

Zehn Gründe, warum man im Winter Radfahren sollte

von bb - Freitag, 8. November 2019

https://www.pd-f.de/2019/11/08/zehn-gruende-warum-man-im-winter-radfahren-sollte_14143



[pd-f/tg] In der kalten Jahreszeit verschwindet das Fahrrad meist im Keller. Doch das muss nicht sein. Das Team des pressedienst-fahrrad, von Berufs wegen auch im Winter stets mit dem Rad unterwegs, hat zehn Gründe gesammelt, warum es auch bei kalten Temperaturen keine Ausreden gibt, auf das Radfahren zu verzichten.

1) Den Zwiebellook perfektionieren

Ohne warme Kleidung steigt man im Winter nicht aufs Rad. Erfahrene Radfahrer wissen jedoch, dass man bei zu warmer Kleidung gerade bei längeren oder hügeligen Strecken schnell ins Schwitzen kommt, was wiederum für schnellere Unterkühlung sorgt. Deshalb ist eine optimierte Bekleidungswahl wichtig, doch die bekommt man erst mit ein bisschen Erfahrung. Als Ergebnis steht das sogenannte Zwiebelprinzip bestehend aus Funktionsunterwäsche (z. B. „Base LS Shirt“ von [Vaude](#), 85 Euro), einer Isolationsschicht (z. B. „Kabru Light Jacket III“, Vaude, 220 Euro) und zum Abschluss einem Wetterschutz (z. B. „Cyclist Jacket II“, von Vaude, 160 Euro). So ist man für unterschiedliche Wetterbedingungen gerüstet.

2) Die Einsamkeit genießen

Außer ein paar positiv Verrückten ist im Winter niemand auf den Radwegen unterwegs, weder Inline-Skater noch große Radgruppen. Selbst stark frequentierte Flussradwege hat man auf einmal ganz für sich. Und Strecken durch den Wald bekommen im Winter einen ganz anderen Charakter – klare, gute Luft inklusive. So macht Abschalten vom Alltag richtig Spaß. Nebenbei befriedigt man auch seine Abenteuerlust, wenn man allein durch die verschneite Landschaft fährt oder sogar draußen übernachtet. Das passende Equipment wird in wasserdichten Packtaschen (z. B. „Back-Roller Classic“ von [Ortlieb](#), 129,99

Euro/Paar) transportiert.

3) Die Putz-Skills verbessern

Salz, Matsch oder Wasser setzen gerade den Antriebskomponenten ordentlich zu. Deshalb müssen sie im Winter regelmäßig gepflegt werden; mancher Experte rät sogar, nach jeder Fahrt. Das muss allerdings kein Nachteil sein. So verbessert man seine persönlichen Putz-Skills ungemein und entwickelt Techniken, wie die Arbeit schneller von der Hand geht – und davon profitiert man dann im Frühjahr. Wem das doch zu aufwändig ist, der kann über ein Rad mit Riemenantrieb (etwa von [Gates](#)) nachdenken. Dieser muss nicht geölt oder geschmiert werden und läuft auch bei tiefsten Minusgraden noch reibungslos.

4) Gute Abstellanlagen nutzen

Eine gute Abstellanlage muss nicht nur die Möglichkeit zum Anschließen des Rades bieten, sie sollte auch überdacht sein. Das macht gerade bei Schmuddelwetter absolut Sinn. Stadtmöblierer [WSM](#) hat z. B. die „Bike Box“ (ab ca. 1.000 Euro) im Angebot. Darin ist das Rad gegen Wind, Wetter, Diebstahl und Vandalismus geschützt. Die Box macht sich auch im heimischen Garten gut. Falls einmal kein überdachter Abstellplatz in der Nähe ist, kann man zumindest den Sattel oder die Griffe praktisch mit kleinen Helfern schützen. [Fahrer Berlin](#) bietet z. B. den Sattelüberzug „Kappe“ (ab 9,90 Euro) oder den Lenkerschutz „Haube“ (ab 22,90 Euro) an.

5) Abwehrkräfte stärken

Erkältungsviren werden in erster Linie von Mensch zu Mensch übertragen. Wer sich also nicht einem verstopften Bus oder Zug aussetzt, sondern allein mit dem Rad in die Arbeit fährt, hat schon mal einen wesentlichen Erkältungsschutz. Zusätzlich wird das Immunsystem durch unterschiedliche Kälte- und Wärmereize und die körperliche Belastung an der frischen Luft gestärkt. Zu kalte Luft kann allerdings die Lunge gefährden. Deshalb ist ein Schlauchtuch (z. B. „Multitube“ von Vaude, 22 Euro) oder eine Sturmhaube (z. B. „Baklava“ von [45North](#), 59,99 Euro) ein guter Begleiter.

