VELOCITY
RADGEBER
TOLLE TOUREN ZUM NACHFAHREN
LASERGESTÜTZTE KÖRPERVERMESSUNG
MYTHEN RUND UMS E-BIKE
UND VIELES MEHR
velocity

INHALT

Seite 5
EDITORIAL

Seite 8
ERST SCANNEN, DANN RADELN

Seite 10
IN 5 SCHRITTEN ZUM PERFEKTEN FAHRRAD

Seite 12
WER RASTET, DER ROSTET

Seite 14
REGIONALE ROUTEN

Seite 16
EXPEDITION INS BRAUNSCHWEIGER LAND

Seite 18
HÖLLENRITT DURCH DEN HARZ

Seite 20
TOLLE TOUR FÜR GROSS UND KLEIN

Seite 24
EIN SELBSTVERSUCH: E-BIKE STATT AUTO

Seite 28
5 MYTHEN RUND UM DAS E-BIKE

Seite 30
FRISCHLUFT FERIEN: VON FLENSBURG BIS USEDOM

Seite 34
SAUBERE SACHE

Seite 38
CARBON: HIGHTECH IM FAHRRADBAU

Seite 42
IMPRESSUM

FAHRRÄDER SIND UNSERE LEIDENSCHAFT.

JURI KUMMER, BERATER WERKSTATTSERVICE BEI VELOCITY

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Immer wieder hört man Klagen über den Einzelhandel: Zu teuer, zu schlechter Service, zu unflexibel. Wir von velocity möchten Ihnen zeigen, dass es auch anders geht. Wer unsere Läden und Werkstätten betritt, soll sich gut aufgehoben fühlen. Dazu gehört, dass wir Sie bestmöglich beraten. Und dabei spielt das Thema Ergonomie eine zentrale Rolle.

Würden Sie jemals eine Jeans kaufen, die Ihnen nicht passt? Wohl kaum. Doch wenn es um den Kauf von Fahrrädern geht, wird kaum „anprobiert“. Tagtäglich sehen wir Räder auf der Straße, die nicht zum Körperbau des Fahrers passen. Das trübt nicht nur den Fahrspaß, sondern führt oft sogar zu Schmerzen.

Darum ist die Ergonomie-Beratung bei velocity der Dreh- und Angelpunkt: Bei uns erhält jeder Kunde eine lasergestützte Körpervermessung und ein daraufhin ideal eingestelltes Fahrrad. Mehr dazu erzählen wir auf Seite 8.

Ist das passende Fahrrad gefunden, kann es auf Tour gehen. Anregungen für erlebnisreiche Ausflüge finden Sie im Heft. Außerdem: Ein Blick hinter die Kulissen sowie praktische Tipps & Tricks.

Lassen Sie sich vom Radgeber in die wunderbare Welt des Radelns entführen!

Herzlichst,
Ihr Team von velocity Braunschweig

Bildquelle: Braunschweig Stadtmarketing GmbH / Marek Kruszewski

ERST SCANNEN, DANN RADELN

Radfahren macht nur Spaß, wenn das Velo ergonomisch zu Ihnen passt. Bodyscanning und Sitzknochenvermessung helfen uns dabei, das Fahrrad bestmöglich auf Sie abzustimmen.

Ein ergonomisch richtig eingestelltes Rad ist wie ein maßgeschneiderter Anzug: Nichts drückt oder scheuert. Die Sitzposition fühlt sich angenehm an, und selbst bei langen Touren treten keinerlei Schmerzen am Nacken, Rücken, den Knien oder Händen auf.

„Bei der Ergonomie gehe ich keine Kompromisse ein. Was nützt mir ein optisch tolles Bike, wenn ich nach jeder Tour Schmerzen habe?“

ROBERT SCHWARZ, ERGONOMIE-EXPERTE BEI VELOCITY

„Wenn wir von Ergonomie sprechen, schauen wir immer auf die Lage des Sattels, der Griffe und des Tretlagers. Diese drei Punkte des Rads bilden ein Dreieck. Und dieses Dreieck muss zum Körperbau passen“, erklärt Robert Schwarz, seit über zehn Jahren in der Fahrradbranche tätig.

3D-BODYSCANNER NIMMT HAARGENAU MASS

Die Bestimmung dieser Punkte erfolgt bei velocity nicht in Handarbeit, sondern mit Hightech-Unterstützung: Ein 3D-Bodyscanner ermittelt berührungslos innerhalb weniger Sekunden die individuellen biometrischen Daten. Diese erscheinen als dreidimensionale Darstellung auf dem Bildschirm. Die angeschlossene Software wird zusätzlich mit persönlichen Anforderungen wie z.B. gewünschter Sitzhaltung und Einsatzzweck gefüttert. Im Anschluss führt die Software alle Informationen zusammen und errechnet sofort die optimale ergonomische Einstellung des Fahrrads.

