

## Tipp 36: Geschenke für RadfahrerInnen 2

### RADBEKLEIDUNG:

Für all jene die auch in der kalten Jahreszeit unterwegs sind und Freude daran haben wollen.

Besonders **Finger und Zehen** müssen warm gehalten werden!  
Daher: *warme wind- und wetterfeste Handschuhe und Schuhe!*

#### ***Handschuhe:***

- Hier hat sich Fleece mit Windstopper für die *Außenseite* bewährt.
- Die *Innenhand* sollte am Besten in feinem Leder ausgeführt sein, damit man guten Grip hat.
- *Nicht zu eng kaufen*, damit die Durchblutung nicht behindert wird!

#### ***Radschuhe:***

- **Gelegenheitsfahrer** finden das Auslangen mit einem festen, wasserdichten Schuh.
- Für **Clickpedale** gibt es spezielle *Winterradschuhe*. Aber aufpassen: für Rennräder und Mountainbikes gibt es unterschiedliche Systeme (z.B. Look, SPD)
- Den **Schuh** jedenfalls nicht zu klein kaufen, damit auch noch ein dicker Wollsocken hineinpasst!
- Und die Schuhe *nicht zu eng schnüren* - wegen der Durchblutung!

#### ***Wäsche:***

Bei der **Unterwäsche** ist der Schweiß(ab)transport besonders wichtig, um Verkühlungen keine Chance zu geben (z.B. Löffler Transtex ). Das langärmelige **Trikot** aus Kunstfaser mit Zipp, soll - um optimal funktionsgerecht zu sein - innen aufgerauht und hinten länger sein.

## ***Oberbekleidung:***

Die **Radjacke** am Besten aus *Softshell* oder *Fleece* -

- Vorne wind- und wasserdicht - wegen des Fahrtwindes.
- Der Rückenteil soll Schweiß und Wärmeüberschuss hinaus lassen.
- Enge Bündchen am Arm sowie Hals und ein durchgehender Zipp sind Pflicht.
- Für Regen und feuchtes Wetter ist eine Jacke aus "Goretex" am Besten geeignet - sie ist wind- und wasserdicht, lässt jedoch die feinen Schweißtröpfchen nach außen!

## **Radhose:**

Die ideale Radhose für die kalte Jahreszeit ist

eng anliegend,

innen flauschig aufgerauht und

mit Latz damit die Nieren geschützt sind!

Für Empfindliche gibt es zusätzlich extra Kniewärmer.

Für den **Kopf** gibt es - für unter dem Helm - eine Sturmhaube!

## ***Kleine - aber wichtige Dinge:***

Zum Beispiel eine **Thermos-Trinkflasche** ! Auch im Winter muss man Trinken!

### **Eine Radbrille**

- entweder mit auswechselbaren Gläsern (bei Sonne getönt, bei Nebel gelb, bei Dunkelheit transparent)
- oder alternativ eine transparente Zweitbrille

Für *unterwegs* eine GUTE **Pumpe** für alle Ventilarten, mit Halterung unter/neben der Trinkflasche!

Für *Zuhause* empfiehlt sich eine große Standpumpe mit Manometer.

Die *Beleuchtung* ist ebenfalls - speziell im Winter - ein wichtiges Kapitel.

LED Lampen für Vorne geben ein gut sichtbares Licht bei extrem niedrigem Stromverbrauch (Batterie).

***Werkzeug:***

Für *Unterwegs* nur das Wichtigste (siehe hierzu u.a. auch **Tipp 26**).

Für *Zuhause* einen Komplettwerkzeugkoffer. Hier gibt es Auswahlmöglichkeiten für Radfahrer, die gerne selbst Hand anlegen vom Hobby- bis zum Profibastler (siehe hierzu auch die diversen Tipps u.a. **Tipp 8 bis 11, 13, 16, 17**). Bastlern, die schon alles haben, kann man vielleicht noch mit einem Montageständer eine Freude bereiten . . .