

Tipp 14: RICHTIG SCHALTEN!

Um rasch auf Tempo zu kommen und um es dann auch beibehalten zu können, ist es wichtig **die RICHTIGEN Gänge** zu einzusetzen.

- Beim Anfahren sofort den Gang von der letzten Fahrt raus - oder noch besser: vor dem Stehen bleiben - und gleich in den leichten **STARTGANG** schalten. Bei erreichter Trittfrequenz in den nächsten Gang schalten bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist.
- Es ist wie beim Autofahren: Anfahren: 1. Gang, dann in den 2. Gang, bis Tempo . . . erreicht ist. Wobei ein Auto viele PS hat, der Radfahrer (gut trainiert) max. $\frac{1}{2}$ PS.
- Dafür aber bis zu 27 Gänge, damit er seine geringe Kraft möglichst effizient in Tempo umsetzen kann.
- Daher: wenn sich die Voraussetzungen ändern, gleich Schalten, bevor es schwer geht und **KRAFT** kostet. Als Radfahrer spürt man jede noch so geringe Veränderung der Fahrbedingungen sofort. Seien es Steigungen, so wie auch Gegen- oder Rückenwind.
- Achten sie immer auf das Verhältnis eingesetzte Kraft zu optimaler Trittfrequenz. Unter dieser Voraussetzung kann man stundenlang radeln, ohne dass man schnell ermüdet.
- Natürlich verringert sich das Tempo beim **HOCHSCHALTEN** - sprich auf einen niedrigeren Gang - das kann man jedoch mit etwas höherer Trittfrequenz ausgleichen. Dafür ist jedoch der Kraftverschleiß geringer!

Es lohnt sich also zu Schalten, heutzutage geht das ohnehin auf Knopfdruck!

Dieser Appell gilt speziell für Frauen - die schalten besonders ungern - warum eigentlich?

Also bevor man zu **VIEL KRAFT** vergeudet - **SCHALTEN!**

Einfach gesagt: **Geht's zu SCHWER - SCHALTEN / geht's zu LEICHT - SCHALTEN!**

Gute Fahrt mit HELM wünscht Ihre agenda»»22 RAD