



Endlich war es soweit.

Nachdem ich nun ja schon ein paar Jahre auf dem MTB durch den heimischen Wald fahre und mir dann im letzten Jahr ein neues Bike zulegte, wurde es mal Zeit für einen Fahrtechnikkurs.

Gelesen hab ich zwar schon mal was darüber in dem Buch von Marc Brodesser, zu welchem ich auch eine Buchrezension [hier](#) veröffentlicht habe.

Aber selber als Teilnehmer war ich noch nie dabei.

Da wir jetzt am verlängerten Wochenende einen spontanen Kurzurlaub im Bayerischen Wald gebucht hatten, dachte ich mir, ich schau mal, welche Fahrtechnikanbieter in der Nähe sind und frage da mal nach.

Und siehe da, wie es der Zufall so will, hat doch [www.bayerwald-bike.de](http://www.bayerwald-bike.de) an dem Samstag tatsächlich einen Kurs angeboten und auch noch in dem Ort in welchem wir die Ferienwohnung hatten. In St. Engelmar.

Ja fein. Mail geschrieben und prompt die Antwort von Karen erhalten, dass sie mir noch ein Plätzchen frei hat. Besser geht's nicht.

Am Samstag, 19.05.2012 war es dann soweit.

Wir trafen uns auf einem Wanderparkplatz bei St. Engelmar um 10 Uhr bei strahlendem Sonnenschein.

Der Fahrtechnikkurs wurde von Andi gemacht.

Falls ihr Andi nicht kennt, es handelt sich hierbei um Andi Schuster, den deutschen und australischen Vizemeister im Trailfahren.

Also im Grunde jemand, dem die Fahrtechnik mehr oder weniger in die Wiege gelegt wurde.

Mehr zu Andi unter [www.andi-schuster.de](http://www.andi-schuster.de)

Angefangen haben wir alle mit einem Sicherheitscheck. Also haben die Achsen an den Laufrädern spiel, sitzen die Schnellspanner fest, wackelt der Steuersatz, wie sehen die Beläge für die Bremsen aus und sind meine Pedale auch fest.

Im Grunde handelte es sich hierbei um ein paar Kleinigkeiten die in wenigen Minuten erledigt sind, aber das Unfallrisiko erheblich senken können.

Und dann ging es auch schon los.

Vom Prinzip her war es so, dass Andi zunächst alles in der Theorie erklärt hat. Dann folgte die praktische Vorführung durch ihn und im Anschluss waren wir an der Reihe.

Begonnen haben wir mit der Grundposition beim Fahren.

Es ist nun mal so, dass man eigentlich nur auf der Ebene oder Bergauf im Sattel sitzt.

Abwärts steht man auf den Pedalen, welche sich in einer waagrechten Position befinden. Wichtig hierbei ist, dass man weder die Beine noch die Arme komplett durchstreckt.

Ach ja, ganz wichtig, aber nicht nur beim Bergabfahren sondern eigentlich immer ist, dass der Schwerpunkt immer senkrecht über dem Tretlager liegt. Egal ob rauf oder runter.

Aber dazu später mehr.

Nachdem uns Andi also gezeigt hat, wie das auszusehen hat, durften wir locker an ihm vorbeierollen und er hat die Haltung hier und da korrigiert.

Im Anschluss daran ging es dann gleich auf einen kleinen Übungsparcours zum Kurven fahren.

Aber nicht schnell, sondern langsam, da die Kurven sehr eng waren.

Hierbei gab uns Andi den Tipp mit auf den Weg, die Kurven immer außen anzufahren.

Also eine Rechtskurve links außen und anders herum.

Das war dann doch schon etwas schwerer weil es einfach ungewohnt war, so langsam vor sich hin zu rollen ohne gleich umzukippen.



Und nachdem wir dann ja schon langsam unterwegs waren, ging es gleich im Anschluss noch langsamer weiter.

Wir mussten immer zu zweit ein Rennen fahren. Aber nicht der schnellste war der Gewinner, sondern der langsamste.

Hintergrund war einfach die Balance auf dem Bike zu finden.

Ok, Andi als Trailfahrer stellt sich halt auf sein Bike, mit einer Hand am Lenker, beide Füße auf den Pedalen und erzählt lustig mit der anderen Hand.

Gut, er macht das schon auch ein paar Tage.

Für mich war hier interessant, dass der Ausgleich mittels Lenkeinschlag doch sehr gut funktioniert.

Es hat dann auch tatsächlich das ein oder andere Mal für ein paar Sekündchen gereicht, dass ich nicht gleich im Dreck liege. Auch hier muss man halt einfach immer üben, üben, üben.



So, nachdem dann der Zeitlupenpart abgeschlossen war, ging es nochmals um die Kurventechnik. Nun aber etwas zackiger.

Rechtskurven, Linkskurven und das mit etwas mehr Speed.

Hier musste man aber aufgrund der Bodenbeschaffenheit auf dem Übungsparcours aufpassen, dass man sich nicht gleich hinlegte.

Nachdem wir das alle auch gemeistert hatten, kamen wir an etwas kniffligere Dinge.

Das Anheben des Vorderrades stand auf dem Plan.

Nein, nicht für einen Wheelie, sondern hauptsächlich um über Hindernisse besser hinwegzukommen.

Wheelie-Fahren haben wir nicht geübt, ich denke das wäre auch zu deprimierend für uns gewesen ☹

Nachdem dann alle das Vorderrad vor Andis Augen mal nach oben gezogen haben, mussten wir über ein Hindernis fahren. In unserem Falle bestand dies aus zwei am Boden liegende Paletten.

Im Grunde musste man zunächst nichts anderes machen, als in der Grundposition den Schwerpunkt etwas nach hinten zu verlagern und langsam drüber wegzurollen.

