

002mb foto: swiss-image



► Am Parzener
Rothorn in Lenzer-
heide, Schweiz

Erlebnis Mountainbiking



Warum ein Mountainbike?

Warum soll man sich eigentlich ein Mountainbike kaufen? Auch mit einem Stadtrad kann man stundenlang an der frischen Luft radeln und was für

Zoll

*Ein Zoll (Inch, ") entspricht 2,54 cm.
26"-Reifen haben also einen Durchmesser von ca. 66 cm und einen Umfang von ca. 2,03-2,08 m.*

die Gesundheit tun, zumal das Mountainbike klare Nachteile gegenüber dem einfachsten Stadtrad hat: Es hat keine Schutzbleche, so dass jede größere Pfütze eine neue Hose erfordert. Mit den kleinen ↗26-Zoll-Reifen kommt man auf der Straße langsamer vorwärts als auf schmalen 28-Zöllern. Es hat keinen Gepäckträger und Licht gibt's auch keins ... Wieso also ein Mountainbike?

Ganz einfach, weil es ein wahrer **Alleskönner** ist! Was der Jeep unter den Autos, ist das Mountainbike unter den Rädern: Ob asphaltierter Radweg zur Arbeit oder heiße Hatz über Waldwurzelwege, ob lockerer Sonntagsausflug mit der Familie oder einwöchige Alpenüberquerung – mit einem MTB ist einfach alles machbar!

Klar, ein Rennrad ist schneller, ein Reiserad bequemer und Muttis Schutzblechhobel bringt einen sauber zur Arbeit. Aber fahren Sie mal mit einem Rennrad durch den Wald oder mit einem alten Damenrad über die Alpen – das ist nicht wirklich erbauend und endet in der Kategorie „Pleiten, Pech & Pannen“. Offroad lässt das Mountainbike jedes andere Rad alt aussehen: 27 Gänge, mit denen man auch die steilsten Rampen hochklettert; kleine, dicke Stollenreifen, die sich in jeden Untergrund verkralen und sich im Gelände super beschleunigen lassen; keine Schutzbleche, in denen sich ein Ast verklemmen und zum Sturz führen könnte und vieles mehr – das Mountainbike ist das **universellste Bike**, das es je gegeben hat!

Dieses Gefühl!

Und dann ist da noch dieses Gefühl – das man kaum beschreiben kann. Wenn man morgens auf dem Bike sitzt und der Wald still und leer vor einem liegt. Tau klebt an den Grashalmen, Vögel zwitschern, die ersten Sonnenstrahlen dringen durch die Äste und bringen den Boden zum Dampfen. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig und die Kette surrt leise über die Ritzel.

Mit jeder Kurbelumdrehung entspannt man sich mehr. Sämtlicher Stress fällt von einem ab, man konzentriert sich nur noch auf sich selbst. Körper, Geist und Bike verschmelzen, nur eines zählt: Treten, Lenken, Bremsen – Biken. Dann die erste Abfahrt. Mit einem dezenten „Klick“ sitzt der größte Gang, **Wiegtritt**, Vollgas – mit über 50 Sachen den Berg runter! Wurzeln werden im Flug genommen, kleine Hügel als Absprungrampe genutzt. Der Fahrtwind weht ins Gesicht, die Umgebung zieht in bunten Schlieren links und rechts vorbei – Speed pur! Da, eine scharfe Kurve! Mit seichtem Fingerzug bringt die Scheibenbremse das Bike ruck, zuck von 50 auf 20 km/h runter, elegant zirkelt man durch die Kurve – und jubelt vor Vergnügen!

Wenn man dann nach Hause kommt, verschwitzt, kaputt, dreckig und sich so richtig sauwohl dabei fühlt, dann liegt ein Grinsen auf dem Gesicht und der Seele und es breitet sich ein **Glücksgefühl** aus, von dem man noch Tage lang zehrt – dieses Gefühl!



003mb Abb.: rm

Wiegtritt

Im Stehen pedalieren, um z. B. kurze Steigungen hochzusprinten oder einen explosiven Spurt anzuziehen. Durch abwechselnden Zug am Lenker bringt man dabei „ordentlich Druck aufs Pedal“ (s. Bild S. 20, links oben).

