

Gebremst wird auch bergauf - Fahrtechnik-Tipps für E-Mountainbiker

von Thomas Geisler - Mittwoch, 3. Juli 2019

<https://www.pd-f.de/2019/07/03/gebremst-wird-auch-bergauf-fahrtechnik-tipps-fuer-e-mountainbiker/>



Am 6. und 7. Juli findet in Bad Wildbach die deutsche [E-Bike](#)-Meisterschaft statt. Um am Ende den Titel zu gewinnen, müssen die Starter während zweier Tage unterschiedliche [Mountainbike](#)-Rennformate absolvieren und ihr Allround-Können unter Beweis stellen. Das braucht Fahr- und Fahrradtechnik. Der [pressedienst-fahrrad](#) zeigt, welche Anforderungen auf die Fahrer warten und was Experten raten, um schwierige Passagen mit dem E-Mountainbike einfach zu meistern – wertvolle Tipps auch für Einsteiger.

[pd-f/tg] „E-Mountainbiken ist weit mehr als mit einem elektrifizierten Fahrrad den Berg hochzuheizen. Es braucht Fahrtechnik bergab und bergauf. Der Sport bietet viele unterschiedliche Möglichkeiten für jedermann“, erklärt Horst Schuster vom Antriebsspezialisten [Brose](#), der in diesem Jahr erstmalig als Namenssponsor der Brose Deutschen E-Bike-Meisterschaft auftritt. Über 70 E-Mountainbiker sind aktuell für das Event gemeldet. Die Fahrer müssen an zwei Renntagen fünf unterschiedliche Rennformate erfolgreich absolvieren. Die Besten in drei Rennklassen (Damen, Herren, Senioren) dürfen sich Deutscher Meister nennen. Der diesjährige Fünfkampf funktioniert einerseits, weil die Location im Schwarzwald die nötigen Strecken bietet. Andererseits sollen aber auch für Sportler und Zuschauer spannende Wettkämpfe stattfinden, die alle Facetten des E-Mountainbikes zeigen. Folgende Disziplinen müssen die Hobby- und Profifahrer dabei meistern:

1) Cross-Country

Den Startschuss macht ein Cross-Country-Rennen. Ein knapp 1,5 Kilometer langer Rundkurs mit 60 Höhenmetern wird dabei mehrmals befahren. Die Strecke ist zuschauerfreundlich gestaltet und liegt direkt im Wald. Die Fahrer müssen durch wechselnde kurze Anstiege und Abfahrten ihre Allround-Fähigkeiten unter Beweis stellen. Da im Pulk gestartet wird, gilt für die Fahrer:

Immer bremsbereit sein – also auch bergauf. „Mit der Bremse dosiert man auch die Motor-Power, was die Kontrolle über das Bike verbessert. Es ist deshalb zu empfehlen, auch bei Bergauf-Passagen immer einen Finger an der Bremse zu haben“, rät MTB-Fahrtechniktrainerin und [Haibike](#)-Athletin Helene Fruhwirth. Beim ständigen Auf und Ab ist eine Teleskop-Sattelstütze unerlässlich, weshalb sie bei Profis und Hobbyfahrern gleichermaßen geschätzt wird. „Per Knopfdruck wird einfach am Lenker die richtige Sattelhöhe eingestellt. Bergauf braucht man eine hohe Sitzposition zur besseren Kraftübertragung, bergab wieder versenkt, um mehr Bewegungsfreiheit auf dem Rad und so bessere Kontrolle zu bekommen“, erklärt Maximilian Topp vom Hersteller Rockshox. Auch beim E-MTB entscheidet nämlich die Kurvengeschwindigkeit nicht selten über den Ausgang des Rennens. Mit tiefem [Sattel](#) kann man das E-MTB leichter in die Kurven drücken. „Man legt dabei das Bike unter sich ins Kurveninnere, bleibt mit dem Körperschwerpunkt aber mittig darüber“, so Topp.

2) Dual-Slalom

Als zweite Disziplin wartet im Anschluss der Dual-Slalom. Dabei treten zwei Fahrer direkt gegeneinander an. Das Format ist bei Zuschauern äußerst beliebt, da es rasant zugeht und man schnell sieht, wer sich wo einen technischen Fehler erlaubt hat. Die Strecke führt dabei meist bergab, hat aber auch ein paar Flachstücke, damit die Fahrer ihre Motor-Power ausfahren können. Gerade in engen Kurven oder Spitzkehren kann einiges an Zeit gutgemacht werden. Die kniffligen Passagen lassen sich oft nur flüssig meistern, indem das Hinterrad umgesetzt wird. Ein Tipp: Das Pedal entlasten und sich selbst möglichst leicht machen. „So muss man den Lenker nur noch nach vorne führen. Mit mehr Schwung fällt das deutlich leichter“, rät Philipp Martin vom Fahrradhersteller [Cannondale](#).

