

Technik unter Frauen

Was die Männer können, können wir doch auch... Also haben wir den heutigen Sonntag morgen sportlich gestaltet... Eine kleine aber feine Truppe an motivierten Frauen machte sich auf den Weg nach Hirzweiler (Silke Weise, Emma Glasen, Kathrin Haupenthal, Jennifer Schmitt, Katja Fuchs und meine Wenigkeit).

Pünktlich (Stellt euch vor ICH war pünktlich, alle haben sich gewundert) um 10 Uhr starteten wir mit Sabine Ames auf dem tollen Trainingsgelände in Hirzweiler...

als erstes führten wir den Bikecheck durch, dann kamen die Basics... also in einem kleinen rechteckig abgesteckten Bereich fuhren wir kreuz und quer und begrüßten uns freundlich... dann sogar mit Handschlag... und Rätschen haben wir auch gelernt... dann ging's weiter mit der Grundstellung und der Aktivposition... Bremsen und Kurvenfahren wurden auch sehr ausgiebig geübt... 3-9 Position, Schulterauge und Blick Blick Blick hörten wir Sabine rufen. Schnell hat sie uns mal den Unterschied zwischen Mann und Frau beim MTB fahren erklärt und uns sehr hilfreiche Strategien an die Hand gegeben... Auch die Mamas können über eine Wippe fahren, oder auch über eine Palette ganz gechillt düsen... auch Kurven fahren war kein Problem. Wir haben ja ein Schulterauge. Es hat mega Spaß gemacht... Danach haben wir uns in den Schatten verzogen... denn wir hatten ja tolles Wetter mitgebracht und ne kurze Pause gemacht. Danach ging es auf die Spielwiese... Locker sind wir in den Wald geradelt... eine Premiere gab es für Silke, die endlich mal die Wurzeln im Wald überrollen durfte. Alles prima geklappt... Nun ging es ans Bergab fahren... Aktivposition und ab ging's...wieder das Gelernte vom Trainingsgelände im Wald umsetzten... und da waren sie wieder die Schlagwörter... Blick Blick Blick, Schulterauge... aber jetzt wussten wir genau was wir machen sollten... schnell noch das bergauffahren an steilen Bergen üben und schon ging es wieder Richtung Trainingsgelände.. und was war dann... eine Familienkrankheit trat ein... eine Panne... Ute hatte platt... selbstsicher wurde der Reifen von Sabine wieder aufgepumpt und Ute konnte weiter biken. An zwei Hütchen/Becher übten wir die liegende Acht und hatten unseren Spaß... Zum Schluss kamen dann noch Fahrstiel-Karten zum Einsatz... jede zog sich eine Karte auf der verschiedene Angaben aufgeschrieben waren, auf welcher Art und Weise man den Slalomparcours durchfahren soll... da hatten wir unsere Herausforderung... aber alle haben es mit Bravour bestanden. Jetzt sollte es dann aber zum Ende kommen... gemütlich sind wir nochmal zum Trainingsgelände zurück und haben uns nochmal mit Sabine kurz ausgetauscht... es war sicher nicht das letzte Training mit Sabine, da ja einige andere Frauen auch aus zeittechnischen Gründen nicht teilnehmen konnten. Es macht Spaß und ist sehr lehrreich mit einer Frau zu trainieren... wir kannten ja nur die harten Jungs aus der Hölle... Aber ich denke wir haben alle viele Strategien und Begriffe mitnehmen können... vielen vielen Dank an Sabine Ames und wir freuen uns auf eine Wiederholung .. Jeanette Färber

