

Tourenbericht Bikekurs Martinsflue

Es war Samstag, der 21. April 2018. Christine und ich waren um 9:00 Uhr bereits auf dem MTB in Richtung Rüttenen. Bikekurs stand auf dem Programm. Unsere beiden Velos sind bereits mehr als einjährig und unsere technischen Fortschritte sind dennoch kaum merkbar, obwohl wir schon ausgedehntere Fahrten und Stürze verzeichnen können.

Beim Volgladen in Rüttenen muss noch Verpflegung organisiert werden und bei dieser Gelegenheit treffen wir Karin, die ein WC sucht. Zufälligerweise taucht Mungge mit Hund im Auto auf und es werden gute Wünsche ausgetauscht. Treffpunkt der Bikekürsler: Parkplatz Schulhaus Rüttenen. Es ist jetzt halb zehn und warm wie im Hochsommer. Thomi Bigler und Koni Gloor heissen uns willkommen. Uns heisst, Marianne, Karin, Orlando, Martin, Walter, Christine und Marcel. Was mir jetzt schon gefällt, dass es ohne Motivationserklärungen der Teilnehmenden gleich zur Sache geht. Geplant ist am Vormittag Technik mit Koni und am Nachmittag Trails mit Thomi, im Umkreis der Martinsflue.

Die Einwärmrunde, mit Bein links oder rechts über's Hinterrad um das Bein vor dem Lenker beziehungsweise den Fuss wieder auf die Pedale zu kriegen, stellt sich bereits als knifflig dar. Auch das Abstellen der Bidons auf den Waldweg und das anschliessende wieder ergreifen war nur nach mehrmaligem Anfahren möglich. Auf dem nächsten Waldweg, mit leichtem Gefälle erwarteten uns drei halbzyllindrische ($r=\pm 12\text{cm}$) und drei unterschiedlich hohe Schanzen (eher Kleinstrampen) darauf, übersprungen zu werden. Leider kann ich die technischen Erklärungen nicht in der klar verständlichen Sprache von Koni und Thomi wiedergeben. Elementar ist das Erlernen der Kunst des Anhebens des Vorderrades. Mit dem Oberkörper Schwung in Richtung Lenker holen und aufjucken, das heisst, ich zog am Lenker in Richtung Himmel. Das tut man bergab. Bergauf drückt man mit dem starken Bein/Fuss (grafisch, in etwa bei ein Uhr) kräftig ins Pedal und löst so den Impuls für's Vorderradhochheben aus. Dank den Klickpedalen gelang auch mal das hochreissen des Hinterrades, leider nicht in fliessendem Einklang mit dem Vorderrad. Was auch verständlich ist, weil nicht das Hinterrad hochgerissen werden muss, sondern vielmehr mit dem Verlagern des Körpergewichtes nach vorne und gleichzeitigem Drücken in die Pedale das geschmeidige Anheben erfolgt. Prima war, das theoretisch alles logisch erschien und der Glaube, dass mit Fleiss und Schweiss noch einiges möglich sein wird.

Dass die Balance nicht vom Himmel fällt, zeigt das Überfahren einer schmalen Holzbretterbrücke ($b=20\text{cm} / h=20\text{cm}$). Nicht auf's Vorderrad schauen, vielmehr das Ziel anvisieren, dieser Tipp war schon mal ziemlich hilfreich. Es folgten Bremsvergleiche. Bremsen hinten ohne Schleifgeräusche und Bremsen vorne ebenfalls. Bergab Bremsen hinten mit Sliden. Relativ steile Stellen bergan mit Hinterteil auf dem Vorderteil des Sattels und der Kopf küsst den Lenker. Bergab Hinterteil hinter dem Sattel, Füsse fest auf den Pedalen und in Gedanken den Schwerpunkt nahe über dem Tretlager.

Den Könnern unter den Teilnehmern bereitete ein kurzer, enger und kupierter Trail keine Schwierigkeiten. Den übrigen schon. Eine kurze Demonstration lieferte auf Bitte von Koni ein zufällig anwesender 12-jähriger, welcher den Trail förmlich überflog. Wunderbar zuzusehen. Auch schön: das stolze Schmunzeln des ebenfalls bikenden Vaters des Jungen zu sehen. Schon Mittag. Mit Thomi voran fuhren wir auf Schwierigkeitsstufe 1 zum Holzerplatz und verpflegten uns. Die beiden Organisatoren hatten sogar kühles Mineralwasser organisiert. Welch ein Luxus.

Hundeliebhaber leisteten uns in Sichtweite Gesellschaft und wünschten uns einen schönen Nachmittag. Diesen brauchten wir zur Vertiefung des Erlernten vom Vormittag. Neu war auch Ivan Teil unserer Gruppe.

Es folgten Thomitrails mit Schikanen und Burglindhindernisse welche mit Freude zu bewältigen waren. Die Leitung machte uns auf einen Steilaufschwung aufmerksam. Nichts ist unmöglich. Eindrücklich demonstriert von Könnern:

Orlando geschmeidig und kraftvoll, vermutlich ohne Anstrengung. Ivan mit flüssigem Rundgang und schöner Balance. Walter mit dem schweren E-Bike, unglaublich. Koni und Thomi sowieso.

Blieb noch eine Abfahrt in Richtung Pintli und es war fast 15.00 Uhr.

Ein äusserst gelungener Samstag mit vielen Informationen und Demonstrationen, geführt von zwei begeisternden Bikern. Beide mit grossem Flair, um in verständlicher Sprache etwas von der Bikewelt zu vermitteln.

Mit herzlichem Dank.