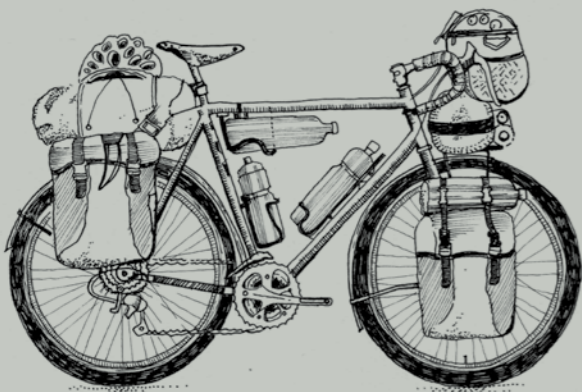
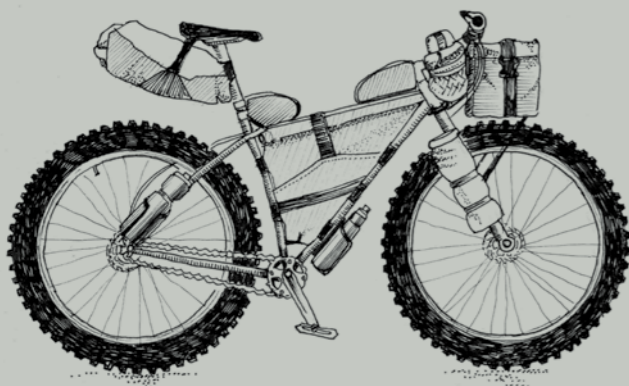


Endurance-Setup – Ultraleichtes Setup mit minimalem Gepäck für nicht unterstützte Langstreckenrennen. Dieses Setup priorisiert Geschwindigkeit und Leistung gegenüber Komfort und Entspannung.



Tourenrad-Setup – Das klassische Setup mit Fahrradtaschen und Trägern für viel Gepäck. Dies gilt allgemein als das ideale Setup für lange Weltreisen, wo Komfort und Vielseitigkeit eine größere Rolle spielen als Geschwindigkeit.



Bikepacking-Setup – Für Radfahrer, die weiterfahren möchten, wenn die Straße aufhört. Große Reifen bieten maximalen Halt auf unebenem Gelände und leichtes Gepäck wird direkt an den Rahmen anstatt in Fahrradtaschen an Träger geschnallt, so dass man auf engen und bewachsenen Pfaden nicht hängen bleibt.

