

# GREIFBARE VORTEILE

**FAHRRADHANDSCHUHE** Gut gemachte Fahrradhandschuhe bieten Komfort und Sicherheit für die Hände von Radfahrenden. In den oft unterschätzten Kleidungsstücken steckt viel Know-how.

Um den Fahrradlenker fest im Griff zu haben, sind Handschuhe nicht unbedingt nötig. Sie können aber helfen: Je länger die Fahrt dauert, desto größer sind ihre Vorteile. Während es auf kurzen Strecken meist keine Probleme gibt, kann die Kombination von Haut und Griffgummi bei längeren Fahrten, besonders bei hohen Temperaturen, unangenehm werden. Bildet sich Schweiß

auf der Handfläche, fühlt sich der Griff gerne mal glitschig an. Zudem kann das Gummi durch das Salz im Schweiß Auflösungserscheinungen zeigen und Gummipartikel bleiben auf der Haut zurück. Ein Handschuh sorgt dafür, dass Haut und Griff keinen direkten Kontakt miteinander haben und der Schweiß durch den Stoff aufgesogen wird.

## DIE RICHTIGE GRÖSSE

Fahrradhandschuhe müssen eng sitzen, ohne die Hände einzu-zwängen. So bieten sie genug Griffsicherheit, Komfort und Bewegungsfreiheit. Winterhandschuhe dürfen etwas größer ausfallen, denn das unterstützt die Isolierung.

Am besten probiert man die Handschuhe im Fachhandel an. Wer online bestellen möchte, kann zur Orientierung die eigene Größe feststellen, indem ein Maßband um die vier Fingerknöchel gelegt wird – der Daumen bleibt außen vor.

Der gemessene Umfang lässt sich anhand von Tabellen, die man entweder im Onlineshop oder beim Hersteller findet, in die passende Größe übersetzen.

**Polsterung** Die Polsterung der Innenhand soll für ein angenehmes Griffgefühl sorgen und Stöße sowie Vibrationen dämpfen. Zwei Materialien kommen dabei zum Einsatz: Schaumstoff oder Gel. Beides gibt es in unterschiedlichen Qualitätsstufen und mit jeweils eigenen Vor- und Nachteilen.

Gelpolster werden häufig als Qualitätsmerkmal betrachtet. Es kommt aber darauf an, wie hochwertig das Material ist. Gel hat sehr gute Dämpfungseigenschaften, ist aber nicht sonderlich formstabil. Verändert sich die Handposition längere Zeit nicht, kann das Material durch den Druck verdrängt werden – und wo kein Material, da auch keine Dämpfung. Hochwertiges Gel hält seine Form besser und lässt sich nicht so leicht verdrängen. Löst man die Hand vom Griff, benötigt das Gel einige Sekunden, um die ursprüngliche Form wieder anzunehmen.



## Ausstattung von Handschuhen

**+++ Ausziehhilfen** Kurzfingerhandschuhe sollten mit Ausziehhilfen versehen sein, um sie einfach von der Hand streifen zu können. Das können entweder kleine Riemen zwischen den Fingern, die sich mit den Fingern der anderen Hand leicht greifen lassen, oder kleine Taschen unterhalb der kurzen Handschuhfinger sein, in die die Fingerspitzen passen.

**+++ Klettverschlüsse** Für sicheren Sitz haben die meisten Kurz- und auch einige Langfingerhandschuhe Klettverschlüsse. Ob sie auf oder unter dem Handgelenk platziert sind, ist eine Geschmacksfrage. Manche besonders leicht konstruierte Kurzfinger-Modelle kommen ohne Klettverschluss aus. Sie müssen dann aber besonders gut passen, damit die Hand nicht darin herumschlüpfen kann.

**+++ Smartphone-Finger** Langfingerhandschuhe mit einem Zeigefinger-Einsatz, der es erlaubt, Touchscreens zu bedienen, können praktisch sein. Zielgenaues Tastendrücken oder Nachrichten tippen klappt allerdings kaum oder gar nicht. Anrufe entgegennehmen oder beenden ist aber möglich. Bei kalten Temperaturen spürt man, dass das Material nicht gut isoliert – solche Handschuhe sind also eher etwas für die Übergangszeit.

mit verschiedenen Materialien und Qualitäten an. Ein großer Hersteller hat allein sechs verschiedene Polsterungen im Angebot, darunter auch eine Kombination von Schaumstoff und Gel, was die Stärken der beiden kombinieren soll.

