

Sich mit den Komponenten des Fahrrads vertraut machen

Das perfekte Fahrrad (oder die perfekten Fahrräder) für sich entdecken

Die Vorteile des Fahrradfahrens erkennen

Kapitel 1

Fast alles, was Sie über Fahrräder wissen müssen

Das Fahrrad ist die effizienteste Maschine der Menschheit: herrlich einfach und einfach herrlich in seiner Fähigkeit, uns dabei zu helfen, uns schnell und unkompliziert fortzubewegen. Mit nur zwei Rädern und ein wenig Beinkraft (oder Batterie) können wir uns schneller durch die Stadt bewegen als zu Fuß, und manchmal hilft es uns, Waren zu transportieren, Dienstleistungen zu erbringen und sogar Freunde und Familie von A nach B zu bringen.

Fahrradfahren bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit. Es ermöglicht den Weg zur Schule und zur Arbeit –verbessert also die Bildungs- und Einkommenschancen. Doch das ist längst nicht alles: Radfahren macht Spaß! Es sorgt für Bewegung und bietet die Möglichkeit, frische Luft zu schnappen. Man kann mehr von einer Gegend sehen als zu Fuß und sie besser erleben als mit dem Auto.

In diesem Kapitel erkläre ich die Grundlagen dieser bemerkenswert einfachen Maschine, die sich (mit einigen Innovationen) über die Jahre bewährt hat. Zugegeben, moderne Rennräder und vollgefederte Mountainbikes mit langem Federweg beinhalten eine Menge Technologie, aber sie basieren alle auf leicht verständlichen Prinzipien und Mechanismen. Werfen wir einen kurzen Blick darauf, wie das moderne Fahrrad entstanden ist, und wie es funktioniert.

Woher Fahrräder kommen

Um 1818 erfand Baron Karl von Drais das Veloziped, besser bekannt als »Laufmaschine« oder »Steckenpferd« (siehe Abbildung 1.1). Es bestand aus zwei Rädern, die an den Enden eines Holzbretts befestigt waren. Die Fahrer sausten darauf, indem sie sich wie Fred

Feuerstein vom Boden abstießen – ähnlich wie Kinder heute mit Laufrädern das Radfahren lernen. (Stützräder werden heute nicht mehr empfohlen; warum, erkläre ich in Kapitel 7.)



Abbildung 1.1: Das Steckenpferd auf Rädern. Bildnachweis: alexrow / Adobe Stock

Im Laufe des 19. Jahrhunderts wurden zahlreiche Varianten des Velozipeds hergestellt, die Ende der 1860er Jahre zum »Klapperkasten« führten (siehe Abbildung 1.2), der seinen Namen wohl von dem äußerst unangenehmen Fahrgefühl erhielt. (Autsch!) Beim Klapperkasten waren Kurbelgarnitur und Pedale direkt am Vorderrad angebracht. So konnte man in die Pedale treten, was als eleganter galt, als mit dem Rad zu laufen. Das Lenken war allerdings etwas knifflig – man musste das Rad drehen, das man mit den Füßen trat! Außerdem war die Geschwindigkeit durch die Größe des Vorderrads begrenzt. Diese schwerwiegenden Konstruktionsfehler führten schließlich zum Hochrad.



Abbildung 1.2: Der Klapperkasten. Bildnachweis: Vizetelly / Pixabay

In den 1870er Jahren entstand das Hochrad (so genannt, weil die Räder unterschiedlich groß waren, ähnlich wie die beiden britischen Münzen). Es hatte ein sehr viel größeres Vorderrad als Hinterrad (siehe Abbildung 1.3). Dadurch konnten die Fahrer zwar schneller fahren, befanden sich aber leider 1,20 bis 1,50 Meter über dem Boden! Das machte nicht nur das Auf- und Absteigen schwierig, sondern ein Sturz von einem Fahrrad aus dieser Höhe konnte ernsthafte Verletzungen verursachen!



