

FREIZEIT AKTIV: ERGONOMIE BEIM RADFAHREN

Mit Schmirgelpapier gegen Druckspitzen

Unter eingefleischten Radfahrern gehörte es lange Zeit zum guten Ton, auf die Zähne zu beißen und Strapazen klaglos zu ertragen. Nicht nur die Anstrengung, sondern auch Schmerzen oder gar Taubheitsgefühle an Genitalien, Händen und Füßen. Wer sein Fahrrad ergonomisch optimiert, kann diese Druckspitzen aber spürbar reduzieren.

VON MARTIN BECKER

Tibor Simai, Bikeprofi und Ergonomie-Experte, nimmt meine rechte Hand, um sie auf einer Schablone zu vermessen. Medium, also Griffgröße M. Normalerweise.

„Zeig mir mal deinen Handschuh.“ Es ist windig und ziemlich frisch an diesem Frühlingsvormittag, weshalb ich diesmal die etwas dicker gepolsterten Handschuhe trage. „In diesem Fall“, sagt Tibor Simai, „nimm lieber Griffgröße S.“ Wegen der Handschuhe: mehr Fingervolumen = kleinerer Griff.

Diese Nuancen sind es, die den Unterschied ausmachen: ob man beim Radeln länger Freude hat oder schon früh leidet; ob es irgendwo unangenehm drückt oder eben nicht.

Bevor wir mit Mountainbikes die Isar-Trails im Süden von München befahren, wird gemessen, inspiziert und geschraubt. Der Außenbereich der „Trattoria Antica“ in Harlaching gleicht einer Fahrradwerkstatt, denn Tibor Simai, SQ-Lab-Chef Tobias Hild und der Urologe Dr. Stefan Staudte haben allerlei Material mitgebracht: Sättel, Griffe, Einlagen für die Schuhe. Denn jeder Mensch ist, selbst bei gleicher Körpergröße, anatomisch anders gebaut. Der eine hat längere Arme, der andere einen kürzeren Oberkörper.

Ganz wichtig: die Sitzknochenvermessung. Damit hat es angefangen bei SQlab. Quasi als Pionier hob Tobias Hild die antiquierte Vorstellung auf, es müsse Herren- und Damensättel geben und ein gewisser Schmerz gehöre einfach dazu. Anatomischer Unfug, wie er anhand von Röntgenbildern erklärt. Entscheidend sei der Abstand der Sitzknochen zueinander, der nichts mit dem Geschlecht zu tun hat. Dessen Bestimmung dauert eine Minute – und ab-



Millimeterarbeit an der Sattelnase: Die Ergonomie-Experten (v.l.) Tibor Simai, Tobias Hild und Dr. Stefan Staudte optimieren ein Mountainbike. FOTOS (2): MARTIN BECKER



Auf den Isar-Trails im Münchner Süden sorgen die individuell „gefitteten“ Bikes für ein besseres Fahrgefühl.



Per Sitzknochenvermessung wird, in Abhängigkeit zum Einsatzbereich, die ideale Sattelbreite ermittelt. FOTO: MICHEL

hängig von der Sitzposition (sportlich oder bequem) wird die optimale Sattelbreite ermittelt; inzwischen haben viele andere Sattelhersteller, wie beispielsweise Selle Royal, dieses Prinzip übernommen. „Ein Millimeter hin oder her, die Sattelnase höher oder tiefer“, erläutert Tobias Hild, „der Hintern muss halt auf den Sattel passen.“ Und zwar punktgenau.

Im Lauf der Jahre (SQlab gibt es seit 2005) haben Hild und Co. das Thema Fahrradergonomie ausgedehnt. So-

gar mittels eines zweieinhalb Jahre dauernden, staatlich geförderten Forschungsprojekts. Tobias Hild zeigt auf seinem Tabletcomputer MRT-Aufnahmen von Weichteilen, Prostata und Extremitäten – rot signalisiert Druckschmerz: „Wir haben in viele Körper hineingemessen.“

Bevor wir uns auf die Mountainbikes schwingen und auf den Isar-Trails die individuell montierten Sättel und Griffe sowie die Wirkung der Einlagen testen, erklärt Dr. Stefan Staudte noch

Grundsätzliches. Der Urologe hat die Tumorforschung im Labor aufgegeben, um sich auf medizinisches Bikefitting zu spezialisieren.