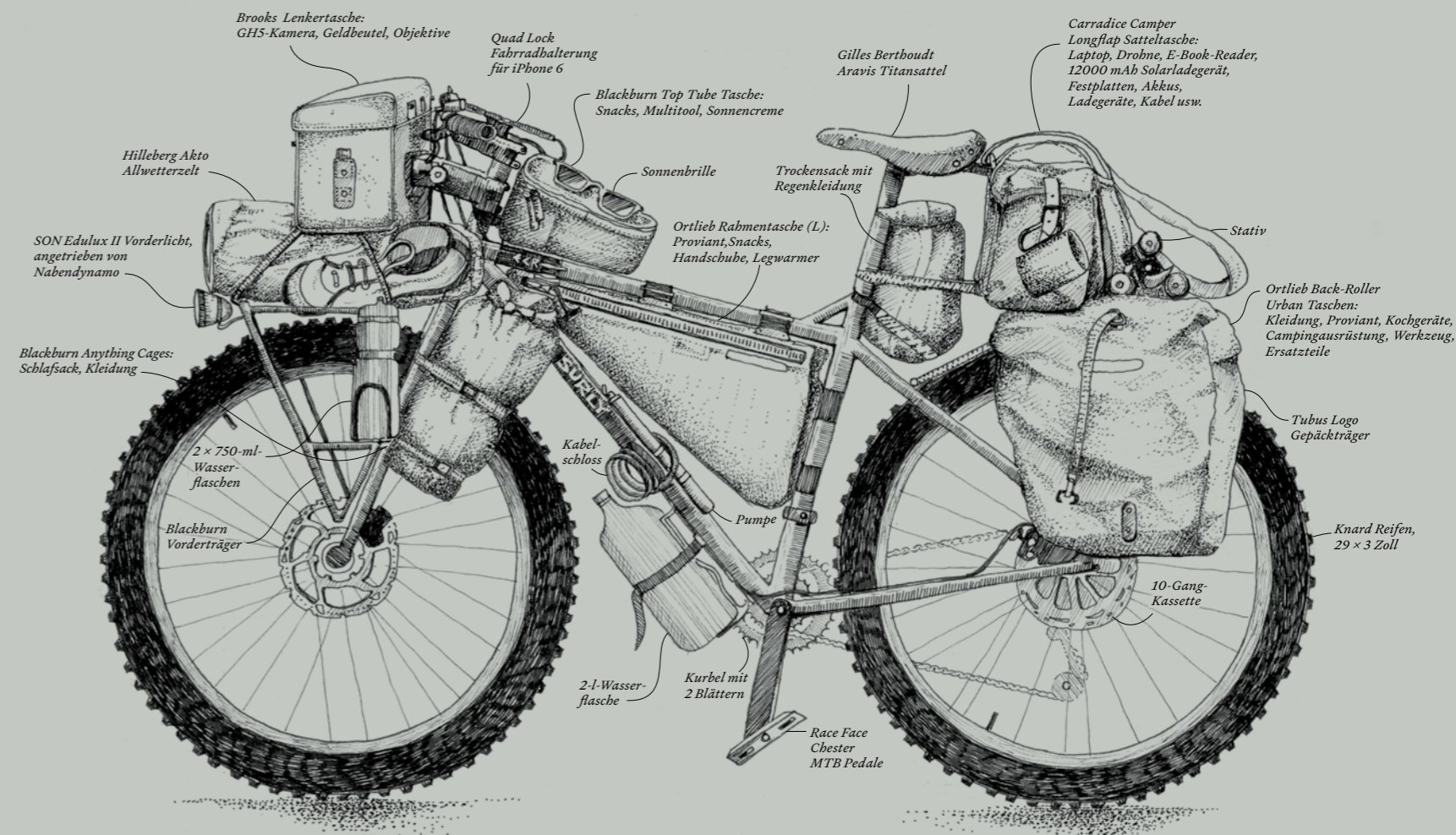
Vorbereitung – Wahl eines Fahrrads

Es ist selbstverständlich, dass vor einer so großen Reise die Wahl des Fahrrads genau durchdacht sein muss. Ich habe Dutzende von Radfahrern in allen Winkeln der Welt getroffen und jeder hat eine andere Lösung. Man sollte sich am besten nicht den Kopf über das „richtige“ Setup zerbrechen. Wenn ich an die einheimischen Radreisenden in Indien oder Bolivien denke, die große Entfernungen auf billigen chinesischen Rennrädern zurücklegen, ihre Siebensachen in Pappkartons stopfen und diese an selbstgebastelte Träger schnallen, ist es letztendlich ziemlich egal. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Andererseits haben Radfahrer mehr Optionen als je zuvor, und das macht die Entscheidung über das optimale Setup zu einem spannenden Puzzlespiel. Vor Jahrzehnten war es einfacher. Man hatte Stadträder fürs Pendeln, Mountainbikes fürs Gelände und Rennräder für Geschwindigkeit. Heutzutage gibt es eine Fülle neuer Unterkategorien, bei denen sich Reifengrößen, Geometrie, Lenkerformen und Packlösungen frei kombinieren lassen – die Auswahl ist atemberaubend. Angenommen, du hast das perfekte Fahrrad für deine Sonntagstouren in der örtlichen Umgebung gefunden, doch die Forstbehörde hat soeben alle Pisten mit etwas feinerem Kies bestreut. Zufällig bietet deine Lieblingsmarke ein neues Gravelbike an, das perfekt dafür wäre ... und bevor du dich versiehst, stehen zehn Fahrräder in deinem Schuppen. Der Vorteil dieser großen Vielfalt ist, dass du dein Setup genau deinen Wünschen anpassen kannst. Als Erstes musst du natürlich herausfinden, was du magst und brauchst.

