



(F)LIEGENDE FAHRRADGATTUNG

LIEGERÄDER. So richtig aus der Nische herausgekommen sind sie nie. Dabei haben Liegeräder eine über 100-jährige Geschichte und zahlreiche Gattungen hervorgebracht. Technisch sind sie voll auf der Höhe der Zeit.

Nachdem mit Erfindung des Kettenantriebs Laufäder unabhängig von der Kurbel wurden, experimentierten Fahrradbauer mit unterschiedlichen Rahmenformen, um das Radfahren möglichst komfortabel, kraftsparend und zügig zu machen. Erfolgreich in Sachen Geschwindigkeit waren vor allem die Liegeräder: Durch die tiefe Position ist der Luftwiderstand auf einem Liegerad deutlich geringer als auf einem Fahrrad mit Diamantrahmen. Und weil das so deutlich spürbar ist, schloss der Weltradsportverband Liegeräder von Wettbewerben aus. Diese Entscheidung verbannte die Gattung aus dem Rampenlicht – doch ganz verschwand sie nie.

Vor- und Nachteile. Liegeräder halten neben dem aerodynamischen Vorteil noch weitere Trümpfe in der Hand, beispielsweise die bequeme Sitzposition auf einem Schalen- oder Netzsitz. Er macht die Sitzprobleme auf einem Sattel vergessen. Weiterer Pluspunkt: Arme, Hände und Handgelenke müssen kein Körpergewicht tragen und bleiben ebenfalls schmerzfrei. Auch der Kopf muss in der Regel nicht oder nur wenig geneigt

werden. Mit einem Liegerad kann man selbst bei Problemen mit der Wirbelsäule noch sportlich unterwegs sein. Aufgrund des niedrigen Schwerpunkts ist es beinahe unmöglich, bei einem Unfall oder zu hartem Bremsen über den Lenker „abzusteigen“.

Liegeräder gibt es nur in einer Größe. Sie lassen sich an unterschiedliche Körpergrößen anpassen, wenn der Ausleger mit dem Tretlager oder der Sitz verschoben wird. So können mehrere Menschen ein Liegerad nutzen.

Es gibt aber auch Nachteile: Liegeräder bestimmter Bauformen benötigen mehr Platz als herkömmliche Fahrräder. Beim Tragen oder auf Treppen sind sie oft sperrig, auch der Transport in Zügen kann problematisch sein. Praktisch sind da die faltbaren Modelle, die auch in einen Pkw-Kofferraum passen. Das höhere Gewicht der Liegeräder zeigt sich an Anstiegen deutlich, bergauf geht es mit dem Liegerad oft langsamer als mit einem mehrere Kilo leichteren Fahrrad.

Die kleinen Raddurchmesser können es unmöglich machen, Bordsteine ab einer gewissen Höhe zu überfahren. Man kann nicht das Vorderrad anlupfen oder das



Als **Faltversion** lassen sich auch Liegeräder platzsparend unterbringen.



EINBLICK VERPASST?

Alle Einblick-Artikel können sich ADFC-Mitglieder kostenlos als PDF-Dateien auf www.adfc.de/mein-adfc herunterladen.

Hinterrad durch Gewichtsverlagerung entlasten. Daher sind Liegeräder in der Regel vorne und hinten gefedert.

Dass eine Änderung der Sitzposition während der Fahrt nicht möglich ist, kann als störend empfunden werden. Da der Schulterblick schwerfällt, helfen Rückspiegel beim Blick nach hinten. Die Sitzhöhen liegen zwischen 35 und 50 Zentimetern, je nach Liegeradgattung auch höher. Durch die niedrige Sitzposition ist der Überblick über den Verkehr eingeschränkter als auf anderen Fahrrädern.

Durch ihre Länge sind vor allem die sogenannten Langlieger wenig wendig, während Dreiräder, auch Trikes genannt, breiter sind als andere Fahrräder. Statt sich in beengten Situationen im Straßenverkehr einfach vorbeizuschlängeln, ist oft Warten angesagt.

Liegeräder werden nicht in großer Zahl produziert, daher sind sie recht teuer. Wer mit einer Pedelec-Version liebäugelt, muss den Geldbeutel – wie bei anderen Fahrradgattungen auch – noch etwas weiter aufmachen.



Federungen sind für Sicherheit und Komfort wichtig.



Ein Motor verbessert die Klettereigenschaften der Gattung deutlich.

Spezialeinsätze. Viele Liegerad-Modelle sind als Pedelec oder S-Pedelec erhältlich. Sie eignen sich sogar besonders gut für den Einsatz eines Elektromotors: Durch den niedrigen Schwerpunkt beeinflusst das Zusatzgewicht von Antrieb und Akku das Fahrverhalten so gut wie nicht, verbessert aber die Klettereigenschaften deutlich. Beliebt sind Liegedreiräder auch im Reha-Bereich. Dank ihrer Standsicherheit und den teils erhöhten Sitzen können Menschen mit körperlichen Einschränkungen einfach Platz nehmen. Manche Modelle haben eine Hilfsmittelnummer und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Unter Umständen finanzieren Krankenkassen teilweise auch andere Modelle.

