



---

DELIUS KLASING

Karen Eller · Christoph Listmann

# **MOUNTAINBIKEN FÜR FRAUEN**

- »Material und Kaufberatung
- »Fahrtechnik und Fitness
- »Wartung und Pflege
- »Tipps und Tricks

Delius Klasing Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

1. Auflage  
ISBN 978-3-7688-3161-1  
© by Delius, Klasing & Co KG, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Buchholz/Hinsch/Hensinger, Hamburg  
Titelmotiv: Christophe Margot  
Layout: Dagmar Dörpholz  
Lektorat: Klaus Bartelt  
Lithographie: scanlitho.teams, Bielefeld  
Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen  
Printed in Germany 2010

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis  
des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise  
reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B.  
manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer  
Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und  
Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld  
Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115  
E-mail: [info@delius-klasing.de](mailto:info@delius-klasing.de)  
[www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)



in Mountainbike-Buch für Frauen? Biken Frauen denn anders als Männer? Nun ja,

Frauen sind präziser, vorsichtiger und bedächtiger als Männer. Und sie haben mehr Respekt. Respekt vor der Technik und vor schwierigen Trails. Aber sie haben im Sattel mindestens genauso viel Spaß.

In den Camps und Workshops, die ich seit vielen Jahren für Frauen organisiere, habe ich die unterschiedlichsten Charaktere getroffen. Ich habe viel über die Psyche der Bikerinnen gelernt und die Unterschiede studiert. Auch am eigenen Leib konnte ich auf den Trails dieser Welt wertvolle und auch emotionale Erfahrungen machen – mit und ohne Männer.

Mein Freund Holger, Mountainbiker der ersten Stunde, hat ungezählte Gefühlsausbrüche von mir geduldig über sich ergehen lassen. Und mein Transalp-Challenge-Partner von 2003, Christoph Listmann, motivierte mich über die acht Etappen des Rennens stets höflich und gelassen, obwohl ich ihm manchmal am liebsten mein Bike ins Kreuz geworfen hätte. Dieses Rennen war eine spannende Erfahrung

für uns beide, als Team aus Mann und Frau, der unerbittlichen Zeitnahme im Ziel und dem Siegerpodest entgegenzufiebern.

All diese Erfahrungen haben mich motiviert, ein Buch für Bikerinnen zu schreiben. Christoph hat nicht nur mit mir zusammen gelitten und gefeiert, er hat auf dieser Transalp auch intensive Erfahrungen mit einer Bikerin an seiner Seite gemacht und sie in den emotionalsten Tiefen wie auch den höchsten Höhen erlebt. Seine journalistische Kompetenz ergänzt dieses Werk. Das Buch soll allen Leserinnen das nötige Grundwissen mit auf den Weg geben und sie ermutigen: Selbst ist die Frau!

Ich hoffe, dass sich in der Zukunft noch unzählige Frauen für diesen faszinierenden Sport begeistern lassen. Auch wenn der Anfang manchmal nicht leicht ist. Und – schlecht ist es nie, wenn auch ein Mann mal einen Blick in das Buch wirft. Bestimmt findet er nützliche Informationen, damit die gemeinsame Bike-Tour ein Erfolgserlebnis wird.

Wir wünschen viele tolle Biketouren!

*Karen Eller    Christoph Listmann*



<b>EINLEITUNG</b>	<b>8</b>
<b>FRAUEN IM SATTEL</b>	<b>11</b>
Deshalb ist Mountainbiken der schönste Sport für Frauen.	
<b>KAUFBERATUNG</b>	<b>32</b>
Alles, was du für einen Start in den Mountainbike-Sport wissen musst.	
<b>MEIN BIKE</b>	<b>54</b>
Einstellung und Abstimmung – so machst du dein Bike perfekt.	
<b>TYPISCH FRAU</b>	<b>67</b>
Selbstvertrauen steigern, Ängste beseitigen. So wirst du im Sattel souverän.	
<b>FITNESS</b>	<b>79</b>
Training, Ernährung, Gesundheit und Tipps für schmerzfreies Biken.	
<b>FAHRTECHNIK</b>	<b>99</b>
Der Unterschied zwischen Radeln und Biken liegt in der richtigen Fahrtechnik.	
<b>PANNENHILFE</b>	<b>112</b>
So hilfst du dir im Fall der Fälle selbst aus der Patsche.	
<b>FRAGESTUNDE</b>	<b>122</b>
Hier sind die Antworten auf all deine Fragen rund ums Thema Mountainbiken.	
<b>LEXIKON</b>	<b>132</b>
<b>DIE AUTOREN</b>	<b>141</b>

