

Dabei stellt sich nun heraus, daß es vollen, gleichwertigen Ersatz gar nicht giebt, daß man sich daher mit Surrogaten behelfen muß. Da ist zunächst der sogenannte „Homo trainer“, ein Apparat, welcher gestattet, die Bewegung des Radfahrens auch im Zimmer auszuüben, für Leidende jedenfalls eine sehr gute Aushilfe; wer aber gewöhnt ist, beim Radfahren die freie Bewegung an frischer Luft zu schätzen, der wird natürlich keine große Genugthuung dabei finden, ebensowenig wie am Turnen, Kegelschieben, Fechten u. Die Bewegung im Freien, die Lungengymnastik in ozonreicher Luft fehlt dabei.

Dagegen bietet sich im Ski- und Schlittschuhlauf ein geeigneter Ersatz für die jüngeren Semester, während das gefeste Alter wenigstens durch ausgedehnte Spaziergänge seine Beweglichkeit aufrecht erhalten sollte.

Das Saalfahren, welches neuerdings seitens der Vereine im Winter mehr und mehr gepflegt wird, kann keinen Anspruch darauf machen, gesundheitlich förderlich zu sein, sondern kann nur als Schule angesehen werden, die Fahrer in der Beherrschung des Rades zu vervollkommen. Ein anderer Zweck wird ja mit dem dem Reigen- und Kunstfahren auch gar nicht angestrebt.

Zimmerhin ließe sich für gesunde und leidende Radfahrer eine gute Gelegenheit schaffen, wenn auch in beschränktem Maße, die gewohnte Radfahrt auch im Winter bequem absolvieren zu können, und zwar mit Ausnützung der künstlichen Eisbahnen.

Diese Bahnen liegen fast immer in der Nähe der Ortschaften, sie bieten eine gute Fahrfläche und eignen sich vorzüglich dazu, auch als Tummelplatz für Radfahrer zu dienen. Es spricht noch dafür, daß die Bahnen regelmäßig auf guten Straßen erreichbar, per Rad aufgesucht werden können und Unterkunftsräume bieten, welche gestatten, die eigene Person, bei Bedarf event. auch das Rad, in Schutz zu nehmen. Man braucht sich demnach nie der Gefahr auszusetzen, event. den Unbilden der Witterung preisgegeben zu sein; damit siele ein Haupteinwand gegen das Fahren auf freier Landstraße während der Wintermonate.

Werkwürdigerweise sind viele Fahrer von der Meinung eingenommen, die Eisflächen seien zu glatt, um mit dem Rade sicher darauf fahren zu können. Dem ist jedoch nicht so; wer nur eine kleine Probe macht, wird dies bestätigen.

Man wird nun einwenden: es ist dies alles sehr schön; leider sind die Witterungsverhältnisse aber meist nicht so beständig, um die Sicherheit dafür zu gewähren, daß während des Winters immer eine gute Eisdecke vorhanden ist. Dieser Einwand ist nur zu berechtigt und die Thatsache muß daher in Berücksichtigung gezogen werden.

Abhilfe ist aber sehr leicht zu schaffen, und zwar dadurch, daß an der Peripherie der Eisbahnfläche ein entsprechend breiter Streifen segregiert und als Fahrweg hergerichtet wird, auf welchem sich an frostfreien Tagen die Radfahrer bewegen können. Die Herichtung eines solchen Streifens ist nur mit wenig Kosten verknüpft, da ja bekanntlich selbst der elendeste Weg gut wird, wenn darauf einige Zeit Fahrräder kurieren.

Die Eisbahnwärter können den Radfahrern in gleicher Weise Abonnements gewähren wie den Schlittschuhläufern; sie werden auf eine entsprechende Anregung hin der Sache, die ihnen eine Einnahme auch an frostfreien Tagen gewährt, gern näher treten.



Erfrischungen beim Radfahren.

Daß es nachteilig ist, bei Radtouren den unausbleiblichen Durst durch alkoholische Getränke zu stillen, ist allbekannt. Auch das in vielen Gegenden sehr bevorzugte Radlergetränk, Braubier mit Citrone und Zucker ist trotz seiner unleugbar erfrischenden Eigenschaft, durchaus nicht immer zu empfehlen. In der Regel wird dieses wohlwärmende und leichte Gebraut in größeren Mengen konsumiert und wirkt dann erschlassend. Viel besser eignet sich zu Erfrischungen auf Radtouren das Obst. Die in den frischen Früchten enthaltenen Säuren sind es bekanntlich, die durststillend wirken. Daher kommt es auch, daß säuerliche Früchte angenehmer sind als sehr süße. Zur Zeit der Weintrauben sei es nun jedem Radler dringend empfohlen, durch ganz systematischen Obstgenuß bei den Radtouren seinem Körper die Wohlthat einer Obstkur zuteil werden zu lassen. Gerade beim Radeln, wenn die Blutzirkulation stark angeregt ist, wirkt der Obstgenuß doppelt wohlthätig. Statt der sonst beliebten belegten Butterbrode und des Glases Milch oder auch Bier versuche man einmal, eine Portion Trauben oder auch anderes Obst, Pflaumen, Birnen, Äpfel zu genießen. Wenn das Obst frisch vom Baume gepflückt ist, braucht

