



**Eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften geht die Internationale MTB-Bundesliga am 6. und 7. Juli in Saalhausen (Sauerland) in ihr Finale. Etliche Weltklassefahrer wie Moritz Milatz sind am Start. Für Hobbyfahrer wird außerdem der SKS-Shark Attack Marathon angeboten, der zeitgleich auch die NRW Meisterschaft Marathon darstellt. Die Fahrtechnikscheule ridefirst bietet für Neulinge und Fortgeschrittene Kurse an...also schaut vorbei!**

Das Wochenendprogramm beim Bike-Festival in Saalhausen ist wie immer ein besonderer Mix aus Hobby- und Leistungssport. Kern des Events sind der Bundesliga-Sprint-Wettbewerb am Samstag und Cross-Country-Bundesliga-Rennen am Sonntag.

### **MTB XCO und XCE Bundesliga**



Alexandra Engen, Photo by Marius Maasewerd/EGO-Promotion

**Topstars am Start!** Die aktuelle Weltranglistennerste Alexandra Engen vom Ghost Factory Racing Team hat frühzeitig gemeldet. Die Schwedin ist nicht nur Titelverteidigerin Cross-Country-Rennen in Saalhausen, sondern auch amtierende Sprint-Weltmeisterin. Vor zehn Monaten gewann sie den Titel im österreichischen Saalfelden im Eliminator, wie es im internationalen Sprachgebrauch heißt.

Ihr Landsmann Emil Lindgren (Giant Pro XC) trug vergangenes Jahr als Sieger des Herren-Rennens zu den „Schweden-Festspielen“ im Sauerland bei. Der Weltklassebiker trifft in Saalhausen auf den deutschen Moritz Milatz (BMC Racing), dessen Formkurve zuletzt wieder deutlich nach oben zeigte. Im Mai hatte er an einem langwierigen Infekt laboriert und deshalb auch auf den Heim-Weltcup in Albstadt verzichten müssen. Am vergangenen Sonntag konnte er seinen Europameistertitel vom vergangenen Jahr zwar nicht verteidigen, aber als Elfter zeigte er, dass es aufwärts geht!



Lingren im Saalhausener Regen, Photo by Marius Maasewerd/Ego-Promotion



Markus Schulte-Lünzum ist die Trumpfkarte aus NRW. Schulte-Lünzum hat in diesem Jahr zwei U23-Weltcuprennen gewonnen und führt diese Wertung an. Aus eigenem Trainingswillen fährt er die Bundesliga-Rennen aber in der Eliteklasse und war schon zum Auftakt in Bad Säckingen Dritter!..... Seine jetzige Form ist nach den Weltcupensationen jedoch etwas gedämpft. Bei der EM in Bern fuhr er seinen Favoriten-Erwartungen hinterher und wurde 17.

„Wir erwarten noch weitere Meldungen von hochklassigen Fahrern. Die Strecke bleibt die gleiche wie im vergangenen Jahr, aber der 2012 neu gebaute Sparkassen-Downhill hat sich sehr gut gesetzt und ist super befahrbar“, fasst Thorsten Kathol den Stand der Dinge zwei Wochen vor dem Event.

Die Strecke gilt in der Szene als fahrtechnisch anspruchsvoll und vorallem die knackigen, unglaublich steilen Anstiege bringen die Waden und Oberschenkel zum Platzen. Für die Zuschauer wird einiges geboten! Schaut vorbei! Alle Top-Spots sind vom Publikum recht einfach zu erreichen.



Zeitplan: Das Sprintrennen startet am Samstag um 15 Uhr mit den Quali Läufen. Die Finalläufe starten um 16:00Uhr. An alle Marathonstarter: Nach dem eigenen Rennen nicht direkt abreisen! Im Start/Ziel Bereich des Marathons lassen sich super die Sprint Asse anfeuern, während man selber bei Kuchen und Nudeln regeneriert! Das Cross-Country Rennen startet Sonntag um 9 Uhr mit der U19, weitere Nachwuchsläufe folgen. Die Elite Hauptrennen sind um 12:15 (Damen) und 14:15 (Herren). Vollständiger Zeitplan: <http://www.mtb-sharkattack.net/schedule.html>

Aus unserem Autorenteam werden Robert Traupe, seines Zeichens Vizemeister U23 von Rheinland-Pfalz, Lukas Hoffmann und hoffentlich auch Dominik (also ich) teilnehmen. Wir werden also wieder aus erster Hand berichten!

