

...gibt's nur im Sportgeschäft!

Ausgabe 02/Juli, August, September 2007
www.sportsfreundin.info

Sportsfreundin

Lauf lust

Versuch einer
Liebeserklärung

Großes
Gewinnspiel

Golf:

Sport mit
Suchtfaktor

In jeder Frau steckt eine
Abenteurerin

Brisant: Wenn frau sich nicht traut



Ulrike Luckmann



Rita Balon



Dörte Fleischhauer



Frauke Gerbig



Laura Burckhardt

....in jeder Frau steckt eine Abenteurerin. Glauben wir. Etwas Sehnsucht, zwischendurch einfach mal unkonventionell auszubrechen, ein wenig Kribbeln im Bauch, wenn der Blick auf wunderschöne Landschaften ferner Länder fällt, staunende Bewunderung über sportliche Leistungen großer Bergsportlerinnen. Trekkingtouren, Expeditionen. "Das würde ich auch gern mal machen." Träume sind wichtig und schön. Doch manchmal trauen wir uns nicht, Träume zu realisieren. Entweder weil wir gefangen sind in unserem Alltag, den Spagat zwischen Beruf und Familie nicht schaffen, an den Konventionen der Familie festhalten oder weil uns etwas Mut fehlt.

Frauen und Trauen ist eines unserer Themen dieser neuen Ausgabe der **Sportsfreundin**. Unsere Autorin Frauke Gerbig schreibt Ihre – doch sehr persönlichen – Ansichten und Erfahrungen. Das Resümee: Wir können, wenn wir wollen – oder müssen. Oft ist die Frage des „sich trauen“ nur eine Frage der Bereitschaft, persönliche Grenzen zu überschreiten. Die müssen nicht immer groß sein oder gefährlich. Manchmal bedarf es schon Mut, mal nein zu sagen und etwas Zeit für sich zu nehmen, um sich selber wieder zu spüren. Grenzen überschreiten, so die Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung Paola Paruschke, bedeutet, aus dem Kreis auszutreten, wo man schon alles kennt. Wo alles vertraut ist und man sicher ist. Will man sich aber persönlich weiterentwickeln, muss man bereit sein, dieses bekannte Territorium zu verlassen. Meist kann man dabei Überraschungen und Glücksmomente erleben. Denn wer sich selbst überwindet, um etwas zu tun, was Spaß macht, erlebt Freude, Glück und – manchmal auch absolute Überwältigung.

