



Und was kommt nach der Rennsaison ... ?!

Endlich ist die Rennsaison 2010 beendet.

Das heißt kein frühes Aufstehen mehr am Wochenende um mich dann beim Marathon durch die Wälder zu quälen!

Jetzt kommt die für mich schönste Zeit des Bikejahres.

Endlich in Ruhe frühstücken, Essen was und wie viel man will, danach eine Mountainbike-Tour durch den bunten Herbstwald. Zwischendurch ein Einkehrschwung, ein Stück Kuchen und einen heißen Kakao mit Sahne. Kann nicht immer Oktober sein?! Und bitte ohne Regen!

Immer mehr Mädels entdecken mittlerweile den Mountainbikesport für sich. Die wenigsten davon weil sie sich im Wettkampf mit anderen messen wollen, sondern vielmehr um Spaß in der freien Natur zu haben.

Die meisten kommen durch Ihren Freund oder Partner zum Biken, fühlen sich aber bei gemeinsamen Touren oft überfordert, da wir gerade im Gelände andere Hemmschwellen und Ängste im Sattel haben, als die Männer. Ein einfacher Singletrail kann gerade Anfängerinnen zum Verzweifeln bringen, wobei dies doch die schönsten Bike-Momente sind.

Oft ist es auch noch so, dass die Jungs die supercoolen Hightec-Bikes fahren und wir Frauen erst einmal die alten ausgelutschten Räder fahren müssen. Jungs, ist doch klar dass das schief geht!

Um den Spaß am Biken nicht zu verlieren treffen sich immer mehr reine Mädelsgruppen zu gemeinsamen Touren.

Biken unter Frauen ist stressfrei, frau steht nicht unter Druck, den Singletrail mit der schrägen Wurzel und der Stufe endlich fahren zu müssen. Niemand der uns kritisiert, dass wir „doch eh nicht biken können“.

Immer mehr Frauen nehmen auch an Fahrtechnik-Kursen teil.

Die meisten Bike-Schulen bieten spezielle „Ladys-only“-Kurse an, Männer unerwünscht ☐

Ich selbst habe schon an solchen Kursen teilgenommen und kann nur allen Mädels, die sich auf dem Bike noch nicht sicher fühlen, ans Herz legen, sich zu diesen Kursen anzumelden.

Dort werden mit einfachen Übungen die wichtigsten Fahrtechniken vermittelt und die Kurse finden

mittlerweile in ganz Deutschlands statt. Schließlich sind die flowigen Singletrails das schönste am Biken!

So wird die Tour mit unserm Liebsten dann auch irgendwann zu einem tollen gemeinsamen Erlebnis, und wer weiß in wem von uns noch einen Downhill-Fahrerin steckt!

Also Mädels, rauf auf's Bike und die letzten schönen Tag genießen!

## Die Autorin

