

Tipps für den Sommer



○ Sportler fahren schon in der Früh los, um der ärgsten Hitze zu entkommen.



○ Eine kalte Dusche in der Früh senkt die Körpertemperatur und beugt der Hitze vor.



○ Abkühlung während der Ausfahrt (Wasser in den Nacken und über den Kopf) hilft, Überhitzung zu vermeiden.



○ Ist eine Ausfahrt zur Mittagszeit unumgänglich, dann sollten vermehrt Pausen im Schatten eingelegt werden und Elektrolytgetränke konsumiert werden.



○ Vermeide zu üppiges und schwerverdauliches Essen bei Hitze, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.



○ Vor allem älteren und nicht so gut trainierten Personen macht die Hitze zu schaffen. Achtet daher beim Fahren in Gruppen immer auf den Schwächsten und nehmt Tempo heraus.



○ Der angenehme Fahrtwind täuscht und verhindert nicht den Verlust von Mineralien durch Schweiß – deshalb trinken, trinken, trinken!



○ Vor dem Start alle freien Körperflächen (auch Ohren, Oberseite der Füße in Sandalen, etc.) mit Sonnenschutzcrème (-öl, -gel, etc.) gut eincremen, mindestens LSF 30, besser LSF 50.



○ Vor allem den Kopf vor der Sonne schützen. ACHTUNG: ein Fahrradhelm schützt Glatzen nicht vor punktuellm Sonnenbrand durch die Lüftungsschlitze. Also zieht eine dünne Haube unter dem Helm über den Kopf.



○ Hier könnte Euer Tipp stehen. Schreibt uns über unser Kontaktformular.