

Das ultimative Pendlerfahrrad entwickeln

*Fahren mit 35 km/h mit Nexus Aflin 8 und Gates Carbon
Drive*

Willem L. Middelkoop

Feb. 24, 2018



Diesen Winter nutze ich ein Sensa Cintura Fahrrad mit Gates Carbon Riemenantrieb als mein tägliches Pendlerad. Es ist ein Fahrrad, das dank seines sportlichen, leichten Rahmens angenehm zu fahren ist. Es ist außerdem auf geringen Wartungsaufwand ausgelegt, dank des Riemenantriebs und der Nexus Aflin 8 Nabenschaltung. Nach 1800 km in nur acht Wochen war es Zeit für ein paar Upgrades.



Sensa Cintura - wie ich sie vom lokalen Fahrradhändler bekommen habe

Sensa Cintura Belt-Drive

Das Sensa Cintura ist ein Trekkingrad mit folgenden Spezifikationen:

- **Rahmen:** Alu 7005 HydroFormed double butted smooth welding - belt drive
- **Gabel:** Supra tapered 1.5 superlite alloy disc
- **Gruppe:** Shimano Alfine-8 + Gates CDN Belt Drive + Shimano hydraulische Scheibenbremsen
- **Sattelstütze:** Supra base line
- **Scheinwerfer:** Nabendynamo + Bumm Lyt
- **Rücklicht:** Integriertes ilu im Schutzblech mit Standlicht (dynamobetrieben)
- **Vorbau:** Supra competition line
- **Laufräder:** Supra TA Pro disc rims + Shimano disc hubs
- **Reifen:** Schwalbe Delta Cruiser
- **Sattel:** Selle Italia Net
- **Farbe:** Matt Ano-Schwarz
- **Gewicht:** 13.8KG

Es ist ein schönes Fahrrad mit verschiedenen sportlichen Komponenten kombiniert mit wartungsfreundlichen Teilen wie der integrierten Nabenschaltung, Scheibenbremsen und dem Riemenantrieb.

Ich habe dieses Fahrrad als mein Hauptfahrrad für den niederländischen Winter gewählt, wenn mein normales Rennrad drinnen bleibt. Früher habe ich mein Rennrad auch im Winter benutzt, aber der Schmutz in Kombination mit Streusalz (das auf eisigen Straßen verwendet wird) erwies sich als tödlich für meine Gruppe... was zu hohem Verschleiß und Schäden führte.



Sensa Cintura von hinten - mir gefiel das übermäßige Branding auf den Schutzblechen nicht

Obwohl mir der Stil des Fahrrads gefällt, mochte ich das übermäßige Branding auf den Schutzblechen nicht (sowohl von Sensa als auch von meinem lokalen Fahrradladen). Nach sorgfältigen Tests habe ich die Farbe mit einer chemischen Lösung vollständig von den Schutzblechen entfernt (nachdem ich sie auseinandergenommen und andere Teile entfernt hatte). Das Ergebnis ist ein viel saubererer Look:



Ein saubererer Look dank weniger auffälligem Branding



Die Metallschutzbleche passen gut zur Scheibenbremse und den Schrauben des Fahrrads

Niederländischer Winter

Im Winter ist es in den Niederlanden oft kalt, nass und windig. Wenn die Temperatur auch nur annähernd den Gefrierpunkt erreicht, bringt die niederländische Regierung eine Schicht Salz auf eisigen Straßen aus. Der "salzige nasse Matsch" auf der Straßenoberfläche ist tödlich für Fahrradkomponenten: er verursacht sofort Oxidation und übermäßigen Verschleiß.



Auf dem Fahrrad im niederländischen Winter

Man kann diesen schlechten Bedingungen nicht entkommen, wenn man sein Fahrrad für den täglichen Weg zur Arbeit benutzt. Das Einzige, was man tun kann, ist, sein Fahrrad öfter zu reinigen. Aber unter niederländischen Bedingungen wird das sehr schnell mühsam.



Übermäßiger Schmutz nach einem "normalen" Arbeitsweg im Winter

Der Schmutz findet sogar seinen Weg auf die Oberseite meines hinteren Schutzblechs. Man kann sich leicht vorstellen, dass diese Art von Schmutz normale Fahrradteile wie Kette, Kassette und Schaltwerk stark beansprucht.



Schmutz oben auf meinem hinteren Schutzblech

Gates Carbon Drive

Das Cintura Fahrrad ist mit dem Gates Carbon Drive ausgestattet, einem Riemenantrieb, der ohne Öl zur Schmierung läuft. Er ist trocken und zieht daher weniger Schmutz an. Nach einer "schmutzigen Fahrt" kann man ihn einfach mit Wasser abspülen, ohne Angst vor Oxidation haben zu müssen.



Gates Carbon Drive

In der Theorie ist das fantastisch, aber in der Praxis stellt sich heraus, dass es eine andere Geschichte ist. Nach nur 1800 km bemerkte ich seltsame Geräusche von meinem hinteren Kettenrad...



Gates Carbon Drive hinteres Kettenrad mit übermäßigem Verschleiß nach nur 1800 km

Das hintere Kettenrad ist nicht nur rostig geworden, die Polymerzähne sind stark abgenutzt und einige sind komplett abgebrochen. Das ist eine mangelhafte Qualität und ich war vom Gates Carbon Drive System sehr enttäuscht.

Es stellte sich heraus, dass das Sensa Cintura mit dem Gates "CDN" Riemenantrieb ausgestattet ist. Es ist die kostengünstigere Option für Gelegenheitsfahrer (laut Gates), es ist sicherlich nicht für den intensiven Einsatz unter salzigen und schmutzigen Bedingungen konzipiert.

