

# Trail News

Das Mitgliedermagazin der Deutschen Initiative Mountain Bike

**Legalize Freeride**

**Ausbildung 2009**

**Die Wegenetztester kommen**

**Sabine Spitz im Interview**

**DIMB Aktivtouren**



02. SEPTEMBER 2009 // 5. Ausgabe

# VulkanBike

## Eifel-Marathon



Früh  
Anmelden lohnt sich!

yeeeeeeeeeehaaaaaaa

... der Wahnsinn geht weiter - macht Euch bereit für den Ritt auf den Vulkanen

# 11./12. Sept. 2009

Seit seiner Premiere im Jahr 2001 lädt der **VulkanBike Eifel-Marathon** am zweiten Septemberwochenende Race- und Hobby-Biker ein zum feurigen Ritt auf heißen Vulkaneifel-Trails. Am 12. September fällt in der rheinland-pfälzischen Bikemetropole Daun der Startschuss zur 9. Ausgabe des beliebten Mittelgebirgsmarathons. Dann fiebern im Startbereich Profi- und Hobbyfahrer Seite an Seite dem Beginn der wilden Jagd über eine der landschaftlich schönsten Marathonstrecken Deutschlands entgegen. Im vergangenen Jahr führte mit der deutschen Weltklasse-Mountainbikerin **Sabine Spitz** sogar erstmals eine Olympiasiegerin das Fahrerfeld an. Im Ziel lobte die von den Fans frenetisch bejubelte Goldmedaillengewinnerin von Peking „die tolle Veranstaltung und die schöne Strecke“ und schrieb unermüdlich Autogramme für ihre zahlreichen Fans. Mit dem Niederländer **Bart Brentjes** hat für 2009 der Olympiasieger von Atlanta seine Teilnahme bereits zugesagt. Dass der sympathische Niederländer die Marathonstrecke zusammen mit den jungen und ambitionierten Fahrern seines „Trek-Brentjes mountainbike racing team“ in Angriff nimmt, beweist das internationale Renommee der Marathonveranstaltung in der Verbandsgemeinde Daun.

zu bezwingen. Kondition und Fahrkönnen sind auch beim Halbmarathon über 60 Kilometer und 1300 Höhenmeter gefragt. Kürzer, aber nicht weniger anspruchsvoll geht es auf der Kurzstrecke (Short Track) mit 38 Kilometern und 900 Höhenmetern zu. Neben einer Reihe von knackigen Anstiegen gilt es dabei auch rasante Abfahrten wie „Teufelsrutsch“ und „Sprungbrett“ zu meistern. Die Vulkane mögen längst erloschen sein, aber die Lava-Trails des VulkanBike-Eifel-Marathons sind dafür umso heißer.

Das VulkanBike-Wochenende beginnt bereits am Freitag, den 11. September mit der großen Nudelparty im Forum der Stadt Daun. Hier werden nicht nur Nudeln, sondern auch jede Menge Informationen zur Streckenführung und den startenden Profi-Teams serviert. Mit dem Marathon am Samstag ist die Bike-Action jedoch noch längst nicht vorbei. Denn bei der anschließenden **RWE-BikeNight** Daun werden die Race-Biker den Asphalt in der Dauner Innenstadt zum Glühen bringen. Das Cross-Country Nachtreffen auf dem 1,7 Kilometer langen Rundkurs, das in diesem Jahr als Wertungslauf des **Rheinland-MTB-Cup 2009** ausgetragen wird, sorgt für einen stimmungsvollen Abschluss eines einzigartigen Mountainbike-Events im Herzen der Vulkaneifel.

Der VulkanBike Eifel-Marathon ist ein anspruchsvolles Mountainbike-Rennen und kein „Kaffeekränzchen“! 85 Kilometern und 2000 Höhenmetern sind auf dem Marathonkurs



VulkanBike  
**trailpark**  
700 km  
17500 Hm  
[www.trailpark.de](http://www.trailpark.de)



[www.vulkanbike.de](http://www.vulkanbike.de)





Liebe Leser der DIMB Trail News, wir freuen uns, Euch in diesem Jahr die DIMB Trail News in einem neuen, umfangreicheren Format präsentieren zu können. Damit tragen wir unserem Anspruch, Euch über die Geschehnisse in Bike-Deutschland zu informieren, optisch und inhaltlich Rechnung. Zwei wesentliche Themen bewegen uns derzeit besonders:

**VON LEGALIZERN UND WEGENETZTESTERN**

Unser Legalize Freeride Programm trägt Früchte! Der Leitfaden zur Errichtung legaler Downhill-, Freeride- und Dirtstrecken wurde bereits mehrtausendfach heruntergeladen. Das Legalize-Beratersteam konnte Legalisierungswilligen unzählige Hilfestellungen vor Ort geben. Die besonders geförderten Spots 2009 in Falkensee und Annweiler stehen bereits vor dem großen Eröffnungsereignis! Die Streckenpaten aus Industrie, Fahrtechnik und Handel, Red Bull sind unter Koordination der DIMB unterstützend mit von der Partie.

Doch wo so viel Licht ist, gibt es auch Schatten. Zwei etablierte Spots wurden über Nacht dem Erdboden gleich gemacht. In München wurde ohne Vorankündigung der 30 Jahre lang

geduldete Kultdirtspot „Bombenkrater“ in einer Nacht- und Nebelaktion beseitigt. Die Isartrails stehen angeblich kurz vor einer Schließung, wenn man den Behörden glauben darf. An der Burg Frankenstein bei Darmstadt wurde eine weitere Kultstrecke beseitigt, die Freeride-Strecke „die Rinne“. Die Fronten waren hier bereits völlig verhärtet, sind jedoch am „Runden Tisch“ aufgeweicht.

In beiden Fällen zeichnen sich Lösungen ab. Hier hat die DIMB bewiesen, dass sie auch dorthin geht, wo es weh tut, Kräfte bündelt und das bestmögliche für die Biker herausholt. Im Heft könnt Ihr lesen, wie weit die Verhandlungen gediehen sind.

Diese beiden Spots sehen wir als Zeichen contra Biker. Eine negative Trendwende, die uns in der Öffentlichkeitswahrnehmung wieder weit zurück werfen kann. Hier setzen wir an und werden mit positiven Beispielen und breit angelegten Kampagnen entgegen wirken.

Ein weiteres großes Betätigungsfeld haben wir in diesem Jahr als erster in Deutschland eröffnet. Wir bringen unsere Kenntnisse als Tour-Experten gewinnbringend für alle Biker ein. Über 30 ausgebildete Wegenetztester nehmen derzeit ausgedehnte MTB-Routen unter die Lupe, um festzustel-

len, welche Netzbetreiber Ihre Hausaufgaben gemacht und die Interessen der Biker berücksichtigt haben. Denn in den meisten Wegenetzen sind beispielsweise Singletrails trotz anderslautender Werbung „Fehlanzeige“, die Beschilderungen oder die Infrastruktur sind nicht auf Biker ausgerichtet.

Mit Hilfe unserer standardisierten und unabhängigen Tests, wird der Bikeurlauber sich künftig ein objektives Bild davon machen können, was ihn vor Ort erwartet. Lange Gesichter werden damit in Zukunft der Vergangenheit angehören. Mehr dazu findet Ihr in diesem Heft.

Euer Thomas Kleinjohann  
1. Vorsitzender

**ANZIEHEN UND ABFAHREN**

Die neue Bikewear mit Spendenanteil. Im Fachhandel auch als individuelle Teamwear erhältlich.  
[www.dirtfoundation.com](http://www.dirtfoundation.com)

**3.2 EUR**  
inkl. Spende für den Streckenbau

**Dirt Foundation®**

Die Dimb und das DIMB/IBC Racing Team werden gefördert und untertützt durch:

 Canyon Bicycles GmbH	 Specialized Europe B.V.	 Ralf Bohle GmbH	 Garmin Deutschland GmbH
 SOURCE / Artiach Deutschland GmbH	 Giant Deutschland GmbH	 HOT CHILI & D.A.R.T	 Bike-Mailorder.de
 HiBike Bär KG			



# LEGALIZE FREERIDE INTENSIVIERT LEGALISIEREN LOHNT SICH

2008 hat die DIMB damit begonnen, mit hohem personellem und materiellen Einsatz den Bau legaler Downhill-, Freeride- und Dirtstrecken zu fördern. Der Leitfaden zur Errichtung legaler Strecken wurde bereits tausendfach heruntergeladen. Das Legalize-Beratersteam hat mit der Beantwortung von hunderten von Anfragen aktive Hilfe zur Realisierung von Strecken in ganz Deutschland geleistet.

2009 wurde das Programm intensiviert. Mit Unterstützung von namhaften Streckenpaten, bestehend aus Bike-Herstellern, Online-Versendern, den besten Fahrtechnik-Pros und Red Bull, wurden 4 Spots ausgewählt, die eine besonders intensive Förderung erhalten. Dazu gehört eine intensive Beratung und Betreuung durch das Beratersteam und die tatkräftige Unterstützung bei der Organisation eines Eröffnungsevents. Bei den Events werden die Streckenpaten die Testbikes stellen und die besten Fahrtechartipps geben. Red Bull sorgt dafür, dass die Energie dabei nicht ausgeht. Eröffnungsevents stehen in 2009 bereits auf den Strecken in Falkensee und Annweiler auf dem Programm. Die Strecken von Hagen und Landshut werden in 2010 folgen.

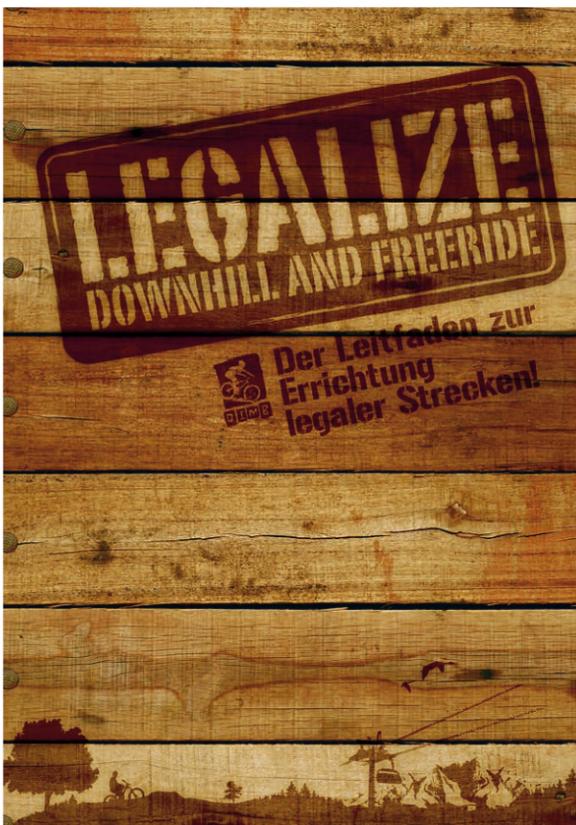
Im Jahr 2010 wird die DIMB den legalen Streckenbau noch mehr fördern können, da mit DIRT FOUNDATION ein neuer Kooperationspartner gewonnen wurde. DIRT FOUNDATION ist ein neuer Schweizer Bekleidungshersteller, der mit wertiger Streetware und Funktionskleidung Ende 2009 auf den deutschen Markt kommt. Die DIMB erhält aus jedem in Deutschland verkauften Bekleidungsstück eine Spende in deutlicher Höhe. Diese Spenden werden unmittelbar in den Bau von legalen Strecken investiert.

Diese ganzen positiven Beispiele zeigen, was alles möglich ist, wenn Biker und Verwaltung an einem Strang ziehen – in dieselbe Richtung. Anders als bei den bekannten Spots wie dem Münchener Bombenkrater oder der Darmstädter Rinne, die zum Schluss traurige Berühmtheit erlangten, da beide Spots nach jahrelanger offenkundiger Duldung ohne Rücksprache mit den Bikern in 2009 durch die Verwaltung beseitigt wurden.

Infotage und eine Demonstration wurden erfolgreich organisiert, um auf die Belange der Biker in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen. Gemeinsam mit unseren Mitgliedsvereinen und Kooperationspartnern DAV, MTB-Academy und Jugendorganisationen werden wir, trotz der verhärteten Fronten, hoffentlich auch hier zu guten Lösungen für die Biker kommen. Der aktuelle Sachstand zu allen betreuten Spots ist unter [www.dimb.de](http://www.dimb.de) Rubrik „Forum“ zu finden.



Annweiler Dirter mit Bürgermeister Wollenweber und DIMB-Vorsitzender Kleinjohann



## DIE ZIELE DER DIMB

Das Ziel der DIMB ist die Einrichtung einer ausreichenden Zahl legaler Strecken, auf denen Freerider, Downhiller und Dirtbiker dem faszinierenden Sport nachgehen können. Ziel ist auch, damit die Spirale aus Errichtung nicht genehmigter Spots, deren Abriss und Wiederaufbau an anderer Stelle zu durchbrechen. Das schont die Natur, den Steuersäckel und die Nerven auf allen Seiten.

Aber: Legalisierungsverfahren können kompliziert sein. Deswegen haben wir den Legalize Leitfaden und das Legalize-Beraterteam eingerichtet, die Legalisierungswillige sogar vor Ort unterstützen, wenn es notwendig ist.

Mehr Info auf [www.dimb.de](http://www.dimb.de). Rubrik Legalize Freeride und bei Mail an [freeride@dimb.de](mailto:freeride@dimb.de).

Legale Angebote machen Sinn, denn alle haben was davon:

- > Sportler erhalten dringend benötigte legale Trainingsmöglichkeiten
- > Kanalisierung des Bauens und Fahrens entlastet die Natur
- > Konfliktpotenzial mit anderen Wald- und Bergbesuchern wird reduziert
- > Jugendliche finden beim Bauen und Biken eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- > Touristisches Angebot stärkt Gastronomie und regionale Wirtschaft
- > Haftungsrechtliche Probleme werden gelöst
- > Wettkampfstätte steigert Attraktivität der Gemeinde und Region

Legalize Downhill & Freeride wird unterstützt durch:



ROTWILD



CANYON



# Die Wegenetztester kommen



Seitdem die Tourismusmanager uns Mountainbiker als lohnende Klientel entdeckt haben, schießen ausgeschilderte Wegenetze wie Pilze aus dem Boden. Als „attraktive Mountainbike-kilometer“ vollmundig angepriesen versprechen sie die passende Route „für jede Vorliebe und Kondition“.

Doch was erwartet den Biker wirklich? Wo gibt es Strecken für jeden Geschmack? Welche Angebote richten sich nicht nur an „Genussbiker“ und Forstwegbolzer, sondern lassen auch den Singletrailfan fündig werden? Und wo kann man sich auf die Ausschilderung verlassen?



Wir sind die Ersten, die es wissen wollen, und nehmen mit unserem neuesten Projekt „Wegenetztester“ beschilderte Mountainbikerouten in Deutschland unter die Lupe. Mit Hilfe eines akribisch ausgearbeiteten Fragenkatalogs abgeklopft kommen die harten Fakten auf den Tisch. Wo hat man verstanden, was Mountainbiker wollen, und wo sind sie als Wegnutzer wirklich erwünscht? Und selbstverständlich kommen die Touren unter die Stollenräder und werden auf Herz und Nieren geprüft.

Die qualifizierten Tester (durch die DIMB ausgebildete Trailscouts und Guides) prüfen nicht nur die ausgeschilderten Touren, sondern bewerten auch das angebotene Informationsmaterial und die Infrastruktur.

Die Ergebnisse werden zeigen, in wie weit sich Ansprüche und Wirklichkeit decken und somit zur wertvollen Orientierungshilfe für die Bike-Urlaubsplanung werden. Für die Wegenetzbetreiber werden die Tests wichtige Erkenntnisse bringen, die dazu genutzt werden können, das eigene Angebot zu verbessern.

