

Erlebnis Bike-OL

BEINE MIT GRIPS

Jeder weiss, was ein Mountainbike ist, fast jeder Schweizer kann sich unter Orientierungslauf etwas vorstellen – aber die Kombination davon, ein Bike-OL, ist kaum bekannt. «Angefressene» schwärmen von drei Vorteilen: denken, biken, Natur.



Maja Rothweiler in Ungarn an der WM im Jahr 2012 während der Staffel, an dem sie mit Ursina Jäggi und Christine Schaffner-Räber Silber holte.

FOTO: NICOLAS RUSSI/ZVG

TEXT: MARTINA SEGER-BERTSCHI

Ins Vorstartfeld fahren, Karte nehmen und in den Kartenhalter legen, kurzer Blick auf die erste Routenwahl – der Startpieps ertönt. Zum ersten Posten geht es leicht bergauf, ideal, um die gewählte Route nochmals zu kontrollieren und sich einzuprägen: Bei der ersten Kreuzung im Wald links bin ich schon vorbei, dann an der zweiten rechts halten, dann alles geradeaus, am Bänkli vorbei, an der Kreuzung geradeaus, kurz danach an der Gabelung links. Höhenmeter hoch, bei der Kreuzung links, noch eine leichte Steigung – dort muss der Posten stehen.

Oder wäre die andere Route, bei der zweiten Kreuzung geradeaus, nicht doch die bessere gewesen? Ärgerlich! Und das gleich bei der ersten Entscheidung. Aber stopp, nicht mehr weiterdenken, bei der Route im Hier und Jetzt bleiben. Aufpassen, die Orientierung halten. Gas geben, die Beine aber nur so schnell kurbeln lassen, damit genügend Sauerstoff fürs Kartenlesen ins Hirn strömt. Auf einer einfachen Teilstrecke im Fahren den zweiten Posten anschauen und schon vormerken, in welche Richtung es nach dem ersten weitergeht.

Einmal fahren, zweimal erleben

1:45 Stunden später «drücke» ich mit letzter Energie den Stütz hinauf ins Ziel des Bike-OLs: ausser Atem, erschöpft, glücklich, und nach einem Blick auf die Uhr ein wenig erstaunt, ob der im Wald verbrachten Zeit. Einmal mehr fühlte sich alles viel kürzer an. Das ist etwas vom Schönsten, dieses Flow-Gefühl. Von Posten zu Posten «fliegen», nur von Posten zu Posten denken, alles andere ausblenden, Waldluft einatmen, die Natur geniessen.

Der Weg zurück ins Wettkampfbüro durch den male- rischen Kern von Marthalen im Zürcher Weinland eignet sich zum Ausfahren und dazu, erste Überlegungen anzustellen, immer gepaart mit einem Kontrollblick auf die Karte, wo ich wohl Zeit liegen gelassen habe. Im Wettkampfbüro benötige ich den Badge, mit dem ich meine 19 Posten quittiert habe, nochmals, damit ich meine Zwischenzeiten erhalte. Nach der Dusche geniesse ich Tee und Kuchen im traditionellen OL-Beizli. Oft ist dies auch die Gelegenheit, um die Zwischenzeiten und Routenwahlen mit den Kolleginnen der gleichen Kategorie zu vergleichen. Da gibt es Aha-Erlebnisse und Bestätigungen, oder ich ärgere mich, warum um alles in der Welt ich diese doch

so klare und eindeutige Route nicht gesehen habe. Trotzdem gefällt mir diese «Nach-dem-Wettkampf-Phase» sehr gut. Einmal fahren, zweimal erleben – wo gibt es das schon? Noch am Diskutieren, verpasse ich fast die Rangverkündigung. Der heutige Wettkampf im Ellikerholz ist der letzte der insgesamt sieben Swiss Cup-Anlässe in der Saison 2013.

Angefressene Ursula Häusermann

Dieses Jahr beinhaltet der Swiss Cup voraussichtlich acht Wettkämpfe. Da ein Bike-OL aus organisatorischer Sicht ein relativ grosser Aufwand ist (Kartenaufnahme, Bewilligungen für das Wegnetz, Wettkampfbüro, Auswertung usw.) und die Teilnehmerzahlen mit rund 100 Sportlern tief liegen, schrecken viele OL-Clubs davon ab, Wettkämpfe zu organisieren.

