

Die neue Mischung aus Rennvelo und Mountainbike

Spass statt Tempo: Radfahrer setzen zunehmend auf das Gravelbike. Was man über den neuen Trend wissen sollte.
Von Anja Knabenhans

Braucht man ein Gravelbike? Nein. Lohnt sich ein Kauf? Ja. Das klingt paradox, darum etwas ausführlicher erklärt: Gravelbikes sind Allround-Velos, geeignet für Fahrten auf der Strasse sowie auf unbefestigten Wegen. Manche bezeichnen sie als Verschmelzung von Mountainbike und Rennrad: Die Rahmen von Gravelbikes sind robust und enthalten manchmal stossabsorbierende Elemente. Scheibenbremsen und Reifen von bis zu 45 Millimetern Breite mit viel Profil verleihen Sicherheit. Das im Verhältnis zu Mountainbikes tiefe Gesamtgewicht sowie der breite, gebogene Lenker erlauben ein flottes Tempo und doch agiles und kontrolliertes Fahren. Auch die Gangschaltung verkörpert vorteilhaftes Mittelmass: Es gibt nicht so kleine Gänge wie beim Biken und nicht so grosse wie beim Rennvelofahren.

Gravel entstand in den USA, seit einigen Jahren steigt die Bekanntheit dieser Velosparte auch in der Schweiz. Veloplus zum Beispiel führte erstmals 2014 Gravelbikes im Sortiment und baut das Angebot seither stetig aus. Raphael Müller, Product-Manager von Veloplus, sagt: «Gravelbikes erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Dies lässt sich auch daran erkennen, dass mittlerweile praktisch alle namhaften Hersteller entsprechende Velos im Portfolio führen. Ebenfalls hat das Angebot von spezifischen Gravel-Zubehörartikeln wie Komponenten, Ausrüstung usw. stetig zugenommen.»

Länger dauerndes Fahrvergnügen

Wer sich verblüfft die Augen reibt, an Albert Zweifel, Beat Breu und andere Radquer-Grössen der Vergangenheit denkt: Ja, Gravelbikes sind keine absolute Neuheit, sie sehen ähnlich aus wie Radquer- beziehungsweise Cyclocross-Velos. Aber die Rahmengeometrie dieser Offroad-Räder ist weniger auf Geschwindigkeit ausgelegt und mehr auf Komfort; die Sitzposition ist aufrechter, das ermöglicht ein länger dauerndes Fahrvergnügen. Genau darum soll es beim Gravel primär gehen: Spass. Mittlerweile gibt es weltweit Gravel-Events - viele davon priorisieren das Erlebnis, nicht die Zeitmessung.

Natürlich kann man mit einem Rennvelo auf Feldwegen fahren und mit einem Mountainbike auf der Strasse - beides ist halt nicht so angenehm. Für Fans von Gravelbikes schliessen sie eine Lücke. Kritiker hingegen bezeichnen sie als gewinnorientierte Erfindung der Velohersteller, um neue Begehrlichkeiten zu schaffen; sie wählen lieber für jeden Untergrund das spezialisierte Gefährt.

Ein Gravelbike ist dann eine gute Wahl, wenn man gerne abwechslungsreiche Rad-



Passt genauso auf den Waldweg wie auf die Strasse: Für abwechslungsreiche Radtouren sind Gravelbikes eine gute Wahl.

touren unternimmt und die Routenwahl nicht von der Bodenbeschaffenheit abhängig machen will. Besonders im Schweizer Mittelland mit seinem hügeligen Gelände und teilweise dichten Verkehrspunkten diese Velos. Ob bei sportlichen Ausfahrten, bei Plauschtouren oder beim Pendeln: Mit einem Gravelbike bieten sich mehr Optionen für Spontaneität und fürs Fahren abseits von verkehrsreichen Gebieten.

Gerade in den kalten Jahreszeiten fühlen sich Velofahrer auf stark befahrenen Strassen weniger sicher. Dunkelheit, Nässe oder Glätte erhöhen die Unfallgefahr, ob selbstverschuldet oder durch andere Verkehrsteilnehmer. Ausweichrouten sind eine empfehlenswerte Alternative, natürlich nur mit guter Beleuchtung, unter anderem mit einer Vorderradleuchte mit grossem Lichtkegel.

Wer querfeldein unterwegs ist, sollte auch immer ein kleines Reparaturkit dabei haben. Das lässt sich zum Glück gut mitführen. Denn: «Bei Gravelbikes finden sich oftmals auch Montagemöglichkeiten für Gepäckstücker oder Schutzbleche», sagt Raphael Müller von Veloplus. Das ist gerade für Pendler attraktiv. Auch Gepäckträger lassen sich gut montieren. Diese Tatsache passt ausgezeich-

net zu einem anderen Trend der Veloszene: Bikepacking-Touren - mehrtägige Ausfahrten mit leichtem Gepäck.

