



Mountainbike

Biken à la carte (1/4)





Biken à la carte (2/4)



BIKEN À LA CARTE

O R I E N T E E R I N G

Du fadisierst dich schon beim „Kilometerfressen“, hast alle Singletrails abgeklappert und suchst einfach eine neue Herausforderung? Vorschlag: Schau dir mal die Sportart „Mountainbike-Orientierung“ an! Da ist „Radeln mit Köpfchen“ gefragt ...

TEXT: VOLKER LIEBMAN

Wenn beim Spaziergang im Wald plötzlich vor dir jemand aus dem Dickicht auftaucht, der auf seinem Radl scheinbar planlos durchs Unterholz ächzt – bleib entspannt: Es ist kein Postbote, der sich verirrt hat. Und vermutlich auch kein illegaler Einwanderer. Womöglich hast du es mit der raren Spezies eines Orientierungsbikers zu tun. Wobei: So rar ist der Typus gar nicht – immerhin bis zu 250 Athleten stehen hierzulande bei einem Mountainbike-Orientierung-Event am Start. Und weil diese Zahl sogar stetig im Steigen ist, wollten wir uns diese Sportart einmal näher anschauen.

VOM O-LAUFEN ZUM O-BIKEN

Die Anfänge des Mountainbike-Orientierung (es heißt tatsächlich so!) reichen in Österreich bis in die 70er-Jahre zurück. Aus dem Orientierungslauf heraus entwickelte sich auch der Zweiradbewerb. Die Steiermark und Kärnten gelten in diesem Sport in Österreich als Vorreiter – Orientierungsbiker-Urgestein Michael Wendler in der Rückblende: „Ich erinnere mich an einen Rad-Orientierungslauf im Juni 1974. Damals hatten wir keine Mountainbikes, sondern fuhren mit normalen 8-Gang- oder 10-Gang-Rennrädern. Das war natürlich Material mordend: Bei einer Abfahrt hatte einer einen Rahmenbruch, alle Räder waren am Ende ziemlich

ramponiert! Wir haben damals übrigens diesen Radsport Mountainbiken genannt, aber den Namen leider nicht patentieren lassen!“

Aber nicht nur die Räder waren dereinst wenig geländetauglich, auch das Kartenmaterial ließ allzu oft Wünsche offen, sodass nicht selten 50 Prozent der Teilnehmer nichts in Ziel fanden. Heute ist das freilich anders: das Renngerät top, das Kartenmaterial präzise und die Fahrerinnen und Fahrer bestens vorbereitet. Und dazu gibt es bereits eine Fülle von Bewerben, bei denen sich Orientierungsbiker messen können – vor allem in Tschechien und Ungarn sowie auf heimischem Terrain. Seit Ende der 90er-Jahre stehen nicht nur Staatsmeisterschaften, sondern auch Welt- und Europameisterschaften und der Weltcup auf dem Programm, garniert mit punktuellen Highlights wie den 5-Days in Pilsen (Tschechien) oder dem Austria Cup, bei dem bis zu 250 Rennläufer am Start stehen.

KOPFLASTIG

Zieht man einen Vergleich zum herkömmlichen Mountainbiken, dann könnte man den wichtigen Unterschied so beschreiben: Die O-Biker sind einfach etwas „kopflastiger“ – gilt es doch, nicht nur flott zu radeln, sondern unter zeitlichem Druck auch noch das Wichtigste herauszufinden, welcher Weg tatsächlich ins Ziel führt.

Die besondere Faszination des Mountainbike-Orientierung wird durch den Mix aus Athletik, Konzentration und Stressmanagement bestimmt: Erst eine

Minute vor dem Start erhalten die Teilnehmer die Streckenkarte (Maßstab 1:15000) mit den anzusteuenden Posten und müssen binnen Sekunden richtige Entscheidungen für die Routenwahl treffen.

Michaela Gigon, Österreichs Aushängeschild in dieser Sportart (siehe Interview), erläutert die speziellen Anforderungen: „Man muss das Tempo der Situation anpassen, damit man keine Abzweigung übersieht. Wer sich verfährt, kann den Zeitverlust mit Athletik meist nicht mehr aufholen.“ So mancher Mountainbiker, der einen Ausflug in die MTBO-Szene wagte, kann davon ein Liedchen trällern: Vor dem Start noch über die viel zu kurze Strecke gelästert – und dann als Letzter ins Ziel gekommen ...

