

# EIN RENNRAD FÜR JEDES GELDBÖRSEL

Wir haben einen Experten gefragt, was es braucht, damit das Biken zu einem ungetrübten Vergnügen wird. Und das Ergebnis hat uns erstaunt: Ein tolles Rennrad ist bereits für relativ wenig Geld zu haben. Aber: Ein paar Euros muss man schon in die Hand nehmen.

von Claus Funovits

So ein flotter „Dreier“ wäre schon mal eine geile Sache, sind viele Läuferinnen und Läufer vom Reiz eines Triathlons überzeugt. Wenn doch bloß dieses Schwimmen nicht wäre. Naja und das Biken. Hier schreckt allerdings nicht die Tätigkeit an sich ab, sondern der Radkauf. Besser gesagt der vermeintlich horrende Preis der Rennmaschinen. Aber da können wir euch beruhigen, liebe angehende Triathleten, hier liegt ihr falsch. Sicher, es tummeln sich bei den diversen Events, besonders über die Ironman-Distanz, Hobbyathleten mit Zeitfahrmaschinen jenseits der 10.000-Euro-Marke herum. Das sei jedem gegönnt, der sich solch ein Rad leisten kann und will, notwendig ist es aber nicht. Man findet mit einem Rennrad, das nicht einmal ein Fünftel davon kostet, durchaus sein Auskommen, meint Michael Szymoniuk, Marketing- und Radexperte bei Nora Pure Sports in Wien – und selbst ein erfolgreicher Triathlet und Trail-Runner.

**WUNDERWAFFE CARBON.** Fangen wir beim „Gestell“ an, beim Rahmen. Der sollte aus Carbon sein, so der Experte: „Carbon ist sehr steif und langlebig und hat den Vorteil gegenüber Aluminum, dass es auch dämpfende Eigenschaften hat.“ Ja, aber der Preis? „Die Zeiten, wo man das Wort ‚Carbon‘ voller Ehrfurcht in den Mund nahm, weil es gleichbedeutend mit beinahe ‚unmoralisch‘ teuer war, sind vorbei. Heute bekommen Sie einen Carbonrahmen inklusive Carbongabel bereits unter 1.000 Euro“, weiß Michael. Und fügt schmunzelnd hinzu: „Aber auch um mehr als das Zehnfache



Durchgestylt vom Rahmen bis zum Sattel: ein Schmuckstück von Cannondale

davon. Nur den Rahmen samt Gabel, wohl gemerkt.“ Aber die Einsteigermodelle seien durchaus okay und kein Ramsch, versichert er uns. Vorausgesetzt allerdings, es sind keine No-Name-Produkte. Davon rät Szymoniuk entschieden ab. „Man erhält auch im Fachhandel preisgünstige Modelle. Nur dort hat man zusätzlich den Vorteil, dass man gut beraten wird und ein Produkt erhält, das der Fachmann mit bestem Wissen und Gewissen verkauft. Dazu kommt, dass im Notfall auch eventuelle Wartungsarbeiten und Reparaturen gemacht werden können. Und nicht zu vergessen, der Fachmann hilft auch dabei, die optimale Rahmengröße und Sitzposition auf dem Rad zu finden. Das ist extrem wichtig.“

**GESCHMACKSSACHE.** So, nachdem wir uns für einen Carbonrahmen entschieden haben, geht's weiter zur Schaltgruppe (inklusive Bremsen, Kurbel und ‚Zahnradern‘. Und da ‚erschlägt‘ uns Michael geradezu mit Namen – angefangen von Shimano 105 über SRAM Red bis zu Campagnolo Super Record und Shimano Dura Ace Di2. Was im ersten Moment verwirrend erscheinen mag, löst sich schnell auf: „Welche Marke man wählt – Shimano, SRAM oder Campagnolo – ist reine Geschmackssache. Das jeweilige Modell ist dann eine Frage des Geldbörse. Und die Mindestanforderung ist leicht erklärt. Wir empfehlen zumindest die Shimano 105 (Bild 1) oder die gleichwertige SRAM Rival oder Campagnolo Athena. Mit diesen Gruppen →



Nur für Spezialisten: Experte Michael Szymoniuk präsentiert eine Zeitfahrmaschine. So ein Bike ist für den „normalen“ Rennfahrer ungeeignet – Stichwort Bergauffahren ...

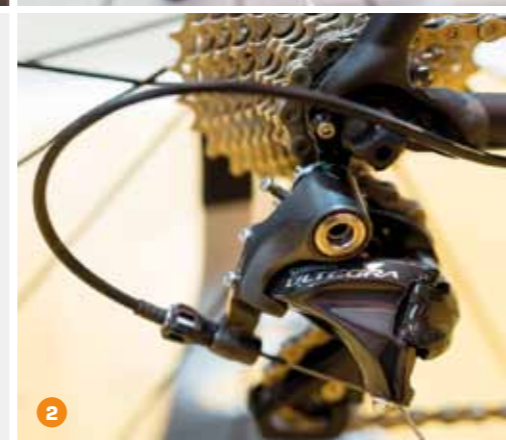


Um knapp über 1.000 Euro bekommt man bereits ein Rennrad mit Carbonrahmen und -gabel sowie einer Shimano 105-Gruppe.



