

Machen wir uns nichts vor: Gutes Aussehen ist alles beim Rennradfahren. „Gut“ heißt in diesem Fall: professionell. Auf keinen Fall wie ein Hobbyradler. Wer auf Trainingsfahrten bewundende Blicke auf sich ziehen will, muss sich anstrengen – von nichts kommt nichts.

Velomotion hat sich in der Szene umgehört und gibt Tipps – zehn Gebote, mit denen Sie zwar nicht unbedingt so schnell fahren wie ein Rennfahrer, aber zumindest aussehen wie einer. Es lebe der schöne Schein!

Text: Patrik Müller, Fotos: Kai Dudenhöfer

**1. Gebot – Du sollst deinen Nächsten ehren!**  
Und auf Tuchfühlung zu ihm gehen. Nichts sieht eleganter aus als zwei Rennräder, die im Abstand von wenigen Zentimetern über den Asphalt jagen, Fahrer, die schon leicht mit den Schultern aneinanderlehnen – das zeugt nicht nur von professioneller Beherrschung der Rennmaschine, sondern auch von Konversationsfreude. Faustregel: Wenn zwischen beiden Lenkern gerade mal ein Energieriegel Platz hat – dann passt's.

**2. Gebot – Du sollst kein ProTour-Trikot tragen, und wenn, darfst du keinen Bauch haben!**  
Trikots von Profimannschaften sind eine schöne Sache, haben aber auch einen Haken: Es sind eben Trikots von Profis – von Leuten, die fürs Radfahren bezahlt werden. Sie gehören nicht dazu. Finden Sie sich damit ab. Nichts ist schlimmer als ein Hobbyfahrer, der sich verkleidet wie Erik Zabel. Mit einer Ausnahme: ein dicker Hobbyfahrer, der sich verkleidet wie Erik Zabel.

**3. Gebot – Du sollst keine Kettenabdrücke am Bein haben!**  
Pflegen Sie ihr Rad. Vor allem: Reinigen Sie ihre Kette. Nichts ist peinlicher als Abdrücke von schwarzem Kettenöl am rechten Bein. Die sagen dem Kenner: Da kümmert sich jemand nicht um seine Maschine. Lässt sie verwahten. Verkommen. Ein Fall für die Rennrad-Aufsicht. Also: Tun sie ihrem Rad öfter mal etwas Gutes, putzen Sie es. Auch an den ekligen Stellen.

**4. Gebot – Du sollst ohne Ventilkappen fahren!**  
Der Teufel steckt im Detail. In diesem Fall in den Ventilkappen. Die werden serienmäßig bei jedem Rennrad mitgeliefert, zweimal sogar. Profis und Rennfahrer sind sich einig: Die Dinger stören. Ums Gewicht geht es dabei nicht, eher ums häufige Aufpumpen. „Die Dinger bringen nichts“, sagt der Continental-Profi, „also müssen sie weg.“ Recht hat er.

**5. Gebot – Du sollst dir die Beine rasieren!**  
Muss man eigentlich gar nicht viel zu sagen – die Beinrasur ist sowieso der Dauerbrenner in der Hobbyszene. Rasierst du schon oder gurkst du noch? Der erste Blick, wenn ein Radler einen anderen Radler einschätzt, fällt aufs Bein. Immer und überall. Kurzum: Das Fell muss weg. Egal, was die Freundin sagt.

**6. Gebot – Du sollst eine Zweifach-Kurbel fahren.** Der zweite Blick, direkt nach dem auf die Beine, geht zur Kurbel: Was dreht sich da? Dreifach ist zwar gut und schön, führt aber auch zu schrägen Blicken. Rentnierblatt, heißt es abschätzig. Und Kompaktkurbeln? Die sind eine sind Stützstrümpfe im Prinzip auch. Eben!

# Rennrad-Knigge

## Die Optik macht's!

**9. Gebot – Du sollst Haltung bewahren!**  
Stil ist wichtig. Runder Tritt, schnelles Kurbeln – das imponiert. Beschleunigen Sie nicht, wenn es einen Hügel hochgeht, bewahren Sie Contenance und Trittfrequenz. Lassen Sie sich nur zu Ortsschildsprints provozieren, die Sie auch gewinnen. Verweisen Sie notfalls auf Ihren Trainingsplan – und auf die schwere Rundfahrt, die erst gestern zu Ende ging. Achten Sie auch auf die Feinheiten: Wiegetritt und Hände am Oberlenker geht gar nicht. Links Oberlenker, rechts Unterlenker auch nicht. Ist nun mal so.

**8. Gebot – Du sollst deine Trikottaschen nicht vollstopfen!**  
Die Regenjacke, am besten in neongelb, muss mit. Das Handy auch. Ein Energieriegel sowieso, dazu der Haustürschlüssel, eine Banane, die Armlinge. Die Luftpumpe natürlich auch. Sicher: Es mag nützlich sein, den halben Hausrat mitzuschleppen, manchmal ist es sogar die Rettung. Nur: So richtig professionell sehen drei ausgebeulte Trikottaschen irgendwie auch nicht aus. Sparen Sie Gewicht. Beißen Sie in den sauren Apfel – wie sie den transportieren, ist Ihre Sache. In die Trikottasche gehört er nicht. Ein cooler Aufbewahrungsort für Ersatzreifen und Minipumpe ist übrigens eine aufgeschnittene Trinkflasche.

**7. Gebot – Du sollst deinen Namen auf dein Rad schreiben. So oft wie möglich.**  
Profi-Tipp par excellence: Schreiben Sie „C“ (Cola) oder „M“ (Magnesium) auf ihre Trinkflaschen. Und pinseln Sie ihre Initialen mit Lackstift auf die Laufräder. Sie wissen schon: Damit es im Teamfahrzeug keine Verwechslungen gibt. Malen Sie ihr Rad ruhig nach Lust und Laune voll – nächstes Jahr stellt Ihnen das Team sowieso wieder ein neues zur Verfügung. Behaupten Sie zumindest.

**10. Gebot – Du sollst Rad fahren. Wann immer es geht. Wann immer du kannst. Und noch ein bisschen häufiger.**  
Das einzige unserer Gebote, das Sie wirklich zu einem besseren Fahrer macht. Entrinnen Sie der Trägheitsfalle, legen Sie ihren inneren Schweinehund an die frisch geölte Kette und begeben sie den Weg, der kein leichter sein wird. Profis fahren über 35000 Kilometer im Jahr – das sind fast 100 Kilometer am Tag. Viel Spaß dabei, passen Sie auf sich auf. Und vergessen Sie auf keinen Fall, die Ventilkappen endlich abzuschrauben.

