

# So meistern Hobbyfahrer Bike-Passagen wie die Profis

**Tipps von der Olympionikin** Grosse Steine, verwurzelte Stellen und enge Kurven, das beherrschen die Cracks mit Leichtigkeit. Linda Indergand erklärt, wie auch Sie diese Herausforderungen bestehen.

**Pia Wertheimer**

Als wäre es ein Kinderspiel. So wird es kommende Woche im französischen Les Gets aussehen, wenn die Mountainbikerinnen und Mountainbiker um die WM-Titel fahren. Wer sich aber schon an bewurzelte Trails, enge Kurven oder einen steilen Schotterweg gewagt hat, weiss: Der Schein trügt. Ohne die richtige Technik mutieren diese Passagen rasch zu unüberwindbaren Hindernissen.

Doch bereits mit wenigen Kniffs gelingen wurzlige Abschnitte oder das Anfahren am Steilhang auch Hobbyfahrern – ganz egal, ob mit oder ohne Motor. Profi-Bikerin Linda Indergand gibt wertvolle Tipps:

## — Bremsen: Mit nur einem Finger

Moderne Bikes sind mit Scheibenbremsen ausgestattet, damit können die Fahrerinnen und Fahrer eine viel grössere Bremskraft erzeugen. Wer nicht richtig dosiert und ruckartig brems, kann jedoch rasch die Kontrolle verlieren. Dies verhindern «gleichmässig schleifende» Bremsen. «Blockierte Hinterräder beschädigen zudem die Wege und Trails», sagt Indergand. Bedacht bremsen heisse deshalb auch: zur Natur Sorge tragen.

«Wichtig ist, immer vorne und hinten zu bremsen – und nicht nur einen Hebel zu ziehen», sagt die Urnerin. Sie selbst brems lediglich mit einem Finger – dem Zeigefinger. «Das ist Gewohnheitssache. Gerade am Anfang fühlt man sich vielleicht sicherer, wenn man die Bremse mit zwei Fingern greift.» Indergand empfiehlt jedoch, sich dann umzugewöhnen. Denn: «Je mehr Finger am Lenker sind, desto besser ist die Kontrolle über das Bike.»

## — Steinige Stellen: Locker bleiben!

Vielen Bikerinnen und Bikern flössen steinige Passagen Respekt ein. Kein Wunder, denn ein Sturz ist an diesen Stellen besonders schmerzhaft. Der Respekt führt jedoch dazu, dass sich die Fahrerinnen und Fahrer verkrampfen. «Locker bleiben ist bei solchen Abschnitten aber die Devise», sagt Indergand. Statt die Steine wie Feinde mit den Augen zu fixieren, rät sie: «Blickt weiter nach vorne, dorthin, wo ihr hinfahren wollt.» Und auch wenn es sich ironisch anhört, macht ein zügiges Tempo das Unterfangen «steinige Wege» bedeutend einfacher. «Bremst nicht zu stark», sagt die Profifahrerin. Einerseits, weil das Rad mit guter Geschwindigkeit die Steine einfacher überrollt, und andererseits, weil die Rutschgefahr dann kleiner ist.

## — Gleichgewicht: Das A und O

Es ist das A und O des Bikefahrens, das Gleichgewicht. Und dieses schult man nicht etwa bei rasanten Fahrten – im Gegenteil. Schneckentempo bis hin zum Stillstand, ohne abzusteigen, so sieht eine der Grundübungen aus, um an der Balance zu arbeiten. Zu Beginn auf Asphalt und später auf anspruchsvollerem Untergrund. Auch Linda Indergand trainiert ihr Gleichgewicht immer wieder, und zwar auf fantasievolle wie praktische Weise: Sie packt fahrend ihren Proviant ein. Dafür legt sie Bidons oder Riegel auf den Boden bereit und hebt diese dann auf, während sie langsam daran vorbeifährt.

## — Haltung: Selbstgespräche helfen

Auch wenn die Passagen fordernd sind, hilft eine lockere und entspannte Haltung auf dem Bike. So sind die Schultern locker, die Ellbogen meist nicht ganz durchgestreckt, sondern leicht angewinkelt, und zwar nach



Linda Indergand macht es vor: O-Beine und die Ellbogen locker angewinkelt: So kann sich das Bike bewegen. Foto: Keystone

aussen hin. Das erhöht die Stabilität und die Sicherheit.

«Viele Fahrerinnen und Fahrer haben die Tendenz, den Rahmen respektive den Sattel mit den Beinen einzuklemmen», sagt die Könnerin. Das macht die Fahrt viel ruppiger. «Versucht dabei O-Beine zu machen, denn so kann das Bike sich unter euch bewegen und sich quasi seinen Weg suchen», sagt sie. Das federt Unebenheiten, Wurzeln und Steine ab und verhindert eine verkrampfte und dadurch auch sehr kräfteaubende Haltung.

Zur lockeren Haltung gehört auch das entspannte Atmen. Wer Respekt oder gar Angst hat, tendiert dazu, die Luft anzuhalten und den Mund zusammenzupressen. Da helfen Selbstgespräche. Reden Sie sich also gut zu, denn wer redet, atmet!

