

RADLERIN u. RADLER

mit dem Beiblatt "MOTOR-SPORT"

Illustrierte Zeitschrift für den gesamten Radsport.

Offizielles Organ

für die Damenmitglieder zahlreicher radsportlicher Verbände und Einzelvereine.
Deutscher Radfahrer-Bund. * **Allgemeine Radfahrer-Union.**



Prämiert: **München 1897**, Radtour-Ausstellung: Goldene Medaille.
Hann 1897, Sport-Ausstellung: Silberne Medaille.
Wien 1898, Jubiläums-Ausstellung: Grosse Medaille.
Berlin 1899, Internationale Motorwagen-Ausstellung: Ehrendiplom.

Erscheint am 15. und letzten jeden Monats.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen und durch die Post.

Abonnements: $\frac{1}{4}$ jährlich 2 Mark. Bei direkter Zusendung 2,50 Mark.

Für das Ausland bei direkter Zusendung $\frac{1}{4}$ jährlich 3 Mark.

Einzelpreis der Nummer 50 Pfennig.

Inserate nehmen alle Annoncen-Expeditionen an.

Preis der viergespaltenen Nonpareille-Zeile oder deren Raum 50 Pfennig.

1 Seite 100 Mark, $\frac{1}{2}$ Seite 110 Mark, $\frac{1}{4}$ Seite 60 Mark.

Bei Wiederholungen Rabatt.

Beilagen: Das Tausend 10 Mark.

Redaktion und Expedition: Berlin W. 30, Winterfeldstr. 25a.

No. 27.

Berlin, den 15. November 1902.

VI. Jahrgang.



An unsere Leser!

Auf zahlreiche Wünsche aus unserem Leserkreise haben wir uns entschlossen, den Jahrgang nicht mehr von Oktober zu Oktober gehen zu lassen, sondern mit dem Kalenderjahr.

Wir haben diese Aenderung getroffen vornehmlich mit Rücksicht auf die Mitglieder des Bundes und der Union, die ihre Erneuerung der Mitgliedschaft auch mit dem Kalenderjahre gehen lassen.

Am Bezug und an der Erscheinungsweise unseres Blattes wird dadurch nichts geändert. Der gegenwärtige Jahrgang schließt also nicht mit Nr. 24 ab, sondern geht bis Nr. 30, die zum Jahreschluss erscheinen wird. Mit Januar 1903 beginnt dann der neue Jahrgang. Wir gedenken alsdann auch die schon in diesem Jahre beabsichtigt gewesene Erweiterung unseres Blattes durch wöchentliches Erscheinen etc. eintreten zu lassen. Einbanddecken, für den kompletten Jahrgang passend, sind von uns zum Preise von 1 Mark zu beziehen.

Verlag und Redaktion.

Hygiene der Radfahrer im Winter.

Von Robert Döfer.

[Nachdruck verboten.]

Für den größten Teil der Radfahrer, ausgenommen diejenigen welche aus praktischen Rücksichten das Rad benutzen, ist mit Beginn des Winterhalbjahres der Zeitpunkt gekommen, das Stahlross außer Kurs zu setzen, bis im Frühjahr die Natur neu erwacht.

Diese Praxis ist aber durchaus nicht zu empfehlen, es sollte vielmehr dahin gestrebt werden, auch bei ungünstigerer Witterung das Radfahren weiter zu betreiben, der günstigen Wirkung halber, welche diese Art Bewegung auf den menschlichen Organismus ausübt. Es gilt dies nicht nur für Radfahrer, welche eines Leidens wegen auf Anordnung ihres Arztes fahren, sondern auch für Gesunde, die nur zum Vergnügen pedalisieren.

Für den Leidenden ist das Rad ein Heilmittel und seine Benutzung gleicht einer Kur, deren plötzlicher Abbruch, wie bei jedem anderen Kurzgebrauch, den Erfolg derselben völlig in Frage stellen muß.

Bei Gesunden werden die Folgen der Einstellung der Radfahrei nicht so direkt zu Tage treten, wie in vorgenanntem Falle, es wird sich jedoch mindestens immer ein unbehagliches Gefühl, verursacht durch schlechte Verdauung nebst Begleiterscheinungen, bemerkbar machen.

Jeder Radler sollte deshalb in der gewohnten Übung bleiben und nur auf den Rat des Arztes hin oder wenn abnorme Witterungsverhältnisse das Fortkommen mit dem Rade unmöglich machen, von der Benutzung desselben im Winterhalbjahr absehen.

Gegen die Witterungsverhältnisse kann man sich durch entsprechende Kleidung und entsprechendes Verhalten sehr gut verwahren; wenn man sich erst mal daran gewöhnt hat, wird man schließlich so abgehärtet, daß selbst größere Kältegrade und Schnee nichts an dem üblichen, wenn dann auch nur kurzen Ausflug per Rad ändern können.

Diese Wetterfestigkeit ist aber ein Moment von nicht zu unterschätzender hygienischer Bedeutung.

Selbst bei gutem Willen ist es aber für viele Radler doch ausgeschlossen, daß sie diese guten Ratschläge befolgen können, und es taucht alsdann die Frage auf, was geschehen kann, um einen Ersatz für die ausstehende wohlthätige Wirkung des Radfahrens zu schaffen.