

www.fahrradbekleidung.org



E-BOOK
RATGEBER

FAHRRADBEKLEIDUNG

1	Die richtige Fahrradbekleidung	3
1.1	Zwiebelmethode.....	3
1.2	Funktionsweise & Materialien.....	3
1.3	Qualität erkennen.....	4
1.4	Temperatenausgleich.....	4
1.5	Sicherheit.....	4
1.6	Passform.....	5
1.7	Mode.....	5
2	Radtrikots/Fahrradtrikot	6
3	Fahrradhose/Radhose/Radlerhose	7
4	Radbody	8
5	Radjacke	9
6	Fahrradweste	10
7	Fahrradunterwäsche	11
8	Fahrradhandschuhe	12
9	Fahrradsocken	13
10	Fahrradhelm	14
11	Fahrradmütze	15
12	Fahrradbrille/Radsportbrillen	16
13	Fahrradschuhe	18
14	Armlinge, Beinlinge, Knielinge	19
15	Kompressionskleidung für Radfahrer	19
16	Fazit	20

1 Die richtige Fahrradbekleidung

Bei längeren Strecken, die mit dem Rad zurückgelegt werden, wird jeder Radler nach einiger Zeit anfangen zu schwitzen. Selbst, wenn er bei großer Kälte losgefahren ist, heizt der Körper irgendwann so auf, dass sich die Wärme unter der Kleidung staut und die Radkleidung durchgeschwitzt wird. Gerade bei langen Touren wechselt das Wetter häufig. Regen, Sonne, Sturm und wieder Regen gestalten einen Ausflug mit dem Rad zu einem Wechselbad zwischen Schwitzen und Frieren.

1.1 Zwiebelmethode

Gute Radkleidung besteht deshalb aus vielen verschiedenen Teilen, die miteinander kombiniert jeder Witterung standhalten. Über das Trikot kann eine wasserdichte und windabweisende Jacke angezogen werden, Armlinge, Beinlinge oder Knielinge werden über die Gliedmaßen gezogen, damit der Körper an diesen der Witterung ausgesetzten Körperteilen gut geschützt ist. Mit der sogenannten Zwiebeltaktik lässt es sich auf dem Rad am besten aushalten. Mehrere dünne Kleidungsstücke wie Trikot, Weste, Fahrradunterwäsche und Jacke werden übereinander angezogen, bevor der Radler in die Pedale tritt. Im Laufe der Fahrt können dann je nach Bedarf einige Kleidungsstücke ausgezogen und später wieder angezogen werden, wenn die Temperaturen sinken. Mit der richtigen Radkleidung ist der Radfahrer vor Kälte ebenso geschützt wie vor Regen oder heißer Sonne.

1.2 Funktionsweise & Materialien

Der Fachhandel hält ein reiches Angebot an Bike Wear für jeden Einsatzzweck bereit. Für Anfänger ist es nicht einfach, zu überschauen, was wirklich notwendig ist und worauf es beim Kauf der richtigen Radbekleidung ankommt. Zum einen spielt das Material eine Rolle. Um Hitzestaus unter der Fahrbekleidung zu vermeiden und den Schweiß vom Körper abzuleiten, wird gute Fahrradkleidung aus speziell entwickelten Kunststofffasern hergestellt, die ein Atmen des Körpers ermöglichen und sich nicht mit Feuchtigkeit vollsaugen können. Baumwolle ist als Stoff für Bike Bekleidung zum Beispiel nicht geeignet. Sie saugt sich mit dem Schweiß des Fahrers voll, die Radbekleidung wird dadurch schwer und das zusätzliche Gewicht belastet den Körper. Baumwolle trocknet langsam, so entsteht ein Wärmeverlust am Körper, der schnell zu einer Erkältung führen kann.

All diese Nachteile haben Kunststofffasern nicht. Sie leiten den Schweiß vom Körper weg nach außen, wo er schnell trocknen kann. Damit die Kleidung gut sitzt und den Fahrer nicht behindert, wird ein hoher Elasthananteil bei der Produktion verwendet. So schmiegt sich die Fahrradkleidung angenehm eng an den Körper, ohne jedoch zu eng zu sitzen. Gute Fahrradbekleidung trocknet sehr schnell, der Wärmeverlust ist deshalb nur minimal. Bike

Bekleidung soll so leicht wie möglich sein. Kein Radfahrer möchte bei einer Fahrradtour oder einem Wettkampf viel Gewicht mit sich herumschleppen. Auch diesen Anspruch an gute Radkleidung können Fasern aus Polyester und anderen Kunststoffen erfüllen.

1.3 Qualität erkennen

Gute Kleidung zum Fahrradfahren zeichnet sich dadurch aus, dass sie pflegeleicht ist. Häufiges Waschen darf ihr nichts anhaben. Die Farben müssen kräftig bleiben und die Passform darf sich durch die Wäsche nicht verändern. Die Waschzettel an der Radkleidung geben Auskunft darüber, wie pflegeleicht das Kleidungsstück ist.

Eine gute Passform ist ebenfalls sehr wichtig. Radkleidung darf weder zu weit noch zu eng sein. Zu weite Kleidung flattert im Fahrtwind und verlangsamt das Tempo. Vor allem für Sportler, bei denen es um Zeit und Kraft geht, ist das sehr hinderlich. Wenn Bike Wear dagegen zu eng anliegt, kann der Körper nicht richtig atmen, die Kleidung drückt und scheuert und verursacht schmerzhaftes Verletzungen auf der Haut. Deshalb ist genaues Ausmessen der Körpermaße oder Anprobieren vor dem Kauf sehr sinnvoll.

Manche Probleme stellen sich erst beim Gebrauch heraus. Nähte an den falschen Stellen können unangenehme Druckstellen verursachen. Die Nähte sollten grundsätzlich flach gearbeitet sein, sodass sie nicht auftragen und auf der Haut drücken oder scheuern.

1.4 Temperaturnausgleich

Richtige Fahrradkleidung sorgt für einen Temperaturnausgleich. Sind die Temperaturen draußen sehr hoch, soll die Kleidung die Wärme nach außen leiten und so kühlend wirken, ist es dagegen kalt, muss sie den Körper wärmen, ohne dass er dabei ins Schwitzen kommt. Regen fällt gerade in Deutschland sehr häufig. Oberbekleidung für das Fahrrad muss deshalb aus wasserdichten Stoffen hergestellt werden, damit der Radler nicht bis auf die Haut nass wird. Eine gute Regenjacke gehört deshalb immer mit ins Gepäck, egal ob es zur gemächlichen Fahrradtour oder zu einem Wettkampf geht.

1.5 Sicherheit

Der Sicherheit des Radlers muss ein besonders hoher Stellenwert beigemessen werden. Zum einen sorgen Fahrradhelme für den Schutz des Kopfes, wenn es einmal zu einem Unfall kommt. Zum anderen sind Radfahrer häufig schlecht zu erkennen, wenn sie über belebte Straßen radeln. Damit andere Verkehrsteilnehmer und vor allem die Autofahrer einen Fahrradfahrer rechtzeitig sehen, sollte dieser möglichst auffällige Fahrradbekleidung tragen. Bunte Muster und die Farben Gelb und Rot sind besonders gut sichtbar. Wer solche Farben nicht mag, sollte aber wenigstens an der Jacke, dem Kopfschutz und dem Trikot Reflektoren anbringen.