6) Fit für die Radsaison machen

„Die Sieger des Sommers werden im Winter gemacht“ – so lautet eine der vielen Weisheiten des Sports. Egal, wie die Ziele für die kommende Radsaison sind, die Prinzipien der Planung sind immer gleich: Während der kalten Monate wird die Basis aufgebaut. Das Ziel lautet: Die Ausdauer steigern. Ein [Rennrad](#) (z. B. „Caad 13“ von [Cannondale](#), ab 1.799 Euro) ist dabei ein guter Begleiter, um bei möglichst niedriger Intensität viele Kilometer zu machen. Aber auch beim Wintertraining gilt: Die Abwechslung macht's. Also warum nicht mal an einem [Cyclocross](#)-Rennen teilnehmen? Beim [Stevens](#)-Cyclocross-Cup in Norddeutschland sind beispielsweise auch Hobbyfahrer und Einsteiger gerne gesehen.

7) Balancefähigkeit verbessern

Fahren auf glattem Untergrund fördert die Fahrtechnik und die Balancefähigkeit. Durch die stetigen Ausgleichsbewegungen lernt man sich und sein Rad vollkommen neu kennen. Diese verbesserte Technik kommt einem immer zu Gute, z. B. wenn man einmal schnell ausweichen muss. Aber eigentlich muss die Rutschpartie nicht sein, denn es gibt ja passende Reifen. Bei Schnee, Nässe oder winterlichem Schneematsch sorgen Lamellenreifen wie der „Marathon GT 365“ von [Schwalbe](#) (39,90 Euro) für den passenden Grip, bei Eis kann man zum Spike-Reifen (z. B. „Marathon Winter Plus“ von Schwalbe, 59,90 Euro) greifen.

8) Praktische Accessoires nutzen

Eine Radschutzverlängerung (z. B. „Latz“ von Fahrer Berlin, ab 9,90 Euro), Überschuhe (z. B. „Shoecover Pallas III“ von Vaude, 30 Euro) oder einen Fahrradhelm mit Winterkit (z. B. „Scraper 3.0 ERA“ von [Abus](#), 99,95 Euro) – es gibt eigentlich nichts, was es nicht gibt, um möglichst sicher und trocken mit dem Rad im Winter unterwegs zu sein. Diese praktischen Accessoires müssen eigentlich nur eins: regelmäßig genutzt werden. Denn im Keller bringen sie nichts und verstauben nur.

9) Die Beleuchtung ausreizen

[Fahrradbeleuchtung](#) wird immer heller und immer besser. Bis zu 150 Lux (z. B. „Ixon Space“ von [Busch & Müller](#), 199 Euro) sind mittlerweile möglich. Aber: Wann braucht man diese Lichtpower? Richtig: bei Dunkelheit. Im Winter profitieren also besonders Berufspendler davon, die oft beide Arbeitswege im Dunklen absolvieren. Wer also seine [Beleuchtung](#) einmal richtig nutzen möchte, der schwingt sich gerade im Winter aufs Rad.

10) Dem Radschützer einen Sinn verleihen

Wer noch keinen hat, der sollte sich schnell einen besorgen. Wer schon einen hat, der freut sich gerade im Winter darüber. Die Rede ist vom Radschützer, besser bekannt als Schutzblech. Doch mit einem ordinären Stück Blech haben die aktuellen Schützer wenig gemein. Die „Longboards“ von [SKS Germany](#) (31,99 Euro) werden aus Kunststoff und Aluminium gefertigt, sind besonders lang ausgeführt und ab Werk mit einer breiten Gummiverlängerung ausgestattet. Sie halten zuverlässig auch Schuhe und Hosenbeine trocken. Selbst Radsportler greifen zum kleinen Steckschutzblech: Rennradfahrer etwa zum leichten Notfallschützer „Ass Saver“ (ab 9,00 Euro), Mountainbiker zum „Dashblade“ von SKS Germany (14,99 Euro), damit zumindest ein wenig Spritzwasserschutz am Popo gegeben ist.

[Express-Bildauswahl \(11 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(69 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Neues für die sportliche Wintertour](#)

[Sicher und warm durch den Alltag](#)

[Fahrräder und E?Bikes richtig einlagern](#)

[Wichtelgeschenke für Fahrradfahrer](#)

[Zehn Tipps, um sicher durch den Schnee zu kommen](#)

Passendes Bildmaterial

