

## Das 100 Euro-Fahrradtuning

von bb - Mittwoch, 28. Mai 2014

[https://www.pd-f.de/2014/05/28/7434\\_das-100-euro-fahrradtuning/](https://www.pd-f.de/2014/05/28/7434_das-100-euro-fahrradtuning/)

Es muss nicht immer gleich ein neues Fahrrad sein. Schon 100 Euro Budget reichen aus, um mehr Fahrvergnügen aus dem eigenen Velo herauszukitzeln. Die Experten des pressedienst-fahrrad zeigen, von welchen Teilen oder welcher Ausrüstung Radler im Alltag, im Gelände, auf Reisen oder im Sporteinsatz am meisten profitieren.

[pd-f] Die Fahrradspezialisten des pressedienst-fahrrad gehen shoppen: 100 Euro stehen jedem fürs individuelle Rad-Tuning zur Verfügung. Im Folgenden zeigen Gunnar Fehlau, Thomas Danz, Caspar Gebel und H. David Koßmann, bei welchen Fahrradteilen bzw. welcher Ausrüstung Radler mit einer überschaubaren Investition maximalen Nutzen schöpfen können; oder kurz: Was bringt mich für nen „Hunni“ weiter?

### ... sicher durch den Alltag radeln mit Produkttipps von Gunnar Fehlau

Mit dem Rad im Alltag Wege zu bestreiten, ist die kürzeste Form eines Urlaubs: einfach in den Sattel schwingen, locker pedalieren, für einige Minuten den Körper spüren und den Geist entspannen. Herrlich!

Für 100 Euro empfehle ich dem Alltagsradler zuallererst ein Lichtupdate, denn auf diesem Gebiet ist in den letzten zehn Jahren unglaublich viel passiert. Moderne [Fahrradbeleuchtung](#) emanzipiert den Alltagsradler von Dämmerung und Nacht.

Besitzt das Rad einen Nabendynamo, bietet sich für die Front ein „Lumotec IQ2 Eyc“-Scheinwerfer von [Busch & Müller](#) an. Der kompakte Scheinwerfer bietet stolze 50 Lux Lichtleistung und kostet 59,90 Euro. Fürs Heck bekommt man vom selben Hersteller ein Rücklicht mit Bremslichtfunktion („Toplight Line brake plus“, 39,90 Euro).

Für Räder ohne Dynamo bietet Busch & Müller die Kombination aus den beiden legalen Akkuleuchten „Ixon Core“ und „Ixxi“, die im Set 77,90 Euro kosten.

Bleiben etwas mehr als 20 Euro für die Radpflege bzw. Kettenöl übrig. Denn schon ein paar Tropfen des schmierenden Elixiers, z.B. „1-Step“ von Finish Line (120 ml für 8,85 Euro), sorgen im Handumdrehen für Leichtlauf.

Steht dem Alltagsradler der Sinn nach noch mehr Sicherheit, dann sollte er sich vielleicht einen [Helm](#) kaufen. Der schützt zwar nicht vor einem Unfall, aber die Folgen werden gemildert, weil das Risiko schwerer Kopfverletzungen stark sinkt. Für 100 Euro gibt es etwa bei [Abus](#) ([www.abus.com](http://www.abus.com)) einen zukunftsweisenden Helm: Der „Performance“ besitzt einen Kern aus zweilagiger Holzzellulose-Verbundfaser, umgangssprachlich auch Pappe genannt, die dank ihrer Honigwabenstruktur beste Dämpfungseigenschaften bzw. Schutz bietet, so der Hersteller. Darüber hinaus ist der Großteil des Helms vollständig separat recycelbar oder besteht aus recyceltem Material. Auch die markante Optik ist ein Hingucker und damit ein Stilstatement. Schließlich radelt das Auge heutzutage mit.

