

Berg-Bike heil

Eine gute Mountainbike-Fahrtechnik bringt mehr Spaß und Sicherheit und schont obendrein die Natur. Einige Übungen und Tipps für Standard-situationen helfen Ihnen zu einer rundum besseren Bergsaison.

Von Axel Head (Text) und Martin Schliephake (Fotos)

Die Reize des Gebirges vom Fahrradsattel aus zu entdecken, ist für viele natur- und sportbegeisterte Menschen eine Leidenschaft geworden. Doch dass solche Mountainbike-Erlebnisse auch sicher und umweltverträglich genossen werden können, scheidert oft an mangelhafter Ausrüstung, überzogener Selbsteinschätzung – oder ungenügender Bewegungstechnik.

Das Mountainbike in jeder Situation souverän im Griff zu haben, ist kein artistischer Selbstzweck. Gerade verantwortungsbewusste Mountainbiker profitieren von einer soliden Bewegungstechnik. Der Mehrwert wirkt dreifach – unabhängig von Alter, Fahrkönnen oder Kondition:

■ **Sicherheit:** Negative Erfahrungen und Unfälle können mit guter Fahrtechnik weitgehend vermieden werden.

■ **Verantwortung:** Nur mit fahrtechnischen Grundfertigkeiten kann man natur- und menschengerecht fahren: auf Wegen und Straßen möglichst wenig Spuren hinterlassen, Abschneider vermeiden und angemessen auf andere Natursportler reagieren.

■ **Erlebnis:** Gute Bewegungstechnik bringt mehr Erlebnis. Statt sich überfordert zu fühlen, darf man in die eigenen Fertigkeiten vertrauen.

Doch es gibt eine Hürde, warum sich viele Biker zu wenig mit der Bewegungstechnik auseinandersetzen: den Irrglauben „Radfahren kann doch jeder!“ Dieser Satz stimmt leider nicht.

Das können Sie leicht nachvollziehen, indem Sie eine der folgenden Übungen ausprobieren. Genau so leicht können Sie aber erfahren, wie schnell sich Ihre Sicherheit durch Übung auf dem Rad verbessert.

Die Basis-Übungen für Einsteiger können durch Variationen auch Spezialisten einen guten Trainingseffekt bieten. Grundsätzlich sollte man sich für die Übungen ein sturzfreundliches Gelände suchen, optimale Ausrüstung verwenden und sich selbst ehrlich einschätzen und langsam an schwerere Aufgaben herantasten. Lassen Sie sich Zeit, aber üben Sie regelmäßig, dann können Sie auf jeder Könnensstufe Fortschritte erreichen.

Wer glaubt, spektakuläre Fahrkünste beruhen allein auf Kraft, Mut oder Material, täuscht sich gewaltig. Wie bei allen Roll- und Gleitsportarten bildet auch im Mountainbikesport die Gleichgewichtsfähig-

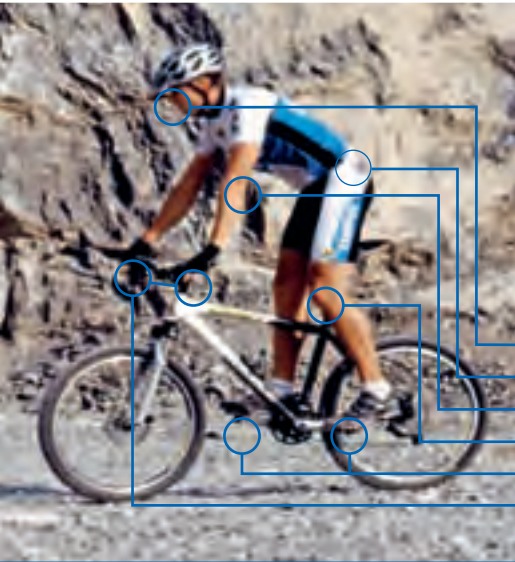
keit den Grundstein aller Fahrtechnik. Und das Gleichgewicht lässt sich bereits mit einfachen Übungen verbessern. Voraussetzung sind Geduld und regelmäßiges Üben.

1 Übung: Stehversuch

Ziel: Verbesserung der Balance

- Verteilen Sie das Gewicht auf beide Beine; Beinstellung leicht geöffnet.
- 14-Uhr-Stellung der Kurbel (der vordere Kurbelarm ist etwas höher als der hintere).
- Blicken Sie etwa zwei bis drei Meter voraus.
- Bringen Sie die Hüfte nach vorne oben in zentrale Position; die Schulterachse ist in etwa auf Lenkerhöhe.
- Legen Sie ein bis zwei Finger an die Bremshebel, um angemessen verzögern zu können.
- Wählen Sie den richtigen Gang, um genug Druck aufbauen zu können.





Die Grundposition

Die Grundposition ist eine sinnvolle, stabile Ausgangsposition, aus der alle Bewegungen beginnen. Sie gibt dem Fahrer Bewegungsbereitschaft, Lockerheit und Stabilität zum effektiven und situationsangepassten Führen des Bikes.

