

# So finden Sie Ihr Bike!

**Fitness-Training auf dem Fahrrad: Hier verraten wir Ihnen, worauf Sie achten müssen. Infos gibt's auch auf der BIKE EXPO**

Seit Samstag läuft die Tour de France. Und völlig unabhängig von der Doping-Frage: Die Fernseh-Bilder animieren in hohem Maße, selbst mal wieder so richtig in die Pedale zu steigen. Schließlich ist Radfahren ein wunderbares Fitness-Training – das Beste, könnte man kalauern, seit der Erfindung des Rades.

Auch für Sie? Und Ihnen fehlt nur noch eines – ein Rad? Dann sollten Sie unbedingt beachten, auf welche Weise Sie zu Ihrem individuell besten „Fitness-Bike“ kommen.

Fitness-Bike – so nennt man alle Fahrräder, die nicht zum Supermarkt-Einkauf benutzt werden, sondern mit denen man...

- auf große Tour geht (Trekking-Räder),
- Berge erobert (Mountainbikes),
- topsportlich dahinflitzt (Rennmaschinen)
- oder auf andere Weise einen heißen Reifen liefert (BMX- und Cross-Räder etwa).

Doch egal, für welche Art von Fitness-Bike-Kategorie Sie sich entscheiden: Das Wichtigste ist immer der passende Rahmen. Nur wenn seine Abmessungen einigermaßen auf Sie zugeschnitten sind, werden Sie entspannt fahren können. Und so ermitteln Sie Ihren Traum-Rahmen:

● **Test 1:** Messen Sie (ohne Schuhe) Ihre Beine – vom Boden bis zum deutlich fühlba-



Kunststücke und Informationen gibt es auf der BIKE EXPO vom 22. bis 25. Juli in München.

ren unteren Ende des Oberschenkelknochens (knapp oberhalb der Knie). Aus dieser Länge ergibt sich die Rahmenhöhe des Rades (z.B. 54 cm).

● **Test 2:** Messen Sie (ohne Schuhe) Ihre Beine – vom Boden bis zum oberen Ende der Oberschenkel-Innenfläche (Beginn der Geschlechtsteile). Dieses cm-Maß x 0,67 = gleichfalls Ihre Rahmenhöhe. Das Mittelmaß der beiden Test-Messungen müsste Ihre perfekte Rahmenhöhe sein.

Ziemlich einfach das Ganze. Jetzt müssen Sie nur noch zum Fachhändler gehen – und sich das genau passende Rad verpassen lassen. Entweder als „maßgeschneiderte“ Version (ziemlich teuer) – oder eben „von der Stange“. Heutzutage gibt es fast alle Versionen in fast allen Zentimeter-Abstufungen.

**Tipp:** Falls Sie beispielsweise Rahmenhöhe 54 benötigen, aber Ihr Händler hat nur 53 oder 55 vorhanden, dann neh-

men Sie die kleinere Ausführung – wenn Sie sportlich fahren wollen. Und die größere, wenn Sie es etwas gemütlicher wünschen.

Ganz wichtig noch: Wenn Sie sich ein Mountainbike zulegen, dann müssen Sie fünf Zentimeter von Ihrer ermittelten Rahmenhöhe abziehen! Denn MTB-Maschinen nimmt man der Gebirgs-Fahrweise wegen grundsätzlich niedriger. Im Zweifelsfall immer die kleinere MTB-Version nehmen. Die

Rahmenlänge hingegen bleibt.

Falls Sie erst einmal testen wollen, ehe Sie kaufen – in zahlreichen Urlaubsorten ist derlei möglich. Meist gilt: Sie buchen den Urlaub, testen das Rad – und können es hinterher durchaus verbilligt kaufen. Eine ausgezeichnete Info-Möglichkeit ist auch ein Besuch der BIKE EXPO-Messe, die von 22. bis 25. Juli in München stattfindet. **Maria Eisen-Schön**

Infos: [www.bike-expo.com](http://www.bike-expo.com)

## SPORTIV erlebt

**Jupp Suttner** war einst Delphin-Schwimmer und Marathonläufer. Er spielt Tennis, golft, joggt, radelt, kickt. Und schreibt heute über seine Probleme mit der Gewichtszunahme beim Sport.



### Sperrt die Hütten zu!

Es ist wieder mal ein grausamer Sommer. Figürlich. Denn: Letzten Winter hatten wir uns aus Germknödeln, Kaiserschmarrn und Kässpätz'n ein hübsches kleines Ski-Speckpolster zugelegt. Weil wir auf keiner Ski-Hütte widerstehen konnten. Und wir waren viel auf Hütten.

