

# Ihre Fahrradausrüstung für das Stadtradeln

## Was Sie wirklich benötigen und worauf Sie achten sollten

Jeder, der sich schon mal ein Fahrrad gekauft hat, kennt das Problem: es gibt eine riesige Auswahl an verschiedenen Modellen, alle in unterschiedlichen Preis- und Qualitätsbereichen. Die Qual der Wahl beginnt bereits bei den grundsätzlichen Entscheidungen, wie beispielsweise, ob es ein Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad, Gravelbike oder doch ein Klapprad wird. Nach der Wahl des Rads steht man gleich vor der nächsten schwierigen Wahl: welche Ausrüstung benötige ich zusätzlich? Schließlich möchte man für Aktionen wie das Stadtradeln gut ausgestattet sein, um sein Bestes geben zu können. Gleichzeitig möchte aber auch niemand mit einem leeren Geldbeutel wieder nach Hause gehen und sich Dinge kaufen, die eigentlich nicht notwendig sind.

Von Trikots und Hosen über Uhren, Tachometer und Wattmesser bis hin zu Pedalen, Schuhen und verschiedenen Apps steht eine fast unendlich große Auswahl zur Verfügung. Kein Wunder, dass man hier schnell den Überblick verliert und sich überfordert fühlt.

Damit für Sie der Kauf der notwendigen Ausrüstung nicht zu einer Qual wird, erfahren Sie in diesem Artikel, welche Ausrüstung als „Normalo“ wirklich nötig ist und was Sie sich erstmal sparen können. Außerdem bekommen Sie Tipps, auf was Sie beim Kauf achten sollten und wie Sie Fehlkäufe vermeiden.

## Welche Ausrüstung benötige ich als Hobbysportler wirklich?

Der wohl wichtigste Gegenstand für das Stadtradeln ist natürlich das Fahrrad. Ganz logisch eigentlich. Aber welche Art von Fahrrad ist die richtige für mich? Je nachdem, ob Sie eher sportlich unterwegs sind, welchen Untergrund Sie befahren möchten und welche Haltung Sie auf dem Rad einnehmen möchten, kommen unterschiedliche Modelle infrage. Beispielsweise sind Rennradler auf Teer unterwegs, während man mit dem Mountainbike auf Feldwegen und Wurzelpfaden zuhause ist. Ein Kompromiss dazwischen ist das Gravelbike, das die Schnelligkeit des Rennrads mit der Möglichkeit, im leichten Gelände zu fahren, verbindet. Für kurze Fahrten in der Stadt eignet sich ein City Bike sehr gut. Das wohl vielfältigste Fahrradmodell ist das Trekkingrad. Damit können Sie bequem längere Strecken zurücklegen, sind dabei relativ schnell und können sogar Schotterwege ohne Probleme bewältigen. Leider könnte man ganze Bücher darüber schreiben, welches Rad am besten zu welchen Bedürfnissen passt und somit das richtige für Sie ist. Die beste Lösung ist deshalb, falls Sie ein Fahrrad benötigen, in einen Fahrradladen zu gehen und sich dort beraten zu lassen. So findet sich normalerweise für jeden ein passendes Zweirad. Sehr zu empfehlen ist außerdem der Kauf eines Helms. Auch wenn Sie ihn hoffentlich nie wirklich benötigen werden, kann er im Notfall Ihr Leben retten.

Wenn Sie nur kurze Strecken (etwa 10 bis 15km) zurücklegen möchten, beispielsweise zum Bäcker, zum Einkaufen oder wenn Sie einen kurzen Arbeitsweg haben, benötigen Sie nicht unbedingt eine spezielle Radhose. Es genügt auch eine einfache Sporthose und ein Sport T-Shirt. Radhosen sind gepolstert und bieten damit auf längeren Strecken mehr Komfort, weshalb sich in diesem Fall die Investition durchaus lohnt. Es gibt bereits für wenig Geld (ab ca. 20 €) Modelle, die Ihnen die Radfahrt deutlich angenehmer machen werden. Auch ein spezielles Radtrikot ist zwar praktisch (wegen der Taschen am Rücken), aber nicht zwingend notwendig, besonders wenn es nur um Pendelstrecken geht.

Für längere Touren empfiehlt es sich sehr stark, sich eine Pumpe, einen Ersatzschlauch in Reifenheber zuzulegen. Nichts ist nerviger als mit einem platten Reifen im Nirgendwo zu stehen, ohne eine Möglichkeit, sich selbst zu helfen. Natürlich sind Platten auch auf kurzen Strecken nicht ausgeschlossen, wer aber nur in der Stadt und auf kurzen Strecken unterwegs ist, hat fast immer noch eine andere Möglichkeit, weiterzukommen (zum Beispiel mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Notfalls zu Fuß).

