

Gümmeler und Biker stürzen sich im Winter in den Dreck

Wintertraining ist oft fad. Kein Wunder, halten sich viele Profis mit Radquer-Rennen fit. Auch Breitensportler entdecken die Anlässe zunehmend für sich.

Von Anja Knabenhans

Wer nicht glaubt, dass Regen schön macht, der hat vielleicht recht. Aber Regen macht offensichtlich glücklich. Denn der Nieselregen, der die Wiese auf der Badener Baldegg aufweicht, schafft perfekte Bedingungen für die Querfahrer. Sie schlittern um Kurven, rennen mit geschulterten Velos die schlammige Treppe hoch und treten auf geraden Flächen so energisch in die Pedale, dass der Dreck weitem spritzt. Manchmal landen sie auch im Matsch. Am Schluss stehen sie im Zielbereich, weisse Lächeln in schmutzgesprenkelten Gesichtern, und erzählen sich von ihren Abenteuern.

93 Jedermannen im Alter zwischen 16 und 57 Jahren absolvierten am vergangenen Sonntag die Strecke der EKZ Cross Tour in Baden. Auch drei Frauen waren am Start. Melanie Pavioni keuchte im Ziel ordentlich, ihr erstes Querrennen war anstrengend und dennoch ein Genuss. «Es ist technisch total anspruchsvoll, besonders die rutschigen Wiesenpassagen», sagte sie. Und man ist ja nicht allein unterwegs, manchmal kommen einem Vorderleute in die Quere, oder man ist anderen im Weg. Seit letztem Jahr besitzt die 33-Jährige ein Querverlo, kaufte es aber nicht spezifisch für Wettkämpfe. «Ich brauche es das ganze Jahr, es macht extrem Spass, weil man es so vielseitig einsetzen kann.» Daneben ist sie gerne mit Rennrad und Mountainbike unterwegs.

Dasselbe gilt für viele Querfahrer, sie sind angefressene Radsportler und wollen sich auf allen Terrains bewegen. Mit einem Querverlo kommt man leichter vorwärts als mit einem Bike, es ist wendiger als ein Rennrad, lässt spontane Ausfahrten auf Strassen, über Feldwege und durch Wälder problemlos zu. Und es ist verhältnismässig günstig, für rund 2000 Franken gibt es bereits empfehlenswerte Modelle, die ohne viel Schnickschnack auskommen und deshalb nicht allzu wartungsintensiv sind. Im Herbst und Winter sind Querverlos zudem praktisch, weil man damit gut durch Schnee und Matsch pflügt.

Auf der EKZ Cross Tour, zu der heuer fünf Austragungsorte gehören, werden die Teilnehmerfelder immer grösser – bei Profis, Nachwuchs, Jedermannen, aber auch bei den Kleinsten, in Baden starteten über 200 Kinder. Anderen Veranstaltern geht es ähnlich. Der Zuwachs erklärt sich dadurch, dass



Ob künstliche oder natürliche Hindernisse: Querfahrer meistern alles. (Baden, 18. 9. 2016)

sich Quer-Anlässe mehr und mehr als Events präsentieren, mit Ganztagesprogramm und professioneller Organisation. Und viele Freizeitsportler haben den Reiz von Wettkämpfen entdeckt, wollen sich das ganze Jahr hindurch gelegentlich herausfordern.

Auch viele Strassenrad- oder Bikeprofis absolvieren in der Saisonpause Querrennen. Damit lockern sie das oft eintönige Wintertraining auf und feilen an ihren Fähigkeiten. Denn Querfahren erfordert ein hohes technisches Niveau, zumindest, wenn man vorne mitfahren will. Reaktionsgeschwindigkeit, dosiertes Bremsen und Kurvenfahren auf dem rutschigen Untergrund, rasche Antritte, Hindernisse überspringen – all das muss ein starker Querfahrer beherrschen. Dazu braucht er eine gute Kondition für die ständigen Tempowechsel und die Tragepassagen.

Viele Startmöglichkeiten

Die Quersaison hat eben erst begonnen, bis Anfang Januar finden zahlreiche Anlässe statt, und fast überall gibt es Jekami-Kategorien. Auf der Website von Swiss Cycling (www.cycling.ch) findet sich unter der Rubrik Radquer ein Wettkampfkalendar mit Details zu den Veranstaltungen. Meist kann man sich vor Ort spontan anmelden. (ajk.)

