Alles wie immer? Nicht ganz!

eMountainbiken liegt im Trend. Immer mehr Menschen setzen beim sportlichen Einsatz auf das Fahrrad mit elektrischer Unterstützung – auch beim Women's Camp in Südtirol. Ein Selbstversuch.

Ein paar der Berggipfel, die das Südtiroler Örtchen Latsch umgeben, sind noch schneebedeckt. Greta Weithaler zeigt auf eine Burg, die hoch über dem Tal am Berg zu kleben scheint. „Das ist Schloss Annenberg, da radeln wir jetzt hoch, hauptsächlich über Schotterpisten mit lockerem Gestein. Ganz oben kommt eine steile Rampe. Insgesamt haben wir rund 500 Höhenmeter vor uns, bevor wir über die Annenberg-Böden ins Tal abfahren", erklärt sie einer Gruppe von zehn Mountainbikern.

Auf den ersten Blick eine ganz gewöhnliche Szene im Südtiroler Mountainbike-Mekka. Schärft man seinen Blick, fallen jedoch zwei Dinge auf: Zum einen besteht die Gruppe ausschließlich aus Frauen. Zum anderen steht die Sonne bereits tief. Es ist halb sieben am Abend. Die Frauen haben alle schon eine ordentliche Tour in den Beinen. Mountainbiken satt, darum geht es beim Women's Camp in Latsch. Über 100 Bike-Begeisterte aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien sind für dieses Vorhaben für ein langes Wochenende im Mai angereist.

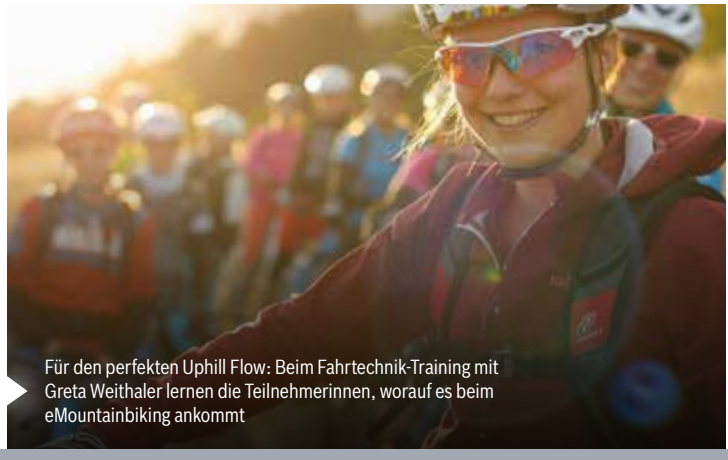
Die meisten sind zum wiederholten Mal hier. So wie Janet Weick, passionierte Bikerin mit Transalp-Erfahrung, der im Alltag oft die Partnerinnen für Touren fehlen. „Männergruppen finde ich immer, aber bei Frauen wird es ab einem bestimmten Bike-Niveau einfach dünn." Mit Mountainbikerin Nadin Kraus verbindet sie ein weiteres Thema: Wie bringen Frauen ein so zeitintensives Hobby wie Mountainbiken im eng getakteten Alltag unter? Nadin erzählt: „Das ist oft total schwierig. Deshalb bin ich hier: Ich möchte mir mal wieder richtig Zeit für mich und mein Hobby nehmen."

Weil auch bei mir das Mountainbiken im Alltag oft zu kurz kommt, mache ich beim Camp als erstes beim Fahrtechnik-Training von Greta Weithaler mit. Die zwanzigjährige Südtirolerin ist ehemalige Profi-Mountainbikerin. Das Besondere an ihrem Kurs sind allerdings nicht nur ihr Können und ihre gute Laune, mit der sie ihre Tricks weitergibt. Es sind auch die Bikes, auf denen wir üben: Mein eMTB ist ein Fully mit 160 Millimeter Federweg – und der Bosch Performance Line CX. Für uns alle ist es das este Mal, dass wir auf einem Mountainbike mit elektrischer