Alternativ können auch Modelle gewählt werden, an denen Leuchtbänder aufgenäht sind. Durch diese Maßnahmen ist ein Radfahrer schon von Weitem gut erkennbar, die Unfallgefahr verringert sich damit. Übrigens helfen auffällige Farben auch dann, wenn der Radfahrer gestürzt und verletzt ist. Nach einem Sturz in den Straßengraben oder von einer Felswand ist ein Radfahrer mit dunkler Radkleidung kaum zu sehen. In solchen Fällen können gut sichtbare Farben sogar lebensrettend sein.

1.6 Passform

Einige Hersteller von Radbekleidung bieten Trikots, Jacken und Hosen als Unisex-Versionen an. Häufig sind diese Modelle nicht so gut geeignet, da sich der Körperbau von Männern und Frauen doch sehr unterscheidet. Frauen sollten lieber auf Kleidungsstücke für Frauen zurückgreifen und Männer auf Radkleidung für Männer. Das gilt gerade auch für Radhosen, die im Sitzbereich mit einem Polster aus Gel oder Leder ausgestattet sind, um Druckstellen zu vermeiden. Hier sind Unisex-Modelle nicht die beste Wahl, weil gerade im Sitzbereich die Anatomie der Geschlechter sehr verschieden ist.

Noch nicht so sehr lange auf dem Markt ist Kompressions-Kleidung für Radfahrer. Diese besondere Radkleidung sorgt durch Druck für schnelleren Blutdurchfluss durch die Gliedmaßen. Für an den alltäglichen Gebrauch ist Bike Bekleidung mit Kompressions-Effekt nicht sinnvoll. Viele Leistungssportler allerdings schwören darauf. Unter Experten ist Kompressions-Kleidung sehr umstritten, dennoch greifen immer mehr sportliche Radfahrer zu einer Radbekleidung mit Kompressions-Effekt.

1.7 Mode

Nicht zuletzt spielt auch bei der Auswahl der Kleidung zum Radfahren der modische Geschmack eine große Rolle. Auch Bike Wear ist modischen Trends unterworfen. Erlaubt ist, was gefällt, solange die Radkleidung ihren Zweck erfüllt. Ein paar Kleinigkeiten erleichtern gerade lange Strecken, die mit dem Rad zurückgelegt werden, erheblich. Vor allem auf Sporträdern gibt es kaum eine Möglichkeit, wichtige Kleinigkeiten wie Schlüssel, etwas Geld, das Handy oder andere Dinge mitzunehmen. Gute Fahrradkleidung sorgt hier vor. Verschließbare Taschen auf dem Rücken oder an den Seitenärmeln der Jacke oder des Trikots sind dafür äußerst nützlich. Hier lassen sich diese Habseligkeiten während der Fahrt gut verstauen. Sie sind so angebracht, dass sie den Fahrer beim Ausüben seines Sports nicht behindern.

Vor dem Kauf sollte sich jeder Sportinteressierte eingehend darüber informieren, welche Fahrradbekleidung für ihn sinnvoll ist. Anderenfalls kann es passieren, dass er eine Menge Geld in Bike Wear investiert, die sich bestenfalls als überflüssig erweist. Vieles jedoch erleichtert die körperliche Betätigung auf dem Rad, sodass mit einer gut gewählten

Radkleidung einem gesunden Training oder einer schönen Spazierfahrt nichts mehr im Wege steht.

2 Radtrikots/Fahrradtrikot

Für Radler, die das Fahrrad vor allem zum Training und für Wettkämpfe nutzen und deshalb viel unterwegs sind, gehört ein Fahrradtrikot zur Standardausrüstung. Ob Sommer oder Winter, ob Sonne oder Wind und Regen, ein Trikot schützt sowohl vor Kälte als auch vor starker Sonneneinstrahlung. Gerade wenn die Radtouren zu jeder Jahreszeit durchgeführt werden, braucht der Radfahrer mindestens zwei Trikots, eines mit kurzen und eines mit langen Ärmeln. Mittlerweile werden auch Trikots angeboten, deren Ärmel abnehmbar sind. Damit lässt sich auf unterschiedliche Temperaturen während des Fahrens sehr gut reagieren. Im Sommer reicht in den meisten Fällen ein Trikot mit kurzen Ärmeln, im Winter müssen die Arme warmgehalten werden. Radtrikots sind so gearbeitet, dass die Rückseite länger ist als die Vorderseite. Diese Form dient dem Zweck, den Rücken des Radfahrers, der ja meist leicht vornüber gebeugt fährt, bedeckt zu halten. Erkältungen lassen sich so leichter vermeiden.

Das Material des Trikots soll vor Wind und Sonne schützen und im Winter warmhalten. Baumwolle und Stoffe, die viel Feuchtigkeit aufnehmen, sind als Fahrradkleidung nicht geeignet. Bei diesen Materialien besteht die Gefahr, dass sich das Trikot mit Schweiß vollsaugt und schwer wird. Noch problematischer ist der Wärmeverlust, der beim Fahren durch das feuchte Kleidungsstück entsteht. Radtrikots sollten deshalb wie alle Teile der Fahrradkleidung immer aus Fasern bestehen, die keine Feuchtigkeit aufnehmen, sondern sie nach außen ableiten. Polyester-Mischungen sind besonders gut geeignet. Diese Materialien bieten aufgrund ihrer hohen Dichte besten Wetterschutz gegen Regen und Wind und gewährleisten auch bei großer Belastung einen angenehm trockenen und weichen Tragekomfort.

Ein Fahrradtrikot sollte nicht zu eng anliegen oder auch nicht zu weit geschnitten sein. Eine gute Passform der Bike Wear ist sehr wichtig, damit beim Radfahren nichts am Körper scheuert, aber auch durch das Flattern des Stoffes kein Wärmeverlust entsteht. Für Radrennfahrer kann ein gut sitzendes Trikot den Ausgang eines Wettkampfs mitentscheiden, da sich durch aufgeblähte Radtrikots die Geschwindigkeit verlangsamt. Das richtige Fahrradtrikot ist im Design funktionell eng anliegend und hinten länger gearbeitet, um in der gebückten Sitzposition beim Fahren den Rücken bedeckt zu halten. Moderne Fahrradtrikots bestehen aus atmungsaktiver Kunstfaser, die den Schweiß und damit die Feuchtigkeit nicht aufsaugt, sondern nach außen leitet und so die Auskühlung über die Haut verringert.

Da Fahrradtrikots häufig ohne Jacke getragen werden, ist die Wahl der Farbe nicht unwichtig. Radfahrer, die viel auf belebten Straßen unterwegs sind, müssen für Autofahrer

schon von Weitem zu sehen sein. Signalfarben sind deshalb gedeckten Farben vorzuziehen. Rot und gelb sind auch in der Dämmerung oder vor grauen Felswänden gut zu sehen. Wer sich gar nicht für ein knalliges Outfit entscheiden kann, sollte seine Fahrradbekleidung wenigstens mit Leuchtstreifen ausstatten oder ein Radtrikot mit Mustermix wählen. Gesehen werden ist im Übrigen nicht nur auf der Straße wichtig. Stürze können immer einmal vorkommen, sodass ein auffälliges Trikot größere Sicherheit bietet, rechtzeitig gefunden zu werden. Je nach Hersteller bietet der Markt einfarbige oder bunte, bedruckte und unbedruckte Modelle. Manche Geschäfte bieten als besondere Serviceleistung Individualdrucke an, was Vereine und Sportgemeinschaften gerne nützen.