„Wer einen Großteil seines Körpergewichts von wenigen Quadratzentimetern seines Dammbereichs tragen lässt, setzt sich freiwillig einer potenziellen Gesundheitsgefährdung aus“, erklärt der Mediziner. Das sitzende Radfahren birgt also Risiken – Staudte spricht von „statischer Drucktoleranz“: Wel-

chen Druck hält welches Gewebe wie lange aus? Studien zufolge gibt es Unterschiede zwischen Haut, Fettgewebe, Muskeln oder Kapillaren. „Letztlich geht es darum, jene Druckspitzen, die unvermeidbar sind, zu kappen.“

Für kurze Radfahrten lässt sich das Druckproblem laut Staudte mit einem weichen Gelsattel abfedern. Allerdings: Der Druck wird dann nicht punktuell auf den Sitzknochen abgeladen, sondern ins Umfeld verteilt. „Das funktioniert nur etwa 30 Minuten bis eine Stunde lang,

dann kann häufig ein Taubheitsgefühl entstehen.“ Für längere oder sportliche Radfahrten bietet sich deshalb an, den Druck auf die belastbaren Areale um die Sitzbeinhöcker zu konzentrieren – unter weitestgehender Aussparung des Dammbereichs. „Das ist der beste Kompromiss.“

Aber nicht nur auf den Sattel kommt es an. Stefan Staudte stellt sich betont locker hin, die Füße entenartig leicht nach außen gespreizt. „Ergonomie bedeutet, die Körperposition dem Ruhezustand anzunähern. Denn jede Bewegung erfordert einen Aufwand, beispielsweise bei der Hand- oder Fußstellung.“ Wenn also das Handgelenk leicht abgewinkelt werde, so wie Kletterer ihre Unterarme dehnen, dann spare das Kraft. Auch die Fußposition lasse sich natürlicher gestalten – mit breiteren Pedalen und mit Einlagen. Wie die wirken, beschreibt Tibor Simai: „Sie unterstützen die Fußform, indem sie das Längsgewölbe quasi ausschalten, damit das Quergewölbe arbeiten kann.“

Nach dem Theorieteil schwingen wir uns in die Sättel, befahren interessante Trails und überwinde kleine Hindernisse auf dem Weg zur Grünwalder Brücke. Zeit für einen Zwischenstopp, eine erste Analyse: Drückt irgendwo was? Tibor Simai zückt den Imbusschlüssel, versetzt hier einen Sattel um zwölf Millimeter nach vorn oder dreht dort einen Handgriff um ein paar Grad. Und Tobias Hild zieht ein Stück Schmirgelpapier hervor: Damit feilt er buchstäblich an seinen Prototypen. Feinstarbeit für mehr Komfort. „Ihr müsst“, animiert Hild, „reinhören in eure Körper.“

Auf der Pullacher Isar-Seite geht's zurück zum Ausgangspunkt, Tibor Simai zeigt an einer Sprungschanze zwischen durch sein Profi-Können. Es folgt ein weiterer Zwischenstopp an der Tierparkbrücke, um nochmal zu experimentieren, Griffe und Sättel um Winzigkeiten umzupositionieren.

Dann die letzten Meter, die finale Analyse. Tibor Simai hatte mir zwei unterschiedliche Griffe montiert, rechts Größe M, links S. Und ja, er lag richtig. Der S-Griff fuhr sich an diesem Tag, trotz der M-Finger, ein bisschen besser. Wegen der dicken Handschuhe.

Weitere Informationen

www.dr-staudte.de
www.sq-lab.com
www.tiborsimai.com

AKTUELLES IN KÜRZE

OUTDOOR-TERMINE

Klettern mit Adam Ondra

Einer der weltbesten Kletterer, der Tscheche Adam Ondra (23), ist momentan auf einer „Live-Tour“ durch Kletterhallen in Europa. Am Donnerstag, 7. April, kommt er nach München ins DAV-Kletterzentrum in Freimann (Werner-Heisenberg-Allee 5). Das Programm: Von 14 bis 17 Uhr besteht die Möglichkeit, mit Adam Ondra zu klettern und sich Tipps geben zu lassen. Um 17 Uhr folgt die Adam-Ondra-Show: Der Kletterprofi wird sein Talent und Können beim Erklimmen einer eigens für ihn angelegten, extremen Route unter Beweis stellen. Für 18 Uhr ist eine Autogrammsunde geplant, und ab 20 Uhr präsentiert Adam Ondra in einem 90-minütigen Multivisionsvortrag seine persönliche Geschichte, von den Anfängen bis zu seinen WM-Erfolgen. mbe

Weitere Infos

www.kbfreimann.de

Lauf-Treff im Englischen Garten

Mit dem Frühling beginnt für viele auch wieder die Laufsaison. Im Englischen Garten in München startet die BKK Mobil Oil am heutigen Dienstag ihre regelmäßigen kostenlosen Lauftreffs. Vor dem HVB-Sportclub (Am Eisbach 5) ist heute Abend zum Auftakt Model Tina Kaiser zu Gast. Experten geben Tipps zu Lauftechnik, Ausrüstung und richtigem Tempo – in vier Gruppen geht's dann in den Englischen Garten. Anschließend findet ein kleines Athletiktraining statt. mbe

