

FREIZEIT AKTIV: LIEGE-FAHRRÄDER

Weniger strampeln, mehr rollen

Wir haben die Bilder von der Tour de France vor Augen. Männer, die sich mit heraushängender Zunge im Wiegetritt die Serpentina von Alpe d'Huez hinaufquälen. Für Laien kaum vorstellbar ist, dass diese Strecke sich auch mit einem Liegerad fahren lässt. Doch es geht – und sogar außerordentlich gut.

VON MARTIN BECKER

Einfach draufsetzen? Ganz so einfach ist das nicht. Stellen Sie sich vor, Sie wollen auf einem kniehohen Hocker ohne Lehne Platz nehmen. Also: die Beine davor positionieren, vorsichtig das Gesäß absenken, sich sanft aus der Kniebeugstellung fallen lassen. Ist man im Liegerad angekommen, verschwindet rasch der Irrglaube, der für Normalradfahrer ungewohnte Sitz mit Rückenlehne und hochgelegten Beinen habe etwas mit Gemütlichkeit zu tun. Nein, so ein Liegerad ist verdammt schnell. So schnell, dass der Radsport-Weltverband diese Konstruktion schon vor 80 Jahren von Wettbewerben ausgeschlossen hat. „Aber natürlich sind alle Routen der Tour de France schon mit Liegerädern gefahren worden – nicht langsamer als mit einem Rennrad“, berichtet Josef Reinholz (55), der in München das Fachgeschäft „Parzival“ betreibt.

Der „Trick“ liegt im geringeren Luftwiderstand, der Liegerädern ein durchschnittliches Plus von fünf km/h beschert. „Ab Tempo 25 wirkt die Aerodynamik“, erläutert Reinholz. Bei der Bauart gibt es Unterschiede: „Je höher das Tretlager gegenüber der Sitzposition liegt, desto schneller fährt ein Liegerad.“

Die anfänglichen Tücken stecken im Detail. Das fängt schon mit der Beinmuskulatur an, die sich an die ungewohnte Belastung gewöhnen muss. Auch das Lenken fühlt sich anders an als bei einem

Schneller als ein Rennradfahrer im Windschatten

gewöhnlichen Fahrrad. „Viele machen am Anfang den Fehler, dass sie zu viel am Lenker ziehen – immer ruhig bleiben“, rät Reinholz. Gegen die eingeschränkte Sicht nach hinten – ein Schulterblick gestaltet sich schwierig – helfen im Straßenverkehr Rückspiegel. Und beim Anfahren gilt es, ein Pedal in Zwei-Uhr-Position zu bringen und beherrzt loszufahren. Beim Rollen oder bergab haben sich Klickpedale als zweckmäßig erwiesen, um mit den Füßen nicht abzurutschen. „1500 bis 3000



Schnell, bequem und gewöhnungsbedürftig sind Liegefahrräder, die es mit zwei und drei Rädern gibt.

FOTO: HP VELOTECHNIK

Kilometer dauert es, bis man beim Handling absolute Routine drinhat“, schätzt Reinholz.

Warum also liegend radeln, wenn es doch sitzend auf Anhieb geht? In München tauschen die Liegeradler einmal pro Monat (am zweiten Mittwoch ab 19 Uhr im „Hacker-Pschorr-Bräuhaus“, Theresienhöhe 7) ihre Erfahrungen aus. Christoph Moder (33), der die Internetseite vom Münchner Liegerad-Stammtisch verantwortet, beschreibt den Reiz des etwas anderen Radfahrens so: „Ich kann lange Strecken schnell, bequem und mit Gepäck fahren. Auf dem Liegerad bin ich allein genauso schnell wie ein Rennradler im Windschatten.“

Der Rausch der Geschwindigkeit, dieses andere, durch die Tiefliegegeometrie bedingte Dahingleiten: Das zieht eine verhältnismäßig kleine, aber stetig wachsende Gruppe von Radsportlern in ihren Bann. „Weniger strampeln, mehr rollen. Weniger lenken, mehr in die Kurve kippen“, sagt Moder über das einzigartige Fahrgefühl. Jochen Pietscher, einer der Stammgäste beim Liegeradstammtisch, ergänzt: „Der hohe Fahrspaß rührt vor allem vom enormen Geschwindigkeitspotenzial her. Hinzu kommt die bequeme und gleichzeitig aerodynamische Sitzposition – daher sind lange und weite Tagesetappen schmerzfrei möglich.“

