

# RENNRAD FAHREN FÜR ANFÄNGER

## Was ziehe ich bei welchem Wetter an?

<b>WETTER</b>	<b>Frühling</b> (Trocken, 8-15 Grad, wenig Wind)	<b>Sommer</b> (Trocken, ab 15 Grad)	<b>Herbst</b> (Trocken, unter 15 Grad, windig)	<b>Winter</b> (Trocken, unter 8 Grad, Windig)
<b>BEKLEIDUNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ Hose, kurze Hose mit Knielängen, dünne lange Hose</li> <li>• Socken</li> <li>• Rennradschuhe mit Zehenwärmern</li> <li>• Funktionsunterhemd</li> <li>• Langarmtrikot</li> <li>• Windweste oder Windjacke</li> <li>• Halstuch</li> <li>• Dünne Mütze</li> <li>• Helm</li> <li>• Handschuhe oder Kurzfingerhandschuhe</li> <li>• Brille (Windschutz ggf. mit Tönung bei Sonne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Hose</li> <li>• Socken</li> <li>• Rennradschuhe</li> <li>• Funktionsunterhemd</li> <li>• Trikot</li> <li>• Windweste in der Trikottasche</li> <li>• Helm</li> <li>• Kurzfingerhandschuhe</li> <li>• Brille (Windschutz ggf. mit Tönung bei Sonne)</li> <li>• Sonnencreme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange Hose</li> <li>• Socken</li> <li>• Rennradschuhe mit Zehenwärmern</li> <li>• Funktionsunterhemd</li> <li>• Langarmtrikot</li> <li>• Windweste oder Windjacke</li> <li>• Halstuch</li> <li>• Dünne Mütze</li> <li>• Helm</li> <li>• Handschuhe oder Kurzfingerhandschuhe</li> <li>• Brille (Windschutz ggf. mit Tönung bei Sonne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange, winddichte Thermohose</li> <li>• Socken</li> <li>• Rennradschuhe warmen, winddichten Überschuhen</li> <li>• Funktionsunterhemd</li> <li>• Thermo-Langarmtrikot</li> <li>• Winddichte Thermojacke</li> <li>• Halstuch oder Schalmütze</li> <li>• Mütze</li> <li>• Helm</li> <li>• Warme, winddichte Handschuhe</li> <li>• Brille (Windschutz ggf. mit Tönung bei Sonne)</li> </ul>
<b><u>WWW.STRONG-MAGAZINE.COM</u></b>				