Und das i-Tüpfelchen: Mit der „OPEN-TRAILS-Wertung“, dem Qualitätssiegel für Bikevergnügen auf Singletrails, wird auf einen Blick zu erkennen sein, in welchen Wegenetzen sich gute Trails finden lassen.

Die Resonanz ist jetzt schon riesig und die Ergebnisse werden mit großer Spannung erwartet. Die ersten drei Kandidaten haben wir bereits unter die Lupe genommen: welche Region fährt 2009 den Testsieg ein?

Können die Mountainbikestrecken im Frankenwald den Biker locken oder hat das Wegenetz im Pfälzerwald die Nase vorne? Und wie schneidet das Angebot des Naturparks Südschwarzwald ab?

Alle Ergebnisse gibt es noch in diesem Jahr auf unserer Homepage und in der „Bike“. Und natürlich werden die DIMB-Wegenetztester auch nächstes Jahr unterwegs sein.





## NatureRide: Natur erfahren

*Draufsetzen und losfahren, so erleben viele Einsteiger die ersten Meter mit dem Mountainbike. Doch schon nach wenigen Metern, wenn die erste Rinne den Weg quert, die erste Wurzel das Vorderrad hochwirft und der Untergrund leicht rutschig wird, merkt der Neuling, dass sich Radfahren und Mountainbiking doch in vielen Facetten unterscheidet und die Tour über Stock und Stein um Einiges anspruchsvoller ist als der asphaltierte Fahrradweg.*

Diese ersten Meter sind es also, die den „Umsteiger“ spüren lassen, dass er in der Natur unterwegs ist. Doch nimmt er dies eigentlich auch so wahr? Eher nicht, würden viele sagen, insbesondere die, die dem Biker die Naturwahrnehmung grundsätzlich absprechen.

Im Programm NatureRide sehen wir das ganz anders: Wahrnehmung von der ersten Sekunde an, das trauen wir jedem zu, der sich traut, mit uns loszufahren. Klar ist, die ersten Meter sind der Sicherheit gewidmet! Wie auch bei unseren Ausbildungsgängen zum Trailscout oder MTB-Guide, ist die Basisfahrtechnik mit Grundposition, Balance und Bremsen ein elementarer Bestandteil; und dies nicht nur, um unsere Mitfahrer sicherer im Umgang mit dem Bike zu machen, sondern auch, um als Guide ein Bild von jedem einzelnen Teilnehmer zu bekommen.

Mit diesen Grundkenntnissen kann die Tour also starten: runter vom Parkplatz, rein in den Wald und durch die Wiesen – natürlich immer auf den Wegen, damit die Natur nicht beeinträchtigt wird – auf breiten Forstpisten, erdigen Waldwegen und schmalen Singletrails. Je schmaler der Weg ist, desto näher sind wir dran an der Natur und desto weiter entfernen wir uns von dem Anblick der menschlich „überformten“ Kulturlandschaft. Jugendlichen kann hier der Weg vom Computer hin zur Natur mit viel Spaß und Action gezeigt werden. Diese Unterschiede

sind es unter anderem, auf die es uns im Programm NatureRide ankommt: sich als Gast in der Natur begreifen, mit einer geschärften Wahrnehmung und auch Wertschätzung für den Raum, in dem wir uns bewegen. Die Amerikaner sagen „respect your playground“ und treffen es damit sehr gut, denn unser Freizeitverhalten kann nur dann langfristig funktionieren, wenn wir die Natur und auch die anderen Besucher in ihr respektieren und verantwortungsvoll mit ihr/ihnen umgehen.

Nun sind schon viele Meter unter unseren Rädern verschwunden, die Sicherheit auf dem Bike wird größer, das Selbstvertrauen wächst und es gelingt uns immer mehr, die Umgebung in den Blick zu nehmen. Licht und Schatten, verschiedenste Farben und Gerüche, die Temperatur auf unserer Haut, viele Eindrücke, die wir so nur selten empfinden. Manchmal braucht es einfach eine Pause, eine Pause vom Biken, das Innehalten auf einer Wiese oder die Rast am Weiher, manchmal ist es aber auch die Pause vom Alltag, vom Stress in der Arbeit oder der Hektik beim Einkaufen. Hier hilft es, einfach mal einen Gang runterzuschalten, etwas langsamer zu fahren und sich selbst und seinen Bedürfnissen wieder näher zu kommen – seine eigene Natur zu spüren.

Bei genauerer Betrachtung ist NatureRide also nicht nur eine Biketour, sondern ein Gesamtkonzept, das auf Entschleunigung baut, die Wahrnehmung für sich selbst und seine Umgebung schärft und für Menschen jeden Alters geeignet ist. Die Schwerpunkte sind frei zu setzen, je nach Bedarf der Zielgruppe; das Programm besteht aus Modulen, die sich beliebig kombinieren lassen und so vom absoluten Einsteiger bis zum Profi einsetzbar sind. NatureRide heißt rauf auf's Rad und rein in die Natur – Natur erfahren!

Mehr zum Programm auf [www.dimb.de](http://www.dimb.de)



# Lernmarathon mit Hollersaft

Eindrücke und Momentaufnahmen aus der Guideausbildungsabteilung

Von Mathias Marschner - Bundeslehrteam Mountain Bike der DIMB

Wir sitzen hoch über Latsch vor dem Ratschillhof in der Sonne des Vinschgau's und genießen die Brotzeit mit Speck und hausgemachtem Käse und den frisch angesetzten Hollersaft. Wieder gehen vier intensive Tage zu Ende. 16 Biker aus der Region und ganz Deutschland haben sich mehr als 10 Stunden pro Tag mit der Theorie und der Praxis des Guidens beschäftigt. Haben diskutiert, probiert, besprochen, verbessert. Und haben es sich dabei gut gehen

lassen. 4 Tage Sonne, Trails und südtiroler Spezialitäten – lernen kann und soll auch Spaß machen! Der heutige letzte Tag steht unter dem Motto „Bike-Erlebnis“. Nach drei Tagen, die vollgepackt waren mit Themen wie Tourvorbereitung, Guidingtechniken, Notfallmanagement, Haftungsfragen tut es gut, wieder das zu machen, was allen den meisten Spaß bringt: Endlose Trails abzureiten, die Natur um uns herum zu erleben und das zu teilen mit Menschen, die diese Passion leben.

### LERNEN – UND LEHREN – DARF SPASS MACHEN!

Wer Gruppen von Mountainbikern führen möchte, benötigt umfassendes Wissen und Erfahrung. Und wer sich einem Guide anschließt, sollte sich sicher sein, dass sein Guide auch das notwendige Rüstzeug hat, um die geplante Tour kompetent, erlebnisreich und sicher durchzuführen. Geregelt ist das alles bis dato nicht, theoretisch darf jeder, der weiß wie herum man ein Bike hält, eine Gruppe führen. Und entsprechend findet man auch eine Menge Wildwuchs. Aber wie immer in solchen Fällen: Diejenigen, die sich ernsthaft mit einer Materie befassen und professionell arbeiten wollen suchen und finden Möglichkeiten, sich durch eine entsprechende Professionalisierung von der Masse abzusetzen. Einen wichtigen Baustein hierfür bietet eine kompetente und umfassende Ausbildung.

### MODULAR UND „DRAUSSEN“ – DAS AUSBILDUNGSKONZEPT VON DIMB UND BDR

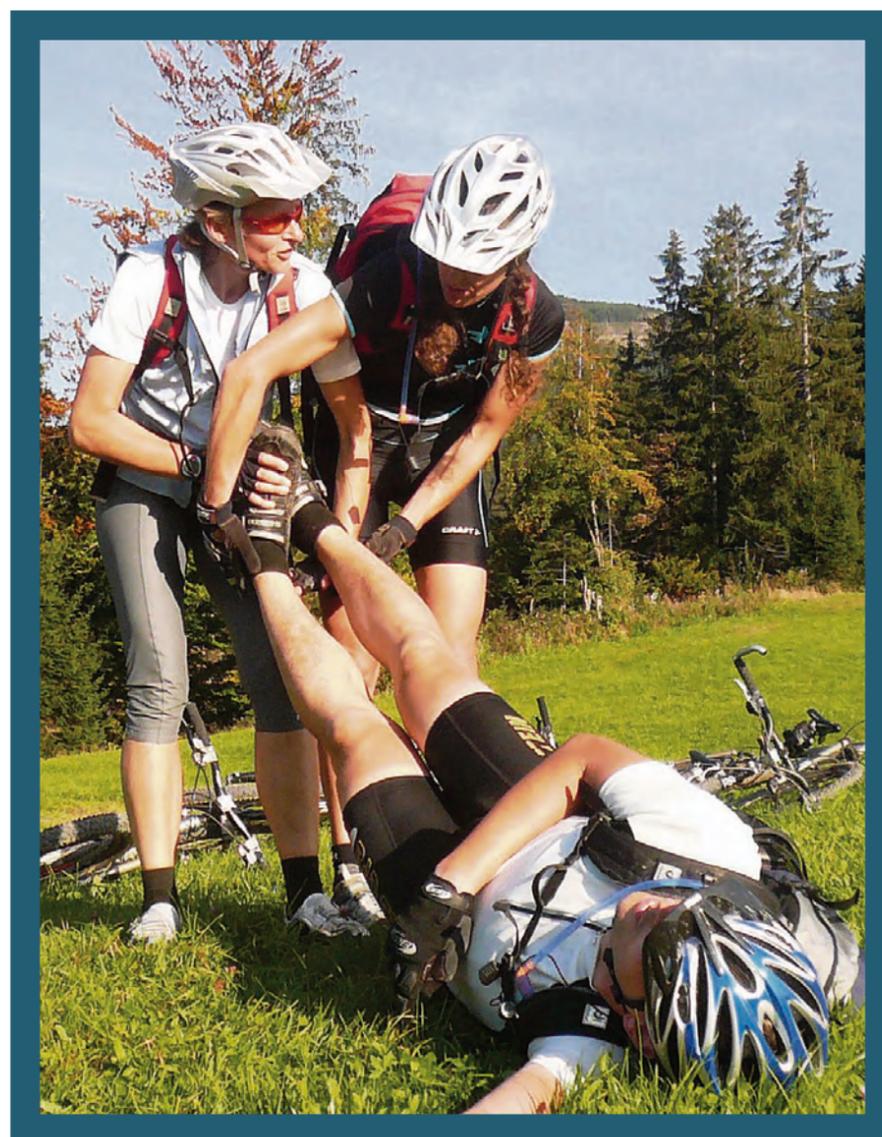
Die DIMB bietet in Kooperation mit dem Bund Deutscher Radfahrer (BDR) im nunmehr 6ten Jahr die umfassende Ausbildung für Mountainbike-Guides Deutschlands an. Was 2004 mit einem ersten Lehrgang begann ist mittlerweile erwachsen geworden. Das modular aufgebaute Ausbildungs-Konzept mit den Bausteinen MTB-Trailscout (Grundstufe) und dem lizenzierten MTB-Guide / C-Trainer Breitensport, sowie ergänzenden Zusatzqualifikationen bildet heute in Deutschland die einzige Ausbildung, die mit der Erlangung einer Lizenz durch den BDR endet.

Die Lehrgänge sind intensiv und fordern die Teilnehmer umfassend, im Schulungsraum wie auf den Trails. Und so wundert es nicht, dass nach 4 Tagen die Köpfe voll und die Batterien leer sind. Sicherlich: Ein Mindestmaß an Theorie muss sein. Der Schwerpunkt der Ausbildungen liegt aber auf der Arbeit am lebenden Objekt – gut zwei Drittel der gemeinsamen Zeit verbringen wir draußen auf den Bikes und trainieren Fahrtechnik und Guidingtechniken. Die Teilnehmer haben jeden Tag die Gelegenheit, sich als Guide auszuprobieren und in den verschiedensten Situationen zu bewähren. Wie guide ich eine Gruppe mit möglichst viel Flow? Was tun, wenn es Konflikte gibt innerhalb der Gruppe oder mit anderen? Wie bewahre ich Ruhe nach einem Unfall und wie kann ich diese Situation am besten meistern? Viele Praxisübungen programmieren kleine Mental-Filme, die das Gelernte besser abpeicherbar und anwendbar machen, als es die Theorie vermag. Am Ende eines Kurses sind sich dann alle einig: Der Guide ist weit mehr als das „rollende GPS-Gerät“, als der der den Weg weiß.

Nach dem MTB-Trailscout – der Grundstufe des Ausbildungssystems – wartet der weiterführende Lizenzlehrgang zum MTB-Guide und C-Trainer Breitensport. Nachdem der Trailscout die Grundlage gelegt hat können wir uns nun auf die Vertiefung wichtiger Inhalte konzentrieren und eine Menge neuer Aspekte bringen. Um die Kurse noch besser aufeinander abzustimmen wird zum Lehrgang 2009 der „Guide“ inhaltlich völlig neu aufgestellt. Noch weniger Frontalunterricht, viel mehr Praxis und Gruppenarbeit. Und neue Inhalte: Praxisseminar GPS – ein Hilfsmittel zur Planung, Navigation und in Notfallsituationen. Gruppenpsychologische Prozesse meistern. Karten- und Wetterkunde und Orientierung. Bike-Technik und -Setup. Trainingslehre. Didaktik für Fahrtechnikurse. Alles von Spezialisten in ihrem Gebiet erarbeitet und geschult – darunter Namen wie Stefan Hermann oder Harald Philipp für die Fahrtechnik. Nach einer intensiven Woche und einigen Praxistouren folgen am Prüfungswochenende die Stunden der Wahrheit – und bei erfolgreichem Abschneiden die Überreichung der offiziellen „Lizenz zum Guiden“.

### BUNT GEMISCHT – DIE TEILNEHMER AN DEN LEHRGÄNGEN

Aber wer kommt eigentlich zu den Ausbildungen? Wir haben uns das mal ein wenig näher angesehen. Grundsätzlich richtet sich das Ausbildungsangebot an ALLE, die kompetent mit Gruppen von Teilnehmern auf dem Mountainbike unterwegs sein wollen. Die Facetten sind dabei vielfältig: Aspiranten der Kurse kommen aus allen Altersklassen und mit den unterschiedlichsten Motivationen. Bei den Trailscoutkursen im ersten Halbjahr 2009 gaben gut die Hälfte der Teilnehmer an, für einen Verein tätig sein zu wollen, nicht wenige davon wollen speziell mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Ebenfalls über die Hälfte sehen ihren Wirkungskreis irgendwo im Bereich kommerziell angebotener Touren (Mehrfachnennungen sind natürlich möglich). Die Guides führen Touren für Anbieter von Bikereisen durch, engagieren sich als Guide in einer Bike-Region oder arbeiten mit Shops oder Fitnessstudios zusammen. Gefreut haben wir uns, als wir bei den letzten Terminen auch vermehrt Teilnehmer aus den Bereichen Freeride und Dirt begrüßen durften. „Wer Fahrtechnikurse anbieten möchte oder einen Park leiten will, der sollte sich bei den Grundlagen des Guidens auskennen“.



Ca. 65% der Teilnehmer haben den konkreten Plan, innerhalb von 2 Jahren den Lizenzlehrgang zum Mountainbike-Guide und C-Trainer Breitensport in Angriff zu nehmen. Was uns überrascht ist die Tatsache, dass mehr Teilnehmer als erwartet bereits mindestens einmal in einem wirklichen Notfall erste Hilfe leisten müssen (bei einigen Kursen waren es die Hälfte der Teilnehmer und mehr). Und in den Gesprächen wird nicht selten deutlich, wie schwierig eine derartige Situation erlebt wird. Notfallvermeidung, aber auch Notfallmanagement bilden also nicht zu Unrecht wichtigen Säulen im Ausbildungskonzept und finden sich sowohl im MTB-Trailscout, im Lehrgang zum MTB-Guide und in speziellen Fortbildungen (Outdoor-1. Hilfe) wieder. Überhaupt, die Fortbildungen: Ob Freeride-Guiding, Mehrtagestouren, Fahrtechnik im Bike-Park, zielgruppengerechtes Guiden – jedes Jahr bieten wir eine Reihe von Fortbildungen an, die offen sind für alle interessierten Biker, Trailscouts und MTB-Guides.