Abbildung 1.3: Das Hochrad. Bildnachweis: Pink Badger / Adobe Stock

Das »Sicherheitsfahrrad« (siehe Abbildung 1.4) folgte in den 1880er Jahren. Es wurde so genannt, weil es viel sicherer als das Hochrad war. Es wies die klassische Version eines Doppel-dreiecks auf – ein vorderes und ein hinteres Dreieck, verbunden durch das Sattelrohr. Dies brachte den Fahrer nicht nur in eine niedrigere, bequemere Position, sondern löste auch

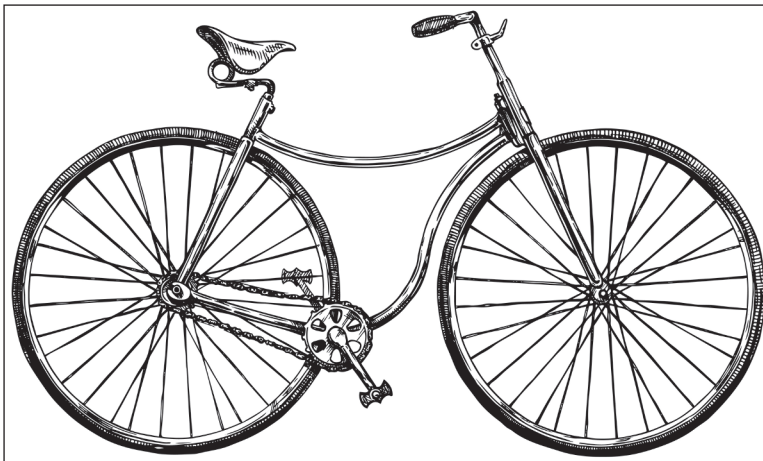


Abbildung 1.4: Das Sicherheitsfahrrad. Bildnachweis: Oleksandr Babich / Adobe Stock

endlich die Kurbelgarnitur vom Rad. Stattdessen verband eine Kette ein Kettenblatt an den Pedalen mit einem Zahnrad am Hinterrad.

Dies ermöglichte mehr Lenkfreiheit, verschiedene Übersetzungsverhältnisse und eine größere Auswahl an Größen und Designs für ein breiteres Spektrum an Fahrern. Wie Sie sehen werden, gibt es mittlerweile viele Variationen dieses Modells, aber sie basieren alle auf dem ursprünglichen Konzept des Sicherheitsfahrrads.

Die Teile eines Fahrrads

Die meisten Menschen kennen die grundlegenden Teile eines Fahrrads noch aus ihrer Kindheit. Und jeder hat wahrscheinlich eine allgemeine Vorstellung davon, wie Fahrräder funktionieren – aus der Zeit, als wir zum ersten Mal alleine (wahrscheinlich wackelnd) rollten und ein oder zwei Eltern hinterherliefen – nur für den Fall –, bis zu den Tagen, als wir lernten, wie wichtig Bremsen sind, wenn der Baum mit erschreckender Geschwindigkeit näher kam!

Mit wenigen Ausnahmen besteht das Fahrrad immer noch nur aus zwei Rädern, einem Rahmen, einem Sattel, einem Lenker und einem mit Muskelkraftangetriebenen, pedalbetriebenen *Antriebsstrang*, oder den Pedalen und Gängen, die Kraft in Bewegung umwandeln.

Machen Sie sich kurz mit den Hauptteilen eines einfachen Fahrrads (siehe Abbildung 1.5) vertraut. Ich zeige Ihnen konkrete Beispiele für verschiedene Fahrradtypen und gehe in den Kapiteln 2 bis 6 ausführlicher darauf ein.