### ... kontrollierter Mountainbiken mit Produkttipps von Thomas Danz

Mit diesem Tuning nimmt man die Bike-Kontrolle sprichwörtlich selbst in die Hand. Die Rede ist vom Lenkbügel. Das beliebte Tuning-Objekt ist im Laufe der [Mountainbike](#)-Evolution sichtlich gewachsen, zunächst im Durchmesser und dann massiv in der Breite. War etwa ein 700 mm breiter Lenker vor 10 Jahren nur dem reinen Downhill-Sport vorbehalten, findet man dieses Lenkermaß heute auch an gemäßigeren Bike-Gattungen. Eine logische Entwicklung, denn Geometrien und Fahrwerke heutiger Mountainbikes erlauben es auch Touren-Bikern, in technisch anspruchsvolles Gelände vorzudringen. Breite Lenker vermitteln hier nicht nur subjektiv mehr Kontrolle übers Bike. Wer also fahrtechnische Herausforderungen sucht, dem empfehle ich Lenkerbreiten ab 700 mm. Für 68 Euro bekommt man beim Modell „AKA Riser Bar“ von [Truvativ](#) ([www.sram.com](http://www.sram.com)) ganze 710 mm konifiziertes Alu.

Die verbleibenden 30 Euro würde ich ebenfalls ins Cockpit investieren, und zwar in Griffe. Am Mountainbike haben sich sogenannte Schraubgriffe durchgesetzt, die mittels Schraubensicherung fest mit dem Lenker verbunden sind. Das erhöht die Sicherheit und vereinfacht die Montage. Ein weiterer Vorteil der rutschfesten Gummis: Oft sind Griff und Schraubklemmung einzeln und in verschiedenen Farben erhältlich. Schraubgriffe wie das Modell „Ringo GR-S05“ von XLC ([www.xlc-parts.com](http://www.xlc-parts.com)) werden damit auch fürs optische Bike-Tuning interessant und sind ab einem Preis von 15 Euro erhältlich.

### ... länger Rennradfahren mit Produkttipps von Caspar Gebel

Die meisten Rennradfahrer starten mit einer Grundausstattung: eine Hose, zwei Trikots, vielleicht noch Armlinge und spezielle Radsportsocken. Für eine Tour am Sommernachmittag reicht das, doch wenn der Herbst naht, muss nachgerüstet werden. Obenrum tut es zur Not auch die leichte Laufjacke, fehlt noch ein etwas wärmeres Beinkleid wie die „Men's Advanced“-Dreiviertelhose von [Vaude](#) (90 Euro, [www.vaude.com](http://www.vaude.com)). Solche Modelle sind traditionell aus festerem Material gefertigt, dazu schützen sie die Knie, die Radsportler nach Möglichkeit warm halten sollten. Eine Dreiviertelhose verlängert die Rennradsaison um etliche Wochen; kombiniert mit Überschuhen ist sie auch bei Temperaturen deutlich unter 10 °C einsetzbar. Und wer sie im Frühjahr trägt und nicht wie viele Einsteiger bei den ersten Sonnenstrahlen „kurz“ unterwegs ist, beweist, dass er vom Radsport schon etwas mehr versteht.

Immer nur auf glatten Strecken zu rollen, stellt viele Rennradler über kurz oder lang nicht zufrieden. Da müsste doch noch was gehen! Tut es auch – mit der passenden Bereifung lässt sich der leichte Renner sogar über Naturwege steuern und durch die Herausforderungen des Stadtverkehrs dirigieren. Was man braucht, ist ein Pneu mit mehr Volumen, der auch auf schlechtem Untergrund nicht durchschlägt und der mit verstärktem Protektor mehr Widerstand gegen Verletzungen aufweist. Mit dem robusten „Durano“ in der Größe 28-622 hat [Schwalbe](#) genau solch ein Modell im Programm (35,90 Euro, [www.schwalbe.com](http://www.schwalbe.com)). Den Faltringen gibt es mit RaceGuard-Schutzgürtel, er wiegt 290 Gramm. Das macht ihn zum sicheren und leichten Dauerläufer mit guten Rolleigenschaften, der auch auf rauem Untergrund in seinem Element ist. Bitte nicht vergessen: Ein Satz passender Schläuche wird eventuell ebenfalls benötigt.

