

## **Anfangsüberlegung:**

Hi, ich bin Benni, 33 Jahre alt und aus Hamm in Westfalen. Ich möchte euch meinen kleinen Erfahrungsbericht zum Thema DIY-Rocker Plate schildern. Angefangen hat es damit, dass ich meine alte TACX Satori Rolle mit den dazugehörigen Sensoren auf Kleinanzeigen verscheuert habe. Nach ein paar Youtube Videos ist meine Wahl dann auf einen wahoo kickr gefallen. Gründe dafür sind vielfältig, der kickr hat im Vergleich zum directo XR (für mich bzw. meine Bedürfnisse) besser abgeschnitten, mehr Geld wollte ich schlichtweg nicht zahlen. Nachdem ich von meinen ZIPP's nicht immer die Kassette abschrauben wollte, habe ich mir direkt eine handelsübliche 105er bei Amazon mitbestellt. Hier direkt der erste Fehler, dazu im Laufe des Berichtes genaueres. Als ich bei div. Radsportyoutubern sowohl Tennisballbauten als auch die schönsten mehrachsigen Rocker Plates gesehen habe, habe ich etwas recherchiert und bin dann irgendwann auf den KellerSprinter gekommen. Hier habe ich als erstes einen Bausatz und eine schöne Zeichnung/ Bauanleitung gefunden, nachdem ich schlussendlich auch meine Rocker Plate nachgebaut habe. Zuerst habe ich versucht, als ich die Bauteile welches das DIY-Rocker Plate Set beinhalten einzeln zu erwerben um etwas Geld zu sparen, bis ich schnell festgestellt hatte, dass das Set vom KellerSprinter wesentlich günstiger ist als würde ich mir den ganzen Kram einzeln kaufen. Kurz gesagt, eben über Paypal abgewickelt und zwei Tage später war der Mann im gelben Anzug da und hat mir ein Paket in die Hand gedrückt. Als ich das Paketband mit dem KellerSprinter Logo gesehen habe, habe ich direkt das Kribbeln in den Fingern gespürt und stand glücklicherweise vier Stunden später in der eigenen Werkstatt im Keller um die Platte zu fertigen. Den Bausatz hatte ich nun, zwei Siebdruckplatten (d= 15mm) hatte ich mir einen Tag zuvor im Obi gekauft. Die Qualität ist nicht berauschend (5 lagig), jedoch für den Anwendungszweck höchstwahrscheinlich mehr als ausreichend. Die Wahl ging zur Siebdruckplatte aufgrund von Schweiß und der dauerhafte Stand im Keller.

