



In den letzten Wochen haben wir zahlreiche Rennrad- und Mountainbike-Helme unseren Praxistests unterzogen.

Nachdem die einzelnen Testberichte veröffentlicht sind, fehlt nur noch die Zusammenfassung.

Und die legen wir hiermit vor.

Die Helme im Test

Zur Erinnerung, wir hatten folgende Rennradhelme im Test:



UVEX Race 1



Der OCTAL AVID MIPS von POC



Cratoni C-Breeze



MET Inferno UL



Rudy Project Windmax

Die technischen Daten der einzelnen Helme

[UVEX Race 1](#)

Thema	Info
Gewicht	241 g nachgewogen in Größe 55-59



Preis	UVP: 149,95 € Internet: 79,90 - 149,95 €
Sicherheitsstandards	EN 1078 / TÜV GS / CE
Material	Polycarbonat (außen), EPS (innen) Innenhelm auch an den Seitenkanten vollständig umhüllt
Farben	weiß, rot, schwarz, grün
Lüftungsöffnungen	20
Größen	51 -55, 55 - 59
Belüftung	völlig ausreichend
Geräusentwicklung	moderat
Ersatzteile	Polster und Gurtsystem gibt es als Ersatzteile
Lieferumfang	nur der Helm
Sonstiges	Innenpolster waschbar

[POC OCTAL AVID MIPS](#)

Thema	Info
Gewicht	231 g, nachgewogen in Größe 54-60
Preis	UVP: 350,00 € Internet: 269,95 - 350,00 €
Sicherheitsstandards	EN 1078 / CPSC 12.03
Material	Polycarbonat (PC) (außen), EPS (innen), Innenhelm auch an den Kanten vollständig umhüllt
Farben	weiß, rot
Lüftungsöffnungen	21
Größen	Small: 50-56 cm (210 g), Medium: 54-60 cm (215 g), Large: 58-62 cm (225 g)
Belüftung	eindrucksvoll
Geräusentwicklung	je Aero, desto leiser
Ersatzteile	Polster und Gurtsystem gibt es als Ersatzteile
Lieferumfang	Helm, Transportbeutel, zahlreiche Reflektoraufkleber, Ersatzpolster, ICE Tag
Sonstiges	• Es gibt noch einen „Eye Park“, mit dem man eine Sonnenbrille mit Magnet am Helm befestigen kann. Nicht getestet • Zwei große Reflektoren hinten

[Cratoni C-Breeze](#)

Thema	Info
Gewicht	246 g, nachgewogen in Größe 56-59
Preis	UVP: 139,95 € Internet: 99,94 - 139,95 €
Sicherheitsstandards	EN 1078
Material	Innenhelm an den Kanten nicht umhüllt
Farben	• black-anthracite glossy • black-white-red glossy • white-silver glossy • white-silver-blue glossy



Lüftungsöffnungen	22
Größen	S-M, M-L: 56 -59, L-XL
Belüftung	völlig ausreichend
Geräusentwicklung	moderat
Ersatzteile	Polster und vermutlich das Gurtsystem gibt es als Ersatzteile
Lieferumfang	Helm, Insektennetz, Transportbeutel, diverse Ersatzpolster
Sonstiges	Kleiner Reflektor hinten

[MET Inferno UL](#)

Thema	Info
Gewicht	238 g nachgewogen in Größe 54-58
Preis	UVP: 129,95 € Internet: 55,99 - 119,90 €
Sicherheitsstandards	EN 1078 / AS/NZ 2063
Material	Polycarbonat (außen) Innenhelm auch an den Kanten vollständig umhüllt
Farben	weiß, schwarz, gelb, cyan-schwarz-weiß, weiß-schwarz-rot
Lüftungsöffnungen	23
Größen	M: 54 - 58, L : 58 -61
Belüftung	sehr gut
Geräusentwicklung	moderat
Lieferumfang	Helm mit Insektennetz, Ersatzpolster
Ersatzteile	Insektennetz, Ersatzpolster
Sonstiges	reflektierende Aufkleber hinten

[Rudy Project Windmax](#)

Thema	Info
Gewicht	240 g, nachgewogen in Größe 54-58
Preis	UVP: 179,95 € Internet: 139,90 - 179,95 €
Sicherheitsstandards	CE 89/686 EEC, EN 1078
Material	keine Materialangaben Innenhelm auch an den Kanten vollständig umhüllt
Farben	<ul style="list-style-type: none">• RED - WHITE (SHINY)• BLACK - YELLOW FLUO (MATTE)• LIME FLUO - BLUE (SHINY)• YELLOW FLUO - BLACK (SHINY)• WHITE - SILVER (SHINY)
Lüftungsöffnungen	21
Größen	S-M: (54-58 cm),L: (59-61 cm)
Belüftung	völlig ausreichend
Geräusentwicklung	moderat
Ersatzteile	umfangliche Liste von Ersatzteilen



Lieferumfang Helm mit Insektennetz, Ersatzpolster, zwei Visiere, Helmbeutel

Der Testumfang

Wie immer haben wir unsere Testgegenstände im normalen Gebrauch getestet. Also bin ich viiiel Rad gefahren.

Getestet haben wir in der Zeit vom 3.4.2015 bis zum 17.5.2015. Dabei haben wir 31 Fahrten zwischen 12 km (Stadtfahrt) und etwas über 140 km (RTF im geschlossenen Verband) mit insgesamt knapp 1.700 km und 15.000 Höhenmetern absolviert.

Die längste Tour hat gleichzeitig auch den eingesetzten Helm der höchsten Geschwindigkeit ausgesetzt (67,8 km/h). Dabei hatte ich allerdings nicht mehr allzu viel Aufmerksamkeit für die Geräusentwicklung des Helms übrig. Sorry ;-).

Jeder Helm war auf sechs bis sieben Fahrten im Einsatz.

Einstellung

Alle Helme in unserem Test verfügen über mehrere Einstellmöglichkeiten

- Einstellrad, um den Umfang einzustellen
- Höhenverstellung
- Einstellmöglichkeit zur Justierung der Balance zwischen vorne und hinten
- Einstellmöglichkeiten für den Kinnverschluss
- ggf. eine Rasterlasche, die unterschiedlich weit in den Verschluss geschoben werden kann

Die Einstellung eines Helms nimmt man im Allgemeinen nur einmal vor. Von daher fällt die Einstellung bei der Gesamtbeurteilung lange nicht so ins Gewicht wie die anderen Kriterien. Vorausgesetzt natürlich die Einstellung lässt sich zufriedenstellend vornehmen.

Einstellung unserer Testhelme

	Race 1	OCTAL AVID MIPS	C-Breeze	Inferno UL	Windmax
Einstellrad	groß	sehr klein	klein	sehr klein	groß
Höhen- verstellung	ja	ja	mit „umbauen“	ja	ja
Balance vorne-hinten	Clipp	schieben	Clipp	Clipp	schieben
Einstellung Kinnverschluss	Raster- lasche	leicht	Raster- lasche	leicht	aufwendig
Öffnen/ Schließen	Knopf zum Drücken	zwei Zungen zum Drücken	Lasche zum Ziehen	zwei Zungen zum Drücken	zwei Zungen zum Drücken
Gesamt-einstellung	mehrere Iterationen	leicht, schnell	leicht, nachdem wir die Höhen- verstellung gefunden haben	leicht, schnell	hat gedauert



Belüftung

Die Belüftung des Helms hängt von unterschiedlichen Kriterien ab.

- Anzahl, Position, Größe der Lüftungsöffnungen
- zusätzliche Haltesysteme, an denen die Polster angebracht sind
- Lüftungskanäle im Innenhelm oder entsprechende Prägungen in den Polstern

Die ausreichende Belüftung des Helms trägt massiv zum Tragekomfort bei, ist von daher auch für die Gesamtbeurteilung von entscheidender Bedeutung.

Belüftung unserer Testhelme

	Race 1	OCTAL AVID MIPS	C-Breeze	Inferno UL	Windmax
Lüftung-öffnungen	20	21	22	23	21
Haltesystem für Polster	nein	ja	nein	ja	nein
Lüftungs-kanäle	ja	ja	nein	ja	nein
Gesamt-belüftung	völlig ausreichend	eindrucks- voll	völlig ausreichend	sehr gut	völlig ausreichend

Geräusentwicklung

Die Geräusentwicklung am/ im Helm ist abhängig von diversen Aspekten

- Geschwindigkeit
- zusätzlicher Wind
- Position des Kopfs im Helm, des Helms auf dem Kopf
- Kopfhaltung

Die Geräusentwicklung wird sehr subjektiv empfunden, hat aber speziell bei hoher Geschwindigkeit ebenfalls Einfluss auf den Tragekomfort.

Geräusentwicklung unserer Testhelme

	Race 1	OCTAL AVID MIPS	C-Breeze	Inferno UL	Windmax
Geräusch-entwicklung mit steigender Geschwindigkeit	ansteigend	ansteigend	ansteigend	ansteigend	ansteigend
Aero-haltung reduziert Geräusche	ja	deutlich	ja	ja	ja
Gesamt-geräusch-entwicklung	moderat	moderat	moderat	moderat	moderat

And the Winner is ... Die Gesamtbewertung

Aus allen oben genannten Aspekten, vergleichbaren Eigenschaften, subjektiver Empfindung und natürlich aus dem Gesamteindruck aus über 1.700 km Testfahrten hat sich folgende Reihenfolge in der Bewertung ergeben:



Platzierung	Helm
Erster	 Der OCTAL AVID MIPS von POC
Zweiter	 MET Inferno UL
Dritter	 Cratoni C-Breeze
Vierter	 Rudy Project Windmax
Fünfter	 UVEX Race 1

Die Gesamtbewertung nach Preis- Leistungsverhältnis

Bezieht man den Preis in die Bewertung mit ein, ergibt sich eine etwas andere Reihenfolge:

Platzierung	Helm	Preis
Erster	 MET Inferno UL	UVP: 129,95 € Internet: 55,99 - 119,90 €



Zweiter



Cratoni C-Breeze

UVP: 139,95 €
Internet: 99,94 - 139,95 €

Dritter



Der OCTAL AVID MIPS von POC

UVP: 350,00 €
Internet: 269,95 - 350,00 €

Vierter



UVEX Race 1

UVP: 149,95 €
Internet: 79,90 - 149,95 €

Fünfter



Rudy Project Windmax

UVP: 179,95 €
Internet: 139,90 - 179,95 €

Mein idealer Helm

Nachdem ich gut sechs Wochen lang immerhin fünf Helme intensiv testen konnte, habe ich mir zum guten Schluss die Frage gestellt:

- Wie sieht denn mein Idealhelm aus?
- Aus welchen Teilen der getesteten Helme soll er bestehen?

Und hier ist das Ergebnis!

Element	Hersteller/Helm
Helmkörper	POC OCTAL AVID MIPS
Innentragesystem	POC OCTAL AVID MIPS MET Inferno UL
Polster	Rudy Project Windmax UVEX Race 1
Gurtsystem	MET Inferno UL
Kinnverschluss	Cratoni C-Breeze
Drehring	Rudy Project Windmax UVEX Race 1



Farbe	POC OCTAL AVID MIPS MET Inferno UL
Belüftung	POC OCTAL AVID MIPS MET Inferno UL
Höhenverstellung	Rudy Project Windmax UVEX Race 1
Balance vorne-hinten	MET Inferno UL

