

Tipp 12: TRITTFREQUENZ!

Jeder Mensch hat mehr oder weniger Kondition (Muskelkraft) mit der er ein Fahrrad bewegt. Ebenso eine bestimmte, für ihn angenehme Drehzahl (Trittfrequenz) mit der er die Kurbeln bewegt. Sinnvoll ist es die Trittfrequenz hoch zu wählen! Warum? - weil es Kraft spart!

Das ist besonders wichtig bei längeren Strecken, besonders wenn Steigungen zu erwarten sind.

Beim Radfahren ist es wichtig sich die Kraft einzuteilen - sich richtig einzuschätzen!

Das sind Erfahrungswerte - aber je öfter man fährt, desto besser lernt man sich kennen.

Nun zur Trittfrequenz (Drehzahl) = Pedalumdrehung pro Minute. Probieren sie einmal auf den Sekundenzeiger der Uhr zu schauen, nehmen sie 30 Sek. und zählen dabei wie oft sie die Kurbeln drehen, rechnen das Ergebnis x 2 und dann haben Sie die richtige Drehzahl pro Minute.

Ungeübte sollten wenigstens 60 x/min. die Kurbeln drehen, das kann man sich antrainieren!

Wenn man weniger als 60 Umdrehungen/min. hat, einfach einmal EINEN ODER ZWEI Gänge niedriger Schalten - das heißt hinten auf größere Zahnkränze schalten (rechter Schalthebel) und dabei das Tempo halten.

Versuchen sie langsam auf 90 Umdrehungen/min. hinaufzukommen! Wenn es nur 80 werden ist es auch gut.

Beherrscht man das einmal, kann man stundenlang so fahren ohne sehr zu ermüden!

Genauso angenehm ist es, wenn man beim Anfahren bereits einen niedrigen Gang geschaltet hat - d.h. bereits vor dem Stehen bleiben (hinten größerer Zahnkranz). Man kommt dann locker und leicht von der Kreuzung weg!

Während andere ihr Rad erst mühsam in Schwung bringen müssen, ist man schon weit voraus und auf Tempo.

AM BESTEN AUSPROBIEREN!

Ihr Agenda 22 RAD TEAM Nicht vergessen HELM Aufsetzen !