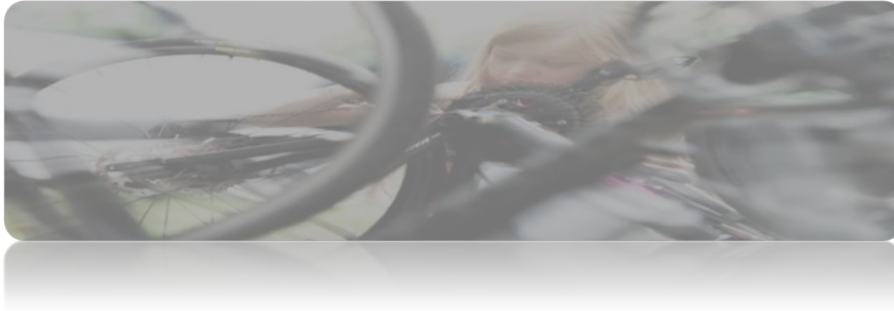




Freie Waldorfschule Überlingen
Rengoldshauser Str. 20
88662 Überlingen
Tel.: 0 7551 - 6 11 21
tour.de.lauro@waldorfschule-ueberlingen.de
Bankverbindung:
Tour de Lauro
Volksbank Überlingen:
IBAN: DE18 6906 1800 0002 3398 03
BIC: GENODE61UBE

Erklärungen zur Ausrüstung für die Tour de Lauro

Liebe neue LauranerInnen und Eltern,

ihr habt Euch entschieden an der Tour de Lauro teilzunehmen und blickt gespannt und aufgeregt auf die Trainingszeit und natürlich auf Eure Tour de Lauro in den kommenden Pfingstferien.

Die meisten von Euch sind wahrscheinlich bisher noch nie auf einem Rennrad gesessen. Daher stellt ihr Euch vermutlich die Frage, was brauche ich alles, um gut gerüstet an der Tour de Lauro teilzunehmen.

Wir wollen Euch und Euren Eltern hier einen Überblick geben, was ihr alles benötigt.

Natürlich müsst ihr nicht alles neu kaufen. Ihr könnt Bekannte fragen, ob sie euch etwas ausleihen oder ihr schaut einfach auf dem Radbasar vorbei. Dieser findet am selben Termin statt, wie die Leihradausgabe bzw. die Einführung in das Rennradfahren.

Auf den folgenden Seiten werden die Ausrüstungsgegenstände aufgelistet, die ihr benötigt und ihr bekommt eine Erklärung, was dabei zu beachten ist.

Helm



Mountainbike Helm



Rennradhelm



Produktions-
datum



Ihr könnt entweder einen Mountainbike- oder Rennradhelm verwenden. Es gibt auch Visierhelme, bei denen ist die (Sonnen-) Brille gleich integriert. Diese kosten aber deutlich mehr als die anderen beiden Helme. Visierhelme könnten eine Option für die Brillenträger unter euch sein.

Egal welchen Helm ihr verwendet. Auf jeden Fall gilt:

Euer Helm

- muss gut und bequem auf eurem Kopf sitzen
- sollte möglichst viele Lüftungsöffnungen haben
- darf keine Risse haben
- sollte nicht älter als 5 Jahre sein (Materialermüdung)

(Sonnen-) Brille



Die Brille schützt euch vor Fliegen etc., die euch beim Fahren in die Augen fliegen können. Viel wichtiger ist aber, dass ihr mit eurer Brille einen Sonnenschutz für eure Augen habt!

Es gibt Brillen mit dunklen Gläsern für die Sonne, mit klaren Gläsern für trübes Wetter und es gibt Brillen mit Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen.

Falls Ihr Brillenträger seid: es gibt Sportsonnenbrillen mit optischen Gläsern (meist als Clip in der entsprechenden Sportsonnenbrille zu befestigen – fragt beim Optiker). Kontaktlinsen sind natürlich auch eine Möglichkeit. Oder aber der oben erwähnte Visierhelm.

Fahrrad-Handschuhe



Ihr braucht auf jeden Fall Fahrradhandschuhe mit kurzen Fingern.

Eure Handschuhe sollten gut passen und nicht zu weit sein. Zu weite Handschuhe geben irgendwann Druckstellen oder Blasen an den Handflächen.

Da wir zu Beginn unserer Trainingszeit wahrscheinlich noch einige kalte Tage haben werden, braucht ihr auch entweder **lange Radhandschuhe** oder ein Paar **normale lange Softshell- oder Fleecehandschuhe**.
Mit kalten Fingern Radfahren macht keinen Spaß!



