

Zwei Spuren im Schnee ...

Das Aufsteigen und Anfahren am Berg

... bergauf

Das schulbuchmäßige Aufsteigen und Anfahren in der Ebene war Inhalt im Grünen Level. Nun heben wir die Ebene zu einer schiefen Ebene an und haben somit eine Steigung oder auch ein Gefälle.

Stellen wir uns einige Fragen:

- Was wird sich gegenüber der Ebene verändern?
- Welchen Gang wähle ich?
- Gibt es bergauf eine zentrale Position?
- Wie wirkt sich neben der Steigung der Untergrund auf das Anfahren aus?
- Ist die Wegbreite entscheidend?

Der Ablauf

- Den passenden Gang einlegen.
- Das Mountainbike leicht schräg zur Falllinie stellen. Auf dem breiten Wirtschaftsweg nutze den Vorteil der Breite und stell das Mountainbike in die Fahrtrichtung, so dass dein starker Fuß, dein Schokoladenfuß, talseitig ist.

- Bergseitig des Mountainbikes stehen.
- Die Hände halten das Mountainbike. Die bergseitige Hand greift auf den Lenkergriff, ein Finger liegt auf dem Bremshebel. Die andere Hand hält den Sattel oder liegt ebenfalls auf dem Lenker.
- Von der Bergseite das Talbein über den Sattel schwenken und den Fuß auf das talseitige Pedal stellen.
- Pedalposition etwa auf »01:00 Uhr«. Bei einem Klickpedal einklicken.
- Auf den Sattel setzen. Der bergseitige Fuß bleibt auf dem Boden und sichert das System Mensch-Mountainbike.
- Die Hände greifen den Lenker. Ein Finger liegt jeweils auf dem Bremshebel.
- Der Oberkörper beugt sich in Abhängigkeit zur Steigung zum Lenker.
- Das Gesäß rutscht in Abhängigkeit zur Steigung auf die Sattelspitze.
- Der Blick geht in Fahrtrichtung.
- Mit dem starken Fuß ruhig, aber bewusst das Pedalieren beginnen. Der bergseitige Fuß stellt sich auf das Pedal und kurbelt ebenfalls.
- Das Mountainbike in die Falllinie einlenken.

- Die Körper- und Sitzposition in Abhängigkeit der Steigung finden.
- Das Gleichgewicht finden, dann erst den anderen Fuß einklicken.
- Den gewünschten Gang wählen und ruhig weiter kurbeln.
- Bei flacherer Steigung oder auf der Ebene Körper- und Sitzposition entsprechend anpassen.

Der Trainer

Egal warum, aber du stehst in der Auffahrt. Du musst folglich wieder ins Fahren hinein kommen. Mehr braucht es nicht, die Bedeutung des Aufsteigens und des Anfahrens zu betonen.

Vergegenwärtige dir deine Situation!

- Wie stark ist die Steigung?
- Wie breit ist der Weg?
- Wie fit bist du?
- Wie realistisch ist das Anfahren an dieser Stelle?

Der Wirtschaftsweg zieht steil bergan. Hier anzufahren wird sportlich. Nutze alle Vorteile, die du hast!

Positiv denken ist beim Anfahren bergauf schon mal die halbe Miete! Also denke positiv! Du schaffst das!

Nutze den Gang, der ein Losfahren überhaupt ermöglicht, dir aber trotzdem den Wider-

stand gibt. Gerade während der ersten Meter ist es entscheidend, dass du deine Kraft unmittelbar auf dein Hinterrad übertragen kannst. Versuche das zweit- oder drittgrößte Ritzel, vorne hast du das kleine Kettenblatt eingelegt.

Nutze die Wegbreite. Der Weg ist steil. Stelle dein Mountainbike schräg zur Falllinie. Somit wird der erste Fahrmeter flacher, du kannst leichter antreten. Bitte beachte aber auch, dass du am Wegrand bergauf lenken musst. Du beginnst senkrecht zur Falllinie? Dann musst du stark einlenken. Du solltest über ein gutes Gleichgewichtsgefühl und eine gute Kurventechnik verfügen. Dein Mountainbike steht näher zur Falllinie? Dann musst du weniger einlenken, dafür wird das Anfahren anspruchsvoller. Entscheide dies nach deinen Fertigkeiten.

Nutze deinen Schokoladenfuß, deinen starken Fuß. Stelle dein Mountainbike in die Fahrtrichtung, so dass du mit diesem zu Treten beginnst. Da du vom Berg auf dein Mountainbike aufsteigst, dein schwacher Fuß dich am Boden stützt, ist dein Schokoladenfuß auf dem talseitigen Pedal.

Nutze den Untergrund. Dein Hinterrad braucht Traktion. Stelle es daher auf einen harten Untergrund. Suche dir eine möglichst ebene Startrampe. Deine Linie sollte frei von Rinnen, Steinen oder Wurzeln sein.

Nutze die Technik deines Mountainbikes. Eine absenkbare Federgabel ist bei steilen Auf-

Das Aufsteigen und Anfahren bergauf – Der Ablauf



MTB schräg zur Falllinie, bergseitig des MTB stehen, Bein über den Sattel schwingen ...



... talseitiges Pedal auf 01:00 Uhr stellen, auf dem Sattel sitzen, Talfuß auf Pedal, Bergfuß stabilisiert auf dem Boden. Tiefgehen und Spannung aufbauen.



Antreten, Bergfuß auf Pedal stellen, Blickführung und in die Falllinie einlenken.



Bergan pedalieren, Position entsprechend der Steigung wählen.

fahrten eine Hilfe. Sollte dein Mountainbike über eine komplett verstellbare Geometrie verfügen, setze dich damit auseinander und nutze die Möglichkeiten!

Nutze deine Erfahrung und dein Gefühl. Das große Geheimnis beim Bergauffahren liegt in deiner Position auf dem Mountainbike. Beachte die Bedeutung der zentralen Position! Wir haben dies beim Kapitel Pedalieren bergauf behandelt.

Nutze deine Fitness. Die beste Fahrtechnik bringt dir nichts, wenn du nicht über ausreichend Kraft und Kondition verfügst, diese Technik einsetzen zu können. Daher fahre Mountainbike!

Das Training

- Das Aufsteigen und Anfahren übe zunächst auch wieder in einer Umgebung, in der du dich ausschließlich auf dich konzentrieren kannst.
- Das bergseitige Aufsteigen
Du stehst bergseitig deines Mountainbikes. Verlagere dein Gewicht auf den Bergfuß. Schwinde dein Talbein über den Sattel und setze den Talfuß auf das Pedal. Setze dich auf den Sattel.
Dein Gewicht bleibt vollständig auf dem Bergfuß. Deine Hände greifen den Lenker. Denke an das Bremsen. Führe deinen Talfuß bzw. das Pedal auf »01:00 Uhr«. Verharre kurz in der (sitzenden!) Haltung. Realisiere, ob du dein Mountainbike zum Berg lehnst, damit dein Gewicht stabil auf dem Bergfuß lasten kann. Erfühle vor dem Losfahren, welche Neigung dein Mountainbike braucht, damit du dich mit dem bergseitigen Fuß sicher am Boden abstützen kannst. Löse die Haltung auf und schwinde das Talbein wieder zurück zu deinem bergseitigen Standbein.
Wiederhole die Übung auf beiden Seiten.
- Das Anfahren
Übe ausschließlich das Aufsitzen, das Losfahren und nach wenigen Kurbelumdrehungen stoppe wieder.
Du willst das Aufsteigen und Anfahren trainieren, dann konzentriere dich auf die Wiederholungen dieser Einheiten. Das Bergfahren kommt später.

Du sitzt auf deinem Mountainbike. Du hast den richtigen Gang eingelegt. Du willst losfahren.

Dann fahre auch!

Achte in Abhängigkeit der Steigung auf deine zentrale Position! Wie weit musst du den Oberkörper zum Lenker neigen? Wie weit musst du auf dem Sattel nach vorne rutschen?

- Versuche unterschiedliche Gänge beim Losfahren. Finde den jeweils passenden Gang für jeden Untergrund und jede Neigung.
- Beginne aus unterschiedlichen Winkeln loszufahren. Beginne mit dem Mountainbike aus einer rechtwinkligen Lage zur Falllinie bis direkt in die Falllinie. Spüre die Vor- und Nachteile für dich. Merke dir, welcher Winkel sich für dich am besten anfühlt.
- Versuche unterschiedliche Untergründe und unterschiedliche Steigungen. Dies wird dann meistens auf der Tour stattfinden. Nutze gezielt Möglichkeiten, dich hier zu verbessern und deinen Erfahrungsschatz zu erweitern. Denke dabei immer daran: Du kannst eine Übung erst, wenn du sie beliebig oft erfolgreich wiederholen kannst.
- Trainiere in beide Fahrtrichtungen. Arbeite und verbessere deine schwache Seite.
- Du hast eine Variostütze?
Teste die Vor- und Nachteile unterschiedlich abgesenkter Sattelhöhen.



Tipps/Tricks/Taktik

- Vergewissere dich, dass ein Losfahren für dich und andere sicher möglich ist.
- Der Sattelkontakt ist elementar! Fahre immer auf dem Sattel sitzend los.
Nur sitzend kannst du deine Kraft über das Pedalieren unmittelbar auf das Hinterrad übertragen.
Nur sitzend kannst du das Pedal tatsächlich führen.
Im Stehen besteht die Gefahr, dass du im »Totpunkt« (= »06:00 Uhr«) hängen bleibst und du den oberen Totpunkt nicht überwinden kannst.
- Je flacher du den Anfahrtswinkel wählst, desto leichter wirst du antreten können. Allerdings mit dem Nachteil, dass du nach

wenigen Momenten dein Vorderrad bergan einlenken musst. Wird dieser Lenkwinkel zu groß, wirst du ein Problem bekommen. Deswegen stelle dein Mountainbike nur so weit aus der Falllinie, dass dir das Antreten auch wirklich erleichtert wird.

- Der Sattelkontakt ist elementar! Fahre immer auf dem Sattel sitzend los. Konzentriere dich auf diesen Ablauf: Auf dem Sattel sitzen, ein Fuß am Boden, den anderen auf dem Pedal, das auf »01:00 Uhr« steht und somit beim Kurbeln den größtmöglichen Vortrieb bringt. Der Sattel kann etwas abgesenkt werden. So kannst du zunächst noch völlig sicher auf der Stelle das Anfahren abwarten. Dies wirst du nur mit einer Variostütze umsetzen können. Du hast (noch) keine Variostütze? Dann balanciere auf dem Sattel sitzend das Mountainbike mit den Zehenspitzen aus. Alternativ kannst du auch das Mountainbike leicht zum am Boden stehenden Bein kippen. Auch eine Möglichkeit: Nutze eine Bodenerhebung für deinen Standfuß, etwa einen Stein oder eine Wurzel.
- Übe das Losfahren auf beiden Seiten. Es wird der Moment kommen, da wirst du über dieses Können froh sein.
- Traktion ist alles! Deswegen trainiere deinen gleichmäßigen Tritt. Gerade beim Losfahren gilt es, deine Kraft auf den Boden zu bekommen. Ein passender Gang hilft dir dabei! Es ist richtig steil? Wähle das drittgrößte Ritzel. Fahre los und finde dann nach wenigen Sekunden den richtigen Gang für das Weiterfahren. Merke: Das Losfahren braucht seinen Gang und das Weiterfahren braucht seinen Gang!
- Kraft und Konditionen helfen auch. Deswegen beachte deine Fitness in diesem Moment.
- Wenn alles nicht mehr hilft, schiebe! Diese Option gibt es (fast) immer. Nutze sie und setze sie zu deinem Vorteil ein!

... bergab

Was ändert sich, wenn wir die Hangrichtung umkehren, also bergab anfahren wollen? Was gilt es zu beachten? Wo lauern die Heraus-

forderungen, die für die Sicherheit auf dem Mountainbike notwendig sind?

Auch hier stellt sich die Frage, wie sich die direkte Umgebung auf die Technik auswirkt:

- Was wird sich gegenüber der Ebene verändern?
- Welchen Gang wähle ich?
- Gibt es bergab eine Position?
- Wie wirkt sich neben dem Gefälle der Untergrund auf das Anfahren aus?
- Ist die Wegbreite entscheidend?

Der Ablauf

- Richtigen Gang einlegen.
- Der Sattel ist abgesenkt.
- Das Mountainbike schräg zur Falllinie stellen.
- Von der Bergseite aufsteigen.
- Der bergseitige Fuß bleibt am Boden und garantiert den sicheren Stand.
- Du sitzt auf dem Sattel.
- Der Schokoladenfuß steht auf dem Pedal. Die Kurbelstellung ist ca. »01:00 Uhr«.
- Körperspannung
- Die Hände greifen den Lenker, (mindestens) ein Finger liegt jeweils auf dem Bremshebel.
- Die Arme sind gebeugt.
- Der Blick geht in Fahrtrichtung. Die Linie wählen.
- Sicherstellen, dass das Losfahren gefahrlos möglich ist.
- Das talseitige Pedal bewusst treten, gleichzeitig den bergseitigen Fuß vom Boden nehmen und auf das Pedal setzen.
- Abhängig von der Situation Grund- oder Trailposition einnehmen.
- Das Vorderrad in die Falllinie lenken.
- Je nach Gefälle in die Trailposition wechseln.
 - Erwähne dich an den Einbeinstand! Erhebe dich aktiv!
- Das Mountainbike dosiert und sicher bremsend auf der Linie halten.

Der Trainer

Bevor du beginnst, vergewissere dich, dass du beim Losfahren weder dich noch andere behinderst oder gefährdest.

