

Der ultimative Radsport-Knigge

von Carsten Leu
22.02.09

Präambel

- Rasierte Beine: Der Klassiker - allen bekannt, oft nicht beachtet. Alle scheinbar praktischen Argumente (bessere Wundheilung bei Schürfwunden etc.) die dafür genannt werden, sind Humbug, und dienen nur der Rechtfertigung vor Außenstehenden.

Die Wahrheit ist: Radsport ist gleichbedeutend mit rasierten Beinen!!! Wer sich von seinen Naturhaarleggings nicht trennen möchte, braucht ab hier nicht weiter lesen, sondern soll weiter in der Kreisklasse 8 mit Gleichgesinnten einem runden Leder hinterherhetzen! Bekleidung

- Trikotgröße: Du hast Größe "M"? Also kaufe Größe "S"! Komfortabel kannst Du Deinen Pyjama tragen! Radsportkleidung ist stets in körpernahe Schnitt zu wählen! Das zieht sich logischerweise wie ein roter Faden durch alle Bekleidungslagen (Trikot, Weste, Windjacke...). Leichter als durch eine sich im Wind aufblähende Jacke kann man sich kaum als Radsportlaie outen!

- Unpassende Farbkombinationen von Trikot und Hose: Trikot und Hose müssen zusammen passen!!! Sollte keine farblich zum Trikot passende Hose verfügbar sein, ist schwarz zu tragen. In Ausnahmefällen (und bei NICHT färbendem Sattel) dürfen weiße Hosen getragen werden.

- Gelbe Regen- und Windjacken: Gehen NICHT! Sie gehen doppelt nicht, wenn sie drei Nummern zu groß sind!! Enger Schnitt und passende Farben zum Teamdesign sind anzustreben. Durchsichtige Jacken sind gern gesehen und freuen die Sponsoren! Die Signalwirkung von Gelb als Sicherheitsplus bei schlechtem Wetter zu verkaufen, ist ein müdes Argument für denjenigen, der sich seinen Fehlkauf im "Nicht-Radsport-Fachgeschäft" schönreden will.

An dieser Stelle sei der Vollständigkeit halber erwähnt, dass (meist gelbe) Wertungstrikots großer Rundfahrten nichts auf den Schulter seriöser Radsportarmateure zu suchen haben.

- Farbe der Radsocken: Radsocken sind grundsätzlich weiß. Erlaubt sind Stickereien passend zu Trikot und Hose, bzw. jede X-beliebige Farbe, wenn sie mit Trikot UND Hose korrespondiert. Braune Socken werden in Stollenschuhen am Millerntor getragen - und nicht auf dem Rad!

- Länge der Radsocken: Auch wenn man in Kniestrümpfen siebenmal "das schwerste Rennen der Welt" gewinnen kann, gilt hier dennoch die unumstößliche Regel: Die Radsportsocke endet knapp über dem Knöchel und keinen Fingerbreit höher!!!

Selbstverständlich ist es nicht akzeptabel einen herkömmlichen Sportstrumpf durch Umschlagen des Bündchens in eine Radsportsocke zu verwandeln! Genauso wenig sind Fußlinge geeignet, eine gute Figur auf dem Rad abzugeben.

- Kopfbedeckung: Heute trägt man Helm! Punkt aus! Mit dem klassischen Radkäppi ist man bestens aufgestellt, wenn man es unter dem Helm trägt. Kopftücher (sog. "Bandanas") zeugen in der Regel von keinem guten Stil, und dürfen nur von Charakterköpfen wie il Pirata getragen werden. Winterstrickmützen sind lässig, ersetzen aber NICHT den Helm!

- Helmüberzieher: Das darf nur Helmut (Fahrrad-Seiten) Niemeier in Würde tragen! Ansonsten: Geht GAR NICHT!

- Sonnenbrille: Ist in erster Linie nach gefälligem Aussehen und erst in zweiter Linie nach Sitz und Funktionalität zu wählen. Hier sind viele Varianten (neumodisch oder old-school) denkbar. Wichtig ist, dass sie ins Gesamtbild passen!

- Handschuhe: Dürfen im Winter oder bestenfalls bei Rennen getragen werden. Der Ältere eines Radsport treibenden Brüderpaares aus unserem Nachbarland zeigt eindrucksvoll, dass man auch anspruchsvolle Rennen ohne Handschuhe gewinnen kann. Handschuhe mit UV-Lichtdurchlässigem Handrücken sind ein schlechter Gag der Bekleidungsindustrie. Im Sommer bleiben die Handschuhe im Schrank!!!

- Trinkrucksäcke: Eine grausame, stilbrechende Erfindung, die im Rennradsport dank der Flüssigkeitsaufnahme via Bidon nichts verloren hat! Der Radsportler

- Eincremen bei Sonnenschein: Ist unbedingt erlaubt, wenn man nicht wie ein Tommy am Strand des 17. deutschen Bundeslandes aussehen will. Zu beachten ist: nach dem Eincremen Hände waschen! (die Handrücken werden idealerweise erst gar nicht eingerieben)

- Akkurater Übergang von gebräunter zu weißer Haut: Ein möglichst kontrastreicher Übergang ist anzustreben! Kleine Tricks (näheres ist beim Verfasser zu erfragen) um die Hosen "auf Naht" zu fixieren, sind zulässig! Wer sich berufen fühlt, unter der Höhensonne der typischen Radfahrerbräune entgegen zu wirken, muss sich die Frage gefallen lassen, ob er nicht besser an den nächsten Körper-Kult-Meisterschaften im Gewerbegebiet Botrop-Süd teilnehmen will. Übrigens: Wer sich umgekehrt in Radklamotten unter die künstliche Sonne legt, sollte alles (aber auch wirklich alles) dafür tun, dass das niemand mitbekommt! Geht GAR NICHT!!!

- Eingeölte Beine: Absolut unverzichtbar ...im Wettkampf!!! Der Duft von Aufwärmöl in der Luft verspricht dem geneigten Radsportkenner einen unmittelbar bevorstehenden Wettstreit. Wer im Training oder bei der gemütlichen Sonntagsausfahrt mit derart präparierten Beinen unterwegs ist, kennt anscheinend nicht die ausgezeichnete Funktionalität von Beinlingen und ist vermutlich auch jemand, der sich freut, wenn er ältere Rad fahrende Herrschaften auf dem Weg zum Bäcker verheizt! Verhalten auf und neben dem Rad

- Oberlenker-Griffposition: Die Daumen liegen AUF dem Lenker! "Daumen unten" zeugt von nichts anderem als Angst und nicht vorhandener Coolness. Sowohl beim entspannten Kurbeln in der Gruppe, als auch beim Fahren am Berg ist dies die bevorzugte Lenkerhaltung. Ausnahmen sind denkbar, wenn man beispielsweise im Trikot des belgischen Meisters solo dem Ziel eines belgischen Radklassikers in Meerbeke entgegen fliegt.

- Kontrolle und Korrektur der Sitzposition: Großflächiger Schaufensterscheiben sollten stets zur Kontrolle der eigenen Sitzposition und ggfs. zur Korrektur derselben genutzt werden, wo immer sich die Gelegenheit dazu bietet. Als Rennradpopper verschrien zu sein ist weniger bedenklich, als Scheiße auf dem Rad zu sitzen!

- Schotter- und Kopfsteinpflasterpassagen: Es wird mit unverändertem Tempo weitergefahren und keine Mine verzogen.

Anhalten, Schieben, auf den Radweg oder Bürgersteig wechseln oder gar Umdrehen geht GAR NICHT!!!!

- Dreck von den Decken abstreifen: Nach der Passage von unsauberem Straßengrund sind die Vorder- und Hinterraddecke während der Fahrt mit gestrecktem Zeige- und Mittelfinger abzustreifen. Der Sinn bzw. der Erfolg dieser Maßnahme ist mehr als zweifelhaft, aber als Ritual unerlässlich. Es ist "alte Schule" und sieht lässig aus!

