

Training in den Herbst und Wintermonaten

Das Training im Herbst und Winter, stellt in Sachen wetterbezogene Kleidung, Trainingsvorbereitung und Trainingsnachbereitung eine besondere Herausforderung dar.

So stellen die äußerlichen Witterungseinflüsse auf den Körper im Herbst/Winter eine nicht zu vernachlässigende Körperliche Herausforderung dar.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dem Körper durch die Richtig angepasste Kleidung, die Möglichkeit zu geben, weder zu unterkühlen noch durch zu viele und oder falscher Bekleidung in den Bereich der körperlichen Überhitzung zu kommen und ihn dadurch unnötig zu Stressen. Um Euch in dieser Richtung etwas zu unterstützen, möchte ich Euch ein paar Tipps und Anregungen geben. Ich möchte Euch in den nachfolgenden Zeilen zeigen, wie man Fehler vermeiden kann und Euch die ein oder andere Wissenserweiterung mit auf dem Weg geben.

Trainingsvorbereitung

Die Trainingsvorbereitung spielt in den Herbst/ Wintermonaten eine übergeordnete Rolle.

Den wir müssen Wissen, was uns in dem Zeitraum unseres Trainings für eine Wetterlagen erwartet. Dazu gelten folgende Grundlagen die Ihr bedenken solltet.

- Frühzeitig unterschiedliche Wettervorhersagen beobachten und bei einer tendenziellen Veränderung der Wetterlage für den geplanten Trainingstag die Abschätzung treffen, wird die Vorhersage besser für den Tag im Laufe der Woche oder eher schlechter?! Auch der darauffolgende Tag kann schon mal ein Hinweis geben, wie sich das Wetter im Laufe des Trainingstag entwickeln könnte.
- Auch unser persönliches Empfinden sollte berücksichtigt werden, so empfinden wir bei Müdigkeit oder sehr hohem Stressaufkommen die Wetterlage und Temperaturen aus einer anderen Gefühlslage heraus. Zum Beispiel frieren wir schneller wenn wir müde sind. In diesem Fall gilt, sich lieber etwas mehr vor den Witterungseinflüssen zu schützen als dem Körper noch mehr Stress zuzumuten.
- Art und Dauer des Trainings sollte vorab geplant sein und den Witterungen angepasst sein. Um mal ein Beispiel zu nennen, längere Ausfahrten auf die trockenen Trainingstage legen und die kurzen Trainingseinheiten in die Wetterlagen legen, in denen sich nicht so gutes Wetter andeutet. Klingt soweit logisch, wird aber in Kombination mit einem Trainingsplan eine echte Herausforderung.
- Auch die Einschätzung über meine persönliche Kleidungs Auswahl sollte Einfluss auf meinen Trainingstag haben. Sollte es zum Beispiel, an einer funktionellen Regenjacke fehlen, macht ein Training bei 7°C und Dauerregen keinen Sinn!
- Die Beleuchtung ist auch ein wichtiges Thema Im Herbst/ Winter. Sorgt dafür, dass Ihr immer Beleuchtung mit dabei habt und diese auch ausreichend geladen ist.
- Wenn möglich solltet ihr warme Getränke mitnehmen. Dazu gibt es Trinkflaschen die mit einer Isolation ausgestattet sind und die Getränke bis zu 1,5 Std. warmhalten können.

Kleidung für die Herbst/ Wintermonate

Die Kleidung ist die einzige Möglichkeit sich vor der Witterung zu schützen. Aber die richtige Wahl der Kleidung ist eine kleine Wissenschaft für sich. Neben den angepriesenen Fähigkeiten, die uns von den Sportbekleidungsherstellern propagiert werden, ist es das Zusammenspiel zwischen unserem Empfinden und den wirklich spürbaren Fähigkeiten der Bekleidungsstücke, das uns das Gefühl gibt sich in seinen Klamotten Wohl zu fühlen. Dabei ist es gut zu wissen, dass man sich auf manche Dinge einfach immer verlassen kann. Drum gelten zur Kleidung folgende Regeln.

