



erleben
& lernen

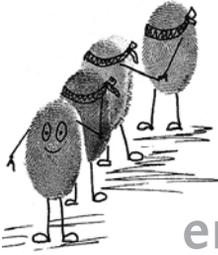


Simek • Sirch

Das Mountainbike erlebnispädagogisch einsetzen

Grundlagen und Praxis

 reinhardt



erleben & lernen

Band 15

Herausgegeben von

Prof. em. Dr. Michael Jagenlauf, Helmut-Schmidt-Universität, Hamburg

Prof. Dr. Werner Michl, Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule, Nürnberg

Jochen Simek • Simon Sirch

Das Mountainbike erlebnispädagogisch einsetzen

Grundlagen und Praxis

Mit 42 Abbildungen und 3 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Jochen Simek ist als Bildungsreferent und Erlebnispädagoge (ZQ) in der Jugend- und Erwachsenenbildung tätig und leitet die „Zusatzqualifikation Mountainbike“ am Institut für Jugendarbeit des Bayrischen Jugendrings, Gauting. www.simek-pilz-simek.de

Dr. *Simon Sirch*, Sozialwissenschaftler, Dipl.-Sportwissenschaftler und Erlebnispädagoge (ZQ), engagiert sich im Mountainbike-Lehrteam des Deutschen Alpenvereins und im Lehrteam der Zusatzqualifikation Mountainbike am Institut für Jugendarbeit des Bayrischen Jugendrings, Gauting. www.simonsirch.de

Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02444-5 (Print)

ISBN 978-3-497-60157-8 (E-Book)

© 2014 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover unter Verwendung eines Fotos von Markus Knöpfle

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einführung	7
1 Mountainbiken: Hintergründe und Formen der Sportaktivität	10
1.1 Historische Entwicklungslinien	11
Vereinigte Staaten	11
Europa	13
Weltweit	14
1.2 Ausprägungsformen des Mountainbikens	15
Cross-Country und Marathon	15
Orienteeing	16
Downhill und Four-Cross	16
Trial	17
Freeride	17
Tour	18
1.3 Dimensionen des Mountainbikens	19
Unterwegs-Sein	20
Spielen	23
Leisten	26
Wagen	29
2 Erlebnispädagogik – und das Mountainbiken als Medium	33
2.1 Erlebnispädagogik als Praxis und als theoretisches Konzept ...	33
Erlebnispädagogik als Praxis	34
Erlebnispädagogik als theoretisches Konzept	35
2.2 Kompetenzförderung durch erlebnispädagogisches Mountainbiken	36
Kompetenz und Kompetenzförderung	36
Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen durch erlebnispädagogisches Mountainbiken	39
3 Erlebnispädagogische Praxis mit dem Mountainbike	48
3.1 Voraussetzungen der Praxis	48
3.2 Erlebnispädagogische Aktivitäten mit dem Mountainbike	56
Orientieren	56
Auf Tour sein	62
Befahren von Fahrpassagen	69

Kooperieren	80
Helfen und Sichern	86
Spielen	94
Bauen	100
Springen	102
Einstimmen und Reflektieren	105
4 Material und Ausrüstung	109
4.1 Das Mountainbike	109
4.2 Die Ausrüstung	110
Schutzausrüstung und Kleidung	110
Bordwerkzeug	111
Das Erste-Hilfe-Set	112
4.3 Defekte	112
4.4 Bike-Check	113
Bremsen	114
Schnellspanner	114
Reifen	115
Steuerzentrale	116
Sattel	116
Kurbel/Pedale	117
Helm	117
5 Natur- und Umweltaspekte	119
6 Risikomanagement	123
6.1 Grundlagen	123
6.2 Angewandtes Risikomanagement bei Mountainbike-Maßnahmen	124
Gefahren erkennen	124
Risiko einschätzen und Entscheidung treffen	126
Maßnahmen umsetzen	126
6.3 Risiko und Wagnis beim erlebnispädagogischen Mountainbiken	135
Schluss	136
Anhang	137
Literatur	137
Glossar	140
Internet-Links	143
Bildnachweis	144
Sachregister	145

