

JUST MOVE

August 2017

Women Only by BigFriends



WOMEN ONLY

by **BIGFRIENDS**®

Editorial

Kürzlich habe ich das Buch "Solang die Welt noch schläft" von Petra Durst-Benning gelesen, einigen von euch wird das bestimmt bekannt vorkommen. Es geht um eine starke Frau, die um ihren Traum und ihre Rechte kämpft und zwar, indem sie Fahrrad fährt. Heute kaum vorstellbar, war es vor hundert Jahren den Frauen noch nicht erlaubt, in der Öffentlichkeit Fahrrad zu fahren, und schon gar nicht dabei Hosen zu tragen. Einige

wenige sogenannte Suffragetten, Frauenrechtlerinnen mit dem Motto "Taten statt Worte" (siehe Bild), widersetzten sich dagegen, wobei sie durchaus mit einer mehrjährigen Haftstrafe rechnen mussten. Das Buch erzählt die Geschichte von Josefine, die zu Beginn nur in der Nacht, als Mann verkleidet und mit dem heimlich geborgten Fahrrad eines ihr bekannten Unternehmers unterwegs ist. Es erzählt, wie sich die Frauen zusammengetan haben, um sich in kleinen Schritten die Freiheit zu erkämpfen, bis hin zum ersten Langstreckenrennen mit weiblicher Beteiligung.



"I think the bicycle has done more to emancipate women than anything else in the world." ist ein Zitat von Susan B. Anthony, einer Suffragette des späten 19. Jahrhunderts. Das Buch hat mich beeindruckt und ich habe viel darüber nachgedacht, wie die Entwicklung der Frauen im Radsport heute aussieht. Wir müssen den Männern in nichts mehr nachstehen, die Türen stehen uns offen. Nun müssen (und dürfen) wir eintreten, was viele auch bereits tun. Auch die Branche hat längst erkannt, dass man sich nicht mehr nur an den Männern orientieren sollte, sondern der Ladies-Bereich die genau gleiche Aufmerksamkeit verdient. Material, Kurse, das Angebot ist durchaus da und das verdanken wir wohl zu einem grossen Teil Frauen wie Josefine, die vor langer Zeit für ihren und unseren Traum gekämpft haben. Nur im Bereich des professionellen Radrennsports sind Frauen weiterhin benachteiligt, was vergleichbar ist mit anderen Branchen. Wenns ums Geld verdienen geht stehen wir Ladies leider oft immer noch hinten an. Hoffen wir, dass sich auch das noch ändert in den nächsten Jahren.

Auch die "Just Move" möchte starke Frauen ins Zentrum rücken und deshalb haben wir eine neue Rubrik geschaffen, die "sackstarke Meitschi". Darin werden wir euch Frauen vorstellen, die wir, wie der Name es bereits sagt, für sackstark halten. Den Anfang wird die "Ultramarathon-Läuferin für einen guten Zweck", Brigitte Daxelhoffer, machen. Wie sie den Drachenrücken bezwang und was sie mit Hühnern zu tun hat lest ihr am besten gleich selber auf Seite vier. Weitere sackstarke Meitschi werden folgen und da wir doch alle irgendwie ein bisschen sackstark sind, werden uns die Kandidatinnen auch nicht so schnell ausgehen. Ich wünsch euch viel Spass beim Lesen!

Move on! Bettina & Team



Events - Sneak Peek

+++ Ladies Mech-Kurs "Bremsen und Wartung", 7. September 2017 +++



Der Herbst schleicht bereits daher und wir sollten und gedanklich langsam darauf vorbereiten, uns für die kalte Jahreszeit fit zu machen. Aber auch unser Bike dankt es uns, wenn wir es saisonal von Grund auf einmal durchchecken. Dieses Thema wird unter anderem Thema vom letzten Ladies Mech-Kurs in diesem Jahr sein. Weiter beschäftigen wir uns mit dem Bremssystem von Fahrrädern. Wie wechseln wir Bremsbeläge aus und was gilt es beim Transport zu beachten. Der Kurs ist für Rennrad- und MTB-Fahrerinnen.

Hinsichtlich des Kursortes gab es eine Änderung. Der Kurs findet neu im BigFriends Shop in Thun statt und nicht in Tifers. Er wird geleitet von unserem Shopleiter Dominik DJ Jutzi und gestartet wird um 19.00 Uhr.

Es hat nur noch Restplätze frei, du solltest dich somit sofort bei Bettina (bettina.sahm@bigfriends.ch) melden, falls du auch noch an dem Kurs teilnehmen möchtest.

Kosten: Fr. 49.- (inkl einem 10.- Gutschein von BigFriends)

+++ Bikeweekend Wallis, 9./10. September +++



Das Bike Weekend im Wallis war für uns sehr unerwartet schnell ausgebucht, sprich, noch bevor wir die offizielle Ausschreibung machen konnten. Wir entschuldigen uns bei den Ladies, die nun keinen Platz mehr ergattert haben und werden das Format für das kommende Jahresprogramm überdenken, damit wir mehr Plätze anbieten können.