Geschichte des Mountainbikes

Herr Fisher und die Clunker

004mb Abb.: sg



▲ Gary Fisher

Gary Fisher gilt als Erfinder des Mountainbikes. Um 1970 sammelten sich ein paar bikeverrückte Hippies aus Kalifornien um ihn und gründeten den „Velo Club Tamalpais“, benannt nach einem Berg in **Marin County** bei San Francisco. (Marin County gilt daher als die Wiege des Mountainbikes.) Auf alten ↗**Clunker-Bikes** rasten Fisher und Co. bei den legendären ↗**Repack-Races** den **Mt. Tamalpais** hinab. Dazu wurden die Bikes mit Motorrad-Lenkern, Trommelbremsen, vielen Teilen vom Schrottplatz und noch mehr Improvisationstalent „frisirt“.

Repack-Race auf Clunker-Bikes

Clunker, Klapperkisten, so nannten sich die Bikes der amerikanischen Zeitungsjungen aus den 1930er-50er Jahren. Sie hatten geschwungene Rahmen, keine Schaltung und waren bleischwer. Bei den Repack-Races liefen die Naben wegen der Dauerbremsungen so heiß, dass sich das Fett in ihnen verflüssigte und raustropfte - es musste nachgefüllt werden (Engl.: to repack). Die Strecke selbst war rund 3 km lang - eine alte, nicht asphaltierte Straße mit schottrigem Boden.

Ein Bike erobert die Welt

Nach und nach wurden die über 20 kg schweren Clunker weiterentwickelt. Bike-Pioniere, wie **Joe Breeze** und **Tom Ritchey**, feilten an der Geometrie und schweißten die ersten Rahmen. Das Repack-Race und die Spezial-Bikes sprachen sich herum, immer mehr Leute wollten plötzlich so ein „Bergrad“ und kleine Serien wurden gefertigt. Anfang der 1980er wurden die ersten Großserien hergestellt und MTB-Firmen schossen wie Pilze aus dem Boden.

Als dann die japanische Firma **Shimano** (heute der absolute Marktführer) brauchbare Schaltungen auf den Markt brachte, war der Bann gebrochen - das Mountainbike eroberte von „Never-raining-California“ aus die ganze Welt.

Mitte der 1980er schwappte die Offroad-Welle auch nach Deutschland und löste einen Boom aus. 1989 wurden rund 153.000 MTBs verkauft, 1995 sogar ca. 600.000. Heute besitzen in Deutschland rund 5 Millionen Menschen ein „geländegängiges Bergrad“!

Info-Adressen

Hersteller, Magazine etc., die im Buch erscheinen, stehen mit ihrer Internetadresse im Anhang.

Stand der Technik

Die heutigen Bikes haben mit den Urtypen nicht mehr viel gemein. Mehrfach \nearrow konifizierte, per CAD berechnete Alu-Rahmen; brutal zupackende Scheibenbremsen und \nearrow Fullys mit verstellbaren Federwegen und \nearrow Geometrien sind normal. Von Bionicon gibt es gar ein Bike, dass per Knopfdruck an verschiedene Geländesituationen angepasst werden kann; Cannondale hat eine einarmige (!) Federgabel entwickelt, die Lefty, die elektronisch blockiert werden kann; Specialized hat im Sommer 2002 das erste Bike mit „denkendem“ Hinterbaudämpfer auf den Markt gebracht: **„The Brain“** kann zwischen Fahrbahnschlägen und dem Gewippe des Fahrers unterscheiden und reagiert entsprechend und Federgabeln (z. B. die „Minute“ von Manitou) sollen gleiches an der Front leisten – der Entwicklung, speziell im Zubehörbereich, scheinen kaum Grenzen gesetzt zu sein. Ob Gary Fisher und sein Velo Club das vor 30 Jahren geahnt hatten?



005mb Abb.: sp

▲ *The Brain, der erste „denkende“ Dämpfer, am Specialized S-Works FSR*

Konifizierte Rohre

Die gezielte Abnahme der Rohrwandstärke in bestimmten Rahmenbereichen. So werden die Rohrmitten bspw. weniger belastet als die -enden und können dünner sein. Das spart Gewicht.

Fully

Kurzform für Fullsuspension-Bike (voll gefedertes Rad), also ein Bike, das vorne und hinten gefedert ist, s. S. 36.

Geometrie

Die Geometrie eines Bikes, wie Lenk- und Sitzwinkel, Radstand etc., bestimmt die Fahreigenschaften erheblich. Mehr dazu s. S. 34.

