

LEIDENSCHAFT FÜR'S RADFAHREN

DAS ALLGÄUER RADMAGAZIN



AUSGABE 2
FRÜHJAHR 2022

TOURENTIPP

TOURENEMPFEHLUNG
FÜR DEN FRÜHLING

E-BIKE ANTRIEBE

- EIN ÜBERBLICK

AUF (RAD-)REISE ODER
ZUR ARBEIT PER...

GRAVELBIKE

ERGONOMIE

ABHILFE, WENN'S
MAL AUF'M RAD
„DRUCKT UND ZWICKT“

NUR MIT HELM

ALLES RUND UM
DAS WICHTIGSTE
ZUBEHÖR.



>> GEWINNSPIEL
AUF DER RÜCKSEITE

LEIDENSCHAFT FÜRS RADFAHREN

DAS ALLGÄUER RADMAGAZIN



Liebe Radlerinnen, liebe Radler,

der Frühling streckt seine Fühler bereits aus und auch ich freue mich auf die ersten wärmeren Sonnenstrahlen. Wenn die Tage länger werden, die warmen Klamotten wieder in den Schrank wandern und die Schneeschaukel weit hinten in der Garage verstaut ist, kann das Frühjahr starten.

Das letzte Jahr war für uns alle ungewöhnlich und für mich als Fahrradhändler besonders. Eine sehr hohe Nachfrage in Kombination mit einer nicht planbaren Liefersituation stellte für mich und meine Mitarbeiter eine große Herausforderung dar. An dieser Stelle ein Lob und Dankeschön für das Verständnis unserer Kunden und an meine tollen Mitarbeiter – die auch im größten Trubel souverän und freundlich geblieben sind.

Für das Jahr 2022 bleibt es bei uns spannend. Wir haben bereits sehr früh große Mengen an Rädern geordert. Mit vielen Herstellern arbeite ich schon lange in großem, gegenseitigen Vertrauen zusammen. Dieses Vertrauensverhältnis und die Vielzahl an Fahrradherstellern in unserem Portfolio sichern eine große Lieferfähigkeit. Wir haben über 600 Räder auf Lager – da findet sich (fast) immer was Passendes. Sie planen einen Radkauf? Dann informieren Sie sich doch über die Neuheiten vorab in unserem Magazin. Für eine Beratung stehen wir gerne persönlich zur Verfügung.

Getreu unserem Motto ‚Leidenschaft fürs Radfahren‘ wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der zweiten Ausgabe unseres Allgäuer Radmagazins.

Ihr Ernst Lämmle

PS: Hat Ihnen das Magazin gefallen oder haben sie Verbesserungsvorschläge? Wir freuen uns, von Ihnen unter werbung@zweirad-laemmle.de zu hören.

INHALT

EDITORIAL	2
TOURENTIPP	3
ÜBERBLICK ANTRIEBE	4
ÜBERBLICK HELME	5
GRAVELBIKE / RADREISE	6
ERGONOMIE	7
GEWINNSPIEL	8
LIEFERBARE RÄDER	8

IMPRESSUM:

Herausgeber: Zweirad Lämmle GmbH + Co KG
Ittelsburger Straße 11 | 87730 Bad Grönenbach
www.zweirad-laemmle.de | anfrage@zweirad-laemmle.de
Tel.: 08334 7217

Idee + Konzept: Katja Martin/Zweirad Lämmle, Redaktion + Text: Katja Martin/Zweirad Lämmle und EscapeMedia, Grafik + Layout: escapedesign, Druck: AZ Druck und Datentechnik, Fotos + Grafiken: Annika Ferk (Titel, Seite 3+5+6+7), escapedesign (Seite 3), Hartje GmbH, Emotionphotos, Cycling Sports Group Inc./Cannondale, Stevens Bikes, Alpina Sports GmbH, Yamaha Motor Deutschland GmbH, Robert Bosch GmbH, Shimano Inc., RTI Sports GmbH, iko Sportartikel Handels GmbH/Corratec

© 2022 | All rights reserved. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

