Chemikanten - Verein Fricktal

Bericht und Bilder: Dieter Brunner

Fahrsicherheitstraining mit dem Mountainbike

Fahrrad fahren kann doch jeder - oder?

Mit dem Velo auf normalen Strassen sich so fortzubewegen – würde ich behaupten trifft diese pauschale Aussage sicherlich zu.

Mountainbiker die ihr Fahrrad eben nicht nur zum benutzen zur nächsten Eisdiele auf der geteerten Strasse einsetzen, betrachten dies dann doch schon etwas differenzierter.

Aus eigenem Blickwinkel betrachtet war ich von mir selbst überzeugt, dass ich schon ganz ordentlich mein Bike beherrsche. Ich fahre doch schon seit einigen Jahren Mountainbike: sei es zur Arbeit - in meiner Freizeit im Wald - bei Marathons - sowie zu jährlichen Alpentouren. Allzuviel wird es da nicht zu verbessern geben.

Während dem MTB- Kurs musste nicht nur ich feststellen, dass sich noch sehr - sehr viel an der Fahrtechnik verbessern läst.

Am 25. Mai führten wir mit Bikeguide's Thomi Wiederkehr und Hanspeter Freiermuth einen MTB- Kurs durch.

Von links nach rechts: Bikeguide Thomi, Ralf, Benny, Dieter, Serge, Jürgen, Andy

Pünktlich um 09.00 Uhr begann es dann auch zu regnen. Aber wie es für MTB-ler gilt: Es gibt kein schlechtes Wetter – nur die unpassende Bekleidung. Dementsprechend richteten wir uns Kleidertechnisch auch auf Regen ein.

Nach einer kurzen Einführungsrunde – begann Thomi bereits mit seinen Lektionen:

Lektion 1: Mit dem Bike im stehen balancieren (*ohne dabei umzufallen*).

Lektion 2: Hindernisse beim fahren überspringen (*anheben des Vorderrades & versetzen*)

Lektion 3: Zu steil ? geht nicht mehr? Er belehrte uns eines besseren und zeigte wie es doch geht.

Lektion 4: Hinterniss zu hoch - geht nicht! Mit guter Fahrtechnik lies sich so manches angeblich zu hohe Hinterniss überfahren.

Thomi schaute ganz genau hin ob wir seine Anweisungen richtig umsetzten

Bereits zu diesem Zeitpunkt sahen wir wie eine gebadete Sau im Schlamm aus. Dies trübte jedoch unsere Laune und dem Spass an der Sache überhaupt nicht. Wir waren ja keine Schönwetterbiker.

Lektion 5: Bunny Hop.
Nun nicht das der Leser irgendwelche Playboyhäschen vermutet, die im Wald für uns herumhopsen– sondern damit war ein gezielter Sprung beim abfahren (downhill) über einen (für uns Holzstamm) gemeint. Für unser Guides war es wohl eher ein grösserer Ast und ein Bunny Höperchen.

Auf jeden Fall, wir hüpften. Der eine besser – der andere weniger Materialschonend. So war es, das beim finalen Sprung, sich ein Biker einen so genannten Snake-Bite (Durchschlag) am Hinterrad einfuhr.
Jetzt wollt Ihr natürlich wissen, welcher Sürmel das wohl war, stimmt's?

Nur soviel: des Präsidenten Hinterrad war den ein bisserl platt.

Nun bekamen wir eine zwischen Lektion. Ich bezeichne sie mal als 5b: Wie man in 6 Minuten einen platten Reifen wieder flott bekommt. Also ich muss schon sagen, ich fand es super nett – wie sich unsere zwei Guides so ins Zeugs legten – um des Präsis Bike wieder fahrbereit zu machen ☺ .

Nach dem unplanmässigen Boxenstopp fuhren wir munter weiter.

Musterschüler Serge beim Sprung. Auch die Landung war perfekt

Lektion 6: Auf einen schmalen Grad balancierend zu fahren.
Dies war schon eines der schwersten Übungen und dies gelang nicht allen. Zumal auch der Regen, den Trail sehr rutschig machte. Bei dieser Übung sicherten die Guides uns vorsichtshalber ab. Wegen der Höhe war diese Übung nicht gerade ungefährlich. An dieser Stelle testete der Präsi den auch gleich mal sein Neigungswinkel im Verhältnis zur Schwerkraft. Letzteres hat überwogen und eine Tube Bepanten plus muss nun in den kommenden Tagen seine heilwirkende Unterstützung beweisen.

Lektion 7: Downhill an steilen Borden.
Manch einer musste seine Angst überwinden, oder sich entsprechend eine weniger steile Passage suchen. Auch hier testeten einige ob die Schwerkraft vorhanden ist (und es war diesmal nicht der Präsi!).

Lektion 8: Schnell durch Schotterkurven fahren – kann ich – dachte ich.
Nun des Guides schmunzeln im Gesicht zu beurteilen – definierte er schnelles Kurvenfahren wohl etwas anders. Auch bei dieser Übung zeigte es sich, das zwei unter uns Bikeschülern wirklich sehr schnelle Vorschritte machten und alles gleich zur vollen Zufriedenheit von Thomi's Lektionen umsetzten – Wir, die restlichen vier, üben halt noch etwas munter weiter.

Im Verlaufe des Mittags kam es zum ersehnten Wetterwechsel. Unsere verschlammten Bikes trockneten an der Sonne und wir konnten uns des Regenschutzes entledigen.

Gegen 13.00 Uhr fanden wir uns dann wieder bei unserem Ausgangspunkt in Zeinigen ein. Nach dem obligatorischen Schlummerbecher, verabschiedeten wir uns von unseren beiden MTB Guide's Thomi und Hanspeter. Danke Thomi & Hanspeter ihr wart super.

Was hat es uns nun gebracht?

Fahrsicherheit und Radbeherrschung auch in Grenzbereichen. Ein Plattfuss, sowie ein paar Schrammen.

Fahrrad fahren kann doch jeder – aber nicht jeder kann in anspruchsvollem Terrain sein Mountainbike effizient und sicher einsetzen – wir zwar auch noch nicht perfekt – aber wir wissen nun, wie wir dies mit viel Übung besser hinbekommen.

Für CVF Mitglieder war der Kurs kostenlos. Für Nichtmitglieder betrug der Unkostenanteil lediglich 20 CHF, die sehr gut investiert waren.