



Radhose

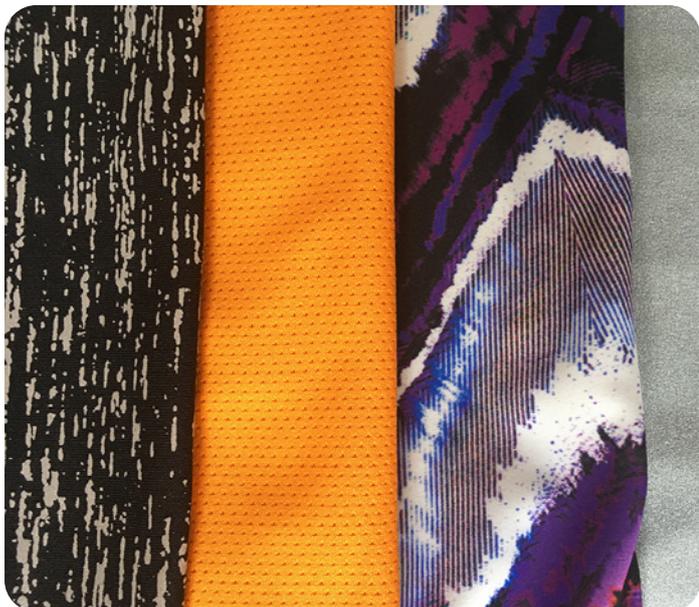


Die Hose für sportliche Radfahrer/innen. Mit eingenähtem Polster und praktischer Reißverschluss tasche im Rücken. An den Innenbeinen gibt es keine störenden Nähte, an den Hosensäumen wird ein rutschfestes Gummiband angenäht.

Die ‚Light-Variante‘ kann man unter Shorts, Hosen oder Röcken tragen, wenn man weniger sportlich unterwegs ist, aber auf den Komfort eines Polsters nicht verzichten möchte.

Stoffverbrauch

Für die knielange Radhose brauchst Du 70cm Stoff, für die kurze Variante 50cm.
Wenn Du die Seitenteile aus einem Kombistoff nähen möchtest, benötigst Du davon zusätzlich 60cm für die lange Hose bzw. 40cm für die kurze Hose.



geeignete Stoffe

Für eine sportliche Radhose eignet sich sehr elastischer, strapazierfähiger Nylonjersey am besten. Wir haben für unser Modell bedruckten und unifarbenen Jersey kombiniert.

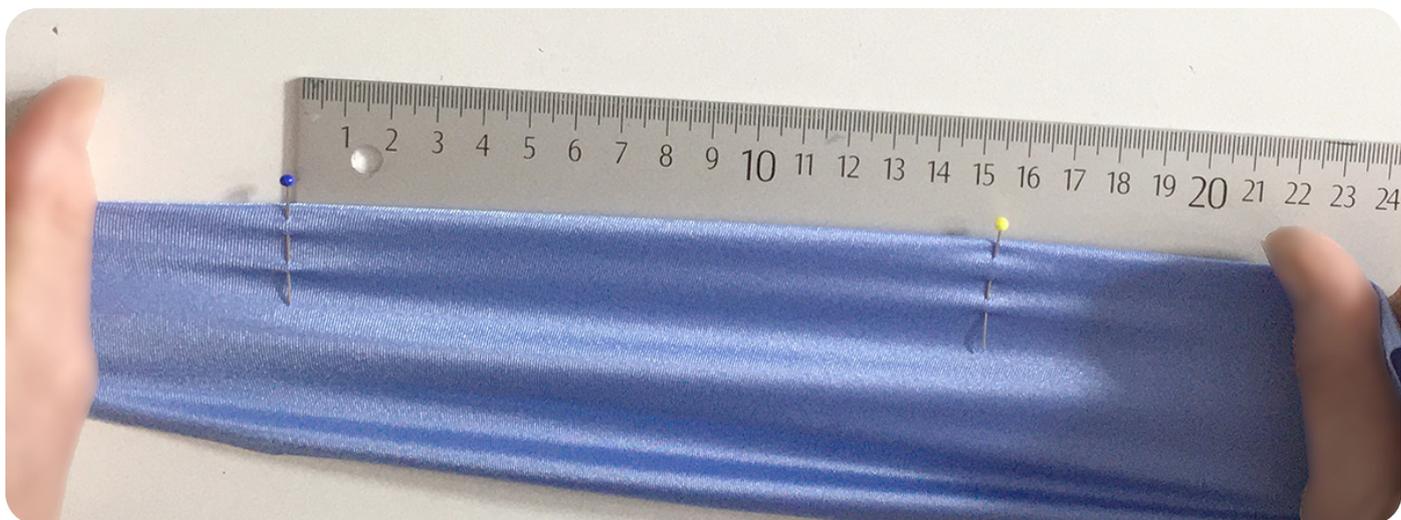
Am Ende der Anleitung (ab Seite 21) zeigen wir noch eine ‚Radfahr-Unterhose‘. Die kann man unter Shorts, Hosen oder Röcken tragen, wenn man weniger sportlich unterwegs ist, aber auf den Komfort eines Polsters nicht verzichten möchte.

