

# Ausrüstung: Das muss mit zum Radeln und Mountainbiken

Wintersportler werden im Sommer gemacht! Dieser Grundsatz gilt auch für Freizeitskifahrer. Radfahren und Mountainbiken in der freien Natur sind ideal, um sich im Sommer fit zu halten. Das Ausdauer- und Krafttraining stärkt Kondition und Muskelaufbau und verhilft damit nebenbei zu mehr Pistenspaß im Winter. *DSV aktiv* zeigt, mit welcher Ausrüstung jede Tour zu einem gelungenen Erlebnis wird.

## Helm

Radhelme verhindern Kopfverletzungen und sind daher unverzichtbar. Um den Kopf richtig zu schützen, setzen viele Helmhersteller auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig sehr leicht sind. Dadurch spürt der Radfahrer den Helm beim Tragen kaum und kann sich sicher sein, dass der Kopf bei einem Aufprall auf hartem Untergrund geschützt ist. Helme, die im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt worden sind, sollten bevorzugt werden. Bei diesem Verfahren werden die Schale und der Hartschaum miteinander verschweißt und bilden eine stabile Helmstruktur. Die Sicherheit von In-Mold-Helmen ist bei mechanischer Einwirkung deutlich höher als bei verklebten Helmen. Beim Kauf sollte neben der Materialwahl auch auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen. Nur so wird gewährleistet, dass der Helm im Falle eines Sturzes nicht vom Kopf rutscht!

## Bekleidung

Radbekleidung sollte aus Funktionsmaterialien bestehen. Sie transportiert Schweiß schnell vom Körper weg und gibt die Feuchtigkeit nach außen ab. Bei warmen Temperaturen eignen sich Trikots aus Polyester und anderen Kunstfasern, da sie eine leicht kühlende Eigenschaft besitzen. Wer bei kühleren Temperaturen aufs Rad steigt, findet in Shirts aus Merinowolle oder einem Merino-Mix den perfekten Begleiter: Die Wolle wärmt auch wenn sie feucht ist und transportiert den Schweiß ebenso weiter wie Kunstfasern. Bei großen Temperaturschwankungen über den Tag hinweg eignen sich Arm- und Beinlinge, die bei Bedarf heruntergekrempelt oder in Trikottaschen verstaut werden können. Bei der Radhose sind eine gute Polsterung im Schritt und ein scheuerfreier Sitz zu beachten. Die Hose ist der Hauptkontaktpunkt zum Rad – daher sollte sie besonders im Weichteilbereich nahtfrei verarbeitet sein. Getragen wird die Radhose in der Regel ohne Unterwäsche.

Wer eine Tagestour plant, sollte auch eine winddichte Jacke dabei haben. Sie schützt bei einem Wetterumschwung und auch auf langen Abfahrten vor dem Fahrtwind. Ultraleichte Softshells empfehlen sich durch ihr geringes Gewicht und Packmaß. Außerdem hält sie die ersten Regentropfen ab.

## Schuhe

Radschuhe übertragen die Kraft des Sportlers auf das Rad. Dazu besitzen sie eine ausreichend harte Sohle und in der Regel ein Klick-System. Bei Klickpedalen rastet der Schuh mittels einer Metallplatte in die Pedale ein. Dieses System gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Für den Mountainbiker gibt es Radschuhe, die mit einer profilierten Gummisohle ausgestattet sind. Sie sorgen für einen sicheren Tritt auf Schiebe- oder Tragestrecken. Wichtig ist die genaue



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

Passform der Schuhe: Der Fachhandel bietet individuelle Beratung! Zusätzlich können orthopädische Einlagen sinnvoll sein.

## Auf ausreichenden Schutz kommt es an

Handschuhe und Brille sind mehr als stylische Accessoires, sie schützen empfindliche Körperstellen. Handschuhe vermeiden bei Stürzen Schürfwunden an den Händen. Außerdem verhindern sie einen Grip-Verlust: Wer mit feuchten Händen Lenker und Bremsen betätigt, rutscht insbesondere bei rasanten und technischen Abfahrten schon mal ab, ein Sturz ist meist die Folge.

Brillen lassen nicht nur die UV-Strahlen draußen, sie verhindern zusätzlich das Eindringen von Insekten, Pollen oder Krankheitserregern in das Auge. Zum Radfahren eignen sich besonders Brillen mit phototropen Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen: Ist man im Wald unterwegs, sind die Gläser recht hell, fährt man in die Sonne, werden sie automatisch dunkler.

Eine gute Sonnenbrille mit UV-A und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme gehören beim Radeln ebenfalls zur Standardausrüstung. Selbst bei bewölktem Himmel wirken die UV-Strahlen auf unsere Haut ein.

## Rucksack

Ein Rucksack ist notwendig, wenn man eine längere oder mehrtägige Tour angeht. Dann gehören Wetterbekleidung, Erste-Hilfe-Set, Flickzeug und Verpflegung mit ins Gepäck. Viele Hersteller bieten spezielle Bike-Rucksäcke an, die sich durch den Schnitt und die Rückenpartie von Wanderrucksäcken unterscheiden. Da der Rucksack beim Radfahren auf dem Rücken aufliegt, ist eine Ausstattung mit partiellen Polstern oder einem Netz empfehlenswert. Dadurch bieten sich Freiräume, die eine Belüftung des Rückens gewährleisten. Außerdem verfügen viele Bike-Rucksäcke über eine Helmhalterung und ein integriertes Trinksystem.

## Unverzichtbar: Erste-Hilfe-Set und Flickzeug

Pflaster und Wundverband passen in jede Trikottasche und sollten immer mitgeführt werden. Bei längeren Touren ist ein Erste-Hilfe-Set Pflicht! Im Sportfachhandel oder in der Apotheke erhält man Erste-Hilfe-Sets mit ausreichend Verbandsmaterial in kompakter Form – inklusive Rettungsdecke, Schutzhandschuhen und Dreieckstuch. Zusätzlich sinnvoll sind Desinfektionsmittel und Blasenpflaster.

Gegen den Platten zwischendurch oder lockere Schrauben helfen Luftpumpe, Flickzeug und Multifunktionstools. Luftpumpen gibt es im Mini-Format. Sie können im Trikot, im Rucksack oder direkt am Rahmen oder der Sattelstange mitgeführt werden. Ventiladapter ermöglichen das Aufpumpen der Reifen mit den Druckluftgeräten an Tankstellen. Bei Löchern hilft nur Flickzeug oder ein Ersatzschlauch.

## Versicherungsschutz

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. *DSV aktiv* bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem „DSV CLASSIC PLUS-Paket“ sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/02\_03\_Ausrüstung/Tipps\_und\_Tests/02\_03\_07\_Radsport

## Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung