



„Du hast danach verlangt und wir haben ihn gebaut – getestet von Team Sky.“ Das sind die Worte mit denen Stages Cycling die Besucher ihrer deutschsprachigen Webseite empfängt. Wonach haben wir verlangt? Nach der Leistungsmessung an BEIDEN Kurbelarmen – die Stages Power LR. Ist das nur etwas für Profis wie Team Sky? Mitnichten! Wir haben uns das Watt-Mess-System der amerikanischen Firma [Stages Cycling](https://www.stagescycling.com) einmal genauer angesehen.



Shimano Ultegra Kurbel mit Stages Powermeter

## Stages Power LR: Installation und Inbetriebnahme

Bei der Stages Power LR handelt es sich letztlich um zwei kleine, nur 15 g bzw. 20 g schwere Messeinheiten, die direkt auf dem linken bzw. rechten Kurbelarm angebracht sind. Entsprechend einfach ist die Installation: Alte Kurbel abmontieren, mit Powermeter bestückte Kurbel drauf, fertig! Nur das entsprechende Werkzeug muss vorhanden sein.

Die beidseitige Leistungsmessung inklusive Kettenblätter gibt es als Shimano Dura Ace und Ultegra. Die Stages Power L mit einseitiger Messung links gibt es auch als Sram, Campagnolo, FSA, Cannondale, Race Face oder Easton Kurbelarme, jeweils in verschiedenen Längen. Ich hatte mich für den Test für die Ultegra R8000 Variante mit beidseitiger Messung entschieden. Kostenpunkt auf der Stages Homepage: 999 €. Im Netz

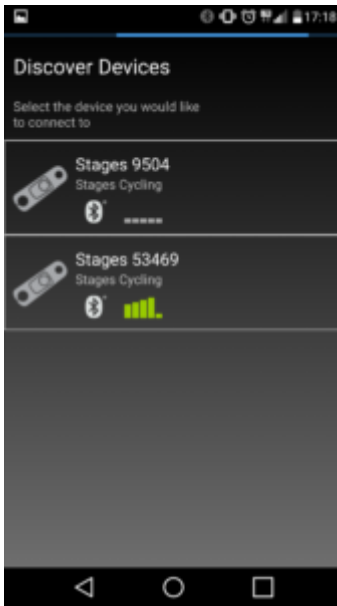
findet man aber auch Angebote für etwa 100 € weniger.



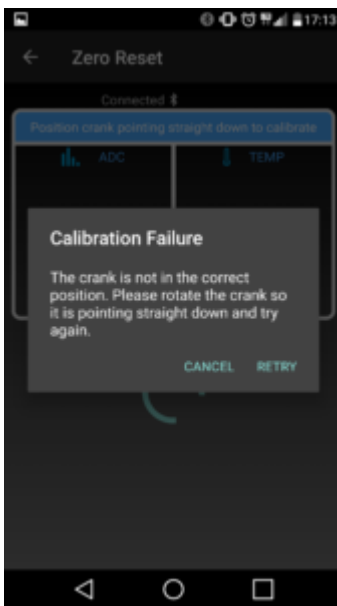
Stages Power LR am linken Kurbelarm

## Bereit für die erste Ausfahrt - Kalibrieren und los

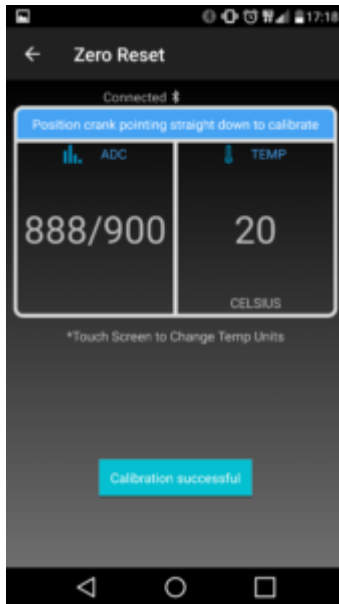
Ist die Kurbel montiert, kann es auch schon fast los gehen. Vor der ersten und idealerweise auch vor jeder weiteren Ausfahrt sollten die Sensoren kalibriert werden. Das geht super einfach mit der Stages Power App für das Smartphone. Die App gibt es sowohl für Android, als auch iOS. Außerdem unterstützen einige Radcomputer den Kalibrierungsprozess direkt. Welche das sind, kann im sehr guten Support Bereich auf der Homepage nachgelesen werden. Zur Kalibrierung MUSS der linke Kurbelarm senkrecht nach unten stehen. Außerdem sollte das Rad gerade stehen und keine Last auf die Pedale wirken. Nur so können die Powermeter die Kraft bestimmen, welche unter den aktuellen Umwelteinflüssen den Nullwert darstellt. Nettes Gimmick der App: Beim Kalibrieren wird die aktuelle Außentemperatur angezeigt - ein letzter Check, ob die Jacke daheim bleiben kann...