Grundsätzlich sind eher feste Polsterungen zu empfehlen, da sie formstabiler sind und auch bei langanhaltendem Druck zwischen Hand und Lenker zuverlässigen Komfort bieten.

Es gibt aber auch Handschuhe ohne jede Polsterung: Manche bevorzugen das direkte Griffgefühl und möchten ihre Hände nur vor Reibung oder Wind schützen. Wer keine Probleme mit einschlafenden Händen hat, benötigt die Puffer nicht unbedingt. >

Schaumstoffe reagieren da schneller, sind leichter und auch luftiger. Sind sie aber zu weich, werden auch sie vom Druck verdrängt und verlieren ihre Dämpfungseigenschaften, die ohnehin nicht ganz so gut sind wie die von Gelpolsterungen.

Je nach Einsatzbereich sind also verschiedene Materialien sinnvoll. Für lange, gleichmäßige Fahrten sind Gelpolster eine gute Wahl, bei Fahrten im Gelände mit vielen schnellen Stößen spielen Schaumstoffe ihre Stärken aus. Hersteller bieten häufig Modelle

^ **Die kleinen Schwarzen:** Fahrradhandschuhe sind in allen Fahrrad-Lebenslagen nützlich.

> **Ausziehhilfen** sind ein wichtiges Komfortdetail.

> **Klettverschlüsse** sorgen für sicheren Sitz.





^ **Engstelle:** Die Nervenbahnen im Handgelenk können durch Druck oder ungünstige Handhaltung abgeklummt werden.

< **Polsterung:** Die Verteilung und Härte der Polster ist eine Wissenschaft für sich.

~ **Feingefühl:** Auch mit gefütterten Handschuhen muss man Brems- und Schalthebel bedienen können.

**Ergonomie der Polsterungen** Die Polsterung soll auch gezielt Nervenbahnen entlasten. Hände und Finger werden vom Ulnar- und vom Mediannerv versorgt. Werden die Nervenbahnen durch ungünstige Handhaltung oder Druck abgeklummt, entstehen Taubheitsgefühle oder sogar Schmerzen.

Eine strategische Platzierung der Polster verhindert das. Dabei gibt es zwei Ansätze: die Abpolsterung empfindlicher Stellen oder die Aussparung der Nervenbahnen, um den Druck auf die umliegenden Bereiche zu verlagern. Beides kann funktionieren und Probleme zumindest mildern. Manchmal ist aber auch ein ergonomischer Flügelgriff notwendig, um die Handstellung zu korrigieren.

**Weitere Schutzfunktionen** Handschuhe schützen auch vor Abschürfungen bei Stürzen – ein Grund, weshalb Mountainbiker:innen bei Abfahrten auch im Sommer oft Langfingerhandschuhe tragen. Beim Mountainbiken kommen Stürze häufiger vor, da ist es wichtig, auch die Finger zu schützen. Kurzfingerhandschuhe bewahren immerhin die Handflächen vor Schürfwunden.

Gegen UV-Strahlung schützt der Stoff ebenfalls – es sei denn, man hat ein Modell gewählt, das keine Strahlung absorbiert, um eine gleichmäßige Bräunung der Hand zu erreichen. Reibung am Griff sowie an Schalt- und Bremshebeln kann besonders bei längeren Fahrten Probleme verursachen, die ein Handschuh entschärft.

**Für alle Jahreszeiten** Im Sommer legt man Wert auf möglichst luftige Handschuhe – leichte Netzstoffe und Handflächen mit Belüftungsöffnungen sorgen für gute Ventilation. Wichtig ist auch ein Einsatz aus saugfähigem Material auf den Daumenrücken, um sich Schweiß aus dem Gesicht wischen zu können.

Fallen die Temperaturen, spürt man dagegen, dass die Finger dem Fahrtwind ausgesetzt sind und weniger gut durchblutet werden. Hände kühlen schnell aus, was unangenehm bis schmerzhaft oder sogar gefährlich werden kann, wenn die vor Kälte steifen Finger die Bremshebel nicht mehr richtig bedienen können.

Für die Übergangszeit empfehlen sich dünne, aber winddichte Langfingerhandschuhe. Wer auf wasserdichtes Material achtet, hat damit schon für Regen vorgesorgt.

Nähern sich die Temperaturen dem Gefrierpunkt, reicht das aber nicht mehr aus. Eine zusätzliche Isolierung hält die Hände warm. Die Hersteller stehen dabei vor der Herausforderung, die Finger gut zu isolieren, ohne dass eine zu dick auftragende Polsterung die Bedienung von Brems- und Schalthebeln zu stark beeinträchtigt.

