

Weiberkram?

VON PIA SCHÜPBACH

Jetzt, da Rosa nicht mehr als typische Frauenfarbe gilt, ist alles ein bisschen anders. Das Berner XC-Racing-Bike-Team ist im Maglia rosa unterwegs und fährt rosa Mountainbikes. Damit Frauen ein speziell deklariertes Frauenprodukt kaufen, genügen heute ein paar Blümchen auf dem Velorahmen oder ein Lauschuh in Pastellfarbe nicht mehr. «Zwar ist noch heute bei Frauenvelos zu viel Design statt Technik», sagt Roli Hunziker, «doch seit drei, vier Jahren wird den Frauen auch wirklich etwas geboten». Weil Hunzikers eigene «zwei Frauen zu Hause» auf Mountainbike-Touren des öfteren nicht ganz glücklich waren, gründete er vor drei Jahren zusammen mit dem Velo- und Zubehörimporteur Intercycle die Lady Bike Academy (vgl. Kasten rechts unten).

Gemäss Hunzikers Erfahrung als Radtouren-Guide fahren Frauen meist ängstlicher. «Aber es gibt auch ein paar, die richtig runterrasen», fügt er sofort an. Damit den Frauen eine Abfahrt weniger steil erscheint, ist das Steuerrohr bei einem typischen Frauen-Mountainbike kürzer und höher. Dies führt zu einer aufrechteren, entspannteren Sitzposition. Noch mehr Sicherheit verleiht vielen Frauen ein tieferer Einstieg, das bedeutet, dass das Oberrohr etwas tiefer gelegt ist. Allerdings ist das technisch gesehen weniger stabil und muss kompensiert werden, zum Beispiel mit dickeren Rohren. Weil Frauen lieber mit höherer Trittfrequenz und leichterem Gang fahren, ist die Kurbel etwas kürzer. Das Tretlager liegt häufig drei, vier Zentimeter weiter unten, «somit liegt auch der Schwerpunkt tiefer und trägt dem Sicherheitsdenken der Frau Rechnung», wie Rocco Mariani von Intercycle ausführt. Im unwegsamen Gelände bleiben Bikerinnen dadurch allerdings schneller mal an einer Wurzel hängen.

Das typische Frauenbike

Mann und Frau unterscheiden sich körperlich: Frauen sind in der Regel kleiner und schmaler, ausser im Beckenbereich, sie haben weniger Kraft und ihr Hüftbereich liegt durchschnittlich rund zwei Zentimeter höher als bei einem Mann. Damit sich die Frau nicht mehr dem Rad anpas-

Noch immer zieren häufig Blümchen und Schnörkel frauenspezifische Sportutensilien. Doch neben Design und Farbe ist mittlerweile auch die Technik spezifisch an die Frau angepasst. Notwendigkeit, Luxus – oder gar Blödsinn? Ein Überblick über Sinn und Unsinn spezieller Frauenprodukte.

sen muss, soll sich das Rad der Frau anpassen. Das Oberrohr ist nicht nur verkürzt, damit sich die Frau sicherer fühlt, sondern auch, weil sie somit die gleiche Sitzposition wie ein Mann erreicht. Je mehr sich eine Frau nach vorne neigt, je aerodynamischer sie sitzt, desto grösser ist der Druck auf den Genitalbereich. Deshalb sind Frauensättel kürzer und breiter und haben häufig ein Loch im Dammbereich. Weil Frauen kleinere Hände haben sind die Handgriffe dünner und die Griffweite beim Bremshebel kürzer. Bei einem Mountainbike sind Scheibenbremsen besonders frauenfreundlich, da man mit nur einem Finger bremsen kann. Und fürs Rennvelo gibts Kunststoffplättchen, welche die Bremshebel bis zu zwei Zentimeter näher an den Lenkerbogen bringen. Die schmalere, weiblichen Schultern verlangen aerodynamisch nach einem schmalen Lenker. «Aber Achtung», sagt Hunziker, «ist der Lenker etwas breiter als Schulterbreite, fühlt sich Frau wiederum sicherer auf dem Bike.» Federgabeln sollten, da Frauen meist leichter sind, auf das Gewicht abgestimmt sein.

In einem Bereich jedoch passen Frauenräder überhaupt nicht zu den Fahrerinnen: die Velos sind auch heute noch oft viel zu schwer. Da stehe die Industrie vor einem

Problem, findet Hunziker. Da viele Frauen (noch) Hobbybikerinnen ohne grosse Ambitionen sind, möchten sie für ein Rad nicht zu viel Geld ausgeben. Je weniger Geld sie ausgeben, desto schwerer sind aber die Fahrräder, denn Gewichtersparnis kostet.

