

Graveln kann man bei jedem Wetter. Gerade im Winter hat die Gravelszene anderen Radsportszenen vieles voraus.

Während der kalten Jahreszeit ist es vielen Rennradfahrern und Mountainbikern im Gelände zu gefährlich. Wenn es sie trotz des kalten Winterwetters nach draußen zieht, finden sie im Gravelbike eine gut gewappnete Alternative. Tatsächlich hat die angewachsene Gravelszene anderen Radsportszenen gerade im Winter vieles voraus. Denn Graveln kann man bei jedem Wetter, wenn man es richtig anstellt.



Einige Tipps gibt es hier.

Winterliche Gravel-Touren: Wie sie zum Genuss werden

Jede Distanz, jedes Gelände und bei jedem Wetter: Genau das macht den Reiz von Gravelbikes aus. Die vielseitigen Räder verbinden Straßentauglichkeit mit Offroad-Elementen und stellen damit eine ideale Mischung aus robustem Mountainbike und leichtgewichtigem Rennrad dar. Sowohl auf befestigten Straßen als auch in unbefestigtem Terrain fühlen sich Gravelbikes zu Hause und können dabei als Sonderform des Rennrads auch lange Offroad-Strecken zurücklegen.

Für Ausdauerfahrten eignen sie sich genauso gut wie für leichtes Touring und für den Sommer ebenso wie für den Winter. Auch Rennradfahren in der kalten Jahreszeit ist theoretisch möglich. Allerdings sind die dünnen Reifen des klassischen Rennrads nicht optimal für Schnee und Eis ausgelegt. Weil Gravelbikes dickere Reifen haben, endet die Gravel-Saison mit dem Winteranbruch nicht. Stattdessen fängt sie für viele leidenschaftliche Gravelbiker mit der kalten Jahreszeit erst so richtig an.

Dank der Reifen, der Scheibenbremsen und der komfortablen Rahmengeometrie sind auch längere Wintertouren auf Schotter- sowie Feldwegen mit Gravelbikes eine Option. Das macht sie im Winter zu einer idealen Alternative für Rennradfahrer, die trotz widriger Bedingungen Outdoor-Training absolvieren wollen und ihr hochwertiges Rennrad in den kalten Monaten lieber nicht mit Fahrten auf gesalzene Straßen belasten. Aktuelle Modelle von Gravelbikes überzeugen ganzjährig mit ihrer Robustheit im Gelände und ihrer Schnelligkeit auf befestigten Straßen. Damit der Gravel-Winter so angenehm wie möglich wird, gibt es im Hinblick auf die Tourenwahl und Ausrüstung allerdings einige Dinge zu beachten.

Nichts ist beim Graveln im Winter so unangenehm wie Schwitzen und Frieren. Deshalb ist die richtige Kleidung für einen angenehmen Gravel-Winter essenziell. Vor allem bei Bergtouren ist das größte Problem in der kalten Jahreszeit die stark schwankende Körpertemperatur. Denn beim Bergauffahren schwitzt man und beim Bergabfahren kühlt der Körper aus, sodass man sich leicht erkältet.

Eine Gegenmaßnahme können trockene Wechsel- oder Extra-Kleidungsschichten sein, die man in einer Rahmentasche des Gravelbikes verstaut und so bei Abfahrten immer zur Hand hat. Neben einer Daunenweste und einer Überhose sind beispielsweise auch Skihandschuhe empfehlenswert. Abgesehen von den mitgeführten Kleidungsstücken sollte man schon beim Aufbruch passend angezogen sein.

Beim Graveln im Winter kann an dieser Stelle das Zwiebelprinzip im Sinne mehrerer Kleidungsschichten sinnvoll sein. Bei Bedarf kann man bei dieser Bekleidungsweise jederzeit die oberen Schichten ablegen. Geeignet ist beispielsweise diese Kombination:

1. eine wärmende Basisschicht aus Wolle
2. eine atmungsaktive Mittelschicht aus Fleece
3. eine Oberschicht in Form einer leichten Shell-Jacke gegen Wind und Niederschlag und eine Überhose mit winddichten sowie wasserfesten Eigenschaften
4. Extraschichten wie eine Daunenjacke

Auch Accessoires wie Merinowoll-Socken, eine Sturmhaube, Skihandschuhe und Überschuhe können hilfreich sein. Zwar gibt es keine festen Bekleidungsregeln für Gravel-Fahrten im Winter, allerdings sollte speziell Händen und Füßen viel Beachtung zukommen. Denn sie lassen sich bei Winterfahrten am schwersten warmhalten. Statt Sommerradschuhen also lieber Winterradschuhe verwenden.



2. Bei der Fahrt: Die richtige Winter-Tour

Wer nie zuvor Winterfahrten mit dem Gravelbike unternommen hat, sollte zunächst kurze Ausfahrten planen. So lassen sich die Bekleidungsschichten vor längeren Strecken testen und bei Bedarf anpassen, falls der erste Test nicht zufriedenstellend ist. Bei der tatsächlichen Fahrt sollte man immer auf alles vorbereitet sein: von einer Panne bis hin zu eisigen Wegabschnitten. Bei dunklen Kurven in Waldgebieten sowie auf exponiertem Terrain ist stets besondere Vorsicht geboten, denn hier kann Glatteis drohen.

Vorsichtig sollte auch überall dort gefahren werden, wo es kaum Sonnenlicht gibt. Grundsätzlich schafft eine vernünftige Routenplanung beste Grundbedingungen für ein positives Winterfahrerlebnis. Lange Anstiege sind dabei möglichst zu vermeiden, weil auf den ebenso langen Abfahrten extreme Kälte droht. Deshalb sind moderat hügelige Strecken im Winter steilen Bergen vorzuziehen. Denn bei mäßig steilen Touren bleibt die Körpertemperatur auf einem vergleichsweise gleichmäßigen Niveau, sodass das Risiko für Erkältungen sinkt. Sollte es während der Tour schneien oder regnen, stellt dies eine zusätzliche Herausforderung dar. Nasse Gravel-Pisten werden schnell matschig, was man im Hinblick auf das Fahrverhalten bedenken sollte.



3. Nach der Fahrt: Winterliche Reinigung des Gravelbikes

Gerade beim Gravelbiken ist man im Winter hauptsächlich im Gelände unterwegs. Deshalb stellt gestreutes Salz in der Regel kaum ein Problem für Gravelbikes dar. Allerdings sind auch winterliche Terrainbedingungen wie Matsch für die Räder schädlich, wenn sie nach der Tour nicht richtig gereinigt werden. Speziell die Kette braucht im Anschluss an den Ausflug etwas Pflege. Dazu am besten eine Bürste mit steifen Borsten zum Abschrubben verwenden und anschließend mit einem feuchten Lappen nachwischen. Zum Abschluss wird die Kette am besten mit einem Baumwolltuch getrocknet, bevor man hochwertiges Kettenöl auf jedes Kettenglied gibt.

Abschluss-Tipp zum Graveln im Winter: Genießen!

Gravelfahrten in der kalten Jahreszeit können ein Hochgenuss sein, denn anders als im Sommer sind auch beliebte Strecken im Winter nicht überlaufen. Am besten hat man eine Thermoskanne mit heißem Tee dabei und steigt kurz vor Schluss der Tour einen Moment lang vom Sattel, um bei einem Tässchen die ruhige Winterlandschaft zu genießen.

Quelle: Rennrad - das Magazin

Interesse?

Schreibt uns an: axel@bikeundski.de