Wer mit dem Liegerad verreisen möchte, kann Gepäckträger anbringen, falls sie nicht zur Standardausstattung gehören sollten. Das Gepäck verändert das Fahrverhalten kaum. Das und der bequeme Sitz qualifiziert sie für Radreisen. >



Flüssehüpfen vom Feinsten

Wo Bayern schwäbisch schwätzt

Herrliche Flusstäler, malerisch historische Städte und viele spannende Geschichten am Wegesrand – das alles lässt sich mit dem Rad bestens **er-fahren**.

Mit der neuen Radkarte Bayerisch-Schwaben – die schönsten Flussradwege auf einen Blick

Hier können Sie die Radkarte Bayerisch-Schwaben kostenlos bestellen

www.bayerisch-schwaben.de/infomaterial



Entdecken Sie die ADFC-RadReiseRegion Uelzen!

36 Tages-Rundtouren / drei Fernradwege, über 900 km beschildertes Netz, tolle Landschaft und wenig Verkehr.

Der zauberhafte Hundertwasser-Bahnhof Uelzen, tausendjährige „Golddörfer“, rebellische Klöster, spannende Museen, herrliche Heideflächen und viel Natur.

Radkarte und weitere Infos kostenlos anfordern:

HeideRegion Uelzen, Tel. 05 81 / 7 30 40,

info@heideregion-uelzen.de, www.heideregion-uelzen.de

LIEGERADTYPEN

Kurzlieger sind beliebt, weil sie ähnlich kompakt sind wie herkömmliche Fahrräder. Das Tretlager liegt vor dem Vorderrad, das üblicherweise 20 Zoll groß ist. Das Hinterrad kann größer sein. Der Oberkörper ist mäßig zurückgelehnt und erlaubt eine komfortable Kopfhaltung. Bei den Lenkern gibt es mehrere Varianten: Arme und Hände greifen einen Untenlenker sehr entspannt. Durch die breite Armhaltung ist die Aerodynamik nicht mehr so gut, und manche empfinden das Lenkverhalten als gewöhnungsbedürftig. Ein Obenlenker ist näher am klassischen Fahrradlenker. Es gibt ihn aerodynamisch vorteilhaft als Version mit den Händen nah am Körper oder als Um-die-Knie-Lenker, was etwas bequemer ist. Auf langen Strecken gilt der Untenlenker als die komfortabelste Version.

Sesselräder sind eine Variante der Kurzlieger. Ihr Sitz liegt hoch und ist ohne Bücken erreichbar, die Rückenlehne steht sehr aufrecht und ein Obenlenker erhöht den Komfort zusätzlich. In der Komfortwertung liegt es ganz vorne, da die Kraftübertragung aber nicht sonderlich effektiv ist, eignet sich das Sesselrad eher für kürzere Strecken.

Langlieger sind Liegeräder, bei denen sich das Tretlager zwischen den Lauf- rädern befindet. Durch den langen Radstand vermitteln sie eine enorme Laufruhe, sind aber alles andere als wendig und inzwischen kaum noch zu sehen.

Tieflieger werden vor allem für den sportlichen Einsatz oder lange Strecken genutzt. Da sich der Sitz nur knapp über dem Boden befindet, ist das Gefährt extrem flach und windschnittig. Das Tretlager befindet sich wie beim Kurzlieger hinter dem Vorderrad.

Liegedreiräder gibt es entweder mit zwei Rädern vorn oder hinten. Sie geben viel Sicherheit, der Ein- und Umstieg fällt auf ihnen leicht. Die Seitenwindanfälligkeit ist geringer, aber sie sind deutlich sperriger als zweirädrige Liegeräder. Platzsparende Faltmodelle gibt es auch bei den Trikes. Sind die Laufräder vorne, handelt es sich um sportliche Modelle, die in Kurven nicht so leicht kippen. Liegedreiräder mit zwei Rädern hinten sind eher für gemäßigtere Einsätze gedacht.

Velomobile sind verkleidete Liegeräder. Ihre ausgezeichnete Aerodynamik und der Wetterschutz machen sie eigentlich zum idealen Pendlerfahrzeug für längere Strecken. Dennoch sind sie nicht weit verbreitet, sondern werden als Einzelstücke oder in Kleinserien gefertigt und sind entsprechend hochpreisig. Vielen Menschen ist ihr Konzept vielleicht auch zu ungewöhnlich, um als ernsthafte Alternative wahrgenommen zu werden. Bei Technikfans sind sie jedoch sehr populär.

Ohnehin befinden sich Liegeräder auf hohem technischen Niveau. Waren vor 20 Jahren noch Räder von ambitionierten Garagenbastlern die Regel, haben sich die Firmen stark professionalisiert. Ob Scheibenbremsen, Neigetechnik oder Anleihen aus der Automobilindustrie, die Entwickler befinden sich auf der Höhe der Zeit.

○ René Filipppek

WO KAUFT MAN LIEGERÄDER?

Liegeräder gibt es nicht in jedem Fahrradladen. Am einfachsten findet man Händler in der Nähe über die Internetseiten der Hersteller, dort gibt es üblicherweise ein Händlerverzeichnis.

Wer verschiedene Modelle und Hersteller ausprobieren möchte, ist auf lokalen Fahrradmesssen gut aufgehoben. Dort sind meistens mehrere Hersteller vertreten und es gibt Test-Parcours.

KURZLIEGER



SESSELRÄDER



LANGLIEGER



TIEFLIEGER



LIEGEDREIRÄDER



VELOMOBILE

