



## Meine erste MTB-Tour mit dem RVB

Ralf Spaude

Sonntag der 22. Oktober 2006, es ist 11.00 Uhr. Das Telefon klingelt, diesmal ist es nicht ein aufgebrachtes Vorstandsmitglied des Radsportverbandes, sondern unser MTB-Vorsitzende.

Thomas Layer möchte gerne „seine Runde“ im Volkspark präsentieren. Kurz entschlossen stimme ich zu - um 13.00 Uhr am Stein in der August-Kirch-Straße.

Ich bin etwas früher am Treffpunkt und damit geht der Spaß eigentlich schon los. Ich sitze eine Viertelstunde auf der Bank und gehe einer meiner Lieblingsbeschäftigungen nach - Leute beobachten.

Eine Laufgruppe ist gerade fertig, die machen noch ordentlich Dehnübungen - das sieht professionell aus. Dann sind da noch die beiden, die gerade aus dem Auto gestiegen sind, die machen erstmal brutale Dehnübungen, schön rotierende Arme, Kopfkreisen usw. Mir zwickt es schon bei deren Anblick im Rücken. Wie war das noch?  
Erste Stunde Trainerlehrgang: „Keine kalten Muskeln dehnen!“

Hinter mir höre ich schlüpf - klack - schlüpf - klack, da kommen zwei dieser lustigen Nordic Walker. Zwei von der Sorte „Ich weis eigentlich gar nicht was die Stöckchen sollen - aber das ist nun mal hipp“ Ich denke nur: „So jung und schon an Krücken“

Jogger kommen im 10-Sekunden-Takt. Interessant wie unterschiedlich das Wärmeempfinden beim Sport ist. Von Sweatshirt mit Kapuze und langer Hose bis zum kurzen und ärmellosen Triathlon-Einteiler ist alles dabei. Der Typ sieht sexy aus - erinnert ein wenig an ... - na ja Berit, Ute, Nadine und Dominique wissen wen ich meine.

Der Mann mit dem etwas üppigen Bäuchlein hätte sich lieber eine etwas längere und weitere Hose anziehen sollen. Warum muss der eigentlich immer noch die T-Shirts aus seiner Schulsportzeit auftragen? Aber bevor ich darüber nachdenken kann, kommt Misses „Schick“ um den Ecke. Die Handgelenke leicht nach oben gedreht, keine Ahnung was das soll, den Blick an sich herunter - Sitzt alles? Passt alles? - War ja schließlich teuer genug. Upps - beinahe wäre sie gegen einen Baum gelaufen!

Schon lustig was die Leute sich alles ausdenken um Sport zutreiben.



Plötzlich werde ich aus meinen Gedanken gerissen - Ecki und Thomas kommen mit ihren Mountis rasant um die Ecke. Noch kurz mein neues Rad begutachten und dann geht es los.

Zuerst ein Stück Straße, dann den Weg an der Autobahn - das geht ja. Jetzt hinein in den Wald, der Weg wäre mir schon etwas unheimlich, aber ich kenne ihn, da sind nur einige Baumwurzeln etwas tückisch und rechts dieser steile Abhang.....

Was ist jetzt? - Kurzer Schwenk nach rechts und Thomas stürzt sich eben diesen Abhang herunter. Wie gut das ich mich hier etwas auskenne, ich weis noch einen Weg der nicht ganz so senkrecht nach unten geht.

Jetzt geht es wieder aufwärts, aber eigentlich sehe ich dort wo Ecki und Thomas gerade rumkurven nur eine Wand, eine Wand aus Bäumen und Laub. Und doch - da ist ein kleiner Pfad, der steil hinaufführt. Und Stufen! - Wie soll denn das jetzt gehen?

Mit eleganten rechts-links Kombinationen umkurven die beiden die Stufen. Ich will gerade ähnliches versuchen, da macht mein Vorderrad schlapp. Ich nutze den Weg nach seiner üblichen Bestimmung und gehe mein Rad schiebend nach oben.

Dort macht sich Ecki gerade über sein Vorderrad her, auch er hat einen Platten - Verschnaufpause! Kurz geht es uns was durch den Kopf: Komischer Zufall - hat da einer was gegen Radfahrer.

Und Zeit für mich, sich als Anfänger zu outen. Wie geht eigentlich die Bremse auf? Wozu ist diese Schraube?..... Mit der üblichen Routine sind die Schläuche schnell geflickt und weiter geht's. Nur gut das Ecki Flickzeug und eine Pumpe hat. Wusste ich doch, dass an meinem Rad noch was fehlt.

Die nächste Abfahrt kenne ich, dort bin ich schon mit dem Crossrad runter - das ist machbar. Bestimmt geht es gleich den nächsten Anstieg hoch, den kenne ich auch, beim letzten Versuch der Bezwingung, bin ich dort fast vom Rad gefallen.

Aber nein - Rechtskurve durchs Gebüsch. Es folgt ein Stück an der Straße bevor es wieder in den Wald geht. Der Kurs lässt mich erahnen was jetzt folgt. Wir stehen wieder an dem Berg von eben, nun aber am Gipfel.

Ohne zu zögern stürzen sich Ecki und Thomas hinab. Mir schießt da was durch den Kopf: Wenn ich schon beim hinauffahren fast umfalle, wie soll es denn Abwärts gehen? - Ich steig ab und schiebe. Ecki versucht mich zu beruhigen: „Runter geht meist besser als rauf“ Ich weis. Und oben geblieben ist noch keiner.....



## RVB-HAMBURG E.V.

MTB-/Cross-Training beim RVB

Wir sind wieder auf befestigten Wegen. Nach einer rasanten Abfahrt durch den Wald folgt dieser komisch klebrige Weg, an dem sich die Reifen ordentlich festsaugen. Dann kommt die Ansage von Thomas. „Kleines Blatt und überhaupt, am besten den kleinsten Gang rein.“

Ich sehe nur Wurzeln. Äste und Laub. Gibt es hier denn keinen Weg? Nein! - Eher ein Pfad - und wieder Stufen. Rechts-links, kenne ich ja schon. Ich steige ab und laufe schiebend hinterher, das darf man auch - habe ich im Fernsehen gesehen.

Einen kleinen Tadel des Vorstandes habe ich mir eingefangen, weil ich auf den folgenden beiden Runden, einige kleine entschärfende Abkürzungen gefunden habe.

Fürs erste Mal lief es aber ganz gut und es hat sehr viel Spaß gemacht. Auch bei den nächsten Touren werde ich dabei sein und die Herausforderung der Strecke annehmen.

Vielleicht nicht gleich bei der nächsten Tour, aber unserer MTB-/Cross-Saison hat mit dieser Tour ja auch erst begonnen - Und der Winter ist noch lang.