Einführung

Dieses Buch möchte eine Verbindung zwischen der Erlebnispädagogik auf der einen und der Natursportart Mountainbiken auf der anderen Seite aufzeigen. Für die Erlebnispädagogik ist es nichts Neues, dass natursportliche Aktivitäten zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung von Sozialkompetenzen eingesetzt werden. Doch während natursportliche Aktivitäten wie Bergwandern, Klettern, Kanufahren, Segeln oder Höhlenbegehungen in der erlebnispädagogischen Literatur häufig genannt werden, blieb das Mountainbiken bislang weitgehend unberücksichtigt. Auch in der pädagogischen Praxis scheint das Mountainbiken weniger häufig eingesetzt zu werden.

Auf der anderen Seite stellt das Mountainbiken eine Natursportart mit steigender Popularität dar. Dies zeigt sich etwa im Tourismus, wo Mountainbike-Angebote inzwischen einen festen Bestandteil ausmachen. Anreize hierfür können das Erleben der Natur und der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers, aber auch das Gruppenerlebnis sowie die Faszination des Sportgeräts sein.

Aus pädagogischer Sicht sind die Möglichkeiten des Mountainbikens nicht ausgeschöpft. Das Vorhaben, ein Buch zum Thema „Erlebnispädagogik und Mountainbiken“ zu schreiben, entwickelte sich aus der Idee, dieses Potenzial aufzubereiten und zwischen beiden Bereichen eine fundierte Verknüpfung herzustellen.

Wir wollen mit diesem Buch hauptsächlich zwei Lesergruppen ansprechen: Zum einen Personen, die im Bildungs- und Erziehungsbereich tätig sind und sich dem Medium Mountainbike (**MTB**) methodisch annähern wollen. Zum anderen richtet sich das Buch an Personen, die mit dem Mountainbike in einem fachsportlichen Rahmen arbeiten und einen erweiterten und vertieften Zugang zum Mountainbiken finden sowie erlebnispädagogische Zusammenhänge kennenlernen wollen. Nicht zuletzt bietet das Buch Anregungen für alle Interessierten, die sich dieser Sportaktivität aus einer anderen Perspektive annähern möchten.

Der Inhalt des Buches gliedert sich in einen Grundlagenteil und einen Praxisteil. Im Grundlagenteil wird zunächst das Mountainbiken als Sportaktivität vorgestellt (*Kap. 1*). Dabei werden neben der Geschichte und den Ausprägungsformen des Mountainbikens auch die Handlungsdimensionen dieser Aktivität herausgearbeitet, an denen die Erlebnispädagogik ansetzen kann. Nach einer Klärung des Begriffs Erlebnispädagogik und des

Kompetenzbegriffs wird dann anhand vieler Beispiele aufgezeigt, wie das erlebnispädagogisch orientierte Mountainbiken zur Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen beitragen kann (*Kap. 2*).

Der Praxisteil beginnt mit einer Beschreibung der Voraussetzungen, die in der erlebnispädagogischen Arbeit mit dem Mountainbike berücksichtigt werden sollten. Darauf folgen konkrete Anregungen für die Praxis (*Kap. 3*), die sich in neun Kategorien gliedern:

- Orientieren
- Auf Tour sein
- Befahren von Fahrpassagen
- Kooperieren
- Helfen und Sichern
- Spielen
- Bauen
- Springen sowie
- Einstimmen und Reflektieren

Im Anschluss werden unter „Material und Ausrüstung“ (*Kap. 4*), „Natur- und Umweltaspekte“ (*Kap. 5*) und „Risikomanagement“ (*Kap. 6*) weitere praxisrelevante Themen dargestellt. Eine *Schlussbetrachtung*, ein *Glossar* und nützliche *Internet-Links* runden die Ausführungen ab.

Zur leichteren Lesbarkeit verwenden wir statt weiblicher und männlicher Formen nur neutrale Formen, z. B. „Leitungsperson“, oder die männliche Form. Mit „Mountainbiker“ oder „Teilnehmer“ sind also immer Frauen wie Männer gemeint.

