



Mountainbiken ist schon lange nicht mehr nur „Männersache“. Deshalb werden auch mehr und mehr Angebote im Mountainbikebereich für „Ladies-only“ angeboten.

Hier ein paar Gründe, warum es sinnvoll ist, an Fahrtechnik-Kursen speziell für Frauen teilzunehmen.

Ich selbst habe schon vor meiner aktiven Zeit als Fahrtechnik-Trainerin an verschiedenen Fahrtechnik-Kursen, sowohl an gemischten, als auch reinen Frauenkursen, teilgenommen. Und ich muss sagen, dass gerade im Anfängerbereich ein „Ladies-only-Kurs“ durchaus sinnvoll ist.

### **Wann und warum solltest du an einem „Ladies-only“-Kurs teilnehmen:**

- am wichtigsten: du hast Spaß am Mountainbiken !!!
- du möchtest deine Fahrtechnik ohne den ständigen Druck des Partners verbessern
- du willst einen stressfreien Tag auf dem Bike erleben!
- du musst niemandem etwas beweisen - eine Schlüsselstelle nicht zu fahren ist kein Weltuntergang, vielleicht klappt's schon beim nächsten Mal ☐
- du wirst nicht mitleidig belächelt oder gar von den anderen Kursteilnehmern unter Druck gesetzt, wenn etwas einmal nicht auf Anhieb klappt, im Gegenteil - die anderen Mädels ermutigen dich eher
- der Umgang untereinander ist gerade im Frauenkurs wesentlich entspannter, da bei uns Frauen der Spaß im Vordergrund steht, nicht der Wettbewerbsgedanke!
- Spaß haben und Lachen ist in der Kursgebühr inklusive ☐



© Wolfgang Watzke

### **Wann solltest du nicht an einem „Ladies-only“-Kurs teilnehmen:**

Es kommt leider immer wieder vor, dass einige Mädels nur an den Kursen teilnehmen um Ihrem Partner damit einen Gefallen zu tun. Das Mountainbike ist womöglich noch ein ausrangiertes Modell des Partners, das längst nicht mehr auf dem aktuellsten Stand der Technik ist und womit „Frau“ keine Freude haben kann.

Anstatt Spaß zu haben ziehen diese Teilnehmerinnen die anderen Mädels mit ihrer teilweise miesen Laune mit runter und nerven oft nur, weil natürlich auch nichts klappen kann, wenn man „keinen Bock“ auf Mountainbiken hat (wie kann das sein ☐ !?!).

Diesen Mädels kann man eigentlich nur nahelegen: Bleibt zu Hause und nehmt eurer Strickzeug zur Hand, während sich Eure Partner im Bikepark vergnügen - ihr wisst gar nicht was ihr verpasst!

Denn Fakt ist: Mountainbiken ist auch für uns Mädels der schönste Sport der Welt !!

Es gibt doch nichts Schöneres als einen flowigen Singletrail ☐ (doch , evtl. noch eine Tiefschneepiste bei Sonnenschein ☐ )

**Die Autorin**



Einige Gründe für Fahrtechnikkurse - „Ladies only“