### HINTER DEN KULISSEN – DIE ARBEIT IM BUNDESLEHRTEAM MOUNTAIN BIKE:

Das Bundeslehrteam ist bunt besetzt und wohnt schön verstreut in Deutschland und Österreich. Schwierig also sich regelmäßig zu treffen. Umso wichtiger ist uns daher das jährliche Ausbildertreffen, während dessen die Kurse der kommenden Saison geplant, Inhalte besprochen und Modifikationen beschlossen werden. Das letzte Treffen fand im Februar diesen Jahres in der Nähe des Ammersees statt und wurde legendär schon allein aufgrund der langen Tage und Nächte und des Fehlens von Schlaf. Es gab mehr denn je zu besprechen: Das Konzept „wir kommen zu Euch“, das die Trailscoutkurse in die (Bike-)Regionen führt, hatte sich 2008 als sehr erfolgversprechend erwiesen. Aber wie viele Kurse sollte man nun 2009 anbieten? Wo sind die Locations, die wir unbedingt ansteuern wollen? Es wurde schnell klar dass wir die Anzahl der Ausbildungsplätze 2009 verdoppeln wollen. Eine Entscheidung, die heftig diskutiert wurde und gegen die es auch skeptische Stimmen gab.

Letztlich gab uns die Entwicklung recht: Bis zum Juni 2009 haben wir an 6 Austragungsorten mehr Teilnehmer begrüßen dürfen, als im ganzen Jahr 2008 zusammen. Weitere 5 Termine sind im Herbst 2009 geplant und zum Teil bereits ausgebucht. Klar, dass das auch organisatorisch ein Umdenken erforderte: So konnten wir mit Beginn 2009 mit Tobi Krause und Michi Hacker zwei erfahrene Tourguides und sehr erfolgreiche Absolventen der Guide-Ausbildung im Bundeslehrteam begrüßen und somit das Team verstärken.



HARALD PHILIPP (25 JAHRE) // FLOWRIDER UND MITGLIED DES BUNDESLEHRTEAMS MOUNTAIN BIKE

„Die Ausbildungen sind für mich jedes Mal wie eine Flasche unverdünnter Erlebnissirup auf ex! Am beeindruckendsten sind diese Momente, bei denen jeder Biker – egal ob Freerider oder Uphill Racer – ein dickes Grinsen im Gesicht hat und weiß: das hier ist Mountainbiking!“



THOMAS KLEINJOHANN (45 JAHRE) // AUSBILDUNGSLEITER UND MITGLIED DES BUNDESLEHRTEAMS MOUNTAIN BIKE

„Ich geb zu, wenn wir uns wieder um 1:30 h nachts E-Mails hin und herjagen frage ich mich schon mal, warum ich mir das alles antue. Wenn ich aber sehe, wie viele hochmotivierte Leute unseren Sport weitertragen und mit welchem Eifer sie dabei sind, weiß ich es! „



MATHIAS MARSCHNER (42 JAHRE) // TRANSALPINBIKER UND MITGLIED DES BUNDESLEHRTEAMS MOUNTAIN BIKE

„Da sind z.B. diese ungeschliffenen Diamanten, junge Typen, die sich mit Enthusiasmus und Engagement der Jugendarbeit verschreiben und oft gar nicht wissen, wie wichtig sie für diesen Sport sind, aber auch wie viel Verantwortung sie sich in den Rucksack packen. Ihnen zu helfen, dass sie möglichst immer die richtigen Entscheidungen treffen werden ist allein schon die ganze Sache wert.“



RONNY LEDER // TEILNEHMER AM MTB-TRAILSCOUT BÄRNFELS, JUNI 2009

„...ohne allzu große Erwartungen gekommen, nahm ich doch einen ganzen Rucksack voller neuer Erfahrungen mit zurück in meine heimlichen Gefilde. Dabei waren es weniger die reinen Lehrinhalte die mich tief berührt haben, auch wenn deren Qualität über jeden Zweifel erhaben ist, als viel mehr die Empfindung, dass ein Haufen vollkommen verschieden tickender Individuen, CC-Racer und Freerider, Downhiller und Dirt-Jumper, in Rekordzeit ihren kleinsten gemeinsamen Nenner gefunden haben und aus diesem heraus als wahrhaftiges TEAM erstarkten und funktionierten. Man kann viel lernen in vier Tagen, aber was nicht erlernbar sein wird ist Passion und Passion war es, die aus allen strahlte und während jener Tage im Fränkischen verbunden hat. Diese Empfindung wird immer präsent sein und helfen die farblose Theorie mit Hingabe umzusetzen und voller Freude motivierend zu vermitteln. Egal ob bei einer Transalp oder der Tour durch den Thüringer Wald...“



Und auch der ewige Student Harald Philipp konnte überzeugt werden, von nun an verstärkt sein Talent und Wissen in den Trailscout-Lehrgängen zum Besten zu geben. Tobi unterstützt mit seiner verspielten Fahrtechnik Harald bei dessen Fahrtechnik- und Freeride-Kursen.

Alles in bester Ordnung, könnte man meinen. Wäre da nicht unser Lieblingsproblem: Wir brauchen eine Frau. Mindestens, besser zwei. Daher ergeht an dieser Stelle ein höchst offizieller Suchauftrag: Wer kennt sie, die weibliche Bike-Heroine, die all das mitbringt, um das Bundeslehrteam endlich auch von der weiblichen Seite her zu verstärken? Die Erfahrung hat wie wenige, die ein wenig Rampensau ist und kein Problem hat, vor Leuten zu stehen und diese mitzureißen, die uns fahrtechnisch um die Ohren fährt und dabei ihre Passion für unseren Sport ausstrahlt? Oder dieser Traumvorstellung zumindest nahe kommt? Liebe Damen, bitte überlegt Euch, ob ihr nicht Lust habt und meldet Euch!!!

Die Arbeit ist auch neben der Ausrichtung der Lehrgänge vielfältig: Kurse brauchen Organisation und Ausschreibung. Locations müssen gecheckt werden. Medien informiert und lokale Tourismusorganisationen angesprochen werden. Mehr und mehr bekommen wir auch Anfragen für „Custom-Made-Kurse“, sei es von großen Fitness-Ketten, die nach Programmen für die Sommermonate suchen oder von Reiseanbietern, die ihre Guides konsequent aus- und fortbilden müssen. Viele namhafte Bike-Regionen haben mittlerweile mit uns Ausbildungen für Ihre Locals organisiert. Wir erheben ein detailliertes Feedback nach jedem Kurs und verbessern die Inhalte und Aufbereitung auf Basis der Beurteilungen. Gearbeitet wird dann meistens nachts, alle Ausbilder müssen ja tagsüber ihre Brötchen als Marketing-Manager, als Fahrtechniktrainer, als Event-Manager, als Trainer, als Lehrer, als ... Student verdienen.

Aber das alles ist gerade weit weg. Mit dem Blick auf Ortler und die Region rund um das Stilfs-erjoch wandern die Bilder der letzten 4 Tage am geistigen Auge vorbei. Das Lachen auf den Gesichtern, wenn die Spitzkehre geklappt hat. Die Betroffenheit, wenn der Ausbilder stürzt und brüllend vor Schmerz liegen bleibt. Und die Überraschung wenn sich herausstellt, dass das alles nur gespielt und Teil der Ausbildung war. Die Emotionen, die die Teilnehmer in die Gruppe gebracht haben. Typen, die jeder für sich gewirkt haben. „Lasst uns doch versuchen, im Herbst ein Trailscout-Revival zu organisieren und alle, die Lust haben, treffen sich irgendwo, wo es schön ist zu einem Bikewochenende!“ Martin, der mit einer Körperlänge von gefühlten 2,50 m größte Bike-Guide des Vinschgaus, spricht offensichtlich vielen Teilnehmern aus der Seele. Und auch das macht die Kurse aus: Es treffen sich Leute mit den unterschiedlichsten Hintergründen und Herkünften. Aber alle haben eine Gemeinsamkeit: Die Liebe zu unserem Sport – und das ist nicht selten die Grundlage für neue Freundschaften!

Die Ausbildung wird gefördert durch:



# IBC DIMB Racing Team

Jedes Jahr wieder erfolgreich ist die Rennsport-Sektion der DIMB, das IBC DIMB Racing Team. Mitglieder des Teams profitieren nicht nur von den günstigen Angeboten der Sponsoren Giant, Hibike und Source und von der Rundum-Versicherung, die von den Rennleistungen bis zum Training alles abdeckt, sondern vor allem von der Gemeinsamkeit auf Rennen. Fast auf jedem Rennen in Deutschland ist mindestens eins der grau-weiß-gelben Trikots des Teams unterwegs und so trifft man neben den „alten Bekannten“ auch immer wieder neue Gesichter, die dann schnell zu Freunden werden. So ist man nie allein auf den Rennen und die Anonymität des Internet ist bei unserem Team, welches das IBC-Forum ([www.mtb-news.de/forum](http://www.mtb-news.de/forum)) als Kommunikationsplattform nutzt, kaum spürbar.

Das Team wächst aktuell sehr stark und zählt mittlerweile über 500 Mitglieder. Mit so einer starken Fahrergruppe ist es natürlich wesentlich einfacher, sich gerade bei Team-Events wie 24h-Rennen einem Team anzuschließen, was gerade den Neueinsteiger sonst vor Probleme stellt. So waren zum Beispiel beim diesjährigen 24h-Rennen in München 21 Team-Mitglieder in 4 Teams am Start und neben guten Platzierungen blieb dieses Rennen wohl jedem Teilnehmer aufgrund der Stimmung unvergesslich. Auch bei den Teamrennen Bike around the Clock, und der 24 h- und 12h-Weltmeisterschaft waren meist mehrere Teams am Start. Natürlich findet man auch bei den klassischen Etappen-Rennen wie der Trans Alp Challenge oder der Trans Germany immer Mitglieder des Teams am Start, sowie bei praktisch jedem Marathon oder XC-Rennen der Republik.

Ein wichtiger Grundsatz des Teams ist dabei, daß kein Leistungsdruck ausgeübt wird. Es gibt zwar einen Fördertopf für besonders aktive Fahrer, die aus einem durch unsere Sponsoren gefüllten Topf anteilig wenigstens einen Teil der Reise- und Materialkosten zurück bekommen können, aber diese Förderung ist unabhängig vom erzielten Ergebnis.

So findet sich vom blutigen Anfänger, der gerade erst Rennluft leckt bis zum ambitionierten Amateur jeder im Team zurecht und findet Gesprächs- und Renngenossen über die Team-eigenen Foren auf [MTB-News.de](http://MTB-News.de). Natürlich besteht auch die Möglichkeit, eine BDR-Lizenz oder -Wertungskarte zu beziehen.

Über die Sponsoren des Teams gibt es exklusiv für Mitglieder einzigartige Konditionen. So bietet Giant dem Team Rahmen der Modell XtC, XtC Advanced, Anthem Advanced und Glory DH zu konkurrenzlos günstigen Preisen an. Über Hibike ([www.hibike.de](http://www.hibike.de)) gibt es Spezialkonditionen für Team-Mitglieder, die auf viel der 50.000 ohnehin schon günstigen Preise nochmals 10% Rabatt erhalten. Gegen Dehydration schützt die Teammitglieder die Marke Source, welche besonders gut für Rennen geeignete Modelle der bewährten Trinkrucksäcke zu Sonderkonditionen ans Team abgibt. Auch die Teambekleidung (Trikots in Kurz- und Langarm, Bib, Winterhose und Windweste) gibt es in hervorragender Qualität zu günstigsten Preisen.

Wer sich weiter für das IBC DIMB Racing Team und seine Leistungen und Angebote interessiert, informiert sich am besten über [www.dimb.de](http://www.dimb.de) oder direkt auf der Team-Website unter [www.mtb-news.de/racingteam/](http://www.mtb-news.de/racingteam/), die auch immer die aktuelle Rennberichte enthält. Als Ansprechpartner fürs Team steht Daniel Gronert in der Funktion als Sportreferent gerne Rede und Antwort. Einfach eine E-Mail an [racingteam@dimb.de](mailto:racingteam@dimb.de) schreiben, wir freuen uns über jeden, der am Geist des Teams, dem Rennsport aus Spass am Sport, teilhaben möchte.



# Haftung der Waldbesitzer

*Im Wald- und Naturschutzrecht ist – je nach Bundesland in verschiedenem Umfang – geregelt, dass Feld- und Waldwege mit dem Fahrrad befahren werden können. Gegen das Befahren von Waldwegen mit Mountainbikes wehren sich vor allem Waldbesitzer und Landwirte häufig mit dem Argument, dass ihnen unkalkulierbare Haftungsrisiken drohen, wenn man Waldwege, die eigentlich nur Wirtschaftswege seien, für das Befahren mit Fahrrädern freigebe. Aber stimmt das wirklich?*

Drohen Waldbesitzern tatsächlich unkalkulierbare Haftungsrisiken? Oder wird hier nur eine vermeintlich plausibel erscheinende Gefahr vorgeschoben?

Eine Recherche in der Rechtsdatenbank Juris bietet überraschende Ergebnisse. Tatsächlich haben sich die Gerichte bisher nur mit ganz wenigen Fällen beschäftigen müssen, in denen es um Unfälle von Radfahrern auf Waldwegen ging. Und dabei betonen die Gerichte nahezu ausnahmslos die Eigenverantwortung des Radfahrers und schützen die Waldbesitzer vor überzogenen Haftungsrisiken.

So hat zum Beispiel das OLG Düsseldorf eine Klage mit der Begründung abgewiesen, im Wald könne nicht mit einem weitgehend ebenen Wegverlauf gerechnet werden, sondern müsse insbesondere auch mit plötzlich auftretenden Hindernissen wie z. B. Niveauunterschieden im Bodenverlauf sowie eingezogenen Stufen oder Balken in Böschungen, die Wanderern das Ansteigen erleichtern, gerechnet werden. Darauf habe sich der Radfahrer einzustellen und müsse seine Geschwindigkeit so wählen, dass er jederzeit anhalten kann. Wenn ein Weg nicht einsehbar sei, so müsse er im Schrittem-

po fahren oder, wenn er dies nicht könne, absteigen und sein Rad schieben (Urteil vom 09.01.2008, Az. I-19 U 28/07).

Auch in weiteren Entscheidungen hat das OLG Düsseldorf Waldbesitzer vor überzogenen Haftungsrisiken in Schutz genommen, wie folgende Zitate belegen:

„Eine Schadensersatzverpflichtung wegen Verkehrssicherungspflichtverletzung kommt im Bereich des Waldes nur in Betracht, soweit der Waldbesitzer dort besondere Gefahren schafft oder duldet, die derjenige, der den Wald im Bewusstsein seines Handelns auf eigene Gefahr betritt, nicht oder nicht rechtzeitig zu erkennen und auf die er sich nicht oder nicht rechtzeitig einzurichten vermag.“ (Urteil vom 04.12.1997, 18 U 35/97, Zitat aus Juris)

„Bei einem im Wald im gewachsenen Boden verlaufenden, teilweise durch Schlacke befestigten Wanderweg verletzt der Träger der Straßenbaulast seine Verkehrssicherungspflicht nicht, wenn er durch Auswaschungen entstandene, etwa 10 cm tiefe, vom Herbstlaub bedeckte Löcher nicht begradigt.“ (Urteil vom 18.03.1982, 18 U 275/81, Zitat aus Juris)

Aber auch die Rechtsprechung zu den Anforderungen an die Verkehrssicherungspflicht für Radwege zeigt deutlich, dass die Gerichte die Eigenverantwortung des Radfahrers sehr stark in den Vordergrund stellen. So findet sich auch hier regelmäßig die – für die Benutzer von Radwegen höchst ärgerliche – Aussage, dass Radwege grundsätzlich so hinzunehmen sind, wie sich diese Wege für den Benutzer erkennbar darbieten. Den einzigen Trost bietet da ein älteres Urteil aus dem Jahre 1952, nach dem man untaugliche Radwege zwar benutzen darf, aber nicht muss (OLG Oldenburg, 29.07.1952,

VkBl. 53, 190).