Ohne die Unterstützung von vielen Seiten wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Unser Dank gilt dem Konzeptteam der *Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik* sowie der Leitung und den Kollegen der *Schwäbischen Jugendbildungs- und Begegnungsstätte Babenhausen*. Ein Dankeschön geht auch an die Kollegen des DAV-Bundeslehrteams Mountainbike. Außerdem wollen wir uns bei Christian, Thomas, Josy und Knopf für die Fotos inklusive der legendären Shootings bedanken – und natürlich bei den „Models“ Jakob, Martin, Johannes, Jonathan, Laurenz, Leon, Leonard, Matthias, Marius, Benni und Paulina. Mit Witz und Kreativität haben außerdem die Teilnehmer der Ausbildung zum Fachübungsleiter Mountainbike des *Deutschen Alpenvereins* ihren Beitrag geleistet und insbesondere die Teilnehmer der *Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik* im Handlungsfeld Mountainbike. Besonders danken möchten wir Regina.

Bei der *Deutschen Initiative Mountain Bike e. V. (DIMB)* bedanken wir uns für die freundliche Nutzungsgenehmigung der *TrailRules* in *Kap. 5*.

Dem Ernst Reinhardt Verlag und den Herausgebern schließlich danken wir für die Zusammenarbeit.

Babenhausen (Schwaben), im Januar 2014 Jochen Simek, Simon Sirch



1 Mountainbiken: Hintergründe und Formen der Sportaktivität

Ein Buch, das Erlebnispädagogik und Mountainbiken miteinander verknüpft, kann entweder bei der Erlebnispädagogik oder beim Mountainbiken beginnen. Wir fangen mit dem Mountainbiken an und behalten die Erlebnispädagogik im Auge. Dabei gehen wir von folgenden Fragen aus:

- Wo liegen die historischen Wurzeln des Mountainbikens?
- Welche Bereiche lassen sich innerhalb des heutigen Mountainbikens voneinander unterscheiden?
- An welchen Dimensionen des Mountainbikens können wir erlebnispädagogisch ansetzen?

In *Abb. 1* ist das Mountainbiken in einem ganzheitlichen Bezugsrahmen dargestellt, der auf dem integralen Ansatz beruht (Wilber 1995). Dabei wird der vielseitige Zusammenhang deutlich, in dem wir das Mountainbiken – auch als erlebnispädagogisches Medium – betrachten können. Vor allem die Faktoren in den beiden rechten Quadranten beeinflussen die Entwicklung des Mountainbikens in hohem Maße.

- **Beteiligte Systeme:** Mountainbiken ist eine Aktivität, die in freier Natur ausgeübt wird, wobei das Sportgerät eine unabdingbare Voraussetzung darstellt. Neben der räumlichen Umgebung spielt auch das Zusammenwirken von Technologien und gesellschaftlichen Systemen eine Rolle, wie etwa dem Sportsystem und den Medien.
- **Kultur:** Wir werden sehen, dass die historische Entwicklung des Mountainbikens auch durch die Werthaltungen und Weltanschauungen bestimmter Gruppen vorangetrieben wurde. Dadurch hat sich im Mountainbiken und seinen Bereichen eine eigene Sprache mit Fachbegriffen herausgebildet, von denen einige im *Glossar* am Ende des Buches erläutert werden.