NEWS & MEHR...

+++ Ergebnis: Umfrage "Gestaltung des Lady Bereichs" +++



Wir bedanken und bei allen, die an unserer Umfrage teilgenommen haben. Wir haben die Resultate nun ausgewertet und sobald der Sommer sich definitiv verabschiedet werden wir mit der Umgestaltung des Ladies Bereichs im Shops Thun beginnen, so dass er im Frühling in neuem Glanz erstrahlt.

Auch bezüglich des Sortiment wird sich etwas tun. Ihr habt euch für die Marken ION und Maloja entschieden und euer Wunsch ist uns natürlich Befehl. Die neuen Maloja Bike- und Rennrad-Kleider werden ab dem Frühling 2018 bei uns erhältlich sein, während ION ja bereits jetzt ein fester Bestandteil unseres Sortiments ist.

"SACKSTARCHI MEITSCHI"

+++ Brigitte Daxelhoffer+++

"Meine Leidenschaft sind Ultrabergläufe!"



Brigitte Daxelhoffer läuft weit, um Dinge zu bewegen. Seit 2014 nimmt die Burgsteinerin einmal im Jahr für ihre private Hilfsorganisation "Run for Hope" eine lange Strecke in Angriff, um benachteiligten Kindern und geschändeten Frauen und Mädchen in Nepal den Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu ebnen. Im Mai dieses Jahres hat sie am legendären Dragon's Back Race teilgenommen, das 315 Kilometer lang ohne Wegmarkierungen durch das Gebirge von Wales führt.

Die Spendengelder, die dabei gesammelt wurden, sind für Nepal Matri Griha, ein Schul- und Therapiezentrum für 350 Schüler aus benachteiligten Familien, sowie ein Therapiezentrum für geistig und körperlich behinderte Kinder in Kathmandu bestimmt. Mit Bildung und Therapie erhalten die Kinder eine Chance, ihren späteren Lebensweg selber zu gestalten. (Quelle: BZ Thuner Tagblatt)

Wir finden Brigitte sackstark und haben sie deshalb ein bisschen ins Kreuzverhör genommen:

Just Move: Erzähl uns von einem Moment, der dich an deine Grenzen gebracht hat?

Da kommt mir spontan mein letzter grosser Lauf in den Sinn: Das Dragon Back Race, ein 320km langer Orientierungslauf, von der Nordküste zur Südküste Wales, querbergein mit relativ knapp berechneten Durchlaufzeiten der zu erreichenden Checkpunkte.

Tag 1 und 2 sind geschafft. An Tag 3 verlaufe ich mich und merke, dass die Zeit, den nächsten Checkpunkt zu erreichen, sehr knapp wird, es bleiben mir nämlich genau 60min. Ich weiss, wenn ich dies nicht schaffe, ist das Rennen vorbei, mein Laufziel und Spendenlauf fürs 2017 gescheitert und die zwei bisher geschafften Tage für nichts durchgelitten. Andererseits sehne ich mich danach einfach abzusetzen, etwas zu essen und zu trinken und im Gras zu schlafen, denn für Schlaf reichte es in den letzten zwei Nächten insgesamt nur für fünf Stunden. Die Britin, die sich mir angeschlossen hat beginnt zu weinen und ist unterzuckert. Sie sagt mir, sie bleibe nun hier an Ort und Stelle sitzen. Wir essen beide einen Gel, weinen, tauschen unser Selbstmitleid aus und dann plötzlich wissen wir: Wir müssen uns zusammenreissen und weitermachen. Wir laufen los. Unsere Beine tragen uns schneller denn je durch das Wäldchen und wir erreichen den Checkpunkt knapp vor Schliessung. Diesmal weinen wir vor lauter Erleichterung!

Just Move: Was findest du sackstark?

Ich finde durch die Berge rennen sackstark. Ich mag ultralange Strecken, ich mag die Einsamkeit und die Natur.

Aber ich finde es auch sackstark, wenn ich mein Glück, das ich in den Bergläufen tanke, weitergeben kann; meiner Tochter, meinen lauffreudigen Hunden oder indirekt über mein Laufprojekt Run for Hope armen Kinder und jungen Frauen in Nepal.



Just Move: Welche andere sackstarke Lady ist dein Vorbild und weshalb?

Mein sportliches Vorbild ist die Ultratrailläuferin Andrea Huser. Sie ist mental stark, immer positiv und bleibt bescheiden, trotz ihren enormen Leistungen.

Just Move: Wenn Zeit, Raum und Geld keine Rolle spielen würde, wo würdest du gerne einmal hin und weshalb?

Ich möchte die Sommermonate auf einer einsamen Alp hoch oben in den Bergen verbringen und mich um ein paar Kühe kümmern. Ich habe einmal eine Dokumentation eines ehemaligen Spitzenläufers gesehen. Er wohnt im Sommer auf einer Alp und treibt seine Kühe am Abend rennend von den höher gelegenen Bergen in den Stall. So verbindet er das Berglaufen mit der Arbeit als Bergbauer. Das Eintreiben der Tiere auf diese sportliche Art, melken, füttern und das Leben in einer einfachen alten Hütte ab von der Zivilisation würde mir sehr gefallen. Das abentliche Bad in der Lab der Milch, von dem der damals porträtierte Läufer erzählt hat, würde ich jedoch auslassen. :-)

Just Move: Welche drei Dinge nimmst du dorthin mit?

