

# E-Bike Fahrtechnik-Kurs

## Der Velogruppe 60+ Mettmenstetten

Die Velogruppe 60+ Mettmenstetten (unter dem Patronat der Pro Senectute) führt am Donnerstag, 14. März, Treffpunkt 9 Uhr beim Werk- und Feuerwehrgebäude Rossauerstrasse in Mettmenstetten, einen Fahrtechnik-Kurs E-Bike durch. E-Bikes haben Rückenwind und erleben in der Schweiz einen Boom. Dank dem E-Bike haben in den letzten Jahren viele Leute im Pensionsalter das Velofahren neu entdeckt. Das ist erfreulich, denn Bewegung hält jung und hat einen positiven Einfluss auf Körper, Gesundheit und Geist. Der E-Bike-Boom hat aber auch Schattenseiten. Leider steigt auch die Zahl der Unfälle mit E-Bikes und die Verletzungen sind meist schwerer als bei einem normalen Velounfall.

Dem möchte die Velogruppe 60+ Mettmenstetten vorbeugen und bietet einen Kurs, um das E-Bike besser kennen zu lernen, den Umgang zu verbessern und das sichere Fahren zu erlernen. Am Kurs erfährt man, wie bei einer Velopanne das E-Bike mit wenigen Handgriffen wieder fahrtauglich wird. Das richtige Bremsen, das Schalten, Anfahren am Berg und allgemeine Fahrpraxis.

Der Kurs findet bei guter Witterung statt. Bei unsicheren Wetterverhältnissen wird der Kurs abgesagt und die Teilnehmenden erhalten am Vorabend ein

E-Mail, ob der Kurs stattfindet. Die Teilnehmenden treffen sich mit einem funktionstüchtigen E-Bike. Helm tragen ist obligatorisch, erwünscht sind helle, auffallende Kleidung, gelbe oder rote Sicherheitsweste. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Theorie und Praxis

Im kurzen theoretischen Teil lernt man den Umgang bei einer Panne kennen und erhält den ersten Einblick, wie bei sicherem Fahren und Verhalten das Unfallrisiko reduziert werden kann. Der praktische Teil zeigt auf, wie mit einfachen Fahrübungen die Fahrtechnik, Vortrittsrecht, das Abbiegen und das Fahrverhalten im Kreisverkehr verbessert werden kann. Nach dem Mittagessen können die Teilnehmenden bei einer Halbtagestour der Velogruppe 60+ teilnehmen. Dabei wird das Gruppenfahren geübt.

### Velogruppe 60+ Mettmenstetten

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung ist deshalb von Vorteil. Die Durchführung erfolgt mit E-Bike erfahrenen esa Sportleitern der Pro Senectute. Anmeldung bis 12. März an: [werni.meier@bluewin.ch](mailto:werni.meier@bluewin.ch), Kurs-Kosten: 15 Franken pro Person inkl. Tour mit der Velogruppe 60+



Mit dem E-Bike ist man schnell unterwegs – wie man dabei richtig und sicher fährt, zeigt der Fahrkurs. (Bild zvg)