„Bei der Entwicklung des Bodyscanners haben Orthopäden, Physiotherapeuten, Rad-Experten und Ingenieure Hand in Hand gearbeitet“, berichtet Robert Schwarz. „Das zahlt sich heute aus. Oft kommen Leute in unseren Laden, die seit Jahren Schmerzen beim Radfahren haben. Und wir finden dann mithilfe der Scan-Ergebnisse, unserer Erfahrung und durch genaues Zuhören kurzerhand die Ursache und können Lösungsvorschläge unterbreiten. Es ist schön zu sehen, wie schnell aus Frust wieder Fahrfreude werden kann.“

SITZKNOCHENVERMESSUNG

Damit der Sattel zum Radler passt, nimmt velocity zudem eine Sitzknochenvermessung vor. „Das dauert nur ein paar Sekunden“, versichert der Ergonomie-Experte Schwarz. „Man setzt sich kurz auf einen speziell präparierten Hocker. So können wir den Abstand der Sitzknochen ausmessen. Darauf basierend, und unter Berücksichtigung der gewünschten Sitzhaltung auf dem Rad, ermitteln wir die richtige Sattelbreite.“

VERMESSUNG FÜR JEDEN

Ob Neukauf eines Velos oder Feinabstimmung eines schon vorhandenen Fahrrads: velocity bietet die Vermessung für jeden an. „Möchte jemand sein schon gekauftes Rad ergonomisch verbessern, sollte er es am besten gleich mitbringen“, empfiehlt Herr Schwarz. „Geht es um einen Neukauf, haben wir eine große Auswahl an Rädern vorrätig, mit denen man direkt zur Probefahrt starten kann.“

Im Falle eines Neukaufs ist der 3D-Bodyscan kostenfrei. Für den Passform-Check eines mitgebrachten Rads fällt eine Gebühr an.

ERGONOMIE BEI VELOCITY
https://goo.gl/8LICXt

IN 5 SCHRITTEN ZUM PERFEKTEN FAHRRAD

1.
BODYSCANNING

Mit unserem Bodyscanner vermessen wir Sie professionell und berührungslos und finden so die Fahrradeinstellung, die zu Ihnen passt.

2.
BEDARFSANALYSE

Wir hören Ihnen zu, damit wir verstehen, wofür Sie Ihr Fahrrad benötigen und welche Ansprüche Sie an Ihr neues Rad haben.

3.
RAD AUSSUCHEN

Basierend auf Ihren Wünschen und den Daten des Bodyscanners suchen wir gemeinsam das passende Fahrrad aus und stellen es ein.

4.
PROBEFAHREN

Durch eine Probefahrt überzeugen Sie sich, ob das Rad wirklich gut passt und ob die Fahreigenschaften Ihren Vorstellungen entsprechen.

5.
FEINEINSTELLUNG

Nach Ihren durch die Probefahrt gewonnenen ersten Eindrücken klären wir das Feintuning hinsichtlich Sattel, Lenker, Griffen und Zubehör.

WER RASTET, DER ROSTET!

Mindestens einmal pro Jahr sollten Sie alle sicherheitsrelevanten Bauteile Ihres Fahrrads auf den Prüfstand stellen. Am besten im Frühling, wenn Sie Ihr Rad aus dem Winterschlaf wecken. Oder bevor Sie auf große Tour gehen.

Für einen grundlegenden Fahrrad-Check brauchen Sie keine großen Fachkenntnisse:

REIFEN

Spendieren Sie den Reifen eine Portion Luft – am besten per Standluftpumpe mit Manometer. Wieviel Luft Ihr Fahrrad benötigt, ist üblicherweise auf der Reifenflanke eingeprägt.

Als Nächstes folgt die Sichtprüfung: Haben die Reifen noch ausreichend Profil? Sind Risse in der Karkasse? Kleine Steinchen, die sich im Profil eingenistet haben, werden bei dieser Gelegenheit gleich mit entfernt.

BOWDENZÜGE

Nun nehmen Sie eine Sichtprüfung aller Bowdenzüge vor (Schaltung, Bremsen): Gibt es Beschädigungen, Knicke und Risse an den Außenhüllen? Testen Sie auch die Gängigkeit der Schaltung.

BREMSEN

Die Bremsen prüfen Sie zunächst durch eine Funktionsprobe: Beide Bremsen sollten das Rad gut zum Stand bringen, ohne dass Sie die Bremshebel komplett bis zum Lenkergriff durchziehen müssen. Stimmt etwas nicht, sollten Sie die Bremsbeläge auf Verschleiß prüfen und die nötigen Einstellungsarbeiten erledigen bzw. die Bremsbeläge erneuern. Wenn Sie hierbei unsicher sind: Bitte unbedingt einen Experten fragen.

LICHTPRÜFUNG

Die Lichtprüfung ist dagegen simpel: Bringen Sie den Dynamo in Fahrt und schauen Sie, ob Scheinwerfer und Rücklicht leuchten. Beim Scheinwerfer bitte auch beachten, dass er so eingestellt ist, dass er die Fahrbahn ausleuchtet, ohne den Gegenverkehr zu blenden.

PROBEFAHRT

Probieren geht über Studieren. Darum ist die Probefahrt ein Muss. Wenn sich alle Gänge gut schalten lassen, die Bremsen ziehen und nichts mehr quietscht und klappert, dann ist Ihr Rad fit für die nächste Tour.

„DO-IT-YOURSELF“

Eine ausführliche Anleitung für die „Do-it-yourself“-Fahrradwartung und -pflege finden Sie beim ADFC unter ***www.adfc.de/fahrradpflege/fahrrad-check***
Alle Infos rund um den velocity Inspektions- und Reparaturservice unter ***www.velocity-bs.de***

ADFC FAHRRADWARTUNG
https://goo.gl/UK0rjE

REGIONALE ROUTEN

Seite 16–17
EXPEDITION INS BRAUNSCHWEIGER LAND

Seite 18–19
HÖLLENRITT DURCH DEN HARZ

Seite 20–21
TOLLE TOUR FÜR GROSS UND KLEIN

EXPEDITION INS BRAUNSCHWEIGER LAND

Die Umgebung von Braunschweig bietet ideale Voraussetzungen, um abseits des Autoverkehrs sportlich zu radeln. Auf guten Feld-, Wald- und Schotterwegen kommt man zügig voran und kann ganz nebenbei die Region neu „erfahren“. Torsten und Robert von velocity haben‘s vorgemacht.