- Alles was wir direkt auf unserer Haut tragen sollte nach Möglichkeit immer ein Naturprodukt sein! Merinowolle ist hier zu bevorzugen, sie besitzt außergewöhnliche gute Eigenschaften und ist im Bereich des Oberkörpers in Form von Langarm-Thermoshirts sehr zu empfehlen. Auch an den Füßen ist es ratsam auf Merinoprodukte zurückzugreifen. Nachteil ist leider der etwas höhere Anschaffungspreis wenn man qualitativ hochwertige Kleidungsstücke aus Merinowolle kauft. Aber die Anschaffung lohnt sich!
 - Bei der zweiten Kleidungsschicht kommen wir in den Bereich der sogenannten "Funktionskleidung". Die Wichtigsten Funktionen die ein Kleidungsstück im Bereich Radsport haben sollte, ist das es den Wind abhalten sollte und gleichzeitig den durch die körperliche Betätigung entstandenen Schweiß vom Körper weg transportiert (Atmungsfähigkeit). Denn es ist der permanente Fahrtwind der uns auskühlt. Aus diesem Grund, sollten die Kleidungsstücke gerade im Bereich der Vorderseite Windfest sein oder zumindest den Wind teilweise durchlassen. Dies gilt besonders für den Oberkörper
 - Bei der dritte Lage kommen wir zum Nässeschutz, sprich z.B. der Regenjacke. Beim Nässeschutz sollte man darauf achten, dass sich das Kleidungsstück wie ein Nässeschutz verhält und nicht gleich beim ersten Regenschauer das Wasser bis auf die Haut durch geht. Ein wichtiges Merkmal des Nässeschutz ist die angegebene Wassersäule. Sie Beschreibt die Widerstandsfähigkeit gegen das Eindringen von Wasser für Kleidungsstücke mit Nässeschutz. Zugleich sollte der Nässeschutz eine Membran besitzen, sprich auch hier sollte der Stoff in der Lage sein, den vom Körper produzierten Schweiß vom Körper weg zu transportieren, da sich dieser sonst unter dem Nässeschutz sammeln würde und es zu einer Durchfeuchtung der darunter liegenden Kleidungsstücke kommt.
 - Ab wann man sich für welchen Schutz oder deren Kombination entscheiden, ist natürlich von jedem selber abhängig. Meist ist es die Erfahrung, die einen dazu bringt, sich für die Richtige Kombination zu entscheiden. Diese Erfahrung sollte und wird jeder für sich selber machen müssen. Grundlegend gelten aber folgende Regeln an die man sich halten sollte.
1. Wir sollten uns warm und Trocken fühlen während des Trainings
 2. Wir sollten immer ein Kleidungsstück mehr als zu wenig dabei haben (Regenjacke/Windjacke...)
 3. Wir sollten den Tourenradius so wählen, dass wir bei schlechterem Wetter keinen langen Heimweg haben.

Diese Liste für die Herbst/ Winterbekleidung soll Euch als Hilfestellung dienen, um einen Überblick zu bekommen, was es für Kleidungsmöglichkeiten an den kalten Tagen im Radsport gibt

1. Nässeschutz für den Helm
2. Kopfbedeckung (Winter)
3. Brille
4. Halstuch
5. Thermoshirt/Thermounterwäsche
6. Langarmtrikot (in den Übergansmonaten sind auch sogenannte Armlinge verwendbar)
7. Windweste/Windjacke
8. Regenjacke (ist auch als Windjackenersatz zu Verwenden)
9. Handschuhe
10. Lange Radhose (in den Übergansmonaten sind auch sogenannte Beinlinge verwendbar)
11. Radschuhe (Winter)
12. Überschuhe (Nässeschutz und Kälteschutz für die Schuhe)
13. Regenshort/ Hose

Beispiele für Bekleidungsstücke

- **Nässeschutz auf dem Helm**
- https://www.rosebikes.de/vaude-helmet-raincover-helmuberzug-480901?product_shape=black



