

So macht Velofahren sogar bei Kälte, Nässe und Wind Spass

Wer ein paar Grundregeln beherzigt und in hochwertige Radbekleidung investiert, kann seine Radsaison bis in den Winter hinein verlängern.

Von Florian Storch

«Viel zu kalt heute», «Die Bise weht...» oder «Sieht nach Schneeregen aus» – die Liste von möglichen Begründungen dafür, nicht aufs Rad zu steigen, ist lang. Zugegeben: Sich trotz Minusgraden und starkem Gegenwind in den Sattel zu schwingen, verlangt nach einer gesunden Portion Selbstüberwindung. Zu verführerisch sind in der kalten, oft dunklen Jahreszeit Rückzugsorte wie das Sofa. Und trotzdem: Gründe, sich auch im Herbst und im Winter auf dem Velo zu bewegen, gibt es genug. Die wohlthuende frische Luft und die erhebende Selbstbestätigung nach der Ausfahrt sind nur zwei davon. Was bei winterlichen Ausfahrten hilft:

Das Mehrlagenprinzip

Mit der altbewährten Zwiebelmethode hält man Kälte, Nässe und Wind dauerhaft vom Körper fern. Die Idee: Mehrere, übereinander getragene Kleiderschichten aus Funktionsstoffen halten bei heftigem Fahrtwind trocken und warm. Dank Mehrlagenprinzip schafft man selbst für widrigste Wetterverhältnisse sein eigenes, variables Mikroklima, was insbesondere im wechselhaften Herbst ein Vorteil ist. Das Zwiebelprinzip setzt sich aus mindestens drei Lagen zusammen, die unterschiedliche Funktionen übernehmen und die Schweißfeuchtigkeit vom Körper wegtransportieren.

Schweiss in Kombination mit dem Fahrtwind in einer Abfahrt trüben den Fahrspass entscheidend, und man riskiert eine Erkältung. Die Lösung stellt eng anliegende Funktionsunterwäsche dar. Sie führt die Körperfeuchtigkeit von der ersten Bekleidungsschicht schnell an die zweite ab. Trikots bilden die zweite, wärmeisolierende Bekleidungsschicht, die den Körper dauerhaft warmhält. Je nach Temperatur können mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen werden; besonders warme Trikots sind mit Fleece oder Merinowolle ausgeschlagen (Beispiel: Vaude Matera Wool Trikot).

Die dritte Lage bildet eine dampfdurchlässige, aber wasserdichte Radjacke – sie dient der Wärmeisolation und fungiert als Schutzschicht. Als besonders wärmend und zugleich vor leichtem Regen und Schneefall schützend haben sich Softshell-Jacken bewährt (Beispiel: Vaude Larrau). Ihre hohe Atmungsaktivität schützt bei intensiver Belastung vor Überhitzung; Feuchtigkeit gelangt einfacher als bei einer Regenjacke nach aussen. Bei Starkregen kommen Softshells allerdings an ihre Grenze. Hier lohnt sich die Kombination mit einer einfacheren, wasserabweisenden Hardshell-Regen-/Windjacke oder einer hochwertigen, festeren und wasserdichten Hardshell-Jacke. Anbie-



Selbst Schneefall muss kein Grund sein, das Rad im Keller zu lassen.

ter 7Mesh setzt hier beispielsweise das sehr robuste Gore-Tex Pro Laminat ein, das sonst vor allem im Bergsport Anwendung findet (Modell: Revelation Jacket). Alle Radfahrertypen profitieren bei Dauerregen von einer gut geschnittenen Kapuze, die sich bequem unter dem Helm tragen lässt.

Die Extremitäten schützen

Das Mehrlagenprinzip hat sich auch für das Beinleid bewährt. Bei gemässigten Temperaturen empfiehlt sich eine gut wärmende ¾-Radhose, kombiniert mit Beinlingen. Insbesondere Mountainbiker profitieren von der Beweglichkeit und Luftigkeit einer kurzen, weitgehend wasserdichten Hose (Beispiel: 7 Mesh Revo Short). Zeigt sich die Sonne im Tourenverlauf, können die Beinlinge abgenommen und verstaut werden. Bei klirrender Kälte ist eng anliegende, wärmende Kunstfaser- oder Merinowollunterwäsche, in Verbindung mit einer wärmeisolierenden, gefütterten Softshell-Radhose (Beispiel: Vaude Wintny Pants) oder einer eng anliegenden, langen Radhose sinnvoll.

Um gegen garstige Winterkälte gewappnet zu sein, brauchen Radfahrer wärmendes

Material für Kopf, Hand und Fuss. Mit Fleece ausgekleidete, angenehm dünne Radmützen passen leicht unter den Helm. Mit längerer Hinterkopfpartie schützen sie zuverlässig vor starkem Wind und Auskühlung (Beispiel: Scott AS Beanie). Ein Muss speziell im Winter, weil die meisten Radhelme aufgrund der Lüftungsöffnungen nicht wirklich warm sind. Knöchelhohe, gefütterte Radschuhe mit wasserdichter Membran (z. B. von Gore-Tex) sind ein echter Komfortgewinn. Kombiniert mit einem Überschuh aus wasserdichtem Laminat oder Neopren à la Scott AS20 Shoecover bleiben Spritz- und Regenwasser ebenso aussen vor wie Dreck und Schlamm. Radüberschuhe lohnen sich somit für Straßenfahrer, Mountainbiker und Ganzjahrespendler gleichermaßen.