Das Anfahren bergab – Der Ablauf



MTB quer zur Falllinie stellen, bergseitig stehen, Bein über den abgesenkten Sattel schwingen, auf dem Sattel sitzen, Talfuß auf Pedal setzen (01:00 Uhr), Bergfuß stabilisiert am Boden.



Blickführung; vergewissern, dass die Strecke frei ist, Bremsen öffnen ...

Du hast den für die Strecke passenden Gang eingelegt und den Sattel abgesenkt. Deine Fahrtrichtung entscheidest du in Abhängigkeit deines Schokoladenfußes. Stelle dich so hin, dass dein starker Fuß talseitig ist.

Du stellst dein Mountainbike schräg zur Falllinie. Dieser Anfahrtswinkel erleichtert dir das Aufsitzen und das Abwarten bis zum Losfahren. Im Sattel sitzend stabilisiert dich dein bergseitiger Fuß auf dem Boden. Der so wichtige erste Meter wird etwas flacher und du hast Zeit, dich in die zentrale, abfahrtsangepasste Position zu bewegen. Bitte beachte, dass du den Anfahrtswinkel moderat wählen solltest, so dass du sicher mit dem bergseitigen Fuß den Boden erreichen und gleichzeitig gut und sicher in die Falllinie einlenken kannst.

Du stehst bergseitig zu deinem Mountainbike. Deine Hände greifen den Lenker, jeweils der Zeigefinger liegt bremsbereit auf dem Bremshebel. Abhängig vom Gefälle bremsst du bereits.

Du hebst das talseitige, dein starkes Bein über das Mountainbike. Du sitzt auf dem Sattel und stellst deinen Schokoladenfuß auf das Pedal. Die Kurbelstellung ist bei »01:00 Uhr«. In dieser Kurbelposition bringst du ausreichend Belastung auf deine Reifen, so

dass diese auch genug Haftung am Boden bekommen. Der bergseitige Fuß ist am Boden und stabilisiert dich. Die Arme sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Deine Körperhaltung ist entspannt.

Du hast dich nochmals vergewissert, dass die Strecke frei ist.

Du fährst los. Du konzentrierst dich. Deine Körperspannung steigt. Dein Blick geht in die Fahrtrichtung.

Je nach Gefälle stößt du dich mit dem bergseitigen Bein ab oder nimmst nur den Fuß vom Boden hoch und stellst ihn auf das Pedal. Du bringst dich sofort in die zentrale Position. Je nach Strecke wird dies die Grund- oder die Trailposition sein. Du belastest deine Füße gleichmäßig. Die Kurbeln sind waagrecht. Der Lenker ist lastenfrei. Die Beine und Arme sind situativ angepasst gebeugt. Du stehst zentral über deinem Mountainbike, die Hüfte ist im Lot zum Innenlager.

Lenke zügig in die Falllinie ein. Mit den Bremsen kontrollierst du deine Geschwindigkeit. Passe deine Körperposition dem Gefälle an! Die Körperlast bleibt ständig gleichmäßig auf beiden Füßen, der Lenker ist lastenfrei. Arme und Beine sind abhängig vom Gefälle und dem



... rollen, Bergfuß auf das Pedal setzen, sich vom Sattel erheben in die Zentralposition, Blickführung und einlenken in die Falllinie.



In der Zentralposition, hier: Wechsel in die Trailposition, in der Falllinie bergab rollen.

Untergrund gebeugt. Dein Blick gibt die Fahrtrichtung vor.

Genieße die kommenden Meter!

Das Training

- Das bergseitige Aufsitzen hast du gerade beim bergwärts gerichteten Anfahren gelernt. Bitte senke den Sattel ab. Wie immer beginnst du die Übungen auf einem sicheren Übungsgelände, perfekt wäre eine Auslaufzone. Der Untergrund ist griffig und plan. Die Neigung flach bis mittelsteil. Du solltest die Übungsstrecke in der Grundposition bewältigen können.

- Gewöhne dich an die Startposition. Gerade am Anfang ist wichtig, dass du dich sicher fühlst, wenn du auf deinem Mountainbike sitzend auf das Anfahren talwärts wartest. Stelle dein Mountainbike quer zu Falllinie. Steige von der Bergseite auf dein Mountainbike. Der Talfuß steht auf dem Pedal, der andere Fuß steht auf dem Boden. Du hast die Bremsen gezogen, dein Blick geht in Fahrtrichtung. Lerne, wie weit du dein Mountainbike zum Berg neigen musst, dass du sicher auf dem Bergfuß stehst und gleichzeitig deine Reifen noch genug Gripp haben.

Das Anfahren bergab – Der Fächer



ca. 0° = Nahezu quer zur Falllinie



ca. 30°



ca. 60°



ca. 90° = in der Falllinie

Beachte die Sitzposition! Entspanne dich, solange du wartest. Dein Talpedal zeigt auf »01:00 Uhr«, dein Gewicht lastet auf dem Sattel, der Bergfuß sichert dich. Steige ab und wiederhole die Übung auf beiden Seiten.

- Wie eben
Trainiere unterschiedliche Anfahrtswinkel. Beginne im rechten Winkel zur Falllinie und arbeite dich über den Fächer bis in die Falllinie hinein.
Achte auf deine Sitzposition. Lerne den Bereich, in dem du auf deinem Mountainbike sicher losfahren kannst.
Steige ab und wiederhole die Übung auf beiden Seiten.
- Lerne den fließenden Übergang vom Losfahren im Sitzen und dem Aufstehen in die Grundposition.
Automatisiere den Übergang durch einen aktiven Belastungswechsel hin zur gleichmäßigen Belastung deiner Füße und einem aktiven Lösen vom Sattel hin zur stehenden, zentralen Position.
Erinnere dich an den Wechsel vom Einbein in den Beidbeinstand, eine Übung im Grünen Level.
Wiederhole die Übung auf beiden Seiten und in den unterschiedlichen Anfahrtswinkeln.
- Wie eben
Verändere die Anfahrtswinkel und die Neigungen.
- Experimentiere mit unterschiedlichen Gängen. Erwähne dich an die Bedeutung der Spannung in deinem Antrieb. Finde den perfekten Gang für jedes Gefälle und jeden Untergrund. Beachte auch den weiteren Verlauf der Strecke und bereite dich ggf. für eine direkt anstehende Auffahrt vor.
- Übe unterschiedliche Gefälle und Untergründe. Suche dir neue Herausforderungen auf deinen Touren. Achte bitte immer auf deine Sicherheit und arbeite rücksichtsvoll.

Tipps/Tricks/Taktik



- Solange du neben dem Mountainbike stehst oder sicher auf dem Sattel sitzend auf das Losfahren wartest, genieße die

Landschaft. Wenn du fährst, vor allem beim Losfahren, konzentriere dich ausschließlich auf dich und deine Fahrlinie.

Bitte Konzentration! Du startest in eine Abfahrt hinein. Die Beschleunigung wird daher aufgrund des Gefälles von alleine kommen. Ein Antreten wird kaum nötig werden. Analog zum Anfahren bergauf, heißt es auch beim Anfahren bergab, möglichst schnell in die sichere Position zu kommen. Fahre deswegen mit der nötigen Konsequenz und Konzentration los. Hier startest du in den Flow!

- Vermeide die »Todeszone«, stehe keinesfalls zwischen Lenker und Sattel auf dem Boden!

Den Begriff Todeszone lernte ich von Harald Philipp (www.summitride.com), einem Pionier im Bereich Bikebergsteigen. Bei ihm gilt es absolut zu vermeiden, zwischen Lenker und Sattel auf dem Mountainbike zu stehen. In seiner Welt kann dies schlicht lebenserhaltend sein! In einer Schlüsselsituation kannst du dich nicht entscheiden. Hier kannst du nicht mehr nachdenken! In einer Schlüsselstelle kannst du nur mehr handeln und Gelerntes automatisiert abrufen.



Die »Todeszone« ... und warum sie so gefährlich ist.

Deswegen übe immer richtig und konsequent! Deswegen meine Empfehlung, dich von Anfang an mit einer Technik auseinanderzusetzen und diese ordentlich zu lernen. Zur Todeszone zurückkommend: Bis dato habe ich dich gebeten, das Mountainbike bei einem Stillstand zu verlassen, abzusteigen und bergseitig vom Mountainbike zu stehen. Nichts anderes besagt die Todeszone! Es gibt kaum eine angreifbarere Stellung für dich, als auf einem steilen Weg zwischen Lenker und Sattel zu stehen, das linke Bein links vom Mountainbike, das rechte Bein rechts davon. Der kleinste Impuls deines Gefährts würde dich aus dem Gleichgewicht bringen und stürzen lassen. Dies gilt bergab genauso wie bergauf! Deswegen unser beider inständige Bitte: Verlasse dein Mountainbike! Danke Harald!

Übrigens kannst du aus der »Todeszone« nur schwer bergauf losfahren. Gerne kannst du beide Varianten, also die hier zu trainierende und die aus der »Todeszone«, ausprobieren. Du wirst feststellen, wie wichtig das auf dem Sattel sitzen und das gleichmäßige Pedalieren für das Anfahren sind.

- Auf das Losfahren wartend, bleibe entweder auf dem abgesenkten Sattel sitzen und sichere dich mit dem bergseitigen Fuß ab oder steige vom Fahrrad ab, verlasse dein Mountainbike!
- Trainiere bitte beide Seiten. Widme dich auch und vor allem deiner schwachen Seite!

Eine kleine Anekdote aus meinem Leben als Klavierschüler: Ich spielte wohl mal ganz leidlich Klavier. Auffallend war, dass ich die Stellen liebte, die ich flüssig spielen konnte. Bei den Problemstellen habe ich mich durchgeschummelt. Schließlich wurde immer offensichtlicher, wo meine Schwachstellen waren. Der Unterschied von flüssig spielen zu schummeln wurde immer deutlicher. Die Stücke waren eine einzige Katastrophe. Was mir seinerzeit nicht vermittelt wurde, dass gerade die ungeliebten (Schwach-) Stellen meine Aufmerksamkeit gebraucht hätten, damit das ganze Stück gut gewesen wäre. Inzwischen tröste ich mich, dass

der Allgemeinheit das Ende meiner Musikkarriere nicht geschadet hat. Lasse es beim Mountainbiken nicht so weit kommen. Konzentriere dich auf deine Schwachstellen!

- Sobald du rollst, nimm die situativ geforderte, zentrale Position ein! Löse dich also vom Sattel und belaste beide Füße gleichmäßig. Finde die waagerechte Kurbelstellung und richte dich auf. Dein Lenker ist lastenfrei! Je nach Streckenanforderung genügt die Grundposition. Bei anspruchsvollerem Gelände nimm die Trailposition ein.
- Bei allen Übungen sei auch hier einmal mehr auf die Bedeutung des abgesenkten Sattels hingewiesen. Ein abgesenkter Sattel gibt dir Sicherheit und erlaubt dir mehr Spielraum über dem Mountainbike, mehr Flexibilität. Insbesondere eine Variostütze bringt hier deutliche Sicherheit. Wer kann, sollte auch hier investieren oder zumindest mal einen Test wagen.
- Wähle einen Gang, der eine Spannung im Antrieb zulässt, du also einen Widerstand auf dem Pedal spürst.
- Die Kurbelposition des talseitigen Fußes ist wichtig. Dein Körpergewicht lastet auf dem Sattel. Du stabilisierst dich über den bergseitig am Boden stehenden Fuß. Gleichzeitig musst du dein Mountainbike belasten, so dass die Reifen ausreichend Gripp besitzen. Deswegen eigne dir beim Warten die Kurbelposition des talseitigen Fußes auf »01:00 Uhr« an.
- Dein Blick geht wie immer in deine Fahrtrichtung.

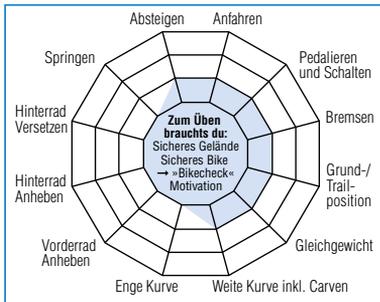
Die Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben wir das Aufsteigen und Anfahren am Berg gelernt. Je selbstverständlicher du damit umgehen kannst, desto schneller findest du den Flow. Deshalb: Arbeite an diesen Fertigkeiten, wo und wann immer du kannst.

Merke dir bitte diese drei Punkte:

- Aufsteigen von der Bergseite!
- Finde deine Fahrlinie!
- Wähle den richtigen Gang!





Anspruchsvolle Auffahrt zum Tuxer Joch

Das Anhalten und Absteigen am Berg

... bergauf

Im Grünen Level hast du das schulmäßige Absteigen gelernt. Damit hast du auch die Basis für das sichere Anhalten und Absteigen am Berg gelegt. Gerade beim Bergauffahren stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen. Meist wird das der Fall sein, wenn die Fitness oder die Fahrtechnik nicht ausreichen. Was gibt es nun beim Anhalten und Absteigen bergauf zu beachten?

Sammeln wir Punkte:

- Wir werden kaum die Bremse benötigen. Das Einstellen des Pedalierens wird uns zum Anhalten bringen.
- Beim Anhalten müssen wir die Steigung beachten. Das Mountainbike kann zurückrollen.
- Was gibt es beim Absteigen zu beachten? Etwa, ob der Weg ausgesetzt ist, oder ob der Weg breit oder schmal ist.

