Wie Frauen die Männerdomäne Rennrad erobern

Anna Kiesenhofers Olympia-Gold hat den Blick auf den Frauen-Radsport gerichtet. Tatsächlich erlebt das **Rennradfahren** besonders bei Frauen seit einigen Jahren – und speziell seit der Coronazeit – einen regelrechten Boom.

VON **MIRJAM MARITS**

Bis vor ein paar Jahren war sie eigentlich eine „faule Socke“, sagt Monika Senn. „Ich habe mit Sport nicht wirklich viel anfangen können.“ Wenn man die 35-jährige Geoinformatikerin heute über Sport, konkret das Rennradfahren, erzählen hört, fällt es schwer, das mit der faulen Socke zu glauben.

Heute sitzt Senn nämlich zehn bis fünfzehn Stunden in der Woche auf ihrem Rennrad, fährt 100, 200 Kilometer am Stück und kann dabei, wie sie sagt, „extrem gut abschalten“. Die Stunden am Rennrad „sind für mich ein guter Ausgleich, mir ist auch auf langen Strecken noch nie langweilig am Rad gewesen“. Und man habe – dank der hohen Geschwindigkeit – „einen sehr großen Radius und kommt auch ohne Auto an Orte, an denen man vorher noch nie war“.

Die Niederösterreicherin ist mit ihrem Hobby bei Weitem nicht allein: Denn seit einigen Jahren entdecken immer mehr Frauen das Rennrad für sich und krempeln die einstige Männerdomäne – langsam, aber doch – um. Dass nun mit Anna Kiesenhofer eine Frau im Straßenrennen Olympia-Gold geholt hat, rückt Frauen im Radrennsport natürlich noch mehr in den Fokus – und könnte mehr Mädchen und Frauen dazu bringen, diese Sportart selbst einmal auszuprobieren.

Noch mehr, könnte man sagen. Denn gerade in der Coronazeit hat nicht nur das Radfahren im Allgemeinen, sondern besonders auch das Rennradfahren einen Boom erlebt – gerade unter Frauen. Was man auch auf den Straßen sehe: Als Senn 2017 mit den Rennradfahren angefangen hat, „waren nicht so viele Frauen unterwegs“, sagt sie. „Wenn man heute eine Runde im Weinviertel oder im Wienerwald fährt, merkt man, dass der Frauenanteil exorbitant höher ist.“

> » Das Rennradfahren ist für mich ein guter Ausgleich. Mir ist auch auf langen Strecken noch nie langweilig auf dem Rad gewesen. «
>
> **MONIKA SENN**
>
> Hobby-Rennradfahrerin aus Niederösterreich

Dies schlägt sich auch bei den Vereinen nieder – der 2015 von der begeisterten Hobby-Rennradfahrerin Stefanie Wacht gegründete Verein „Mitzi and Friends Women’s Cycling Club“ etwa verzeichnet vor allem seit dem ersten Lockdown einen vermehrten Zulauf. „Mitzi and Friends“ wurde mit dem Ziel gegründet, Frauen im Radsport sichtbarer zu machen – der Verein versteht sich dabei auch, sagt Senn, die (natürlich) auch längst dabei ist, als niederschwellige Plattform, die gerade auch Einsteigerinnen ansprechen und ihnen behilflich sein will.

Auch die Großstadt Wien sei für das Hobby Rennradfahren »total geeignet«.

Auch Bettina Wallner ist als Anfängerin in der Coronazeit zu den „Mitzis“ gekommen. Die Bankangestellte hat sich im ersten Lockdown erstmals auf ein Rennrad gewagt – und ist auch bald darauf den „Mitzis“ beigetreten. „Ich bin im ersten Lockdown sehr viel allein gefahren“, sagt die 44-Jährige. Sie schätze aber die gemeinsamen Ausflüge und Trainings im Verein. „Ich habe neue Freundschaften geschlossen, viele Gleichgesinnte kennengelernt.“

Etwa auf den „Early bird“-Ausfahrten (um sechs Uhr früh), bei denen es „im Plaudertempo“ von Wien nach Greifenstein und retour geht. (Männer sind dabei übrigens auch willkommen.)

