LESERREPORT E-BIKE-FAHRTECHNIK-CAMP

Die Fahrtechnik-Offenbarung

Jeder Mountainbiker kann ein E-Mountainbike fahren, ohne weitere Fähigkeiten lernen zu müssen – oder etwa nicht? Leserreporterin **Janet Weick** war dabei – beim **E-MTB-Fahrtechnik-Camp von Stefan Schlie.**

REDAKTION: JANET WEICK | FOTOS: KURT RESCH, STEINEGGERHOF

Die Region Eggental/Dolomiten kenne ich vom Mountainbiken sehr gut. Nun war ich gespannt, wie sich die Gegend als E-Bike-Destination machen würde. Mit meinem E-Mountainbike Mondraker eCrafty R+ reiste ich zum Steineggerhof in Südtirol. Ich war super gespannt, ob wir einfach nur die „normalen“ Mountainbike-Touren oder völlig neue Strecken fahren würden. Und, ob ich die Region mit anderen Augen nochmal neu erleben würde. Nach der ersten Vorfreude war ich aber kurz auch etwas aufgeregt, was mich wohl vor allem im Uphill erwarten würde und ob ich mit den Männern mithalten könnte.

Wer bereits einige Videos von Stefan Schlie gesehen hat, der weiß, mit welcher Akrobatik und spielerischen Leichtigkeit er als Trialkünstler nahezu jede Passage bergauf zu meistern scheint. Da ich selbst noch keinen spezifischen Fahrtechnikkurs auf meinem E-MTB genossen hatte, hoffte ich nun von ihm lernen und meine Fähigkeiten verbessern zu können. Als ich im Steineggerhof ankam, wurde ich herzlich begrüßt und lernte auch Stefan Schlie und meinen Campkollegen Joe kennen. Joe ist Rentner – also Ü60 – und besitzt selber noch kein E-MTB, will sich aber demnächst eins kaufen. Er hat bereits im letzten Jahr an einem Fahrtechnik-Camp mit Stefan Schlie teilgenommen, um seine Fahrtechnik für ein E-MTB gleich anzupassen und vorbereitet zu sein. Ich empfand das als eine ziemlich beeindruckende Einstellung, immerhin dachte ich bisher: E-Mountainbiken gleich Mountainbiken.

Am Abend bestand noch die Möglichkeit ins Functional Fitness Programm für Einsteiger reinzuschnuppern. Für nicht (E-)Biker bietet Sigrid im Steineggerhof zusätzlich zu Yoga und Functional Fitness auch geführte Wanderungen an, was ich für ein tolles Angebot für Partner halte, die das (E-)Bike-Hobby nicht unbedingt teilen.

Boost-Faktoren und mehr

Stefan entführte uns am ersten Camptag in eine völlig neue Welt. Er warf uns Fachbegriffe an den Kopf wie Uphill-Wheelie, Boost-Faktoren und Pedal-Management. Die speziellen „Boost-Techniken“ können in unterschiedlichsten Bereichen hilfreich sein.

Stefan erläuterte, wie wichtig das Pedal-Management in Verbindung mit dem Boost-Moment ist. In diesem fährt man mit gezielten Kurbelumdrehungen in schwierige Passagen ein, nimmt den Schwung des Motors noch einmal mit, um anschließend ohne zu pedalieren durch die ruppige Passage zu kommen. Hierfür ist es wichtig zu wissen, welches der eigene „gute Fuß“ ist. Mit dem schlechteren Fuß vorne fährt man die Passage an, um mit einer halben Kurbelumdrehung noch eine Radlänge zurückzulegen. Im Anschluss steht man dann direkt in der Passage mit dem guten Fuß vorne und kann ohne weiteres Pedalieren durchrollen. Eine ganz schön knifflige Sache, aber wenn man‘s mal raus hat, sehr hilfreich.

Im Uphill die Bremse dosiert einsetzen?

Eine weitere für mich völlig neue Technik war der „Brake Move Control“. Stefan erklärte uns, dass es in manchen ruppigen Uphill-Passagen wichtig ist, die Traktion und den konstanten Motorschub nicht zu verlieren. Hier kommt „Brake Move Control“ zum Einsatz. Dabei wird weiter konstant, gleichmäßig und ruhig pedaliert, um die Kraft des Antriebs aufrecht zu erhalten, und gleichzeitig die Bremse dosiert gezogen.

CAMPTEILNEHMER BEIM ÜBEN: Teilnehmer des E-MTB-Camps vorm Steineggerhof (links), rechts: Spitzkehrentraining bergauf.

Der Uphill-Wheelie

Nachmittags kam der praktische Teil. Hier übten wir auch die richtige Körperhaltung im steilen Uphill für mehr Grip. Plötzlich wurde mir bewusst, weshalb ich mit dem E-MTB in kniffligeren Uphillpassagen bisher manchmal Schwierigkeiten hatte: Ich verlagerte mein Gewicht viel zu weit nach vorne und hatte dann manchmal das Problem, dass der Motor zu sehr schob und mein Hinterrad durchdrehte. Als Stefan mir riet mein Gewicht beim E-MTB viel weiter nach hinten zu nehmen, und das Vorderrad ruhig auch einmal etwas hoch kommen zu lassen, funktionierten auch steile Uphillpassagen viel, viel besser. Es ist, als wenn man einen Wheelie fährt. Daher kommt wohl auch der Begriff „Uphill-Wheelie“.

AM BERG: Bei 1000 Höhenmetern und mehr kommt der Akku an seine Grenzen. Da heißt es: Ersatzakku mitnehmen, tauschen und unbegrenzt Bergpanorama genießen.

