

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

von bb - Mittwoch, 3. November 2021

https://www.pd-f.de/2021/11/03/7388_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 Radsportler:innen. 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 davonfahren: 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 dabei: das Klimamanagement! 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 es möglich, denn Radler:innen treten damit buchstäblich auf der Stelle. Immer beliebter werden dabei auch digitale E-Sport-Lösungen, bei denen mal virtuelle Runden und Rennen fahren kann. Und warum nicht einmal die Anstiege des Sommerurlaubs vorab virtuell testen?

4. ... Radler:innen selten so viel Ruhe umgibt

Im Winter ist weniger los. Strecken, die an Sommersonntagen überlaufen von Spaziergänger:innen und anderen Radler:innen 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.

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.

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

Zwar wurden Fahrräder mit Sicherheit schon seit ihrer Erfindung bei widrigem Winterwetter bewegt, aber sicherer Fahrspaß hat sich erst durch jüngere technische Errungenschaften wie Funktionsbekleidung, hydraulische Scheibenbremsen und nicht zuletzt breite Stollen- oder Spike-Reifen eingestellt haben.

8. ... es Fatbikes gibt

Fatbikes sind wahre Winterwunder-Maschinen. Mit ihren bis zu 4,8 Zoll breiten Reifen erschließen Radfahrer:innen auch Pulverschnee. 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.

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:innen 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, inzwischen ist das ‚Crossen‘ auch abseits der Rennstrecke ein Thema, da das geländegängige [Rennrad](#) oft buchstäblich Horizonte erweitert.

10. ... man auch die Kinder mitnehmen kann

Der Fahrradwinter macht auch mit Kindern Spaß: In Kinderanhängern sind die Kleinen vor Wind und Wetter geschützt, Platz für eine wärmende Decke ist auch noch. So geht es mit der ganzen Familie raus in die Natur zur Schneeballschlacht – und wer dann doch das Fahrrad stehen lassen möchte, der kann den Anhänger auch mit einem Langlauf-Set kombinieren...

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel](#) (11 Bilder)

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

[Bildauswahl zum Thema](#) (82 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

[Mit Reflektoren sicher durch die dunkle Jahreszeit](#)

[Mit dem Rad ins Schneevergnügen](#)

[Wintercheck fürs Fahrrad](#)

[Gut vorbereitet in den Radwinter starten](#)

[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