Als Ausnahme kann ein Urteil des Landgerichts Konstanz (Urteil vom 15.02.2001, Az. 6 S 115/00 W) bezeichnet werden. Ein Mountainbiker war an einer über einen Rückweg gespannten und schlecht erkennbaren Absperrkette gestürzt. Das Gericht stellte eine Mitschuld des Waldbesitzers fest, weil dieser die Absperrkette weder farblich gekennzeichnet noch mit Warningschildern darauf hingewiesen habe. Gleichzeitig gab das Gericht aber auch dem Mountainbiker eine Mitschuld, weil dieser mit mehr Aufmerksamkeit die Absperrkette hätte erkennen können.

So ärgerlich diese Entscheidung für den verklagten Waldbesitzer auch sein mag, so zeigt sie doch auch, wie eine überzogene Furcht vor nicht bestehenden Haftungsrisiken erst dazu führen kann, dass ein Haftungsrisiko geschaffen wird. Der Waldbesitzer hatte mit der Absperrkette das Befahren des Rückwegs verhindern wollen, damit aber eine Gefahr geschaffen, für die er nach der Entscheidung des Landgerichts Konstanz einstehen musste. Hätte er den Rückweg offen gelassen, so hätte er nichts befürchten müssen.

Die Analyse der Rechtsprechung zeigt also, dass der Mountainbiker Waldwege so hinnehmen muss wie sie sind und der Waldbesitzer keine besonderen Vorkehrungen treffen muss, um sie für Mountainbiker „sicher“ zu machen. Es besteht somit keine Notwendigkeit, Waldwege für Mountainbiker aus Angst vor Haftungsrisiken zu sperren.

Lasst Euch also nicht mit pauschalen Aussagen über „die Rechtsprechung“ abschrecken, sondern hinterfragt und prüft den Wahrheitsgehalt solcher Behauptungen.



**mountain BIKE Academy**  
DIE MOUNTAINBIKE-SCHULE  
VON STEFAN HERRMANN

**Fahrtechnikvermittlung von den Methodik-Profis**  
Lernen Sie schnell und sicher alle wichtigen Bike-Manöver: Von Bremsen bis Balancieren, von Bunny Hop bis Spitzkehre.  
2.5 Tage Fahrtechnikvermittlung, die ein Leben lang für Fahrspass und Sicherheit sorgen.  
**Nehmen Sie sich die Zeit!**

[mtb-academy.de](http://mtb-academy.de)

MTB-Academy // Stefan Herrmann  
Fon 089.74 99 71 28 // Fax 089.74 99 91 77  
0171.4 20 50 26 // [mtb@stefanherrmann.de](mailto:mtb@stefanherrmann.de)

# DIMB-IG München *Pack mer's o., dann geht's scho...*

*Messeauftritt im Februar · Bombenkraterschließung im März · Isartrails in Gefahr! · Biker-Demo im April · Jahreshauptversammlung mit Aktivtourenwochenende im Mai · Start des Angebots Blaue Touren im Juni · Teilnahme mehrerer Mitglieder der IG beim 24-Stunden-Rennen in München!*

Es war schon ein Batzen, den die IG München in der ersten Jahreshälfte an Planungs- und Organisationsarbeit zu bewältigen hatte. Manchmal schien es kaum zu schaffen. Zum Glück konnten wir uns auf die tatkräftige Unterstützung der DIMB-IG Augsburg verlassen und so gelang ein eindrucksvoller Auftritt auf der Messe f.re.e Ende Februar. Unser Messestand, der uns nicht nur viele Besuche von DIMB-Mitgliedern bescherte, sondern auch erfreulich viele Interessenten dazu bewegte, der DIMB beizutreten.

Das Highlight der IG dürfte auch im Jahresrückblick das Aktivtourenwochenende rund um die Jahreshauptversammlung der DIMB Anfang Mai sein. Zwar machte uns der lange liegende Schnee ein paar Striche durch unsere Tourenplanung und hielt leider auch einige interessierte DIMBos letztlich vom Kommen ab -, aber die, die da waren durften alles genießen, was die Palette der Tourenvielfalt hergibt. Vom Einsteiger bis zum alpinen Trailtechniker fand jeder Biker Gelegenheit, seinen Vorlieben zu frönen.

Und das bei besten Witterungsverhältnissen und rundum guter Stimmung. Abgerundet wurde der Spaß durch geselliges Beisammensein in bayerischen Biergärten und bei unserem Stammwirt in München. Schönste Belohnung für uns als Organisatoren: Das einhellige „Wir kommen wieder“ aller Teilnehmer und das „Mit Euch fahre ich überall hin“ unseres neuen ersten Vorsitzenden Thomas Kleinjohann.

Für uns Ermunterung, unsere Tourenplanung für die Saison zu starten. Das Programm „Blaue Touren“ für Einsteiger und Genussbiker begann mit dem Aktivtourenwochenende und findet regen Zulauf unter den Mountainbike-Einsteigern Münchens.

Im Laufe der Saison werden pro Monat 1 bis 2 dieser Touren angeboten. Info dazu gibt's hier: [http://www.dimb.de/images/stories/IG\\_Muenchen/blau\\_touren\\_der\\_ig\\_muenchen.pdf](http://www.dimb.de/images/stories/IG_Muenchen/blau_touren_der_ig_muenchen.pdf)

Doch nicht nur schöne Dinge erleben wir in diesem Jahr in München. Die Schließung und Planung des Bombenkraters und die damit verbundene Angst um die Isartrails ließen uns beinahe alles andere rund ums Biken vergessen.

Freitag, 13. März, morgens: Es kursiert ein Gerücht über die angeblich bevorstehende Planierung des so genannten Bombenkraters an der Grünwalder Brücke, der seit 20 Jahren von Münchens Dirtjumpers und BMXern als Trainingsmöglichkeit genutzt und gepflegt wird und weit über die Grenzen der Stadt bekannt ist. Recherchen führen zu einem Zeitungsartikel in einem Lokalteil der Süddeutschen Zeitung. Der Verfasser verweist auf eine Presseerklärung des Landratsamtes München. Gegen Mittag die Gewissheit: Die Pressestelle des LRA München kündigt im Internet an: „Illegaler BMX Parcours im „Bombenkrater“ wird beseitigt“!

Jetzt ist Handeln angesagt: In Telefonaten mit den Angestellten des Baureferats und persönlichen Gesprächen am Samstag vor Ort mit den Nutzern des Bombenkraters suchen wir nach Gründen und Begründungen für die angeblich unmittelbar anstehenden Abrissmaßnahmen. Naturschutz und Haftungsgründe werden von offiziellen Stellen angeführt – für uns nicht nachvollziehbar.

Ein Wochenende haben wir Zeit für die Suche nach Möglichkeiten, den Abriss zu verhindern – zu wenig. Bereits am Montagmorgen, den 16. März macht ein Anruf von DIMB-Partner Stefan Herrmann: „Die Bagger sind dabei, die Hügel zu planieren, wir machen Sitzblockade!“ die Hoffnungen auf einen guten Ausgang zunichte.

Fassungsloses Entsetzen und ohnmächtige Wut bei den Nutzern und Fans des Geländes – Münchens Biker sind geschockt. Diese Ad-hoc-Aktion ohne Vorwarnung, ohne jegliche Information der Betroffenen, ohne Nutzung der etablierten Kontakte zu uns zur Verständigung und/oder für vorsorgende Alternativplanungen löst eine Welle der Empörung aus. Und eine weitere Befürchtung macht sich unter Münchens Bikern breit: Sind unsere Isartrails in Gefahr?! Einhellige Meinung der Münchner Biker: So geht es nicht! Wir fühlen uns ignoriert und übergangen und werden uns diese Behinderung bei der Ausübung unseres Sports nicht bieten

lassen. In den folgenden Tagen bildet sich eine Münchner Biker-Allianz, die in enger Zusammenarbeit unter Federführung der DIMB ein Konzept für eine Alternative für den Bombenkrater und die Erhaltung der Isartrails erstellt. Wir treffen uns mit dem Landratsamt München und dem Amt für Landwirtschaft und Forsten in Ebersberg. Nach dem Termin sind wir verhalten zuversichtlich, dass die Probleme gelöst werden – aber es braucht weiterhin den positiven Druck der Öffentlichkeit. Es gilt, die breite Masse der Biker aufmerksam zu machen und Präsenz zu zeigen. Die DIMB-IG München und Umland zusammen mit der M97 des Alpenvereins und vielen weiteren Partnern organisiert eine Demonstration unter dem Motto Open Trails! und sammelt Unterschriften. Die Demo am Samstag, den 25. April auf dem Marienplatz war mit 2.000 Teilnehmern ein guter Erfolg.



Weitere Termine mit den Behörden stehen im Sommer an. Die IG München und Umland hält zusammen mit den Partnern die Forderungen aufrecht und setzt sich weiterhin für die Mountainbiker aller Disziplinen im Großraum München ein.



Aber wir machen nicht nur hier weiter: Neben der Saisonabschluss tour der IG im September stehen noch viele Pläne zur Realisierung an. Zwei IG-Mitglieder gehen noch in diesem Jahr, einer im nächsten April in die Trailscout-Ausbildung und mit deren zusätzlichem Engagement als Erweiterung zur Arbeit unserer bereits ausgebildeten Guides und Scouts dürfte das Touren- und Veranstaltungsprogramm der IG München für 2010 bundesweit seinesgleichen suchen. Vom Einsteiger bis zum Trailtourer, vom Genussbiker bis zum hart trainierenden Racer – bei uns treffen sich alle und genießen in lockerer Atmosphäre das Miteinander. Unser Motto nach wie vor: Spaß auf Open Trails!

Wir haben noch viele Ideen! Und wir suchen immer Leute, die selbst welche haben, diese mit uns zusammen umsetzen und mit uns Bikespaß haben möchten. Wer mitmachen mag, ist herzlich zum monatlichen Stammtisch beim Alten Wirt eingeladen und/oder sollte unter [ig-muenchen@dimb.de](mailto:ig-muenchen@dimb.de) Kontakt zu uns aufnehmen. Neuigkeiten zu den einzelnen Themen und Aktivitäten der DIMB-IG München und Umland findet Ihr hier: [http://www.dimb.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=91&Itemid=92](http://www.dimb.de/index.php?option=com_content&task=view&id=91&Itemid=92). Wir freuen uns auf Euch!

# Was macht Augsburg?

Die DIMB IG Augsburg ist der Treffpunkt für DIMB-Mitglieder und Ihre Freunde im Augsburger Einzugsgebiet. Die IG ist Ansprechpartner für andere Interessenvertretungen der Region, die öffentliche Hand und für Veranstalter. Auftretende Probleme werden gemeinsam gelöst.

Auch ist die IG Augsburg ein großer Anlaufpunkt des IBC DIMB Racingteams. Ein Großteil unserer IG`ler ist auch im größtem Hobbyteam Deutschlands Mitglied.

Zudem treffen wir uns gemeinsam zu ausgewählten Marathon-Events (siehe Termine) was für Racingteammitglieder bzw. die es einmal werden möchten sehr interessant sein dürfte!

## STAMMTISCH

Wir treffen uns regelmäßig in geselliger Runde jeden ersten Dienstag im Monat im Gasthof Schmid in Batzenhofen-Gersthofen. Dort werden gemeinsame Aktivitäten geplant, Erlebnisse diskutiert und Ratschläge und Tipps ausgetauscht.

## BIKETREFFS & TOUREN

Die DIMB IG Augsburg bietet einen regelmäßigen Biketreff an: von März bis Oktober treffen wir uns alle 14 Tage am Samstag an der Gailenbacher Mühle (an der neuen Brücke), Täferingen-Neusäß (direkt an der A8 (München/Stuttgart)). Abfahrt ist jeweils um 13.30 Uhr. Dauer der Touren: ca. 2-3 Stunden je nach Lust und Laune. Legendär und weithin bekannt ist inzwischen unsere ANP-Tour durch den Augsburger Naturpark und die westlichen Wälder mit ca. 60 KM und 1275 HM, die mehrmals im Jahr stattfindet. Darüber hinaus organisieren wir in der Sommersaison mehrere Ein- und Zweitagestouren in den Alpen. Informationen zu allen Tourangeboten finden sich unter Termine der IG Augsburg. Dass bei allen Touren die DIMB Trail Rules beachtet werden versteht sich von selbst.



## TOURENBESCHREIBUNG

Die Touren führen uns durch den Augsburger Naturpark Westliche Wälder/Holzwinkel hauptsächlich auf Forst- und Waldwegen und sind mit einigen Trails gespickt. Die Tourenlänge variiert von 35 – 65 KM u. 600 – 1275 HM. Die ausgedehnte Waldgebiete und weitläufige Hügel charakterisieren den weitläufigen Landschaftstyp des Holzwinkels im Naturpark. Ein Paradies für Biker und Radwanderer.

Zudem werden Touren u. andere Termine im Lokalforum München und Umland des IBC-Forums ([www.mtb-news.de](http://www.mtb-news.de)) rechtzeitig bekannt gegeben.

## OPEN TRAILS! FÜR ALLE

Natürlich sind auch interessierte DIMB-Nichtmitglieder jederzeit herzlich willkommen, unverbindlich beim Stammtisch vorbeizuschauen und/oder auf eigene Gefahr beim Bike-Treff oder bei der einen oder anderen Tour mitzufahren und gemeinsam jede Menge Spaß an unserem Sport zu haben.

Die neuesten Infos unserer IG findet Ihr auch unter News

Kontakt: [ig.augsburg@dimb.de](mailto:ig.augsburg@dimb.de)

# T&G Rhein-Taunus

Die DIMB IG Rhein-Taunus geht 2009 in ihr fünftes Bestehensjahr. Gegründet wurde sie 2004 von Gleichgesinnten im Rahmen der Jahreshauptversammlung der DIMB. Das Ziel der IG ist die Wahrung der Interessen der Biker in der Region und die Schaffung eines Anlaufpunktes für Biker und offizielle Stellen. Seitdem treffen wir uns relativ regelmäßig an unterschiedlichen Orten der Region zum Gedankenaustausch und für die Organisation der IG-Aktivitäten. Dabei sind auch Nicht-DIMBo`s und Angehörige gern willkommen. Wir möchten die Biker der Region unterstützen wo es geht und als Kommunikationsplattform gegenüber Behörden und anderen Verbänden zu Verfügung stehen, damit offene Trails in der Region sicher gestellt sind. Zur Erreichung dieser Punkte ist die Verbreitung der DIMB-Werte und deren lokale Umsetzung das Hauptziel der IG.

An jährlichen Programmpunkten stehen vor allem die Touren im gesamten IG-Gebiet und benachbarten Regionen im Vordergrund. Von der Höhenmeterschlacht bis zur lockeren Damenrunde findet hier fast jeder etwas und ist gern dazu eingeladen, mit uns biken zu gehen und

die unserer Meinung nach schönste Mittelgebirgsregion Deutschlands zu erleben. Hierbei lernt auch der alteingesessene Biker oft noch neue Wege kennen oder man entdeckt ganz neue Regionen abseits der hoch frequentierten Gegend um den Großen Feldberg. Bei unseren IG-Touren stellt man schnell fest, daß man sich mit Regeln wie den DIMB-Trailrules nicht zwangsläufig einengt. Die Beachtung der DIMB-Trailrules gerade im touristisch überfrachteten Hochtaunusgebiet ist von immenser Wichtigkeit für ein reibungsloses Miteinander aller Natursportler und Naturnutzer und desto mehr die Akzeptanz unseres Sports steigt, desto reibungsloser klappt das Miteinander auf den Trails.

