



RENNRAD CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – runder Tritt, aerodynamische Sitzposition und sicheres Bremsen in der Abfahrt.

1. SETUP, DAS ZÄHLT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Sattelhöhe	Hoch	Kniewinkel 25–35° im tiefsten Pedalpunkt – die wichtigste Zahl am ganzen Rad.
Reifendruck	Hoch	Nach Gewicht und Breite: ca. 6–7 bar auf 25 mm, 5–6 bar auf 28 mm bei 70 kg – vorne etwas weniger.
Klickpedale	Mittel	Cleat mittig über dem Fußballen – falsche Position ist Knieschmerz-Ursache Nr. 1.
Cockpit	Mittel	Reichweite und Drop bestimmen die Sitzposition – als Einsteiger wenig Drop, Ellbogen leicht gebeugt.

2. WINDSCHATTEN SPAREN

Wichtigkeit: **Mittel**



Bis zu 90 % Ersparnis: Im Windschatten sinkt dein Luftwiderstand auf 50–70 %, tief im Feld sogar auf 5–10 %.



Räder nie überlappen: Dein Vorderrad bleibt hinter dem Hinterrad des Vordermanns – die häufigste Sturzursache in der Gruppe.



Ruhig und berechenbar: Keine Rucke bei Tempo, Bremsen oder Lenken – auch über Kuppen weitertreten, damit keine Ziehharmonika entsteht.



Sauber Führung wechseln: In konstantem Tempo führen, dann kontrolliert zur Seite ausscheren und zurückfallen lassen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: RUND UND SCHNELL TRETEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Schwere Gänge zu drücken ermüdet die Beine unnötig – Einsteiger wählen fast immer eine zu niedrige Frequenz.

Tipp: 80–100 Umdrehungen pro Minute im leichten Gang halten. Fühlt sich anfangs zu leicht an – das ist der Umbau.

FAKTOR 2: AERODYNAMISCH SITZEN

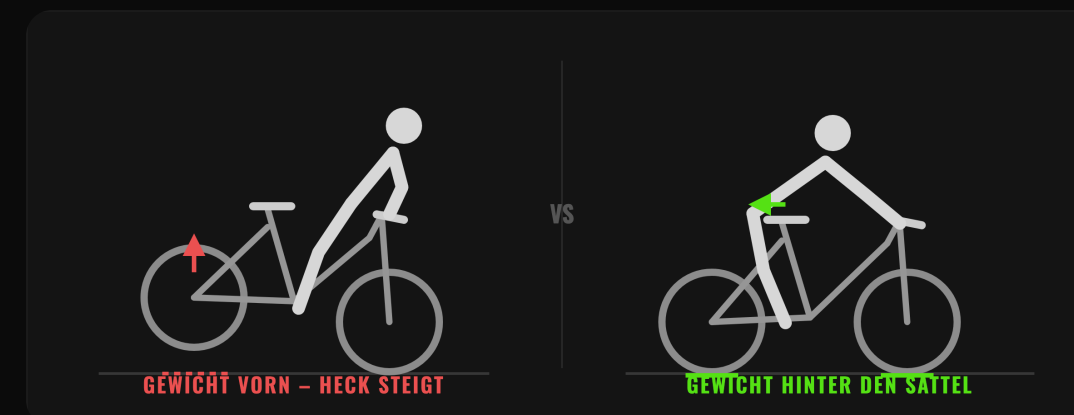
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ab 15–18 km/h ist Luftwiderstand dein größter Gegner – dein Körper macht rund 75 % der Angriffsfläche aus.

Tipp: Aufrecht starten, mit der Zeit tiefer werden – zwischen Lenkeroberteil, Bremsgriffen und Drops wechseln.

FAKTOR 3: VORNE BREMSEN, GEWICHT ZURÜCK

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die Vorderbremse liefert bis zu 70 % der Verzögerung – wer nur hinten oder panisch bremst, verliert Kontrolle.

Tipp: Auf der Geraden vor der Kurve dosiert an der Vorderbremse ziehen, Gesäß nach hinten – in Schräglage nie bremsen.



PRO-TIPP: Miss deine Trittfrequenz einmal ehrlich: 15 Sekunden Kurbelumdrehungen zählen, mal vier. Unter 80? Dann bist du wie die meisten zu langsam unterwegs – schalt einen Gang leichter, bevor du mehr Kraft investierst.

4. W/KG EINORDNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

LEVEL	W/KG AN DER SCHWELLE
Berechnung	FTP in Watt ÷ Körpergewicht in kg – 250 W bei 75 kg ergibt 3,3 W/kg.
Freizeit	2–3 W/kg – solide Basis für entspannte Ausfahrten.
Ambitioniert	3,5–4,5 W/kg – hier wird der Berg zur Trainingsfrage.
Profi	5,5–6,5+ W/kg – dein eigener Trend zählt mehr als der Vergleich.

5. SCHMERZFREI BLEIBEN

Wichtigkeit: **Mittel**



Setup zuerst prüfen: Fast alle Radler-Wehwehchen kommen aus dem Setup, meist der Sattelhöhe – das kannst du selbst angehen.



Klick-Reflex koppeln: Koppel das Ausklicken ans Bremsen, nicht an den Stillstand – fast alle Klick-Stürze passieren an der Ampel.



Trainingssprung begrenzen: Umfang gemächlich steigern, grob maximal 10 % pro Woche – über 160 km/Woche steigt das Rückenschmerz-Risiko.



Cockpit gegen taube Hände: Taube Hände oder Nacken: Lenker höher, Reichweite kürzer, Griffposition öfter wechseln.