Genau aus diesem Grund erfreuen sich Liegeräder bei Weltreisenden großer Beliebtheit. Kein wund geschau-

erter Po, kein Drücken zwischen den Beinen – das Radeln wie im Fernsehsessel macht auch lange Strecken zum Genuss. Vorausgesetzt, das Liegerad ist gut gefedert (eigentlich ein Muss), denn das körpereigene Abfedern mit den Knien, wie beim Aufrechttradeln, entfällt. Auch bei speziellen Erkrankungen

kann das Liegerad eine Alternative sein, weiß Reinholz: „Unter den Umsteigern befinden sich beispielsweise auch ältere Männer mit Prostata-Problemen.“

Und wo liegen – bei allen Annehmlichkeiten – die Nachteile? „Man kann keinen Rucksack tragen“, fällt Christoph Moder spontan

ein. Außerdem, nicht ganz unwichtig: Liegeräder sind generell teurer (ab 1900 Euro), vor allem Spezialteile kosten einiges. Nuancen wie ein drahtloser Tacho zum Beispiel, der ganz anders seine Funkwellen ausstrahlen muss. Oder ein am Rahmen arretiertes Schnellschloss fürs Kurzzeit-Abstellen – herkömmliche Schlösser, wie bei Hollandrädern, passen nicht zu den Liegeradschwingen. Wobei, gestohlen werden die Tieflieger so schnell nicht, denn sie sind viel zu auffällig, und auch die anders angebrachte Technik (Bremshebel, Schaltung) schreckt Raddiebe eher ab.

Ein gängiges Vorurteil indes lautet, Liegeräder böten weniger Sicherheit als normale Fahrräder. Das mögen die Nutzer aus der Praxis heraus nicht bestätigen. Zwar ist das Sichtfeld ein anderes (man kann nicht nach vorn um die Ecke lugen oder über die Schulter nach hinten blicken), doch bei Sitzhöhen von 50 bis 60 Zentimetern befinden sich Liegeradler in der Regel auf Augenhöhe mit Autofahrern. Das Bremsen klappt sogar besser, weil man selbst bei einer Vollbremsung nicht über den Lenker fliegen kann. Und falls doch mal jemand stürzt (oder bei zu langsamer Fahrt bzw. beim Anfahren umkippt): Die Fallhöhe ist vergleichsweise gering.

In puncto Konstruktion weisen Liegeräder ein breites Spektrum an Varianten auf. Es gibt Modelle mit zwei Rädern und mit drei. Bei Dreirädern wiederum ist zu differenzieren zwischen Modellen

mit zwei Vorderrädern, den „Tadpoles“, die eine Kurvenführung wie auf Schienen ermöglichen, und den quirligen „Delta-Trikes“ mit zwei Hinterrädern. Für spezielle Schlechtwetter-Bikes lässt sich im Handumdrehen ein

Von Velomobil bis Tandem: Vielfalt an flotten Flitzern

faltbarer Aufsatz aufbringen, der für Rennauto-Optik sorgt und nochmals die Aerodynamik verändert – die Experten sprechen dann von „Velomobilen“. Lenker oben oder unten, Geometrie und Position des Tretlagers, Klapp-Modelle und welche mit E-Bike-Zusatzantrieb, unterschiedliche Tandemlösungen – die Vielfalt an flotten Flitzern ist groß. An ihre Grenzen stoßen sie, wenn absolute Wendigkeit gefragt ist oder bergab tiefer Schotter nicht zum hohen Tempo passt. Ein Liegerad ist halt kein Mountainbike, aber „bei diesem faszinierenden Fahrgefühl geht es ja auch nicht um einen Ersatz, sondern um die Erweiterung der Möglichkeiten“, findet Reinholz.

Weitere Informationen

www.parzival-gmbh.de
 www.pedalium.de
 www.traumvelo.de
 www.flux-fahrraeder.de
 www.hasebikes.com
 www.hpvelotechnik.com
 www.icletta.com
 www.liegeradmagazin.de
 www.spezialradmesse.de
 liegeradstammtisch.falt-freunde.de

MÜNCHEN - DIREKT AM MARIENPLATZ

Boreal statt Ballerinas.

