



Pedale immer waagrecht

Anreise: Mit dem Auto fährt man zur Tiroler Zugspitzarena am besten über München und Garmisch-Partenkirchen. Die nächsten Flughäfen sind 75 Kilometer (Innsbruck) und 110 Kilometer (München) entfernt. Eine entspannte Anreise ist mit der Deutschen Bahn möglich. Mit dem Zug geht es erst nach Garmisch-Partenkirchen – von dort ist die Tiroler Zugspitzarena gut zu erreichen. Bahnhöfe befinden sich unter anderem in Ehrwald und Lermoos.

Radstrecken: Die Tiroler Zugspitzarena bietet mehr als 100 markierte Strecken mit einer Gesamtlänge von 4.330 Kilometern und 100.000 Höhenmetern. Die Freeride-Strecke am Grubgstein in Lermoos ist nur für Profis geeignet. Auch Anfänger finden in dem Gebiet geeignete Strecken. Infos zu Touren, GPS-Daten, Bike-Hotels und Verleihstationen gibt es unter www.zugspitzarena.com.



Fast alle Bergbahnen der Tiroler Zugspitzarena nehmen Mountainbikes kostenlos mit.

Ausrüstung: Helm und Handschuhe sind die Grundausstattung beim Biken. Bei der Abfahrt sind zudem unbedingt Ellenbogen- und Knieschoner empfehlenswert, um optimal geschützt zu sein. Radhosen mit Gel- oder Schaumstoffeinsatz machen längere Fahrten angenehmer. Klickpedale sorgen für eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal – damit spart man vor allem beim Bergauffahren Kraft. Wer noch nie mit Klickpedalen gefahren ist, sollte lieber erst einmal mit normalen Sportschuhen und Pedalen fahren. **Tipp für Anfänger:** Am wichtigsten ist die Grundposition. Die Pedale sind waagrecht und der Fahrer steht mit dem Körperschwerpunkt über dem Tretlager. In dieser Position lassen sich Hindernisse am besten abfedern. Je steiler die Abfahrt, desto weiter muss der Körperschwerpunkt nach hinten verlagert werden. Beim Bergabfahren sollte man am besten mit der Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig und vorsichtig bremsen. Die ersten Touren sollten nicht zu anstrengend und anspruchsvoll sein.

Entspannung am Blindsee.



Raubtier auf dem Rad

Zum Mountainbiken gehört Mut, Respekt und Fitness – Anfänger in der Tiroler Zugspitzarena

Sobald es bergab geht, heißt es: Hintern aus dem Sattel und Gewicht nach hinten verlagern. • Fotos: Engels

Von Laura Engels

Es ist die Kunst, die goldene Mitte zu finden. Wer zu langsam fährt, bleibt am Stein hängen – und stürzt. Wer zu schnell fährt, verliert die Kontrolle – und stürzt. Wer zu wenig bremst, kriegt die Kurve nicht – und stürzt. Wer zu viel bremst, blockiert das Rad oder fliegt über den Lenker – und stürzt. Doch wer zu viel denkt, der fährt erst gar nicht los. Die gute Nachricht: Nicht jeder macht jeden Fehler. Natürlich geht es beim Mountainbiken eher ums Fahren als ums Fallen, wer aber zum ersten Mal bergab über Pisten, Forstwege, Schotter und Trails unterwegs will, sollte die richtige Mischung aus Respekt, Mut und Fitness mitbringen.

Reiseziel der Woche
TIROL

In der Tiroler Zugspitzarena wird man dafür mit einem Panorama-Blick über das Ehrwalder Becken und auf das Zugspitzmassiv belohnt. Der höchste Berg Deutschlands ist bei Abfahrten auf der Tiroler Seite ständiger Begleiter. „Runterfahren ist nicht Ausruhen“, bläut uns unser Guide Georg Mott ein, noch bevor wir überhaupt einen Meter gefahren sind. Auf einem Parkplatz in Lermoos in Tirol versuchen wir am Fuße des Grubgstein erstmals, die Balance im Stehen auf unseren Alu-Rädern zu halten. „Balance ist die Basis“, sagt Mott. Bei mehreren Übungen

sollen wir ein Gefühl für das Gestell unter uns bekommen. Dann kommt die erste Vertrauensfrage: über einen dicken Holzseil fahren. Die ehemalige Fahrradkurierin unter uns wird vorgeschickt, dann nehmen wir alle Schwung. Die Federung der Bikes hat den ersten Test überstanden. „Mountainbiken ist ständiges Überwinden!“

Auf ganz anderem Niveau überwinden sich die geübten Biker, die neben dem Parkplatz die Sprungschanze herunterstürzen. Hier endet die Freeride-Strecke „Porrest Thunder“ mit Hindernissen und Sprüngen, die zwei Kilometer von der Mittelstation ins Tal führt. Das durchschnittliche Gefälle liegt bei 33 Prozent. Über ihren Köpfen ziehen die Gondeln der Bergbahn vorbei, die sie anschließend wieder nach oben bringt. Ist es verpönt, mit der Bahn hochzufahren? „Nein, das machen viele, um möglichst viele Abfahrten genießen zu können“, sagt Mott.

Verlockend: Die Bergbahnen der Tiroler Zugspitzarena transportieren das Bike alle kostenlos mit (außer die Zugspitzbahn). Die Bergbahnen Langes in Lermoos und Biberwier bieten spezielle Tickets für Mountainbiker an.