Vom Startpunkt velocity (gegenüber dem Hbf Braunschweig) führt die Route zunächst gen Osten über den Windmühlenhügel am Lünischteich in das Waldgebiet Buchhorst. Nach Überquerung der ICE-Bahnstrecke orientieren wir uns Richtung Norden, vorbei am aufwändig restaurierten Bahnhof in Schapen, der heute als Außenstelle der tierärztlichen Hochschule Hannover genutzt wird. Gegenüber könnte die erste Pause stattfinden: Schäfers Ruh lädt bei gutem Wetter mit seinem Biergarten ein.

Anschließend geht es weiter an Schapen und Volkmarode vorbei Richtung Querum. Wir halten uns weiter nördlich, unterqueren die Autobahn A2 in Höhe Hondelage und gelangen am Flughafen Braunschweig/Wolfsburg entlang über gut fahrbare Waldwege bis nach Waggum.

Jetzt geht es Richtung Westen weiter bis nach Bechtsbüttel und anschließend am Mittellandkanal weiter bis nach Thune. Dort orientieren wir uns wieder nach Norden und erreichen auf Waldwegen Eickhorst im Landkreis Gifhorn. Auf einem asphaltierten Feldweg geht es über eine kleine Anhöhe Richtung Harxbüttel. Hier kann man einen herrlichen Blick über Braunschweig genießen. Bei klarem Wetter ist sogar die höchste Erhebung im Harz, der Brocken, im Hintergrund deutlich zu erkennen.

Durch Harxbüttel hindurch erreichen wir wieder den Mittellandkanal und fahren entlang des Braunschweiger Hafens bis zur Kanalbrücke Waller Weg, wo wir den Kanal in Richtung Süden überqueren.

Weiter geht es an Veltenhof vorbei nach Ölper, wo wir uns wieder gen Westen orientieren und nach Überquerung der Autobahn einen Abstecher auf die Strecke des alljährlich in Lehndorf stattfindenden Crossrennens *(www.braunschweiger-cross-serie.de)* machen können.

Für Freunde technisch anspruchsvoller Wege ein echter Spaßfaktor, aber bitte auf Fußgänger Rücksicht nehmen.

Wir fahren über Feldwege weiter in Richtung Lamme und durchqueren anschließend den Westpark mit dem Raffteichbad, um in Timmerlah wieder das Braunschweiger Stadtgebiet zu erreichen.

Zwischen Marienberger Straße und Broitzem nähern wir uns dem Ringgleis, auf dem wir das Autobahnkreuz Süd überqueren und über das Messegelände und den Bürgerpark nach sportlichen knapp 60 Kilometern wieder unseren Startpunkt velocity erreichen.

Haben Sie Lust unsere Route auch einmal nachzufahren? Die genauen Daten der Tour finden Sie online im Portal GPSies.com – scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder geben Sie die URL in Ihrem Browser ein.

DISTANZ: 58,4 KILOMETER	**DAUER:** 3 STUNDEN	**ANSPRUCH:**	
HÖHENMETER: 369 METER	**FAHRRAD:** MTB & CO.	**KONDITION:**	

https://goo.gl/ZqhfkW

HÖLLENRITT DURCH DEN HARZ

Ran an den Berg und rauf auf´s Bike! Für echte Mountainbiker ist der Harz ein Paradies. Wer den Nervenkitzel liebt, fährt den technisch sehr anspruchsvollen Streckentipp der sechs velocity MTB-Rider Björn, Dennis, Dirk, Meik, Robert und Tayfun.

Der Rundkurs startet am großen Parkplatz direkt am Einstieg zum Ilsetal („Erlebniswald Ilsetal“ nahe Ilsenburg) und führt über den Höllenstieg zurück zum Ausgangspunkt. Sowohl bergauf als auch bergab gibt es viele technische Teilstücke zu meistern, unterbrochen von flowigen Abfahrten und Schotterwegen. Das Ilsetal bergauf ist streckenweise nur mit sehr guter Fahrtechnik bezwingbar. Große glitschige Felsbrocken gepaart mit schmalen verwurzelten Stiegen direkt am Hang der Ilse sorgen für den Abenteuercharakter.

Nach dem Ilsetal folgen kilometerlange Schotterwege bergauf, bis zu einer Kreuzung mit Tischen, wo die Mittagssonne zu einer Stärkungspause einlädt. Kurz nach der Weggabelung folgt die Abzweigung zum Höllenstieg. Das Schild mit der Aufschrift: „Achtung! Benutzung auf eigene Gefahr!“ macht deutlich, dass es spannend wird – und das Schild hält, was es verspricht: Der Weg wird steil, rutschig. Den Boden säumen große Wurzeln und Felsbrocken. Der Höllenstieg hat also all das, was man sich für eine technisch herausfordernde Abfahrt nur wünschen kann. Er ist ein absoluter Geheimtipp und wirklich nur zu empfehlen, wenn man sich mit seinem Fahrkönnen sicher ist!

Im unteren Teilstück kommt dann auch für die Flowrider echter Fahrspaß auf: steil, kleine Sprünge zwischen den Bäumen hindurch auf losem Waldboden, der mit Tannennadeln garniert ist. Über Ziehwege geht es dann zurück zum Startpunkt.