Unterstützung sitzen. Überraschend bekannt sind die Dinge, auf die uns Greta hinweist. Kurven fahren, Balancieren. Eigentlich alles wie immer. Beim ersten Anstieg sieht die Sache dann allerdings ganz anders aus. Selbst im vergleichsweise schwachen Tour-Modus bringt mich eine Pedalumdrehung bergwärts geschmeidig über einen Absatz, der mir als Wiedereinsteigerin durchaus Respekt einflößt. Auch über so manch anderes Hindernis ‚bügle' ich in der Bergfahrt einfach ‚drüber'. Das klappt prima – bis ich an einer Steigung absteigen muss. Als ich wieder anfahren will, dreht mein Hinterrad durch. Greta nimmt mein Problem zum Anlass für eine Übungseinheit: Anfahren am Berg. Das ist beim eMountainbiken kniffliger, weil beim Antritt mit Unterstützung viel mehr Kraft aufs Hinterrad kommt. Gretas Tipp: Sattel etwas runter, Pedale in Parallelstellung, aufsitzen, ‚Talfuß' aufs Pedal, bergseitiger Fuß aufs Pedal und dann erst losfahren.

Das flotte Bergabfahren über Steine und Wurzeln kostet mich anfangs Überwindung, doch das rund 21 Kilo schwere eBike ist überraschend wendig und verleiht rasch Sicherheit. Mit jedem Meter steigt bei mir der Spaßfaktor.

Beim ‚Uphill Flow Sunset Ride' zum Schloss Annenberg treffe ich erneut auf Nadin und Janet. Die Runde auf dem eMTB in der Abendsonne ist unter den Bikerinnen populär. „Wenn ich mit meinem Mann in den Bergen biken gehe, fährt er mir zuliebe mit der Bahn hinauf, obwohl er natürlich viel lieber hoch treten würde. Vielleicht wäre ein eBike eine gute Lösung", überlegt Nadin. Auf den Annenberg-Böden angekommen, verschwindet die Sonne langsam hinter dem Berg. ◂



Für den perfekten Uphill Flow: Beim Fahrtechnik-Training mit Greta Weithaler lernen die Teilnehmerinnen, worauf es beim eMountainbiking ankommt

Claudia Bitzer ist freie Kommunikationsberaterin. Das Rad ist ihr liebstes Verkehrsmittel und kommt im Alltag so oft zum Einsatz, wie es ihre Kinder zulassen. Für das Bosch eBike Systems Magazin war Claudia Bitzer in Südtirol und entdeckte das Mountainbiken neu.

Greta Weithalers Profi-Tipps fürs (e)Mountainbiken – nicht nur für Mädels

- ***Die eigene ‚Schokoladenseite' kennen und nutzen:***
  „Beim Kurvenfahren, beim Bergabfahren, wenn wir ein Hindernis überqueren, haben wir die Pedale in der Waagrechten. Es ist gut, sich bewusst zu machen, welcher Fuß dabei vorne ist, denn die ‚Schokoladenseite' verleiht Sicherheit."

- ***Spitzkehren und enge Kurven fahren:***
  „Üben, üben, üben. Balanceübungen – zum Beispiel beim Warten oder im eigenen Garten – eignen sich, um ein besseres Gefühl fürs Fahrrad zu entwickeln. Das bringt den richtigen Flow – sowohl runter als auch rauf."

- ***Anfahren am Berg:***
  „Beim eMTB dreht das Hinterrad beim Antritt am Berg schnell durch. Deshalb Sattel ein bisschen nach unten, Pedale in Parallelstellung bringen, aufsitzen, „Talfuß" aufs Pedal, dann den zweiten, bergseitigen Fuß und ruhig losfahren. Ein niedriger Gang und eine gemäßigte Antriebsunterstützung helfen dabei."

- ***Kopf frei machen:***
  „Manchmal sollten Mädels einfach beherzt zufahren – und nicht zu viel nachdenken."