



Natürlich kann man sich fragen, ob es ein Rennradbuch extra für Frauen braucht. Renate hat [Frau und Rennrad](#) aus dem [Covadonga Verlag](#) mit viel Spaß gelesen und ist jetzt überzeugt, dass man das braucht ☐



Frau & Rennrad

**Handbuch für die
Hobbyradsportlerin**

Nynke de Jong
& Marijn de Vries

covadonga



Cover Frau & Rennrad, © Covadonga Verlag

Frau und Rennrad

„Frauen fahren ganz anders Rad als Männer, sind Nynke de Jong und Marijn de Vries überzeugt: Wir verstehen nicht jedes Ortsschild als Aufforderung, uns in einem Sprintduell zu messen. Und wir halten schon mal gar nichts davon, nächtelang im Internet nach den ultimativen Laufradsätzen zu fahnden. Ihr Credo: Radfahren muss vor allem Spaß machen. Und das tut es auch (nicht zu knapp). Du bist an der frischen Luft, hast den Wind in den Haaren und die Sonne auf den Wangen. Unterwegs kannst du mit Freundinnen den neuesten Klatsch und Tratsch besprechen. Du siehst was von deiner Umgebung, und du wirst ganz schnell besser. Und vor allem: Verabschiede dich schon mal von deiner Cellulitis und begrüße deine wahnsinnig muskulösen braunen Beine und deinen knackigen Hintern.“

Das wollte ich genauer wissen und hab das ganze Buch auf einen Rutsch durchgelesen und dabei viel Spaß gehabt. Kein dicker Wälzer, aber alles drin, was frau zum Rennradfahren wissen muss.

Nynke de Jong und Marijn de Vries haben ein Sachbuch geschrieben, das die Leserin immer wieder zum Kichern bringt, manche Männer können nur bedingt mitlachen.

Dass Buch beginnt mit allem, was frau zum Kauf ihres ersten Rennrads wissen muss. Die technischen Details sind von Grund auf erklärt, ohne technisches Grundwissen vorauszusetzen. Und das ganze ist so geschrieben, dass frau mit einem Lächeln dranbleibt und das Buch nicht mehr aus der Hand legen will. In den folgenden Kapiteln geht es um Klamotten, Essen und Trinken während der Fahrt, Fahren in der Gruppe, Wehwehchen und kleine Reparaturen.

Die Vor- und Nachteile von Trägerhosen werden besprochen (mit Anleitung zum Pinkeln in Trägerhosen - könnte funktionieren ich probiere es lieber nicht selber aus). Es geht um Radsocken und braune Beine mit weißen Rändern an den Knöcheln und darum, wie der passende Sattel zu finden ist. Bebilderte Anleitung zum Reifenwechseln, Tipps zum Fahren in der Gruppe, Behandlung von wunden Stellen und, und, und... Alles da.

Fazit

Alle Informationen zum Rennradfahren sind da. Das Buch ist durchgehend aus dem weiblichen Blickwinkel geschrieben mit einem Augenzwinkern drin.

Macht Spaß zu lesen und überzeugt bestimmt die eine oder andere Radlerin aufs Rennrad umzusteigen.

Bestens als Geschenk geeignet.

Daten zum Buch

Frau & Rennrad

Handbuch für die Hobbyradsportlerin

Autorinnen: Nynke de Jong & Marijn de Vries

12,80 Euro

Broschur, 160 Seiten im Format 20 x 16,5 cm



ISBN 978-3-936973-93-8
Erschienen 20. Juni 2014

Über die Autorinnen

Nynke de Jong, geboren 1985, schreibt als freie Autorin für Radio, TV und eine Reihe renommierter Zeitungen und Magazine wie u.a. NRC Handelsblad, Leeuwarder Courant, De Muur, Soigneur, Viva und Santé. Sie hat bereits mehrere Bücher verfasst, darunter auch den humoristischen Ratgeber »Vrouw kijkt Sport«.

Marijn de Vries, geboren 1978, arbeitete als Journalistin für Fernseh- und Radiosendungen in den Niederlanden, als sie sich - frisch infiziert vom Rennrad-Virus - zu einem Experiment entschloss: Kann man mit dreißig Jahren noch Leistungssportlerin werden? Sie konnte. Seit 2010 fährt sie als Profi im Peloton der Frauen, inzwischen für Giant-Shimano, als Teamkollegin von u.a. Claudia Häusler, Marcel Kittel und John Degenkolb. Marijn de Vries schreibt regelmäßig Kolumnen für Magazine wie Trouw und Rouleur und bloggt unter: <http://marijndevries.nl/>

