

Mit der Zwiebeltaktik durch den Winter

von bb - Donnerstag, 6. November 2014

<https://www.pd-f.de/2014/11/06/mit-der-zwiebeltaktik-durch-den-winter/>

Es gibt keinen Grund, in der kalten Jahreszeit aufs Rad zu verzichten. Denn clever kombiniert sorgt Funktionsbekleidung ganzjährig für ein angenehmes Mikroklima auf der Haut. Der pressedienst-fahrrad zeigt, welche Kleidung und welches Zubehör die Fahrfreude gut isoliert.

[pd-f /td] Der Leitspruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, hat sich nicht nur unter Outdoor-Begeisterten etabliert. Auch Alltagsradler sollten an der zweiten Haut nicht sparen, muss sie doch vielen Ansprüchen genügen: Neben Wärmeisolation, Wetterschutz und Atmungsaktivität stehen auch Tragekomfort und gute Sichtbarkeit im Lastenheft. Helle Farben, Reflexmaterialien und radspezifische Schnitte wie etwa verlängerte Rücken- und Armpartien markieren demnach echte Radbekleidung.

Warm und passend gekleidet mit der Zwiebeltaktik

Unbeständige Wetterbedingungen, Kälte und wechselnde körperliche Anstrengungen – bei der Kleiderordnung im Herbst und Winter fahren clevere Radler am besten mit der Zwiebeltaktik, wie Stephanie Herrling vom Outdoor-Spezialisten [Vaude](http://www.vaude.com) (www.vaude.com) erläutert: „Das Mehrlagenprinzip hat sich als effizienter Kälteschutz bewährt. Dabei werden mindestens drei Kleidungsschichten aus atmungsaktiven Materialien übereinander getragen. Sie leiten die entstehende Feuchtigkeit von der Haut weg.“ Und nicht nur der Schweißtransport, auch die Temperatur lässt sich dank Zwiebeltaktik Schicht für Schicht regulieren.

Lage eins: Feuchtigkeitsregulation

Der unerwünschte Kühlungseffekt verdunstender Feuchtigkeit ist vor allem auf der ersten Schicht, der Unterwäsche, deutlich spürbar. Primäre Aufgabe der ersten Lage besteht demnach in der schnellen Weitergabe des Schweißes an das darüber getragene Kleidungsstück. Laut Dieter Schreiber vom US-amerikanischen RadbekleidungsHersteller Giro (www.grofa.com) begünstigt enganliegende Wäsche den Feuchtigkeitstransport. Gefertigt ist solche Wäsche aus synthetischen Materialien oder immer häufiger aus kratzfreier Merinowolle, die im Gegensatz zur Baumwolle das Klimamanagement beherrscht. Der im Stoff verbleibende Schweiß hinterlässt im Unterschied zu synthetischen Produkten zudem kaum Geruchsspuren. So setzen auch Hersteller wie Giro oder Vaude beim Thema Unterwäsche oft auf die tierische Wolle: „Im Unterschied zu synthetischen Fasern

kann Merinowolle weitaus mehr Feuchtigkeit aufnehmen. Auch in feuchtem Zustand fühlt sie sich trocken auf der Haut an und behält ihre wärmende Eigenschaft“, erklärt Stephanie Herrling. „Direkt auf der Haut getragen wie bei unserem ‚Base Layer Crew‘, ist Merinowolle ein wirklich optimales Material“, bestätigt auch Schreiber.

Lage zwei: Wärmeisolation

Um möglichst viel Wärme am Körper zu halten, kommen nun mitunter mehrere Kleidungsstücke zum Einsatz. Vor allem leichte und dehnbare Unterzieher bzw. Trikots wie das „LA High Neck Zip-up“ von Giro (149,95 Euro) machen die Zwiebelstrategie erst richtig erfolgreich. Denn je nach Temperaturempfinden können weitere solcher Lagen oder stärker wärmende Oberteile aus Fleece darüber gezogen werden. An richtig kalten Tagen kommt neuerdings auch wattierte [Bekleidung](#) auf dem Fahrrad zum Einsatz. Primaloft heißt das aus dem Bergsport bekannte Füllmaterial, das besonders gut Körperwärme speichert und sich leicht tragen und komprimieren lässt. Mit gut 25 Gramm dieses Materials ist etwa die sehr leichte „Insulated Vest“ von Giro gefüttert. Die Weste in weit sichtbarem Signalrot oder dezentem Grau kostet 169,95 Euro.