Freiheit auf zwei Rädern

*Mehr zum Thema
wo man fahren
bzw. nicht fahren
darf, auf Seite 29,
„Bike und Umwelt“*

Wenn man auf Tour geht, weht einem schon im Wald vor der Haustür ein Hauch von **Freiheit und Abenteuer** um die Nase. Ein noch nie gefahrener **↗Singletrail?** Einfach einbiegen. Mal schauen, wo der Trail endet. Eine Steigung auf einen unbekanntem Hügel? Rauftreten und gucken, wo es weitergeht. Keine Verkehrsschilder, keine Regeln – hin-

fahren wo man möchte, neues Terrain entdecken und die Natur genießen. Richtig interessant wird es auf mehrtägigen Touren, wenn man frühmorgens startet und durch unbekanntes Terrain fährt. Nur du, dein Bike und die Natur. That's it!

006mb Abb.: r.m



Singletrail (oder -track)

*Engl.: Fährte, Spur
Wege, die so schmal sind, dass man
nicht nebeneinander, sondern nur
alleine (als Single) auf ihnen biken
kann. Leicht bergab und schön
kurvig sind sie die Krönung beim
Biken und bringen Fahrspaß pur!*

Biken in der Gruppe

Alleine biken macht Spaß, ohne Frage. Man ist nur für sich selbst verantwortlich, kann tun und lassen was man will. Doch in der Gruppe macht Mountainbiken noch mehr Spaß. An Steigungen wird über die neueste Schaltgruppe diskutiert, nach einer rasanten Downhill-Abfahrt über die beste Kurventechnik sinniert und zwischendurch gibt es immer wieder kleine Wettkämpfe: Wer ist als Erster oben auf dem Hügel? Wer traut sich den **↗Drop** von der

Felskante? Biken in der Gruppe macht einen Höllenspaß und sorgt für nie ausgehenden Gesprächsstoff im Biergarten nach der Tour!

007mb Abb.: gh



Drop

Engl.: Absturz, fallen lassen

Ein Absatz im Gelände, z. B. eine Felskante. Drops springt man nicht aktiv, sondern man lässt das Bike unter sich „reindropfen“, runterfallen. Dabei zieht man den Lenker hoch und landet auf dem Hinterrad oder beiden Rädern gleichzeitig.

Auch hier gibt es keine Regeln, bis auf eine, und die ist eisern: Der/die Langsamste bestimmt das Tempo! Sicher kann man mal Gas geben, aber spätestens an der nächsten Kurve wird gewartet.

Bike und Berge

Berge gehören zum Mountainbike wie Wasser zum Boot. Erst das „Bergrad“ ermöglichte es, sich auf zwei Rädern sportlich und effektiv in den Bergen zu bewegen. Wer einmal im Gebirge biken war, kann sich der Faszination nur schwer wieder entziehen. Man fährt auf einem schmalen Weg, 1500 Meter unter einem schimmert ein blau glänzender See, in der Ferne glitzern schneebedeckte 3000er und hoch über einem steht schon am Nachmittag der Mond am blauen, wolkenlosen Himmel – das Auge kann sich kaum sattsehen und die frische Bergluft duftet nun wirklich nach Freiheit und Abenteuer. Ob es eine der klassischen mehrtägigen Touren ist oder ein kurzer Tagestrip zu einer Alm und wieder zurück zum Hotel – die Bergwelt ist einfach faszinierend.



008mb Foto: swiss-image

▲ Silvaplana,
Schweiz

Bike und Gesundheit

Mehr zu Risiken beim Biken siehe: „Bike und Sicherheit“, S. 28; „Stürzen, aber richtig“, S. 102; „Nach dem Kauf - Bike anpassen“, S. 67 sowie „Alles schläft“, S. 107

Wie bei jeder Sportart existieren auch beim Mountainbiken gewisse Gesundheitsrisiken, wie z. B. Verletzungen durch Stürze oder Muskelverspannungen und Gelenkprobleme durch Überlastung oder ein falsch eingestelltes Rad. Ansonsten ist Biken jedoch ein durch und durch gesunder Sport. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, wie z. B. Fußball oder Jogging, muss nämlich nicht gegen das eigene Körpergewicht angekämpft werden. Daher ist Biken **gelenkschonend** und kann auch von älteren und übergewichtigen Personen betrieben werden. Selbst wenn man nicht mehr laufen darf, z. B. auf Grund einer Sportverletzung, kann Biken eine Alternative sein.



