

## Bericht Mountainbike Fahrtechnik Grundkurs 2022 vom 21.05. - 22.05.2022

Sommer, Sonne...Schweiß! oder Der Mountainbike Fahrtechnik Grundkurs 2022

**1. Szene:** Theorie Weißer Turm, 7 Teilnehmer: Nina, Axel, Roland, Bernd, Jannik, Tobi, Simon + Dieter (Ausbilder):

Wir treffen uns Anfang April (ein Jahr später, da der Kurs 2021 leider ausfallen musste) zum Infoabend. Dieter stellt sich kurz vor und gibt uns einen kleinen Überblick über das „Wo, Wann und Wie“ des Kurses. Er erläutert uns zudem die Inhalte des Kurses und auf was es bei großen Mountainbike Touren, wie zum Beispiel Alpenüberquerungen, ankommt. Dazu teilt uns Dieter auch einen Zettel mit einer Checkliste für empfohlene Reiseutensilien aus.

Ok, sind wir dann schon fertig? Äh, nein. Der längste Teil des Abends sollte noch folgen: die Terminfindung! Warum? Stand der Termin nicht schon fest?

Der Praxisteil sollte eigentlich gleich am darauffolgenden Wochenende stattfinden. Die Wetteraussichten sind allerdings alles andere als rosig. Samstag früh einstelliger Temperaturbereich, eventuell auch Schneeschauer denkbar, auf jeden Fall tagsüber Regenschauer bei eher frischen Temperaturen gemeldet. Die Vorhersage für den Sonntag nur geringfügig besser (kein Regen mehr).

Somit hielt sich die Begeisterung sehr in Grenzen und die Suche nach einem Ersatztermin begann. Nach einigem Hin und Her sind wir dann beim 21./22. Mai gelandet. Zum Glück, wie sich zeigen sollte...!

**2. Szene:** Praxis Heideck, Wiesenfußballplatz neben dem Trail Gelände des MSC Jura Heideck e.V.:

Samstag früh gegen 10 Uhr treffen alle (und zusätzlich Peter, ein Freund von Tobi) nacheinander am MSC-Gelände ein. Die Luft am Waldrand ist noch kühl, aber die Sonne strahlt mit den Teilnehmern schon um die Wette. Dieter begrüßt uns und schickt uns zu unserem Übungsgelände, dem Bolzplatz, wo Dieter schon fleißig unseren Übungsparkur aufgebaut hat. Uns erwarten Pylonen, eine Seilschnecke, aufgestapelte Paletten, mit Holzleisten gelegte „Häuschen“ und eine Holzzippe.

Los geht's zum Aufwärmen und Slalomfahren um die Pylonen. Danach folgen Balance- bzw. Gleichgewichtsübungen, teils aus dem Stand und teils aus der Fahrt. In den „Häuschen“ versuchen wir nun auf engstem Raum in Form eines „Achters“ zu wenden. Am Palettenstapel lernen wir das Vorderrad anzuheben, über Hindernisse zu Klettern und dabei die richtige Position am Rad einzunehmen. Das war teilweise gar nicht so einfach. Hat man das Vorderrad zu früh angehoben, blieb man an der Stufe hängen, was dem einen oder anderen fast einen Sturz beschert hätte.



In der Mittagspause nutzen wir das MSC Jura Gebäude wo wir unter der Markise unsere mitgebrachte Verpflegung verspeisen.

Danach starteten wir im Gelände des MSC, wo wir unsere erlernten Kenntnisse direkt umsetzen konnten. So manche Geländekante und Abfahrt erforderte doch einiges an Überwindung und Mut, aber Dieter fand für jeden Anspruch und Können den richtigen Weg durchs Gelände.

Zum Abschluss belohnte uns Dieter mit einer kleinen Ausfahrt und einem schönen Trail durch einen nahegelegenen Wald.

Danach verabschiedeten wir uns und jeder trat geschafft und müde die Heimreise an.

**3. Szene** (wieder unser Übungsgelände in Heideck):

Dieter hatte schon wieder die nun teils verschärften Übungen aufgebaut. Die Sonne begrüßte uns abermals und zum Start des sonntäglichen Trainings ließ Dieter uns unter einem großen Baum versammeln. Auf der Tagesordnung stand der Fahrradcheck, der vor Antritt einer jeder Tour durchgeführt werden sollte. Hat das Steuerkopflager Spiel? Ist die Belagdicke der Bremsbeläge ausreichend? Viele weitere derartige Fragestellungen ging Dieter mit uns durch und gab uns immer wieder Tipps und teilte uns seine Erfahrungen von vielen Mountainbike-Touren mit.