Ihr habt Lust, mal mit uns zu fahren? Gerne! Termine zu unseren geplanten MTB-Touren könnt Ihr unter mtb-tour@velocity-bs.de anfragen.

DISTANZ: 28,8 KILOMETER	**DAUER:** 3,5 STUNDEN	**ANSPRUCH:**	
HÖHENMETER: 986 METER	**FAHRRAD:** MTB	**KONDITION:**	

https://goo.gl/ERdcKA

TOLLE TOUR FÜR GROSS UND KLEIN

Wer mit Kind und Kegel in die Pedale tritt, braucht eine kurze Strecke mit viel Abwechslung. Wir schlagen diese stadtnahe Schleife durch's Grüne vor – vorwiegend ohne Straßenverkehr und Asphalt.

Ausgangspunkt unserer Tour ist die Matthäuskirche, direkt am Eingang des Prinzenparks. Im Rechtsschlenker durchqueren wir den Park, über die Ebertallee hinweg, und gelangen so zum Bahnübergang zwischen Georg-Westermann-Allee und Brodweg. Jetzt geht es geradeaus weiter in den Park am Lünischteich – und hier wartet schon der erste Zwischenstopp: ein friedlich gelegener, breiter Holzsteg mit Blick über das Wasser, auf dem sich in den warmen Monaten zahlreiche Enten tummeln.

ENTLANG DER TEICHLANDSCHAFT

Wieder auf dem Sattel, halten wir uns am Parkausgang links, kommen auf dem Riddagshäuser Weg an der Bockwindmühle vorbei und fahren geradeaus aufs Kloster Riddagshausen zu. Vor dem Kloster-Eingang geht es nach rechts, und wir radeln über den Kleidersellerweg an den alten Fischzuchtteichen vorbei. Hier kann man seinen Kids ganz nebenbei eine kleine Geschichtsstunde verpassen: Woher kommen eigentlich die ganzen Teiche? Und wozu waren sie gut?

WALD UND WILDGEHEGE

Weiter geht's: Wir überqueren die Ebertallee (auf Höhe „Grüner Jäger") und treten durch das kleine Tor, rechts neben dem Haupteingang des Waldforums Riddagshausen (direkt neben dem Standbild der Hirsche). Wer mag, kann hier die nächste Rast einlegen. Die Bänke, der kleine Froschteich und genügend Grün für Picknick-Decken laden dazu ein. Danach werden ca. 15 Höhenmeter „überwunden": Der Anstieg führt, dem Weg nach links folgend, zum Wildgehege.

WEITER ZUM NATURLEHRPFAD – ODER ZURÜCK

Nun folgen noch ein paar Kurbelumdrehungen bergauf, bevor wir gemütlich den Waldweg bergab rollen können. Am Nehrkornweg können wir uns entscheiden: Reichen Kraft und Laune der Kleinen für mehr? Wenn nicht, einfach nach links entlang des Mittelteichs und Kreuzteichs zurück zum Kloster radeln – wer mag, noch mal mit Zwischenhalt an der Aussichtsplattform am Wegesrand. Andernfalls folgen wir an der Gabelung dem Weg nach rechts in Richtung Schapen. Wir treffen auf zwei Holzhütten und halten uns rechts. Nach 500 m erreichen wir dort einen auf Pfählen gebauten Naturlehrpfad, ein Hit für kleine Entdecker.

AUF DER ZIELGERADEN

Nun kehren wir um, fahren rechts entlang des Schapenteichgrabens und stoßen auf den Kreuzteich. Wir umrunden ihn entgegen dem Uhrzeigersinn und treffen schließlich auf den Messeweg. Auf der anderen Straßenseite führt ein kleiner Weg wiederum ins Grüne und schlängelt sich idyllisch entlang der Mittelriede. Von hier ist es nicht mehr allzu weit bis zum Ausgangspunkt am Prinzenpark, wo an wärmeren Tagen die Belohnung wartet: ein Wagen mit leckerem Eis.

Eine ausführliche Beschreibung der Strecke haben wir für Sie im Routenportal GPSies.com hinterlegt. Über die Download-Option können Sie die Strecke direkt auf ein GPS-Gerät übertragen, z.B. Ihr Handy oder ein Navigationsgerät.

DISTANZ:	DAUER:	ANSPRUCH:
10,2 KILOMETER	3 STUNDEN	
HÖHENMETER:	**FAHRRAD:**	**KONDITION:**
103 METER	ALLE	

https://goo.gl/2czh3d

91 %

DER HANDYBESITZER SCHÜTZEN IHR SMARTPHONE MIT EINER HÜLLE

QUELLE: BITKOM RESEARCH

14 %

DER RADFAHRER SCHÜTZEN IHREN KOPF MIT EINEM HELM

QUELLE: STATISTA

EIN SELBSTVERSUCH: E-BIKE STATT AUTO

Stefan, langjähriger Mitarbeiter der velocity-Werkstatt Heinrichstraße im östlichen Ringgebiet, war schon immer begeisterter Radfahrer. So begeistert, dass er komplett auf Führerschein und Auto verzichtet. Stattdessen investierte er in ein Lasten-E-Bike. Hier berichtet er von seinen Erfahrungen mit dem autofreien Leben.