Erst zum Check – dann aufs Bike?

Normal gesunde Menschen können sich einfach in den Sattel schwingen und losradeln. Ein kurzer Check beim Hausarzt mit z. B. einem Belastungs-EKG schadet allerdings niemandem und ist für „ältere Semester“ sogar empfehlenswert.

Biken wirkt u. a. positiv auf die allgemeine Fitness, einen Großteil der Muskulatur (Beine, Gesäß etc.), das Herz-Kreislaufsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Zusätzlich schult es das Balancegefühl und die Feinmotorik, z. B. beim langsamen Dirigieren um enge Kurven herum. Und wer lange Touren in moderatem Tempo fährt, der verbrennt auch noch Fett. Biken kann also nicht nur süchtig machen (s. Vorwort), sondern auch schlank!

Variationen des Mountainbiking

Aus den ersten Clunker-Rennen der Mountainbike-Pioniere, die ja nur bergab führten, haben sich im Lauf der Jahre zahlreiche **Disziplinen** entwickelt, die in unzähligen **Wettkämpfen** weltweit ausgetragen werden und jeweils auch spezifische Bikes

verlangen. (Bei der folgenden Beschreibung der Disziplinen kann bereits erahnt werden, wofür man sich am ehesten begeistern kann – ein wichtiges Kriterium für den späteren Kauf des Bikes!)

Da gibt es etliche Rennserien, Bundesliga-Rennen, Landes-, Europa- und Weltmeisterschaften, den Worldcup und als Krönung die Olympischen Spiele, die es jedoch (Stand 2003) nur für die Disziplin Cross-Country gibt.

Hobby-WM – Go for Gold ...

Wer als Nicht-Profi einmal WM-Luft schnuppern möchte: Im österreichischen Saalbach-Hinterglemm findet alljährlich eine echte Weltmeisterschaft nur für Hobby-Biker statt.
<http://worldgames.upsolutmv.com>

Downhill – runter kommen sie alle

„Bergrunter“. Die Formel 1 des Bikens. Die ursprüngliche Repack-Piste ist ein Kindergeburtstag gegen heutige Downhill-Kurse: Riesige Felsbrocken, enge Kurven, baumdicke Wurzeln – und immer steil bergab. 80 km/h Höchstgeschwindigkeit, Drops von 3 m hohen Kanten und über 10 m weite Sprünge sind normal ...

Mit Protektoren und Integralhelm geschützt, rasen die Biker auf speziellen **Downhill-Bikes** zu Tal. Diese sind um 20 kg schwer, extrem stabil und haben bis zu 23 cm Federweg vorne wie hinten – Motocross-Maschinen ohne Motor. Motto: Von nun an geht's bergab ...



009mb Abb.: az

Cross-Country – zwei Stunden spurten

„Das Land durchkreuzen“. Auch **CC**, **X-Country**, **XC** (X = Kreuz = engl.: cross) genannt. Das macht

VARIATIONEN DES MOUNTAINBIKING

010mb Abb.: tr



▲ Typisch XC: Wiegetritt steil berghoch

eigentlich jeder, der durch das Gelände fährt. Als Wettkampf bedeutet es, im Massenstart einen 3–10 km langen Rundkurs mit harten Anstiegen und Abfahrten mehrere Male zu durchfahren. Gefahren wird mit den leichtesten Bikes (9–11 kg), die es gibt, meist auf Hardtails (Bikes, die „nur“ vorne gefedert sind, also mit Federgabel) mit rund 80 mm Federweg. Motto: Ich geb' Gas, ich geb' Gas ...

Marathon – Menschen mit Pferdungen

011mb Abb.: rm



▲ Beim Marathon muss man sich quälen können

„Langstrecken-Rennen“ erfreuen sich seit Jahren größter Beliebtheit und Teilnehmerzahlen von weit über 1000 sind normal. **Marathonisti** brauchen eine echte Pferdunge: Die Strecken sind 80–120 km lang – 2000 Höhenmeter und mehr kommen da locker zusammen! So ein Marathon dauert daher ca. 4–8 Stunden, je nach Gelände (und Kondition). Die Hardtails und Fulllys mit zirka 80–120 mm Federweg sind etwas schwerer, dafür aber pannensicherer als die „Ultra-Light-Bikes“ beim XC. Motto: Wenn schon, denn schon ...

