



TECHNIK SPECIAL



DANIEL GEIGER

Die Zahl der Trittbrettfahrer mit Sicherheitsbewusstsein steigt ständig: Klickpedale sind für Biker längst unverzichtbar geworden; langsam, aber stetig erobern „Clickies“ auch den Markt der Trekking- und Reiseradler.

Die Vorteile liegen auf dem Fuß: Schuh und Pedal gehen eine feste, aber leicht zu lösende Verbindung ein, die Kraftübertragung verbessert sich, die Sicherheit gegenüber den einst verbreiteten Pedalhaken steigt deutlich.

Wichtig: Die optimale Funktion und Sicherheit erreichen Klickpedale nur, wenn sie mit den Original-Cleats des Pedalherstellers verwendet werden.

WORKSHOP

123456

PEDALE

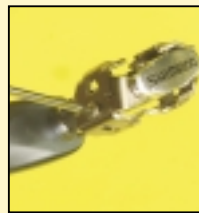
FETTES VERGNÜGEN

Bevor Sie das Pedal einschrauben, müssen Sie die Achse fetten, weil sich das Pedal sonst im Kurbelgewinde festfrisst. Beachten Sie beim Eindrehen des Pedals (Markierung für rechts

und links beachten) die Einschraubrichtung: Sie ziehen ein Pedal immer in Fahrtrichtung an. So wird ein zu leichtes Lockern vermieden.



FOTOS: BLORN/HANSSER



SCHRAUBKRAM

Die Härte der beiden Bindungen (Ober- und Unterseite) lässt sich jeweils mit den Einstellschrauben an den Pedalhinterkanten regulieren. Drehen im Uhrzeigersinn erhöht die Federspannung, Drehen gegen den Uhrzeigersinn reduziert sie.

RICHTUNGSWEISEND

Die Grundeinstellung des Cleats so wählen, dass der Fuß in Längsrichtung gerade und auf Höhe des Großzehengrundgelenks auf dem Pedal steht.



TOP-TIPPS Was Sie wissen müssen

Pedal-Know-how

Sicherheitspedale müssen – wie eine Skibindung – optimal eingestellt werden. Sonst mangelt's an der Funktion.

■ **SPD** heißt das von Shimano entwickelte Pedal-System. Dieser Standard hat viele Nachahmer gefunden, wobei nur Ritchey offiziell die Erlaubnis hat, Pedale und Haken zu

bauen, die den Shimano-Modellen genau entsprechen. Die anderen Pedale und Cleats sehen zwar oft sehr ähnlich aus, funktionieren auch halbwegs – aber doch nicht 100-prozentig. Wer Shimano-Pedale mit Cleats ande-

rer Anbieter fährt, riskiert schlechtere Funktion. In Extremsituationen, wenn schnelles Ausklicken gefragt ist, kann das zu großen Problemen führen.

■ **ÜBUNGSZEIT** Wenn Sie auf Klickpedale umsteigen, müssen Sie das Ein- und Aussteigen unbedingt „trocken“ trainieren. So beugen Sie bösen Überraschungen vor.

