

## Mountainbike Fahrtraining „Basics“ 2022



Sicherer auf den Trails unterwegs zu sein war das Ziel des Mountainbike Fahrtrainings „Basics“ 2022. Mit dem MTB-Trainer Ludwig stand den 9 Teilnehmern ein ausgesprochener MTB Freak zur Verfügung! Diese nutzten die Chance aus kompetenter Hand ein fundiertes Basic-Training zu erhalten.

Wir starteten mit Theorie zum Mountainbiken. Dazu gehören die Einstellungen des Mountainbikes an Federgabel, Dämpfer, Fragen zum richtigen Reifendruck und einiges mehr. Verhaltensregeln und weitere Informationen sind ebenso Bestandteile des theoretischen Teiles. Danach ging es ran an die Bikes um das Erlernte direkt in die Praxis umzusetzen. Sitzposition und weiteres wurden genau eingestellt oder neu justiert. Schnell stellte sich an einigen Bikes heraus, da muss Luft aus dem Reifen! Kaum alles eingestellt gings zum Praxisteil in den Schulhof der Irena-Sendler-Schule Hohenroth. Zunächst standen Langsam fahren und Gleichgewichtsübungen auf dem Programm.



Ein Hindernissparcour förderte und verbesserte Stück für Stück die Fahrtechnik für das Biken draußen im Gelände.



Als Abschluss des ersten Teiles konnte die Steilabfahrt mit unterschiedlichen Hangprofilen ausprobiert und unter persönlichem Coaching trainiert werden. Einfach toll Meter für Meter neue Fahrspunkte durch das Fahrtraining zu entdecken und zu verinnerlichen.

Nach der Mittagspause starteten wir die gemeinsame Tour am Burgwallbacher See. Vorbei am Burgwallbacher Sportplatz ging es in den ersten Downhill hinein. Vorab gab uns unser Guide Ludwig noch einige Tipps zur Umsetzung der trainierten Fahrtechnik für den ersten Trail des Tages. Mit abgesenkter Sattelstütze, Grundstellung auf dem Bike und voller Konzentration surften wir den Trail in das Brendtal hinab.



Über Schönau erreichten wir den stark verwurzelten Jägersteig. Fahrtechnik zum Überfahren von Wurzeln, Umfahren von Hindernissen und das Gleichgewichtsgefühl wurden schnell gefordert. Am Schönauer Jägerhaus unterbrachen

Regentropfen unsere Rast und riefen zur Weiterfahrt auf. Flott ging es über einen kleinen Trail rasant weiter, nun schon deutlich sicherer. Fahrtraining zahlt sich aus!

Über einen Schotterweg erreichten wir in den Hirschpfad. Hinein in den Genuss des Trails! Flowige und verwurzelte Trail Abschnitte wechselten sich ab bei zunehmendem Fahrspaß der Mountainbiker. Kurz vor Burgwallbach spuckte uns der Trail aus und ein breites Grinsen stand in den Gesichtern der Mountainbiker.

Wow, geschafft und glücklich ging es gemütlich zurück zum Burgwallbacher See mit Einkehrschwung ins dortige Cafe Valentina.



Vielen Dank an Ludwig und den Mountainbikerinnen und -Bikern für den gelungenen MTB Fahrtraining Basic Tag!

Bericht: Edwin Griebel, Salz