### **Marathon**

Beim traditionellen SKS Shark-Attack Marathon werden am Samstag die Landesverbandsmeisterschaften Nordrhein-Westfalen unter Lizenzfahrern ausgetragen. Hierfür müssen stolze 100km und 2800 Höhenmeter bewältigt werden. Hobbybiker oder Freizeitsportler können zu der Kurzstrecke mit 40km und 1150hm (immer noch genug zu Klettern!) und zum Halbmarathon mit 60km und 1600 Höhenmetern greifen.

Aus eigenen Erfahrungen kann unsere Redaktion bestätigen, dass der Marathon der härteste der Region Sauerland und NRW ist. Weitere Teilnehmer gehen sogar noch weiter und nennen schimpfen ihn: Härtester MTB Marathon nördlich der Alpen!

Es ist einfach alles dabei. Kurze knackige Anstiege wie bei XC Rennen aber auch endlose Anstiege bis in den Himmel. Dazu ein Singletrailanteil der seines gleichen sucht. Meiner Meinung nach der spaßigste Marathon den ich je fahren durfte aber Qualen muss man natürlich auch erleiden. Wer eine gute Fahrtechnik besitzt, kann sehr viel Zeit gut machen ,neue Hobbybiker werden an ihre Grenzen stoßen. Es ist aber auch für sie machbar. Dem Veranstalter ist diese vielleicht zur große Herausforderung der Vorjahre aber auch bewusst und er handelt wie folgt:

„Die Strecken haben sich zum Vorjahr etwas geändert. So haben wir mehr Sicherheiten eingebaut, aber den Spaßfaktor sicher erhöht. Flowige Trails und Top Ausblicke ergänzen den reibungslosen Ablauf des



Marathons.“ Die Fernsicht ist bei gutem Wetter atemberaubend. Aber zum Genießen werden die Vollblutracer definitiv keine Zeit haben!

Naturerlebnis und voller Sportgenuß pur sind beim sechsten Mountainbike-Marathon in Lennestadt-Saalhausen garantiert. **Ihr möchtet starten?** Nachmeldung zum Rennen werden bis spätestens eine Stunde vor dem Start entgegen genommen.

Infos: <http://www.mtb-sharkattack.net/events.html>

### **Ridefirst Fahrtechnikkurse**

Warum nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und neben dem Besuch des beliebten **MTB Sharkattack Bike-Festivals in Saalhausen** noch das eigene Fahrkönnen verbessern?



Die [Bikeschule Ridefirst](#) bietet in Saalhausen am Festival-Wochenende pro Tag einen Fahrtechnikkurs, sodass die Teilnehmer nach spaßigen und lehrreichen vier Stunden Kurs über das Festival-Gelände schlendern oder auch den MTB Bundesliga Profis auf die Finger schauen können. Perfekt also um dem MTB Sport mal richtig näher zu kommen und einen oder zwei geniale Tage rund ums rad zu erleben.

Coach ist bei beiden Kursen Marc Brodesser, der durch Fahrtechnikvideos im Internet (auch bei uns: <http://www.rund-ums-rad.info/fahrtechnikvideos-von-fahrtechnik-tv/>) und mittlerweile 5 Jahren als Leiter von Ridefirst bekannt ist.

### **Kurs-Termine in Saalhausen:**

06. Juli 2013 - Level 1 Kurs

07. Juli 2013 - Level 2 Kurs

Alle Infos zu den Kursinhalten, Anforderungen und mehr unter: <http://ridefirst.de/> Die Anmeldung erfolgt per Mail an: [info@ridefirst.de](mailto:info@ridefirst.de)



**Zu Ridefirst:** Die regionale Bikeschule gibt ab 2013 nun auch in ganz NRW Fahrtechnikkurse in verschiedenen Levels. Mit dabei sind folgende Reviere und Städte: Köln, Sauerland, Düsseldorf, Aachen, Koblenz, Essen / Ruhrgebiet und Siegen - für individuelle Kurse sind natürlich auch weitere Orte in und um NRW möglich! Eine weitere Neuheit für das Jubiläumsjahr: Neuerdings kommen die neuen Gravity-Angebote des neuen Coach Sascha Bamberg: Freeride/Enduro-, Bikepark/Downhill- und Dirtjump-/Pumptrack-Kurse ergänzen das bisherige Programm, sodass Ridefirst nun noch mehr Biker und Bikerinnen anspricht, die auf ihrem Spaßgerät sicherer und besser werden möchten! Alle neuen Termine für 2013 gibt es online unter: [ridefirst.de/kurs-termine](http://ridefirst.de/kurs-termine)