Der Ablauf

- Du stellst fest, du musst anhalten.
- Du pedalierst in die Mitte der Forststraße und lenkst dann zum rechten Wegrand hinaus.
- Du trittst langsamer, die Geschwindigkeit nimmt ab.
- Dein Mountainbike kommt schräg zur Falllinie zum Stillstand. Halte beide Bremsen gedrückt. Du sitzt weiterhin auf deinem Sattel. Dein Körpergewicht lastet auf dem talseitigen Pedal. Die Kurbel zeigt auf »06:00 Uhr«.
- Du löst deinen bergseitigen Fuß vom Pedal und stellst ihn auf den Boden. Dieser Fuß stabilisiert dich.
- Du schwingst dein talseitiges Bein über den Sattel auf deine Standseite.
- Mit einer Hand greifst du den Lenker bei weiterhin gedrückter Bremse, die andere Hand hält den Sattel.
- Du stehst sicher bergseitig deines Mountainbikes.
- Mache bitte die Strecke frei und gehe zum Wegrand.

Das Anhalten bergauf – Der Ablauf



Pedalieren in der Falllinie



Einlenken und das Pedalieren aufhören



Quer zur Falllinie zum Stehen kommen und das MTB zum Berg hin neigen, den Bergfuß vom Pedal auf den Boden setzen, das Talbein über den Sattel schwingen ...



...bergseitig des MTB stehen

Der Trainer

Du pedalerst und entscheidest dich, anzuhalten. Die Strecke ist frei. Du informierst deine Mitfahrer über dein Anhalten. Das Absteigen ist somit gefahrlos möglich.

Zum Anhalten am Berg ist zu empfehlen, dass du aus der Falllinie fährst, somit das Mountainbike quer zur Falllinie zu stellen und bergseitig abzusteigen.

Dafür lenkst du zunächst vom rechten Wegrand, an dem du bergan fährst, zur Mitte. Nun kannst du nach rechts steuern und das Mountainbike quer bringen. Stoppe zu pedalieren, deine Talkurbel zeigt auf »06:00 Uhr«, drücke beide Bremsen.

Du sitzt weiterhin auf dem Sattel, besitzt du eine Variostütze, senke den Sattel jetzt ab, Löse deinen unbelasteten bergseitigen Fuß vom Pedal und setze ihn auf den Boden. Je nach Steigung und Sattelhöhe neige dein Mountainbike.

Sobald dein Bergfuß stabil auf dem Boden steht, schwinde den Talfuß über den Sattel, so dass du bergseitig des Mountainbikes stehst. Die Vorderradbremsen halte weiterhin gedrückt, die andere Hand legst du auf den Sattel.

Du stehst sicher. Nun mache die Strecke frei und warte am rechten Wegrand, bleibe bergseitig deines Mountainbikes.

Bitte mache die Strecke zügig frei. Da du in Richtung zum Wegrand stehen geblieben bist, kannst du das schnell umsetzen.

Solltest du nur kurz warten und deswegen das Mountainbike nicht verlassen wollen, sind die ersten Schritte bis zum Bodenkontakt des bergseitigen Fußes identisch.

Nun bleibst du allerdings auf dem Sattel sitzen, stabilisierst dich mit dem auf dem Boden stehenden Fuß und ziehst das talseitige Pedal auf »01:00 Uhr« hoch. Wie es weitergeht, haben wir eben trainiert, erinnere dich.

Bitte wähle immer die sicheren Varianten: Entweder bleibst du auf dem Sattel sitzen oder alternativ verlässt du dein Mountainbike und stellst dich bergseitig von diesem hin. Meide die Todeszone!

Das Training

- Vorweg: Trainiere in beiden Fahrtrichtungen anzuhalten und abzusteigen. Verbessere deine schwache Seite!
- Das Anhalten und Absteigen übe zunächst in einer Umgebung, in der du dich ausschließlich auf dich konzentrieren kannst.
- Lerne den Bewegungsablauf. Fahre bergauf in der Falllinie. Du lenkst dein Mountainbike aus der Falllinie. Stoppe das Pedalieren, deine talseitige Kurbel zeigt auf

»06:00 Uhr«. Du bleibst stehen und bremst mit beiden Bremsen. Du stehst schräg zur Falllinie. Dein Körpergewicht lastet auf dem Sattel. Den bergseitigen Fuß löst du vom Pedal und setzt ihn auf den Boden. Sollte es dir Sicherheit geben, kippe dabei dein Mountainbike leicht zum Berg. Du stehst sicher auf deinem bergseitigen Fuß. Dein talseitiges Bein schwingst du über den Sattel und setzt den Fuß bergseitig von deinem Mountainbike auf den Boden. Deine Hände greifen Lenker und Sattel, die Bremse ist gezogen. Achte auf das sichere Absteigen und dass die Übung erst abgeschlossen ist, wenn du sicher bergseitig deines Mountainbikes stehst.

- Verbinde das Losfahren und das Anhalten. Übe das Aufsitzen, das Losfahren und nach wenigen Kurbelumdrehungen stoppe wieder. Wiederhole diese Abläufe, bis sie automatisiert funktionieren.
- Halte in unterschiedlichen Winkeln zur Falllinie an und steige ab. Beginne mit dem Mountainbike aus einer rechtwinkligen Lage zur Falllinie bis direkt in die Falllinie. Bis zu welchem Winkel fühlt es sich noch sicher an?
- Sammle je nach Steigung und Untergrund Erfahrungen, wie stark du dein Mountainbike neigen musst, damit du mit dem bergseitigen Fuß sicher zum Boden kommst.



Tipps/Tricks/Taktik

- Halte immer rechtzeitig an. Sammle Erfahrungen, was du bergauf fahren kannst.
- Beim Stehenbleiben beachte, dass auch andere Leute unterwegs sein können. Deswegen stelle sicher, dass du weder deine Mitfahrer behinderst, noch dich selbst etwa durch entgegenkommende Mountainbikekollegen gefährdest. Kündige dein Vorhaben deinen Mitfahrern an und mache die Strecke schnellstmöglich frei. Bleibe auf der in Fahrtrichtung gesehen rechten Wegseite stehen.
- Oft folgt dem Anhalten und Absteigen das Aufsteigen und Anfahren. Beachte dies bitte bereits beim Anhalten: Wähle eine Stelle, die zum Anfahren geeig-

net ist, und einen Gang, der es ermöglicht.

- Beachte die Neigung, den Untergrund und die Hindernisse. Je stärker die Steigung ist, desto mehr lenke aus der Falllinie. Je lockerer der Untergrund ist, desto bewusster belaste deinen Standfuß! Einen rutschigen Boden vermeide. Suche dir lieber später oder auch vorher einen griffigen Untergrund!

... bergab

Beim Anhalten bergab gilt es grundsätzlich zwei Situationen zu unterscheiden: Das Anhalten mit Ansage sowie das Anhalten aufgrund einer (über)fordernden Passage, das dann eher aus der Situation heraus und ungeplant passiert. Im Blauen Level trainieren wir das Anhalten mit Ansage.

Was gilt es beim Anhalten und Absteigen bergab zu beachten? Was ist die besondere Herausforderung?

Die Geschwindigkeit muss vor dem Absteigen auf Null reduziert werden. Damit gilt die Aufmerksamkeit dem Abbremsen deiner Geschwindigkeit und dem Sicherstellen, dass vor dem Absteigen die Geschwindigkeit tatsächlich völlig abgebaut ist.

Gut ist daher, dass du immer vorausschauend unterwegs bist. Auch gut ist, dass du das Bremsen bereits trainiert und dir die Abläufe im Grünen Level bewusst gemacht hast.

Übrigens: Das Absteigen zu üben wird häufig belächelt. Tatsache ist, dass gerade das sichere Verlassen des Mountainbikes zu den wichtigsten Fertigkeiten gehört. Wer einmal mehr in den Basics seine Arbeit ordentlich macht, wird auch in anspruchsvollen Situationen bestehen können. Ich mag mich wiederholen: Die Feststellung, dass meine Mitfahrer sicher absteigen können, bedeutet Trailgenuss. Sicherheit muss immer vorgehen, dazu gehört auch das Absteigen!

Der Ablauf

- Du rollst in der Grundposition bergab.
- Abbremsen bis zum Stillstand.
- Das Mountainbike aus der Falllinie lenken.

Das Anhalten bergab – Der Ablauf



Zentralposition



Aus der Falllinie lenken und abbremesen



Bremsen bis zum Stillstand, MTB zum Berg neigen, entlasteten Bergfuß auf den Boden stellen



Talbein über den Sattel schwingen und bergseitig des MTB stehen

- Stehen und Bremse(n) gedrückt halten. Die Bremsposition auflösen. Absetzen auf den Sattel, das Körpergewicht wechselt von den Pedalen auf den Sattel. Der talseitige Fuß zeigt auf »06:00 Uhr«.
- Den bergseitigen Fuß auf den Boden setzen und dort stabil stehen.
- Talseitiges Bein über den Sattel schwingen.
- Sicher bergseitig neben dem Mountainbike stehen. Die Vorderbremse gedrückt halten.
- Die bergseitige Hand ist auf dem Lenker, die talseitige Hand ist auf dem Lenker oder dem Sattel..
- Strecke freimachen.

Der Trainer

Du fährst bergab in der Grundposition und willst anhalten. Die Strecke ist frei, der Abstand zu den Kollegen sicher, du kannst ohne andere zu behindern, anhalten.

Du reduzierst dein Tempo. Nahezu in Schrittgeschwindigkeit lenkst du aus der Falllinie und setzt dich auf den Sattel. Dein talseitiges Pedal senke im Ausrollen auf »06:00 Uhr« ab, dein Fuß bleibt auf dem Pedal. Du stehst schräg zur Falllinie. Die Bremsen halte weiterhin gedrückt.

Du setzt deinen bergseitigen Fuß vom Pedal auf den Boden.

Du stehst quer zur Fahrtrichtung. Dein Bergfuß steht sicher auf dem Boden und stabilisiert dich. Du betätigst weiterhin die Bremsen.

Schwinde dein talseitiges Bein über den Sattel auf deine bergseitige Position. Du stehst bergwärts zu deinem Mountainbike. Greife mit der bergseitigen Hand deinen Lenker, mit dem Zeigefinger bremsst du weiterhin. Deine talseitige Hand hält den Sattel oder den Lenker.

Bitte mache die Fahrbahnmitte frei.

Das Training

- Wie immer nutze bitte eine sichere Umgebung. Hier trainierst und automatisierst du die Bewegungsabläufe. Den Feinschliff gibst es dann auf den geeigneten Situationen während der Tour.

Das Bremsen zum Stillstand ist hier nicht Thema, dies haben wir ausreichend trainiert. Ich gehe daher davon aus, dass du das Abbremsen sicher beherrschst.

- Lerne den fließenden Übergang, dich von der Grundposition auf den Sattel zu setzen. Fahre in der Grundposition. Beuge dann deine Beine und setze dich auf den abgesenkten Sattel. Die Kraft kommt aus den Beinen. Somit hältst du deine Körperspannung.

Deine Arme bleiben gebeugt, dein Oberkörper bleibt aufrecht.

Richte dich wieder über das Strecken der Beine auf und wiederhole den Vorgang. Das Tempo kontrolliere über deine Bremsen.

- Lerne den fließenden Übergang, die Belastung zu verlagern.

Beachte, dass du bitte erst mit dem Sitzen diese Gewichtsverlagerung durchführst.

Trainiere den Ablauf: Komme zum Stillstand, beuge die Beine, setze dich auf den Sattel ab, verlagere das Gewicht von deinen Füßen auf dein Gesäß, senke deinen Talfuß auf die »06:00 Uhr-Position« ab.

Für das Absenken nutze deinen Freilauf, führe also deinen Talfuß gegen die Fahrtrichtung. Das Absenken passiert aktiv! Halte mit dem bergseitigen Fuß die Kettenspannung.

Diese Bewegung automatisiere!

Wiederhole die Übung auf beiden Seiten.

- Lerne den fließenden Übergang, den bergseitigen Fuß vom Pedal auf den Boden zu setzen.

Du baust unmittelbar auf vorgenannter Übung auf!

Sobald dein Gewicht auf dem talseitigen Fuß lastet, löse den Bergfuß vom Pedal und setze diesen auf den Boden.

Was sich so einfach liest, birgt doch Gefahren! Beachte bitte dein Pedalsystem. Löse dich aktiv von deinem Pedal, unabhängig ob Klicksystem oder Flatpedal.

Beachte bitte auch: Deine Räder brauchen Belastung, damit sie ausreichend Grip haben! Deswegen bleibe auf dem Sattel sitzen, bis dein Bergfuß auf dem Boden dich stabilisiert. Die Bremsen halte weiterhin gedrückt.

Schließe die Übung ab. Belaste deinen Bergfuß, löse deinen Talfuß vom Pedal, schwinde dein Talbein über den Sattel auf die Bergseite deines Mountainbikes und stehe dort mit beiden Füßen auf dem Boden.

Wiederhole diese Übung auf beiden Seiten. Schule deine schwache Seite.

- Trainiere unterschiedliche Haltewinkel deines Mountainbikes.

Beginne im rechten Winkel zur Falllinie und arbeite dich über einen Fächer bis in die Falllinie hinein.

Lerne, welcher Haltewinkel dir Sicherheit gibt.

- Übe unterschiedliche Gefälle und Untergründe.

Beides wirkt sich auf dein Vorgehen aus.

Je nach Steilheit wirst du dein Mountainbike zum Berg neigen müssen.

Je nach Griffbarkeit stehst du sicherer. Bei losem, rutschigem Boden steige zügig und frei von Hektik ab.

- Bei allen Übungen sei auch hier einmal mehr auf die Bedeutung des abgesenkten Sattels hingewiesen.



Tipps/Tricks/Taktik

– Absteigen erst bei Stillstand! Du bist weder Stuntman noch Zirkusartist.

– Lerne die Kombination Stehen und Absteigen!

Gerade auf der Tour arbeitest du so an deiner Sicherheit!

– Nutze die Variostütze! Sie bietet Sicherheit!

– Entscheide dich, was du willst: Nur kurz zu warten und sofort weiterfahren, oder stehen zu bleiben und abzusteigen.

