

Felicitas Kistler ist aktive Amateur-Radsportlerin und nimmt immer wieder an Wettkämpfen teil, bei denen sie sich regelmäßig mit anderen Frauen misst und austauscht. www.felis-welt.de (coming soon)

Name: Felicitas Kistler
Alter: 36 Jahre
Wohnort: Landshut
Verein: Team Baier Landshut
Aktiv seit: 2014
Pers. 2. Platz RTF Bezirk Niederbayern – Damen 4. Platz Drei-Länder-Giro 13. Platz Alto Algarve,
Erfolge: Portugal

Wie lange betreibst Du schon Radsport?

Felicitas: Ich bin erst relativ spät zum Radsport gekommen und fahre seit guten 7 Jahren aktiv beim Team Baier Landshut. Gestartet bin ich mit den regionalen RTFs, da die Strecken gekennzeichnet sind und immer Mitstreiter gefunden werden konnten. Über die Jahre habe ich mich auf lange Radmarathons und Bergfahren spezialisiert, bei denen Männer und Frauen gemeinsam am Start stehen. Rennen mit Zeitmessung baue ich hin und wieder ein, um meinen Marktwert zu testen. Ein tolles Tool im Winter ist hierfür auch die Indoor-Variante mit ZWIFT: hier können die Ausfahrten als gemischte Version oder Ladies Only gewählt werden. Sich international zu messen macht unglaublich Spaß – die Mädels kennen keine Gnade! Zugleich halten wir unsere Team Baier Trainings auch während der Corona-Zeit 2x wöchentlich auf ZWIFT ab und freuen uns, über das stetig wachsende Team.

Was ist für Dich der Unterschied zwischen Männern und Frauen im Radsport?

Felicitas: Der Radsport ist nach wie vor eine Männerdomäne. Auch ich trainiere und fahre hauptsächlich mit Männern. Derzeit verspüren wir im Team Baier eine kleine Wende, sodass sich uns auch wieder mehr Frauen anschließen. Viele Frauen legen meiner Meinung nach nicht so viel Wert auf Leistungsmessung, einen direkten Vergleich und die Technik. Unbegründete Ängste, Hemmschwellen und nach wie vor viele Vorurteile halten leider oft talentierte Mädels ab. Im Triathlon- oder Laufbereich hingegen gibt es wesentlich mehr Frauen. Die Konkurrenz zwischen Männern und Frauen ist immer noch ein großes Thema. Von einer Frau überrundet zu werden, kratzt stark am Männerego und ist nicht gerne gesehen. Das Training mit Männern finde ich persönlich sehr gut, da es mich da hingebacht hat, wo ich jetzt stehe. Auch als Frau musst Du wissen, wie man einen platten Reifen wechselt und wie Du Dich im Notfall alleine versorgst – das lernt man am besten von den Radkollegen. Beim Rennen selbst sehe ich keine großen Unterschiede zwischen Mann und Frau. Im Rennmodus ist jeder fokussiert und will gewinnen.

Wie sind Deine Erfahrungen in Trainingscamps hinsichtlich der Bedürfnisse von Männern vs. Frauen?

Felicitas: Ich kenne die Trainingscamps von Sebastian Baldauf, der sowohl gemischte Camps als auch Womens-Camps nur für Frauen anbietet (www.baldiso.com). In Trainingscamps zeigt sich, dass jeder Radsportler anders ist. Jeder hat sein ganz persönliches Talent. Dies gilt es zu entdecken und dann gezielt auszubauen. Meistens versucht man, in allem besser zu werden und den Körper zu etwas zu zwingen, das er nicht oder nur für eine begrenzte Dauer leisten kann. Fördert man jedoch gezielt sein Talent, ist die Erfolgsquote wesentlich höher. Männer fokussieren sich oft zu sehr auf Leistung. Frauen nehmen auch mal davon Abstand. Entgegen der allseits verbreiteten Meinung „nur ein starker Wille zählt und siegt“, spielt das Unterbewusstsein mit 90% die Hauptrolle bei all unseren Entscheidungen. Die eigene Mitte zu finden ist auch für den sportlichen Erfolg ein entscheidender Faktor. Sebastians Schlüssel zum Glück beziehungsweise zum Erfolg ist sein Mentaltraining, welches er auch in seinen Camps leert. Das ist sowohl für Männer als auch für Frauen eine einzigartige Methode.

[Blog - Lisa Brunnbauer Wetterfee \(lisa-brunnbauer-wetterfee.de\)](http://lisa-brunnbauer-wetterfee.de)