MENTALE STÄRKE

Was muss man mitbringen, um MTBO erfolgreich bestreiten zu können?

Sportliches Talent, speziell im Radfahren ist hilfreich, aber kein Muss – Kondition jedoch ist eine Grundvoraussetzung. Denn nur wer fit ist, kann in Stresssituationen die richtige Entscheidung treffen. Gespür für Navigation sollte ebenfalls zur Serienausstattung des Orientierungsbikers zählen, genauso wie mentale Stärke, schließlich gilt es, im Unterholz bei falscher Routenwahl nicht gleich die Nerven wegzwerfen.

Eine weitere wichtige Komponente, die diesen Sport bei seinen Protagonisten so beliebt macht: der soziale Zusammenhalt, denn Rivalität herrscht nur



Biken à la carte (3/4)

während des Bewerbes. Und selbst da gibt es Grenzen: „Man hilft sich zum Beispiel bei Defekten mit Werkzeug aus“, schätzt Weltmeisterin Michaela Gigon den gegenseitigen Umgang, „und nach dem Rennen tauscht man sich dann aus, um zu erfahren, wie die einzelnen Posten gefunden wurden.“ Für Einsteiger auch ein Bonus: O-Biken ist von den Kosten her relativ überschaubar! Ähnliches Material wie bei den Mountainbikern (nur eine Kartenhalterung wird zusätzlich angebracht), dafür deutlich geringere Nenn gelder bei den diversen Events. Gigon: „Beim Austria Cup etwa ist man schon mit zwölf Euro Nenngebühr dabei!“

MITFAHREN STATT ZUSCHAUEN

Dass bei aller Faszination das Orientierungsbiken eine absolute Randsportart ist, kann Thomas Wieser vom Team Austria schnell erklären: „Es ist einfach kein idealer Sport für die Zuseher, da es ja keine fix vorhersehbaren Routen gibt. Es ist in erster Linie eine Disziplin, welche die Sportler selbst begeis-

tert. Aber die dafür aber umso mehr!“ Was nicht heißen soll, dass es sich nicht lohnt, einmal bei einem MTBO-Rennen vorbeizuschauen und in diesen spannenden „Bike- und Denksport“ reinzuzuschnuppern. Aber aufgrund der notwendigen physischen und psychischen Voraussetzungen ist die Ausbreitung als Breitensport eher limitiert: „Nicht jedem Radfahrer behagt das oft technisch schwierige Gelände. Und wer absolut nichts mit dem Orientieren am Hut hat, sondern in erster Linie nach Herzenslust radeln will, der wird vor Frustration kaum mehr einen zweiten Versuch wagen. Denn es gibt nichts Schlimmeres, als wenn ein deutlich langsamerer Biker immer wieder durch schlaue Routen und durch gutes Orientieren einen Topbiker überholt“, weiß Wieser um die Problematik. Wer aber genau diese Herausforderung sucht, weil er als Biker genug hat vom reinen Kilometersammeln, der könnte mit dem Mountainbike-Orientierung beim „Radeln mit Köpfchen“ eine Sportart finden, die ihn nicht mehr loslässt. ■



DIE WELTMEISTERIN

MICHAELA GIGON ist sechsfache Weltmeisterin, Weltcup-Siegerin 2011. Die 34-jährige Wienerin ist Bundesheer-Angehörige und fährt für OLT Transdanubien.

WEB: www.michigigon.at

FOTOS: MTBO



Biken à la carte (4/4)



Was macht die besondere Faszination des MTBO aus?

Beim Bike-Orientierung ist der besondere Reiz, dass man vor dem Start nie weiß, was einen erwartet. Jedes Rennen ist völlig anders, selbst, wenn es im selben Gelände gefahren wird. Und es ist ein sozialer Sport, weil man sich nach dem Rennen mit den Konkurrenten austauschen muss, um dazuzulernen!

Welche Qualitäten muss man mitbringen?

Ein Gefühl für Orientierung und entsprechende Athletik. Das Schwierigste ist die Konzentration zu behalten und sich neu zu orientieren, wenn man sich einmal verfahren hat. Was man bei der Navigation verliert, kann man durch fahrerisches Vermögen meistens nicht mehr aufholen.