A photograph of two female mountain bikers riding on a grassy trail. The cyclist in the foreground is wearing a light blue short-sleeved jersey, dark shorts, a black helmet, and sunglasses. The cyclist behind her is wearing a purple tank top, white shorts, a white helmet, and sunglasses. They are both smiling and looking forward. The background is a dense forest of green trees.

# AUFSTEIGEN UND ABFAHREN

*Willkommen in der neuen Welt für Bikerinnen. Wir zeigen dir, was du wirklich über Bikes, Kauf und Ausrüstung wissen solltest.*





Das Mountainbike hat sich seit seiner Erfindung in den 1970er-Jahren kräftig weiterentwickelt vom robusten Multifunktionsrad

zu einem Hightech-Sportgerät. Vor allem die Federungstechnologie eröffnet eine völlig neue

Dimension in Fahrkomfort und -spaß. Mittlerweile gibt es verschiedene Bike-Kategorien für verschiedene Einsatzbereiche. Die Hersteller und Fachmagazine unterteilen die Bikes folgendermaßen: Cross Country, Marathon, All-Mountain, Enduro, Freeride. Frauenbikes mit speziell abgestimmter Geometrie, Komponenten und Federungselementen sind neuerdings in jeder dieser Kategorien zu finden.

## WER BIN ICH, UND WAS BRAUCHE ICH?

**Wer bin ich: Für mich zählt Leistung, Komfort ist nebensächlich. Wettkämpfe gehören für mich dazu.**

Hardtail bedeutet: vorn gefedert, hinten starr. Unserer Meinung nach gibt es nur noch zwei Einsatzbereiche für diese Gattung: erstens die hochgezüchteten Acht-Kilo-Racebikes für den Rennzirkus, zweitens Einsteigerbikes unter 1000 Euro. Für alle anderen Einsatzbereiche empfehlen wir immer ein Fully, also ein vollgefedertes Bike. Der Fahrspaß und Komfort bei Fullys liegt in jedem Fall über dem eines Hardtails.

**Preis:** vernünftige Bikes ab 800 Euro

**Gewicht:** unter 8-13 Kilo

**Federweg:** 80-100 mm

**Zielgruppe:** einfaches Gelände oder Rennsportambitionen

**Du brauchst: ein Cross Country Hardtail.**

Auf der Jagd nach Sekunden gibst du alles. Biken heißt für dich, fit sein und immer Gas geben, eine gemütliche Tour mit Freunden langweilt dich. Du ziehst deine Faszination aus Leistung, nicht aus einem schönen Alpenpanorama. Für dich gehört der Wettkampf dazu, du misst dich gerne mit anderen. Du trägst grundsätzlich enge Bike-Pants und enge Trikots, am liebsten das Outfit eines Rennteams. Mit Rucksack sieht man dich nie. Wenn du diesen Punkten zustimmst, bist du in der Klasse der Cross-Country-Piloten zu Hause. Dein Bike ist leicht und schnell, wenn's sein muss, auch zulasten des Komforts.



**CROSS COUNTRY HARDTAILS**

wiegen ab sieben Kilo, fahren sehr agil,  
sind aber nur bedingt komfortabel.



# TRAINING

## *Wie kann ich mich zum Training motivieren?*

Bike-Training steht für Spaß an der Bewegung und nicht für Frust. Dazu ist es wichtig, immer ein Ziel vor Augen zu haben – das kann die geplante Alpenüberquerung, die eigene Fitness, Gewichtsabnahme oder sogar eine Marathonteilnahme sein. Wenn mal gar nichts geht, so ist das kein Beinbruch. Ein Tag Ruhe kann Wunder bewirken.

## *Wann sollte ich dehnen?*

Über Sinn und Unsinn von Stretching wird derzeit diskutiert. Aber wer regelmäßig trainiert, sollte sich auch regelmäßig dehnen, da die Muskeln durch das Training zur Verkürzung neigen. Deshalb: nach einer lockeren Erwärmung von etwa fünf Minuten reichen etwa fünf bis zehn Minuten Stretching vor dem Training und etwa fünf Minuten lockeres Dehnen nach dem Training aus.

