

Singletracks

Ein Singletrack ist die Krönung der Bike-Erlebnisse.

Von Kurve zu Kurve schwingen, mit dem Vorderrad auf den Zentimeter dem schmalen Weg folgen.

Wenn alles optimal läuft, kommt man in den Flow.

Der Singletrack, zu halbdeutsch auch gerne Singletrail genannt, oder auf ganz deutsch Einspur-Weg, ist das höchste für den Mountainbiker. Wie in einem Videospiel schießt er über einen schmalen Weg hindurch zwischen Bäu-



Ausgesetzte Singletracks erhöhen den Adrenalinausstoß. Wer Angst hat, verkrampft und kann weder den Trail noch die Landschaft genießen. Wer sein Bike in Griff hat, erlebt eine tolle Bike-Tour.

men, Büschen und Farnkraut. Es ist nicht viel Platz. Nicht zum Lenken und auch nicht für Fehler. Schnelles Reagieren ist gefragt. Einmal zu spät gebremst, und schon droht die Botanik. Auch für Verschalten ist keine Zeit. Denn schon ist der nächste Hügel da und man verliert seine Geschwindigkeit und damit seinen Fluss. Auf Englisch heißt das „Flow“.

ALLES FUNKTIONIERT VON SELBST

Und genau das ist es, was uns wie in Trance über den Trail floaten lässt. Es handelt sich hierbei um ein Phänomen, welches

von dem amerikanischen Wissenschaftler Mihaly Csikszentmihalyi schon mehrfach untersucht worden ist. Der Flow-Zustand beschreibt einen Zustand des völligen Eins-Seins mit seinen Bewegungen. Die Bewegungen fließen förmlich von alleine und man macht sich keine Gedanken über Ängste, Probleme oder andere weltliche Dinge, sondern man befindet sich ausschließlich im Hier und Jetzt. Das Einzige was zählt, ist die Lösung der nächsten schwierigen Technikpassage auf dem Singletrack. Das genau ist der Zustand, der viele Mountainbiker süchtig macht. Deshalb können die meisten es nicht lassen und steigen immer wieder aufs Bike.

Um den Flow zu erleben, dürfen die Anforderungen natürlich nicht zu hoch sein. Ist der Trail stark exponiert, wie zum Beispiel die d'Uina Schlucht im Unterengadin, dann wird es schwierig mit dem Flow. Denn je nach Fahrkönnen stellt sich hier sogar Todesangst ein. Dann verkrampft man natürlich. Der Trail muss also im Bereich des Fahrbaren liegen. Allerdings darf die Aufgabe auch nicht gleich langweilig sein. Es braucht die goldene Mitte. Der Nervenkitzel sollte vorhanden sein, aber die entsprechenden Bewegungsmuster zur Lösung der Aufgabe auch. Wann und wo die Nerven prickeln, hängt vom individuellen Fahrkönnen ab. Je höher das automatisierte Technikniveau eines Bikers ist, um so größer muß die Herausforderung des Trails sein, um den Flow zu erleben. Ein paar Grundlagen sollten drin sein, bevor man sich auf der Suche nach dem Flow in die Trails stürzt.



Beim Singletrack-Vergnügen lautet die Devise: Maximaler Fahrspaß, minimales Risiko. Vorrusschauender Blick, locker in den Pedalen stehend und das Bike mit Body Language durch die Botanik manövrieren. Jederzeit bremsbereit und natürlich auch für kleine Anstiege gerüstet sein. Feel the flow!

GESCHMEIDIG WIE EINE KATZE

Fangen wir mit dem Thema Antizipation an. Ein schweres Wort aus der Trainingslehre für Vorausschauen und Vorwegnehmen. Also die Augen fahren voraus, und scannen den Trail nach aufkommenden Hindernissen, dem Kurvenverlauf und Uphill- oder Downhill-Passagen. Das heißt, wir sollten immer bewegungsbereit sein und mit Überraschungen rechnen. Geht es zum Beispiel plötzlich bergauf, sollten wir uns rechtzeitig um die richtigen Gänge gekümmert haben. Vorzugsweise befinden wir uns vorne auf dem mittleren Kettenblatt und hinten auch irgendwo in der Mitte. So haben wir mit dem Schaltvorgang am rechten Griff eine größere Bandbreite für Aufs und Abs. Für den Fall, dass es längere Zeit bergab geht, macht es Sinn, das große Kettenblatt aufzulegen. Dadurch müssen wir, falls wir mittretreten, nicht wie eine Nähmaschine kurbeln, sondern können mit ruhiger Trittfrequenz – so um die 80 Umdrehungen in der Minute – den Trail genießen und unsere Geschwindigkeit anpassen. Außerdem hat dies den Vorteil, dass die Kette mehr Spannung hat



