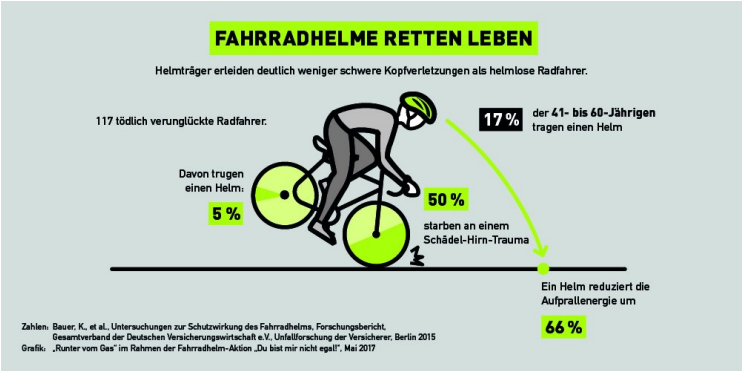
Trug man in den 1960er Jahren nur einen ledernen Sturzring, sind **Fahrradhelme heut zu Tage Hightech-Produkte**. Noch nie boten Radhelme so viel Schutz wie heute. Dennoch tragen nur rund 53 Prozent aller Radfahrer einen Helm. Zu schwer, zu warm, zu hässlich. Die Schutzwirkung würde ohnehin überschätzt. Der ALPINA **MYTHOS 3.0** widerlegt diese Argumente spielend.

Helme sind nicht nur ein **wichtiges Sicherheitsutensil** für Radfahrer aller Couleur. Auch das **Design spielt in der Kaufentscheidung eine immer größere Rolle**. Tief gezogene Helmschalen mit oder ohne Visier in perfekt abgestimmten Farben bestimmen die Sortimente. Auch für die laufende Saison haben die bekannten Hersteller wieder viele neue Modelle und Farben im Angebot, die zum Teil mit echten Innovationen aufwarten. Denn die **Funktion bleibt keinesfalls auf der Strecke**.

Kopfschutz ist reine Kopfsache

Sei es permanent oder nur temporär: 47 Prozent aller Radfahrer tragen keinen Helm. Diese Ziffer umfasst zwar alle Radfahrer vom Berufspendler über Sportler bis hin zu Gelegenheitsfahrern. **Die schützende Wirkung dieses Styroporeis wird aber offenbar immer noch unterschätzt**.



Ein Grund mag mangelnde Aufklärung zu sein. Aktuelle Unfallstatistiken und stetig durchgeführte Tests sind nur zwei Argumente pro Helm. Jede*r, die*der schon einmal bei sommerlichem Wetter unterwegs war, weiss auch die vor Hitze, Sonneneinstrahlung, Staub und Insekten schützende Wirkung sehr zu schätzen. Bei Usselwetter schützt der Helm auch, nämlich vor Regen und Wind.

Schutzfunktion ohne Einschränkungen

Die Argumente, ein Helm sei zu schwer oder würde Wärme anstauen, lassen sich leicht widerlegen. Zum einen wiegen heutige Modelle meist **weniger als 400 Gramm**. Selbst Fullfacehelme für Downhill-Bereiche sind längst keine Kilogrammbomben mehr. **Ziel: Schutzfunktion zu bieten ohne die Beweglichkeit und den Komfort einzuschränken**. Gegen das Hitzestauargument sprechen ausgeklügelte **Belüftungssysteme**. Zwar bedeuten viele Öffnungen nicht gleich auch **optimale Luftversorgung**. Die Hersteller achten aber vor allem auf Lüftungskanäle, die Luftströme von vorn nach hinten führen.

Unbequem sind Helme auch längst nicht mehr. Angepasst an den **entsprechenden, individuellen Kopfumfang** wird ein Helm an drei Punkten feinjustiert. Verhindern ein **Kopfband und Innenpolster** das Verrutschen der Styroporschüssel, halten ein **Nacken- und ein Kinngurt** den Helm am Kopf. Drehverschlüsse am Nackengurt passen den Sitz des Helms am Hinterkopf stufenlos an. Zudem besteht die Möglichkeit, das Verschlusssystem auch in der Höhe anzupassen. Der Kinngurt wird unter dem Kinn mit einem Ratschen- oder Druckpunktverschluss geschlossen.

Wichtig: Helm richtig aufsetzten!

