

**Fit für die Bike-Transalp**

# Über alle Berge

Mit dem Rad über die Alpen! Tausende Biker jährlich lassen sich begeistern von der Idee, die Andi Heckmair 1990 erstmals realisierte.

Was die Pioniere an Vorbereitung und Planung wohl intuitiv richtig machten, kann man sich auch ganz gezielt erarbeiten.

Von Axel Head



**D**ie Faszination Alpenüberquerung begeistert uns Bergsportler. Ob zu Fuß, mit dem Mountainbike oder auf Ski: Die Zahl der Alpenüberquerer steigt von Jahr zu Jahr. Und egal wie man „draußen unterwegs“ ist: Es braucht dafür eine gewissenhafte Tourenplanung, fundierte Kenntnis über Gelände und Wetter, gute Ausrüstung und persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Für Mountainbiker gibt es jede Menge ausgearbeitete Transalp-Touren bei Veranstaltern, Zeitschriften und Foren. Alles Wichtige und Unwichtige, von der guten Packliste bis zur Kaufempfehlung für Radsocken, ist in der modernen Medienlandschaft nur wenige Klicks entfernt. Was es aber weder zu kaufen noch zu recherchieren gibt, sind die persönlichen Voraussetzungen. Die Faktoren Fitness und Fahrtechnik entscheiden maßgeblich darüber, ob aus dem Alpencross-Urlaub eine Tortur oder doch die geplante Traumtour wird.

### Fahrtechnik – über Stock und Stein

Fahrtechnik ist in jeder Könnens- und Altersstufe wichtig – vom Beschleunigen und Bremsen bis zu zirkustauglichen Fahrmanövern. Ein solider Grundstock an Fahrtechnik hilft beim Alpencross, das Sturzrisiko gering zu halten. Viele Alpenvereinssektionen und kommerzielle Veranstalter bieten methodisch aufbereitete Fahrtechnikurse für Alpencrosser an. Zum selbstständigen Trainieren taugen folgende Übungen.

**Balanceakt:** Gleichgewicht ist das Fundament für Spaß und Freude auf Tour. Versuchen Sie Ihr Bike auf verschiedenen Untergründen und Neigungen im Gleichgewicht zu halten. Verringern Sie die Rollgeschwindigkeit, bis Sie im Idealfall im Stand balancieren. Variieren Sie dabei von stehend zu sitzend, von beidhändig zu einhändig, von offenen zu geschlossenen Augen. Auf weichen Untergrund achten.

**Kurvenstar:** Ziehen Sie Kreise mit Ihrem Rad – in beide Richtungen oder gleich als Acht. Reduzieren Sie Kur-

venradius und Tempo, bis das Vorderrad fast Kreise um die stehende Hinterradnabe fährt. Nicht auf den Boden schauen, sondern über die Schulter zur Kurvenausfahrt. Diese Übung sensibilisiert die Lenkbewegungen, verbessert die Körperposition über dem Bike und fördert das Gleichgewicht. Die Kurven, Kehren und Spitzkehren der Alpen können kommen.

**Heiße Scheibe:** Tasten Sie sich in abschüssigem Gelände mit unterschiedlichen Untergründen an die Wirkung Ihrer Bremsanlage heran, in stehender Grundposition. Verzögern Sie mit beiden Bremsen, nur mit der Vorderradbremse, nur mit der Hinterradbremse. Variieren Sie zwischen dynamisch stark bis zu dosiert langsam. Die Reifen sollen nicht blockieren; in der Endform haben Sie einen fein dosierten, gleichmäßigen Druckpunkt statt einer Stotterbremse. So verlieren Steilstücke und lose Schotterabfahrten schnell ihre Schrecken.

**Auf und Ab:** Üben Sie das Anfahren am Berg schon vor der Tour: Legen Sie einen geeigneten Gang ein. Positionieren Sie das Rad leicht quer zur Fahrtrichtung auf festem Untergrund. Das Rad leicht zur Bergseite kippen, von oben aufsteigen und auf den Sattel setzen. Der Bergfuß bleibt am Boden, der Talfuß geht aufs Pedal, das in 14-Uhr-Stellung steht (Klickpedal wird eingeklickt). Luft holen und losgeht es: behutsam ins vordere Pedal treten, Bremsen lösen, der Bergfuß stößt sich leicht vom Boden ab und wechselt aufs Pedal, sanft lenken in die korrekte Fahrtrichtung. Ein gewichtiger Mehrtages-Rucksack wird später diesen komplexen Bewegungsablauf noch erschweren. Deshalb vorher üben!