Dass sich deutlich mehr Frauen als früher für Rennräder interessieren, merkt man auch im Fachhandel. „Das ist definitiv so“, sagt etwa Martin Tolksdorf, Ko-Inhaber von „Star Bike“ in der Leopoldstadt. „Seit etwa zwei Jahren kommen viele Mädchen und Frauen zu uns.“ Bei Star Bike können sich Interessierte über das Wochenende auch ein Rennrad ausborgen, um den Sport einmal auszuprobieren. „Wir sind eigentlich kein klassischer Radverleih, aber sehr gut ausgebucht.“

Wer sich für ein Rennrad entscheidet, sollte sich, so Tolksdorf, gut beraten lassen, um das passende Rad zu finden (siehe auch Artikel unten.): Vernünftige Rennräder für Einsteiger(-innen) gibt es ab etwa 1300 Euro, für die Ausrüstung („Wir legen großen Wert auf das Helmthema, auch wenn er nicht Vorschrift ist“) muss man noch einmal mit 300 bis 400 Euro rechnen.

Abgesehen von Rad und Zubehör braucht man – nicht viel. Genau das schätzt Wallner an ihrem Hobby. „Man kann gleich losfahren.“ Auch die Großstadt Wien sei für das Rennradfahren „total geeignet“ – Wallner etwa startet oft auf der Prater Hauptallee, fährt von dort zur Donauinsel, einem Rennrad-Hotspot der Stadt. Von dort gebe es Verbindungen ins Marchfeld und ins Weinviertel. Und auch im Wienerwald gebe es „ganz tolle Strecken“.

In einer alten Sportart sei es für Frauen schwerer, Strukturen aufzubrechen.

Wieso das Rennradfahren im Hobbybereich wie im Leistungssport so lang eine Männerdomäne war – dafür gibt es mehrere Erklärungsversuche. Hobby-Fahrerin Wallner etwa glaubt, dass es wohl auch damit zusammenhängt, „dass man Buben schon in jungen Jahren in einen Bikepark steckt, während man Mädchen immer noch sagt: Pass auf, fahr nicht so schnell“. Oder aber auch, wie der Sportdirektor Christoph Peprnicek vom Österreichischen Radsport-Verband (ÖRV) sagt: „Vielleicht waren einfach früher zu viele Männer in den Verbänden.“ Und: Der Radrennsport ist ein alter, traditionsreicher – vielleicht sei es da für Frauen schwerer, die eingesessenen Strukturen aufzubrechen.

Denn in der deutlich jüngeren Sportart Mountainbiken etwa seien Frauen viel präsenter, im Hobbybereich, aber auch im Spitzensport. „Im Mountainbike-Kader haben wir schon mehr Frauen als Männer, das ist sehr erfreulich“, sagt Peprnicek.

Neben der Jugendarbeit will der Rad-Verband seinen Fokus nun vermehrt auch auf den Damenradsport legen. Eine eigene Damenrad-Bundesliga, die es in dieser Saison erstmals gab, war etwa ein erster wichtiger Schritt. Im Sportministerium habe man zudem ein „Genderprojekt“ eingereicht, mit dem man – so die Mittel dafür zur Verfügung gestellt werden – die Infrastruktur für Mädchen und Frauen (etwa durch den Aufbau eines Trainernetzwerks) ausbauen will.

