

Zehn Gründe, warum sportliche Radfahrer den Winter lieben (sollten)

von bb - Freitag, 14. November 2014

https://www.pd-f.de/2014/11/14/7388_10-gruende-warum-sportliche-radfahrer-den-winter-lieben-sollten/



[pd-f/GuF] Das Fahrrad ist ein Sportgerät einzig für die Sommerzeit? Mitnichten, sagt ein wachsender Kreis an Radsportlern. Der Winter verspricht sogar die reinste Velowonne, ist der pressedienst-fahrrad überzeugt und hat zehn Gründe aufgelistet.

Radsport im Winter ist reinstes Vergnügen, weil ...

1. ... es fit für den Sommer macht

„Wintertraining gleich Sommersiege“, lautet die Formel für radsportlichen Erfolg. Logisch, denn Fitness lebt von Regelmäßigkeit und Wiederholungen. Radelt man den Winter durch, dann braucht es im Frühjahr deutlich weniger Mühen, um in bestechende Form zu kommen.

2. ... das Immunsystem gestärkt wird

Dem Schnupfen davon fahren: Wer im Winter aktiv ist, der stärkt nicht nur den Kreislauf, sondern auch das Immunsystem. Der Körper trotzt so mancher Grippewelle, wenn er im Winter aktiv bleibt. „Wichtig ist das Klimamanagement“, rät Sabrina Schmitt vom Bekleidungshersteller [Giro \(www.grofa.com\)](http://www.grofa.com):

„Winddichte [Bekleidung](#) verhindert schnelles Auskühlen während der Abfahrt oder Pause.“

3. ... man das Trainieren kombinieren kann

DVD, Podcast oder Champions League ... gerade im Winter lassen sich viele Stunden vorm Fernseher oder Bildschirm mit einem effektiven Training verbinden. Rollentrainer machen's möglich, denn Radler treten damit buchstäblich auf der Stelle. „Nicht wenige unserer Kunden richten sich im Winter mit ihrer Rolle häuslich im Wohnzimmer ein oder bauen den Trainings- zum Multimediaraum um“, verrät Mareen Werner, Experte für die Trainingsgeräte der Marke Cycleops (Powertap) beim Großhändler [Sport Import](http://www.sportimport.de) (www.sportimport.de). Wann hat man schon die Gelegenheit, sich mal wieder die komplette Star Wars-Saga reinzuziehen?

4. ... Radler selten soviel Ruhe umgibt

Im Winter ist weniger los. Strecken, die an Sommersonntagen überlaufen von Spaziergängern und anderen Radlern sind, lassen sich im Winter in Ruhe genießen. Auch auf den verschneiten Trails ist es ruhiger, da die weiße Pracht die wenigen Geräusche nochmals dämpft: Ein toller Ausgleich zum oftmals hektischen Alltag.

5. ... Winternächte, die Sinne wecken

Nachtwanderungen sind das Highlight jedes Pfadfinderlagers. Wer erinnert sich nicht mit glänzenden Augen an die Mischung aus Angst, Entdeckertrieb und Gruppengefühl - der Wald direkt neben dem Lager wurde zum Zauberwald! „Dank moderner LED-[Beleuchtung](#) lässt sich dieser Wald nun unbeschwert per Rad entdecken und die Erlebnisse aus Kindertagen wieder aufleben“, sagt Sebastian Göttling von Lichtspezialisten [Busch & Müller](http://www.bumm.de) (www.bumm.de).

6. ... Prioritäten gesetzt werden

Nur an wenigen Flecken in Deutschland ist der Winter konstant. Es gibt warme Tage, es gibt kalte. Es gibt trockene Tage, es gibt feuchte ... deshalb sollte man vorbereitet sein, das Rad fahrbereit, die Kleidung gerichtet und eine Thermosflasche griffbereit. Wenn dann der morgendliche Nebel einem strahlend blauen Himmel weicht, vergeht keine Minute ungenutzt: Spontan wird sich aufs Rad geschwungen und die Mittagspause um ein paar Minuten/Kilometer ausgedehnt. Fantastisch!

7. ... modernes Material dem Winter den Schrecken nimmt

Zwar wurden Fahrräder mit Sicherheit schon seit ihrer Erfindung bei widrigem Winterwetter bewegt. „Sicherer Fahrspaß dürfte sich jedoch erst durch jüngere technische Errungenschaften wie Funktionsbekleidung, hydraulische Scheibenbremsen und nicht zuletzt breite Stollen- oder Spike-Reifen beim Radler eingestellt haben“, ist sich Peter Horsch von [Riese & Müller](http://www.r-m.de) (www.r-m.de) sicher. Neben vollgefederten Alltagspedelecs fertigt der Hersteller auch elektrifizierte Mountainbikes.

8. ... es neuerdings Fatbikes gibt

Wahre Winterwunder-Maschinen sind Fatbikes. Mit ihren bis zu 4,8 Zoll breiten Reifen erschließen sie auch Pulverschnee für den Radfahrer. Okay, Deutschland ist kein Permafrost-Winterland, aber wenn es schneit, verwandeln sich Landstraßen und Wald in feinstes Radterrain. Übrigens fahren sich die Breitreifenbikes auch bestens auf Sand, im Matsch und am Strand. „Das erklärt ihre wachsende Beliebtheit“, sagt Stefan Stiener vom Hersteller [Velotraum](http://www.velotraum.de) (www.velotraum.de), der mit dem Modell Pilger eines der ersten europäischen Reise-Fatbikes im Programm hat.

9. ... es für manchen Radsport nur den Winter gibt

Von jeher eine Wintersportart ist „Querfeldein“ oder neudeutsch „Cyclocross“. Der Sport lebt geradezu von widrigen Wetterbedingungen. Auf speziellen Rennrädern flitzen die Sportler über zwei bis drei Kilometer lange Rundkurse, die mit Hindernissen wie Hürden, Sandgruben und Treppen gespickt sind. „Lange Zeit war [Cyclocross](#) ein Sport, der einzig im Rennbetrieb ausgeübt wurde“, berichtet Stefan Scheitz vom US-Radhersteller [Felt](#) (www.feltbicycles.com). „Inzwischen ist das ‚Crossen‘ auch abseits der Rennstrecke ein Thema, da das geländegängige [Rennrad](#) oft buchstäblich Horizonte erweitert.“

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

10. ... es letztendlich doch nur um das Eine geht

Eine Idee, zwei Varianten: Früher fuhren die eingefleischten Rennradfahrer im Winter mit starrer Nabe („fixed“), um den runden Tritt zu schulen, und eine wellige Topografie sorgte spielerisch für Intervalle. Heute findet das Gleiche, von harten Beats unterlegt, gemeinschaftlich indoor als „Spinning“ statt. Jedem, wie es ihm gefällt ... Hauptsache, die Kurbel dreht sich auch im Winter! Gute Fahrt!

[Bildauswahl zum Thema \(54 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

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

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

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

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

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

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

[Mit der Zwiebeltaktik durch den Winter](#)

[E-Bike-Akku: Mit voller Ladung durch die Kälte](#)

[Sicher radeln auf Schnee und Eis](#)

[Radfahren im Winter: Akkus bauen ab, LED-Licht wird heller](#)

Passendes Bildmaterial

