

# Hand-Fuß-Fahrrad



Christian Fieseler aus Minderlittgen ist mehrfacher Radfahr-Weltmeister in einer ungewöhnlichen Disziplin. Der 47-Jährige fährt ein HF-Bike, ein "Hand-Fuß-Fahrrad".

In die Pedale treten richtige Radfahrer sowieso nicht. Sie pedalieren, drücken das Pedal nicht nur runter, sondern ziehen es auch hoch und über den sogenannten Totpunkt hinweg. Christian Fieseler beherrscht die Technik sowieso - und zwar mit Beinen und Armen. Der 47-Jährige vom RSC Stahlross Wittlich fährt zwar auch "normale" Mountainbikes und Rennräder, aber einige seine beeindruckendsten Erfolge hat er mit einem Hand-Foot-Bike (HF)- oder Varibike erzielt. Bei den Weltmeisterschaften in Mannheim holte er vier Titel. Fieseler siegte im Sprint über 333 Meter (26,861 Sekunden) und 1000 Meter (1:32,405 Minuten), im Ein- (Durchschnittsgeschwindigkeit: 36 km/h) und im Drei-Stunden-Rennen (33 km/h).

Aber was genau ist ein Hand-Fuß-Fahrrad? 200 Jahre Fahrrad werden in diesem Jahr gefeiert, aber es gibt immer wieder neue Ideen rund um die zwei Räder. Die Idee, die hinter dem Hand-Fuß-Fahrrad steckt, ist eigentlich ganz einfach.

Solange der Radfahrer nicht auf schmalen, verwinkelten Waldpfaden unterwegs ist, ruhen die Hände und Arme meist ziemlich untätig auf dem Lenker, steuern nichts zum Vortrieb bei und werden auch nicht trainiert. Hand-Fuß-Bikes besitzen ein zweite Paar Pedale, das mit Händen und Armen angetrieben wird. "Hand-Fuß-Bikes sind mit Hand und Fuß gleichzeitig angetriebene Fahrräder", bringt es Fieseler auf den Punkt.

Das bringt im Optimalfall einen Vorteil von knapp einem Drittel gegenüber ausschließlich durch Beinkraft angetriebene Zweiräder. Vorausgesetzt, man beherrscht die spezielle Kurvenfahrtechnik so wie Fieseler. "Hauptgrund für meine Siege in den Sprintdisziplinen war, dass ich als einziger Starter auch die Kurven der Rennbahn mit Doppelarmunterstützung gefahren bin. Die anderen Starter haben jeweils in der Kurve nur mit einem Arm zusätzlich zu den Beinen gekurbelt. Aufgrund dessen hatte ich in den Kurven die Power von zwei Armen zusätzlich zu den Beinen zur Verfügung", erklärt der in Minderlittgen lebende Ausdauersportler.

Das kam ihm natürlich auch im Ein- und Drei-Stunden-Rennen zugute. Entscheidend wurde aber auch die Taktik.

Denn auf dem Rundkurs in der Mannheimer Innenstadt waren außer den Hand-Fuß-Bikes wiederum auch Liegeräder verschiedener Kategorien unterwegs.

"Man musste sehr gut auf die extrem schnellen, verkleideten Liegeräder und Velomobile aufpassen", erzählt Fieseler. Als sich einer seiner Konkurrenten im Drei-Stunden-Rennen nach etwa 60 Minuten an eine sie überrundende Gruppe von Liegeradfahrern hängte, wagte Fieseler auch den Sprung. Als er nach zweieinhalb Stunden alle anderen Hand-Fuß-Fahrrad

Fahrer überrundet hatte, wusste Fieseler, dass ihm auch sein vierter WM-Titel nicht zu mehr zu nehmen war und er einen weiteren Triumph verbuchen konnte.

**Extra: DIE WELTMEISTERSCHAFT IN MANNHEIM**

(teu) Bei den Weltmeisterschaften in Mannheim waren nicht nur Hand-Fuß-Bikes, sondern alle Arten von Human Powered Vehicules (HPV) am Start. Dazu zählen alle Arten von durch Muskelkraft angetriebene Fahrzeuge, wie beispielsweise aerodynamisch verkleidete oder unverkleidete Liegeräder sowie sogenannte Ruder-Räder. Ähnlich wie bei den Hand-Fuß-Bikes wird auch die Armkraft mitgenutzt. Allerdings geschieht dies statt durch Kurbel- durch Zieh- und Drückbewegungen des Lenkers.