

Fachübungsleiter Mountainbike? Radfahren kann doch jeder ...

Stimmt, denn Radfahren kann tatsächlich (fast) jeder. Da sich das Mountainbiken in den letzten Jahren jedoch zu einer eigenständigen und vielschichtigen Bergsportart gemausert, die und nach wie vor starke Zuwächse aufweist, macht die Festlegung einiger Grundregeln für das friedliche Miteinander unerlässlich – und eine fundierte Ausbildung für diejenigen, die Gruppen führen möchten.

Was haben Mountainbiker beim DAV zu suchen?

Eine gute Frage, denn schließlich gibt es mit dem „Bund Deutscher Radfahrer“ und der „Deutschen Initiative Mountain Bike“ gleich zwei Interessenvertretungen für Radfahrer. Doch wird einerseits in beiden Gremien den bergspezifischen Anforderungen kaum Rechnung getragen, andererseits ist das „Radeln“ seit jeher ein fester Bestandteil des Bergsteigens. Fast jeder Bergfreund besitzt beides, Bergstiefel und ein Fahrrad. Früher war das Fahrrad ein willkommenes Mittel zum Zweck, um sogenannte „Talhatscher“ zu verkürzen. Bergsteiger nutzen schon immer gerne das Fahrrad, um bequem zum Berg und nach der Bergtour schnell wieder nach Hause zu kommen.

Heute ist Mountainbiken eine eigenständige Bergsportdisziplin, deren Fans im DAV gut aufgehoben sind: die DAV-Mitgliederversicherung gilt auch für Mountainbiker, AV-Hütten und Wege werden auch von den Radlern gerne benutzt. Und immer mehr Sektionen vermitteln ihren Mitgliedern in Kursen sicheres und naturverträgliches Fahren.

Mountainbiken boomt

Zwar gibt es keine gesicherten Zahlen, wie viele Menschen sich mit dem Mountainbike in den Bergen bewegen, doch an einigen Beispielen lässt sich der seit Jahren anhaltende Aufwärtstrend ablesen. So wurde die Plumsjochhütte, die im Karwendel am Übergang vom Rißbachtal zum Achensee liegt, früher nur von einigen Wanderern besucht. Heute, so berichtet der Hüttenwirt, bezieht er einen Großteil seiner Einnahmen von Mountainbikern, die auf der „Großen Karwendelrunde“ unterwegs sind und in seiner Hütte einkehren. Ähnlich verhält es sich an sehr vielen anderen, von Bikern häufig genutzten Übergängen wie der Sesvenna-Hütte oberhalb der Uina-Schlucht gelegen, wo man zwischen Ende Juni und Anfang September ohne eine lange im voraus getätigte Reservierung keine Chance auf einen Schlafplatz hat und sich die Bikes vor der Hütte geradezu stapeln.



„Technik verstehen“ in Oberschleißheim.



„Treppauf – treppab“.

Schätzungen gehen von mehr als 160.000 Bikern aus, die im Jahr 2007 auf einer Mehrtagestour die Alpen überquert haben – Trend weiter steigend! Dazu kommen die unzähligen Bergradler, die auf Tages- oder Wochenend-touren unterwegs sind oder abends noch schnell ihre Trainingsrunde drehen.

In einigen Gegenden hat man die enorme Wirtschaftskraft dieses Trends erkannt. In Tirol, wo das Fahren auf Forststraßen generell verboten ist, schließen sich Tourismusverbände mit einem „Wegekonzept“

zusammen, um die Haftungsrisiken von den Gemeinden zu übernehmen und Wege für Biker freizugeben. In der Schweiz werben Orte gezielt als Biker-Paradiese, bieten Pauschalen speziell für Biker und kostenlose Benutzung der Bergbahnen.

Konflikte sind vorprogrammiert

Angesichts einer solchen Massenbewegung ist es einleuchtend, dass die unkontrollierte Ausübung der Bergsportart Mountainbike unweigerlich zu Konflikten mit anderen Naturnutzern wie Wanderern und Almbauern, der Tier- und der Pflanzenwelt führen muss. Der DAV versucht, in diesem Spannungsfeld seiner Verantwortung für einen respektvollen und schonenden Umgang mit der Natur gerecht zu werden.

So arbeitet der DAV zusammen mit den Behörden an vernünftigen und für jeden nachvollziehbaren Regelungen zum umweltverträglichen Biken, den sogenannten Trial Rules (siehe Kasten).

Ein weiterer Baustein ist die Ausbildung zum Fachübungsleiter Mountainbike, die seit 2001 vom Bundeslehrteam des DAV angeboten wird. Durch sehr gut ausgebildete Fachübungsleiter, die ihr Können und Wissen in den Sektionen bei Radtouren und Fahrtechnikkursen umsetzen, sollen die Teilnehmer zu einem respektvollen Umgang mit der Natur und zur Rücksichtnahme auf andere Naturnutzer angehalten werden.

Um dem steigenden Bedarf gerecht zu werden, bietet das Bundeslehrteam mittlerweile parallel zwei Kurse mit insgesamt 48 Ausbildungsplätzen pro Jahr an!

