

Der Einstieg ins Rennrad-Vergnügen

von bb - Donnerstag, 17. Juni 2021

https://www.pd-f.de/2021/06/17/der-einstieg-ins-rennrad-vergnuegen_16093



(pd-f/af) Zehntausende von Sportler:innen können nicht irren – Rennradfahren ist gesund, macht Spaß und fasziniert mit Natur- und Körpererfahrung, Technik und Sportgeschichte. Der pressedienst-fahrrad hat die Ausrüstung zusammengestellt, die für einen gelungenen Einstieg ins Rennradeln benötigt wird, wenn einen das Tour-de-France-Fieber packt.

Die Rennmaschine

Wer mit dem Laufen anfängt, braucht erst einmal nur ein paar Schuhe – beim Rennradfahren ist es schon etwas mehr. Los geht es natürlich mit einem passenden Fahrrad. Anders als viele denken, lassen sich auch für weniger als 1.000 Euro Rennmaschinen finden, die in Sachen Bedienung und Fahreigenschaften auf hohem Niveau sind. Ein passendes Rad für den Einstieg ist etwa das „San Remo“ ([Stevens](#), 999 Euro) mit stabilem Aluminiumrahmen und Carbongabel. Die vor einigen Jahren oft verbauten Dreifach-Kettenblätter sind auch bei Einstiegsrädern den Kompaktkurbeln gewichen, wie hier einem Shimano Tiagra 2-10-fach-Antrieb. Diese sind leichter und verhelfen auch auf steilen Stücken zu einem flüssigen Bergauftritt.

Nicht ohne meinen Helm

Ohne [Helm](#) keine Ausfahrt. Er schützt den Kopf bei Stürzen – Voraussetzung ist, dass er genau passt und richtig eingestellt ist. Beim Kauf sollte man deshalb mehrere Modelle ausprobieren und darauf achten, dass der Helm beim Kopfschütteln nicht verrutscht. Spezielle Rennradmodelle sind besonders leicht und haben Belüftungsschlitze, die den Fahrtwind um den Kopf herum leiten. So zum Beispiel der „Viantor Quin“ von [Abus](#) (139,95 Euro), der zudem mit einem integrierten Sensor ausgestattet ist, der im Falle eines Sturzes eine zuvor im System festgelegte Person benachrichtigt. Eine Radbrille, die vor Zugluft, blendendem

Sonnenlicht sowie vor Staub und Insekten schützt, ist ebenfalls ein Muss. Die „Rayon G4 Pro Sport- und Fahrradbrille“ von Mighty (via [Messingschlager](#), 44,90 Euro) besitzt austauschbare, beschichtete Gläser, die man je nach Wetter anpassen kann.

Rein in die Radhose!

„Auf dem [Rennrad](#) hat sich die Trägerhose weitgehend durchgesetzt“, erklärt Anna Rechtern vom Outdoor-Ausrüster [Vaude](#). „Damit gibt es keine Druckstellen am Bauch durch einen Hosenbund bei gebeugter Körperhaltung, außerdem bleibt der Lendenbereich auch auf Abfahrten warm.“ Eine gute Wahl für den Anfang ist etwa die „Herren Advanced IV Träger-Radhose“ (Vaude, 90 Euro). Frauen bevorzugen laut Rechtern häufiger trägerlose Radshorts mit breitem Bund, so zum Beispiel die „Damen Pro IV Radhose“ (Vaude, 100 Euro). Rennradhosen sind mit einem Sitzpolster ausgestattet, das die Reibung zwischen Rad und Fahrer:in vermindert. „Für empfindliche Haut und lange Strecken gibt es spezielle Crèmes, die man auf das Sitzpolster oder auf die Haut aufträgt“, sagt Rechtern. Aber auch Melkfett oder Vaseline aus der Drogerie erfüllen diesen Zweck.

Die zweite Haut

Ohne ein Trikot aus schnelltrocknendem und atmungsaktivem Funktionsmaterial steigen Rennradler:innen nicht aufs Sportgerät. Wer profimäßig aussehen will, greift auf ein Modell seines Fahrradherstellers zurück, was übrigens auch aus Kostengründen schlau ist. Denn oft sind solche „Sponsoren-Trikots“ bei hoher Qualität relativ preiswert. In unserem Falle etwa werden für das Kurzarmtrikot des Radherstellers Stevens 79,95 Euro fällig, dabei verfügt das Trikot neben den üblichen drei Rückentaschen auch über einen durchgehenden Reißverschluss.

Übrigens: Es ist ein bisschen wie ein ungeschriebenes Gesetz unter Rennradler:innen, dass man nicht unbedingt ein Replikat eines Meistertrikots oder ein Trikot der Profi-Teams tragen sollte. Es sei denn, man ist wirklich sehr, sehr schnell oder Teammitglied.