Du willst gleich weiterfahren? Dann bleibe auf dem Sattel sitzen. Das Losfahren haben wir eben im Kapitel Aufsteigen und Anfahren bergab behandelt. Bitte erinnere dich. Sofern du keinen anderen störst oder dich selber in Gefahr bringst, fahre wie gelernt los.

Du willst warten? Dann steige bitte vom Mountainbike.

Die Zusammenfassung



In diesem Kapitel haben wir das Anhalten und Absteigen am Berg gelernt. Lerne die Abläufe zu deiner Sicherheit. Das Wissen, in jeder Gelegenheit sicher vom Mountainbike zu kommen, kann auch den Fahrfluss verlängern. Deswegen arbeite an deinen Fertigkeiten, integriere das Training in deine Touren und setze die Abläufe schulbuchmäßig um.

Merke dir bitte diese drei Punkte:

- Absteigen im Stillstand!
- Absteigen zur Bergseite!
- Strecke freimachen!

Wie geht's weiter?

Gratulation! Du hast das Blaue Level abgeschlossen.

Mit diesem Können gehe nun Mountainbiken!

Du kannst dir mit deinen gewonnenen Kenntnissen und Erfahrungen eine Vielzahl von Touren zutrauen.

Eine Zweitagestour hast du eingangs bereits gelesen.

Hier sind weitere Vorschläge:

- Gardasee: Marocche bei Arco
- Bayerischer Wald: Durandltour bei Zwiesel
- Sauerland: Rhein-Weser-Turm bei Kirchhundem
- Schwarzwald: Tour de Sonnenwinkel bei Löffingen
- Tegernsee: Schwarzentenn Alm
- Vulkaneifel: Zisterzienser-Tour

Bitte vergleiche die Hinweise beim »Grünen Level«.

Samme Erfahrungen! Das Lernen hört nicht auf.

Samme positive Momente, die dir auch bei monotonen Trainingseinheiten die nötige Motivation geben!

Bliebe selbstkritisch! Du stellst ein technisches Defizit fest? Dann setze genau dort an. Analysiere das Problem. Finde den Ansatz für dein Training. Stelle sicher, dass deine Basics gut funktionieren. Oft liegt der Fehler in der Ungeduld bei den so vermeintlich unwichtigen Fahrtechniken und damit in der ungenügenden Fertigkeit.

Mountainbiken ist ein sozialer und kommunikativer Sport! Finde Kollegen, freue dich auf gemeinsame Touren mit deiner Familie! Wähle eine Tour, die auch den Schwächsten für das Mountainbiken begeistert. Du kompensierst mögliche Unterforderungen mit dem Bewusstsein, einen gemeinsamen Sport mit der Familie zu haben.

Arbeite an deiner schwachen Seite!



Mountainbiken ist bunt ...



Das Rote Level



Ziel des Roten Levels ist das sichere Befahren von mittelschweren Strecken. Was sind die Kriterien einer mittelschweren Strecke? Was verändert sich zum Blauen Level?

Die Strecken werden anspruchsvoller. Nicht alles wird fahrbar sein, wir müssen das Mountainbike auch mal schieben oder sogar tragen. Die Wege fordern uns weit mehr. Wir müssen immer wieder zunächst sicher sein, dass wir die nächste Passage fahren können. Halten unsere Reifen, finden wir Gleichgewicht? Die Taktik, einen Weg zu befahren, gesellt sich zur reinen Fahrtechnik. Die Wege werden schmaler, die Kurven enger.

Wir finden nun schon wunderbar auf vielen Strecken den Flow. Mountainbiken macht mit

den erlernten Techniken sichtlich mehr Spaß, der »Grinsefaktor« nimmt beträchtlich zu!

Im Folgenden will ich mit dir diese Themen erarbeiten und dir damit neue Touren in einem höheren Level nahe bringen.

Die Lerninhalte im Roten Level

- Die Trailposition
- Das Gleichgewicht auf dem Trail
- Das Tragen
- Das Absteigen und Aufsteigen im Trail
- Die weite Kurve in der Sporttechnik
- Die enge Kurve / Die Serpentine
- Das Hinterrad anheben
- Das Vorderrad anheben

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Roten Levels

Die Tour »Die Tarscher Runde«

Region: Latsch-Tarsch, Vinschgau, Südtirol, Italien

Strecke: ca. 25 km und 1.200 Hm

Startpunkt ist im Vinschgau die Ortschaft Tarsch, oberhalb von Latsch gelegen, bei der Pension Sachsalber. Martha und Roman sind unsere Herbergsleute und jeder, der einmal da war, kommt gerne wieder.

Nach wenigen Metern auf der Straße zweigt der Ramini-Waal ab. Auf diesem Weg geht es oberhalb der Ortschaft mit wenig Höhenverlust weiter. Auf dem Weg sind etliche Kunstwerke zu entdecken. Der Ramini-Weg zeigt auf wenigen Metern eindrucksvoll, wie die Wasseradern des Vinschgaus konstruiert sind.

Eine Holzbrücke markiert das Ende des Ramini-Waalwegs. Einige Kehren auf einer Forststraße folgen, bevor es auf dem Jägersteig weiter geht.

Der fahrtechnische Anspruch steigt. Kurze, knackige Auffahrten wechseln sich mit ruppigen Geröllsequenzen, aber auch mit herrlich flüssig zu fahrenden Passagen ab. Wer auf dem Jägersteig nicht glücklich wird, sollte zumindest auf diesem Niveau abbrechen.

Dem Jägersteig folgt ein Waldweg, bevor der Neue Waal hinüber zu den Burgen Ober- und Untermontani leitet. Doch vorher heißt es am Aussichtspunkt Pause! Während wir die Blicke ins Vinschgau und ins Martelltal genießen, füllen wir unsere Speicher wieder auf. Die nächsten Minuten werden noch einmal fordernd, bevor dann in Goldrain das Mittagessen wartet.

Der Neue Waal läuft eben dahin. Die Konzentration sollte trotzdem wach sein, da er ausgesetzte Stellen aufweist und einige Felsen gefährlich in Kopfhöhe auf den Weg hinausragen.

Bevor wir zu den legendären Serpentina zwischen den Burgen Ober- und Untermontani kommen, wartet der Bierkeller-Trail. Dieser



Jägersteig bei Tarsch



Annenberger Böden

beginnt hart. Die erste Kehre werden sicher nur gute Mountainbiker fahren können, aber auch deswegen sind wir doch hier. Also drei-, viermal die enge und steil abfallende Kurve probieren! Sollte das nicht genügen und die Motivation noch gut sein, gerne auch öfters. Weiter geht es zum Bierkeller, einer empfehlenswerten Einkehr. Leider kommt diese heute etwas zu früh.

Wir passieren den Bierkeller und fahren hinüber nach Morter. Wie spät ist es? Haben wir noch Zeit? Ja dann! Gute zehn Minuten später erreichen wir die Burg Obermontani.

Und jetzt folgt die Kurvenorgie zwischen den beiden Burgen. Am Ende des Trails geht es durch die Apfelplantagen hinein nach Morter und auf Nebenstraßen nach Vetzan-Schländers. Im Vinschgerhof essen wir zu Mittag. Wie eine Vielzahl von Hoteliers ist auch der Juniorchef Max ein begeisterter Mountainbiker und Bergsteiger und führt die Gäste zu Fuß sowie auf dem Mountainbike. Die Vinschgauer sollten sich ihr Rezept der friedlichen Koexistenz auf den Wegen patentieren lassen und exportieren.

Wir müssen weiter. Frisch gestärkt folgt mit der Auffahrt zu den Annenberger Böden der anstrengende Tourenteil. Das gemütliche Einrollen auf dem Etsch-Radweg nach Goldrain



Trail unterhalb der Burg Obermontani

nutzen wir gerne. Das Schloss Goldrain markiert den Übergang in die Auffahrt hinein. Die kommenden Minuten werden ruhig. Jeder findet seinen Rhythmus und nach einigen steilen Metern auf Asphalt geht dieser in einen unbefestigten Wirtschaftsweg über, es wird flacher. Fast angenehm geht es hinauf zum Schloss Annenberg. Die nächsten Minuten werden nochmals anstrengend. Nach einer kurzen Auf- und Abfahrt richtet sich der Weg fast senkrecht auf. Nur wer sein Gewicht gut auf dem Mountainbike einsetzen kann und die nötige Kraft hat, wird diesen Abschnitt fahren können.

Der höchste Punkt unserer Tour ist erreicht. Hier im Wald ist die Aussicht schlecht. Wir trinken etwas, wechseln unsere nassgeschwitzten Shirts, legen die Schützer an, prüfen unsere Ausstattung, dass alles wieder fest sitzt, senken den Sattel ab und fahren los. Ein Waldweg zweigt von der Schotterstraße ab und bringt uns zu den Annenberger Böden. Was für eine Achterbahn! Auf den Annenber-



Herausforderung vor der Hängebrücke

ger Böden suchen wir uns ein windgeschütztes Plätzchen und machen Rast. Hier sind die Ausichten mehr als einladend. Gegenüber erkennen wir Tarsch, die Montani Burgen und das Martelltal, links von uns die Dolomiten und rechts den Taleinschnitt zum Stilfser Joch.

Kein Wunder bei diesen Blicken, dass die Wege hinauf nach St. Martin am Kofel gerade am Wochenende stark frequentiert sind. Rücksichtnahme und gute Bikebeherrschung heißen die Zauberwörter.

Abwechslungsreich führt uns der Panoramaweg hinunter zur Hängebrücke. Loser Stein wechselt sich mit Steinplatten ab, dazwischen immer wieder enge Kurven und Absätze. Die letzten Meter vor der Hängebrücke fällt der Weg extrem ab. Hier braucht es neben einer Entschlossenheit auch eine sehr gute Fahrtechnik.

Nach der Hängebrücke wird der Weg steiler und ausgesetzter.

Wir erreichen Goldrain und radeln am Schloss Goldrain vorbei durch die obligatorischen Apfelplantagen nach Latsch. Beim Café an der Talstation der Gondel, die Latsch mit St. Martin am Kofel verbindet, gibt es einen Espresso.

Wer will und noch kann, könnte übrigens zu gewissen Zeiten mit seinem Mountainbike die Gondel als Shuttle für eine weitere Abfahrt nutzen. Wir verzichten heute, wissen wir doch, dass noch eine Auffahrt auf uns wartet. Über den Trimm-dich-Pfad geht es hinauf. Wir stoßen auf eine Forststraße, der wir weiter bergan folgen. Irgendwann kommt sie uns bekannt vor. Richtig, auf dieser sind wir vom Ramini-Waal zum Jägersteig gefahren. Die letzten Meter sind uns also bekannt. Über den Waalweg geht es zurück nach Tarsch. Nur eine kleine Variante bauen wir noch ein und zweigen auf einen anderen Trail ab, der uns einiges abverlangt. Nach einer Treppe erreichen wir Tarsch und lassen es entspannt zu Martha und Roman rollen.

Haben wir uns in der Auffahrt noch gefragt, warum wir nicht bei Max im Vinschgerhof übernachten, sind wir nun doch froh. Die Abwechslung macht es, das nächste Mal nächtigen wir wieder im Vinschgerhof. Die Sonnengarantie und die Trails im Vinschgau sind mehr als einen Besuch wert!



Slickrock, Moab, USA

Die Trailposition

Die Grundposition haben wir im Grünen Level intensiv erarbeitet und für die Abläufe einer Tour im Blauen Level optimiert. Im Roten Level bist du schneller auf anspruchsvolleren Strecken in forderndem Gelände unterwegs. Die Grundposition stößt an ihre Grenzen, du benötigst eine weiterhin zentrale, jedoch kompaktere und reaktionsschnellere Position. Dies genau ist die Trailposition.

Wiederholen wir wie immer zunächst die gelernte Fahrtechnik:

Somit ergibt sich eine logische Kette von der Grundposition in der Ebene und für die leichte Abfahrt hin zur Trailposition für die anspruchsvollen Wegabschnitte.

Beide Positionen sind zentrale Positionen und ergänzen sich perfekt.

Diese situativ richtig anzuwenden, bringt dich auf deinem Weg zum Köhner auf dem Mountainbike einen wichtigen Schritt weiter. Daher ist es nötig, dass du beide perfekt beherrschst, kontrolliere bitte immer wieder deine Position.



Grundposition – Wiederholung

- Zentrale Körperposition
- Auf den Pedalen stehendes Rollen
- Gleichmäßige Belastung beider Füße
- Waagerechte Kurbelstellung
- Lenker lastenfrei
- Aufrechte und entspannte Körperhaltung, Blick voraus

Der Ablauf

- Ausgangssituation: Grundposition
- Bei gleicher Lastenverteilung Beugen der Beine (= Absenken von der hohen zu einer tiefen Körperhaltung) und Hüfte (= Absenken des Oberkörpers zum Lenker)
Die Arme beugen sich, die Ellbogen zeigen nach außen.
Waagerechte Kurbelstellung, lastenfreier Lenker.
Der Blick geht deutlich voraus.
Bremsbereitschaft
- Die Hüfte bleibt in der zentralen Position, Die Beine gleichen die Unebenheiten des Untergrundes aus.
Die Arme beugen und strecken sich in Reaktion der zentralen Position, das Mountainbike »pendelt« unter dir.

Der Trainer

Das Ziel im Roten Level lautet: Du antizipierst. Du nimmst den folgenden Bewegungsablauf mental vorweg und setzt diesen dann zum genau erforderlichen Zeitpunkt bzw. an der geforderten Streckensituation um. Du greifst somit der puren Reaktion auf ein Hindernis, wie etwa eine Wurzel, voraus, indem du bereits vor der Wurzel das Vorderrad entlastest, anstatt dieses gegen die Wurzel prallen zu lassen.

