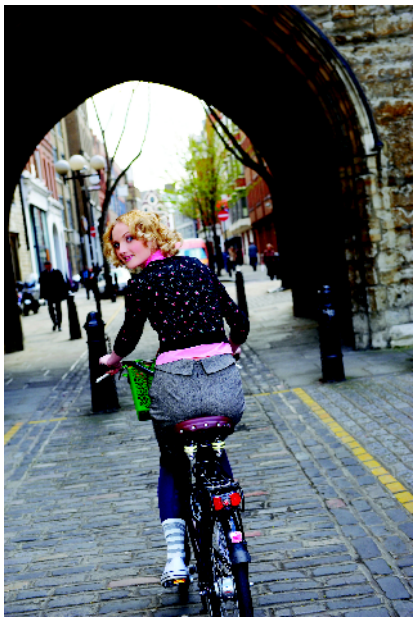
Endlich sesshaft sein – die Fahrradsattelkunde



Sich aufreiben oder die Radtour gelassen aussitzen? Kommt auf den Sattel an! Immer noch sind viele unbequeme Exemplare auf dem Markt; der pressedienst-fahrrad erklärt, worauf es ankommt, wenn man bequem radeln will.

[pd-f] Fragt man Menschen, warum sie aufs Radfahren verzichten, gehören Sitzbeschwerden zu den meistgenannten Gründen. „Moderne Sättel sind Hightech-Produkte“, erklärt Matteo Paccagnella, Marketingchef bei Selle Royal (www.selleroyal.com), Europas größtem Sattelhersteller aus Italien. „Unterschiedliche Formen und Materialien sorgen dafür, dass Sitzbeschwerden eigentlich der Vergangenheit angehören müssten“, so Paccagnella weiter. Wichtig sei, dass Form und Konstruktion des Sattels zum Fahrer passten, erklärt der Sattelfachmann. Noch vor wenigen Jahren hatten Alltagsradler kaum Auswahl: Bis in die 90er Jahre hinein dominierten billige Kunststoffsitze den Markt, bei deren Gestaltung Ergonomie offensichtlich keine Rolle spielte. Damals bestand die einzige Alternative im Kernledersattel, dessen mühsames Einfahren, seine antike Optik und der vergleichsweise hohe Preis jedoch viele Radler abschreckten.
Heute bieten Hersteller wie Selle Royal bis zu einhundert verschiedene Sättel an. „Die Kunst ist nun, den individuell Richtigen zu finden und diesen anschließend auch richtig zu justieren“, erklärt Paccagnella gegenüber dem pressedienst-fahrrad.

Fahrhaltung beeinflusst Sattelform

„Wer sportlich mit dem Rad unterwegs ist, der hat zumeist auch eine flache Sitzposition“, weiß Stefan Scheitz von Rennradanbieter Felt (www.felt.de). Diese Haltung lässt das Becken stärker nach vorne kippen: „Deshalb sind Sportsättel stets recht schmal und eher lang“, ergänzt Paccagnella. Modelle wie der „Arione“ von Fizik (www.fizik.com) sind an der Spitze kaum zwei cm breit und messen in der Länge fast 30 cm.
Umgekehrt lässt sich sagen: Je aufrechter die Haltung auf dem Rad ist, desto breiter und kürzer sollte der Sattel sein. So zum Beispiel der „Respiro Relaxed“ von Selle Royal. Er ist bei 27 cm Länge am Heck über 20 cm breit und damit ideal für Räder mit einer sehr aufrechten Haltung des Fahrers.
„Der ideale Sattel für den Trekkingradler stellt einen Kompromiss zwischen Sport- und Aufrechtsattel dar“, fasst Katrin Pfeuffer vom Traditionsanbieter Hercules (www.hercules-bikes.de) zusammen und verweist darauf, dass ein Großteil der Hercules-Trekkingräder mit einem solchen Allrounder (Selle Royal „Look In“, ca. 39,90 Euro) ausgestattet sind.

Fahrhaltung bestimmt die Polsterung

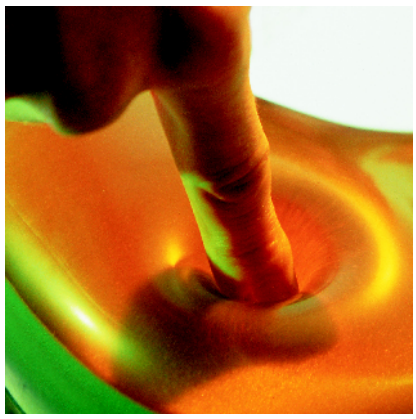
„Die Fahrhaltung bestimmt nicht nur die Sattelform, sondern auch die Polsterung des Sattels“, weiß Scheitz: Je flacher man auf dem Rad sitzt, desto mehr verteilt sich das Gewicht auf Gesäß und Hände. Doch nicht nur deshalb sollte die Polsterung beim Sportsattel spärlicher ausfallen. „Zwischen den rotierenden Beinen und dem nach vorn gekippten Becken ist schlicht wenig Platz für eine aufwendige Polsterung“, ergänzt Paccagnella. Diese ist ausgelagert: Sie befindet sich in Form eines Sitzpolsters in der Rennhose.

