

Pedal: voll normal oder mit Klick?

Die Pedale sind neben Sattel und Lenker einer der drei Kontaktpunkte zwischen Mensch und Rad. Sie übertragen die Tretkraft auf den Antrieb. Es gibt zwei Haupttypen – Normal- und Systempedal – mit verschiedenen Unterarten für unterschiedliche Zwecke.

Normale Pedale für normales Schuhwerk

Das klassische „**Gummiblockpedal**“ für Alltagsfahrten, Citybikes und Pedelecs sowie Gelegenheitsradler bietet mit gummierter Aufstandsfläche einen rutschfesten Halt.

Bei **Sportpedalen** ruht der Schuh nur auf zwei schmalen Metallstegen. Die sind bei Mountain- und Trekkingbikes gezackt, um ein Abrutschen zu verhindern. Nutzbar mit normalen und Sportschuhen.

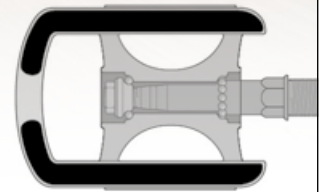
Ein Sonderfall sind **Faltpedale**, die sich wegklappen lassen, um beim Transport (etwa von Falträdern) oder Verstauen Platz zu sparen.

Feste Bindung für höhere Effizienz

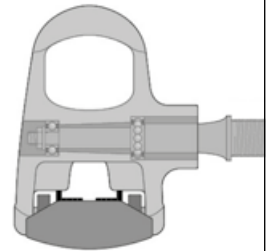
Weil Radprofis als erste feststellten, dass eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal die Kraftübertragung verbessert, waren bei **klassischen Rennradpedalen** die Schuhe mit Haken und Riemen am Pedal fixiert. Das ist nicht alltagstauglich und beim Sturz gefährlich, muss man doch zum Absteigen den Riemen per Hand lockern. Solche Pedale finden sich daher fast nur noch an Retro-Rädern. Eine bessere Lösung bieten seit den 1980er-Jahren die sogenannten **Systempedale** nach dem Vorbild der Skibindung: Eine unter der steifen Sohle des speziellen Schuhs angeschraubte Pedalplatte („Clea“) rastet in den Pedalmechanismus ein und wird durch eine kurze Drehung des Fußes wieder gelöst. So ist der Schuh während der Fahrt fest mit dem Pedal verbunden, löst sich aber zum Absteigen oder bei einem Sturz.

Die meisten Systeme haben heute kleine Cleats, die in der Schuhsohle versenkt sind und mit denen man gut gehen kann. Nur bei Rennradsystemen finden sich große Platten, die zwar das Gehen erschweren, dafür aber die Druckbelastung für den Fuß mindern. Beide Systeme sind nicht kompatibel. Die Auslösekraft ist bei modernen Pedalen oft einstellbar; je nach Modell (bzw. Verschleißgrad) bleibt dem eingerasteten Schuh eine gewisse seitliche Bewegungsfreiheit, um den natürlichen Tretablauf nicht zu stören.

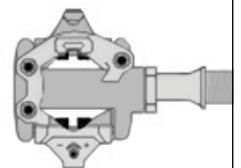
NORMALPEDAL



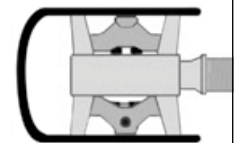
SYSTEMPEDAL



KLIKKPEDAL



KOMBIPEDAL



Klickpedale zur Verwendung mit speziellem Schuhwerk:

- Alltag und Touren: kleine Cleats, geringe Auslösekraft
- Mountain-, Trekking- und Crossbikes: robuster, schmutzgeschützter Mechanismus, kleine Cleats
- Rennrad: große Platten
- Kombipedale mit einem Klickmechanismus auf einer und Trittpläche auf der anderen Pedalseite können alternativ mit Alltagsschuhwerk und Klickschuhen genutzt werden.

- Wolfgang Wagener

Tipp: Bei der Pedalmontage die unterschiedlichen Gewinde-richtungen beachten. Das (in Fahrtrichtung) rechte Pedal hat ein konventionelles Rechtsgewinde, das linke Pedal ein Linksgewinde, weil sich das linke Pedal sonst in Fahrtrichtung selbst herauschraubt. Daher sind sie häufig mit „R“ und „L“ gekennzeichnet.