



## Der MTB Sport

... die wohl vielseitigste Radsportart. Um den Überblick über die Disziplinen behalten zu können, gibt es hier eine aktuelle, kurze und einfache Übersicht für Newcomer.

# Teil 1: Die Ausdauerdisziplinen

Der nötige Radtyp:

Das perfekte Einsatzgerät für die folgenden Ausdauerdisziplinen ist ein Hardtail mit maximal 100mm Federweg oder ein Fully mit ebenfalls circa 100mm Federweg für die ruppigeren Strecken. Das Gewicht des Renngeräts steht sehr im Vordergrund und wird stets optimiert. Hierfür wird im Rahmenbau für Profifahrer nur Kohlefaser (Carbon) verwendet. Aluminiumrahmen sind mittlerweile selten zu sehen.



## „Die Formel 1“: MTB Cross-Country (kurz: XC, XCO oder CC)

Dies ist die einzige olympische Disziplin für Mountainbiker. Sie wird auf maximal 6km langen Rundkursen ausgetragen und enthält sehr steile und fordernde Bergaufpassagen, die von fahrtechnisch anspruchsvollen Downhills gefolgt werden. Diese sind mit Wurzefeldern, Sprüngen, Steilkurven und Steinfeldern gespickt. Die Renndauern sind in der Herren Elite Altersklasse meist zwischen 90 und 120 Minuten lang. Die Belastung ist also sehr intensiv und sehr quälend.

Gestartet wird bei großen Rennen mit circa 40 bis 80 Fahrern im Massenstart.

Die bekanntesten Rennserien in Deutschland zum Beispiel der NRW Cup, Hessencup und der Mitteldeutschland Cup. Für lizenzierte Fahrer gibt es außerdem 4 MTB Bundesliga-Rennen und die deutsche Meisterschaft.

Auf internationaler Ebene werden Rennen im UCI Weltcup ausgetragen und live im Internet übertragen.

Nachwuchssportler werden gezielt gefordert und müssen bei den Landesserien neben dem XC-Rennen auch eine Techniksektion absolvieren, die ebenfalls in die Wertung einfließt. Die Fahrer werden so bestens auf die Anforderungen der zukünftigen Rennen vorbereitet. Hier kann eine gute Sicherheit in der Abfahrt rennentscheidend sein.

## MTB Marathon (kurz: XCM)

Der größte Unterschied zu den XCO Rennen ist die Länge. Für Profifahrer beträgt die Renndistanz meist zwischen 70 und 120 Kilometern für die nur eine oder bis zu 3 Runden gefahren werden. Profifahrer benötigen je nach Strecke etwas mehr als 4 Stunden.

Jedoch bieten so ziemlich alle Marathons auch Kurzstrecken an und das Interesse der Hobbybiker ist mittlerweile enorm groß. Deutsche Marathonveranstaltungen können auf Starterzahlen mit über 2000 Sportlern zurückblicken.

Der fahrtechnische Anspruch ist meist deutlich niedrigerer als bei XCO Rennen und die Anstiege sind deutlich länger.

Die deutsche Elite misst sich bei der deutschen Meisterschaft oder der Weltmeisterschaft aber es gibt keine



Bundesliga und auch keinen Weltcup.

### **Etappenrennen:**

Etappenrennen sind noch nicht sehr weit verbreitet aber finden immer mehr Zulauf. Meist sind die einzelnen Etappen in etwa wie einzelne Marathonrennen aber manche Veranstalter integrieren auch XCO Rennen zwischen die Renntage. Das bekannteste europäische Etappenrennen ist die „Bike Transalp“, bei dem auch 2013 wieder in 8 Tagen über 600 Kilometern und 18.000 Höhenmeter von der Nordseite der Alpen bis an den Gardasee bezwungen werden.

Nationale oder Internationale Meisterschaften werden nicht ausgetragen.

### **24h Rennen:**

Die eintägigen Rennen werden auf einem Rundkurs mit XCO Länge ausgetragen, enthalten aber deutlich weniger Anspruch in Bezug auf die Fahrkünste des Sportlers.

Viele Breitensportler bestreiten das Rennen im 8er oder 4er Team. Extremsportler können auch alleine oder im 2er Team antreten.

Die Strecke wird nachts nicht ausgeleuchtet und die Sportler bewaffnen sich mit mehreren Lampen. Sieger ist, wer die meisten Runden fahren konnte.

Vom deutschen oder vom Weltverband ausgeschriebene Meisterschaften gibt es leider noch nicht.

[24h Finale Ligure 2012 - A Video - Lokomotive Stuttgart](#) von [Tobias](#) - mehr [Mountainbike-Videos](#)

### **Cross-Country Eliminator (kurz: XCE):**

Diese neue Disziplin ist noch sehr umstritten und befindet sich noch in der Findungsphase. Es gibt noch wenig feste Reglements und während der letzten Saison wurden die Rennen auf mehrere Arten ausgetragen.

Die nationalen und internationalen Meisterschaften wurden 2012 im Ko System ausgetragen. Die Strecke ist bis zu 1,5km lang und wird ein- oder zweimal unter bis zu 6 Fahrern gefahren. Die Laufdauer ist unter 2 Minuten. Nach jedem Lauf werden die langsamsten Fahrer nach Hause geschickt.

Um die Rennen zuschauerattraktiv zu gestalten, befinden sie sich meist in der Innenstadt und beinhalten Sprünge oder Treppenabfahrten. Die Weltcups werden an Rennwochenenden der XCO Weltcups ausgetragen und bieten so eine weitere Attraktion.

[red\_box] -> [hier gehts zum Teil 2](#)

[/red\_box]

