

Pendeln mit Rennrad

Marco Strehler

18.08.2015

Bei vollem Arbeitseinsatz und Familie noch genügend Zeit für Rennrad-Training aufzubringen ist eine Herausforderung. Eine Lösung ist das Pendeln mit dem Rennrad (road bike commuting) Folgende Vorteile bietet dabei das Zurücklegen des Arbeitsweges mit dem Rennrad.

Contents

1	Sicherheit	1
1.1	Diebstahlschutz	2
2	Regeneration, Wiederherstellen des Betriebszustand	3
2.1	Wartungsarbeiten Rennrad	3
2.2	Täglicher Check	3
2.3	Wochenendcheck	3

Was sind die Vorteile zum Pendeln mit einem Rennrad.

- Zeit, da Zeit für Arbeitsweg als Trainingszeit genützt.
- Das Training wird am Tag gesplittet.
- Kostenersparnis gegenüber der Benutzung von anderen privaten Verkehrsmitteln (Auto) oder öffentlichem Verkehr.
- Keine Abhängigkeit von öffentlichem Verkehr.

Vorbereitung am Vortag

1 Sicherheit

Arbeitswegsicherheit Einhalten von Verkehrsregeln Ein wichtiger Punkt zur Risikosenkung scheint mir das Einhalten der Verkehrsregeln. Der Arbeitsweg ist i.d.R. nicht ein idealer Velo-Weg. Oft ist der Verkehr nicht entflochten und das Verkehrsaufkommen ist gross. Zudem sind Autopendler oft gestresst, abgelenkt, müde. Das peinliche Einhalten von Verkehrsregeln scheint mir aus folgenden Gründen angepasst: * Das Risiko wird

erheblich gemindert. Man wird für die anderen Verkehrsteilnehmer berechenbarer. * Man provoziert keine anderen Verkehrsteilnehmer. * Sollte tatsächlich etwas passieren, ist man rechtlich auf der sicheren Seite. Helm

1.1 Diebstahlschutz

Etwas vom Allerärgerlichsten ist wohl der Diebstahl des Rades. Geschichten, von Personen, die sich «nur kurz umgedreht haben», und das neue, teure Carbon-Rad war weg gibt es genug. Die Situation wird für Pendler, die das Rad an einem öffentlichen Ort oder auf dem Firmen-Rad-Unterstand für die Arbeitszeit anbringen müssen, nicht wirklich besser

1. Das Rad immer an einem festen Gegenstand sichern. Das Abschliessen von Vorder- oder Hinterrad ist bloss eine Wegfahr, aber keine Wegtragsperre.
2. Beim Abschliessen darauf achten, dass das Verschlussystem (Kette, Bügelschloss) eng sitzt. Dies um einem Dieb möglichst wenig Arbeitsraum zu bieten. Das Schloss soll möglichst nach unten zeigen und schwer zugänglich sein.
3. Das Rad für den Arbeitsweg sollte eher vom Typ «Stadtschlampe», als dem ultimativen Renner sein. Siehe dazu auch das Kapitel «Welches Rad?»
4. Mit zwei Rädern und zwei Schlössern kann man Schliessgemeinschaften bilden. Ein Dieb muss so zwei Schlösser knacken, um sich mit der Beute aus dem Staub machen zu können.
5. Entgegen dem Impus, das Rad etwas «verstecken» zu wollen, wähle eine belebte Stelle um das Rad zu sichern. Auf grossen Rad-Abstellplätzen eine vordere Reihe wählen. Im Blick der Passanten ist das Rad besser geschützt. Mir ist es allerdings schon passiert, dass ich das eigene Rad wg. eines Schlossdefektes selber knacken musste. Obwohl ich dabei mit einem grossen Bolzenschneider in aller Öffentlichkeit vorging, wurde ich nicht aufgehalten. Der oft geäusserte Tipp scheint also nur sehr beschränkt zu wirken.
6. Ersatz von Schnellspannern an Laufrad oder Sattel mit herkömmlicher Schraube ersetzen. Es gibt auch sog. Tamper-proofs Schrauben – für den Sattel. Allerdings muss man dann auch die entsprechenden Werkzeuge für eine Panne mitführen. Allenfalls hat dann bei einer Panne auch ein Bike-Werkstatt das entsprechende Werkzeug nicht.
7. Was sind die sichersten Rad-Schlösser? Mögliche Kaufempfehlung bietet <http://www.trelock.de/>

Licht/Reflektoren

Planungssicherheit Pannensicherheit Rennvelo. Möglichkeit der Reparatur unterwegs oder am Zielort (Arbeitsplatz, zu Hause). Möglichkeit einer Alternative (ÖV, Taxi). Reparatur am Arbeitsort Gelegentlich passiert einem etwas auf dem Weg zur Arbeit. Wenn man das Rennvelo dann reparieren kann, erspart man sich viel umtriebe (Transport des nicht mehr fahrtauglichen Rades nach Hause, dortige Reparatur). Kleine Reparaturen wie platter Reifen usw. macht man am besten in einer Arbeitspause oder über Mittag.

2 Regeneration, Wiederherstellen des Betriebszustand

Wenn man jeden Tag eine sportliche Leistung erbringen muss, muss eine entsprechenden Regeneration sichergestellt werden. Wenn die Regeneration nicht ausreicht, bricht irgendwann die Leistung zusammen.

Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Auf eine entsprechende Menge an Kohlenhydraten und Proteinen (Muskelreparatur) muss geachtet werden. Den Flüssigkeitsverlust muss ausgeglichen werden.

Alkohol verzögert die Regeneration. Man sollte deshalb darauf verzichten.

2.1 Wartungsarbeiten Rennrad

Kleine Reparaturen deshalb gleich am Abend machen, am Wochenende oder freien Tagen einen umfassenden Check und Unterhaltsarbeiten. Je länger man mit Wartungsarbeiten zuwartet, desto umfangreicher werden erfahrungsgemäss die Reparaturen. Ein Vorteil eines perfekt gewarteten Rennrad ist die erhöhte Betriebssicherheit, der Werterhalt sowie grundsätzlich mehr *Fun* beim Fahren.

2.2 Täglicher Check

Das Rennrad muss penibel und regelmässig gewartet werden.

Kontrolle Reifendruck, Bremsen, Licht (Laden Akkus), Radcomputer.

2.3 Wochenendcheck

Kontrolle Schaltung, Brems- und Schaltzüge, Verschleiss Kette (Weitung), Bremsbeläge, Schmieren Kette, beweglicher Teile.

Duschen am Arbeitsplatz Ich mache am Arbeitsplatz eine kleine Sport- oder Strandtasche mit allem nötigen parat. Glücklicherweise, wer eine eigentliche Garderobe mit abschliessbarem Schrank hat.