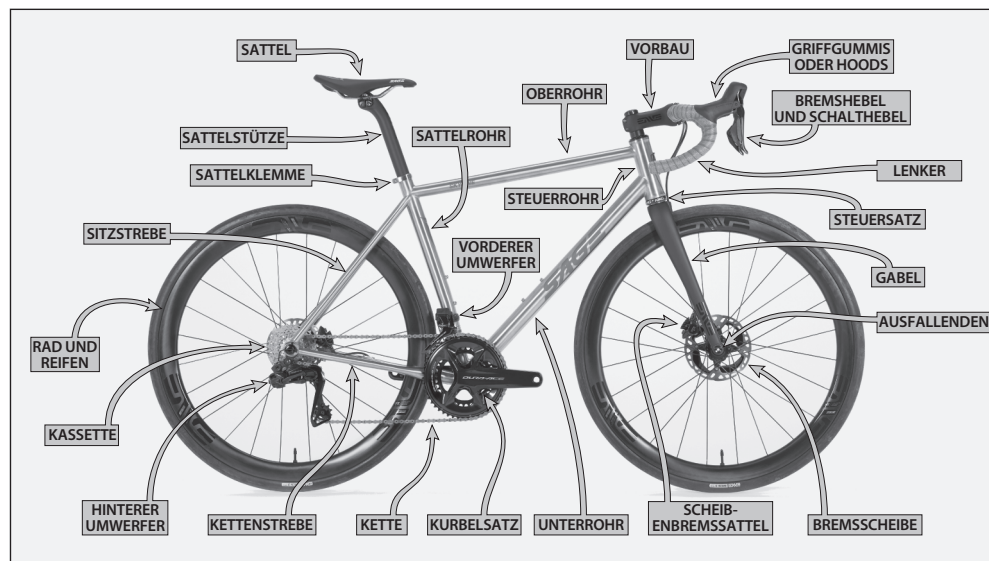


Abbildung 1.5: Die Grundkomponenten eines modernen Fahrrads. Tyler Benedict

Wenn Sie dieses Buch lesen, lernen Sie weitere Teile des Fahrrads besser kennen und können so fundierte Entscheidungen darüber treffen, welches Fahrrad das richtige für Sie ist. Oder nehmen wir an, Sie müssen etwas reparieren lassen und möchten Ihrem Mechaniker auf Augenhöhe begegnen (»Sie wissen schon – das Kurbelding?«), dann bietet Ihnen dieses Buch alles was Sie brauchen, um Ihr Fahrrad in- und auswendig zu kennen.

Ein Fahrrad für jeden Fahrer

Heutzutage gibt es alles, was sich ein Radfahrer nur wünschen kann, aber für Neulinge kann diese immense Auswahl auch verwirrend sein. Es gibt buchstäblich für jeden Zweck das passende Fahrrad.

Um Sie nicht gleich völlig zu verwirren: Im Straßenradsport gibt es Rennräder, Endurance Bikes, Crit Bikes, Klettterräder und Aero-Räder. Manche Fahrräder vereinen Eigenschaften aus mehreren Kategorien und sind solide Allrounder. Sie finden aber immer etwas für jede Nische – oder können sich ein Rad zusammenstellen, das individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Mountainbikes gibt es in den Ausführungen Cross-Country (XC), Downcountry (für Trails tauglichere Cross-Country-Bikes), Trail, All-Mountain, Enduro, Freeride und Downhill. Für Gravel gibt es Modelle für Rennen, Abenteuer und Bikepacking. Lastenräder gibt es mit Frontlader, Hecklader und als Familientransporter.

Puh! Das war jetzt ganz schön viel, aber keine Sorge. In Kapitel 7 erkläre ich alle Varianten und helfe Ihnen, das beste Fahrrad für Ihren Fahrstil zu finden.

Kategorisierung von Fahrradtypen

Hier finden Sie einen kurzen Überblick über die wichtigsten Fahrradtypen und deren Einsatzgebiete.

- ✓ **Rennrad:** Dünne Reifen und gebogene Lenker sind für schnelles Fahren auf der Straße ausgelegt.
- ✓ **Gravelbike:** Wie ein Rennrad, aber mit breiteren Reifen für unbefestigte und Schotterstraßen.
- ✓ **Mountainbike:** Flache Lenker, große Reifen und Federung helfen diesem Modell, MTB-Strecken und Bikeparks von leicht bis wild zu bewältigen.
- ✓ **Pendlerfahrrad:** Dieses Fahrrad hat einen flachen Lenker, mittelbreite Reifen und eine aufrechte Sitzposition, normalerweise mit Gepäckträger für die Fahrt durch die Stadt mit Arbeits- oder Schultensilien.
- ✓ **Fitness/Hybrid:** Dieses Fahrrad mit schmalen Reifen und aufrechtem Sitz verbindet die Geschwindigkeit eines Rennrads mit dem Komfort eines Pendlerfahrrads.

- ✓ **Lastenfahrrad:** Oftmals ein E-Bike, das über Befestigungspunkte für Körbe, Tablett, Taschen, Ladeflächen und andere Möglichkeiten zum Transport von Ausrüstung und Personen verfügt.
- ✓ **E-Bike:** Ein Fahrrad mit einem Elektromotor, der Sie beim Treten unterstützt. Es gibt solche Fahrräder in allen Varianten, allerdings müssen Sie auch hier in die Pedale treten. Ansonsten wäre es ein Moped.

Ich könnte noch mehr nennen, darunter Kinderfahrräder und Spezialmodelle für besondere Bedürfnisse. Auch darauf werde ich in Kapitel 7 ausführlich eingehen. Und in Kapitel 8 gebe ich Tipps, wo und wie man ein neues (oder gebrauchtes) Fahrrad kaufen kann.

