

24.08.16 11:48  
Uhr

## Tipps von A-Z zum Rennradfahren und Mountainbiken

Nach der Saison ist vor der Saison, und deshalb gilt es, im Sommer die Basis für einen erfolgreichen Skiwinter zu schaffen. Allgemeine Ausdauer und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Wer die Geschwindigkeit liebt und gerne Kilometer abreißt, für den ist das Radtraining die ideale Vorbereitung. DSV aktiv stellt die wichtigsten Tipps von A bis Z vor.



### A wie Antritt

Ein kräftiger Antritt zeichnet gute Radfahrer aus. Dennoch ist beim Radeln auf einen gleichmäßigen Tritt zu achten. Die Gänge sollten so gewählt werden, dass mit einem überschaubaren Kraftaufwand rund pedalisiert werden kann.

### B wie Brille

Brillen sind mehr als modische Accessoires. Sie schützen die Augen nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor Insekten, Pollen oder anderen Fremdkörpern. Zum Radfahren eignen sich besonders Brillen mit phototropen Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen: Ist man in schattigem Wald unterwegs, sind die Gläser weniger getönt, fährt man in die Sonne, werden sie automatisch dunkler.

### C wie Creme

Neben einer guten Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz schützt eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor vor den gefährlichen UV-Strahlen. Selbst bei bewölktem Himmel wirken die schädlichen Strahlen auf unsere Haut ein. Die Creme sollte etwa eine halbe Stunde vor dem Tourstart aufgetragen werden und wasserfest sein.

### D wie Druck

Rennradler fahren mit einem höheren Druck im Reifen als Mountainbiker. Für sie ist es wichtig, dass der Rollwiderstand so gering wie möglich ist. Daher ist ein hoher Reifendruck von etwa zehn bar nötig. Beim Mountainbiken ist hingegen der Grip zum Untergrund entscheidend. Je nach Gelände werden zwischen zwei und vier bar gefahren.

### E wie Erste-Hilfe-Kit

Unverhofft kommt oft – deshalb gehört auch ein Erste-Hilfe-Kit mit auf die Radtour. Schürfwunden und ähnliche kleine Blessuren sind gerade beim Mountainbiken schnell passiert. Ein Erste-Hilfe-Set ist im Radfachhandel, Sportgeschäft oder in der Apotheke zu finden. Es sollte neben Pflastern und einer Wundsalbe auch Verbandszeug, Schutzhandschuhe, ein Dreieckstuch und eine Wärmedecke beinhalten. Zusätzlich sinnvoll sind Desinfektionsmittel und Blasenpflaster.

### **F wie Flickzeug**

Gegen den Platten zwischendurch oder lockere Schrauben helfen Flickzeug, Luftpumpe und Multifunktionswerkzeuge. Luftpumpen gibt es im handlichen Kleinforma. Sie können im Rucksack oder direkt am Rahmen oder der Sattelstange mitgeführt werden. Ventiladapter ermöglichen das Aufpumpen der Reifen mit den Druckluftgeräten an Tankstellen. Bei Löchern helfen nur Flickzeug oder ein Ersatzschlauch.

### **G wie Größe**

Die optimale Größe des Fahrradrahmens ergibt sich in Abhängigkeit von der Beinlänge. Gemessen wird entlang der Beininnenseite. Um die richtige Rahmengröße für Rennräder zu ermitteln, wird dieser Wert mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

### **H wie Helm**

Unverzichtbar ist beim Radfahren der Helm, ob beim Mountainbiken, Rennradfahren oder Cityradeln. Um ausreichend vor Verletzungen schützen zu können, muss der Helm extrem bruchfest und leicht sein. Außerdem ist auf eine ausreichende Belüftung und einen bequemen Sitz zu achten. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen. Nur so ist gewährleistet, dass der Helm im Fall eines Sturzes stabil auf dem Kopf bleibt!

### **I wie Isotonische Getränke**

Über Schweiß und Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Isotonische Getränke sind deshalb unabdingbar, um die sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Für lockere Trainingseinheiten von bis zu einer Stunde ist stilles, natriumreiches Mineralwasser der optimale Treibstoff. Bei längeren oder intensiveren Trainingseinheiten sind Isodrinks oder Saftschorlen im Verhältnis 1:2 optimale Wasser- und Energielieferanten.