Du bist auf einem Trail unterwegs und erkennst, dass der Weg sich ändert. Der Weg fällt ab, die Abfahrt beginnt.

Du hörst auf zu pedalieren, lässt das Mountainbike rollen, fährst mit deiner Variostütze den Sattel hinunter und gehst in die Grundposition. Du entspannst dich, sparst dir Kräfte.

Du beobachtest sehr genau den weiteren Wegverlauf und entscheidest, wie du vorgehst. Der Weg wird anspruchsvoller. Er wird steiler, kurviger und ruppiger.

Du weißt, jetzt bist du gefordert. Die Erholungsphase ist vorbei, nun steht Aktion auf dem Plan! Körperspannung ist gefragt.

Bleibe mit der ganzen Last gleichmäßig verteilt auf den Pedalen! Beuge deine Beine und deine Hüfte. Somit nimmst du eine tiefe, kompakte Haltung ein, die deutlich stabiler als die aufrechte Grundposition ist. Durch die Beugung der Hüfte senkt sich dein Oberkörper ab, die Arme beugen sich, wobei die Ellbogen nach außen zeigen.

Dein Blick geht weit voraus. Du bist weiterhin bremsbereit.

Erinnerst du dich an den abgesenkten Sattel? Jetzt erkennst du einmal mehr die Vorteile. Ein abgesenkter Sattel vergrößert deinen Aktionsradius auf dem Mountainbike. Ein abgesenkter Sattel erhöht vor allem auch die Sicherheit auf dem Mountainbike. Du kannst deinen Schwerpunkt tiefer absenken. Ähnlich einem Sumo-Ringer bist du in der tiefen Position kaum aus der Ruhe zu bringen.

Die Trailposition erinnert an die Bremsposition. Die Arme sind gebeugt, der Lenker ist las-

Die Trailposition – Der Ablauf



Von der Grundposition ...



... zur Trailposition

tenfrei. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt und gerade. Deine Beine sind stark gebeugt, die Füße tragen gleichmäßig dein Gewicht, die Kurbeln sind waagrecht. Je nach Neigung ist deine Hüfte, dein Gesäß nahe am Sattel. Du bist bremsbereit!

Aus dieser Position heraus fährst du den Trail. Du liest deine Linie. Du erkennst frühzeitig, was auf dich zukommt, welcher Art die Hindernisse sind. Antizipiere!

Du rollst über eine Wurzel. Entlaste dein Mountainbike! Lass deine Räder ohne viel Widerstand über die Wurzel rollen. Ziehe deine Arme und Beine kurz an, wenn jeweils das Vorder- oder Hinterrad über die Wurzel rollt.

Du rollst durch eine Rinne. Strecke die Beine. Deine Arme werden sich ebenfalls strecken. Drücke dein Mountainbike auf den Boden.

Nach der Rinne wird der Weg leichter. Wechsle in die Grundposition. Sei bereit, dass du je nach Streckenprofil sofort wieder die Trailposition einnimmst.

Trailfahren ist anstrengend. Deswegen ist es wichtig, dass du die verschiedenen Positionen verstehst und situativ abrufen und einsetzen kannst. Die antizipierende Trailposition ist deine Versicherung für den Trail. Suche die Trailposition, finde deine Grundgeschwindigkeit, und du bist nicht weit weg vom Flow!

Wichtig ist bei der Trailposition, dass du sie nutzt! Nimm sie ein, wenn der Weg anspruchsvoll wird. Sei aktiv in deinen Gelenken. Behalte dir eine hohe Körperspannung bei.

Ein Wort zu deinen Armen

Diese verrichten weitgehend passiv ihre Arbeit. Für Mountainbiketouren wird das meist genügen.

Erst wenn die Strecken tatsächlich sehr ruppig werden, dein Tempo sehr schnell ist, dann wird ein aktives Arbeiten deiner Arme als Unterstützung des Antizipierens deiner Beine wichtig. Bitte beachte in diesen Situationen, dass du deinen Lenker belasten wirst. Dies kann Auswirkungen auf das Steuern und Fahrverhalten haben. Daher solltest du immer auf deine gleichmäßige Belastung deiner Füße achten und deine Armarbeit als sinnvolle Unterstützung verstehen.

Das Training

Erinnere dich an das Training im Blauen Level. Wir werden zunächst dieses weitgehend in der Trailposition wiederholen. Darauf aufbauend werden wir dann Anwendungen trainieren und die Verbindung von der Grund- und Trailposition herausarbeiten.

• **Rumpfbeuge**

Rolle in der Grundposition an.

Deine Beine bleiben gestreckt, beuge deine Hüfte, dein Oberkörper senkt sich zum Lenker.

Achte auf deine Ellbogen: In Folge der Beugung deiner Hüfte senkt sich dein Oberkörper zum Lenker. Deine Arme werden sich daher ebenfalls beugen. Deine Ellbogen müssen nach außen zeigen.

Rolle einige Meter in dieser Haltung.

Wechsle in die Grundposition und wiederhole die Aktion.

Achte auf einen harmonischen Übergang, ein Walzerrhythmus kann dir dabei helfen.

• **Kniebeuge**

Rolle in der Grundposition an.

Deine Hüfte bleibt aufrecht, beuge deine Beine.

Rolle einige Meter in der tiefen Haltung.

Wechsle in die Grundposition und wiederhole die Aktion.

Achte auf einen harmonischen Übergang, ein Walzerrhythmus kann dir dabei helfen.

• **Verbindung Knie- und Rumpfbeuge**

Rolle in der Grundposition an.

Beuge Beine und Hüfte.

Rolle einige Meter in der tiefen Haltung, der Trailposition.

Strecke deine Beine und Hüfte, wechsle in die Grundposition. Achte auf deine Position der Ellbogen.

Wiederhole die Aktion.

Achte auf einen harmonischen Übergang, ein Walzerrhythmus kann dir dabei helfen.

Wiederhole die Übung in unterschiedlichen Bewegungs- und Fahrgeschwindigkeiten.

• **Rückkoppelung**

Rolle in der Grundposition an, wechsle in die Trailposition.

Löse eine Hand vom Lenker und strecke sie seitlich weg. Rolle einhändig in der Trailpo-



Selbstkontrolle: Wie sicher ist deine einarmige Trailposition?

sition. Finde deine angenehme Position auf dem Mountainbike. Einmal mehr spürst du, wie wichtig die gleichmäßige Belastung deiner Füße ist.

- **Neigung**

Verändere deine Übungsstrecke und suche dir eine abschüssige Strecke mit gutem Untergrund.

Wiederhole alle Übungen.

- **Boden**

Verändere deine Übungsstrecke und suche dir Strecken mit unterschiedlichen Untergründen.

Wiederhole alle Übungen.

- **Das Pendeln**

Lasse dein Mountainbike unter dir arbeiten, pendeln. Spüre, dass du absolut zentral stehst. Antizipiere mit deinen Beinen auf die Veränderungen des Untergrunds.

Du rollst über eine Wurzel. Ziehe deine Arme an, unmittelbar wenn das Vorderrad die Wurzel erreicht, ebenso die Beine beim Hinterrad. Die Räder rollen einfach über die Wurzeln. Mit deinen Bewegungen gibst du deinem Mountainbike Raum zum Pendeln. Du rollst durch eine Rinne. Strecke die Beine. Deine Arme werden sich ebenfalls strecken. Drücke dein Mountainbike auf den Boden.



Tipps/Tricks/Taktik

- Ein abgesenkter Sattel kann dir bei langen Abfahrten auch ein Mehr an Krafteinsparung bringen. Bei einem geeigneten Unter-

grund kannst du dich zur Entspannung auf den Sattel setzen. Dein Schwerpunkt ist tief, du bist stabiler und kannst jederzeit in die Grundposition wechseln.

Bitte beachte: Dies gilt ausschließlich in geeigneten Wegabschnitten!

- Die Trailposition kostet Kraft.
 - Lerne, welche zentrale Position jeweils die Bestmögliche ist. Es wird primär die sein, die dir die beste Sicherheit und Stabilität auf deinem Mountainbike in der aktuellen Situation gibt und gleichzeitig die geringste Kraft kostet.
 - Du stehst in der Trailposition absolut zentral auf deinem Mountainbike. In dieser Position bist du sicher. Vergewenwärtige dir immer, dass deine Füße gleichmäßig dein Gewicht tragen und der Lenker lastenfrei ist.

Halte die Geschwindigkeit unter Kontrolle. Halte dein Mountainbike in der jeweils streckenabhängigen Lage.

Konzentriere dich auf deine zentrale Position!

Solltest du bei einer Sektion unsicher sein, brems ab, steige ab und schau dir den Abschnitt zunächst an. Erkenne die Schwierigkeit und wie du sie lösen kannst. Ist der Abschnitt etwa ausgesetzt und zu schwierig, schiebe die Passage. Trainiere eine ähnliche Situation in einer einfachen Umgebung, wo du dich dann ausschließlich auf das Hindernis konzentrieren kannst. Wenn du dort sicher bist, wage dich schrittweise an anspruchsvollere Abschnitte heran.

- Tempo stabilisiert

Wähle deine Grundgeschwindigkeit und vertraue auf deine Bremsanlage und deine Bremstechnik. Denke bitte daran, dass du vorausschauend unterwegs bist und rechtzeitig deine Geschwindigkeit anpasst.

Arbeite an deiner zeitabhängigen Blickführung. Schau abhängig von deiner aktuellen Geschwindigkeit fünf Sekunden voraus. Schau dorthin, wo du in dieser Geschwindigkeit in fünf Sekunden sein wirst.

Teste die Distanzen auch mit drei und zehn Sekunden. Finde den für dich passenden Zeitabstand.

- Lasse dein Mountainbike unter dir arbeiten. Dein Mountainbike findet die Linie. Unterstütze dein Mountainbike durch eine möglichst aktive und antizipierende Fahrweise. Du wirst erstaunt sein, was dein Mountainbike leisten kann, solange du zentral auf ihm stehst. Denke bitte daran, dass du ruhige und fließende Bewegungen mit dem jeweils nötigen dynamischen Umfang machst. Finde den Rhythmus auf deinem Mountainbike, finde den Flow.

In der Trailposition bergab über Absätze, Vertikalen, Treppen und Wurzeln

In der Trailposition sind wir auf dem Mountainbike stehend unterwegs, also vor allem bergab und in der Ebene, nachdem wir Schwung geholt haben. In der Trailposition fährst du technisch anspruchsvolle Wegabschnitte, z. B. über Stufen und Wurzeln.

Bergauf behandeln wir das Überfahren von Wurzeln, Stufen und Absätzen im Kapitel »Vorderrad anheben«.

Der Absatz bergab

Überlegen wir zunächst, wo gibt es Absätze? Ähnlich einer Staustufe bei einem Gewässer dienen Absätze zum Überbrücken einer Höhendifferenz.



In der Trailposition zentral auf dem MTB stehend den Absatz meistern.

Der Ablauf

- Trailposition
- Weg vorausschauend befahren
Linie finden
Absatz erkennen
- Bewegungsabläufe antizipieren
Trailposition beibehalten
- Geschwindigkeit anpassen
Vorderradbremse lösen und Finger vom Bremshebel nehmen. Die Geschwindigkeit hältst du bei Bedarf mit der Hinterradbremse.
- Das Vorderrad
Du bleibst in der möglichst tiefen, kompakten Trailposition.
Das Vorderrad rollt über die Kante. Das Mountainbike kippt nach vorne.
Zentraler Stand bleibt erhalten. Eine gewisse Streckung der Beine wird es bei der Aktion geben. Die Arme strecken sich.
Beim Übergang vom Absatz in das Flachstück die Kompression durch Beugen der Arme kompensieren.
- Das Hinterrad
Das Vorderrad ist bereits nach dem Absatz wieder im Flachstück. Das Hinterrad rollt über die Kante.
Die Beine sind weiterhin angepasst gebeugt. Die Position bleibt zentral. Die Kurbeln sind waagrecht und der Lenker lastenfrei.
Das Hinterrad hat die Stufe abgerollt und erreicht das Flachstück.
Die Beine zum Abfedern des Aufpralls beugen, die Arme beugen sich.
In der tiefen Position weiterrollen
- Wechseln in die Grundposition

Der Trainer

Du fährst in angepasster Geschwindigkeit auf einem Weg bergab. Der Untergrund verändert sich und du erkennst vor dir einen Absatz mit einer Höhe von ca. 40 cm. Der Boden ist griffig und du traust dir das Hindernis zu.

Du entscheidest dich, den Absatz rollend zu meistern. Du entschleunigst dein Mountainbike auf eine dir passende Geschwindigkeit. Du wechselst in die Trailposition. Deine Kurbelposition ist waagrecht, dein Lenker ist lastenfrei.

Der Absatz bergab – Der Ablauf



Anfahrt in Trailposition
= Hohe Körperspannung



Lasse das Vorderrad über die Kante rollen. Zentrale Position beibehalten ...



... Das Mountainbike kippt nach vorne. Die Beine bleiben gebeugt, die Arme strecken sich entsprechend.

Dein Vorderrad erreicht die Kante, du bist in der tiefen Trailposition.

Das Vorderrad rollt über die Kante. Du bleibst möglichst kompakt in der tiefen Position.

Dein Mountainbike wird beim Übergang nach vorne wegkippen. Lasse es zu. Deine Arme strecken sich, so dass das Vorderrad am Boden bleiben kann. Deine Beine werden sich etwas strecken, versuche dennoch möglichst kompakt zu bleiben.

Dein Vorderrad erreicht das Flachstück und rollt weiter. Du bleibst in der zentralen Stellung, deine Arme beugen sich wieder und federn so den Aufprall ab..

Das Hinterrad erreicht die Kante. Die Beine sind angepasst gebeugt.

Das Hinterrad rollt über die Kante. Du hältst deine zentrale Position bei.

