

Radtraining im Winter

Radsportbekleidung im Winter:

Bitte beachten: *Auch im Winter immer pünktlich beim Trainingstreffpunkt sein!* Keiner soll länger in der winterlichen Kälte warten, als wirklich notwendig. Wer bei Minus 4°C schon mal 15 Minuten am Treffpunkt wartet, der ist völlig ausgekühlt und kann eigentlich kein Training mehr fahren. Plant also auch in der kalten Jahreszeit eure Anfahrt zum Trainingstreffpunkt so, dass ihr pünktlich da seid! Seid mit einwandfreiem Material und ausreichendem Luftdruck startbereit am Treffpunkt. Achtet bitte auf die richtige Bekleidung beim Training!

Wenn die Teilnahme am Training nicht möglich ist, einen Tag vorher abmelden. Bei unbeständigem Wetter und Dauerregen kann das Training kurzfristig abgesagt werden.

Mitzubringen sind: Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch, Reifenheber, Luftpumpe, volle Trinkflasche(n), Banane / Trockenobst ... und viel Lust auf Rennradfahren. Geeignete Bekleidung (Jacke/Winterjacke, Hose, Handschuhe, Mütze, Überschuhe). Bei weniger als 15°C Außentemperatur ist eine lange Hose und ein langes Trikot (Jacke) für alle Pflicht! Wer mit dem Rad zum Training kommt, muss eine geeignete Beleuchtung dabei haben.

Hier eine Übersicht der "gefühlten Temperatur" auf dem Rad Die Außentemperatur im Vergleich zur Geschwindigkeit auf dem Rad

		Außentemperatur														
		14°C	12°C	10°C	8°C	6°C	4°C	2°C	0°C	-2°C	-4°C	-6°C	-8°C	-10°C	-12°C	-14°C
gefühlte Temperatur auf dem Rad bei einer Geschwindigkeit von:	10 km/h	12°C	10°C	8°C	5°C	3°C	1°C	-1°C	-4°C	-6°C	-8°C	-10°C	-12°C	-15°C	-17°C	-19°C
	20 km/h	8°C	6°C	3°C	1°C	-2°C	-5°C	-7°C	-10°C	-12°C	-15°C	-17°C	-20°C	-23°C	-25°C	-28°C
	30 km/h	6°C	3°C	1°C	-2°C	-5°C	-8°C	-11°C	-14°C	-16°C	-19°C	-22°C	-25°C	-28°C	-30°C	-33°C
	40 km/h	5°C	2°C	-1°C	-4°C	-7°C	-10°C	-13°C	-16°C	-19°C	-22°C	-25°C	-28°C	-31°C	-34°C	-37°C

Wie ziehe ich mich im Winter richtig an?

Prinzipiell ist schlechtes Wetter kein Grund, ein geplantes Radtraining ausfallen zu lassen. Mit der richtigen Bekleidung kann man Wind und Regen trotzen und trocken wieder nach Hause kommen. Allerdings gibt es keine Ideallösung für die richtige Bekleidungswahl, denn Temperaturen und Wetterverhältnisse können sich auf einer längeren Radtour mehrfach ändern.

Den Kopf warm halten!

Das vielleicht wichtigste Bekleidungsstück fürs Radtraining im Winter ist eine Mütze, die man unter dem Helm tragen kann. Über den Kopf verliert man bis zu 20 Prozent der Körperwärme und läuft Gefahr, sich zu erkälten, wenn der kalte Fahrtwind ungehindert durch die Lüftung des Helmes ziehen kann. Eine Wollmütze ist hier nicht geeignet, weil man darunter stark schwitzt und der Wind nicht abgehalten wird. Es sollte schon eine atmungsaktive und winddichte Mütze sein. Vergesst die Augen nicht! Auch diese sollten mit einer Brille vor dem kühlen Fahrtwind geschützt werden. Mit einem Schal oder Tuch als Mundschutz kann man die Atemluft etwas vorwärmen.

Hände und Füße schützen

Dass man bei kalten Temperaturen Handschuhe trägt, versteht sich wohl von selbst. Durch die hohe Geschwindigkeit besteht die Gefahr der Auskühlung. Aber Du solltest darauf achten, dass die Handschuhe genug Grip haben, damit Dir der Lenker nicht aus den Händen rutscht. Deshalb sind – je nach Temperaturen auch bis zu zwei Paar – gut isolierte und winddichte Handschuhe unerlässlich.



