en praktisk Underdragt, og skulde en eller anden kvindelig Cyklist ønske nærmere Oplysning om den, vil det være mig en Glæde at give den, naar Vedkommende vil henvende sig til mig.

Saa kommer Sadlen og hele Stillingen under Kørslen. Her er det, at Cyklingen utvivlsomt indeholder en Fare, naar man ikke er agtpaagivende. Lige saa utvivlsomt er det ogsaa, at denne Fare fuldstændig kan undgaaes, og ingen Kvinde behøver at være ræd for at begynde paa Cyklesporten eller tro, at hun behøver at opgive den, om hun skulde have mærket Ulemper deraf; i saa Tilfælde har Saddelstillingen været forkert, og den er let at rette.

Man skal sidde rank paa sin Cykle (den stærkt foroverbøjede Stilling er absolut forkastelig og skadelig baade for Brystet og for Underlivsorganerne). For at opnaa dette bør Sadlen ikke sidde saa langt tilbage, som almindeligt antages; Trædningen bliver derved noget mindre bagfra fremefter, noget mere ovenfra nedefter, men det hindrer ingenlunde, at man kan køre med løst Fodled, den saakaldte Ankelbevægelse, som sparer megen Kraft og altsaa letter Trædningen betydeligt. At man op ad Bakker og i stærk Modvind ganske uvilkaarligt bøjer sig noget fremover, vedkommer ikke Normalstillingen.

Dernæst kommer et meget vigtigt Punkt: Sadlens Façon og Stilling. Façonen bør være ganske lige, *ikke* hul i Midten, og Stillingen vandret eller maaske endog med Spidsen en Anelse nedad. De stærkt hule Sadler, ja endog de ganske svagt hule med opadbøjet Spids er *absolut* forkastelige, ja skadelige. Man skal, med andre Ord, *sidde* paa sin Saddel, ikke ride eller hænge som en Ildtang paa en Knag. Man faar ved at sidde paa en saaledes indstillet Saddel maaske noget mere Brug for sine Hænder, man støtter en Del mere paa Styret og kan noget vanskeligere køre med helt sluppet Styr, en Vigtighed, som jo forresten er aldeles ufornøden og lidet anbefalelsesværdig for Damer.

Dernæst bør Sadlen være forsynet med et tykt, blødt Dække, Tæppe, blød Madrats eller lignende; de almindelige haarde Lædersadler kan let paa længere Ture — paa kortere spiller det naturligvis ingen Rolle — foraarsage