### **J wie Jacke**

Wer eine Tagestour plant, sollte auch eine wind- und regendichte Jacke dabei haben. Sie schützt bei einem Wetterumschwung, bei Pausen und auf langen Abfahrten vor Fahrtwind und Unterkühlung. Ultraleichte Softshells haben ein geringes Gewicht und Packmaß. Kleidung aus atmungsaktiven Kunstfasern wie Polyester mit kleinen Luftschlitzen und integrierten Titandioxid-Fasern, um UV-Strahlen abzuhalten, ist beim Radeln besonders gut geeignet.

### **K wie Klickpedale**

Klickpedale sorgen für die beste Kraftübertragung. Mit Klickpedalen wird der Druck auf die Pedale durch eine Zugbewegung ergänzt, das führt zu einem gleichmäßigen und somit kraftsparenden Bewegungsablauf. Außerdem ist durch die feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal eine optimale Fußstellung garantiert. Wichtig ist, das Ein- und Aussteigen am stehenden Rad zu üben.

### **L wie Licht**

Auch wenn ein Rennrad unter elf Kilogramm keine fest installierten Scheinwerfer benötigt, sobald es dämmt sind Leuchten sowohl vorne am Lenker als auch hinten am Sattel Pflicht! Hierfür eignen sich am besten akkubetriebene Leuchten. Für mehr Sicherheit sorgen außerdem Reflektoren an Vorder- und Hinterrad oder an der Kleidung.

### **M wie Materialcheck**

Funktionieren die Bremsen sachgemäß? Bieten die Leuchten ausreichend Sicht im Dunkeln? Ist die Kette rostfrei und stabil? Vor dem Gebrauch sollten Fahrräder, insbesondere im Vorfeld einer längeren Tour, auf Herz und Nieren geprüft werden – am besten durch einen Service beim Fachhändler. Nur so kann die Unfallgefahr minimiert und ungetrübter Fahrspaß garantiert werden.

### **N wie Nahtfreie Hosen**

Am besten eignen sich beim Radsport nahtfreie Radhosen. Dabei ist besonders auf eine gute Polsterung zu achten. Das Beinkleid sollte eng anliegen und vor allem im Schritt nahtfrei verarbeitet sein. Getragen wird die Hose in der Regel ohne Unterwäsche.

### **O wie Online-Kauf**

Vorsicht vor allzu verlockenden Angeboten im Internet: Zwar bieten Internetportale beim Neukauf oft günstigere Preise als das Radgeschäft des Vertrauens, allerdings ist ein Kauf hier gut abzuwägen. Die Montage muss selbst übernommen werden, Reklamationen und Reparaturen sind nicht oder nur sehr umständlich möglich. Beim Kauf im Radfachhandel ist eine umfassende Beratung und Betreuung garantiert.

### **P wie Protektoren**

Handschuhe vermeiden bei Stürzen Schürfwunden an den Händen. Außerdem verhindern sie einen Grip-Verlust bei feuchten Händen. Auf rasanten Mountainbike-Touren sind darüber hinaus Knie-, Schienbein- und Rücken-Protektoren zu empfehlen.

### **Q wie Quereinsteiger**

Im Frühjahr bevölkern zahlreiche Rennradfahrer und Mountainbiker die Landstraßen und Berge – das Radfahren erfreut sich nach wie vor sehr großer Beliebtheit. Wer das Rad bisher nur in der Stadt als alternatives Verkehrsmittel genutzt hat, kann den Sport problemlos neu für sich entdecken. Radgeschäfte bieten die neuesten Modelle auch zum Ausleihen und Testen an. Beim Kauf wird der Mietpreis dann meist angerechnet.

### **R wie Rucksack**

Ein Rucksack ist vor allem notwendig, wenn man eine längere oder mehrtägige Tour angeht. Viele Hersteller bieten spezielle Bike-Rucksäcke an, die sich durch den Schnitt und die Rückenpartie von Wanderrucksäcken unterscheiden. Eine Ausstattung mit partiellen Polstern oder einem Netz am Rückenteil ist empfehlenswert. Außerdem verfügen viele

Bike-Rucksäcke über eine Helmhalterung und ein integriertes Trinksystem.

