



GEFÜHLSECHT

Noch kann man draußen ganz gut Rad fahren - und zwar nicht nur auf Mallorca, wo Marcel Wüst noch Mitte November kurz-kurz unterwegs war. Doch damit ist es vielleicht schon jetzt vorbei, da Sie dieses Heft in der Hand halten, also müssen Alternativen her. Was lag da näher, als mit unserem Kölner Cheftester vier Trainingsgeräte auszuprobieren, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten?

Text Caspar Gebel/Marcel Wüst || **Fotografie** Marco Felgenhauer

Was machen Radsportler im Winter? Klar, am Wochenende ist man auf der Straße unterwegs, und wer Abwechslung braucht, sattelt auf Mountainbike oder Querfeldeinrad um. Doch spätestens, wenn der Herbstregen kommt, verlieren diese Aktivitäten deutlich an Attraktivität, und unter der Woche ist die arbeitende Bevölkerung sowieso ans Haus gefesselt - zu dunkel zum Radfahren.

Bleibt also nur: das Rollentraining. Man liebt es oder man hasst es - oder man macht es einfach, wobei die moderne Technik die langweiligen Aspekte dieser Trainingsform ein wenig in den Hintergrund treten lässt - siehe „Virtual Reality Training“. Manchem reicht aber auch der iPod zur Ablenkung (früher: Walkman), der Fernseher oder gar ein Buch auf dem Oberlenker.

Je nachdem, wie intensiv man dem Rollentraining frönen will, fällt auch das Budget dafür aus. Die Freifahrrolle passt unters Bett in der Studentenbude und auch zu den entsprechenden Finanzen: manches Topgerät wiederum spricht eher den Hochleistungssportler an. Rennfahrer gehen etwas anders an die Sache heran: Sie nutzen das Gerät vorwiegend zum Warmfahren vor dem Wettkampf, es sollte also möglichst kompakt und nicht zu schwer ausfallen.


◀ **Kurz-kurz im Winter?** Das geht auch ohne Flucht in den Süden, man darf halt nur nicht mit dem Rad das Haus verlassen.

▶ **Hightech fürs Heimtraining:** Stefan Probst von Airstream erklärt die Möglichkeiten, die sein Gerät bietet.



Je nachdem, ob man den Trainer eher zum Fahren langer Einheiten nutzt oder eben nur zum Warm-up, entscheidet sich auch die Modellwahl. Zum Warmfahren benötigt man im Grunde keinen sonderlichen Widerstand: der Körper wird durch hohe Tretfrequenzen bei geringem Krafteinsatz auf Touren gebracht - da reicht schon eine Freifahrrolle ganz ohne einstellbaren Widerstand aus oder eben ein einfacher Trainer, auch wenn dessen „Fahreigenschaften“ nicht so berauschend sind. Längere Einheiten machen natürlich auch einem hochwertigen Gerät viel mehr Spaß. Und das kann zum einen bedeuten, dass eine große Schwungmasse ein besonders realitätsnahes Gefühl ergibt oder dass das Eintauchen in virtuelle Welten Abwechslung verschafft. Hier hat sich vor allem Tacx hervor getan: Der niederländische Trainerpionier arbeitet seit Jahren an immer reali-

tätsnäheren Bildschirmdarstellungen bekannter Radstrecken; die Topgeräte des Herstellers erhöhen dabei nicht nur den Widerstand, wenn es im Film bergauf geht, sondern treiben bergab sogar das Hinterrad an. Lenkbewegungen werden registriert und führen auf der virtuellen Strecke zu Richtungsänderungen. Und wer sich mit anderen Nutzern vernetzt, kann sogar im Cyberspace Rennen fahren.

Wie sehr man nun auf der Rolle das Radfahren simulieren will, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. In Schwung bleiben kann man auf jedem Trainer, professionell trainieren auf wenigen, ein Multimedia-Erlebnis genießen auf ein paar anderen. So oder so: Der Trainer im Keller oder im Wohnzimmer ist eine gute Methode, um fit durch den Winter zu kommen - und manche sind sogar richtig gefühlsecht. 