Auch deine Füße brauchen Wärme. Das unterschätzen vor allem Anfänger. Temperaturen, die sich im Stehen noch warm anfühlen, können bei Fahrtwind unangenehm kalt werden. Da reichen dicke Socken alleine nicht mehr aus. Daher sollten winddichte Überschuhe aus Neopren zur Standardausrüstung von Radsportlern gehören. Eine günstige Alternative für Notfälle ist Alufolie, die man sich einfach um die Füße wickelt, bevor man damit in die Radschuhe schlüpft.

Zwiebelschichtprinzip

Eine Jacke, die im Sommer kühlt, ist im Winter zu dünn – und eine Thermojacke ist zu dick für den Sommer. Um dieses Problem zu lösen, tragen Sportler mehrere dünne Lagen Kleidung nach dem Zwiebelschicht-Prinzip. Umso kälter es wird, desto mehr Lagen kommen übereinander.

Beim Zwiebelprinzip zieht man mehrere Bekleidungsschichten übereinander an. Die erste Schicht bildet die Funktionsunterwäsche, die den Körper warm und trocken hält. Die zweite Schicht dient als Isolationsschicht und eine dritte Schicht sollte dem Wetter gemäß vor Regen, Schnee und Wind schützen.

Passende funktionelle Kleidung ist gefragt, die die Temperaturregelung unterstützt. Die Funktionsbekleidung hilft außerordentlich dabei, gegen die kalten Temperaturen anzukommen. Alle Schichten sollten feuchtigkeitsleitend und wasserdampfdurchlässig sein und nicht durch eine unfunktionelle Schicht, wie zum Beispiel ein Baumwoll-T-Shirt, unterbrochen werden.

Bei sommerlichen Temperaturen reichen eine kurze Radhose und ein Radtrikot. Sinken die Temperaturen oder kommt Wind dazu, ist die Windweste die erste Ergänzung. Sie ist klein, lässt sich gut in den Trikottaschen verstauen und hält den Oberkörper warm.

Beinlinge oder lange Hose?

Ergänzend kann man Arm- und Beinlinge tragen. So ist man für verschiedene Streckenprofile gut gerüstet. Fährt man den Berg hoch, produziert der Körper nämlich genug Wärme, dass man es sogar mit einem einfachen Radtrikot aushält. Geht es anschließend aber wieder Bergab, freut man sich über jeden Windschutz. Und Arm- und Beinlinge lassen sich einfach hoch und wieder herunter krempeln.

Ist es von vorneherein absehbar, dass die Temperaturen nicht über 10 Grad steigen, greifen die meisten Radfahrer zur langen Hose und einer warmen Softshell-Jacke. Insgesamt trägt man dann am Oberkörper drei Schichten, bestehend aus Thermounterhemd, langärmeligem Trikot und Radjacke.

Regenschutz und Reflektoren

Bei Regen oder weiter sinkenden Temperaturen kommt dann noch eine wind- und wasserabweisende vierte Lage dazu. Im Zweifel sollte man übrigens lieber mit etwas mehr Bekleidung aus dem Haus gehen und unterwegs eine Lage ausziehen, falls es doch mal zu warm werden sollte. Ein weiterer Punkt für das Radtraining im Winter ist die Sicherheit: Regen, Nebel und früh einsetzende Dunkelheit führen dazu, dass ein Radler auch schnell mal übersehen wird. Achte daher auf helle Kleidung mit Reflektoren und fahr mit Licht, bei Nebel oder wenn Du auch im Dunkeln trainieren willst.

Rollentraining und Krafttraining

Spätestens bei Eis und Schnee auf der Straße sollte dann aber dennoch Schluss sein, mit dem Rennradfahren. Wer jetzt trotzdem weiter draußen fahren will, sollte aufs Mountainbike ausweichen. Für alle anderen empfiehlt sich ein Rollentraining im heimischen Wohnzimmer.

Das Thema Krafttraining bietet sich für Radfahrer im Winter ebenfalls an. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, um mehr Substanz aufzubauen. Davon profitiert man die ganze Saison.