



Graue und kurze Tage, kühle Temperaturen, Regen und Schlamm. Der Herbst macht es uns Mountainbikern nicht immer einfach aber wenn ihr diese Lektionen für Einsteiger verfolgt, kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz!

## Lektion 1: Das richtige Bekleidungs-Prinzip

Ach wie heißt es doch so schön überzogen: „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.“ Aber letztendlich ist an diesem Spruch auch was dran. Unser Tipp: Gegen die Bedingungen einer Herbst Tour hat sich das sogenannte „Zwiebel-Prinzip“ bestens bewährt. Mehrere gut gewählte Bekleidungslagen helfen den Bedingungen angenehm zu trotzen.



### Für den Oberkörper:

- Lage 1: Die Unterwäsche. Die unterste Lage sollte bereits für einen gewissen Grad an Wärme sorgen aber vor allem sollte sie eines, und zwar Schweiß ableiten. Dieser würde sonst auf der Haut eine Kühlschicht bilden und besonders in kalten Abfahrten Auskühlen hervorrufen können. Eine hautenge Passform, angenehmes Tragegefühl und eventuell Technologien gegen Geruchsbildung machen die perfekte Funktionsunterwäsche aus. Diese erste Lage ist universell einsetzbar und so muss man beim Kauf nicht auf Radsport-Kompatibilität achten. Schnäppchenjäger können einfach das breite Angebot der bekannten Onlineshops durchforsten.
- Lage 2: Die Mittlere Lage bietet bereits einen gewissen Grad an Isolation, um auch unter 10 Grad Außentemperatur warm zu bleiben. Dennoch muss in fordernden Anstiegen ein gewisser Grad an Wärme und Schweiß abtransportiert werden können. Gut eignet sich beispielsweise ein Langarm-Radtrikot. Viele Hersteller bieten auch sportspezifische Pullover aus Funktionsmaterial an. Besonders bei kalten Temperaturen oder im Winter kann hier sogar Fleece-Material verwendet werden.
- Lage 3: Die Protection-Lage: Der Schutz vor Wind und Regen. Je nach Witterung und Temperatur kann eine Windweste, ein Windbreaker oder eine Regenjacke verwendet werden.

### Für die Beine:

Kurze Radhosen lassen sich sehr einfach mit Beinlingen für den Herbst ergänzen, falls man flexibel bleiben möchte und den Kauf einer kompletten Winter-Radhose scheut. ([Testbericht hier](#)) Bei echte Regen- und Schlamm-schlachten hilft die Verwendung einer robusten, wasserabweisenden BikesHORTS. ([Testbericht hier](#))



## Lektion 2: Schütze Fuß, Kopf und Hand vor der Kälte:

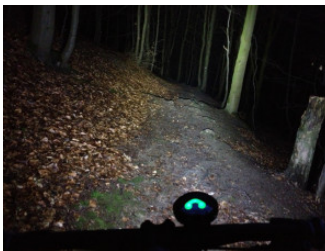


Für den Kopf eignen sich spezifische Mützen, die ohne störende Nähte auch unter dem Helm gut zu tragen sind. Beim Kauf sollte man neben dem Verlauf der Nähte, auch auf winddichtes Material an der Front achten. Ergänzend dazu kann ein Halstuch gegen einen kratzenden Hals helfen. Bei Regenwetter sind außerdem besonders die Füße der Kälte ausgesetzt. Schlamm, Wasser und der kalte Wind zwingen so manchen normalen Radschuh in die Knie. Als erste Hilfe sind wasserdichte Überschuhe zu empfehlen (Link) aber für längere Touren sollte Geld in komplette Winterschuhe investiert werden. Für warme Hände hilft der Griff zu Handschuhen mit Windstopper-Material.

Neben Fachgeschäften wie [Globetrotter](#), haben auch Universalversender wie [OTTO](#) passende Kleidung für eine solche Radtour.

Je nach Grad der Professionalität kann man in solchen Onlineshops die richtige Kleidung finden.

## Lektion 3: Die Dunkelheit ist keine Ausrede das Rad stehen zu lassen!



Bereits für 100€ ist es möglich die Nacht zum Tag zu machen. Schaut mal in unserer Testabteilung vorbei: [www.rund-ums-rad.info/testabteilung/](http://www.rund-ums-rad.info/testabteilung/)

## Lektion 4: Diese Zubehör Basics musst du immer dabei haben!

Nicht immer verläuft die Tour nach Plan, denn Platten oder Defekte schleichen sich leider all zu oft ein. Stets mitführen sollte man also auf jeden Fall einen Ersatzschlauch oder Flicker, Pumpe, Reifenheber, sowie ein Multitool. Sparfüchse können im Baumarkt fündig werden: <http://www.hellweg.de/PKW-Fahrrad/Fahrrad/>

### Achtung!

Viele Radhersteller nutzen neben den bekannten Innensechskant bzw. Inbus Schrauben nun den Torx Standard. Vor dem Kauf des Tools sollte man also einen Blick auf das eigene Rad werfen.

Wer eine längere Tour plant und technisch etwas geübt ist, sollte außerdem einen Kettennieter mitführen oder zumindest ein Kettenschloss. Meistens lassen sich gerissene Ketten so auch während der Tour notdürftig zusammenflicken.



## Lektion 5: Lass die glatten Rennreifen zuhause



Trails können im Herbst zu echten Schlammlöchern werden. Bei der Reifenwahl sollte man also eher zu größerem Profil greifen, dass sich besonders gut selbst reinigt. Setzt sich hingegen ein Reifen erst einmal mit Schlamm zu, kann die Abfahrt schnell zur Rutschpartie werden. Weichere Gummimischungen geben außerdem auf nassen Wurzeln und Steinen mehr Halt. Empfehlenswert für normale Tourenbiker sind beispielsweise der Continental Mountain King oder der Schwalbe Nobby Nic. Wer noch mehr benötigt, greift zu absoluten Schlammwalzen ala Schwalbe Dirty Dan.

## Lektion 6: Pflege dein Rad

Nach jeder Tour sollte man sein Bike reinigen und sich bewegende Elemente schmieren. Nur so kann man sich lange am eigenen Bike erfreuen. Besonders die Kette benötigt viel Aufmerksamkeit. Gute Eigenschaften bei Nässe bietet beispielsweise das [Kettenwix](#) Kettenöl.

**...gut ausgerüstet steht der MTB Herbst Tour nichts im Wege!**

