

# RADBEKLEIDUNG FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Abhängig von **Außentemperatur, Wetter, Wind, Regen, Schneefall** sowie **Dauer der Ausfahrt** ist es nötig mehr oder weniger anzuziehen um wieder gesund nach Hause zu kommen!

Auch wenn es tagsüber + 20 Grad hat - in der Nacht kühlt die Luft oft bis 0 Grad ab. Da braucht es lange bis die Sonne die Luft wieder erwärmt! Auch der Temperaturunterschied zwischen sonnigen Stellen und Schatten ist groß!

Der Radfahrer muss sich darauf einstellen bei längerer Fahrt mit verschiedenen Temperaturen zu rechnen. Morgens + 5, mittags + 20 Grad - da muss man variabel sein! Und immer **den Fahrtwind und den echten Wind einkalkulieren!** + 10 Grad können sich bei starkem Wind wie 0 Grad anfühlen!

Für jene die am Morgen auf eine längere Tour wegfahren gibt es Ärmlinge und Beinlinge zum Runterrollen und Einstecken.

Ganz wichtig ist die Unterwäsche die den Schweiß nach außen saugt, z.B. Löffler Transtex. Dabei ist zu beachten dass die Wäsche anliegt - sonst funktioniert der Schweißtransport nicht!

Darüber ein Trikot - bei Kälte am Besten einen Fleece-Pullover. Und darüber noch eine Goretex-Jacke - die lässt keinen Wind oder Regen hinein, aber den Schweiß hinaus!

Ist es richtig kalt, nimmt man am Besten eine **Winterradjacke** - die ist vorne winddicht und am Rücken schweißdurchlässig!

Als Schutz für den Genitalbereich empfiehlt es sich die kurze Radhose unter der langen anzuziehen!

**GANZ WICHTIG:** Finger und Zehen frieren zuerst! Schon bei + 10 Grad hat man oft schon klamme Finger, kalte Zehen! Handschuhe und Schuhe im Winter immer etwas größer kaufen, damit die Blutzirkulation nicht beeinträchtigt ist!

Die Radbrille nicht vergessen!

**Wichtig:** Ärmel mit Bund und am Hals einen anliegenden Abschluss.  
Eine winddichte Mütze oder unter dem Helm eine Sturmhaube als  
Schutz für die Stirnhöhle vervollständigen die Ausrüstung!

Alle Kleidungsstücke mit Zipp zum einfachen Regulieren der Wärme.

Wichtig, um auch in der trüben und nebeligen Jahreszeit gesehen zu  
werden: möglichst bunte kräftige Farben!

Gute Fahrt wünscht Ihre AGENDA>>22 RAD