

## **Radfahren im Hochsommer**

Entgegen der landläufigen Meinung ist der Hochsommer nicht die optimale Radfahrzeit, sondern birgt eher gerade für Untrainierte und Unerfahrene etliche Risiken, die sich aber durch die Beachtung von einigen Punkten relativ leicht einschränken lassen:

### **- Keine Gewaltakte bei Extremtemperaturen**

Hohe Temperaturen, insbesondere wenn sie mit hoher Luftfeuchtigkeit verbunden sind, stellen schon bei Untätigkeit für einen untrainierten Körper eine Belastung dar, deshalb sollte auf zusätzliche Belastungen durch ungewohnte Anstrengungen verzichtet werden. Also die ganze Sache locker angehen, sich nicht hetzen lassen und keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.

### **- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.**

Was schon unter normalen Bedingungen gilt, trifft bei Hitze erst recht zu: Rechtzeitig und ausreichend trinken. Es wird empfohlen schon zu trinken bevor ein Durstgefühl eintritt. Stetiges und gleichmäßiges Trinken ist besser als sporadisch Unmengen in sich hineinzuschütten, daher auch der Nuckelverschluß an Trinkflaschen.

### **- Keine fetten oder belastenden Speisen**

Der Körper braucht an Hundstagen in erster Linie Flüssigkeit und Leichtverdauliches. Also ihm bitte nichts "Handfestes" oder "Nahrhaftes" aufzwingen wollen, er will es ja meist eh nicht haben.

### **- Vorsicht am Nachmittag**

Die größte Hitzebelastung tritt nicht etwa zu Mittag auf, wie sich vermuten ließe, sondern so etwa in der Zeit von zwei bis vier Uhr, wenn die Landmasse durch die intensive Sonneneinstrahlung maximal erwärmt wurde. Deshalb sollten Pausen bevorzugt in diese Zeit verlegt werden. Versierte Radler wählen für ihre Hauptaktivitäten nicht selten die kühleren Morgen- und Abendstunden und pausieren in der größten Hitze.

Mag. Heinz Bédé-Kraut, +43(0) 676 / 409 8393

[www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)