

Bikeschule 1x1 – Darauf muss man als Einsteiger und Fortgeschrittener achten



Serfaus-Fiss-Ladis, Österreich – Mountainbiken ist eine der schönsten Beschäftigungen überhaupt: Verwurzelte und verblockte Singletrails, kurvenreiche und perfekt präparierte Flow-Trails, Kicker und Drops mit ordentlich Airtime – nirgends kann man mit dem Bike mehr Spaß haben. Voraussetzung ist natürlich, dass man sein Sportgerät beherrscht und sein Können richtig einschätzt. Einer, der das Einmaleins des Mountainbikens auswendig kann, ist Daniel Newman, international erfahrener Biker und Leiter der Bikeschule Serfaus-Fiss-Ladis.

Der Australier Daniel Newman hat in Serfaus-Fiss-Ladis eine zweite Heimat gefunden. Seit 2014 ist der Mann aus Sydney auf dem sonnigen Hochplateau im oberen Tiroler Inntal zu Hause. Als Leiter der Bikeschule kennt er nicht nur die Trails der Region in- und auswendig, sondern weiß auch genau, worauf es beim Mountainbiken ankommt. Im Interview steht er allen, die mit dem Mountainbiken anfangen möchten, mit Rat und Tat zur Seite.

Hi Daniel, zuerst mal zu den Grundlagen: Was sind die Basics, die man fürs Mountainbiken braucht bzw. zuerst lernt? Womit fängt man an?

Daniel: Die meisten Menschen können Fahrrad fahren und saßen auch schon mal auf einem Mountainbike – in der Regel mit Federgabel, aber kein Fully. Wenn wir von Personen ohne Erfahrung sprechen, beziehen wir uns meist auf diejenigen, die noch nie mit einem Mountainbike in bergigen Regionen gefahren sind. Das Erlernen des Bremsens mit Vorder- und Hinterradbremse ist ein Muss. Ebenfalls notwendig ist es zu verstehen, wo der Schwerpunkt sein muss, damit man Stabilität auf dem Bike erhält. Aber am wichtigsten ist, nicht übertreiben.

Beginnt mit einfachen Trails und nicht zu steilen Routen. Holt Ratschläge von erfahrenen Fahrern ein oder macht einen Kurs.

Dank Laufrad und Pumptracks sind Kinder heute oft schon mit drei Jahren geübt auf dem Fahrrad. Ab welchem Alter empfehlst du mit dem Mountainbiken anzufangen? Wann ist ein Kind alt genug?

Daniel: Sobald ein Kind selbstständig Fahrrad fahren kann, kann man damit beginnen. Fertigkeiten wie richtiges Bremsen und Fahren im Stehen tragen nicht nur zur Sicherheit des Kindes bei, sondern fördern auch sein Potenzial. Wichtig ist es, mit den Pumptracks und kurzen Übungsstrecken zu beginnen. Für die ganz Kleinen gilt: kurz, einfach und mit viel Spaß! Ich sehe jeden Tag Kinder, die unglaubliche Dinge auf Fahrrädern vollbringen. Aber die haben früh angefangen und hatten Rampen und Strecken zum Spielen oder sind einfach Naturtalente. Generell sollte man bei Kindern immer darauf achten, wie lange sie die Energie und Konzentration aufrechterhalten können. Bremsen mit den Händen und das Fahren über unebenes Terrain können sehr kräftezehrend sein.

In der Bikeschule unterscheidet ihr zwischen Basic, Beginner und leicht Fortgeschrittenen? Was verbirgt sich hinter dieser Einteilung?

Daniel: Unsere Klassifizierung basiert auf dem Terrain, das wir in Serfaus-Fiss-Ladis haben – [Singletrails](#) und [Bikepark](#) – und den dafür erforderlichen Fähigkeiten. Unter „Basic“ verstehen wir grundlegende Fähigkeiten, die Kinder benötigen, um auf dem Pumptrack und über einfache Hindernisse zu fahren, meistens auf flachem Terrain. Dies kann auch auf Erwachsene angewendet werden, deren Erfahrung sich auf das Fahren auf Asphalt beschränkt. „Beginner“ sind diejenigen, die nur wenig oder gar keine Erfahrung in bergigen Regionen haben. Dazu gehören auch Personen, die vielleicht auf einfachen Singletrails fahren, aber keine Erfahrung in einem alpinen Bikepark haben. „Leicht Fortgeschrittene“ sind alle, die sich auf den blauen, leichten Trails im Bikepark wohlfühlen, in Kombination mit einer angemessenen Menge an Erfahrung auf Trails, die mit dem Schwierigkeitsgrad S1 klassifiziert sind.