Zugegeben, einige Freunde erklären mich für verrückt. Fahrradnarr hin oder her – wie kann man nur auf die Freiheit und Bequemlichkeit verzichten, die ein Auto bietet? Allen Unkenrufen zum Trotz habe ich meinen Plan in die Wirklichkeit umgesetzt: Von dem Geld, das andere für Führerschein und Auto ausgeben, habe ich mir vor einem Jahr das vollgefederte Lasten-E-Bike „Load“ der Marke „Riese & Müller“ gekauft. Mit dem Cargo-Rad lege ich nun täglich meinen Arbeitsweg zurück, gute 10 km pro Strecke.

EXPERTE FÜR NEBENSTRASSEN

Inzwischen habe ich mich zum Experten für Schleichwege entwickelt. Denn direkt am Ring entlangzufahren, neben dem Lärm und Gestank der Blechlawine, ist für mich keine Option. In Braunschweig gibt es so viele tolle Alternativ-Routen für Radfahrer – da muss man sich den Stress der Hauptstraßen nicht geben. Auf „meinen“ Nebenwegen aus dem Braunschweiger Norden in die Innenstadt gibt es kaum Verkehr und wenig Ampeln. Dadurch komme ich super voran.

LASTENESEL FÜR DIE KOLLEGEN

Auch wenn es albern klingt: Jeden Morgen freue ich mich aufs Neue, wenn ich gemütlich auf mein Rad steige und erstmal frische Luft tanke. Man verbringt eh schon den ganzen Tag in geschlossenen Räumen, da ist diese tägliche Dosis Frischluft echter Luxus.

Häufig mache ich auf dem Weg zur Arbeit noch einen Abstecher zum velocity Hauptgeschäft in der Kurt-Schumacher-Straße, um das Material mitzunehmen, das wir bei uns in der Werkstatt brauchen. Platz ist auf der Ladefläche meines Cargo-Rads genug – denn was beim Auto der Kofferraum, ist bei meinem Rad die Ladefläche. Dank der Motorunterstützung kostet mich das weder viel Kraft noch Zeit. Außerdem erspare ich mir die nervige Parkplatzsuche – im östlichen Ringgebiet ja immer wieder eine Herausforderung.

AUCH NACH FEIERABEND IM EINSATZ

Auf dem Heimweg düse ich – vorbei an missmutigen Autofahrern – meist noch zum Supermarkt. Das Lastenrad verkraftet einen Großeinkauf mit mehreren Getränkekisten ohne Probleme.

Auch für mein Hobby, die Modellfliegerei, ist mein Lastenrad das perfekte Transportmittel. In einer stabilen Metallbox, die genau auf die Ladefläche passt, ist das Equipment für meinen Modell-Segelflieger gut untergebracht. Je nach Wind und Thermik variiert der Startplatz. Also steige ich auf das E-Bike und fahre ins Umland zum Ort mit den besten Bedingungen.

ANDERE EINSTELLUNG

Ich glaube, ich habe einfach eine andere Einstellung als die meisten Stau-Steher. Ich sehe das Radeln nicht als Anstrengung, sondern als Spaß. Und als Sporteinheit, die ich ganz nebenbei erledige. Pro Tag kommen manchmal 40 bis 60 km zusammen – ein gutes Training.

So kann ich das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Alltag und Freizeit ohne mein Lastenrad sind für mich nicht mehr vorstellbar.

ICH STEHE UNTER STROM

CARMELO TRIPODI, E-BIKE EXPERTE BEI VELOCITY

5 MYTHEN RUND UM DAS E-BIKE / PEDELEC

Die einen brausen liebend gern mit ihrem elektrischen Fahrrad durch die Gegend. Die anderen belächeln die motorisierten Biker als faul und unsportlich. Doch was ist dran an den üblichen Vorurteilen?

1. ICH BIN ZU JUNG FÜR EIN E-BIKE

Für ein E-Bike ist man NIE zu jung! „Wer noch nie auf einem E-Bike gesessen hat, denkt, dass man dafür alt und gebrechlich sein muss. Erfahrungsgemäß ändert sich diese Meinung direkt nach dem ersten Ausprobieren“, berichtet velocity Kundenberater Björn Knorr schmunzelnd. „Der Fahrspaß auf dem E-Bike wird völlig unterschätzt. Wenn man mit Fullspeed im Elm unterwegs ist, die japsenden Ausflugsradler an miesen Steigungen lässig überholt und dann den Schwung in die Abfahrt mitnimmt, dann ist das einfach spektakulär – in jedem Alter.“ Außerdem mausert sich das E-Bike immer mehr zum Auto-Ersatz, vor allem in Stadtnähe. „Schnell und nicht verschwitzt zur Arbeit kommen, ohne im Stau zu stehen – das wird für viele Braunschweiger immer interessanter.“

2. DAS E-BIKE FÄHRT, OHNE DASS ICH TRETEN MUSS

Nein, das Pedelec ist kein Mofa! Es fährt nur, wenn der Radler in die Pedale tritt. Allerdings lässt sich der hierfür benötigte Kraftaufwand steuern. „Der Fahrer kann entscheiden, wie viel Motorunterstützung er gern beim Treten hätte. So, wie man beim Fahrrad die Gänge wechselt, kann man auch die Stufe der Motorunterstützung während der Fahrt anpassen – von gar keiner bis zu starker Unterstützung“, erläutert Herr Knorr.

3. WENN DER AKKU LEER IST, KANN ICH NICHT MEHR WEITERFAHREN

Da, wie oben beschrieben, das Rad auch ohne Motorunterstützung fährt, kann man auch mit komplett leerem Akku weiterfahren. Das Horrorszenario des Liegenbleibens auf freier Strecke ist also reine Phantasie. Allerdings ist das Fahren ohne Motor natürlich anstrengender als mit elektrischer Hilfe. Übrigens: Vollgeladene Akkus moderner E-Bikes haben eine Reichweite von durchschnittlich 80 km – völlig hinreichend für die meisten Touren.

