

Radfahren in Herbst und Winter: Wie Radler und Rad wetterfest werden

von bernd bohle - Donnerstag, 5. November 2015

https://www.pd-f.de/2015/11/05/9773_radfahren-in-herbst-und-winter-wie-radler-und-rad-wetterfest-werden/



Die dunkle Jahreszeit stellt Radfahrer vor besondere Herausforderungen. Kein Grund, das Rad einzumotten, denn gegen Kälte, Nässe, Eis und Schnee können sich Radler wappnen. Der pressedienst-fahrrad hat sich nach wetterfester Kleidung und Ausrüstung umgeschaut.

[pd-f/ht] Wer regelmäßig bei niedrigen Temperaturen mit dem Rad unterwegs ist, setzt auf das [Zwiebelprinzip](#), also die Kombination mehrerer Bekleidungsschichten. Besonders wichtig ist dabei die erste Lage, die Feuchtigkeit möglichst schnell nach außen abgeben muss. Baumwolle saugt sich voll und ist daher ungeeignet, besser vertraut man auf Funktionswäsche aus Kunstfaser oder Merinowolle. Als Alternative zu Polyester & Co. empfiehlt sich letztere vor allem Radpendlern, die sich im Büro nicht umziehen können, denn Unterbekleidung aus Merinowolle hemmt die Entstehung von Schweißgerüchen.

Gut verpackt, aber nicht dichtgemacht

Über einer weiteren Isolationsschicht wird ein Wetterschutz getragen, der nicht nur wind- und gegebenenfalls wasserdicht, sondern gleichzeitig atmungsaktiv sein sollte – und dabei natürlich die Bewegungsfreiheit nicht einschränken darf. Was wie die Quadratur des Kreises erscheint, lösen Hybridjacken wie die sportliche „Primasoft Jacket“ oder die modisch-urbane „Tirano Padded Jacket“ von [Vaude](#) (jeweils 150 Euro) durch die Aufteilung in verschiedene Zonen, an denen verschiedene Materialien die

einzelnen Körperstellen unterschiedlich stark schützen. Wer sich auch gegen strömenden Regen wappnen will, setzt auf eine vollständig wasserdichte Jacke als äußerste Lage. Je tiefer die Temperaturen, desto mehr tritt dagegen der Schutz vor Wind und Kälte in den Vordergrund. Generell gilt übrigens, dass man bei Fahrtantritt ruhig ein bisschen frösteln darf, denn der Körper produziert beim Fahren einiges an Eigenwärme – auch auf dem [Pedelec](#), wie Anja Knaus von [Flyer](#) ergänzt, allerdings in geringerem Maße: „Das muss entsprechend berücksichtigt werden.“

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

Das Zwiebelprinzip lässt sich grundsätzlich auch bei den Bekleidern anwenden und so gibt es verschiedene funktionelle Hosen für drüber und drunter. Im beruflichen Alltag gestaltet sich die Lagenarbeit von der Hüfte abwärts oft als weniger praktisch. An typisch deutschen, sprich: nass-kalten Wintertagen ist zum Glück eine über der normalen Kleidung getragene robuste Regenhose ausreichend. Die Vaude „Yaras Rain Zip Pants“ (110 Euro) etwa schützen nicht nur Fahrer oder Fahrerin vor Wind und Wetter, sondern [halten auch die gute Jeans sauber](#); dank durchgehendem seitlichem Reißverschluss ist man zudem schnell hinein- und wieder herausgeschlüpft.

Warm und trocken von Kopf bis Fuß

„Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm“, weiß der Volksmund. Tatsächlich sind die Extremitäten der Gefahr von Auskühlung besonders ausgesetzt. Zum Glück leistet Merinowolle auch an den Füßen gute Dienste und das bei Bedarf sogar bis über die Waden, wie bei den Kniestrümpfen „Merino High Tower“ von [Giro](#) (19,95 Euro). Überschuhe aus Neopren, z. B. die BBB „Hardware BWS-04“ (34,95 Euro), schützen gleichermaßen vor Kälte und Nässe und sind nicht nur Sportlern zu empfehlen. Auch hier gibt es mit Modellen wie dem „Shoecover Capital Plus“ von Vaude (55 Euro) komfortabel zu handhabende Lösungen für den Alltag genauso wie kompromisslose Winterstiefel wie den „Wölvhammer“ von [45Nrth](#) (339 Euro), der auch ohne Überschuhe die härtesten Einsätze mitmacht. Wer mit weniger winterfesten Klickpedalschuhen unterwegs ist, verwendet Thermo-Einlegesohlen, denn die Cleats, also die in die Sohle geschraubten Verbindungsstücke, stellen eine Kältebrücke dar.