Anstatt von Sensa (für die Wahl der CDN-Linie) oder Gates (für den Verkauf) enttäuscht zu sein, beschloss ich, die Sache selbst in die Hand zu nehmen.

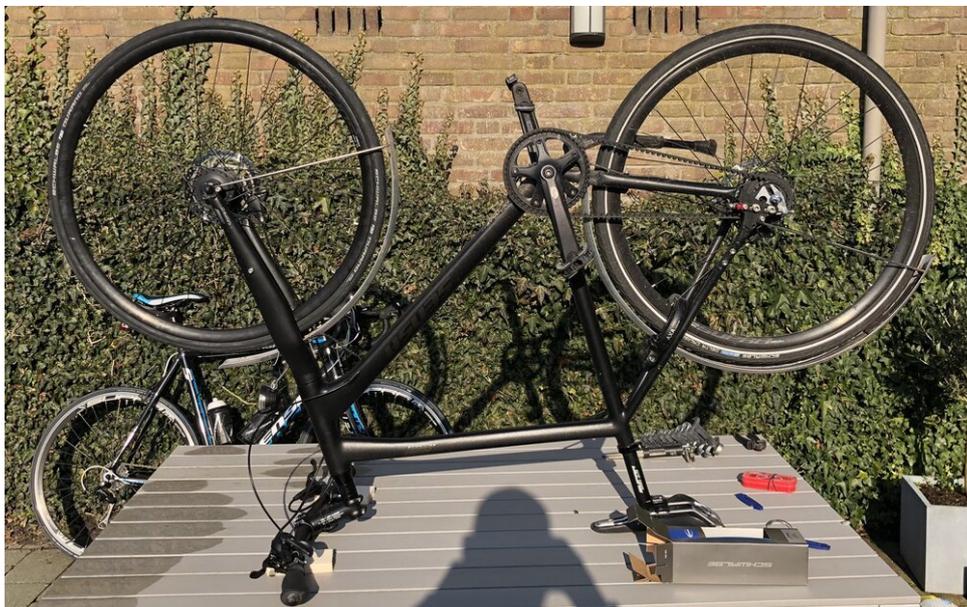
Upgrade von Gates CDN auf CDX

Ich war froh zu erfahren, dass der minderwertige Gates Carbon Drive CDN die gleiche Form und das gleiche Kettenraddesign wie das Premium Gates CDX System hat.

Das Gates CDX System ist für hohe Laufleistungen unter härtesten Bedingungen ausgelegt. Die Teile sind miteinander kompatibel. Ich konnte einige Original-CDX-Teile von einem Fahrradladen in Deutschland beziehen.



Links das Kunststoff-CDN-Kettenrad - wenn man genau hinschaut, sieht man die fehlenden Zähne, rechts das glänzende Edelstahl-CDX-Kettenrad



Upgrade der Sensa Cintura

Der Wechsel des hinteren Kettenrads ist nicht allzu schwierig. Es gibt zahlreiche YouTube-Videos, je nachdem, welchen Typ von Hinterradnabe Ihr Fahrrad hat (meines hat Alfine 8).



Das Gates CDX-Hinterradkettenrad montiert

Reifen

Wenn ich schon dabei war, habe ich auch die Reifen des Fahrrads gegen etwas Sportlicheres ausgetauscht. Ich habe die Schwalbe Delta Cruiser gegen Duranos getauscht. Diese robusten Rennradreifen sind viel leichter und bieten dennoch etwas Profil und Haltbarkeit.



Schwalbe Durano

Sattel und Pedale

Um ein sportlicheres Fahrgefühl zu erreichen, habe ich Klickpedale (mit denen ich zusätzlich zum Drücken auch "ziehen" kann) und einen Brooks Cambium C15 Sattel montiert, der meiner Meinung nach gut zum Fahrrad passt.



Brooks Cambium C15

Shimano Alfine 8

Die interne Nabenschaltung ist gewöhnungsbedürftig, wenn man normalerweise eine reguläre Kette/Kassette/Schaltwerk-Gruppe fährt. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Gängen sind etwas größer.



Shimano Alfine 8

Dies führt dazu, dass Ihre Trittfrequenz etwas höher oder niedriger ist, als Sie es vielleicht bevorzugen. Aber in einem flachen Land wie den Niederlanden ist das kein Problem. Ich mag die Alfine 8 Nabenschaltung sehr.



Shimano Alfine 8 Schalthebel

Fazit

Nach den Upgrades fährt sich das Fahrrad noch besser als zuvor. Das unangenehme Geräusch des defekten CDN-Antriebs ist verschwunden und dank der sportlichen Reifen, des Sattels und der Pedale fahre ich locker mit 35 km/h.



Die verbesserte Sensa Cintura

Es ist ein sehr schönes Fahrrad und wenn es eine Sache gibt, die man aus diesem Blogbeitrag mitnehmen kann, dann ist es, dass man manchmal selbst (kleine) Modifikationen vornehmen muss, um ein gutes Produkt fantastisch zu machen.



Vielleicht das ultimative Pendlerfahrrad?

Updates:

- Ich habe die gesamte schwarze Farbe vom Fahrradrahmen entfernt um das darunter liegende rohe Aluminium freizulegen.
- Ein Jahr später, 6000KM weiter zum Zustand meines Fahrrads und des Gates Carbon Drive
- Nach 21.000 km habe ich ein weiteres Update zum Fahrrad geschrieben: [lesen Sie es hier](#).