Wer sich gern in die IG-Arbeit aktiv einbringen, unverbindlich reinschnuppern oder einfach nur nette Leute zum Biken finden möchte, ist herzlich zu unseren Treffen und Touren eingeladen. Dabei sind uns Biker jeder Fahrart willkommen, denn eine Idee lebt vom Mitmachen und wer seine Ideen mit uns umsetzen möchte, kann uns diese gern vorstellen!

Kontakt: [ig-rhein-taunus@dimb.de](mailto:ig-rhein-taunus@dimb.de)

# Rechts-Referent meets Bikepros

## ROCKY DAYS IM KLEINWALSERTAL 03.07-05.07:

*Vom 03.07-05.07 war es wieder soweit: Das Kleinwalsertal begrüßte seine mountainbikenden Besucher – darunter auch viele DIMB Mitglieder – mit einem großen Banner über der Hauptstraße. Schon auf den ersten Blick war damit klar: hier sind Mountainbiker willkommen und dürfen, ohne nachzudenken, ob man sich nun am Rande der Legalität bewegt, auf den Trails surfen. Diesem Angebot wurde auch ausgiebig nachgekommen.*

Zum Kennenlernen und Beschnuppern begann das Wochenende mit der Begrüßung auf dem Walmendinger Horn. Wer Lust hatte konnte mit dem Bike hinauffahren. Von dieser Möglichkeit machten jedoch nur wenige Teilnehmer gebrauch. Die Mehrheit, die etwas ruhiger ins Wochenende starten wollte, fuhr mit der Gondel zum Restaurant. Oben angekommen begrüßte der Tourismuschef des Kleinwalsertals, Ule Haak, die Teilnehmer recht herzlich und stellte die verantwortlichen Organisatoren, die Guides, sowie die Bikeprofis Daniel Gathof, Volker Ordowski und Mario Lenzen, welche die Touren begleiten sollten, vor. Bei einem sehr leckeren und reichhaltigen Essen knüpfte man die ersten Bande und schnell wurde klar, hier ist jede Mountainbike-Sparte von CC bis DH vertreten. Letztere konnten auf der Abfahrt zur Stutzalpe dann gleich „Helles“ neugebaute legale Downhillstrecke ausprobieren und diese bei einem selbstgebrauten Stampel auch mit dessen Erbauer auf der Stutz-Alpe besprechen.

Am nächsten Morgen um Punkt 9.30 Uhr ging es dann auf eine der verschiedenen geführten Touren. Von großen Runden (68 km, 1.800 h) bis Genießer- und Techniktour wurde alles angeboten. Alle Teilnehmer trafen sich wieder am Nachmittag zur Einkehr auf der Alpe Widderstein, um über die Touren zu resümieren und bei einem (alkoholfreien) Bier und Kuchen wieder zu Kräften zu kommen. Am Abend fanden sich alle zum Stelldichein im Bürgerhaus des Kleinwalsertals in Hirschegg ein. Nach einem 3-Gänge Menue konnten dann bereits die ersten Impressionen des Tages, die von den Locals fleißig eingefangen wurden, Revue passieren gelassen werden.

Am nächsten Morgen ging es nochmals raus auf die Piste. Wieder bot das Kleinwalsertal verschiedene Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an – für jeden war einfach etwas dabei.

Mit den Bikeprofis Mario Lenzen, Daniel Gathof und Volker Ordowski hatte ich das Vergnügen, noch ein paar Worte zum Event, deren Pläne und die Philosophie über den Sport wechseln können. Alle drei waren von dem Wochenende und der Gastfreundschaft des Kleinwalsertals begeistert.

Volker, ehemaliger Team Gerolsteiner- Fahrer, war an diesem Wochenende gleich zweimal bei der großen Runde mit dabei. Er war das erste Mal im Kleinwalsertal und fand die Veranstaltung äußerst gelungen. Er verriet mir, wie er sich auf die Rennen vorbereitet und seine Fitness trainiert. 50 % seiner Zeit verbringt er auf dem Rennrad und 50 % seiner Trainingszeit verbringt er auf dem Mountainbike auf seinen Touren in den Wäldern rund um Tübingen und im Großraum Stuttgart. Er hat jedoch auch schon festgestellt, dass gerade am Wochenende viele Fußgänger und Wanderer unterwegs sind, was leider viel Konfliktpotential mit sich bringt. In Schönbrunn genießt er den Wildpark mit seinen Wäldern und Trails. Er sieht auch mit Freude, dass sich immer mehr Bikeparks in seiner Region ansiedeln, und dass diese auch notwendig sind, um in Ruhe biken zu können. Als nächstes Event war bei ihm der Albstadt Marathon geplant, der auch unserem IBC DIMB Racing Team als Teamevent diente. Auf diesen Marathon freute er sich besonders wegen der vielen Zuschauer und der guten Atmosphäre. Volker kam beim zwischenzeitlich stattgefundenen Albstadt Marathon auf den 10. Platz nach seinem Teamkollegen, dem zweifachen Olympiateilnehmer Carsten Bresser. Ansonsten waren für dieses Jahr noch die Teilnahme an der BIKE Transalp - auf der Volker und Carsten den 6. Platz belegten - und der WM in Graz geplant.

Der BIKE Transalp-Sieger und mehrfache Hochschulmeister Daniel Gathof legte am zweiten Tag im Kleinwalsertal die mittlere Tour mit ca. 35 km und vielen Trails zurück, nachdem er am ersten Tag die große Runde mitgefahren war. Ihm gefiel das Wochenende ebenfalls sehr gut. Besonders gelungen fand er die Touren, die jeweils von örtlichen Guides geführt wurden.

Geplant für dieses Jahr war noch die Teilnahme am Albstadt Marathon und die BIKE Transalp, an der er mit Alison Sydor im Mixteam teilnehmen wollte. Wie sich nach unserem Treffen herausstellen sollte, waren er und Alison ein „Dreamteam“, denn sie gewannen souverän die BIKE Transalp in der Mixed- Wertung. Herzlichen Glückwunsch!

Die Teilnahme an der WM ist noch offen, aber den Ischgl Ironbike lässt er sich auf keinen Fall entgehen.

Mit seinem Team wird er in diesem Jahr außerdem noch an einigen „Gardasee-Events“ teilnehmen. Auf diese Events freut er sich, da ihm der persönliche Kontakt zu den Fans sehr am Herzen liegt. Daniel Gathof ist in seinem Bikerevier in Oberschwaben nicht nur privat zum Training unterwegs, sondern trainiert auch einmal die Woche Kids aus seinem Radsportverein. Diese Arbeit ist Daniel sehr wichtig, da die Kinder so den Spaß an der Bewegung und an der Natur erlernen und nicht mehr empfänglich für die Verlockungen des Alkohols werden.

Wir sprachen auch über das Thema Doping im Radsport, welches ja gerade durch die, zum Zeitpunkt der Rocky Days stattfindende, Tour de France aktuell wurde. Daniel findet es schade und enttäuschend wenn jemand durch diese unfairen Mittel nach vorne fährt. Wenn man von seinem Idol nur um einige Minuten geschlagen worden ist, und sich im Nachhinein rausstellt, dass er verbotene Substanzen konsumiert habe, so ist die Enttäuschung extrem groß. Nach seiner Erfahrung werden Doping-Sünder von der Community der Fahrer geächtet, was wohl für die schwarzen Schafe des Sportes jedes Rennen zu einem Spießrutenlauf werden lässt.

Auch Freeridepro Mario Lenzen fand die Rocky- Days super gelungen. Für jeden war was dabei. Besonders gefiel ihm, dass es hier scheinbar problemlos möglich ist Trails und Abfahrten anzulegen. Leider sind in seiner heimischen Bikeregion (Garmisch) die Bedingungen nicht ganz so einfach. Daher ist er zuhause auch meist im Oberammergauer Bikepark anzutreffen, da es außerhalb keine legalen Strecken für Freerider gibt. Obwohl Garmisch eine super Bikeregion ist, wird sehr wenig für die immer größer werdende Bikegemeinde getan. Er zeigte sich auch sehr begeistert von dem Leagalize Freeride Programm der DIMB und möchte dieses auch unterstützen und die Botschaft weitergeben. Die Jugendlichen könnten durch den Sport weg vom Fernseher und dem Alkohol gezogen werden, denn der Sport verlangt einiges von seinen Athleten ab. Die wachsende Zahl der Anfragen an das Legalize- Freeride Team gibt Mario absolut recht! Daher kann sich Mario auch nur der Forderung der DIMB nach mehr Unterstützung seitens der Verantwortlichen aus Politik und Behörden für den Bau von neuen Dirt-, Freeride- und Downhillstrecken anschließen.

Mit diesen Eindrücken im Gepäck habe ich das Kleinwalsertal dann wieder verlassen. Es war schön, ein solch positives Beispiel für eine Koexistenz zwischen Bikern und Wanderern erlebt zu haben. Das Kleinwalsertal wird mich im nächsten Jahr mit Sicherheit wieder sehen. (von Florian Englert)





## „Die Zweimeter-Regel in Baden-Württemberg ist überholt!“

Sabine Spitz über ihr Leben „nach Olympia“ und die MTB-Sport-Bedingungen in Deutschland.

DTN: Hat sich Dein Leben nach dem letztjährigen sensationellen Olympiasieg von Peking verändert?

SABINE SPITZ: Der normale (Trainings-) Alltag hat sich nicht geändert. Dafür einiges andere. Man wird von der Öffentlichkeit wesentlich mehr wahrgenommen als vorher. Es gibt viele Anfragen für Events, Interviews, Vorträge, Autogramm- und Fotowünsche etc.. So großes Feedback ist toll, verlangt aber auch eine deutlich straffere Zeitplanung. Und das Wort einer Olympiasiegerin hat mehr Gewicht, als das einer Europameisterin. Damit muss man entsprechend umgehen lernen. So gesehen ändert ein Olympiasieg schon einiges im Leben.

„NEBEN DER FUSSBALLBERICHTERSTATTUNG BLEIBT FÜR ANDERE SPORTARTEN IM TV KAUM NOCH PLATZ“

DTN: Der Weltcup in Offenburg fand mit zehntausenden Zuschauern überragenden Zuspruch. Im Fernsehen war trotzdem so gut wie Fehlanzeige. Wie könnte das Interesse der Öffentlichkeit mehr auf unseren Sport gelenkt werden?

SABINE SPITZ: Das Problem ist, dass dieses Interesse von den TV Anstalten weitgehend ignoriert wird. Neben der Fußballberichterstattung bleibt für andere Sportarten kaum noch Platz. Eigentlich ist das ein Skandal, vor allem in Bezug auf die öffentlich-rechtlichen TV Anstalten. Ein Patentrezept, das zu ändern, habe ich auch nicht. Tatsache ist aber, dass die Teams und die Sportler bei der Vermarktung weitgehend auf sich alleine gestellt sind. Da sehe ich vor allem

die Spitzenverbände in der Pflicht, die deutlich progressiver vorgehen müssten. Dabei muss auch gezielt Wettkampfform und -Art hinsichtlich Medientauglichkeit hinterfragt werden. Evtl. müssen neue Wege beschritten werden.

DTN: Du positionierst Dich auch in der Öffentlichkeit sehr deutlich für einen sauberen, Dopingfreien MTB-Sport. Wie weit steckt Deiner Meinung nach die MTB-Szene im Doping-Sumpf?

SABINE SPITZ: Man kann im Mountainbike Sport sauber erfolgreich sein. Sicher wäre es naiv, zu glauben, im MTB gäbe es kein Doping. Aber ich denke, das sind Einzelfälle. Es ist ja nicht nur die Ausdauer wichtig, sondern auch das fahrtechnische Können. Das ist durch Doping nicht zu verbessern. Im Mountainbike-Sport ist Doping außerdem kein Kavaliersdelikt und wird auch vom Umfeld nicht als solches behandelt.

DTN: Glaubst Du, dass die seitens BDR und NADA ergriffenen Anti-Doping-Maßnahmen einen „sauberen Radsport“ bringen werden?

SABINE SPITZ: Den absolut sauberen Sport oder Radsport wird es wohl nie geben. Grundsätzlich denke ich, dass die gegenwärtigen Anti-Dopingmaßnahmen in Deutschland schon sehr gut und weit reichend sind. Wichtig ist, dass diese auch konsequent angewandt werden. Außerdem sollten Dopingvergehen weltweit strafrechtlich verfolgt werden können. Dann hätte der Kampf gegen Doping nochmals eine andere Qualität und die Abschreckung würde vergrößert.

### „MÄNNER SUCHEN STETS DAS DUELL – FRAUEN MEHR DAS „MITEINANDER““

DTN: Es gibt überaus schnelle und erfolgreiche Frauen im Rennsport. Aber insgesamt ist die „Frauenquote“ von Profi bis Freizeitsport immer noch sehr gering. Hast du Ideen, wie sich der Frauenanteil erhöhen ließe?

SABINE SPITZ: Ich glaube, dass gerade im Freizeitsport immer mehr Frauen aktiv werden und sich das Verhältnis zunehmend anpasst. Der Schritt zum Wettkampfsport ist für viele Frauen allerdings ein sehr großer. Ich denke, das liegt einfach etwas in der Mentalität begründet. Während Männer stets das Duell suchen, freuen sich Frauen einfach an der Bewegung miteinander. Vielleicht müsste man die Einstiegshürden niedriger setzen und aus einem Freizeitevent heraus z.B. eine kleines Abschlussrennen machen. Ich glaube, das würde vielen Frauen auch Spaß machen und so einen Einstieg bieten. Vielleicht werde ich das bei meinem Mountainbike Ladiescamp im September mal mit in das Programm nehmen.

DTN: Glaubst Du, dass die Voraussetzungen für den MTB-Leistungssport in Deutschland gut sind? Werden die Sportler genügend gefördert oder siehst Du Optimierungspotenzial?

SABINE SPITZ: Im Grunde genommen ja. Wir sind ein reiches Land, haben viele Möglichkeiten, Mountainbike zu fahren und ab einem bestimmten Leistungslevel ist auch die Förderung durch den Verband gut. Das Problem ist eher an der Basis. Viele Vereine behandeln Mountainbike eher stiefmütterlich. Hat ein Jugendlicher Potential, wird er gerne auf das Rennrad gesetzt. Da ist ein Umdenken notwendig.

DTN: Welchen Stellenwert besitzt für Dich die Jugendarbeit? Was hat Dich dazu bewogen, das „Sabine Spitz Junior Team“ ins Leben zu rufen?

SABINE SPITZ: Im Sport spielt die Jugendarbeit generell eine wichtige Rolle. Dabei geht es meiner Meinung nach nicht nur darum, neue Talente zu finden, sondern den Jugendlichen etwas mit auf ihren Lebensweg zu geben. Sport ist eine sehr gute Lebensschule. Gerade das Mountainbiken bietet viele Möglichkeiten, verbindet es doch wie kaum eine andere Sportart Natur, Action und Bewegung auch in der Gemeinschaft.

Deshalb lag es für mich nahe, das Junior-Team ins Leben zu rufen. Ziel ist es, möglichst viele Jugendliche bei mir in der Region für den Mountainbike Sport zu begeistern. Diese Idee wird auch von meinen wichtigsten Partnern wie der central Krankenversicherung, GHOST Mountainbike und NaturEnergie unterstützt und gefördert.

DTN: Was fährst Du am liebsten?

