



DER BERG



Alles im Griff?
Unsere Autorin
Stéphanie Souron (vorn)
lernt das Radfahren neu.
Bevor es in die Berge
rund um Freiburg geht,
üben die Kursteilnehmer
auf ebenem Terrain

FITNESS

RUF

Balance, Ausdauer, Kraft – Mountainbiken fordert den ganzen Körper und kann glücklich machen. Unsere Autorin lernte in einem Spezialkurs, wie sie sicher und mit Spaß über Stock und Stein kommt

VON STÉPHANIE SOURON; FOTOS: WILMA LESKOWITSCH

Mountainbikelehrer Andreas erklärt, wie man den richtige Grip bekommt





Das Abenteuer Mountainbike beginnt mit ein paar Kreidestrichen auf dem Asphalt, zwei Pfeilen und vier Menschen, die davor auf die Knie fallen. Die Kreidestriche und die Pfeile sind ein Modell dessen, was die Berge für uns bereithalten: »Kreidestrich bedeutet Kurve, Pfeil bedeutet Einlenken«, erklärt Andreas, der Mountainbikelehrer.

Andreas hat muskulöse Beine und ein sonnenverwöhntes Gesicht. Er sitzt an einem Asphaltplatz im Dietenbachpark, einem kleinen Naherholungsgebiet am Rande von Freiburg. Mit Kreide und Pfeilen erklärt er, wie man ein Mountainbike durchs Gelände steuert, spricht von Gleichgewicht, Grundposition und Körpereinsatz. Und die vier Anfänger vor ihm begreifen schnell: Wer die Berge mit dem Rad bezwingen will, muss vor allem eins lernen: Demut.

Balance halten, Spitzkehren meistern

Vor ein paar Monaten bin ich von Hamburg nach Freiburg gezogen, vom Flachland ins Hügelige. Die Gegend hier wirft sich unternehmungslustig in Falten: Wo man hintritt, geht es bergauf oder bergab. Nach drei Wochen Joggen in der neuen Heimat hatte ich Muskelkater an allen möglichen und unmöglichen Stellen. Ich probierte es mit Wandern, aber da fehlte mir der Schweißfaktor. Also meldete ich mich für einen Mountainbikekurs an.

An diesem Samstag möchte ich lernen, wie ich am Berg richtig anfare und bremsen. Wie ich Spitzkehren meistere und die Balance halte, wenn mir der Berg Steine in den Weg legt. Ich möchte wissen, wie man beim Bergauffahren schaltet, ohne die Kette ins Nirwana zu schicken. Und wenn es richtig gut läuft, würde ich gern elegant über kleinere Absätze hoppeln. Denn das braucht man, wenn man »Trails« fahren will, schmale Pfade, gespickt mit Wurzeln und Steinen, Kuhlen und Kehren. Sie sind es, die das Mountainbiken zu einer Königsdisziplin im Bergsport machen: Wer einen Trail sturzfrei hinunterfahren kann, beherrscht die

Hänge. Bei Könnern sieht es aus, als würden sie über diese Wege galoppieren: Sie hüpfen mit ihren Rädern über Stöcke und Steine, lassen in den Haarnadelkurven den Sand stieben und lehnen sich mit dem Rad spektakulär der Schwerkraft entgegen. Auch unser Mountainbikelehrer ist so einer. Andreas, 54, wuchs in Emmendingen auf. Mit acht bekam er sein erstes BMX-Rad. Inzwischen ist er mit dem Mountainbike so ziemlich jeden Hügel des Schwarzwalds runtergebettert. Auch die Trails in den Wäldern rund um Freiburg kennt er wie die Taschen seiner Baggyhose. »Am liebsten fahre ich den »Borderline«, sagt er gut gelaunt. Auch der »Baden to the Bone« sei nicht zu verachten.

Die Hügel rund um Freiburg sind eine Spielwiese für Mountainbiker aller Könnernstufen. Anfängern wie mir empfiehlt Andreas den »Hexentail« oder den »Hubbelfuchs«, Trails, die auch von Kindern befahren werden. Stelle ich mich so ungeschickt an? »Nein, das ist schon okay«, antwortet er. »Aber die Trails hier sind halt nicht ohne.«

Deshalb erklärt uns Andreas erst mal, wie man auf einem geländegängigen Fahrrad das Gleichgewicht hält. Denn ein Mountainbike hat mit einem Stadtfahrad ungefähr so viel gemein wie ein Husky mit einem Mops. Wir sollen auf der tennisplatzgroßen Asphaltfläche langsam anrollen, aus dem Sattel steigen, die Arme durchstrecken –