Aber keine Sorge: Am Start eines Jedermann-Rennens sehen längst nicht alle Teilnehmer topfit aus. Und einige sitzen auf einem Mountainbike statt auf einem Querverlo. «In diesen Kategorien geht es ums Erlebnis, nicht ums Siegen», sagt Christian

Rocha, Präsident der EKZ Cross Tour. Deshalb dauern die Rennen auch nur rund 20 Minuten. Tagelange Vorbereitung oder Gedanken über die Verpflegung unterwegs muss man sich also nicht machen, sondern kann einfach einmal ausprobieren, ob einem diese Art von Wettkampf Spass macht. Im Vergleich zu Strassenrennen sind in der Regel auch die Stürze weniger schmerzhaft – man landet ja weich. Und die Jedermann-Fahrer haben jeweils den Vorteil, dass sie als Erste drankommen, eine unberührte Strecke ohne tiefe Furchen geniessen dürfen.

Hohe Ambitionen hegen in Baden tatsächlich nur wenige. Im Ziel freuen sich die meisten Fahrer schon darüber, ein paar Konkurrenten überholt oder knifflige Passagen gut gemeistert zu haben. Noch lange stehen sie im Regen herum – schmutzig und strahlend.



Sportberatung
Thomas Mullis

Zurück in die Kindheit

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie im Gegensatz zu Ihren Kindern nicht mehr von Mauern springen, einbeinig in der Gegend herumhüpfen oder versuchen, sich über einen Zaun zu schwingen? «Weil man das als Erwachsener nicht macht!» – Diese Antwort zählt nicht.

Ist es, weil Sie es nicht mehr können oder weil Sie sich nicht mehr trauen? Wahrscheinlich beides. Das eine bedingt das andere. Wer es nicht mehr versucht, verliert das Vertrauen ins Können und wird es dann noch weniger versuchen. Die Negativspirale ist lanciert und endet damit, dass man sich gar nichts mehr traut, nichts mehr probiert. Wer nichts mehr wagt, verliert einen grossen Teil seiner grundlegenden koordinativen Fähigkeiten. Die Reaktionsfähigkeit baut ab, die Gleichgewichtsfähigkeit wird schwächer, das Sichorientieren und das Differenzieren fallen schwerer, und auch die Rhythmisierungsfähigkeit geht verloren.

Der Verlust dieser koordinativen Fähigkeiten hindert Sie daran, überhaupt etwas auszuprobieren, was wiederum einen negativen Einfluss auf Ihre konditionellen Fähigkeiten hat. Wenn Sie sich weniger trauen und sich dadurch weniger vielseitig bewegen, dann bauen Sie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und mehr ab. Mit den üblichen Kraft- und Ausdauersportarten, die viele von uns betreiben, trainiert man zwar diese konditionellen Fähigkeiten, aber meist nur einseitig. Der



Es liegt auf der Hand, dass für den Einstieg die kleinen Hüpfen die grossen Fortschritte bringen.

Läufer rennt nur geradeaus, in Pedale zu treten ist keine Herausforderung, und im Fitnesscenter wird das Gewicht maschinengeführt gestemmt.

Nur weil Sie die Fähigkeiten jetzt nicht mehr beherrschen, heisst das noch lange nicht, dass Sie diese nicht wieder verbessern können. Trauen Sie sich, aber lassen Sie den gesunden Menschenverstand walten. Wer seit Jahren nicht mehr über Mauern gehüpft ist, der macht die ersten Versuche über ein Mäuerchen, das nur 20 Zentimeter hoch ist. Es liegt auf der Hand, dass für den Einstieg die kleinen Hüpfen die grossen Fortschritte bringen.

Besonders empfehlenswert: Spielen Sie die Spiele Ihrer Kindheit, mit Kindern, erwachsenen Freunden oder mit allen zusammen. Gummitwist, Himmel und Hölle, Räuber und Poli, Fangis, Schnitzeljagd und die üblichen Sportspiele wie Fussball, Tischtennis und mehr. Sie müssen ja niemandem erzählen, dass Sie mitspielen, um dem Verlust der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten entgegenzuwirken. Die Freude an wiedererlangten Reflexen, einer jugendlichen Sprungkraft oder einer lange nicht mehr da gewesenen Passgenauigkeit wird Ihre anfängliche Skepsis schnell verschwinden lassen.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

Gadget

Ausrüstung für den Notfall

First-Aid-Kit Pferdesport
Erhältlich für 75 Franken via www.ortlieb.com

Frischlufft, Natur, Abgeschiedenheit – das suchen viele Outdoor-Sportler. Wer sich jenseits der Zivilisation bewegt, sollte für Notfälle gerüstet sein. Die Erste-Hilfe-Sets von Ortlieb überzeugen mit wasserdichter, schmutzabweisender Hülle, einfacher Befestigung und übersichtlicher Anordnung. Für Reiter sind spezielle Utensilien beigelegt, wie etwa eine Zeckenzange oder Fingerverbände. (ajk.)