Durch Fahrtwind gefühllose Hände verleiden den Fahrspass und reduzieren die Sicherheit. Abhilfe für den sportlichen Einsatz schaffen besonders bewegliche, mit wasserdichter Membran ausgestattete Fünffinger-Winterhandschuhe. Warme Drei-Finger-Modelle bieten ein separates Fach für Daumen- und Zeigefinger und eignen sich für den Cityeinsatz.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Wieso man nach dem Wieso fragen soll

Menschen haben das Bedürfnis, Phänomene wie Erfolg oder Misserfolg zu erklären und auf bestimmte Bedingungen zurückzuführen. Angenommen, Sie haben sich ein realistisches Ziel gesetzt, beispielsweise Ihren Tennispartner im Training in drei Sätzen zu schlagen, und haben dieses erreicht. Wie erklären Sie sich den Erfolg?

Sich dazu Gedanken zu machen, lohnt sich, denn je nach Bewertung beeinflussen Sie nicht nur Ihre Motivation für künftige Ziele, sondern auch Ihren Selbstwert. Es gibt unterschiedliche Arten der Ursachenzuschreibung, auch Attributionsstil genannt. Suche ich Erklärungen bei mir selber oder in der Situation? Sind meine Einschätzungen immer gleich oder variieren sie je nach Zeit und Ort? Daraus ergeben sich vier mögliche Kombinationen von Ursachenzuschreibung: internal oder external, gekoppelt mit stabil oder variabel.

Selbstwertdienlich ist es, wenn Sie den Erfolg Ihrem Können (internal-stabil) zuschreiben konnten; oder internal-variabel, weil Sie zuletzt gut trainiert haben. Keinen Gefallen machen Sie sich, wenn Sie Erfolge immer auf externe Gründe zurückführen, wie dem Zufall oder der Einfachheit der Aufgabe. Misserfolge hingegen sollten nicht ausschliesslich mit der eigenen Unfähigkeit (internal-stabil) erklärt werden, damit würden Sie Ihrem Ego unnötig schaden. Es dürfen durchaus mal externe Faktoren wie schwierige Wetterverhältnisse oder der starke Gegner herangezogen werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich die Dinge zurechtzuliegen. Pessimisten sollten versuchen, Erfolge mal den eigenen Fähigkeiten zuzuschreiben. Das dürfte auch die Motivation für künftiges Training steigern. Optimisten laufen Gefahr, sich nicht mehr weiterzuentwickeln, wenn sie Misserfolge stets externen Faktoren zuschreiben. Oder sie können überheblich und unkonzentriert werden, wenn sie Erfolg immer auf ihr Können zurückführen.

Es ist also zu empfehlen, immer mal wieder die persönlichen Gründe für Erfolge und Misserfolge genauer zu analysieren. Dadurch lassen sich die Motivation und der Selbstwert beeinflussen und oft wichtige Punkte ableiten, die bei einem nächsten Mal verbessert werden können. Die Verbesserung muss sich nicht zwingend in der Leistung zeigen, sie kann auch einfach zu positiverem Erleben und Empfinden führen.

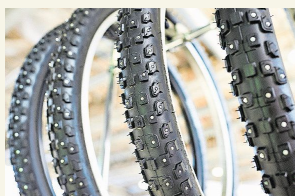
Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Sicherheit auf dunklen und rutschigen Strassen



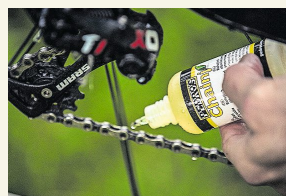
Sehen und gesehen werden

Essentiell für sicheres Radfahren an den von Dämmerung und Dunkelheit geprägten Wintertagen: eine funktionierende Beleuchtung. Viele Urban- und Trekkingräder verfügen bereits ab Werk über eine leistungsfähige Dynamo-Beleuchtung. Für Mountainbikes und Rennräder empfehlen sich kompakte, zugleich leistungsfähige LED-Front- und Rücklichter mit Schnellbefestigungssystemen. Für abendliche Touren mit Mountainbike oder Rennrad braucht es eine besonders helle, weit strahlende Lampe mit einer Lichtleistung von mindestens 1500 Lumen.



Pedale mit Grip

Verschnittene Strassen und Wege sowie Nässe erfordern besonders traktionsstarke Reifen mit Allwetterprofil und weicherer Gummimischung. Pendler, die ganzjährig per Fahrrad den Weg zur Arbeit bestreiten, fahren bei rutschiger Schneedecke oder gar vereister Fahrbahn nur auf Spike-Reifen sicher. Diese gibt es als Trekking-/Reiserad-Modelle, für optimalen Kurvenhalt im Gelände zudem als stark profilierte Mountainbikeversion. Wer rechtzeitig für jedes Wetter gerüstet sein will, geht auf Nummer sicher und kauft seine Spike-Reifen frühzeitig!



Schmieren und schützen

Streusalz und Schneematsch strapazieren insbesondere Kette und Antrieb. Wer regelmässig im Gelände unterwegs ist, kämpft infolge von Dreck und Schlamm mit höherer Reibung im Antrieb. Dagegen hilft die regelmässige Ketten-/Antriebsreinigung und -pflege mit Kettenöl oder -spray. So wird die Kette versiegelt, Reibung und Verschleiss bleiben möglichst gering. Zum Schutz von Oberflächen wie Rahmen und Gabel dient die Behandlung mit einem versiegelnden Pflegemittel, nachdem das Rad gründlich gewaschen wurde. Florian Storch