
Radfahren... wie sitzt man danach?

Geschrieben von ilfpmats - 03.07.2008 05:54

Hallo Radprofis

Seit kurzem habe ich ein Rennrad und will mich nun auf ein Triathlon vorbereiten. Konkret, der Uster Triathlon in 2009. Für dieses Jahr schaff ich's nicht mehr, da ich erstmal richtig Schwimmen lernen muss :S

Am letzten Sonntag bin ich die Triathlon Radstrecke gefahren. Bereit in der Streckenhälfte (20km) konnte ich fast nicht mehr auf dem Sattel sitzen. Da ich danach noch eine 3.5km Laufrunde angehängt habe, habe ich mich wohl etas schneller erholt.

Gestern bin ich die Runde nochmals gestartet :huh: Da hatte ich bereits nach 12km Probleme. Ich musste fast alle 5 km mal vom Rad weil ich nicht mehr Sitzen konnte. Ich habe eine Radhose - d.h. so eine Triathlon Allzweckhose mit einem Ledereinsatz.

Meine Frage: Gibts da ein Trick? Sähe wohl ziemlich schräg aus, wenn ich mir ein Kissen auf den Sitz binde :blush:

Gruss Roly

=====

Aw: Radfahren... wie sitzt man danach?

Geschrieben von Brigitta - 03.07.2008 21:36

Hallo Roly

Ich bin zwar kein Radprofi, doch denke ich, dass mich meine jahrelange Hometrainererfahrung trotzdem dazu qualifiziert, hier zu antworten B). Ich hätte eine Idee, wie du dein Schwimmmanco und das Popoproblem mit einer Klappe schlagen könntest. Es gibt da so aufblasbare Teile, in Form eines Ringes, die kann man sich einerseits zum Überwasserbleiben umschnallen, andererseits eignen sie sich auch hervorragend zum Draufsitzen, wenn das Hinterteil schmerzt. :whistle:

Ich hoffe, ich konnte dir weiterhelfen und wünsche dir weiterhin viel Spass beim Trainieren! :)

Amüsierte Grüsse

Brigitta

=====

Aw: Radfahren... wie sitzt man danach?

Geschrieben von ilfpmats - 04.07.2008 06:32

Danke für den Tipp! Werde mich mal in die Richtung informieren.

Gruss

Roly

=====

Aw: Radfahren... wie sitzt man danach?

Geschrieben von Tomcat - 06.07.2008 20:08

Hey Roly

Wenn Du gerade erst angefangen hast mit dem Radfahren ist es relativ normal dass einem der A.... ein wenig schmerzt. Vorallem wenn du gleich am nächsten Tag wieder auf's Rad gehst.

Warte mal ein paar Tage ab und mach dann wieder eine Runde. Geh beim fahren öfter mal aus dem Sattel und gönne Deinem geplagten Hintern ein wenig Pause. Nach einiger Zeit (braucht aber schon ein paar Ausfahrten) sollte es dann besser werden.

Wenn nicht: Geh mal in einen Radladen der eher sportlich orientiert ist. Die werden Dir da sehr gute und sehr fundierte

Ratschläge geben können (ich kenne nämlich keinen Radfahrer der noch nie Sitzprobleme gehabt hat). Einiges kannst Du schon mit einer optimierten Sitzposition herausholen. Eventuell brauchst Du einen anderen Sattel oder eine andere Hose oder beides. Sowa muss man halt ausprobieren. Wie gesagt: lass Dich beraten.

Lass Dich nur nicht aus der Ruhe bringen: Mit der Zeit wird es bestimmt besser! Nur Geduld!

Gruss

Beat

=====