TOURENTIPP

UNSERE TOURENEMPFEHLUNG FÜR DEN FRÜHLING

Wisst ihr, was mir bei uns im Voralpenland besonders gut gefällt? Mit dem Rennrad auf ‚klüner Sträßla‘ gemütlich Richtung Süden mit Blick auf die verschneiten Berge zu radeln. Eine meiner Lieblings-Panorama-Touren im Frühling führt uns vom Unterallgäu ins Oberallgäu und über das Ostallgäu wieder zurück ins Unterallgäu. Neugierig? Hier ist die Tourenbeschreibung:

Wir starten in Bad Grönenbach am Marktplatz und fahren Richtung Osten an Kohlenschieber und Bäckerei Wieser vorbei. Am Bauhof biegen wir ab nach Süden und fahren in Ziegelberg geradeaus. Am Ortsausgang die Aussicht genießen und dann bergab immer der Straße folgen, unter den Bahngleisen entlang und dann in Eichholz kurz auf die Hauptstraße und gleich wieder links Richtung Schratzenbach, unter der Autobahn durch und leicht bergauf bis Schratzenbach.

Von hier geht es leicht wellig weiter bis nach Probstried. Dort fahren wir links bergauf Richtung Untrasried und auf dem Radweg zuerst durch den Weiler Pfaffenhofen, dann mit Schwung bergab und weiter nach Untrasried. Hier folgen wir dem Radweg Richtung Obergünzburg bis Immenthal (Achtung: Radweg endet abrupt und man muss auf die Straße!). In Immenthal selbst fahren wir kurz auf die Hauptstraße und biegen dann gleich wieder rechts ab. Durch das idyllische Tal nach Süden bis Sellthüren (hier lohnt sich ein kurzer Stop in der Käserei...) über Ellenberg hinunter nach Wildpoldsried.

In Wildpoldsried biegen wir rechts auf den Radweg und fahren leicht bergan über Börwang und Haldenwang bis Seebach. Hier links Richtung Probstried und bergab bis Rauhmühle. Rechts abbiegen und auf der Nebenstraße ruhig durch Gemeinderied radeln – immer

weiter gen Norden. Nach der Josef Renn GmbH links über die A7 und die Hauptstraße überqueren, bis wir nach Käfers kommen. Hier geht es unter den Gleisen durch bis Hesselstall. Hier biegen wir rechts ab nach Schorenmoos und Richtung Heusteig. Dort angekommen bewundern wir die Lamas und fahren über Hueb und Herbisried (hier gibt es vielleicht noch ein leckeres Eis?). Nach ca. 50 km und 500 hm erreichen wir wieder Bad Grönenbach. Jetzt noch gemütlich einkehren – fertig ist eine perfekte Einrollrunde auf dem Rad.

Die Tour ist komplett geteert und führt über Nebenstraßen und Radwege.

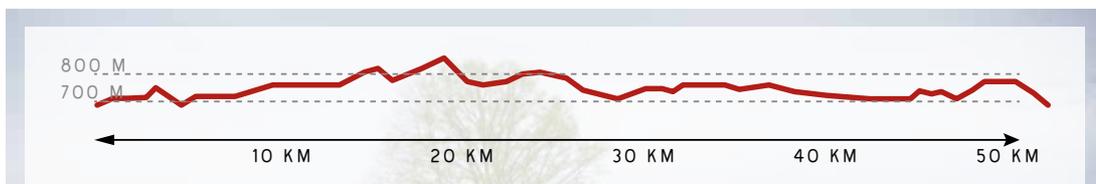
Weitere Tourentipps unter www.zweirad-laemle.de



TIPP VON GERALD JUST:



Das Tal Richtung Sellthüren ist so schön, hier lohnt es sich gemütlich zu fahren und zu genießen. Vielleicht mit einem Stop bei der Käserei?



DURCHBLICK IM DSCHUNGEL. E-BIKE ANTRIEBE - EIN ÜBERBLICK.



SIE DENKEN DARÜBER NACH AUF EIN E-BIKE UMZUSTEIGEN, HABEN ABER BEI DER VIELZAHL DER ANGEBOTE DEN ÜBERBLICK GÄNZLICH VERLOREN? DANN LASSEN SIE SICH DOCH VON UNS „AN DIE HAND NEHMEN“.

Wir geben Ihnen hier einen kurzen Überblick über die Möglichkeiten, Hersteller und Reichweiten - damit Sie schon im Vorfeld überlegen können, was für Sie und die Einsatzzwecke Ihres Rades wichtig und sinnvoll ist. Den Gang zum Händler Ihres Vertrauens tätigen Sie so deutlich besser vorinformiert.