Zur Planung der Strecke zu Ihrem Ziel oder der nächsten Wochenendtour werden die meisten Menschen intuitiv zu Google Maps greifen. Allerdings sollten Sie darauf lieber verzichten, da man dort als Radler gerne mal auf eine Bundesstraße oder ins Nirgendwo gelotst wird. Eine sehr viel bessere Möglichkeit bietet hier Komoot. Die App ist kostenlos und speziell für Läufer, Radfahrer und Wanderer ausgelegt. Sie passt die Route an Ihr Fahrrad an (z.B. keine Schotterwege für Rennradler) und kenn außerdem die bei lokalen Radlern beliebten Strecken. Damit landen Sie nicht mehr auf Straßen, auf denen Sie nicht mit dem Rad unterwegs sein wollen und dürfen. Zum Vergleich mit Freunden und dem Teilen seiner Aktivitäten genauso wie zur Dokumentation der gefahrenen Kilometer ist die App ebenfalls geeignet. Eine weitere Möglichkeit dafür ist Strava. Diese App ist wie ein soziales Netzwerk für Sportler, in dem Sie ihre Aktivitäten teilen, gegenseitig Kudos verteilen und kommentieren können. Auch das Aufzeichnen von Aktivitäten direkt mit der App ist möglich. Dadurch können Sie sich den Kauf eines Tachometers sparen. Von beiden Apps sind auch kostenpflichtige Versionen erhältlich, die noch mehr Funktionen bieten. Für die meisten Nutzer sind aber wahrscheinlich die kostenlosen Basisfunktionen ausreichend. Besonders bei Komoot werden hier alle Wünsche erfüllt.

## Worauf sollte ich beim Kauf von Fahrradausrüstung achten?

Besonders beim Kauf eines Fahrrads, aber auch beim Helm oder der Kleidung ist eine professionelle Beratung im Sportgeschäft sinnvoll. Das Fahrrad muss die richtige Größe und Geometrie haben, um Schmerzen und Fehlhaltungen zu vermeiden. Ein unpassendes Rad ist weniger angenehm zu fahren und lässt sich schwerer kontrollieren. Damit steigt sowohl die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes als auch die einer Verletzung. Sie sollten deshalb weder ein Fahrrad noch einen Helm einfach im Internet bestellen, ohne es vorher ausprobiert oder sich beraten lassen zu haben. Ein Helm kann Sie nur richtig schützen, wenn er gut sitzt und die richtige Passform für Ihren Kopf hat.

Bei der Kleidung können Sie, wenn Sie das lieber möchten, auch im Internet bestellen, ohne vorher in ein Sportgeschäft zu gehen. Natürlich macht es trotzdem auch hier Sinn, die neue Ausrüstung anzuprobieren und die Passform zu testen. Bei Trikots und Hosen können Scheuerstellen entstehen, wenn die Kleidung zu eng oder zu locker sitzt. Auch nicht jedes Polster ist für jeden Radler geeignet. Hier müssen Sie sich einfach durch verschiedene Modelle probieren, um das für Sie optimale zu finden.

Grundsätzlich gilt wie immer, dass die Ausrüstung primär nach der Passform ausgewählt werden sollte und nicht nach der Farbe oder dem Aussehen. Natürlich müssen Sie nichts kaufen, das Ihnen nicht gefällt, erinnern Sie sich nur im Zweifel daran, welcher Aspekt der wirklich entscheidende ist.

# Fazit

Schlussendlich kann Ihnen niemand genau sagen, welches das richtige Rad oder die richtige Hose für Sie ist. Ihr Gefühl ist es, das am Ende entscheiden sollte. Wenn Sie sich auf einem Rad oder in einem Trikot wohlfühlen, ist es das Richtige für Sie. Für einen ersten Anhaltspunkt schadet es allerdings trotzdem nicht, sich in einem Laden beraten zu lassen und mehrere Modelle auszuprobieren.

Wir halten zusammenfassend fest: Radfahren erfordert nicht viel Ausrüstung. Besonders für Fahrten im Alltag ist keine besonders Ausrüstung notwendig, abgesehen von einem Fahrrad und einem sehr zu empfehlenden Helm. Wenn Sie längere Touren fahren möchten, kann es allerdings Sinn machen, sich ein paar zusätzliche Ausrüstungsgegenstände (wie z.B. eine Radhose und Ersatzschläuche) zu besorgen.



## Kontakt

- **Praxis Straubing**

Bahnhofstraße 19 / 94315 Straubing  
Tel.: 09421 / 9 63 78 34  
Fax: 09421 / 9 89 14 30

- **Praxis Regensburg**

Clermont-Ferrand-Allee 34 / 93049 Regensburg  
Tel.: 0941 / 46 39 95 40  
Fax: 0941 / 46 39 95 49

- **Kontakt**

info@kardiologie-herzbewegt.de  
www.kardiologie-herzbewegt.de

herz  
bewegt

Praxis für Kardiologie und Sportmedizin  
Dr. med. Martin Klügl