

MIT DEM ZWIEBELPRINZIP DURCH SONNE UND REGEN

Temperaturunterschiede zwischen Frankfurter Skyline und Feldberggipfel, unbeständige Wetterbedingungen und wechselnde körperliche Anstrengungen – bei der Kleiderordnung fahren Radsportler am besten mit dem **Zwiebelprinzip**: das Tragen von mehreren Kleidungsschichten übereinander. Dabei sind drei Lagen zu empfehlen, die übereinander getragen zusammen funktionieren:

1. **Radunterwäsche**, enganliegend für optimalen Feuchtigkeitstransport
2. **Radtrikot** mit drei Rücktaschen zum Verstauen des Proviantes und einem Ersatzschlauch. Bei wechselnden Temperaturen lässt sich ein Kurzarmtrikot durch Armlinge flexibel ergänzen
3. **Radweste oder Wind- und wasserdichte Radjacke** für kühle Bedingungen beim Start, längere Abfahrten im Taunus und für Regenwetter.

RADHOSE

Eine gut sitzende Radhose mit Sitzpolster, die sich bei langen Trainingsfahrten bewährt hat.

RADSCHUHE

Für eine optimale Kraftübertragung sind Radschuhe mit Klicksystem und gut eingestellten Pedalplatten (Bikefitter helfen hier gerne) zu empfehlen.

Radsocken unterstützen die Klimaregulation und Radüberschuhe halten die Füße bei Kälte warm und bei Regen trocken.

HELM

Ohne Helm darf kein Fahrer auf die Strecke. Er sollte selbstverständlich sein, da der Kopf nicht nur beim Radfahren eine wichtige Rolle spielt.

RADMÜTZE oder HELMUNTERZIEHER

Eine **Radmütze** ist mehr als nur stylisch. Sie nimmt Schweiß auf, hält leichten Regen ab, verhindert, dass UV-Strahlen einen Weg durch die Belüftungsslitze des Helms auf die Kopfhaut finden und das kleine Schild spendet Schatten bei tiefstehender Sonne. Bei kühlen Temperaturen empfiehlt sich ein wärmender **Helmunterzieher**, der auch die Ohren vor Wind und Wetter schützt.

SONNENBRILLE

Schützt die Augen vor Sonne, Wind und Dreck.

RADHANDSCHUHE

Schützen die Haut der Hände bei Stürzen. Gut gepolstert schaffen sie Komfort am Lenker.

! WETTER CHECKEN

Vor dem Rennen unbedingt den Wetterbericht verfolgen. Dabei berücksichtigen, dass die Temperatur auf dem Gipfel des Feldberges i.d.R. rund 8 Grad kühler ist als beim Start in Eschborn.