## *Was kann ich gegen Muskelkater tun?*

Beim Muskelkater handelt es sich um kleine Schädigungen an der Muskulatur; er entsteht nicht durch eine Übersäuerung der Muskulatur, wie man früher angenommen hat. Vorbeugen: auf eine ausgewogene mineralstoffhaltige Ernährung achten. Regelmäßiges Training und eine langsame Steigerung. Muskulatur vor der Belastung aufwärmen und nach der Belastung gut dehnen. Ist der Muskelkater schon da, dann hilft leichte Gymnastik, eine lockere Runde auf dem Rad erhöht die Durchblutung. Sauna, Whirlpool, ein heißes Bad und durchblutungsfördernde Salben helfen auch.

## *Hilft Dehnen gegen Muskelkater?*

Nein! Bei heftigem Muskelkater (z. B. nach Jogging) kann ein zu kräftiges Dehnen die Erholungszeit sogar verlängern. Wenn die Muskeln also angegriffen sind, tragen warme Bäder oder durchblutungsfördernde Salben besser zur Regeneration bei.

## *Welche Trittfrequenz soll ich fahren?*

Beim Grundagentraining solltest du lieber einen kleinen Gang fahren und etwas schneller kurbeln (ca. 80–90 U/min). Ein zu dicker Gang (unter ca. 60–70 U/min) behindert die

kontinuierliche Blutzirkulation und somit den Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten. Die Muskulatur ermüdet schnell. Diese ganz schweren Übersetzungen tritt man nur bei speziellem Kraftausdauertraining.

## *Ich arbeite zehn Stunden am Tag. Wie kann ich da noch sinnvoll trainieren, ohne mich zu überlasten?*

Bei so viel Arbeit sollte der Sport nicht zusätzlich Stress aufbauen (psychische Belastungen nicht unterschätzen, sie wirken sich leistungsmindernd aus), sondern sollte helfen, die Stresshormone zu reduzieren. Dazu eignen sich lockere, aerobe Einheiten (G1) am besten. Die intensiveren Trainingstouren (Kraft, Intervalle) schiebe besser auf das stressfreie Wochenende.

## *Wie erhole ich mich nach dem Training am schnellsten?*

Leichte Lockerungsmassagen, kurze Saunagänge, durchblutungsfördernde Salben und Öle sind die einfachsten unterstützenden Maßnahmen. Auch die aktive Erholung nicht vergessen: abends zehn bis 15 Minuten locker um die Häuser radeln fördert die Regeneration zusätzlich.

## *Wie kann ich auch im Mittelgebirge oder Flachland lange Anstiege, zum Beispiel für eine geplante Alpenüberquerung, trainieren?*

Wiederholungstraining heißt das Stichwort: Suche dir den längsten Berg, den du in der Umgebung finden kannst. Ein Anstieg von 5–10 Minuten Dauer genügt. Fahre diesen mit schwerem Gang bergauf. 3–8 Wiederholungen genügen. Anstiege von 800–1000 Höhenmetern lernst du am besten schon mal vor der geplanten Alpenüberquerung kennen, beispielsweise bei einem verlängerten Wochenende im Schwarzwald oder in Bayern

# FAUSTREGELN

## *Wenig Zeit sinnvoll nutzen*

Unter der Woche, wenn du nur wenig Zeit hast, fahre lieber intensiv, das heißt knapp



eine Stunde mit relativ hoher Belastung (G2-Bereich oder mit Intervallen). Am Wochenende ist dann Zeit für die Halbtagestour mit geringer Intensität, ideal für die Stabilisierung der Grundlagenausdauer.

### *Blocktraining*

Am sinnvollsten trainierst du an zwei, maximal drei Tagen in Folge (Dreier-Block) und legst danach einen Ruhetag ein. Wenn du deinen Körper über Folgetage belastest und dann regenerieren lässt, hat das einen weitaus besseren Effekt als ein Rhythmus aus Training, Pause, Training, Pause ... Das gleiche Schema gilt für die Wochenplanung: Auf drei Wochen Trainingsprogramm folgt eine lockere Woche.

