



Ein Fahrradhelm ist für jeden Radfahrer ein entscheidender Teil seiner Überlebensausrüstung. Beim Tragen sollte man sich wohlfühlen und der Helm sollte einfach an die jeweilige Kopfform angepasst werden können. Die [UVEX SPORTS GmbH & Co. KG](#) hat uns einen Race 1 zum Test zur Verfügung gestellt und da wollen wir mal sehen, ob er die obigen Kriterien erfüllt.



UVEX Race 1

Technische Daten

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

Verarbeitung

Auf der UVEX Website haben wir uns über die Technik des Helms und die Einstellkomponenten schlau gemacht.

Der Helm selbst ist mit einer „[Double Inmould Technology](#)“ hergestellt. Er wird als extrem formstabil beschrieben und soll im Falle eines Aufpralls eine homogene Druckverteilung gewährleisten. Die PC-Hülle reicht vorne nur bis zur Helmkante, bedeckt hinten die halbe und an den Seiten die komplette Unterkante (s.Foto).

Die Schaumstoffpolster im Inneren sind gut verarbeitet und machen den Eindruck, als würden sie viele Kilometer aushalten, ohne sich in ihre Bestandteile aufzulösen. Die Polster haben selbst noch einmal eingeprägte Windkanäle die eine zusätzliche Luftzirkulation ermöglichen sollen. Man kann die Pads auch herausnehmen und waschen.



UVEX-Race 1, Blick in den Innenhelm



Hintere Halterung des Gurtsystems

Das gesamte Gurtsystem wird an drei Punkte sowie an den Ankern der Höhenverstellung fixiert. Die Halterungen kann man nach außen abziehen und dann das ganze Gurtsystem ausbauen und ersetzen.

Optik

Der Helm wirkt, besonders in der Farbe „matt schwarz“ her schlicht und unauffällig. Müsste ich ein Prädikat vergeben, würde ich für „schlicht, aber edel“ plädieren. Den Helm gibt es zusätzlich in den Farben Weiß, Rot und Grün.

Ersatzteile

Die Innenpolster und das komplette Gurtsystem stehen als Ersatzteile zur Verfügung.

Praxistest

Anpassung



Drehrad zur Größeneinstellung



Höhenverstellung an beiden Seiten



Das IAS (Individuelle AnpassungsSystem) erlaubt einmal die Einstellung der Kopfgröße mit einem Drehrad am Hinterkopf. Damit kann man in ausreichend kleinen Schritten die notwendige Einstellung vornehmen. Dazu kommt für den Komfort eine Möglichkeit, die Höhe des Gurtsystems einzustellen.



Monomatic Verschluss



FAS Verstellung

Das Gurtband lässt sich leicht und stufenlos einstellen (FAS, Fast Adapting System). Und mit dem Monomatic Verschluss kann man schließlich den Helm unter dem Kinn fest verschließen.

Na ja, und dann muss man nur noch die perfekte Einstellung finden. Nach aller Erfahrung ist das ein iterativer Prozess. Erst mal so einstellen, dass es sich gut anfühlt und dann auf's Rad, die eine oder andere Proberunde fahren und ggf. nachjustieren. Da alle Einstellungselemente leicht erreichbar sind, ist das auch nicht wirklich ein Problem. Ist die Einstellung abgeschlossen, kann das ganz normale Fahren beginnen. Dabei werden wir dann hoffentlich weitere Eindrücke sammeln.

Tragekomfort

Nachdem er einmal eingestellt ist, sitzt der Helm gut und leicht auf dem Kopf. Da der Helm auf der Stirn aufliegt, hat er bei mir etwas gedrückt, wenn der Drehverschluss zu eng gestellt war. Aber das ließ sich leicht korrigieren.

Belüftung

Mit den 20 Lüftungsöffnungen und den Windkanälen im Helm kommt ausreichend Luft in den Helm.

Geräusentwicklung

Naturgemäß nimmt die Geräusentwicklung bei höheren Geschwindigkeiten zu. Gefühlt hätte man sich auch bei 60 km/h noch verständigen können.

Fahrttest

Gefahren sind wir den Helm auf einem Rennrad (Cucuma Foía) und auf einem Triathlonrad (Cucuma Veloz



Pro²). Dabei haben wir darauf geachtet, ob der Helm auch in diesen sehr unterschiedlichen Sitzpositionen und bei den naturgemäß unterschiedlichen Geschwindigkeiten angenehm zu tragen ist. Weitere Aspekte waren, wie oben schon angeführt, die Belüftung und die Geräuschentwicklung.

Insgesamt wurde der Helm im Rahmen des Tests mehr als 300 km gefahren. Die Durchschnittstemperaturen lagen zwischen 16 °C und 23 °C . Es herrschten also nicht gerade hochsommerliche Temperaturen, was die Aussagen über Belüftung bzw. Wärmeentwicklung etwas einschränkt.

Insgesamt habe ich unter dem Helm nicht ernsthaft geschwitzt. Die Geräuschentwicklung würde ich als moderat beschreiben. Sie steigerte sich naturgemäß zwischen 30 und 60 km/h. Gefühlt hätte ich mich auch bei 60 km/h noch verständigen können.

Die Kinnriemen haben auch in den unterschiedlichen Sitzpositionen und damit bei unterschiedlicher Kopfhaltung nicht gespannt.

Pros und Contras

Und hier noch einmal die Pros und Cons, die uns im Umgang mit dem UVEX Race 1 aufgefallen sind.

Pro	Contra
Leicht einzustellen	Je nach Einstellung am Drehrad, kann es Druckstellen an der Stirn geben
Sitzt gut	kein Insektennetz
Ist gut belüftet	liegt direkt auf der Stirn auf
Innenpolster sind waschbar	

Fazit

Ich denke, mein Kopf ist eher schmal und ich hatte keine Probleme, den Helm für mich passend einzustellen. Die FAS ließ sich mit wenigen Iterationen so einstellen, dass der Helm gepasst hat und ein Abstreifen des Helms nach vorne oder hinten nicht mehr möglich war. Den Monomaticverschluss finde ich sehr praktisch, da man über das Raster den Helm auch mal ein bißchen lockerer oder fester schließen kann, ohne gleich die anderen Einstellungen zu verändern. Das Drehrad zur Größeneinstellung ist schön groß, so dass man den Helm sogar beim Fahren bei Bedarf enger oder weiter stellen kann. Dass man auch über die seitliche Höhenverstellung die Anpassung an die Kopfform unterstützen kann, ist eine zusätzliche Hilfe. Der Helm, die Pads und das Gurtsystem sind gut verarbeitet.

Mit rund 150 € UVP ist der Helm nicht gerade billig, aber die Entscheidung, ob er sein Geld wert ist, muss jeder selbst treffen.

[Amazon.de Widgets](#)