SABINE SPITZ: Ich liebe Singletrails die man mit „Flow“ fahren kann aber auch anspruchsvolle Abfahrten. Das macht für mich schon einen wesentlichen Reiz des Mountainbikens aus.

DTN: Hast Du so etwas wie einen Lieblingstrail?

SABINE SPITZ: Den „Pirschweg“ oberhalb von Bad Säckingen fahre ich besonders gerne. Ansonsten gibt es viele schöne Routen. Sich da festzulegen, geht eigentlich gar nicht.

### „ICH HALTE DIE ZWEIMETER-REGEL FÜR ÜBERHOLT!“

DTN: Das Befahren solcher Trails ist ja oftmals in Deutschland gesetzlich verboten. Die 2-Meter-Regel in Deinem Heimatland Baden-Württemberg ist ein extremes Beispiel. Hältst Du solche Regelungen bis hin zu verhängten Bußgeldern für sinnvoll?

SABINE SPITZ: Ehrlich gesagt hatte ich persönlich damit noch nie Probleme. Die Regel ist meines Erachtens überholt und rührt noch aus einer Zeit als vor allem die Wanderer die Mountainbiker als Bedrohung wahrgenommen haben. Das ist heute glaube ich nicht mehr so, fahren doch viele Wanderer heute selbst mit dem Mountainbike. Entscheidend ist der Umgang miteinander und die gegenseitige Rücksichtnahme.

DTN: Wie kann man in Anbetracht der Verbote legal bei Dir zu Hause die immens wichtige Singletrail-Fahrtechnik fürs Rennen üben?

SABINE SPITZ: Sicher ist das ein Problem. Glücklicherweise in meiner Region allerdings nicht so gravierend. Im Training helfen auch vermehrt ausgewiesene oder extra gebaute anspruchsvolle MTB-Kurse wie z.B. in St. Märgen oder demnächst bei mir zu Hause.

Ich kann mir aber schon vorstellen, dass das in manchen Gebieten nervig ist und so zum Hemmschuh für den Mountainbikesport wird.

DTN: Du erwähntest vorhin, dass „bei Dir zu Hause“ ein neuer MTB-Kurs entsteht. Im „Südkurier“ war zu lesen, dass Du die Stadt Säckingen bei der Ausarbeitung von MTB-Routen unterstützt. Wie stellst Du Dir ein optimales ausgeschildertes Wegenetz vor?

SABINE SPITZ: Von allem etwas und vor allem auch für alle nutzbar mit den entsprechenden Hilfsmitteln wie Karten, Hinweisschildern und GPS Routen. Dabei sollte alle Facetten des Mountainbikesports mit berücksichtigt werden. Vom super coolen Singletrail über den schweren Downhill bis hin zur Easy Route auf dem breiten Waldweg sollten die Möglichkeiten bestehen. Ich glaube, wir bekommen das bei uns ganz gut hin.

DTN: Um unnötigen Stress für Natur und Mitmenschen zu vermeiden, erschufen wir die 6 DIMB Trail Rules. Hältst Du Dich selbst an solche Regeln?

SABINE SPITZ: Auf jeden Fall. Das ist die Basis für eine gutes Miteinander auf unseren Trails.

### „DIE FORDERUNG „OPEN TRAILS“ KANN ICH NUR VOLL UNTERSTÜTZEN“



DTN: Die DIMB fordert „OPEN TRAILS!“, d.h. die Öffnung aller Wege für uns Biker, sofern es natur- und sozialverträglich ist. Stellen wir die Forderung zu recht?

SABINE SPITZ: Es muss für alle Freizeitsportler möglich sein, den vorhandenen Raum unter der Voraussetzung der Natur- und Sozialverträglichkeit uneingeschränkt nutzen zu dürfen. Insofern kann ich diese Forderung nur voll unterstützen.

DTN: Du bist seit 2006 Mitglied der DIMB. Was hat Dich zu einem Beitritt bewogen?

SABINE SPITZ: Die DIMB nimmt in Sachen „Interessensvertretung der Mountainbiker“ in Deutschland eine sehr wichtige Stellung ein. Diese wollte ich mit meinem Beitritt unterstützen auch wenn ich in der konkreten Arbeit der DIMB im Moment selber nicht sehr aktiv sein kann.

DTN: Gibt es für Dich Themen oder Aufgabenfelder, die die DIMB noch mehr in den Fokus ihrer Arbeit stellen sollte? Hast Du als Mitglied konkrete Wünsche an den DIMB-Vorstand?

SABINE SPITZ: Vielleicht wäre es wünschenswert, den Leistungssport mehr in die Arbeit mit einzubeziehen. Ich glaube, dass dieser eine wichtige Botschafter Rolle übernehmen kann und eine tolle Facette des Mountainbikens insgesamt ist. Im Moment habe ich manchmal das Gefühl, da ist der Leistungssport auf der eine Seite und der Freizeitsport auf der anderen Seite. Da werden Potentiale verschenkt.

DTN: Vielen Dank für das Interview, Sabine. Wir wünschen Dir auf Deinem weiteren Weg alles Gute!

# Gleich 3-fache Verstärkung

Seit 2009 hat die DIMB und das IBC DIMB Racing Team drei neue Sponsoren, die sich hier vorstellen.

## GARMIN UNTERSTÜTZT DIE DIMB GUIDE-AUSBILDUNG UND WEGENETZTESTER – DER KOOPERATIONSPARTNER STELLT SICH VOR

GPS-Navigation ist nicht nur aber auch für Bike-Guides ein wichtiges Hilfsmittel. Daher ist die DIMB sehr erfreut, in Garmin einen hoch leistungsfähigen Partner für die Ausbildungsprogramme und die Dokumentation der Wegenetztests gefunden zu haben.

Garmin stellt hier die Bedeutung der GPS-Navigation insbesondere für den Bikesport dar.

## RAD-COMPUTER VON GARMIN / GPS = REVOLUTION IM BIKESPORT

Wer vor fünf Jahren ein GPS-Gerät am Lenker hatte, wurde bestaunt wie ein Außerirdischer. Heute setzen immer mehr Biker GPS-Geräte ein. Der Markt boomt förmlich. Was steckt dahinter? Wie funktioniert es? Was bringt es? Manfred Thaler, Produkt Manager bei Garmin, Mountain Bike Guide und mehrfacher Alpencrosser, klärt auf.

GPS steht für „Global Positioning System“, die Navigation mit Hilfe von Satelliten. Die Technologie stammt ursprünglich aus dem militärischen Bereich, wurde aber schnell auch zivil eingesetzt, vor allem in der See- und Luftfahrt sowie auf Expeditionen. Im Jahr 2000 verbesserte sich die Genauigkeit erheblich, als das US-Verteidigungsministerium einen künstlichen Ungenauigkeitsfaktor ausschaltete. Heute ist das Navi im Auto etwas Selbstverständliches.

Aber nicht nur das, auch bei Sport und Outdoor vertrauen immer mehr Leute auf die „Hilfe von oben“. Wanderer, Bergsteiger, Läufer, Drachen- und Gleitschirmflieger, Skilangläufer, ja sogar Fußballer (TSG 1899 Hoffenheim) nutzen GPS-Geräte. Und natürlich jede Menge Biker!

Im Freizeitbereich setzen die meisten Radler das GPS zur Aufzeichnung eigener Touren, zur Tourenplanung daheim sowie zur Navigation unterwegs ein.

Tourenaufzeichnung: Das GPS-Gerät zeichnet unterwegs den Track auf, eine Art digitales Logbuch der Tour. Zuhause kann man diesen Track unkompliziert auf den PC übertragen und sich Streckenlänge, (Durchschnitts)geschwindigkeit, Höhendifferenzen und –profile sowie natürlich die eigentliche Strecke auf einer digitalen Karte anzeigen lassen. Auch auf Google Earth kann man sich seine Tour anschauen. Und mit der entsprechenden Software lassen sich 3D-Modelle erstellen oder virtuelle Fahrten am PC simulieren!

Tourenplanung: Da viele Biker ihre Touren aufzeichnen, lag die Idee nahe, diese Daten auf öffentlich zugänglichen Portalen zu sammeln und anderen anzubieten – in der Regel kostenlos. Unter [http://www.garmin.com/garmin/cms/site/de/lang/de/links\\_touren](http://www.garmin.com/garmin/cms/site/de/lang/de/links_touren) hat Garmin eine Liste von Links zusammengestellt, die zu den wichtigsten Tourenportalen führen. Die Benutzung ist erfreulich einfach: Gewünschte Tour auswählen – Daten herunterladen – auf das eigene GPS übertragen – losfahren. Natürlich kann jeder auch seine eigenen Tracks auf die Portale hochladen.

Navigation unterwegs: Seit einigen Jahren gibt es kartenfähige GPS-Geräte. Das ist natürlich extrem praktisch: Das GPS am Lenker zeigt die Karte direkt im Display an und in diese hinein projiziert den Track der Tour, die man fahren will. Lästige Navigationsstopps und Orientieren auf unhandlichen Papierkarten entfallen. Das Biken und das Genießen stehen im Mittelpunkt.

2005 brachte Garmin mit dem Edge 305 das erste Bike GPS-Gerät mit zusätzlicher Herzfrequenzfunktion heraus (<https://buy.garmin.com/shop/shop.do?cID=160&pID=331>). Zum ersten Mal konnte man alle klassischen GPS-Daten mit trainingsrelevanten Daten zusammen verarbeiten: eine kleine Revolution! 2008 kam dann der Edge 705 dazu, das derzeitige Top-GPS-Gerät für Radfahrer, denn es kann wirklich fast „alles“ (<https://buy.garmin.com/shop/shop.do?cID=160&pID=10885>). Trotz seines kompakten Gehäuses – kaum größer als ein Bike-Computer ohne GPS – kann der Edge 705 nicht nur Landkarten darstellen, er erlaubt sogar die Echtzeit-Wattmessung mit Leistungsmess-Systemen wie SRM ([www.srm.de](http://www.srm.de)), Powertap ([www.saris.com](http://www.saris.com)) und Quarq ([www.quarq.us](http://www.quarq.us)). Radsportler und deren Trainer haben so mit nur einem einzigen Gerät ungeahnte Möglichkeiten der Trainingsanalyse und -steuerung.

Kein Wunder also, dass Spitzenathleten rund um die Welt den Edge 705 einsetzen: bei den Straßenradfahrern z.B. die UCI Pro Tour Teams Garmin-Slipstream, Milram und Lampre, bei den Mountain Bikern Sabine Spitz und Julien Absalon, die beiden amtierenden olympischen Goldmedaillengewinner.

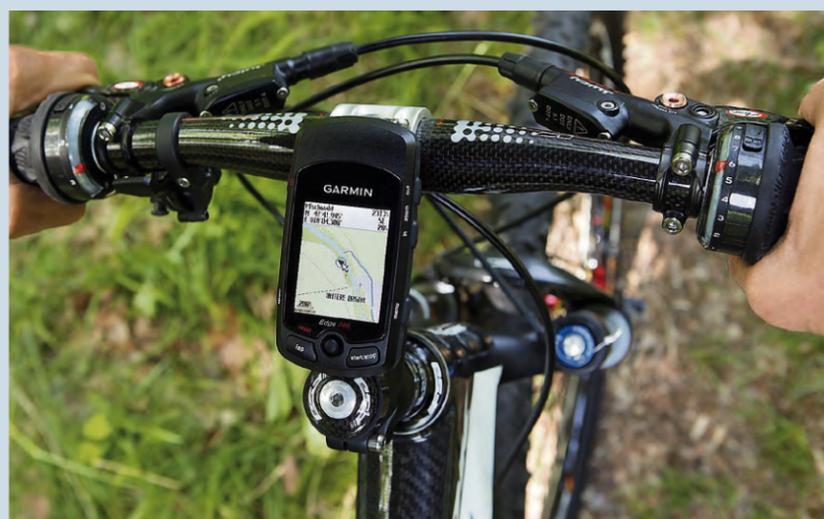
## INFO

Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) stellt mobile Navigationstechnologien – vor allem GPS-Geräte und digitale Land- und Seekarten – für die Bereiche Luftfahrt, Marine, Straßennavigation, Outdoor sowie Sport & Fitness her.

Das Unternehmen wurde 1989 von Gary Burrell und Dr. Min Kao mit fünf Mitarbeitern gegründet. Heute ist es Weltmarktführer und hat über 9.000 Mitarbeiter an Standorten in den USA, in Taiwan und Europa. Charakteristisch für Garmin ist, dass sowohl Entwicklung als auch Produktion immer im eigenen

Haus und in den eigenen Produktionsstätten erfolgen. Dies trägt entscheidend zur Sicherung der hohen Qualitätsstandards bei.

Von 1989 bis heute wurden weltweit über 43 Millionen Garmin Navigationsgeräte verkauft. Garmin verzeichnet seit 2000 einen durchschnittlichen jährlichen Umsatzzuwachs von 36 Prozent. Weltweit beschäftigt der Navigationsspezialist nahezu 1.400 Ingenieure und sichert so die hohe technische Kompetenz des Unternehmens.



## IBC DIMB RACING TEAM SPONSOR GIANT STELLT DIE TEAM-RAHMEN 2010 VOR

Seit 2009 ist GIANT Teamsponsor des IBC DIMB Racing Teams. Eine Kooperation, die sich für alle Seiten bereits im ersten Jahr bewährt hat. Nicht zuletzt die Teammitglieder profitieren, denn GIANT liefert die hochwertigen Teamrahmen zu Sponsoring-Konditionen. So können sich die Racing Team Members auch 2010 wieder über die rennerprobte und erfolgreiche Technik der GIANT-Bikes freuen. Das sagt GIANT zu den komplett überarbeiteten Modellen 2010:

GIANT kommt 2009/2010 mit fünf komplett neu entwickelten Maestro-Modellreihen auf den Markt – die „Big Five“ überzeugen auf ganzer Linie

Die Saison 2009/2010 steht bei GIANT ganz im Zeichen des Mountainbikes. Der größte Fahrradhersteller der Welt setzt seiner vielfach ausgezeichneten MTB-Kollektion die Krone auf und komplettiert die Maestro-Reihe: Neben den neuen Aluminium-Modellen Glory, Faith, Reign X wird es 2009/2010 mit dem Anthem X Advanced SL und Trance X Advanced SL auch zwei Maestro-Carbon-Modelle geben.

Das Maestro Federungssystem hat seit seiner Einführung Maßstäbe im Markt gesetzt und wurde vielfach zum Testsieger gekürt. Es bietet die Möglichkeit, mit einem MTB auf den unterschiedlichsten Terrains perfekt ausgestattet zu sein. Egal ob bei einem schnellen Cross Country Race, einer längeren Tour, auf Enduro-Kursen, im Freeride-Park oder bei Worldcup Downhills – mit einem GIANT-Modell der Maestro-Reihe hält man sich dank des wohl komplettesten Federungssystems am Markt immer alle Optionen offen. Und das wohlgerneht bei gleichbleibender Performance.

GIANT Maestro geht keine Kompromisse ein und arbeitet mit dem Fahrer und nicht gegen ihn. Das Maestro-Federungssystem passt sich dem Fahrer und dem Gelände an. Es bietet fünf zentrale Vorteile: Kein Kräfteverlust, lineare Federkennlinie, kein Einfluss der Bremse auf das Federungsverhalten, kein Pedalrückschlag und beste Traktion.

Weitere Informationen gibt es unter [www.giant-bicycles.com](http://www.giant-bicycles.com)

Das IBC DIMB Racing Team favorisiert folgende GIANT Modelle für den erfolgreichen Race-Einsatz:



### DAS ANTHEM X ADVANCED SL:

Mit dieser superschnellen Rennmaschine holen Cross-Country-Fahrer die entscheidenden Sekunden heraus. Das Anthem X Advanced SL erfüllt die höchsten Ansprüche der Profiweltspitze, hat einen Federweg von 100mm und ist mit seinem Vollcarbon-Rahmen und dank der fortgeschrittenen Materialzusammensetzung das leichteste GIANT-Fully der Firmengeschichte.



