

RAD & E-BIKE · TECHNIK · REISEN

5/2021 September – Oktober Deutschland 5,50 €

MYBIKE

PLUS
32 SEITEN
NEUHEITEN
2022

LASTKRAFT-RÄDER

E-Cargobikes fürs
große Gepäck im Test

NACHHALTIGKEIT

Was können Radler
fürs Klima tun?

MINIGUIDE WALLONIE

Auf der UNESCO-Radrouten
durch Südbelgien

WEINRADELN

Die schönsten
Touren an der Mosel

ERGONOMIE

Wissenswertes
zum Fahrradsattel

MULTITALENTE: GRAVELBIKES

OB FLOTTES PENDELRAD, SPORTGERÄT ODER REISEGEFÄHRT -
DIE NEUEN SCHOTTERRÄDER MACHEN ALLES MIT.

KAUFBERATUNG: Schutzbleche zum Nachrüsten // SERVICE: Erste Hilfe // TEST: Radschuhe für Tourenradler

Printed in Germany 112597 Ein Freund von... Österreich 6,50 € Schweiz 9,95 CHF Belgien 10,90 € Spanien 7,50 € Österreich 7,90 €



4 119 12 58 705504 05



INTERVIEW

Thomas Widerin

Rettungsanitäter, Langstreckenradler und Buchautor

Mit welchen Schuhen fährst du auf Tour?

Es müssen Schuhe mit Klick-Mechanismus sein, mit denen man auch gut gehen kann, d. h. Trekkingbike/Mountainbike-Schuhe mit relativ dicken Sohlen. Dabei bevorzuge ich einen Schnellverschluss gegenüber einer herkömmlichen Schnürung. Zurzeit toure ich mit einem Shimano-Modell.

Welche Pedale verwendest du?

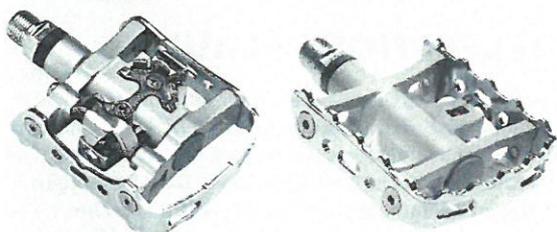
Ich habe vieles probiert, aber am besten ist immer ein Pedal mit zwei unterschiedlichen Seiten, das heißt, eine Seite zum Einklicken der Radschuhe. Das ist vor allem notwendig beim Bergauffahren. Und die andere Seite flach – also ohne Einklicken der Radschuhe. Das „freie“ Fahren finde ich essenziell z. B. beim Bergabfahren und bei gefährlichen Strecken. Wichtig dabei: lockeres Einstellen der Fixierungsschrauben. Somit hat man auch bei eingeklinkter Version viel Spiel und ist schnell ausgeklickt, wenn es brenzlich wird.

Muss man moderne Tourenradschuhe „einfahren“, bevor man damit auf Tour oder Reisen geht?

Ja, unbedingt! Oft passen die Schuhe im Geschäft beim Anprobieren. Aber während des Fahrens ist es dann doch anders. Einerseits ist die gesamte Fußstellung nicht gleich wie beim Stehen im Geschäft. Oft drückt es dann beim Fahren am Rist, oder die Schuhe fühlen sich nicht gut an bei der Tretbewegung.

Mein Tipp: Radschuhe, die für längere Ausfahrten benutzt werden, unbedingt mindestens eine halbe Nummer größer kaufen. Ich nehme sogar eine ganze Nummer größer. Nach langem Fahren „schwellen“ die Füße ein wenig an, und zu enge Schuhe drücken dann unangenehm. Etwas zu große Schuhe stören überhaupt nicht – zu kleine Schuhe können hingegen eine Tour zum Horrortrip werden lassen!

Beim Delius Klasing Verlag erschienen von Thomas Widerin zwei Bücher über seine Touren: „Das Stinktier, der Sheriff und ich“ – Mit dem Fahrrad von Kanada nach Florida, ISBN 978-3-667-11417-4, und „Meilenweit zur Kühlbox“ – Mit dem Fahrrad durch Amerika (E-Book), ISBN 978-3-7688-8461-7.



Halb und halb: Praktisch sind Pedale, z. B. von Shimano, die auf der einen Seite einen Klickmechanismus und auf der anderen ein Flat-Pedal haben.

1 ADIDAS FIVE TEN Trailcross LT

www.adidas.de 130,00 Euro

Größen: 38 bis 50

Material: Gummiaußensohle, EVA-Zwischensohle, Obermaterial aus Textil und Mesh

Gewicht: 555 g (Gr. 42)

Verarbeitung	● ● ● ● ●
Gehkomfort	● ● ● ● ●
Tretkomfort	● ● ● ● ●
Trocknungsverhalten	● ● ● ● ●

FAZIT: Gute Sohle, mit festem Stand auf dem Pedal und komfortabel beim Gehen. Störende Wülste an der Ferse. Die Lasche ist so dünn, dass sie beim Anziehen oft einschlägt, das nervt. Sehr luftig.

MYBIKE-Urteil: gut

2 FIZIK Ergolace X2 Flat

www.fizik.com 119,00 Euro

Größen: 36 bis 48 (auch halbe)

Material: Obermaterial aus PES und PU, Futter: PES, Sohle: PU, PA, EVA, Gummi

Gewicht: 606 g (Gr. 42)

Verarbeitung	● ● ● ● ●
Gehkomfort	● ● ● ● ●
Tretkomfort	● ● ● ● ●
Trocknungsverhalten	● ● ● ● ●

FAZIT: Komfort wie in einem bequemen Laufschuh. Wer beim Radfahren nicht einklicken will, findet damit die passende Alternative. Ergonomisch gute Seitenschnürung. Rutschfeste Vibram-Sohle. Anziehschlaufe.

MYBIKE-Urteil: super

