

Mit dem Velo durch den Winter

Der Winter ist eine wunderbare Zeit zum Velofahren: Das Licht ist schön, die Luft ist klar, und Bewegung schadet in der Zeit der Weihnachtsguetzli und Neujahrsbraten erst recht nicht. Hier ein gutes Dutzend Tipps für genüssliche Wintertouren.

Marius Graber

Viele RadlerInnen stellen ihr Velo im Winter ein und nehmen es erst wieder in Betrieb, wenn Bärlauchduft in die Nase sticht. Als wäre es eine Segeljacht oder ein Oldtimer-Motorrad. Doch wenn man richtig angezogen ist, ist der Winter gar nicht so kalt und garstig, wie viele meinen. Mit ein paar Ratschlägen lässt sich der Winterzauber auf dem Velo erfahren.

1. Winddicht gegen die Kälte

Nicht die niedrigen Temperaturen, sondern vor allem der Fahrtwind lässt uns beim Velofahren frieren. Deshalb muss die Bekleidung vor allem winddicht sein. So wird der Körper von der Kälte abgeschirmt. Darunter wird es – man bewegt sich ja – schnell warm.

2. Nicht zu warm anziehen

Mit dem Fahrtwind ist die grösste Kälte schon mal weg. Allerdings muss man aufpassen, dass es darunter nicht zu warm wird. Am besten zieht man sich so an, dass man beim Losfahren noch leicht fröstelt. Auf längeren Strecken haben sich mehrere dünne Schichten unter einem Windschutz bewährt, die nach Bedarf auch ausgezogen werden können. Man sollte nicht zu stark ins Schwitzen kommen, weil man danach stärker auskühlt. Funktionswäsche transportiert den Schweiß gut nach aussen und sorgt auch bei erhöhter Anstrengung für ein gutes Körper- und Wärmeklima.

3. Der Pullover in der Tasche

Wer nach der Velofahrt noch draussen an der Kälte bleibt, lässt den ganz warmen Pullover während der Fahrt besser noch in der Tasche und zieht ihn erst an, wenn das Ziel erreicht ist. Die Kälte kommt, sobald man steht.

4. Helmkappe sorgt für Windschutz am Kopf

Für zusätzliche Wärme sorgt eine Helmkappe, welche unter den Helm passt und auch gleich noch die Ohren schützt. Eine solche Mütze ist die

bessere Lösung als ein Stirnband, welches in die Augen rutscht und die Ohren trotzdem nicht recht wärmt.

5. BMX-Pedale für warme Füsse

Die Füsse sind auf dem Velo am schwierigsten warm zu halten. Bei Klickpedalen können die Schuhplättchen zusammen mit dem Pedal eine Kältebrücke bilden und die Wärme aus den Füssen ziehen. Ein guter Winterveloschuh vermindert dies. Als einfache, warme Variante haben sich ein weicher Wanderschuh mit dicker Sohle und ein grossflächiges BMX-Pedal bewährt. Die Pedale ermöglichen zudem einen schnellen Bodenkontakt (mehr Tipps für warme Füsse: siehe vj 1/06).

6. Gamaschen für trockene Füsse

Eine wenig bekannte Garantie für trockene Füsse sind Velogamaschen. Sie werden schnell und einfach über die Schuhe gezogen und halten Nässe (und Dreck) ab. Dadurch bleiben Füsse und Hosenstösse auch bei nasskaltem Wetter und Schneematsch trocken und wohlig warm und halten uns so den Schnupfen vom Leib.

7. Gesund durch den Winter

Richtig angezogen, ist bei Winterfahrten die Gefahr einer Erkältung nicht mehr gross. Die regelmässige Bewegung hält fit und erhöht die Widerstandskräfte. Fährt man auch im Winter mit dem Velo zur Arbeit, entflieht man den hustenden und niesenden MitfahrerInnen in der vollgestopften S-Bahn, im Tram und im Bus.