Mitführen sollte man auch bei warmem Wetter eine Windweste. Der Temperaturunterschied zwischen einem schweißtreibenden Anstieg und einer rasanten Abfahrt ist nämlich überraschend groß. Eine leichte Ausführung, die sich auf Trikottaschenformat zusammenfalten lässt, hat Vaude mit dem Modell „Air Vest III“ (55 Euro) im Programm. Nun fehlen nur noch ein Paar Radhandschuhe. Sie schützen bei Stürzen und dämpfen Vibrationen, außerdem kann man mit der stabilen Handschuhinnenseite die Laufflächen der Reifen sauberwischen, falls man durch Splitt oder Scherben gefahren ist. Bunt wird es mit Kurzfingerhandschuhen von Pedal Palms (34,95 Euro), die auffällige Designs bieten.

Gut gerüstet unterwegs

Flick- und Werkzeug sollte man beim Rennradfahren immer dabei haben. In der kleinen „Micro Two“ von [Ortlieb](#) (24,99 Euro) lassen sich praktische Helfer wie Ersatzschlauch oder Werkzeug auf engstem Raum verstauen. In der Satteltasche „Caddy M“ von [Lezyne](#) (42,95 Euro, via [Sport Import](#)) sind Hilfsmittel wie Reifenheber, Schlauchflick-Set und Multitool von Haus aus integriert. Auch ein Ersatzschlauch sollte nie fehlen. Besonders leicht und pannensicher ist beispielsweise der „Aerothan“ (27,90 Euro) von Reifenspezialist [Schwalbe](#). Im Trikot oder auch ebenfalls in der Satteltasche findet eine druckstarke Minipumpe Platz. Auf bis zu acht Bar ausgelegt ist etwa der gerade mal 17 Zentimeter lange „Airboy“ von [SKS Germany](#) (24,99 Euro), der auf die am Rennrad üblichen Schläverand-Ventile passt. Um zuhause den Renner komfortabel und präzise auf Druck zu bringen, ist eine Standpumpe ideal. Bewährt hat sich zum Beispiel der „Rennkompressor“ (SKS Germany, 64,99 Euro) mit verschiedenen Ventilaufsätzen und Manometer. Wer seine Reifen sicherheitshalber auf [Tubeless](#), also schlauchlos, umbaut und mit Dichtmilch befüllt, bemerkt kleinere Defekte gar nicht erst, da sie von der Pannenflüssigkeit sofort verschlossen werden. Ein Fläschchen Schwalbe Doc Blue (60 Milliliter; 7,50 Euro) reicht für zwei Rennradreifen aus.

Und es hat Klick gemacht

Klickpedale sind für Einsteiger vermutlich ungewohnt, aber gehören zum Standard eines Rennrades. Mitte der 80er Jahre unter Mitwirkung des fünfmaligen Tour-de-France-Siegers Bernard Hinault aus einer Skibindung entwickelt, sorgen sie für eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal und eine bessere Kraftübertragung. Im Falle eines Sturzes löst sich der Fuß automatisch vom Pedal. Wer zum ersten Mal mit Klickpedalen unterwegs ist, sollte vorher, zum Beispiel an eine Wand gelehnt, das Ein- und Ausklicken üben – oder einfach erst mal „ohne Klick“ fahren.

Verpflegung aufnehmen und los geht's

Um unterwegs einen Hungerast zu vermeiden, sollten auch etwas zu trinken und Riegel nicht fehlen. Eine Trinkflasche (zum Beispiel „Bike Bottle Organic“ von Vaude aus biobasiertem Kunststoff, ca. 6 Euro) findet in einer Halterung am Rahmen Platz. Rennradfahrer:innen, die sehr aufs Gewicht achten, wählen einen besonders leichten Flaschenhalter aus Carbon („FH7“ von [Voxom](#), 44,95 Euro, via Sport Import). Neben der guten alten Banane, die in jede Trikottasche passt, eignen sich auch Energieriegel als idealer Sport-Snack. Um auf den richtigen Geschmack zu kommen, bietet beispielsweise der Hersteller Chimpanzee ein Probier-Set mit zehn verschiedenen Riegeln an (20,90 Euro, via Sport Import). Damit man die Kraft und Versorgung auch ungefähr einordnen kann, ist die richtige Tourenplanung wichtig. Auf GPS-Geräten mit Navigationsfunktion (z. B. „Macro Easy GPS“ von Lezyne, 79,95 Euro) lassen sich die am PC geplanten Touren direkt auf den Trainingsbegleiter aufspielen. Außerdem können so Daten zu Geschwindigkeit, Strecke und Höhenmetern einfach abgelesen werden. Derart solide und umfassend ausgestattet, steht der ersten Ausfahrt nichts mehr im Weg. Jetzt gilt es, mit dem Rennrad vertraut zu werden und zwecks Verbesserung der Form Kilometer zu sammeln.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(9 Bilder\)](#)

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

[Bildauswahl zum Thema \(36 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Corona und Radsport 2021: Radsponsoring ist im Wandel](#)

[Tubeless-Montage leicht gemacht](#)

[Alles außer gewöhnlich: Wie aus einem Singlespeed-Gravel-Bike ein persönliches Custom-Bike wird](#)

[Ergonomie: Innovative Lösungen für komfortables Radfahren](#)

[Fahrräder zum Einstiegspreis](#)

Passendes Bildmaterial