Eine auf dem Rücken angebrachte kleine Tasche für Schlüssel und andere wichtige Kleinigkeiten ist ein sinnvolles Bike Wear Accessoire, das beim Fahren nicht stört und den Fahrer behindert. Angenehmen Zusatzkomfort bieten Trikots mit eingesetzten Stretchmaterial unter den Achseln und im Schulterbereich, Netzeinsätze an den Seiten, abzipbaren Ärmeln, zusätzlicher Innenbeschichtung, winddichten Reißverschlüssen, abgeschrägten Eingriffen an den Taschen und elastischen Abschlussbändchen an den Armen und an der Taille.

3 Fahrradhose/Radhose/Radlerhose

Eine Radhose gehört zu den Standard-Kleidungsstücken der perfekten Fahrradbekleidung. Wer längere Radtouren plant oder häufiger mit dem Fahrrad unterwegs ist, weiß spezielle Fahrradhosens besonders zu schätzen. In Jeans oder normaler Freizeitkleidung merkt man nämlich schnell, dass sich Stellen wundscheuern, die Hose kneift und einengt. Wer einmal eine gute Fahrradhose ausprobiert hat, wird sich nie wieder ohne spezielle Radhose auf sein Bike setzen. Warum?

Sie ist in Form einer Leggings geschnitten und liegt eng an den Oberschenkeln an. Die klassische Fahrradhose endet über dem Knie, es gibt jedoch auch Modelle mit langem Bein für den Winter. Radlerhosen für den Freizeitbereich haben einen normalen Hosenbund, der mit Knöpfen verschließbar ist. Für den Radrennsport wurden für Fahrradfahrer spezielle Radfahrerhosen entwickelt, die anstelle eines Bundes mit Trägern ausgestattet sind. Der Vorteil einer Trägerradhose besteht darin, dass sie zum einen nicht verrutschen kann und zum anderen der Bauch nicht durch den Bund eingeengt und möglicherweise sogar gedrückt wird. Im Handel werden häufig Unisex-Modelle als Fahrradbekleidung angeboten, die sich für Männer und Frauen eignen sollen. Von Radhosen für beide Geschlechter raten Experten ab. Da sich die anatomischen Formen von Männern und Frauen sehr voneinander unterscheiden, bietet eine Unisex-Hose nicht die besten Voraussetzungen. Besser ist es, entweder eine spezielle Radhose für Männer oder eine extra für Frauen konzipierte Hose zu kaufen.

Besonders wichtig ist die Radhose im Sitzbereich. Langes Fahrradfahren macht sich auch bei einem guten Sattel bei den Gesäßmuskeln und dem Dammbereich schmerzhaft bemerkbar. Fahrradhosens für Rennfahrer oder Freizeitsportler, die viel mit dem Rad unterwegs sind, haben deshalb zwischen den Beinen und am Gesäß mit einem Einsatz, der gepolstert ist. Dieser Einsatz wird entweder aus Leder, zum Beispiel Rehleder, oder Kunststofffasern hergestellt. Auch Gel wird mittlerweile gern zum Abpolstern verwendet. Dadurch lassen sich unangenehme Druckstellen an den empfindlichen Körperteilen verhindern. Vor sehr langen und anstrengend Radtouren können die Polster mit Babycreme eingerieben werden, um noch weicher und anschmiegsamer zu sein. Fahrradhosens bestehen in der Regel aus mehreren Stoffbahnen. Hochwertige Modelle verwenden bis zu sechs oder acht verschiedene Stoffbahnen, damit die Fahrradhose passgenau sitzt. Wichtig ist, dass die Bahnen durch Flachnähte miteinander verbunden sind, die nicht reiben können. Am besten, Sie probieren die Fahrradhose vor dem Kauf einfach einmal an. Dann spüren Sie sofort, ob sie gut sitzt, ob das Sitzpolster zu breit, zu lang, zu dünn oder zu dick ist.

Radlerhosens werden in der Regel ohne Unterwäsche direkt auf der nackten Haut getragen. Der Radler muss deshalb auf eine sehr gute Passform und die richtige Verarbeitung seiner Fahrradkleidung achten. Die Hose soll eng anliegen aber nicht einengen. Bei Radlerhosens mit Bund muss auch die Weite passen, damit die Hose beim Fahren nicht drückt. Falten dürfen nicht entstehen, da sie die Haut wund scheuern können. Gute Radlerhosens sind gerade im Sitzbereich ohne Nähte oder mit Flachnähten gearbeitet, sodass auch hierdurch keine wunden Stellen entstehen können. Das Material darf ebenfalls nicht aus Fasern bestehen, die Feuchtigkeit aufnehmen und halten. Polyesterfasern mit Elastikanteilen sind wesentlich besser geeignet, weil sie die durch das Schwitzen entstehende Feuchtigkeit vom Körper ableiten.

Ob Sie eine kurze, mittellange oder lange Fahrradhose bevorzugen, ist unerheblich. Wichtig ist, dass diese richtig sitzt und über ein anatomisches Sitzpolster verfügt. Modelle vom Discounter sehen zwar ähnlich aus, begnügen sich aber oft mit einer einfachen, dünnen Schaumstoffeinlage. Das reicht nicht aus. Sitzpolster sollten anatomisch geformt und unterschiedlich dick sein. Nur so schützen sie empfindliche Stellen, ohne zu reiben oder zu scheuern. Ganz wichtig ist auch, dass der Käufer darauf achtet, eine spezielle Fahrradhose für Damen oder Herren auszuwählen.

4 Radbody

Radbodys sind in letzter Zeit als Radkleidung sehr in Mode gekommen. Sie vereinen die Eigenschaften eines Fahrradtrikots mit denen einer Radlerhose. Der Vorteil besteht darin, dass der Body während der Fahrt nicht verrutschen kann und der Körper so gut geschützt ist. Radbodys sind als ärmellose Radbekleidung mit sehr kurzen Beinen oder mit halbem Arm

und knielangen Beinen erhältlich. Im Sitzbereich sind sie mit einem Polster aus Gel oder Leder ausgestattet, das bei langen Ausfahrten vor schmerzenden Druckstellen an Gesäß und Dammbereich schützt.

Ein guter Radbody muss mehrere Voraussetzungen erfüllen. Er muss einmal sehr gut sitzen, nur eine wirklich passende Größe ist zum Radfahren geeignet. Das Material darf den Schweiß nicht aufsaugen, sondern soll ihn schnell nach draußen abgeben und dann ebenso schnell wieder trocknen. Radbodys werden deshalb wie alle Teile der Bike Bekleidung, die direkt am Körper getragen wird, aus atmungsaktiven Kunstfasern hergestellt. Ein hoher Anteil an elastischen Fasern sorgt für eine perfekte Passform, die eng am Körper anliegt, ihn aber nicht einengt. Die Nähte müssen so gearbeitet sein, dass sie nicht am Körper scheuern und so schmerzende Wundstellen verursachen. Damit ein Radbody sich schnell an- und ausziehen lässt, sollte auf einen langen Reißverschluss geachtet werden. Sehr bewährt haben sich Beinabschlüsse aus Silikon oder Gummi, die das Rutschen nach oben verhindern und die Haut nicht aufscheuern.

