



## Lastfreier Lenker – oder wie ich an einem Tag das Mountainbiken lernte!

Achtung Spoiler-Alarm: Trotz der äußerst professionellen und charmanten Anleitung von Bike-Trainer Philipp, bin ich immer noch nicht ganz „sattelfest“. Es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen. Jetzt heißt es üben, üben, üben. Denn so viel ist sicher, angefixt bin ich nach meiner ersten Bike-Session auf dem Alb-Gold Wadenbeißer in Albstadt allemal. Aber zurück an den Anfang.

### **Schritt 1: Der Bike- und Sicherheitscheck**

Bevor es überhaupt losgeht, muss geschaut werden, ob alles richtig sitzt. Zur Probe lasse ich den Kopf samt Helm nach unten hängen – ohne ihn zu schließen. Ganz schön mutig. Und zu meinem Erstaunen: Der Helm hält. Trainer Philipp ist zufrieden. „Genau so soll es sein. Ist der Helm geschlossen, sollte zwischen Kinn und Riemen maximal ein Finger reinpassen und die Dreiecke müssen sich schön um die Ohren legen. Dann sitzt der Helm richtig.“ Danach begutachten wir noch die Reifenprofile, testen den Lenker auf seine Stabilität hin (denn ist der nicht fest, kann das im Gelände böse Folgen haben), stellen den Sattel ein und schwingen uns aufs Rad. Doch wer jetzt gleich eine rasante Downhill-Fahrt erwartet hat, wird enttäuscht sein. Damit wir ein erstes Gefühl für das Bike bekommen, werden ein paar Koordinationsspielchen gemacht. Kreuz und quer fahren, beziehungsweise rollen, wir in „Slow Motion“-Manier auf dem Rasen herum, klatschen ab und zu ein, berühren uns mit Ellbogen oder den Füßen. Aber bei gleichzeitigem Balancieren und Kopfrechnen wird's dann langsam wirklich kompliziert. „Mir geht es vor allem darum, dass man auf dem Rad ist und lernt, dabei noch etwas Anderes zu tun oder zu denken, denn beim Biken draußen muss man sich auch für jede Kurve und für jedes Hindernis eine eigene Strategie zurechtlegen“, erklärt der Profi. 2012 hat Philipp nach dem Studium ALBBIKE gegründet und bietet mittlerweile mit insgesamt sechs anderen Jungs verschiedene Mountainbike Technikkurse und Touren auf der Schwäbischen Alb an.

### **Schritt 2: Die Position auf dem Bike**

Da der Mountainbiker per se – außer beim Raufstrampeln – eigentlich die meiste Zeit nur auf dem Bike steht, ist die richtige Haltung und vor allem der Köperschwerpunkt sehr entscheidend. Denn ist man in

---

einer Kurve etwa zu weit nach hinten gelagert, verliert man den Fahrdruck beziehungsweise den Grip am Vorderrad und rutscht weg. Ist das Gewicht wiederum zu weit vorne, kippt man viel schneller über. Klingt logisch. Leicht ist es aber trotzdem nicht. Daher gibt es einen kleinen Trick unter Bikern: der lastfreie Lenker. Das sind die magischen Worte, die uns für den restlichen Tag verfolgen sollten. Damit gemeint ist, dass weder Zug noch Druck auf dem Lenker sein sollte. „Ein lastfreier Lenker ist sozusagen die Qualitätskontrolle, ob der Schwerpunkt passt“, so Philipp. „Man sollte beim Biken den Griff immer leicht lockern können, ohne dass der Lenker abhaut. Geht das nicht, ist entweder zu viel Zug oder Druck drauf und damit der Schwerpunkt falsch.“ So rollen wir also nun über den breiten Feldweg. Mal mit dem Kinn Richtung Lenker, mal den Po hinter dem Sattel. Mal hoch, mal ganz tief. Aber natürlich immer mit lastfreiem Lenker. So in der Ebene klappt das auch schon ganz gut, doch langsam traut uns Philipp erste Wurzel-Hindernisse und kleine Steine zu. Zum Glück gibt es vorher noch eine Lehrstunde im Bremsen.