Das Hinterrad erreicht das Flachstück. Du beugst deine Beine und federst damit den Aufprall ab. Deine Arme beugen sich.

Du hast den Absatz überwunden und wechselst in die situativ geforderte zentrale Position, wenn möglich in die Grundposition.

Das Training

- **Randstein hinunterrollen**
Suche dir eine sichere Stelle, wo du vom Gehweg auf die Fahrbahn den Randstein hinunterrollen kannst. Beachte bitte, dass die Vorderradbremse bei dieser Übung absolut tabu ist! Finde vorher deine Geschwindigkeit, mit der du die Stufe hinabrollen willst. Während des Vorgangs kannst du

mit der Hinterradbremse noch gering eingreifen.

Konzentriere dich zunächst auf dein Vorderrad! Rolle in der Trailposition auf dem Gehweg an. Deine Fahrtrichtung ist senkrecht zum Randstein. Dein Vorderrad erreicht die Kante.

Was wird passieren?

In deiner zentralen Position kann das Mountainbike unter dir pendeln. Das Vorderrad wird die Stufe abrollen, das Mountainbike unter dir nach vorne kippen. Die Stufe ist niedrig, du bist sicher.

In Folge des Wegkippens strecken sich deine Arme. Deine Beine bleiben gebeugt. Abhängig von der Höhe der Stufe werden sie sich dennoch strecken. Du bleibst zentral.

Dein Vorderrad erreicht die Fahrbahn und rollt weiter. Du bist weiterhin zentral, deine Arme beugen sich daher angepasst.



Randstein hinunterrollen



Hinterrad rollt über Kante



Abfedern

Zentralposition
(Hier: Trailposition)

Dein Hinterrad rollt einfach nach. Konzentriere dich auf die weichen Bewegungen. Achte auf den lastenfreien Lenker und die Belastung deiner Füße.

Reduziere die Geräusche. Du arbeitest so geschmeidig, drückst dein Vorderrad so weich auf den Boden, dass es kaum Geräusche gibt. Dein Hinterrad lasse einfach rollen, dazu kommen wir gleich. Wiederhole die Übung.

- Wie eben

Konzentriere dich nun auf dein Hinterrad. Dein Vorderrad rollt über die Stufe, das kannst du bereits. Dein Hinterrad erreicht die Kante. Du stehst zentral. Mit dem die Kante überrollenden Vorderrad kippt dein Mountainbike nach vorne. Du behältst deine zentrale Position bei, deine Arme strecken sich, die Beine bleiben gebeugt. In dieser Position rollt das Hinterrad die Stufe ab. Die Beine strecken sich abhängig von der Stufenhöhe. Beim Übergang ins Flache federst du den Aufprall ab. Du beugst die Beine, die Arme beugen sich.

Du wechselst in die Grundposition und rollst weiter.

Konzentriere dich auf die weichen Bewegungen. Reduziere die Geräusche. Du arbeitest so geschmeidig, drückst dein Hinterrad so weich auf den Boden, dass es kaum Geräusche gibt. Wiederhole die Übung.

- Wie eben

Verbinde nun beide Übungen. Führe bewusst und aktiv das Vorderrad und dann das Hinterrad über den Randstein hinunter.

Konzentriere dich auf deine zentrale Position. Achte auf deine waagerechte Kurbelstellung und deinen lastenfreien Lenker. Lasse das Mountainbike unter dir pendeln.

Achte auf die weichen Bewegungen beim Strecken und Beugen. Wechsle nach der Stufe sofort in die Grundposition.

- Wenn du die Bewegungsabläufe sicher beherrschst, suche dir schrittweise höhere Absätze. Steigere die Höhe langsam.

Vor dem Rollen schiebe das Mountainbike zunächst über den Absatz. Beobachte das Mountainbike, wenn das Hinterrad noch vor und das Vorderrad hinter der Kante steht. Aus dieser Lage kannst du die Steilheit ablesen, die du ohne das Hilfsmittel Stufe fahren müsstest.

So erkennst du auch gut die sich ändernden Neigungen und wie sich diese auf deine zentrale Position auswirken. Was du beim Schieben auch erkennst, sind die Pendelbewegungen deines Mountainbikes.

Bitte stelle sicher, dass dein Kettenblatt während dieser Übung keinen Kontakt mit dem Boden hat. Falls doch, ist dieser Absatz (zumindest derzeit) nicht geeignet, bitte suche dir einen niedrigeren.

- Spiele mit deinem Mountainbike.

Rolle in der Trailposition auf einem flach geneigten Trail. Nutze jede Unebenheit für das aktive Drücken/Halten der Räder auf dem Boden. Führe aktiv durch Strecken und Beugen der Beine deine Räder auf dem Boden.



Tipps/Tricks/Taktik

- Bedenke bitte, dass du eine gewisse Grundgeschwindigkeit brauchst, damit das Vorderrad über den Winkel zwischen Stufe und Fahrbahn rollen kann. Solltest du merken, dass das Vorderrad hier stehen bleiben sollte, strecke dich sofort nach hinten und entlaste dein Vorderrad.
- Beginne die Übung Randstein zunächst durch einfaches Überfahren. Finde zunächst dein Grundtempo. Die Höhe eines Bordsteins ist dafür gut geeignet. Es hilft dir das Wissen, dass du alleine durch das Lösen der Bremsen und das Strecken nach hinten die Situation sicher bewältigen könntest.
- Vertraue auf dein Bauchgefühl.
Wenn dir eine Absatzhöhe auf einer Tour zu hoch erscheint, dann höre auf dein Gefühl und schiebe über den Absatz! Die Tour ist nicht zwingend der beste Ort zum Trainieren.
- Was meinst du, wie hoch wäre deine maximale Stufenhöhe, die du noch rollend bewältigen könntest? Finde es heraus.
Beherrze aber bitte deine Sicherheit und dein Bauchgefühl.
Prüfe bitte, ob du die Stufe ohne Kontakt mit deinem Kettenblatt rollen kannst. Dafür überwinde zunächst die Stufe schiebend und kontrolliere den Abstand von deinem Kettenblatt und der Kante.
- Je höher der Absatz ist und je härter der Übergang vom Absatz in die Ebene ist, desto wichtiger wird sein, dass du dein Vor-



Kontrolle des Abstandes von Kettenblatt zu Kante

derrad nach dem Absatz am Rollen hältst. Deswegen lasse das Vorderrad rollen. Du kannst beim Übergang vom Absatz in die Ebene hinein den Lenker mit den Händen etwas in Fahrtrichtung drücken, indem du die Arme aktiv streckst.

- Sowohl die Höhe als auch der Winkel sollten das Rollen des Vorderrades zulassen. Sollte die Höhe zu groß werden, wird das Vorderrad beim Übergang vom Absatz zum Weg von sich aus nicht weiter rollen. Es wird stehen bleiben und je nach Impuls rollen oder stehen bleiben. Der Impuls kommt von dir! Das bedeutet, gibst du einen Impuls in Fahrtrichtung, wie eben beschrieben, rollt das Vorderrad. Gibst du keinen Impuls in Fahrtrichtung, wird das Vorderrad stehen bleiben und das Mountainbike wird sich überschlagen. Ebenso achte bitte auf den Übergang vom Absatz zum Weg. Der Übergang sollte maximal 90° haben, ein

Die Vertikale bergab – Der Ablauf



Anfahrt in der Trailposition
(= hohe Körperspannung)
Vorderrad an Kante



Übergang. Mountainbike kippt
nach vorne. Zentral bleiben ...



... Beine strecken, Arme strecken
sich.

flacherer Winkel wäre immer angenehmer. Sollte der Absatz in einem Gegenanstieg oder in einer Rinne enden, ist Vorsicht geboten!

Schiebe dein Mountainbike zuerst diese Sektion und vergegenwärtige dir, was passiert. Den Absatz kannst du rollend überwinden. Nun braucht dein Vorderrad eine Beschleunigung, damit es gegen den Widerstand weiter rollen kann. Diese Beschleunigung kann das nach vorne Drücken des Lenkers sein, es kann das dynamische Anheben des Vorderrades sein, es kann eine andere Fahrtechnik, wie etwa ein Sprung (vgl. Schwarzes Level), sein. Entscheide bitte mit Blick auf deine Sicherheit, ob du diese Variante eines Absatzes fahren willst. Sollte dieser Streckenabschnitt zu anspruchsvoll sein, ist das gut zu wissen! Steige ab und schiebe.

Die Vertikale bergab

Der Übergang von einer Ebene in eine Abfahrt ist zunächst wenig aufregend. Dies ändert sich jedoch, wenn die Abfahrt steil abfällt. Beim Bergauffahren haben wir von einer Rampe gesprochen, die es zu überwinden gilt. Bei einer Abfahrt können wir von einer Vertikalen sprechen. Die besondere Herausforderung sind kurze Vertikalen, bei der zwischen der oberen Plattform und dem unteren Flachstück einige Meter dazwischenliegen.

Eine Vertikale zu fahren, ist meist eine Kopfsache. Halte konsequent die zentrale(n) Position(en) ein, und du wirst es schaffen.

Der Ablauf

- Anfahrt in der Grundposition.
- Geschwindigkeit anpassen.
- Kurz vor dem Übergang Wechsel in die Trailposition.
- Das Vorderrad überrollt die Hangkante. Das Mountainbike kippt nach vorne weg. Bleibe zentral!

Strecke die Beine nur so weit nötig, die Arme strecken sich.

Die Belastung bleibt zentral auf dem Mountainbike. Die Räder halten den Bodenkontakt.

- Das Hinterrad überrollt die Hangkante. Du bleibst zentral, beugst die Beine, die Arme beugen sich.
- Das System Mensch-Mountainbike in der Vertikalen.

Bereits mit dem Rollen des Hinterrads über die Kante hast du die Trailposition wieder eingenommen, die du in der Vertikalen beibehältst.

Die Kurbeln sind weiterhin waagrecht, die Arme sind weiterhin gebeugt und der Lenker ist weiterhin lastenfrei.

- Das Vorderrad erreicht das Flachstück. Unmittelbar bevor das Vorderrad das Flachstück erreicht, streckst du leicht die Arme. Somit kannst du beim Rollen des Vorderrades in das Flache die Kom-



Vertikale: Wechsel in Trailposition = Zentralposition



Übergang ins Flache: Kompression ausgleichen



Wechsel in Zentralposition, hier: Grundposition

pression durch das Beugen der Arme abfedern.

Halte weiterhin die zentrale Position.

- Das Hinterrad erreicht das Flachstück. Auch hier strecke die Beine leicht unmittelbar bevor das Hinterrad ins Flache rollt. Somit kannst du dann durch das Beugen der Beine die Kompression abfedern.
- Rolle weiter. Wechsel in die Grundposition.

Der Trainer

Du fährst in der Grundposition auf deinem Weg. Vor dir siehst du, dass der Weg sehr steil abfällt. Du bremst ab, steigst ab und schaust dir die Situation zunächst zu Fuß an.

An der Kante erkennst du, dass die Vertikale einige Meter lang ist und der Weg danach wieder angenehm weiter verläuft.

Wie wirst du vorgehen?

Du bremst in die erforderliche Geschwindigkeit ab und wechselst in die Trailposition.

Am Übergang zur Vertikalen ändert sich die Neigung. Du möchtest das Vorderrad am Boden lassen. Konzentriere dich daher auf deine zentrale Position, da du weißt, dass du in dieser Position die größtmögliche Stabilität hast und dein Mountainbike unter dir pendeln kann.

Das Vorderrad erreicht die Kante. Du gehst maximal tief, nimmst eine sehr kompakte Haltung ein. Dein Vorderrad rollt über die Kante, dein Mountainbike kippt nach vorne. Du hältst die Geschwindigkeit mit deinen Bremsen. Deine Beine bleiben weiterhin stark gebeugt, die Arme strecken sich und lassen das Kippen deines Mountainbikes zu. Du hältst weiterhin deine zentrale Position, dein Lenker ist lastenfrei und deine Kurbeln sind waagrecht.

Dein Hinterrad erreicht die Kante. Bleibe zentral! Deine Beine sind weiterhin angepasst gebeugt. Das Hinterrad rollt in die Vertikale. Du hältst die Geschwindigkeit mit deinen Bremsen. Du bleibst in der Trailposition, deine Arme beugen sich wieder.

In der Trailposition rollst du bis zum Ende der Vertikalen.

Beim Übergang in das Flachstück streckst du deine Beine und Arme etwas. Somit kannst du

mit deinen Armen die Kompression abfedern, wenn dein Vorderrad vom Steilen ins Flache rollt. Mit deinen Beinen kannst du das Zusammenstauchen abfedern, wenn das Hinterrad folgt.

Zu Beginn des Flachstücks bist du somit wieder in der tiefen zentralen Position. Wechsle in die Grundposition und rolle weiter.

So würdest du also vorgehen. Dann wird es Zeit, mit dem Training zu beginnen und dem theoretischen Wissen die praktische Umsetzung folgen zu lassen.

Das Training

- Übe zunächst in einem flachen Bereich. Wesentlich ist, dass der Bereich eine Plattform, eine geneigte Strecke und ein Flachstück hat. Führe alle Bewegungen jeweils situationsangepasst durch.

- Wechsel von der ebenen zur geneigten Fläche.

Beim Wechsel von der ebenen zur geneigten Fläche muss dein Vorderrad auf dem Boden bleiben.

Behalte deine tiefe Trailposition bei.

Dein Vorderrad rollt über die Kante. Durch deinen zentralen Stand und den lastenfreien Lenker kann das Mountainbike unter dir nach vorne kippen. Lasse das zu!

Deine Arme werden sich strecken, deine Beine bleiben weitgehend gebeugt. Dein Vorderrad bleibt am Boden.