### *Temposteuerung*

Lange Grundlagen-Einheiten lieber langsamer als zu schnell fahren. Lass dich nicht von Kollegen aufhetzen, sondern achte auf deinen Puls. So kannst du dich beispielsweise auch an eine Alpenüberquerung gewöhnen: Nur dein

eigenes Tempo zählt! Pulsuhr und Kilometerzähler gehören deshalb immer ans Bike.

### *Gesundheit*

Mit einer Erkältung ruhest du dich besser aus. Training bringt dann absolut nichts. Lieber an der frischen Luft spazieren gehen. Immer warm genug kleiden, Mütze auf oder Sturmhaube unter den Helm ziehen.



# ESSEN UND TRINKEN

## *Was darf ich beim Training essen?*

Bei Trainingsfahrten über eineinhalb Stunden solltest du immer etwas zum Trinken und Essen dabei haben. Alle 20 bis 30 Minuten einen Schluck aus der Flasche, mit dem Essen beginne spätestens nach einer Stunde. Durch regelmäßige kleine Portionen stellen sich Hunger und Durst gar nicht erst ein. Das belastet den Magen auch weniger. Trinken: leicht isotonische Getränke, Apfelsaftschorle, wenn du viel schwitzt auch Wasser mit einer Prise Salz. Essen: Banane, Käsebrot oder Energieriegel.

## *Muss ich auch bei Kälte trinken?*

Bei kalten Temperaturen ist die Luft trocken und man verliert beim Atmen über die Lunge sehr viel Flüssigkeit, die wieder nachgefüllt werden muss. Jetzt solltest du jedoch keine durch den Fahrtwind am Bike eisgekühlten Getränke einnehmen. Die können zu einer Magenverstimmung und schlimmstenfalls zu einer Magen-Darm-Grippe führen. Isolierte Radflaschen oder Trinkrucksäcke helfen dagegen.



## *Was esse ich spät abends nach dem Training?*

Um Trainingsreize am effektivsten zu nutzen, muss man die Kohlenhydratspeicher in den ersten ein bis zwei Stunden nach dem Training wieder füllen (1–2 g KH pro kg Körpergewicht). Je leerer die Speicher sind und je schneller man dem Körper Kohlenhydrate zuführt, desto schneller wird Glykogen wieder aufgebaut. Also lieber Spaghetti mit Tomatensauce als Pizza mit Tunfisch. Wenn man nach 23 Uhr noch isst, sollte man den Magen nicht zu sehr belasten. Sonst werden Schlaftiefe und -rhythmus beeinträchtigt. Die maximale sinnvolle Energieaufnahme direkt vor der Nacht-

ruhe liegt bei 600 kcal oder 100 bis 120 g Kohlenhydraten. Diese Menge reicht aus, um die Regeneration und Aufbauprozesse zu unterstützen. Als Nahrung bietet sich dazu im Prinzip ein kohlenhydratreiches Frühstück an: Brot mit süßem Belag, Müsli mit Trockenfrüchten und Obst.

## *Ich möchte abnehmen. Wie kann ich mein Training darauf abstimmen?*



Das Körpergewicht setzt sich zum Großteil aus Muskeln und Körperfett zusammen. Bei einer Gewichtsreduzierung geht es hauptsächlich um den Abbau von Körperfett! Das kannst du nur abbauen, wenn du die Fette als Energielieferant beim Training verbrennst. Das geht nur, wenn du aerob trainierst, also möglichst lang und locker. Die Fettverbrennung fängt ab einer Stunde erst richtig an. Trotzdem solltest du auch beim Training rechtzeitig kleine Portionen essen, z. B. einen Riegel oder eine Banane. Denn wenn deine Speicher erst mal leer sind, geht nichts mehr. Aufpassen: nach der Tour den Magen nicht vollschlagen. Wenn du abends trainierst und dann bald schlafen gehst, schaffst du den Verzicht auf Essen eher als im Laufe des Tages.

## *Ich habe mit dem Training angefangen, nehme aber eher zu als ab. Warum?*

Bei Trainingsanfängern kann am Anfang das Gewicht kurzzeitig nach oben gehen, da man zuerst Muskeln aufbaut und erst später die kleinen Fettpolster schmelzen. Dabei muss man wissen: Muskeln sind schwerer als Fett! Hinzu kommt, dass sich bei Einsteigern durchs Training auch das Blutvolumen vergrößert, und das kann mit bis zu einem Kilo (ein Liter Blut) zu Buche schlagen.