In den letzten Jahren haben wir zwei gegensätzliche Entwicklungen: Den wichtigsten Marktanteil im E-Bike-Segment macht der Wunsch nach mehr Leistung und größerer Reichweite aus. Hier hat sich der Mittelmotor durchgesetzt. Dagegen gibt es aber auch einen kleinen Trend zu kompakteren, leichteren und unauffälligeren Antrieben, den sogenannten Minimal Assist Systemen.

Mittelmotoren werden in allen Fahrradtypen von Gravelbike über Trekkingbike bis zum High-End-Fully eingebaut. Es gibt zahlreiche Hersteller - in unseren werten Bosch, Yamaha und Shimano mit den größten Marktanteilen auf. Alle drei Hersteller bieten Motoren mit unterschiedlichem max. Drehmoment (=Leistung), Akkugrößen (=Reichweite) und Bedienelementen an.

Auch wenn die stärksten Motoren aller drei Hersteller ein Drehmoment von bis zu 85Nm haben, unterscheiden sie sich spürbar in ihrer

Fahrcharakteristik. Um mit Vollgas bergauf zu heizen sind 85Nm sicher cool, aber für einen Tourenfahrer ist das eigentlich unnötig. Hier stehen eher die Fahrkultur und die Reichweite im Vordergrund. Man möchte sich eher fühlen, als hätte man andauernden Rückenwind, als „nur“ mal kurz eine Steigung mit voller Systemleistung hoch zu donnern.

Starke Motoren brauchen große Akkus! Wir sind hier inzwischen bei Größen bis zu 750Wh angelangt. Klar, eine große Reichweite ist toll, aber das Rad wird natürlich teurer (Aufpreis je 100Wh ca. 150-200,-€) und auch deutlich schwerer. Ein Top-E-MTB Fully mit Carbonrahmen, 750Wh Akku und Bosch Performance CX Antrieb wiegt ca. 22,5kg.

TIPP VON
MARIO WERNER:

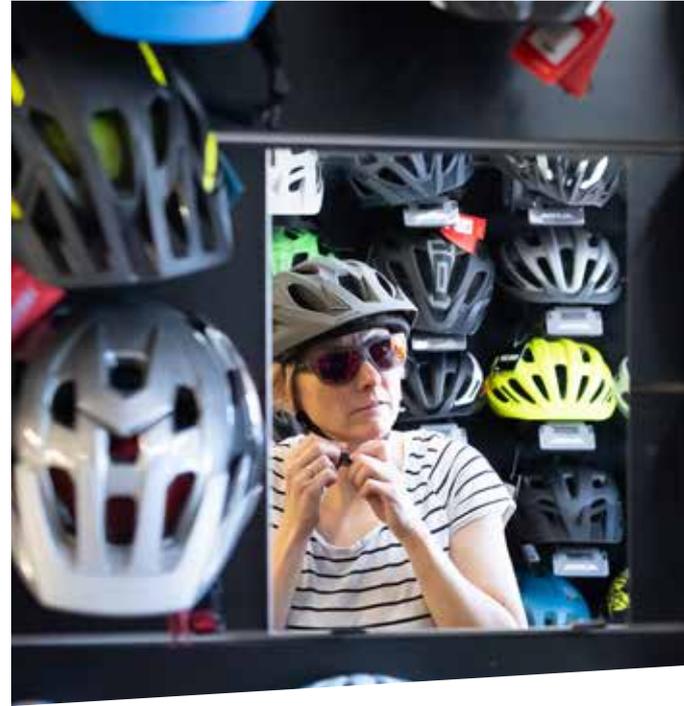


Kommen Sie bei uns zur Probefahrt vorbei. Spätestens auf einer Proberunde zum Stiftsberg (15% Steigung) bei uns in Bad Grönenbach spüren Sie, welches System zu Ihnen passt...

Die Bedienelemente sind fast noch vielfältiger als die Antriebe. Die Vielfalt reicht von kleinen Einheiten (nur mit den nötigsten Informationen für den extremen MTBer) bis zum Display an Trekkingbikes mit integriertem Navi für den Tourenfahrer.