Eine dynamische Sportart mit vielen Facetten

Zu den Herausforderungen, denen sich jeder Fachübungsleiter unabhängig von seinem Fachgebiet stellen muss, gehören u.a. Wetter, Orientierung und alpine Gefahren. Der Fachübungsleiter Mountainbike hat darüber hinaus mit zwei weiteren Komponenten zu kämpfen.

So ist die Geschwindigkeit einer Mountainbikegruppe immer relativ hoch. Speziell beim Bergabfahren führt dies dazu, dass dem Guide sehr wenig Zeit für Entscheidungen zur Verfügung steht. Oft muss er innerhalb von Sekundenbruchteilen wie beispielsweise an Abzweigen entscheiden oder auf plötzlich auftauchende Gefahrenstellen reagieren. Dass er dabei meist nur einen Teil seiner Gruppe im Blick hat, erschwert die Kommunikation innerhalb der rollenden Gruppe zusätzlich.



„Natur erleben“ in der Leutasch.

Die „Fair on Trails“-Regeln:

1. Fahre nur auf Wegen.
2. Hinterlasse keine Spuren.
3. Halte dein Bike unter Kontrolle.
4. Respektiere andere Naturnutzer.
5. Nimm Rücksicht auf Tiere.
6. Plane im Voraus.

Zudem hat das Mountainbiken in den letzten Jahren eine Vielzahl von Spezialrichtungen hervorgebracht. Auf diese Trends reagiert die Industrie immer schneller mit neuen Produkten und komplexer Technik. So reicht mittlerweile die Palette – es seien hier nur einige Begriffe aus dem Kauderwelsch der Fahrradindustrie genannt – vom 7 kg-*Hardtail* (ein am Hinterrad ungefedertes, extrem leichtes Fahrrad) für Menschen, die schnell bergauf fahren möchten über *Race-Fullys* (leichte, vorne und hinten gefederte Bikes), *Cross-Country*- und *Freeride*-Bikes (mit viel Federweg vorne und hinten) bis hin zu 20 kg-*Downhill*-Maschinen, die einem Moto-Cross-Motorrad beinahe ähnlicher sehen als einem Fahrrad.

Der Fachübungsleiter Mountainbike steht also vor der Herausforderung, in einer sich schnell entwickelnden Sportart den Überblick zu behalten, die vielfältigen Fragen seiner Teilnehmer kompetent beantworten zu können, die verschiedenen Fahrtechniken vermitteln und seine Gruppe sicher durch die Berge führen zu können. All dies unter einen Hut zu bringen gelingt nur durch eine fundierte und umfassende Ausbildung, die beim DAV insgesamt 18 Ausbildungstage umfasst.



Technik verstehen



Natur erleben



Mensch sein

Technik verstehen – Natur erleben – Mensch sein – so lautet das Motto der Ausbildung. Und zu jedem Themenkomplex hat das Bundeslehrteam sehr sorgfältig eine passende ‚Location‘ ausgewählt.

Der Lehrgang „*Technik verstehen*“ findet auf dem Gelände der olympischen Ruderwettbewerbe von 1972 in Oberschleißheim bei München statt. Vier Tage lang wird an der Fahrtechnik der Teilnehmer gearbeitet, was das Zeug hält. Hügel, Berge und Treppen werden sowohl rauf als auch runter bezwungen, engste Kreise werden gedreht, über Hindernisse wird gefahren und gesprungen, Stehversuche werden im wahrsten Sinne des Wortes „bis zum Umfallen“ geübt. Parallel wird an den Rädern geschraubt, bis die Technik in Fleisch und Blut übergegangen ist und jeder Defekt später auf Tour zumindest notdürftig behoben werden kann. Schaltungen werden eingestellt, Scheibenbremsen entlüftet, Beläge gewechselt und verbogene Felgen zentriert. Nach dem Abendessen ist noch lange nicht Schluss, denn Vorträge und Workshops über Methodik und Trainingslehre sorgen für die Vermittlung des notwendigen theoretischen Wissens.



„Natur erleben“ in der Leutasch.

Zum Lehrgang „*Natur erleben*“ geht es in die Leutasch. Der ist nicht weniger intensiv als der Technikkurs, hat jedoch einen völlig anderen Charakter. So stehen Orientierungsübungen in Zweierteams an. Auf kleineren Touren, die von den Teilnehmern geplant und geführt werden, wird erstes Führungs-Know-how vermittelt. Nebenbei lernt man vom Lehrteam noch viel über geologische Formationen und Wetterphänomene, die Entstehung von Hochmooren und sämtliche Verhaltensregeln in empfindlichen Naturräumen. Das Abendprogramm besteht aus Vorträgen zur Führungstechnik und der Vorbereitung einer Tagestour, der Herausforderung für den letzten Tag. Hier können die Teilnehmer abwechselnd ihre Fähigkeiten beweisen, was von den Ausbildern in einer Zwischenbewertung zusammengefasst wird. Die sogenannte Laufbahnberatung berechtigt dann zur Teilnahme an den weiteren Lehrgängen.