## **Bauanleitung:**

Ich habe mir die Anleitung vom Kellersprinter ausgedruckt. Danach habe ich die vorgegebenen Maße nur annähernd berücksichtigt. Annähernd bedeutet, dass meine Platte ca. 2cm länger ist und die Rundungen sowie die Bohrungen für die Bälle (76cm) anders sind, da meine Lochkreissägen nicht die angegebenen Durchmesser hatten. Die Verhältnisse bzw. Abstände der Dämpfer sowie Bohrungen für die Dämpfungsbälle sind identisch. Die Siebdruckplatten (125 x 80) über die Tischkreissäge gezogen, die obere Platte (mit den großen Bohrungen) angezeichnet und **WICHTIG** beide Platten aufeinander mittels Schraubzwingen verspannt um die Fluchtung der Bohrungen für die Dämpfer zu gewährleisten. Nach dem Vorbohren der Schrauben für die Dämpferbohrungen habe ich die Bohrungen gesenkt. Hierbei habe ich versucht die Schraubenköpfe so zu versenken, dass sich diese knapp unterhalb der Plattenoberfläche befinden. Das wiederum hatte bei mir zur Folge, dass die Innengewinde der Dämpfer (t= 10mm) leider nicht tief genug waren. Jetzt stand zur Debatte das Schraubengewinde zu kürzen oder eine „Unterlegscheibe“ auf den Dämpfer aufzubringen um mehr Fleisch für's Gewinde zu bekommen. Glücklicherweise, warum auch immer, hatte ich Unterlegscheiben (d =50mm, Ø Bohrung=10mm, t= 1,5mm, V4A 😊) Dadurch, dass die Dämpfer einen Durchmesser von 50mm haben, sieht dies aus wie gewollt. Problem war höchstwahrscheinlich der Schneidwinkel meines Senkers, dadurch ist der Schraubenkopf zu tief gekommen und konnte so nicht mehr richtig festgezogen werden. Wer so wie ich nur eine Handvoll Senker besitzt, sollte sicher fahren und sich eine 18mm Siebdruckplatte kaufen um zu 100% sicher zu gehen. Danach habe ich einen Abrundfräser auf meine kleine Kantenfräse gespannt und die Kanten „schön gemacht“. Auch dies kann man mit verschiedenen Möglichkeiten machen, ich habe eine alte Kantenfräse und habe diese genutzt. Nach der Fräsaktion hat die Reinigung der Werkstatt länger gedauert als die eigentliche Bauaktion an sich. Nun war der Bau abgeschlossen und die Montage wurde gestartet. Hierzu gibt es nicht viel zu sagen, außer dass es problemlos funktioniert hat (mit den Spacern/ Unterlegscheiben). Die Gummibälle eingefriemelt und ein Stück aufgeblasen, mittels Wasserwaage das Brett nivelliert. (Luftdruck aktuell nicht beachtet, dies wollte ich gefühlsmäßig beim Fahren einstellen)

Da ich von dem alten Trainer noch eine TACX Vorderradstütze hatte, habe ich hier noch zwei Platten mit zwei Stegen verbunden, welche mit der Vorderradstütze dieselbe Höhe wie die Rocker Plate haben.

Was noch fehlt ist die Befestigung des wahoo kickr auf der Rocker Plate, hier wollte ich jedoch die erste Fahrt abwarten. Entweder werde ich hier eine Bohrung durch die Platte erstellen oder ich werde

mir die von KellerSprinter angebotenen Bügel bestellen. Die Klettbänder habe ich beim Set schon dazubekommen 😊

Bauzeit mit Reinigung der Werkstatt mit semiprofessionellem Werkzeug ca. 1,5h

Bauzeit mit handelsüblichem Werkzeug (Handkreissäge mit gebasteltem Anschlag, Stichsäge zum abrunden und und und..) und etwas mehr Bastelzeit inkl. Reinigung vermutlich 2h

### **Aufstellung:**

Aufgestellt im Sport/ Homeoffice Keller, liegt die Rocker Plate und die Vorderradstütze auf einer Bautenschutz Matte (t= 10mm). Selbst ohne Druck ist die Rutschhemmung der beiden Platten sehr hoch und wirklich unbedenklich. Ich habe mir durch das „Upgrade“ erhofft, etwas mehr Schall- und Geräuschreduzierung zur alten analogen Rolle zu haben, wovon ich ausgehe. Ebenfalls erhoffe ich mir, ein realistischeres Fahrgefühl durch den wahoo kickr zu haben, davon gehe ich auch aus. Ich denke, dass die Rocker Plate mir auch ein realistischeres Fahrgefühl geben wird, dadurch dass ich nicht statisch im Trainer sitze. Ich glaube auch das sollte eintreten.

