

## Mountainbike

### Eine Winterfahrt

Ein echter MTB-Fahrer lässt sich bekanntlich durch kein Wetter abschrecken, damit er seinem Hobby frönen kann, die Natur mit dem Fahrrad zu erleben. Ergo, warum seine Kondition nicht auch im Winter fit halten?

Dazu braucht es nicht viel. Kaltes Wetter, gute Kleidung, Motivation, Kondition und schon kann man sich in den Wäldern meines Heimatdorfes austoben. Wenn dann als Krönung frisch gefallener Schnee dazukommt, MTB-Herz, was willst du mehr?

Gesagt getan, dachte ich, schnürte mich ein wie ein Michelin-Männchen, nahm mein Bike und startete durch.

Doch was musste der Protagonist erleben. Der gleiche Schnee, der in jungen Jahren viel Freude bei Skifahrten brachte, stellte sich unerwartet als eine deutliche Bremse im Vorwärtsdrang dar. Jedoch, und das war schließlich das Ziel, sollten die erschwerten Bedingungen lediglich zur Steigerung des Trainingseffektes genutzt werden.



Rad fahren im Schnee: Kräfte zehrend, Schweiß treibend, erfrischend

Die ersten Meter auf der fast geräumten Straße verliefen noch angenehm, da man sich an die veränderten Straßenverhältnisse gut gewöhnen konnte. Denn Schnee und Eis auf der Straße ist noch kein Garant für unbeschwertes Radeln. Also immer schön vorsichtig. Doch auf der Fahrradpiste hatte man (logischerweise) nicht geräumt. In der ersten Pause kam mir nur der Gedanke, dass

zurückfahren einer Blamage gleich zu setzen sei. Also weiter auf der Strecke. Glücklicherweise fuhr kein anderer MTB-Fahrer an diesem Tag und ich musste nicht alle 5 m beweisen wie fit ich war und wie wenig anstrengend dies alles war. Nächste Pause, nur logischerweise damit die Natur im Schneekleid zu bewundern ist.

Ja und dann, dann warteten der Wald und der Anstieg auf mich. Es fuhr sich, als wenn jemand vergessen hätte, den Anker am Schiff zu lichten. Der Vorwärtsdrang, der sich aus dieser Geschwindigkeit entwickelte, wider-

## Vélostourismus

sprach jener Gesetzmäßigkeit, die behauptet, ein Fahrradfahrer könne beim Fahren nicht vom Rad fallen. Auch wenn es bergab ging, konnte kein wesentlicher Geschwindigkeitszuwachs festgestellt werden. Schnee ist halt eine gute Bremse. Die kleinen und größeren „Halte“ dabei konnten nicht wirklich als Pausen gelten, weil sie einfach als Bestandteil des Übungsprogramms gewertet werden mussten.

Natürlich positiv zu verzeichnen war die Ruhe und die Stille der mich umgebenden Natur. Etwas, was einen immer wieder überrascht in der heutigen hektischen Zeit, in der im Normalfall immer alles gestern schon erledigt sein sollte.

Mit zunehmender Dauer der Tour überwog doch die Anstrengung des Fahrens und im Geiste wurden alle Abkürzungen erwogen, die aber immer noch den Anschein ergeben sollten, dass der MTB-Fahrer an sich immer Spaß an widrigen Umständen des Radfahrens hat.

Umso erstaunlicher war doch am Ende der Tour die Leistung, auf nur einem Viertel der üblichen Runde dreimal so viel Zeit gebraucht zu haben, und zudem vollkommen ausgepowert zu sein. Fürwahr, eine tolle Heldentat.

Nun ja, der Schreiber dieser Zeilen gibt zu, seither noch zweimal im Schnee gefahren zu sein; auf der sportlichen Seite war eine konditionelle Steigerung zu erkennen. Als dann der Schnee im letzten Winter dem Regen wich, wurde ein Trimmgerät für das Fahrrad gekauft. Somit konnte man dem Sauwetter ein Schnippchen schlagen. Aber immer wenn das Gerät benutzt wurde, fehlte die natürliche Umgebung des MTB-Fahrers, was eigentlich nur sehr schwer zu ertragen ist. Denn, wer fährt im Winter schon auf dem Fahrrad nur in leichter, nicht wintergerechter Kleidung?

Resümee: Der Hometrainer steht zum Verkauf an und ich freue mich auf das „gute“ Wetter des anstehenden Winters.

**Ralf Viersch**