



Biken Frauen anders als Männer? Im Prinzip nein – aber sie trainieren anders und setzen andere Prioritäten als Männer es tun. Diese kleinen, aber feinen Unterschiede herauszustellen und ein **praktisches Mountainbike-Buch speziell für Frauen** zusammenzustellen, mit all den Inhalten, die in anderen Bänden einfach immer zu kurz kommen, haben sich die mehrfache Transalp-Siegerin **Karen Eller** und BIKE-Redakteur **Christoph Listmann** auf die Fahne geschrieben. Herauskam ein Praxisbuch speziell für die wachsende Gruppe an Mountainbikerinnen, von Frau für Frau, das bis heute seines Gleichen sucht.

Schon allein das Lesen der Autorennamen verrät: hier waren Profis am Werk!

Karen Eller, eine der Topfahrerinnen im Mountainbikesport, ist als mehrfache Siegerin der Transalp und Anbieterin regelmäßiger Bike- und Fahrtechnikcamps für Frauen nicht nur besonders vom Fach, sondern vermittelt auch regelmäßig jenes Wissen praktisch. Wie wichtig es aber ist, manches in Ruhe und auch mehrfach nachzulesen, weiss jede/r selbst. Unterstützt von BIKE-Redakteur **Christoph Listmann** verfasste Karen Eller dieses Buch.

Erschienen ist bereits die 2. Auflage, Tendenz steigend.

Dieses **Praxishandbuch** deckt dabei wichtige Themengebiete wie Fitness, Fahrtechnik und Pannenhilfe ebenso ab, wie die Basics des Mountainbikens. Eine umfangreiche Kaufberatung von Bike, sowie Equipment, Ausrüstung und Zubehör werden ebenso ausführlich besprochen wie das optimale Bike-Setup, Wartung und Pflege von Bike und Equipment. Aber auch eher kleinere Themenbereiche wie Psychologie des Bikens zur aktiven Hemmschuhbewältigung wird sich gewidmet und mit einem **Fachlexikon** zu Themen wie Training, Ernährung, Schmerzen, Ausrüstung und anderen „typisch“ weiblichen Themen abgerundet.

Aufgehüpscht mit vielen illustrativen Fotos und Darstellungen, einer ansprechenden Themen- und Leserführung – Kapitelführung sortiert nach Farben – ist das Buch mit 144 Seiten genau richtig und gut an die Zielgruppe angepasst. Dabei wirkt es alles andere als überladen oder vor Kitsch triefend wie man es vorurteilend vielleicht meinen würde. Im Gegenteil. Das Autoren-Duo legte hier ein sachliches und sehr informatives Praxishandbuch für mountainbikende Frauen vor, das sich nur zu empfehlen anbietet.

Ob Einsteigerinnen oder bereits erfahrene und ambitionierte Fahrerinnen – für jede bietet dieses Handbuch informative Seiten, dient als **Nachschlagewerk** und umfassender Ratgeber. Und ganz wichtig dabei: **von Frau für Frau**.

Die gewählten Themen ergänzen sich, werden mit **praxisnahen Beispielen** anschaulich demonstriert und interaktiven Parts ermöglichen einen **hohen Identifikationsgrad** mit den präsentierten Inhalten. Die präsentierte Technik ist recht up-to-date und auf die Zielgruppe angepasst.

Karen Eller/ Christoph Listmann
[„Mountainbiken für Frauen“](#)

Material und Kaufberatung/ Fahrtechnik und Fitness/ Wartung und Pflege/ Tipps und Tricks



144 Seiten, 195 Farbfotos
Format 16,5 x 24cm, kartoniert
2. Auflage, Bielefeld 2012

Erhältlich im Buchfachhandel oder direkt beim [Delius Klasing Verlag](#)

Wir bedanken uns herzlich beim Delius Klasing Verlag Bielefeld für Kooperation und die Bereitstellung eines Rezensionsexemplares.