#### **S wie Sattel**

Die Sitzbeinhöcker des Sportlers entscheiden über Breite und Polsterung des Sattels. Für die Justierung des Sattels gelten Standards, die unbedingt berücksichtigt werden sollten: Die Sattelhöhe ist optimal, wenn das Bein am unteren Kurbelottpunkt nahezu gestreckt ist. Außerdem sollte der Sattel waagrecht eingestellt werden.

#### **T wie Trikot**

Bei warmen Temperaturen eignen sich Trikots aus Polyester und anderen Kunstfasern, weil sie eine leicht kühlende Eigenschaft besitzen. Bei kühleren Temperaturen sind Shirts aus Merinowolle oder einem Merino-Mix die perfekten Begleiter: Die Wolle wärmt auch, wenn sie feucht ist und transportiert den Schweiß ebenso weiter wie Kunstfasern. Arm- und Beinlinge können bei Temperaturschwankungen bei Bedarf heruntergekrempelt oder in Trikotaschen verstaut werden.

#### **U wie Unfallvermeidung**

Sowohl beim Rennradfahren als auch bei rasanten Abfahrten mit dem Mountainbike werden schnell hohe Geschwindigkeiten erreicht. Da ist höchste Vorsicht geboten! Die Fahrgeschwindigkeit sollte zur Unfallvermeidung immer dem Können und den anderen Verkehrsteilnehmern angepasst werden. Achtung: Bei unvorhergesehenen Situationen wie Bodenwellen, rutschigem Asphalt oder Behinderungen durch Autofahrer, Fußgänger oder andere Radfahrer kann der Bremsweg je nach Tempo sehr lang sein!

#### **V wie Verkehrsregeln**

Für alle Radsportler gilt auf öffentlichen Straßen die Straßenverkehrsordnung. Demnach ist die Benutzung ausgeschilderter Radwege in Deutschland Pflicht. Ist der Radweg nicht durch ein blaues Radweg-Schild gekennzeichnet, darf auch die Fahrbahn mitbenutzt werden. Erst ab einer Gruppenstärke von mehr als 15 Sportlern darf zu zweit nebeneinander gefahren werden, dann entfällt auch die Radwegbenutzungspflicht.

#### **W wie Wegzehrung**

Bei längeren oder intensiveren Trainingseinheiten benötigt der Körper zusätzlich zu den Durstlöschern Energie in Form von Kohlenhydraten. Wer länger als 90 Minuten unterwegs sein will, der sollte deshalb zusätzliche Verpflegung mitnehmen und früh genug kleine Pausen einlegen. Sportriegel sind praktisch – mindestens 60 Prozent ihrer Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen. Auch Trockenobst, Fruchtschnitten oder Brot eignen sich als kraftvolle Wegzehrung.

#### **X wie X-Country**

Gerade Mountainbiker lieben den Adrenalinkitzel rasanter Abfahrten. Die robusten Räder ermöglichen das Bewältigen enger, holpriger Wald- und Berg-Trails. Was für Abwechslung und Action sorgt, muss aber auch immer im Einklang mit der Natur geschehen: In Naturschutzgebieten ist das Verlassen fester Wege Tabu!

#### **Y wie Y-Rahmen**

Einige Mountainbikes auf dem Markt verfügen über einen sogenannten Y-Rahmen. Dieser hat seinen Namen durch die spezielle Form, die an den Buchstaben erinnert. Beim Y-Rahmen "fehlt" die direkte Verbindung zwischen Sattel und Hinterrad. Es verläuft ein gegabeltes Rohr vom Steuerrohr zum Sattel. Die Rahmen werden meist voll gefedert und eignen sich dadurch als ideale Downhill-Bikes.

#### **Z wie Zusatzversicherung**

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem „DSV Classic PLUS-Paket“ sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Bergsteiger und Radsportler, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten ganzjährig und weltweit für Reisen mit Übernachtung.

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

**Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:**

<http://www.ski-online.de/presse>

**Login DSV-Presseserver: presse/presse**

**Ihr Ansprechpartner:**

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz

Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.