**INFORMATION**  
**Michael Szymoniuk**

Der 25-jährige Wiener (16. Februar 1980) ist Marketer bei Nora Pure Sports und Triathlet. Er ist dreifacher österreichischer Meister im Cross-Triathlon (2008/09/14) und belegte Top-Ten-Platzierungen bei EM und WM im Cross-Triathlon. Er ist auch ein sogenannter „Frontrunner“ von asics.  
www.michael-szymoniuk.com



werden Sie sicher zufrieden sein. Selbstverständlich gibt es noch preiswertere Schaltungen. Wir beginnen aber mit den genannten Modellen, weil wir aus Erfahrung wissen, das braucht's, um zufrieden zu sein.“ Wer wirklich viel mit seinem Rennrad unterwegs ist, sollte sich aber überlegen, ob er nicht ein klein wenig mehr investieren will, und zur Shimano Ultegra (Bild 2) oder einer gleichwertigen Gruppe von SRAM oder Campagnolo greifen. Unter Belastung, also etwa beim Bergauffahren, wird auch der Hobbyradler merken, dass die teureren Schaltungen exakter und rascher reagieren. Auch bei den Bremsen wird man einen Unterschied spüren.

**DAS DRUMHERUM.** Damit unser Rad jetzt aber endlich ins Rollen kommt, braucht es Laufräder. Klar kann man auch hier so richtig viel Geld ausgeben, wenn man will.

Drei-, viertausend Euro sind kein Problem. Für unsere Zwecke rät der Experte: „Natürlich sind Carbonlaufräder leichter, beschleunigen bei jedem Antritt schneller und haben einen geringeren Luftwiderstand, aber für einen Triathlon-Einsteiger und Hobbyradler ist das nicht notwendig. Da passt es schon, wie der Händler das Rad zusammenstellt. Über die Laufräder würde ich mir nicht den Kopf zerbrechen.“ Sehr wohl sollten Sie das aber in Sachen Schuhe und Pedale tun. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten, auch wenn die zweite unter ‚wirklichen‘ Rennfahrern für Kopfschütteln sorgt, nämlich die Verwendung eines Mountainbike-Schuhs (Bild 7) mit dazugehörigem Klick-Pedal. Der Unterschied ist leicht erklärt: Der Mountainbike-Schuh hat ein Profil und die Bindungsplatte ist versenkt. Das hat gegenüber dem Rennradschuh (Bild 6), wo dies nicht der Fall ist, den Vorteil, dass man damit auch gehen kann. Und das kann bei einer Trainingsausfahrt ein rettender Umstand sein. Sie wären nicht der Erste, der plötzlich vor einer Baustelle steht, über die er sein Rad hunderte Meter lang schieben muss. Und seien wir uns ehrlich, bei einer Radpause schaut es ja auch ziemlich „backen“ aus, wie die Rennfahrer komisch dahergehen mit ihren Schuhen. Außerdem fällt die kleinere Auflagefläche

der Mountainbike-Bindungen kaum noch ins Gewicht. Mit den Carbonsohlen sind die Schuhe steif genug, damit Sie ordentlich Druck auf die Pedale bekommen. Geschmackssache ist auch die Verwendung eines Triathlon-Lenkeraufsatzes (Bild 3). „Für kurze Distanzen ist das nicht unbedingt notwendig, ab einem Halb-Ironman (90 km Biken, Anm.) würde ich einen Aufsatz empfehlen. Ein reiner Triathlonlenker (Bild 4) ist nur was für Experten, die ihr Training hauptsächlich in der Ebene in Zeitfahrposition absolvieren“, rät Michael.

**EIN KAPITEL FÜR SICH.** So, jetzt fehlt nur noch eines: die Verbindung zwischen Mensch und Maschine – der Sattel. Und da spielen sich oft wahre Tragödien ab, erfahren wir: „Es ist ein großer Unterschied, ob man eben mal nur in die Arbeit fährt mit dem Rad oder 90 Kilometer und mehr. Am besten beim Fachmann die Sitzknochen vermessen lassen und dann den passenden Sattel aussuchen (Bild 5). Die Verwendung von Helm und Sonnenbrille (Insekten!) versteht sich von selbst (Bild 8). Dann kann's losgehen ...

**WEBTIPP**  
 | [www.norasports.at](http://www.norasports.at)



Um Triathlonluft zu schnuppern, brauchen Sie keine aerodynamische Zeitfahrmaschine auf dem letzten Stand der Technik – ein Einsteigermodell (aus dem Fachgeschäft!) tut es auch.



3



Ein Carbonbike mit Shimano Ultegra-Gruppe, das alle Stückeln spielt – zu einem fairen Preis



5



4



8



6



7