4. EIN E-BIKE KANN ICH MIR NICHT LEISTEN

Keine Frage: E-Bikes sind deutlich teurer als herkömmliche Fahrräder. Aber nicht immer ist ein Barkauf nötig! Berufstätige haben die Möglichkeit, das motorisierte Fahrrad zu leasen. Das Fahrrad wird dann per monatlicher Gehaltsumwandlung finanziert. Damit sind die „Dienstfahrräder“ heute dem klassischen Dienstwagen gleichgestellt, und Sie erhalten das E-Bike ohne direkten Kapitaleinsatz. Fragen Sie in Ihrer Personalabteilung nach, ob Ihr Unternehmen das Bike-Leasing unterstützt. Immer mehr Firmen aus der Braunschweiger Region sind inzwischen an Bord!

5. E-BIKE FAHREN IST KEIN SPORT

Studien kommen zu anderen Ergebnissen. Die Deutsche Sporthochschule Köln hat das Thema Elektromobilität unter die Lupe genommen und Erstaunliches herausgefunden: Für eine Studie wurden zwölf Probanden ausgewählt – vom ehemaligen Olympiasieger bis zum Übergewichtigen waren Menschen unterschiedlichster Fitness vertreten. Die Testpersonen mussten 30 Minuten auf einer Radrennbahn fahren – einmal mit dem E-Bike konstant bei 25 bis 30 km/h, einmal mit einem normalen Fahrrad bei mittlerer Herzfrequenz. Dabei wurde jeweils die Trittfrequenz gemessen. Das Experiment zeigte, dass die Trittfrequenz beim E-Biken rund 68% höher ist als beim normalen Radfahren, bei gleicher Herzfrequenz. Im Klartext heißt das: Der Widerstand, gegen den ich trete, ist beim E-Bike zwar kleiner, dafür trete ich aber öfter in die Pedale. Dadurch ist das motorisierte Biken ein super Ausdauertraining. Zudem hängt der Kalorienverbrauch auch beim E-Biken vom sportlichen Ehrgeiz ab. Da die Pedelecs ab einer Geschwindigkeit von 25 km/h keine elektrische Unterstützung mehr bieten, muss sich der E-Biker jedes Geschwindigkeits-Plus darüber durchaus erarbeiten – und das kann schweißtreibend sein.

GUT ZU WISSEN

Ein anderes Ergebnis der Studie: E-Biker bewältigen bei gleichem Anstrengungslevel rund drei Mal mehr Strecke als die unmotorisierten Fahrer. „Ein Beispiel: Wenn ich sonst von Melverode nur in die Braunschweiger Innenstadt radele, komme ich mit dem E-Bike in der gleichen Zeit bis nach Cremlingen. Dieser größere Fahrradius eröffnet ganz neue Möglichkeiten: Neue Ausflugsziele sind erreichbar, und für viele wird auch die Fahrt zum Arbeitsplatz möglich“, fasst Björn Knorr zusammen.

Die Studienergebnisse finden Sie im Magazin „IMPULSE“, dem Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln.

ONLINE-AUSGABE „IMPULSE“ ZUM THEMA E-BIKE
https://goo.gl/Urzgu2

FRISCHLUFT FERIEN

VON FLENSBURG BIS USEDOM

Sie verbringen Ihre Urlaubstage gern auf Ihrem Zweirad? Eine frische Meeresbrise und Möwengeschrei bringen Sie in Hochstimmung? Dann könnten Sie an unserer Ostseetour Gefallen finden, erdacht und erprobt von Karl aus der velocity Geschäftsführung und seiner Frau Kirsten.

1. ETAPPE: FLENSBURG – LÜBECK, CA. 488 KM

Von der Flensburger Förde geht es zunächst durch den dänisch angehauchten Teil Richtung Kappeln. Einmal an der Schleimündung gelandet, entscheiden wir uns spontan für eine komplette Umrundung der schönen Schlei über Schleswig.

Trotz Gegenwind und unzähligen Endmoränen: Die Sonne bringt uns entspannt durch den Tag, und die gestressten Waden können sich abends am Hafen im wunderschönen Ostseebad Eckernförde bei bestem Appetit erholen. Auch ein Abstecher in die historische Altstadt von Eckernförde mit ihren kleinen Gassen ist allemal lohnenswert.

Weiter radeln wir über Dänisch-Nienhof gen Kiel, direkt um die Kieler Förde herum über Laböe (am Fährhafen gibt es die leckersten Fischbrötchen!) Richtung Weissenhäuser Strand nach Heiligenhafen. Fehmarn sparen wir uns aufgrund der Windverhältnisse und radeln – bzw. fliegen dank kräftigen Rückenwinds – über Oldenburg (Holstein) und Dahme, Kellenhusen und Timmendorf zu unserem Etappenziel Travemünde/Lübeck.

Bei bestem Wetter beenden wir die Etappe mit einer Auszeit am breiten Travemünder Kurstrand, bummeln die Strandpromenade entlang und schauen den riesigen Fähren hinterher, die sich auf den Weg nach Finnland und Schweden machen.