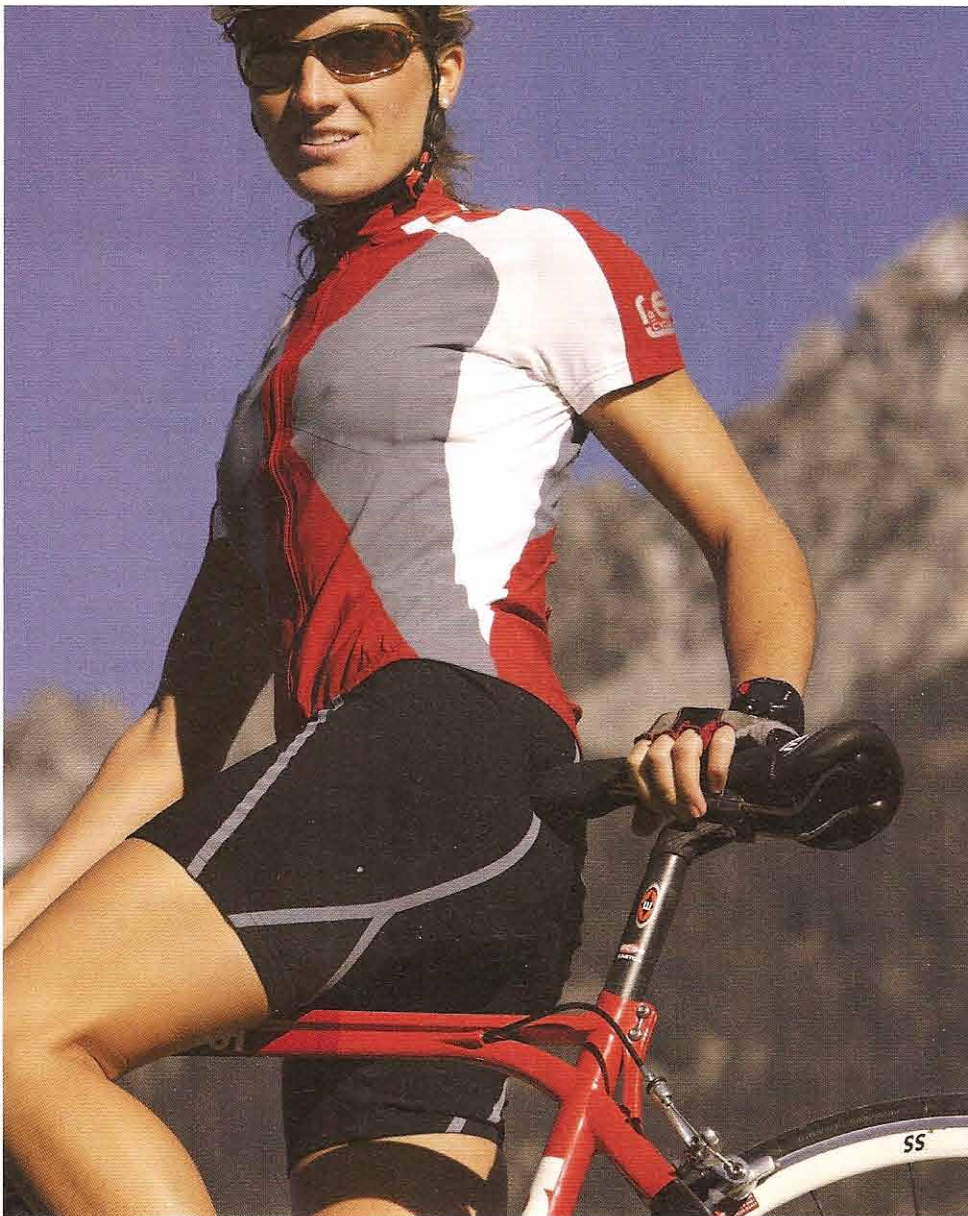
Das bestätigt auch Klaus Lange, Geschäftsführer von Rucksack Reisen. Mit ihm war unsere Autorin Meike Winnemuth auf einer Kanu- und Trekkingtour in Schweden. Eine Woche in der wilden Natur, schlafen unter den Sternen oder im Zelt, Brot backen und paddeln. Da beweisen Frauen, die das nicht gewöhnt sind, viel Mut. „Aber,“ so Klaus Lange, Geschäftsführer von Rucksack Reisen, „Frauen sind stark. Anders als Männer. Sie suchen die Herausforderung, den Gegenpol zum Alltag und sind glücklich, wenn sie es geschafft haben, beweisen Zähigkeit und Durchhaltevermögen.“

Trauen Sie sich. Wenn nicht allein, dann mit einer Sportsfreundin. Sie wissen, auf dem Webportal **www.sportsfreundin.info** können Sie sich eine Freundin für ihren Lieblingssport ganz in Ihrer Nähe suchen. Oder im Urlaub. Ab sofort sind auch Registrierungen in Österreich und der Schweiz möglich. Lesen Sie dazu mehr auf den Seiten 64 bis 65.

Sportsfreundin wünscht Ihnen einen abenteuerlichen Sommer.

Ulrike Luckmann
Chefredaktion Sportsfreundin

Reizthema Radhose



„Das Gefühl, eine Windel zu tragen, hält viele Frauen davon ab, eine Radhose anzuziehen. Das ist verständlich, aber gesundheitlich bedenklich. Der Schutz beim sportlichen Biken vor Erschütterungen durch Unebenheiten am Boden sollte jeder Frau wichtig sein. An den Windel-effekt gewöhnt man sich nach ein paar Touren“, weiß Andi Stettler, Radbekleidungsentwickler und Bike-Experte aus eigener Erfahrung als Radprofi.

Wie bei jedem Sport spielt die richtige Ausrüstung auch beim Radfahren eine wichtige Rolle. Das Kernstück ist die funktionelle Radhose. Sie macht zwar keinen sexy Po, schützt aber den Allerwertesten und vermeidet Schmerzen sowie unangenehme Taubheitsgefühle im Schambereich. Viele Frauen verzichten zugunsten der Optik auf eine gepol-

terte Radhose. Da drängt sich die Frage nach einer Alternative auf. Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gibt keine! Dafür gibt es aber verschiedene Systeme und Technologien, die ein angenehmes Tragen und hohe Sicherheit bieten. Auch der Schnitt der Hose ist wichtig. Worauf sollen Frauen beim Einkauf achten?

