

das Pedal in nahezu horizontaler Richtung auszuüben, oder mit anderen Worten, das Rad über den toten Punkt hinüberdrücken zu können. An der linken Seite ist es natürlich das Gleiche. Nach einiger Übung dieser Fussgelenkbewegung werden die betreffenden Muskeln so gestärkt, dass ein ganz langsames Fahren bei steilen Bergen möglich ist, und daraus ergibt sich die Möglichkeit, auch aussergewöhnlich grosse Steigungen ohne Absitzen zu fahren.

**Kontratreten** hilft das Bremsen vermeiden und den Gummi schonen. Um richtig kontra zu treten, muss man den Sattel zwischen die Schenkel pressen, die Beinmuskeln anspannen und die ganze Kraft gegen das aufsteigende Pedal verwenden.

**Die Kleidung des Tourenfahrers** ist von besonderer Wichtigkeit. Wer seine Gesundheit lieb hat und angenehm fahren will, halte es ja nicht für gleichgiltig, in welcher Kleidung er eine Tour unternimmt, und scheue sich auch nicht, etwas Gepäck mitzuführen; selbstverständlich muss sich dasselbe auf das Nötigste beschränken. Man fahre im Jackett mit Umlegekragen, den man, wenn nötig, zum Schutze gegen Regen, Wind und Kälte hochschlägt, langen, handbreit übers Knie reichenden wollenen Strümpfen, welche durch am Hosenbund und Strumpfrand angeknöpfte Gummibänder hochgehalten werden, und kurzer, bequemer, weiter Kniehose, die man mittels Gürtel und Schnalle — nicht Gummiband oder Knöpfen — beliebig lockerer oder fester ums Kniegelenk befestigen kann, und die durch gute Gummihosenträger — nicht Leibgurt — gehalten werden. Wem die Träger beim Fahren unbequem sind, kann sie ja während der Fahrt abknöpfen. Die Gesässnähte der Hosen dürfen nicht zu kurz gefasst sein, müssen gut umgebügelt, der Umschlag muss wieder angenäht und der ganze Sitz innerlich mit dünnem, aber festem Wollstoff und äusserlich mit Reitsitz benäht werden. Weste ist überflüssig. Alle Taschen lasse man mit wagerechter, nicht schräger Öffnung machen und mit Klappe zum Zuknöpfen versehen. Der Stoff des Anzuges verdient ebenfalls Beachtung. Er soll haltbar und dabei leicht sein, nicht hitzen und doch vor Erkältung, ja sogar möglichst vor Nässe schützen, nicht so leicht schmutzen und ein möglichst nobles Aussehen haben, so dass sich der Träger auch in gute Kreise damit wagen kann. Als bequemste und praktischste Fussbekleidung haben sich die gewöhnlichen niedrigen, schwarzen Lederschuhe erwiesen. Als Kopfbedeckung ist ein Rosshaarstoff-Helm mit ganz leichtem Futter zu empfehlen. Fast unentbehrlich ist auch eine gute Regenpelerine, am besten von Kamelhaarloden; sie gewährt Schutz vor Nässe und Erkältung. Am kühlen Abend, an rauhen Tagen, sowie bei Fahrtunterbrechungen, Besichtigungen von Sehenswürdig-