Über Stock und Stein: Die Gruppe übt im Wald, über Baumwurzeln zu springen. Der Trick ist, im richtigen Augenblick den Lenker hochzuziehen





Noch ein paar Tropfen Öl auf die Kette, dann läuft es wie geschmiert (o.). Beim Sprung übers Hindernis gibt Andreas seiner Schülerin Hilfestellung

HINTERGRUND

Fair fahren

Die Pandemie hat nicht nur mehr Mountainbiker ins Gelände gelockt, sondern auch Wanderer, Walker, Jogger, Pilzsucher und Geocacher. Und oft sind alle auf denselben Wegen unterwegs. Das birgt Konfliktpotenzial: Fußgänger beschwerten sich über aggressive Mountainbiker und illegal gebaute Schanzen. Radfahrer fühlen sich zu Unrecht an den Pranger gestellt – und klagen über gefährliche Nagel- und Sturzfallen auf offiziellen Mountainbikestrecken. Die Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB) hat sechs »Trail Rules« aufgestellt: Radler sollten etwa andere Naturnutzer respektieren, nur in kleinen Gruppen fahren und das Tempo drosseln, wenn Fußgänger in der Nähe sind.



und dann mit minimalem Pedaldruck das Rad so austarieren, dass wir praktisch auf der Stelle stehen. Ich bringe meine Füße in Stellung und konzentriere mich. Der breite Lenker hilft beim Balanceakt, und ich kriege das Auf-der-Stelle-Fahren überraschend gut hin – vielleicht auch, weil ich im Alltag an roten Ampeln gern solche Spielchen mache.

Die nächste Übung fällt mir schwerer: Wir sollen durch knallenge Kurven fahren, die Andreas mit Kreide auf den Boden gemalt hat. Um nicht über die Linien zu rollen, müssen wir das Rad bewusst in Schräglage bringen. »Den Lenker einschlagen und das Kurveninnenbein fest an den Rahmen drücken«, erklärt Andreas. Verdammst! Ich kriege nicht genug Neigung in mein Bike – und mein Vorderrad rollt weit über die Kreidelinie hinaus. »Da hättest du jetzt am Berg einen Abgang gemacht«, sagt er. »Los, probier es gleich noch mal.«

Auch die anderen Kursteilnehmerinnen haben zu kämpfen. Claudia, 53, die sich im vergangenen Jahr ein Mountainbike mit dem Anschaffungswert einer neuen Küche zugelegt hat, fährt mit stark gebeugten Armen an und sieht dadurch aus wie ein angriffslustiger Panther vor dem Sprung. »Denk an die Grundposition: Gerade stehen ist besser fürs Gleichgewicht«, sagt Andreas. Anna, 26, die auf Ebay ein an Lenker und Sattel gefederter »Fully« ergattert hat, steht zwar in guter Position, hat aber zu viel Geschwindigkeit drauf. »Du darfst auch gerne deine Bremse benutzen«, ruft Andreas. Und Beate, 58, die sich für den Kurs das Mountainbike ihres Sohnes geborgt hat, fährt so zurückhaltend, dass ihr Rad in der Kurve seitlich wegkippt und sie absteigen muss. »Ist nicht schlimm, ich kann ja am Berg auch schieben«, sagt sie vergnügt. Sie hat sich zum Kurs angemeldet, weil sie bei ihren Wandertouren immer wieder die Wege der Mountainbiker kreuzte. »Und jetzt will ich auch lernen, wie man auf so einem Trail fährt«, sagt sie.

Besonders begehrt: E-Mountainbikes

Radfahren ist in Deutschland gerade schwer en vogue. Nicht nur in der Stadt, auch in den Bergen entdecken seit einigen Jahren immer mehr Menschen das Rad als Sportgerät mit Funfaktor. Die Pandemie hat dem Trend noch einen zusätzlichen Schub gegeben: 2020 wurden in Deutschland mehr als fünf Millionen Fahrräder verkauft, 16 Prozent mehr als im Vorjahr. Auf manche Modelle müssen Kunden auch jetzt noch monatelang warten. Besonders begehrt sind E-Bikes und E-Mountainbikes. »Da kommen die mit der Produktion einfach nicht hinterher«, sagt Andreas. Auch unser Coach fährt an diesem Tag ein E-Mountainbike. Bergauffahren mit Motor, ist das nicht geschummelt? »Nö«, sagt Andreas. »Damit vergrößerst du einfach deinen Radius: Du kommst in der gleichen Zeit weiter und höher.« Mehr Action also.