Da ein Radbody vor allem im Sommer häufig ohne Jacke getragen wird, sind auffällige Farben oder Reflektoren für die Sicherheit sehr sinnvoll, damit der Radler auch im Dunkeln gesehen wird. Um auch bei der Radkleidung die notwendigen Kleinigkeiten wie Schlüssel, Geld und Ausweis auf der Fahrt mitführen zu können, sind mit Rückentaschen, die mit einem Reißverschluss geschlossen werden, eine gute Ergänzung der persönlichen Fahrradausstattung.

5 Radjacke

Eine Radjacke ist ein unverzichtbares Teil der Fahrradausrüstung. Die Jacke hat viele verschiedene Aufgaben zu erfüllen. Sie schützt vor Wind und Regen, hält Kälte und Sonne ab. Radjacken gibt es mit langen und kurzen Armen. Universell einsetzbar sind Jacken für Radler, deren Ärmel abknöpfbar sind. Auf diese Weise lassen sie sich auch als Fahrradweste nutzen. Da sportliche Radfahrer bei Wind und Wetter unterwegs sind, braucht eine gute Radjacke eine Kapuze, mit der der Kopf vor Regen geschützt werden kann. Häufig ist die Kapuze in eine Tasche im oberen Bündchen eingearbeitet oder sie kann mit Knöpfen oder Reißverschluss an der Jacke befestigt werden. Radjacken sind an der Rückseite etwas länger gehalten als an der Vorderseite, damit der Rücken des leicht nach vorne gebeugten Radlers vor Kälte und Nässe geschützt ist.

Das Material einer Radjacke muss wegen der unterschiedlichen Witterungsbedingungen ebenso wasserdicht wie winddicht und trotzdem atmungsaktiv sein. Kunststofffasern mit einer Imprägnierung sind besonders gut geeignet. Sie halten Nässe ab, lassen aber Wärme und Schweiß nach außen gelangen. Winterjacken sind meist gefüttert, damit der Oberkörper

auch bei kühlen Temperaturen warmgehalten wird. Eine Radjacke für den Sommer braucht keine Fütterung, sollte dafür aber belüftbar sein, da sich sonst darunter hohe Temperaturen entwickeln können. Lüftungsschlitze, die bei Bedarf mit einem Reißverschluss zu schließen sind, sorgen dafür, dass die Wärme unter der Jacke sich nicht stauen kann. Kältebrücken, durch die Regen eindringen kann oder durch die der Wind hindurch pfeift, sollten vermieden werden. Verdeckte Reißverschlüsse sorgen dafür, dass weder Wind noch Regen in das Innere der Bike Bekleidung gelangen können.

Lassen sich die Ärmelbündchen mit einem Knopf oder einem Klettverschluss auf die gewünschte Weite bringen, ist das für eine gute Passform der Radkleidung ideal. Die Ärmel können so während des Fahrens nicht nach oben rutschen. Bei einer Fahrradjacke sollten die Taschen nicht vergessen werden. Rückentaschen stören am wenigsten, es gibt aber auch Jacken, an deren Ärmeln Taschen angebracht sind. Dunkle und einfarbige Radjacken müssen aus Sicherheitsgründen mit Reflektoren versehen werden, damit der Radler in seiner Rad Bekleidung auch bei schlechten Sichtverhältnissen rechtzeitig von anderen Verkehrsteilnehmern erkannt werden kann. Noch besser sind Jacken mit hellen, auffälligen Farben oder Farbmustern, gelbe und rote Farben sind dabei besonders gut zu sehen.

6 Fahrradweste

Fahrradwesten werden zumeist als leichter Regen- oder Windschutz verwendet. Sie sind sehr leicht und lassen sich ganz klein zusammenfalten. Auf längere Touren lassen sie sich wegen ihres geringen Gewichts einfach mitnehmen, ohne viel Platz zu beanspruchen. Da bei der richtigen Fahrradbekleidung die Zwiebeltaktik, also das Übereinanderziehen mehrerer Kleidungsstücke, sehr sinnvoll ist, sind Fahrradwesten ein nützliches Accessoire zum Radeln auch bei widrigen Temperaturen.

Fahrradwesten müssen wie alle Teile der Radkleidung aus Material bestehen, das Feuchtigkeit ableitet und dabei schnell trocknet. Auch hier erfüllt Polyester mit einem elastischen Anteil alle Ansprüche an eine funktionelle Fahrradbekleidung. Fahrradwesten werden mit einem Reißverschluss geschlossen, der leicht asymmetrisch eingenäht ist, um Reibung oder Druckstellen zu verhindern. Besonderen Schutz bieten sie, wenn der Reißverschluss verdeckt wird, sodass keine Nässe von außen eindringen kann. Da sie sehr dünn sind, lassen sie sich gut unter Jacken oder über einem Trikot anziehen. Die Westen liegen sehr eng am Körper an und werden als Unisex-Modelle sowohl für Frauen als auch für Männer angeboten. Auf solche Modelle sollten Radfahrer besser verzichten, da diese Westen bei Frauen im Brustbereich oft zu eng sitzen oder bei Männern die Schultern nicht weit genug geschnitten sind.

7 Fahrradunterwäsche

Fahrradunterwäsche gehört zu der Bike Ware, die vor allem bei kühlen Temperaturen die Fahrradausrüstung ideal ergänzt. Sie schützt den Körper vor Auskühlung. Damit die Unterwäsche optimalen Schutz bietet, wird sie aus Kunstfasern mit einem Elastizitätsanteil hergestellt. Ganz besonders wichtig ist die Atmungsaktivität, damit der Schweiß abgeleitet wird, und der Fahrer nicht mit nassem Körper fahren muss. Fahrradunterwäsche wird im Handel mit langen und kurzen Ärmeln und Beinen angeboten.

Wer Radprofis bzw. deren Bekleidung schon einmal näher betrachtet hat, wird festgestellt haben, dass hier oftmals sehr weiches Leder im Schrittbereich nahtfrei eingearbeitet wird. Das ist für den Freizeitsportler nicht erforderlich, aber eine nahtfreie Verarbeitung in diesem Bereich sollte berücksichtigt werden. Um auch bei stärkerer Aktivität auf dem Fahrrad nicht durch feuchte Unterwäsche bedingt durch Schweiß auszukühlen, empfiehlt sich spezielles funktionelles Material für die Unterwäsche, das den Schweiß direkt an die Oberfläche ableitet und so ein Durchnässen der Haut verhindert. Wer je völlig verschwitzt in ungeeigneter Kleidung auf dem Fahrrad saß, der weiß was das für den Fahrspaß heißt.

Bei Unterwäsche muss ebenso wie bei allen Kleidungsstücken auf die genaue Größe geachtet werden. Zu große Wäschegrößen können Falten werfen, die an der Haut scheuern, zu kleine Größen engen den Körper ein. Im Sitzbereich der Bike Bekleidung sollten keine Nähte vorhanden sein. In den übrigen Bereichen sind flache Nähte, die nicht aufragen, sinnvoll, damit keine Scheuerstellen entstehen können. Wird die Fahrradunterwäsche auf langen Strecken getragen, sind ergonomisch geformte Sitzpolster eine gute Hilfe gegen das Wundsitzen auf dem Rad. Gelkissen oder Ledereinsätze sorgen dafür, dass an den gefährdeten Stellen im Sitzbereich die notwendige Polsterung vorhanden ist.

