

Sicherheit und Spass beim Downhill-Fahren

Auch Herunterfahren mit dem Mountainbike ist anspruchsvoll und anstrengend – und es erfordert die richtige Technik. Wir beschreiben, wie es klappt.
Von Caroline Doka

Dieses Glitzern in den Augen, wenn Mountainbikerinnen und -biker vom Glück des Bergabfahrens erzählen. Von der Euphorie, abwechslungsreiche Trails zu Tale zu fahren und dabei auch anspruchsvolle Stellen zu meistern. Vielen macht es so viel Spass, dass sie auf ihren Touren speziell schöne Abfahrten suchen und für einen Downhill auch einmal mit dem Postauto hinauffahren.

Downhill meint in diesem Beitrag generelles Bergab-Biken. Nicht zu verwechseln mit der Disziplin Downhill, bei der es um reines, möglichst schnelles Bergabfahren auf angelegten, sehr schwierigen Pisten geht. Allerdings können Tourenbiker Downhillern punkto Technik viel abschauen, sie ist nämlich für alle gleich.

Wie ein Gorilla

Nehmen wir an, wir sind einen Berg hinauffahren. Der Körper ist aufgewärmt, wir stehen am Einstieg eines wunderschönen Biketrails, bereit für die Abfahrt. Handschuhe, Knie-, Schienbein- und Ellbogenschoner angezogen, Helm und Bikebrille aufgesetzt, den Sattel tiefer gestellt – los geht's! Doch welches ist die richtige Stellung auf unserem Allmountain- oder Enduro-Bike? «Bergab immer stehend», sagt Darco Cazin von Allegra-Tourismus, Entwickler von MTB-Regionen in der Schweiz und im Ausland. «Damit hat man mehr Fahrkontrolle, kann das Körpergewicht nach allen Seiten verlagern, und das Bike bewegt sich frei.»

Die Füsse stehen parallel, der Körper in der sogenannten «Gorilla-Stellung»: Arme und Beine sind leicht angewinkelt, damit der körpereigene Federweg genutzt werden kann. Die Ellbogen zeigen nach aussen. Die Hände schliesslich halten locker den Lenker; jeweils ein Finger liegt auf dem Bremshebel.

Flott rollen wir auf dem Trail bergab, stehend und in «Gorilla-Stellung». Wohin gehört der Po? Mit der technischen Entwicklung der Bikes hat sich die Geometrie verändert, der Lenkwinkel ist flacher geworden, das Vorderrad liegt weiter vorne. Damit hat sich auch die Position auf dem Bike verändert: Legte man früher den Körperschwerpunkt hinter den Sattel, um beim plötzlichen Bremsen nicht vorne über den Lenker zu gehen, steht man heute im Zentrum des Bikes. So verteilt sich das Gewicht auf beide Räder, man hat mehr Kontrolle. Gerät man zu weit nach hinten, verliert das Vorderrad die Haftung und rutscht weg.

Nur in sehr steilen Passagen oder bei Abwärtsstufen schiebt man das Körpergewicht nach hinten und unten. «Beim Bergabfahren steht der Oberkörper senkrecht zum Terrain», sagt Cazin. «In sehr steilen Passagen braucht



Pumptrail Corviglia St. Moritz.
(Ort, Datum)

das etwas Mut. Möchte man trotzdem vom Bike, dann nach hinten absteigen und das Bike nach vorne wegrollen lassen. Das ist einfach und sicher.»

Entspannt «surfen» wir durch den Wald. Im Spiel von Licht und Schatten liegt vor uns eine dicke Wurzel quer im Trail. Was nun? «Beim Biken ist es wie im Leben: Man soll den Blick nicht aufs Hindernis richten, sondern nach vorn, wo man hingelangen will», sagt Cazin. Nun über die Wurzel hinwegrollen und das körpereigene Federsystem spielen lassen. Ist das Hindernis eine Abwärtsstufe, entlastet man das Vorderrad, verlagert das Gewicht leicht nach hinten und lässt ebenfalls das körpereigene Federsystem spielen. Wer mag, schaut sich eine schwierige Stelle genauer an, fährt sie mehrmals oder wählt mal eine andere Linie.

Sliden verboten

Der Trail schlängelt sich flüssig durch den Wald, wir biken auf eine Kurve zu. «Kurven fährt man stehend und mittels Gewichtsverlagerung», sagt der Experte. In der Kurve soll möglichst viel Bodenhaftung erzeugt werden. Dafür wird das Bike, das man in der Kurve

schräg stellt, mit dem Körpergewicht Richtung Boden hin gedrückt. «Als Hilfe kann man sich das analog zum Skifahren vorstellen, wenn man erhöhten Druck auf den Aussenfuss bzw. den Aussenski gibt.» Auch hier geht der Blick voraus, also zum Kurvenende.

Sind enge Serpentinaugen nicht fahrbar, hilft absteigen oder, wer es beherrscht, das Hinterrad versetzen. Auf keinen Fall aber sliden, also mit blockiertem Hinterrad um die Kurve gleiten. «Sliden ist ein No-go. Es erhöht nicht die Bremswirkung, schadet aber dem Boden und fördert die Erosion», sagt Cazin.