**Fäustlinge für Radfahrende** Fäustlinge sind bei sehr kalten Temperaturen ideal, weil sich die Finger gegenseitig wärmen. Zum Radfahren sind sie aber schlecht geeignet, da sich Bremsen und Schaltung damit kaum bedienen lassen. Daher gibt es Zwischenformen: Manche Modelle fassen jeweils zwei Finger zusammen und den Daumen einzeln. Weil ihre Form an Hummerscheren erinnert, werden sie häufig mit dem Namenszusatz „Lobster“ (englisch für Hummer) versehen.

Seltener sind Handschuhe, die Daumen und Zeigefinger einzeln isolieren und die restlichen drei Finger zusammenfassen. Auch bei isolierten Handschuhen sollte man darauf achten, dass sie wasserdicht sind.

Isolierte Langfingerhandschuhe sollten vorgeformt sein, Handfläche und Finger müssen also schon eine Biegung nach innen haben. Wären sie gerade, würde sich beim Greifen um den Lenker zuviel Material stauchen und unkomfortable Falten entstehen.

*René Filippek*





# GENUSSBIKEN IN DER WILDSCHÖNAU

**E**in sonniger Tag, das leise Surren der Reifen auf dem Radweg und zwischendurch eine urige Alm zum Einkehren – manchmal braucht es nicht viel zum Glücklichen. In der Wildschönau in den Kitzbüheler Alpen gehört dieses Gefühl zum Alltag auf zwei Rädern. Das idyllische Hochtal mit seinen Dörfern Niederau, Oberau, Auffach und Thierbach ist ein Geheimtipp für genussvolle Bike- und Elektrorad-Touren. Zwischen Almwiesen, Wäldern und traditionellen Gasthöfen führen abwechslungsreiche Routen durch die Landschaft. Dank moderater Steigungen und gut ausgebauter Wege sind sie sowohl für sportliche Mountainbiker als auch für entspannte Genussbiker ideal.

**Neue Talradweg Runde schließt Lücke** Neu ist die Talradweg Wildschönau Runde. Sie kann seit diesem Jahr vollständig als Rundtour befahren werden – perfekt für eine gemütliche Entdeckungstour durch die Wildschönau. Die Route startet in Niederau und führt über Oberau und den Ortsteil Roggenboden nach Auffach. Unterwegs warten das Holzmuseum, die Schatzbergbahn sowie

zahlreiche traditionelle Höfe. Ziel der Tour ist Schönangeralm am Ende des Hochtals – ein beliebter Rastplatz, von dem sich das Panorama der hinteren Wildschönau eröffnet. Über den neuen Radwegabschnitt bei der Thalmühle führt die Runde zurück nach Oberau und Niederau, gesäumt von Almen und Gasthöfen, die zur genussvollen Pause einladen.

**Drei Radtouren mit Panoramablick** Noch mehr Ausblicke bietet die Salvenblick-Runde. Sie startet mit der Auffahrt zum Markbachjoch mit der Gondel. Dann folgt die aussichtsreiche Abfahrt mit Blick auf die Hohe Salve. Sportlicher wird es auf der Schatzberg-Runde, die durch Wälder und Almgebiet hinauf zum Hausberg von Auffach führt – belohnt wird der schweißtreibende Anstieg mit weiten Ausblicken über die Kitzbüheler Alpen. Die Zauberwinkel-Runde verbindet das Hochtal mit dem Inntal auf besonders malerische Weise und schlängelt sich an kleinen Kapellen, Moorlandschaften und traditionellen Bauernhöfen vorbei.

**Tiroler Lebensgefühl auf zwei Rädern** Es gibt viele Momente, die das Genussradeln in der Wildschönau unvergesslich machen: Die kleinen kulinarischen Überraschungen entlang der Strecke, die frischen Speisen auf der Sonnenterrasse, hausgemachter Kuchen auf der Alm oder ein kühle Erfrischung mit Blick auf die Gipfel. Genussradeln in der Wildschönau ist kein sportlicher Wettkampf, sondern ein Fest für alle Sinne: Wer hier in die Pedale tritt, entdeckt die Schätze des Hochtals im eigenen Tempo und erlebt Landschaft, Kulinarik und Tiroler Lebensgefühl auf zwei Rädern.



## Infos

Alle Streckenprofile und GPX-Download:  
[www.wildschoenau.com/bike](http://www.wildschoenau.com/bike)