Im Sommer verzichten die meisten Sportradler ganz auf Unterwäsche und tragen lediglich ein Trikot auf der nackten Haut. Im Winter ist das Tragen von Fahrradunterwäsche zu empfehlen, damit der Körper bei tiefen Temperaturen nicht auskühlt. Damit sich die Unterwäsche bequem tragen lässt, ist es ratsam, je nach Geschlecht Damen- oder Herrenwäsche zu kaufen. Unisex-Modelle bieten nicht denselben Komfort.

Forschungen haben belegt, dass von der körperlichen Energie beim Radfahren nur 20 Prozent genutzt werden, die restlichen 80 Prozent werden durch Schwitzen an die Hautoberfläche geleitet. Und genau das macht die Bedeutung der funktionalen und sogenannten intelligenten Materialien deutlich. Auch wenn Baumwolle grundsätzlich als der Klassiker der Hautfreundlichkeit gilt, ist sie hier den Anforderungen nicht gerecht. Kunstfasern mit spezieller Ausstattung sind als Fahrradunterwäsche deutlich sinnvoller, denn hier wird der Schweiß in einer Art Schichtensystem von der Haut weg zur Oberfläche geleitet – ohne den Körper gleichzeitig auszukühlen.

8 Fahrradhandschuhe

Bei langen Fahrradtouren bei hohen Temperaturen stellen Radfahrer häufig fest, dass ihre Hände nass geschwitzt sind oder verspüren vor allem an den Ballen sehr schmerzhafte Stellen. Bei kalten Temperaturen im Winter oder bei Regen und Wind sind die Hände dagegen klamm und lassen sich kaum bewegen. Um diese Probleme zu vermeiden, gehören Fahrradhandschuhe unbedingt zur einer guten Ausrüstung für das Fahrrad hinzu. Im Winter geht es nicht ohne Handschuhe. Gerade bei Fahrtwind kühlen die Hände sonst zu sehr aus. Nicht vergessen werden sollte die Sturzgefahr beim Radeln. Dabei erleiden die Hände häufig Abschürfungen und andere Verletzungen. Mit Handschuhen lassen sich solche Schädigungen zum großen Teil vermeiden.

Fahrradhandschuhe gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Der klassische Handschuh für Radler lässt die Fingerspitzen frei, damit der Radler den Lenker und die Bremsen gut im Griff hat. Im Winter müssen die Handschuhe natürlich ganz geschlossen sein, sonst werden die Fingerspitzen zu kalt. Besonders funktional sind Handschuhe, die zwar keine Fingerkuppen, die aber als zusätzlichen Schutz einen Aufsatz haben. Dieser lässt sich bei Bedarf über die Finger ziehen. Bei wechselnden Temperaturen kann der Handschuh je nach Bedarf mit oder ohne Überzug angezogen werden. Fahrradhandschuhe werden an den Handgelenken mit einem Druckknopf oder einem verstellbaren Klettverschluss geschlossen, sodass sie fest sitzen. Natürlich darf das Handschuhbündchen nicht zu eng sein, damit es die Hände nicht abschnürt.

Die Griffflächen von Fahrradhandschuhen sind meist aufgeraut oder mit einer Gummibeschichtung versehen, damit die Hände nicht vom Lenker abrutschen können. Das Material der Handschuhe muss einerseits fest und wasserabweisend sein, andererseits muss der Radler genügend Gefühl in den Händen behalten, damit er Schaltung und Bremse einwandfrei bedienen kann. Atmungsaktive Funktionsfasern sind auch für den Schutz der Hände wichtig. Gerade an den Händen schwitzt der Mensch stark. Durch Material, das die Feuchtigkeit nach außen leitet, wird verhindert, dass der Fahrradfahrer mit verschwitzten, feuchten Händen fahren muss und möglicherweise von den Handgriffen des Lenkers abrutscht.

Die Handschuhe dürfen weder zu groß noch zu klein sein. Zu große Handschuhe bergen die Gefahr des Abrutschens, zu kleine Handschuhe geben der Hand zu wenig Bewegungsfreiheit. Die Fingerspitzen dürfen ruhig ein wenig größer sein, damit die Fingerkuppen nicht eingeeengt werden. Besonders praktisch sind Fahrradhandschuhe als Teil der Bike Bekleidung, die auf der Oberseite eine Art Schweiß Tuch haben. Damit lässt sich während der Fahrt ohne lästiges Suchen nach einem Taschentuch der Schweiß von der Stirn wischen, damit er nicht in die Augen läuft.

Die Auswahl ist riesig, deshalb sollte man vorab einige Kriterien ausschließen oder aufstellen. Als erstes ist es wichtig, für welche Jahreszeit Handschuhe benötigt werden. Die Modelle für den Sommer unterscheiden sich in zwei Ausführungen. Zum einen gibt es die üblichen Handschuhe, die die Fingerspitzen frei lassen und zum anderen gibt es Handschuhe die die gesamten Finger einschließen. Ersteres wird häufig bei Rennradfahrern und Triathleten eingesetzt, die Anderen findet man bei Mountainbikern. Die Wintermodelle besitzen aber auch einen kompletten Fingereinschluss.

Natürlich unterscheiden sich Sommer- und Winterschuhe hauptsächlich durch ihr Material. Beide sollten dennoch atmungsaktiv sein. Besonders nützlich sind Handschuhe, deren Rücken als Schweiß Tuch genutzt werden kann. Hat man sich für eine Variante oder für ein Modell entschieden, sollte man die gewünschten Exemplare unbedingt ausprobieren.

9 Fahrradsocken

Den Füßen messen die meisten Radfahrer wenig Bedeutung zu. Schließlich erledigen die Beine die Hauptarbeit, da scheinen die Füße weniger wichtig zu sein. Dabei müssen auch die Füße ganze Arbeit leisten. Vor allem bei sehr langen und sehr anstrengenden Strecken mit großer Steigung oder starkem Gefälle brauchen die Füße deshalb Schutz, damit keine Druckstellen entstehen. Außerdem entwickeln gerade die Füße sehr viel Schweiß. Die Anschaffung von Fahrradsocken als Zubehör zur Bike Wear ist deshalb ratsam.

Fahrradsocken gibt es in unterschiedlichen Variationen zu kaufen. Dazu gehören Sommersocken, Wintersocken und Ganzjahressocken. Für Menschen, die keine langen Strecken zurücklegen werden, reichen Ganzjahressocken völlig aus. Sie wärmen im Winter und transportieren im Sommer den Schweiß von den Füßen ab. Wer jedoch viel mit dem Fahrrad unterwegs ist oder intensiven Fahrradsport betreibt, kommt um die Anschaffung von Socken, die der Jahreszeit entsprechen, nicht herum. Gerade auf langen Strecken können die Füße bei kalten Außentemperaturen auskühlen. Auf die Fahrleistung wirkt sich das ungünstig aus. Im Sommer reichen dagegen die leichten Sommersocken, die atmungsaktiv sind und den Schweiß nach außen leiten.

Ein ganz besonderer Vorteil von Fahrradsocken ist die Polsterung im Bereich der vorderen und hinteren Fußballen. Sie verhindern, dass am Fuß durch das Treten Druckstellen entstehen. Schmerzenden Blasen lassen sich durch diese Fahrradkleidung vermeiden. Socken haben beim Radfahren außerdem den Vorteil, dass sie das Scheuern des Schuhs auf der empfindlichen Haut des Fußes verhindern. Ganz auf Socken sollte deshalb auch bei sehr warmen Temperaturen nicht verzichtet werden.