Gramm statt Geld sparen

Doch genau hier zeichnen sich zwei neue Trends ab: zum einen geben vor allem sportlich ambitionierte Frauen sehr wohl viel Geld für ein passendes Rad aus. Oft allerdings sind das diejenigen Frauen, die gar kein spezifisches Frauenrad wünschen, die statt Geld lieber Gramme sparen. Frauen, die aerodynamisch sitzen wollen, einen harten Carbonsattel wählen und nicht im Traum daran denken, auf Pedalen ohne Clicksystem zu fahren. Solche Frauen, die ihren Sport ambitioniert betreiben, gibt es immer mehr, ob im Bike-, Triathlon- oder auch Laufsport. Die wachsende Nachfrage haben auch die Fahrradhersteller realisiert und sie bauen jetzt auch vermehrt hochwertige Carbonflitzer mit Edelkomponenten für Frauen. Seit diesem Jahr gibts gar ein Schweizer Frauen-Radsportteam, das speziell für Frauen gebaute Räder optimal ins Blickfeld setzen soll: das «Specialized Designs For Women»-Team.

Bikekurse «Ladys only»

Lady Bike Academy: www.ladybikeacademy.ch
Women's Bikefestival: www.womensbikefestival.ch
Bike Passion Days for Women: www.sportundkultur.ch
Women Camp: www.women camps.o-juice.de
Lady Bike Days: www.sbm-events.ch
Lady Bike Weekend: www.cube-hotels.com/mtb/
Divas Camp in Österreich: www.hohe-salve.com/de/divas-camp.html



FOTO: IMAGO



FOTO: ANDREAS GONSETH

Butch Gaudy gründete 1983 mit MTB Cycletech die erste Mountainbike Firma in Europa. Für den Pionier in Sachen Bike sind für die passende Rahmengometrie nicht das Geschlecht, sondern nur drei Körpermasse wirklich wichtig:

1. die Körpergrösse.
2. das Verhältnis der Arm- und Beinlängen.
3. die Schuhgrösse.

Diese Masse könne man weder bei Frauen noch bei Männern frei interpretieren, sondern sie seien individuell sehr unterschiedlich. Und so bleiben für Konstrukteure nicht viele Möglichkeiten übrig. Je nachdem, was eine Frau von einem Rad erwartet, sollte man dies gemäss Gaudy mit der Wahl der passenden Komponenten beeinflussen: wer lieber aufrecht sitzt, wählt beispielsweise ein kürzeres Steuerrohr.

Typisch männlich oder typisch weiblich gibt es für Gaudy also nicht, Sättel seien beispielsweise immer individuell. «Folgerichtig ist das Damenrad ein an die Frau angepasstes Rad, genauso wie es das Herrenrad auch ist,» sagt Gaudy. «Geschulte Verkäufer passen ein Rad perfekt an die Frau an und Designer müssen diese Anpassungen möglich machen.»

Wenn der Schuh drückt

Das passende Fahrrad ist das eine, passende Bekleidung das andere. Und wenn der Schuh drückt, dann wirds besonders unangenehm. Denn Frauenfüsse sind anders: sie sind nicht nur etwas kürzer als Herrenfüsse, sondern haben auch eine andere Form. Die weibliche Ferse ist schmaler, die Knöchel liegen tiefer, der Rist ist häufig höher und der Vorfuss (relativ zur



FOTO: ANDRÉAS GONSETH

Bequem, modisch, tailliert: Frauenmode macht auch optisch eine gute Figur.

Länge) breiter als bei einem männlichen Fuss. Deshalb brauchen Frauen andere Schuhe. Das ist vor allem beim Laufen wichtig, aber auch beim Radfahren relevant, sonst schlafen häufig die Füsse ein oder es gibt Druckstellen bei längeren Ausfahrten. Frauenradschuhe liegen deshalb besonders bei der Ferse enger an. Zudem ist der Abschluss hinten bei der Achillessehne weniger hoch, weil der Knöchel einer Frau tiefer liegt. All diesen Faktoren wird Rechnung getragen. «Bei den Schuhen wurden die Frauen schon immer ernst genommen», sagt Roli Hunziker.