Den regen Zulauf im Rennsport-Hobbybereich sehe man auch daran, sagt Peprnicek, dass es Lieferengpässe gibt. „Selbst Profiteams bekommen derzeit kein Material. Auch für 2022 ist schon alles ausverkauft.“

Und das Interesse könnte noch größer sein, glaubt Senn von „Mitzi & Friends“ , wenn es endlich auch mehr (gute) Berichterstattung über die Frauen-Wettbewerbe gebe: Über den Giro donne etwa – dem Frauenbewerb beim Giro d’Italia– sei im TV „armselig und unwürdig“ berichtet worden. Und dass es bei der Tour de France erst 2022 zum ersten Mal einen Frauenbewerb gibt „ist auch ein Armutszeugnis“: Denn: „Auch ein Frauenrennen ist vieles – nur nicht langweilig“.

Der Boom hat zu Lieferengpässen geführt. Selbst Profis fehlt das Material.

Auch für Senn und Wallner, die Rennradfahren eigentlich nur als Hobby betreiben, haben Wettbewerbe mittlerweile ihren Reiz. Beide sind – fast zeitgleich mit Kiesenhofers Olympiafahrt in Japan – am vergangenen Wochenende in der Oststeiermark bei der „Ultra Rad Challenge“ angetreten. „Ich habe mich schon gefragt, ob das was für mich ist“, sagt Wallner – immerhin sei sie erst seit dem Vorjahr auf dem Rennrad unterwegs. „Aber ich habe mich vom Enthusiasmus meiner Vereinskolleginnen anstecken lassen.“ Wallner trat in der 6er-Staffel an („Fünf von uns hatten keine Rennerfahrung“), Senn fuhr – auch zum ersten Mal – im Einzelbewerb (und wurde Fünfte).

Das Rennradfahren als Hobby sei jedenfalls für fast alle Frauen geeignet, finden die „Mitzis“: Und, sagt Wallner, auch wenn die Radprofis alle zierlich und schlank sind: „Auch Frauen, die ein bisschen fülliger sind, können sich aufs Rennrad trauen.“ ////

Bettina Wallner hat im ersten Lockdown mit dem Rennradfahren begonnen. Ihre Trainings gehen oft in der Prater Hauptallee los.

//// Clemens Fabry

INFO

RADRENNSPORT

Beim Österreichischen Radsport-Verband (ÖRV) sind derzeit 415 Radsport-Vereine eingetragen. www.radsportverband.at

2015 gründete Stefanie Wacht mit **Mitzi & Friends Women’s Cycling Club** einen Radsport-Verein für Frauen, der sich auch als niederschwellige Plattform für Einsteigerinnen, aber auch für fortgeschrittene Hobby-Rennradfahrerinnen versteht. Es gibt regelmäßig gemeinsame Ausfahrten – aber auch Trainings für Wettbewerbe. www.mitziandfriends.at

Zu den gut sortierten Fachgeschäften für Rennräder (für Männer und Frauen) samt Beratung in Wien zählen u. a. die Firma **Starbike** (2., Bruno-Marek-Allee 11), hier kann man sich auch Rennräder tageweise ausborgen. www.starbike.at . Eine breite Auswahl findet man auch bei **Veletage – Salon für Radkultur** (2., Praterstraße 13). veletage.com, und bei **Bernhard Kohl – Fahrrad und Fitness** (23., Triester Str. 282: bernhard.kohl. at). Eines der ältesten Fachgeschäfte (seit 1933!) ist **Radsport RIH** (2., Praterstraße 48) www.radsport-rih.webnode.at

Eigene Damenräder braucht es nicht

Ein Rennrad muss auf den jeweiligen **Körper** angepasst sein – egal ob bei Männern oder Frauen.

VON **KARIN SCHUH**

Die gute Nachricht zuerst: Man kann beim Rennradfahren nicht allzu viel falsch machen, sofern man ein passendes Fahrrad hat. Denn während zum Beispiel beim Laufen eine falsche Lauftechnik heikel werden kann, muss man beim Rennrad eigentlich „nur“ treten.