Die junge Sportart Bike-OL ist aus dem radtouristischen Mehrkampf* entstanden. An den ersten Weltmeisterschaften vor zwölf Jahren in Frankreich kämpften rund 20 Nationen um die Medaillen, die Schweiz holte eine silberne und eine in Bronze. «Hierzulande fanden die ersten Wettkämpfe Ende der 90er-Jahre statt», sagt Ursula Häusermann, Mitglied der Schweizerischen Bike-OL-Kommission und seit 2008 auch in der internationalen Bike-OL-Kommission tätig. Pro Woche investiert die 55-Jährige durchschnittlich zwischen zehn und 15 Stunden für den Bike-OL. Ehrenamtlich.

Faszinierende Kombination

Wettkämpfe analysieren, Veranstalter suchen, die bereit sind, einen Bike-OL in der Schweiz zu organisieren – dies sind nur ein paar Stichworte zu ihren vielfältigen Aufgaben. Was Ursula Häusermann motiviert? «Etwas bewirken, damit hochstehende Wettkämpfe durchgeführt werden können.» Dies sagt sie nicht nur als Organisatorin, sondern auch als passionierte Teilnehmerin. Seit ihrem ersten Bike-OL vor knapp 14 Jahren ist sie mit Herzblut dabei: Ob in der Schweiz, Deutschland, Portugal, Estland, Italien, Schweden, Dänemark, Frankreich, Polen oder Ungarn: In all diesen Ländern ist sie schon in hohem Tempo mit Routenwahlen im Kopf und dem Badge am Bike durch die Wälder gebräut. «Wenn ich bei einer Kreuzung flüssig durchfahren kann, weil ich mir die Route im Voraus eingeprägt habe, gibt das einfach ein gutes Gefühl», sagt die jung gebliebene Bernerin. Zudem liebt sie das Zusammenspiel von physischer und geistiger Aktivität – und das alles draussen in der Natur.

Dieses «Päckli» hat es auch Maja Rothweiler angetan, Bike-OL-Kadermitglied und Weltmeisterin in der Staffel – jedoch erst seit ein paar Jahren: Denn als 1999 der erste Swiss

*Der radtouristische Mehrkampf ist eine Kombination aus Radfahren mit Kompass, Karte und zusätzlichen Aufgaben wie Baumbestimmung, Erste Hilfe, Veloreparatur. Mit den Jahren ergab sich daraus der heutige Bike-OL.

SWISS CUP DATEN 2014

Sa, 26.04.	1. Wertung Swiss Cup	Besançon, Frankreich
Sa, 10.05.	17. Bike-OL Bern	Wahlendorf
So, 22.06.	SM Mitteldistanz	
Sa, 14.06.	Ostschweizer Bike-OL	Ermatingen TG
So, 31.08.	Welsi Bike-OL	Andelfingen ZH
Sa, 06.09.	Freiburger Bike-OL	Schwarzenburg BE
Sa, 20.09.	CO VTT Neuchâtel	Le Landeron BE
So, 21.09.	8. Bike-OL Thun	Wichtrach BE
Infos	www.swiss-orientierung.ch	



Die Leistungssportlerin Maja Rothweiler am Pfäffiker-Bike-OL letzten Herbst.

