

Nachhaltig, klimafreundlich und lebenswert



Verbandsgemeinde
Gau-Algesheim



„kostenloses“ Fahrsicherheitstraining für das E-Bike / Pedelec

Radfahren ist ohne Zweifel gesund, aber birgt auch Risiken. Die Leichtigkeit des Fahrens, gerade mit E-Bikes oder Pedelecs, begünstigt die Selbstüberschätzung und riskante Fahrmanöver bei zum Teil zu hohen Geschwindigkeiten. Um unsere Zweiräder besser kennenzulernen und unsere Fähigkeiten zu schulen, so dass wir uns sicher auf und mit unseren E-Bikes bewegen können, bieten wir in diesem Jahr erstmalig

ein Fahrsicherheitstraining für E-Bike- und Pedelec- Fahrerinnen und -Fahrer in der Verbandsgemeinde Gau-Algesheim am 22. März 2025 ab 12:00 Uhr auf dem Schulhof der Schloss-Ardeck-Grundschule in Gau-Algesheim an.

Bei guter Resonanz werden weitere Termine folgen.

Inhalt unserer Fahrsicherheitstrainings:

- Sie erfahren, worauf Sie beim Anfahren, Fahren, Kurvenfahren und Bremsen achten müssen.
- Sie lernen, wie Sie Schaltung und Unterstützung richtig einsetzen.
- Sie verstehen das Wirkprinzip der Unterstützungsstufe in Abhängigkeit zur Trittfrequenz.
- Sie bekommen praktische Tipps für das Training von Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer sowie für den E-Bike-Alltag (Radkippen, Schieben/Heben, Transport) inklusive Akkupflege.
- Sie wissen um die Bedeutung der Bedienungsanleitung. Denn jedes E-Bike/Pedelec ist anders!

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und körperlich in der Lage, das Fahrrad zu fahren.
- Sie bringen ein E-Bike/Pedelec mit elektrischer Unterstützung mit (keine E-Bikes, die ohne Pedalbewegung fahren, keine E-Bikes mit Nummernschild).
- Das Rad ist auf Sie eingestellt, verkehrstüchtig, der Reifendruck ist überprüft und der Akku ist aufgeladen.
- Sie bringen einen Fahrradhelm mit. Das Tragen ist beim Fahren obligatorisch!

Die Teilnahme ist für alle Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen sowie für Versicherte der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, die von dort einen Teilnahme-code bekommen, kostenfrei. Privatversicherte können an dem Training gegen eine Gebühr von 45€ teilnehmen, wenn noch Plätze frei sind.

Termin: 22. März / 12:00 h **Schloss-Ardeck-Grundschule**
Anmeldung unter der Homepage: https://fit2ebike.de/details.php?training_id=29

Christian Posselt
Fahrradbeauftragter der VG Gau-Algesheim