

Elektro Rad

WENN'S EINFACH MEHR SEIN MUSS

11 XXL-Räder für Alltag und Tour

BESSER GEHT'S NICHT

Darum sind E-Bikes ideal für die Fitness



MANUEL NEUER
IM INTERVIEW

Das begeistert ihn am Radfahren

TEST: 19 GEFEDERTE SATTELSTÜTZEN

Mehr Komfort – Schluss mit Rücken!

TOURENSPASS IM LAND DER 1000 HÜGEL

Sehnsuchtsort Sauerland





Fotos: Jens Schiebe (2) / Victoria

Das E-Bike macht fit!

Am Rande



Tests und Fotoshooting für dieses Heft standen Mitte März am Redaktionssitz bei München an. Und vom Himmel fielen Schnee und Eisregen. Getestet haben wir trotzdem. Die Fotos entstanden dann aber doch einige Tage später, bei Sonne und angenehmen 16 Grad.

Seite 30



Radfahrer geben sich gerne sportlich. Auch manche Bekleidungshersteller. Einige wollen tatsächlich nicht mit Übergrößen in Verbindung gebracht werden. Andere hingegen sehr gerne. Welche, lesen Sie ab

Seite 60

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit einem E-Bike zu fahren ist doch Schummelei! Vor allem aber ist es weder gut für die Fitness noch ist es echter Sport. So spotten gerne – ja wer eigentlich? Na, vor allem diejenigen, die noch nie auf einem E-Bike gesessen haben. Denn alle anderen wissen es besser. Ich weiß es, meine Kollegen wissen es, Sie, liebe Leserinnen und Leser, wissen es. Unser Wissen fußt auf unseren eigenen Erfahrungen; auf dem Fahren mit City-, Trekking- und Sport-Pedelecs. Und der Schein trügt nicht: Wir haben mit Experten gesprochen, die genau das erforscht haben: Das E-Bike macht sehr wohl fit. Es hilft auch und vor allem den Menschen wieder mobiler zu werden, die aus den verschiedensten Gründen lange in der Bewegung eingeschränkt waren. E-Biken ist gelenkschonend, gut fürs Herz – und verhilft uns zu einem sonnigen, fröhlichen Gemüt.

Prof. Dr. Helmut Lötzerich von der Sporthochschule Köln etwa ist überzeugt, dass Pedelecs Menschen nach orthopädischen Operationen und solche mit Übergewicht schneller wieder fit werden lassen. Wichtig dabei: Die richtige Ergonomie auf dem

Rad. Das erklärt uns Bike-Fitting-Experte Dr. Kim Alexander Tofaute. Und wie diese Aspekte bereits von Herstellern in der Entwicklung eines neuen Fahrrads berücksichtigt werden können, darüber haben wir mit dem Sportmediziner Dr. Ludwig Geiger gesprochen. Sie alle sind vom E-Bike als Trainings- und Alltagspartner überzeugt. Vor allem aber teilen sie mit uns die große Freude, elektrisch unterstützt Fahrrad zu fahren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem Heft, das Ihnen stichhaltige Argumente für Ihr Lieblingshobby an die Hand gibt.

Stephan Kümmel
Redaktionsleiter





Räder mit robusten Rahmen

Die schultern einiges 11 XXL-Räder im Test

30

Alle 162 Testräder aus den ElektroRad-Ausgaben 1 und 2/2021 in einem geballten Sonderheft: Der Radfahren-Kaufberater 2021. Jetzt bestellen unter shop.bva-bikemedia.de. Für Abonnenten kostenlos als E-Paper erhältlich!