Trikot



Zum Radfahren ziehen wir Fahrradtrikots an. Das Trikot sollte nicht zu groß sein und flattern. Am besten hat das Trikot 2-3 Rückentaschen ohne Reißverschluss, damit ihr während des Fahrens leicht an den Inhalt kommt.

Radhose



Eine kurze Fahrradhose mit Polster ist ein wichtiges Kleidungsstück für das Fahren auf eurem Rennrad.

Radhosen gibt es auch in Kindergrößen, falls euch die Erwachsenengrößen zu groß sind. Fragt in den Geschäften nach. Ansonsten gibt es im Internet etliche Versender, die Radkleidung in Kindergrößen anbieten. Meistens sind diese Sachen auch etwas billiger als die Erwachsenengrößen.

Ihr benötigt mind. 2-3 kurze Radhosen. Am besten kauft ihr Hosen von verschiedenen Herstellern, denn die Polster sind bei jedem Hersteller etwas anders. Falls ihr irgendwann Druckstellen habt, dann kann es bei der nächsten Fahrt hilfreich sein, eine Hose mit einem anderen Polster anzuziehen.

Wichtig:

- Eure Radhose muss eng anliegen, damit das Polster an der richtigen Stelle sitzt und keine Falten wirft! Nur so könnt ihr lange ohne Schmerzen auf dem Sattel sitzen. Auch wenn eine enge Hose für euch „uncool“ aussieht.
- Keine Unterhose unter der Radhose! Das ist natürlich ebenfalls komisch für euch....aber es gibt dann weniger, das reiben kann.

Radschuhe



Als Radschuhe benutzt ihr am besten Mountain-Bike-Schuhe. Mit denen könnt ihr besser laufen, als mit reinen Rennradschuhen.

Wir fahren alle mit Klickpedalen.

Die Radschuhe werden in die Pedale der Räder eingeklickt. So habt ihr einen besseren Halt auf dem Pedal. Um die Schuhe auf dem Pedal einklicken zu können, benötigt man sog. Cleats. Das sind Verbindungsplatten, die an den Schuhsohlen der Radschuhe befestigt werden und dann in das entsprechende Pedal greifen (einklicken).

Wir empfehlen **SPD-Cleats**.



SPD-Cleat an der Sohle eines Mountainbike-Schuhs montiert.

Unsere Leihräder haben alle Pedale, an denen nur die SPD-Cleats passen.

Hinweis: diese Cleats sind beim Neukauf von Radschuhen nicht dabei. Sie müssen extra dazu gekauft werden.



Pedal mit 2 Seiten: „Klickseite“ und Seite ohne einklicken



Pedal mit beidseitigem Klick

Das Wetter ist uns nicht immer gut gesonnen...es scheint nicht immer die Sonne und wir haben nicht immer 20°C und mehr. Auch wenn wir uns alle das wünschen.

Gerade zu Beginn der Trainingszeit kann es noch ganz schön frisch sein und Regen kann uns immer wieder begleiten oder überraschen.

Deshalb braucht ihr neben den kurzen Radhosen und den kurzen Trikots noch einige wärmere, windabweisende und/oder wasserfeste Bekleidungsteile.

Softshelljacke (optional)

Zu Beginn unserer Trainingszeit sind die Temperaturen oft noch niedrig. Nur ein Trikot ist hier nicht ausreichend warm.

Ihr könnt hier eine Softshelljacke über euer Trikot ziehen. Diese wärmt euch und hält auch etwas Regen ab.

Die Softshelljacke sollte relativ eng anliegen und keine Kapuze haben. Es gibt auch spezielle Fahrradsoftshelljacken. Diese sind aber relativ teuer.

Regenjacke



Regen kann uns immer überraschen oder schon zu Beginn einer Ausfahrt da sein. Daher benötigt ihr eine Regenjacke. Hier gibt es spezielle Regenjacken zum Radfahren. Diese lassen sich sehr klein zusammenfalten und passen dann gut in eure Trikottasche. So seid ihr bei ungewissem Wetter immer gut vorbereitet.

Ihr könnt natürlich auch eine normale Regenjacke verwenden. Achtet aber bitte darauf, dass diese nicht zu weit ist (flattert beim Fahren) und, dass die Kapuze abgenommen werden kann, denn diese stört nur.

