

Fahren am Berg

Wer bisher nur „Aufrecht-Fahrräder“ gefahren ist, ist es gewohnt, sein Körpergewicht als Kraft einzusetzen. Das Heruntertreten der Pedale erfolgt mit der Masse, die sich im besten Falle möglichst senkrecht darüber befindet. Der Wiegetritt, bei dem die gesamte Körpermasse auf eine Pedalseite gebracht wird, um die maximale Kraft aufbringen zu können, ist die größtmögliche Steigerung der Antriebskraft auf einem „Aufrecht-Fahrrad“

Beim Liegerad ist der Einsatz der Körpermasse so nicht möglich

Um beim Liegerad möglichst viel Kraft auf die Pedale zu bringen, drückt man sich mit dem Rücken gegen den Sitz und benutzt die durch Muskelkraft entstehende Körperspannung zum Antreiben.

Die Beobachtung, dass Sie am Berg spürbar langsamer waren, ist realistisch: Sie beanspruchen für das Abdrücken im Sitz und das Umsetzen dieser Kraft andere Muskeln, als auf einem „Aufrecht-Fahrrad“. Wenn diese Muskeln noch nicht trainiert sind, fällt das Bergauffahren anfangs deutlich schwerer.

Keine Liegeräder bei der Tour de France

Dass bei der Tour de France keine Liegeräder dabei sind, hat einen „politischen“ Grund. Als 1934 die ersten Liegerad-Konstruktionen bei Wettkämpfen auftauchten, wurde sehr schnell deutlich, dass diese Bauart durch verbesserte Aerodynamik einen erheblichen Wettbewerbsvorteil hat. Die „Union Cycliste internationale“ (UCI) beschloss, alle Bauformen bei offiziellen Rennen zu verbieten, die von der „normalen“ dreieckigen Rahmenform abweichen. Erst seit den 1970er Jahren gibt es internationale Meisterschaften für Fahrräder, die nicht der UCI-Norm entsprechen: Die so genannten HPV = Human Powered Vehicle).