So viel in Kürze zum Mittelmotor. Auf der anderen Seite gibt es einen Trend zur unauffälligen Unterstützung: den Minimal Assist Systemen. Hersteller wie Mahle sind hier federführend. Die Bedienung ist unkompliziert und meist im Rahmen integriert. Ein Rennrad oder Gravelbike mit einem Mahle-Nabenmotor, der nur bei Bedarf zugeschaltet wird, wiegt ab 12,5kg und fährt sich ohne Unterstützung wie ein normales Rad. Trotzdem haben wir bis zu 40Nm Unterstützung (aber direkt am angetriebenen Hinterrad) und einen Akku mit 250Wh (Systemgewicht ca. 3,5kg) an Bord. Das ganze Rad wird dadurch handlicher und lässt sich beispielsweise auch leichter verladen. Fast wie ein normales „Bio-Bike“. Für die Zielgruppe, welche schlichtweg etwas Unterstützung haben möchte, durchaus eine sinnvolle Alternative.





NUR MIT HELM! ... ALLES RUND UM DAS WICHTIGSTE ZUBEHÖR.

NOTWENDIGES ÜBEL UND DOCH (ÜBER-)LEBENSWICHTIG: DER HELM WIRD LEIDER IMMER NOCH VON EINIGEN RADFAHRERN UNTERSCHÄTZT. FÜR WENIGE IST ER LEIDER SOGAR WEITERHIN EIN NO-GO: ABER WARUM?

„Meine Kinder mit 10 und 12 Jahren kennen es gar nicht anders, als mit Helm zu fahren. Was für sie (noch) völlig normal ist, sieht bei manchen Eltern ganz anders aus. Wenn ich da aus eigener Erfahrung sprechen darf: als die Kinder noch kleiner waren, galt bei uns: auf dem Rennrad nie ‚oben ohne‘ - aber im Ort... Vor einigen Jahren haben unsere Kinder da heftig protestiert. Und ganz ehrlich: Recht hatten die Beiden! Also sind wir jetzt auch auf Kurzstrecke mit Helm unterwegs - und fühlen uns ohne die Radler-Kopfbedeckung auch nicht mehr so wirklich wohl“, meint Katja Martin.

Deshalb sollte nach der Auswahl des passenden Rades immer obligatorisch auch noch

der passende Helm ausgewählt werden. Die heutigen Helme von Markenherstellern lassen sich in der geeigneten Größe perfekt auf fast jeden Kopf anpassen. Wichtig ist auch eine optimale Justierung der Kinnriemen. Nur so bietet der Helm auch wirklich Schutz im Falle eines Sturzes und verrutscht nicht. Hier beraten wir Sie gerne.

Abhängig vom Einsatz gibt es unterschiedliche Formen, Ausführungen und Farben. Perfekt passend zu Ihren Vorstellungen und ihrem Outfit. Je hochwertiger ein Helm ist, desto leichter wird er und bietet mehr Belüftungsöffnungen. Ein hochwertiger Helm trägt sich übrigens auch im Sommer sehr angenehm, einen Hitzestau gibt es nicht. Ganz im Gegenteil: die Sonne ‚brennt‘ einem nicht so auf den Kopf!

Die neueste Entwicklung ist das MIPS System (Multi-Directional Impact Protection System).



Ziel ist hier, die im Falle eines Sturzes auftretenden, Rotationskräfte abzufangen. Verschiedene Hersteller bieten ihre Topmodelle inzwischen mit diesem ‚Innenleben‘ an.

Selbstverständlich stellt sich dann noch die Frage: Wie lange hält ein Helm? Sollte es wirklich zu einem Sturz gekommen sein, empfehlen wir unbedingt den Helm auszutauschen. Durch die Krafteinwirkung des Sturzes verändert sich die Materialstruktur und die Schutzwirkung ist dann deutlich geringer. Aber auch ohne Sturz hält ihr Helm leider nicht lebenslang.

Vor allem aufgrund der UV-Strahlung altert das Material und wird spröde. Je nach Häufigkeit des Einsatzes sollten Sie den Helm alle drei bis fünf Jahre austauschen – spätestens nach acht Jahren ist es aber wirklich Zeit für was Neues. Und da der Helm mittlerweile auch ein schönes, optisches Accessoire ist, dürfte speziell nach so langer Zeit die „Sehnsucht“ nach etwas Neuem auf dem Kopf durchaus groß sein.