8. Ein Göppel für Salzwasserfahrten

Der grosse Winterfeind des Velos ist das Streusalz. Eine Fahrt über salznasse Strassen ist für das Velo fast so schlimme wie Wind und Wetter eines ganzen Jahres. Kann man an den «Salz-Tagen» auf einen «alten Göppel» ausweichen, tut man dem Lieblingsvelo einen grossen Dienst und verlängert dessen Leben merklich. Gerade im Mittel-

1| Schütz vor Wind
Helmkappe.

2| Für ganz schwierige Verhältnisse: Spikes-Pneus.

3| Halten den Schnupfen vom Leib: Gamaschen.

1|



2|



3|





Ein richtiger Winter ist noch kein Grund, das Velo stehen zu lassen.

land beschränkt sich die Zahl der Tage, an denen Salzwasser auf der Strasse liegt, auf einige wenige. Gerät man trotzdem einmal in die Strassensalzbrühe, lohnt es sich, diese zu Hause mit einem weichen Wasserstrahl vom Velo abzduschen.

9. Winterpneus

Für ganz schwierige Verhältnisse mit Schnee und Eis auf der Strasse bieten verschiedene Hersteller Spikes-Pneus an. Der Reifenproduzent Continental hat einen speziellen Winterpneu entwickelt, bei welchem ein hartes, scharfkantiges Granulat in der Gummimischung für besseren Halt auf Eis und Schnee sorgen soll. Ein Bekannter spricht aus Erfahrung, wenn er meint, dass die Spikes-Reifen wesentlich günstiger seien, als der Kotflügel, den er letzthin bei einem Sturz im Winter eingedrückt hatte.

10. Sattel runter, Luftdruck absenken

Bei schwierigen Verhältnissen bringen ein abgesenkter Luftdruck und ein tiefer gestellter Sattel mehr Fahrsicherheit. Bei Eisglätte erreicht man mit den Füßen so den Boden besser und schneller. Mit geringerem Luftdruck wird die Auflagefläche der Reifen grösser und der Pneu rutscht weniger.

11. Kettenpflege im Winter

Schon eine einzige Salzwasserfahrt kann zu einer quietschenden, rostigen Kette führen. Daher: Immer schön nachölen. Säubern Sie die Kette zuerst, tragen Sie etwas Öl auf und lassen Sie es am besten über Nacht einziehen. Wischen Sie das überflüssige Öl abschliessend ab. Das Öl muss primär die Gelenke der Kette schmieren und nicht

deren Oberfläche. Dort zieht es nur Dreck und Schmutz an und macht die Kette triefend schwarz. Es ist fast wie bei der Zahnpasta: Wichtiger noch ist, dass man regelmässig und richtig pflegt. Natürlich schätzen auch die anderen beweglichen Teile wie Schaltung, Bremsen und Kabel von Zeit zu Zeit ein Tröpfchen Öl. Und auch hier gilt: Putzen Sie nach dem Ölen das überschüssige Öl ab, damit sich dort nicht der Dreck ansammelt.

12. Wellness fürs Velo

Nach überstandenerm Winter freut sich das Velo über einen gründlichen Service. Was für ein schönes Gefühl, wieder mit einem gepflegten und geschmierten Gefährt unterwegs zu sein. Schaltung und Bremsen wollen nachgestellt werden, und eine Revision der Lager lohnt sich. Tipp: Lassen Sie alle zwei bis drei Jahre die Schalt- und Bremskabel ersetzen. Das kostet nicht alle Welt, es ist aber erstaunlich, wie leicht und präzise die Systeme danach wieder funktionieren.

13. Einwintern

Sollten Sie Ihr Velo über den Winter dennoch einstellen, pumpen Sie vor dem Winterschlaf die Reifen noch auf. Je trockener der Aufbewahrungsort, desto besser. Perfektionisten reiben das Velo vorher mit einer Schutzschicht eines Pflegesprays ein. Und wenn das Velo schon ruht: Falls ein Service ansteht, nutzen Sie die Winterzeit. Der Velomechaniker freut sich jetzt besonders über Arbeit und wird sich in Masse um Ihr Zweirad kümmern. So ist es für die erste Frühlingstour wieder in bester Verfassung. ■