Fahrradsocken müssen aus einem atmungsaktiven Material hergestellt sein, das elastisch genug ist, um sich den Fußkonturen genau anzupassen. Natürlich dürfen die Socken weder

zu groß noch zu klein sein. Zu kleine Socken engen den Fuß ein, zu große Socken können Falten schlagen und dann an der Haut des Fußes scheuern.

10 Fahrradhelm

Die meisten Radfahrer tragen ihn nicht gern, den Fahrradhelm, denn er wird als hindernd beim Fahren empfunden. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass das Tragen des Helms aus Sicherheitsgründen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Gerade beim Fahrradfahren sind Stürze nicht ausgeschlossen. Während Abschürfungen und Knochenbrüche meist schnell heilen, hinterlassen Kopfverletzungen viel ernstere Folgeschäden, sie können sogar tödlich enden.

Ein Fahrradhelm besteht aus einer Schale für den Kopf und einem Kinnriemen, mit dem der Helm befestigt wird. Ein verstellbarer Kopfring kann für die richtige Passform sorgen. Einfache Helme bestehen nur aus einer Hartschaumschale, die unter der Bezeichnung Softshell geführt werden. Sie sind nicht so sicher wie Helme, die zusätzlich mit einer Außenschale aus Kunststoff, einer Hardshell, ausgestattet sind. Der Kinnriemen sollte mit einem Schnappverschluss versehen sein, Klettverschlüsse würden sich bei einem Sturz zu schnell von selbst lösen. Schlitze an den Seiten und auf der Oberseite sorgen dafür, dass sich die Wärme unter dem Helm nicht stauen kann. Zum Schutz gegen Insekten werden die Schlitze häufig mit Netzen geschützt.

Die wichtigste Eigenschaft eines Fahrradhelms als Bestandteil der Fahrradbekleidung ist ein perfekter Sitz, damit er seine Schutzfunktion auch tatsächlich erfüllen kann. Experimente sind nicht angebracht. Fahrradhelme lassen sich auch nicht von einem Kind zum anderen vererben. Gebrauchte Helme eignen sich ebenfalls nicht. Um den richtigen Helm zu finden, ist eine Anprobe notwendig. Nur so ist sichergestellt, dass der Helm den Kopf richtig umschließt, ohne dabei Druck auszuüben. Vor allem die Ohren und Hauptschlagader dürfen nicht eingeengt werden.

Um einen passenden Helm zu finden, sollte unbedingt eine Anprobe erfolgen. Ein Fahrradhelm sitzt dann richtig, wenn er bequem aber fest den Kopf umfasst. Zur Feineinstellung sind Fahrradhelme mit einem justierbaren Kopfring ausgestattet. Ein Fahrradhelm sollte übrigens keinesfalls in den Nacken geschoben werden, die richtige Position liegt im Vorderkopfbereich, bis in die Stirn hinein.

Der Kinnriemen muss fest und sicher sitzen, darf aber keinen Druck auf Ohren oder Halsschlagader ausüben. Klettverschlüsse eignen sich eher nicht als Verschlussmöglichkeit. Schnappverschlüssen sollte der Vorzug gegeben werden.

Die Anpassung des Fahrradhelmes an die Kopfform sollte schon bei der Auswahl im Geschäft erfolgen, um sicherzustellen, dass der Helm auch tatsächlich passt und dass man mit den Einstellmöglichkeiten gut zurecht kommt.

Fahrradhelme sind unterschiedlich stabil. Preiswerte Softshell-Helme bestehen nur aus einer Hartschaumschicht, die beim stabileren Hardshell-Helm mit einer Kunststoff-Außenschale verstärkt wird. Achten sollte man beim Kauf auch auf ausreichende Belüftungsöffnungen. Ein Einsatz aus Fliegennetz schützt im Sommer vor lästigen Insekten, die sich in die Haare verirren können.

Fahrradhelme werden in verschiedenen Formen angeboten. Einmal gibt es runde Helme, die den Kopf gut umschließen, und die den Kinderkopf am sichersten schützen. Bei Rennradlern spielt der Luftwiderstand eine große Rolle. Helme für den Radsport sind deshalb windschnittig geformt, sie haben eine längliche Form, an der die Luft seitlich abgeführt wird. Reflektoren und Leuchtstreifen sorgen dafür, dass der Radler auch bei schlechten Sichtverhältnissen gut zu sehen ist. Ein Helm, der nicht getragen wird, schützt nicht. Deshalb ist es gerade bei Kindern wichtig, dass der Helm gut aussieht und seinem Träger auch gefällt. Ein Kind sollte sich seinen Kopfschutz selbst aussuchen dürfen, nur dann wird er beim Radfahren auch aufgesetzt.

Ein ganz wichtiger Aspekt für die Sicherheit eines Fahrradhelms besteht darin, dass nach einem Unfall der Helm nicht weiter verwendet werden darf. Er kann durch den Sturz beschädigt sein, ohne dass das von außen zu sehen ist. Bei einem erneuten Unfall wird er den Kopf des Radlers nicht mehr ausreichend schützen können. Deshalb muss ein solcher Helm ausgetauscht und gegen einen neuen Fahrradhelm ausgewechselt werden. Fahrradhelme werden regelmäßig durch den TÜV auf Sicherheit überprüft. Nur mit einem Siegel ausgezeichnete Helme sind tatsächlich sicher. Preiswerte Helme ohne Siegel bieten keinen wirklichen Schutz, es ist also besser, für die Sicherheit der Radbekleidung etwas tiefer in die Tasche zu greifen.

Nicht zuletzt sollte der Helm natürlich auch optisch gefallen, was insbesondere bei Kindern eine wichtige Rolle spielt. Übrigens: Ein Helm, der einmal einem Sturz ausgesetzt war, bietet danach keinen richtigen Schutz mehr und muss ausgetauscht werden.

11 Fahrradmütze

20 Prozent der Körperwärme gehen über den Kopf verloren. Fahrtwind vor allem beim schnellen Fahren kann sogar für noch höhere Temperaturverluste sorgen. Im Sommer kann außerdem die Sonne dem Kopf stark zusetzen. Durch starke Sonneneinstrahlung besteht die Gefahr eines Sonnenbrands auf der Kopfhaut. Unter ungünstigen Umständen ist sogar ein

Sonnenstich nicht ausgeschlossen. Eine Fahrradmütze hat deshalb eine besondere Schutzfunktion und gehört unbedingt zu einer perfekten Fahrradbekleidung hinzu.

Es verschiedene Arten von Bike Bekleidung für den Kopf. Wer ohne Helm fährt, sollte im Sommer wenigstens eine Kappe mit einem Schild über der Stirn und dem Nacken tragen. Durch die Schilde werden die Augen und der Nacken vor starker Sonneneinstrahlung geschützt, die empfindliche Kopfhaut bleibt durch die Mütze von Sonnenbrand verschont. Im Winter ist eine warme Mütze aus atmungsaktivem Material ein Muss für die richtige Fahrradkleidung. Der Kopf kann sonst zu schnell auskühlen, Erkältungen sind die Folge. Eine fest anliegende Wollmütze kann ebenfalls eine schützende Funktion ausüben.

