

## Putzen macht das Velo nicht nur sauber, sondern auch sicher

**Velos sollten regelmässig gepflegt und gewartet werden. Vieles können auch Laien selber machen, wenn sie ein paar wichtige Punkte beachten.**

**Von Simon Eppenberger**

Bei sportlich genutzten Velos ist entscheidend, wie die Reifen gepumpt werden. Denn der Reifendruck beeinflusst das Fahrverhalten massiv – und die Pneus verlieren permanent Luft. Nach dem Winter sieht es sogar aus, als habe man einen Platten. Eine Standpumpe mit Druckanzeige ist deshalb unentbehrlich. Damit lässt sich vor jeder Ausfahrt im Nu der Druckverlust überprüfen und ausgleichen. Bereits 0,1 Bar machen einen Unterschied aus.

Der optimale Druck ist immer ein Kompromiss und wird von der Dimension des Pneus, von dem Einsatzzweck und dem Gewicht der FahrerIn oder des Fahrers bestimmt. Für alle Velotypen gilt: Harte Reifen rollen leichter, bieten aber weniger Komfort und Halt. Zu weiche Reifen nerven mit hohem Rollwiderstand, sind pannen anfälliger und neigen in Kurven zum Abknicken.

Es lohnt sich deshalb, eine Fachperson um Rat zu fragen und den Luftdruck zu variieren. Wer besonders leicht oder schwer ist, kann sich auch an den zugelassenen Minimal- und Höchstwerten orientieren, die seitlich an den Pneus angebracht sind. Im Zweifelsfall lieber etwas mehr Druck geben und unterwegs ablassen.

Regelmässig sollte man auch den Zustand von Profil und Seitenwänden checken. Reifen mit wenig Gummi, grösseren Rissen und Schnitten umgehend auswechseln, statt einen Reifenplattler zu riskieren.

### Reinigung und Pflege

Ein sauberes Velo macht Freude, hat aber noch ganz andere Vorteile: Gereinigte und geschmierte Teile funktionieren länger einwandfrei. Und beim gründlichen Putzen sieht man viel eher allfällige Schäden am Rahmen und an den Anbauteilen.

Für die zweckmässige Reinigung zuerst das Velo mit Wasser vom grössten Schmutz befreien. Nie einen starken Strahl oder gar einen Hochdruckreiniger auf Lager oder Federungen richten. Anschliessend mit fettlöslichem Reinigungsmittel einsprühen, kurz einwirken lassen, Rahmen und Räder mit einer Bürste reinigen und abspülen. Dasselbe Prozedere empfiehlt sich beim Antrieb – allerdings mit einer separaten Bürste für die Kette (zum Beispiel aus der Küche) sowie einem Zahnkranzreiniger für den Schmutz zwischen den Ritzeln.

Danach den Rahmen und die Anbauteile mit einem Tuch trocknen und die beweglichen Teile der Schaltung und exponierte Lager vorsichtig mit einem Kriechöl einsprühen und abwischen. Dabei sollte man unbedingt mit einem Tuch verhindern, dass Sprühnebel auf die Bremsen (Beläge, Schei-



**Konzentriert bei der Sache: Ein 13-jähriger Bub putzt sein Velo zu Hause in der Wohnung.**

ben oder Felgen) gelangt, sonst droht ein akuter Bremsverlust.

Die Kette erst ölen, wenn sie ganz getrocknet ist. Am besten nur «Dry Lube»-Produkte verwenden und nie Sprays einsetzen. Mit einer Hand rückwärts pedalieren und das Öl unterhalb der Kettenstrebe auftragen. Dadurch wird die Kette direkt auf der Innenseite geschmiert. Zum Schluss mit einem Tuch die Kette, Ritzel und das Kettenblatt leicht abwischen. Denn zu viel Öl bindet Fremdkörper an sich, und die Teile verdrecken viel schneller.

Bei E-Bikes zu beachten: Bei manchen Velos ist die Reinigung und Pflege der Kette nur möglich, wenn sich das Hinterrad frei bewegen kann. Dafür benötigt man einen speziellen Ständer oder die Unterstützung einer zweiten Person. Und bei der Reinigung von Federgabeln und Dämpfern die Gleitflächen und Dichtungsringe mit einem sauberen Tuch sanft vom restlichen Schmutz befreien. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, diese Teile einmal pro Jahr für einen Service dem Profi zu überlassen.

Nichts ist furchtflößender als eine Abfahrt mit schlechten Bremsen. Deshalb

regelmässig kontrollieren: Hat es genug Material auf den Belägen, ist die Bremswirkung nach wie vor stark genug, und sind die Bremscheiben beziehungsweise Felgen nicht zu dünn geschliffen? Ungewohnte Geräusche oder eine schwächelnde Bremse bei der letzten Ausfahrt machen deutlich, dass diese umgehend kontrolliert werden muss. Bei Nässe und Dreck ist ein Quietschen normal, doch die Bremsen werden deutlich stärker beansprucht.

Im Zweifelsfall lieber früher neues Material montieren (lassen), als einen gefährlichen Defekt zu riskieren. Besonders bei neuen Teilen oder beim Kauf eines neuen Velos zu beachten: mehrmals überprüfen, ob die Schrauben korrekt angezogen sind. Diese «setzen» sich oft erst durch den Gebrauch.