FOTO: MARTINA SEGER-BERTSCH



Das Einmaleins des Bike-Orientierungslaufs POSTEN IMMER AM WEGRAND

Ein Mountainbike oder robustes Velo plus Helm, Kompass, Kartenhalter und Badge für die Zeitmessung: Ausgerüstet mit diesen fünf Utensilien kann jeder an einem Bike-OL teilnehmen, der Spass an der Kombination Biken und Kartenlesen hat. Wer keinen eigenen Badge oder drehbaren Kartenhalter besitzt, kann beides bei den Anlässen mieten. Besonders die offenen Kategorien, in denen auch als Team gestartet werden darf, sind gut für Einsteiger geeignet. Am einfachsten ist ein Bike-OL in einem Schweizer Mittellandwald mit eindeutig erkennbaren Wegen und klaren Strassen. Eine Minute vor dem Start erhält der Sportler die Karte mit den eingezeichneten Posten. Bei dieser handelt es sich nicht um eine herkömmliche Wanderkarte oder eine Fussorientierungslaufkarte, sondern um eine eigens für den Bike-OL kartierte: So gibt es für die Befahrbarkeit (die das mögliche Tempo und somit die Routenwahl stark bestimmt) der Wege neun verschiedene Abstufungen, die von der asphaltierten Strasse über langsam befahrbare Wege bis zu schwierig befahrbaren Pfaden (Singletrails) gehen. (siehe Bike-OL-Karte-Bildlegende) Auch passierbare Hindernisse, wie zum Beispiel eine Schranke oder Sperrgebiete, sind eingezeichnet. Es geht darum, die eingezeichneten

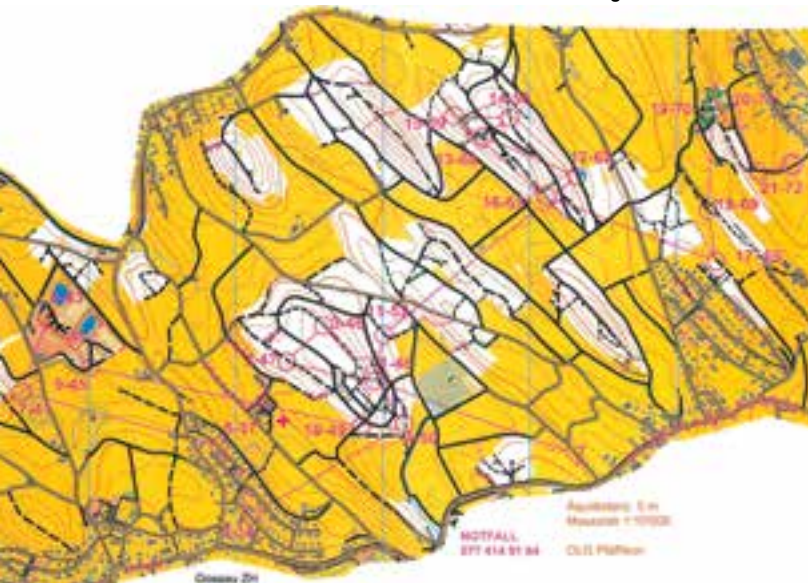
Die zwei blauen «Töggel» heissen im Fachjargon Kängurus. Man setzt sie als «Lesehilfe» jeweils auf den letzten und den nächsten Posten.

Posten in vorgegebener Reihenfolge anzufahren und diese mit dem Badge zu quittieren. Dabei sind die Routenwahl sowie das Fahr- und Kartenlese-Tempo entscheidend. Die Herausforderung besteht darin, mit wenigen Blicken die beste Routenwahl zu erkennen, diese sich zu merken und somit den Posten schnell und fehlerfrei anzufahren. Wichtig: Die Posten stehen immer am Wegrand! Anders als im Fuss-OL dürfen in der Schweiz die Wege nicht verlassen werden.

tung korrigieren. Beim Bike-OL geht das nicht, da man nur das Wegnetz zur Verfügung hat. Für OL-Neulinge ist eine Bike-OL-Karte einfacher zu interpretieren, da sie weniger Details aufweist. Schwierig hingegen ist es, mit möglichst wenigen Stopps durchzufahren.»

Inzwischen arbeitet die Geomatik-Ingenieurin in einem Teilzeitpensum von 70 Prozent. So hat sie einerseits genügend Zeit fürs Training und die internationalen Wettkämpfe, andererseits kann sie so ihren Sport finanzieren, von dem sie trotz einiger Sponsoren bei Weitem nicht leben kann. Ihr bisher schönstes Erlebnis? «Da kommen mir gleich mehrere in den Sinn: die völlig unerwartete Silber-Medaille in der Staffel an meiner ersten WM im 2009 in Israel, der Start-Ziel-Sieg in der Staffel an der WM in Italien oder Bronze über die Langdistanz an den letztjährigen Europameisterschaften in Polen.» Maja Rothweiler ruht sich aber nicht auf ihren Lorbeeren aus: Auf diese Saison hin will sie vor allem im mentalen und kartentechnischen Bereich weitere Fortschritte machen. «Dazu habe ich das Kartentraining intensiviert und bin beispielsweise manchmal auswendig einige Teilstrecken gefahren.» Ob sich diese Veränderung ihres Trainings positiv auswirkt, wird sich beim internationalen Saisonauftakt vom 16. bis 18. Mai in Dänemark zeigen.

Wie bei den Fuss-OL-Karten ist der Wald weiss und die Wiese gelb kartiert.



QUELLE: HANSPETER OSWALD, WALTER RAHM

Cup über die Bühne ging, war sie 15-jährig und wusste noch gar nicht, dass es Bike-OL überhaupt gab. Mit Karte, Kompass und Wald war sie dennoch schon bestens vertraut: Als Mitglied des regionalen Nachwuchskaders Zürich/Schaffhausen nahm sie im gleichen Jahr an 27 Orientierungsläufen in der ganzen Schweiz teil. So richtig trainiert hat sie dann aber erst mit 18 Jahren. «Und weil ich immer wieder mit Fussverletzungen zu kämpfen hatte, trainierte ich häufig auf dem Bike.» 2008 fand ganz in der Nähe ihres Wohnortes ein Bike-OL statt. Ihr damaliger Betreuer überzeugte sie, daran teilzunehmen. «Der Wald war super geeignet, um mit Bike-OL zu beginnen, und es hat mich sofort gepackt», schwärmt Maja Rothweiler. Am nächsten Bike-OL, der am folgenden Tag stattfand, startete sie kurz entschlossen in der Elitekategorie und wurde auf Anhieb Dritte. Nach dem Wettkampf verglich sie die Routen mit den zwei Frauen, die vor ihr lagen, der Schweizerin Christine Schaffner und der Österreicherin Michaela Gigon, notabene beides Weltmeisterinnen. «Das war schon cool, zu sehen, dass ich häufig dieselben Routen genommen habe wie meine routinierten Kolleginnen», erinnert sich die 29-Jährige. Im drauffolgenden Frühling nahm sie an einem Trainingslager in Dänemark teil, wo es ihr dann definitiv den Ärmel reinzog.

Auf die Unterschiede zwischen Bike- und Fuss-OL angesprochen, antwortet Maja Rothweiler: «Das Kartenlesen ist aufgrund des hohen Tempos auf dem Bike meistens schwieriger als zu Fuss, auch weil der Kartenhalter gerade auf Singletrails oder anderen holprigen Wegen beträchtlich rüttelt. Zudem sind die Entscheidungen häufig mit mehr Konsequenzen verbunden, denn beim Fuss-OL kann ich während einer Routenwahl meist noch etwas die Rich-

EXKLUSIV FÜR FIT FOR LIFE-ABONNENTEN

Sie möchten einen Bike-OL ausprobieren? Dann profitieren Sie als FIT FOR LIFE-Abonnent bei einer erstmaligen Teilnahme an einem Bike-OL von folgenden Vorteilen:

- 50% Rabatt auf Startgeld
- kostenlose Miete eines drehbaren Kartenhalters
- kostenlose Miete einer SI-Card (Datenträger für Zeitmessung)

Einfach vor der Teilnahme ein E-Mail mit Name und Adresse an info@fitforlife.ch senden. Nach Kontrolle der Daten wird Ihnen per Mail geantwortet. Dieses Rückantwort-Mail gilt als Gutschein, der beim Lauf abgegeben werden kann.

THIS IS THE SCIENCE OF SOFT.

NEW BALANCE
LET'S MAKE EXCELLENT HAPPEN.

FRESH FOAM 980 V1
Neueste NEW BALANCE Innovation.
Die hexagonale Struktur der Zwischensohle vermittelt ein weiches und harmonisches Laufgefühl, ohne dabei auf natürliche Stabilität zu verzichten.

THIS IS THE SCIENCE OF SOFT.
THIS IS #RUNNOVATION.



©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc.

newbalance.com/running
www.chrissports.ch