- **Marathon-Trophy:** Die große Marathon-Serie in Deutschland (5 Rennen). www.sog-sport.de

Extrem-Marathon – Sadomaso für Mensch und Material ...

Richtige „Masochisten“ fahren **Extrem-Marathons**, wie z. B. die **Salzkammergut MTB Trophy** (www.salzkammergut-trophy.at) in Bad Goisern (A) mit schlappen 225 km und 7000 Höhenmetern ... Hierfür braucht man neben brutaler Fitness zusätz-

lich die Fähigkeit, den inneren Schweinehund erst gar nicht zu Wort kommen zu lassen, auch wenn der Körper „schon“ nach 150 km streikt ... Die Bikes entsprechen denen beim Marathon. Motto: Isses noch weit?

12-/24-Stunden-Rennen – nur Pferden gibt man den ...

Diese Rennen werden in **Teams** (oder auch allein!) gefahren: Einer fährt, die anderen essen, schrauben oder schlafen. Gewonnen hat, wer die meisten Runden auf einem typischen XC-Kurs absolviert hat. Die Bikes sind wie beim Marathon oder XC. Motto: Bloß nicht einschlafen ...

- **12 Stunden von Todtnauberg**, Deutschland.
www.sc-todtnauberg.de
- **24 Stunden von Ilmenau**, Deutschland.
www.ironhill24.de
- **24 Hours of Adrenalin**, Vernon, British Columbia, Kanada. www.24hoursofadrenalin.com
- **24-Hours-Race**, Olympiapark München, Deutschland. www.sog-sport.de
- **24-Stunden-Rennen-Eschlikon**, Schweiz.
www.24-stunden-rennen.ch

Etappenrennen – Hetzjagd mit dem Partner

Bei Etappenrennen werden die Alpen, die Rocky Mountains oder gleich ganz Afrika allein oder in Zweier-Teams über-/durchquert. Diese Rennen sind eine Mischung aus XC-Race und Marathon – und zwar mehrere Tage hintereinander! Die Startplätze sind begrenzt und auch nicht billig. Motto: Ich bin ein Vagabund ...

- **Alpentour Styria**. 291 km und 8500 Hm durch die österreichische Steiermark.
www.alpentour-styria.com

**(Fast) alle
Marathons**

Vom Magazin „bike sport news“ erscheint jeweils im Frühjahr ein Marathon-Sonderheft mit Terminen, Infos, Kontaktadressen etc.

► *Ganz hartgesotene Teams fahren sogar mit dem Tandem über die Alpen ...*



012mb Abb.: ma

- **Crocodile-Trophy.** Crocodile Dundee auf dem Bike – über 1000 km quer durch Australien. www.crocodile-trophy.com
- **Tour d’Afrique.** Das längste Rennen der Welt! Von Kairo bis Kapstadt: 100 (!) Etappen, 120 Tage, 10.500 km! www.tourdafrique.com
- **Transalp Challenge.** 569 km, 20.000 Hm – mit Vollgas über die Alpen an den Gardasee. www.bike-magazin.de
- **Trans Rockies.** 600 km, 12.000 Hm – mitten durch die kanadischen Rockies. www.transrockies.de

Freeride – nur kein Stress

„Freies Fahren“. **Freeriden** – der Hit der letzten Jahre. Entspannt bergauf, rasant bergab. Über Hügel und von Kanten springen, Wurzeln überfliegen, mit

Vollgas in die Kurve – Spaß und Speed zählen, sonst nichts! Ein Freeride-Fully hat 120–150 mm Federweg, einen sehr stabilen Rahmen und ebensolche **Parts** und wiegt daher 14–16 kg.