Der Traum für jeden Mountainbiker: Ein technischer Singletrack in den Alpen. Die Optik verengt sich zum Tunnelblick, die volle Konzentration geht auf das schmale Band vor dem Vorderreifen und man versucht, jedes Hindernis blitzschnell zu erfassen und zu meistern.



und somit weniger Gefahr läuft, sich im Getriebe zu verheddern oder ins Leere zu springen.

Um im Singletrack schnell reagieren zu können, meidet man den Sattel. Im Stehen lässt sich das Bike viel besser kontrollieren und man kann alle Wellen, Löcher, Hindernisse ausgleichen. Singletracks verlangen vom Biker eine gewisse Dynamik. Weiche ausgleichende Bewegungen, wie die Katze über den Dächern von Nizza. Dann wieder explosiv Arme und Beine beugen und strecken. Je nach Situation. Im Stehen rollen wir mit waagerechten Kurbeln dahin. Wie beim Snowboarden den Lieblingsfuß vorne. So können wir das Bike geschickt um jede Kurve und jeden Baum manövrieren. Kommen schnell aufeinander folgende Richtungswechsel, lohnt es kaum, das kurvenäußere Pedal (siehe Kurventechnik) nach unten zu bringen, weil man gleich anschließend wieder in die umgekehrte Position gehen müsste. Dazu reicht zum einen die Zeit nicht und zum andern bringt das unnötige Unruhe in die Fahrposition.

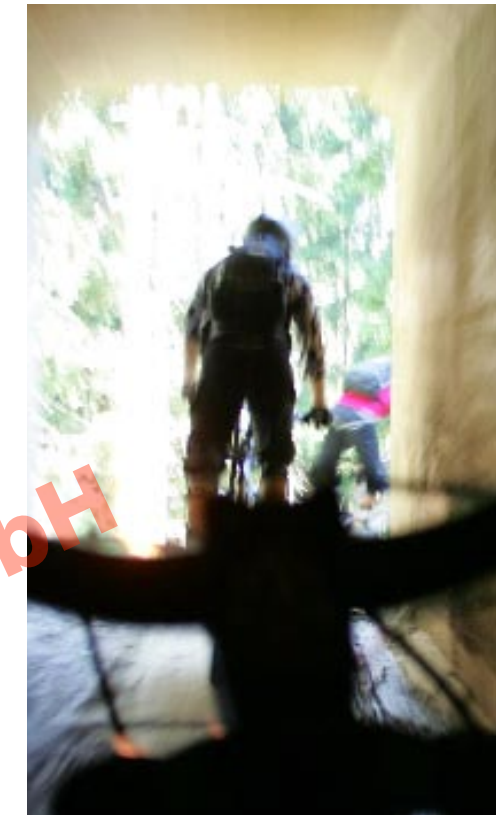
„Body Language“ heißt das Schlagwort. Körpersprache, also schnell agieren, beweglich in den Knien und Ellenbogen sein und Körperschwerpunkt dynamisch hin und her verlagern. Es kann immer ein Ast in Kopfnähe kommen oder ein unvorhergesehenes Schlammloch, dem man ausweichen möchte. Kleine Haken schlagen, das Bike unter sich arbeiten lassen. Steuern durch aktive Körperbewegungen. Das Bike folgt den Bewegungen und den Impulsen des Körpergewichts. Aber: Keinen „Todesgriff“ am Lenker, sondern locker bleiben. Sobald ich verkrampfe, verbrauche ich unnötig Energie und die Konzentration lässt nach.

