

Bikeseminar in Förste am Harz

Der Wettergott stand Ende April auf unserer Seite. Milde Temperaturen und vor allem Trockenheit waren schon einmal gute Voraussetzungen für ein erfolgreiches Seminar.

Nach kurzer Begrüßung und Einleitung ging es dann gleich unter Anleitung von Regina Marunde, Olympia Siebte und deutsche Meisterin im Mountainbike Cross Country, und Daniel Wienbreier, Landestrainer Triathlon und erfolgreicher Triathlet und Läufer des MTV Förste, aufs Rad.

Erst wurde die optimale Sitzposition ermittelt, dann technische Fähigkeiten zur Schulung der Radbeherrschung wie Bremsen, Kurvenfahren, Slalomfahren, Balancieren und Überwinden von Hindernissen geübt. Hier konnten die Kurteilnehmer, die teilweise aus Berlin, Osnabrück und von Borkum angereist waren, viel von Reginas Insider-Tipps profitieren.

Gut gestärkt ging es nach einer kurzen Mittagspause ins Gelände, wo die neu erlernten Kenntnisse umgesetzt wurden. André Kleindienst, Vorzeige Biker des MTV Förste, zeigte unter Anleitung von Regina wie die technisch schwierigen Passagen optimal zu bewältigen sind.

Da Radfahren nicht nur etwas mit Kilometerschuppen zu tun hat, flossen am Abend unter Anleitung von Daniel Wienbreier in der Turnhalle noch einmal die Schweißtropfen. Radspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verletzungsprophylaxe brachten so manchen Teilnehmer an seine Grenzen.

Bei einem gemeinsamen Abendessen wurden dann die Energie- und Flüssigkeitsreserven wieder aufgefüllt. Denn am nächsten Tag ging es auf eine längere Tour durch den Harz. Die am Vortag erlernten Fähigkeiten konnten auf anspruchsvollen Trails sehr gut umgesetzt werden. Mit Leichtigkeit wurden schwierige Passagen bewältigt, die vor dem Seminar noch die meisten Teilnehmer zum Absteigen gezwungen hätten.

Die durchweg positive Resonanz hat uns motiviert, spätestens im nächsten Jahr, ein ähnliches Seminar anzubieten.

Weitere Infos unter:

<http://www.schmittis-bikeshop.de/>

<http://www.wienbreier.de/>

<http://www.reginamarunde.de/>

Fotos:

<http://phantomias.company-of-lan.de/Bilder/Biking/Harz19-200408/>