



AXEL HEAD
ist seit 1993 Guide, Mitglied des Bundeslehrteams MTB, Autor des BLV-Alpin-Lehrplans 7 sowie Ansprechpartner MTB des Gutachterkreises für alpine Unfälle (GAK), www.emotionsports.de



Von ganz oben ist der Ausblick am schönsten und in vielen Fällen die Abfahrt am kniffligsten. Dort, wo kein Lift nach oben und keine Abfahrt ins Tal führt, suchen Bikebergsteiger, oder auch Vertrider, den Kick in halsbrecherischem Terrain. Es geht nicht um Tempo, es geht darum, bergab fahrtechnische Probleme zu lösen, die selbst Reinhold Messners Wanderstiefel Rätsel aufgeben. Am Rande des Abgrunds wird der schwierige Weg über große Steine und loses Geröll gesucht. Zum Vertridding fehlen selbst fahrtechnisch versierten Bikern aber oft das nötige alpine Know-How und das nötige Fingerspitzengefühl. In hohen Regionen ist nicht nur Sicherheit gefragt, sondern auch Sozial- und Umweltverträglichkeit. Höhenlage, Untergrund, Exposition und die Sensibilität des Hochgebirges sowie dessen Bewohner und Besucher verlangen Achtsamkeit. Von der Planung über die Durchführung einer Vertride-Tour bis hin zur Nachbereitung sind fundiertes Wissen und umsichtiges Handeln mit dem Bike notwendig.

TOURENPLANUNG

Ohne vernünftige Planung läuft in der Regel nichts. Von der ersten Internet-Recherche bis hin zum nachfolgenden intensiven Kartenstudium und entsprechenden Folgerungen zu Ausrüstung, Mensch und Umwelt beginnt das Abenteuer Bikebergsteigen bereits zuhause. Vor Ort werden die erwarteten Bedingungen mit dem Ist-Zustand abgeglichen und eventuell reagiert. Auf Tour erfolgt der letzte Teil der rollenden Tourenplanung mit ständigen Anpassungen und Entscheidungen, bis die Tour schließlich beendet wird.



BIKEBERGSTEIGEN LEKTION 1: Fange mit einfachen Trails an, bevor du dich an die harten Brocken wagst.

Basis-Wissen für Gipfelstürmer

HOCH HINAUS

Kaum ein Thema fasziniert und spaltet die Mountainbikeszene derzeit so wie das „Bikebergsteigen“. Wenige üben es aus, viele möchten es erleben und fast alle finden es irgendwie cool und faszinierend. Wir erklären, worauf man achten sollte.

Text: AXEL HEAD | Fotos: MARTIN SCHLIEPHAKE

	AUSRÜSTUNG	MENSCH	UMWELT
ZU HAUSE	Standard-Ausrüstung + Geeignete Schuhe Angepasster Wetterschutz Erste Hilfe Kartenmaterial Biwaksack & Licht Protektoren nach Wahl Evtl. spezielle Ausrüstung	Standardplanung + Anforderungsprofil Gruppengröße von 2-4	Standardplanung + Großwetterlage Jahreszeit/Exposition/SO-5 Hütten & Biwaks Wegsperrungen & Verbote Frequentierung Sensible Regionen Alternativen, Checkpoints
VOR ORT	Bike & Ausrüstungscheck Ausrüstungsverteilung	Tagesverfassung Verletzungen Ziele	Wetterbeobachtung Frequentierungsbeobachtung Groborientierung Update der Toureinschätzung Tourenausswahl
AUF TOUR	Reserven aufrecht erhalten Schutzausrüstung nutzen	Momentane Verfassung Leistung Motivation Ermüdung Verhalten auf Tour Aufgabenverteilung Entscheidungsfindung	Routenabstimmung Wegewahl Gefahrenstellen Orientierung Risikomanagement Konfliktmanagement Checkpoints nutzen



FAHRTECHNIK

RICHTIG TRAGEN!

