

Diese Frage stellt sich für jeden irgendwann

- beim Kauf des neuen Bikes,
- wenn die Bikefreunde sagen, dass das Eine oder das Andere sein muß,
- oder wenn ihr bei der Anmeldung zu einem unserer Kurse darüber stolpert, ob ihr Leihpedale braucht.

Doch wo liegen nun die Vorteile der jeweiligen Pedal-Typen für den Biker?

Und gibt es für bestimmte Fahrertypen das richtige Pedal?

Ein kurze Betrachtung aus meiner Sicht:

Vorteile des Clickpedals:

- Die Kraftübertragung ist systematisch und theoretisch zu 100% bei jeder Kurbelumdrehung und bei jeder Ausfahrt reproduzierbar. Kein Abrutschen, kein schiefes Aufsetzen des Fusses auf das Pedal.
- Man ist in der Lage auch bei extrem niedrigen Trittfrequenzen eine sehr gleichmässige Kraftübertragung zu erzielen. Das hintere Bein kann effektiv mitziehen.
- Man hat eine feste Verbindung zum Bike, kann also nicht abrutschen, das entspannt gerade im leichten bis mittelschweren Gelände deutlich. Dies bedeutet natürlich auch Kraft- und Energieersparnis.
- Man ist in der Lage sehr harte Wettkampfschuhe mit Carbonsohlen für optimalen Kraftschluss zu fahren. Mit diesen Schuhen würde man auf Flats keinen Halt finden.
- Zur Not kann man das Bike an den Pedalen hochreißen um ein Hindernis zu überwinden.

Vorteile eines Flatpedals (auch Bärentatzen genannt):

- Es besteht keine feste Verbindung zum Bike. Dadurch ist auch die Angst an schwierigen Stellen keinen Fuß auf den Boden zu kriegen kleiner, man riskiert mehr, probiert mehr aus und erweitert somit sein fahrerisches Potential.
- Man ist gezwungen Hindernisse mit einem sauberen Bunny-Hop zu überwinden. Das ist nicht nur gut für die eigene Technik, sondern auch fürs Material - weniger unkontrollierte Landungen, weil man das Bike nicht an den Click-Pedalen gerade noch so hochgerissen hat. Und große Sprunghöhen erreicht man ohnehin nur mit einem sauberen Bunny-Hop.
- Man schult seine Tritt-Technik. Denn Kraft auf das Flatpedal kann in den oberen und unteren Todphasen des Tretzyklus nur mit einer sehr sauberen Schubtechnik des Fusses erreicht werden.
- Man schult die gesamte Körperspannung, da man insgesamt mehr und öfter Körperspannung aufbauen muss, um das Bike gezielt zu führen ohne dabei vom Pedal zu rutschen. Diese geschulte Körperspannung bringt natürlich in anspruchsvollen Situationen extrem viel, weil die

notwendigen Muskeln intuitiv eingesetzt werden, während der Clickie-Fahrer gezielt auf Spannung achten muß.

Und natürlich gilt bei den genannten Punkten immer der Umkehrschluss - der Vorteil des Einen ist in der Regel der Nachteil des Anderen. Flats verzeihen keine Unaufmerksamkeit wenn man müde wird, Clickies machen faul und verleiten zu einem schlampigen Fahrstil.

Doch welches Pedal ist nun das Richtige für welchen Fahrertyp:

Clickies für Rennfahrer - Flats für Downhiller - und Tourenfahrer dürfen sich was aussuchen - ganz so einfach ist es dann doch nicht.

Flats sind optimal für Techniktraining, für anspruchsvolles Gelände und um seine persönlichen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Clickies bieten eher Vorteile für längere Touren und Rennen aufgrund der besseren Effektivität und der Energieeinsparung.

Trainiert muss der Umgang mit beiden Pedaltypen werden. Denn ein sauberes Aus- und Einclicken ist genauso schwer wie ein guter Stand auf dem Flat.

Und die Profis??? Man sieht DH-Profis im Wettkampf plötzlich in Clickpedalen feststecken und XC-Weltmeister im Bikepark beim Sprungtraining auf Bärentatzen. Warum wohl....

Wer also das Optimum für sich herausholen will, sollte - egal welcher Fahrertyp - schwerpunktorientiert wechseln, und die Wahl dem Ziel anpassen, das er gerade verfolgt. Und er sollte natürlich den Umgang mit dem jeweiligen Pedaltyp erlernen und nach seinem Maßstab perfektionieren.