



Winterbiken mit Gefühl

Als wir im vergangenen Jahr über Georg Thalhammers Radreise von Graz bis nach Holland berichteten, war bereits klar: Dieser Mann bewegt sich nicht nur auf zwei Rädern vorwärts – er entwickelt sich ständig weiter. Heute, ein Jahr später, treffen wir Georg erneut. Diesmal nicht am Straßenrand irgendwo zwischen Alpen und Nordsee, sondern in seiner neuen Rolle als erfolgreicher Bikefitter und Bikertrainer. Mit derselben Leidenschaft, die ihn einst Hunderte Kilometer durch Europa getragen hat, hilft er nun anderen Radbegeisterten, ihr perfektes Setup zu finden und effizienter zu fahren. Ein Gespräch über Abenteuer, Präzision, Motivation – und darüber, warum ein gut eingestelltes Fahrrad manchmal mehr verändert als nur die Sitzposition.

Georg, du bist leidenschaftlicher Radfahrer – was fasziniert dich am Biken im Winter besonders?

Georg Thalhammer: Winterbiken hat eine ganz eigene Qualität. Wenn man sich überwunden hat, alle Schichten angezogen hat und hinausfährt, taucht man in eine Stille ein, die man im Sommer kaum erlebt. Das bringt neben dem sportlichen Aspekt auch eine innere Ruhe, die unglaublich wertvoll ist.

Viele Radfahrer steigen bei Kälte lieber aufs Sofa um. Was sind deiner Meinung nach die größten Vorteile des Winter-Bikens?

Georg: Gerade die Überwindung macht's aus. Wenn du trotz Kälte und widriger Bedingungen aufs Bike steigst, gibt dir das viel mehr zurück als eine sommerliche Ausfahrt. Und der Gang aufs Sofa danach fühlt sich doppelt gut an – weil du weißt, dass du es dir wirklich verdient hast.

Was sind die häufigsten Fehler, die Fahrer im Winter machen – beim

Training wie auch bei der Ausrüstung?

Georg: Viele trainieren zu intensiv. Im Winter sollten Einheiten kürzer und weniger fordernd sein. Die Natur zieht sich zurück – und wir sollten unserem Körper auch mehr Regeneration gönnen.

Outdoor empfehle ich vor allem lockere Grundlagen-Ausdauer. Ergänzend dazu ein paar intensivere Einheiten auf der Rolle, um eine gute Basis für den Frühling aufzubauen.

Und bitte: Legt Outdoor-Fahrten auf das Wochenende, wenn ihr im Tageslicht unterwegs sein könnt. Dämmerung und Dunkelheit erhöhen nicht nur das Risiko, sie stören auch das Wild unnötig – auch Tiere brauchen ihre Ruhezeit.

Beim Equipment lohnt sich die Investition in gute Funktionsbekleidung. Sie ist zwar teurer, aber sie verhindert Auskühlung, indem sie Schweiß nach außen transportiert. Kombiniert mit Windstopper-Elementen steht einer Winterrunde nichts im Weg.

Und ganz wichtig: Trinken! Auch im Winter verlieren wir Flüssigkeit

– daher alle 15 Minuten ein bis zwei Schluck.

Bikefitting im Winter

Du bist Bikefitter aus Leidenschaft. Warum sollte man gerade jetzt ein Bikefitting machen?

Georg: Es muss nicht jetzt sein – aber es spricht vieles dafür. In der hektischen Jahreszeit vergisst man oft, einen Termin auszumachen, obwohl es bei jeder Ausfahrt zwick.

Oder man hat gerade ein neues Bike bekommen und möchte es optimal einstellen. Und manchmal ist es einfach spannend zu sehen, was man noch herausholen kann. Oft steckt das Rad ohnehin gut eingestellt – aber gemeinsam finden wir vielleicht noch ein paar Watt, die man freisetzen kann.

Für wen ist ein Bikefitting sinnvoll – nur für Profis oder auch Hobbyfahrer?

Georg: Profis haben ihre eigenen Expertenteams, die kommen eher



Bikefitting bedeutet: Dein Bike passt sich dir an – nicht umgekehrt.

nicht zu mir. Aber für alle anderen – vom ambitionierten Hobbysportler bis zum gelegentlichen Freizeitbiker – ist ein Fitting sinnvoll. Man gibt viel Geld für ein Rad aus. Wenn dann Hände einschlafen, Knie schmerzen oder der Rücken zwick, verliert man die Freude am Fahren. Mit einer guten Einstellung passiert das nicht.

Ablauf eines Fittings

Wie läuft ein typisches Bikefitting bei dir ab? Was erwartet Kunden beim ersten Termin?

Georg: Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch über Erwartungen, Beschwerden und Ziele. Danach wird das Rad auf den Rollentrainer montiert. Vor dem Einfahren kontrolliere ich die Cleats und korrigiere sie bei Bedarf.

Dann darf der Kunde locker einradeln und ich analysiere Bewegungsabläufe, Kinematik, Beckenbewegung, Knierotation, Beinachsen und vieles mehr.

Anschließend optimieren wir Schritt für Schritt: Sattellänge, Winkel von Knie, Fußgelenk, Hüfte und Schulter

– bis wir die ideale Position gefunden haben.

Meist sind es nur wenige Millimeter, aber das Gefühl ist, als würde man auf einem neuen Bike sitzen. Alle Werte werden dokumentiert, und das Rad wird vollständig vermessen, damit man es jederzeit wieder einstellen kann.

Gerade im Winter kommt es oft zu Verspannungen und Fehlbelastungen. Wie kann ein Bikefitting dagegen helfen?

Georg: Eine falsche Sitzposition zwingt den Körper in eine Fehlhaltung. In Kombination mit Kälte kann er in dieser Position „festfrieren“. Das führt fast zwangsläufig zu Beschwerden. Ein Bikefitting verhindert genau das.

Workshops, Training & Touren

Du bietest nicht nur Fittings, sondern auch Kurse und Workshops an. Welche Formate gibt es?

Georg: Die bikefitterei ist breit auf-

gestellt. Ich unterstütze Kunden schon beim Bike-Kauf, damit sie wirklich das passende Rad finden.

Nach dem Fitting geht es dann weiter: Als staatlich geprüfter Mountainbike-Instruktor biete ich Fahrtechniktrainings in verschiedenen Levels an. Besonders am Herzen liegt mir die Arbeit mit der Jugend, aber auch Sensibilisierungskurse für E-Biker gehören dazu. Dazu kommt mein Tourenangebot – ins Grazer Bergland, die Obersteiermark, nach Kärnten, in die Dolomiten oder denslowenisch-italienische Karst.

Was unterscheidet dein Angebot von anderen Bikefitting-Studios?

Georg: Leidenschaft und Verständnis. Ich möchte spüren und nachvollziehen, was kleine Veränderungen bewirken – und mich nicht von einer Maschine führen lassen, die mir sagt, welche Einstellung richtig ist. Diese Faszination möchte ich meinen Kunden weitergeben. ■

INFOS:
www.diebikefitterei.at

**Georgs Tipps für alle,
die motiviert und
gesund durch den
Winter biken wollen.**

Rausgehen!

Überwindet den inneren Schweinehund
und genießt die Stille der Natur.

Aufpassen!

Laub, Schnee und Eis sind tückisch –
Winterbiken schärft automatisch die
Fahrtechnik.

Genießen!

Jeder gefahrene Meter erzeugt Glücksgefühle.
Genau das macht unseren Sport
so unglaublich schön.