Handschuhe für den Winter sollten ebenfalls sowohl vor Kälte als auch vor Nässe schützen, dabei aber ausreichend Gefühl fürs Bremsen und Schalten lassen. Fäustlinge halten die Wärme besonders gut, schneiden aber im zweiten Punkt unbefriedigend ab. Daher werden speziell für Fahrradfahrer auch Drei- oder Vier-Finger-Handschuhe angeboten. Besonders flexibel ist die Kombination mit einem Innenhandschuh wie dem BBB „Innershield BWG-27“ (14,95 Euro), der an mildereren Tagen auch solo getragen werden kann.

Einen kühlen Kopf allerdings bewahren Radfahrer im winterlichen Straßenverkehr lieber nur im übertragenen Sinne. Die gute Belüftung moderner Fahrradhelme bietet natürlich wenig Schutz gegen die Kälte. Regenüberzüge helfen zumindest ein Stück weit; wird es kälter, braucht man mehr Isolation. Die „Winter Kits“ von [Abus](#) (ab 11,95 Euro) werden anstelle der normalen Polster in den [Helm](#) geklettet. Wer zusätzlich das Gesicht schützen möchte, setzt auf eine Sturmhaube mit langem Halsbereich, die es neben Kunstfasern auch aus Merinowolle gibt (z. B. [45Nrth](#) „Lung Cookie“; 49,90 Euro).

Kleine Dinge, große Wirkung

Zusätzlich zur [Bekleidung](#) lässt sich mit diversem Zubehör für Schutz und Komfort sorgen. [Fahrer Berlin](#) etwa hat nicht nur dem Spritzlappen fürs Schutzblech neues Leben eingehaucht („Latz“; ab 9,90 Euro), sondern hält mit den „Griffis“ (11,90 Euro) auch die Lenkergriffe sauber und trocken. Klettbinden fürs Hosenbein, wie sie die Berliner ab 14 Euro anbieten, stoßen insbesondere bei

Liegeradfahrern auf Begeisterung: „Durch die Sitzposition bläst der Fahrtwind von vorne nämlich ganz schön in die Hosenbeine“, erklärt Alexander Kraft von [HP Velotechnik](#), der gegen Wetterunbill zusätzlich auf den „Streamer“ (479 Euro) setzt, eine eigens für Liegeräder entwickelte transparente Schutzverkleidung.

Für das „Second Skin Rain Cover“ von [Selle Royal](#) (9,90 Euro) dagegen hat Kraft weniger Verwendung, dafür freuen sich alle, die ein Rad mit herkömmlichem [Sattel](#) ihr Eigen nennen, über ein trockenes Sitzpolster. Die Silikonhülle erweist sich selbst dann als praktisch, wenn das Velo zuhause in einer Fahrradgarage wie der „Bikebox 1“ von [WSM](#) (1.053 Euro inkl. Versandkosten) wetterfest untergebracht werden kann, denn echte Radfahrer kennen keine Winterpause und sind auch bei Schnee und Eis mit Pedalkraft unterwegs.

[Express-Bildauswahl](#) (7 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (29 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

[Themenblatt Radfahren im Winter](#)

[Themenblatt Radbekleidung](#)

[Radfahren im Winter: Akkus bauen ab, LED-Licht wird heller](#)

[Radfahren im Winter: Spike-Reifen kauft man besser jetzt](#)

[Mit dem E-Bike sicher durch Herbst und Winter](#)

[Fahrradbeleuchtung: Warum leuchtet das Licht nicht?](#)

[Mit der Zwiebeltaktik durch den Winter](#)

[Radpflege: Fünf Tipps für Herbst und Winter](#)

[Fahrradbeleuchtung: Rückstrahler sorgen für passive Sicherheit](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

[Mobil bei jedem Wetter: So bleiben Radfahrer trocken](#)

Passendes Bildmaterial