Es gibt dennoch ein paar Ding zu beachten, wenn man(n) oder frau mit dem Rennradfahren beginnen will. Eigene Damen-Räder braucht es dazu übrigens nicht. Die gibt es zwar, sie unterscheiden sich aber meist nur durch einen kleineren Rahmen. Viele Hersteller sind dazu übergegangen, lediglich einen speziellen Damensattel anzubieten. Denn auch beim Rennrad gilt: Der Rahmen muss zur Körpergröße und allen voran zur Beinlänge passen. „Es gibt zwar spezielle Damen-Modelle aber die unterscheiden sich meist durch die Lackierung“, sagt Sportwissenschaftler Christoph Triska, der selbst seit 20 Jahren Rennrad fährt.

Spezielle Damensättel, die auf ein breiteres Becken abgestimmt sind, können für manche Frauen gut passen, müssen aber nicht. Auch hier gilt: Ausprobieren, was für einen – oder vielmehr eine – selbst angenehm ist. Und dann gilt es noch, das Rad auf die jeweilige Person einzustellen.

Mittlerweile wird immer öfter professionelles Bike-Fitting angepasst, bei dem der Körper genau vermessen wird und so das passende Rad ausgesucht wird. „Da sieht man sich genau an, wie lang der Rumpf ist, wie lang die Arme und Beine sind und dann wird das Rad entsprechend eingestellt.“

Wichtig sei, dass einem bewusst ist, dass Rennradfahren nicht unbedingt gemütlich ist, sondern die gebückte Position doch eher ungewöhnlich sein kann. Rückenmuskulatur und Nacken werden besonders beansprucht. Triska empfiehlt deshalb, ausgleichende Übungen für Rücken und Nacken zu machen. Und auch genau zu beobachten, ob das Rad tatsächlich auf einen selbst gut abgestimmt ist.

Keine Angst vorm Schwitzen. Wer mit dem Rennradfahren beginnen möchte, sollte – wie bei eigentlich jeder Sportart – langsam anfangen. Lieber kürzere Strecken und sich langsam steigern, als sich gleich einmal zu viel vorzunehmen. Wichtig ist auch, dass davor ausreichend gegessen und getrunken wird. Da Rennradfahren doch mehr Energie braucht als eine gemütliche Runde mit dem Citybike, sollte man vor einer Ausfahrt ausreichend Kohlenhydrate und Fette zu sich nehmen – und genug trinken. Triska empfiehlt, eine Stunde vor der Fahrt 400 bis 800 Milliliter zu trinken und auch währenddessen ausreichend zu trinken. Ob Wasser oder Sportgetränke, die mit Elektrolyten angereichert sind, sei im Hobby-Bereich Geschmacksache. Letzteres kann aber durchaus nicht schaden, weil der Bedarf durchs Schwitzen steigt. Generell soll man das Schwitzen nicht unterschätzen. „Je mehr ich schwitze, desto besser“, sagt der Sportwissenschaftler. Gerade Frauen tun sich da schwer, weil sie einerseits weniger schwitzen, andererseits auch oft starkes Schwitzen vermeiden wollen.

Schwitzen kann man übrigens auch trainieren, was im Profibereich auch gemacht wird, indem unter heißeren Bedingungen trainiert wird. Für die Hobby-Sportlerin empfiehlt sich das weniger. Wichtig sei aber, ausreichend zu trinken.

Und noch etwas werde gern unterschätzte: die Pausen. „Der Körper wird nicht im Training besser, sondern in den Pausen“, sagt Triska. Da regeneriert der Körper nämlich und passt sich an das geforderte Leistungsniveau an. Zwischen den Einheiten also ruhig ein, zwei Tage Pause machen. ////

STECKBRIEF

Christoph Triska ist Sportwissenschaftler und stellvertretender operativer Leiter des Olympiazentrums Wien-Schmelz. Er fährt selbst seit rund 20 Jahren Rennrad.

//// Privat

Das Ende von Österreichs einziger Radhalle

Mit dem Abriss des **Dusika-Stadions** verliert die heimische Radsportszene ihre einzige Indoor-Bahn.

