

Training im Bombentrichter

Radsportverein Ludwigsburg gibt Tipps zum Mountainbike-Fahren

Der Radsportverein RSG Ludwigsburg hat als Ferienaktion ein Mountainbike-Training veranstaltet. Sieben Jugendliche nahmen teil.

Ludwigsburg/Besigheim. Die Teilnehmer am Mountainbike-Training des RSG wurden von vier Vereinsmitgliedern am Treffpunkt abgeholt, gemeinsam ging es dann nach Besigheim. Bereits auf dem Weg dorthin wurde das richtige Schalten und Bremsen geübt. Die Bremskraft sollte so auf Vorder- und Hinterrad dosiert werden, dass das Hinterrad nicht blockiert. Ein blockierendes Hinterrad macht zwar auf lockerem Untergrund spektakulären Krach und gilt deshalb allgemein als Zeichen maximaler Bremsung, ist aber tatsächlich weniger brems effektiv als ein noch rollendes Rad. Außerdem ist richtiges Bremsen schonender für die Reifen und den Untergrund. Mountainbiken ist im Wald am schönsten, dort muss aber auch besondere Rücksicht genommen werden, damit nichts kaputt gemacht wird.

Eine Aufgabe war, auf einen bestimmten Punkt hin zu bremsen, um so die Bremsfähigkeit zu trainieren und den voraussichtlichen Bremsweg besser abzuschätzen, was die Fahrsicherheit verbessert.

Als ideales Übungsgelände für weitere Technikübungen war ein ehemaliger Bombentrichter im Besigheimer Hartwald ausgesucht wor-

den. Dort konnte auf einer Seite Anlauf genommen werden, um die Rampe auf der anderen Seite mit Schwung hochzukommen und am Scheitelpunkt einen Sprung über den Trichterrand zu machen, eine bereits ziemlich anspruchsvolle Fahrtechnik, bei der mit zunehmender Übung die Erfolgserlebnisse größer wurden.

Besonders flott verlief die abschließende Fahrt zum gemeinsa-

men Eisessen beim Eiscafé Olivier in Bietigheim, dem Stammlokal der RSG, heißt es in einer Mitteilung des Vereins. Vom guten Wetter unterstützt, machte den Teilnehmern das Training in der Gruppe so großen Spaß, dass sie gerne auch künftig zum regelmäßigen Mountainbike-Training der RSG für Kinder und Jugendliche dienstagnachmittags zum Treffpunkt Forsihaus Bietigheim kommen wollen. **bz**



Der Radsportverein Ludwigsburg übte mit Jugendlichen den Umgang mit dem Mountain-Bike. Diese hatten ihren Spaß am gemeinsamen Training. Foto: Privat