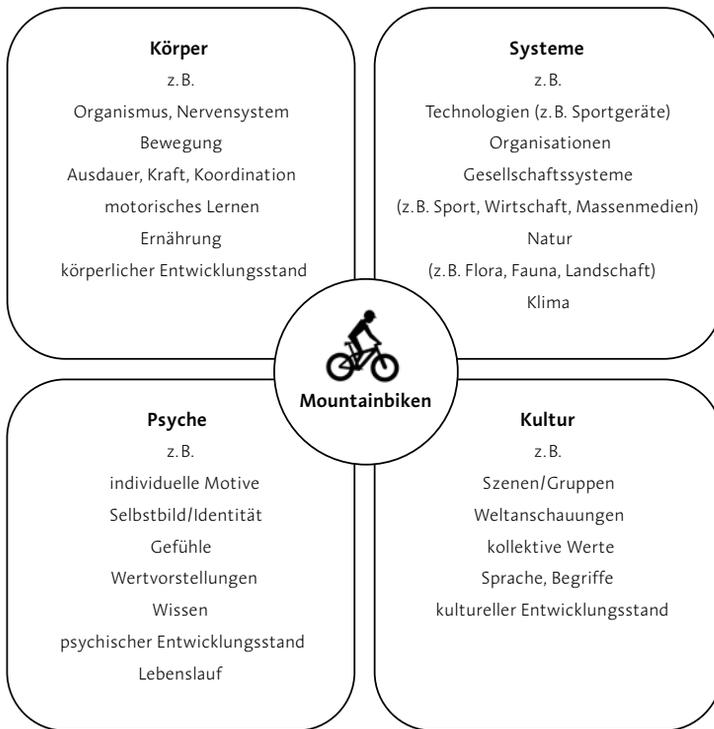


Abb. 1: Das Mountainbiken in einem ganzheitlichen Bezugsrahmen

1.1 Historische Entwicklungslinien

Wurde das Mountainbiken wirklich in den USA erfunden? Naheliegender wäre es, denn schließlich klingt „Mountainbiken“ sehr amerikanisch. Gehen wir einmal davon aus, dass der Ursprung der Sportart wirklich in den USA liegt – diese Entwicklungslinie ist umfangreich dokumentiert (z. B. Berto 1999; Savage 2007). Doch zusätzlich lenken wir den Blick auch auf andere Entwicklungslinien.

Vereinigte Staaten

Wo Kulturen aufeinandertreffen, entsteht etwas Neues – wie in den 1970er Jahren in Kalifornien, als sich die Kultur des traditionellen Wettkampfsports und die alternative Hippie-Kultur begegneten. Denn die Um-

setzung der Idee, mit einem Fahrrad ins Gelände zu gehen und Spaß zu haben, wurde von jungen Männern vorangetrieben, die als Leistungssportler im Straßenradsport aktiv waren. Beispielhafte Namen sind Gary Fisher, Joe Breeze, Otis Guy, Charlie Kelly oder Tom Ritchey. Damals wie heute war die Kultur des Straßenradsports geprägt von hartem sportlichen Wettkampf, Reglementierung, Leistungs- und Ergebnisorientierung sowie von diszipliniertem, kilometerfressendem Training.

Zur gleichen Zeit war San Francisco eine Hochburg der Hippie-Bewegung, die sich als Gegenbewegung („counter culture“) zur bürgerlichen „mainstream culture“ verstand. Die Hippies idealisierten Sanftheit und Harmonie, Freiheit und Natürlichkeit, Erlebnisorientierung und gemeinschaftliche Selbstentfaltung. Dabei bezogen sie sich nicht zuletzt auf Henry David Thoreau, der als ein Wegbereiter der modernen Erlebnispädagogik gilt (Michl 2011, 22 ff.).

An den jungen Radsportlern und ihren Cliquen, die nördlich von San Francisco wohnten, ging die gegenkulturelle Bewegung nicht vorüber. Sie ließen sich lange Haare wachsen, gründeten einen alternativen Radsportclub, hörten Rockbands wie *Grateful Dead*, rauchten Marihuana und wollten „crazy stuff“ erleben. Insofern lag nichts näher, als mit dem Fahrrad die asphaltierten Straßen zu verlassen, um dem Drang nach Natürlichkeit, individueller Freiheit und außeralltäglichen Erlebnissen nachzugehen. Die räumliche Gelegenheit dazu lag direkt vor ihrer Haustür, am knapp 800 Meter hohen Mount Tamalpais.

