

nünftiger Sport betrieben werden. Die Haltung auf dem Rad muss aufrecht sein, der Sattel muss horizontal stehen und straff gespannt sein. Bei dieser Körperlage ruht die ganze Körperlast auf den Sitzhöckern, während bei gebeugter Stellung, schlaffem und vorn erhöhtem Sattel schädliche Wirkungen hervorgerufen werden.

Solchen Urtheilen gegenüber werden Sie sicher nicht ganz theilnahmslos bleiben.

Wieviel freundlicher und genussreicher gestalten sich die Tage, wenn eine kleine Abwechslung die Monotonie des sonstigen Programms unterbricht. Wenn die anstrengenden Stunden der wirthschaftlichen Thätigkeit vorüber, wenn „Hans“ und „Klein-Grethchen“ endlich zum Mittagsschlaf die Aeuglein schlossen, dann nehmen Sie ein Buch zur Hand, oder eine Stickerei, oder schreiben Briefe oder machen vielleicht einen Besuch — gewiss alles sehr nützliche und nothwendige Dinge; aber wieviel freudiger und bereitwilliger werden Sie Ihre Thätigkeit verrichten, wenn Ihnen nachher als süsser Lohn eine kleine Radtour an der Seite Ihres Mannes winkt, wenn Sie ein bis zwei Stunden in der freien Natur sich getummelt haben! Ich will hier gleich für den Fall, dass Sie meine Ausführungen zur praktischen Ausübung des Radfahrens veranlassen sollten, — quod deus bene vertat! — die wichtige Rolle, welche bei Radfahrerinnen die Zweckmässigkeit der Kleidung spielt, betonen: Verzicht auf das Korsett und auf das Binden der Röcke über den Hüften; das Gewicht der Kleider muss auf den Schultern ruhen, sei es, dass die Bekleidung für Ober- und Unterkörper in einem Stück gearbeitet ist, oder dass die Kleider des Unterkörpers mit dem Bund an ein über den Schultern hängendes Leibchen angeknüpft werden.

Es soll heute nicht meine Aufgabe sein, Ihnen, verehrte Frau, die wohlthätige Wirkung des Radfahrens auf die einzelnen Organe des menschlichen Körpers klar zu machen; sicher ist aber das Eine: Das grosse Heer der bleichsüchtigen jungen Mädchen wird bei kräftiger und verständiger Ausübung des Tourenfahrens verschwinden, und das wäre ein Segen nicht nur für die Betheiligten selbst sondern

---

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