Ebenso ist die Radbekleidung speziell auf Frauen zugeschnitten. Oft farblich, aber auch beim Schnitt unterscheiden sich Trikots: Damit Frauenshirts aerodynamisch sind und eng am Körper anliegen, sind sie tailliert. Das Jersey sollte nicht allzu stark bedruckt sein, denn sonst leidet darunter die Atmungsaktivität des Stoffs. Oft sind Frauentrikots aus den vermeintlich angenehmen, sehr dünnen und elastischen Stoffen geschneidert. Beladenen Rucksäcken leistet solches Material wenig Widerstand. Gerade die machen aber Sinn, wenn man länger unterwegs ist. Es ist ärgerlich, wenn nicht einmal eine Banane und das Natel in die Tasche passen. Oft ist dies gar nicht so einfach, weil viele Frauenshirts lediglich eine Tasche mit Reißverschluss haben. Dekolletés machen sich bei Frauen zwar gut, sind aber ausser bei Hitzetemperaturen bei Radtrikots nicht zu empfehlen. Denn neben Männerblicken könnten sich auch Wespen und Bienen in den Kurven verirren. Hunziker bemängelt, dass die Radmode der Frauen «gnadenlos auf Zwanzigjährige» ausgerichtet sei.

SPEZIFISCHE FRAUENPRODUKTE

An- und ausprobieren!

Bei den Radhosen gibt es für Frauen mehrere Alternativen; zum einen trägerlose. Die scheuern nicht an der Brust und sind unkompliziert beim Boxenstopp. Oft sind sie im Hüftbereich schmaler als eine Männerhose, und deshalb besonders angenehm für Frauen mit sehr schlanker Taille, bei denen auch das elastischste Material der Silhouette nicht folgen kann. Andererseits gibt es solche mit Trägern, welche die Nieren besser schützen. Damit die Träger nicht direkt über den Busen verlaufen, zeigen sich die Hersteller kreativ. Einzelne Träger verlaufen beispielsweise wie ein X zwischen den Brüsten hindurch. Oder ein einzelner Träger läuft über die Körpermitte und lässt sich am Hosenbund anzupfen – das ist besonders praktisch bei der Pinkelpause, denn so müssen Frauen am Strassenrand nicht erst das Trikot ausziehen.

Ob eine Ausfahrt letztlich zu einem Vergnügen oder zur Qual wird, entscheidet indes vor allem das Sitzpolster. Es ist der einzige Kontaktpunkt zwischen Velo und Po. Und der Körper liegt nur wenige Quadratzentimeter auf, wodurch der Druck auf den vorderen Dammbereich besonders gross ist. Um diesen zu mildern, entwickeln Hersteller immer neue Sitzpolster: mit Gelpads, stark zerklüftet, glatt, dünn, dick. Sitzeinlagen speziell für Frauen sind kleiner und fühlen sich nicht an, als würde Frau Windeln tragen. Die Kontur des Sitzpolsters sollte in etwa die Sitzhaltung auf dem Rad nachahmen. Ähnlich wie bei den Sätteln ist es letztlich individuell, ob eine Velohose passt oder nicht. Bei der Bekleidung für die übrigen Ausdauersportarten weisen zwar Männer wie Frauen ähnliche Bedürfnisse auf. Aber auch hier gilt: Frauenmode ist tailliert, anders designt und teil-

Auch Langlaufski werden «weiblich»

Lange Zeit wurden Langlaufski einfach in unterschiedlichen Gewichtsklassen angeboten und es wurde kein Unterschied darin gemacht, ob ein 60 Kilo schwerer, kleiner und kräftiger Mann oder eine 60 Kilo leichte, grosse, aber nicht allzu kräftige Frau auf dem Ski stand. Die Kraftentfaltung bei den erwähnten Typen kann aber trotz gleichem Gewicht komplett unterschiedlich sein, weshalb es durchaus Sinn macht, die Bauweise eines Langlaufski differenzierter anzugehen. Mittlerweile haben das auch die Skihersteller entdeckt und sie bieten spezielle Frauenlinien an. Frauenlanglaufski sind weniger hart, bieten die zu Gewicht und Kraft passende Spannung und sind auch in den Längen an die durchschnittlichen Frauengrössen angepasst.