Die Unterhose wird aus etwas leichterem, aber ebenfalls sehr elastischen Jersey genäht. Besonders funktionell ist ‚Cooljersey-Mesh‘, Du kannst aber auch Baumwolljersey mit viel Elasthan verwenden.

Teste vor dem Zuschnitt, ob Dein Stoff sich für diesen Schnitt eignet. Dazu einen Stoffrest entlang des Maschenlaufs falten und die Bruchkante mit zwei Stecknadeln in 10cm Abstand markieren.

Dann kontrollieren, ob sich der Abstand zwischen den Nadeln auf 15cm dehnen lässt und wieder zurückspringt, wenn der Zug nachlässt.

Auf die gleiche Weise auch die Dehnbarkeit in der anderen Richtung, also quer zum Maschenlauf, testen.



! Wenn Dein Stoff sich nur auf maximal 13cm dehnen lässt, solltest Du den Schnitt eine Nummer größer ausschneiden. Bei weniger als 13cm ist der Stoff für eine Radhose nicht geeignet.



weitere Zutaten

- ein Radhosenpolster
- 3cm breites Gummiband in Bundweite
- 100cm Silikongummiband, 2,5cm breit und einen Rest Soluvlies zum Aufnähen
- 30cm feiner Spiralreißverschluss + Schieber für die Tasche im Rücken.

Bei der Unterhose haben wir statt Silikon-gummiband ‚Framilastic, 9mm‘ verwendet, welches dann unsichtbar in den Säumen eingenäht wird. Das Gummiband für den Bund kann hier auch etwas schmaler sein. Weniger als 2cm sollten es aber nicht sein.

Für die Verarbeitung von sehr dehnbaren Stoffen empfehlen wir Elastikgarn. Wenn Du mit der Overlock nähst, hautfreundliches Bauschgar für die Greiferfäden.



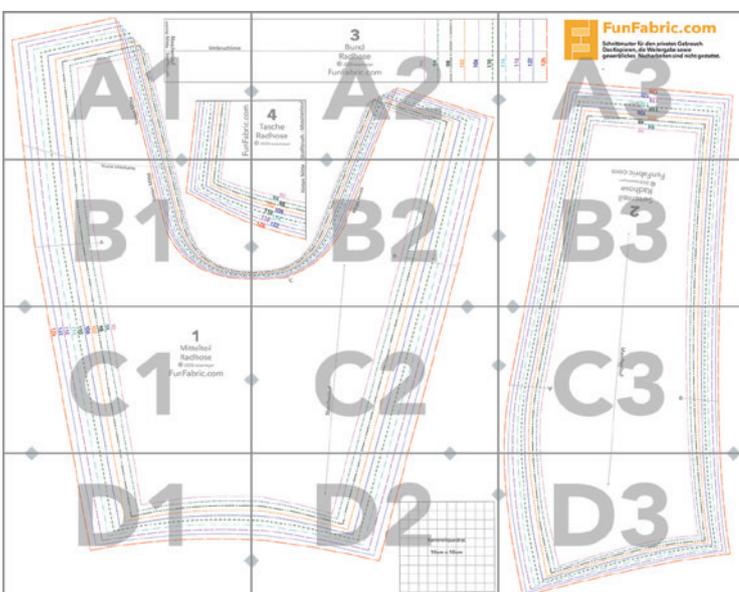
Werkzeuge

Wir nähen Lycrajersey mit Super-Stretch-Nadeln, zum Stecken empfehlen wir spezielle Jersey-Stecknadeln, die die feinen Maschen nicht beschädigen.

Weiterhin brauchst Du noch eine Schere ein Maßband und natürlich eine Nähmaschine.

Eine Overlockmaschine ist perfekt um sehr elastische Stoffe zu verarbeiten, aber auch mit einer ganz einfachen Haushaltsnähmaschine kannst Du unsere Radhose nähen.

Zumindest Zick-Zack-Stiche sollte deine Maschine aber nähen können.



Schnittmuster

Das Schnittmuster in Originalgröße (100%) auf 12 Din-A4 Blätter drucken. Diese dann wie links abgebildet zusammen kleben.

Alle zehn Größen sind auf dem Schnittbogen, jede Größe hat eine eigene Farbe. Die grauen Linien gelten für alle Größen.

Falls Du das Schnittmuster nicht farbig gedruckt hast, kannst Du Dich an den unterschiedlich gestrichelten Linien orientieren.