Spitzkehren bergauf

Freitagfrüh brachen wir zu einer für mich völlig neuen Tour auf den Berg Tschafon auf. Als ich hörte, dass wir einige Spitzkehren hoch fahren wollen, schaute ich wohl etwas ungläubig in die Runde. Gleich am Anfang unserer Tour starteten wir über Trails nach oben, die ich sonst nur vom Herunterfahren kenne, bis wir an einer recht steilen und hohen Treppe mit 27 Stufen ankamen. Stefan demonstrierte uns, wie es geht und erläuterte nochmals die passende Körperhaltung, den runden Tritt und die Gewichtsverlagerung. Und so schafften wir die Treppe dann beim dritten Anlauf und kamen glücklich oben an.

Kurventechniken Uphill

Weiter ging es im Anschluss Richtung Spitzkehren. Von Zufallskurve, kontrollierter Kurve bis Power-Curve demonstrierte uns Stefan, was alles möglich ist mit einem E-MTB. Das Gelernte machte sich auf den nachfolgenden Spitzkehren mehr als bezahlt. Über circa 30 % steile Rampen fuhren wir dann hoch zur Mittagspause in der Tschafon Hütte (auf 1737 hm). Auch mit Wolken ist dort das Panorama einfach beeindruckend schön. Wer denkt, E-Biken sei nicht anstrengend, der sollte seinen Pulsmesser einmal anlegen. Mein Puls war auf diesen Rampen konstant über 170 bis 180 Schläge.

Über tolle Trails fuhren wir weiter nach oben Richtung Völseggspitze (1834 hm). Über einen genialen Trail ging es anschließend auf einer langen Abfahrt wieder ganz nach unten ins Tal. Der Trail lief zu Beginn relativ schön an der Hangkante entlang, weshalb man nicht auf Anhieb so viele Höhenmeter verlor. Flowige Passagen wechselten sich auch mit kniffligeren ab und wir jagten die E-MTBs spielerisch über die Trails bis „die Wand“ vor uns aufragte.

„Die Wand – der Anstieg des Grauens“

So wird die Wand auf der Homepage des Steineggerhofs beschrieben. Schon seit Jahren versuchen sich

die Hotelgäste – oftmals erfolglos – an der Wandbezwingung. Mit einem E-MTB muss man zwar auch schauen, dass man eine Fahrlinie erwischt und das Gewicht richtig einsetzt, aber wenn das klappt, dann ist man in nicht mal zehn Minuten fassungslos oben. Noch vor fünf Jahren habe ich die Wand mit meinem Mountainbike versucht, jedoch war nach Dreiviertel der Strecke für mich damals Schluss. Nicht zu unterschätzen ist übrigens neben den anstrengenden Uphills das hohe Gewicht des Rucksacks von ungefähr 7 Kilo, wenn man Trinkblase und Wechselakku mit dabei hat.

Mit dem E-MTB in die Gondel

Am dritten Tag starteten wir zuerst Richtung Tal nach Bozen und nahmen die Seilbahn auf den „Ritten" hoch. Kritisch wurden wir von Wanderern beäugt, weshalb wir wohl mit unseren E-Bikes eine Gondel nahmen. Wir hatten jedoch knappe 2000 Höhenmeter nach der Gondel noch vor uns. Hinab ging es auf dem 9er Trail. Der war aus meiner Sicht recht anspruchsvoll und ich war zuvor noch nie so lange am Stück (1700 Tiefenmeter) mit meinem E-MTB abgefahren. Fahrbar war mit meinem Mondraker eCrafty mit 140 mm Federweg genauso viel wie mit meinem MTB. Jedoch ist vor allem das ständige Bremsen des schweren Bikes (> 20 kg) um ein Vielfaches anstrengender als mit einem normalen MTB. Ich musste immer wieder kurz anhalten und meine Hände und Arme ausschütteln. Klare Sache war nach dieser Abfahrt, dass ich sofort neue Bremsen mit 4-Kolben montieren würde. Denn das A und O beim E-MTB-Fahren sind aus meiner Sicht nach einer solchen Abfahrt definitiv gute Bremsen und die habe ich bislang nicht.

DATEN ZUR WAND:

LÄNGE: 0,95 km
HÖHENMETER: 180
MAXIMALE STEIGUNG: 35 %

Fazit

Alle Wünsche und Vorstellungen zu dem Camp und der Region wurden mehr als übertroffen. Von der Spitzkehrentour bergauf war ich mehr als begeistert. Stefan hat uns in der kurzen Zeit so viel Neues beigebracht und wir schafften es, auch das Gelernte auf dem Trail umzusetzen. Nach diesem Camp muss ich deutlich sagen, wie wichtig und hilfreich ich es finde, wenn E-Mountainbiker die Grundlagen und neue Techniken in einem spezifischen E-MTB-Camp lernen. Natürlich ist es möglich, auch ohne diese Techniken auf Singletrails unterwegs zu sein, aber dann wird nicht mal die Hälfte des Potentials genutzt, das ein E-MTB eigentlich zu bieten hat.

JANET WEICK Die 36-jährige passionierte Bikerin Janet Weick ist seit 10 Jahren mit dem MTB unterwegs. Seit einer schweren Schwangerschaft und einem nicht ganz erfolgreichen Zurückkämpfen zum alten Fitnesszustand wurde das E-Bike-Thema immer interessanter für sie. Um die Akzeptanz für E-Bikes zu erhöhen und Vorurteilen zu trotzen, hat sie einen eigenen Blog: **www.mythos-ebike.de**

Ansprüche verändern sich.
Dein binova flow begleitet Dich
mit dem passenden Fahrprofil.

Sichere Dir noch heute
Dein Testrad unter:

binova-flow.de
+49 35053 3122-20

binova flow Dein Antrieb für alle Fälle.