

MITZI says... #3

Kleide dich entsprechend!

Eine gute Ausrüstung trägt wesentlich dazu bei, Spaß am Fahren zu haben. Auf kürzeren Strecken mag es vielleicht nicht so wichtig sein und dir vielleicht auch nicht auffallen, welche tragende Rolle die passende Ausrüstung hat. Sitzt du jedoch öfter und länger auf dem Rad, macht es Sinn, sich über funktionelle Radbekleidung Gedanken zu machen!

Mittlerweile hat sich auf dem Damensektor einiges getan, und wir müssen nicht mehr auf Männerklamotten in kleineren Größen zurückgreifen, nach dem Motto: "Pink it, shrink it."

Was aber sind nun absolute Must-haves?

In welches Kleidungsstück sollte frau investieren? Ganz klar: in eine gepolsterte, wirklich gut sitzende und bequeme Radhose! Aber welche Hose ist nun die beste? Das wiederum ist sehr individuell, bedenkt man die Bandbreite an Marken, Passformen, Pölster, Styles, Bib-Shorts, ohne Bib etc.

Das Thema rund um BIBs wird immer wieder gerne aufgegriffen und diskutiert, ob bei Ausfahrten oder in (Online-) Magazinen. Zum Einen, weil BIBs das Gefühl vermitteln, besser zu sitzen als Hosen ohne Träger und zum Anderen, weil sie den Weg hinter die Büsche nicht unbedingt erleichtern. Trotz dem es immer wieder Neuerungen und Innovationen am Markt gibt - D I E eine Lösung gibt es leider (noch) nicht. Auch ich bin immer wieder zwischen BIBs und "normalen" Hosen hin - und hergerissen und möchte mich

nicht festlegen. Oft ist die Länge der Ausfahrt entscheidend :)

Hier findest du eine Auswahl an "toilet-friendly" BIBs:

+ <http://totalwomenscycling.com/road-cycling/clothing/ready-steady-pee-5-toilet-friendly-bib-short-to-the-test-48907/1>

+ <http://www.bicycling.com/bikes-gear/womens-apparel/dropper-bibs-one-piece-women-s-cycling-gear-you-need>

Einige weiterführende Überlegungen:

+ <http://www.bicycling.com/training/bike-skills/women-want-know-best-way-pee-when-wearing-bib-shorts>

Kauf also nicht gleich die erstbeste Hose. Probier verschiedene Modelle, erkundige dich bei anderen Mädels, recherchiere. Tipp am Rande: Billige Hosen können auch gut sein, allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sich wirklich "bezahlt" macht, in ordentliche Hosen zu investieren.

Weitere Must-haves: Jersey/ Trikot, Socken, Handschuhe, Cap, ev. ein Baselayer, der die Feuchtigkeit gut abtransportiert, Helm, Brille, gut sitzende, nicht einengende Schuhe, und auch den Socken sollte man besondere Aufmerksamkeit schenken.

Auf längeren Ausfahrten nehme ich meist eine leichte Windjacke oder ein Gilet mit. Beides lässt sich ganz klein zusammenfalten und stört nicht weiter. Bei längeren Abfahrten oder während einer

Pause kühlt der verschwitzte Körper rasch ab. Es zahlt sich nicht aus, sich deswegen eine Erkältung einzufangen. Und vor leichtem Regen ist man auch ein wenig geschützt. Ist das Wetter wechselhaft, unbeständig und ist ev. mit Regen zu rechnen, packe ich stattdessen eine richtige Regenjacke ein.

ryde with ♥ and style

Funktionelle Kleidung darf auch gerne schick sein! Ich finde es jetzt nicht unbedingt störend, wenn Radklamotten auch stylisch sind. Natürlich gilt: Über Geschmack lässt sich streiten.... Das wichtigste ist dennoch, dass die Kleidung gut sitzt, bequem ist und sich frau darin wohlfühlt!

- ➡ Profitiere von den Erfahrungen anderer und frag bei den Mädels nach Empfehlungen! Das spart Geld, Zeit und Nerven.
- ➡ Wenn du Radkleidung probierst, begeben dich in die Fahrposition. Die Passform in dieser Position ist für den Kauf entscheidend!
- ➡ Prinzipiell solltest du neue Ausrüstung vorab auf kürzeren Strecken ausprobieren. Dies gilt besonders für neue Schuhe...
- ➡ Vor der Ausfahrt: Wetter checken und entsprechend kleiden. Mach den ultimativen Wetter-Check kurz vor der Abfahrt am Balkon. In der Übergangszeit, wenn es herbstelt, oder noch nicht so warm ist... und du dir unsicher bist: lieber eine Schicht zu viel, als zu wenig! Manchmal sind Arm- oder Beinlinge ausreichend. Die sind rasch ausgezogen und lassen sich gut verstauen.

.....
www.mitziandfriends.at
.....

MITZI
and
FRIENDS