



Die zwölfköpfige Mountainbike-Trainingsgruppe mit Ausbildner Thomas Konzett (3.v.l.).

81

Das Mountainbike gut im Griff

Sicherheitstraining für Mountainbike-Anfänger mit Thomas Konzett.

BÜRS Intensiv war es, das Mountainbike-Training für Anfänger, das kürzlich beim Sportplatz in Bürs stattfand, darin waren sich alle Teilnehmer einig. Seit nunmehr zehn Jahren bietet Thomas Konzett dieses Training für den Alpenverein Bludenz an.

Schon in seiner Jugend hat sich der gebürtige Bürser für das Mountainbiken begeistert. „Dabei gefällt mir besonders das Naturerlebnis, gepaart mit körperlicher Aktivität“, erklärt der begeisterte Sportler. Nach einem Studium an der Pädagogischen Hochschule folgte eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Inzwischen unterrichtet er diesen Berufszweig an der Fachhochschule Landquart. Sein Hobby, das Mountainbiken, setzte er ebenfalls beruflich um, indem er 2008 die Ausbildung zum staatlichen Mountainbike-Instruktor an der Bundessportakademie in Wien absolvierte.

Das Sicherheitstraining in Bürs bestand aus mehreren Komponenten. Als Erstes wurde ein Sicherheitscheck an allen Fahrrädern durchgeführt. Dann wurde die richtige Grundposition auf dem Mountainbike

eingenommen und Fehlhaltungen korrigiert. Daraufhin folgten Bremsübungen. „Viele gebrauchen zu oft

die Hinterradbremse, wobei die Vorderradbremse viel die größere Bremskraftwirkung erzielt“, erläutert Konzett. Als nächstes wurden koordinative Übungen durchgeführt.

STATEMENTS



Das heutige Training hat mir ausgesprochen gut gefallen. Thomas hat mir eine Technik gezeigt, die es mir in Zukunft ermöglicht, auf einem steilen Wurzelweg aufwärts zu fahren. **Daniela Gmeiner**, 33, Ludesch



Ich habe vor, mit der Alpenschule Innsbruck von Innsbruck an den Gardasee zu fahren. Das Training heute war eine ausgezeichnete Vorbereitung auf diese anspruchsvolle Tour. **Ingo Gerlich**, 68, Bregenz



Ich habe durch die Teilnahme an diesem Kurs viel an Sicherheit auf dem Bike gewonnen und würde das Training auf jeden Fall jederzeit wieder machen. Es war sehr lehrreich. **Selina Tschabrun**, 25, Rankweil.

Herausforderung im Gelände

Schließlich wurden die Basisübungen im Gelände umgesetzt. Dabei forderte Konzett, die aus fünf Männern und sieben Frauen bestehende Gruppe gleich zu einer sehr steilen Abfahrt auf. Einige in der Gruppe zauderten und hatten Angst. Der erfahrene Trainer begleitete diese jedoch zu Fuß und stützte sie, wenn es nötig war. Auf diese Art meisterten alle diese Hürde und verloren die Angst. „Das Fahren im steilen Gelände bedeutet vielfach eine Überwindung. Mit ein wenig Unterstützung ist es einfacher. Durch dieses Erfolgserlebnis werden die Teilnehmer dann auch sicherer“, führte er weiter aus.

Obwohl am Ende alle verschwitzt, erschöpft und müde waren, waren alle Teilnehmer restlos begeistert. Bei der Abschlussrunde wurde noch reges ausgetauscht, wohin die nächsten Touren führen sollen. **BI**