Hosen für Männer und Frauen

Gibt es einen Unterschied zwischen Radhosen für Männer und Frauen? Aber ja, sogar elementare! Radhosen entsprechen der jeweiligen Anatomie von Männern und Frauen. So ist der Abstand zwischen den Sitzknochen bei Frauen größer als bei Männern. Dem muss

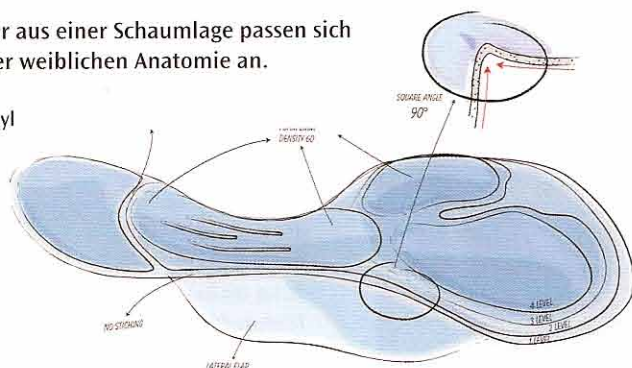
Foto: Stephan Boegli

Tipps zum Radhosenkauf

- ▶ Entscheiden Sie sich, ob sie eine Hose mit oder ohne Träger haben möchten. Träger verlaufen oft über oder neben den Brüsten. Nicht jede Frau mag das. Allerdings gibt es inzwischen ein drittes System: Manche Hosen haben einen Mittelträger, der zwischen dem Busen verläuft.
- ▶ Wenn es eine Hose ohne Träger sein soll, achten Sie darauf, dass sie den Bauchbereich stützt. Der Bauch ist bei Frauen weicher als bei Männern.
- ▶ Die Hose sollte hinten höher geschnitten sein als vorne, so dass der Rücken auch im Sitzen vor Auskühlung geschützt ist.
- ▶ Damenhosen haben einen Oberschenkel-Abschluss, der weiter ist als bei Herrenhosen, um zu verhindern, dass der Abschluss einschneidet, aber dennoch gummiert ist und so nicht verrutscht.
- ▶ Die Hose sollte entsprechend der sitzenden Körperhaltung bereits vorgeformt sein.

Radpolster aus einer Schaumlage passen sich perfekt der weiblichen Anatomie an.

Grafik: Meryl



das Polster Rechnung tragen. Zudem schmiegt sich der Schnitt an die weichen Rundungen des Schambein- und Genitalbereichs an. Das Polster soll an den sehr empfindlichen Zonen viel Druck abfedern. Bei Männern hingegen muss das Hosenpolster weit genug nach vorn in den empfindlichen Genitalbereich reichen, entsprechend breit sein, so dass das beste Stück auch gegen Auskühlung geschützt wird.

Unisexhosen sind nicht zu empfehlen, denn sie sind in der Regel auf die männliche Anatomie abgestimmt.

Wie dick muss ein Polster sein?

Hier wird klar nach Sport und Belastung unterschieden. Grundsätzlich gilt: je unebener das Gelände, desto dicker muss das Polster sein. Mountainbikerinnen brauchen also viel, Straßenfahrerinnen weniger Dämpfung im Polster. Die Polster für Triathletinnen dagegen sind dünn, denn sie müssen schnell trocknen und sollen beim Laufen nicht stören. Wichtig für alle Polster: Sie müssen sich weich an den Körper anschmiegen und dürfen nicht drücken.

