

Cross-Rennen: Für Sportler, Einsteiger und Spaßvögel

von bb - Donnerstag, 27. Oktober 2016

https://www.pd-f.de/2016/10/26/cross-rennen-fuer-sportler-einsteiger-und-spassvoegel_10782



Cyclocross-Rennen mit geländetauglichen Rennrädern erfahren großen Zulauf und sind ein interessanter Einstieg in den Radsport. Die familiäre Atmosphäre und der Spaßfaktor der Events sprechen Bike-Fans vieler Ausprägungen an. Der pressedienst-fahrrad fasst aktuelle Entwicklungen im Cross-Bereich zusammen.

[pd-f/tg] Bunt, schrill, anders – wer beim 1. Vienna Rad Cross am 22. Oktober 2016 in die Pedale stieg, begab sich auf einen Cyclocross-Kurs der besonderen Art. Das Querfeldein-Rennen führte im hindernisreichen Rundkurs über 1,2 Kilometer und war offen für jedermann. Gefahren wurde in Zweiertteams; wer keinen Partner hatte, bekam einen zugelost. Kostümierungen waren ausdrücklich erwünscht und brachten Zeitgutschriften. Sportliche Erfolge waren für das Gros der Teilnehmer sekundär, der Spaß stand im Vordergrund. Abseits von Radsportlizenzen können sich Neueinsteiger bei derartigen Events problemlos im sportlichen Vergleich messen – ohne dabei Angst haben zu müssen, aus dem Rennen genommen oder ausgepiffen zu werden.

Diese Rennen orientieren sich an Cross-Events amerikanischer Prägung (Stichwort „Junkyard Race“), die Geländesport mit Spaß und unkonventioneller Atmosphäre verbinden. So eröffnet sich für Teilnehmer und Zuschauer ein Spektakel der besonderen Art – und der Zulauf wächst. Bock auf Biken schlägt sportlichen Ehrgeiz und sorgt für ein Teamgefühl, das gerade Anfänger anspricht und eine optimale Gelegenheit bietet, mit Gaudi in den Radsport einzusteigen.

Im Gegensatz zu den Breitensport-Massenveranstaltungen auf der Straße waren Hobby-Cross-Rennen bislang eine ziemlich familiäre Angelegenheit. Die Begeisterung für den Querfeldein-Sport, wie sie z. B. aus Belgien, Tschechien oder der Schweiz bekannt ist, ist inzwischen allerdings in Deutschland angekommen. Kurze, anspruchsvolle Runden mit Hindernissen und Tragepassagen machen die Sportereignisse für Zuschauer interessant. Die Dauer dabei beträgt meist nur rund 45 bis 60

Minuten. Deshalb sind die Rennen auch bei Einsteigern sehr beliebt – und gerade im Winter ein abwechslungsreicher Sport. „Wer Freude am sportlichen Kräftemessen hat, sollte sich durchaus einmal beim Jedermann-Cross-Rennen versuchen“, findet Heiko Böhle vom US-Hersteller [Felt](#).

Cyclocross eröffnet neue Dimensionen

Kein Wunder also, dass das Cyclocross-Rad im Herbst und Winter mehr und mehr als Sportgerät genutzt wird, um abseits der Straßen Spaß zu haben. Dank breiterer Reifen, sicherer Scheibenbremsen und komfortabler Geometrien hat diese Spielart des Rennrads Nutzungsformen zurückerobert, die jahrzehntelang von Trekking-Rad und [Mountainbike](#) dominiert wurden. Das ungefederte Geländerad mit 32 bis 35 Millimeter Reifenbreite (bei UCI-Wettkämpfen sind jedoch nur maximal 33 Millimeter Reifenbreite erlaubt) erfordert anfangs mehr Fingerspitzengefühl und schult so Rad- wie Körperbeherrschung. Sicheres Kurvenfahren auf rutschigem Untergrund, die Bewältigung von Sandpassagen sowie Ab- und Aufspringen bei Hindernissen – diese Fähigkeiten wollen geübt werden und bringen Abwechslung in den Trainingsalltag. Als wesentlicher Aspekt für Einsteiger kommt hinzu, dass Cross-Renner in der Anschaffung günstiger sind als Rennräder oder Mountainbikes. Und falls es mit der Cross-Karriere nichts wird, lassen sich die Räder mit wenigen Handgriffen in ein Alltagsrad verwandeln.