Bei Hindernissen während der Abfahrt muss der Notausstieg nach hinten in jedem Gelände sitzen. Die Übung: dosiert bremsen, Arme strecken und Hüfte nach hinten unten absenken, um den hinteren Fuß auf den Boden abzusetzen. Die Finger bleiben an beiden Bremsen und der zweite Fuß folgt auf den Boden. Steht man sicher, kann man Bremsen und Lenker freigeben und das Rad am Sattel halten.

**Huckepack:** Fast bei allen Routen durch die Alpen gibt es Schiebe- oder Tragepassagen. Schieben ist dann die ökonomischste Fortbewegungsart. In verzwickterem Gelände hilft eine saubere Tragetechnik: Legen Sie die Kette auf das große Kettenblatt. Stellen Sie das Rad leicht erhöht ab und stützen Sie sich auf einem Knie am Boden ab. Die Hände halten das Bike an Gabel und linkem Kurbelarm. Oberkörper absenken und Bike kurz über den Kopf anhe-



*Kurvenstar: Immer schön im Kreis – das gibt Gefühl fürs präzise Lenken und fürs Gleichgewicht.*



*Heiße Scheibe: Nein, glühen müssen die Bremsen nicht – aber feinfühlig bedient werden.*



*Huckepack: Mit der richtigen Tragetechnik lassen sich kurze unfahrbare Passagen überwinden.*

ben, um das Unterrohr auf der Schulter zu platzieren. Nun aus den Beinen heraus das Bike anheben und auf dem Rücken austarieren, bis es fast von allein hält. Die Hände an Gabel und Pedal sichern das Bike und können die Rückenmuskulatur entlasten. Achtung bei Gegenverkehr oder Wanderern: Die

praktische Technik ist auch sperrig! Bei Gegenverkehr ausweichen oder das Rad kurz absetzen.

### Fitness – für Kraft und Puste

Mehrere Tage hintereinander in alpinem Gelände, nicht immer optimal schlafen, ungewohnte Höhenlagen, anspruchsvolle Fahrpassagen – das kostet Energie. Für täglich mehrere Stunden im Sattel braucht die Fitness eine gewissenhafte Vorbereitung. Wenn Arbeit und Familie wenig Zeit lassen, ist geplantes Training nach individueller Beratung sicher das Beste. Dazu gibt es kompetente Spezialisten aus Medizin und den Sportwissenschaften. Aber auch regelmäßig ein bisschen etwas bringt schon was – mit Verstand und Gefühl für den Körper.

**Steter Tropfen höhlt den Stein:** Wesentlich beim Training sind Struktur und Disziplin. Mountainbiker brauchen vor allem Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination. Die Koordination wird bei den Technik-Übungen verbessert. Für die Ausdauer braucht es regelmäßige und längere Belastungsphasen. Im Winter kann man skibergsteigen, langlaufen oder joggen. Bei den ersten Bike-Ausfahrten achtet man auf eine Ein- und Ausrollphase und passt die Belastung an Leistungsstand und Gesundheit an. Wechseln Sie Länge, Profil und Intensität Ihrer Strecken, aber bleiben Sie auf dem Schwerpunkt Grundlagen-ausdauer. Neben dem Radprogramm ist ein kleines, regelmäßig absolviertes Repertoire an Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur als Ausgleich sinnvoll.

**Weniger ist mehr:** Ihr Körper braucht Pausen, trotz Arbeitsalltag und Trainingswillen. Spätestens nach drei Tagen Belastung ist ein Ruhetag angesagt, nach drei intensiven Wochen eine etwas entspanntere Woche. In der Aufbauphase kann auch mehr Entlastung nötig sein.

**Vom Bekannten zum Unbekannten:** Eine Alpenüberquerung ist ein Härtetest für Mensch und Material. Lassen Sie es nicht dazu kommen, dass es ein Pilot-Test wird. Wer ausschließlich

im Grundlagenbereich unterwegs ist, kennt seinen Körper nur zum Teil und kann seine Grenzen nicht einschätzen. Kurze Spitzenbelastung sollte man vor der Tour erfahren, wenn gesundheitlich nichts dagegenspricht. Grenzerfahrungen sollten aber die Ausnahme bleiben und auf der Tour selbst tabu sein.

