

Einfache Tipps zum Entdecken interessanter Rennvelo-Routen

Unbekannte Strassen zu erkunden, gehört zu den Faszinationen von Velotouren. Inspirationsquellen gib es viele.

Von Urs-Peter Zwingli

Wer regelmässig Rennvelo fährt, hat seine liebsten Hausstrecken im Kopf gespeichert. Doch wie verhindert man Langeweile in der eigenen Region? Und wie findet man in unbekannt Gebieten schöne und der eigenen Fitness entsprechende Strecken? Wer sich nicht mit Velofreunden austauschen kann, dem stehen für Entdeckungen viele digitale Quellen zur Verfügung. Es lohnt sich, in die Planung neuer Ausfahrten Zeit zu investieren, um verkehrsreiche Strassen oder zu harte Streckenprofile zu vermeiden.

Wer die bekannten Wege vor der eigenen Haustüre verlassen will, braucht oft nur Inspiration. Ein Ideengeber ist die Tracking-App Strava, mit der Sportlerinnen und Sportler ihre Trainings messen und veröffentlichen. Es lohnt sich, auf der App einigen Vielfahrern zu folgen. Diese kennen ruhige Strassen oder fahren interessante Rundtouren, die man übernehmen kann. Dafür muss man nicht Stunden auf der App verbringen: Drei regelmässige Fahrer aus der gleichen Region zu beobachten, reicht.

Weitere Quellen sind Tourismusorganisationen. Schweiz Tourismus listet auf ihrer Website (unter Erlebnisse - Sommer/Herbst - Velo und Mountainbike) zwischen Genf und St. Gallen 46 detailliert beschriebene Rennvelotouren auf. Das sind für die Schweiz zwar nicht viele, doch diese überschaubarkeit ist ein Vorteil in der digitalen Informationsflut. Wer mehr möchte, findet riesige Sammlungen von Touren auf den teilweise kostenpflichtigen Websites bike-map.net, komoot.de oder alltrails.com. Dort kann man die GPS-Daten von Aktivitäten herunterladen.

Selber kreativ werden

Wer lieber selber Touren kreieren will, dem stehen viele digitale Tools zur Verfügung. Die Website und App Komoot, deren Grundfunktionen kostenlos sind, ist für Rennvelofahrende perfekt: Dort kann man einfach einen Start- und Endpunkt setzen, und die App berechnet mögliche Routen. Sie zeigt auch an, ob dabei unbefestigte Strassen befahren werden. Das ist interessant für Gravelbike-Fahrerinnen, die ab und zu auf Kieswegen unterwegs sein wollen. Die App zeigt Distanz und Höhenprofil an und berechnet die Fahrzeit. Scheinen diese Grössen zu ambitioniert, kann das Fitnesslevel reduziert werden, und die App berechnet falls möglich einen anderen Streckenverlauf. Komoot ist mit gängigen Navigationsgeräten kompatibel und führt mittels einer Sprachnavigation. Rennradtouren zeichnen und herunterladen kann man zudem mit dem



Schönes Panorama und eine wenig befahrene Strasse: Der Traum jedes Radfahrers in einem Bild.

kostenpflichtigen «Schweizmobil Plus» des nationalen Velowegangebieters.

Wer Tagestouren unternimmt oder mehrere Tage unterwegs ist, kann zur Orientierung eine herkömmliche Karte mitnehmen. Diese kommt zum Einsatz, wenn dem Navigationsgerät der Akku ausgeht. Auf mehrtägigen Touren bewahrt man mit einer Papierkarte zudem den Überblick. Um die Laufzeit der Akkus zu verlängern, ist eine Powerbank eine Option. Diese kompakten Energiespeicher laden das Navigationsgerät während der Fahrt auf.

Geübte Rennvelofahrer, die regelmässig Distanz und Höhenmeter ihrer Touren messen, sollten ungefähr einschätzen können, ob eine neue Route machbar ist. Bei Einsteigern sind regelmässige Pausen wichtig, um nicht ermüdet weit weg von zu Hause zu stranden. «Hobbyfahrern empfehle ich, alle eineinhalb bis zwei Stunden 15 Minuten Pause zu machen und sich zu verpflegen - unabhängig von der zurückgelegten Distanz», sagt Anton Ballat, Rennobmann des Veloclubs Steinmaur. Er plant seit über zwanzig Jahren die Trainingslager des Radsportvereins. «Bei langen Touren soll man zudem mögliche Abkürzungen vorsehen.»

Ballat rät weiter, sich nicht via Tracking-Apps mit anderen zu vergleichen oder auf eine angestrebte Durchschnittsgeschwindigkeit zu achten. «Gerade neue Routen muss man zuerst gut und nicht schnell fahren. Man läuft sonst Gefahr, einzubrechen und die Freude an der Fahrt zu verlieren.»

Wind nutzen

Viele Velofahrende planen nach dem Regennadar von Wetterapps. Genauso wichtig sind andere Wetterelemente. «Ist es windig, sollte man gegen den Wind starten. Auf dem Heimweg ist man bereits ermüdet, dann ist Rückenwind angenehm», sagt Martin Mäder, Präsident des VC Fischingen. Gerade im flachen Gebiet könne zudem das Fahren in der Gruppe Energie sparen.

Die häufigste Panne unterwegs ist ein Platten. Wer vorab auf Reifen mit starkem Pannenschutz setzt, etwa den Continental Grand Prix 5000 oder Schwalbe Durano, der wird die etwas höhere Investition nicht bereuen. Dennoch sollte man einen Platten selbst flicken können. Es empfiehlt sich, die Reparatur daheim zu üben, so dass sie am Strassenrand routiniert klappt - auch bei Regen oder mit klammen Fingern.



Sportberatung
Paolo Colombani

Pflanzliche Proteine werden überschätzt

Der Sport ist ohne Proteine kaum mehr denkbar. Die pflanzlichen Proteine erfreuen sich dabei einer zunehmenden Beliebtheit, sie werden aber zu positiv beurteilt. Dafür gibt es drei Gründe: Ihr deklarierter Gehalt entspricht nicht dem wahren Gehalt, ihre Qualität ist oft bescheiden, und sie werden nicht optimal verdaut.

Der wahre Proteingehalt von pflanzlichen Lebensmitteln ist tiefer als derjenige, der auf Verpackungungen oder in Nährstofftabellen deklariert wird. Ursache ist ein über 180 Jahre altes Prinzip der Proteinanalyse, das vor allem bei pflanzlichen Lebensmitteln wie Reis oder Erbsen zu einer Überschätzung des wahren Proteingehalts führt. Genaue Analysemethoden existieren, für die Nährwertdeklaration schreibt das Gesetz aber paradoxerweise die alte Methode vor.

Das Protein in pflanzlichen Lebensmitteln wird zudem nur zu 50 bis 90 Prozent verdaut. Ausnahmen sind Konzentrate oder Isolate, die mit 90 Prozent oder höher ähnlich gut wie tierisches Protein verdaut werden. Aber da die Qualität der pflanzlichen Proteine generell niedriger ist als diejenige von tierischen Proteinen, ist dies nur bedingt von Nutzen.

Die Qualität eines Proteins wird durch die enthaltenen essenziellen Aminosäuren bestimmt. Sie sind massgebend für den Muskelaufbau verantwortlich, ihr Gehalt ist aber in pflanzlichen Proteinen geringer als in tierischen Proteinen. Für den gleichen Effekt auf den Muskelaufbau ist deswegen mehr Pflanzenprotein nötig.

Wer Wert auf die optimale Wirkung pflanzlicher Proteine legt, muss sich also bezüglich des wahren Proteingehalts im Lebensmittel, der Verdaulichkeit dieses Proteins sowie seiner Qualität schlau machen. Bei einer gemischten Kost wird die mindere Wertigkeit der pflanzlichen Proteine in der Regel durch die hochwertigen tierischen Proteine kompensiert. Bei einer pflanzenbasierten Ernährung ist aber im Sport eine Prüfung der Proteinwertigkeit erforderlich. Die Gefahr wäre sonst gross, den durch das Training anvisierten Muskelaufbau oder -erhalt zu kompromittieren. Echter Proteingehalt, Verdaulichkeit und Gehalt an Aminosäuren sind aber für jedes pflanzliche Protein verschieden und verunmöglichen somit eine pauschale Beurteilung. Für eine saubere Bewertung der pflanzlichen Proteine braucht es daher das spezialisierte Know-how einer Fachperson.

Dr. Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast zwanzig Jahren Forschung an der ETH Zürich arbeitet er jetzt als Selbständiger.

Gadgets für unterwegs



Den kleinen Helfer gut im Blick

Das Smartphone ist für Rennvelofahrer Navigationsgerät, Fitnessstracker und Bordcomputer in einem. Für die Befestigung am Lenker gibt es verschiedene Systeme. Wer in der Regel das gleiche Gerät und Rennvelo nutzt, setzt am besten auf ein System, bei dem die Halterung fix montiert ist. Das Smartphone lässt sich dann mit einem Adapter einfach ein- und ausklicken. Ein Modell, das zu vielen Smartphones wetterfeste Hüllen samt Adapter anbietet, ist beispielsweise SP Connect.



Für kurze und lange Abenteuer

Regenkleider und Proviant für die Tagestour oder Gepäck für einen Wochentrip: Der Seat-Pack von Ortlieb passt sich dank Rollverschluss auf verschiedene Grössen an. Die maximale Kapazität sind 16 Liter. Durch ein Ventil kann die Luft beim Zurollen entweichen, das Gepäck wird komprimiert. Der Sack wird werkzeugfrei an der Sattelstütze befestigt. Der Seat-Pack ist wasserdicht und sorgt damit selbst nach einer längeren Regenfahrt für trockene Wechselkleider. Ausserdem ist er mit Reflektoren versehen.



Für den Umstieg auf den öv

Komplizierte Pannen, Wetterumstürze oder eine zu ambitioniert geplante Tour erfordern es manchmal, dass man auf den öffentlichen Verkehr umsteigt. Oder man plant eine Passfahrt, bei der man mit dem Zug anreist. Wer Kosten sparen will, packt sein Rennvelo in den TranzBag Road ein. Damit gilt das Velo als Gepäckstück und kostet nicht extra. Die 325 Gramm schwere Tasche kostet rund 130 Franken und passt zum Beispiel hinten ins Trikot. Urs-Peter Zwingli