

Funktional und schick durch den Sommer radeln

von bb - Mittwoch, 15. Juli 2020

https://www.pd-f.de/2020/07/15/funktional-und-schick-durch-den-sommer-radeln_15018



Die richtige Radbekleidung ist im Sommer wichtig, um selbst bei hohen Temperaturen möglichst schweißfrei zu flitzen. Der pressedienst-fahrrad zeigt, was bei der Kleidungswahl zu beachten ist und warum bei Hitze mehr Kleidungsschichten sogar Sinn machen können.

[pd-f/ag] Der Dreiklang aus Funktionsunterwäsche, wärmender Zwischenschicht und Wetterjacke ist bei Winterradfahrern äußerst beliebt. Doch das sogenannte Zwiebelprinzip macht auch im Sommer Sinn – sei es bei längeren Ausflügen oder auf dem täglichen Weg zur Arbeit. Klingt vielleicht komisch, aber mehr Kleidungsstücke vermindern ein Schwitzen – wenn es die richtigen sind. Als erste Schicht bietet sich dabei ein dünnes Trikot oder Unterhemd aus Funktionsmaterial an. Direkt auf der Haut leitet solches Material, sei es nun Merinowolle, ein synthetisches Garn, Viskose oder ein Mischgewebe, die Feuchtigkeit von der Haut ab und lässt die **Bekleidung** schnell trocknen. Die Folge: Radfahrer schwitzen weniger und die Außenbekleidung bleibt vor Schweißflecken und Geruchsbildung besser geschützt. Die Zwischenschicht aus einem Fleece oder auch Merinowolle führt zu einem gewissen Wärmerückhalt, transportiert aber ebenso die Feuchtigkeit vom Körper weg. Wollprodukte haben den Vorteil, dass sie den Feuchtigkeitshaushalt und die Körpertemperatur regulieren. Wolle kann eine große Menge an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne dass sich das Material klamm anfühlt. Bei warmer Umgebungsluft trocknet der Stoff im Vergleich zu Baumwolle schneller und es entsteht eine kühlende Verdunstungskälte, die das Tragen von z. B. Merinokleidung im Sommer besonders angenehm macht. Mischgewebe haben hingegen den Vorteil, dass sie noch schneller trocknen können. „Mountainbiker tragen gerne ein Longsleeve. Das macht auch bei Hobbyfahrern Sinn. Sie genießen dadurch nicht nur einen verbesserten Feuchtigkeitstransport, sondern auch Schutz vor UV-Strahlung und Kratzschutz vor tiefhängenden Ästen“, gibt Daniel Gareus von [Cosmic Sports](#) als Tipp.

Gegenwind – der Schutz gegen das Auskühlen

Die abschließende Wetterschicht kann, je nach Wettervorhersagen, aus einem dünnen windabweisenden Stoff oder aber auch gleich wasserdicht sein. „Schon längere Abfahrten mit hoher Geschwindigkeit können aufgrund des Fahrtwindes schnell unangenehm kalt werden. Hier hilft schon eine einfache windabweisende Weste oder Jacke“, sagt Anna Rechtern vom Outdoor-Ausrüster [Vaude](#). Ist die Wetterlage unsicher, empfiehlt es sich, eine enganliegende Regenjacke mit guter Belüftung mitzunehmen und selbst ein Poncho kann im City-Verkehr gute Dienste leisten. Dieser schützt sowohl vor einem Wolkenbruch als auch vor einem Landregen, will man nicht auch gleich noch in eine Regenhose investieren. Eine solche erhöht natürlich den Regenschutz bei längeren Radtouren sehr, sollte aber vor allem als Sommerregenose gut belüftet sein, beispielsweise mittels eines durchgehenden Seiten-Reißverschlusses, der je nach Regenstärke immer mal etwas geöffnet werden kann und so, genau wie beim Unterarm-Reißverschluss einer Regenjacke für gute Durchlüftung und Feuchtigkeits-Abtransport sorgt.

Nass gemacht – der richtige Stoff für die Haut

Damit der Feuchtigkeitstransport zwischen den Schichten möglichst reibungslos funktioniert, wird Funktionsbekleidung in der Regel enganliegend getragen. Doch das ist nicht jedermanns Geschmack. Deshalb bieten sich auf entspannten Sommertouren auch weit und luftig geschnittene Bekleidungsteile an. Diese sind vornehmlich aus angenehm zu tragender Baumwolle. „Für die meisten Alltagsaktivitäten ist Baumwolle eine sichere und gute Wahl“, sagt Anna Rechtern. Vaude setzt auf biologisch hergestellte Baumwolle, die durch einen ökologischen und wassersparenden Anbau ohne Pestizideinsatz die Umwelt schont. Doch bei hohen Temperaturen oder längeren Strecken fungiert Baumwolle schnell als eine Art Feuchtigkeitsspeicher. Durch den Fahrtwind kann es dem Radfahrer deshalb unangenehm kalt werden. Kommt noch Reibung dazu, wie beispielsweise beim Pedalieren und der damit einhergehenden Reibung am Sattel, können sich schnell länger bleibende Unannehmlichkeiten bilden. „Wir setzen deshalb bei vielen Radtextilien auf ein Mischgewebe aus Baumwolle und recyceltem Polyester material. Dies besteht z. B. aus alten PET-Flaschen“, erklärt Rechtern. Durch diesen Materialmix wird die Feuchtigkeitsregulierung erhöht und der Tragekomfort verbessert. Bei Radtouren oder langen und anstrengenden Fahrten ist eine gut sitzende Funktionsunterwäsche zusätzlich zur Feuchtigkeitsregulierung sinnvoll.

Gut gepolstert – die Radhose

Ob man jetzt unter einer Radhose eine Funktionsunterhose tragen soll oder nicht, daran scheiden sich die Geister. Da viele der Sitzpolster antibakterielle Eigenschaften haben, kann auf eine zusätzliche Unterhose verzichtet werden. Natürlich muss bei der kurzen Einkaufsfahrt nicht gleich ein Polster zwischen Hinterteil und Sattel platziert werden. Je länger und sportlicher die Fahrt wird, ist ein Polster eine hilfreiche Vorbeugung vor länger anhaltenden Erinnerungen an eine Ausfahrt. Doch besonders weich ist hierbei nicht gleich gut und empfehlenswert. Wie auch beim Auto hilft eine weiche Federung nicht gegen besonders harte Schläge oder eine Dauerbelastung. Die Auswahl an unterschiedlichen Radhosenpolstern ist deshalb groß und von Fahrern und Fahrstilen abhängig. „Wichtig ist dabei, dass die Radhose wie eine zweite Haut anliegt und passend sitzt, ohne Druckstellen und Scheuern“, sagt Rechtern. Ein weiterer Punkt ist das Zusammenspiel zwischen Hose und Sattel: „Meist merkt man erst beim Fahren, ob Sattel und Hose gut harmonieren. Aber um im Vorfeld ein paar Problemfelder auszuschließen, sollte man bei der Hosenprobe das Fahrrad mit dem Wunschsattel dabei haben“, rät Lothar Schiffner vom Sattelspezialisten [Ergon](#).

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(53 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Die Erstausrüstung für den Radpendler](#)

[Kleine Touren statt großer Reise](#)

[Nachhaltigkeit – Produkte und Konzepte für zukunftsfähigen](#)

[Zehn Gründe, warum man im Winter Radfahren sollte](#)

[Zehn Produkte für den herbstlichen Radfahrer](#)

[Die Radtouren-Saison 2020 kann beginnen](#)

Passendes Bildmaterial