### GLORY

Designed und entwickelt, um die besten Downhill-Fahrer ganz oben auf das Treppchen zu bringen und die härtesten Strecken zu zähmen. Volle Kontrolle auch bei härtester Belastung: Auf knüppelhaften Abfahrten, in steilen Kurven und bei verwegenen Sprüngen ist das Glory mit 200mm Federweg zu jeder Zeit ein Traumpartner. Dank seiner stabilen Bauweise hält das Glory selbst härtesten Belastungen locker stand.



### GIANT XTC – DER KLASSIKER

Die GIANT Carbon-Hardtail-Modellreihe XTC Advanced bleibt unangetastet, da sie erst im vergangenen Jahr neu vorgestellt wurde. Das XTC Advanced ist die Speerspitze in der Hardtail-Kollektion von GIANT und eines der schnellsten Cross-Country-Bikes überhaupt.



### HIBIKE BEST BIKE & PARTS

HIBIKE wurde 1994 von Geschäftsführer Christian Bär mit dem Ziel gegründet, Federgabeln aus den USA zu importieren. Zu dieser Zeit waren hierzulande nur schwer welche zu bekommen. Das Geschäftsmodell hatte Erfolg und aus einem Nebenerwerb wurde ein profitables Unternehmen. Im Laufe der Jahre erweiterte sich das Angebot an hochwertigen Parts immer mehr und auch das ursprüngliche Geschäftsziel änderte sich, nun heißt es immer die besten Bikes, Komponenten und Textilien am Markt anzubieten. Das Ladengeschäft war lange nur der „kleine Bruder“ des Versandhandels und im Rhein-Main-Gebiet lediglich Insidern ein Begriff, die die professionelle Beratung und das exklusive Sortiment zu schätzen wussten. Doch Anfang August 2008 entschloss man sich aus der Stammadresse in der Westerbachstr. 3 in Kronberg, eine nur 200 m weiter gelegene Industriehalle in der Westerbachstr. 9 zu beziehen, um dort auf 800 m<sup>2</sup> einen Fahrradhandel mit einem umfassenden und exklusiven Sortiment einzurichten. „Das Problem vieler Händler ist, dass sie gerade bei den hochwertigen Teilen, die der sportlich orientierte Kunde wünscht, nur wenig Lagerware haben. So sind die Kunden gezwungen aus dem Katalog zu bestellen ohne z.B. eine Probefahrt zu machen, Teile genau in Augenschein zu nehmen oder Bekleidung anzuprobieren.“ beschreibt Christian Bär das Dilemma vieler Kunden und Händler. „HIBIKE möchte durch seine Spezialisierung und die riesige Auswahl gerade den ambitionierten Biker ansprechen, der Wert auf Qualität und Individualität legt, ganz gleich ob er mit dem Rennrad oder dem Mountainbike unterwegs ist.“

Vor allem die Auswahl an Fahrradbekleidung, -schuhen und -helmen lässt kaum Wünsche offen, hier wird vom Amateur bis zum Profi garantiert jeder fündig.

Für alle mechanischen Belange steht Ihnen unsere Fachwerkstatt zur Verfügung. Wir sind dort in der Lage alle Arbeiten am Bike, vom einfachen Schlauchwechsel bis hin zum Fahrwerksservice durchzuführen. Natürlich verwirklichen wir dort auch so manchen Custom-Bike-Traum.

Da das Mountainbiken mittlerweile zum Breitensport geworden ist und sich jedes Jahr immer mehr Neueinsteiger ein Bike anschaffen, ist die Ergonomie dieses Sportgerätes inzwischen sehr stark in unseren Fokus gerückt. Heute steht der Gesundheitsaspekt und die Erholung im Vordergrund. Gerade bei Einsteigern ist daher die passende Ausrüstung für den Start wichtig, damit der Fahrspaß nicht auf der Strecke bleibt. Der Weg zum optimalen Bike führt bei Hibike immer über eine ordentliche Beratung, idealerweise verbunden mit einer professionellen Körpervermessung und selbstverständlich einer Probefahrt. Wer eine ausführliche Beratung und/oder Vermessung wünscht, der sollte sich im Vorfeld am besten einen Beratungstermin holen, damit ausreichend Zeit eingeplant werden kann. Wer sich dann immer noch unsicher ist, dem sei empfohlen sich eines der vielen Testräder für einen Tag oder sogar ein ganzes Wochenende auszuleihen und auf Herz und Nieren auszuprobieren. Wer einen längeren Anreiseweg hat, kann sich auch im Online-Shop unter <http://www.hibike.de> durch das Angebot klicken und gleich dort bestellen.

Hibike ist eine Unterstützung der DIMB und vor allem auch des IBC DIMB Racing Teams als überregional aktives Team sehr wichtig, da Hibike in der DIMB eine professionelle Interessenvertretung aller Mountainbiker in Deutschland sieht. Gerade in diesem, doch noch recht jungen Sport ist Öffentlichkeitsarbeit und vor allem die Auseinandersetzung mit den Behörden von entscheidender Bedeutung, um es Bikerinnen und Bikern zu ermöglichen, legal im Gelände trainieren zu können. Dies fängt bei der klaren Festlegung der Wegenutzung an und geht bis hin zur Legalisierung von Trails. Speziell im lokalen Umfeld, den Naherholungsgebieten im Taunus und dem Odenwald, wo die Hibiker selbst und viele unserer Kunden unterwegs sind, gibt es bereits erste Fortschritte in der Zusammenarbeit mit Forstämtern und Umweltbehörden. Dies ist sicher nicht zuletzt dem Fakt geschuldet, dass die öffentlichen Organe in der DIMB einen starken und verlässlichen Ansprechpartner gefunden haben, der die Interessen einer großen Gruppe von Sportlern vertritt. Bei der Unterstützung der DIMB decken sich also die persönlichen und geschäftlichen Interessen des Hibike Teams voll und ganz. Für Hibike also eine Runde Sache. Wer das Ladengeschäft besucht und Fragen zum Thema hat, wendet sich am Besten an Verkäufer Daniel Gronert, er ist selbst DIMB-Mitglied.

Öffnungszeiten Ladengeschäft: Mo-Fr: 10:00 - 20:00 Uhr; Sa 10:00 – 16:00 Uhr

# Der Ritt auf dem Vulkan



Mowari war gerade eingeschlafen. Schon viele Tage war er auf der Suche nach den immer seltener werdenden Mammuts, deren Fleisch seine ganze Sippe über den Winter bringen sollte. Aber keine Spur war zu sehen. Dabei hatte die Erde schon einige Male gezittert, als sei eine Herde ganz in der Nähe. Mowari konnte nicht wissen, wieso die Erde zitterte. Doch er ahnte, dass das nichts Gutes bedeutete. Die Luft war schlecht und er konnte kaum noch atmen. So machte er sich auf den schnellen Heimweg zur rheinischen Tiefebene. Doch schon einige Tage später gab es einen gewaltigen Donner und der Himmel war am helllichten Tag plötzlich dunkel. Es regnete Asche, die alles dick bedeckte. Obwohl Mowari um sein Leben rannte, holte ihn der große rote Fluß ein und er kam in der Hitze und durch die Gase um.

Mowaris Skelett fand man 13.000 Jahre später in den Basisschichten der Laacher See Bimssteintuffe bei Weißenthurm. Dieser Vulkanausbruch war der heftigste aller Ausbrüche in der Geschichte der Vulkaneifel. Er hatte die Kraft des Ausbruchs des Vesuvs, der tausende Jahre später das antike Pompeji zerstörte.

Die entleerte, gewaltige Magmakammer füllte sich mit Grundwasser und so entstand der Laacher See, das größte der Eifeler Maare, wie die einzigartigen Kraterseen genannt werden. Die Maare und die Vulkankegel sind eines der Wahrzeichen der Vulkaneifel.

Erdgeschichtlich liegen die Vulkanausbrüche gerade mal einen Wimpernschlag zurück. Heutige Besucher der Eifel erleiden zwar nicht mehr Mowaris Schicksal, doch die Zeugnisse der Vulkangeschichte sind immer noch allgegenwärtig. Schwingt man sich doch auf dem Bike von Vulkankegel zu Vulkankegel und blickt auf die tief eingebetteten „Augen“ der Eifel, die in der Sonne funkelnden Maare.

Die Schönheiten der Eifel bringen die Eifeler Touristik-Experten mittlerweile den Bikern näher. Wolfgang Kubannek, Eifel-Guide und „Macher“ des Vulkanbike Marathons: „Die Biker sind bei uns herzlich willkommen. Unsere Gäste sind regelmäßig begeistert von der traumhaften Landschaft und der Gastfreundschaft, die ihnen überall entgegenschlägt.“

Und für Biker immens wichtig: es gibt auch feine Trails, die zum absurfen einladen. Von gemütlichen Familientouren bis hin zu anspruchsvollen Singletrailrunden ist so ziemlich alles geboten, was das Bikerherz höher schlagen lässt.

## DIE 8-MAARE-TOUR (GUIDE TK)

Länge: 54 Km / ca. 1.400 Hm / reine Fahrzeit ca. 4,5 Stunden

### Schwierigkeitsgrad:

Konditionell: ★★★★★

Fahrtechnisch: ★★★★★

### Erlebniswert:

Landschaft: ★★★★★

Kultur: ★★★★★

Einkehr: ★★★★★



Gleich 8 der einzigartigen Vulkanseen können auf dieser Tour mit dem Bike erkundet werden. Dabei wechseln sich flüssig zu fahrende Forstpisten mit flowigen und ab und an auch verblockten Trailabschnitten ab. Immer wieder eröffnen sich von den Vulkankegeln aus traumhafte Blicke über die Eifelwälder und Bergkuppen. Idyllische Eifeldörfer und urige Einkehrmöglichkeiten laden zum chillen ein. Von Daun aus führt die Route zum Gemündener Maar, über einen schweißtreibenden Anstieg hinauf zum Dronketurm, der einen ersten Rundumblick über die Eifellandschaft eröffnet. Wenige Minuten später liegt das Weinfelder Maar unter uns. Nach einer alten Sage auch „Totenmaar“ genannt. Tief im Wasser soll ein ganzes Dorf versunken sein und in stillen Neumondnächten höre man noch die Kirchenglocken vom Seegrund herauf...

Auf feinstem Singletrail erreichen wir das Schalkenmehrener Maar, einem der flächenmäßig größeren Vulkansee der Eifel. Auf gut rollenden Feldwegen geht es am größten Biotop der Region vorbei nach Saxler und dann weiter nach Gillenfeld, wo das Pulvermaar zum Baden einlädt.

Die nächsten Etappen führen uns am Dürren Maar und Holzmaar vorbei. Von hier aus führt der Weg weiter über das Kloster Buchholz zum Bellevue, einem Aussichtspunkt mit sehr schönem Blick auf Manderscheid und seine Zwillingenburgen.



## Eifel Hotel Daun

... hier sind Biker willkommen

Zum Eifelblick 1

54550 Daun-Gemünden

Fon: 06592 / 980 543

Fax: 06592 / 980 542

Email: [info@eifelhotel-daun.de](mailto:info@eifelhotel-daun.de)

[www.eifelhotel-daun.de](http://www.eifelhotel-daun.de)

In das tief unten liegende Liesertal gleiten wir über einen zunächst sehr flowigen und zum Schluss anspruchsvollen Singletrail. Ebenso anspruchsvoll geht es nach der Überquerung der Lieser dann auch wieder hinauf zu der Manderscheider Oberburg. Beim kräftigen Tritt in die Pedale kann man erahnen, wie sich die Ritter in ihren Rüstungen hier hinauf gequält haben müssen. Ein teils verblockter Ritterpfad führt uns hinunter zur Niederburg. Wir lassen den unsäglich steilen Singletrail rechts liegen und radeln gemütlich die Straße hinauf in das Kurstädtchen Manderscheid. Über die Heidsmühle steigen wir in den längsten Anstieg des Tages ein. Auf breiter Forstpiste, dann auf steilstem Singletrail klettern wir auf den Mosenberg. Nach kurzer Abfahrt geht es auf der Direttissima direkt wieder hinauf zum idyllischen Windsborner Maar mit seiner kleinen Basaltschlucht.

Von Bettenfeld führt uns ein super flowiger Pfad zum Meerfelder Maar, an dessen Kraterwand wir uns zum Landesblick schrauben. Zur Belohnung für den Anstieg haben wir anschließend Spaß auf einer echten Speedabfahrt bis ins Tal. Die letzten 15 Km führen uns relaxed bis auf den Lieserpfad, der uns am Gemündener Maar wieder aus dem tiefgrünen Wald spuckt.

Wer nicht auf eigene Faust fahren möchte, kann auch eine der ausgeschilderten Routen des Vulkan-Bikeparks nachfahren oder die Geheimtipps auf einer geführten Tour mit einem der lokalen Vulkanbike-Guides erleben. Wolfgang Kubannek: „Damit das Erlebnis für unsere Gäste perfekt wird, lassen wir unsere Guides bei der DIMB ausbilden!“ Da steigt jeder mit einem breiten Grinsen vom Rad!

**REGIONALINFO**

**Lage und Anfahrt:**

Optimale Startorte sind Daun, Gillenfeld und Manderscheid, zwischen Koblenz und Trier gelegen. Anfahrt aus Richtung Köln über die A1, aus Richtung Koblenz oder Trier über die A48. Daun erreicht man am schnellsten über das Dreieck Vulkaneifel; Manderscheid und Gillenfeld über die Ausfahrt Manderscheid.

**Bikerfreundliches Quartier:**

Eifelhotel in Daun-Gemünden (www.eifelhotel-daun.de, Tel. +49 (0) 6592 980 543), Ferienwohnungen Villa Maare in Gillenfeld (www.villa-mare.de, Tel.: +49 (0) 6573 1728);

Campingplatz am Maar, Schalkenmehren (www.hotelschneider.de, +49 (0) 6592 9551-0)

**Bikeshop:**

FunBike Nöllen in Daun (Tel.: +49 (0) 6592 38 83, fun-bike@mtb-vulkaneifel.de)

**Touristeninfo:**

http://www.tourismus.daun.de/  
VulkanBike TrailPark · Leopoldstr. 29  
54550 Daun · Tel.: +49 (0) 6592 939293  
www.trailpark.de

**Kartenempfehlung:**

Wanderkarte 1:25.000, Daun – Rund um die Kraterseen (Nr. 20 des Eifelvereins)

Wanderkarte 1:25.000, Rund um Manderscheid (Nr. 33 des Eifelvereins)

**GPS:**

Topo Deutschland von Garmin. Routen und genaue Tourbeschreibungen sind bei Mail an office@dimb.de erhältlich.

**Achtung!**

In Rheinland-Pfalz gilt ein gesetzliches Fußweg- und Pfadverbot. Weder Autor noch DIMB haften für eventuelle Bußgelder, die bei einem Befahren von Singletrails erhoben werden können. Wer dies vermeiden will, kann die schmalen Passagen durchschieben.

