



Mountainbiken

Faszinierende Trendsportart

SEITE 44

fit&vital4all

Abgefahrene Typen, technische Raffines-
sen, sportliche Herausforderungen, un-
vergessliche Naturerlebnisse – es gibt Vie-
les, das die Faszination des Mountainbikens
ausmacht und dazu beitrug, dass sich dieser
Sport von einer Freakshow zu einer Massen-
bewegung entwickelte.

Alles begann mit ein paar, für damalige Ver-
hältnisse „verrückte Typen“, die meinten, ein
Rad wäre nicht nur dazu gedacht damit auf
der Straße und auf Asphalt zu fahren sondern
man könnte damit ja auch im Gelände fahren.
Um diesem Erlebnis nachzukommen mussten
sich natürlich auch die Räder von Grund auf
neu verändern. Es wurde begonnen die Rah-
men neu zu gestalten, die Reifen wurden brei-
ter und die Geometrie änderte sich und schön
langsam begannen immer mehr Menschen
sich ein „Geländerad“ zuzulegen.

Entstehung einer Trendsportart

Wer sich mit dem Thema Mountainbiken schon
einmal beschäftigt hat, wird wissen, dass ei-
ner der absoluten Meilensteine dieses Sportes
1990 gelegt wurde. Zuvor schon hatte Andi
Heckmair zwei Jahre lang Pässe durch die
Alpen ausgetestet, denn sein Ziel war es, mit

dem Rad von seiner Heimat Deutschland quer
über die Alpen nach Italien zu fahren. 1990 war
es dann so weit und er fuhr mit zwei Freunden
von Oberstdorf nach Riva am Gardasee und
trat damit nicht nur die Alpencross-Lawine los,
sondern bescherte dieser Sportart auch eine
ganz neue Aufmerksamkeit.

Von da an ging es Schlag auf Schlag und der
Markt folgte der Nachfrage. Es wurden immer
mehr Mountainbikes angeboten und die tech-
nische Weiterentwicklung wurde von Jahr zu
Jahr massiv vorangetrieben. Doch was macht
nun die tatsächliche Faszination dieses Spor-
tes aus?

Abwechslungsreiche Trainingsart

Rein nüchtern betrachtet könnte man es
wie so oft auf kalte Fakten herunterbrechen:
Mountainbiken ist eine abwechslungsreiche
Trainingsart, die in der Natur ausgeübt wer-
den kann. Somit ist dem Körper und dem Geist
Gutes getan und man kann sowohl etwas für
seine ganzheitliche Gesundheit als auch für ein
gesundes Körpergewicht machen. Wer jedoch
schon einmal selbst die Faszination dieser
Sportart erlebt hat, wird bestätigen können,
dass es hier mit bloßen Fakten nicht getan ist.
Ich selbst habe im Alter von 14 Jahren zum

Mountainbiken begonnen, also erst relativ spät.
Bis zum damaligen Zeitpunkt habe ich nur ein
Citybike besessen, mit dem ich allerdings im-
mer mehr auf Schotterpisten und Waldwegen
unterwegs war. Dies ging solange gut, bis die
Geschwindigkeiten immer höher wurden und
die Räder bald mehr einer 8, denn einem Kreis
ähnelten. Mit dem Geld der ersten Ferialpraxis
wurde also ein richtiges Mountainbike ange-
schafft – breite griffige Stollenreifen, vorne
gedefert, breiter Lenker und Alu-Rahmen – für
einstige Verhältnisse ein gutes Rad am damali-
gen Stand der Technik. Und was soll ich sagen
– ab da war es um mich geschehen und ich
verfiel der Faszination dieses Sports komplett.

Gelebte Freiheit

Mountainbiken würde ich heute am ehesten
mit der gelebten Freiheit auf zwei Rädern
beschreiben. Man ist nicht einfach nur in der
Natur oder es ist nicht einfach nur ein Training,
um fit zu bleiben. Biken im Gelände verbindet
sämtliche Superlativen in einer Sportart! Als
bekennender Cross Country Liebhaber beginnt
es mit dem Wettkampf mit sich selbst – wel-
che Strecke oder Tour fahre ich heute. Möchte
ich eine lange Tour mit viel Natur und mäÙig
Höhenmetern oder möchte ich eine kurze har-

te Runde mit vielen Höhenmetern, die es zu
erklettern gilt und eine dafür entsprechende
Belohnung in Form einer „adrenalingeschwän-
gerten“ Abfahrt. Bleibe ich heute lieber ge-
mütlich auf Forst- und Schotterwegen oder
jage ich mit High Speed über schmale kurvige
Singeltrails?

