**Gute Kleidung auf dem Rad**

Das teuerste und neueste Bike nützt gar nichts, wenn die Hose scheuert, der Helm zu eng ist oder das Shirt nach 5 Minuten durchgeschwitzt ist. Was richtige Bekleidung beim Fahrradfahren ausmacht, merkt man vor allem in der Übergangszeit, wenn die Temperaturen stark schwanken. Zuallererst ist es wichtig, dass die Bekleidung auf den Körper zugeschnitten ist und gut passt. Doch der Reihe nach. Wir fangen mal „außen“ an:

Das Problem beim Radfahren ist häufig nicht Kälte oder Regen, sondern dass einem schnell warm wird und man anfängt zu schwitzen. Dieses Problem lässt sich, wenn schon nicht ganz verhindern, so doch stark abmildern. Atmungsaktive Kleidung hat in den letzten Jahren nicht zu Unrecht einen Boom erlebt und sollte auch beim Radfahren eigener Standard werden. Es lohnt sich einfach, ein bisschen mehr zu investieren.

Generell empfiehlt sich beim Radfahren das Zwiebelprinzip: Wenn einem warm wird, können die verschiedenen Lagen nach und nach ausgezogen werden. Zuoberst gehört eine wind- und regenabweisende Jacke, atmungsaktiv und in heller Farbe. Eine richtige Regenjacke für schlechte Tage kann extra angeschafft werden. Für die Übergangszeit bietet sich auch eine Weste an, diese schützt den Oberkörper vor Auskühlung, hält aber nicht so warm wie eine Jacke. Darunter kann ein Sportshirt angezogen werden. Je nach Wetter mal dicker oder dünner. Das (Sport-)Unterhemd muss natürlich auch atmungsaktiv sein. Fachleute schwören auf Merinowolle, die sorgt für Wärme und Feuchtigkeitstransport – ist aber nicht für jeden das Richtige. Einfach ausprobieren.

Kommen wir zum Unterkörper, der beim Radfahren die meiste Arbeit zu erledigen hat. Die Hose sollte weit genug geschnitten sein und bequem sitzen. Es empfiehlt sich auch hier, eine atmungsaktive Hose zu tragen. Richtige Fahrradhosen sind natürlich noch besser. Diese sind meist gepolstert. Bei der Polsterung bitte auf das Geschlecht achten, die Polster von Mann und Frau unterscheiden sich. Im Sommer sind die Hosen meist kurz, im Winter lang, eventuell gefüttert und winddicht. Alternativ bietet es sich auch an, eine enge Radhose (wie bei den Profis) unter eine normale Hose zu ziehen. Dann bleiben die Oberschenkel warm.

Die wichtigste Verbindung zum Rad stellen die Schuhe da. Für Klickpedalen gibt es eigene Schuhe. Ansonsten reichen normale Schuhe völlig aus, je nach Wetter in unterschiedlicher Ausführung. Für Pendler sind Schuhe zum Wechseln sinnvoll. Wenn es regnet, können auf der Arbeit die trockenen – und sauberen - Schuhe aus der Radtasche angezogen werden. Für den Winter gibt es im Fachhandel Überzieher aus Neopren. Diese können über den normalen Schuhen getragen werden und halten Regen sowie Kälte ab.

Apropos Regen: Eine gute, atmungsaktive Regenhose ist für schlechtes Wetter zu empfehlen. Aber gerade an den Beinen schwitzt man schnell, deshalb lohnt sich auch hier ein Griff ins Portemonnaie. Es gibt sogenannte „Rain legs“, die nur die Oberschenkel schützen. Alternativ kann auch ein Regenponcho sinnvoll sein. Das hängt ganz vom eigenen Geschmack ab.

Nun brauchen wir noch Handschuhe für die Hände. Der Besitz mehrerer Exemplare ist dabei sinnvoll: Gegen Regen in der Übergangszeit gibt es extra dünne Handschuhe, die den Regen abhalten, aber nicht zu warm sind. Wenn es kälter wird, können gute Fingerhandschuhe, angepasst an die eigenen Wärmebedürfnisse, der Kälte trotzen. Und wenn es dann richtig kalt wird, können darüber Fäustlinge gezogen werden. Der Vorteil dieses Schichtsystems: Dadurch ist auch während der Fahrt eine Anpassung möglich, einfach die dicken Handschuhe ausziehen. Für Profis gibt es im Fachhandel spezielle Handschuhe, sogenannte Lobsterhandschuhe. Diese halten warm und man kann Bremsen und Schaltung einfach bedienen.

Last but not least muss auch der Kopf geschützt werden. Im Sommer hilft eine Kappe gegen Sonnenbrand, bei Regen hilft eine Baseballkappe, so dass der Regen einem nicht in die Augen kommt. Im Winter hilft eine Mütze gegen die Kälte. Alternativ kann auch ein Stirnband getragen werden, dann wird der Kopf nicht so warm. Als Geheimtipp werden auch Ohrschützer empfohlen (Ear-bags). Wem im Winter die Augen tränen, sollte sich eine Sportbrille mit klaren Gläsern zulegen. Diese gibt es in einfacher Ausführung für Schweißer im Baumarkt zu kaufen.

Zugegebenermaßen ist eine eigene Ausrüstung für das Fahrrad nicht für jeden nötig. Wer nur kurze Strecken fährt, benötigt sicherlich keine eigenen Radklamotten. Allen anderen aber, die regelmäßiger fahren oder Touren planen, seien die finanziellen Ausgaben wärmstens empfohlen. Denken Sie einfach daran, wieviel Benzin Sie sparen, wenn Sie mit dem Rad fahren. Da kann man sich auch mal was gönnen.