Fotos: Jens Scheibe (3), Victoria



36



40

XXL-Räder im Test

Das können die robusten Räder

Test-Einführung 30

City / Urban

Drei besonders kräftige Stadträder 36

Trekking / SUV / Reise

Drei Touren-, drei SUV- und zwei Reiseräder .. 40

Experten-Tipps von Sportärzten

So macht Sie das E-Bike mobil und fit 50

Interview mit Life-Entwickler Dr. Geiger

So ergonomisch sind XXL-Bikes 56

Schick und funktional

Funktionsbekleidung in großen Größen 60

Test & Technik

Test: 19 gefederte Sattelstützen

Rückenschonend und sehr bequem 68

Kaufberatung Gepäckträger

So halten Ihre Taschen fest am Rad 76

Kaufberatung Navigationsgeräte

Mit technischer Hilfe sicher ans Ziel 100

Dauertest

Hase startet, Fazit zum Hercules-Faltrad 106

Produkte ausprobiert

Nützliche Helfer für Sie getestet 110

INHALT



Foto: Andreas Secci

20

Alle zwei Jahre ermittelt der ADFC den Fahrradklima-Index für deutsche Kommunen. Wir haben mit den Gewinner- und Verliererstädten gesprochen und zeigen Positiv-Beispiele aus Europa.



Foto: Ralf Glaser

100

Elektro Rad

Im Auto sind Navigationssysteme längst Standard. Sie bieten eine Hilfe, auf die auch Radfahrer nicht verzichten wollen.

Welttorhüter im Interview



Foto: Rose Bikes / Carlos Fernandez

82



Foto: Dennis Stratmann / Radwerkstatt

138

„Wo die Misthaufen qualmen, da gibt's keine Palmen“, sang die Band Zoff über ihre Heimat, das Sauerland. Was es aber statt Palmen sehr wohl gibt, sind feinste Fahrradrouten!

Reportage

So geht Radinfrastruktur (oder doch nicht?)

Der ADFC-Fahrradklimatest.....20

Welttorhüter und Fahrrad-Fan

Manuel Neuer im ElektroRad-Interview82

100 Jahre SKS

Im Dienste des Radfahrers.....88

Serien

Besser E-Biken

Die Vor- und Nachteile von Kette und Nabe...94

So helfe ich mir selbst

Bremsbeläge einfach und schnell wechseln...98

Reise

Fernradwege in Deutschland

Zuhause richtig Strecke machen 124

Herzschlaufe Napf

Rund um den größten Hügel der Schweiz. ... 128

Radfahren im Sauerland

Strampeln, wo einst Dampflok schnauften . 138

Rubriken

Editorial 3

Im Display / E-MTB-News /Forum6

Bezugsadressen / Kleinanzeigen112

Reise-News.....134

Rudi Rambo / Vorschau / Impressum.....144

e-mtb-NEWS

Neuigkeiten aus der Welt der E-Mountainbikes

Dritte Generation des Specialized-Bestsellers vorgestellt

Runderneuertes Turbo Levo

Specialized hat die dritte Generation seines E-MTB-Bestsellers Turbo Levo vorgestellt. Das Fully ist runderneuert: Jetzt rollt es auf vorn 29“-, hinten 27,5“-Laufrädern. Geblieben ist der 90 Newtonmeter starke Brose-Motor.

Wobei die Amerikaner mit Entwicklungsabteilung in der Schweiz den Motor selbstbewusst „Specialized 2.2“ nennen. Und das ist kein Etikettenschwindel, denn Specialized entwickelt fleißig mit, verpasst dem Brose-Aggregat zudem seine eigene Software und Abstimmung. Auch bewährt: die 700 Wattstunden im vollintegrierten Akku. Brandneu: das TFT-Farbdisplay fürs Oberrohr namens „MasterMind Turbo Control Unit“. Neben Tacho, Akkustand und Uhrzeit erfasst und zeigt es die Leistungsdaten des Fahrers. Es hat einen präzisen Höhenmesser und kann mit einem Herzfrequenzsensor gekoppelt werden.



Foto: Specialized

Das neue Specialized Turbo Levo in Action.