Ich nehme meine Tochter Hannah, einen meiner Hunde und meine Lafschuhe mit.

Just Move: Was macht dich so sackstark?

Hm, ich habe die Ehre bekommen, diese Fragen zu beantworten. Ob ich sackstark bin, weiss ich nicht.

Ich laufe gerne möglichst lange Distanzen durch die Berge. Das macht mich glücklich. Dieses Glück wollte ich schon immer gerne weitergeben. 2014 haben wir "runforhope" gegründet und sammeln nun jedes Jahr mit einem längeren, härteren Lauf Geld für benachteiligte Kinder und junge Frauen.



Just Move: Wo lohnt es sich für uns Ladies zu sündigen?

Helle Schoggi-Truffes und Moscato.

Just Move: Bitte beende für uns einen der zwei Sätze: "Wes dusse Chatze haglet..." oder "I hät chönne d Wäut umarme, woni..."

"Wes dusse Chatze haglet isches bsungers schön i de Berge umezrenne: Denn da hets ke Wanderer und d Stimmig isch so gheimnisvoll.

Just Move: Und nun, erzähl uns noch einen Schwank aus dem Leben!

Meine Tochter und ich lieben Eier. Wir haben uns nun 8 Hühner aus einer Eierfarm geholt (wohlbemerkt Bio-Freiland, wobei die armen Hühner dort zu sechst 1m2 teilen müssen und kaum einmal Sonne sehen). Leider werden auf diesen Schweizer Eierfarmen alle Hühner nach einem Jahr vergast oder geschreddert, weil sie nicht mehr jeden Tag ein Ei legen. Wir sind erstaunt, dass jedes Huhn seinen eigenen Charakter hat und auf seinen Namen hört. Sie haben nun unseren Garten erobert, wir müssen uns aber eingestehen: Hühner sind wirklich tolle Tiere!

Hier noch zu meinen "runforhope" Plänen fürs 2018:

Im Juni möchte ich die Schweiz von Westen nach Osten über die Via Alpina (380km, 25'000hm) durchrennen. Das Ganze dient als Training für das Spine Race (400km am Stück, Selbstversorgung). Mit den Läufen möchten wir Geld für ein neues Kinderprojekt sammeln. Mehr bald unter runforhope.ch



Merci Brigitte! Sackstarch!

Backflash

+++ SUP Fit, 23.8.2017 +++

Leute auf SUP gehören heute an schönen Sommertagen zum alltäglichen Bild auf dem Thunersee. Meist paddeln sie gemütlich dem Ufer entlang und die etwas ungeübteren kann man durchaus auch mal dabei beobachten, wie sie ein unfreiwilliges Bad im kühlen Nass nehmen. Man kann sagen, SUP ist angekommen bei der breiten Masse.



Das man SUP auch anders ausüben kann, als sich mehr oder weniger treiben zu lassen, hat uns am Mittwochabend Anna Born gezeigt. Anna ist polysportiv unterwegs, im Frühjahr hat sie für Women Only bereits den Telemark-Kurs geleitet und uns mit viel Geduld versucht den eleganten Schwung mit der flexiblen Bindung beizubringen. Dass Anna aber nicht nur im Schnee, sondern auch auf dem Wasser zu Hause ist sah merkte sofort.

Es dauerte dann auch nicht lange, bis die ganze Gruppe sich auf dem Wasser wiederfand. Nachdem das Niveau erhoben war, gab es erste Anweisungen zum Handling des SUP und des Paddels. Drehungen und die richtige Haltung wurden geübt. Damit aber nicht genug. Ehe man sich versah, fand man sich in diversen Kraftübungen wieder, die auf dem wackeligen SUP durchaus einen sehr interessanten Aspekt gewannen. Wir kennen es von den Power Plates, nur dass wir heute ohne jeglichen Strom auskamen. Durch den instabilen Untergrund wird unsere interne Muskulatur vermehrt zur Stabilisation eingesetzt, wodurch wir einen Zusatzeffekt erzielen. Und das erst noch im wunderschönen Abendlicht und der ruhigen Atmosphäre auf dem See.



Fazit: Das SUP lässt sich optimal als intensives Trainingsgerät nutzen und wie uns Anna gegen Schluss noch erzählt hat, gibt es sogar Rennen an denen man teilnehmen kann, auch nur zum Spass. Das hat nun definitiv nicht mehr mit "sich treiben" lassen zu tun.



*Mit dem Fahrrad, den Laufschuhen, dem SUP, der Schwimmbrille, dem
Fussball, dem Tennisschläger, dem Vita Parcours, der besten Freundin, den
Wanderschuhen, dem Klettergestättli... JUST MOVE!*