### ... komfortabler Radreisen mit Produkttipps von David Koßmann

Einen Quantensprung in Sachen Reisetauglichkeit macht jedes Trekkingrad durch die Ausstattung mit einem enorm belastbaren

Gepäckträger. Quasi der Allrounder wäre hier das Modell „Tour-It Shine“ von Racktime ([www.racktime.com](http://www.racktime.com)): Er hat Extrastreben zum Einhängen der Gepäcktasche ca. 5 cm unterhalb der Plattform. So wird der Schwerpunkt der Ladung von bis zu 30 Kilogramm näher an der Achse positioniert, was die fahrdynamischen Eigenschaften mit Gepäck drastisch verbessert. Zudem kann man dadurch die Plattform auf dem Träger besser nutzen – wozu auch der integrierte Snap-It-Adapter beiträgt. Auf ihm lassen sich im Handumdrehen eine Reihe von Körben oder Taschen anbringen und auch abschließen. Zum Alleskönner wird der „Shine“ durch das robust integrierte Busch-&-Müller-Rücklicht – einfach anschließen an die Beleuchtungsanlage, dann ist Licht während der Fahrt und im Stand garantiert. Kostenpunkt 90 Euro.

Was ist funktionelle [Bekleidung](#) auf der Radreise? Viele Tourenfahrer nehmen sich ein Beispiel an den Radsportlern und hüllen sich in bunte Kunstfaser-Trikots. Doch die Shirts haben durchaus Nachteile: Zum einen ist man damit sofort als (nicht eben dezent gekleideter) Radfahrer zu erkennen, zum anderen ist 100-prozentiges Polyester nicht unbedingt das angenehmste Material auf der Haut.

Einen neuen Weg geht der US-Hersteller Giro ([www.grofa.com](http://www.grofa.com)) mit seiner „New Road“-Kollektion. Diese setzt stark auf traditionelle Materialien und klassische Schnitte, wie am „Mobility Polo“ (99,95 Euro) mit 30 % Merino-Anteil, Kragenknopf und kurzem Reißverschluss zu sehen ist. Der innovative Materialmix sorgt für leichte Waschbarkeit und Formstabilität; die Merinowolle wärmt an kühlen Tagen und fühlt sich im feuchtem Zustand trocken auf der Haut an. Darüber hinaus besitzt der Naturstoffs die Fähigkeit, Gerüche zu absorbieren – das typische Polyester-Müffeln tritt bei diesem Polo nicht auf. Und das ist neben der dezenten Optik ein weiterer großer Vorteil: Ich kann das getragene Mobility Polo auch mal über Nacht im Freien auslüften lassen und am nächsten Tag mit dem selben Shirt und einem Frischegefühl aufs Rad steigen. Mit Merino-Bekleidung spare ich letztendlich Reisegepäck und (Wasch-)Zeit.

[Bildauswahl zum Thema \(17 Bilder\)](#)

#### Passende Themen beim pd-f:

[Pressemappe Eurobike 2015 – Neuheiten, Trends und Technik 2016](#)

[Damenrad 2.0: So fahren Frauen heute Fahrrad](#)

[Pressemappe Fahrradfrühling 2015](#)

[Fahrradwartung: So vermeiden Sie typische Schrauberfehler](#)

Fahrradfahren für 530 Euro: Großer Spaß mit kleinem Budget

[Radbekleidung: Hightech von der Stange](#)

[Nichts für Blender: Fahrradscheinwerfer richtig einstellen](#)

[Weihnachtsgeschenke für Radfahrer – der \(R\)Adventskalender 2015](#)

[Zwölf gute Vorsätze fürs neue Fahrradjahr und wie man sie durchhält](#)

**Passendes Bildmaterial**