

Biketipps der Olympiasiegerin Sabine Spitz

Gut zu Rad

Mit dem Sieg bei den Olympischen Spielen in Peking ist für die Mountainbikerin Sabine Spitz ein Lebenstraum wahr geworden. Auch die Auszeichnung zur Radsportlerin des Jahres, ist für sie eine ganz besondere Ehre. Nun stellt die Ausnahmesportlerin vom „central Pro Team“ ihr Können Anderen zur Verfügung. Von cleveren Fahrtechniken bis hin zu Bremstaktiken: Das kleine ABC des Mountainbiken soll für alle Liebhaber des Fahrradsports eine Hilfestellung sein.

Frau Spitz, Sie müssen bei Ihren Rennen häufig im unwegsamen Gelände um scharfe Kurven fahren. Worauf muss ein Fahrer achten, um dabei nicht den Halt zu verlieren?

Sabine Spitz: Wichtig ist hier vor allen Dingen vorausschauendes Fahren auf der richtigen Linie. Außerdem sollte der Fahrer vor einer Kurve die Geschwindigkeit so weit reduzieren, dass er sie ohne heftige Bremsmanöver durchfahren kann. Außerdem empfiehlt es sich immer, eine Biegung von außen anzufahren und das Fahrrad ein wenig in die Kurvenmitte zu drücken, ähnlich wie das die Motocrossfahrer machen. Das heißt, das Fahrrad sollte schräger als der Oberkörper liegen. Das Gewicht lastet dabei auf dem äußeren Bein, das Pedal ist in Sechs-Uhr-Stellung. Am Ende der Kurve lässt sich das Rad dann leicht wieder aufnehmen.

Wie lässt sich vermeiden, dass bei einem steilen Anstieg das Vorderrad abhebt oder das Hinterrad durchdreht?

Sabine Spitz: Das Prinzip an steilen Hängen lautet „vor und tief“: Der Oberkörper muss also rechtzeitig nach vorne gebeugt werden. Wenn die Steigung beginnt, sollten die Schultern über dem Lenker und die Arme gebeugt sein. Durch gleichmäßiges Treten und Verlagerung des Gewichts nach vorne lässt sich vermeiden, dass das Vorderrad abhebt. Allerdings muss dabei der Körper so ausbalanciert werden, dass das Hinterrad nicht durchdreht. Wenn der Radsportler am Hang langsamer wird, sollte er einen leichteren Gang wählen und gleichmäßig weiter treten. Dabei ist es wichtig, locker zu bleiben und erst dann wieder hochzuschalten, wenn sich die Fahrt hinter dem Hang beschleunigt. Wenn die Kraft nicht reicht, kann man auch aus dem Sattel gehen, um dann im „Wiegetritt“ das Fahrrad seitlich zu neigen und mit seinem Körpergewicht die volle Kraft auf die Pedalen zu bringen. Es bedarf einiger Übung, aber mit zunehmender Fahrpraxis wächst auch das Gefühl für die richtige Körperposition an einem Hang. Wichtig ist jedoch, dass die Einstellung des Fahrrads stimmt. Ist der Vorbau zu hoch, der Rahmen zu groß oder stimmt generell die Geometrie nicht, gibt es eigentlich keine Chance, eine steile Passage vernünftig zu bewältigen.

Welche Tricks gibt es, um hinter einer Bergkuppe sehr steiles Gefälle zu meistern?

Sabine Spitz: Zunächst sollte der Fahrer nicht zu schnell an die Kante fahren, um je nach Strecke richtig reagieren zu können. Die wichtigste Grundregel bei einer Abfahrt ist es, das Körperschwerpunkt in Abhängigkeit vom Gefälle nach hinten zu verlagern. Um das Gleichgewicht optimal zu stabilisieren, sollte sich der Körperschwerpunkt immer senkrecht über dem Tretlager befinden. Je nach Ausprägung des Gefälles kann der Fahrer sein Gewicht mehr oder weniger nach hinten verlagern. Dabei ist es wichtig, die Arme leicht angewinkelt zu haben und nicht zu verkrampfen, um jederzeit schnell reagieren und lenken zu können. Wichtig ist, möglichst frei auf dem Bike zu stehen. Das heißt, man sollte sich auf keinen Fall am Sattel „festhalten“.

Auf abschüssiger Strecke kommt es sicher auch auf die richtige Brems-technik an. Wie lässt sich das trainieren?

Sabine Spitz: Ratsam sind zunächst einmal Bremsversuche im ebenen oder leicht abschüssigen Gelände, durchaus auch bei lockerem Untergrund. So lässt sich dann spielerisch die Wirkung von Vorder- und Hinterradbremse und deren Zusammenspiel in Abhängigkeit zur Körperposition testen. Eine interessante Erfahrung ist, wie die Haltung auf dem Rad bei konstanter Geschwindigkeit die Bremswege beeinflusst. Wenn Vorder- oder Hinterrad mal wegrutschen, ist das nicht schlimm, sondern schult das Gefühl. Wichtig ist nur, das Gewicht am Abhang ausreichend nach hinten zu verlagern, um beim Bremsen einen Überschlag zu vermeiden.

Besonders knifflig wird es, wenn sich – bergauf wie bergab – Steine, Wurzeln oder Stufen auf der Strecke befinden. Worauf gilt es dabei zu achten?

Sabine Spitz: Das hängt natürlich immer von der jeweiligen Situation ab. Zwei Dinge gelten aber immer. Erstens: Locker bleiben, nicht verkrampfen und den Körperschwerpunkt in der Mitte zu halten. Zweitens: Vorausschauend fahren, das heißt, der Blick fällt nicht direkt beim Vorderrad auf den Boden, sondern ist immer fünf bis zehn Meter vorausgerichtet. So kann der Fahrer seine Linie finden und das Fahrrad dann über die Hindernisse laufen lassen. Sind mehrere Fahrer auf einer unbekanntem Strecke unterwegs, sollte derjenige mit mehr Erfahrung vorfahren.

Was ist zu tun, wenn Gräben, Schlaglöcher oder Rinnen auftauchen?

Sabine Spitz: Immer wieder tauchen plötzlich Hindernisse auf der Strecke auf, die eine schnelle Reaktion erfordern. Das Motto: Immer auf dem Bike aktiv sein. Mit etwas Übung gelingt es, zunächst das Vorder-, dann das Hinterrad oder – zumeist noch einfacher – das komplette Fahrrad hochzuziehen, über das Hindernis zu springen und das Bike dahinter wieder sicher aufzusetzen. Das hört sich schwieriger an, als es ist.

Weitere Trainings-, Fitness- und Ernährungstipps finden Sie unter www.centralproteam.de/

Die Central ist ein Unternehmen der Generali Deutschland Gruppe. Das Magazin Focus Money hat die Central in seiner Ausgabe 52/2009 als beste private Krankenversicherung ausgezeichnet. Informationen zu den Leistungen der Central erhalten Sie bei allen Central-Agenturen, bei dem Central-Partner Deutsche Vermögensberatung, der Volksfürsorge AG Vertriebsgesellschaft sowie den Vermittlern der Generali. Oder im Internet unter www.central.de.