

Der Einstieg ins Rennrad-Vergnügen!

von bb - Dienstag, 23. April 2013

<https://www.pd-f.de/2013/04/23/der-einstieg-ins-rennrad-vergnugen/>

Zehntausende von Sportlern 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.

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“, erklärt der Fachjournalist und [Rennrad-Experte Caspar Gebel](#). So ein Rad ist etwa das Focus „Culebro 4.0“ mit stabilem Aluminiumrahmen und 30-Gang-Schaltung (www.focus-bikes.com), das für 899 Euro angeboten wird. Gerade für Rennrad-Neulinge ist das Dreifach-Kettenblatt mit breiterem Übersetzungsspektrum sinnvoll. „Es ermöglicht Einsteigern, auch an steilen Bergen kraftsparend und mit höherer Tretfrequenz zu fahren“, erklärt Gebel.

Rennmaschinen für gut trainierte Fahrer verfügen vorne über nur zwei Kettenblätter, was das Schaltverhalten verbessert. Zusammen mit einem Zahnkranzpaket mit großer Spreizung kann so ein 2•10-Getriebe dabei ausgesprochen bergtauglich sein. Mit seinem „WiFLi“-Prinzip hat der US-Anbieter [Sram](#) Ritzelsätze mit bis zu 32 Zähnen mit dazugehörigem Schaltwerk und Kette im Programm (WiFLi Climbers Kit; 209 Euro; www.sram.com). Dazu Sram Road Manager Géraldine Bergeron: „Die weit gespreizte Kassette sorgt für besonders kurze Bergübersetzungen, ohne die schnellen Gänge aufzugeben. Ideal für Einsteiger, Trainingslager oder Alpenüberquerungen.“

Nicht ohne mein Pedal

Mitte der 80er Jahre unter Mitwirkung des fünfmaligen Tour-de-France-Siegers Bernard Hinault aus einer Skibindung entwickelt, sorgen Klickpedale für eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal – und, fast noch wichtiger: „Im Falle eines Sturzes löst sich der Fuß automatisch vom Pedal“, so Enrico Ricci von Grofa, dem Importeur des französischen Look-Pedals, das den Urtyp aller „Klickies“ darstellt (www.grofa.com). „Mit dem „Kéo Flex“ hat Look ein gutes Einsteiger-Modell im Programm, bei dem das Ausklicken sehr leicht fällt“, so Ricci. Nur knapp 40 Euro muss man für den ersten Satz Klickpedale anlegen; jetzt fehlt noch ein Paar darauf abgestimmter Schuhe. Mit dem „Treble“ (99,95 Euro) hat der Hersteller Giro ein hochwertiges Einsteigermodell im Sortiment, bei dem gleich drei Klettriemen für einen festen Sitz am Fuß sorgen.

Rein in die Radhose!

„Auf dem Rennrad hat sich die Trägerhose weitgehend durchgesetzt“, erklärt Stephanie Herrling vom Bike-Bekleidungshersteller [Vaude](#) (www.vaude.com). „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 Men's Active Bib Pants von Vaude für 60 Euro. Frauen, so Herrling, würden freilich oft trägerlose Radshorts mit breitem Bund bevorzugen – aus

naheliegenden Gründen. Aber auch Einteiler wie der Women's Advanced Body von Vaude sind sehr beliebt (120 Euro). „Er ist optimal an die weiblichen Körperformen angepasst und kann auch ohne Trikot darüber getragen werden“, erklärt Herrling.

Die Rennradhose ist in jedem Fall mit einem Sitzpolster ausgestattet, das die Reibung zwischen Rad und Fahrer vermindert. „Für empfindliche Haut und lange Strecken gibt es spezielle Crèmes, die man aufs Sitzpolster aufträgt“, verrät Rennrad-Fachmann Gebel. „Einfaches Melkfett tut es zur Not jedoch auch.“

Die zweite Haut

Ohne ein Trikot aus schnell trocknendem und atmungsaktivem Funktionsmaterial steigt kein Rennradler 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 „Focus Trikot Kurzarm Race Wear Basic“ gerade 59,90 Euro fällig, dabei verfügt das Trikot neben den üblichen drei Rückentaschen sogar über einen durchgehenden Reißverschluss.