Setzen Sie sich und Ihr Material schon vor der Tour ungewohnten Bedingungen aus. Die Hausrunde stellt bei strömendem Regen und sechs Kilo auf dem Buckel ganz neue Anforderungen. Geben Sie Ihrem Körper rechtzeitig die Chance, sich anzupassen.

### Sonstiges – Mensch und Material

**Gruppe:** Fahrtechnik und Fitness sind bestimmende Faktoren im Mountainbikesport. Dementsprechend schnell können sie kleine wie große Alpen-cross-Gruppen in verschiedene Leistungsstufen spalten. Aber eigentlich zählt das Gruppenerlebnis genauso zu einer perfekten Alpenüberquerung wie Natur und Leistung. Deshalb ist Abstimmung Trumpf – ob geführt unterwegs oder privat als Pärchen. Eine gemeinsam formulierte Tages-taktik für die Etappe kann Verständnis unter den Mitfahrern fördern und negativer Gruppendynamik entgegenwirken. Bleiben Sie stets in Ihrem Leistungsbereich. Lassen Sie sich nicht hetzen und achten Sie auf genug Pausen, auch wenn vom Rest des Feldes nichts mehr zu sehen ist.

**Ausrüstung:** Passen Sie Ihre Ausrüstung dem Charakter Ihrer Tour an. Der Inhalt des Rucksacks richtet sich nach Unterkünften, Jahreszeit, Wetterlage und der Region der Tour. Vergleichen Sie verschiedene Packlisten,



*Katzenbuckel: Fitness lässt Strapazen aushalten – und wenn's doch wehtut, hilft Gymnastik.*



*Absteigen: Am Steilhang ist's nichts mit Bein-über-den-Sattel-Schwingen – der elegante Abstieg nach hinten begrenzt die Absturzgefahr, und das Rad hat man gleich fest in der Hand.*

mit dem Ziel: möglichst wenig Ballast am Rücken, aber alle nötige Ausrüstung in der Gruppe dabei.

**Bike:** Nutzen Sie Ihr bewährtes Material. „Vor der Tour noch schnell ein neues Bike kaufen“ oder „kurz noch den alten Sattel wechseln“ kann schiefgehen! Reiter und Ross müssen ein eingespieltes Team sein. Checken Sie Ihr Bike vor der Tour auf technische Mängel und ersetzen Sie sicherheitsrelevante Verschleißteile wie Reifen und Bremsbeläge. Ein kurzer Bike-Check vor jeder Etappe hilft unnötige Defekte und Unfälle zu vermeiden. Die neuesten Technik-Moden sind weniger wichtig als einwandfreier Zustand, Gewicht bis maximal 13 Kilo, passende Geometrie und eine solide Ausstattung mit geeigneter Übersetzung und guten, etwas breiteren Reifen. Ein vollgefedertes Bike ist angenehm, aber kein Muss.

**Risikomanagement:** Die größte Gefahr für Biker in den Bergen ist wohl der



Fotos: Axel Head

*Anfahren am Berg: in der Fahrschule gefürchtet, mit dem Radl auch nicht ohne – auf ausreichend breiten Wegen und mit dosiertem Kräfteinsatz kommt man wieder in Schwung.*

Radfahrer selbst. Oft fehlt die richtige Selbsteinschätzung. Zu hohe Geschwindigkeit, zu schwierige Passagen oder zu lange Etappen fordern oft Tribut. Schalten Sie einen Gang zurück! Steigen Sie frühzeitig ab! Eine Mehrtagestour ist nicht der richtige Zeitpunkt für Experimente. Fahren Sie in kleinen Gruppen und nicht als Einzelkämpfer. Scannen Sie nicht nur den Weg vor sich, sondern auch die Flächen links und rechts davon nach versteckten Absturzstellen. Rufen Sie regelmäßig den Wetterbericht ab und beobachten Sie die Wetterentwicklung. Bei Gewitterneigung brechen Sie früher auf oder planen über der Baumgrenze gelegene Passagen kurzfristig um. Gerät man in ein Gewitter, sollte man an geeignetem Ort mit Abstand zu den Rädern ausharren.