Weitere Infos

www.hvbclub.de
www.bkk-mobil-oil.de/
lauftreff

Startschuss in die Bike-Saison

Premiere im Münchner Olympiapark: Dort findet am 23. und 24. April zum ersten Mal das Radsport-Festival „SattelFest“ statt. Auf Hobbyfahrer und ambitionierte Radsportler gleichermaßen wartet ein umfangreiches Programm – es werden 70 000 Besucher erwartet. Auf einer Fläche von 18 000 Quadratmetern steht an beiden Tagen eine große Bike-Expo bereit, auf der namhafte Aussteller direkt verkaufen. Im Rahmen des SattelFests finden fünf Contests statt. Erstmals kommt das XCO-Rennen der Ritchey Challenge nach Bayern – zu fahren ist ein fünf Kilometer langer Cross-Country-Rundkurs mit vielen Hindernissen. Beim Querfeldein-Cross-Race geht es über künstliche und natürliche Hindernisse der geschichtsträchtigen Weltmeisterschaftsstrecke von 1985 und 1997. Für die Zehn- bis 16-Jährigen wird ein eigenes Juniorenrennen angeboten. Mut gefragt ist beim „Bet & Wet Contest“: Befahren wird ein schmaler Schwimmsteg über den Olympiasee. Stärke beweisen muss man beim Pull Contest – es gilt, einen BMW mit einem Bike zu ziehen. Verschiedene Teststrecken und geführte Touren runden das Programm ab. Münchens OB Dieter Reiter freut sich: „Machen Sie mit und sorgen Sie dafür, dass die Radhauptstadt ihrem Namen alle Ehre macht.“ mbe

Weitere Infos

www.sattelfest.de

MOUNTAINBIKE-FESTIVAL TEGERNSEER TAL

Anmeldung für einen der größten MTB-Marathons läuft

Ortswechsel nach fünf Jahren am Sportplatz Birkenmoos: Veranstaltung wieder im Zentrum von Rottach-Egern

Ein Blick in die Starterlisten zeigt: Die Online-Anmeldung fürs „Haibike MTB Festival“ im Tegernseer Tal am 4. und 5. Juni läuft auf Hochtouren. Rund 3000 Mountainbiker werden drei unterschiedliche Distanzen unter ihre grobstolligen Reifen nehmen. Damit zählt das MTB-Festival in Rottach-Egern, präsentiert von *Münchner Merkur* und *tz*, zu den größten Veranstaltungen dieser Art in Deutschland.

Nach fünf Jahren auf dem Sportplatz Birkenmoos wird es heuer einen Ortswechsel geben. Wie schon früher findet die 13. Auflage des MTB-Festivals diesmal wieder im Herzen von Rottach-Egern statt, nämlich auf dem Zentralparkplatz an der Nördlichen Hauptstraße.

Von dort aus geht's auf die drei Distanzen, die heuer zwischen Rottach-Egern, Wall-

berg und Kreuth verlaufen. Auf der sogenannten Gamsrunde (22,9 Kilometer, 684 Höhenmeter) verlaufen die Kurzdistanz (Rennen A) und die Mitteldistanz (Rennen B), wobei die Mittelstreckler die Runde zweimal absolvieren müssen und somit auf 45,8 Kilometer und 1368 Höhenmeter kommen. Stier-Runde nennt sich die Herausforderung für die Mountainbike-Experten vorbehaltene Langdistanz (Rennen C): Der 27,5-Kilometer-Kurs mit 1082 Höhenmetern muss dreimal gefahren werden, sodass sich am Ende 82,5 Kilometer und 3246 Höhenmeter summieren. Der Marathon am Tegernsee zählt zur „Ritchey MTB Challenge“ und gilt als zweitwichtigste Strecke der Serie.

Ein buntes Rahmenprogramm flankiert die Rennen. Auf dem Festival-Gelände



Rennflair am Tegernsee: Rund 3000 Mountainbiker werden heuer am ersten Juni-Wochenende auf dem Festival-Gelände in Rottach-Egern erwartet. FOTO: MTB FESTIVAL TEGERNSEE

präsentieren rund 45 Aussteller aus dem Bereich Bike allerlei Produktneuheiten zum Schauen, Testen und Kaufen. Ein Rundkurs für Kinder sorgt für Freude beim Nachwuchs – am ersten Festivatag wird zum fünften Mal der „Kids Cup“ ausgetragen. Auf verschiedenen Strecken können sich kleine Radfahrer messen. Weitere Punkte des Rahmenprogramms sind der Gaudi-Wettbewerb Pull Contest sowie das E-Performance-Race, bei dem Hobby- und Freizeitsportler mit E-Bikes und Pedelecs bis 25 km/h Motorunterstützung Rennflair schnuppern dürfen. mbe

Infos und Anmeldung

Die Online-Anmeldung ist geöffnet unter www.mtb-festival.de im Internet. Dort gibt es auch ausführliche Informationen zu Ausschreibung, Strecken (mit GPS-Download) und Programm.