Mit gekonnter Technik verlieren auch lange Tragepassagen durch schwieriges Gelände ihren Schrecken. Abpolsterungen am Oberrohr verringern möglichen Druckschmerz. Langsames Gehen über die komplette Fußsohle ermöglicht trittsicheres Steigen. Vorsicht bei Engstellen, Steilstufen, Drahtseilsicherungen und Wanderern. Hier ist die Tragetechnik anzupassen.

ALLES UNTER KONTROLLE

Nur wer sein Bike in jeder Situation zu 100 Prozent beherrscht, den Druckpunkt seiner Bremsen und den Grip seiner Reifen perfekt kennt und zu jeder Zeit sicher von seinem Untersatz absteigen kann, der hat auch das Zeug zum Bikebergsteiger. Probedurchläufe bei Fahrstellen gibt es in der Regel nicht. Wenn man sich der Sache sicher ist: Machen! Beim kleinsten Zweifel: Lassen!

Und übrigens: Wer mit blockierenden Reifen kämpft und sich und andere Bergbesucher durch Steinschlag in Gefahr bringt, hat auf alpinen Trails grundsätzlich nichts verloren.

RÄDER-VERSETZEN!

Was auf der gemütlichen Mountainbike-Tour an geeigneter Stelle ein nettes, aber oft überflüssiges Gimmick ist, stellt für das sichere Fahren in alpinem Gelände die Basis dar. Das Versetzen von Vorder- oder Hinterad ist eines der wichtigsten Manöver für alpine Routen. Die Fähigkeit des Räderversetzens erweitert das Fahr-Spektrum wie kein anderes Manöver: Fahrlinien werden korrigiert, Hindernisse umfahren und enge Richtungsänderungen gemeistert.



RISIKOMANAGEMENT

ABSTURZGELÄNDE

Unfälle in Absturzgelände nehmen unter Mountainbikern zu. Der präventive Faktor ist die sensibilisierte Wahrnehmung für exponierte Stellen in unmittelbarer und nicht unmittelbarer Umgebung der Steige. Nicht selten werden Abhänge oder Felsstufen, die durch einen vermeintlich sicheren Grün- oder Schuttstreifen vom Weg getrennt sind, falsch eingeschätzt. Ein Hängenbleiben oder Verlenken genügt, und die Fallhöhe vom Bike macht den schmalen „Sicherheits-Streifen“ zunichte und der Abgrund lauert.

SPOTTING & AUSTRÜSTUNG

In Anlehnung an das Bouldern sowie an andere Sportarten hat sich das Absichern des Fahrenden verbreitet. Im Grunde eine gute Sache, wenn dadurch keine Behinderung oder Verletzungsgefahr entsteht. Eine aktionsbereite Haltung mit erhobenen Händen, einem sicheren Stand und dem entschlossenen Griff an den Körperrumpf können im Fall des Falles oft Schlimmeres verhindern. Finger Weg von Lenker und Unterarmen! Hier sind sonst Verletzungen oft vorprogrammiert. Schutzausrüstung wie Protektoren für Schienbein, Knie und Ellbogen ergänzen den obligatorischen Helm und vernünftige Handschuhe.

WETTER & WITTERUNG

Witterung und Hangexposition spielen für die Risikobeurteilung eine Rolle. Nordseiten halten länger Feuchtigkeit und Schnee. Gewissenhafte Informationsbeschaffung und die Abgleichung mit dem Wetterverlauf auf Tour vermeiden größere Probleme für Biker. Blitz und Donner können beim Biken meist gut vermieden werden. Wenn sich dennoch ein spontanes Gewitter zusammenbraut, ist ein zügiger aber ruhiger Aufbruch die richtige Maßnahme. Bei akuter Blitzgefahr gilt:

- Sicherheitsabstand zum Bike
- Meidung von exponierten Stellen
- Meidung von Drahtseilsicherungen
- Kauerhaltung mit geschlossenen Beinen
- Kein Kontakt zu Felswänden
- Kein Berühren von Kollegen
- Handy ausschalten und ausharren

