

Wer bremst, verliert

Radsporttraining beim RSC Lüneburg hat mit gemütlichen Touren im Familienurlaub rein gar nichts zu tun

VON JONAS GRIESCHE

Lüneburg. Für mich war das Fahrrad bislang immer eher ein Fortbewegungsmittel als ein Sportgerät. Sicherlich habe ich früher in Familienurlaube auch den einen oder anderen Kilometer zurückgelegt, aber meist in der Hoffnung, dass man bald am Ziel ist und das Strampeln ein Ende hat. Doch nun soll sich das beim Mountainbike-Training des RSC Lüneburg ändern.

Samstag morgen, zehn vor neun – ich treffe mich mit Übungsleiter Hendrik Garbers in der Nähe des Wilschenbruchs. Ein Mountainbike bekomme ich von ihm. „Sein altes“ wie er mir erklärt, „das hakt beim Schalten manchmal etwas, sorry.“ Ich persönlich merke davon nichts. Vermutlich, weil ich noch nie auf einem Rad solcher Güte gesessen habe.

Schnell noch den Helm aufgesetzt und schon fahren Hendrik und ich los. Wir wollen, bevor wir in den Wald fahren, ein paar Sportler einsammeln, die uns begleiten werden. Am Treffpunkt warten zwei junge Frauen und ein Jugendlicher auf uns. „Also bei uns ist das Motto Friss oder stirb“, bekomme ich gleich zur Begrüßung zu hören.

Handzeichen sind extrem wichtig

„Abfahrt!“, ruft Hendrik Garbers und los geht's. Wir fahren Richtung Tiergarten. Schon die ersten Meter haben mit dem gemütlichen Radfahren aus vergangenen Urlauben wenig zu tun. Ein ordentliches Tempo legt die Gruppe vor. Ich habe Mühe, nicht den Anschluss zu verlieren.

Schnell eine Brücke hoch, und schon sind wir im Wald. „Handzeichen sind beim Radsport extrem wichtig“, sagt Hendrik. Zeigt der Erste der Gruppe auf den Boden, so bedeutet das, dass ein Hindernis kommt. Hand in die Höhe bedeutet Fahrt verlangsamten. Wichtig ist vor allem, dass der vorne Fahrende anzeigt, in welche Richtung es weiter geht, denn frei nach dem Motto „wer bremst, verliert“ werden die Kurven nur kurz und knapp vor-



Fabian Schönke, Julia Wahrig und Lena Schlag (von vorn) geben ordentlich Gummi im Wilschenbruch, halten sich mit dem Mountainbike fit. Foto: phs

her angebremst, um möglichst wenig Energie zu verlieren.

Kaum im Wald angekommen gibt Hendrik Garbers das Handzeichen, dass es nach rechts weitergeht. Im ersten Moment erkenne ich da nicht wirklich einen Weg, den man mit einem Fahrrad befahren kann. Zum Nachdenken bleibt allerdings kaum Zeit. Ehe ich mich versehe, geht die Fahrt auf einem sogenannten Trail los. Durch sumpfig-matschige Stellen, über abgeknickte Äste und kleine, umgefallene Bäume. Ich als Gelegenheits-Radfahrer würde auf einem solchen Weg eher etwas

langsamer fahren – das sieht meine Gruppe allerdings anders. Alle treten noch kräftiger in die Pedale, legen etwas an Tempo zu und schießen über den Trampelpfad. So auch ich – und es macht Spaß!

Zurück auf einem Waldweg merke ich, wie hoch mein Puls ist, und bin dankbar über das kommende Stück Geradeausfahrt. „Für uns Triathleten ist das Mountainbike eine gern gesehene Abwechslung gegenüber dem Rennrad und dem oftmals stumpfen Abreißen von Kilometern auf der Straße. Zudem ist es ein wirklich effektives Training

der Kondition.“ Kaum ist der Satz ausgesprochen, gibt „Henno“ das Handzeichen, dass es nach links weiter geht.

Die nächsten zwei Trails warten. Ebenso steil, matschig und voller Äste wie der Erste. Auf der dann folgenden etwas ruhigeren Passage berichtet eine der Mitfahrerinnen, dass in der Regel zwei bis zweieinhalb Stunden gefahren werde. Als ich das und meinen Pulsschlag im Ohr höre, bin ich froh, dass Hendrik mir zu Beginn versicherte, dass wir heute nur eine, vielleicht eineinhalb Stunden fahren.

Auch Lüneburg bietet giftige Anstiege

Die letzte Querfeldein-Fahrt hat es nochmal in sich. Die gewohnten sumpfigen Stellen bin ich schon gewohnt. Neu ist allerdings, dass ein solch großer Ast den Weg versperrt, dass wir absteigen und das Mountainbike drüberheben müssen. Gerade wieder aufgesattelt und etwas Schwung aufgenommen, taucht ein Hügel mit einer Steigung auf, wie ich sie im Wilschenbruch nicht vermutet hätte. „Einen etwas leichteren Gang nehmen,

dann geht das schon“, ruft mir Hendrik Garbers zu und düst den Hügel hoch. Zeitweise trete ich so in die Pedale, dass das Hinterrad durchdreht und ich nicht wirklich von der Stelle komme.

Absteigen und schieben? In dieser Situation packt mich jedoch der Ehrgeiz, und so erreiche ich nach gefühlten zehn Minuten den „Gipfel“. Der letzte Trail der Tour ist geschafft!

Auf der Fahrt zurück zum Startpunkt erklärt mir Hendrik Garbers, dass man schon einigermaßen fit sein sollte, wenn man sich dem RSC anschließen möchte, denn schließlich bereiten sich die meisten Aktiven auf Triathlon- oder Marathon-Wettkämpfe vor.

Obwohl mir die Fahrt über Stock und Stein wirklich Freude bereitet hat, bin ich am Ende doch ein bisschen froh, dass es vorbei ist, denn es war mit Sicherheit die anstrengendste Sportstunde, die ich bislang im Rahmen der Muntermacher besucht habe.

» Am Dienstag, 4. April, berichtet für Sie Sonja Mengerling vom Energy Dance beim MTV Amelinghausen.

WAS LÄUFT WO?

Für jeden etwas dabei

Beim RSC Lüneburg sind die Triathleten mittlerweile klar in der Überzahl – diese trainieren vor allem auf dem Rennrad. Doch die Radspezialisten sind nach wie vor engagiert im Einsatz, zum Beispiel bei der Ausrichtung der Radtourenfahrt Rund um Lüneburg, die in diesem Jahr am 21. Mai steigt. Weitere Infos: rtf-lueneburg.de

Radsport findet außerdem beim VfL Lüneburg (u.a. mit einer reinen Frauengruppe), beim TuS Hohnstorf und beim Ortsclub Lüneburg im ADAC statt – letzterer hat sich auf den Gelände-Radsport spezialisiert. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) Lüneburg bietet regelmäßig interessante Touren für jedermann an.