### Regelmässig in den Service

Zu guter Letzt: Auch wenn sich Mountainbikes, Rennvelos und E-Bikes mindestens so stark unterscheiden wie deren Lenkerinnen und Lenker, so gilt für alle dasselbe: Zeit und Frust spart, wer sein Zweirad regelmässig in den Service bringt. Das ist oft günstiger, als teure Schäden zu riskieren.



**Sportberatung**  
Romana  
Feldmann

## Vorteile dank der richtigen Taktik

Nachdem man sich diesen Frühling vorwiegend individuell fit gehalten hat, ist es nun Zeit, sich mit weiteren Facetten des Sports auseinanderzusetzen, etwa mit der Taktik und der Strategie.

Die Strategie meint einen Handlungsplan für eine Saison oder über eine Wettkampferie hinweg. Sie hat das Ziel, die Erfolgswahrscheinlichkeit zu maximieren. Je nach Voraussetzungen eines Teams oder je nach Eigenschaften der Wettkämpfer braucht es eine andere Strategie: Ein unerfahrenes Curlingteam etwa wird versuchen, zu Beginn viel Risiko einzugehen und zu punkten und nicht bei den erfahrungsträchtigen letzten Steinen.

Die Taktik ist das entsprechende Verhalten im Spiel oder während des Wettkampfs, mit dem Ziel, die Strategie bestmöglich umzusetzen. Bei der Teamtaktik geht es darum, das Spielsystem zu verfolgen und die einzelnen Positionen auf die Aktionen des Gegners abzustimmen. Die Individualtaktik orientiert sich am direkten Gegner: Welche Fähigkeiten können ausgenutzt werden? Als ballstarke Fussballerin den Gegner mit dem Dribbling täuschen, im Tennis auf die schwächere Rückhand des Gegners spielen oder als technisch versierter Biker in der Abfahrt eine Lücke aufreissen.

Dafür braucht es in erster Linie gute Kenntnisse über die Sportart. Je mehr Erfahrungen und Trainings Sportler machen, umso breiter wird das taktische Repertoire und umso effizienter können Chancen ausgenutzt werden. Wer sich taktisch intelligent verhält, macht ständig Situationsanalysen: die passende Position ermitteln, Verschiebungen voraussehen, physische oder zeitliche Abstände vergrössern. Das gleichzeitige Verarbeiten verschiedener Informationen braucht viel Kopfarbeit, was ebenfalls trainiert werden kann. Tipps für Strategie und Taktik:

1. Analysieren Sie Ihre Stärken und Schwächen. Welche Strategie passt dazu? Diskutieren Sie darüber auch als Teamportler mit den Trainern und dem Team.
2. Üben Sie taktische Abläufe bewusst im Training. Fordern Sie sich und Ihre Trainingspartner heraus.
3. Versuchen Sie beim Sport verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun: singen, mit einem Ball jonglieren, auf 20 zählen, auch bei Ballkontakt die Mitspieler im Auge behalten.
4. Visualisieren Sie taktische Aktionen in entspanntem Zustand.

*Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.*

## Unentbehrlich für unterwegs: So gelingt die Velotour

### Werk- und Flickzeug

Unbedingt nötig sind ein Reservereschlauch oder Flickzeug für schlauchlose Reifen. Dazu gehören eine handliche Pumpe oder CO<sub>2</sub>-Kartuschen mit Dosierventil. Komplementiert wird die Ausstattung mit Pneuhebern und einem Mini-Tool für die gängigsten Schrauben. Empfehlenswert sind Modelle mit einem Kettenrieter. Der wiegt nur wenig mehr und ist mit dem simplen Kettenverschluss Gold wert. Das Equipment verstaut man beim Rennvelo in einer Satteltasche und befestigt die Pumpe am Bidonhalter – oder steckt alles ins Trikot. Viele greifen auch zum Rucksack oder trendy Hip-Bag. Wer möglichst unbeschwert fahren will, setzt auf innovative Lösungen: Werk- und Flickzeug lässt sich auch in Rahmenfächern, Lenkerenden und Gabelrohren verstauen.

### Verpflegung

Wichtig sind ein Getränk und ein schneller Energielieferant, beispielsweise in Form eines gut verträglichen Riegels. Isotonische Getränke im Bidon unterstützen die Leis-



**Der Helm gehört zur Grundausrüstung.**

tungsfähigkeit. Vor allem auf längeren Touren ohne Verpflegungsmöglichkeiten genug Ess- und Trinkbares einpacken, um einen Hungerstich und die Dehydrierung zu vermeiden.

### Ausrüstung

Für sportliches Fahren sind nicht nur Helm, Brille und Handschuhe Teil der Grundausrüstung. Je länger die Tour, desto wichtiger sind funktionale Kleider. Bei unsicherer Wetterlage, langen Abfahrten und in den Bergen gehört mindestens ein zusätzliches Oberteil dazu, das vor Wind und Wetter schützt. Hier lohnt sich die Investition in spezifische Velokleider ebenso wie der Kauf einer gut sitzenden Hose mit Sitzpolstern.

### Schutz und Sicherheit

Unentbehrlich sind ein aufgeladenes Handy, ein Ausweis und eine 20-Franken-Note. Letztere zum Werkzeug stecken, dann hat man sie im Notfall immer bei sich. Im Sommer eine gut schützende und schwitzresistente Sonnencreme auftragen. (S. E.)