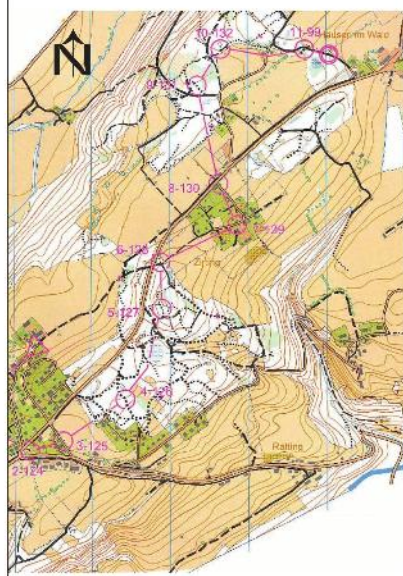
Wieviel Aufwand betreibst du?

Ich trainiere etwa 15 Stunden pro Woche und versuche, möglichst viele Wettkämpfe zu bestreiten. Das ist das beste Training.

Deine Ziele für diese Saison?

Ich will meinen Titel bei der WM in Montecchio Maggiore in Italien im August verteidigen und wieder den Gesamtweltcup holen.

ÖM-SPRINT MITTERBERG – ZIRTING*



So läuft ein Bike-Orientierung-Bewerb ab: Erst direkt am Start bekommen die Teilnehmer eine Karte wie die obersiehende (für die Ö-Meisterschaft im Sprint) in die Hand gedrückt. Dann gilt es, blitzschnell den schnellsten Weg zum nächsten Kontrollposten zu erkennen – und loszuradeln.

SO FUNKTIONIERT MTB-ORIENTEERING

FÜR ALLE, DIE ES EINMAL MIT DEM SPANNENDEN RADSPORT MOUNTAINBIKE-ORIENTEERING VERSUCHEN WOLLEN.

MTBO ist eine Kombination aus Mountainbiken und Orientieren. Der Wettkämpfer erhält am Start eine detailgenaue Speziallandkarte eines Wald- oder Siedlungsgebiets, mit der er die auf der Karte eingezeichneten Posten in der vorgegebenen Reihenfolge so schnell wie möglich anfahren soll. Dabei dürfen ausschließlich Wege und Straßen befahren werden. Die einzige Orientierungshilfe ist der Kompass (kein GPS!).

Die Aufgabe ist, mit Hilfe der Karte aus meist mehreren Routenwahlmöglichkeiten die schnellste Route herauszufinden. Auf dem Weg zum nächsten Posten sollte man immer genau Bescheid wissen, wo man sich gerade befindet und welche Abzweigung man als nächste nehmen muss. Hier gilt es, das Fahrtempo der jeweiligen Situation anzupassen.

Die Bestätigung, dass man alle Posten korrekt passiert hat, erfolgt elektronisch – was auch die nachträgliche Wettkampfanalyse und -auswertung erleichtert.

GPS wird im MTBO nur verwendet, um Zusehern auf einem großen Screen im Zielraum den aktuellen Standort der Fahrer während des Rennens anzuzeigen. Für den Wettkämpfer selbst ist es nutzlos, da es lediglich die örtliche Position, nicht jedoch die schnellste Route zum nächsten Posten anzeigt.

Hilfe durch Konkurrenten (etwa bei technischen Defekten) ist erlaubt.

Im MTBO werden Welt- und Europameisterschaften ausgetragen, es gibt einen Weltcup und eine offizielle Weltrangliste.

VERBAND:

MTBO ist als Sportart nicht im Radsportverband, sondern im Österreichischen Orientierungslaufverband (OEFOL) beheimatet, der auch die internationalen Rennen beschickt.

TERMINE:

21. bis 28. August: MTBO-Weltmeisterschaft in Montecchio Maggiore (ITA)

3./4. SEPTEMBER: MTBO Austria Cup, Kamles/Reiten (Waldviertel/NÖ)

18. bis 24. September: MTBO-EM in St. Petersburg (RUS)

8./9. OKTOBER: MTBO Austria Cup, Großmittle (NÖ)

INFOS:

www.oefol.at, www.mtbo-austria.at