Neben der Downhillstrecke gibt es für Geübte eine Vielzahl an anspruchsvollen Singletrails in der Region. „Singletrails sind naturbelassene Wege, die so schmal sind, dass Biker dort nur hin-

tereinander fahren können“, erklärt Mott. Anfänger hingegen sind auf den Genussorten in Talnähe gut aufgehoben. Wer Rad- und Baderlaub miteinander verbinden möchte, kann auf der Dreiseen-Tour die Idylle an Blindsee, Weißensee und Mittersee



Wenn die Pedale nicht waagrecht sind, kann man schneller an einem Stein in einer engen Kurve hängen bleiben.

genießen. Die Fahrt zum Blindsee lohnt sich schon für einen erfrischenden Sprung ins Wasser und bietet einen perfekten Ausklang für einen anstrengenden Sporttag.

Die Zugspitzarena wurde mit dem Gütesiegel „Mountain Bike Holidays“ ausgezeichnet. Das Gelände in Biberwier und Lermoos eignet sich besonders gut dazu, lange hoch und dann auch wieder lange herunter zu fahren. Doch Mott warnt davon, sich zu überschätzen: „Mountainbike-Höhenmeter zählen we-

nicht nur ständig bergauf quälen.“ Wir sind vom Spaß noch etwas entfernt und stecken in der Überwindung fest. Konzentriert versuchen wir, zwischen den Bäumen und Abhängen die engen Kurven des Barbarasteigs in Biberwier zu kriegen. Wir versuchen, vorne nicht zu bremsen, während wir lenken, die Pedale in der richtigen waagerechten Grundposition zu halten und über Wurzeln, Schotter und Steine zu fahren – wir versuchen, denn immer klappt es

nicht. Manchmal steigen wir ab und schieben das Rad durch die enge Kurve oder den steilen Abhang hinunter, manchmal überwinden wir uns und fragen uns selbst, wie wir das geschafft haben. Und manchmal rutschen wir aus oder bremsen zu viel und fallen hin. Jetzt macht es sich bezahlt, dass wir die Ellenbogen- und Knieschoner angezogen haben. Helm und Schoner sollten auch für geübte Biker zur Grundausstattung gehören. Ein Rucksack kann als Rückenprotector dienen. „Ihr müsst ununterbrochen die Grundposition üben, auch wenn die Oberschenkel noch so brennen“, fordert Mott. Das heißt, sobald es bergab geht: Den Sattel mit der Vario-Stütze mit einem Klick am Lenker ganz nach unten stellen, Hintern aus dem Sattel, Schwerpunkt nach hinten, Pedale in die Waagerechte und Körperspannung halten. „Ihr sollt wie ein Raubtier auf dem Rad sitzen – in Angriffsposition“, versucht der Leiter der Schule Bikeguiding Zugspitzarena in Lermoos zu erklären.

Diesem Ziel kommen wir an unserem zweiten Tag auf dem Grubgstein in 2050 Meter schon etwas näher. Die Muskeln schmerzen, einige Körperstellen haben kleine Schürfwunden oder blaue Flecken, aber das Gefühl auf dem Rad ist gleich ein anderes. Wir haben mehr Vertrauen in das Rad und in uns. Die Hänge kommen uns nicht mehr so steil vor, der Schot-

ter nicht mehr so gefährlich und die Steine nicht mehr so unüberwindbar. Als wir die roten und blauen Skipisten herunterbreitern, lassen wir zwischendurch einfach mal die Bremsen los, genießen die Geschwindigkeit – und den Ausblick auf die Kuh- und Haflinger-Herden, die auf den Pisten unerschrocken grasen. Endlich weicht der konzentrierte Blick dem gelassenen Lächeln.

„Wenn jemand Mountainbike fahren lernen will, ist das Sport, und es ist anstrengend, aber man sollte nicht permanent Angst haben. Man sollte es genießen können“, sagt Georg Mott. Ganz wohl ist uns trotzdem nicht, als wir wieder am Barbarasteig landen, wo wir am Tag zuvor an unsere Grenzen kamen. Doch schon nach nur einem Tag merken wir einen Unterschied: In den engen Kurven bleiben heute fast alle auf dem Bike, wir denken daran, das Rad beim Lenken nicht zu blockieren, und immer öfter halten wir bei Steinen und Wurzeln einfach mal drauf.

Lernen kann man diese Sportart nur, wenn man auch mal etwas riskiert. Und genau hier entscheidet sich wohl, ob man das Draufgänger-Gen zum Mountainbiker hat oder nicht. Wir müssen es probieren, halten das Lenkrad fest, als wir die Wurzeln, Stufen und Steine am Ende des Trails direkt hintereinander sehen und lockern die Bremsen: Augen weit auf und durch.

Bahnhit Städtereisen – 1. Klasse fahren, 2. Klasse zahlen

4 Tage Kurzurlaub inkl. Bahnticket und Hotel

Berlin



ab 199,- €

Inklusiv-Leistungen:

- ✓ 3 ÜN/F in ausgewählten Hotels
- ✓ Hin- und Rückfahrt mit der Bahn, 1. Klasse, inkl. ICE-Nutzung
- ✓ deutschlandweit – ohne Zugbindung

*Preis je P./02 für ausgewählte Anreisen vom 02.11.–02.12.2015, je nach Verfügbarkeit. Weitere Angebote und Reiseziele online.

Jetzt buchen:
bahnhit.de
030-25 00 24 49
Auch sonntags 10–14 Uhr

Dresden



ab 199,- €

Leipzig



ab 199,- €

München



ab 219,- €

Potsdam



ab 259,- €

Reisenveranstalter: Stadt und Land Reisen GmbH, Am Karthaus 11, 10785 Berlin

BAHNHIT.de