- Blick in Fahrtrichtung
- Hüfte zentral über dem Rad
- Ellbogengelenke leicht gebeugt
- Leicht gebeugte und offene Kniestellung
- Stehende Position bei waagerechter Kurbel
- Maximal zwei Finger an den Bremsgriffen

- Schlagen Sie den Lenker als Widerstand leicht ein.

Variationen

Stehend und sitzend. Mit und ohne Bremseinsatz. Gegen Hindernisse oder freistehend. Eingeschlagener oder gerader Lenker. Beidhändig, einhändig, freihändig. Mit und ohne Ausgleichsbewegungen. Geöffnete und geschlossene Augen. Enge und geöffnete Beinstellung. In ansteigendem oder geneigtem Gelände ...

2 Übung: Klare Linie

Ziele: Verbesserung der Balance und Steuerung

Linien zum Üben gibt es genug: Verkehrsmarkierungen, Bordsteine, Begrenzungen, Seile oder Zeichnungen.

- Versuchen Sie aus der Grundposition heraus die erwünschte Fahrlinie zuerst mit dem Vorderrad zu befahren, später auch mit beiden Rädern.
- Schauen Sie stets in Fahrtrichtung.
- Lenken Sie aus den Armen und nicht aus der Schulter.

3 Übung: Achterbahn

Ziele: Verbesserung der Balance und Steuerung

- Fahren Sie mit Ihrem Bike Achterlinien.
- Reduzieren Sie den Radius der beiden Kreise zunehmend, bis Sie nur noch um das eigene Hinterrad fahren.

4 Übung: Luftstand

Ziele: Verbesserung der Balance und Verzögerung

- Testen Sie aus der Grundposition heraus, wie viel Bremsen am Vorderrad bei optimaler Belastung des Hinterrads möglich ist.
 - Die Hinterradbremse ist dabei tabu!
 - Das Vorderrad darf nicht blockieren!
- Achtung:** Nur in langsamer Fahrt und in geeignetem Gelände üben! Langsam herantasten, sonst besteht Sturzgefahr!





5 Übung: Signalbremsung

Ziel: Verbesserung der Verzögerung

Aus der Grundposition heraus laufen nach einem optischen oder akustischen Signal folgende Bewegungen nahezu gleichzeitig ab:

- Bremshebel beider Bremsen mit ein bis zwei Fingern ziehen.
- Lenker fest fassen.
- Spannung im Oberkörper aufbauen.
- Waagerechte Kurbelposition.
- Arme dynamisch strecken.
- Hüfte dynamisch nach hinten verlagern und leicht absenken.

Achtung: Vermeiden Sie auf jeden Fall blockierende Reifen!

Wer fleißig an den grundlegenden Fähigkeiten gearbeitet hat, kann das

Geübte in der Praxis umsetzen. Das Grundfundament bilden dabei die Themen Beschleunigung, Verzögerung, Steuerung und Belastung und die übergeordnete Gleichgewichtsfähigkeit. Beim Fahren werden diese Fertigkeiten den jeweiligen Situationen angepasst und immer weiter verfeinert. Für die Vielzahl von Fragen gibt es natürlich keine Standardlösung. Für einige Situationen lassen sich zumindest folgende Lösungsvorschläge formulieren:

1 Was ist zu beachten beim Anfahren am Berg?

- Stellen Sie Ihr Bike schräg zur Fahrtrichtung und suchen Sie sich einen geeigneten Startplatz. Dabei können Sie natürliche Stützhilfen wie Bäume oder Pfosten nützen.
- Bringen Sie das talseitige Pedal in 14-Uhr-Stellung (vorderer Kurbelarm etwas höher als hinterer).
- Steigen Sie von der Bergseite auf den Sattel und klicken Sie den talseitigen Fuß ein.
- Fahren Sie schräg zur Fahrtrichtung an.
- Setzen Sie den bergseitigen Fuß auf sein Pedal und beginnen Sie aus der 14-Uhr-Stellung heraus leicht zu treten. Nicht verzweifeln, wenn das Einklicken nicht gleich funktioniert: Ein paar Kurbelumdrehungen sind auch ohne Einrasten möglich.
- Lenken Sie dosiert und blickgesteuert in die Fahrtrichtung.
- Nehmen Sie Ihre Bergauf-Position ein und beschleunigen Sie langsam ohne Kraftspitzen.

2 Was ist grundsätzlich beim Bergauffahren zu beachten?

- Wählen Sie einen Gang, den Sie gleichmäßig treten können.
- Versuchen Sie die Belastung stets mittig über beiden Rädern zu halten; steigt das Vorderrad, so legen Sie Ihre Hände nur auf dem Lenker ab und verlagern Ihren Schwerpunkt nach vorne, bis Sie genug Druck auf den Vorderreifen bringen.
- Verliert das Hinterrad die Reibung im losen Untergrund, sollten Sie Ihren Schwerpunkt mehr nach hinten verlagern, ohne das Vorderrad dabei zu sehr zu entlasten. Eine etwas niedrigere Trittfrequenz (Gangwahl!) kann helfen, Ruhe in die Tretbewegung zu bringen.
- Vermeiden Sie ruckartige und unnötige Bewegungen.
- Planen Sie Ihre Fahrlinie im Voraus.

