

Lenkergriffe am Fahrrad

Sind Sie schon mal auf einem Rad ohne Lenkergriffe gefahren? Ich schon. Ich hatte damals ein altes Schrottrad. Bei Regen rutschten die Hände vom Lenker. Im Winter froren sie beinahe fest, weil ich auf das kalte Metall fassen musste. Und wenn ich dann mal Handschuhe trug, so wurde es wieder rutschig.

Welche Aufgaben haben Lenkergriffe?

Lenkergriffe sind ganz wichtig zum sicheren und komfortablen Radfahren! Lenkergriffe sind griffig und rutschfest. Lenkergriffe schützen vor Kälte, weil die Griffe aus wärmeisolierendem Material bestehen. Lenkergriffe verhindern Handschweiß-Bildung. Die Hände bleiben während der Fahrt trocken und behalten ihre Griffigkeit. Lenkergriffe können Vibrationen ausgleichen. Sie können durch spezielle Ausformung Ermüdungserscheinungen vorbeugen. Lenkergriffe müssen hohe mechanische Beanspruchungen aushalten. Bei einem Sturz dürfen sie nicht zerstört werden. Lenkergriffe müssen so gebaut sein, dass sich niemand an ihnen verletzt.



Woraus bestehen Lenkergriffe?

Früher hatte man Lenkergriffe aus Leder. Leder ist ein leicht zu bearbeitender Werkstoff, rutschfest, bei guter Pflege wetterbeständig und wärme-isolierend. Später gab es Gummigriffe aus Naturkautschuk. Dann folgten feste, duroplastische Bakellit-Griffe. Heute bekommt man Lenkergriffe aus verschiedenen Kunststoffen, Weichschäumen (Schaumgummi), Gummi oder Kork. Duroplastische Kunststoffgriffe sind sehr widerstandsfähig, sie müssen aber die exakte Passform des Lenker-Rohrs haben, weil sie sonst nicht fest genug am Lenker sitzen. Lenkergriffe aus Weichschaum sind weich und handsympatisch. Sie können sich jedoch bei Regen mit Wasser voll saugen und ihre isolierenden Eigenschaften verlieren. Weichschaumgriffe setzen sich schnell mit Staub, Fett und Dreck zu. Sie beginnen dann irgendwann zu riechen und werden zu einem hygienischen Problem. Gummigriffe und Griffe aus weichem Kunststoff sind rutschfest, wetterbeständig und behalten eine saubere Oberfläche. Hier muss beachtet werden, dass eventuell darin enthaltene Weichmacher zu allergischen Reaktionen führen können. Der neueste Trend sind Lenkergriffe aus Kork. Kork besitzt gute Wärmeisolierungs- und Griffigkeits-Eigenschaften. Er wird als Granulat auf einen Kunststoffträger geklebt und oberflächenversiegelt.

Wie werden Lenkergriffe montiert?

Lenkergriffe müssen fest mit dem Lenker verbunden sein. Weiche Lenkergriffe werden über die Lenker-Enden gestülpt und dürfen danach nicht mehr rutschen. Duroplastische Lenkergriffe werden vorsichtig auf die Lenkstange geschlagen. Moderne Varianten besitzen Verschraubungen, die sich schellenartig um den Lenker schmiegen. Diese Griffe können bei Bedarf leicht wieder gelöst werden.

Bewährte Montage-Tricks

Erfahrene Rad-Schrauber schwören auf den „Spülmittel-Trick“: die Griff-Innenseiten werden vor der Montage leicht mit Spülmittel eingerieben, danach wird der Griff auf die Lenkstange gedrückt. Dies gelingt leicht und ohne Mühe. Nach einigen Stunden verdunstet das im Spülmittel enthaltene Wasser und der Lenkergriff sitzt bombenfest. Eine andere Methode ist das Erwärmen mit kochendem Wasser. Dadurch werden weiche Griffe noch elastischer. Nun können sie ebenfalls mühelos auf den Lenker geschoben werden. Viele Griffe besitzen einen Abschluss. Falls nicht, müssen noch Abschlussstopfen in die Lenker-Enden gesteckt oder geschraubt werden. Die Stopfen oder Lenker-Enden bedecken die scharfen Kanten des Lenker-Rohrs und helfen Verletzungen zu vermeiden.

Spezielle Griff- Formen

Eine Alternative zu den Lenkergriffen sind Lenkerbänder aus Kunststoff, Gummi oder Leder (s. Abbildung auf Seite 21). Diese Art der Griffe wird oft bei Rennrädern verwendet. So haben die Hände am gesamten Lenker einen sicheren Griff. Im Trekking- und Mountainbike-Bereich werden zunehmend ergonomisch ausgeformte Lenkergriffe verwendet. Spezielle Ausformungen (zum Beispiel Wing-Griffe, Ergo-Griffe usw.) geben den Händen die Möglichkeit, sich während der Fahrt immer wieder neu zu positionieren. Das schont die Gelenke und beugt Ermüdungserscheinungen vor. Einige Hersteller bieten in diesem Zusammenhang auch Lenkergriffe mit Gel-Kissen an. Eine Sonderform der Lenkergriffe sind die Kindersicherheits-Griffe. Bei diesen ist das Lenker-Ende stark vergrößert (Kugelform), um durch die große Oberfläche der Verletzungsgefahr bei Stürzen vorzubeugen. Drehschaltgriffe benötigen unterschiedliche Griff-Längen, hierbei ist der rechte Lenkergriff meist der kürzere von beiden, weil dieser direkt auf dem Drehschalter montiert ist.



Eine weitere Sonderform sind die so genannten Bar-Ends (s. Abbildung links). Bar Ends sind Lenker-Enden, die an Stelle der Lenkerstopfen montiert werden. Sie erweitern die Griff-Möglichkeiten und bieten unterschiedliche Griff-Positionen für ermüdungsfreies Fahren.