Auch unter dem Fahrradhelm ist gerade im Winter eine Fahrradmütze sinnvoll. Sie sollte sehr dünn sein, damit sie unter den Helm passt und am Kopf nicht drückt. Der Fahrtwind, der durch die Lüftungsschicht eindringt, kann durch Windstopper in der Mütze vom Kopf ferngehalten werden. Vor allem die Ohren müssen geschützt werden, wenn es draußen kälter ist. Da sie vom Körper abstehen, werden sie sehr schnell kalt. Eine gute Fahrradmütze deckt aus diesem Grund auch die Ohren ab. Allerdings darf die Hörfähigkeit dabei nicht eingeschränkt werden, damit der Radler herannahende Fahrzeuge rechtzeitig hören kann. Einige Hersteller für Bike Bekleidung bieten zusätzlich zum Helm Fahrradmützen an, die mit Druckknöpfen oder Klettverschlüssen in den Helm eingepasst werden können.

Sehr in Mode gekommen sind die sogenannten Buffs. Dabei handelt es sich um Schlauchtücher, die sich auf verschiedene Weise für die Fahrradkleidung eignen. Sie lassen sich als Unterziehmütze unter dem Helm ebenso verwenden wie als Schal oder Stirnband. Durch die flexible Handhabung kann das Tuch passgenau auf dem Kopf getragen werden. Bei herkömmlichen Mützen ist auf eine gute Passform zu achten, damit die Kopfbedeckung nicht drückt. Sie darf aber auch nicht zu lose sitzen, da sie sonst bei rascher Fahrt vom Kopf rutschen kann.

12 Fahrradbrille/Radsportbrillen

Eine Fahrradbrille ist ein unverzichtbares Utensil der Fahrradbekleidung. Menschen mit Sehschwächen sollten nicht ohne geeignete Sehhilfen mit dem Fahrrad unterwegs sein. Kontaktlinsen können zwar die Sehschärfe richtig einstellen, aber die anderen Vorteile, die eine extra für den Radsport entworfene Brille bietet, können sie nicht ersetzen. Die Brille hat verschiedene Funktionen. Sie soll die Augen vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen und den Wind abhalten, damit die Augen nicht tränen und so die Sicht verschlechtern. Auf dem Fahrtweg fliegen viele Partikel in der Luft herum, die ohne Brille ins Auge gelangen können. Dazu gehören Insekten, Staubpartikel, kleine Steine und Spritzwasser. Vor dem Eindringen dieser Fremdkörper schützt eine Brille optimal.

Beim Kauf einer Fahrradbrille gibt es einiges zu bedenken. Wichtig ist das Material, es soll so stabil wie nötig dabei aber auch so leicht wie möglich sein. Eine Radsportbrille muss auch einmal einen Stoß vertragen, ohne dass das Gestell kaputt geht oder die Gläser zerkratzen. Kunststoffvarianten haben dabei bessere Eigenschaften als Metalle, die unnötig schwer und häufig auch noch kantig sind. Ein geringes Eigengewicht macht das Tragen während desfahrens sehr viel angenehmer. Ein optimaler Sitz ist ebenfalls notwendig. Wenn die Brille drückt oder ständig rutscht, ist sie vor allem im Radsport nicht zu gebrauchen. Die Bügel müssen an den Kopf angepasst werden, sodass sie weder zu fest noch zu locker sitzen. Der Nasenreiter muss lose aufsitzen. Drückende Gestelle führen zu Kopfschmerzen. Außerdem reiben sie sich an der Haut, sodass Wunde Stellen entstehen, die sich durch den Schweiß noch verschärfen. Zu locker sitzende Gestelle bergen die Gefahr, dass die Brille herunterfällt. Am besten sitzt eine Brille, wenn der Träger sie gar nicht wahrnimmt.

Die Gläser müssen sich der jeweiligen Tageszeit anpassen. Nachts brauchen sie keine Tönung, dann sind klare Gläser am besten geeignet. Scheint die Sonne nur wenig, reicht eine leichte Tönung. Bei starkem Sonnenschein muss die Brille eine dunkle Tönung aufweisen, damit die Augen vor UV-Strahlung geschützt sind. Einen Wert von mindestens 400 UV sollte sie haben. Wer nicht drei verschiedene Radsportbrillen mit sich führen möchte, kann eine Brille wählen, die sich dem Tageslicht automatisch anpasst. Billig sind solche Brillen allerdings nicht. Die Farbe der Gläser spielt ebenfalls eine Rolle. Sie reichen von hellem Gelb bis zu dunklen Rottönen. Gelbe Gläser eignen sich bei bedecktem Himmel, Orange-rote Gläser verschärfen bei schlechter Sicht die Kontraste, der Fahrer kann damit auch bei schlechten Sehverhältnissen Konturen besser erkennen.

Da Brillen die Angewohnheit haben, bei einem Wechsel der Temperatur oder steigender Luftfeuchtigkeit zu beschlagen, muss hierfür Vorsorge getragen werden. Zum einen kann der Sitz der Brille helfen. Sie darf nicht zu dicht vor den Augen sitzen, damit Feuchtigkeit durch das Schwitzen abgeleitet werden kann. Die Brillengläser sollen so groß sein, dass sie die Sicht nicht behindern, aber nicht zu groß, weil sich sonst dahinter die Feuchtigkeit staut. Eine weitere Möglichkeit, die Luftzirkulation hinter der Brille zu ermöglichen, sind seitliche Schlitze am Gestell, durch das die Feuchtigkeit entweichen kann. Die beste, wenn auch teuerste Lösung sind Gläser mit einer Antifog-Beschichtung, also einer Schicht, die das Beschlagen der Gläser verhindert.

Für den Komfort nicht so wesentlich aber für das äußere Erscheinungsbild wichtig sind die Farbe des Gestells und die Form der Radsportbrille. Wer Wert darauf legt, auch beim Fahrradfahren eine gute Figur zu machen, sucht sich die Brille hinsichtlich Farbe und Form nach äußerlichen Gesichtspunkten aus. Um den optimalen Sitz zu gewährleisten, empfiehlt es sich, die Brille vor dem Kauf auszuprobieren. Versierte Sportler nehmen sogar den Helm mit, damit die Brille auch unter dem Fahrradhelm richtig sitzt.

Radler mit Sehschwächen, die keine Kontaktlinsen tragen mögen, können sich eine Radbrille in Sehstärke beim Optiker anfertigen lassen. Solche Brillen sind recht teuer, aber auf Qualität sollte der Radler seinen Augen zuliebe Wert legen. Die Brille muss fachmännisch angepasst und mit Gläsern in der richtigen Sehstärke ausgestattet sein. Experimente mit den eigenen Augen sind nicht ratsam. Zugunsten einer guten Sehfähigkeit sollte beim Kauf einer Radbrille in Sehstärke lieber etwas tiefer in die Tasche gegriffen werden.

13 Fahrradschuhe

Auch beim Fahrradfahren ist das richtige Schuhwerk eine wichtige Ergänzung der Fahrradkleidung. Die Schuhe haben die Aufgabe, den Fuß vor Nässe und Kälte zu schützen. Sie geben ihm Halt und sorgen dafür, dass der Fuß nicht von den Pedalen rutschen kann. Für den richtigen Halt darf die Sohle nicht glatt sein, weil sie sonst leicht abrutscht, vor allem dann, wenn kräftig in die Pedale getreten werden muss. Eine geriffelte, recht feste Sohle aus Gummi leistet hier gute Dienste. Während im Radsport die Sohlen ganz fest sein müssen, ist für Radfahren als Hobby oder auf Wanderstrecken eine etwas flexiblere Sohle vorteilhafter. Es kann unterwegs immer einmal dazu kommen, dass das Rad geschoben und ein Teil der Strecke zu Fuß zurückgelegt werden muss. Ist die Sohle zu starr, fällt das Laufen in den Fahrradschuhen sehr schwer.