KONFLIKTMANAGEMENT

Wer respektiert werden möchte, der soll auch andere entsprechend respektieren. So einfach lässt sich ein vernünftiges Miteinander am Berg zusammenfassen, wenn der gesunde Menschenverstand, eine Portion Anstand und das Grundwissen über die „Dos & Don'ts“ auf beiden Seiten mit im Gepäck sind. Ein freundlicher Gruß und die Freimachung des Weges sind nur einige der Selbstverständlichkeiten, die zur Konfliktvermeidung beigesteuert werden sollten. Abstand und langsames Passieren sind Ehrensache. Unachtsames Auslösen von Steinschlag und das Hinterlassen von unnötigen Spuren sind No-Gos! Die Einhaltung von Verboten sowie die Meidung von nicht geeigneten Wegen zu entsprechenden Frequentierungszeiten und die Beschränkung auf Wege sind weitere Aspekte mit Signalwirkung.

Kommt es dennoch zu Diskussionen, ist es meist besser, die Unterhaltung freundlich abbrechen und weiter seines Weges zu fahren bzw. zu gehen und sich nicht in oberflächliche und meist unsachliche Argumentationen verstricken zu lassen.

Konfliktmanagement fängt bereits bei der Routenauswahl an, wird auf der gesamten Tour praktiziert und endet mit einer verantwortungsvollen Tourennachbereitung ohne Veröffentlichungscharakter. Diese finale Herausforderung sollte jeder Bikebergsteiger und Singletail-Jäger annehmen, sonst werden aus den vielen Top-Spots schnell Modetouren und Hot-Spots.



KONFLIKTMANAGEMENT Beim Bikebergsteigen treffen Biker und Bergsteiger häufig aufeinander.



„Du tust dir zwar weh, aber du liegst auf jeden Fall 15 Meter weiter unten im Schotter.“ Dieses „beruhigende“ Zitat stammt aus dem Film „Vaude - Vertriders - The Line“. Den Bikebergsteiger-Film finden Smartphone-Nutzer unter dem QR-Code rechts. Klassisch geht es unter „bit.ly/the_line“ zum Film.

Bikebergsteigen – Quo vadis?

Mit dem Bike alpine Gipfelerlebnisse zu wagen, ist keineswegs neu! Die Entwicklung von Ausrüstung, Fahrtechnik und vor allem die mediale Aufbereitung haben diese spezielle Ausdifferenzierung des Berg- und Bike-Sports allerdings in ein neues Rampenlicht gesetzt.

Dieser Artikel soll weder dazu animieren, das Bike sinnfrei auf nächstbeliebige Gipfel zu schleppen, noch zum perfekten „Bikebergsteiger“ anleiten. Nötige alpine Kompetenzen des Bergsteigens werden in diesem kurzen Überblick bewusst nur angeschnitten, was deren Wichtigkeit in keiner Weise schmälern soll.

Der Artikel soll vielmehr zeigen, wie vielseitig das Anforderungsprofil ist und wie umsichtig das eigene Verhalten eingeschätzt werden muss, um „hoch hinaus“ zu kommen. Bergsteigen unterscheidet sich vom Wandern, und Bikebergsteigen ist nicht gleich Biken. Berge sind in vieler Hinsicht kein Bike-Park. Im Gegensatz

zum Extrem-Klettern oder -Bergsteigen sind die Komplexität und das Risiko weniger ausgeprägt. Die Schwelle für Nachahmer liegt also deutlich niedriger.

Wieviele Bikebergsteiger verträgt der alpine Raum?

Die Antwort auf diese Frage ist in Zukunft sicher abhängig von der selbstkritischen Bewertung der genannten vier Voraussetzungen und dem Verhalten jedes Einzelnen. In den Bergen wohnt bekanntlich die Freiheit. Diese für sich auf die eigene Art und Weise zu entdecken, steht jedem einzelnen frei. (Bike)-Bergsteiger ist man mit Kopf, Hand und Herz und wird man nicht automatisch durch perfekte Fahrtechnik, dicke Reifen, breite Lenker, schicke Protektoren-ausrüstung und einen Facebook-Post von der letzten Tour.

„WIR MÜSSEN VERSTEHEN, WIE KLEIN WIR SIND, UM HOCH HINAUS ZU KOMMEN.“ Die Bibel (1.Petrus 5,6)