DISTANZ:	DAUER:	ANSPRUCH:
488 KILOMETER	7 TAGE	
HÖHENMETER:	**FAHRRAD:**	**KONDITION:**
3.050 METER	ALLE	

GPSies

https://goo.gl/TxC5Tc

2. ETAPPE: LÜBECK – USEDOM, CA. 446 KM

Ab Travemünde nehmen wir die Fähre zum Priwall und landen schließlich in Mecklenburg-Vorpommern. Wir erreichen die Stationen Boltenhagen, Wismar, Kühlungsborn und Warnemünde. Einige mächtige Endmoränen bescheren uns unterwegs herrliche Aussichten über die Ostsee. Weiter geht es Richtung Ahrenshoop und Born auf dem Darß. Hier hat uns ein ordentlicher Gegenwind am Wickel. Die Belohnung folgt prompt am Abend im Restaurant „Walfischhaus" in Born – ein absoluter Geheimtipp. Über Zingst fahren wir nach Stralsund, mit einem kleinen Abstecher nach Rügen und weiter gen Greifswald. Beide Hansestädte laden zum Sightseeing ein. Dazwischen: weite flache Landschaften und einige sehenswerte Schlösser. Jetzt sind wir auf der Zielgeraden: Über Wolgast erreichen wir Usedom mit den schönen Seebädern Zinnowitz, Heringsdorf und Ahlbeck. Sogar ein kleiner Abstecher ins polnische Misdroy ist drin, entlang menschenleerer weißer Sandstrände, bevor wir schlussendlich die Rückreise antreten.

Strecken-Tipp: Mit der offiziellen Beschilderung des Ostseeradweges waren wir häufig nicht einverstanden und haben teils viel schönere Teilstrecken näher am Meer gefunden.

DISTANZ:	DAUER:	ANSPRUCH:
446 KILOMETER	7 TAGE	
HÖHENMETER:	**FAHRRAD:**	**KONDITION:**
2.487 METER	ALLE	

GPSies

https://goo.gl/o9Hz3X

SAUBERE SACHE!

Kaum auf der Straße, trifft das Rad auf seine natürlichen Feinde: Niederschlag, Matsch und fiese Steine. Dazu kommt im Winter aggressives Streusalz. Das kann ziemlich an der Substanz zehren – vor allem, was die Kette, Schaltung und Bremsen angeht. Darum gilt: Wer sein Fahrrad liebt, gönnt ihm eine regelmäßige Pflegebehandlung. Aber bitte ohne Zuhilfenahme eines Hochdruckreinigers!

Einige Internet-Portale empfehlen diese Kraftpakete als „praktische Helferlein". Wir sind hier anderer Meinung: Selbst wenn man den Wasserstrahl aus größerer Entfernung auf das Fahrrad richtet, kann immer noch Wasser durch Dichtungen dringen und innerhalb mancher Bauteile Schmierfilme auflösen. Außerdem kann es zu Korrosion an unzugänglichen Stellen kommen. Das ruiniert den Leichtlauf und verringert vor allem die Lebensdauer.

KETTE, SCHALTWERK, UMWERFER

Zuerst befreien Sie die Kette von Schmutz, einfach mit einem Fahrradreiniger plus Putzlappen oder Zahnbürste. Danach behandeln Sie die Kette mit einem Kettenöl. Bei Kettenschaltungen sollten Sie auch die Laufröllchen des Schaltwerks reinigen. Die Gelenke von Schaltwerk und Umwerfer bekommen außerdem einen Tropfen Öl. Wer wissen will, ob die Kette funktional überhaupt noch in Schuss ist, lässt sie fix beim Fachhändler mittels Verschleißlehre prüfen. In den velocity Werkstätten können Sie hierfür ohne Termin vorbeischauen.

DAS FINISH FÜR DIE PERFEKTE OPTIK

Für die Reinigung von Rahmen und Anbauteilen können Sie entweder Fahrradreiniger oder Wasser und Putzlappen nutzen. Für die abschließende Lackpflege empfehlen wir eine Politur mit Fahrradwachs oder Pflegeöl.

Wie's richtig geht, zeigt Mountainbiker Leo Kast anschaulich in seinem Youtube-Tutorial.

YOUTUBE-TUTORIAL
https://goo.gl/6ELdS9

KEINE ZEIT ZUM SELBERMACHEN

Sie finden Fahrradputzen so nervig wie Kelleraufräumen? Dann bringen Sie Ihr Bike einfach in eine unserer Werkstätten. Hier erhält das Rad eine Komplettpflege mit F100-Produkten und Konservierungsschutz.

UNSER KINDERPARADIES IST MEINE WELT.

MELANIE KÖCHY, EXPERTIN FÜR KINDERMOBILITÄT BEI VELOCITY

CARBON: HIGHTECH IM FAHRRADBAU

Ein Fahrrad aus Carbon ist zwar nicht unbedingt günstig, aber dafür superleicht und wendig. Wir zeigen, warum sich die Investition in Carbon lohnt – und worauf Sie unbedingt achten sollten.

Beim Hightech-Material Carbon handelt es sich um einen Verbund aus Kohlenstoff-Fasern und speziellen Kunstharzen – ein Konstruktionsprinzip, welches sich seit Jahrtausenden in der Natur bewährt hat: Auch Bäume und Knochen bestehen aus einer extrem belastbaren Faserverbundstruktur, die für extra Stabilität sorgt.

VOM RENNSPORT ZUM MAINSTREAM

Im Fahrrad-Leichtbau hat Carbon mittlerweile schon eine 20-jährige Geschichte hinter sich, angefangen vom Geheimtipp für Rennsportler bis hin zum Lieblingsmaterial für Hobbyradler. So führen gut sortierte Fahrrad-Fachgeschäfte heutzutage alles, was das Leichtbau-Herz begehrt: Räder mit Carbon-Rahmen, Carbon-Lenker sowie Sattelstützen, Laufräder und Kurbeln aus Carbon.