3) Uphill

Die Königsdisziplin des E-Mountainbikes: Beim Uphill geht es darum, möglichst schnell einen Trail bergauf zu meistern – ein Zusammenspiel aus Motorkraft und Fahrtechnik. Es kommt bei der Wahl des passenden Bikes nämlich durchaus nicht nur auf die reine Power an. „Maximale Unterstützung nützt nichts, wenn sie nicht optimal auf den Boden gebracht wird“, verweist Horst Schuster. Durch eine sensible Sensorik erreicht beispielsweise der für MTBs gut geeignete Antrieb „Brose Drive S Mag“ ein spritziges Fahrerlebnis, selbst in steilem Gelände. „Das schnelle Ansprechverhalten und die damit verbundene unmittelbare Leistungsabgabe gewährleisten ein agiles Fahren am Berg. Zudem wird die Maximalleistung über einen größeren Kadenzbereich abgerufen“, erklärt Schuster. Neben dem Motor sind noch andere Parameter für optimalen Vortrieb wichtig: Der Fahrer muss den richtigen Gang wählen. „Das Hinterrad braucht Traktion. Fährt man eine hohe Trittfrequenz, kann gerade im steilen Gelände auf Schotter das Hinterrad schnell durchdrehen. Deshalb lohnt es sich, ein oder gar zwei Gänge höher zu schalten“, weiß Anja Knaus vom schweizerischen Hersteller [Flyer](#).

Beim Meistern steiler Rampen ist die Haltung auf dem Rad das A und O. Fahrer müssen sich mittig über dem Rad halten. „Zu weit hinten und das Vorderrad kommt einem entgegen. Zu weit vorn und das Hinterrad verliert an Traktion. Am besten versenkt man den Sattel ganz leicht“, rät Maximilian Topp. Kniffliger wird das auf nassem oder losem Boden, wenn das Hinterrad schneller durchzudrehen droht. „Dann muss man auf tiefen Schwerpunkt achten, also nah ran an den Lenker. Möglicherweise hilft es, auf die Sattelnase vorzurutschen“, gibt Techniktrainerin Fruhwirth als Tipp.

Über die Traktion im Gelände entscheidet auch die Reifenwahl. Auf E-MTBs findet sich darum nicht selten auch hinten ein Vorderreifen. Frontreifen sind für Halt und Führung ausgelegt und haben darum oft ein größeres Profil, das beim E-MTB ideal für Traktion sorgt. Sollte doch einmal etwas schiefgehen und man bergauf stecken bleiben: Nie in der Falllinie losfahren! „Sonst kann das Hinterrad gnadenlos durchdrehen“, weiß Fruhwirth. Man sollte besser schräg zur Fahrtrichtung starten und dabei die Bremse ziehen. Erst pedalieren, wenn auch der zweite Fuß wieder auf dem Pedal steht. „Das erfordert zwar etwas Balance, aber so wird die volle Kraft auf das Hinterrad übertragen“, erklärt die Haibike-Athletin weiter.

4) Enduro

Beim Enduro liegt der Fokus auf den Bergab-Passagen. E-MTBs bieten hier mit ihrem höheren Gewicht sogar einen Vorteil gegenüber unmotorisierten Bikes und liegen „satter“ im Trail – man muss sich aber an die andere Fahrdynamik gewöhnen. Die Fahrer starten beim Enduro einzeln und zeitlich getrennt und müssen die kurzen, einzeln gezeiteten Streckenabschnitte möglichst schnell meistern. Hier gehören möglichst weit vorausschauendes Fahren und eine frühe Linienwahl zur richtigen Fahrtaktik. „Wer nur auf sein Vorderrad schaut, kommt nicht weit und muss ständig bremsen“, sagt Philipp Martin. Daraus resultiert auch die Wahl des richtigen Unterstützungsmodus. „Nur Power ist bergab nicht zielführend. Lieber einen niedrigeren Modus wählen und auf die Fahrlinie konzentrieren“, so Martin weiter. Wichtig ist dabei, dass die Reifen perfekt eingestellt sind. „Wenig Druck im Reifen verbessert den Komfort und die Traktion. Je breiter der Reifen, desto weniger Druck ist möglich“, erklärt Sarah Schlinkmann vom Pumpenexperten [SKS Germany](#). Ihr Tipp: Viel experimentieren und präzise messen. Schon ein Zehntelbar kann den großen Unterschied machen.

5) Sprint

Zum Abschluss wartet noch die junge Disziplin Sprint auf die Fahrer. In kleinen Gruppen treten sie auf einem kurzen, etwas welligen, rasanten und mit technischen Hindernissen gespickten Kurs an. Dabei müssen auch kleine Baumstämme oder Stufen überfahren werden. Diese Hindernisse lassen sich leicht überwinden, wenn man aus dem Sattel geht und das Gewicht schwingvoll verlagert. „Am besten vor dem Hindernis noch beschleunigen und über dem Stamm erst das Vorderrad und dann das Hinterrad entlasten. Die Profis beherrschen natürlich auch auf dem E-MTB den perfekten Bunny Hop“, weiß Anja Knaus.

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(20 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[E-Mountainbiken: Ein neuer Sport entsteht](#)

[Basistext: E-Mountainbiken – der neue Sport](#)

[Mit Fahrtechnik vom Radfahrer zum E-Biker](#)

[Die Reichweite und das E-Bike](#)

[E-Bikes 2019: Die neue Antriebsvielfalt](#)

Passendes Bildmaterial

