

Mountainbike-Fahrtechniktraining für Anfänger

von Kristian Kindler

Am Sonntag, den 09.07.2023, traf sich bei schönstem Sommerwetter mit Temperaturen bis 35 °C eine kleine Gruppe interessierter Mountainbiker mit dem Ziel, die grundlegenden Fahrtechniken des Mountainbikens zu erlernen und zu verbessern.



Der Kurs begann um 10:30 Uhr in der Nähe des Friedensdenkmals bei Edenkoben mit einer kurzen Einführung mit Sicherheitscheck. Danach ging es direkt in die Praxis: Spielerisch wurden verschiedene Übungen zur Verbesserung der Grundfahrtechniken durchgeführt, zum Beispiel das Durchfahren von Kurven in Verbindung mit der richtigen Blickführung, die Balance im Slalomparcours, das Bremsen auf verschiedenen Untergründen, das Fahren über Unebenheiten sowie das Bewältigen von steilen Anstiegen und Abfahrten.

Individuelles Feedback und Korrekturen halfen den Teilnehmern bei der Umsetzung und der Verbesserung der Grundfahrtechniken, so dass mit jedem Durchgang Fortschritte sichtbar waren.

Im Anschluss konnte das Gelernte auf einer Tour zum Hochberg, mit seinen 635 Metern der viert-höchste Berg des Pfälzer Waldes, in der Praxis angewandt werden. Auf kleinen Wegen und schmalen Trails ging es bergauf und bergab und die Teilnehmer waren vor einige Herausforderungen gestellt, die es ihnen erlaubten, die erlernten Grundtechniken in der Praxis weiter zu verbessern.

Der Kurs endete gegen 16:00 Uhr mit einer abschließenden Einkehr in der Edenkobener Hütte am Hüttenbrunnen, bei der die Teilnehmer ihre Erfahrungen und Fortschritte während des Kurses besprachen. Sie äußerten sich sehr positiv über den Kurs und gaben an, dass sie viel gelernt hätten und dank der ausgezeichneten individuellen Anleitung von Manfred Huchler ihre Fahrtechnik verbessern sowie wertvolles Wissen und Erfahrung sammeln konnten.

Insgesamt war das Mountainbike-Fahrtechniktraining ein großer Erfolg, der den Teilnehmern ein solides Fundament für künftige Mountainbike-Touren gegeben und ihre Begeisterung für den Sport weiter gestärkt hat.