3 Was ist grundsätzlich beim Bergabfahren zu beachten?

- Setzen Sie immer beide Bremsen ein. Blockierende Reifen sind ineffizient und schaden der Umwelt!
- Gewöhnen Sie sich an, in der Grundposition bergab zu fahren. Nur in leichtem Gelände ist auch ein Fahren im Sitzen sinnvoll.
- Versuchen Sie die Belastung auf beide Räder zu verteilen. Verlagern Sie dazu den Schwerpunkt nach hinten, um die Neigung auszugleichen.
- Eine leicht geöffnete Beinstellung erhöht Ihre Bewegungskompetenz.
- Fahrlinie schon im Voraus planen.
- Passen Sie die Geschwindigkeit dem Untergrund und der Umwelt an!

Gut gelernt ...

Tipps, Übungen und Anleitung

Literatur:

Böhler/Ebert/Head/Laar, Alpin Lehrplan Band 7 Mountainbiken, BLV Verlag, München 2006.

Kurse:

- DAV-Fahrtechnikkurse Ihrer Sektion – immer mehr Sektionen verfügen über ausgebildete Fachübungsleiter Mountainbike, die solche Kurse anbieten.
- MTB-Fahrtechnik-Kurse bei www.emotionsports.de für diverse Zielgruppen wie Basic, Perfect, Kinder, Ladies oder 50plus.





4 Wie lassen sich Schotterkurven sicher befahren?

Viele Mountainbike-Unfälle passieren an scheinbar ungefährlichen Stellen. Breite Forststraßen mit oft tückischem Untergrund werden leider immer wieder unterschätzt.

- Regulieren Sie bereits vor Kurven-einfahrt Ihr Tempo.
- Bremsen Sie präzise und fein dosiert für eine optimale Kurvengeschwindigkeit.
- Alles Kopfsache: Ihr Kopf steuert die Bewegung. Blicken Sie ans Kurvenende.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das kurvenäußere (meist untere) Pedal.
- Steuern Sie die geplante Fahrspur exakt und sicher an. Halten Sie dabei die rechte Fahrspur ein, wenn die Kurve nicht einsehbar ist. Sie befinden sich auf einer Straße!
- Beachten Sie bei der Wahl Ihrer Fahrspur vor allem auch den Untergrund.
- Ihre Ellbogen zeigen nach außen, damit Sie das Bike in die Kurve kippen können.
- Achten Sie auf ausreichend Druck auf dem Vorderrad, um ein Wegrutschen zu vermeiden.

5 Wie lassen sich kleine Hindernisse bergab bewältigen?

- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit aus der Grundposition heraus dem Hindernis an. Hier gilt: Hohe Geschwindigkeit hat nicht immer etwas mit guter Fahrtechnik zu tun!
- Halten Sie Ihren Schwerpunkt zentral über dem Tretlager.

- Je höher die Stufe ist, desto größer ist auch die Ausgleichsbewegung nach hinten.
- Dosieren Sie Ihren Bremseneinsatz so, dass Sie nicht Gefahr laufen, hängen zu bleiben. Dies gilt vor allem für die Vorderradbremse.
- Halten Sie die Kurbel waagrecht und fassen Sie den Lenker fest und ruhig.
- Lösen Sie die Ausgleichsbewegung frühzeitig genug wieder auf.

6 Was ist beim Absteigen in steilem Gelände zu beachten?

Bei starkem Gefälle oder im Absturzgelände ist es oft sinnvoller, die Passage zu Fuß zu bewältigen. Das Absteigen zwischen Sattel und Lenker (wie vor einer Ampel) wäre in diesem Gelände sehr gefährlich.

- Vergrößern Sie bei waagrecht Kurbelstellung den Zug an beiden Bremshebeln.
- Strecken Sie die Arme und bringen Sie gleichzeitig bei gezogener Bremse die Hüfte weit hinter den Sattel.
- Die Bergseite ist ungefährlicher: Klicken Sie also unbedingt zuerst den bergseitigen Fuß aus und setzen Sie ihn vorsichtig auf den Boden.
- Steigen Sie hinter dem Sattel ab und halten Sie Ihr Rad am Sattel fest.
- In Absturzgelände führen Sie Ihr Bike am besten auf der Talseite. □

Axel Head (37), Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans, leitet seit 1992 eine der ersten alpinen Mountainbike-Schulen.



Photo: Bodenmueller

I am Specialized
Christoph Sauser

Völlig losgelöst?

Christoph Sauser war es definitiv

beim Sieg des XC Marathon Weltmeistertitels.

Der leichteste Helm bei der ProTour hat diese Art

von Wirkung auf Biker. Der S-Works Helm.

Kühlen Kopf bewahren!

Besuchen Sie Ihren Händler unter:

www.specialized.com



Specialized Europe BV • Zeddamsweg 84B
7041 CT 's-Heerenberg • The Netherlands