TIPP VON JULIA LÄMMLE:



Haben Sie schon mal einen gebrochenen Helm gesehen? Danach gibt es keine Ausrede mehr!



TIPP VON
ROBERT BÖLD:



Eine Probefahrt lohnt sich. Die Geometrien der verschiedenen Hersteller unterscheiden sich spürbar. Gerne beraten wir Sie, welche Anbauteile für Ihr Rad sinnvoll sind.

AUF (RAD-)REISE ODER ZUR ARBEIT PER...GRAVELBIKE

WIE SCHÖN MUSS ES DOCH SEIN, MIT LEICHTEM GEPÄCK EINFACH LOSZURADELN UND SICH ÜBERRASCHEN ZU LASSEN, WOHN ES EINEN TREIBT. WIE SCHÖN MUSS ES DOCH SEIN, FÜR AUSFAHRTEN BEI UNS IM SCHÖNEN ALLGÄU EINEN SCHNELLEN UND GELÄNDETAUGLICHEN UNTERSATZ ZU HABEN. WIE SCHÖN MUSS ES DOCH SEIN, SCHON AUF DEM WEG ZUR ARBEIT WAS FÜR SICH ZU TUN UND DRAUßEN AKTIV ZU SEIN.

teren Reifen, angepasster Übersetzung und Montagepunkten für verschiedenes Zubehör haben sich spätestens im vergangenen Jahr auf einen Siegeszug begeben.

Diese Radgattung ist noch relativ jung, wird aber immer populärer. Der große Vorteil ist die Vielseitigkeit. Zuerst einmal ist es ein Rennrad. Aufgrund des Lenkers bieten sich viele verschiedene Griffpositionen: mal aufrechter, mal sportlicher. Dank der breiteren und profilierten Reifen ist es kein Problem, wenn der so schön geteerte Weg in einen Feldweg übergeht, und auch kleinere Ausflüge in den Wald sind möglich. Die Übersetzung ist eher auf Bergfahrten ausgelegt – kleine Gänge sucht man nicht vergebens.

Und das Beste: Gravelbikes bieten die Möglichkeit, verschiedene Anbauteile zu montieren und das Rad somit Alltagstauglich zu machen

– und für die große oder kleine Tour auszurüsten. Außerdem gibt es inzwischen von Herstellern wie Vaude oder Ortlieb passende Taschen, die sich mit wenigen Handgriffen montieren lassen. So hat man ein perfektes, sportliches Transportmittel geschaffen.

Das Angebot reicht übrigens vom Einsteigerbereichbike für ca. 1000,-€ bis zum Highend-Bike mit Vollcarbonrahmen und elektronischer Schaltung für über 4000,-€ und einem Gewicht von nur noch ca. 9 kg. Neu dazu gekommen sind auch noch Räder mit Minimal-Assist-Systemen.

Vielleicht auch für Sie interessant?

Wenn Sie auch so denken, sollten Sie sich mal mit dem Thema Gravelbike befassen. Die modifizierten Rennräder mit langstreckentauglicher Geometrie, deutlich breiteren und profilier-



ERGONOMIE – ODER BESSER: ABHILFE, WENN'S MAL AUF'M RAD „DRUCKT UND ZWICKT“



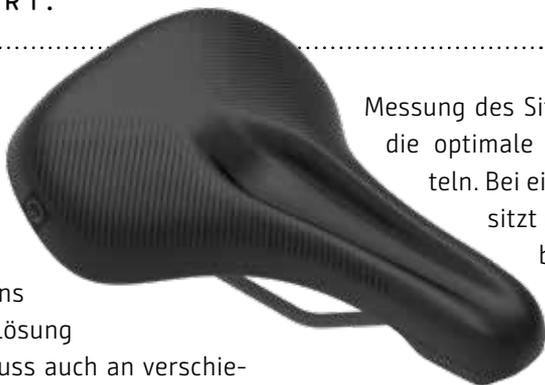
DER BEGRIFF „ERGONOMIE“ SCHWIRRT IN DER HEUTIGEN ZEIT OFTMALS DURCH DEN RAUM. ABER WAS HEIßT DAS EIGENTLICH? ERGONOMIE IST DIE WISSENSCHAFT VON DER MENSCHLICHEN ARBEIT. DER BEGRIFF SETZT SICH AUS DEN GRIECHISCHEN WÖRTERN „ERGON“ (ARBEIT) UND „NOMOS“ (GESETZ, REGEL) ZUSAMMEN. MAN VERSTEHT DARUNTER DIE ANPASSUNG DER ARBEITSBEDINGUNGEN AN DEN MENSCHEN UND NICHT UMGEKEHRT.