„IN SCHWUNG BLEIBEN KANN MAN AUF JEDEM TRAINER, PROFESSIONELL TRAINIEREN AUF WENIGEN, EIN MULTIMEDIA-ERLEBNIS GENIESSEN AUF ANDEREN.“



Knalgrünes Stahlrohr, Sechskantmuttern und kräftige Schweißnähte - eine gewisse Landmaschinen-Anmutung kann man der Kinetic-Rolle nicht absprechen. Naja, mal sehen - Großhändler Hartje, der den Vertrieb der Kinetic-Produkte innehat, lieferte gleich eine attraktive Carbon-Rennmaschine der Hausmarke Conway mit, also schnell das

Gestell zusammengesteckt und die Schrauben angezogen, die Hinterradachse mit dem Metall-Klapphebel eingespannt, und es kann losgehen. Halt! Vorausschauend haben wir eine Zusatz-Schwungscheibe von 5,4 Kilo Gewicht geordert, die einfach auf die Standard-Scheibe (2,8 Kilo) geschraubt wird. In dieser Konfiguration wiegt der Rock'n'Roll gut und gerne 25

► 5,4 Kilo wiegt die Zusatz-Schwungmasse, die man beim Bestellen des Kinetic direkt mitordern sollte.



Kilo, und sobald Marcel Wüst in die Pedale tritt, wissen wir, warum: Widerstandseinheit, Schwungscheibe und Radaufnahme sind schwimmend auf dem breit bauenden Standfuß gelagert, sodass der Fahrer im Wiegetritt und bei großem Krafteinsatz realitätsnah hin und her wiegt; dennoch steht die grüne Rolle ultrastabil am Boden. „Man kann darauf wackeln, wie man das beim Fahren am Limit auch macht; man kann gut aus dem Sattel gehen“, urteilt der Ex-Profi. Das Vorderrad unseres Conway ruht in einem Standfuß mit drehbarem Aufsatz, sodass im Wiegetritt „mitgeleitet“ werden kann. „Es ist ein bisschen wie auf der freien Rolle, außer dass man das stabilisierende Rotieren des Vorderrades nicht hat“, findet Marcel.

Einen regelbaren Widerstand gibt es beim Rock'n'Roll nicht - je schneller man tritt, desto stärker muss man gegen die hydrodynamische Bremse anklüpfen, den Rest regelt die Schaltung. Das hört sich simpel an, klappt in der Praxis jedoch sehr gut: „Ich fahre jetzt 90er-Tretfrequenz mit kleinem Blatt und 17er, das ist nicht schwer“, sagt Marcel. Klack, klack, klack. „Jetzt fahre ich die gleiche Tretfrequenz mit großem Blatt und 17er, das ist sehr viel schwerer. Und wenn ich jetzt die 90er-Frequenz mit Kette rechts fahre - nah, das schaff' ich grad gar nit“, kuschelt der Kölner.

Jetzt erst mal ein wenig rollen lassen. „Mit dem riesigen Schwungrad hinten ist es total gleichmäßig; Schlupf gibt es keinen“, befindet der Sprinter, der gerade von einem trainingsreichen Aufenthalt auf Mallorca zurückgekehrt ist. Der Freilauf surrt, und das Hinterrad dreht sich weiter, sodass man gleichmäßig weiter-treten kann.

Ein sehr realistisches Fahrgefühl also, mit einfachen Mitteln erzeugt - kein Wunder, dass Marcel Wüst schon einen Kinetic-Trainer im Haus hat. „Stellste hochkant in der Garage an die Wand, braucht keinen Strom...“ Einfach praktisch eben.

Das sagt Marcel

„Wenn du mit kleinem Gang und hoher Tretfrequenz fährst, ist die Bewegung ganz flüssig, allerdings ist der Widerstand relativ gering. Der Widerstand wird über die Schaltung geregelt. Je schneller ich fahre, desto höher der Widerstand. Sehr angenehm ist, dass man gut aus dem Sattel gehen kann.“



▲ Dank „schwimmender“ Lagerung und breitem Standfuß lässt der Kinetic-Trainer richtigen Wiegetritt zu.

◀ Angst um seinen Carbon-Rahmen braucht man auf Trainingsrollen nicht zu haben - nur der Hinterreifen leidet.

Kinetic Rock'n'Roll

TRAININGSGERÄT MIT SETTLICHER FLEXIBILITÄT

► **FUNKTIONEN**
Hydrodynamische Bremsheit ohne erstellbaren Widerstand, Bremsinheit und Radaufnahme gummielastiert, ermöglicht seitliche Bewegungen auf dem Rad (Wiegetritt), breiter, extrem stabiler Standfuß, Schwungscheibe 2,8 Kilo

► **ZUBEHÖR**
Zusatz-Schwungscheibe mit 5,4 Kilo (D9 Euro), Bodenmatte, drucklose Vorderradstütze (D290 Euro), zwei verschiedene Radcomputer zum Straßentraining, die beim Training auf der Kinetic-Rolle auch die Wattleistung anzeigen

► **PREIS** 499 €

► **GEWICHT** 20,5 kg (ohne Zusatz-Schwungscheibe)

► **INFOS/KONTAKT**
www.kinetic.com, Vertrieb über Hartje, www.quality-brand.de