- **Kopfbedeckung unter dem Helm(Winter)**
- https://www.rosebikes.de/gripgrab-skull-cap-junior-unterhelmmutze-735452?product_shape=black&article_size=Standard



- **Thermoshirt Merinowolle**
- <https://www.bergfreunde.de/icebreaker-kids-200-oasis-l-s-crewe-merinounterwaesche/#galleryid-1.pictureid-2>



- **Thermotrikot/ Langarmtrikot**
- <https://www.rosebikes.de/rose-design-iv-thermo-kinder-langarmtrikot-2667107>



- **Armlinge**
- <https://www.lawi-sport.de/Armlinge-Kinder-REFLEX-Mat-Roubaix-schwarz>



- **Beinlinge**
- <https://www.lawi-sport.de/Beinlinge-Kinder-REFLEX-Mat-Roubaix-schwarz>



- **Windweste**
- https://www.bobshop.com/de/sportful/kinder-windweste-reflex/?number=42267-1.M&adword=Google%2FDE%2FPRODUKTERWEITERUNG%2FSportful%2F42267-1.M&lgw_code=8397-42267-1.M&gclid=Cj0KCQjw59n8BRD2ARIsAAmgPmJtCQwM5JYpmHT3x5I-3BBK4w5cUN2-mrGVCWyfyxhFuRgtR8dabUcaApIVEALw_wcB



- **Regenjacke**
- https://www.probikeshop.com/de/de/jacke-endura-mt500-kinder-grau-2020/183761.html?gclid=Cj0KCQjw59n8BRD2ARIsAAmgPmL2o5r3ScTg-z6Ddnp93K_k0DVmEE3SLLPcEk0hWSI7anex4h_CgMcaAsu1EALw_wcB&gshop=DE&ef_id=Cj0KCQjw59n8BRD2ARIsAAmgPmL2o5r3ScTg-z6Ddnp93K_k0DVmEE3SLLPcEk0hWSI7anex4h_CgMcaAsu1EALw_wcB:G:s



- **Handschuhe**
- https://www.rosebikes.de/roeckl-rax-jr-kinder-winterhandschuhe-2678891?product_shape=black%2Fyellow



- **Radhose lang**
- https://www.rosebikes.de/rose-thermo-kinder-tragerhose-lang-ohne-sitzpolster-2681977?product_shape=black
- https://www.rosebikes.de/gonso-hardegg-kinder-softshell-thermo-tragerhose-287187?product_shape=black



- Radschuhe (Winter)
- Achtet bitte darauf , dass die Schuhe Wetterfest sind, zum Beispiel durch eine Gore-tex Membran oder ähnliche Wasserundurchlässige Menbran.
- Überschuhe
- https://www.bergzeit.de/vaude-kinder-bike-gamaschen-black-eu-30-32/?utm_source=psm&utm_medium=cpc&utm_campaign=ps_connexity_de&utm_campaign=ps_connexity_de&utm_medium=cpc&utm_source=psm
- https://www.bergfreunde.de/gripgrab-ride-waterproof-shoe-cover-ueberschuhe/?aid=f590d8e9f766e7583f76f29c1b05a238&pid=10004&gclid=Cj0KCQjw59n8BRD2ARIsAAmgPmIJ68cx_hBemTO9g4B0iR6ZtdeW-yb7domfOKRN3_okQ0mFo5uysVgaAv_kEALw_wcB&wt_mc=de.pla.google_de.1595625057.60348417836.302374332688



- **Regenshort**
- <https://www.rosebikes.de/vaude-womens-drop-shorts-damen-regenshorts-2672804>



Die hier aufgeführten Kleidungsstücke sollen Euch als Beispiel und Orientierung dienen!

Ich hoffe Euch mit den Informationen ein wenig Hilfestellung gegeben zu haben, damit wir gemeinsam gut und vor allem gesund durch den Herbst und Winter kommen.

Sollten bei Euch bezüglich der Kleidung oder der anderen Themen Fragen aufgekommen sein, stehe ich Euch gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
euer Jugendleiter
Mike Milling