Das richtige Pedal zu finden ist nicht einfach. Es ist mindestens genauso schwierig ein passendes Pedalsystem zu finden, wie ein Paar passende Radschuhe oder einen passenden Sattel.
Dabei wird oft und zuleichtsinnig vergessen wie viel Kraft ein optimales Pedalsystem bringen kann.

Im Allgemeinen gibt es im **Rennradbereich** 2 Grundsysteme die sich durchgesetzt haben. Das sogenannte „3 Loch-System“ und das sogenannte „4 Loch-System“.
Das Testpedal der Firma Speedplay hört auf den Namen „Zero“ und ist ein 3 Loch-System (Adapter). Das heißt, dass es mit Hilfe von 3 Schrauben am Schuh befestigt wird. Auf der Homepage von Speedplay kann man mittels eines Schuhkompatibilitätsguides herausfinden welche Schuhe mit den Cleats des Pedals kompatibel sind. Für die Homepage sind Grundkenntnisse in Englisch von Vorteil; es gibt keine deutsche Übersetzung.

Das Pedal ist in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen verfügbar. Dabei wird zwischen einer Achse aus Titan, Chrom oder rostfreiem Edelstahl unterschieden. Es gibt zusätzlich ein sehr leichtes Pedal für die Gewichtsfanatiker und ein Bahnradpedal mit einer extrem hohen Auslösehärte.

Das Produkt

Als Testmodell wurde uns das „**Team Green Chrome – Moly**“ Pedal zur Verfügung gestellt. Laut Hersteller soll das Pedal 130g pro Pedalpaar auf die Wage bringen. Wir haben ein Gewicht von 136 Gramm gemessen.
Die Cleats sollten laut Hersteller 70g pro Cleat wiegen. Wir haben deutlich weniger, nämlich 52g pro Cleat gewogen.

Die Besonderheit an der Modellreihe *„Zero“* ist, dass man die Bewegungsfreiheit einstellen kann. Das ist nicht nur für Klickpedalneulinge oder Umsteiger anderer Pedalsysteme interessant. Die **Bewegungsfreiheit** kann individuell auf einen Winkel zwischen 0° – 15° eingestellt werden.

Der Praxischeck

Das Pedal selber ist für ein Rennradpedal **relativ klein**, die Vergleichsmodelle der Firma Shimano oder Look sind deutlich größer. Die Befürchtungen, dass sich das auf die Auflagefläche des Fußes auswirkt haben sich nicht bewahrheitet. Durch den großen Cleat unter dem Schuh wird eine breite Auflagefläche zur **idealen Kraftübertragung** geschaffen. So genial diese Technik auch ist, sie hat auch ihre **Tücken**. Denn durch den großen Cleat unter dem Schuh ist ein Laufen in Radschuhen kaum möglich. Es besteht eine hohe **Sturzgefahr**, wie ich leider am eigenen Leib erfahren musste. Speedplay bietet extra Cleatschutzplatten aus Hartgummi an. Diese bieten allerdings nur minimal besseren Halt. Die Hüllen können einzeln nachbestellt werden. Sie sind für den Transport und kurze Wege durchaus empfehlenswert.

rund-ums-rad.info Die **Montage** der Cleats ist keine leichte Angelegenheit.
Es empfiehlt sich die Einstellungen Zuhause vorzunehmen, dazu sollte das Rad in einen Rollentrainer eingespannt werden. Es empfiehlt sich für die Einstellung genügend Zeit zu nehmen. Schließlich möchte man eine optimale Kraftübertragung und gute Beinhaltung erreichen.
Die geringe Höhe des Pedals und der Platte (11,5mm) hat zur Folge, dass sich der Schuh **sehr nah an der Pedalachse** befindet. Der Sattel sollte deswegen um ein paar mm nach unten verstellt werden.
Um sein Pedal/Cleat optimal einzustellen und zu warten gibt es eine Gebrauchsanleitung. Diese ist, im Gegensatz zur Homepage, auch in Deutsch verfügbar.

Pro und Contra – die Auswertung

Ein **Nachteil** der Pedale: man kann die Einstiegs- bzw. Ausstiegshärte nur bedingt einstellen. Durch den Bewegungsbereich kann man nur festlegen, wie weit das Bein bzw. der Fuß gedreht werden muss, um auszuklicken. Eine Einstellungsmöglichkeit der Einstiegs- oder Ausstiegshärte ist nicht vorhanden. Das führt für leichte Fahrer (Beispielsweise 53 KG Körpergewicht) zu dem Problem, dass man sich nur einklicken kann, wenn man auf dem Pedal steht und den Druck auf das Pedal deutlich erhöht. Erst dann ertönt ein deutliches „Klick“ Geräusch.

Ist man allerdings eingeklickt und unterwegs, sind zeigen sich die **Vorteile** des kleinen Pedals.
Das Pedal muss nicht in „Position“ gebracht werden. Es richtet sich automatisch in die **individuell passende Position** aus. Außerdem ist durch die spezielle Pedalbauweise ein Einklicken auf beiden Seiten des Pedals problemlos möglich (Anm.: Bei Rennradpedalen sind beidseitige Einklickmöglichkeiten nicht die Regel). Das ist vor allem nach dem Ausklicken aus dem Pedal sehr praktisch.

Die Pedale wurden unter verschiedenen Bedingungen getestet, primär mit dem Hintergrund, dass die Pedale **knieschonend** bzw. für Biker mit diversen Kniebeschwerden entwickelt wurden. Durch die individuellen Einstellmöglichkeiten wird eine Verdrehung der Knie unterbunden. Egal ob bei wellig oder flachen Terrain, bei kurzen intensiven oder extensiven Ausfahrten: mit diesem Pedal kann man sich von seinen Knieschmerzen verabschieden.

Fazit

Insgesamt gesehen sind die Pedale eine **interessante Alternative zu den gängigen Herstellern**.
Aufgrund der individuellen Einstellmöglichkeiten, aber der fehlenden Einstellung zur Einstiegs- bzw. Ausstiegshärte, sind diese Pedale eher für **fortgeschrittene Straßenradsportler** zu empfehlen.
Wegen der Anpassungsmöglichkeiten des Bewegungsbereichs sind diese Pedale für Radfahrer mit Knieproblemen aber eine gute Option.
Zugegeben: wer einmal diese Pedale gefahren ist, möchte sie nicht wieder abbauen.

Anregung: interessant wäre es, ein ähnliches Modell für den Mountainbikesport zu entwickeln.

Besonderer Dank gilt der Firma Sport Import® / Mareen Werner für die Bereitstellung des Testmaterials und die kompetente Unterstützung während der Testdurchführung.