Die neuen Laufradgrößen sollen in erster Linie – so Specialized – die Kettenstreben verkürzen. Dadurch ergebe sich im Turbo Levo ein agileres Handling. Der Federweg der Gabel wuchs ab Größe S2 um zehn auf nun 160 Millimeter. Damit stößt das Levo die Tür zu Enduro-E-MTBs weit auf. Die Geometrie lässt sich zudem anpassen: Die Tretlagerhöhe und der Lenkwinkel sind verstellbar. Der Sitzwinkel ist im Vergleich zur Generation zwei etwas steiler geworden, für bessere Performance im Uphill. Specialized hat seine Größenangaben verändert. Nicht mehr XS bis XXL, sondern S1 bis S6 heißen nun die Größen. Begründet wird das mit den unterschiedlichen Fahrstilen gleichgroßer Fahrer. So könne eine FahrerIn, die von der Beininnenlänge S3 fahren könnte, für mehr Manövrierbarkeit auf S2, für mehr Stabilität auf S4 umsteigen. Die Geometrie ließe sich dann auf die Körpergröße anpassen. Das Rad gibt es für 11.499 sowie für 13.999 Euro.

SK

Vier neue Gore-Modelle für jeden Einsatzbereich

Shorts von zart bis hart

Die Sportbekleidungs-Experten von Gore haben vier neue Bike-Shorts speziell für Mountainbiker vorgestellt. Damit sprechen sie Alltagsfahrer, die eine Shorts auch abseits des Trails tragen wollen, ebenso an wie Hardcore-Rider im Bikepark.

„Die neue Passion Shorts ist ein wahres Multitalent und wurde für Mountainbiker entwickelt, die für jede Herausforderung auf dem Trail oder beim täglichen Fahrradfahren bereit sind“, so präsentiert Gore seine neueste Mountainbike-Shorts. Hoch atmungsaktive, robuste und schnell trocknende Materialien sollen einen hohen Tragekomfort im Sattel gewährleisten. Das durchdachte Design umfasst

viele Details wie eine aufgesetzte Reißverschlusstasche am Oberschenkel und zwei Fronttaschen. Mit ihrem legeren Schnitt sei sie der perfekte Begleiter sowohl für sportliche Rides als auch für den Alltag.

Weitere neue Shorts für (E-)Mountainbiker: Die Paclite Trail Shorts lässt sich etwa faustgroß zusammenpacken und ist wasserdicht. So wird sie zum Begleiter für wechselhaftes Wetter. Eine besonders gute Passform verspricht Gore bei der All Mountain Shorts. An den Knien lässt sich die Weite verstellen, so kann sie problemlos auch mit Protektoren getragen werden. Die Trail Light Shorts ist besonders leicht und flexibel für Bewegungsfreiheit bergauf wie bergab.

SK



Foto: Gore

Neue Gore-Shorts für Trail und Alltag.

Wegweisend: Wo gute Beispiele voran radeln



HOCH OBEN AUF DEM RADSCHNELLWEG

Was in den Niederlanden längst feste Bestandteile im Mobilitätsalltag sind, schreitet auch in Deutschland immer mehr voran: die Radschnellwege. Ein Bauprojekt ist der Radschnellweg Ruhr (RS1), der sich mit einer Gesamtlänge von rund 100 Kilometern von Duisburg nach Hamm erstrecken soll. Bislang befahrbar: das 12,5 Kilometer lange Teilstück zwischen Mülheim und Essen, das sein Highlight auf dem Mülheimer Stadtviadukt (Illustration von 2017)

bereit hält. Entspanntes E-Bike-Fahren auf breiten Wegen, gepaart mit Möglichkeiten zum Innehalten stets fernab des Autoverkehrs – ein Radwegkonzept ganz nach unserem Geschmack. Über das geplante Vorzeigeprojekt hinaus hat der Regionalverband Ruhr bereits ein bestehendes Radwegenetz von knapp 1200 Kilometern vorzuweisen. Weitere 700 sollen bis Ende dieses Jahres in Deutschlands bevölkerungsreichstem Bundesland hinzukommen. **TJ**

XXL-Räder machen auch Kräftige mobil

SCHWER IN ORDNUNG



Räder mit hoher Zuladung eignen sich nicht nur für schwerere Fahrer. Sie sind auch robust und meistens reisetauglich.

E-Bikes erobern die Radwege. Inzwischen sind sie weit mehr als bloß Fahrräder mit Hilfsmotor. Sie sind eine eigene, in Teilen bereits die wichtigste Bike-Gattung. Mehr noch: Sie sind Wegbereiter einer völlig neuen Mobilität. Damit steigt aber auch der Anspruch an diese Bikes.