Sporthaus des Südens. schuster 1913

Tipps für Einsteiger

Moderne Liegeräder sind so ausgereift, dass auch Einsteiger relativ problemlos damit losfahren können. Der Fahrrad-Experte, Fachjournalist und Buchautor Peter Barzel aus Düsseldorf gibt Tipps:

- Zur ersten Probefahrt empfiehlt sich eine freie, verkehrssarme Fläche, beispielsweise ein leerer Parkplatz.
- Liegerad-Neulinge sollten zunächst ein Modell wählen, bei dem die Füße niedrig positioniert sind.
- Unbedingt das Liegerad auf die Körpergröße einstellen (Sitz oder Ausleger entsprechend verstellen).
- Sitzlehne am Anfang möglichst steil stellen.
- Zum Anfahren und für die ersten Meter einen kleinen Gang wählen, bei dem man mit höherer Frequenz treten muss.
- Höheres Tempo und/oder Trittfrequenz wirken stabilisierend.
- Nicht über Schwächegefühle oder Muskelkater wundern – es werden andere Muskeln belastet, die erst trainiert sein wollen.
- Gelassen bleiben, wenn man angestarrt oder angesprochen wird – Liegerad-Einsteiger waren zuvor ja auch noch in der Rolle des staunenden Passanten.

DIE AKTUELLE MEDIZIN

Studie: Tai Chi hilft Parkinson-Patienten

Tai Chi mit seinen langsamen und würdevollen Bewegungen kann Parkinson-Patienten den Alltag erleichtern. Das Training verbessert das Gleichgewicht und senkt das Risiko von Stürzen: Zu diesem Ergebnis kommen Forscher in einer im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie. An der Untersuchung am Oregon-Forschungsinstitut in Eugene haben fast 200 Patienten mit schwachen bis mittelstarken Parkinson-Symptomen teilgenommen. Die alte chinesische Kampfkunst, die heute vor allem als Kräftigung, Entspannung und Meditation geschätzt wird, hat sich bereits bei einer Reihe anderer Krankheiten als wirksam erwiesen. Sie verhilft älteren Menschen zu einer stabileren Körperhaltung.



Konzentriert: Drei Frauen üben Tai Chi.

Alte Kampfkunst

Parkinson ist auch als Schüttel- oder Zitterlähmung bekannt. Es handelt sich um eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Die Betroffenen leiden an Muskelstarre, verlangsamten oder ruckartigen Bewegungen, Zittern und einer instabilen Haltung. Neben Medikamenten gehört zur Therapie darum oft auch Krankengymnastik.

Für die Studie übte die Tai-Chi-Gruppe zwei Mal pro Woche. Das Training wurde Studienleiter Fuzhong Li zufolge auf die Bedürfnisse von Parkinson-Patienten zugeschnitten. Geübt wurden vor allem schwingende Bewegungen und Gewichtsverlagerung. Eine Vergleichsgruppe besuchte andere Kurse, bei denen es mehr um Dehnung und Kräftigung ging.



MRT-Bilder des Gehirns eines Parkinson-Patienten.

Leicht zu lernen

Nach sechs Monaten Training schnitten die Tai-Chi-Schüler in Gleichgewichtstests, beim Laufen und bei Kontrollübungen deutlich besser ab als die Patienten, die vor allem Dehnübungen gemacht hatten. Im Vergleich mit den Erkrankten, die gegen Widerstand die Muskeln kräftigten, lagen sie ebenfalls beim Gleichgewicht und in zwei weiteren Bereichen vorne. Auch für das Sturzrisiko war Tai Chi dem Dehnen überlegen und lag gleichauf mit der Kräftigungstherapie.

Die Studie habe gezeigt, dass Tai Chi ein sicherer Sport sei, sagte Li. Es sei leicht zu erlernen, eine besondere Ausrüstung nicht nötig. „Die Leute suchen nach einem alternativen Programm: Dies könnte eines sein.“



Gegen Regen gerüstet ist das Modell „Klimax 5 K“.

FOTO: HASE-BIKES



Voll bepackt auf Weltreise: Mit dem Liegerad im Himalayagebirge.

FOTO: ICE TRIKES