## Die rasante Innerschweizerin

Linda Indergand (29) ist im Kanton Uri aufgewachsen und bestritt mit sechs Jahren ihr erstes kantonales Radrennen – über 2,8 Kilometer. In ihren Jugendjahren fuhr sie auf der Strasse und holte sich dort zwei SM-Titel sowie eine Goldmedaille an den Olympischen Jugend-Sommerspielen. Danach sattelte sie aufs Mountainbike um und gewann als Juniorin Welt- und Europa-meistertitel. 2015 und 2016 krönte sie

## — Wurzeln: Bei Nässe rutschig

Wenn es nass ist, können Wurzelpassagen sehr rutschig sein. «Trotzdem soll der Blick dahin gehen, wo die Bikerin hinwill», erklärt Indergand. Also nicht direkt vors Vorderrad. «Wenn möglich die Wurzeln im 90-Grad-Winkel überfahren.» Auch hier gilt: «Mit Tempo rollt es sich einfacher drüber weg.» Und wenn es so richtig fordernd wird, ist es keine Schande, kurz vom Rad zu steigen und dieses zu stossen. Oder noch besser: Absteigen, die Passage zu Fuss begutachten, um die beste Linie auszumachen – die ist je nach Niveau verschieden –, und dann losfahren.

## — Enge Kurven: Aussen anfahren

Auch in engen Kurven heisst es: «Weit nach vorne schauen und den Blick bereits am Eingang des Ranks zu des-

sen Ausgang zu richten.» Unbedingt vor der Kurve das Tempo reduzieren und genügend bremsen, weil da die Rutschgefahr viel kleiner und der Grip viel besser ist. Im Rank selbst heisst es dann dafür «laufen lassen».

Egal wie eng eine Kehre ist, die Ideallinie beginnt jeweils auf der Kurven-aussenseite und führt in die Innen-seite der Kurve. Wer bereits eingangs Kehren innen fährt, riskiert, in die Bredouille zu kommen, sollte die Kurve noch enger werden. Die Pedalen stehen dabei jeweils parallel zum Boden, der äussere Fuss ist vorne.

## — Im Steilhang anfahren: So gehts!

Manchmal ist es zu steil, um zu fahren – auch Cracks müssen zuweilen absteigen und ihr Velo stossen. Oft stehen Bikerinnen und Biker dann aber ratlos am Berg, wenn sie noch im Hang anfahren wollen. Besonders wenn der Boden unbefestigt ist und das Hinterrad beim Antreten durchdreht. «Es ist hilfreich, das Rad quer zur Fahrtrichtung zu stellen», rät Indergand. So ist das erste Stück nicht so steil. «Die Pedalstellung des Beines, das Richtung Tal zeigt, ist dann etwas höher als waagrecht.» Das sorgt für Halt und die nötige Kraft beim Anfahren. Dann gehe es darum, möglichst langsam und rund anzutreten. Also nicht hektisch das Pedal runterdrücken. So hat man genügend Schwung, um das Velo bergauf zu lenken.



Indergand ist Kauffrau mit Berufsmatura und wurde später «Zeitsoldatin Spitzensport» bei der Armee. Seit 2021 ist sie bei Liv Cycling unter Vertrag. (pia)

sich in der Elite als Weltmeisterin im Mountainbiken (Eliminator) und holte an den Olympischen Sommerspielen 2021 die Bronzemedaille.

## Abpiff

### Flückiger – der ewige Zweite

**Der Berner Mountainbike-Profi** Mathias Flückiger hat sich seinen Traum vom ersten grossen Titel wohl selbst zerstört. In einer Woche hätte der 33-Jährige im französischen Les Gets Weltmeister werden wollen. Das war in diesem Jahr das erklärte Ziel des letztjährigen Gesamtweltcup-siegers. Dazu kommt es mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht. Flückiger wurde vor drei Tagen von seinem Team Thömus maxon provisorisch gesperrt. Grund dafür ist eine positive Dopingprobe, die von den Schweizer Meisterschaften Anfang Juni stammt. Er wurde mit der Substanz Zeranol erwischt, einem Mittel aus der Tiermast. In den USA erlaubt, in Europa seit vielen Jahren verboten.

### Falls Flückiger tatsächlich

gedopt hat, stellt sich die Frage: Warum? Zweifelte er daran, im höheren Alter sein erklärtes Ziel nur mit sportlichen Mitteln zu erreichen? Wollte er damit den Fluch der zweiten Plätze besiegen? Dieser haftet bei Grossanlässen schon die ganze Karriere an ihm. Silber bei Olympia 2021, Silber bei den Weltmeisterschaften im gleichen Jahr sowie 2020 und 2019.

### Falls Mathias Flückiger tatsächlich gedopt haben sollte, stellt sich die Frage: Warum?

**Der aktuelle Vorfall** mit Flückiger ist auch der Tiefpunkt eines verorkosten Sommers. Bevor der Berner Mitte Juli von Corona ausgebremst wurde, knallte es Anfang jenes Monats beim Weltcup in Lenzerheide zwischen ihm und Nino Schurter. Zuerst auf der Strecke, danach verbal im Ziel. Die Szene passierte in einem Waldstück – TV-Bilder gibt es keine. Ausser den beiden Athleten, die sich ausgesprochen haben, weiss also niemand, was genau passierte. Trotzdem wurde Flückiger danach in Sozialen Medien hart angegriffen. «Jeder kann Dinge rauslassen ohne Rücksicht auf die negativen Folgen, die daraus entstehen. In meinem Fall tat es zwar weh, aber ich kann damit umgehen. Aber es gibt Menschen, die solche Angriffe nicht einfach wegstecken können. Solche Kommentare können Menschen bis in den Abgrund treiben», sagte Flückiger in der Aargauer Zeitung.

Wegstecken muss Flückiger auch den Umstand, dass die Sperre erst am Tag vor dem EM-Rennen bekannt gegeben wurde, was für Diskussionen sorgte. Doch wäre es besser gewesen, wenn er an der EM und an der WM nächste Woche gefahren wäre, Medaille(n) gewonnen hätte und später doch hätte disqualifiziert werden müssen?

Bis zur definitiven Klärung dieses komplexen Falles gilt für den Berner die Unschuldsvormutung.

### Herbie Egli

ist Sportredaktor der Sonntagszeitung.