Nach den Angaben dieser „Mountainbike-Pioniere“ wurden an den Hängen des *Mount Tam* die ersten Ausfahrten unternommen. Hierbei ging es noch nicht um sportlichen Wettkampf, sondern darum, ohne einschränkende Regeln mit Freunden in der Natur unterwegs zu sein – umso besser, wenn der Rückweg eine gute Abfahrt bot. Für diese Beanspruchung schienen ihnen Fahrräder aus den 1930er und 1940er Jahren am besten geeignet, die sie als „Klunkerz“, „Cruisers“ oder „Ballooners“ bezeichneten. Diese Räder mit geschwungenen Stahlrahmen waren robust, aber auch schwer – selbst wenn überflüssige Teile abgebaut wurden. Das hohe Gewicht, die häufigen technischen Defekte und die Einschränkungen beim Versuch, das Rad leichter bergauf und kontrolliert bergab zu fahren, veranlassten zu technischen Modifikationen. Beispielsweise wurden Bremsen aus dem Motorradsport und Gangschaltungen aus dem Rennradbereich nachgerüstet. Das Herzstück blieb aber vorerst ein schwerer Klunker-Rahmen.

Im Zuge der ersten technischen Innovationen und kleinerer Produktionsserien durch die Pioniere entwickelte sich eine regionale Szene. Ob es an ihren Wurzeln im Wettkampfsport gelegen hat, dass sie im Oktober 1976 am Mount Tamalpais das erste Rennen austrugen? Allerdings nicht bergauf, wie es im Straßenradsport oft entscheidend ist, sondern in Einzelläufen bergab. Downhill! Die Rennen wurden „Repack Downhill“ ge-

nannt, weil nach der Abfahrt die Mechanik der Rücktritt-Hinterradnabe wieder neu mit Fett verpackt (engl. *repack*) werden musste. Dieses hatte sich durch die Hitzeentwicklung verflüssigt.

Wegweisende Innovationen ließen nicht lange auf sich warten. 1977 soll Joe Breeze – und kurz darauf Tom Ritchey – die ersten Offroad-Fahrradrahmen aus leichtem Chrom-Molybdän-Stahl gebaut haben. Andere Tüftler entwarfen spezielle **Komponenten**. Dem ersten Härtetest wurden die neuen Räder auf der *Pearl Pass Tour* unterzogen. Die etwa 60 Kilometer lange Strecke verläuft über den 4000 Meter hohen Pearl Pass über größten Schotter. Die Tourberichte erschienen in regionalen Zeitungen.

Anfang 1979 erregte die ungewöhnliche Bewegungskultur auch die Aufmerksamkeit der überregionalen Massenmedien, der Radsport-Magazine und damit der breiten Öffentlichkeit. Einige Pioniere wurden zu Unternehmern. Es folgte die Wortschöpfung „Mountainbike“ und die Reaktion der großen Fahrradhersteller. In den 1980er Jahren erlebte das Mountainbike als Sportgerät – und damit auch das Mountainbiken – einen Boom.

Europa

An dieser Stelle spulen wir die Zeit zurück und schauen nach Europa. Hier scheint die Entwicklung nicht so sehr an ein geländetaugliches Sportgerät gebunden zu sein, vielmehr zeigt sich der naturbezogene Aspekt („Mountain“) und weniger die technische Seite („Bike“) des Berggradfahrens. Denn bereits Jahrzehnte vor der Präsentation der ersten Mountainbikes war das Fahrrad ein günstiges Hilfsmittel für Bergsteiger. Ein prominentes Beispiel ist der Allgäuer Alpinist Anderl Heckmair, einer der Erstbesteiger der Eigernordwand. Er fuhr mit dem Rad mit vollem Gepäck in die Dolomiten, 1932 sogar bis ins Atlasgebirge nach Marokko. Bis heute wird das Fahrrad – mittlerweile meist ein Mountainbike – von Bergsteigern eingesetzt, um den Zu- und Abstieg zu verkürzen, also eher aus pragmatischen Gründen.