Zudem ist die Verletzungsgefahr beim Crossen nicht sonderlich hoch, wie die Hobby-Radsportlerin Mareen Werner vom Vertrieb [Sport Import](#) hervorhebt. „Vom Cross-Rad stürzt man langsam und fällt weich“, schmunzelt sie. „Auf der Straße und beim MTB sieht das wegen der hohen Geschwindigkeiten und der anspruchsvolleren Pisten ganz schnell anders aus.“

Scheibenbremsen beeinflussen Entwicklung

Die Fahrsicherheit im Cross-Sport hat enorm von den Scheibenbremsen profitiert. Diese werden inzwischen beinahe flächendeckend eingesetzt. Ihre Vorteile: Zum einen verzögern sie viel stärker als die klassischen Felgenstopper, andererseits sind sie unempfindlich gegen Verschmutzung. „Für Einsteiger sind Scheibenbremsen deshalb eine gute Wahl“, weiß Géraldine Bergeron vom Komponentenhersteller [Sram](#). „Der nächste große Schritt ist die Kombination von hydraulischer Scheibenbremse und unserer kabellosen eTap-Schaltung, die seit dieser Saison erstmals im Cross gefahren wird.“

Bei den Reifen haben sich Schlauchlos-Systeme als eine geeignete Alternative für das Querfeldein-Fahren etabliert. „Wir haben unsere an MTB und [Rennrad](#) bewährte [Tubeless](#)-Easy-Technologie nun auch auf spezielle Querfeldein-Reifen übertragen. Die speziellen Modelle können auf lockerem Untergrund bzw. im Gelände mit sehr geringem Luftdruck gefahren werden und bieten dann viel Traktion und Komfort bei hohem Pannenschutz“, erklärt Peter Krischio, Product Manager Race beim Reifenspezialisten [Schwalbe](#). Auch Felt stattet inzwischen zahlreiche Cyclocross-Modelle mit Tubeless-Ready-Felgen aus. Das Umrüsten wird so sehr einfach.

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

Richtiger Schutz gegen Kälte und Wetter

Um beim Wintertraining oder Cross-Rennen gegen Kälte und Witterung gewappnet zu sein, bedarf es auch passender [Bekleidung](#). Als Isolationsschicht eignen sich leichte Kunstfaserjacken oder wärmende Trikots mit Wollanteil. Dünne, wasserabweisende Jacken (z. B. „Tremalzo“ von [Vaude](#), 130 Euro) bieten sich als Wind- und Wetterschutz an. Durch die Nutzung von Arm- und Beinlingen können Biker schnell auf verschiedene Witterungen reagieren. Durch ihr kleines Packmaß können die Produkte unkompliziert in der Trikottasche verstaut werden. Bei der Wahl der Handschuhe muss der Fahrer darauf achten, dass sich Schalt- und Bremshebel gut bedienen lassen.

Für die Schuhe sind oftmals Mountainbike-Modelle die passende Wahl. „Man fährt in der Regel mit MTB-Schuhen, die kompatibel mit Klickpedalen sind. Dabei sind die Sohlen so konstruiert, dass auch auf Tragepassagen ein sicherer Tritt und Gehkomfort gewährleistet ist“, sagt Stephanie Herrling vom Ausrüster Vaude. Außerdem ist das Außenmaterial robust und abriebfest, weshalb es sehr gut für den Einsatz bei Matsch und Kälte geeignet ist. In Kombination dazu sollten MTB-Pedale (z. B. „Eggbeater“ von Crankbrothers, ab 59,99 Euro) am Cyclocrosser angebracht werden. Sie ermöglichen bei Laufpassagen ein schnelleres Auf- und Absteigen durch ihren simplen, offenen Aufbau und sind so leichter von Schmutz und Dreck zu reinigen als Rennradpedale.

Die hohe Strahlkraft und wachsende Beliebtheit des Cyclocross-Rades wirkt sich zudem auf die technische Entwicklung im Rennradbereich aus. Mit den sogenannten Gravel Bikes kommt eine neue Gattung auf den Markt, die auch gerne von Alltagspendlern oder auf Reisen und Touren genutzt wird. „Ähnlich wie Cyclocrosser ermöglichen Gravel Racer durch breitere Reifen die Nutzung des Rennrades abseits der Straße“, so Ralph Moorman von [Van Nicholas](#) über das neue Bike-Segment.

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(41 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Tour de France: Warum Hobbysportler besser rollen als die Profis](#)

[Cyclocrosser: Filigran durchs Gelände](#)

[Zehn Gründe, warum sportliche Radfahrer den Winter lieben \(sollten\)](#)

[Typenkunde – Crossrad](#)

[Typenkunde – Rennrad](#)

Passendes Bildmaterial