Auf dem Singletrack ist wenig Platz, um auszuweichen. Daher muss man mit jedem Untergrund zu Recht kommen. Ob grobe Brocken, holprige Wurzeln oder schlammige Abschnitte – da muss man durch. Im Sand werden viele Biker nervös. Auch hier gilt: Locker bleiben. Das Bike unter dem Körper laufen lassen. Den Griff etwas lösen und schon sucht es sich den besten Weg durch die Sandkuhle. Gerade im Norden Deutschlands und in den Mittelgebir-

gen gibt es doch immer wieder sandige Trail-Passagen. Vortrieb und Geschwindigkeit stabilisieren. Wenn du hier zu langsam bist oder gar die Vorderbremse ziehst, bohrst du dich in den losen Untergrund und bekommst Schwierigkeiten, den Kurs zu halten. Oft endet Zögern in der Flora und Fauna des Heimatwaldes.

ZÜGIG ÜBER WURZELN

Wurzelpassagen, meist auch noch feucht, glitschig und hängend, sind den meisten 26-Zöllern ein Dorn im Auge. Aber: Wer viel wagt, der viel gewinnt. Die Wunschlinie anvisieren und zügig drüber. Ist die Passage wirklich hängend, nach Möglichkeit eine höhere Linie anvisieren, denn wenn ich doch abrutsche und Höhe verlie-



Weil ein schneller Singletrack die höchste Konzentration erfordert, kommt man hier am ehesten in das Flow-Erlebnis: Das Gehirn schaltet auf Autopilot, alle Körperbewegungen sind perfekt und scheinen wie von selbst zu funktionieren.



Singletracks im Hochgebirge haben ihren eigenen Reiz. Zum Fahrspaß kommt noch ein atemberaubendes Panorama, das den Adrenalinausstoß nochmals erhöht und süchtig macht.

re, lande ich nicht gleich im Aus, sondern habe noch etwas Spielraum. Auf den meist blank geschälten Wurzeln tun sich die Reifen natürlich schwer, Traktion zu finden. Deshalb jede zusätzliche Belastung meiden. Bremsen ist tabu, das Gleiche gilt für Lenkbewegungen. Leicht machen auf dem Bike und möglichst kurze Kontaktzeiten mit den Wurzeln anstreben. Bremsen oder Beschleunigen kann man hinterher wieder.

Ähnlich verhält es sich mit Glatteis oder dem Fahren auf festgefahretem Schnee. Plötzliche Lenkbewegungen oder panikartige Bremsmanöver führen zu unangenehmen Bodenkontakten. Bleibt man locker, behält die Übersicht und probiert, sich leicht zu machen auf dem Bike, hat man die Passagen schneller gemeistert als vor-

her geglaubt. Es ist sogar ein sehr gutes Training auf dem Weg zur perfekten Bikebeherrschung bei solchen Trailverhältnissen zu fahren. Und Spaß macht es auch, vor allem, wenn die Kumpels reihenweise im Gebüsch landen.

Man sollte nicht gehemmt oder verkrampft in Singletracks gehen. Steigert euch langsam, vor allem was die Neigung des Geländes betrifft. Ideal für Einsteiger sind Trampelpfade in der Wiese, eventuell auch schon leicht abwärts. Hier kann man gefahrlos üben, das Bike unter sich zu kippen und das Vorderrad auf einem handtuchbreiten Weg zu manövrieren. Trifft man den Track nicht, passiert auch nichts, weil man einfach in die Wiese rauscht.

Auf felsigen oder schottrigen Singletracks kann man – falls man noch wenig Erfahrung hat – lieber langfingrige Handschuhe, Helm sowieso, und eventuell leichte Protektoren anziehen. Vor allem wenn das Gelände steiler wird, braucht man gute Bremstechnik. Ausrutscher und Stürze gehören

beim Biken schon mal dazu. Alle Bewegungserfahrungen auf dem Rad machen einen technisch besseren Biker aus dir. Unser Gehirn speichert diese Erfahrungen und in der entsprechenden Fahrsituation holt es hoffentlich das richtige Bewegungsmuster hervor. Wenn nicht, dann vielleicht im nächsten Singletrack. Schließlich lernt man aus gemachten Fehlern. Und kommt schnell wieder in den Flow.

Meist sind Singletracks in den Alpen Wanderwege, die sich in unzähligen Serpentinens ins Tal schlängeln. Je nach Steilheit, Fahrbarkeit und zu vernichtenden Höhenmetern warten hier nachhaltige Flow-Erlebnisse auf den versierten Biker.