Regenhose (optional)

Wenn es länger regnet, kann der Regen und die Nässe unangenehm um den Po und an den Beinen werden. Dafür gibt es Regenüberhosen in lang und in kurz.

Allerdings sind die Meinungen unter uns Begleitern hierzu zweigeteilt. Die Regenhosen halten zwar die Nässe von außen ab, aber man schwitzt unter Umständen stark in diesen Überhosen, so, dass man dann von innen nass wird.



Bei den langen Regenhosen ist es wichtig, dass die Hosenbeine nicht zu weit sind. Weite Hosenbeine sind gefährlich, da sie sich in der Kette verfangen können. Es gibt lange Regenhosen, die ihr mittels Klettverschlüsse an den Unterschenkeln enger stellen könnt.

Windjacke (optional)



An Tagen, an denen es wärmer wird, ist es oft am Morgen noch etwas frischer und der Fahrtwind ist unangenehm.

Nach einer Fahrt bergauf bist du evtl. verschwitzt. Oft folgt dann aber eine Abfahrt, bei der ihr verschwitzt den kühlen/kalten Fahrtwind abbekommt und so auch auskühlt.

Für beide Fälle gibt es spezielle Windjacken fürs Radfahren. Das sind sehr dünne Jacken, die den Wind gut abhalten und euch vor dem Auskühlen schützen. Wie auch die Regenjacken, können diese sehr klein zusammengefoldet werden und gut in der Trikottasche verstaut werden.

Leggins

Auch für die Beine gilt: kühlere/kalte Temperaturen sind sehr unangenehm und kühlen eure Muskeln aus.

Kurze Radhosen sind daher nicht ausreichend. Gegen kalte Beine könnt ihr euch eine Leggins über die Radhose ziehen. Enge Runningtights sind auch geeignet.

Beinlinge (optional)



Beinlinge erreichen dasselbe wie eine Leggings. Sie wärmen den unteren Teil der Beine.

Beinlinge werden über die Unterschenkel, Knie und Oberschenkel gezogen. Eure Radhose zieht ihr darüber an. So habt ihr eigentlich eure Beine in einer „langen Hose“.

Der Vorteil gegenüber einer Leggings ist, dass ihr die Beinlinge schneller einfach nur runterziehen oder ausziehen könnt.

Die Beinlinge sollten eng, nicht zu eng, sitzen damit sie während des Fahrens nicht herunterrutschen. Das ist nämlich echt nervig! Testet das am besten nach dem Anprobieren (ihr müsst nicht Radfahren; es reicht auch ein Test beim Laufen).

Armlinge (optional)



Armlinge sind, wie der Name schon sagt, für die Arme und funktionieren genauso, wie die Beinlinge. Sie ersetzen lange Ärmel und können schnell heruntergeschoben werden, wenn es euch zu warm wird.

Wie bei den Beinlingen gilt: die Armlinge müssen eng sitzen und sollten nicht runterrutschen!



Überschuhe (optional)



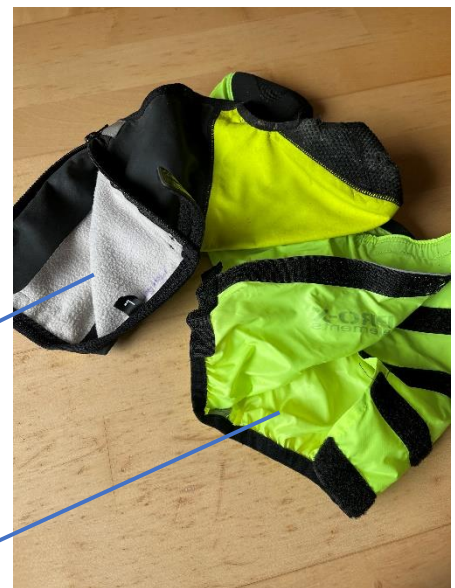
Gegen Regen und oder Kälte könnt ihr euch mit Überschuhen schützen. Dies sind Überzieher über eure Fahrradschuhe. Diese schützen eure Füße gegen Regen und/oder Kälte.

Überschuhe gibt es in verschiedenen Ausführungen: reine Regenüberschuhe, gefütterte Überschuhe, Neoprenüberschuhe...

Wichtig ist, dass die Überschuhe gut über eure Radschuhe passen.

gefütterte Regenüberschuhe

reine Regenüberschuhe



Schlauchtuch als „Allzweckwaffe“ (optional)



Empfehlen können wir euch noch ein Schlauchtuch, dass viele Einsatzbereiche hat. Es kann als Halstuch und als Kopfbedeckung unter dem Helm gegen Kälte und gegen Sonne genutzt werden.