Laufschuhe für Frauen

Im Radsport muss das Material den Frauenbedürfnissen speziell angepasst sein. Ganz besonders wichtig sind passende Schuhe aber auch für Läuferinnen. Viele Frauen hätten Mühe, den richtigen Schuh zu finden, sagt Stefan Grau, der Leiter der biomechanischen Abteilung der Universitätsklinik Tübingen. Zusammen mit seiner Kollegin Inga Krauss hatte Grau über zwei Jahre lang das Phänomen der Frauenfüsse in einer Studie untersucht. Mit einem Scanner vermessen sie die Füsse von über 900 Personen beider Geschlechter. Dabei kam heraus, dass Frauen bei gleicher Schuhgrösse schmalere und flachere Füsse haben als Männer. Je kleiner die Füsse, desto häufiger sind sie breit und voluminös – egal ob bei Mann oder Frau. Zudem untersuchten die Wissenschaftler die Laufbewegung von Männern und Frauen. Ihre Ergebnisse: die Beweglichkeit der Muskulatur und der Bandstruktur ist bei Frauen höher. Und Frauen knicken beim Laufen in der Hüfte vermehrt nach innen ab. Die anatomisch bedingte X-Beinstellung widerspiegelt sich also beim Laufen. Aus allen Erkenntnissen leiteten die Forscher ab, welche Kriterien ein spezifischer Frauen-Laufschuh erfüllen muss. Die wichtigsten im Überblick:

- Gute Frauenlaufschuhe sind auf speziellen Damenleisten gefertigt – und nicht nur ein Herrenmodell in kleinerer Grösse.
- Die grössere Beweglichkeit bei Muskulatur und Bandstruktur bedingt einen stabilen Schuh.
- Gleichzeitig sollte die Dämpfung beim Schuh auf das geringere Körpergewicht der Frau abgestimmt sein. Wegen des schmaleren Fersenbeins sind die Laufschuhe in diesem Bereich schmaler geschnitten.
- Das geringere Körpergewicht der Frauen und deren im Mittel langsames Lauftempo machen zudem eine Modifikation der Zwischensohlenhärte erforderlich.
- Damit das Abrollen einfacher geht, sollte die Sohle mehr Kerben haben, die Verdrehbarkeit in Längsrichtung (Torsion) hingegen reduziert sein, damit die Stabilität gewährleistet ist.
- Weil im Durchschnitt bei Frauen die Grosszehe weiter absteht, sollte das Material dort besonders anpassungsfähig sein.

Nike versuchte in diesem Frühjahr die Erkenntnisse der Tübinger Sportwissenschaftler direkt in einzelnen Modellen umzusetzen. Doch mittlerweile bieten fast alle Hersteller spezielle Frauenlaufschuhe an. Mit Rykä gibt es gar eine Schuhfirma, die nur für Frauen Schuhe produziert. Die Sportlerin Sheri Poe hatte es leid, unpassende Schuhe tragen zu müssen und gründete 1987 die Firma Rykä – die weltweit erste, einzige und allein für Frauen produzierende Schuhfirma. Erst gabs nur Rykä-Fitnessschuhe, mittlerweile hat sich die Palette um Lauf- und Walkingschuhe erweitert. Heute verkauft Rykä über eine Million Schuhe pro Jahr (Infos unter www.ryka.ch).

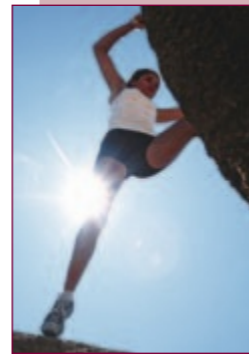


FOTO: ZVG

weise mit nützlichen und speziell auf Frauenwünsche ausgerichteten Details ausgestattet.

Und auch Accessoires unterscheiden sich nicht mehr nur farblich von Männersachen. Die Brillen sind schmaler mit kürzeren Bügeln, Handschuhe kleiner, Rucksäcke kürzer, damit sie schön auf dem Frauenrücken aufliegen. Und deren Träger sind schmaler und so angelegt, dass sie nicht auf den Busen drücken. Alles Anpassungen, die Sinn machen und einer Sportlerin das Leben erleichtern. Frau kann sich also von Kopf bis Fuss spezifisch ausrüsten; wenn sie das will.

Doch eben: die Designer unterscheiden mittlerweile weniger zwischen Mann und Frau. Einen 135 Gramm schweren Sattel, von der Form her ein typischer Männersattel, zieren rosarote Rosen, und Frau kurvt auf einem knallig orangen Mountainbike durch den Wald. Verkehrte Welt, oder anders gesagt – aufgepasst Männer, die Frauen kommen. ■

ANZEIGE

DER SCHÖNSTE SIEG IST DER EIGENE



CEREAL MAX



Fit durch den Tag mit Isostar Cereal Max!

Der schmackhafte Getreideriegel mit Nahrungsfasern und hochwertigen Kohlenhydraten für die langanhaltende Energie. Egal ob beim Sport, im Büro oder unterwegs, Isostar Cereal Max ist die ideale Zwischenverpflegung für sportlich aktive Menschen.

Erhältlich im Fachhandel und auf www.isostar.ch

isostar.ch