

10.06.14 09:30  
Uhr

## DSV aktiv-Tipps zum Rennradfahren

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 Training mit dem Rennrad eine gute Vorbereitung. *DSV aktiv* verrät Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Rennradtraining.



### Notwendige Wegbegleiter

Unverzichtbar ist beim Rennradfahren der Helm. Extrem bruchfest und leicht sollte er sein. Zu empfehlen sind Helme, die im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt werden. Sie zeichnen sich durch eine besonders stabile Struktur aus, da die Schale mit dem Hartschaum verschweißt und nicht nur verklebt wird. Ausreichende Belüftung und ein bequemer Sitz sind weitere Kriterien für den lebenswichtigen Begleiter. Unverhofft kommt oft – deshalb gehören ein Erste-Hilfe-Kit, ein Ersatzschlauch mit Pumpe und Reifenheber sowie ein Handy mit eingespeicherten Notrufnummern mit auf jede Tour. Radsporttrikots haben geteilte Rückentaschen, in denen die kleinen Utensilien problemlos Platz finden.

### Die richtige Verpflegung

Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr ist deshalb unabdingbar, um die sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Unser natürliches Durstempfinden setzt erst ein, wenn der Körper schon leicht dehydriert und die Leistung bereits beeinträchtigt ist. Deshalb ist regelmäßiges Trinken besonders bei körperlicher Betätigung wichtig. Natrium sorgt dafür, dass das Wasser schnell im Körper aufgenommen und verteilt wird. Deshalb sollte beim Sport immer ein natriumreiches Mineralwasser (ab 450mg/l) konsumiert werden. Für lockere Trainingseinheiten auf dem Rennrad von bis zu einer Stunde ist stilles, natriumreiches Mineralwasser der optimale Treibstoff. Bei längeren oder intensiveren Trainingseinheiten benötigt der Körper zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten. Saftschorlen im Verhältnis 1:2 sind optimale Wasser- und Energielieferanten. Wer länger als 90 Minuten unterwegs sein will, der braucht zusätzliche Verpflegung. Sportriegel sind praktisch – mindestens 60 Prozent ihrer Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen. Auch Trockenobst, Fruchtschnitten oder Brot eignen sich als kraftvolle Wegzehrung.

### Bequemes Sitzen

Damit das Training auf dem Rennrad nicht zur Qual wird, müssen Rad und Radler zueinander passen. Die optimale Rahmengröße 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. Ein bequemer Sattel sorgt für ungetrübten Rennradspaß, die Sitzbeinhöcker des Sportlers entscheiden über Breite und Polsterung des Sattels. Jedes Rennrad hat eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten – hier entscheiden individuelle Vorlieben.

Für die Justierung des Sattels allerdings 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.

### **Die Rennrad-Regeln im Straßenverkehr**

Rennradfahren und der Stadtverkehr ergeben nur in seltenen Fällen ein harmonisches Miteinander. Vor den Toren der Stadt, auf wenig befahrenen Landstraßen und langen Geraden gibt es dann für die radelnden Geschwindigkeitsliebhaber kein Halten mehr. Damit Unfälle vermieden werden, gilt für alle Radsportler auf öffentlichen Straßen die Straßenverkehrsordnung. Demnach ist die Benutzung ausgeschilderter Radwege auch für Rennradsportler in Deutschland Pflicht. Ist der Radweg nicht durch ein blaues Radweg-Schild gekennzeichnet, darf auch die Fahrbahn mitbenutzt werden. Kleinere Gruppen müssen hintereinander fahren, erst ab einer Gruppenstärke von mehr als 15 Sportlern darf zu zweit nebeneinander gefahren werden, dann entfällt auch die Radwegbenutzungspflicht. Wissenswert ist auch die Tatsache, dass ein Rennrad unter elf Kilogramm keine fest installierten Scheinwerfer benötigt. Dennoch ist das Mitführen von akkubetriebenen Leuchten Pflicht.

### **Funktionelle Kleidung**

Für das Rennradtraining im Sommer sollte die Bekleidung nicht nur Schweiß und Feuchtigkeit nach außen abgeben, sondern auch belüften und einen UV-Schutz bieten. Ein Trikot aus atmungsaktiven Kunstfasern wie Polyester mit kleinen Luftschlitzen und integrierten Titandioxid-Fasern, um UV-Strahlen abzuhalten, ist solch ein Alleskönner. Shirts aus Merinowolle oder einem Merinomix eignen sich für Touren bei kühleren Temperaturen. Die Wolle wärmt auch, wenn sie feucht ist und transportiert den Schweiß genauso gut wie Kunstfasern. Bei der Radhose ist auf eine gute Polsterung zu achten. Das Beinkleid sollte eng anliegen und im Schritt möglichst nahtfrei verarbeitet sein. Getragen wird die Radhose in der Regel ohne Unterwäsche.

### **Klickpedale sorgen für runden Tritt**

Auch wenn die Handhabung zu Beginn ungewohnt ist, sorgen Klickpedale 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 Pedale eine optimale Fußstellung garantiert. Für die Montage und Justierung der Pedalplatten sollte ein Fachhändler aufgesucht werden. Wichtig ist, das Ein- und Aussteigen am stehenden Rad zu üben. Erst wenn die Bewegung automatisiert ist, kann auf öffentlichen Straßen trainiert werden.

### **Versicherungsschutz**

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.

### **Kurzversion**

Allgemeine Ausdauer und Kraftausdauer lassen sich gut auf dem Rennrad trainieren. Unverzichtbar ist dabei der Helm, der extrem bruchfest und leicht und am besten im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt sein sollte. Daneben gehören ein Erste-Hilfe-Kit, ein Ersatzschlauch mit Pumpe und Reifenheber sowie ein Handy mit auf jede Tour. Zur Flüssigkeitszufuhr eignet sich natriumreiches Mineralwasser. Bei intensiveren Trainingseinheiten sind Saftschorlen im Verhältnis 1:2 optimale Wasser- und Energielieferanten. Wer länger als 90 Minuten unterwegs sein will, der braucht zusätzliche Verpflegung in Form von Sportriegeln, Trockenobst, Fruchtschnitten oder Brot. Rad und Radler müssen zueinander passen: Die optimale Rahmengröße ergibt sich in Abhängigkeit von der inneren Beinlänge, sie wird mit dem Faktor 0,66 multipliziert. Die Sattelhöhe ist optimal, wenn das Bein am unteren Kurbelottpunkt nahezu gestreckt ist.

Damit Unfälle vermieden werden, gilt für alle Radsportler auf öffentlichen Straßen die Straßenverkehrsordnung. Demnach ist die Benutzung ausgeschilderter Radwege auch für Rennradsportler in Deutschland Pflicht. Kleinere Gruppen müssen hintereinander fahren, erst ab einer Gruppenstärke von mehr als 15 Sportlern darf zu zweit nebeneinander gefahren werden, dann entfällt auch die Radwegbenutzungspflicht.

Für das Rennradtraining im Sommer sollte die Bekleidung nicht nur Schweiß und Feuchtigkeit nach außen abgeben, sondern auch belüften und einen UV-Schutz bieten. Bei der Radhose ist auf eine gute Polsterung zu achten, sie sollte eng anliegen und im Schritt möglichst nahtfrei verarbeitet sein. Mit Klickpedalen wird der Druck auf die Pedale durch eine Zugbewegung ergänzt, sie führen zur effizientesten Kraftübertragung.

### **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:**

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)

↓ [Download V-Card](#)

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)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.