**Orientierung:** Vergleichen Sie das Gelände regelmäßig mit der Karte, statt sich nur auf den GPS-Track zu verlassen. Oft ist das Display dann

völlig überflüssig und erst im Zweifelsfall eine Unterstützung bei der Routenfindung. Der sichere Umgang mit topografischen Karten bleibt essenziell und lässt sich genauso gut vorab üben wie das Handling des GPS-Gerätes. Ein Alpencross ohne GPS ist kein Problem – ohne geeignete topografische Karten kann es Probleme geben!

**Rollende Planung:** Die Tourenplanung endet erst am Etappenort. Passen Sie die Routenwahl den äußeren Bedingungen und Ihren Wünschen an – und behalten Sie dabei das Zeitmanagement im Auge. Nicht selten ist es nötig, während einer Etappe die Route umzuplanen. Es gibt oft mehrere Wege, um von A nach B zu kommen. Schlauberger buchen ihr Quartier vorausschauend und müssen nicht müde und abgespannt am Etappenort auf Quartiersuche gehen.

**Logistik:** Öffentliche Verkehrsmittel, Liftbetriebe und Shuttle- und Taxiunternehmen sind wichtige Joker für Mountainbiker geworden. Informationen darüber sammeln Sie am besten vor der Tour.

**Essen und Trinken:** Ihr Körper braucht Energie – lassen Sie ihn nicht im Stich. Essen Sie frühzeitig und regelmäßig leicht bekömmliche Nahrung, um bei der Langzeitbelastung der Unterzuckerung zu entgehen. Ob es der Hochglanz-Energieriegel sein muss oder die Banane und ein paar Nüsse, ist im wahrsten Sinne des Wortes Geschmacksache. Wasser hat sich als Standard-Getränk bewährt und die Devise heißt: trinken, trinken trinken. Ob Trinkrucksack oder Flasche bleibt eine Streitfrage. In die cleveren Rückentanks passt mehr rein, aber das bedeutet auch zusätzliches Gewicht. Wer braucht schon drei Liter Wasser, wenn immer wieder ein Bach oder Brunnen zum Nachtanken daherkommt? Bei durchschnittlichem Wasserverbrauch ist das höchstens in entlegenen Regionen der West- oder Südalpen nötig. Die kleine Trinkflasche kann verlorengehen und erfordert vorausschauendes Auftanken – dafür ist ihr Handling einfacher, der Wasserstand jederzeit überprüfbar

und der hygienische Eindruck überzeugender.

**Notfälle:** Wie bei allen Bergsportlern sollte eine optimierte kleine Apotheke im Rucksack dabei sein – inklusive Handy (internationale Notrufnummer 112) mit den Telefonnummern der Mitfahrer und der geplanten Quartiere. Das Erste-Hilfe-Set sollte nicht nur sinnvoll bestückt sein – um es richtig und beherrscht anzuwenden gibt ein Erste-Hilfe-Kurs Ruhe und Kompetenz für den Fall des Falles.

**Pannen:** Ähnliches gilt für das Bordwerkzeug. Man muss kein Zweiradmechaniker sein, um übliche Defekte am Mountainbike schnell und effizient zu beheben. Wer das richtige Werkzeug und ein paar ausgesuchte Ersatzteile dabei hat und die richtigen Handgriffe beherrscht, wird in den Bergen nur selten echte Probleme bekommen. Doch hier gilt wie bei der Ersten Hilfe: Nicht auf den Ernstfall warten, sondern öfters mal zu Hause Defekte simulieren und beheben. Das gibt Routine und erweitert das Repertoire.

**Umwelt:** Eigentlich ist es einfach: Bewege dich ausschließlich auf Wegen, fahre nicht Offroad, achte Flora und Fauna und respektiere die Verbote und Wünsche von Grundeigentümern. Und natürlich: Sei freundlich und offen gegenüber anderen Naturbesuchern und Nutzern der alpinen oder landwirtschaftlichen Regionen. Dass man solche Verhaltensregeln leider nach wie vor erwähnen muss, ist im Grunde eine Ohrfeige für uns Biker. Wer über alle Berge will, sollte dabei auf dem Boden bleiben. □

Axel Head, Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans, leitet seit 1992 eine der ersten MTB-Schulen im Alpenraum.