## Hilft Magnesium gegen Krämpfe?

Magnesium setzt den Muskeltonus (Muskelvorspannung) herab. Dadurch wird die Muskulatur schlaffer. Man hat dem Magnesium lange eine sehr hohe Bedeutung im Ausdauersport zugemessen. Oft entstehen Muskelkrämpfe aber nicht aufgrund eines Mangels an diesem Mineral. Es kann auch eine Überlastung oder ein Wasser- bzw. Kochsalzmangel vorliegen. Magnesium eignet sich auch nicht als Sofortmaßnahme. Das Mineral braucht zu lange, um in die Muskulatur zu gelangen. Auch wer vorsorglich Magnesium nimmt, tut schnell zu viel des Guten. Zu viel Magnesium führt zu Durchfall, Völlegefühl und Müdigkeit. Magnesium sollte in mehreren Dosen über den Tag verteilt zu sich genommen werden. Der Körper kann Magnesium nur optimal als Bestandteil eines Calcium-Magnesium-Komplexes verwerten, das in Apotheken erhältlich ist, z. B. Magnesium Verla. Wenn bei dir wirklich ein Magnesiummangel vorliegt, solltest du Magnesiumpräparate erst nach dem Training oder besser noch abends vor dem Schlafengehen einnehmen.



## Wie viel Energie verbrauche ich beim Biken?

Die körpereigenen Glykogenspeicher in Leber und Muskulatur sind nach knapp eineinhalb Stunden erschöpft. Im Schnitt verbrennt man ca. 800 bis 1200 Kalorien (je nach Intensität und Körpergewicht auch weniger oder mehr), pro Stunde sollte man davon 400 Kalorien nachfüllen.

## Darf ich bei Hunger auch einen Schokoriegel essen?

Für den Freizeitsport sind diese Zucker- und Fettbomben vielleicht noch akzeptabel, weil sie auf jeden Fall viel Energie liefern. Unter Leistungsaspekten ist ihre Zusammensetzung mit viel Fett eher schlecht.

## Sind Energie-Gels besser als Riegel?

Energie-Gels benötigt man auf einem

hohen Leistungslevel, weil man mit ihnen über den gleichen Zeitraum mehr Energie aufnehmen kann als mit einem Riegel. Zudem kann die Gel-Energie schneller umgesetzt werden. Bis sich ein Riegel in Energie verwandelt hat, kann es bis zu einer Stunde dauern. Die schnelle Gel-Energie bezahlt man mit einem hohen Kaufpreis. Zusätzlich darf man nicht vergessen, zum Gel immer ausreichend zu trinken!

## Worauf muss ich bei Energieriegeln, Gels und Getränkepulvern achten?

Für alle gilt: Um die gewünschte schnelle Resorption im Magen zu ermöglichen, müssen sie Natrium (Na) beinhalten. Ohne Natrium verzögert sich die Kohlenhydrat-Aufnahme im Magen und der Energiespender hat seinen Zweck verfehlt. Die großen Kraftfutter-Hersteller leisten dies aber alle. Wichtiger ist, auf den Einsatzzweck des Produktes zu achten. Proteinriegel eignen sich beispielsweise besser zur Regenerationsernährung, weniger während der Belastung. Ausgesprochenen „Carboloader“-Produkten fehlt häufig das Natrium. Sie eignen sich stattdessen besser zur Vor-Wettkampf-Ernährung.



## Was ist die Alternative zu teuren Getränkepulvern?

Ganz klar: die Apfelschorle. Dazu mischt man Apfelsaft (100 Prozent Fruchtsaft) mit natriumhaltigem Mineralwasser im Verhältnis eins zu drei. Nach dem Training darf man die Schorle dann zwecks Kohlenhydrat-Aufladung eins zu eins dosieren.

## Was muss ich tun, wenn ich unterwegs total einbreche und mir die Kraft ausgeht?

Du stehst an der Schwelle zur totalen Untereuckerung. Sofort essen und trinken. Unbedingt ein paar Minuten pausieren. Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder du erholst dich dadurch, oder du fährst den Rest der Strecke mit halber Kraft auf Notstrom. Vor-

beugung: ausreichend und in regelmäßigen Abständen essen und trinken!