Lage drei: Wetterschutz

Zu guter Letzt kommt witterungsabhängig eine atmungsaktive Wind- oder Regenjacke zum Einsatz. Den besten Kompromiss aus Atmungsaktivität und Wetterschutz bieten übrigens Softshell-Jacken. „Sie eignen sich gleichermaßen als Isolations- und Schutzschicht. Lediglich bei starkem Regen sollten sie mit einer klassischen Regenjacke kombiniert werden“, erläutert Stephanie Herrling.

Auch beim Beinkleid gibt es spezielle Herbst- und Wintermodelle: Im Look einer klassischen Alltagshose gehalten,

bietet etwa die aus robustem Stretch-Material gefertigte City-Radhose „Lauca Windproof Pants“ von Vaude (130 Euro) dem Wetter Paroli. Im hinteren Bereich schützt sie vor Regen- und Spritzwasser; vorne ist die Hose laut Hersteller komplett winddicht und hält kalten Fahrtwind vom Bein. Die zum Schutz vor Kette und Kurbel hochgekrempeelten Hosenbeine bringen die enganliegenden Stulpen der Hose zum Vorschein. Diese sind mit reflektierenden Elementen ausgestattet und erhöhen die Sichtbarkeit des Radlers im Straßenverkehr.

Warm von Kopf bis Fuß

Während die Belüftungsöffnungen des Fahrradhelms im Sommer für einen kühlen Kopf sorgen, ist der Luftstrom ums Haupt im Winter unerwünscht. Viele Helmhersteller bieten daher wärmende Accessoires an. So auch der Hersteller [Abus \(www.abus.de\)](#), der mit seinem „Winter Kit“ eine wärmende Helmmütze aus flexiblem und komfortablem Fleece samt Ohrenschützern im Programm hat. Einen Schritt weiter geht der deutsche Hersteller beim [Pedelec-Helm](#) „Urbanaut“. Neben dem optionalen Winter Kit schützen verschließbare Lüftungsöffnungen vor kalten Winden.

„Übrigens ist der Helm auch fürs Skifahren zugelassen, was für seinen Wintereinsatz spricht“, erklärt Torsten Mendel von Abus. Besonders die Hände von Radfahrern sind permanent kaltem Fahrtwind ausgesetzt. Wattierte Handschuhe wie das Modell „Syberia Gloves II“ von Vaude (55 Euro) halten die Hände auch bei Minusgraden warm und beweglich. Dafür werden Zeigefinger und Daumen, die für die Bedienung von Schaltung und Bremse frei beweglich sein müssen, separat verpackt. Die restlichen drei Finger kommen in eine gemeinsame Kammer, wodurch die Wärme besser gespeichert wird und die einzelnen Finger nicht so schnell auskühlen.

Wasserfestes Schuhwerk oder spezielle Radüberschuhe halten in der nasskalten Jahreszeit die Füße vor Regen- und Spritzwasser geschützt.

[Bildauswahl zum Thema \(15 Bilder\)](#)

Passende Links beim pd-f

[Themenblatt: Radbekleidung](#)

[Themenblatt Radfahren im Winter](#)

[Radreise im Winter: Trondheim-Oslo – The Other Way Round](#)

[Radfahren in Herbst und Winter: Wie Radler und Rad wetterfest werden](#)

[Radbekleidung: Hightech von der Stange](#)

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

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

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

[Saubere Sache: Fahrradfahren ohne schmutzige Hosenbeine](#)

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

Passendes Bildmaterial

