

Aufs Fahrrad, Schwester!

von bb - Donnerstag, 8. Mai 2014

https://www.pd-f.de/2014/05/08/7414_aufs-fahrrad-schwester/

Immer mehr Frauen entdecken den Radsport – und die Fahrradbranche stellt sich mit nützlichen und schönen Produkten auf das Interesse der Kundinnen ein. Ob und welche besonderen Ansprüche Frauen ans Sportgerät und die Ausrüstung stellen und welche spezifischen Produkte der Markt für sie bereithält, zeigt dieser Artikel des pressedienst-fahrrad.

[pd-f/cg] Sportliche und alltägliche Nutzung des Fahrrads nähern sich immer mehr an und bilden Schnittmengen. Und Frauen, die statistisch gesehen im Alltag ohnehin mehr radeln als Männer, haben zunehmend Freude an der sportlichen Nutzung des umweltfreundlichsten aller Verkehrsmittel. Wo die täglichen Wege auf dem Rad nicht mehr nur lästige Pflicht sind, sondern einen eigenen Wert erhalten – ob als Fitnesstraining, Zeit für sich selbst oder Ausdruck einer Lebenshaltung –, wächst der Wunsch nach adäquaten Produkten, die diesen Werten gerecht werden. Das hat der US-amerikanische Bekleidungshersteller [Giro](#) festgestellt, dessen Bekleidungskollektion den sportlichen Ansprüchen von Radlern genügen will, sich stilistisch aber am Kleidungsstil junger Großstädter orientiert. „Wir erkennen, dass gerade Frauen dankbar auf den funktionellen, aber modisch-zurückhaltenden Stil unserer ‚New-Road‘-Kollektion reagieren“, freut sich Dieter Schreiber vom deutschen Giro-Importeur [Grofa](#) (www.grofa.com). „Sportlich Rad zu fahren, ohne sofort als Sportlerin erkennbar zu sein, ist mit herkömmlicher Radsportbekleidung kaum

möglich. Viele Frauen fühlen sich in weniger auffällender Kleidung einfach wohler.“ Die klassische Polsterhose ist bei Giro für keine andere Verwendung gedacht als für jene, die das Gros der Mountainbiker ohnehin schon praktiziert: Sie wird als Unterhose getragen. Der Hersteller greift das auch für Rennradfahrerinnen auf. So kommt das Modell mit dem bezeichnenden Produktnamen „Undershirt“ mit einem frauenspezifischen Polster und einem extra breiten Bund daher. Darüber passt die – wie soll es anders sein – „Overshort“ im Casual-Look: „Den Trend zu legerer Sportbekleidung sehen wir auch im Straßenradsport. Er kommt langsam, aber er kommt“, zeigt sich Schreiber von der Ausrichtung des kalifornischen Labels überzeugt. „Radfahren und Mode sollen heute zum Lebensstil passen. Verkleiden muss sich niemand mehr.“

Grün drinnen und draußen

Ähnliche Erfahrungen hat Stephanie Herrling von [Vaude](#) (www.vaude.com) gemacht. Der süddeutsche Bekleidungs- und Zubehörhersteller richtet immer größere Teile seiner Produktion nach ökologischen und sozialen Kriterien aus, was gerade bei den Kundinnen gut ankommt: „Der Wunsch ist stark, dass dort, wo es um Freizeitgestaltung und umweltschonende Fortbewegung geht, auch verantwortungsvoll produziert wird“, so Herrling. Ein Paradebeispiel aus der Bekleidungskollektion von Vaude ist etwa das in Deutschland produzierte „Women’s Seamless Shirt“ aus Merino-Mischgewebe. „Im Unterschied zur Männerkollektion geht es in erster Linie um anatomische Gesichtspunkte, was sich dann auf die Schnittführung auswirkt – und natürlich um die Optik des Produkts, also Farben, Prints,

spezielle Designs für Frauen oder auch mal spezielle Features“, so Herrling weiter. Im Zubehörbereich gibt es ebenso frauenspezifische Merkmale, auf die man erst einmal nicht kommen würde: „Bei Bike-Rucksäcken, wie unseren Damenmodellen der ‚Roomy‘-Serie, ist eine breitere Hüftflosse wichtig, die ergonomisch auf die Frau abgestimmt ist. So wird eine optimale Lastverteilung erreicht“, erklärt die Bikesportexpertin. „Ebenso wichtig sind weich gepolsterte Schulterträger, damit der Rucksack auch mit Trägertops angenehm zu tragen ist.“

