



STOCKYE STUDIO / Generated with AI / stock.adobe.com

Fit am Rad – auch im Winter

Fahrrad winterfest machen. Auch in der kalten, dunklen und nassen Jahreszeit wird das Fahrradfahren immer beliebter. Mit der richtigen Kleidung, Ausrüstung und Fahrweise spricht nichts dagegen. Im Gegenteil, man bleibt fit, bringt Herz und Kreislauf in Schwung, stärkt sein Immunsystem, tankt Tageslicht und ist an der frischen Luft. Mit den folgenden Tipps und Tricks sind Sie für die kommende Wintersaison gut vorbereitet.

Mit dem beginnenden Herbst ändern sich auch schnell die Sicht- und Straßenverhältnisse. Laub, Regen, gefrierende Nässe, Matsch, Schnee und Eis können das Rad schnell ins Rutschen bringen. Umso mehr sind dann vorausschauendes Fahren, eine angepasste Fahrverhaltensweise, erhöhte Aufmerksamkeit sowie ein gutes Reaktionsvermögen gefragt. Während man bei frischer, leichter Schneedecke noch gut und sicher vorankommt, kann es bei glitschigem Laub und Glatteis auf der Fahrbahn schnell unangenehm und unsicher in der Fahrweise werden.

Richtiges Fahrverhalten

Auch wenn in Deutschland die Pflicht für Städte und Gemeinden besteht, verkehrswichtige innerörtliche Radwege zu räumen und zu streuen, werden sie oftmals an letzter Stelle oder gar nicht geräumt. Von daher empfiehlt es sich, das Fahrtempo zu drosseln und mehr Abstand zu halten. Ist die Fahrbahn rutschig, sollte man in Kurven das Bremsen und Treten vermeiden oder, wenn unausweichlich, frühzeitig maßvoll, kontrolliert und mit Gefühl damit beginnen. Bevorzugt sollte dabei die Hinterradbremse, weniger die Vorderradbremse zum Einsatz kommen, da erstere im Gegensatz zur Vorderradbremse nicht blockiert und somit die Sturzgefahr reduziert wird. Auf Glatteis gilt, nach Möglichkeit nicht zu lenken oder zu bremsen und das Fahrrad ausrollen zu lassen. Beim Losfahren mit dem E-Bike oder Pedelec die geringste Unterstützungsstufe wählen, um mit dem Hinterrad Haf-

tungsverlust und ein Wegrutschen zu vermeiden. Es besteht keine Winterreifenpflicht für Fahrräder, jedoch sind Winterreifen mit speziellen Gummimischungen und Lamellenprofilen oder Reifen mit Spikes eine gute und sinnvolle Unterstützung. Wer ganzjährig mit dem Rad unterwegs ist, tut gut daran, sich welche zuzulegen. Wobei Mäntel mit Spikes nur bei sehr winterlichen Verhältnissen infrage kommen, da sie beim Einsatz auf Asphalt schwerer rollen und Fahrgeräusche machen. Alternativ kann bei den vorhandenen Mänteln auch der Reifenluftdruck abgesenkt werden, um mehr Auflagefläche des Profils auf der Fahrbahn zu erzeugen. Man beachte dabei den Mindestluftdruck, angegeben auf dem Mantel des Reifens, dieser darf nicht unterschritten werden.

Checkliste: Kleidung

- Atmungsaktive Unterwäsche, Merinowolle
- Vorderseite der Radjacke und -hose wind- und regendicht, Rückseite atmungsaktiv, Softshell, Primaloft
- Reflektierende Weste
- Heller Helm oder heller Überzug mit Reflektoren
- Windabweisende, dünne, atmungsaktive Helmmütze mit Ohrenschutz
- Schutzbrille
- Warme Langfingerhandschuhe wind- und regenabweisend
- Schuhe mit gutem Profil, Überschuhe, Einlegesohlen
- Rucksack mit Regenhülle, Gepäcktaschen wasserabweisend

Checkliste: Fahrrad winterfest machen

- Inspektion am Herbstanfang durchführen lassen
- Fahrrad regelmäßig gründlich reinigen, Dreck und Salz entfernen
- Reifenluftdruck absenken, Winterreifen montieren
- Kette und Schaltwerk schmieren
- Federgabel und Dämpfer pflegen
- Vorder- und Rücklicht mit Nabendynamo oder LED, evtl. mit Bremsfunktion, im Einklang mit Straßenverkehrs-Ordnung montieren
- Schutzbleche vorn und hinten montieren
- Trockenen und nicht zu kalten Fahrradlagerort für den Winter finden
- Akku von E-Bike/Pedelec mit ins Warme nehmen, erst bei erreichter Zimmertemperatur aufladen
- Neopren-Akkuhülle bei E-Bike/Pedelec verwenden

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) empfiehlt

- Abstand halten
- Tempo reduzieren
- In Kurven weder treten noch bremsen, insbesondere bei fester Schneedecke und Glätte
- Lässt es sich nicht vermeiden, frühzeitig und maßvoll bremsen
- Auf Glatteis Lenkbewegungen vermeiden und ohne Bremsen ausrollen
- Mehr Halt auf der Fahrbahn: Luftdruck im Reifen etwas absenken
- Wem es zu kippelig wird, kann auch den Sattel etwas absenken – aber nicht für zu lange Zeit, sonst drohen Knieprobleme. Tipp: versenkbare Sattelstütze montieren!