Pumptracks

Auch wer nicht in direkter Hanglage wohnt, kann sich mit seinem Rad mal aus der Komfortzone wagen. Denn in vielen Städten schießen derzeit sogenannte Pumptracks wie Pilze aus dem Boden. Auf diesen urbanen Mountainbikestrecken kommt der Vortrieb ganz ohne Treten zustande – nur durch die Bodenwellen und den geschickten Einsatz des Oberkörpers. An Pumptracks trifft man Kleinkinder auf dem Laufrad, Kinder und Jugendliche auf Skate- und Kickboards und gestandene Mountainbiker – und alle genießen das Gefühl, sich vom Gelände tragen zu lassen. Denn wenn einem das gelingt, fühlt sich das Fahrradfahren fast an wie Surfen.



»Der Elektromotor hat den Sport für Leute attraktiv gemacht, die sonst vielleicht gar nicht mehr aufs Rad gestiegen wären«, sagt Thomas Horstmann, 60. Der Chefarzt der Orthopädie im Medical Park Bad Wiessee hat schon viele Kilometer mit seinem Mountainbike zurückgelegt. Manchmal ist er ein ganzes Wochenende lang unterwegs, manchmal fährt er nur eine Stunde nach Feierabend. »Das ist ein super Sport. Man

ist an der frischen Luft, tut was für seine Gesundheit und kann in kurzer Zeit viel Stress abbauen.« Das ständige Bergauf und Bergab sei ein tolles Ganzkörpertraining, sagt er. In der Tat: Beim Hochfahren müssen die Muskeln ackern, und das Herz tackert ordentlich. »Und wenn es dann auf den schmalen Wegen bergab geht, schult das die Koordination und Balance«, sagt Horstmann.

Aber kann Otto Normalsportler wirklich einfach auf ein Mountainbike steigen und Trails fahren? Horstmann überlegt kurz. »Ja, wenn man ein paar Dinge beachtet. Man sollte sich von einem Coach die Grundtechniken zeigen lassen. Man sollte sich nicht überschätzen. Und man sollte immer einen Helm tragen und rücksichtsvoll gegenüber anderen fahren«, zählt er auf. Nur Menschen mit Rückenproblemen würde er nicht auf einen Trail schicken. »Unruhige Pisten mit vielen Steinen und Wurzeln sind eine zusätzliche Belastung für den Rücken.« Ihnen rät Horstmann, sich lieber einen abwechslungsreichen Forstweg zu suchen und dann 45 bis 60 Minuten lang zügig durch den Wald zu radeln. »Das ist auch schön – und schult ebenfalls die Ausdauer.« ➤

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

MAXIMALE HALTBAR- KEIT UND PERFEKTER GARPUNKT

Der BEEF! Sous-Vide-Stick
und Vakuumierer



la.va®

Stylish und schlicht in schwarz – das Vakuumiergerät V.300 Black und der Sous-Vide-Stick LX.20 in der limitierten BEEF! Sonderedition.

Mehr Infos unter:
www.beef.de

Online bestellen unter:
www.la-va.com/beef-vakuumierer-sousvide.htm



sagt Andreas und zeigt noch mal, wie er sich das Ganze vorstellt. Bei ihm sieht der kleine Sprung federleicht aus. Bei uns ist es harte Arbeit. Ich fahre konzentriert an, ziehe am Lenker, und es passiert – nichts. Mein Rad rollt durch das Schlagloch wie eine müde Lok. Auch Annas und Beates Vorderräder heben nicht vom Boden ab.»Das liegt nur an unserem Gewicht«, scherzt Anna. »Also vor allem an dem unserer Räder.« In der Tat ist beim Mountainbike jedes eingesparte Gramm Gold wert: Je leichter das Bike, desto besser lässt sich darauf reiten. Doch jedes Gramm weniger kostet ein paar Hundert Euro mehr – und so kann man für ein sehr hochwertiges Mountainbike gut und gerne 10 000 Euro zahlen. Ich fahre an diesem Tag auf einem Bike, das ich für 25 Euro im Radgeschäft geliehen habe. Es ist nicht so schick und wendig wie die Bikes von Andreas und Claudia. Aber es vermittelt eine Vorstellung dessen, was auf zwei Rädern möglich ist.

