

Der runde Tritt auf dem Fahrrad ist eckig

viele Theorien ranken sich um den 'RUNDEN TRITT'. Nur wenige dieser Theorien treffen allerdings die Wahrheit. Warum das so ist? Weil es die Wahrheit nicht gibt! - Je nach Fahrsituation muss nämlich der Tritt angepasst werden.

Offensichtlich ist das bei den beiden Gegensätze zu erkennen:

1. Extrem. Aus dem Stand antreten (möglicherweise sogar noch leicht bergauf): Die langsame Geschwindigkeit zwingt zu hohen Beschleunigungskräften. Der Radfahrer beginnt wie von selber stark am Pedal zu ziehen und auch den Rest des Tretkreises optimal zu nutzen.

2. Extrem. Bergabfahrt mit hoher Geschwindigkeit und sehr hoher Trittfrequenz: Am Pedal ziehen ist nicht mehr möglich, weil die Trägheit des Beines zu großen Widerstand bietet. Außerdem ist die hohe Beingeschwindigkeit schneller als das Latenzverhalten des Nervensystems. Ziehen am Pedal ist gar nicht mehr möglich. Es wird nur noch gedrückt.

Die Schere der Bewegungsmuster geht weit auseinander. Bahnsprinter wechseln bei der Beschleunigung aus dem Stand schnell von dem eine zu dem anderen Bewegungsmuster.

Aber die Wahrheit sieht noch anders aus. Man muss weiter differenzieren, denn ein Sprinter muss gar nicht ökonomisch treten. Sein Ziel heißt "maximaler Leistungoutput über kurz Zeit". Das Ziel eines Triathleten heißt hingegen "Optimales Verhältnis zwischen Ökonomie und Geschwindigkeit". Ein Triathlet hat einen Dieselmotor und der muss auch anders mit den Pleulstangen (=Kurbeln) umgehen.