

Welcher Sattel passt zum «Füdl»?

Velo fahren Fachstelle für Zweiradfragen gibt Entscheidungshilfen für den Sattelkauf

Wer entspannt Velo fahren will, muss auf dem richtigen Sattel sitzen. Doch welcher Sattel eignet sich für welches «Füdl»? Kein leichter Entscheid, denn die Auswahl ist gross und die Beratung nicht überall fachgerecht. Hier einige hilfreiche Tipps.

Der Veloplausch ist dahin, sobald das Gesäss zu schmerzen beginnt. Weekend- oder Ferien-Ausflüge sind vermehrt, die Freude an der sportlichen Betätigung ist nachhaltig gestört. Da hilft nur eines: Sattel-Wechsel. Doch das ist leichter gesagt als getan, denn das Angebot an Nachrüst-Sätteln ist gross. Die Schweizerische Fachstelle für Zweiradfragen mit Sitz in Solothurn hat hilfreiche Tipps zusammengestellt.

Die eigene Körper-Anatomie und die individuell bevorzugte Sitzposition sind ausschlaggebend. Den idealen Grosserien-Sattel, der für jede Frau und jeden Mann passt, gibt es nicht. Zu individuell ist jedes Gesäss geformt. Grundsätzlich gilt: Je aufrechter die Sitzposition, desto breiter und besser gefedert sollte der Sattel sein, weil fast das ganze Körpergewicht auf dem Sattel ruht und die Wirbelsäule bei Schlägen stark beansprucht wird.

Wie sitze ich auf dem Velo?

Die Sitzhaltung entscheidet massgeblich darüber, wie der Sattel geformt sein muss. Der Winkel zwischen der Senkrechten und dem Oberkörper beträgt bei Touren-Komfortvelos 20 bis 40°, bei Mountainbikes und sportlichen Tourenvelos 40 bis 50°, und bei Rennvelos 50 bis 90°. Das heisst, je stärker die Sitzposition geneigt ist, desto stärker wird der Druck auf die empfindlichen Genitalien. Männer und Frauen spüren oftmals im Dammbereich einen enormen Druck und leiden an Durchblutungsstörungen. Abhilfe verspricht hier ein Sattel mit einer leichten Vertiefung im Dammbereich.

Wichtig zu wissen: Die Sattelform allein sagt nicht alles aus über den gegebenen Komfort. Der Aufbau der Sattelschale und der Materialmix von Polsterung und Überzug sind ebenso entscheidend. Komfortsättel sind gut gepolstert, zum Beispiel mit Gel oder

Schaum. Sportsättel dagegen sind tendenziell härter. Je qualitativ hochwertiger die Polsterung, desto optimaler die Druckverteilung. Allerdings sollte das Wort Polsterung nicht gleichgesetzt werden mit weich, denn ein Sattel mit zu weicher bzw. schwammiger Polsterung bietet erstens wenig Halt und stützt zweitens Gesäss und Körper nicht optimal, und das wirkt komfortmindernd. Ein guter Komfortsattel vereint – ähnlich wie ein Autositz – straffe Polsterung und ideale Passform.

Oft braucht's nur wenig

Sättel mit weicher Echtleideroberfläche sind wenig schweisstreibend und bieten guten Sitz- und Rutschkomfort. Sie sind aber im Vergleich zu Sätteln mit Kunstlederoberfläche empfindlicher in Bezug auf Beschädigungen und Verschmutzung. Sehr robust und langlebig sind Hartledersättel, gleichzeitig aber auch nicht jedermanns Sache, denn es dauert einige Zeit, bis so ein Sattel richtig «eingesessen» ist. Die richtige Einstellung des Sattels kann Wunder bewirken. Eine leichte Verschiebung nach vorne oder hinten oder eine Änderung der Sattelneigung um wenige Grad – und schon sitzt der Mann bzw. die Frau bequemer und verspürt weniger Druck.

