

# Kurventechnik Den Bogen ra

Serpentinen und Spitzkehren stellen Mountainbiker bei vielen Touren durch die Alpen oder die Mittelgebirge vor eine echte Herausforderung. Je nach Neigung des Weges, Beschaffenheit des Bodens und umliegendem Sturzraum gibt es dafür verschiedene Techniken.

von Axel Head



**Vorbereitung:** Tempo raus, Blick voraus, neutrale Haltung.



**Anfahrt:** Große Kurvenbahn im äußeren Spurbereich wählen.



**Einleitung:** Das Auge lenkt mit; der Blick stabilisiert die Position.

Viele Spitzkehren sind mit der richtigen Herangehensweise auch ohne akrobatisches Versetzen des Hinterrades wunderbar fahrbar. Die richtige Fahrtechnik erlaubt, ohne risikoreiches Ab- und wieder Aufsteigen Fahrpassagen flüssig und kontrolliert zu meistern – ohne Spuren auf oder gar neben dem Weg zu hinterlassen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in den vier Bausteinen: Verzögerung, Gewichtsverteilung, Steuerung und Beschleunigung.

## Die Vorbereitung

Richten Sie den Blick beim Bergabfahren immer weit voraus, um sich bereits im Vorfeld eine Taktik für die Fahrstelle zurechtzulegen. Sollten andere Personen, etwa andere Biker oder Wanderer, die Kurve zusätzlich verengen, ist die Passage tabu. Ist die Strecke aber gut einsehbar und frei, rollen Sie in der Neutralposition (stehend auf waagerechter Kurbel, gebeugte Gelenke, Finger an der Bremse, Blick voraus) auf die Kurve zu. Passen Sie Ihr Tempo dem Untergrund und Ihren Fahrkünsten an. „Inneres ABS“-System in den Fingerspitzen ist hierbei gefragt, um blockierende Reifen zu vermeiden.

## Die Kurveneinleitung

Wenn der Untergrund es zulässt, wählen Sie für das Vorderad eine möglichst große Kurvenbahn im äußeren Bereich des Weges. So bleibt der Lenkeinschlag gering und Sie können durch die Kurve rollen, ohne Ihre Gleichgewichtsfähigkeit überzubean-spruchen. Das Hinterrad folgt mit einem etwas engeren Radius nach. Oft gelesene Regeln wie „außen anfahren und nach innen ziehen“ klingen plausibel, allerdings sind sie nicht allgemein gültig, denn nicht nur der Kurvenradius ist für die Spurbahn verantwort-lich, sondern vor allem der Untergrund.

„Das Rad fährt dahin, wo die Augen hinsehen!“ Dieses Motto gilt vor allem bei der Kurveneinleitung. Blicken Sie in den Scheitel der Kehre und kurz darauf an ihr Ende. Die Blickführung trägt maßgeblich zur Stabilisierung Ihrer Position auf dem Rad bei: Dreht sich der Kopf zum Kurvenende, folgen Schulterach-



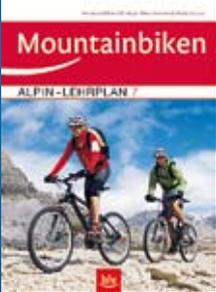
**Gut gelernt ...**

**Literatur**

- Böhler/Ebert/Head/Laar: Alpin Lehrplan 7 Mountainbiken, BLV Verlag, 2006

**Kurse**

- DAV-Fahrtechnikkurse Ihrer Sektion.
- MTB-Fahrtechnik-Kurse bei [www.emotionsports.de](http://www.emotionsports.de)



se und Rumpf dieser Bewegung und öffnen sich zur Kurve hin. Achten Sie im weiteren Verlauf auf ein flüssiges und gleichmäßiges Rollen ohne abruptes Verzögern. Denken Sie auch daran, dass ein rollendes Rad leichter im Gleichgewicht zu halten ist als ein stehendes. Fahren Sie also nicht zu langsam, sonst bringen Sie womöglich schon kleine Unebenheiten aus dem Gleichgewicht.

### Die Kurvensteuerung

Halten Sie während der Kurvenfahrt Ihren Körperschwerpunkt stets zentral über dem Rad. Je nach Neigung des Weges ist die Ausgleichsbewegung nach hinten ausgeprägt oder nur angedeutet. In der zentralen Position können Sie auf Unebenheiten oder Disbalancen am besten reagieren. Eine leicht geöffnete Beinstellung erleichtert es, das Rad ausgleichend zu bewegen oder auch leicht zu kippen. Verantwortlich für die Steuerung ist der Vorderreifen. Achten Sie also ganz bewusst auf eine ausreichend große Belastung des Vorderrades und sitzen Sie nicht zu weit nach hinten ab. Die kurvenäußere Hand „schiebt“ förmlich mit angewinkelten Ellenbogen den Lenker durch die Kurve und gewährleistet ausreichend Druck auf den Vorderreifen. Sie werden schnell merken, wie sicher die Stollen Ihres Frontreifens Sie durch die Kurve lotsen. Um für alle Fälle gerüstet zu sein, halten Sie die Pedalstellung während der Kehrenfahrt in 14.00- bis 15.00-Uhr-Stellung. Diese Position bringt Sicherheitsreserven bei überraschendem Hängenbleiben oder Gleichgewichtsverlust: Durch einen kurzen prägnanten Tritt können Sie Vortrieb erreichen und ein Umfallen meist vermeiden.

### Die Kurvenausfahrt

Sobald Ihr Lenkwinkel und der weitere Wegverlauf es zulassen, können Sie sich die naturgemäße Schwerpunktsverlagerung durch das leicht nach innen gekippte Rad zunutze machen: Trauen Sie sich, die bisher gleichmäßig gezogenen Bremsen etwas zu lösen. Ihr Rad gewinnt an Schwung und Laufruhe und Sie können sich auf die nächste anspruchsvolle Wegpassage vorbereiten. □

Axel Head (37), Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans, leitet seit 1992 eine der ersten MTB-Schulen im Alpenraum. [www.emotionsports.de](http://www.emotionsports.de)



**Steuerung:** Gleichmäßiges, sanftes Rollen hält das Rad stabil.



**Ausgleichen:** Nicht zu weit hinten sitzen, äußere Hand schiebt.



**Ausfahrt:** Nach der Kurve ist vor der nächsten Kurve.