



## Regenzeit ? Radelzeit

ADFC gibt wetterfeste Tipps

Wer den passenden Regenschutz trägt, dem macht das Wetter nichts aus, stellt die Radwelt, die Mitgliederzeitschrift des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), in ihrer Ausgabe 5/09 fest.

Gegen Regen hilft auf dem Rad kein Schirm, sondern spezielle Kleidung. Atmungsaktive Textilien gibt es in den Kategorien Hardshells und Softshells. Während Hardshells grundsätzlich wasserdicht sind, sind Softshells nur wasserabweisend. Sie punkten mit hohem Tragekomfort dank des elastischen Gewebes.

Atmungsaktive Stoffe funktionieren am besten in Kombination mit Funktionsmaterialien, die Feuchtigkeit vom Körper wegbefördern und abgeben. Bekleidung für Radtouren oder sportliches Fahrradfahren basiert deshalb oft auf dem Zwiebelprinzip, bei dem die verschiedenen Schichten die Körperfeuchtigkeit trotz Regen abtransportieren.

?Klassische? Kleidung wie Anzug oder Kostüm, die bei der Arbeit häufig Pflicht sind, fühlt sich schnell klamm an, da sie selten beim Abtransport der Feuchtigkeit helfen. Vor allem die Regenkombination aus Jacke und Hose sowie der Poncho sind deswegen beliebt. Es gibt leichte Varianten, die im Regenfall schnell hervorgeholt werden können, Jacken, die auch im Alltag schick aussehen, und robuste Jacken für Viel- und Sportfahrer. Mittlerweile gibt es sogar atmungsaktive und wasserdichte Mäntel.

Regenhosen, die über eine andere Hose gezogen werden, sind mit komplett geschlossenen Beinen oder mit eingearbeiteten Reißverschlüssen zu haben. Ein wasserdichter Reißverschluss verringert die Gefahr, dass etwa auf Kniehöhe oder am Gesäß Wasser eindringt. Wasserdichte Hosen sehen aus wie sportliche Alltagshosen. Sie überzeugen im Dauerregen, es wird jedoch schnell warm und schweißig darin. Hosen aus Softshells eignen sich für kurze Strecken oder Nieselregen.





Es gibt auch Regenosen, die wie eine Schürze über die Oberschenkel gestülpt werden. Sie lassen die Hinterseite der Beine zwar frei, sind aber luftiger. Ponchos könnten Verfechtern der Bewegungsfreiheit gefallen. Der vordere Teil bedeckt den Lenker und die Oberschenkel.

Minuspunkte: Gegen Spritzwasser an den Beinen sind sie machtlos und beim sportlichen Fahren sperrig und hinderlich. Pluspunkte: Ponchos lassen sich klein verpacken und schnell überziehen, und meist sind sie relativ günstig. Ponchos aus

atmungsaktivem Material funktionieren nicht: Durch die luftige Konstruktion kann kein Temperaturgefälle zwischen innen und außen entstehen.

Praktisch sind Accessoires für Kopf und Fuß wie wasserdichte Schuhe und Socken, Radgamaschen, die über die Schuhe gestülpt werden können, Caps mit Schirm für Brillenträger, Überzieher für Fahrradhelme und Regenhüte.

Fazit: Ein Regenponcho reicht bei kurzen Fahrten aus, wasserabweisende Materialien sind bei leichtem Nieselregen angesagt und eine Radregenkombination bei langen Strecken und Dauerregen

Das ADFC-Magazin Radwelt liefert ? jetzt mit neuem Erscheinungsbild ? zahlreiche Tipps, Trends und Infos rund ums Radfahren. Es erscheint alle zwei Monate und ist im ADFC-Mitgliedsbeitrag enthalten. Informationen zur Mitgliedschaft gibt es beim ADFC, Postfach 107747, 28077 Bremen, Infoline: 0421/34 62 9-0, E-Mail: kontakt@adfc.de oder im Internet unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de).

Fotos: ADFC/[lehmkuehler-fotografie.de](http://lehmkuehler-fotografie.de)