



Trotz bevorstehendem Winterwetter muss das Fahrrad keine Pause machen. Auch bei Schnee und Eis kann man Kurzstrecken in der Stadt sicher und zügig per Fahrrad absolvieren. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat einige Tipps zum Radfahren im Winter zusammengestellt.

Die Kleidung



Warme Kleidung ist im Winter besonders an den Extremitäten wichtig, denn Hände und Füße können schnell auskühlen. Schuhe sollten nicht zu eng sitzen, denn die Luft zwischen Fuß und Schuh wirkt isolierend. Werden die Winterschuhe eine Nummer größer gekauft, passen auch zwei Paar dicke Socken hinein. Isolierende Einlegesohlen schützen zusätzlich vor Kälte.

Für den Rumpf empfiehlt der ADFC winddichte Kleidung. Weil sich der Körper durch die Bewegung aufwärmt, sollte sie nicht zu dick gewählt werden, um nicht ins Schwitzen zugeraten. Für die längere Tour empfiehlt der ADFC das altbekannte Zwiebelprinzip mit mehreren dünnen Schichten übereinander. Wenn es zu warm wird, kann man problemlos eine Schicht ablegen, ohne zu frieren. Auch Neoprenüberschuhe und eine atmungsaktive Regen hose helfen gegen eisige Temperaturen.

Wir empfehlen hier dem Leser einen Blick [in unsere Testabteilung](#) zu werfen, wo wir bereits diverse Funktionswäsche, Jacken, Trikots und Hosen getestet haben.

Fahrverhalten



Das Fahrverhalten muss der Witterung angepasst sein. Bei Glätte durch Schnee und Eis sollte in Kurven langsam gefahren und nicht gebremst oder pedaliert werden, da die Reifen sonst schnell die Haftung verlieren können. Wegen der verlängerten Bremswege muss der Sicherheitsabstand zu vorausfahrenden Verkehrsteilnehmern groß genug sein.

Es hilft auch, etwas Luft aus den Reifen zu lassen. So erhöht sich die Kontaktfläche zum Boden und sorgt für mehr Haftung auf dem Asphalt. Auf vereisten Wegen oder gefrorenen Spurrillen im Schnee helfen Spikereifen wie zum Beispiel der [Ice Spiker Pro von Schwalbe](#). Durch ihre kleinen Metallstifte in den Reifenstollen sorgen sie für den nötigen Halt. Winterreifen mit spezieller Gummimischung für frostige Temperaturen erhöhen ebenfalls die Sicherheit.

Wer nur kurze Strecken fährt, kann auch den Sattel etwas niedriger stellen, um schneller mit den Füßen den



Im Fahrradsattel dem Winter trotzen: Der ADFC gibt Tipps zum Radfahren im Winter

Boden erreichen zu können. Übrigens: Wenn der Radweg nicht gestreut oder geräumt ist, entfällt die Benutzungspflicht. Der ADFC empfiehlt, dann auf der Fahrbahn zu fahren.



Dass Radfahrer ohne Licht in der Dunkelheit schlecht zu sehen sind, ist nicht neu. Im Winter jedoch sind sie noch stärker gefährdet. Autofahrer müssen sich mit schlechten Straßenverhältnissen, beschlagenen Scheiben, Lichtreflexen auf nassen Straßen und Schnee herumplagen. Die Gefahr, dabei andere Verkehrsteilnehmer zu übersehen, ist noch größer als ohnehin schon. Deshalb gilt für Radfahrer: Helle, reflektierende Kleidung tragen und Licht anschalten.

Quelle: [ADFC](#)