Wattmessung gibts jetzt auch auf beiden Kurbelseiten



Wenn die Kurbel nicht richtig positioniert ist, weist die App darauf hin



Kalibrierung erfolgreich -  
bei 20°C eventuell noch  
schnell die Windjacke  
einpacken

## Unterwegs mit der Stages Power LR

Zur Anzeige und Aufzeichnung der Wattwerte während des Trainings können neben der Stages App auf dem Smartphone unzählige andere Geräte und Apps verwendet werden, darunter z.B. Strava und die Garmin Geräte der Edge Serie. Es braucht lediglich eine ANT+ oder Bluetooth Verbindung. Ich selbst hatte die Stages Wattmesskurbel mit meiner Polar V800 Multisportuhr im Betrieb. Zur Anzeige der aktuellen und durchschnittlichen Leistung, sowie der aktuellen Kraftverteilung auf das linke und rechte Pedal, musste ich die entsprechenden Ansichten im Polar Flow Webservice für meine Uhr konfigurieren. Das geht schnell und einfach und jeder Polar Nutzer, zumindest wenn er eine der neueren Uhren mit konfigurierbaren Trainingsansichten hat, ist das gewohnt. Das Pairing über Bluetooth war eine Sache von Sekunden.

Besonders gespannt war ich auf die Links-Rechts-Verteilung meiner Bein kraft beim Treten. Hier liegt in meinen Augen auch der wesentliche Vorteil der LR Variante der Stages Power. Die Werte sind echte, gemessene Werte und beruhen nicht auf einseitiger Messung und berechneter Kraft am anderen Pedal. Ob man das braucht und die Zusatzkosten dafür in Kauf nimmt, muss jeder für sich persönlich entscheiden. Ich war jedenfalls äußerst positiv überrascht von meinem Ergebnis - aber das nur am Rande.

Ebenfalls ein cooles Feature der Kombination Stages Power LR und Polar V800 ist die Anzeige der normalisierten Leistung 20 Min und 60 Min im Polar Flow Webservice. Sobald man länger als 20, respektive 60 Minuten unterwegs ist, gibt's hinterher nicht nur durchschnittliche und normalisierte Leistung der Gesamteinheit, sondern auch die höchste normalisierte Leistung in den beiden genannten Zeiträumen. So lässt sich noch genauer einschätzen, wie intensiv die Einheit war und auch ein FTP Test lässt sich so ganz leicht durchführen.



## Trainingsdaten Analyse in Polar Flow



Verlauf der getretenen Leistung und Trittfrequenz

## Und wenn es mal nicht so läuft...

... dann ab auf die Homepage von Stages und die Support Seite aufgerufen! Der Umfang des Online Supports hat mich schlichtweg begeistert: Von Bedienungsanleitungen zu den einzelnen Stages Produkten, über FAQs bis hin zu Videos und sogar einem eBook über wattgesteuertes Training ist da 'ne ganze Menge zu finden.

## Fazit

Ich hatte viel Spaß mit den Stages Power LR. Vor allem habe ich einige neue Erkenntnisse über meine Leistung und für mein Training gewonnen.

Wie immer muss jeder selbst entscheiden, ob er die 999 € investieren will, um ähnliche Erfahrungen zu machen ☐