Offensichtlich gibt es einige Räder, die für eine Reise wie die meine nicht geeignet sind. Dein ultraleichtes Rennrad würde wahrscheinlich unter dem Gewicht vollgepackter Taschen zusammenbrechen. Dein Lieblings-Fixie, mit dem du durch die Stadt radelst und das so gut zu deinem Schal und Mantel passt, schafft die steilen Anstiege nicht. Denke auch an deine Haltung auf dem Rad: Eine sportliche Sitzposition kann dir auf die Dauer den Rücken brechen und du siehst die meiste Zeit grauen Asphalt anstatt die Wunder der Welt. Andererseits ist eine aufrechte Haltung bei ständigem Gegenwind unerträglich. Wahrscheinlich endest du irgendwo in der Mitte. Bei guter Fahrradgeometrie kannst du einen langen Tag ohne allzu viele Schmerzen im Sattel verbringen. Ein Lenker mit mehreren Fahrpositionen schont Handgelenke und Schultern, und ein starker Rahmen hält dich und dein Gepäck leicht aus. Befestigungsoptionen zum Anschrauben von Gepäckträgern und anderen Befestigungsmöglichkeiten sind auch nützlich. Und du brauchst Gänge – je mehr, desto besser. Du wirst den „Omegang“ beim Überqueren endloser Gebirgszüge häufiger benutzen, als du denkst.

Viele Langstreckenradfahrer entscheiden sich für Stahlrahmen, da sie am stabilsten und am einfachsten zu reparieren sind. Wenn ein Stahlrahmen auf einer Landstraße im Iran bricht, kann jemand ihn in der nächsten Stadt wieder zusammenschweißen. Außerdem ist Stahl



flexibel und absorbiert Stöße und Erschütterungen, was das Fahren bequemer macht als steifere Materialien wie Aluminium oder Carbon. Der Nachteil? Stahl ist das bei Weitem schwerste Metall. Mehr und mehr Fahrräder werden aus Aluminium oder Carbon hergestellt, die viel weniger wiegen als Stahl. Aluminiumrahmen sind erschwinglich, leichtgewichtig und stark genug, um selten zu brechen. Ultraleichtes Carbon (ursprünglich für Rennräder benutzt) wird ebenfalls robuster und daher heute auch für Tourenräder verwendet. Doch du musst vorsichtiger mit einem Carbonrahmen umgehen, wenn du etwa in Afrika dein Fahrrad auf einen Land Cruiser wirfst, um einem Löwenrudel zu entkommen. Carbon ist zwar sehr stark, doch schwierig zu reparieren. Und schließlich bieten einige Marken mittlerweile Titanrahmen an. Das Material ist leicht, ultrarobust und elegant, aber kostspielig.

Ich bin weite Strecken auf meinem Surly Long Haul Trucker (LHT) geradelt, einem stabilen klassischen Tourenrad. Standardmäßige 28-Zoll-Felgen, 35-mm-Reifen, vernünftige V-Bremsen, Stahlrahmen. Viele Extras, die an einem Fahrrad kaputtgehen können, fehlen hier – das Minimum, doch alles, was ich brauchte. Ich dachte daran, es auch auf diese Reise mitzunehmen, doch auf steinigen oder sandigen Straßen war das Fahren schwierig oder sogar unmöglich, und auf den holprigsten Wegen musste ich es oft schieben. Also erkundigte ich mich nach

Mountainbikes und Fatbikes, die sich beide für unebenes Gelände eignen. Dabei fiel mein Auge auf das Surly ECR, ein sogenanntes „Camp Bike“. Seine Reifen von 29 x 3 Zoll hatten viel mehr Gummi als die des LHT, was Schotterstraßen pfeundlicher und Sandwege fahrbarer machen würde. Leute rieten mir davon ab und meinten, es würde mein Vorankommen auf Teerstraßen verlangsamen. Nach ein paar Probefahrten konnte ich ihre Bedenken verstehen, doch mir gefiel das Bike. Es war äußerst bequem auf Geländewegen und lud mich zu Abenteuern ein. Außerdem hatte ich nicht die Absicht, der Schnellste zu sein. Ich wollte Fahrkomfort und das Gefühl von Sicherheit. Trotz aller guten Ratschläge kam es mir letztendlich nur darauf an, mich im Sattel wohlfühlen zu lassen. Es war weniger mein Fahrrad als mein Mindset, das mich um die Welt bringen würde.

Fahrrad:	Surly ECR, Größe Large
Sattel:	Gilles Berthoud Aravis, Titan, Kork
Reifen:	Surly Knard 29 x 3 Zoll
Felgen:	Rabbit Hole, 50mm
Bremsen:	Avid BB7, 180/160mm, vorne und hinten
Bremshebel:	Avid FR-5
Schalthebel:	SRAM NX Eagle
Lenker:	17 Zoll, Aluminium
Pedale:	Race Face Chester, rot