

Bergradeln

17.07.2008, 10:26 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Fahrrad*

Presseagentur: *pressediens-fahrrad*



Unzählige Hobbyradler kurbeln leidenschaftlich gern bergauf, möglichst die großen Alpenpässe, die durch Rennen wie die Tour de France bekannt geworden sind. Worauf muss achten, wer sich dieser Herausforderung einmal selbst stellen und dem Ruf der Berge folgen möchte?

[pd-f]Kaum sind die Passstraßen wieder geöffnet, beginnt die Saison der radelnden „Bergziegen“. Sehnig und braun gebrannt, mit entschlossenem Blick und lockerem Tritt, streben sie den Gipfeln entgegen. Wer es ihnen gleichtun möchte, braucht erst einmal das richtige Rad. Leichte Rennräder sind auf den asphaltierten Bergstraßen erste Wahl. Hier können sie ihre Stärken – geringes Gewicht und niedrige Fahrwiderstände – ausspielen.

Empfehlenswert ist ein drittes, kleines Kettenblatt vorn als „Steighilfe“. „Damit hat das Rad nicht nur die üblichen 18 oder 20 fein gestuften Gänge, sondern bis zu 30, darunter auch extrem kleine, mit denen man lange Steigungen im Sitzen hinaufkurbeln kann“, erklärt Stefan Scheitz vom Rennradspezialisten Felt, der zahlreiche Modelle mit drei Kettenblättern im Programm hat (www.felt.de).

Auch die Fachleute der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) raten zu leichten Übersetzungen. „Ein runder, flüssiger Tritt im Sitzen ist am schonendsten“, sagt Georg Stingel von der AGR.

Ebenfalls ein heißer Tipp vom Rennrad-Experten Felt sind Rennräder mit Komfort-orientierter Geometrie. Seine Firma hat unter dem Namen „Z-Serie“ ein ganzes Sortiment solcher Modelle im Programm (ab 699 Euro, „Z90“). Deren Topmodell steht dem regulären Profirad in Sachen Hightech in nichts nach, sorgt jedoch mit kürzerem Oberrohr und längerem Steuerrohr für eine deutlich aufrechtere Sitzhaltung. „Am Berg kann man mit dieser Position besser die Rumpfmuskulatur einsetzen und auch die Atmung fällt leichter“, erklärt Stefan Scheitz die Vorzüge des Konzepts. Übrigens: Auch viele Fahrer des US-Profitteams Slipstream-Chipotle setzen auf den Z-Rahmen ihres Materialsponsors Felt.

Es muss nicht gleich ein neuer Rahmen sein, wenn man aufrechter sitzen möchte: Ergonomie-Hersteller Humpert (www.humpert.com) bietet mit dem „Swell-R“ (ca. 65 Euro) einen winkelverstellbaren Vorbau an, der sehr verwindungssteif und leicht ist (unter 200 g) und auch in passenden Maßen fürs Rennrad erhältlich ist.

Locker fahren, häufig trinken

Um die Belastung am Berg richtig zu dosieren, fährt man am besten in der Gruppe: „Wer sich unterwegs noch unterhalten kann, fährt im grünen Bereich“, meint Thomas Johanterwage vom mobilen Leistungsdiagnostiker „OnTrack“ (www.ontrack-online.de). Genug Getränke und Verpflegung sollte man stets dabei haben. „Bananen, einige Power-Riegel und Apfelschorle“, rät Thomas Wiemann vom italienischen Trinkflaschen-Spezialisten Elite (www.elite-it.com). „Und regelmäßig trinken, bevor der Durst kommt.“ Für die hochsommerlichen Touren der kommenden Saison hat der renommierte Hersteller eine kleine Sensation parat: „Nanogelite“, die erste Thermo-Trinkflasche (18,50 Euro), die elastisch ist wie ein richtiges „Bidon“.

Sie wird durch Zusammendrücken entleert, nicht durch anstrengendes Saugen.

Ab und zu eine kurze Pause einlegen schützt vor Überanstrengung – und erlaubt es dem Sportler, einmal ausgiebig die Landschaft zu genießen. Schnellere Fahrer sollte man ziehen lassen. Entweder sie haben sich übernommen und werden später wieder eingeholt, oder sie sind stärker ...

Gute Vorbereitung zählt

Thomas Wiemann rät, sich vor dem Start unbedingt mit wasserfester Sonnenmilch einzucremen: „In großer Höhe ist die Sonnenstrahlung sehr intensiv.“ Außerdem, so sein Tipp, Sitzcreme verwenden und die Beine mit Startöl einreiben. „Das erfrischt, macht die Beine locker und fördert die Durchblutung“, erklärt Wiemann, dessen Firma zahlreiche Berufssportler mit „Ozone“-Pflegeprodukten versorgt. Wichtig ist auch eine gute Sportbrille, die die Augen vor hellem Licht und Insekten schützt.

Vor dem Gipfelsturm sollte man sein Rad vom Fachhändler auf Herz und Nieren prüfen lassen, mit besonderem Augenmerk auf den Bremsen und Reifen. Die Pneus dürfen nicht abgefahren sein. Auf dem oft rauen und geflickten Asphalt in den Alpen und den Pyrenäen fahren viele Hobbyradler übrigens mit etwas breiteren Reifen: 25 oder 28 Millimeter statt der üblichen 23, mit denen die Profis unterwegs sind. „Mehr Volumen gleich deutlich mehr Komfort und Grip in den Kurven“, beschreibt Carsten Zahn vom Reifenhersteller Schwalbe die Vorteile (www.schwalbe.de).

Unerwarteter Nebel kann in den Bergen genauso die Sicht verschlechtern wie schlecht beleuchtete Tunnel oder Galerien. Ein Tipp für bessere Sichtbarkeit unter erschwerten Bedingungen: „TT-Reflect Reflexbänder, die bis zu 400 Meter weit reflektieren“, so Uwe Dohse vom Anbieter Rema Tip Top (www.rema-tiptop.de, ab 5 Euro). Oder die winzigen, aber ultrahellen Leuchtdioden des „TopFire“-Helmrücklichts von Busch und Müller, das in die Lüftungsschlitze des Helms geklebt wird (www.bumm.de, 14 Euro).

„Houston, wir haben ein Problem“ – kleine Helfer

Radsportler sollten nur komplett ausgestattet ins Gebirge ziehen. Dazu gehört auf jeden Fall ein hochwertiger Fahrradhelm. Modelle wie der „S-Force Road“ von Abus (www.abus.de, ab 54 Euro), den auch die Rennfahrer des Teams Sparkasse einsetzen, verbinden gute Belüftung mit optimaler Schutzwirkung.

Nicht fehlen sollten Ersatzschlauch, Miniwerkzeug und eine kompakte Luftpumpe, dann steht dem ersten Gipfelsturm nichts mehr im Weg. Erfahrene Radsportler packen alles in eine kompakte Satteltasche wie die „Euston“ von Abus (12,95 Euro), damit die Rückentaschen von drückender Fracht frei bleiben; die Pumpe lässt sich leicht am Rahmen befestigen.

Portrait

Der pressedienst-fahrrad hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem guten Fahrrad und dessen Anwendung mehr Öffentlichkeit zu verschaffen. Denn wir sind der Meinung, dass Radfahren nicht nur Spaß macht und fit hält, sondern noch mehr ist: Radfahren ist aktive, lustvolle Mobilität für Körper und Geist. Kurz: Radfahren ist Lebensqualität,

Radfahren ist clever und Radfahren macht Lust auf mehr...

News-ID: 227424 • Views: 2624 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/227424/Bergradeln.html>