Schmerzen oder Taubheitsgefühle beim Radeln müssen also nicht sein, hier kann und soll man Abhilfe schaffen.

Leider gibt es meistens nicht die eine richtige Lösung und unter Umständen muss auch an verschiedenen ‚Stellschrauben‘ gedreht werden. Sicher ist: ein Fachmann muss ran.

Kommt ein Kunde bei uns zu Zweirad Lämmle, hat er im Optimalfall sein Rad dabei – denn: manchmal liegt es auch nur an falschen Einstellungen. Eine falsche Sattelhöhe kann zu Knieproblemen führen, eine falsche Lenkerposition zu Nackenverspannungen. Um konkrete Beschwerden zu verhindern, gibt es inzwischen von Seiten der Komponentenhersteller viele Lösungen.

Der kritische Kontaktpunkt beim Radeln ist sicherlich der Sattel. Das Problem eines schmerzenden Hinterteils kennen viele Radler. Eine ungeeignete Radhose kann zu Problemen führen. Oft liegt es auch an der falschen Sattelbreite oder Sattelform. Hier empfiehlt sich eine



Messung des Sitzknochenabstands, um die optimale Sattelbreite zu ermitteln. Bei einem zu schmalen Sattel sitzt man nicht auf den Sitzbeinhöckern, sondern die ganze Last wird von den Weichteilen getragen.

Viele von uns kennen auch das folgende Problem: Taubheitsgefühle in den Händen, Schmerzen im Ellenbogen oder Nackenverspannungen. Eine Umrüstung auf ergonomische Griffe schafft hier häufig Abhilfe. Diese Griffe bieten eine größere Auflagefläche und verhindern das ‚Abknicken‘ des Handgelenks – und damit auch das Abknicken/Einklemmen der Nervenbahnen. Diese Griffe gibt es in verschiedenen Formen und Größen.

Nicht so häufig, aber auch sehr unangenehm sind Knieschmerzen und Taubheitsgefühle in den Beinen. Pedale mit einer größeren Auflagefläche oder Schuhe mit einer festen Sohle sind hier die Lösung. Falls Sie Klickpedale verwenden, kann man über eine optimierte Ausrichtung der Cleats eine Entlastung in den Beinen

TIPP VON
THOMAS STAAB:



Bei neuen Rädern sind oft eher günstige Sättel und Griffe verbaut. Wenn es passt – perfekt! Wenn aber nach den ersten Fahrten das Hinterteil schmerzt, macht das tollste Rad keinen Spaß. Da sollten Sie nicht am Sattel sparen.



erreichen. Mit einem optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Rad macht das Radfahren noch mehr Spaß und sie sind zusätzlich leistungsfähiger.



LEIDENSCHAFT

FÜR (E-)BIKES



FÜR KINDERRÄDER



FÜR GRAVELBIKES



FÜR RENNRAEDER



FÜR TREKKINGBIKES



WIR HABEN ÜBER
600 RÄDER
AUF LAGER

GEWINNSPIEL

WIR VERLOSEN

- FÜNF EINKAUFSGUTSCHEINE IM WERT VON JEWEILS 50,-€
- ZEHN EINKAUFSGUTSCHEINE IM WERT VON JEWEILS 10,-€



EINFACH EINE E-MAIL MIT NAMEN, ADRESSE UND TELEFONNUMMER UND DEM STICKWORT 'GEWINNSPIEL' SENDEN.

ODER PER POST AN
ZWEIRAD LÄMMLER GMBH+CO KG, ITTELSBURGER STRASSE 11, 87730 BAD GRÖNENBACH

Einsendeschluss ist der 20. März 2022, Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Zweirad Lämmle

Ittelsburger Str. 11
87730 Bad Grönenbach, Allgäu
Tel.: +49 8334 7217 / Fax: +49 8334 858
anfrage@zweirad-laemmler.de
www.zweirad-laemmler.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
10:00 - 12:30 Uhr / 14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Samstag:
9:00 - 14:00 Uhr

 zweiradlämle