Neue Technologien und wie sie funktionieren

Radhosenpolster sind aus speziellen Schäumen mit einer luftdurchlässigen Zellstruktur. Vergrößert sieht das aus wie ein weicher Schwamm, der Luft durch-

lässt und Feuchtigkeit aufsaugt. Das einfachste und preisgünstigste System besteht aus einer Lage Schaumstoff in einer Dicke zwischen 6, 8 oder 10 Millimetern. Die Härte des Schaumstoffes variiert je nach Einsatz der Hose. Das Polster ist mit einem Feuchtigkeit leitenden Stoff (zum Beispiel Collmax) überzogen und in eine Hose eingnäht. Die derzeit gängigen Radpolster sind aus einer Schaumlage, die mit Hilfe von Schablonen und Spezialwerkzeugen in eine reliefartige Form gepresst wurden. Höhere und flachere Partien haben den Sinn, an manchen Stellen mehr, an anderen weniger Schutz zu geben. Durch weichere und härtere Zonen und durch anatomisch vorgeformte Stellen erreicht man bessere Biegeeigenschaft. Was bedeutet, dass sich hier das Polster fast weich wie eine zweite Haut an die Rundungen des Körpers anschmiegen. Genau richtig für empfindliche Frauen. Damit unter dem Polster kein Hitzestau entsteht, sondern ein angenehm frisches Gefühl, gibt es in guten hochwertigen, allerdings auch teureren

Radhosen nie mit Unterwäsche tragen

Radhosen immer ohne Unterwäsche tragen! Denn Radhosen haben an den wichtigen Stellen keine Nahtverarbeitung, um Wundscheuern durch Nähte oder Faltenbildung zu vermeiden. Wird Unterwäsche unter die Radhose gezogen, wird dies ad absurdum geführt. Die Polster, die direkt auf der Haut liegen, sind natürlich auf ihre Hautverträglichkeit getestet und antibakteriell ausgerüstet. Etabliert haben sich inzwischen auch Silberfasern oder in Fasern integrierte Silberpartikel, die ebenfalls eine antibakterielle Wirkung haben und einen unangenehmen Geruch vermeiden.

Hosen, sogar vorgeformte Belüftungskanäle im Polster. Doch die Investition in eine solche Radhose lohnt sich, denn jede Frau vergisst das unangenehme Windelgefühl sofort, wenn sie merkt, wie angenehm die Hose sitzt und wie viel Schutz sie bietet.

Die technisch hochwertigsten Hosen sind mit dreidimensionalen, laminierten (verklebten) Radhosenpolstern (siehe Bild Seite ??). Der sogenannte Ferrari unter den Bikehosen besteht aus zwei bis drei Schaumschichten mit unterschiedlichen Härtegraden. Jede Schicht hat meist eine andere Farbe, was eine technische Optik hervorruft. Auch hier geht es um das Zusammenspiel von Härte und Volumen, die manche Druckzonen mehr auspolstern als andere. Zudem werden in diese Konstruktion im Bereich der Sitzknochen weiche und dämpfende, vielfach perforierte Gel-Pads eingearbeitet. Darauf sitzt man fast so weich wie auf einem Sofakissen.

IMPRESSUM

Sportsfreundin

www.sportsfreundin.info

Herausgeber:

Ulrike Luckmann

Verlag und Redaktion:

Aberlestr. 18, Rgb. D-81371 München

Telefon +49 89-990 176-10, Fax: - 20

Internet: www.sportsfreundin.info

E-Mail: info@sportsfreundin.info

Sportsfreundin ...gibt's nur im Sportgeschäft!

Chefredaktion:

Ulrike Luckmann, luckmann@sportsfreundin.info,
Tel.: +49 89-99 01 76 28

Redaktion:

Rita Balon (CvD), rita.balon@sportsfreundin.info,
Tel.: +49 89-99 01 76 19

Freie Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Anke von Birckhahn, Laura Burckhardt, Dörte
Fleischauer, Frauke Gerbig, Bernd- Uwe Gutknecht,
Silke Helfmeyer, Beate Hitzler, Laura Müller

Layout:

Elisabeth Zacherl, you and eye mediendesign,
München, www.youandeye.de

Anzeigen und Marketingleitung:

Ulrike Luckmann (verantw.), Tel.: +49 89-99 01 76 28
Sandra Wilderer, Tel.: +49 711-2 48 78 92

Bestellung von Einzelheften:

Gegen beigefügtes Rückporto können Einzelhefte
nach Verfügbarkeit bei der Redaktionsanschrift be-
stellt werden (Deutschland 1,45 EUR/Briefmarke;
Österreich 5,- EUR/Bar.; Schweiz 5,- SFR/Bar).
Private Abonnements werden nicht angeboten.
Solange der Vorrat reicht, erhalten Sie die Sports-
freundin gratis bei unseren Vertriebsstellen- siehe
www.sportsfreundin.info