Anschließend war dann wieder Aufwärmen angesagt mit Balanceübungen und Slalomfahren über die Pylonen. „Über“ die Pylonen und nicht „um“? Ja, ihr habt richtig gelesen. Das soll größere Steine imitieren, die es auf einem schmalen Trail zu „überfahren“ gilt. Mit viel Geschick muss man hier selbst die größeren Pylonen zwischen Vorderrad, Rahmen und der richtigen Pedalstellung hindurchlotsen. Klingt kompliziert? Ist es auch, aber mit der entsprechenden Übung hat es schließlich auch jeder geschafft.

Danach stand auch wieder unsere Seilschnecke auf dem Übungsplan. Diesmal aber zusätzlich mit Holzklötzen und Sandsäcken, die es zu Um- bzw. Überfahren galt. Das war dann Dieter noch nicht genug. Jetzt hieß es die Schnecke zu zweit zu durchfahren, zusammen mit einem Wendemanöver in

der Mitte der Schnecke ohne den Fuß auf den Boden zu bringen oder das Seil zu berühren. Auch das wurde von einigen Teilnehmern mit Bravour gemeistert.

Dieter hat uns dann auch wieder die restlichen Übungen fahren lassen und auch das Trialgelände des MSC konnten wir ausgiebig zum Fahren nutzen.

Nach der Mittagspause bereiteten wir uns auf eine kleine Ausfahrt vor mit dem Ziel eines weiteren Trails. Zum Glück lag auf dem Weg dorthin noch eine Eisdiele, wo wir uns noch mit einem Eis etwas Abkühlung verschaffen konnten. Weiter ging es wieder in einen Wald zu einem schmalen Trail, wo wir durch eng stehende Bäume fahren mussten, tiefe Mulden durchfahren und zu guter Letzt eine steile kurze Abfahrt bezwingen mussten. Hier blieb auch mal ein ungewolltes „Absteigen“ nicht aus mit einem kurzen Ausflug in die Heidelbeeren. Da der Trail kurz aber knackig ist, schlug Dieter vor ihn nochmals zu durchfahren. Dies wurde dann aber nur von einem Teil der Gruppe genutzt und der Rest wartete und erholte sich. Dann ging es wieder zurück zu unserem Testgelände zum Aufräumen.

Fazit: Vielen Dank an Dieter für die Durchführung des Kurses! Dieser war gut aufgebaut und wir haben viel gelernt und schrittweise unser Können verbessert. Auch hat es sich ausgezahlt den Termin des Kurses neu festzusetzen. So konnten wir ein optimales (aber bisweilen auch heißes) Kurs-Wochenende „genießen“.

P.S.: Noch eine Erkenntnis zum Schluss (von Bernd): Wenn man die „Klickis“ (Bindungspedale) vom Rennradfahren gewohnt ist, bedeutet das nicht, dass man damit auch gut im Gelände zurechtkommt. Man muss hier doch öfters mal blitzschnell von den Pedalen runter, wenn man zum Beispiel in einer steilen Passage zum Stehen kommt und das Gleichgewicht verliert. Hier empfiehlt es sich

- gleich auf die Klickis zu verzichten,
- die Auslösekraft auf sehr gering zu stellen oder
- Klickis speziell für Mountainbikefahren zu nutzen!

Das erspart einem doch den einen oder anderen Sturz, wo man sich anschließend wundert, warum man eigentlich gestürzt ist.:-)



Danke an Dieter für die sehr gute Ausbildung  
Bernd Hörber



**travel & trek**  
OUTDOOR EQUIPMENT



gemacht von ethnografico

Wandern, Klettern, Hochtouren,  
Fernreisen, Backpacking, Radreisen,  
Regenjacken, Wanderschuhe, Isomatten,  
Karabiner, Fahrradricksäcke, Kocher,  
Sandalen, Schlafsäcke, Campingartikel,  
Kletterschuhe, Softshell, Merino-  
bekleidung, Höhenmesser, Helme,  
Eispickel, Klettergurte, ...und vieles mehr.

Unser Team freut sich auf dich.





**travel & trek**  
Krebsgasse 7 | 90402 Nürnberg  
Friedrichstraße 4 | 90762 Fürth  
[www.travelundtrek.de](http://www.travelundtrek.de)

**travel & trek kids**  
Frauengasse 14  
90402 Nürnberg  
[www.travelundtrek-kids.de](http://www.travelundtrek-kids.de)