Tipp: versenkbare Sattelstütze montieren!

Ebenfalls ist zu empfehlen, bei kürzeren Strecken, die schwierige Bedingungen mit sich bringen, den Sattel etwas nach unten zu stellen, um möglichst schnell und leicht mit den Füßen den Boden zu erreichen. Da eine dauerhaft falsche Sitzhöhe die Knie schädigt, sollte die Absenkung jedoch nur in Ausnahmefällen und bei Kurzstrecken erfolgen. Idealerweise lässt man sich im Fachhandel – direkt beim Kauf eines neuen Fahrrads oder als Nachrüstsatz – eine versenkbare Vario-Sattelstütze mit Lenkerfernbedienung montieren. Somit hat man beim Fahren immer die richtige Sitz- und Sattelhöhe und ist beim Anhalten oder bei Rutschgefahr, durch Betätigung des Bedienhebels am Lenker und durch das eigene Körpergewicht mit Sitz auf dem Sattel, rasch mit den Füßen am Boden. Das Ausfahren der Stütze erfolgt durch Entlastung des Sattels vom Körpergewicht und erneute Betätigung der Lenkerfernbedienung. Verbaut werden die versenkbaren Stützen vorwiegend im Rahmen des Rads, als mechanische Stütze mit Seilzug, als hydraulische Stütze mit Ölleitung oder, zuletzt auf den Markt gekommen, elektrisch mit Funksignal von der Lenkerfernbedienung. Erhältlich sind sie in verschiedenen Längen und Breiten.

Die richtige Kleidung

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, rechtzeitig gesehen zu werden und auf sich aufmerksam zu machen. Regenabweisende, helle und winddichte Kleidung mit reflektierenden Applikationen, auch an Rucksack und Hosenbeinen, oder gar eine Warnweste sollte getragen werden. Am besten ist die Kleidung dazu noch atmungsaktiv und kann den Außentemperaturen entsprechend gewählt werden. Outfits aus Materialien wie Softshell, Primaloft oder mit Goretex-Membran, Unterwäsche mit Merinowolle sowie das sog. „Zwiebelprinzip“ sind bereits seit Jahren bewährt. Mehrere dünne Kleidungsschichten können dabei übereinander getragen werden und je nach Temperatur und Aktivität, ob gerade erst losgefahren oder schon länger in Bewegung, an- und ausgezogen werden. Wählen Sie die Kleidung nicht zu eng, die Luftpolster zwischen den einzelnen Schichten sorgen für zusätzlichen Schutz vor Kälte. Regenfeste Schuhe mit gutem Profil, Überschuhe oder Einlegesohlen aus Lammfell oder Primaloft oder beheizbare Einlegesohlen, je nach Temperatur, sind ein Muss, um Dreck und Wasser fernzuhalten. Sind die Füße erst einmal kalt und nass, beginnt man schnell zu frieren und die Immunabwehr wird geschwächt. Eine Schutzbrille, Winterhandschuhe mit winddichter Membran und flauschigem Innengewebe sowie ein Helm in heller Farbe oder mit hellem Überzug und Reflektoren in Kombination mit einer dünnen, atmungsaktiven Unterziehmütze sind ebenfalls sinnvoll. Für den Fall, dass man nach der Fahrt verschwitzt ist, ist es von Vorteil, Wechselkleidung dabei zu haben, zumindest für den Oberkörper samt zweiter dünner Helmmütze; so kühlt der Körper nicht schnell aus und die Erkältung bleibt fern.

Gut für die Gesundheit

Das Ganzjahresradeln hält besonders gesund. Die Studie „Mobilität und Gesundheit“ von EcoLibro und der Arbeitsgemeinschaft Mobilitätsforschung der Universität Frankfurt zeigt, dass Arbeitnehmer, die zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit kommen, im Durchschnitt 2 Tage weniger pro Jahr krank sind als Arbeitnehmer, die mit dem Auto oder dem öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) unterwegs sind. Pure Sommerradler hingegen sind genauso häufig krank wie Autofahrer und ÖPNV-Nutzer.

Tipp Wer im Straßenverkehr und Wald fit und sicher im Umgang mit dem Rad sein möchte, egal zu welcher Jahreszeit, kann an einem Fahrradkurs teilnehmen. Denn egal auf welchem Terrain man sich bewegt, die Fahrsicherheit, der richtige Umgang mit dem Fahrrad und das eigene Wohlfühl sollten immer vorhanden sein.



Alexandra Ott,
ZMF & Mentalcoach,
Schlangenbad
hallo@alexandra-ott.de