

## LIEGERAD

## ENTSPANNT REISEN



**ICE Adventure**  
Vollgedertes Trike mit viel  
Komfort und Übersicht

Die Welt sehen, wie man sie mit dem normalen Fahrrad noch nie gesehen hat – das funktioniert nur mit einem Liegerad! Und das nicht nur, weil den Fahrer eines solchen Gefährts viele interessierte Menschen darauf ansprechen. Hauptgrund ist die gänzlich andere Sitzposition, bei der man – wie der Name schon sagt – auf dem Rad liegt. Dabei sitzt man nicht mit dem Po auf einem Sattel, sondern liegt eher horizontal ausgerichtet auf einer Sitzschale, welche den Druck auf eine große Fläche verteilt. So bietet sich ein völlig neues Fahrgefühl. Und so treten auf Langstrecken auch viele der bekannten Probleme nicht auf. Davon profitieren nicht zuletzt auch Personen, die beim Normalrad mit Wirbelsäulen-, Nackenproblemen oder Prostatabeschwerden kämpfen. Eine solche Liegeposition sorgt auch für ein ermüdungsfreieres Fahren: Rumpf, Arme, Hände sowie Nackenmuskulatur werden stark entlastet. Das spart Energie, die in den Vortrieb (Geschwindigkeit) oder in die Streckenlänge investiert werden kann. Über die Abstützung des gesamten Beckens und die Tretbewegung der Beine nach vorne können zudem erhebliche Kräfte auf die Kurbel aufgebracht werden. Die grundlegend zügigere Fahrweise

hat das Liegerad aber auch einem weiteren Besonderheit zu verdanken: der deutlich besseren Aerodynamik. Durch die Liegeposition ist die Stirnfläche des Radlers im Wind deutlich kleiner, es bestehen weniger Luftverwirbelungen und weniger Wirbelschleppen, die bremsend wirken. Durch windschlüpfrige Aufbauten in der Front sowie am Heck wird die Aerodynamik nochmals stark verbessert, bringt zusätzlichen Wetterschutz und – eher negativ – mehr Gewicht. Ein anderer Vorteil ist die erhöhte Fahrersicherheit durch einen extrem niedrigen Schwerpunkt. Damit sind Kurven und hohe Geschwindigkeiten eine wahre Freude. Besondere Vorteile besitzen auch Liegedrei-

räder (Trike): Sie stehen schon von alleine extrem stabil, kippen auch bei sehr langsamen Geschwindigkeiten oder beim Anhalten nicht um. Auch auf glatten, verschneiten oder vereisten Pisten stellt das Trike seinen Fahrer mit mehr Fahrstabilität und geringster Sturzgefahr Sicherheit zur Verfügung. Letztere Punkte sind gerade für Liegeradeinsteiger oder beim kurzen Stopp an einem schönen Aussichtspunkt nicht zu verachtende Vorteile. Ein echter Gewinn ist auch die Blickführung: Da das Gesicht nach oben gerichtet ist, nimmt der Fahrer mehr Eindrücke aus seiner Umwelt auf – kein ödes „Stieren“ auf die Straße. So wird die Reise durch die größere, intensivere Wahrnehmung unvergesslich.



Links: Eine Parallelogrammfederung sorgt für viel Komfort auch im vorderen Bereich des Rades.  
Rechts: Der Gepäckträger ist aufwendig montiert, der Hinterbau kann so frei federn.

Bei der Beratung eines Kunden sollte speziell auf die Bedürfnisse und Streckenwahl eingegangen werden. Stehen etwa lange Touren auch auf schlechtem Fahrbelag an, ist eine Vollfederung wärmstens zu empfehlen, denn anders als beim normalen Rad können Schläge nicht durch kurzes Aus-dem-Sattel-Gehen aufgenommen werden.

Doch neben allen Vorteilen hat das Liegerad auch Nachteile, auf die eingegangen werden muss: Durch die spezielle Liegeposition muss sich die Muskulatur erst auf die neuartigen Bewegungsabläufe einstellen und an die neue Belastung gewöhnen. Dafür ist eine längere Eingewöhnungsphase vor einer längeren Tour einzuplanen. Ersatzteile sind, bezogen auf Standardkomponenten bei Antrieb, Lichtanlage und Bremsen, in der Beschaffung meist kein Problem. Doch gerade viele Spezialteile und -größen bei Achsen, Laufrädern, Rahmen- oder Sitzteilen können Liegeradfahrer auf Reisen in entlegene Gebiete im Schadensfall vor ein echtes Problem stellen. Unser abgebildetes Modell ICE Adventure ist ein Komforttourer par excellence. Dank einer

Spurbreite von 75 und Bodenfreiheit von 18 Zentimetern bietet er eine hervorragende Variabilität. Die aufwendige Vollfederung kann effektiv an die Bedürfnisse des Fahrers angepasst werden. Zum Transport ist das Trike dank Faltechnik einfach und schnell zu verstauen. Details wie ein viergelenkiger Gepäckträger, die Parallelogrammführung der Vorderräder und der Materialmix aus Stahl und Aluminium überzeugen auch Liegerad-



Neulinge. Per Baukastensystem ist das Rad zudem auf jedmöglichen Kundenwunsch abzustimmen.

**FAZIT:** Oft werden Liegeräder nicht als Fahrrad, sondern als reines Fortbewegungsmittel gesehen. Der Begriff HPV „Human Powered Vehicle“ steht an sich für alle muskelbetriebenen Fortbewegungsmittel, wird aber in der Fahrradbranche meist ausschließlich für Liegeräder und deren Spezialversionen (etwa Velomobile) verwendet. Doch gerade Dreiräder bieten unschätzbare Vorteile auf langen Radreisen: Sicherheit, Komfort und eine offene Blickführung. Probieren Sie es aus! ■ SB

Zusammengefaltet findet das ICE Adventure im Kofferraum eines Kleinwagens oder aber auch in der Ecke einer Garage Platz.

**Velototal 04.2012**