

Tipps & Hinweise für ein Reise-Fahrrad

Wir bieten hier einige Informationen aus unseren Erfahrungen der letzten Jahre zum Thema „Welches ist das richtige Fahrrad für die Tour?“. Diese Informationen sind Angebote und Hinweise, mehr nicht. Grundsätzlich gilt jedoch: Ein Reiserad muss zum zugehörigen Fahrer oder FahrerIn „passen“. Wenn ein Fahrrad für einen Radler „zu klein“ oder „zu groß“ ist und nicht auf die individuellen Masse seines Besitzers eingestellt ist oder werden kann, dann wird das Radfahren keinen Spaß machen und die Tour zur Qual werden. Für unsere Tour empfiehlt sich ein Fahrrad vom Typ „Trekking“, oft auch „Reiserad“ genannt. Ein Typ „Mountain-Bike“ oder „City-Rad“ ist weniger geeignet.

Wenn ein (Trekking-) Fahrrad gekauft oder geliehen werden muss, sollte man folgende Punkte beachten (einiges weiter nach zu lesen unter: <http://www.fahrrad.de/rahmenberechnung.html>):

1. Die richtige Schrittlänge (Schritthöhe) ermitteln

Sie benötigen einen Zollstock und eine Wasserwaage. Haben Sie keine Wasserwaage, können Sie auch problemlos ein Buch verwenden. Ziehen Sie Ihre Schuhe und Hose aus (je nachdem, wie ihre Hose geschnitten ist, beeinflusst sie das Messergebnis). Falls Sie eine Wasserwaage besitzen, ziehen Sie diese möglichst waagrecht zwischen den Beinen nach oben (s. Zeichnung rechts). Mit einem Buch funktioniert es genauso, allerdings sollten Sie sich an eine Tür oder Wand stellen, damit sich die Oberkante Ihres 'Messinstrumentes' parallel zum Boden befindet.

Messen Sie nun mit dem Zollstock vom Boden bis zur Oberkante der Wasserwaage bzw. des Buches. Der Wert, den Sie nun ermittelt haben, ist Ihre sog. **Schrittlänge (Schritthöhe)**.

2. Die Rahmenhöhe ermitteln

Für die richtige Rahmenhöhe beim **Trekkingrad** wird die individuelle Schritthöhe mit dem Faktor 0,66 multipliziert. Daraus ergibt sich die theoretische Rahmenhöhe in cm. Wird die individuelle Schritthöhe mit dem Faktor 0,259 multipliziert, erhält man seine Rahmenhöhe in Zoll. Ein Zoll entspricht 2,54 cm.

In der folgenden Tabelle kann die Körpergröße als Anhaltspunkt für die empfohlene Rahmenhöhe ermittelt werden. Die genauere Berechnung steht im Absatz davor.

Liegt der theoretische Wert zwischen zwei Größen, gilt folgende Faustregel:

- bei sportlicher Fahrweise eher den kleinen Rahmen (bei uns weniger!)
- bei tourenorientierter Fahrweise eher den größeren Rahmen (eher bei uns!)

Körpergröße und Rahmenhöhe:

Körpergröße in cm	Empfohlene Rahmengröße in cm
150-160 cm	42-47 cm
160-170 cm	47-52 cm
170-175 cm	52-54 cm
175-180 cm	54-56 cm
180-185 cm	56-58 cm
185-190 cm	58-60 cm
190-195 cm	60-63 cm
ab 195 cm	ab 63 cm

(gefunden auf: <https://www.fahrrad.de/trekkingrad-rahmenrechner.html>)

Die Rahmenhöhe wird gemessen von Tretlagermittelpunkt bis Oberkante Sattelrohr – also ohne Sattelstange!

Bitte beachten: **Bitte KEINE gefederten Sattelstütze verwenden** – kosten nur unnötig Kraft!

3. Rahmen aus Stahl oder Aluminium?

Geschmacksache. Stahl ist letztlich leichter und handhabbarer, weil man im Falle einer Reparatur leichter einen Handwerker findet, der Stahl bearbeiten kann als Aluminium.

4. Kettenschaltung

KEINE 3-Gang-Nabenschaltung! Auch weniger eine 7-Gang- Nabenschaltung, da diese keine für unsere Zwecke brauchbaren Übersetzungsverhältnisse bietet. Gewünscht ist mindestens eine 8- oder 9-(evt. auch 10-)Gang Kettenschaltung mit 3 Kettenblättern vorne. Nur zwei Kettenblätter vorne reichen nicht aus. Wir fahren auch über Berge! Ausnahmen bilden Roloff-Schaltungen – aber bei uns fahren sicher keine HighTech- Freaks mit.

5. Sattel

Heisses Thema (im wahrsten Sinne des Wortes) – bitte keine reinen Plastiksättel. Wichtig: Achten Sie beim Sattel auf horizontale Verstellbarkeit. Wenn Sie etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden während der Tour tun wollen, passen Sie den Sattel dem Gesäß des Fahrers an. Jedes Gesäß hat einen anderen Sitzknochenabstand – es gibt Sättel, die dies berücksichtigen. Kosten zwischen 80 und 100€. Zur Einstellung des Sattels schauen Sie sich dieses Video an: <https://www.youtube.com/watch?v=GLd0xyB46WQ>

6. Lenkergriffe

Da wir täglich auch mehrere Stunden fahren, sind Lenkergriffe mit

Handballenaufgaben wichtig. Stichwort Ergon oder Ergo-Tech oder ähnliche. Achten Sie darauf, dass diese Griffe (mit einer Schraube) fixiert werden können, damit die Handballenaufgabe nicht während der Fahrt verrutscht. Sie muss stets waagrecht stehen. Hintergrund: Durch (meist zu starkes) Abstützen des Gewichtes über die Arme auf den Lenker werden bei glatten, runden Griffen die Nerven in der Hand sehr stark belastet und können abgeklemmt werden. Das ist schmerzhaft und die Heilung kann bis zu einem Jahr dauern, selbst erlebt!

7. Vorderradfederung

Ja oder nein? Leider werden viele Räder mit Federung angeboten, weil es hipp ist. Überflüssig. Wenn es geht ohne Federung. Eine gute Federung durch „dicke“ Reifen (z.B. Schwalbe „Big Apple“ mit 50 mm Breite) ist sinnvoller, vor allem leichter und spricht viel schneller an als eine (Gas-/Hydraulik-)Federgabel.

8. Gepäckträger

Muss sein, möglichst stabil, bitte kein Billigmodell. Wenn wir 10-12 Tage unterwegs sind, alle unsere Sachen auf dem Rad mitführen, dazu noch die täglichen „Futtermationen“, dann wird der Gepäckträger arg strapaziert. Schön, wenn am Rahmen extra Gewindeschrauben dafür vorgesehen sind.

9. Bremsen

Sind in der Regel schon ok – müssen jedoch meist justiert und ggf. nachgezogen werden. Gut sind Schreibenbremsen – jedoch auch anfälliger.

Komponenten wie Lichtanlage und Klingel sollten funktionieren, werden aber auf der Fahrt weniger beansprucht.

Wichtig ist es, dass Fahrrad an die Person anzupassen. Dies machen wir in der Regel vor und während der Probetouren.

Weitergehende Informationen für eine Radreise findet man beim ADFC hier:

<https://www.adfc.de/ausruistung/checkliste-fuer-den-fahrradurlaub>

Das ist erst ein mal das Wichtigste!

Lothar Wiesweg, 18.11.2017