Also im Grunde die Position die man einnimmt, bevor man das Vorderrad in die Höhe zieht.

Andi wollte uns damit zeigen, dass man auch über Hindernisse ohne Sprünge oder ähnliches drüber hinwegkommt.

Klar, es kommt zum einen auf die Höhe an und vor allem auch auf die Geschwindigkeit.



Ich würde es tunlichst unterlassen mit hoher Geschwindigkeit ohne Anheben des Bikes auf eine Palette zuzudonnern. Das könnte weh tun.

Im Anschluss daran kam noch der Part dran, wie man das Hinterrad nach oben bekommt. Dies könnte z.B. wichtig sein, wenn man mal an eine Spitzkehre gelangt und man mit dem Bike nicht einfach so um die Kurve kommt.

Dieser Punkt war für mich sehr interessant, weil ich mich schon immer gefragt habe, wie man das ohne Klickpedale schaffen kann.

Andi ging dann auch kurz auf die Klickpedale ein. Seiner Meinung nach, würden diese das Gefühl fürs Fahrrad verfälschen, weshalb er sie aber nicht grundsätzlich ablehnt (Hat ja immerhin selber welche am Bike) Also hat er uns die Vorgehensweise ohne Klickpedale gezeigt.

Und nachdem er die Theorie erklärt hat ging es an den praktischen Teil. Und was soll ich sagen, es klappt tatsächlich.

Klar, in der Theorie ging damit los, dass man den hinteren Fuß vorne nach unten kippen soll und den vorderen Fuß nach oben.

So, dass die Fußflächen einmal nach vorne und einmal nach hinten zeigen.

Dann drückt man das vordere Bein nach vorn, das hintere nach hinten, den Po nach oben und schon klappt es. Ehrlich gesagt, wenn du auf dem Bike sitzt und dir das durch den Kopf gehen lässt, bzw. du dich darauf konzentrierst, dann wird das nix. Einfach nur machen, es geht wirklich.

Aber auch hier gilt....üben, üben, üben.

Leider hatten wir auch beim Fahrtechniktraining einen leicht Verletzten.

Ich weiß jetzt nicht mehr genau ob es bei der Übung zum Vorderrad hochziehen war oder beim Hinterrad. Sei es drum. Ich möchte darüber auch nicht allzu viel schreiben, weil sich jeder sicherlich ein Bild davon machen kann, wie ein Schienbein aussieht, wenn man von einem Pedal abrutscht, welches kein Klickpedal ist. Alles klar?

Danach kam noch ein kleiner Balanceakt dran beim welchem wir über eine Wippe fahren mussten.

Klar, Wippen im Wald trifft man häufiger....Scherz beiseite. Es ging im Grunde um die Balance auf dem Bike.



Nach dem Fahrtechnikkurs ging es dann noch kurz in den Wald auf einen kleinen Trail, wo wir die zuvor geübten Dinge auch nochmals praktisch üben konnten.

Bevor ich es vergesse.

Was mir ein wenig gefehlt hat, war das Thema Bremstechnik.

Klar, es wurde schon angesprochen, dass man in der Kurve nicht bremsen sollte und die Vorderbremse die Hauptbremse ist.



Ich denke, diesen Part könnte man auch noch mit aufnehmen, gerade wenn es auch um Notbremsungen geht.

Also, wir waren beim Trail im Wald.

Bevor wir aber auf diesen gelangen konnten, ging es erst mal richtig zackig den Berg nach oben.

Genauer gesagt auf den Predigtstuhl. Also ganz oben waren wir glaub ich nicht, aber mal so eben kurz 200 Höhenmeter knapp vor dem Mittagessen sind auch nicht zu verachten.

Dafür wurden wir aber mit einem super Trail belohnt.

Hier konnte man schön das vorher erlernte in die Praxis umsetzen.

Also, Sattel runter und ab dafür.

Ach ja, hatte ich vorhin nicht das Thema Wheelie angesprochen?

Also, wenn das einer kann, finde ich das ja echt Super.

Aber...wenn du gerade auf einem Teerweg am Ende des Trails mit knapp 30 Sachen den Berg runter fährst und Andi dich dann auf dem Hinterrad überholt.....also ne, oder.

Ok Andi, meinen Respekt hast du ☐

Nach einem leckeren Mittagessen welches wir im „Sonnenhügel“ zu uns nahmen, kam dann im Anschluss daran die Halbtagestour.

Ca. 25 km mit etwa 700 hm...super und das nach dem Essen.

Hilft nix, also auf die Bikes und ab in den Wald.

Und natürlich mussten wir auch mal wieder nach oben, aber zum Glück nicht so extrem wie am Vormittag.

Aber, was soll ich sagen, wir wurden mit super tollen Trails belohnt, einfach der Hammer.

Wenn man bedenkt, dass bei uns in Baden-Württemberg das fahren im Wald auf Wegen unter 2m Breite laut dem Landeswaldgesetz verboten ist, da kann man auf die Nachbarn in Bayern einfach nur neidisch werden.

Kilometerlang schlängeln sich die Trails durch den Wald. Links geht es den Abhang hinunter, rechts ein kleiner Bachlauf und in der Mitte du mit deinem Bike.

Einfach traumhaft.



Trotz aller Anstrengung und schweren Beinen am Abend bereue ich es nicht, die Tour gemacht zu haben.

Ich kann jedem nur empfehlen im Bayerischen Wald eine Tour zu fahren. Sei es auf eigene Faust oder aber so wie bei mir mit Führung.



Es ist es auf jeden Fall Wert.

Wer die Tour mal nachfahren möchte, die entsprechenden Daten findest du hier.

Ich danke an dieser Stelle nochmals Karen und ihrem Team von Bayerwald-Bike für diesen erlebnisreichen Tag.

