

Mountainbiken im Winter: Tipps vom Profi

von bb - Montag, 8. November 2021

https://www.pd-f.de/2021/11/08/mountainbiken-im-winter-tipps-vom-profi_16543



(pd-f/tg) Anne Terpstra ist Vize-Welt- und Europameisterin im Cross-Country-[Mountainbike](#). Die gebürtige Niederländerin lebt mittlerweile in der Oberpfalz und trainiert dort selbst während der äußerst kalten Wintermonate. Damit das MTB-Training trotz Kälte, Schnee und Eis auch für Einsteiger:innen und Amateure funktioniert, gibt sie gegenüber dem pressedienst-fahrrad ein paar wertvolle Tipps.

1) Warme Schuhe

Als das „wichtigste Produkt“ bezeichnet Terpstra warme Winterschuhe: „An Füßen und Händen werde ich am schnellsten kalt. Mit guten Winterschuhen würde ich deshalb immer anfangen.“ Zusätzlich empfiehlt sie bei besonders kalten Temperaturen, beheizbare Innensohlen zu nutzen. „Das ist ein Tipp von einer meiner Teamkolleginnen. Wenn es richtig kalt wird, können die Sohlen helfen, den Komfort zu steigern.“ Fahren mit Klickpedalen, wo Kältebrücken an der Verbindung von Cleat und Schuh entstehen können, sieht die 30-Jährige nicht als Problem. „Beim Absteigen sammelt sich manchmal ein wenig Schnee am Schuh. Diesen kann man einfach abklopfen. Ich hatte deshalb noch keine Probleme, dass ich durch Klickpedale kältere Füße bekam.“

2) Dicke Handschuhe

Ein weiterer Tipp der Vizeweltmeisterin ist das Tragen von dickeren Handschuhen: „Zwar hat man etwas weniger Gefühl für das Rad, aber das ist besser als frieren.“ Für das Fahren auf längeren Touren hat sie noch einen Geheimtipp: „Immer ein zweites Paar Handschuhe mitnehmen. Wenn man nach einer Pause die Handschuhe wieder anzieht, sind sie nassgeschwitzt und die Hände kühlen schneller aus. Mit einem trockenen Paar wird das verlangsamt.“

3) Zwiebelprinzip

„Die richtigen Klamotten sind enorm wichtig, sonst macht das Fahren gar keinen Spaß. Zu wenig Kleidung lässt einen frieren, zu viel schwitzen“, so die Profifahrerin. Eine Kombination aus mehreren Kleidungsschichten, das sogenannte Zwiebelprinzip, hilft dabei, Feuchtigkeit schnell nach außen zu transportieren und gleichzeitig zu wärmen. Dafür wird in der ersten Schicht Funktionswäsche aus Kunstfaser oder Merinowolle benötigt. Über ein weiteres Oberteil, z. B. ein Radtrikot, folgt der eigentliche Wetterschutz in Form einer wind- und wasserdichten, wärmenden Jacke. „Die Kleidung sollte dabei auch auf den Trainingsplan abgestimmt sein oder man nimmt noch zusätzliche Klamotten im Rucksack mit, um sich je nach Temperatur anzupassen“, so Terpstra.

4) Nässe- und Kälteschutz

„Wichtig ist zusätzlich der Schutz der Beine. Ich nutze gerne eine lange Regenhose, die mich auch vor Matsch und Nässe vom Boden schützt“, erklärt die Profifahrerin. Von einem Tuch oder einer Maske als Mundschutz hält sie hingegen wenig: „Ein Schlauchtuch zum Warmhalten von Ohren und Hals ist sicherlich sinnvoll, ich ziehe es allerdings nicht über Mund und Nase, weil es mich beim Atmen hindert. Das ist aber persönliches Empfinden.“

5) Streckenwahl

Bei der Streckenwahl ist je nach Temperatur und Witterung Flexibilität gefragt. „Wenn es nur kalt ist, der Boden gefroren und nur ein wenig Schnee liegt, fahre ich liebend gerne im Wald. Die Temperaturen sind dort angenehmer als auf der Straße“, so Terpstra. Wenn es hingegen viel geschneit hat, muss man abwägen, was besser ist und inwieweit die Waldwege noch befahrbar sind.

6) Trainingseffekt

Bei Kälte sollte die Trainingsausfahrt entsprechend flexibel gestaltet werden. „Ich verzichte auf längere Anstiege mit langen Abfahrten, um starkes Schwitzen und anschließendes Abkühlen zu vermeiden. Lieber fahre ich dann Runden, bei denen es kurz viel hoch und runter geht. So bleibt man bergauf wie bergab warm“, so Terpstra.

7) Reifenwahl

„Ich fahre mein Rad mit den gleichen Reifen wie im Sommer. Ich liebe die technische Herausforderung, auch wenn ich etwas langsamer unterwegs bin“, so die Profifahrerin. Für Einsteiger:innen rät sie jedoch, einen profilierteren Reifen zu nutzen. „Das gibt mehr Sicherheit.“ Spike-Reifen für Mountainbikes hat sie hingegen noch nicht benutzt. „Wenn man die wirklich brauchen würde, fahre ich auf der Rolle.“

8) Federung

Ein wesentlicher Unterschied beim Material ist jedoch die Federung, die bei Kälte härter ist und somit das Rad anders reagieren lässt. „Das muss man wissen, weil sich das Rad anders anfühlt als im Sommer. Ich dachte am Anfang, es sei etwas falsch eingestellt. Da kann man wenig dagegen machen. Am Ende wird sich ein Bike im Winter immer ein wenig anders fahren“, so Terpstra.

9) Verpflegung

Viel Trinken ist auch im Winter wichtig, weil der Körper durch die Belastung schwitzt. Dabei ist es wichtig, dass die Getränke nicht einfrieren. Terpstra rät deshalb zu einem Rucksack mit Trinksystem: „Im Rucksack bleibt das System wärmer, als wenn man die Flaschen am Rad hat. Außerdem trinkt man mehr.“ Wichtig sei allerdings, auch den freiliegenden Schlauch und das Mundstück zu isolieren, wenn es friert. Sie werde in Zukunft aber auch einmal Thermoflaschen ausprobieren.

10) Einfach genießen

Als letzter Tipp steht ganz einfach der Genuss: „Im Winter kann man die Natur ganz anders genießen als im Sommer. Es lohnt sich wirklich, ein Auge dafür zu haben und bewusst wahrzunehmen, wie schön es draußen eigentlich ist“, so Terpstra.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(12 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(12 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(50 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Zehn Gründe, warum sportliche Radfahrer:innen den Winter lieben \(sollten\)](#)

[Mit dem Rad ins Schneevergnügen](#)

[Wintercheck fürs Fahrrad](#)

[Gut vorbereitet in den Radwinter starten](#)

[Mit der Zwiebeltaktik durch den Winter](#)

[Sicher radeln auf Schnee und Eis](#)

Passendes Bildmaterial

