

# Tipp 39: Click Pedale

*Für alle die ein bisschen sportlicher unterwegs sein wollen!*



**Click Pedale** haben viele Vorteile:

- *Sicherer* als Plattenpedale!
- Man bekommt einen *runden Tritt!* Voraussetzung um locker, leicht und mit hoher Frequenz treten zu können.
- Man steht mittig am Pedal – dadurch eine *optimale Kraftübertragung!*
- Man kann nicht mehr seitlich oder längs hin- und her- bzw. abrutschen (wodurch man u.a. Verletzungen am Schienbein infolge der Zacken am Pedal, vermeidet).
- Man kann gleichzeitig *drücken und ziehen* – Ergebnis: leichteres Bergauffahren durch 40 bis 50% Kraftersparnis = *mehr Leistung!*

Voraussetzung: das Tragen von **Radschuhen** (normale Sportschuhe sind fürs Radfahren ohnehin nicht optimal geeignet)

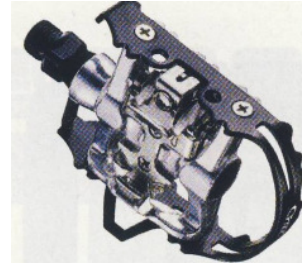


Keine Angst vorm Einsperren! Ein *leichter Dreh* nach außen und man ist wieder draußen (ca. 16 °). Die Funktion ist ähnlich einer Skibindung. Auf jeden Fall sollte man das Ein- und Aussteigen vorher üben:

Am Besten, man setzt sich auf das Rad und lehnt sich an eine Wand. Mit der Schuhspitze und leicht angehobener Ferse nach vorne rutschen bis die vordere Kante der Platte einhakt, dann den Fuß nach unten drücken bis der Verschluss zuschnappt. Anfangs sollte man die Auslösehärtigkeit leicht einstellen.

**Wichtig:** vor jedem Halt oder jeder Ampel mit einem Fuß ausklicken!  
*Irgendwann wird das dann zur Automatik.*

**Combipedale** gibt es für Radler, die *auch mit normalen Schuhen* fahren wollen. Eine Seite mit Click - die andere mit Platte - da muss man vor dem Aufsteigen nur das Pedal auf die richtige Seite drehen.



**Qualitätsunterschiede** gibt es auch hier - wichtig sind:

- eine *Chrom-Moly Achse*,
- *gedichtete Lager*,
- *sauber verarbeiteter Außenkörper* und
- eine *Einstellmöglichkeit für die Auslösehärte*.

Am Besten nach entsprechender Beratung durch den Fachhandel gleich zum Markenpedal greifen.

Die passenden Platten werden mit dem Pedal mitgeliefert und werden an die Schuhsohle angeschraubt (die erforderlichen Gewindeeinsätze sind vorhanden). Meist muss man vorher mit einem Stanleymesser den Gummischutz aufschneiden (entlang der Rille), diesen mit einer Zange abziehen und die Platten laut Anleitung mit den Schrauben in die Gewindehülsen einschrauben.

Achtung! *vor jeder Probe* auf dem Pedal immer! die *Schrauben festziehen*. Der Schuh soll parallel zum Rad stehen, in der Länge kann man die Position ebenfalls regulieren!

Radschuhe müssen gut sitzen:

über den Rist einen *Klettverschluss* um den Aufwärtzug halten zu können,  
den Klettverschluss kann man außerdem auch während der Fahrt enger oder weiter stellen.

Falls Knieprobleme auftreten sollten, gibt es auch Platten mit seitlicher Bewegungsfreiheit!

Und nicht vergessen: Platten und Verschluss *zeitweise einfetten* damit das Auslösen immer Top funktioniert!

Gute und unfallfreie Fahrt mit Helm wünscht Ihre **Agenda>>22 Rad**