

## Reportage Mountainbiken: Zum ersten Mal im Bikepark

von bb - Dienstag, 28. Juni 2022

[https://www.pd-f.de/2022/06/28/reportage-mountainbiken-zum-ersten-mal-im-bike-park\\_17171](https://www.pd-f.de/2022/06/28/reportage-mountainbiken-zum-ersten-mal-im-bike-park_17171)



Auf einem [Mountainbike](#) ist die pd-f-Redakteurin und begeisterte Rennradfahrerin Annette Feldmann selten unterwegs. Mit ihren Fahrkünsten im Gelände ist es deshalb nicht weit her. Doch dagegen kann man etwas tun! Zum Beispiel mit einem Fahrtechniktraing bei MTB-Trainer Jan Zander im Mountainbikepark in St. Andreasberg im Harz.

Zum ersten Mal in meinem Leben werde ich auf einem vollgefederten Mountainbike in einem Bikepark bergab rauschen. Gott sei Dank unter der professionellen Anleitung eines erfahrenen MTB-Trainers. Ich habe mich mit Jan Zander, der 2005 die Mountainbikeschule „Trailtech“ gegründet hat und auch als Ausbilder für die Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB) tätig ist, vor der Lifтанlage in St. Andreasberg verabredet. Er will wissen, ob ich aufgeregt sei. Ich blicke auf die steilen Wurzeltrails und Holzrampen ringsum und bejahe. Vorsichtshalber frage ich nach, ob es auch einfache Strecken gibt. „Na klar, hier ist für alle was dabei“, beruhigt mich Jan.

### Erst Aussicht genießen, dann das Bike checken

Meine erste Unterrichtseinheit besteht darin, mein Salsa „Horsethief“ an den Haken der Seilbahn zu wuchten. Es gelingt mir nicht ganz und Jan hilft mit geübtem Handgriff nach. Warum eigentlich Seilbahn und Bikepark für ein Fahrtechniktraining? Die Seilbahn spart Kraft, die ich in die Übungen investieren kann und die Strecken im Park bieten kontrollierte Übungsbedingungen. Wir gondeln ein paar Minuten bis auf die Spitze des 663 Meter hohen Matthias-Schmidt-Bergs hinauf. Der Blick reicht in jede Richtung weit über die grünen (Buchen-Fichten-Mischwald) und braunen (Borkenkäfer) Hügel. Oben bietet die abgeflachte Kuppe mit einem breiten Schotterweg und drei Trails den perfekten Einstieg für alle Biker:innen. „Das Wichtigste zuerst“, sagt Jan. „Der Sicherheits-Check.“

Er zeigt mir, worauf ich achten muss: Greifen die Bremsen? Sitzen Reifen, Sattel und Steuersatz fest? Das überprüfe ich beispielsweise, indem ich das Vorderrad zwischen die Beine nehme und versuche zu lenken – hier darf es kein Spiel geben. Gemeinsam kontrollieren wir auch die Schaltzüge und den Reifendruck. Bereits einen Tag vorher habe ich den [Federweg auf mein Gewicht eingestellt](#). Alles passt. Los geht's.

### Schwere Füße, leichte Hände

Zuerst soll ich nur ein bisschen geradeaus fahren. Einfach über den flachen Schotterweg. „Nach ein paar Metern sehe ich meist sofort, woran wir arbeiten können“, sagt Jan. Mit meinen Bremskünsten ist er zufrieden, aber meine Grundposition – zentral im Rad stehend, denn im Gelände wird nicht im Sitzen gefahren – hat Optimierungspotenzial. „Schwere Füße, leichte Hände“, wird Jan nicht müde zu betonen. Die Zeigefinger liegen dabei leicht auf den Bremshebeln. So kann ich sicher im Stehen rollen. Zu meiner Überraschung muss ich dabei gar nicht in die Knie gehen, was ich sonst immer mache, weil ich mir dann sportlicher vorkomme. „Wenn du ständig in die Knie gehst, bist du nach der ersten Abfahrt kaputt“, sagt Jan. Es reiche völlig, locker zu stehen – zumindest, wenn die Strecke nicht anspruchsvoll ist. Und tatsächlich, von Ermüdung keine Spur.