Doch wen zum Teufel störte unser kleines Nahrungs-Depot? Kein Mensch erahnte es unter unserer lässig geschnittenen Skijacke. Und im Sommer dann: würden wir ohnehin abnehmen. Jeder Mensch nimmt im Sommer ab. Durch die Unmengen verbrannter Kalorien beim Biken.

Denkste. Klar kommt man beim Bergauf-Biken mehr ins Schwitzen als beim Ski-runter-fahren. Aber: Es gibt auch im Sommer Hütten. Und: Der Biker lügt sich in die Tasche. „Irrsinnig viel geleistet heute“, murmelt er, „da muss ich aus sportmedizinischen Gründen für einen sorgfältig austarierten Flüssigkeitsausgleich sorgen!“ Und zwar mittels einiger zischender Weißbier. Passend zu Germknödeln, Kaiserschmarrn oder Kässpätz'n.

Je öfter wir biken, desto mehr nehmen wir zu! Und hoffen nun auf den Herbst. Wenn die Sommerhütten bereits geschlossen sind. Und die Skihütten noch nicht geöffnet.

## DER SPORTTERMIN

### Kostenloses Schnuppertraining

Normalerweise kostet ein dreistündiges Schnupper-Training beim GC Gut Häusern 88 Euro. Am kommenden Sonntag, 11. Juli, ist es allerdings kostenlos. Jeder, der sich einmal am Golfsport erproben möchte, braucht einfach nur hin zu fahren (Nähe Dachau/Markt Indersdorf). Benötigt wird lediglich sportliche Bekleidung (normale Turnschuhe) – Bälle und Schläger werden gestellt. Nach einer zweistündigen Einführung durch professionelle Trainer (Jargon: Pros) findet noch ein kleines Putting-Turnier statt. Gut Häusern ist jener berühmte Platz, auf dem jedes Jahr das Damen-Profi-Turnier Unicredit Ladies Open powered by Audi stattfindet. Infos: [www.golf-gh.de](http://www.golf-gh.de)



# Gegenentwurf Grasbrunn: Ein Volksplatz

**AZ-Serie Münchner Golfplätze (8): Heute geht's in den Osten**

Die Klasse Golfclubs im Münchner Osten wie beispielsweise Schloss Egmating, der GC Ebersberg, Gut Thailing, Pfäffing, Schloss Elkoven, der GC Mangfalltal und Schloss Maxlrain werden etwas pikiert reagieren: Wie kann man denn nur den GC Grasbrunn in Münchens Top 8 aufnehmen!

Nun – man kann: wenn man die Entfernung zu München als Maßstab nimmt, wie wir es in unserem Ranking gemacht haben (siehe AZ vom 28. Juni). Denn der beste Golfplatz der Welt ist immer jener, der am nächsten zur Wohnung oder zum Büro liegt. Keine Frage, alle hier Aufgeführten besitzen weitaus attraktivere Kurse als es jener des GC Grasbrunn ist. Doch an-

dererseits liegt eben keiner von ihnen so nahe an der Stadt wie eben der GCG...

Darüber hinaus bildet der GC Grasbrunn, beheimatet auf der Golfanlage Harthausen, einen fabelhaften Gegenentwurf zu allen Nobel-Clubs. Wer es exklusiv wünscht, fin-

det im Osten Münchens genügend Offerten. Wer jedoch einen durchaus annehmbaren 18-Lochplatz zu „Volkspreisen“ sich ersehnt, besitzt nur eine einzige Möglichkeit: den GC Grasbrunn.

Die ersten 9 Spielbahnen sind äußerst einfach – fast zu

einfach – zu spielen. Ausgesprochen prima hingegen die zweiten 9! Wer bei der „Halbzeit“ glaubt, an diesem Tag spielend einfach sein Handicap zu verbessern, kann auf den Spielbahnen 10 bis 18 häufig noch sein blaues Wunder erleben. Hier nämlich ist

nichts mehr babyleicht – sondern der Golfer wird richtig gefordert.

Jupp Suttner

### Morgen lesen Sie:

Zum Abschluss: Golfen im Südosten Münchens



Nicht vergessen: Auch mal eine Pause zwischendurch machen.

## DER GOLFPLATZ GRASBRUNN

**Lage:** Die Golfanlage Harthausen ist ein idealer Platz, wenn Sie im Münchner Osten wohnen, beispielsweise in Trudering. Dort sind es von etwa der Truderinger Straße aus nur noch rund 16 km (21 Minuten Autofahrt) bis zum Club. **Aufnahmegebühr:** Keine. **Jahresspielgebühr:** 1 000 Euro (9 Loch) bzw. 1 210 Euro (18 Loch). **Greenfee werktags bis Freitagmittag 12 Uhr:** 47 Euro.

