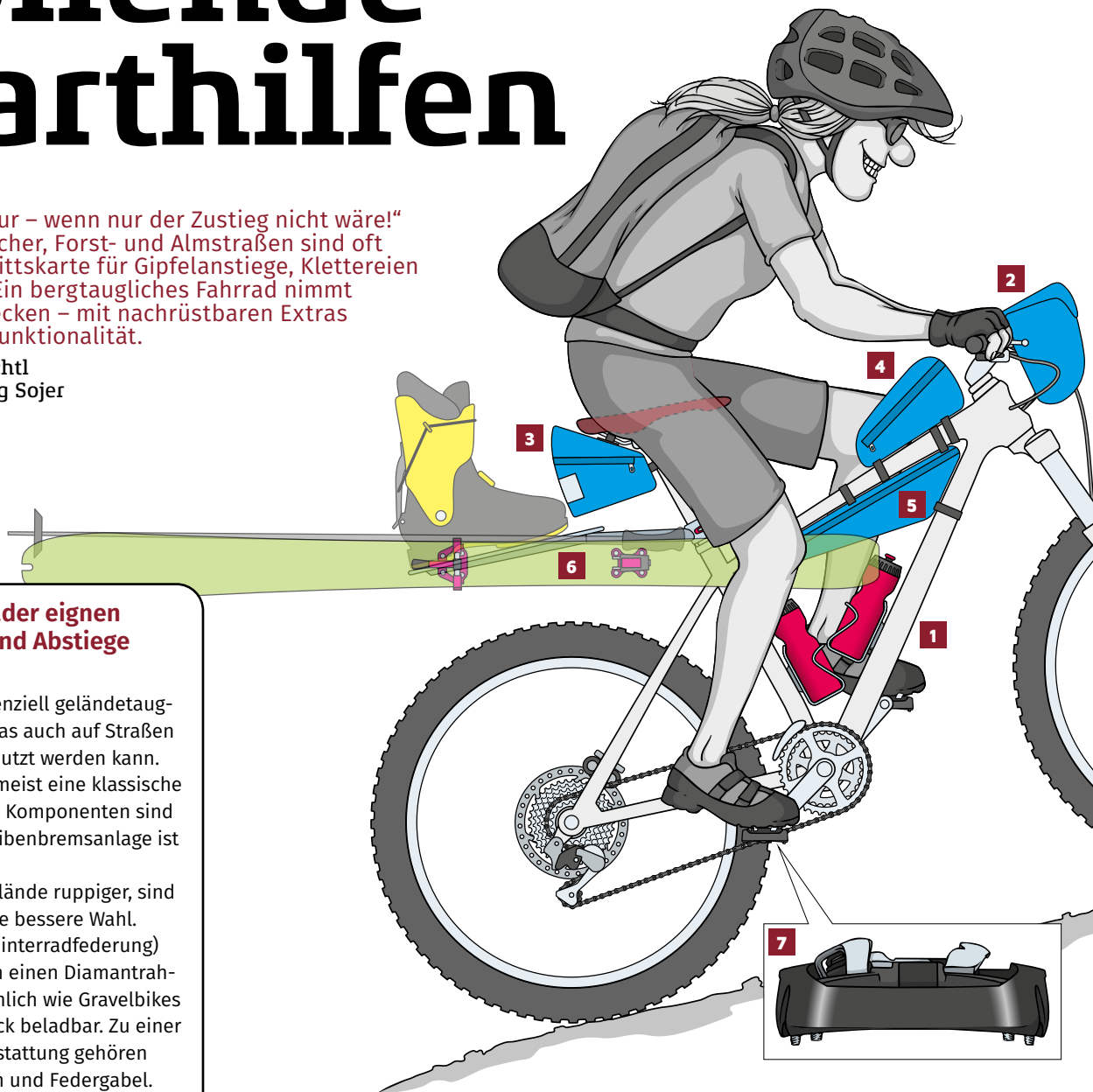


„Zustiegsräder“

Rollende Starthilfen

„Eine schöne Tour – wenn nur der Zustieg nicht wäre!“ Endlose Talhatscher, Forst- und Almstraßen sind oft die bittere Eintrittskarte für Gipfelanstiege, Klettereien und Skitouren. Ein bergtaugliches Fahrrad nimmt ihnen den Schrecken – mit nachrüstbaren Extras für noch mehr Funktionalität.