Jan zeigt mir, wie ich bei kleineren Hindernissen die Hüfte ein bisschen (!) nach hinten schieben soll. Im Gelände ganz weit nach hinten zu gehen, ist allerdings nicht richtig, denn so geht die Kontrolle über das Vorderrad verloren. Übrigens: „Natürlich kannst du auch jederzeit in die Knie gehen, wenn das Hindernis größer ist oder du dich so sicherer fühlst“, sagt er.

### Das Bike arbeiten lassen

In der Grundposition geradeaus fahren klappt schonmal. Aber dann sind da ja noch Kurven. Und in denen soll mein Bike viel mehr arbeiten als ich. „Du legst dein Bike unter deinen Beinen ein bisschen in die Seite“, erklärt Jan, „und schaut in die Richtung, in die du fahren willst.“ Ich kurve auf dem breiten Schotterweg von links nach rechts und platze innerlich vor Stolz, als Jan mich und mein Fahrgefühl lobt. „Du bist schon mal Ski gefahren, oder?“, fragt er. „Das kommt einem in solchen Situationen zugute.“

### Über den Trail gleiten

Jetzt gilt es, das neuerworbene Wissen auch auf dem Trail umzusetzen. Der hat leichte Wellen und Kurven, kaum Gefälle, und ich gleite mit dem Horsethief förmlich darüber hinweg. Ich merke deutlich, wie die entspannte Grundposition und das Kurvenlegen, prinzipiell ja nur Kleinigkeiten, mein Fahrverhalten positiv beeinflussen. Am unteren Ende des Trails werden die Kurven jedoch enger und ein paar Wurzeln gibt es auch. Oh je! Schwupp! Ich gehe in die Knie und klammere mich instinktiv fester an den Lenker. Ein kleiner Adrenalinschub fegt durch meinen Körper.

### Nach der Stufe strecken

Auf dem Sessellift schnaufe ich durch. Bevor ich den Trail erneut in Angriff nehme, steht „Stufen fahren“ auf dem Programm. Wie cool! Die Stufe besteht aus einer Holzrampe, die etwa 30 Zentimeter hoch ist. Jan erklärt mir, worauf es ankommt: „Langsam und tief in Armen und Knien anfahren. Wenn das Vorderrad unten ist, die Arme lang machen und federn. Dann folgt das Hinterrad. Wenn es ebenfalls unten ist, aus den Beinen wieder hochkommen.“ Klingt easy. Jan macht es vor, ganz langsam. Sieht easy aus. Jetzt ich. Ich rolle langsam, in fast geduckter Position und strecke die Arme genau in dem Moment lang, als das Vorderrad über die Kante rollt. Dasselbe mit den Beinen, wenn das Hinterrad folgt. Easy! Ich fahre die Stufe! Beide Räder bleiben am Boden. Volle Kontrolle! Zur Sicherheit fahre ich sie gleich mehrmals hintereinander. Das macht richtig Spaß.