Ab 2000 Franken erhältlich

Ein Gravelbike macht vieles mit und ist trotzdem recht günstig. Schon ab 2000 Franken gibt es Velos mit anständigen Komponenten. E-Gravelbikes starten bei zirka 5000 Franken. Wer ein Gravelbike kaufen möchte, muss sich jedoch bewusst sein, dass Sand, Kies und Dreck das Velo beanspruchen. Es empfiehlt sich eine Verkaufsberatung im Fachhandel, um die Bedürfnisse genau abzuklären und ein passendes Velo und optimale Komponenten zu finden. Manchmal ist es ratsam, eine preiswertere Kategorie der Komponenten zu wählen und diese nach einiger Zeit zu erneuern.

Wer ein hochpreisiges Rad kauft, das vielleicht sogar das Fahrvermögen übersteigt, ärgert sich laut der Erfahrung von Velohändlern viel eher über Verschleiss. Und natürlich benötigen Offroad-Rennräder Pflege und Wartung: Der gröbste Dreck sollte nach jeder Fahrt entfernt werden, und Schaltung, Bremsen und Kette gehören regelmässig gereinigt und geschmiert.

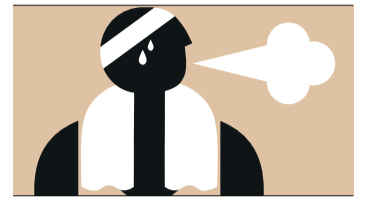
Fahrtipps für Neulinge

«Mit einem Gravelbike kann man überall fahren», sagt Sina Frei. Zugegeben, Frei ist kein Massstab für Hobbysportler: Die 23-Jährige ist Profifahrerin und feierte schon im Mountainbiken, in Strassenrennen sowie im Radquer Erfolge. Aber sie hat Tipps für alle, die Gravel ausprobieren möchten. Am Anfang empfehlen sich Ausfahrten auf einfachen Feld-, Wald- und Schotterwegen, bis man Fahrsicherheit erlangt. «Auf Wurzeltrails ist es schon anspruchsvoll, weil keine Federung vorhanden ist: Man bekommt die Schläge voll ab und die Gefahr eines Platten ist höher», sagt Frei.

An die Position auf dem Rad muss man sich gewöhnen - wer noch nie Rennvelo fuhr, spürt die tiefere Haltung oft in Rücken, Schultern und Nacken. Einfache Rückenübungen helfen, um mehr Kraft und Stabilität aufzubauen. Die Fahrposition ist auch beim Bremsen gewöhnungsbedürftig. «Gerade für Frauen mit kleinen Händen ist der Griff an die Bremsen beim gebogenen Lenker manchmal schwierig», sagt Frei. Es ist drum wichtig, dass man Bremsmanöver übt. Auch wegen der Scheibenbremsen an



Gut für erste Übungen: Ein Feldweg.



Sportberatung
 Maja Neuenschwander

Vorsicht nach einem intensiven Training

Der Open-Window-Effekt bezeichnet die Phase nach einer intensiven sportlichen Aktivität, beispielsweise nach einem fordernden Lauftraining. In dieser Phase ist der Körper anfälliger für Krankheitserreger und somit auch für Infekte.

Das intensive Training fordert unser Immunsystem in der anschliessenden Regenerationsphase Höchstleistungen ab. Es müssen Muskelgewebe und Zellen repariert und ersetzt sowie Infektionserreger bekämpft werden. Die Abwehrkräfte sind in dieser Zeit eingeschränkt, entsprechend besteht ein höheres Risiko, an Infektionskrankheiten zu erkranken. Von der Art und Dauer der Belastung hängt ab, wie lange es geht, bis uns die Abwehrkräfte wieder vollumfänglich zur Verfügung stehen. Je intensiver die sportliche Belastung war, umso mehr wird die Immunabwehr gefordert. Der Open-Window-Effekt kann einige Stunden bis mehrere Tage dauern.

Obwohl der Open-Window-Effekt ganzjährig auftritt, ist der Körper im Winter anfälliger für Erkrankungen. Folgende Massnahmen helfen Läuferinnen und Läufern, die Phase des offenen Fensters so klein und kurz wie möglich zu halten:

- **Sportbekleidung:** Geeignete Bekleidung ist beim Laufen elementar: Funktionskleidung, die wärmt und kühlenden Schweiß abtransportiert, hilft. Sie sollten zudem unbedingt nach dem Training trockene und warme Kleidung anziehen und den Schwanz nach dem Lauf nicht in den verschwitzten Klamotten halten. Nach der wärmenden Dusche ist es ratsam, die nassen Haare zu trocknen.

- **Regeneration:** Der Körper braucht nach einer intensiven Belastung im Minimum einen Tag Zeit, um sich von der Anstrengung zu erholen. Mehr als zwei intensive Trainings pro Woche sind kontraproduktiv. Auch Schlaf gehört als wichtiger Bestandteil zu einer guten Erholung.

- **Ernährung:** Der Energie- und Flüssigkeitsverlust ist möglichst zeitnah auszugleichen, dabei sollten Sie auf kohlenhydrat- und proteinreiche Nahrungsmittel achten. Kann nach dem intensiven Lauftraining keine feste Nahrung aufgenommen werden, sind Recovery-Shakes eine gute Alternative.

Abschliessend sei erwähnt, dass Laufen, beziehungsweise Sport und Bewegung generell, das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärkt. Es ist alles eine Frage der Menge.

Maja Neuenschwander ist Profi-Läuferin. Sie hält den Schweizer Rekord im Marathon.