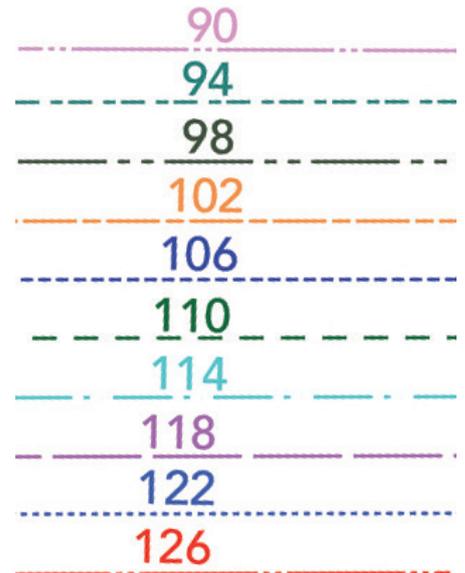
Größe auswählen

Die Größe entspricht Deiner Hüftweite/Gesäßweite.

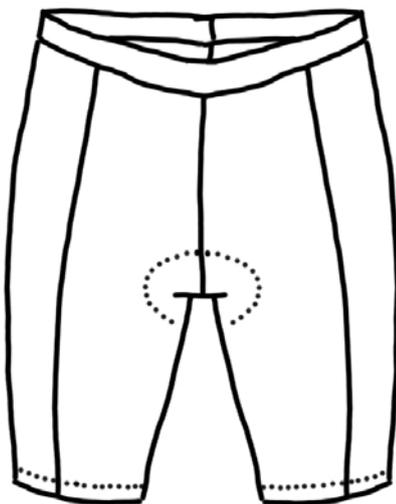
Die wird waagrecht, direkt am Körper einmal rund um die stärkste Stelle des ‚Popos‘ gemessen.

Unsere Radhose passt Männern und Frauen, das Polster sollte aber entsprechend ausgewählt werden.

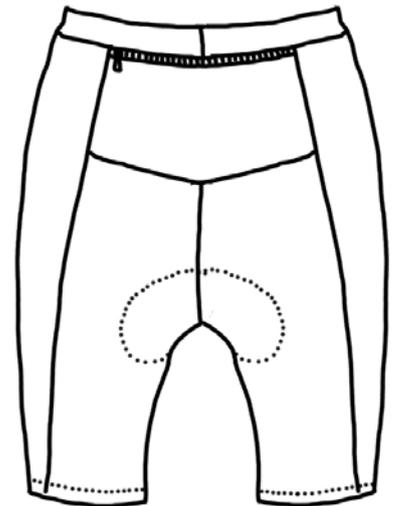
Wenn Deine gemessene Hüftweite zwischen zwei Größen liegt, wähle die nächst größere Größe.
Bei einer Hüftweite von z.B. 104cm, solltest Du das Schnittmuster in Größe 106 ausschneiden.



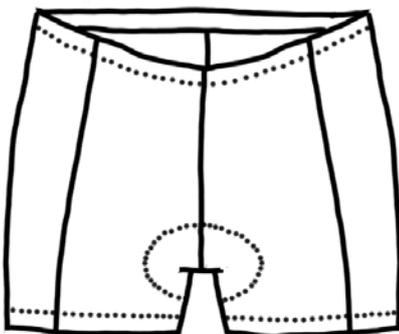
Varianten



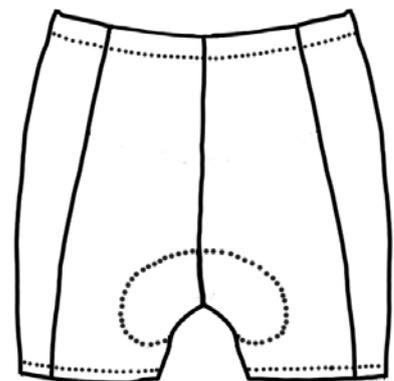
Die **klassische Radfahrhose** ist knielang, der angenähte Bund mit breitem, eingezogenem Gummiband ist hinten höher als vorn, damit die Hose im Sitzen gut sitzt. Das Polster wird innen angenäht. Im Rücken gibt es eine Tasche mit Reißverschluss in der sich Handy, Hausschlüssel und Kleingeld unterbringen lassen. Die Hosensäume schließen mit einem Silikongummi ab, damit sie beim Radfahren nicht hochrutschen.



Die **Radfahr-Unterhose** hat kürzere Beine und keine Tasche. Der Bund ist etwas niedriger, und hat ein innen angenähtes Gummiband. An den Hosensäumen wird ein schmales Gummiband unsichtbar eingenäht.



Unsere Polster sind hautfreundlich und antibakteriell ausgerüstet, so dass Sie direkt auf der Haut getragen werden können. Die ‚Basic-Polster‘ können auch außen aufgenäht werden.



Die verschiedenen Optionen lassen sich natürlich beliebig kombinieren, so kannst Du Radhosen nähen, die Deinen ganz persönlichen Vorlieben entsprechen.