Im Gegensatz dazu stand bei den kalifornischen Mountainbike-Pionieren der Selbstzweck des Radfahrens im Vordergrund. Den verfolgte wohl auch Anderl Heckmairs Sohn Andreas Heckmair, der 1989 eine klassische Alpengross-Route („Heckmair-Route“) für das Mountainbike ausarbeitete und veröffentlichte. Sowohl bei der hochalpinen *Pearl Pass Tour* als auch in den Unternehmungen von Vater und Sohn Heckmair kommt ein Bezug zur Erlebnispädagogik zum Vorschein: das Abenteuer. In der Kultur des Bergsteigens war und ist das Abenteuer eine zentrale Kategorie. In dieser Ausrichtung kann das Mountainbiken auch als Bergsportart verstanden und der Kultur des Alpinismus zugeordnet werden. Weil Bergsportler außerdem nicht selten auch auf dem Mountainbike unterwegs sind (Winter/Dick 2009) und Bergsportler und Mountainbiker häufig dieselben



Abb. 2: Manfred Huber am Bavellapass, Korsika (1983)

Hütten und Wege nutzen, hat der Deutsche Alpenverein (**DAV**) das Mountainbiken in die alpine Ausbildung und in sein Leitbild aufgenommen.

Weitere Entwicklungslinien des Mountainbikens kommen aus England. Im Jahre 1955 wurde im Lake District die *Rough Stuff Fellowship* gegründet (Griffith 2009). „Rough stuff“ war bis in die 1980er Jahre der Ausdruck für das Radfahren im Gelände. Den Mitgliedern dieser Kameradschaft ging es ebenfalls um das Erleben von Abenteuern, von Einsamkeit und wilder Natur abseits der Straßen und Schotterwege. Im Übrigen wurde wohl eine der ersten Alpenüberquerungen von einer Engländerin gefahren und dokumentiert. Elizabeth Robins Pennell veröffentlichte 1898 ihren überaus unterhaltsamen Erlebnisbericht *Over the Alps on a Bicycle* (Pennell 1898).

Weltweit

Es ließen sich sicher weitere Quellen finden, die belegen, dass das Mountainbiken keine ausschließlich amerikanische Erfindung ist. Doch ohne Zweifel gäbe es diese Sportart nicht ohne das dortige Zusammenwirken von Hippie-Kultur, Wettkampfsport, Massenmedien und Unternehmer-

geist. Von den USA ausgehend breitete sich das Mountainbiken weltweit aus. Aus der Idee einer Hippie-Clique ist eine Freizeit- und Trendsportart geworden. Ähnliche Entstehungsmuster finden sich im Übrigen auch beim Snowboarden oder Sportklettern (Lamprecht/Stamm 1998).

1990 wurde das Mountainbiken vom internationalen Radsportverband UCI offiziell anerkannt und 1991 die erste Weltcup-Serie durchgeführt. Im Rahmen der Olympischen Spiele 1996 fanden erstmals Mountainbike-Cross-Country-Rennen statt. Es ist festzustellen, dass ein Teil des Mountainbikens wieder dorthin zurückgekehrt ist, wo die US-amerikanischen Pioniere herkamen: zum Wettkampf- und Leistungssport.

1.2 Ausprägungsformen des Mountainbikens

Bis heute haben sich innerhalb des Mountainbike-Sports verschiedenste Bereiche herausgebildet. Wir unterscheiden die Ausprägungsformen *Cross-Country* und *Marathon*, *Orienteering*, *Downhill* und *Four-Cross*, *Trial*, *Freeride* und *Tour*. Die Einteilung könnte auch anders vollzogen werden, aber im Rahmen dieses Buches ist sie sinnvoll.

Cross-Country und Marathon

Die Disziplin Cross-Country (XC) ist in starkem Maße von der Kultur des Wettkampfsports beeinflusst und dieser zuzuordnen. Das zeigt sich etwa darin, dass es ein formales Regelwerk gibt und die Wettkampfserien von etablierten Sportorganisationen (z. B. der UCI) organisiert werden. Mountainbike-Cross-Country wurde im Jahre 1996 olympisch.