Wichtiger als alle Produktdetails ist es aber vor allem **den Helm auch richtig aufzusetzen.** Man kann vieles dabei falsch machen und somit di e gewünschte Schutzfunktion dessen direkt wieder aufheben. Sowohl der Kopfumfang, als auch die Passform müssen individuell stimmen. Von der Justierung der Riemen und Gurte ganz zu schweigen. Kompliziert ist das allerdings nicht. Vor allem nicht, wenn es um die **Sicherheit des eigenen Lebens** geht. Und bevor das Objekt der Begierde doch ziepen, drücken oder ärgeren sollte: **Vor Kauf im Fachgeschäft umfassend beraten lassen**.

ALPINA MYTHOS 3.0

ALPINA gilt als einer der großen Fahrradhelmhersteller. Der von uns getestete MYTHOS ist der unangefochtene Bestseller aus dem **Sortiment für Mountainbike, All-Mountain und Tour**. In 2017 wird der millionste MYTHOS-Helm verkauft werden. Wenig verwunderlich ist also, dass man auch in der dritten Evolutionsstufe des Helms z.B. an der **bewährten Passform** festhält. Der neue MYTHOS 3.0 soll zudem in der Heckpartie noch mehr Schutz bieten und gleichzeitig leicht und gut belüftet bleiben.

- ### Ersteindruck und Lieferumfang

Mit seinem BLUE EPS-Schaum **sticht der Helm optisch sofort ins Auge**. Beim Unboxing fällt zugleich das geringe **Gewicht** auf. Gerade einmal 250 g bringt er auf die Waage. Das Gewicht des Helms setzt sich dabei vor allem aus der markant blauen EPS-Schale und einer dünnen Plastikhülle als Überzug zusammen. Innovation hierbei: die **Double-Inmold-Technologie**, bei der die Überzughülle und die Innenschale ein Verbund ergeben.

Zu den weiteren Eigenschaften eines jeden Helms, den sog. **Custom Fit Systemen,** zählt die **Innenausstattung.** Beim Mythos 3.0 ist ein **gepolstertes Inlay** ist mit Klett an der EPS-Schale eingefügt. Das Polster ist herausnehmbar (im Lieferumfang enthalten).

Zum Verstellsystem, dem sog. **Run System Ergo Pro**, gehören all die Teile, mit denen der Helm am Kopf fixiert wird. Das beim MYTHOS tiefer geschnittene Heck des Helms wird mit einem **Drehverschluss stufenlos in der Weite und der Höhe** am Hinterkopf angepasst. Der **Kinngurt** ergänzt die Fixierung und ist durch **Klips individuell anpassbarer.** Mittels eines **Ratschenverschlusses** am Kinn wird der Helm geschlossen. Ein abnehmbares Kinnriemenpolster soll Scheuern an Kinn und Hals verhindern. Insgesamt sorgen **20 Lüftungslöcher** in unterschiedlicher Form für eine angenehme Lüftung des Kopfes. Ein **abnehmbares Visier** rundet den Helm ab (bitte Vorsicht bei der Abnahme; die Befestigung ist straff und nicht ganz einfach lösbar!).

- **Produktinformationen**

Den MYTHOS 3.0 gibt es in zwei **Größen** (S/M – 52-27 cm und L/XL – 57-62 cm) für 89,95 € UVP, die matte Variante MYTHOS 3.0 LE für 99,95 € UVP im Fachhandel oder Onlineshops zu kaufen (Tipp: Preischeck!). Beide Helme sind in unterschiedlichen **Farbvarianten** verfügbar. Am besten im Sortiment des Herstellers mal durchstöbern.

Praxischeck: Viel Optik für wenig Helm

Im Praxischeck ging es darum, einmal einen „Mythenabgleich“ vorzunehmen. Einen Abgleich also davon,

weshalb man (k)einen Helm tragen sollte – oder besser, warum dieser Helm ein positives Beispiel ist, wie Hersteller ihre Helme immer innovativer gestalten und auf Kritiken der Käufer reagieren. Wichtig sind vor allem 5 Aspekte, die beim Kauf und für das Tragen eines Helms entscheidend sind:

- Aspekt 1: **Individuelles Anpassen** des Helms. Über diverse **Riemen** und den **Drehverschluss** ist dieses schnell vorgenommen. Dabei fällt direkt auf: Das Heck des Helms ist deutlich **tiefer geschnitten**. Als **Charakteristikum** eines MTB-Helms bezeichnet, bietet die noch länger gezogene Partie im Hinterkopfbereich noch mehr **Schutz** (Aspekt 2).
- Aspekt 3: **Material**. Und damit einhergehend auch Aspekt 4: **Gewicht**. Der Helm ist **leicht**! Bereits beim Unboxing fiel dieses auf. Auf dem Kopf macht sich der Eindruck ebenfalls positiv bemerkbar. Für das geringe Gewicht sorgt das Material des Helms, der BLUE EPS-Schaum. Vorteil des Materials ist nicht nur das geringe Gewicht, sondern auch seine **Witterungsbeständigkeit**.
- Aspekt 5: **Belüftung**. Insgesamt sorgen **25 Lüftungsöffnungen** in unterschiedlicher Form, Größe und Anordnung am Helmschnitt dafür, dass der Kopf ausreichend belüftet und somit ein Hitzestau vermieden wird. Ein **Fliegengitter** sorgt dafür, dass sich während der warte keine ungewünschten geflügelten Besucher ins Helminnere verirren.

Der bekannte „**Nachteil“** wie bei jedem Helm gilt natürlich auch für den MYTHOS: mit einem **Sturz oder Unfall** ist das Leben des Helms ausgehaucht, die Schutzfunktion dahin. Auch wenn man keine äußeren Schäden am Helm feststellt: Risse innerhalb der Struktur können die Stabilität und damit den Schutz nicht mehr ausreichend garantieren. **Den Helm also bitte nach eine Sturz oder Unfall unbedingt austauschen**.

Fazit: innovativer Schutz ist kein Mythos

Fakt ist: Es gibt weder das ultimative Helmdesign, noch eine Technologie, die zu 100% gegen Kopfverletzungen schützen kann. Alleine, dass vom ALPINA MYTHOS nun die **dritte Innovationsstufe**

käuflich erwerbbar ist, zeigt, dass Hersteller Erfolgsmodelle noch weiter entwickeln und verbessern können wie wollen. Hersteller tüfteln intensiv an angepassten Verschlusssystemen und Auslösefunktionen für Visiere oder Kamerahalterungen, die im Sturzfall selbstständig „abknicken“. Was für die Kunden nach Spielereien der Hersteller ausschaut, um die **Helme attraktiver und praktischer zu gestalten**, hat ernste Hintergründe. Denn nicht alles ist nur reines ökonomisches Kalkül.

So verpasste ALPINA seinem Erfolgsmodell MYTHOS nicht nur ein **Facelift** zum 3.0, sondern bietet für knappe 90 Euro UVP (für die LE-Version knapp 100 Euro UVP) nicht nur was fürs Auge. Der **für den All-Mountainbereich empfohlene Helm** besticht mit seinen **inneren Werten**. Besonders hervorzuheben ist dabei die **Double-Inmold-Technologie**, bei der das Material von Schale und Aussenhaut verschmelzen. Die verwendeten Materialien ergeben dabei ein Helmgesamtgewicht von 250 Gramm – für seinen definierten Einsatzbereich ein Helm der leichten Kategorie.

Wer also nach einem leichten Geländehelm sucht, ist beim MYTHOS 3.0 in Punkto **Preis-Leistungs-Verhältnis** gut beraten.

Produktinfos

Modell: MYTHOS 3.0

Artikelnummer: A9712.X.31

Quelle: alpina-sports.com **Geeignet für:** Mountainbike, All-Mountain, Radreisen/Radtouren

Varianten: 6 Farbvarianten**, glänzend**
Features: abnehmbares Visier, herausnehmbares Innenpolster

Material: BLUE EPS-Schaum; **Technik:** Double-Inmold
Gewicht: 250 Gramm (Größe S/M)

Größen: S/M (52-27 cm) und L/XL (57-62 cm)
Preis: 89,95 € UVP

Alternativmodelle

Modell: MYTHOS 3.0 LE

Artikelnummer: A9713.X.32

Geeignet für: Mountainbike, All-Mountain, Radreisen/Radtouren

Varianten: 8 Farbvarianten, **matt**
Features: abnehmbares Visier, herausnehmbares Innenpolster

Material: BLUE EPS-Schaum; **Technik**: Double-Inmold
Gewicht: 250 Gramm (Größe S/M)

Größen: S/M (52-27 cm) und L/XL (57-62 cm)
Preis: 99,95 € UVP

Wir danken Stefan Löffler und Alpina Sports herzlich für die unkomplizierte Kooperation mit RuR und die Bereitstellung des Testmaterials.