

Verlaufe die Gesundheit beruht. Das sind Thatsachen, die jeder Radfahrer mehr oder weniger an sich selbst erfahren hat. Das sind Wahrheiten so trivial, dass es Eulen nach Athen tragen, oder Wasser in den Ozean giessen hiesse, wollte man hierüber vor Sportgenossen noch umständlich reden. Wer da meint, dass Krankheiten vorbeugen besser ist, als sie heilen und Gesundheitspflege das beste Vorbeugemittel, der wird die Benutzung des Fahrrades auch um deswillen nicht mehr entbehren wollen, weil ihm das Fahrrad zur Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit werthvoller erscheint, als zu ihrer Wiederherstellung die Mixturen und Pulver der Aerzte oder die Abwaschungen, Güsse und Packungen der Naturheilkundigen.

Hierüber herrscht in Sportskreisen kaum eine Meinungsverschiedenheit. Aber diese erfreuliche Uebereinstimmung geht alsbald in die Brüche, wenn wir die Rede auf die dem Radfahrer dienlichste Ernährungsweise bringen, wenn wir Fragen vorlegen wie diese: „Welche Nahrungsmittel und welche Genussmittel sind zur Stillung von Hunger und Durst und zur Erhöhung der Lebensfreude am meisten zu empfehlen? welche gerade noch erlaubt? welche endlich unbedingt zu meiden?“

Statt langathmiger Auseinandersetzungen sei mir eine kurze Beschreibung gestattet, wie ich mir bei meinen häufigen Wanderfahrten, durch reichlich zehnjährige Erfahrung gewitzigt, diese Fragen praktisch beantworte. Dabei bemerke ich, dass ich bald ein vierzigjähriger Mann, kein „Kilometerfresser“ bin, sondern mich so zu fahren bemühe, dass ich in durchaus guter Verfassung, ohne jede Erschlaffung mein Ziel erreiche. Bei dieser Art des Fahrens, die eine Anspannung der Kräfte nicht scheut, sondern nur ihre Ueberanstrengung, habe ich immerhin 22 deutsche Meilen an einem Tage zurückzulegen vermocht, wohlgemerkt auf meinem alten Knochenschüttler, einem ehrwürdigen Rad mit Vollgummireifen das ich bis 1895 benutzte. Wie weit mich bei gleichem Kraftverbrauch mein neues Adlerrad tragen würde, das habe ich bisher noch keine Gelegenheit gehabt zu erproben, weil mich die Begleitung

Rost entfernt „Blitzblank“ — Rost verhütet „Solin“.