### **Schritt 3: Die kontrollierte Fahrt**

Wie echte Profirennfahrer stehen wir oben auf dem kleinen Hügel und warten auf das Signal. Wir dürfen erst losfahren, wenn die Hand nach oben geht. Dann heißt es rollen lassen bis wir auf gleicher Höhe mit Philipp sind und dann auf Schrittgeschwindigkeit runterbremsen. Am Anfang ruckelt es noch, aber mit der Zeit bekommen wir ein Gespür für die Bremskraft. Wobei man beim Hinterrad eher von einer Art Korrekturfunktion, als einer echten Bremswirkung sprechen muss. Und dann ist es soweit: Andächtig und auch schon etwas außer Puste schieben wir bergaufwärts. Unter uns ein paar Wurzeln und eine kleine Kurve in den Wald. Ein schöneres Trainingsgelände kann man sich gar nicht wünschen. Noch etwas zaghaft und dann doch schneller als gedacht, fahren wir hinab. Schnurstracks über die Wurzeln. Geschafft haben wir sie – aber ein lastfreier Lenker war das bestimmt nicht. Vor allem beim Bremsen verlagert sich der Schwerpunkt ruckartiger als erwartet und man kommt aus dem Gleichgewicht. In der Praxis auf dem Trail ist es dann eben doch etwas anders. „Das passiert vielen Bikern. Weshalb die meisten dann einfach über die Hindernisse drüber brettern statt sie kontrolliert abzufahren“, erklärt Trainer Philipp. Nach ein paar Tipps und aufmunternden Worten probieren wir es gleich noch einmal. Und siehe da. Klappt schon viel besser, weshalb wir jetzt auch eine längere Strecke abfahren dürfen. Am Anfang läuft es noch etwas holprig, aber der Tipp einfach dorthin zu schauen, wo man hinwill und nicht dorthin, wo der Abgrund ist, hat viel geholfen. So allmählich kommen wir uns schon wie die Weltmeister auf der Strecke im Bullentäle vor. Kleiner Terminhinweis an dieser Stelle: Die Mountainbike WM, genauer die UCI Mountain Bike Cross-Country World Championships, finden vom 25. bis zum 28. Juni 2020 in Albstadt statt.

### **Schritt 4: Die hohe Kunst der Kurven**

Zum Abschluss gibt es noch ein kleines Kurventraining, denn scheinbar kann man mit dem Rad Kurven machen, ohne zu lenken. War mir auch neu, aber es geht. Dazu gilt es einfach nur den Körper in die eine und das Bike in die andere Richtung zu neigen. Dabei so o-beinig auf den Pedalen zu stehen, dass ausreichend Platz zum Neigen beziehungsweise Gegensteuern ist und mit dem Oberkörper in die klassische Angriffsstellung zu gehen. Sieht so aus, als wolle man einen Liegestütz auf dem Lenker machen. Aber es sieht nur so aus – denn der Lenker ist natürlich lastfrei! Mit diesen wenigen Tricks fährt

---

das Rad quasi von alleine. Wenn da nicht noch die Sache mit den verschiedenen Untergründen wäre. Ich sage nur Schotter, Kies, Matsch, Geröll, Geäst, Wurzelwerk! Aber wo, wenn nicht in der Bikezone Albstadt gibt es abwechslungsreiches Gelände zum ausführlichen Weiterüben.

Weitere Informationen finden Interessierte bei Albstadt Tourismus unter +49 (0) 7431 160 1204 oder auf [www.albstadt-tourismus.de](http://www.albstadt-tourismus.de). Weitere News und visuelle Eindrücke gibt es auf [Facebook](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte erhalten Medienvertreter im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com).

---

### Über Albstadt

Das „Penthouse der Schwaben“ liegt auf dem Hochplateau der Schwäbischen Alb im Süden Baden-Württembergs. Das Landschaftsbild rund um die weitläufige 45.000-Einwohner-Stadt ist vor allem vom markanten Albrauf, der Hangkante, die die Albhochfläche vom Alborland trennt, mit seinen atemberaubenden Aussichten, den typischen Wacholderheiden, den schroffen Felsformationen sowie den lichtdurchfluteten Buchenwäldern geprägt – beste Voraussetzungen also für Outdoor-Fans. Im Sommer geht es für Naturliebhaber, Aktivurlauber und Familien auf acht vom Deutschen Wanderinstitut ausgezeichneten Premiumwegen, den sogenannten Traufgängen, durch die abwechslungsreiche Natur. Die Routen sind zwischen vier und 17 Kilometer lang und lassen sich in Tages- oder Mehrtagestouren einteilen. Die sieben Traufgänge Gastgeber laden am Wegesrand zu einer Vesperpause ein und verwöhnen ihre Gäste mit traditionell schwäbischer Küche. Das ausgewiesene Mountainbike-Streckennetz mit anspruchsvollen Singletrails, der Bikepark Albstadt und zahlreiche Highlight-Veranstaltungen wie der Albstadt-Bike-Marathon oder die UCI Cross-Country MTB-Weltmeisterschaft 2020 machen Albstadt im Sommer zu einem Hotspot für Mountainbiker. Auf insgesamt drei MTB-Touren und rund 90 Kilometern fühlen sich sowohl Biker-Neulinge als auch MTB-Profis wohl. In der kalten Jahreszeit warten zwei prämierte Wintertraufgänge, mit Flutlicht ausgestattete Liftanlagen sowie ein ausgedehntes Loipennetz auf Schneesportler. Zahlreiche Veranstaltungsreihen wie die Literaturtage oder das Schäferfest sowie spezielle Kulinarik-Themenwochen runden das vielseitige Angebot für Gäste und Einheimische ab. Weitere Informationen unter [www.albstadt-tourismus.de](http://www.albstadt-tourismus.de).

---

### Kontakt

Albstadt Tourismus  
Jana Bombarding  
Marktstraße 35  
D-72458 Albstadt  
Tel +49-(0)7431-160 1206  
[jana.bombarding@albstadt.de](mailto:jana.bombarding@albstadt.de)

---

### Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Franziska Bernholz  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel +49-(0)89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---