Welche sind die beliebtesten Trails und Tracks in Serfaus-Fiss-Ladis für Einsteiger und welche würdest du für Fortgeschrittene empfehlen?

Daniel: Das Schöne hier in Serfaus-Fiss-Ladis ist, dass für jeden etwas dabei ist. Milky Way im Bikepark oder Alpkopf- oder Högtrail sind super Einsteigerstrecken. Für erfahrenere Biker empfehlen sich sicherlich die Supernatural-Line im Bikepark, aber auch der Jochtrail oder mein persönlicher Favorit: der Frommestrail. Auf die Hill Bill-Line im Bikepark hingegen sollten sich nur die wirklich guten und erfahrenen Rider wagen.

Welche wichtigen Hinweise gilt es zu beachten, wenn ich mit meinem Kind biken gehe?

Daniel: Achtet unbedingt auf das Können und die mentalen wie physischen Kraftreserven des Kindes und passt eure Tour entsprechend an. Informiert euch über Steilheit und Untergrund der Strecke und beschränkt bei kleinen Kindern das Treten bergauf auf ein Minimum. Haltet ausreichend zu trinken bereit, macht genug Pausen und habt das Wetter im Auge. Tipp: Ziele, an denen die Kinder spielen können, erhöhen die Motivation. Seid realistisch, wie weit ihr tatsächlich kommen werdet und macht einen entspannten und lustigen Tag daraus. Eins noch: Anhänger und Kindersitze haben im Bikepark und auf Singletrails nichts verloren!

Hast du Tipps bezüglich der Auswahl des passenden Fahrrads? Ab welchem Alter/Gewicht sind z.B. eine Federgabel oder Scheibenbremsen deiner Meinung nach sinnvoll?

Daniel: Das Gewicht ist nicht wichtig. Heutzutage ist alles einstellbar. Ich denke nicht so sehr über das Alter nach, mehr über die Größe der Person und ein Fahrrad, das für das Gelände geeignet ist, auf dem sie fährt. Kinder sollten mit ihren Füßen leicht den Boden erreichen können, während sie auf dem Rad sitzen. Für jüngere Kinder, die nicht viel im Gelände fahren, ist eine Federgabel nicht unbedingt notwendig. Wichtiger ist, dass sie lernen, die Handbremse zu benutzen, sowohl vorne als auch hinten. Je größer die Räder am Fahrrad sind, desto schneller kann man fahren. Kinder vergleichen oft gerne die Größe der Räder. 20", 24", 26" oder 27,5"... Aber die Rahmen der verschiedenen Marken haben alle eine unterschiedliche Geometrie. Die Kombination aus Radgröße und Rahmen des Fahrrads muss für die Größe der Person geeignet sein.

Ab welchem Alter lohnt sich ein eigenes Rad? Ist leihen sinnvoller?

Daniel: Kleine Kinder lieben Fahrräder! Sogar Laufräder. Ich glaube, je früher sie fahren können, desto besser. Es ist toll für ihre weitere Entwicklung und fördert einen aktiven Lebensstil. Also besorgt ihnen ein Fahrrad! Da Kinder schnell aus den Fahrrädern herauswachsen, sind Second-Hand-Bikes eine gute Option und im Urlaub das Ausleihen. Die meisten Sportgeschäfte frischen den Bestand jedes Jahr auf und haben oft die neuesten Modelle. Sie sind auch eine tolle Quelle für gebrauchte Bikes.

Neben klassischen Bike-Kursen bieten du und die Bikeschule auch verschiedene Aktivitäten und Touren an. Highlight sind sicherlich die Early Rides. Was hat es damit auf sich? Für wen eignen sie sich?

Daniel: Die [Early Rides](#) gehören zu meinen Favoriten. Wir bieten einen Transport zum Gipfel des Schönjochs auf 2.436 m Seehöhe am frühen Morgen, um den fantastischen Panoramablick auf Deutschland, Österreich, Italien und die Schweiz im Morgenlicht zu genießen. Anschließend geht's mit einem Guide über verschiedene Singletrails nach Serfaus und zurück zum Bikepark, wo gefrühstückt wird. Zurück auf der Fisser Nordseite wartet dann das grandiose Finale – der legendäre Frommestail.