Dein Hinterrad erreicht die Kante. Du bleibst zentral stehen. Deine Arme beugen sich wieder.

Rolle die Vertikale in der Trailposition ab. Die Geschwindigkeit hältst du über konstantes Bremsen niedrig.

Halte wie im Blauen Level gelernt an, steige ab und wiederhole die Übung.

- Wechsel von der geneigten zur ebenen Fläche.

Wie im Blauen Level gelernt, steige auf dein Mountainbike auf und fahre los. Wechsle in die Trailposition. Der Abstand zum Übergang sollte dir genügend Zeit geben, dass du dich auf die Aufgabe gut vorbereiten kannst. Du bist in der Trailposition.

Dein Tempo ist weiterhin niedrig.

Unmittelbar vor dem Übergang ins Flache streckst du dich etwas, behältst die zentrale Position jedoch bei.

Das Vorderrad rollt ins Flache. Du spürst das Aufstauchen, die Kompression im Übergang. Beuge deine Arme und federe damit diese ab.

Ähnlich reagierst du auch, wenn das Hinterrad ins Flache rollt. Auch hier wirst du die Kompression spüren. Beuge deine Beine und kompensiere die Kompression.

Rolle weiter und wechsele in die Grundposition.

Übung wiederholen.

- Verbinde die beiden Übungen. Zwischen den beiden Vorgängen bleibe in der Trailposition.
- Wechsele in einen mittelsteilen Bereich und wiederhole die Übungen. Beginne zunächst mit den einzelnen Vorgängen, bevor du sie dann verbindest.
- Wie eben
- Wechsele in einen steileren Bereich.



Tipps/Tricks/Taktik

- Das Üben bzw. Befahren der sehr steilen Bereiche, also der Vertikalen, warte bitte noch ab. Du solltest vorher das Absteigen im steilen Gelände verinnerlicht haben. Dieses Kapitel kommt später.
- Nutze die Trailposition und lasse dein Mountainbike unter dir pendeln. Solange du zentral stehst, können deine Beine und Arme die Lage deines Mountainbikes ausgleichen. Wichtig dabei ist, dass der Lenker lastenfrei bleibt. Gerade bei den Übergängen ist das elementar.
- In der Trailposition und mit der richtigen Bremstaktik ist die Länge der Vertikalen nahezu nebensächlich.

Die Treppe bergab

Grundsätzlich kannst du dir eine Treppe als eine geneigte Fläche mit einem unterbrochenen Bodenbelag vorstellen. Das Laufrad hat an der Kante und je nach Höhe und Länge der einzelnen Stufe auch auf der Trittpläche Bodenkontakt. Bei einer gleichmäßigen Stufen-

folge ergibt sich so ein rhythmisches Bergabfahren.

Etwas komplizierter wird es, wenn die Stufen unregelmäßig sind. In diesem, leider nicht seltenem Fall, wird aus einer Treppe dann ein ruppiger Trail. Mit einer Trailposition und einer aktiven Fahrweise ist aber auch diese Aufgabe sicher zu bewerkstelligen.

Die Länge und der Verlauf der Treppe sind nebensächlich. Wer gedanklich eine Treppe fahren will und fahrtechnisch das Rüstzeug hat, wird eine Treppe wie einen Trail betrachten.

Die Fahrtechnik baut auf dem Kapitel »Die Vertikale bergab« auf.

Der Ablauf

- Anfahrt in der Trailposition.
- Die Geschwindigkeit anpassen.
- Das Mountainbike aufrecht halten.
Die Fahrtrichtung und die Linie möglichst gerade wählen. Die Blickführung beachten.
- Beim Übergang von der Ebene zur Treppe die zentrale Position beibehalten. Die Kurbeln bleiben waagrecht, der Lenker lastenfrei. Die Hüfte ist neigungsangepasst im Bereich des Sattels. Das gilt es zu beachten: Das Mountainbike kann in der zentralen Position unter dem Fahrer pendeln. Beim Übergang von der Ebene in die Treppensequenz kippt das Mountainbike nach unten. Die Hände führen den Lenker, die Arme strecken sich. Die Position bleibt zentral.
- Das Vorderrad rollt über die erste Kante. In der tiefen Trailposition bleiben. Du kontrollierst die Geschwindigkeit über den kompletten Vorgang. Die Bremsen bei Bedarf äußerst sensibel bedienen.
Das Mountainbike kippt nach vorne weg. Die Arme strecken sich, die Beine bleiben gebeugt.
Du bist weiterhin in der zentralen Position. Dein Lenker ist lastenfrei und die Kurbeln sind waagrecht.
Halte das Mountainbike aufrecht.
- Das Hinterrad rollt über die Kante. Die Beine beugen, die Arme beugen sich. Wähle eine möglichst kompakte Trailposition.
In der Trailposition die Treppe durchrollen. Lasse dein Mountainbike pendeln. Solange

du zentral stehen bleibst und deine Geschwindigkeit gut ist, bist du sicher.

- Unmittelbar vor dem Übergang in die Ebene löse die Vorderradbremse. Die Geschwindigkeit kontrollierst du mit der Hinterradbremse. Richte dich etwas auf, strecke etwas deine Beine und Arme, so dass du durch das Beugen die Kompression beim Übergang auffangen kannst. Das Vorderrad rollt ins Flache. Du stehst weiterhin zentral, das Mountainbike kann unter dir pendeln. Die Kompression im Übergang fange durch das Beugen deiner Arme auf. Das Hinterrad rollt ins Flache. Das Stauchen beim Übergang kompensierst du durch das Beugen deiner Beine.
- Du rollst weiter und wechselst in die Grundposition.

Der Trainer

Verstehe die Treppe als eine Steilabfahrt. Entscheidend sind die Übergänge in die Treppe hinein und aus ihr heraus. Während der Treppenfahrt halte die Trailposition und lasse dein Mountainbike unter dir pendeln.

Du wählst deine Linie so, dass dein Vorderrad die Treppenkanten senkrecht anrollt.

Analog zu der Vertikalen passe bitte deine Geschwindigkeit bis zur Treppe an. Während der Treppenfahrt kontrolliere die Geschwindigkeit durch sensibles Bremsen.

Du rollst in der kompakten Trailposition an. Deine Geschwindigkeit hast du bereits angepasst und kontrollierst sie weiter über den kompletten Vorgang.

Du wählst eine senkrecht zu den Treppenkanten verlaufende Linie.

Dein Vorderrad rollt über die erste Kante. In deiner zentralen Position kann das Mountainbike unter dir nach vorne kippen, deine Arme strecken sich dabei.

Du behältst deine zentrale Position bei.

Dein Hinterrad rollt über die Kante. Du bleibst zentral, deine Arme beugen sich.

Du rollst durch die Treppensequenz vergleichbar einer Vertikalen mit unebenem Untergrund. In deiner Trailposition kann das Mountainbike entsprechend pendeln, du gleichst die Treppenstufen antizipierend aus, indem du je nach Bedarf deine Beine streckst und beugst. Deine Arme reagieren weitgehend. Wichtig ist der lastenfremde Lenker.

Dein Blick geht ständig voraus.

Du erkennst das Ende der Treppe.

Dein Vorderrad erreicht das Ende der Treppe. Du nimmst den Finger von der Vorderradbremse, bei deiner niedrigen Geschwindigkeit kannst du kurz auch nur mit deiner Hinterradbremse dein Tempo kontrollieren.

Du richtest dich etwas auf, sodass du beim Übergang ins Flache die kommende Kompression, das Zusammenstauchen, durch das Beugen deiner Arme, Vorderrad, und Beine, Hinterrad, auffangen, kompensieren, kannst.

Die Treppe bergab – Der Ablauf



Anfahrt in Trailposition
(= hohe Körperspannung),
Vorbereitung



Übergang in Treppe
= Zentralposition



In Treppensektion = Antizipieren ...



Das Vorderrad möglichst senkrecht zur Treppenkante halten.

Bleibe beim Rollen ins Flache zentral und kompensiere die Kompression wie eben beschrieben.

Rolle weiter, öffne die Bremse und wechsele in die Grundposition.

Das Training

- Treppenfahren ist Kopfsache!

Die beste Vorbereitung hast du bereits hinter dich gebracht: Das Befahren einer Vertikalen bergab entspricht dem Treppenfahren! Da wir das gerade zusammen trainiert haben, sollte der Bewegungsablauf klar sein und funktionieren.

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift. Zeichne ein Dreieck mit einer steilen und

einer flachen Seite. An beiden Linien zeichne nun eine Treppe ein. Der Unterschied von einer Treppe zu einem durchgängigen Trail ist, dass du auf der Treppe keinen ständigen Bodenkontakt hast. Eine Treppe entspricht somit einem ruppigen Trail.

Treppen sind meist aus Stein oder Beton gebaut und bieten damit einen guten Halt. Bei Holztreppen solltest du bei Nässe wegen der Rutschgefahr sehr vorsichtig sein.

- Die größte Herausforderung beim Treppenfahren wird aber sein, dass du die einzelnen Bewegungsabläufe kaum trennen kannst. Eine Treppe hat fast immer relativ harte Übergänge. Während der Treppenfahrt stehenzubleiben, birgt Gefahren, deshalb ist das zügige Durchfahren einer Treppe zu empfehlen.

Deswegen ist umso wichtiger, dass du das Training zur Vertikalen bergab gut umgesetzt hast. Solltest du hier noch Defizite haben, verbessere dich bitte zunächst in der Vertikalen bergab.

- Flache Treppe

Beginne die Abläufe an einer flachen Treppe mit einigen gleichmäßigen Stufen zu trainieren. Optimal wäre, wenn diese Treppe eine sichere Auslaufzone hätte, so dass du bei Schwierigkeiten die Bremsen öffnen und es einfach rollen lassen könntest.

Wähle ein Tempo, das dir ein sicheres Rollen ohne Balancieren erlaubt.



... und ständiges Beibehalten der Zentralposition



Übergang, Ausgleichen der Kompression = Zentralposition



Wechsel in Grundposition



Treppenwahnsinn

Wechsel Podest zur Treppe Du rollst in der Trailposition auf die Treppe zu. Mit dem Überrollen der Kante verändert sich die Neigung. Du musst deine zentrale und kompakte Position beibehalten!

So wird dein Mountainbike beim Übergang in die Treppe nach vorne abkippen. Lasse diese Pendelbewegung zu. Deine Arme strecken sich und führen das Vorderrad am Boden.

Bleibe zentral mit gebeugten Beinen. Dein Hinterrad überrollt die Kante. Du stehst weiterhin zentral. Deine Arme beugen sich. Du rollst in der Trailposition durch die Treppe. Deine Kurbeln sind waagrecht, dein Lenker ist lastenfrei.

Treppe mit Absätzen Wechsle in die Trailposition und rolle über die Treppe. Lasse dein Mountainbike unter dir pendeln. Du hältst ständig die zentrale und tiefe Position. Halte dein Mountainbike aufrecht. Die Räder überrollen die Kanten jeweils im 90°-Winkel. Kontrolliere deine Geschwindigkeit. Bremse bei Bedarf höchst sensibel. Beachte deine zentrale Position! Konzentriere dich auf eine tiefe Position auf deinem Mountainbike. Deine Füße schlucken die Schläge, dein Körpergewicht lastet gleich-

mäßig auf deinen Füßen, die Kurbeln sind waagrecht. Dein Oberkörper ist gerade, dein Kopf aufrecht. Deine Arme reagieren auf das Pendeln deines Mountainbikes, sie strecken und beugen sich. Der Lenker bleibt ständig lastenfrei.

Wechsel Treppe ins Flachstück Beim Übergang von der Treppe in das Flachstück antizipiere und entlaste die Räder in der Kompressionszone. Der Impuls kommt jeweils von den Beinen, somit bleibt der Lenker lastenfrei und das Gewicht zentral verteilt. Unmittelbar bevor das Vorderrad auf das Flachstück stößt, streckst du leicht die Beine, die Arme strecken sich ebenfalls. Das Vorderrad erreicht den Übergang von der Treppe ins Flache. Das Stauchen in diesem Kompressionsbereich fange durch ein antizipierendes Beugen der Arme auf. Dein Hinterrad erreicht den Übergang. Beuge antizipierend deine Beine und kompensiere das Stauchen.

Im Flachstück Du bist im Flachstück und wechselst umgehend in die Grundposition.

Verinnerliche die Abläufe. Konzentriere dich auf die Übergänge. Beachte, dass du die Übergänge bereits beim Training der Vertikalen gelernt hast. Erinnerung: Eine Treppe ist nichts anderes als eine perforierte Schräge!

Wähle ein Tempo, das dich unterstützt. Beginne mit einem mäßigen Tempo, bremsen vor der Treppe auf dein Wohlfühltempo ab und rolle ungebremst über die Passage. Bitte beachte, dass du während des ungebremsten Rollens deine (antizipierenden) Bewegungen situativ abspulst.

Wiederhole die Übung, bis sie sitzt.

- Gewöhne dich an den Rhythmus einer Treppe.

Rolle eine Treppe mit fünf, sechs Stufen in moderatem Tempo hinunter. Nimm die Trailposition ein und lasse dein Mountainbike einfach rollen. Spüre, wie deine Laufräder über die Stufen rollen und welche Schläge du aufnehmen musst.

Wiederhole die Übung.

Lerne das Pendeln des Mountainbikes unter dir. Achte auf deine zentrale Position. Achte

auf deine waagerechte Kurbelstellung und den lastenfrenen Lenker.