Das Obermaterial des Schuhs sollte atmungsaktiv sein. Da sich die Hitze in den Schuhen staut, ist eine feuchtigkeitsausgleichende Kunststofffaser Lederschuhen vorzuziehen. Stoffschuhe sind nicht gut geeignet, weil sie Wasser durchlassen und die Füße bei Regen nass werden. Die Schnürung erfolgt am besten mit Schnürsenkeln, da sich damit die Weite optimal regulieren lässt. Ein guter Sitz des Schuhs erleichtert das Fahren mit dem Rad. Der Schuh darf nicht drücken oder einengen, aber er darf auch nicht so lose sitzen, dass er vom Fuß gleiten könnte.

Radrennsportler verwenden spezielle Radfahrschuhe. Sie sind mit einer Vorrichtung für ein SPD-Cleat ausgestattet. Dabei handelt es sich um eine Platte, die in eine entsprechende Vorrichtung an den Pedalen eingeklinkt wird. Dadurch wird das Abrutschen des Fußes von den Pedalen verhindert. Vor allem beim starken Antreten zu Beginn des Wettkampfes oder an Bergaufstiegen besteht sonst leicht die Gefahr, dass die Füße des Fahrers von den Pedalen rutschen und so wertvolle Minuten verschenkt werden. Für diese spezielle Form von Radschuhen muss an den Pedalen die entsprechende Vorrichtung vorhanden sein, damit die Platten eingeklinkt werden können.

14 Armlinge, Beinlinge, Knielinge

Zu einer perfekten Ausstattung für Radfahrer gehören Armlinge, Beinlinge und Knielinge. Diese Bike Wear ist äußerst praktisch, wenn Radler bei unterschiedlichen Temperaturen unterwegs sind. Auch wenn bestimmte Körperteile einen besonderen Schutz benötigen, weil sie verletzt sind oder zum Auskühlen neigen, sind diese Kleidungsstücke sehr nützlich.

Es handelt sich dabei um Stulpen, die über die Beine, die Knie oder die Arme gezogen werden. So lässt sich beispielsweise eine kurze Radlerhose in eine lange Fahrradhose verwandeln, aus einem Trikot mit kurzen Ärmeln wird im Handumdrehen ein Langärmeliges. Gerade zu Beginn der Fahrt, wenn der Körper noch nicht richtig warm ist, schützen die Teile vor Auskühlung. Wird es im Laufe der Zeit wärmer, werden die Armlinge, Beinlinge oder Knielinge einfach ausgezogen. Für die Zwiebeltaktik, die beim Radfahren empfohlen wird, sind die Stulpen bestens geeignet.

Als Material wird atmungsaktiver Funktionsstoff verwendet. Die Stulpen müssen elastisch sein, damit sie sich den Konturen der Körperteile perfekt anpassen. Ein guter Sitz verhindert das Verrutschen. Die Nähte müssen flach gearbeitet sein und sich möglichst an der Seite befinden, damit Druck- und Scheuerstellen vermieden werden. Auch optisch sind diese Accessoires sehr gefällig. Langweilige Radbekleidung lässt sich mit farbigen Kleidungsstücken abwechslungsreicher gestalten. Mit Reflektoren oder Leuchtstreifen ausgestattet, tragen die Armlinge, Beinlinge und Knielinge zudem zu einer erhöhten Sicherheit im Straßenverkehr bei.

15 Kompressionskleidung für Radfahrer

Immer häufiger sind vor allem bei Wettkämpfen Radfahrer mit Kompressionskleidung zu sehen. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Hosen und lange Socken, die bis zum Knie reichen. In Sportlerkreisen ist das Thema heiß umkämpft. Die Frage, ob Fahrradbekleidung mit Kompressionseffekt sinnvoll ist oder nicht, lässt sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Sicher ist, dass Freizeitsportler auf solche speziellen Kleidungsstücke verzichten können. Wer das Fahrrad regelmäßig als Ausdauersportmöglichkeit nutzt, kann diese spezielle Funktionskleidung nutzen, ob es wirklich notwendig ist, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Leistungssportler tragen Kompressionskleidung aus mehreren Gründen. Durch den Druck soll die Blutzirkulation im Körper verbessert werden. Dadurch verzögen sich die Ermüdungserscheinungen und eine schnellere Erholung ist gewährleistet. Nach Aussagen der Hersteller verbessert sich die Reaktionsmöglichkeit, die Muskeln werden weniger geschädigt und sie vibrieren während der Fahrt weniger, was zu schnellerem Tempo führen

soll. Durch die Kompressionsbekleidung soll mehr Sauerstoff in das Blut gelangen und dadurch die Leistungsfähigkeit verbessert werden. Hergestellt wird Kleidung mit Kompressionseffekt meist aus Nylon, das einen größeren Teil an Elasthan enthält. Dieses sehr dehbare Material sorgt für die komprimierende Wirkung.

Wer Kompressionswäsche für den Radsport nutzen möchte, muss darauf achten, dass die Fahrradkleidung nicht zu eng gewählt wird. Das Blut muss noch einwandfrei zirkulieren können und der Schweiß braucht eine Möglichkeit, um abzufließen. Es besteht sonst die Gefahr eines Hitzestaus. Eine Fachberatung sollte vor dem Kauf eingeholt werden, um mögliche Risiken abzuschätzen. Alltagstauglich ist Kompressionswäsche nicht, im Leistungssport kann sie als legales Mittel zur Leistungssteigerung eingesetzt werden.

16 Fazit

Radfahren ist eine gesunde Sportart, die sich von Menschen aller Altersgruppen ausüben lässt. Vorbei sind die Zeiten, in denen das Gesäß nach zu langen Fahrradtouren schmerzte oder die Fahrer bis auf die Haut nass wurden. Durchgeschwitzte Hemden, die auf der Haut kleben und jucken, gehören ebenfalls der Vergangenheit an. Insekten oder Staub, die die Augen zum Tränen bringen, lassen sich durch das Tragen von speziellen Fahrradbrillen vermeiden. Und auch die Sicherheit des Radfahrers ist heute viel höher als noch vor Jahren. Mit Leuchtstreifen und Reflektoren ist er auch in der Dämmerung rechtzeitig zu sehen.

Moderne Kleidung für Radfahrer sorgt dafür, dass Radfahren bei Wind und Wetter Spaß machen kann. Sie hält Wind und Regen ab, verhindert, dass der Schweiß auf der Haut klebt, und hält den Körper bei kalten Temperaturen warm. Die neuen Materialien für die Bekleidung sind atmungsaktiv, temperaturnausgleichend und winddicht. Fahrradbrillen und Fahrradhelme verhindern schlimme Verletzungen bei Unfällen.

Dabei muss moderne Bike Wear keinesfalls langweilig sein. Modische Outfits und frische Farben sorgen dafür, dass der Radler auf seinem Rad eine gute Figur macht. Die Sportbekleidungsindustrie setzt ausgewählte Materialien ein, die pflegeleicht sind, lange halten und dabei formschön bleiben. Mit dem großen Angebot an Fahrradbekleidung wird es jedem Fahrradfan leicht gemacht, das richtige Outfit für seine persönlichen Bedürfnisse zu finden. So macht das Fahrradfahren noch einmal so viel Spaß.