„Mensch sein“ im Bikepark.

Das Thema „*Mensch sein*“ führt die FÜL-Anwärter in den Bayrischen Wald, genau gesagt in den Bikepark Geisskopf nahe Bischofsmais. Dort stehen dann Themen wie Führungstechnik, gruppenspezifische Prozesse, Risikomanagement, Notfallmanagement sowie Recht und Versicherung auf dem Programm. Da die meisten Teilnehmer vom Tourenfahren kommen, bietet der Bikepark die ideale Möglichkeit, andere Fahrtechniken zu erlernen und den Umgang mit eigenen Ängsten und den Ängsten von Teilnehmern unter realen Bedingungen zu trainieren.

Hat man in der Leutasch eine positive Bewertung bekommen und auch die Herausforderungen des Bikeparks gemeistert, geht es zum Prüfungslehrgang für eine Woche an den südlichen Gardasee. Dort werden die Teilnehmer dann über mehrere Tage in 5 Prüfungsteilen geprüft.

Die *Führungstechnik* wird auf einer Tagestour abgeprüft, die man mit einem zugelosten Partner gemeinsam ausarbeitet und abwechselnd führt. Um die *Lehreignung* abzuprüfen, gilt es auf dieser Prüfungstour, auch noch eine Lehrprobe zu planen und auf Tour abzuhalten.



„Nicht berühren“ bei der Fahrtechnik-Prüfung.

Die *Fahrtechnik* wird zweiteilig bewertet. Zum einen werden mehrere fahrtechnische Aufgaben gestellt, die einer nach dem anderen zu absolvieren hat. Zum zweiten wird jeder Teilnehmer auf den Tagestouren, die er nicht selbst führt sondern an denen er als Gast teilnimmt, über mehrere Tage von einem mitfahrenden Ausbilder bewertet.

Die konditionelle Eignung der zukünftigen Guides wird in einem *Bergzeitfahren* ermittelt. Mit Startnummer auf der Wade durchnummeriert startet die Gruppe im 30-Sekunden-Abstand. Auf einer verkehrsarmen Nebenstraße gilt es, eine Strecke von 4,5 km Länge und 320 Hm möglichst schnell zu überwinden.

Das Wissen über sämtliche Ausbildungsinhalte wird am Ende noch in einer *Theorieprüfung* abgefragt. Hierbei gilt es, im Multiple-Choice-Verfahren aus mindestens fünf möglichen Antworten die richtige(n) herauszufinden und aus den ebenfalls vorgegebenen Lösungskombinationen die richtige herauszupicken. So hat man in einer Stunde 50 Fragen zu beackern, die von Erster Hilfe über Biketechnik, Fahrtechnik, Wetter, Orientierung bis hin zum Erkennen von Ermüdungszuständen, der richtigen Bike-Ergonomie, usw. reichen.



Auf Prüfungstour am Gardasee.

Was macht einen guten Bike-Guide aus?

Es ist nicht einfach, diese Frage zu beantworten, aber versuchen möchte ich es: die Ausbildung hat klar gemacht, wie vielschichtig „Radfahren“ ist. Sie verändert das Bewusstsein fürs Mountainbiken und für die Menschen, die man beim Mountainbiken trifft. Es werden einem sehr viele Werkzeuge an die Hand gegeben – und beinahe nebenbei habe ich auch noch gelernt, ein wenig besser zu radeln.



Die Theorieprüfung.

Mein Ziel ist es, den Teilnehmern einen *Mehrwert* zu bieten, also nicht nur als „Wegfinder“ vor einer Gruppe herzufahren – denn das kann ein modernes GPS-Gerät fast genauso gut.

Einen Mehrwert sehe ich dann, wenn mein Streben, die Gruppe sicher ans Ziel zu bringen, ihr ein Landschaftserlebnis zu bieten, Fahrspaß zu haben, ein positives Gruppenerlebnis zu schaffen, die Orientierung nicht zu verlieren, alpine Gefahren zu meistern, usw. nicht mehr spürbar ist, sondern jeder Teilnehmer sich bei mir als Guide einfach gut aufgehoben und verstanden fühlt.

An diesem Ziel werde ich die nächsten Jahre noch viel zu arbeiten haben – am liebsten natürlich auf schönen Touren mit interessanten Menschen.

Links zum Thema

Zur Bezirksgruppe Kreis Böblingen geht's hier www.alpenverein-bb.de. Dort werden viele schöne MTB-Touren angeboten.

Das Bundeslehrteam des DAV mit vielen Infos zur Ausbildung findet man unter www.lehrteam-mountainbike.de.

Die größte MTB-Community im DAV mit mehr als 700 Mitgliedern ist die Gruppe „M97“ der Sektion München-Oberland www.m97.de.

Den Bund Deutscher Radfahrer (BDR) findet man unter www.bdr-online.org.

Zur Deutschen Initiative Mountain Bike (DIMB) geht's unter www.dimb.de.

Text + Fotos: Joachim Vogel