
Radbekleidung

Fürs Alltagsradeln ist Bekleidung aus Baumwolle geeignet

Die Naturfaser Baumwolle überzeugt durch gute Atmungsfähigkeit und ein angenehmes Tragegefühl. Die Faser kann sehr gut Feuchtigkeit aufnehmen, gibt sie jedoch sehr langsam wieder ab. Für den Alltag ist Bekleidung aus Bio-Baumwolle gut geeignet. Bei längeren Radtouren oder sportlicher Betätigung ist eine hochwertige Funktionskleidung empfehlenswert.

Bei längeren Radtouren Funktionskleidung tragen

Funktionsbekleidung aus Kunstfasern hat gegenüber Baumwolle den Vorteil, dass sie den Schweiß sofort an darüber liegende Bekleidungsschichten abgibt. Die Feuchtigkeit wird großflächig verteilt und die Kleidung kann rasch trocknen. Feuchte Kunstfasern lassen den Körper darunter nicht abkühlen, da trotz der Nässe die Wärme gespeichert wird.

Der Nachteil der Funktionsbekleidung liegt in den verwendeten Materialien, die oft gesundheitlich bedenkliche Chemikalien beinhalten.

Das Magazin Ökotest hat 2013 Fahrradhosen getestet. In vielen der geprüften Hosen fanden sich aromatische Amine. Diese werden als krebserregend eingestuft.

Nachhaltige Funktionskleidung tragen

Mittlerweile gibt es im Handel schon Funktionsbekleidung aus Bio-Baumwolle, Hanf oder Recyclingfasern zu kaufen. Einige Hersteller legen neben der Funktion der Produkte auch Wert auf Umweltverträglichkeit, Ressourcenschonung und Sozialverträglichkeit der Materialien. Allgemeingültige Standards für ökologisch verantwortungsvoll hergestellte Produkte gibt es in der Textilbranche kaum.

Nachhaltige Produkte erkennen Sie an den Labels Bluesign, ÖKO-Tex 100 Standard, Global Organic Textile Standard (GOTS) oder Organic Content Standard (OCS - Textile Exchange).

In der Übergangszeit ist der Zwiebellook angesagt

Kleiden Sie sich bei feuchtem und kaltem Wetter im Frühjahr, Herbst und Winter schichtweise wie eine Zwiebel. Die äußerste Schicht sollte winddicht, wasserdicht und atmungsaktiv sein. Meistens kommt hier Gore-Tex oder die nachhaltigere "guaranteed green"- Sympatex Membran zum Einsatz. Die feinen Poren der wasserdichten, atmungsaktiven Membran lassen Wassermoleküle nicht durch. Der Wasserdampf kann trotzdem abgeführt werden.

Eine winddichte, wärmende Schicht darunter, schützt vor Unterkühlung. Wind-Stopper-

Materialien wie Fleece sind besonders gut geeignet. Polyesterfleece kann auch aus Recyclingmaterialien wie PET-Flaschen oder Industrieabfällen hergestellt werden.

Fast alle namhaften Sportartikelhersteller haben Produkte und Fleece-Jacken aus recyceltem PET im Sortiment.

Helle Farben schützen

Wählen Sie für die Funktionsjacke oder Außenjacke helle Farben. Dies erhöht die Sicherheit im Straßenverkehr. Wer mit dunkler Kleidung radelt, hat ein erhöhtes Unfallrisiko. Helle bzw. Signalfarben sind auch bei Regen oder schlechtem Wetter gut sichtbar. Zusätzliche Reflektoren erhöhen die Sicherheit.

Weitere Tipps fürs Alltagsradeln

- Bei schlechten Wettervorhersagen Poncho oder Regenjacke mitnehmen oder im Büro deponieren. So kommen Sie trocken nach Hause, sollte es während des Tages zu regnen beginnen.
- Klackbänder oder Klemmen verwenden, damit sich die Kleidung nicht in den Speichen verfängt.