Die Vorteile des Fahrradfahrens

Von der Fitness über finanzielle Ersparnisse bis hin zum Erkunden neuer Gebiete – die Vorteile des Radfahrens gehen weit über das Offensichtliche hinaus. In diesem Abschnitt nenne ich einige meiner Lieblingsgründe fürs Radfahren.

Vorteile für die körperliche Gesundheit

Bewegung in jeder Form ist vorteilhaft. Unser menschlicher Körper ist für Bewegung gemacht, aber das moderne Leben hat das Bedürfnis nach Bewegung (und leider auch nach Anstrengung) verringert.

Radfahren ist natürlich ein Sport und bietet viele verschiedene Möglichkeiten, den Körper zu fordern und seine körperliche Verfassung zu verbessern. In Kapitel 15 gebe ich Trainingstipps zur Vorbereitung auf Fahrradabenteuer und zeige Möglichkeiten auf, die Welt auf zwei Rädern optimal zu erleben.



Dies ist ein guter Zeitpunkt, Sie daran zu erinnern, vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt zu konsultieren. Radfahren ist eine angenehme, gelenkschonende Form der Bewegung, an die Sie sich langsam gewöhnen können. Aber (vor allem, wenn Sie als reiner Couch-Potato anfangen) es ist ratsam, zuvor Ihren Arzt aufzusuchen, um sich einer grundlegenden Untersuchung zu unterziehen und sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Probleme vorliegen.

Vorteile für die psychische Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass körperliche Betätigung die Durchblutung des Gehirns fördert, was zu einer besseren Lern- und Konzentrationsfähigkeit beitragen kann.

Dr. Peter Attia, ein bekannter Experte für langes Leben und Autor des Buches *Outlive*, sagt, dass alle ihm vorliegenden Forschungsergebnisse (und das sind eine Menge) zeigen, dass regelmäßige, tägliche und abwechslungsreiche körperliche Betätigung eine der wirksamsten Methoden ist, um den kognitiven Abbau zu verlangsamen und auch die allgemeine Vitalität zu steigern.

Das ist großartig. Stellen Sie sich vor, Sie steigern Ihre Leistung bei der Arbeit oder in der Schule, indem Sie mit dem Rad zur Schule fahren, statt mit dem Auto. Und das mit dem zusätzlichen Vorteil, dass Sie dadurch wahrscheinlich länger leben und eine insgesamt bessere Lebensqualität haben.

Und das ist noch nicht alles.

Beim Fahren ist stets eine Koordination zwischen dem, was Sie sehen, und dem, was Sie tun (Bremsen, Schalten, Wenden, Treten) erforderlich, was zur Verbesserung der Koordination beiträgt.

Beim Mountainbiken wird diese neuromuskuläre Koordination auf die Probe gestellt, da abwechslungsreiches Gelände und Hindernisse wie Bäume, Felsen, Wurzeln, Abhänge und Sprünge sowie häufigeres Schalten und Bremsen berücksichtigt werden müssen. Ein echtes Training für Körper und Geist

Wenn Sie sich für ein Ganzkörpertraining entscheiden müssen, gibt es kaum etwas Besseres als Mountainbiken.

Geld sparen

Natürlich muss man sich ein Fahrrad kaufen, aber jedes Verkehrsmittel kostet etwas (Auto, U-Bahn-Ticket, Mitfahrgelegenheiten). Das Schöne am Fahrrad ist, dass man sich bewegt und gleichzeitig Geld für Benzin oder Tickets spart.

Die Einsparungen sind noch höher, wenn man bedenkt, dass die langfristigen gesundheitlichen Vorteile wahrscheinlich die Arztrechnungen für lebensstilbedingte Erkrankungen ausgleichen. Viele der teuersten und häufigsten modernen medizinischen Probleme werden durch Bewegungsmangel (und schlechte Ernährung, aber das ist ein anderes Thema) verursacht. Regelmäßiges Radfahren und die bewusste Verbesserung der Fitness können die Wahrscheinlichkeit teurer gesundheitlicher Probleme verringern.

Einige Krankenkassen und Arbeitgeber gewähren sogar Rabatte für körperliche Betätigung. Warum also nicht alle anderen Vorteile des Radfahrens nutzen und gleichzeitig Geld sparen?