Parts

Engl.: Teile, Anbauteile

Die Anbauteile am Bike, also Lenker,

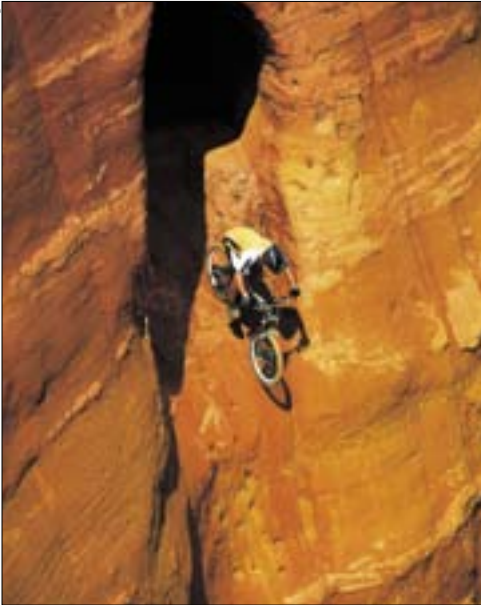
Bremsen, Reifen, Schaltung etc.

VARIATIONEN DES MOUNTAINBIKING

Auch in dieser Disziplin gibt es Wettkämpfe: **Freeride-Marathons**, bei denen es fast nur bergab geht, 20–30 km lang! Sie verkörpern den wahren Geist des Bikens, denn hier fahren Profis, Amateure und Anfänger zusammen. Motto: Jippiee ...

- **↗Megavalanche.** In Alpe d'Huez (F) stürzen sich jedes Jahr 700 Biker im Massenstart vom 3330 m hohen Gipfel des Pic Blanc die schneebedeckte, extrem steile Gletscher-Skipiste runter! Auf der Insel La Réunion (Indischer Ozean) rasen 100e mitten durch den Urwald! www.avalanchecup.com und www.megavalanche.com
- **Red Bull Bike Attack.** In Lenzerheide (CH) jagen bis zu 500 Freerider vom knapp 2900 m hohen Rothorn zu Tale. www.redbull-bikeattack.ch

013mb Abb.: go



◀ Freerider wollen hauptsächlich eins: Bergab ...

Megavalanche

„Trois, deux, un“ – Päng! Der Startschuss zum größten und verrücktesten Freeride-Marathon der Welt knallt mir ins Ohr. Ich stürze mich in die supersteile Ski-Abfahrt vom 3330 m hohen Pic Blanc – hinter mir eine brüllende Horde von 699 Bikern! An Fahren ist kaum zu denken. Ich liege mit der Brust auf dem Sattel, habe einen Fuß auf dem Pedal, den anderen als Ruder im Schnee. Alle 20 m fliege ich vom Bike, rapple mich hoch, stapfe durch den knietiefen Schnee zum Rad zurück und weiche dabei etlichen auf mich zufliegenden Bikes und Bikern aus – alles um mich herum fliegt, stürzt, kriecht und krabbelt kreuz und quer durcheinander, ein wahres Chaos! Als der Schnee befahrbar wird, lasse ich es laufen. Bremsen hat eh keinen Sinn – die Felgenbremsen sind längst vereist – und mit rund 75 Sachen schieße ich eher unkontrolliert und unfreiwillig die Skipiste hinab. (Der Sieger jagt hier mit 120 km/h hinunter ...) Nach dieser irren Schussfahrt geht es auf einem langen Singletrail durch die franz. Alpen Richtung Alpe d'Huez, immer dicht am Abgrund entlang. Meine Lunge pfeift, mein Herz pocht im Techno-Rhythmus – egal, die Zuschauer im Ort skandieren „Allez, allez!“ und so geht es weiter. Fast 30 km und 2700 „Tiefenmeter“ sind zum Schluss „vernichtet“! „Trois, deux, un“ – Päng! Ich stürze mich in die staubige Schotterabfahrt – hinter mir eine brüllende Horde hunderter Biker. Schnee gibt's hier keinen, dafür rasen wir gleich mitten durch den tropischen Regenwald und den Dschungel der traumhaften Insel La Réunion. Das Ziel: Der schneeweiße Sandstrand am 2045 m tiefer liegenden Indischen Ozean ...
Diese Rennen sind wirklich „Mega“!! ▼ Irgendwo da liegt auch der Autor ...



015mb Abb.: nd



Extrem-Freeriden – Wahnsinn auf zwei Rädern

Durch Videoproduktionen wie *Kranked* (s. Anhang) ist eine unglaubliche Art von Biken entstanden – unglaublich spektakulär, unglaublich gefährlich. Absolute Ausnahmekicker riskieren Kopf und Kragen, wenn sie z. B. 55 Grad steile Abfahrten runterrassen oder über fahrende Züge springen ...