Steigung überwunden – die Abfahrt belohnt

Es ist die Herausforderung mit mir selbst, in
der ich meinen inneren Schweinehund be-
zwinde und den Gipfel der Tour erreiche. Das
schönste daran ist und bleibt immer das Gleiche
– habe ich mich selbst besiegt und die
Steigung überwunden, wartet sofort die Be-
lohnung – die anschließende Abfahrt! All die
Anstrengung, der Schweiß, das Brennen in den
Beinen ist vergessen und es zählt nur noch
das Hier und Jetzt. Wo zuvor noch Kraft und
Durchhaltevermögen gefordert waren, zählen
jetzt Konzentration und Koordination. Mit High
Speed geht es den Berg hinunter und bei ent-
sprechender Streckenwahl lässt der Flowzu-
stand nicht lange auf sich warten. Es ist dieser
gewisse Augenblick, in dem man mit seinem
Bike verschmilzt, die Natur nur so an einem
vorbeirast und man mit dem Moment und dem
Trail eins wird.

SEITE 45

fit&vital4all

Passende Mountainbikes für jede Gelegenheit

Jetzt aber genug der Gefühlsduselei für diese Sportart. Wieder zurück zu den sachlichen Punkten. Durch die rasante Entwicklung der Technologie in den letzten Jahren gibt es inzwischen für die verschiedensten Anwendungsbereiche das passende Mountainbike. Egal ob man nur gemütlich über Schotterwege mit wenig Höhenmetern fahren und dadurch seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte oder ob man sich die Auffahrt gleich erspart, mit einem Lift oder dem Auto auf den Berg hinaufshuttelt und mit einem Mountainbike mit viel Federweg die Abfahrt hinabprescht. Auch für die mittlere Kategorie ist mit Fullys (vollgederter Räder) mit unterschiedlichstem Federweg für die verschiedensten Anwendungsgebiete von gemütlicher Feierabendrunde bis hin zur Alpenüberquerung mit dem Bike gesorgt.

Mountainbiken – Naturgenuss

Mit einem Mountainbike kommt man in Gegenden und an Orte, wo man sonst nie hinkommen würde. Viele wunderschöne und oft auch ein wenig versteckte Plätze in der Natur sind mit dem Auto nicht erreichbar und zu Fuß wäre es zu weit bzw. würde es zu lange dauern. Mit dem Bike jedoch kann man in nur einer Tour 20, 40, 60 oder sogar noch mehr Kilometer an wunderschönen Naturerlebnissen genießen und neue traumhafte Fleckchen Erde entdecken.

Mountainbiken ähnelt ein bisschen dem Schifahren. Auch beim Schifahren hat man bei jeder Abfahrt die Belohnung für Körper und Geist, nur dass einen hier immer ein Lift auf den Berg bringt. Am nächsten kommt es sicherlich dem Schitourengehen, denn auch hier wird der Berg und die Steigung aus eigener Kraft erklommen und im Anschluss erfolgt die Belohnung durch die Abfahrt.

Es ist eine Sportart zum Hineinwachsen, denn auch nach Jahren kann man sich immer weiter verbessern, nicht nur muskulär und ausdauertechnisch sind konstante Stei-

gerungen möglich, sondern ganz besonders auch was die Fahrtechnik anbelangt. Dadurch steigt einerseits wieder der Funfaktor, weil die Strecken schneller gefahren und auch immer anspruchsvollere Strecken geschafft werden können. Andererseits darf nicht außer Acht gelassen werden, dass das Verletzungs- und Sturzrisiko sinkt, je besser die Fahrtechnik ist.

Entspannung, Stressabbau, Adrenalinkick

Das Leben wird heutzutage von Jahr zu Jahr immer anspruchsvoller und abwechslungsreicher. Da ist es wenig verwunderlich, dass auch die Freizeitaktivitäten immer abwechslungsreicher werden. Und genau dieser Entwicklung wird Mountainbiken gerecht. Man kann es also als reine Entspannung und zum Stressabbau nutzen, denn an welchem Ort geht dies besser als in der freien Natur, weit abseits von Lärm und Hektik der Stadt, bei Sonnenschein, frischer Luft und Vogelgezwitscher. Man kann sich aber auch einen Adrenalinkick nach dem anderen in besonders schwierigen und extrem schnellen Downhills holen.

Und genau durch die große Bandbreite dieser Sportart, von Entspannung bis hin zu Adrenalin pur mit all den dazwischen liegenden Facetten, erfreut sich Mountainbiken immer größerer Beliebtheit!



Stephan Poschik

Dipl. Personal Fitnesstrainer
Ernährungsberater
Leitung feel the energy academy
www.ernaehrungimспорт.com