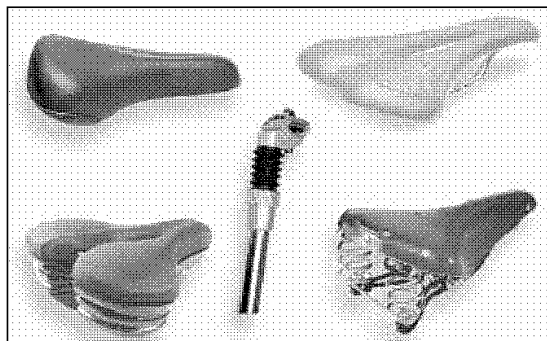
Sich Zeit nehmen zum Probieren

Ist die Frage beantwortet, ob ich gemächlich durch die Gegend pedalen, oder in forschem Tempo Kilometer schaffen will, so ist eine ausgiebige Probefahrt angesagt. Dabei empfiehlt sich, jene Haltung einzunehmen, in der man auf dem Fahrrad zu sitzen gewohnt ist. Falls man sich nicht wirklich wohl fühlt auf dem Sattel, dann sollte man ihn austauschen. Wer besonders komfortabel und rückschonend fahren will, sollte einen gefederten Sattel oder eine gefederte Sattelstütze in Betracht ziehen oder auf ein Velo mit Vollfederung setzen.

Wie sich bei Besuchen in einigen Velofachgeschäften und Kaufhäusern der Region gezeigt hat, weiss das Verkaufspersonal grundsätzlich, was ein guter Sattel ist. Da es sich aber bei den empfindlichen Körperstellen um den Intimbereich handelt, reagierten einige Fachleute mehr oder weniger genehmigt auf gezielte Fragen. Man sollte sich davon nicht irritieren lassen. (pd/wak)



Bequem? Probefahren vor dem Sattelkauf unbedingt empfohlen. OLIVER MENGE



Auswahl Grundmodelle: Gel-Sattel und Rennvelo-Sattel (hinten), Touren-Komfort-Sattel und Hartleder-Sattel (vorne) sowie gefederte Sattelstütze. ZVG

VON DER ALP

Nidle, Milch, Käse



NADINE MASSHARDT*

Möchtest du auch eine Tasse Milch zum Mittagessen?», wurde ich gleich am ersten Tag gefragt. Ich glaubte, mich

verhört zu haben. «Milch zu Risotto?» Ich lehnte dankend ab und begnügte mich mit Wasser. Die Familie Trachsel sah mich schmunzelnd an. «Typisch Unterländerin, keine Ahnung von richtiger Alpkost.» Für sie ist klar: Milch gehört zu jeder Mahlzeit, genau so wie frische Nidle und Käse. Milchprodukte zeichnen die Alpküche aus: Es gibt Raclette; Risotto wird mit viel, viel Käse, Spaghetti mit Anke und Käse zubereitet; die Salatsauce besteht hauptsächlich aus Nidle; zum Kaffee gibts fette frische Nidle...

Die Familie Trachsel ist grösstenteils Selbstversorger. Frisch gemolkene Milch wird «abgildet», dann daraus Käse produziert, Beeren werden gesammelt – so wie sich die Menschen vor 100 Jahren ernährten. Das muss ja gesund sein! Die wenigen Mittel und erschwerten Bedingungen machen kreativ. Zum Beispiel der «Taatercheuche», der berühmte Kuchen aus dem Saanenland. Ruth Trachsel macht ihn traditionell am offenen Feuer. Da die Oberhitze fehlt, wird auf dem Deckel der speziellen «Taaterpfanne» ein zweites Feuer entfacht. Mmmh, köstlich...

Das Käsen fasziniert mich. Interessiert höre ich Ruth Trachsel zu, wie sie mir die ganze Prozedur erklärt. Ich lehne hier auf der Alp nicht nur, sondern lerne auch viel. Das Lernen beschränkt sich nicht nur auf die Nahrung. Heute weiss ich, wie man eine Melkmaschine zusammensetzt und braucht. Den Melkstuhl geschnallt, machte ich die ersten Melkversuche. Zitzen «grüchen», Melkmaschine ansetzen, Milch abwiegen und in die «Geps» füllen.

Die Jungs haben natürlich meinen Respekt gegenüber den Kühen längst entdeckt. Ich erlebe so einige Prüfungen hier auf der Alp. Welch Schreck zum Beispiel, als mir Daniel einen «Kuhgrind» entgegenstreckte und meinte: «Rosi ist die liebste. Der kannst du unbesorgt über den Kopf streichehn.» Es gibt schliesslich nichts Schöneres, als die Lehrerin zu erschrecken. Auch sie soll ja lernen...