Text: Martin Prechtl
Illustration: Georg Sojer



Welche Fahrräder eignen sich, um Zu- und Abstiege zu verkürzen?

Gravelbike: Tendenziell geländetaugliches Rennrad, das auch auf Straßen ohne Asphalt benutzt werden kann. Der Rahmen hat meist eine klassische Diamantform. Die Komponenten sind robust. Eine Scheibenbremsanlage ist Standard.

MTB: Wird das Gelände ruppiger, sind Mountainbikes die bessere Wahl. Hardtails (ohne Hinterradfederung) haben meist auch einen Diamantrahmen und sind ähnlich wie Gravelbikes einfach mit Gepäck beladbar. Zu einer zeitgemäßen Ausstattung gehören Scheibenbremsen und Federgabel. Vollgefederte MTBs (Fulllys) richten sich eher an passionierte Mountainbiker und sind auch wartungsintensiver als Hardtails.

Material und Preis: Rahmen sind meist aus Aluminium oder Carbon, nur ausnahmsweise aus Stahl und Titan. Solide Modelle bekommt man jeweils ab etwa 1300 €.

Welche Schaltungen eignen sich?

Mechanische Kettenschaltungen dominieren. Sie sind im Notfall leichter reparierbar als elektrische Kettenschaltungen, Getriebeschaltungen oder Nabenschaltungen.

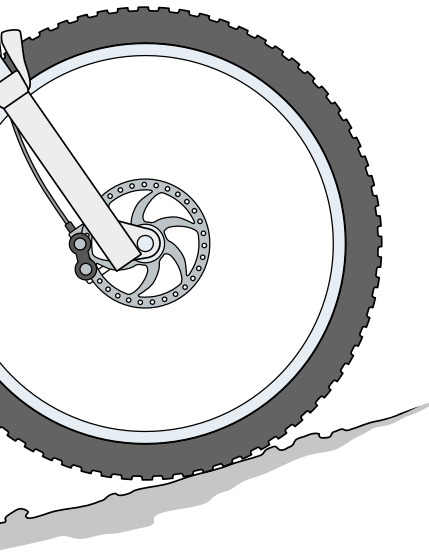
Nicht sparen! Billige Schaltungen machen Probleme.

Auf dem Vormarsch sind Schaltgruppen mit nur einem Kettenblatt an der Kurbel. Im Vergleich zu Schaltungen mit 2-facher Kurbel sind die Gänge gröber abgestuft. Doch mit einer **Übersetzung** von 30 Zähnen vorne und 51 Zähnen hinten lassen sich auch sehr steile Passagen bewältigen. Die einfache Kurbel spart Gewicht und Wartungsaufwand, weil auch Umwerfer, Schalthebel und Zug entfallen.

Wohin mit dem Gepäck?

Ein schwerer Rucksack belastet die Schultern und führt zu einem hohen Schwerpunkt. Das macht das Radeln mühsam. Wer Teile der Ausrüstung direkt am Fahrrad verstaut, hält den Rucksack beim Treten leicht. Gleichzeitig sollte das Bike aber nicht zu sehr an Agilität einbüßen.

- 1 **Flaschenhalter** für Getränke/Wasser – je nach Modell auch an der Unterseite des Unterrohrs montierbar
- 2 **Lenkertasche** (Halterung + Packsack) für eher leichte Gegenstände wie ein kurzes Seil, Regenschutz, Erste Hilfe
- 3 **Satteltasche** für mittelschwere Gegenstände wie Bekleidung, Klettergurt und Proviant
- 4 **Oberrohrtasche** für kleinere Gegenstände, die schnell zugänglich sein sollen, wie Handy, GPS, Karten, Sonnencreme, Taschenmesser
- 5 **Rahmentasche** für schwere Gegenstände wie Werkzeug, Karabiner, Kocher
- 6 **Gepäckträger** für schwerere Gegenstände wie Ski und Skischuhe; zusätzlich helfen dabei Abriebschutz für den Rahmen, Kabelbinder, Gummistraps, Styroporklötze und Distanz-Pads; für größere Lasten evtl. mit Abstützung.