Cross-Country-Rennen werden vorwiegend auf einem Rundkurs von fünf bis neun Kilometern Länge ausgetragen. Der Kurs wird mehrmals befahren, umfasst Anstiege und Abfahrten, befindet sich zumeist in einem naturnahen Gelände und sollte nicht mehr als 15% asphaltierten Untergrund beinhalten. Die UCI gibt eine Wettkampfdauer von einer bis eineinhalb Stunden an, wobei die Teilnehmer gleichzeitig und gegeneinander die vorgegebene Rundenzahl fahren.

Mountainbike-Marathon (XCM) kann als Variante des Cross-Country verstanden werden. Ein Marathon-Rennen weist eine längere Strecke auf (60–120 km), die in der Regel nur einmal befahren wird. Aufgrund dieser Anforderungen werden im Cross-Country und Marathon meist sehr leichte Räder mit einem Gewicht unter zehn Kilogramm und wenig Federweg gefahren. Mittlerweile hat sich die Radgröße 28 Zoll durchgesetzt.

Orienteering

Das Mountainbike-Orienteering (MBO) gilt eher als Randdisziplin des Mountainbike-Sports, sollte jedoch hinsichtlich seines erlebnispädagogischen Potenzials beachtet werden. Das klassische Orienteering ist eine Wettkampfsportart. Es geht darum, eine Reihe von Kontrollpunkten (**Posten**) in einem unbekanntem naturnahen Gelände möglichst schnell abzufahren. Dazu stehen den Athleten Karte, Kompass und eine Postenbeschreibung zur Verfügung. In der Regel ist die Route zwischen den **Posten** frei wählbar. Auch Staffel- oder Teamwettkämpfe sind keine Seltenheit.

Historisch gesehen entspringen die Wurzeln des MTB-Orienteering dem Orientierungslauf, dessen Ursprünge bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts zurückreichen. Zunächst eher in einem militärischen Rahmen ausgeführt, entwickelte sich der Orientierungslauf vor allem in skandinavischen Ländern zu einer populären Sportart. Im Zuge seiner weltweiten Ausbreitung entstanden Varianten wie der Ski-Orientierungslauf oder eben das MTB-Orienteering.

Downhill und Four-Cross

Auch die Disziplinen Downhill (DH) und Four-Cross (4X) bzw. Biker-Cross sind von der Kultur des Wettkampfsports geprägt. Die ersten inoffiziellen Mountainbike-Rennen am Mount Tamalpais waren Downhill-Rennen. Bei heutigen Downhill-Wettkämpfen geht es ebenfalls darum, eine anspruchsvolle Bergab-Strecke einzeln und möglichst schnell zu befahren. Im Spitzenbereich liegen die Geschwindigkeiten bei etwa 80 Kilometern pro Stunde. Die 1,5 bis 3,5 Kilometer langen Wettkampfkurse beinhalten Sprünge, Steilkurven sowie Wurzel- und Felspassagen. Interessant ist, dass es in anderen Natursportarten ganz ähnliche Wettkampfformen gibt. Ein Beispiel ist der Skiabfahrtslauf.

Im Unterschied dazu treten beim Four-Cross jeweils vier Fahrer gleichzeitig in mehreren Qualifikations- und Finalrunden gegeneinander an. Die Läufe auf einem Bergab-Kurs mit Sprüngen, Wellen und Steilkurven dauern kaum länger als eine Minute. Unbeabsichtigter Körperkontakt ist laut Reglement geduldet. Für die Zuschauer und Massenmedien ist dieses Format der Wettkämpfe ideal. Die Idee des Four-Cross erinnert an den **BMX**-Rennsport. Aufgrund des ähnlichen Anforderungsprofils fahren oder fuhrn viele erfolgreiche 4X-Fahrer auch **BMX**-Race.

Den Anforderungen entsprechend ist der Einsatzbereich der Bikes relativ eng. Für den Downhill-Sport gibt es robuste vollgedeferte Räder mit viel Federweg, die aufgrund ihrer Bauweise und ihres hohen Gewichts