



NIE MEHR KALTE HÄNDE

IHRE HÄNDE SIND SCHNELL EISKALT? ODER REICHT IHNEN EIN WENIG WETTERSCHUTZ? FÜR JEDEN GIBT ES DEN RICHTIGEN HANDSCHUH!

BIKE POGIES

Diese in vielen unterschiedlichen Farben und Mustern verfügbaren Lenkerüberzüge sorgen dafür, dass die Hände trotz Wind und Schnee angenehm warm bleiben. Im flauschigen Inneren befindet sich genug Platz zum Schalten und Bremsen. Hergestellt wird das Produkt aus jeweils circa zehn recycelten Plastikflaschen – 49,95 Euro.



CRAFT HYBRID WEATHER GLOVE

Diese dünnen Handschuhe sind besonders flexibel. Bei Regen oder Kältegefühl kann der wind- und wasserdichte Überzug genutzt werden. Wird es zu warm, lässt sich dieser schnell und einfach im Handrücken verstauen. Auf der Innenseite befinden sich Anti-Rutsch-Einsätze. Gute Lösung für 39,95 Euro.



PEARL IZUMI P.R.O. AMFIB LOBSTER

Diese wasserdichten Handschuhe erinnern an die Scheren eines Hummers. Die Idee dabei: Die Finger wärmen sich gegenseitig. Dennoch bleibt genug Bewegungsfreiheit zum Schalten und sicheren Bremsen. Innen besteht der Handschuh aus warmem Fleece. Für die besonders kalten Tage – 69,95 Euro.



CRAFT NEOPRENE GLOVE 2.0

Bei Handschuhen aus Neopren denken die meisten von uns an Wassersport. Kein Wunder, denn im Radsport sind sie ein Nischenprodukt. Dieses sehr stark wasserabweisende Modell von Craft eignet sich für nasskalte Tage. Versiegelte Nähte sorgen dafür, dass die Wärme im Inneren bleibt – 34,95 Euro.



GRIPGRAB WINDSTER HI-VIS

Diese Handschuhe sind ein Winter-Multitalent. Sie sind atmungsaktiv, stark wasserabweisend und mit Fleece isoliert. Die Gel-Polsterung sorgt für Komfort am Lenker. Die vielen reflektierenden Elemente erhöhen die Sichtbarkeit. Der Silikonprint auf der Innenseite verschafft guten Grip – 59,95 Euro.



SEALSKINZ ULTRA GRIP GLOVES

Diese dünnen, atmungsaktiven Handschuhe von Sealskinz sehen nicht danach aus, sind es aber: wasserdicht. Zur Feuchtigkeitskontrolle bestehen sie innen zum Großteil aus Merinowolle. An besonders kalten Tagen sollten die meisten Menschen jedoch auf ein wärmeres Modell setzen – 49 Euro.



SEALSKINZ COLD WEATHER HEATED

Hitzeschock! Diese isolierten, wasserdichten Handschuhe sind für die besonders empfindlichen Radler. Sie lassen sich beheizen und wärmen so bis in die Fingerspitzen. Drei Wärmestufen stehen zur Verfügung. Der im Bund versteckte, herausnehmbare Akku lässt sich per USB laden – 200 Euro.



Spikereifen – unauffällig, aber nützlich. Mit ihnen fährt man auch auf vereisten Wegen sicher

auch für diejenigen, die sich vor der Arbeit nicht noch umziehen wollen oder können. Ganz so gut wie hochwertige Funktionsmaterialien atmet Merinowolle allerdings nicht.

Bei kälteren Temperaturen ist eine winddichte äußere Schicht äußerst empfehlenswert, denn sie verhindert, dass der eisige Wind durch die restlichen Kleidungsstücke hindurchpustet. Zwischen Baselayer und Wind- oder Regenjacke können beliebig viele Bekleidungsschichten getragen werden. Der Vorteil: Ist es beim Fahren zu kalt, kann eine hinzugefügt werden. Wird dem Radfahrer zu warm, zieht er eine Schicht aus.

Das Zwiebelprinzip kann auch bei Hosen, Handschuhen oder an den Füßen angewendet werden. Achtung: Wird es zu eng, kann die Durchblutung der Extremitäten gestört werden. Im Ergebnis frieren wir dann, obwohl es nicht notwendig wäre.

Um den Kopf und die Ohren warm zu halten, gibt es von zahlreichen Herstellern dünne, winddichte Mützen und Stirnbänder, die unter einem Helm getragen werden können. Schlauchtücher oder Schals schützen Hals und Nacken erfolgreich vor kalter Luft.

Gute Ausrüstung, gutes Leben

Bei Laub, Eis und Nässe besteht erhöhte Rutschgefahr. Folglich ist auch der Bremsweg länger. Wenn ein Radweg blockiert, verdreckt oder mit Schnee bedeckt ist, darf trotz Benutzungspflicht auf die Fahrbahn ausgewichen werden. Breitere Reifen und geringerer Luftdruck sorgen dort wie auch auf verschneiten Wegen für deutlich besseren Grip.

Eine Studie von EcoLibro zeigt auf, dass Radfahrer durchschnittlich zwei Tage pro Jahr weniger krank sind als die Menschen, die den öffentlichen Nahverkehr oder das Auto nutzen. Das betrifft jedoch nur diejenigen, die das ganze Jahr über mit ihrem Zweirad unterwegs sind. Reine Sommerradler profitieren nicht. Winterradeln macht also anscheinend nicht krank, ganz im Gegenteil, es fördert sogar unsere Gesundheit. Also rauf aufs Rad!

Svenja Schrade

ZEHN TIPPS FÜRS RADFAHREN IM WINTER

Weniger ist mehr. Wer zu warm angezogen ist, schwitzt. Nasse Kleidung führt zu einem Kältegefühl. Richtig angezogen ist man meist, wenn man beim Verlassen der Wohnung leicht fröstelt. Die Bewegung auf dem Rad bringt dann die Wärme.

Vorsicht vor rutschigem Laub, Nässe oder gar Eis. Der Bremsweg ist länger als üblich. Im Zweifel: Tempo reduzieren. Kurven vorsichtig fahren.

Immer eine Regenjacke und Regenhose in der Tasche haben. Dann macht der überraschende Schauer keine Probleme.

In einem hartnäckigen Winter mit viel Schnee und Eis können Reifen mit Spikes helfen. Sie sind nicht besonders teuer und ermöglichen selbst auf Eisplatten entspanntes Fahren.

WASSERDICHTER RUCKSÄCKE ODER PACKTASCHEN HALTEN DIE WECHSELKLEIDUNG SELBST BEI GRAUSIGEN WETTERBEDINGUNGEN TROCKEN.

Die winddichte Schicht nicht vergessen. Sonst bläst der Wind durch die Kleidung hindurch.

Durch die Nässe, den Dreck und das Streusalz leidet die Kette. Damit sie lange hält, sollte sie regelmäßig abgewischt und neu geölt werden.

Gute Schutzbleche schützen vor Schlamm und Wasser.

Die Sichtverhältnisse sind im Winter schlechter, insbesondere bei Nässe, Nebel und Dunkelheit. Helle, reflektierende Kleidung schafft mehr Sicherheit.

Breitere Reifen und/oder weniger Luftdruck bedeuten mehr Grip.