**Radfahren im Winter**

Viele Menschen betrachten ihr Fahrrad wie ihr Auto mit Sommerreifen: Wir nutzen beides von O bis O, von Ostern bis Oktober, dabei spricht auch ganz viel für „Radfahren im Winter“.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Zum einen muss der Radweg kaum mit anderen geteilt werden. Heerscharen von Inline-Skatern oder große Ausflugsgruppen sind daher die Seltenheit. Meistens hat man den Radweg im Winter ganz für sich.

Wer bei Kälte draußen ist und sich bewegt, stärkt das eigene Immunsystem. Radfahren im Winter ist sehr gut für die Abwehrkräfte. Und wer im Winter Rad fährt, wenn die Sonne scheint, kurbelt auch noch die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Dies sind alles gute Gründe für „Radfahren im Winter“. Ein paar Dinge gilt es allerdings bei Temperaturen um oder unter 0 Grad zu beachten.

Der Winter ist mit Abstand die dunkelste Jahreszeit. Darum sollte dem Licht besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden: Checken Sie regelmäßig das Vorder- und Rücklicht, funktionieren beide noch? Bei Aufsteckleuchten auf geladene Akkus bzw. volle Batterien achten. Auch die Kleidung sollte möglichst hell und mit Reflektoren ausgestattet sein. Am besten funktioniert eine Warnweste: Einfach überziehen und man ist für andere VerkehrsteilnehmerInnen gut sichtbar.

Der Albtraum im Winter: Mit klammen, kalten Fingern einen Reifen wechseln oder flicken. Durch die Verwendung von Split auf Radwegen ist die Gefahr von kleinen Steinchen, die sich durch den Reifenmantel bohren, extrem erhöht. Abhilfe schaffen da „pannensichere Reifen“. Wer zusätzlich noch etwas für die Sicherheit bei schlechten Straßenbedingungen machen möchte, der sollte den Luftdruck in den Reifen etwas reduzieren. Damit erhöht sich die Lauffläche des Reifens auf dem Untergrund und der Reifen bekommt somit mehr Grip. Spezialisten verwenden Spike-Reifen, der Rollwiderstand ist nur unwesentlich höher.

Rennräder, Mountainbikes und auch andere sportliche Räder verfügen meistens nicht über Schutzbleche. Diese sind im Winter nahezu Pflicht. Wer einmal bei Matsch und Schnee ohne Schutzblech auf dem Rad unterwegs war, ärgert sich nach ein paar Minuten über eine nasse und dreckige Rückenpartie der Jacke. Abhilfe schaffen da Schutzbleche zum Aufstecken. Die gibt es schon sehr günstig zu kaufen und sie machen sofort eine Ende mit Dreck, Kälte und Schmutz.

Was für die Akkus beim Licht gilt, gilt selbstverständlich für die Akkus bei E-Bikes: Vor der Fahrt auf den Ladezustand achten. Wer auf Nummer sicher unterwegs sein möchte, geht immer mit vollen Akkus an den Start. Im Winter haben die Akkus eine kürzere Laufzeit. Wer zusätzlich etwas für seine Akkus im Winter tun möchte, dem seien spezielle Akkuschutzhüllen empfohlen.

Auf vielen Radwegen im Winter befinden sich Sand, Split oder auch Salz. Es gilt deshalb, seine Kette und die wichtigsten Teile gut zu pflegen. Sonst setzt sich schnell Rost fest. Gerade die Kette leidet darunter und verschleißt damit schneller.

Mindestens genauso wichtig, wenn nicht wichtiger, ist die richtige Kleidung im Winter. Wer nach kurzer Zeit friert, hat schnell die Lust am „Radfahren im Winter“ verloren. Im Winter empfiehlt sich das Zwiebel-Prinzip: einfach ein paar Lagen Kleidung übereinander anziehen. Die äußere Schicht der Oberbekleidung sollte auf jeden Fall wind- und wasserdicht sowie atmungsaktiv sein. Gleiches gilt auch für die Hose. Die äußere Hose sollte Regen, Schnee und Matsch gut vertragen können. Darunter kann dann gut eine lange Unterhose oder auch eine Leggings getragen werden.

Wer längere Strecken auch im Winter fährt, sollte für jede Schicht atmungsaktive Kleidung verwenden (auch für die Unterwäsche). Der Unterschied ist deutlich spürbar. Denn oft ist nicht so sehr die Kälte das Problem, sondern das Schwitzen in zu warmer Kleidung.

Für die Schuhe gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie vor Kälte, Nässe und Schmutz zu schützen. Es gibt spezielle Überschuhe aus Neopren, die über den Schuhen getragen werden. Und last, but not least: Handschuhe nicht vergessen! Wer einmal mit klammen, kalten Fingern unterwegs war, vergisst nie wieder seine Handschuhe. Spezielle Radfahrerhandschuhe schützen Ihre Hände optimal. Hier lohnt sich der Weg zum Fahrradladen.

**Mögliche Tweets:**

1. Beim „Radfahren im Winter“ besonders auf das Licht achten. Bei Aufstecklichtern Akkus bzw. Batterien vor der Fahrt checken.
2. „Beim „Radfahren im Winter“ auf helle reflektierende Kleidung achten oder Warnweste tragen.
3. Beim „Radfahren im Winter“ gilt das Zwiebel-Prinzip. Mehrere Lagen Kleidung übereinander sorgen für eine angenehme Tour
4. Beim „Radfahren im Winter“ lohnt sich die Anschaffung atmungsaktiver Kleidung. Denn weniger die Kälte, als vielmehr das Schwitzen in zu warmer Kleidung ist das Problem.