**Greenfee ab Freitagmittag 12 Uhr sowie Wochenende und Feiertage:** 55 Euro. **Spielvoraussetzung:** Werktags DGV-Platzreife, am Wochenende HC -45. **Besonderheit:** Man kann für gewissermaßen zwischendurch auch nur 9 Löcher spielen. Von Montag bis Freitagmittag (12 Uhr) für 32 Euro, an Wochenenden und Feiertagen für 35 Euro. **Infos:** Telefon 08106-303 161, [www.gc-grasbrunn.de](http://www.gc-grasbrunn.de)

## DER VEREINSSERVICE

### Rechte und Pflichten der Vereine

Das Bundesjustizministerium hat eine 58-Seiten-Broschüre für Sportvereine heraus gegeben, in der so gut wie alles festgelegt ist, was ein Klub rechtlich wissen muss. Von „Wie gründet man einen Sportverein?“ bis zu „Wie löst man einen Sportverein auf?“. Die Broschüre informiert über die wesentlichen Rechte und Pflichten



von Mitgliedern und Organen – so dass jeder Mensch weiß, was auf ihn zukommen kann, wenn er sich in einem Klub engagiert. Dieser „Leitfaden zum Vereinsrecht“ ist kostenlos von der Website [www.bmj.bund.de](http://www.bmj.bund.de) (Rubrik "Service/Ratgeber") downloadbar. Ebenso über diese Website kann das Werk auch in gedruckter Form bestellt werden.

Bietet auch Ihr Verein einen Service, der für unsere Leser spannend sein könnte? Oder bietet Ihre Firma etwas für Vereine? Mailen Sie uns an [freizeitsport@abendzeitung.de](mailto:freizeitsport@abendzeitung.de)

# ABONNIEREN & KASSIEREN

JETZT ABONNIEREN & 50,- € BAR MITNEHMEN!

GEBÜHRENFREI ANRUFEN: 0800/2377-333

Email: [aboservice@abendzeitung.de](mailto:aboservice@abendzeitung.de)

**Ja, ich möchte die Abendzeitung abonnieren** und bestelle ab \_\_\_\_\_ für mindestens 12 Monate die tägliche Ausgabe der ABENDZEITUNG zum monatlichen Bezugspreis von 23,90 € (Postzustellung 24,90 €), jeweils inkl. MwSt. und Zustellung. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen waren die letzten 6 Monate nicht Bezieher Ihrer Zeitung.

Bitte senden Sie mir folgende Prämie:  50,- € Bargeldprämie

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_

Straße/Haus-Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_ E-Mail (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_

Ich zahle bargeldlos.  1/4 jährlich  1/2 jährlich  jährlich (5% für Jahreszahler)

Konto-Nr. \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_ Geldinstitut \_\_\_\_\_

Diese Einzugsermächtigung kann jederzeit schriftlich gekündigt werden. Sie erteilt automatisch bei Ende des Abonnements.

Ja, ich bin damit einverstanden, dass mir der Verlag per Telefon oder E-Mail interessante Zeitungsangebote unterbreitet. Diese Einwilligung kann ich jederzeit beim Verlag widerrufen. Meine Daten werden nicht an andere Unternehmen weitergegeben.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_ E50/S

Der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit beim Verlag widersprechen.

COUPON AUSSCHNEIDEN UND EINSENDEN AN: ABENDZEITUNG GMBH & CO. KG · ABO-SERVICE · RUNDFUNKPLATZ 4 · 80335 MÜNCHEN

**Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Bestellung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) oder durch Rücksendung der Ware widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Ware an die Abendzeitung GmbH & Co.KG, Rundfunkplatz 4, 80335 München.

**Widerrufsfolgen:** Im Falle eines wirksamen Widerrufs zahlen wir Ihnen den ggf. bereits entrichteten Bezugspreis innerhalb von 30 Tagen zurück. Die bereits gelieferten Zeitungen dürfen Sie selbstverständlich behalten. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder wegen vom Verlag unverantwortlicher Arbeitskampfmaßnahmen besteht kein Belieferungs- und Entschädigungsanspruch!

Die **Abbestellung des Abos** ist nach Ablauf eines Jahres nur schriftlich mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende möglich.

Verlag Die Abendzeitung GmbH & Co. KG, Rundfunkplatz 4, 80335 München, Amtsgericht München, HRA 14777, Geschäftsführer: Dr. Dieter Schmitt.