VON **MIRJAM MARITS**

Ob Anna Kiesenhofers Olympiasieg Wunder bewirken wird, wird sich weisen. Die heimische Radsportszene hofft jedenfalls, dass Kiesenhofers Olympia-Gold auch zu einem Umdenken führen und der Radrennsport in Österreich ein besseres Standing als bisher bekommen wird.

Eine der großen ungelösten Baustellen: Der Wegfall einer Indoor-Trainingsmöglichkeit in Wien und Umgebung: Denn mit dem (baldigen) Abriss des Ferry-Dusika-Stadions im Prater verlieren die Radsportler auch die österreichweit „einzige Radrennbahn, die wir hatten“, wie Christoph Peprnicek, Sportdirektor beim Österreichischen Radsport-Verband (ÖRV) sagt.

Und zwar – bislang – ohne Ersatz. Während viele andere Sportarten von Leichtathletik bis Handball in der neuen Multifunktionshalle, die vermutlich Sport Arena Wien heißen wird und die ab 2022 am Standort des Dusika-Stadions entsteht, (wieder) unterkommen werden, ist dort für den Radrennsport künftig kein Platz mehr vorgesehen. Ein Ausweichquartier ist auch nicht geplant.

Die Stadt will sich zwar um eine Lösung bemühen, heißt es, allerdings sei dies ohne (finanzielle) Mittel des Bundes nicht machbar. Durch Olympia-Gold habe man, sagt Peprnicek vom Radsport-Verband, „jetzt sicher eine gute Ausgangsposition, die werden wir versuchen zu nutzen. Wir werden ganz sicher Druck machen“.

Problematisch ist das Ende des Dusika-Stadions auch deswegen, weil dadurch dem – ohnehin kaum vorhandenen – Nachwuchs eine wichtige Trainingsmöglichkeit genommen wird: „Der Radsport bei Kindern“, sagt Monika Sell vom Verein „Mitzi and Friends Women’s Cycling Club“, „fängt in der Halle an.“ Denn mit Kindern – so es für sie überhaupt Rennräder gibt, die meisten fangen mit sehr kleinen Damen-Rennrädern an – sei ein Training auf der Straße zu unsicher. „Ich würde mir auch dreimal überlegen, ob ich mit meinen Kindern auf der Straße mit dem Rennrad fahren würde.“

Ohne Trainingshalle falle daher ein wichtiger Teil der Nachwuchsförderung weg – in den Niederlanden, (Sell: „die Fahrradnation schlechthin“) etwa gebe es für junge potenzielle Rennradfahrer und - fahrerinnen viel bessere Trainingsmöglichkeiten. „Das funktioniert dort super, da werden Talente erkannt und gefördert.“

Zuletzt Teststraße. Mit dem Abriss des Dusika-Stadions – benannt ist es nach dem Radrennfahrer Ferry Dusika (1908–1984) – verliert der heimische Radsport jedenfalls eine historische Stätte. Denn noch ehe das Oval im Jahr 1977 mit einen Radrennen eröffnet wurde, hatte sich am Standort am Rande des Praters seit 1931 eine Freiluft-Radbahn befunden. Diese wurde durch das Stadion ersetzt, das unter anderem auch von Leichtathleten als Trainings- und Wettkampfstätte genutzt wurde. Zuletzt, bis vor wenigen Tagen, war das Dusika-Stadion als Corona-Teststraße geöffnet. Nun, da der Abriss naht, wurde auch die Teststraße geschlossen. ////

Die Presse
Der Shop

Panoramaweinhof Strablegg-Leitner
Gelber Muskateller Ried Kaiseregg Südsteiermark DAC 2020
Ausgezeichnet bei der „Presse“-Weingenuss-Verkostung
Holunderblüten, Hauch von Muskatnuss, saftig feines Säurespiel, Zitrusnoten, frische Frucht bis in den Abgang hinein, nobel, trinkfreudig. 0,75 l, 12,5 % Vol.
€ 12,00
DiePresse.com/shop