Dazu werden **Hardcore-Freerider** benutzt, Bikes mit superstabilen Rahmen und Komponenten und Federwegen ab 150 mm oder gleich reinrassige Downhill-Bikes. Ein Extrem-Freeride-Wettkampf läuft ungefähr so ab: Man verfrachtet ein paar Wahnsinnige mit ihren Bikes auf einen steilen Berg und überlässt es jedem, wie er von dort wieder runterkommt. Linienwahl (möglichst extrem), Speed, Sprünge und Style werden bewertet. Motto: Ab dafür ...

- **Red Bull Rampage.** Der Wahnsinn: Ein riesiger Berg und Drops von 10 m hohen Felsen ... ▲ *Extrem-Freeriden - nichts für Anfänger ...*
www.redbullrampage.com und redbullride.com

016mb Abb.: rk



▲ Explosiver Start beim Dual Slalom

017mb Abb.: rk



▲ Packende Fights beim BikerX

018mb Abb.: rm



▲ Hohe Sprünge beim Dirtjump

Dual Slalom – das dynamische Duo

„Doppel Slalom“. Zwei Biker gegeneinander, jeder in seiner Spur. Auf einem zirka 300 m kurzen Kurs mit **Doubles, Triples** (Doppel- und Dreifach-Hügeln) und anderen Hindernissen geht es auf Dual-Bikes (kurze, wendige Geometrie und sehr stabil) gegeneinander. Motto: Let's dance ...

Biker Cross – Ellbogenquartett

„Fahrer-Kreuzen“. Wird auch als **BikerX, 4Cross, FourX, 4X** bezeichnet. Vier Biker gleichzeitig (!) auf einer Piste ähnlich der beim Dual Slalom. Hier kämpft jeder gegen jeden und alle durcheinander, Ellbogeneinsatz ist erlaubt! Motto: Platz da, jetzt komm' ich ...

Dirtjump – Superman gibt's doch

„Dreckhüpfen“. Mit extrem stabilen Bikes katapultieren sich die **Dirtjumper** von einem Absprunghügel meterhoch in die Luft und zeigen Figuren, wie den „Superman“: Füße nach hinten schwingen, waagrecht legen und wie Superman fliegen. Motto: Flieger, grüß mir die Sonne ...

Spezielle Spielarten

Außer den genannten Disziplinen gibt es noch diverse Spielarten, die auch z. T. in offiziellen Wettkämpfen ausgetragen werden, wie z. B.:

- **Trial** – „Trial ist geil“ sagen sie und balancieren auf Treppengeländern in 10 m Höhe, hüpfen stundenlang auf dem Hinterrad herum und springen von einem Felsen zum anderen – Trialer sind wahre Künstler. Motto: Balance ist alles ...
- **Urban-/Streetbiking** – Treppen sind zum ... Springen da! Biken ohne Regeln durch die Innenstadt. Treppen, Blumenkübel und andere Hindernisse werden genutzt, um Spaß zu haben und die Technik zu schulen. Nicht ganz erlaubt. Motto: Illegal? Mir egal ...
- **Night Rides** – Nachts sind alle Biker grau. Und die Trails auch. Doch mit leistungsfähigen Lampen geht es mitten durch den Wald. Motto: Hat mal jemand Batterien? ...
- **Snowbiking** – der Winterkick. Downhill, Dual, XC, mit Spikereifen geht's die steile Skipiste runter oder hoch. Motto: Schneewalzer ...
- **Uphill** – Der Weg ist das Ziel, oder? Nichts für Herzschwache: Wer kommt am schnellsten eine 10 km lange Steigung hoch? Motto: Gibt's hier keinen Lift? ...
- **Single-Speed** – „Back to the Roots“, lautet das Thema der Single-Speed-Biker, denn sie haben nur einen einzigen Gang am Bike. Motto: Verschalten unmöglich ...



019mb Foto: swiss-image

Eigentlich gibt es nichts, was mit dem Bike nicht gemacht wird: **Lakejump**, also Dirtjump mit Landung in einem See; **Sanddünen-Slalom** und und und ...

▲ Eine Riesengaudi: Mit Vollgas durch den Schnee!

Bike und Sicherheit

Grundsätzlich ist Biken **ungefährlich**. Natürlich kann man stürzen und sich verletzen, unter Umständen sogar schwer. Das geschieht meist denen, die ihre Fahrtechnik radikal überschätzen, wie jüngst ein junger Chinese, der versuchte, über eine Mauer zu springen, und zwar – ungelogen – über die Chinesische! Er bezahlte diesen Irrsinn mit seinem Leben. Überlassen Sie solche oder ähnliche Dinge daher den Cracks, die seit ihrer Kindheit auf dem Bike sitzen und tagtäglich mehrere Stunden trainieren!