es nicht geschält oder gewaschen zu werden. Man kaut recht langsam, indem man stets ein Stückchen Brot oder Semmel zwischendurch nimmt. Die direkte wohltätige Wirkung auf die Verdauung wird jeder empfinden, die indirekte, blutreinigende und alle Organe, besonders Nieren und Leber, entlastende, macht sich nach einiger Zeit sehr deutlich bemerkbar. Freilich muß der Obstgenuß ganz regelmäßig geschehen; setzt man einen Tag mit dem Radeln aus, so unterlasse man das Obstessen ja nicht. Man beginnt mit einem kleinen Teller voll Obst und vergrößert allmählich die Portion so lange als man kein Unbehagen verspürt. Es ist merkwürdig, welche Obstmengen nach einigen Wochen der Magen sehr wohl verträgt. Kommt man von der Radtour nach Hause, so darf man freilich keine großen Mengen Bier in sich hineingießen, weil dies sehr unangenehme Folgen haben könnte. Es wird indessen auch keine starke Neigung dazu vorhanden sein, da der wirkliche Durst durch den Obstgenuß aufs ausgiebigste gelöscht ist. Besonders für etwas korpulente Radler und ganz besonders auch für Radlerinnen ist eine solche Obst-Radeltour sehr zu empfehlen, da sie auch eine Gewichtsverringerung bewirken kann. Ein Versuch wird jeden Radler und jede Radlerin zur begeistertsten Anhängerin des Obstgenusses machen.



Aus Rußland.

Unsere letzten Berichte aus Petersburg konstatierten das gerade in jüngster Zeit bemerkbare Ausblühen des Fahrradsports. Das Fahrrad erobert sich in den russischen Großstädten immer weitere Kreise; sonst sind es die industriellen Bezirke und vor allem die Ostseeprovinzen, in denen der Sport überraschend schnell um sich greift. Im südlichen Rußland ist weniger davon zu merken und die bäuerlichen Distrikte verhalten sich noch ganz ablehnend. Die Behörden zeigten sich den Wünschen der Radfahrer nicht nur nicht entgegenkommend, sondern traten ihnen direkt vielfach hindernd in den Weg. Auch in dieser Hinsicht scheint aber eine Besserung eingetreten zu sein und auch hier sind es wieder die Ostseeprovinzen, die mit gutem Beispiel vorangehen. Die „Union“, das offizielle Organ des Radlerverbandes „Union“ schreibt: Von den Traditionen der westeuropäischen Radfahrer-Verbindungen ausgehend, daß es in erster Reihe Verpflichtung der größeren Landesverbände sei, für Verkehrserleichterungen im Radfahrersport zu sorgen, hatte die Abteilung Riga der R.-V. „Union“ dem Riga'schen Stadtamt ein Gesuch unterbreitet, in welchem sie — in Anbetracht dessen, daß die Peripherien der Stadt immer mehr mit größeren Fabrik-Etablissements bebaut würden und damit sowohl die Qualität der Straßen sehr erheblich leide, als auch die Passage durch den starken Verkehr in diesen Gegenden so sehr schwierig würde, daß Konflikte mit den Passanten nur schwer zu vermeiden seien — bat, ihr gestatten zu wollen, daß der längs der St. Petersburger Chaussee sich auf der rechten Seite hinziehende Fußweg auf die Entfernung von zirka 10 Werst ausschließlich dem Radfahrerverkehr übergeben werde. In diesem Gesuch war ferner die Bitte ausgesprochen worden, daß das Riga'sche Stadtamt der Radfahr-Vereinigung „Union“ genehmigen wolle, daß sie auf dieser Strecke Tafeln anbringen könne, welche in den drei Landessprachen diesen Weg als speziellen Radfahrerweg kennzeichnen sollen. Das Riga'sche Stadtamt hatte in seiner Entscheidung vom 4. Juli d. J. in Uebereinstimmung mit dem Riga'schen Bauamt diese Notwendigkeit der Beschaffung eines eigenen Radfahrerweges vollaus anerkannt und der Abteilung Riga der R.-V. „Union“ ihr Bittgesuch in allen Punkten genehmigt, welches durch den Riga'schen Polizeimeister am 6. Juli a. e. bestätigt worden ist. Die Inangriffnahme der Arbeiten wird nach endgültiger Einigung mit den übrigen örtlichen Radfahrer-Vereinen wohl erst im nächsten Frühjahr erfolgen. Dieser Erfolg ist freilich noch nicht sehr bedeutend, aber als Anfang sehr schätzenswert. Hoffentlich findet das Riga'sche Beispiel bald weitere Nachahmer.