Das passende Sportgerät: Auf's Detail kommt es an

Dass Frauen speziell gekleidet auf dem Rad sitzen, ist eine Sache – aber brauchen sie auch besondere Fahrräder? „Unsere sportlichen Räder bieten wir ab Rahmenhöhe 47 cm an; bei diesen kleineren Rahmenhöhen verbauen wir kürzere Kurbeln und schmalere Lenker“, antwortet Anke Namendorf vom niederländischen Radhersteller [Koga](http://www.koga.com) (www.koga.com). Klar, Frauen sind in der Regel kleiner als Männer, was aber die individuelle Sitzhaltung angeht, hat man bei Koga keine größeren Unterschiede festgestellt. „Marathonrennräder mit höherem Steuerrohr werden von Frauen und Männern gleichermaßen geschätzt“, so Namendorf. Komfort ist also keine Frage des Geschlechts. Dennoch gebe es durchaus anatomische Gründe für die aufrechtere Körperhaltung auf dem Rad, die viele Frauen bevorzugen, erklärt der Kölner Sportwissenschaftler Dr. Achim Schmidt: „In einer gestreckten Position wird das Becken rotiert und das Schambein stärker belastet. Dieser Bereich ist bei nicht daran gewöhnten Frauen offensichtlich empfindlicher.“

Professionelle Fahrerinnen wie die [Mountainbike](http://www.haibike.de)-Olympiasiegerin Sabine Spitz, die auf Rädern von [Haibike](http://www.haibike.de) (www.haibike.de) unterwegs ist, haben damit freilich keine Probleme, was auch Schmidt bestätigt: „Bei den Radprofis sitzen die

Frauen wieder sehr ähnlich wie die Männer.“

Ohnehin zeige das Beispiel Haibike, wie wenige Unterschiede nötig seien, damit sich Frauen auf dem Bike wohlfühlen, erklärt Christian Malik vom Schweinfurter Radhersteller. „Bei unseren Mountainbikes für die Ladys ist das Steuerrohr einen Zentimeter länger und das Oberrohr um etwa den gleichen Betrag kürzer. Noch wichtiger ist allerdings, dass für Frauen kleinere Rahmengrößen bis 38 cm angeboten werden.“ Dazu kommen noch Unterschiede in der Ausstattung: „Wir montieren bei den Damenrädern natürlich andere Sättel, aber auch Details wie Bremshebel mit verstellbarer Griffweite sind bedeutsam“, so Malik weiter.

Motivatoren und Motivatorinnen

Für Frauen, die ihre Leistungen oder einfach nur den Fahrspaß auf dem Rad steigern wollen, hat Mareen Werner vom Distributor [Sport Import](http://www.sportimport.de) (www.sportimport.de) Tipps parat: „Ich erlebe bei diversen Women's Camps immer wieder, dass Frauen untereinander besser lernen, vor allem ohne Stress und Angst“, so die aktive Bikerin. „Warum fährst du nicht runter, ist doch ganz einfach“, das hört man unter Frauen halt nicht.“ Werners Fazit: „Auch in den Vereinen wären Frauengruppen oder entspannte gemischte Gruppen toll, in denen es einfach stressfrei zugeht. Das wäre ein guter Anfang.“

Einen Tipp für eine Geheimwaffe hat Werner auch noch: „Um punktgenau und ohne Umschweife auf dem [Rennrad](#) fit zu werden, gibt es Leistungsmessnaben wie die [PowerTap G3](#). Sie zeigt sofort, wie viel Kraft am Pedal anliegt. Damit können auch Breitensportlerinnen ihre Kraft realistisch einschätzen und sich planvoll verbessern“, erläutert Werner.

Wer einmal mit solch einem Gerät unterwegs gewesen sei, bemerke etwa, welches Trainingspotenzial im Ziehen eines Kinderanhängers steckt. Und das zeige, dass Alltags- und sportliche Nutzung manchmal sogar ein- und dasselbe sind.

[Bildauswahl zum Thema \(14 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Damenrad 2.0: So fahren Frauen heute Fahrrad](#)

[Fahrradfahren in der Schwangerschaft: Mit Babybauch fit und gesund](#)

[Schnell auf dem Rad dank Aerodynamik: Widerstand ist zwecklos](#)

[Tour de France: Warum Hobbysportler besser rollen als die Profis](#)

[Trend 2014: Rückenwind dank Rennlenker](#)

[Die Renaissance des Rennlenkers](#)

[Themenblatt Rennradfahren – fast wie Fliegen!](#)

[Vom Hobby zum Beruf: Arbeiten in der Fahrradbranche](#)

[ADEC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Zwölf gute Vorsätze fürs neue Fahrradjahr und wie man sie durchhält](#)

Passendes Bildmaterial