*Nadine Masshardt berichtet von ihrem sechswöchigen Aufenthalt auf der Alp Wildeggli oberhalb Saanenmöser. Sie unterrichtet dort die drei schulpflichtigen Kinder der Familie Trachsel.

Zweiradlenker tödlich verletzt

Grenchen Trotz Reanimationsversuchen gestorben

Ein 63-jähriger Mann fuhr am Sonntagmorgen, kurz nach 16 Uhr, mit seinem Motorroller Yamaha YQ 50 vom Parkplatz des Bocciacenters auf die Flughafenstrasse. Genau zum selben Zeitpunkt fuhr ein 31-jähriger Automobilist mit seinem Citroën C5 in südlicher Richtung durch die Flughafenstrasse. Dabei kam es zu einer frontalseitigen Kollision zwischen den beiden Verkehrsteilnehmern.

In der Folge wurde der Rollerfahrer gegen die Windschutzscheibe des Autos und von dort aus auf das östliche Trottoir bei der Witibachbrücke geschleudert.

Dabei erlitt der Mann schwerste Kopfverletzungen. Trotz Reanimationsversuchen durch das Ambulanzteam Grenchen und den Rega-Arzt verstarb der 63-jährige noch auf der Unfallstelle. (pks)

Über 500 Fische geklaut

Holderbank/Hägendorf Fischzuchtanlagen beraubt

Irgendwann über das vergangene Wochenende drangen Unbekannte ins Fischzuchtareal an der Hauptstrasse in Holderbank ein. Auf der Südseite des Betriebs, der sich etwas ausserhalb des Dorfes via-a-vis der Firma Nachbar befindet, schnitten die Diebe den Maschendrahtzaun auf und drangen in die Zuchtanlage ein. Dort entnahmen sie aus verschiedenen Teichen gegen 500 Fische, Forellen und Karpfen. Die Tiere haben einen Marktwert von ca. 5200 Franken. Die Polizei geht davon aus, dass wohl dieselbe Täter-schaft bereits in der Nacht auf Samstag am Schluchtweg in Hägendorf aktiv war. Auch dort wurden Fische im Be-

trag von mehreren hundert Franken entwendet.

Personen, die in der Umgebung der erwähnten Örtlichkeiten etwas beobachtet haben, oder denen Fahrzeuge aufgefallen sind, wenden sich bitte an die Kantonspolizei in Balsthal, Telefon 062 671 61 81, oder Hägendorf, Telefon 062 209 17 87.

Dieser Fisch-Raubzug erinnert an denjenigen, der im Dezember 2001 in Utzenstorf verübt worden ist. Dort wurden über 6000 Bachforellen gefischt. Laut Peter Abelin vom Informationsdienst der Berner Kantonspolizei blieben die Ermittlungen ohne Erfolg. Das Verfahren wurde eingestellt. (pks/wak)

Autobahnraststätte überfallen

Kölliken Unter Waffendrohung Geld aus Tresor geraubt

Eine Betriebsangestellte der Autobahnraststätte «Dreistern» in Kölliken ist am Sonntagabend von zwei bewaffneten und maskierten Tätern überfallen worden. Sie fesselten die Frau, raubten einige tausend Franken aus dem Tresor und flüchteten. Bevor sich die Räuber aus dem Staub machten, schlossen sie die Birotiretie ab und warfen den Schlüssel ausserhalb des Gebäudes weg, wie die Kantonspolizei Aargau am Montag mitteilte. Das Reinigungspersonal fand die eingeschlossene Frau

rund eine halbe Stunde später und alarmierte die Polizei.

Die 40-jährige habe nach Abschluss der Tagesabrechnung das Gebäude kurz vor 23 Uhr durch den Lieferanteneingang im Untergeschoss verlassen wollen. Beim Öffnen der Türe wurde sie von den zwei Maskierten unter Waffendrohung in das Büro zurückgedrängt. Dort musste sie den Tresor öffnen. Die Polizei sucht Personen, die Beobachtungen im Zusammenhang mit diesem Raubüberfall gemacht haben. (sda)