„Mitführen sollte man auch bei warmem Wetter eine Windweste. Der Temperaturunterschied zwischen einem schweißtreibenden Anstieg und einer rasanten Abfahrt ist nämlich überraschend groß“, so Rennrad-Experte und Sachbuchautor

Caspar Gebel. Eine leichte Ausführung, die sich auf Trikotaschenformat zusammenfalten lässt, hat Vaude mit dem Modell Air Vest II (50 Euro) im Programm.

Nun fehlen nur noch ein Satz Radhandschuhe, wie sie etwa Vaude mit den Active Gloves für 25 Euro anbietet. Die schützen bei Stürzen und dämpfen Vibrationen; außerdem, so Gebel, könne man mit der stabilen Handschuhinnenseite die Laufflächen der Reifen sauberwischen, falls man durch Splitt oder Scherben gefahren sei.

Gut gerüstet auf die Tour

Den Ersatzschlauch sollte man beim Rennradfahren nie vergessen.

Reifenspezialist [Schwalbe](#) bietet für 12,90 Euro ein kleines Set aus Schlauch, zwei Reifenhebern und Satteltasche an (www.schwalbe.com). Ein Kompaktwerkzeug mit den wichtigsten Inbusschlüsseln sowie Schlitzschraubendreher und Torx-T25-Schlüssel, wie es Park Tool mit dem IB-2 anbietet (10,90 Euro, www.grofa.com), passt in der Regel auch noch in die Reifentasche.

Statt der langen Rahmenpumpe vertrauen die meisten Rennradler heute auf eine druckstarke Minipumpe, die in der Trikottasche oder im mitgelieferten Rahmenhalter mitgeführt wird. Auf hohen

Druck ausgelegt ist etwa der gerade mal 17 cm lange „AirStik 2Stage“ von Blackburn (24,95 Euro, www.grofa.com), der auf die am Rennrad üblichen Scloverand-Ventile passt.

Einen kleinen Tipp hat Christian Lademann vom Reifenhersteller Schwalbe parat: „Wer seine Reifen sicherheitshalber mit Dichtmilch befüllt, bemerkt kleinere Defekte gar nicht erst, da sie von der Pannenflüssigkeit sofort verschlossen werden.“ Ein Fläschchen Schwalbe Doc Blue (60 ml; 7,50 Euro) reicht für zwei Rennradreifen aus.

Schnell und sicher

Rennradfahrer ohne [Helm](#) sind inzwischen die absolute Ausnahme. Moderne Radsporthelme wie der „S-Force Road“ von [Abus](#) (64,95 Euro, www.abus.de) sind leicht und gut belüftet; achten muss man auf einen festen Sitz am Kopf; Die Helmweite sollte verstellbar sein, damit man bei kühlem Wetter eine Mütze drunterziehen kann. Eine Radbrille, die vor Zugluft, blendendem

Sonnenlicht sowie vor Staub und Insekten schützt, ist ebenfalls ein Muss. Eine gute Sportbrille mit UV-Schutz muss nicht teuer sein: So kommt beispielsweise das Modell „Jamaica“ von XLC mit Wechselscheiben in klar und verspiegelt; den recht günstigen

Preis von 18,95 Euro sieht man der Brille dabei nicht an (www.xlc-parts.com).

Etwas mehr als 1.350 Euro haben wir investiert, um solide und umfassend ausgestattet in den Rennradsport einzusteigen. Jetzt gilt es, mit dem Rennrad vertraut zu werden und zwecks Verbesserung der „Form“ Kilometer zu sammeln. Wer mit Begeisterung bei der Sache ist, wird vielleicht bald so manchem Materialfetschisten das Hinterrad zeigen, denn auf der Straße zählt am Ende nur, was man in den Beinen hat, und nicht, was im Geldbeutel steckt.

[Bildauswahl zum Thema \(24 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Schnell auf dem Rad dank Aerodynamik: Widerstand ist zwecklos](#)

[Fahrrad 2016: „Plus“-Trend – breitere Reifen bei Mountainbike und Rennrad](#)

[Mehr Watt für alle! Effizienz durch Leistungsmessung](#)

[Tour de France: Warum Hobbysportler besser rollen als die Profis](#)

[2015 – Neuheiten für den Radsport vom Mountainbike bis zum Rennrad](#)

[Carbon im Fahrradbau: Bis zur kleinsten Faser auf Leistung getrimmt](#)

[Cyclocrosser: Filigran durchs Gelände](#)

[Typenkunde Rennrad](#)

Themenblatt Rennradfahren – fast wie Fliegen!

[Rad am Ring: Mit dem Hot Rod durch die Grüne Hölle](#)

Passendes Bildmaterial