Vor einigen Jahren verzweifelte der bekannte Sportarzt Dr. Ludwig Geiger an einem seiner Patienten. Der Mann mit deutlichem Übergewicht nahm partout nicht ab. Nordic Walking, Wandern, selbst eine Magenverkleinerung halfen nicht. Die Lösung war das Pedelec. Weil damals Pedelecs nicht viel mehr als Fahrräder mit angeflanschem Hilfsmotor waren, erfüllte kaum ein Modell Geigers Ansprüche. Kurzerhand entwickelte er zusammen mit dem bayerischen Fahrradbauer Corratec das Life: ein sogenanntes XXL-Bike. 180 Kilogramm Zuladung, ein kräftiger Motor, ergonomische Komponenten und ein tiefer Einstieg begründeten eine ganz neue Fahrradgattung (ein Interview mit Ludwig Geiger lesen Sie ab Seite 56).

VIEL MEHR ALS EIN RAD FÜR SCHWERGEWICHTE

Mit diesen Rädern steigen Menschen wieder aufs Zweirad, die entweder noch nie oder schon sehr lange nicht mehr



Vom sanften Einstieg bis zur sportlichen Höchstleistung

Darum sind E-Bikes die perfekten Sportgeräte

Foto: Kay Tatzik

Lange eilte Elektrorädern der Ruf voraus, nur bedingt sportliche Trainingszwecke erfüllen zu können. Schließlich gehe die Leistung mehr vom Motor denn vom Fahrer aus. Heute wissen wir: E-Bikes sind sogar mehr als die Ideallösung für Sporteinsteiger. Ein Gespräch mit Sportwissenschaftlern.

Die Verkaufszahlen schießen weiter in die Höhe, das Bild im Stadtverkehr hat sich merklich verändert und auch die Bereitschaft, etwas tiefer in den Geldbeutel zu greifen, ist im vergangenen Jahr ebenfalls deutlich gestiegen. Kurzum: Das E-Bike ist vielleicht DER Mobilitätstrend unserer Zeit und überzeugte die 10.500 Teilnehmer einer Umfrage der Stiftung Warentest im zurückliegenden Sommer vor allem durch seinen Fahrspaß und die größere Tour-Reichweite gegenüber einem Zweirad ohne Motor.

Bei genauerer Betrachtung der Online-Umfrage fiel jedoch ein anderer Aspekt noch mehr ins Auge: Der am zweithäu-

figsten genannte Grund, kein Pedelec nutzen zu wollen, sei der fehlende Trainingseffekt. Ein Vorurteil, das Elektroräder seit Anbeginn ihrer Existenz begleitet und Sportmediziner sowie -wissenschaftler immer wieder in ihren Forschungsarbeiten aufgegriffen haben. Mit dem stets deckungsgleichen Ergebnis, dass E-Bike-Fahren sehr wohl einen Trainingseffekt mit sich bringt – und darüber hinaus sowohl für Einsteiger als auch ambitioniertere Sportler in vielerlei Hinsicht ein perfektes Trainingsgerät darstellt.

OPTIMAL FÜR DEN SPORT-EINSTIEG

Nachgefragt bei Professor Dr. Helmut Lötzerich von der Deutschen Sporthoch-

schule Köln (DSHS), verweist dieser zunächst auf einige Untersuchungen, bei denen die Probanden mit gleicher Herzfrequenz oder Wattzahl sowohl mit dem E-Bike als auch Fahrrad unterwegs waren. In der gleichen Zeit – und folglich mit identischem Energieaufwand – kamen die E-Bike-Fahrer etwa dreimal so weit, worin ein nicht unwesentlicher Motivationsfaktor für Einsteiger auszumachen wäre.