Langwierige Zustiege sind mit dem Fahrrad weniger ätzend – vor allem die Abfahrt beim Rückweg ist ein Vorteil. Clevere Accessoires erleichtern auch den Gepäcktransport, ohne beim Pedalieren zu stören.

Welche Reifen fürs Gelände?

Reifengröße: Gravelbike 28 oder 27,5 Zoll; MTB 29 oder 27,5 Zoll. Größere Reifen rollen leichter über Unebenheiten hinweg, erzeugen mehr Traktion und bringen mehr Bodenfreiheit beim Kurbeln. Kleinere Reifen sind leichter, wendiger und lassen sich besser beschleunigen. Auch Tragepassagen sind damit einfacher. 27,5-Zoll-Reifen sind oft bei Menschen unter 1,70 Meter beliebt.

Reifenbreite: Gravelbike 35 bis 40 mm; MTB 57 bis 64 mm. Breite Reifen sind besser für grobes Gelände. Schmale Reifen mit wenig Profil laufen flotter, besonders auf gut befestigten Wegen. Die extrabreiten „Plusreifen“, für MTBs beliebt wegen mehr Traktion und Durchschlagschutz, sind schwerer und träger – für „Zustiegräder“ nicht sinnvoll.

Reifendruck: Je gröber der Untergrund, desto breiter und profilierter der Reifen und desto geringer der Luftdruck!

- › **Beispiel Gravelbike:** Reifen 28 Zoll/35 mm, Fahrer 70 kg ⇒ ca. 3,5 bar
- › **Beispiel MTB:** Reifen 27,5 Zoll/57 mm, Fahrer 70 kg ⇒ 1,5 bar

Wie sichere ich mein Fahrrad gegen Diebstahl?

- › Verstecken, z.B. im Gebüsch
- › Abschließen; ein leichtes Schloss muss genügen!
- › Diebstahlversicherung mindert den finanziellen Schaden.

Was gibt's bei Pedalen und Sattel?

- › Flatpedals, also Bärenatzen-Pedale, mit Madenschrauben für Griffigkeit, sind erste Wahl – kombiniert mit Zustiegsschuhen mit festen, nicht allzu weichen Sohlen. Wenn Rad fahren nicht immer nur Mittel zum Zweck ist, empfehlen sich
- 7 **Wendepedale:** mit Bärenatze auf der einen und Klicksystem für Fahrradschuhe auf der anderen Seite.
- › Ist der Sattel zu breit, kann man in steilen Passagen mit dem Gesäß nicht nach hinten ausweichen. Ist er zu schmal, drohen Beschwerden im Dammbereich. Eine Vermessung der Sitzknochen hilft, die richtige Sattellbreite zu wählen.
- › Wer einen bequemen Sattel hat, kann bei kurzen und mittellangen Strecken auf eine Hose mit Sitzpolster verzichten. Das erspart Umziehen und zusätzliche Kleidungsstücke.

Wie pflege ich mein Fahrrad?

Für längere Lebensdauer sollte das Fahrrad nach jeder größeren Tour geputzt werden:

- › Groben Schmutz mit Hochdruckreiniger entfernen: ein Meter Abstand; nicht auf Tretlager, Naben und Schaltung zielen!
- › Feineren Schmutz mit Seifenlauge und Lappen abwischen
- › Rädchen des Schaltwerks mit Holzstäbchen von Rückständen säubern
- › Ritzel und Zwischenräume mit dünner Bürste oder Tuch säubern
- › Kette mit einem Tuch von Dreck und altem Kettenöl befreien, anschließend neues Öl auftragen, überflüssiges Öl mit sauberem Tuch entfernen



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.