

Tipps zum Radfahren bei Hitze

von bb - Donnerstag, 26. Juli 2018

https://www.pd-f.de/2018/07/26/tipps-zum-radsport-bei-hitze_12775



[pd-f/tg] Radfahrer haben bei den aktuellen Temperaturen um 30 Grad einen klaren Vorteil: Der Fahrtwind wirkt kühlend und erfrischend. Doch die Hitze kann Radsportler dennoch belasten. Der pressedienst-fahrrad gibt deshalb ein paar Tipps und Tricks zum Radfahren bei hohen Temperaturen.

1) Richtig trinken

Richtiges Trinken ist für Radsportler immer wichtig. Das bedeutet aber nicht, Unmengen an gekühlter Flüssigkeit schnell in sich hineinzukippen. Radsportler sollten eher darauf achten, dass sie gleichmäßig und stetig trinken, am besten bevor sich ein Durstgefühl einstellt. Als Getränke bieten sich Wasser oder gemischte Fruchtsäfte an. Empfohlen wird ca. ein Liter Flüssigkeit pro Stunde Radfahren. Deshalb sollten zwei Flaschenhalter (z. B. „FH2“ von Voxom /ab 12,95 Euro) am Rad montiert sein. Bei der Ernährung wirkt ein wasserhaltiges, gut verdauliches Obst erfrischend. Alkohol, selbst in geringen Mengen, ist hingegen tabu und kann zu Kreislaufproblemen führen.

2) Salz nicht vergessen

Gerade bei hohem Flüssigkeitsdurchsatz muss man darauf achten, den Körper mit den nötigen Mineralien zu versorgen. Zuvorderst Salz ist wichtig, denn das schwitzt er in großen Mengen aus. Hierfür bieten sich Sportriegel mit Elektrolyt-Zusatz an oder entsprechend auflösbare Getränkepulver. Wer es ganz einfach mag, kann sich auch ein, zwei Prisen Salz in die Trinkflasche geben.

3) Wasser finden

Bei Fahrten durch strukturschwache oder touristisch schlecht erschlossene Gegenden kann einem im Sommer schnell das Wasser ausgehen. Sicherlich wird einen kaum jemand der Tür verweisen, wenn man klingelt und um Wasser bittet. Ein Reiseradlertipp, der auch in fernen Ländern gilt, sind Friedhöfe: Hier findet sich fast immer ein Wasserhahn, der sich für kurze Erfrischung oder zum Trinken eignet. Wer sich einen Geldschein einpackt, kann vielleicht sogar an einer Tankstelle über Land seine Vorräte auffüllen. Der Vorteil von Friedhöfen: Sie werden nicht verlassen, wie mittlerweile viele Gasthäuser in Dörfern. Bei längeren Radreisen bietet sich die Mitnahme eines größeren Wasserbeutels an (z. B. von [Ortlieb](#) /ab 15,99 Euro).

4) Kopfbedeckung tragen

Ein Fahrradhelm ist bereits ein passender Kopfschutz, der ausreichend vor der Sonne schützt. Durch die Belüftungslöcher und ausgeklügelte Kühlungssysteme im [Helm](#) kommt genügend Fahrtwind an den Kopf, wie beim Rennradhelm „Aventor“ von [Abus](#) (149,95 Euro). Beim Kauf sollte man sich informieren, welcher Helm über ein gerade bei hohen Temperaturen passendes Belüftungssystem verfügt. Die klassische Radsportmütze unter dem Helm ist bei diesen Temperaturen nicht jedermanns Sache. Sie hilft jedoch, den Schweiß aufzufangen, sodass er nicht ins Gesicht läuft, und verdunstet die Flüssigkeit, was wieder Kühlung verspricht.

5) Eincremen ist Pflicht

Vor dem Start der Tour ist eincremen am besten mit einer sporttauglichen Sonnencreme (z. B. von Tunap Sports für 12,95 Euro/150 Milliliter) Pflicht. Die Mittel sind wasserfest, haben meist einen hohen UV-Schutzfaktor und sind gegen Schweiß resistent. Wer aber auf Nummer sicher gehen möchte, der steckt die Sonnencreme zum Nachschmieren in die Trikottasche.

6) Tour mit Schatten planen

Die größte Belastung durch Hitze und Ozon tritt in der Zeit zwischen 14 und 17 Uhr auf. Dann wird auch der Boden durch die Sonnenstrahlen maximal erwärmt. Eine Fahrradtour sollte deshalb lieber in den kühleren Morgen- und Abendstunden durchgeführt werden. Auch sollte die Strecke möglichst durch schattige Passagen wie Wälder führen und nicht über die kaum schattenspendenden Passstraßen der Alpen oder Pyrenäen. Die überlässt man bei diesen Temperaturen lieber den Profis.

7) Richtige Bekleidung wählen

Fahrradkleidung sollte immer entsprechend der Temperatur gewählt sein. Für den Sommer bedeutet das: Ein Trikot aus saugfähigem Stoff lässt den Schweiß besser verdunsten und mit einem durchgehenden Reißverschluss kann bei schweißtreibenden Passagen der Oberkörper zusätzlich vom Fahrtwind profitieren. Ein Beispiel ist das „Kurzarmtrikot“ von [Stevens Bikes](#) (79,95 Euro). Dicht gewebte Stoffe schützen zusätzlich besser vor UV-Strahlen. Zudem sollte helle Kleidung getragen werden, die das Licht reflektiert. Spezielle Sportsocken (z. B. von Sockguy, ab 11,95) sind mit Netzmaterialien ausgestattet und erhöhen so die Belüftung und den Tragekomfort. Auch eine Sonnenbrille (z. B. „Rayon PC Ultra“ von Mighty / 59,90 Euro) für den Schutz der Augen gegen UV-Strahlung ist empfehlenswert.

8) Pausen machen

Auf etwaige Zeichen von Unwohlsein muss man strikt achten und direkt eine Pause im Schatten einlegen. Vielleicht findet sich auch ein Bächlein zum Füße hineinhalten? Auch der Besuch eines Biergartens oder eines gekühlten Restaurants ist eine Option.

um sich zu erholen und zusätzlich den Getränkevorrat aufzufüllen. Kühlen Schutz vor der Mittagshitze findet man oft auch in Kirchen. Doch Vorsicht bei Fahrten am Wochenanfang: Viele Gaststätten haben Ruhetage. Das sollte bei der Tourenplanung immer mit berücksichtigt werden.

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(66 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Auf der Straße nach Irgendwo: Tour und Rennrad 2019](#)

[Pedal-Paradies Pyrenäen: Auf dem Gravelbike vom Atlantik zum Mittelmeer](#)

[Zehn Tipps für die Fahrradtour zu zweit](#)

[Der Fahrradhelm – eine Typenkunde](#)

[Zehn Pflegetipps für die Radbekleidung](#)

[Reif für die Insel: Mit dem Rennrad auf Mallorca](#)

Passendes Bildmaterial