GEWICHT EINSPAREN, FAHRKOMFORT GENIESSEN

Wer in den Edelwerkstoff Carbon investiert, möchte sein Fahrrad auf Diät setzen – entweder, um beim Schlusssprint die Nase vorn zu haben, oder um das Fahrrad mühelos tragen zu können.

Doch es gibt noch mehr Argumente pro Carbon: Durch die ausgeklügelte Ausrichtung der verbauten Fasern lässt sich ein Carbon-Rahmen fahrdynamisch perfekt auf den jeweiligen Einsatzzweck abstimmen und bietet neben dem geringen Gewicht auch hohen Fahrkomfort.

Außerdem können Carbon-Rahmen aufgrund ihrer Materialbeschaffenheit besonders aerodynamisch designt werden – ein unschlagbares Plus bei Triathlon- und Zeitfahrmaschinen, wo ein Wimpernschlag über Gewinnen und Verlieren entscheiden kann.

HOHER KONSTRUKTIONSAUFWAND

Bei der Carbon-Fertigung hat ein Verfahren die Nase vorn, ist jedoch äußerst aufwändig: Die so genannte Monocoque-Technik ermöglicht es, das komplette Carbon-Bauteil (z.B. den ganzen Rahmen) in einem einzigen Stück in einer speziell dafür angefertigten Form zu „backen“. Dadurch lassen sich die Fasern optimal zusammenfügen.

Die hierfür notwendige sorgfältige Konstruktion und Zusammensetzung mehrerer tausend Carbonfasern in streng festgelegter Anordnung und Ausrichtung hat allerdings ihren Preis: Ein sehr hochwertiger Carbon-Rahmen kann durchaus bis zu 5.000 € kosten.

ACHTUNG BEI DER MONTAGE

Wer bei der Montage der Carbon-Teile selbst Hand anlegen möchte, sollte eins unbedingt beachten: Niemals darf beim Befestigen der Bauteile per Klemmverbindung der angegebene Drehmoment überschritten werden! Der Einsatz eines Drehmomentschlüssels ist also Pflicht.

FAZIT

Superleicht, spritzig, komfortabel: Carbon ist im Fahrradbau ein Trend mit Daseinsberechtigung. Wenn man sich in puncto Montage und Bauteil-Auswahl an ein paar Spielregeln hält, mutieren die Carbon-Räder zu echten Ausdauer-Assen, die einen langwährenden Fahrspaß garantieren.

Sie möchten Ihr Bike eigenhändig mit einem Carbon-Teil tunen? Praktische Tipps für die richtige Montage finden Sie im Youtube-Video des Triathleten und Fachjournalisten Stephan Goldmann.

YOUTUBE-TUTORIAL
https://goo.gl/Zck6Di

FEIERABEND, AB AUF‘S RAD!

DENNIS BACHSTEIN, MOUNTAINBIKE-SPEZIALIST BEI VELOCITY

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

velocity Braunschweig GmbH
Kurt-Schumacher-Str. 8–14
(im Atriumcenter)
38102 Braunschweig

VERTRETEN DURCH:

Karl Gerdes
Dirk Oldekamp

KONTAKT:

Telefon: 0531 / 123 118 0
Telefax: 0531 / 123 118 25

E-Mail: info@velocity-bs.de
Internet: www.velocity-bs.de

Registereintrag: Eintragung im Handelsregister
Registergericht: Braunschweig
Registernummer: HRB Ur.-Nr.2488

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:
DE114880006

FOTOS, GESTALTUNG UND TEXTE

Wir danken allen beteiligten Firmen und Personen für ihre Unterstützung: ADFC, Cube, Stevens-Bikes, Logisch! consulting GmbH, Thule Group, Vaude

Texte: Torsten Braunschön, Oliver Schönfelder, Jutta Thiel, Karl Gerdes

Fotos: Braunschweig Stadtmarketing GmbH / Marek Kruszewski, Andreas Bormann, Karl Gerdes, Robert Schwarz, euthymia / fotolia.de (Melone), spuno / fotolia.de (Ostseetour), pavel1964 / fotolia.de (Rad im Matsch)

Gestaltung: mr. nielsen – digitales Mediendesign
Koordination: frische denke marketing, text & pr

HOMEPAGE VELOCITY
http://www.velocity-bs.de

ÖFFNUNGSZEITEN & KONTAKT

velocity Braunschweig GmbH
Kurt-Schumacher-Str. 8–14
38102 Braunschweig

Tel.: 0531 / 123 118 0
E-Mail: info@velocity-bs.de

Montag bis Freitag
10:00–19:00

Samstag
10:00–14:00

velocity radservice
Heinrichstr. 25
38106 Braunschweig

Tel.: 0531 / 233 68 71
E-Mail: service@velocity-bs.de

Montag bis Freitag
10:00–12:00 und 14:00–18:00

Samstag
geschlossen

FAHRRAD-VIELFALT
AUF 1.600 M²
EGAL WIE SIE IHR FAHRRAD NUTZEN MÖCHTEN:
BEI VELOCITY FINDEN SIE ALLES, WAS SIE BRAUCHEN –
RÄDER, BEKLEIDUNG, ZUBEHÖR UND ERSATZTEILE.
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!
WWW.VELOCITY-BS.DE