### Selbstbewusst durchfahren

Auf einer Waldlichtung baut Jan noch ein paar Übungen ein: ganz enge Kurven fahren, im Notfall vom Rad steigen (nach hinten. Das Bike darf ruhig den Abhang runterstürzen, ich nicht!) und immer wieder der Blick auf die Grundposition: Schwere Füße, leichte Hände. „Und in dieser Position auch selbstbewusst durchfahren“, betont Jan. „Nicht mitten auf der Wurzel oder in der Kurve zögern und bremsen.“ Wir kehren zurück auf den Trail. Ich achte besonders auf die Grundposition und darauf, das Bike in die Kurven zu legen. Das fühlt sich richtig flowig an! Ich zwingen mich, die engen Kurven am Ende entspannter und in der Grundposition anzugehen. Es sagt ja niemand, dass ich schnell sein muss. Es funktioniert! Ein letzter sanfter Buckel, ausrollen, und wir kommen am Lifthäuschen zum Stehen. Ich bin mittlerweile ziemlich geschafft – und hungrig. Auf der Terrasse der Baude (so nennt man im Harz Berghütten und kleinere Ausflugslokale) nebenan laden wir Kalorien nach und während ich die Profis bei ihren spektakulären Abfahrten beobachte, überlege ich bereits, welche kleinen Waldwege und Trails ich zuhause unter die Stollen nehme oder wann ich das nächste Liftticket im Bikepark kaufe.

### Tipp

„Einmal ist keinmal“, sagt der Volksmund. Ein Fahrtechniktraining ist ein sehr guter Weg, grundlegende Fahrmanöver zu erlernen und eingeschliffene Fahrfehler abzustellen. Geübt wird zu Hause. Wer das Gelernte immer wieder auf seinen Feierabend- oder Wochenendrunden einbaut, lernt am meisten.

### Ausrüstung

Vollgefederte Mountainbikes wie das „Horsethief“ vom US-Hersteller Salsa (4.999 Euro) sind extrem vielseitig und eignen sich sowohl für den anspruchsvollen Trail-Einsatz als auch für flowige Fahrten im Gelände.

Mountainbike-Helme (zum Beispiel „MoDrop Mips“, [Abus](#), 109,95 Euro) zeichnen sich durch einen tief gezogenen Nackenbereich aus, der im Falle eines Sturzes den gesamten Hinterkopf abdeckt. Hinzu kommt ein Schirm, der das Gesicht vor blendendem Sonnenlicht, Ästen und Regen schützt. Die sogenannte MIPS-Technologie („Multi-Directional Impact Protection System“), mit der einige Helme ausgestattet sind, ist ein schwimmend gelagerter Liner, der sich bei einem Aufprall rund 15 Millimeter gegen die Helmschale verschieben kann. Das System hilft auf diese Weise, einen großen Teil der Rotationskräfte zu absorbieren, die bei einem Sturz auf das menschliche Gehirn wirken.

Dünne Ganzfingerhandschuhe (z. B. von Troy Lee Designs, ab 29,99 Euro) sorgen für Grip und schützen vor Schürfwunden bei Stürzen. Knie- und Ellbogenprotektoren (von Troy Lee Designs, ab 50 Euro) gehören ebenfalls zur Grundausstattung im Mountainbikepark. Moderne Knieschoner aus viskoelastischem Schaumstoff sind so leicht und gut belüftet, dass sie auch bei der alltäglichen Trail-Ausfahrt immer beliebter werden.

### Ort

Der Mountainbike- und Trailpark „MSB-X-Trail“ in St. Andreasberg am Matthias-Schmidt-Berg im Harz bietet vom familientauglichen Flowtrail bis zum fordernden Downhill insgesamt rund zwölf Kilometer Streckenlänge. Die Abfahrten sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt und sowohl für Einsteiger:innen als auch Profis geeignet. Mit seinen guten Übungsbedingungen dient er der Mountainbikeschule „Trailtech“ auch als Fahrtechnikzentrum.

pressedienst-fahrrad ? Annette Feldmann

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel](#) (15 Bilder)

[Express-Bildauswahl](#) (15 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (26 Bilder)

**Passende Themen beim pdf:**

[Zehn Fakten zum Breitensport Mountainbiken](#)

[Vollfederung erklärt: Unterschiedliche Hinterbau-Konzepte](#)

[Konfliktzone Wald: Mountainbiken als Chance verstehen](#)

[Themenblatt: Mountainbike](#)

[Schnell & sportlich](#)

**Passendes Bildmaterial**