Ohnehin sei das Elektrorad für Sportnovizen in mehrerer Hinsicht prädestiniert, wie uns der Ergonomie-Experte Dr. Kim Alexander Tofaute erläutert. Ähnlich wie beim Schwimmen werde auch beim Radfahren das eigene Körpergewicht nicht

XXL-Kleidung für Radfahrer

GANZ GROSSER SPASS

Wer abseits der Norm gebaut ist, findet oft nicht die passende Kleidung. Das gilt schon bei Alltagskleidung, ist aber beim Sportoutfit noch schwieriger. Wo aber finden auch besonders große oder breite Radfahrer etwas zum Anziehen? Wir haben uns für Sie auf die Suche gemacht.



19 gefederte Sattelstützen
von 42 bis 300 Euro im Vergleichstest

STOSS- SCHUTZ





Tempofest (nicht nur) auf Asphalt

Im Gespräch mit Manuel Neuer, Welttorhüter und Fußball-Weltmeister 2014

Als Fußballprofi in der Nationalmannschaft und beim FC Bayern München ist der Torwart und Weltmeister von 2014, Manuel Neuer, Weltklasse. ElektroRad hat sich mit dem begeisterten Rennradfahrer ausgetauscht – darüber, warum er per Velo zum Training fährt und an welches Raderlebnis er sich gerne erinnert.



SKS Germany feiert 100-jähriges Firmenjubiläum

Mit viel Luft nach oben

Fotos: SKS Germany



Gretchenfrage Gangschaltung

Kette vs. Nabe

Foto: Kahlhoff

An kaum einer Fahrradkomponente scheiden sich die Geister so wie an der Gangschaltung. Die einen schwören auf die Kettenschaltung, andere wiederum lieben ihre Schalt-nabe. Wir vergleichen die Systeme.

Der Bremsenkampf ist längst entschieden – vor allem am E-Bike. Aber auch Rennradfahrer greifen heute beim Radkauf fast ausnahmslos zu hydraulischen Scheibenbremsen. Anders sieht es bei der Gangschaltung aus. Keine der Varianten Nabe/Getriebe oder Kette scheint sich durchzusetzen, beide haben ihre Daseinsberechtigung. Für wen welches System das bessere ist, muss jeder selbst herausfinden. Einige nackte Zahlen aber können bei der Entscheidung helfen.

REIBUNGSVERLUST

Eine gut gewartete, saubere Kettenschaltung weist im Vergleich zur Nabenschaltung

etwas weniger Reibungsverluste auf. Sie liegen bei unter zwei bis etwa sechs Prozent – je nach Gang. Bei Nabenschaltungen geht man von zwei bis zehn Prozent Reibungsverlusten aus. Diesen Vorsprung büßt die Kettenschaltung aber ein, wenn sie entweder schlecht gewartet oder aber falsch angewendet wird. Sie etwa vorn und hinten auf dem größten Kettenblatt, also mit großem Versatz fahren.

WARTUNG

Bei der Effizienz im Betrieb liegt die Kettenschaltung also vorn. Aber eben nur, wenn sie auch in gutem Zustand ist. Und hier punktet die Nabenschaltung. Das ge-

kapselte System ist nahezu wartungsfrei. Schmutz kann nicht eindringen, lediglich die Kette selbst bedarf regelmäßiger Pflege. Anders bei der Kettenschaltung. Sie ist Schmutz und Feuchtigkeit schutzlos ausgeliefert. Je nachdem auf welchem Untergrund Sie unterwegs sind und wie viel Sie fahren, sind die Wartungsintervalle größer oder kleiner. Wer regelmäßig im Matsch unterwegs ist, sollte seine Schaltung sogar nach jedem Ritt sofort reinigen.

Auch der Preis kann eine Rolle spielen: Kettenschaltungen sind in der Anschaffung etwas günstiger, außerdem sind sie leichter als Nabenschaltungen. 

Von Stephan Kümmel

Landschaftliche Reize, wohin das Auge reicht. Wenige Steigungen. Zwischendurch die müden Beine im kühlen Nass erfrischen. Oder ein Picknick auf einer Wiese am Flussufer genießen. Als Krönung ein Fahrrad zwischen den Beinen – und fertig ist der verführerische Urlaubscocktail.

Garmisch-Partenkirchen

Entdecke deine wahre Natur





Für Fortgeschrittene: Die Herzschlaufe Napf

Wilder Ritt um den größten Hügel der Schweiz