Bisher haben wir uns mit Kleidung und Schuhen beschäftigt, die ihr für das Radfahren benötigt. Jetzt braucht ihr noch ein paar Dinge, um euch z.B. bei Pannen helfen zu können.

Kleine Satteltasche mit Reifenhebern und Ersatzschlauch



Ihr benötigt eine kleine Satteltasche, die gut unter dem Sattel befestigt werden kann. In diese Satteltasche muss ein Ersatzschlauch und Reifenheber gepackt werden. So könnt ihr bei einem platten Reifen den kaputten Schlauch tauschen.

Ersatzschlauch:

Größe: 28" 700Cx23-25 oder -28/-30 (die Zahlen nach den „x“ bezeichnen die Mantelbreite deines Rennrades)

Der Schlauch muss ein Presta-/Rennradventil haben. Die Breite des Ersatzschlauches richtet sich nach der Reifenbreite deines Rennrades (die Größe steht auf dem Mantel). Bitte schaut vor dem Kauf nach. Falls ihr unsicher seid, könnt ihr gerne bei uns Betreuern nachfragen.

Luftpumpe

Falls euer Fahrrad unterwegs Luft verliert oder ihr den kaputten Schlauch tauschen müsst, benötigt ihr eine Luftpumpe.

Es gibt spezielle Luftpumpen, die mit einer Halterung direkt am Flaschenhalter montiert werden können. Bitte verwendet keine großen Luftpumpen, die irgendwie am Rad befestigt werden! Die Luftpumpe bitte auch nicht mit Kabelbindern am Rahmen befestigen. Ihr habt in der Regel keine Schere oder ähnliches dabei, um die Pumpe zu lösen.



Trinkflaschen (2 Stück)

Beim Radfahren braucht ihr auch genug zu trinken. Je wärmer es wird, desto durstiger werdet ihr. Die Trinkflaschen sollten aus Plastik sein und eine Trinköffnung haben, die nicht erst aufgeschraubt werden muss, bevor man trinkt.

Die Kleineren unter euch haben kleinere Fahrradrahmen. Beachtet bitte, dass hier manchmal große Flaschen (750ml und mehr) nicht reinpassen.

Euer Fahrrad sollte zwei Flaschenhalter haben. Die Leihräder sind mit zwei Flaschenhaltern ausgestattet.



Tacho (optional)

Während der Trainingszeit müsst ihr eine Trainingsprotokoll führen, in das ihr die gefahrenen Strecken mit der Kilometeranzahl eintragen sollt. Ein Tacho am Rad erleichtert das Führen eures Protokolls.

Bitte verwendet, wenn möglich, einen kabellosen Tacho. Hier entfällt das lästige Festkleben der Drähte, die sich auch immer wieder lösen und dann im Weg hängen und evtl. abreißen können. Diese gibt es inzwischen für einen ähnlichen Preis, wie die kabelgebundenen Tachos.

Es reicht wenn er Tacho folgende Funktionen besitzt: Tageskilometer, Geschwindigkeit, Gesamtkilometer.

Licht

Ein Licht an eurem Fahrrad erhöht eure Sicherheit bei trübem und regnerischem Wetter. Außerdem ist es in Italien Pflicht, am Rennrad mit Licht ausgestattet zu sein.

Bitte verwendet Stecklichter, die entweder akku- oder batteriebetrieben sind. Bei akkubetriebenen Lichtern bitte das Ladekabel nicht vergessen! Bei batteriebetriebenen Lichtern bitte an die Ersatzbatterien denken!

Die Leihräder werden mit Lichtern ausgestattet sein.

Übersicht über alle benötigten bzw. optionalen Kleidungsstücke bzw. sonstigen Utensilien:

- Helm
- (Sonnen-) Brille
- Fahrradhandschuhe (kurz, evtl. lang)
- Trikots (2-3 Stück)
- Radhose kurz (2-3 Stück)
- Radschuhe mit SPD-Cleats
- Regenjacke
- Leggings
- Kleine Satteltasche mit Ersatzschlauch und Reifenhebern
- Kleine Luftpumpe
- Licht
- Trinkflaschen (2 Stück)
- Regenhose (optional)
- Windjacke (optional)
- Softshelljacke (optional)
- Beinlinge (optional)
- Armlinge (optional)
- Überschuhe (optional)
- Schlauchtuch (optional)
- Tacho (optional)