Inzwischen sind wir am Ende des Trails angekommen, glücklich, aber etwas geschafft. Die Oberschenkel brennen, Arme, Füsse und Hände sind müde. Und obwohl es «nur» bergab ging, wurden wir konditionell ganz schön gefordert. Trotzdem hatten wir riesig Spass und wollen bald wieder downhillen. Wie erlangen wir mehr Sicherheit? «Ganz einfach», sagt Darco Cazin. «Einen Technikkurs besuchen oder einmal einen halben Tag in einem Bike-Park fahren. Beides verbessert die Technik und sorgt für noch mehr Sicherheit und Spass – nicht nur beim Downhillen, sondern auch beim Tourenfahren.»



Sportberatung

Natina Schregenberger

Ausschlag nach Sport an der Sonne

Gehören Sie zu den Menschen, die wegen juckender Hautausschläge im Rahmen einer Sonnenallergie den Sport im Freien und die Sonne nicht wirklich unbeschwert geniessen können? Sie sind nicht allein! Laut Schätzungen betrifft dies in Mitteleuropa 10-20 Prozent aller Menschen – und zwar vor allem Frauen.

Was ist eine Sonnenallergie? Hinter diesem umgangssprachlichen Begriff verbergen sich Krankheitsbilder verschiedener Ursache. Eine grosse Gruppe von Betroffenen reagiert bereits auf sehr niedrige Mengen von UV-Strahlen (vor allem UVA, weniger UVB) mit einem juckenden Hautausschlag. Dieser kann einige Stunden oder gar Tage danach auftreten und je nach Person völlig unterschiedlich aussehen. Oft betroffene Körperstellen sind Halsausschnitt, Oberarme, Handrücken, Oberschenkel und seitliche Wangenpartien.

Juckreizstillende Crèmes und Medikamente lindern nur die Symptome, verkürzen den Verlauf jedoch leider nicht wesentlich. Das einzig Gute: Der Ausschlag ist nur lästig, heilt aber bei Vermeidung von weiterer Sonnenexposition innerhalb weniger Tage von selbst ab und hinterlässt keine bleibenden Schäden. Er heisst in Fachkreisen «polymorphe Lichtdermatose», das heisst «mehrgestaltiger Hautausschlag» und ist eigentlich keine Allergie im engeren Sinne. Oft ist der Ausschlag zwischen März und Juni am schlimmsten, und es kommt im Verlaufe des Sommers zu einer gewissen Toleranzentwicklung.

Hier liegt, neben Lichtschutz dank Sonnencremes, die das UVA und UVB-Spektrum abdecken, sowie schützender Kleidung, ein möglicher Behandlungsansatz: die Lichtgewöhnung. Wer an milden Formen der Sonnenallergie leidet, kann versuchen, die Haut im Frühjahr bei noch geringerer UV-Belastung kurzzeitig der Sonne auszusetzen und sich im Frühsommer langsam an das intensive Licht zu gewöhnen. Das Solarium ist dabei keine gute Methode und kann hierfür nicht empfohlen werden. Für stark Betroffene empfiehlt sich der Gang zum Facharzt mit speziellen Lichtkabinen, in denen vor allem die dosierte UVA-Strahlung zur Anwendung kommt.

Neben der «polymorphen Lichtdermatose» können heftige Hautreaktionen auch ausgelöst werden durch eine Sonnenexposition in Kombination mit Berührung von Pflanzen, mit Kosmetika, aufgetragenen Salben oder mit Medikamenten, allenfalls auch bei übermässigem Genuss gewisser Lebensmittel. Hier muss akribisch der Auslöser gefunden und falls möglich eliminiert werden.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Drei Tipps für Bergab-Fahrspass auf angelegten Trails



1. Gurtentrail und Gempen Nordtrail

Attraktiv sind stadtnahe Trails von Trail-net.ch wie der Gurtentrail bei Bern und der Gempen-Nord-Trail bei Basel. Von lokalen Bikern mit viel Herzblut gebaut, schlängeln sich die Trails kurvenreich durch den Wald der beiden Hausberge zu Tal. In Basel gilt es, selber hochzustrampeln, in Bern kann man auch die Gurtenbahn benutzen. Beide Trails eignen sich auch für Einsteiger, schwierige Stellen können umfahren werden. Ähnliche stadtnahe Trails gibt es unter anderem bei Biel und Sissach (BL). Beliebt sind auch der Üetliberg- und der Zugerberg-Trail.



2. Portes Du Soleil, Champéry

Die französisch-schweizerische Region Portes du Soleil ist mit 600 Kilometern Bikepisten, 21 Liftanlagen und 50 ausgebauten Abfahrtspisten in allen Schwierigkeitsgraden einer der grössten Mountainbike-Tummelplätze Europas. Es kann zwischen technisch anspruchsvollen Freeride-Strecken, sehr schwierigen Weltcup-Downhill- und vielen anderen Pisten gewählt werden. Schwierige Stellen können meist auf einer Chickenline – einer einfacheren Variante – umfahren werden. Bikes und Ausrüstung können vor Ort gemietet werden.



3. Corviglia-Flowtrails, Engadin

Die drei Flowtrails auf der Corviglia oberhalb von St. Moritz sind etwas für Geniesser. Auf unterschiedlichen Routen führen sie als wunderschöne, flüssige Trails mit phantastischer Sicht auf die Engadiner Seelandschaft und die Alpengipfel talwärts. Der Corviglia-Flowtrail von der Bergstation Corviglia nach Chantarella, der WM Flow Trail von der Corviglia zur Trutzhütte und der Foppettas-Flowtrail von Futschöls bis oberhalb von Champfèr. Sie eignen sich für abfahrtsbegeisterte Mountainbiker genau so wie für sportliche Familien.