Handy mitnehmen!

Ein Handy kann im Notfall

Leben retten – auch das eigene! Wer allein losradelt sollte zusätzlich jemandem sagen, in welches Gebiet er fährt.

Gefahrenquellen

Neben der eigenen Unvollkommenheit gibt es allerdings einige Gefahrenquellen, auf die ein Biker immer gefasst sein muss.

- ⚠ Dass man unbekannte sowie lange nicht gefahrene Trails nicht mit Vollgas entlangbrettert, ist wohl eine Selbstverständlichkeit, schließlich weiß man nie, was hinter der nächsten Kurve lauert.
- ⚠ Auch im Herbst muss man aufpassen: Nasses Laub und rutschige Wurzeln lassen die Reifen blitzschnell wegschmieren.
- ⚠ Manchmal sind Wege (speziell in den Bergen) mit Drähten abgesperrt, um das Vieh „im Zaum(n)“ zu halten. Da sollte man tunlichst die Augen offen halten!
- ⚠ Es hat aber auch schon Drähte gegeben, die von Bike-Gegnern in Halshöhe über die Trails gespannt wurden (selber erlebt) ...



Merke: Immer mit angepasster Geschwindigkeit fahren, erst recht in fremdem Terrain!

Bike und Umwelt

Kritiker werfen Mountainbikern vor, den Wald „kaputtzufahren“. Das ist natürlich Unsinn! Sicher hinterlässt ein Bike Spuren – so wie jeder Wanderer, Jogger und Reiter auch. Eine Studie der Sporthochschule Köln von 2002 im Auftrag des Umweltbundesamtes belegt sogar, dass selbst bei Rennveranstaltungen, wo Hunderte (!) von Bikern auf ein und derselben Strecke fahren, nur sehr geringe Schäden feststellbar waren und das auch nur für kurze Zeit!

Trotzdem, nicht überall darf man biken. Hier ein kleiner Auszug aus einem Gesetz Thüringens, Stand 2001: „ ... Rad fahren ... auf ... Wegen und Straßen von mindestens 2 Meter Breite erlaubt. Diese ... müssen ganzjährig durch LKWs befahrbar sein.“ Soso, LKWs im Wald ...

Wo offiziell geradelt werden darf und wo nicht, ist allerdings schwer zu sagen, da die Rechtslage in fast jedem Bundesland anders ist und vielen Änderungen unterliegt. Wer es genau wissen möchte, frage bei der DIMB nach.

Zum Glück haben viele Länder den Biker aber als zahlungsstarkes Klientel entdeckt, der Geld in die Kassen von Hotels, Gaststätten etc. bringt und so gibt es immer mehr speziell ausgeschilderte Bikeregionen, wie z. B. das Sauerland.

Da Biker aber oft als Eindringlinge im Wald angesehen werden, sollte sich jeder ein paar Ratschläge zu Herzen nehmen:

- *Nur dort biken, wo es erlaubt bzw. nicht ausdrücklich verboten ist.*
- *Nichtbiker freundlich grüßen. Ein nettes „Hallo“ kommt immer gut an.*
- *Nicht von hinten an Wanderern vorbeirasen. Klingeln, freundlich rufen oder beides.*
- *Langsam vorbeifahren und Abstand halten, besonders bei Kindern, älteren Mitmenschen und Hunden.*
- *Keine Abkürzungen durchs Unterholz nehmen.*
- *Nicht den Boden „wegbremsen“.*
- *Gatter (oft in den Bergen, um Vieh abzusperren) nach dem Passieren wieder sorgfältig schließen.*
- *Keinen Krach machen, keine Tiere erschrecken, keinen Müll hinterlassen.*

DIMB – Deutsche Initiative Mountain Bike,

Tel./Fax (07 61) 13 13 10, www.dimb.de

Die DIMB vertritt umweltverträgliches Mountainbiking, erarbeitet Standards zum Aufbau von Mountainbike-Wegenetzen u. v. m. Sie kooperiert mit dem Bund Deutscher Radfahrer (BDR, www.bdr-online.org).