››› gunnar fehlau ortelsburger straße 7 37083 göttingen tel +49.551.5031545 fax +49.551.5031547 ››››››››››››››››››››››››››››
mobil +49.171.4155331 gf@pd-f.de www.pd-f.de

Zusätzlich verwenden Radsportler Sitzcrèmes zur Reibungsminimierung und um Reizungen zu vermeiden.
Für die aufrechte Fahrweise gilt der Umkehrschluss, dass eine umfangreiche weiche Polsterung am besten ist. Modelle wie der fast flauschig anmutende „Coast“ in der Relaxed Version (Selle Royal, ca. 34,90 Euro) haben dafür eine nahezu quadratische Grundfläche mit großen Polstern.

Sitzkomfort forciert die Geschlechtertrennung
Die Radlerin hat sich in den vergangenen Jahren emanzipiert; sie fordert heutzutage Sättel ein, die nach Stil, Form und Funktion ihrem Geschlecht entsprechen. Viele Hersteller haben darauf reagiert und bieten verschiedenste Damenmodelle an. „In der Regel sind Damensättel an der Spitze schmaler, im Bereich der Sitzknochen breiter und etwas kürzer als Herrensättel“, erklärt Paccagnella. Er schränkt aber ein, dass nicht jede Frau automatisch einen Damensattel braucht. „Entscheidend ist, dass frau schmerzfrei sitzt, welchem Geschlecht der Sattel beim Design zugewiesen wurde, ist dabei zweitrangig.“

Polsterung: Hightech-Gel bringt Sitzkomfort
Zusammen mit dem Chemie-Unternehmen Bayer hat Selle Royal Mitte der letzten Dekade ein „Royalgel“ genanntes Spezialgel für Fahrradsättel entwickelt. Dies geschah auf Basis von Gels für medizinische Anwendungen (z. B. Langzeitliegepatienten). Es gilt das Prinzip Wasserbett: Man legt sich drauf und glucks, glucks, passt sich die Matratze so genau an den Körper an, dass dessen Gewicht völlig gleichmäßig verteilt ist. „Druckspitzen kann es systembedingt nicht geben – wird das Gel irgendwo stärker eingedrückt, weicht es aus, bis die Belastung wieder gleichmäßig ist“, erklärt Paccagnella. Eine ausgeklügelte Kammerung des Gels zu Sektoren auf dem Sattel sorgt dafür das die Polsterung auch bei langen Touren ihre Form behält.
Eine gleichmäßige Druckverteilung ist aber nur die halbe Miete; ebenso wichtig ist es, bestimmte Körperstellen möglichst geringem Druck auszusetzen. Besonders der Intimbereich und die Harnröhre sollen möglichst geringe Last haben, erklärt Pfeuffer. Die Sattelhersteller begegnen dieser Herausforderung mit ausgeklügelter Oberflächenform. Das sieht dann etwa so aus, dass der Sattel hinten breit und üppig gepolstert ist, in der Mitte eine Vertiefung oder gar eine Aussparung aufweist und vorne an der Nase wieder weich gehalten ist, bestes Beispiel dafür ist der Ergogel Athletic (Selle Royal, ab 54,90).



„Gewaagt“ sitzen
Der beste Sattel bringt nichts, wenn er falsch eingestellt ist. Fachleute empfehlen eine genau waagerechte Positionierung, da etwa eine Neigung nach vorne wieder zu Druck auf den Genitalbereich führt. Für den Komfort und für die optimale Kraftentfaltung ist es wichtig, dass der Sattel optimal zum Tretlager steht, dies ist in erster Linie von der Oberschenkellänge des Fahrers abhängig.

Modelle probieren und Einstellungen variieren
„Nicht selten bringen kleine Veränderungen einen großen Effekt“, erklärt Rolf Häcker vom Sattelstützenanbieter Humpert (www.humpert.com). Etwa eine

››› gunnar fehlau ortelsburger straße 7 37083 göttingen tel +49.551.5031545 fax +49.551.5031547 ››››››››››››››››››››››››››››
mobil +49.171.4155331 gf@pd-f.de www.pd-f.de

Sattelstütze mit Versatz verschiebe den Sattel weiter nach hinten und kann besonders bei langbeinigen Radlern den gewünschten Sitzkomfort bringen.

Schreckgespenst Impotenz

Die Radprofis mit teilweise über 30.000 Fahrradkilometern pro Jahr sind übrigens ein gutes Beispiel dafür, dass an den gelegentlich auftretenden Horrormeldungen über Radler-Impotenz oder Unfruchtbarkeit wenig dran ist – über Kinderlosigkeit müssen sich nur die wenigsten Tretsportler beklagen. Es soll sogar Studien geben, die bei der Gruppe der aktiven Radler geringere Impotenzquoten feststellten, als in der Gesamtbevölkerung.

Renaissance eines Klassikers

Und der gute alte Kernledersattel? Ihn gibt es nach wie vor; bekanntester Hersteller ist Brooks aus England (www.brooksengland.com). Titangestelle machen moderne Kernledersättel leicht und neue Gerbmethoden verkürzen das mühsame Einfahren auf etwa 50 Kilometer (sogenannte „Aged"-Modelle, ab 70 Euro). Und in Sachen Styling sind die Ledersättel voll im Retro-Trend! Komfort gibt es quasi gratis dazu! Welcher Radler träumt nicht davon?

››› gunnar fehlau ortelsburger straße 7 37083 göttingen tel +49.551.5031545 fax +49.551.5031547 ››››››››››››››››››››››››››››
mobil +49.171.4155331 gf@pd-f.de www.pd-f.de