### **Kosten:**

-DIY Rocker Plate Bausatz von KellerSprinter inkl. Versand 43,80€

-2x Siebdruckplatte t= 15mm, 125 x 80, Obi Baumarkt 59,98 €

Kosten ca. 105 €

(wenn man auf die Vorderstütze verzichten kann, weil man noch Restholz o.ä. hätte, könnte man mit einer Siebdruckplatte auskommen, hat dann jedoch Maße von ~ 62,3 x 80 cm, für den wahoo kickr wäre dies ausreichend und immer im Einzelfall zu betrachten). Ich hatte mir zwei Platten mitgenommen, ich bin zuversichtlich, dass das Reststück bald für irgendeinen Halter o.ä drauf geht 😊

Bautenschutzmatte (vorhanden)

Unterlegscheiben (vorhanden)

### **Ärgernis und Lob:**

Wie oben bereits angesprochen habe ich die Kassette bei Amazon stellt, eine handelsübliche 105er, versendet von fahrrad.de. Tendenziell bin ich ein Amazon Kunde, der aufgrund der schnellen Artikelverfügbarkeit gerne dort bestellt. Ich wurde jedoch eines Besseren belehrt. Mein geputztes Fahrrad, mein Rollentrainer, meine Rocker Plate, geputzte Schuhe, einfach alles steht bereit außer die Kassette. (Bereits über eine Woche warte ich schon). Das nächste Mal bestelle ich beim KellerSprinter. Großes Lob nochmals von meiner Seite, dass das Paket nach noch nicht mal zwei Arbeitstagen bei mir war.

### **Erste Fahrt:**

Kassette drauf, Trainer auf die Rocker Plate, Rad auf den Trainer, Trainer kalibriert, Zwift an und los. Einstellungssache an der Rocker Plate nach Gefühl durchgeführt und ein paar Kilometer abgespult.

Fahrgefühl: Sehr geil, viel besser als gedacht. Das nicht mehr statische eingepannte Gefühl eines Rollentrainers ist vollkommen weg. Es wird vermutlich noch etwas dauern, bis ich die perfekte „Balleinstellung“ gefunden habe, aber das ist kein Problem für mich. Man hört lediglich das Rasseln der Kassette. Gibt schlimmeres. Schall ist quasi nicht vorhanden.

Wird der Trainer noch befestigt: Mal sehen. Erstmal teste ich weiter;

Edit: Nach dem ersten Zwift Test hat sich herausgestellt, dass die Reibung zwischen TACX Stütze und Siebdruckplatte nicht hoch ist und sich verschiebt. Ich werde dies vermutlich mit doppelseitigem Klebeband lösen.

War die Investition lohnenswert: Allein aufgrund des Fahrgefühls zu 100% ja!

Alles in Allem eine Top Entscheidung! Nachbauempfehlung zu 100%

### **Zusammenfassung und Abschluss:**

Ich habe aus optischen Gründen, die geriffelte Fläche je als Sichtfläche genommen. Ich habe auch die Schnittkanten nicht mehr mit Klarlack versehen. „Wird schon passen“ ...

Ebenfalls werde ich mir bei Gelegenheit, wenn ich beruflich unterwegs bin, das Experience Center von KellerSprinter vor Ort mal ansehen. Ich bin sicher, für die tollen Impressionen hier, ist doch bestimmt ein Kaffee drin 😊

Mir hat die Firma KellerSprinter das Set nicht zur Verfügung gestellt. Ich habe den Artikel ganz normal käuflich erworben und schildere meine objektive Meinung dazu.

Ich habe diesen ausführlichen Bericht geschrieben, als ich den Jungs von KellerSprinter ein paar Fotos zum Bau, gerade zu der Unterlegscheibenthematik geschrieben habe und gefragt wurde, ob diese meinen Beitrag zu werbezwecken nutzen dürfen. Daraufhin habe ich den Beitrag detaillierter dargestellt. Selbstverständlich dürft ihr das. Das Set ist ein gutes Set für den Schlechtwetter/Winter Radler. Ich werde vermutlich mein Rad nun ersteinmal eingespannt lassen, da ich aktuell nicht viel zum radeln komme..

Ich freue mich bald wieder ein bisschen Zuhause in der schlechten Jahreszeit „hochschalten“ zu können.

Benjamin Martin aus Hamm (Westf.)

### **Fotos:**