- Anzeigen von Fahrbahnebenheiten: Schlaglöcher und Gully-Deckel sind NUR DANN anzuzeigen, wenn sie beim überfahren das Rad ZERSTÖREN würden. Durch hektisches deuten nach links und rechts gen Straßenbelag zeigt man seinen Begleitern lediglich, dass man schlichtweg keine Ahnung hat, was vernünftige (Lauf-)Räder wegzustecken imstande sind, bzw. das man die Hosen voll hat. Bei durchgehend schlechtem Straßenbelag gilt es, keine Mine zu verziehen und entspannt weiter zu treten!

- Überfahren von Bahnschienen: Cool bleiben!!!! Bahnschienen werden nicht angezeigt, wenn sie im rechten Winkel zu Straße verlaufen. Ansonsten: Anzeigen ist angebracht - Lenker festhalten - cool bleiben - weiter treten!! Überspringen kann sinnvoll sein. "Wellen fahren" ist nur in absoluten Extremsituationen und NICHT mitten in der Gruppe erlaubt!

- "Rad-wegstell-Fehler": Räder lehnen NICHT mit dem Oberrohr an Pfählen oder Bäumen, und liegen auch nicht in Büschen! Jeder, der solch ein böses Foul begeht, hat offensichtlich noch nie etwas von (italienischem) Nasslack gehört! Das Hinterrad ist der ideale "Anstellpunkt" (ACHTUNG: das Schaltwerk bleibt frei!).

Findet man keinen geeignet Parkplatz, ist der unselige Ort umgehend zu verlassen, und der Cafe con leche im nächsten Cafe einzunehmen!

- "Rad-wegstell-Fehler Nr.2": Beim Wasserlassen wird NICHT vom Sportgerät abgestiegen! Wer dem Ruf der Natur folgt, hat das Oberrohr nach wie vor zwischen den Beinen, klickt auf einer Seite aus, dreht sich lässig ein wenig zur Seite und lässt dann "freien Lauf"! Eigentlich überflüssig zu erwähnen, da es eine Selbstverständlichkeit sein sollte: Beim Pinkeln ist die Brille oben!

Natürlich gilt der Rad-wegstell-Fehler Nr.2 nicht für Radsport treibende Damen! Das Sportgerät

- Die Drei-Etagen-Radsatteltasche: Das "Alle-Eventualitäten-Überlebensset" bleibt beim Rennradfahren zu Hause! Kleine Schlauch- oder Toiltäschchen sind im Training erlaubt.

- Ventilmuttern und -kappen: Oft werden vermeintlich praktische Gründe sowohl für, als auch gegen ihre Existenz angeführt. Das sind jedoch alles unsinnige Theorien technikverliebter Ausdiskutierer. Die Wahrheit ist: sie sehen Scheiße aus und gehören nicht an das sportliche Rad!

- Rechtschaffenheitsbekundungen: Aufkleber mit durchgestrichenen Spritzen und Pillen auf dem Rahmen (oder gar entsprechende Trikots) sind ein absolutes Tabu für den seriösen Radsportler. Das Aufkleberfoul begehen ausschließlich ARD/ZDF-hörige Radsportlaien und die Leser Europas größter Radsportzeitschrift, die tatsächlich dem Irrglauben folgen, dass sie auf diese armselige Weise dem Radsport dienen. Wer gegen Spritzen und Pillen im Radsport ist, klebt sie sich auch nicht auf's Rad, sondern lebt und trainiert entsprechend.

- Anbauteile am Sportgerät: Der ambitionierte Radsportler fährt an Lenker und Sattelstütze keine Haltesysteme für Beleuchtungsinstrumente spazieren! Dies gilt selbstredend auch für fest montierte Luftpumpen und Schutzbleche. Dergleichen ist lediglich am Wintertrainingsrad zulässig. Gegebenfalls sind im Training sog. Klickschutzbleche für das Hinterrad zulässig.