

Tipp 4: RAD BEKLEIDUNG und RADSCHUHE

- **RADHOSE:** Das WICHTIGSTE Kleidungsstück zur Vorbeugung von Sitzbeschwerden !
WICHTIG: Anliegend , nicht zu groß, angenehmer weicher Sitzpolster mit flachen Nähten !
Bitte ohne Unterwäsche tragen, besonders die Quernähte können drücken oder reiben, der bessere Tipp: die Radhose öfter waschen!
Der Rückenteil ist etwas höher geschnitten, damit das Kreuz geschützt ist.
Noch besser ist eine Trägerhose !
IDEAL: Transtexeinsatz am Rückenteil der Hose.
TRANSTEX UNTERHEMD anziehen – dann ist die Haut immer trocken !
Wem die Radhose zu wenig modisch ist – es gibt auch Radunterhosen mit Polster !
NICHT mit Jeans fahren, Nähte im Schritt drücken EXTREM !

- **RADTRIKOT:** Ist immer aus Kunstfaser, damit es sich nie nass anfühlt und schnell trocknet!
 - Meist sind es kräftige Farben und Muster damit man weithin sichtbar ist, was besonders wichtig bei Dunkelheit und schlechter Sicht ist!
 - Es gibt auch ruhige Farben, dafür jedoch mit Reflektoren.
 - Es gibt enge Trikots für Rennfahrer und sportliche Typen. Diese haben hinten 3 Taschen für Müsli, Bananen, Schlüssel, Geld, usw.
 - Es gibt weite Trikots für Mountainbiker und für die, die es gern locker mögen. Diese haben hinten 1 Tasche.KEIN T-Shirt oder Polohemd aus Baumwolle – diese saugt sich mit Wasser voll! Verkühlungsgefahr! Schlecht für Nieren und Kreuz!

- **SCHUHE:** WICHTIG – aber wenig beachtet!
Sie haben eine harte Zwischensohle, damit man den Druck vom Pedal nicht spürt (Sohlenbrennen).
Einen festen Oberteil für guten Halt.
Radschuhe sollte man auch für *normale Pedale* verwenden! Für *Clickpedale* sind sie Pflicht.
Wer sich traut kann gleich ein *Set* (Schuh mit Pedal) kaufen – gibt es meist zu Sonderpreisen !
Der Vorteil von Clickpedalen ist ein RUNDER Tritt, beim Bergauffahren kann man gleichzeitig mit einem Fuß *treten* und gleichzeitig mit dem anderen *ziehen* – da geht's bergauf gleich um einiges leichter!
Aussteigen geht mit einem leichten Dreh um 6 Grad – man muss sich nur angewöhnen vor der Ampel 1 Fuß vorher auszuklicken!
Zur Montage von *Schuhplatten* kann man die Sohle ausschneiden oder die Deckplatte abschrauben. Die SPD-Platten sind komplett versenkt, man kann damit normal gehen!