- **Lerne die weichen Bewegungen.**
Achte auf die Übergänge deiner Streck- und Beugephasen. Halte deine Räder aktiv am Boden. Antizipiere!
Deine Kurbeln sind waagrecht. Deine Füße sind gleichmäßig belastet, dein Körpergewicht lastet auf deinen Füßen.
Dein Oberkörper ist entsprechend nach vorne geneigt, so dass du deine zentrale Position halten kannst. Die Arme haben somit die Möglichkeit, das Vorderrad antizipierend auf dem Boden zu halten. Lerne die Beweglichkeit deiner Arme. Durch ein rhythmisches und ruhiges Beugen und Strecken kompensierst du die Stufen, dein Kopf bleibt nahezu auf einer Linie. Erinnerung dich an die Skizze mit dem Dreieck, dein Kopf bleibt auf der Geraden, deine Arme und Beine federn die Stufen ab.
- **Konzentriere dich auf den schnellen Wechsel am Ende der Treppe in die Grundposition.**
Wiederhole die Übung, bis sie sitzt.
- **Suche dir längere Treppen. Suche Treppen in unterschiedlichen Neigungen.**
Arbeite an deiner Konsequenz! Beachte die Übergänge, beachte die Position auf der Treppe. Halte deine zentrale Stellung, lasse dein Mountainbike unter dir pendeln, antizipiere! Solange deine Kurbeln waagrecht sind und dein Lenker lastenfren bleibt, bist du auf dem richtigen Weg!

- **Arbeite an deinem Tempo!**

Je länger eine Treppe mit Absätzen wird, desto schneller wirst du. Zumindest gilt dies für ungebremstes Rollen. Verstehe eine Treppe als einen gebauten Weg. Wenn du dir die Kontakte deiner Räder mit dem Boden vorstellst, wirst du erkennen, dass es einer Abfolge von Be- und Entlastung entspricht. Die Belastungen sind sehr stark. Deine Bremsen darfst du daher nur sehr dosiert einsetzen. Versuche eine Treppe ungebremst zu fahren. Dies wird bei wenigen Stufen funktionieren. Ab einer gewissen Länge wirst du bremsen müssen.

Du erkennst, dass die Treppe für das ungebremste Rollen zu lange ist? Dann kontrolliere deine Geschwindigkeit von Anfang an durch ein sehr sensibles und dosiertes Bremsen. Nutze dafür beide Bremsen.

Lerne die Abfolge: Vor der Treppe gewünschte Geschwindigkeit finden, auf der Treppe mit für dich kontrollierter oder auch beherrschbarer Geschwindigkeit rollen, beim Übergang von der Treppe zum weiterführenden Weg die Bremsen öffnen.

Sollte die Treppe immer wieder mit kurzen Zwischenstücken unterbrochen sein, beginnt in diesen Zwischenstücken die jeweilige Treppentechnik von vorne! Also Treppe anfahren, Treppe durchrollen, Treppe beenden und Grundposition.

Wiederhole die Übungen, bis sie sitzen.

Die Treppensequenz – Die situativen Wechsel der zentralen Position



Treppenlauf:
Trailposition
Vorbereitung Übergang
Absatz, leichte Streckung
der Beine und Arme



Treppenabsatz:
Grundposition



Übergang Treppenabsatz
in Treppenlauf: Anti-
zipieren und Anpassen
der zentralen Position



Treppenlauf:
Trailposition



Tipps/Tricks/Taktik

- Treppen sind meist aus Stein oder Beton gebaut. Daher hast du einen guten Grip. Bei Holzstufen solltest du bei Nässe besonders vorsichtig sein. Wie du weißt, ist nasses Holz rutschig.
- Verstehe eine Treppe als einen Absatz. Erinnere dich an die Bewegungsabläufe beim Absatzfahren. Bei einem unbekanntem Absatz hast du dein Mountainbike über diesen geschoben und den Abstand zum Kettenblatt kontrolliert. Die Absatzkante war dabei zwischen Vorder- und Hinterrad. Die Lage des Mountainbikes hat die Neigung gezeigt. Mit dieser Vorbereitung kannst du auch die Neigung einer Treppe feststellen.
- Beachte den Luftdruck: Zu hart aufgepumpte Reifen führen zum unkontrollierten Rebound; zu wenig Luft fördert die Gefahr eines Durchschlags.
- Beachte deine Geschwindigkeit! Diese reduziere vor der Treppe soweit, dass du mit einem sicheren Gefühl in die Treppe einfahren kannst.
- Besondere Aufmerksamkeit widme dem Übergang von der Treppe zum Weg. In dieser Zone ist die Kompression am größten. Du musst den Körperschwerpunkt richtig wählen. Den Körperschwerpunkt ständig zentral halten. In dieser Position unterstützt dich dein Mountainbike optimal, halte es dafür auch aufrecht. Die Kompression kompensiere durch an Beugen der Arme und Beine, ähnlich einem Stoßdämpfer. Die Vorderradbremse sollte erst in dem Moment wieder aktiv genutzt werden, wenn beide Laufräder die Treppe hinter sich gelassen haben. Wechsle sofort nach der Treppe wieder in die Grundposition oder in die entsprechende zentrale Position, also situationsabhängig in die Grund- oder Trailposition.
- Sofern es die Treppe erlaubt, führe dein Vorderrad auf einer Treppe gerade und ohne Lenkeinschlag. Auch eine Treppe kann Richtungsänderungen besitzen. Achte trotzdem darauf, dass dein Vorderrad immer möglichst senkrecht die einzelne Stufenkante überrollt.

Die Wurzeln und Steine

Gleichwohl Absätze und Treppen aufgrund des Gefälles individuell häufig die größere Herausforderung bedeuten, stellt das Überfahren von Wurzeln den höheren Anspruch an die Motorik. Denn bei einer Wurzel musst du zunächst dein Vorderrad entlastet über die Wurzel führen, danach das Vorderrad belasten und gleichzeitig das Hinterrad ent- und belasten. Diesen Bewegungsablauf musst du geschwindigkeitsabhängig meistern.

Wer belastungsfrei über Wurzeln fahren kann, wird den Schrecken eines sogenannten Snakebite (= Schlangenbiss), verlieren. Bei diesem Durchschlag wird der Schlauch zwischen dem Hindernis und der Felge gequetscht. Beim beschädigten Schlauch finden sich die charakteristischen und den Namen gebenden beiden kleinen Löcher.

Der Ablauf

- Anfahrt in der Grundposition.
- Situativ angepasst Spannung aufnehmen. Die Beine beugen, die Hüfte absenken.
- Unmittelbar vor der Wurzel senkst du die Fersen ab, die Beine und Hüfte nach oben hinten strecken. Die Arme strecken sich. Das Vorderrad ist entlastet.
- Das Vorderrad überrollt entlastet die Wurzel.
- In der aufrechten Haltung die Zehen absenken, die Hüfte und den Oberkörper dynamisch nach vorne zum Lenker schieben.
- Das Hinterrad wird somit entlastet und überrollt nahezu belastungsfrei die Wurzel.
- Nach der Wurzel in die Grundposition wechseln.

Der Trainer

Du rollst in der Grundposition. Vor dir erkennst du eine Wurzel.

Du nimmst Spannung auf. Beugst deine Beine und senkst deine Hüfte ab. Deine Kurbeln bleiben waagrecht und dein Lenker bleibt lastenfrei.

Unmittelbar vor der Wurzel senkst du die Ferse und streckst deine Beine und die Hüfte

nach oben hinten. Deine Arme strecken sich. Dein Vorderrad wird entlastet und überrollt die Wurzel.

Du hältst den Lenker lastenfrei, so dass ein möglicher harter Schlag des Vorderrades auf die Wurzel keine Folgen hätte. Das Mountainbike würde pendeln.

Das Vorderrad hat die Wurzel überwunden. Das Hinterrad muss entlastet werden! Du drückst deine Zehen nach unten und schiebst die Hüfte, und damit deinen Oberkörper, nach vorne zum Lenker. Dein Hinterrad wird entlastet und überrollt die Wurzel.

Umgehend nach der Wurzel wechselst du in die Grundposition.

Das Training

- Erinnerst du dich an die ersten Übungen zum Entlasten des Vorder- und des Hinterrades?

Genau dieses brauchen wir jetzt!

Wiederholen wir kurz:

Vorderrad entlasten: Anfahren in der Grundposition. Spannung aufnehmen. Absenken der Fersen und Strecken der Beine und der Hüfte nach oben hinten. Oberkörper richtet sich auf, Arme strecken sich. Vorderrad wird entlastet. Beine und Arme beugen, wechseln in die Grundposition.

Hinterrad entlasten: Anfahren in der Grundposition. Spannung aufnehmen. Absenken der Zehen und Strecken der Beine und der Hüfte nach vorne oben. Oberkörper richtet sich auf, Arme strecken sich. Hinterrad wird entlastet. Beine und Arme beugen, wechseln in die Grundposition. Wiederhole beide Vorgänge getrennt voneinander.

- Hinterrad aus der Bewegung heraus entlasten.

Eine Schwierigkeit beim Überrollen einer Wurzel ist das Timing. Du wirst kaum die Zeit haben, nach dem Entlasten des Vorderrades erneut die Spannung für das Entlasten des Hinterrades aufzubauen. Deshalb ...

Nutze deine gestreckte Haltung aus dem Entlasten des Vorderrades: Du hast eben dein Vorderrad entlastet und bist ausgerichtet. Senke deine Zehen ab und schiebe die Hüfte dynamisch nach vorne zum Lenker.

Beginne langsam, gewöhne dich an die Bewegung. Steigere schrittweise Dynamik und Geschwindigkeit.

Wiederholen, bis die Übung sitzt.

- Kombination von Vorder- und Hinterrad.

Wähle ein langsames Tempo!

Das Bewältigen von Wurzeln und Steinen; hier: Überrollen eines Felsens



Anfahrt in Trailposition (= hohe Körperspannung)



Antizipieren, Hindernis durch Armbeugen vorwegnehmen



Höhendifferenz ausgleichen, MTB pendeln lassen, Vorderrad bleibt am Boden, Arme strecken sich



Kompression nach Wurzel ausgleichen, ständiges Beibehalten der zentralen Position

Konzentriere dich auf das Absenken der Ferse und der Zehen. Spüre, dass du mit dieser Auftaktbewegung die Richtung für deinen Körper vorgibst. Versuche in aufrechter Haltung auf den Pedalachsen zu wippen.

Das Wippen zeigt dir, dass es wie so häufig, auf die Kleinigkeiten ankommt. Nun steigere die Bewegung: Ferse absenken, bedeutet Streckung nach oben hinten, Zehen absenken, bedeutet Schieben des Rumpfes zum Lenker. Beginne die Räder zu entlasten.

Konzentriere dich auf die sauberen Abläufe. Führe deine Bewegungen ruhig aus, Dynamik und Umfang sind angepasst.

Wiederholen, bis die Übung sitzt.

- Wie eben
 - Nun mit einem Hindernis. Beginne mit dem Fahrradschlauch, dann ein Holzbrett, später dann ein Vierkantholz. Bitte beachte, dass die Hindernisse fest liegen bleiben. Die einzelnen Aktionen beherrschst du. Rolle langsam an, entlaste das Vorderrad wie gelernt und führe es über das Hindernis. Das Vorderrad hat das Hindernis überwunden. Dein Hinterrad erreicht das Hindernis. Du senkst deine Zehen und schiebst deine Hüfte nach vorne zum Lenker. Dein Hinterrad rollt über das Hindernis. Nach dem Hindernis nimmst du die Grundposition ein. Trainiere das Timing. Steigere die Hindernisse. Arbeite an der Geschwindigkeit. Wiederholen, bis die Übung sitzt.
- Wenn du alle Übungen sicher absolvieren kannst, trainiere an Wurzeln. Bitte beginne langsam und trainiere die einzelnen Aktionen zunächst getrennt von einander.

Tipps/Tricks/Taktik

- Fahre Wurzeln konzentriert und aktiv!
- Dein Vorderrad führe senkrecht über die Wurzeln.
- Nasse Wurzeln können glatt sein. Gerade dann ist das senkrechte und entlastete Überrollen wichtig!
- Die Geschwindigkeit ist neben deiner Position entscheidend!



Du musst die Aktionen sicher durchführen können!

Wähle ein dir genau dafür sicheres Tempo!

- In den Kapiteln »Vorderrad anheben« und »Hinterrad anheben« wirst du das kontaktfreie Überwinden lernen. Nimm dir bitte zunächst Zeit, das Überrollen der Wurzeln zu lernen.
- Diese Übung ist für niedrige Wurzeln gut geeignet. Bei höheren Wurzeln musst du das Vorderrad anheben, das lernst du später. Im Notfall kannst du dir bereits jetzt helfen, indem du beim Entlasten des Vorderrades deine Arme anziehst. Somit hebst du dein Vorderrad etwas an. Bitte führe die Bewegungen gleichmäßig und ruhig aus. Bitte beachte, dass du beim Anziehen des Lenkers mit den Armen eine Be- und Entlastung auf diesen ausübst. Deswegen ist es wichtig, dass du den Lenker ruhig führst. Einmal mehr gilt: Lerne die situativ richtige Technik. Hier wäre es das Vorderrad sauber anzuheben oder den Bunny Hop anzuwenden. Beides Techniken, die ich noch erklären werde.
- Du bekommst bei Wurzeln öfters »Platten«? Arbeite am Antizipieren! Lerne, die Räder entlastet über die Wurzeln rollen zu lassen.

Die Zusammenfassung



In diesem Kapitel haben wir die Trailposition gelernt. In Kombination mit der Grundposition verfügst du mit diesen beiden Zentralpositionen über ein mächtiges Werkzeug für das Meistern von fahrtechnischen Herausforderungen bei deinen Touren. Deshalb wiederhole die Vorgänge immer wieder. Integriere das Training in deine Touren und setze die Abläufe schulbuchmäßig um.

Merke dir bitte diese drei Punkte:

- Waagerechte Kurbeln und lastenfreier Lenker!
- Blick voraus!
- Antizipieren!