Mit unseren [Camps und Aktivitäten](#) machen wir Aspekte des Sports zugänglich, die für den Ottonormalverbraucher nicht alltäglich sind. Dazu gehört zum Beispiel auch einen Pro-Rider kennenzulernen, mit ihm zu fahren und von ihm zu lernen sowie Ausrüstung zu testen oder auf sonst unzugänglichen Trails zu fahren. Für Kinder haben wir eine Reihe toller Camps, ebenso speziell für Frauen.

Abschließend: Gibt es etwas, das du Einsteigern im Mountainbiken aus deiner persönlichen Erfahrung mit auf den Weg geben möchtest?

Daniel: Habt Spaß! Lasst euch viel Zeit und versucht nicht zu viel auf einmal zu erreichen, besonders mit Kindern. Geht es anfangs langsam an, bleibt sicher und genießt es. Ihr seid hier, um euren Urlaub zu genießen!

Vielen Dank, Daniel!

Noch mehr Expertise halten Daniel Newman und sein Team natürlich persönlich vor Ort bereit, wo sie euch mit Einstufung des Fahrlevels, Beratung hinsichtlich Kursen und Next-Steps sowie natürlich aktiv auf verschiedenen Touren zur Seite stehen. Hier geht's zum Programm der Bikeschule Serfaus-Fiss-Ladis: www.bike-sfl.at/de/bikeschule/bikeschule-angebot.

Weitere Informationen zum Biken in Serfaus-Fiss-Ladis gibt es auf: www.bike-sfl.at. Details zur Ferienregion Serfaus-Fiss-Ladis, den Vorkehrungen und Maßnahmen zur aktuellen Covid-Situation sowie zur SFL-Stornogarantie sind zu finden unter www.serfaus-fiss-ladis.at.

Finde uns auf:     

#bestbikereel #serfausfissladis #wearefamily #weilwirsgeniessen
#bikesfl #bikeparksfl #bikeschulesfl #gooddaysfl

Abdruck honorarfrei Belegexemplare erbeten

Text- und Bilddownload: www.bike-sfl.at/de/service/presse

Für Rückfragen:

Tourismusverband Serfaus-Fiss-Ladis
Alexandra Hangl
Gänsackerweg 2
6534 Serfaus
Telefon: +43 (0)5476 6239 72
E-Mail: a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at

oder

RASOULUTION GmbH
Philip Leidinger
Karl-Theodor-Straße 55
80803 München
Telefon: +49 89 386 67 09 17
E-Mail: press@rasoulution.com

Über die Region Serfaus-Fiss-Ladis

Serfaus-Fiss-Ladis ist eine wahre Vorzeigeregion für Familienurlaub. Egal, ob Sommer oder Winter, hier wird immer etwas geboten! Im Sommer bilden die Seilbahnen zusammen mit einem Bus-Shuttle einen Verbund, der die Bergwelt rund um die drei Orte Serfaus, Fiss und Ladis erschließt. Neben zahlreichen weiteren Attraktionen bietet das sonnenreiche Hochplateau Serfaus-Fiss-Ladis Bike-Genuss für die ganze Familie. Vom gemütlichen Radausflug für Groß und Klein, über Mountainbike-Touren inmitten einer atemberaubenden Bergkulisse, bis hin zu actionreichen Abfahrten auf Singletrails oder auf den Strecken im Bikepark Serfaus-Fiss-Ladis. Die Singletrails sind über die Seilbahnen zu erreichen, während die Waldbahn Bike und Rider bequem zum Start der Bikepark-Trails bringt, wo die Abfahrten in sämtlichen Schwierigkeitsgraden von blau (easy) über rot (medium) zu schwarz (expert) ihren Ausgangspunkt finden. Im Bereich der Talstation ist zudem ein Kids Park, eine Slopestyle Area mit Landing Bag, ein Pumptrack, eine Dirtline und eine Training Area, wo sich Einsteiger mit dem neuen Sportgerät vertraut machen können. Experten sind im Bikeshop vor Ort, um in Sachen Bikes und Schutzausrüstung zu beraten. Dort befinden sich auch die eigene Bikeschule Serfaus-Fiss-Ladis und der Verleih. Neben dem Shop laden zudem eine Chill Area und ein Imbiss zum Einkehren ein.