Adrenalin und Glückseligkeit

Andreas lässt uns noch eine Weile Sprünge üben, dann zeigt er uns mithilfe von bunten Hütchen, wie eine Vollbremsung funktioniert – und dann wird es ernst. »Lasst uns eine kleine Spritztour durch den Wald machen«, sagt er und grinst. Er fährt mit uns einen steilen Weg hinauf, dann biegt er rechts auf einen schmalen Pfad ab. An einer Lichtung bremsst er scharf. »Hier ist es«, sagt er und zeigt auf einen etwa 30 Zentimeter hohen Absatz, eine kleine Stufe im Gelände, wie sie auf Trails ständig vorkommt. Wir sollen mit unserem Rad drüberfahren – oder -springen. Auf zwei Füßen würde ich das locker machen, aber jetzt bin ich aufgeregt. »Tu es nicht«, flüstert mein Kopf. »Du könntest dir wehtun.«

Bevor ich losfahre, atme ich noch einmal tief durch. Andreas hat sich am Absatz positioniert, um Hilfestellung zu geben, falls wir verkanten. Ich trete an und gehe aus dem Sattel. Soll ich wirklich? Ich beuge mich nach vorne, ziehe am Lenker – und mein Rad fährt über die Kante bergab. Geschafft! Während ich in einer eleganten Kurve über die Wiese ausrolle, pumpt mein Körper Adrenalin nach. Und mein Bauch schlägt Purzelbäume: Juchu, ich habe mich getraut.

Auch die anderen Teilnehmerinnen meistern die Klippe. Anna braucht zwei Versuche, aber dann ist ihr Gesicht eine einzige Glückseligkeit. Auch Beate strahlt nach ihrem etwas wackligen Sprung. Und Claudia gelingt es sogar, ihr Rad nach dem Absprung einen richtigen Satz machen zu lassen. »Jawoll, das war dein erster Drop«, ruft Andreas begeistert. Als wir weiterfahren, hängen wir noch still diesem kleinen Glücksmoment nach. Man springt ja nicht jeden Tag mit seinem Fahrrad über den eigenen Schatten. ✦



Vom Ersatzschlauch bis zum Erste-Hilfe-Set: Wer mit dem Mountainbike unterwegs ist, sollte für alle Fälle gerüstet sein. Unsere Autorin notiert die Packliste

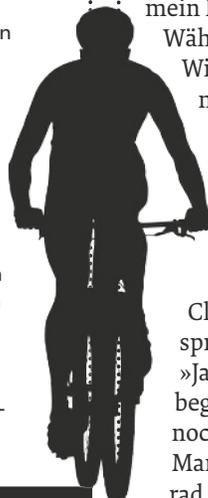
Auch wir trainieren gerade ein bisschen unser Herz-Kreislauf-System: In der Mittagspause sind wir zügig an der Dreisam entlang bis an den Waldrand von Littenweiler gefahren. Dort hat Andreas für uns an einem Schlagloch mit ein paar Ästen eine Minischanze aufgebaut. Wir sollen anrollen, Schwung nehmen und dann den Lenker mit Schmackes hochziehen. »Wenn man diese Technik beherrscht, kommt man im Gelände fast überallhin«,



HINTERGRUND

E-Bikes fürs Gelände

Sie sind überall: Inzwischen fahren zahlreiche E-Biker nicht nur durch die Städte, sondern auch die Berge hinauf. Der kleine Hilfsmotor nimmt dem Bergauffahren die Schwere, und das lockt auch Menschen aufs Rad, die sonst gewandert oder im Tal geblieben wären. E-Bikes haben das Radfahren in den Bergen demokratisiert: Nun können Familien, Freunde und Paare gemeinsam radeln – auch wenn sie nicht die gleiche Fitness haben. Aus gesundheitlicher Sicht ist laut Experten gegen die Motorisierung nichts einzuwenden: Auch E-Mountainbikes, kurz E-MTBs, bringen den Körper auf Trab und fördern die Ausdauer – je nachdem, wie viel Unterstützung man dazuschaltet. Denn bergauf muss man trotzdem immer noch strampeln, damit der Elektroschub anspringt. Es gilt: Je weniger man sich des E-Schalters am Lenker bedient, desto größer sind die konditionellen Effekte. Außerdem will das Fahren gelernt sein: 20 bis 25 Kilogramm wiegt ein E-Mountainbike, das verlangt Kraft und Koordination ab. Wer mit dem E-MTB Trails erkunden will, also anspruchsvolle, unebene Pfade, sollte vorher einen Kurs belegen. Günstig ist der elektrische Antrieb nicht: Zum Preis eines voll gefederten Mountainbikes kommen noch bis zu 2000 Euro für den Elektromotor dazu.



ALLE ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK