

# FO Sportkurs "Mountainbike"

28.06.2018

Einer der letzten Sportkurse, die für die Schülerinnen und Schüler der 12. Klassen der Fachoberschule der Hannah-Arendt-Schule vorgesehen waren, war das Mountainbikefahren am Deister.

Von Mittwoch bis Freitag konnten die Schüler unter der Leitung von Herrn Kaplick und der Begleitung von Herrn Ladders das Mountainbiken näher kennenlernen. Die Bikes haben wir von Olli vor Ort bekommen, der uns auch an einem Tag als Guide einige geheime Pfade gezeigt hat.



Den Mittwoch haben wir mit Trockenübungen angefangen. Wie bremsen ich richtig, welchen Gang lege ich für welches Tempo und für welche Steigung ein? Lieber im Stehen oder im Sitzen fahren waren nur einige der vielen Fragen. Angefangen mit einfachem Slalomfahren sind wir zum Schluss über kleine Rampen gefahren und einige auch gehüpft. Wir sollten ein Gefühl bekommen, wie wir mit dem Bike am Besten umzugehen haben.

Nach den Trockenübungen haben wir uns dann nach einer Mittagspause in den Wald aufgemacht. Wir wussten nicht, was uns erwartet und mit diesem Gefühl sind wir zum Schluss fast 30 Kilometer gefahren. Für die meisten war diese Strecke eine Herausforderung. Die Hitze und das ständige Bergauffahren hat dazu geführt, dass einige ihre Bikes an zu steilen Stellen geschoben haben. Am ersten Tag haben die Lehrer noch ein Auge zugezückt und wir konnten, wenn die Beine schlapp gemacht haben, die Räder schieben. Nachdem wir alle mit Poschmerzen und wackligen Beinen nach Hause fuhren, haben die Lehrer schon die neue Tour für den Donnerstag geplant. Diesmal war die Strecke eine andere aber auch anspruchsvoll. Uns sollte ja nicht langweilig werden.

Unser Ziel für den Donnerstag war der Nordmannsturm mit eigenem Restaurant. Wir kamen genau zur richtigen Zeit dort an, denn auf einmal hat es angefangen zu regnen. Eigentlich war der Regen eine schöne Abkühlung, doch wir alle haben uns gefreut, als wir bei gemütlicher Runde mit Currywurst/Pommes oder Suppe und Salat im Warmen gegessen haben. Gut erholt haben wir den Rückweg eingeschlagen, haben aber an einer Eishalle einen Zwischenstopp eingelegt noch eine Kugel Eis gegessen. Alle waren heilfroh, als wir wieder bei Ollis Fahrradservice ankamen und nach Hause fahren konnten. Spätestens nach diesem Tag, hatten viele aus der Gruppe Muskelkater und die Poschmerzen wurden auch nicht besser.



Der Freitag und somit der letzte Tag, wurde noch einmal bei herrlichem Sonnenschein in genutzt. Da für diesen Tag das Trailfahren, also im Geländefahren, auf dem Programm stand, haben wir erstmal wieder an einer kleinen Rampe die richtige Technik geübt. Nachdem alle ein paar Mal über die Rampen gefahren sind konnte die Tour dann losgehen. Die Waldstrecke war wieder sehr anspruchsvoll, der Weg sehr eng und mit Baumwurzeln und Steinen bestückt. Doch genau das war es, was so Spaß gemacht hat. Die Herausforderung und den Kick, den schmalen Pfad zu meistern. Ollis Versprechen, dass der Trail einerseits eine große Herausforderung sei, aber auch

einen gewissen Adrenalinschub verursachte, sollte sich bald bestätigen. Der erste Teil des Trails war schon anspruchsvoll und man musste viel Konzentration aufbringen, nicht unkontrolliert den

Pfad runter zu rasen. Es kommt noch dazu, dass der Pfad mitten im Wald ist und somit mit Wurzeln, Stöckern und Steine übersät war. Doch alle haben es super gemacht. Doch auch diese Herausforderung sollte noch gesteigert werden... Den zweiten Teil der Strecke sind wir erstmal zu Fuß abgegangen, denn jetzt kamen Steilkurven, Rampen und extrem steile Abfahrten. Wir brauchten nun alle Dinge, die wir zuvor gelernt haben. Die ganzen Übungen und Spiele, die wir gemacht haben, waren einzig und allein dafür gedacht, das wir diesen wirklich schwierigen Trail herunterkommen. Wir haben geschwitzt, gelacht, vielleicht so manche Träne unterdrückt, an jedem einzelnen Tag waren wir ausgepowert und doch ein wenig stolz, dass wir so viel geschafft haben. Einen großen

Dank an Herrn Kaplick und Herrn Ladders, die dafür gesorgt haben, dass wir drei tolle und anstrengende Tage hatten. Sie mussten sich so manches Gejammer anhören, Trostworte aussprechen und ihre manchmal recht weit auseinandergezogene Gruppe im Auge behalten. Wann hat man die Möglichkeit wie ein Profifahrer so tolle Trails zu fahren? Einen Dank geht auch an Olli, der uns so begleitet hat und uns mit tollen Mountainbikes ausgestattet hat. Es war eine prima Erfahrung und wir empfehlen es jedem Schüler, der Nervenkitzel erleben möchte und gerne Fahrrad fährt.

Bericht von einer Schülerin aus der FO