**Radfahren in norddeutschen Verhältnissen**

Böse Zungen behaupten, einen Sommer im Norden kann man am warmen Regen erkennen. Natürlich kann das Wetter hinterm Deich manchmal ein bisschen wechselhaft sein. Mit ein paar einfachen Tipps macht Radfahren aber sogar bei Regen Spaß.

Die richtige Kleidung spielt dabei die Hauptrolle. Eine gute Regenjacke ist enorm wichtig. Sie sollte aber nicht nur Wasser abhalten, sondern auch atmungsaktiv sein. Eine Kapuze ist ebenfalls Pflicht und die Regenjacke sollte auch Lüftungen unter den Achseln haben. Denn sobald die Sonne wieder rauskommt, kann es schnell warm werden in der dichten Regenjacke. Ein Regen-Poncho hat diesen Nachteil nicht. Dafür hält er bei kühleren Temperaturen nicht sehr warm.

Damit bei Regen auch die Beine trocken bleiben, empfiehlt sich eine gute Regenhose. Regenhosen gibt es manchmal auch mit Schuhüberzügen. Das kann sehr sinnvoll sein, um auch die Füße trocken zu halten. Die Regenhose sollte unbedingt atmungsaktiv sein, sonst staut sich auch unter ihr Wärme und Feuchtigkeit. Beim Kauf nicht unbedingt die günstigste Hose nehmen, denn gute Qualität hat ihren Preis. Wer es in der Handhabung ein wenig einfacher haben möchte, kann auf einen Regenrock oder die sogenannten Rainlegs zurückgreifen. Der Vorteil liegt im unkomplizierten An- und Ausziehen. Bei Starkregen ist eine Regenhose in Sachen Nässeschutz eindeutig überlegen. Für kurze Fahrten sind beide Helfer aber ideal.

Nasse Füße sind ungemütlich und fördern Erkältungen. Wie bereits erwähnt, haben manche Regenhosen bereits Überzieher fürs Schuhwerk mit dabei. Im Fachhandel sind auch wasserdichte Überziehschuhe erhältlich. Damit bleiben Füße und Schuhe sicher trocken. Eine einfache Lösung ist, ein zweites Paar Schuhe mitzunehmen: Zum Radeln ein paar wasserfeste Treckingschuhe anziehen und die guten Schuhe dann nach der Fahrt anziehen. Das sorgt auf jeden Fall für trockene Füße – und wirkt auch gegen Schweißfüße auf der Arbeit.

Gerade wenn es kalt ist, kann Regen abschreckend wirken. Wer bei kühlen Temperaturen mit dünneren, wasserdichten Handschuhen radelt, behält warme und trockene Hände. Außerdem schützt ein Schlauchtuch vor kaltem und verregnetem Fahrtwind. Nicht zuletzt sorgt bei Regen eine Baseballkappe für bessere Sicht und trockene Augen. Alternativ geht auch ein Fahrradhelm mit Visier. Ein wasserdichter Überzug für den Fahrradhelm hält die Haare trocken.

Ganz gleich, ob Laptop, Unterlagen, Bürokleidung oder das Pausenbrot: All das passt in einen Fahrradrucksack. Aktuelle Modelle sind in der Regel wasserdicht. Sollte dies einmal nicht der Fall sein, hilft ein wasserabweisender Überzug, um den Rucksack und seinen Inhalt trocken zu halten. Wer lieber mit Satteltaschen fährt, sollte darauf achten, dass diese unbedingt wasserfest sind und einen wasserundurchlässigen Verschluss haben.

Nicht nur bei Nässe, aber da besonders wichtig: Das Licht! Denn bei Regen, vor allem in der Dämmerung oder bei Nacht, ist es wichtig, von allen gut gesehen zu werden. Deshalb bitte auf helle und reflektierende Kleidung (Warnweste) achten. Gerade bei Regen wird man sehr schlecht gesehen.