Sportsfreundin gibt es nur im Sportfachhandel

Die erste Ausgabe liegt auf bei Globetrotter, Sport-
Scheck und ausgesuchten Sportgeschäften. Die
nächste Sportsfreundin erscheint: Ende Mai 2007

Druck:

pva, Druck und Medien- Dienstleistungen GmbH,
Landau/Pfalz

Kleingedrucktes:

Sportsfreundin ist ein unabhängiges, für die Leserin kosten-
freies Frauenmagazin, das im Sportfachhandel erhältlich ist.
Der Export und Vertrieb im Ausland sowie die Wiederverwen-
dung des Inhalts sind nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages gestattet. Für unverlangte eingesandte Manuskripte
und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.

Die Zeitschrift und enthaltenen Beiträge sind urheberrecht-
lich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Ver-
lages/ Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der
Zustimmung des Herausgebers.

Wandern, Klettern, Bergsteigen sind Aktivitäten, die mit einer
gewissen Gefahr verbunden sein können und die ein hohes
Maß an Selbstverantwortung erfordern. Wir bitten das zu be-
achten.

Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und
sonstigen Empfehlungen stellen die Meinung und die Erfah-
rung der Autoren dar. Sie haben diese nach besten Wissen
und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine
Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht er-
setzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausge-
ber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im
Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine
Haftung übernehmen.

Für im Magazin oder auf dem Internet angegebene Links
übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Verantwortlich
sind die Urheber der jeweils verlinkten Seite.

Reizthema Radhose

Welche Hose für welche Sportlerin?

Welche Hose die Richtige ist, entscheidet die Intensität mit der geradelt wird. Hier sollte auf jeden Fall der Fachhändler beratend zur Seite stehen. Grundsätzlich gilt: je geringer die Intensität, desto intensiver ist der Kontakt zwischen Sattel und Körper, sprich desto dünner kann das Polster sein. Leider gibt es kein Patentrezept, denn „eine Radhose mit Polster ist vergleichbar mit dem Schuh eines Läufers:

*Das Polster muss an der richtigen Stelle der Genitalien und des Hintern sitzen. Das ist oft bei billigen Produkten nicht der Fall. Deshalb sollten Bikerinnen unbedingt mehrere Hosen unterschiedlicher Hersteller probieren und sich von ihrem Fachhändler beraten lassen, statt im Discoun-
ter zu kaufen.*

„Entweder sie passt genau an den Hintern – oder eben nicht“, meint Andy Stettler, der mit seiner neuen Marke XX.S sports versucht, optimale Radhosen für Frauen zu entwickeln. Doch auch Anbieter wie Nalini, Gonso oder Gore Bikewear, um nur einige zu nennen, bieten viel Funktion in der Hose.

Bei langen Radhosen ohne Träger kann es sein, dass das Polster nicht an der richtigen Stelle sitzt. Grund sind die Kombination aus hoher Elastizität der Hose und der größeren Stoffmenge.

Sowohl die Bikehose als auch Hose und Sattel sind als komplettes System zu sehen, die nur dann optimal passen, wenn sie aufeinander abgestimmt sind. Bei der Hose ist nicht allein das Polster ausschlaggebend, sondern das Zusammenspiel von Schnitt und Passform, das heißt die Schrittlänge, Sitzhöhe, Sitzrundung sowie welches Polster wie eingearbeitet ist. „Eine gut sitzende Hose mit passendem Polster ist genauso wichtig wie der bequeme Sattel, auf dem die Frau sitzt.“

Text: Dörte Fleischauer, Ulrike Luckman

Andy Stettler, 46, fuhr mit 14 bereits Straßenrennen und wurde später einer der ersten wilden Mountainbiker. Wildheit liebt er bis heute. Selbst sein kleiner Sohn trägt keine Windeln, sondern Fahrradtrikots. Nach der eigenen aktiven Karriere ist er tätig als Nationaltrainer in der Schweiz. Seit sieben Jahren entwickelt er vor allem Bekleidung im Bikebereich und seit drei Jahren funktionelle Sportbekleidung und Verarbeitungstechnologie. **XX.S Sports, Stengelbacherstraße 2a, CH-4800 Zofingen.**