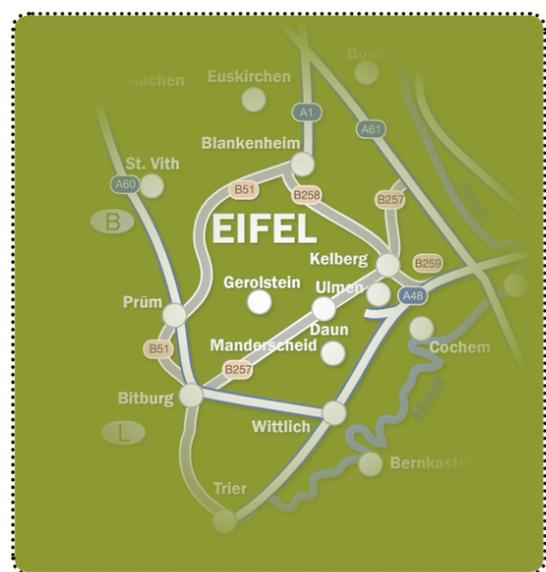
**Fun-Bike**  
R. Nöllen

cannondale feel it

**SERVICE RUND UM'S BIKE**

Mountainbikes, Trekkingräder, Rennräder, Fahrradbekleidung, Ersatzteile, Reparaturservice

Fun-Bike; R. Nöllen; Trierer Str. 1  
54550 Daun; Tel.: 06592/3883; Fax 8022  
www.fun-bike-daun.de



**eifelbike.de**

**Wiiiiiiir kennen die Trails!**

**Bike-Unterkünfte**

... von Bikern ausgesuchte Unterkünfte und Gaststätten

**Bike-Arrangements**

... von Fahrtechnik bis Vereins-Ausflüge

**Geführte Touren**

... ausgebildete Guides zeigen Euch die schönsten Trails und die besten Spots der Eifel

**Individuelle Touren**

... auf Euch abgestimmte Touren (perfekt für Teams/Vereine)

**Bike Touren (GPS)**

... wir zeigen Euch die besten Bike-Spots per GPS

**GPS-Verleih; Bike-Verleih**



**www.eifelbike.de - das Portal von Bikern, für Biker**

# Vom Comer See ins Tessin und zurück: Eine Mountainbiketour in vier Etappen

## TAG 1: DOMASO – DONGO – RIFUGIO SAN JORIO

(ca. 35 km, 1.800 HM bergauf, 50 HM bergab)

Endlich verspricht Meteo Como stabiles Hochdruckwetter und so fällt unsere Entscheidung schnell: Heute brechen wir auf! Wir verabschieden uns von den schon seit Tagen vergeblich auf Wind wartenden Surfern und starten gegen Mittag auf der Uferstraße in Richtung Dongo.

Das Gewicht der Rucksäcke ist etwas ungewohnt, aber kurz nachdem wir auf das kaum befahrene Sträßchen nach Catasco abgebogen sind, haben wir unseren Rhythmus gefunden und kurbeln im gleichmäßigen Tempo bergauf. Nach anderthalb Stunden ist das erste Wegesstück bereits geschafft, und die Kaffeepause auf der Terrasse der auf 900 m liegenden Trattoria Santa Anna lassen wir uns nicht nehmen. Der Cappuccino scheint uns Flügel zu verleihen, die uns bis zur Bocchetta Santa Anna hinauftragen. Doch als wir auf die Schotterpiste abbiegen, die die nächsten zwölf Kilometer zur Passhöhe hinaufführt, hat die Leichtigkeit des Seins ein Ende. Kehre für Kehre schrauben wir uns mühsam empor, und in einer letzten kurzen Pause an der unbewirtschafteten Giovo-Hütte tanken wir Kraft für den steilen Schlussanstieg. Als wir das Rifugio San Jorio erreichen, geht die Sonne gerade unter, und mit der Sonne gehen auch die letzten Tagesausflügler. Für die Nacht sind wir die einzigen Gäste, und im Schlafsaal haben wir die freie Auswahl unter etwa einem dutzend Betten.

## TAG 2: PASSO SAN JORIO – ALPE DI GESERO – MOTTO D'ARBINO – MOTTO DELLA CROCE - BELLINZONA - MONTE CENERI - CAPANNA TAMARO

(ca. 40 km, 1.900 HM bergauf (davon 1.000 m seilbahnunterstützt), 2.000 HM bergab)

Am nächsten Morgen bietet sich uns von der Passhöhe ein fantastisches Panorama über den Lago Maggiore bis zu den höchsten Schweizer Gipfeln des Finsteraarhorn und des Monte Rosa. Frisch ausgeruht nehmen wir vor dieser Kulisse die Tragepassage in Angriff, die über einen felsigen Grat zur Alpe di Gesero führt. Eine kurze Kaffeepause in der Capanna Gesero, und dann trennt uns nur noch ein letzter Gegenanstieg vom Höhepunkt des Tages: Auf dem Downhill nach Bellinzona werden alle Register gezogen. Der Trail schlängelt sich zunächst im satten Grün zum Aussichtspunkt Motto della Croce, dann zackt ein verblockter Pfad äußerst technisch bergab, bis uns ein Saumpfad pünktlich zur Mittagspause direkt im Zentrum von Bellinzona ausspuckt. Unser „Lunch“ nehmen wir inmitten korrekt gekleideter Geschäftsleute ein und kommen uns noch nicht einmal deplaziert vor.

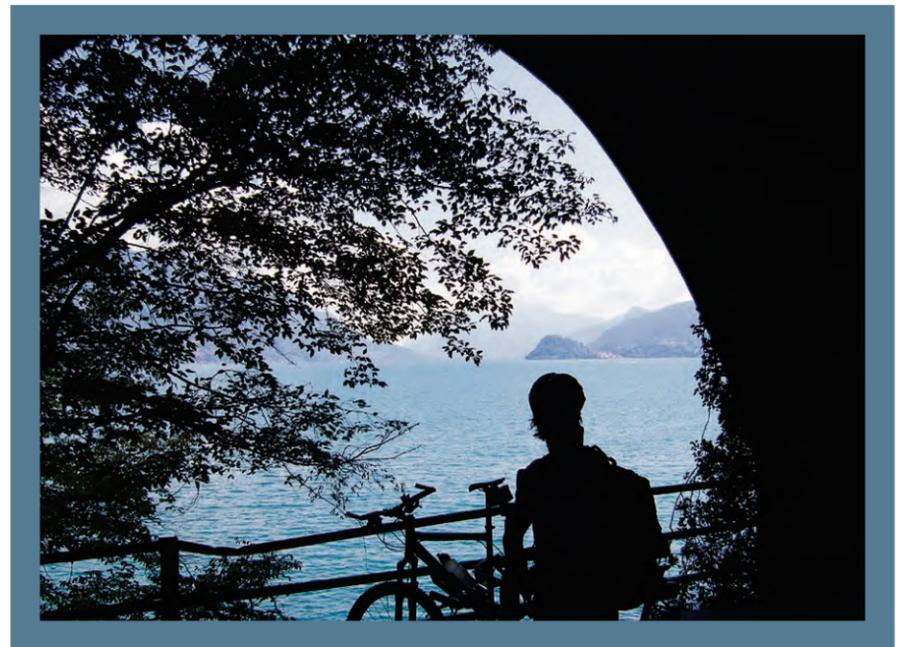
Ein schnurgerader Radweg führt nach Quartino und weiter am Fuß den Monte Ceneri entlang zum „Römerweg“: Laut Achim Zahn bergauf ein „Paukenschlag“, für uns eine 40-minütige Schiebepassage. So erliegen wir in Rivera der Versuchung und nehmen für den ersten Teil des Aufstiegs zum Monte Tamaro die Seilbahn. Damit bleibt Zeit für die vom Tessiner Architekten Mario Botta entworfene Kirche an der Bergstation, bevor wir die letzten 300 Höhenmeter hinauf zur Capanna Tamaro in Angriff nehmen. In der Nacht geht über uns ein gewaltiges Gewitter nieder, immer wieder zurückgeworfen von den umliegenden Bergen, doch im stabil gebauten Haus fühlen wir uns gut geschützt.

## TAG 3: CAPANNA TAMARO – TAVERNE – TESSERETE – CAPANNA MONTE BAR

(ca. 36 km, 1.400 HM bergauf, 1.650 HM bergab)

Als wir nach dem Frühstück aufbrechen, fällt immer noch leichter Regen. Auf dem ausgesetzten felsigen Pfad müssen wir die Bikes zunächst schieben, dann windet sich der Trail in langen, felsgespickten Kehren bergab und taucht schließlich in den Wald ein. Mittlerweile ist die Sonne herausgekommen, doch die nassen Wurzeln sind mit Vorsicht zu genießen und hemmen unseren Fahrspaß. Bei trockenem Untergrund wäre die Abfahrt ein Traum! Bei Taverne erreichen wir den Talgrund und müssen ein Stück weit die Autostraße benutzen, um das Sträßchen, das zum Monte Bar führt, zu erreichen. Die Tessiner Autofahrer scheinen uns Biker allerdings nicht zu mögen, und so sind wir froh, als Tesserete erreicht ist. Nach dem Mittagessen ist wieder ein Gewitter aufgezogen und wir warten erst einmal ab. Dann starten wir doch, schließlich trennen uns noch 1.100 Höhenmeter bergauf von unserem Tagesziel. Das Sträßchen zum Monte Bar ist nicht steil, trotzdem wird es uns in unserer Regenkleidung schnell zu warm. Bald wird aus dem

Regen ein feines Niesel, dafür wird der Nebel immer dichter. Immer noch ist nichts zu sehen vom Rifugio Monte Bar, sind wir etwa vorbeigefahren? Ein Almbauer beruhigt uns: Noch zwei weitere Kehren geht es bergauf, dann haben wir es geschafft. Als wir eintreten wollen, kommt die große Enttäuschung: Die Tür ist abgeschlossen. Schon nach wenigen Minuten des Herumstehens im kalten Wind ist es extrem ungemütlich geworden. Als wir um das Haus gehen, werden wir fündig: Das Rifugio hat als echte Schutzhütte einen unverschlossenen Hintereingang! Auch wenn der Ofen nicht brennt ist es im Gastraum noch warm und ein paar Kleiderstücke hängen zum Trocknen an der Wäscheleine. Wir packen unsere durchnässten Klamotten gleich dazu und stillen den ersten Hunger mit ein paar der ausliegenden Schokoriegel. Noch sind wir guter Hoffnung, dass der Wirt gleich zurückkommt und uns in der durch ein Gitter abgetrennten Küche aus den dort aufgebauten viel versprechenden Zutaten ein köstliches Abendessen bereiten wird. Doch als es dunkel wird, stirbt unsere Hoffnung. Im Gastraum wird es langsam kalt und wir haben Hunger! Der Ofen ist schnell wieder eingeheizt, die Sache mit dem Essen erweist sich als das größere Problem. Wir müssen mit dem Vorlieb nehmen, was in der Gaststube liegt, und das ist nicht viel: Außer der schon ziemlich dezimierten Schokoriegelauswahl finden wir nur zwei Tomaten, eine Gurke, einen trockenen Kanten Brot und ein Fläschchen Wein. Damit steht unser Menu schon fest. Mit Olivenöl beträufelt entfalten unsere wenigen Zutaten ihr volles Aroma, und mit einem Glas Wein bei Kerzenlicht vor dem blubbernden Ofen klingt der Abend romantisch aus. Spät in der Nacht, als wir schon lange im Bett liegen, hören wir, dass der Wirt zurückkommt.



## TAG 4: CAPANNA MONTE BAR – PASSO SAN LUCIO – MENAGGIO – DOMASO

(62 km, 580 HM bergauf, 1.900 HM bergab)

Am Tag drauf haben sich die Regenwolken verzogen. Der aufkommende Nordwind mit seiner klaren Luft sorgt einmal mehr für eine unglaubliche Fernsicht. Und als Krönung bringt uns der Trail, der zum Passo San Lucio führt, Bikevergnügen pur. Unsere Hoffnung auf Verpflegung an der Passhöhe wird allerdings enttäuscht, das Rifugio hat geschlossen. Also brechen wir nach der obligatorischen Fotosession an der gleichnamigen Kapelle bald wieder auf und zirkeln auf grober steiler Schotterpiste ins Cavargna-Tal hinunter. Die folgenden 500 Höhenmeter bergab durch das Valle di Rezzo vernichten wir im Eiltempo, und kommen so in Carlazzo doch noch zum wohlverdienten Mittagessen. Auf's beste bekocht von einer italienischen Bilderbuchmama und bedacht mit den guten Wünschen der versammelten Dorfältesten schwingen wir uns nach der verdienten Pause wieder auf unsere Räder. Ein letzte Trail führt am „Rogolone“, einer riesigen, uralten Eiche, vorbei nach Codogna, dann geht es auf der Straße hinunter nach Menaggio: Wir sind zurück am Comer See. Die Tunnels der Uferstraße lassen sich, bis auf eine Ausnahme, umgehen und so können wir stressfrei und getragen vom Südwind die letzten 30 Kilometer bis nach Domaso abspulen.

# Asuu und ned andersch..

## ...ODER „DAS GELOBTE (TRAIL)-LAND“

„Häää?“ war meine Reaktion, als ich vor gut 20 Jahren erstmals mit der fränkischen Mundart in Berührung kam. Ich war von heute auf morgen aus dem Rheinland nach Nürnberg versetzt worden. Meine neue Kollegin versuchte, mir mit unendlicher Geduld einen Namen zu buchstabieren: „mit „B“ wie „Baula“ und einem „D“ wie „Deodor“. „Allmächd – der verstehds ned“, resignierte sie irgendwann....

Doch als frisch gewählter Schriftführer des Orts- und Heimatvereins musste ich im Crashkurs das Fränkische verstehen lernen. Land, Leute und Essen machten mir das Lernen leichter.

In der Fränkischen Schweiz legte ich Ende der 80er Jahre den Grundstein für meine spätere „Bike-Karriere“. Ich war vom Singletrailvirus infiziert und süchtig nach der wildromantischen Landschaft der „Fränkischen“, die ich bis heute regelmäßig begeisterten Bikern als Guide näher bringe.

## TRINKEN UND ESSEN „SEHR GUT“

Die Stimmung ist hier ohnehin besonders gut. Ob es an der höchsten Brauereidichte der Welt liegt? Fast jeder kleine Ort in „der Fränkischen“, hat eine Brauerei. Das bedeutet süffiges Bier, deren Namen man als Preuße noch nie gehört hat.

Dazu kommt das unschlagbare Preis-Leistungsverhältnis in der gesamten Region. Schweinsbraten mit Weißbier gibt es oft noch unter 8 Euro. Gute Unterkünfte sind schon um 30 Euro inkl. Halbpension zu haben.

## DAS TRAILPARADIES

Die Krönung für Biker sind jedoch die endlosen Singletrails, die einen durstig und geschafft vor irgendeinem Biergarten aus dem Wald spucken. Singletrails, die durch bizarre Felsformationen und auch mal eine Höhle führen.

Die bizarren Felsformationen und Höhlen stammen aus einer Zeit vor rund 120 Millionen, als die Fränkische ein tropisches Urzeitmeer war.

Heute bieten die Felsgipfel schöne Blicke über die hügelige grüne Landschaft mit ihren tiefen Taleinschnitten. Der Weg zum Aussichtspunkt ist mit 200 Höhenmetern meist kurz aber schweißtreibend, da oft steil und wurzelig.

Die Belohnung für die Mühen folgt auf Trailabfahrten, die von flowig bis schwierig verblockt alle Schwierigkeitsgrade aufweisen.

Hier möchte ich eine kleine, nicht allzu schwere Runde vorstellen, die flowige Trails, schöne Aussichten und viel Natur zu bieten hat.

## DIE „BÄRNFELS – EGLOFFSTEIN – RUNDE“

**Länge:** 33 Km / Höhenmeter: 800 / reine Fahrzeit: ca. 3 Stunden

### Schwierigkeitsgrad:

Konditionell: ★★★★★

Fahrtechnisch: ★★★★★

### Erlebniswert:

Landschaft: ★★★★★

Kultur: ★★★★★

Einkehr: ★★★★★

Ausgangspunkt ist Bärnfels in der Gemeinde Obertrubach. Von unserem Quartier „Drei Linden“ starten wir über einen Wurzelpfad Richtung Trubachtal. Von der Ketteler Siedlung biegen wir auf den „Schwertweg“, eine flotte Steilabfahrt nach „Trubi“ ein. Über Hundsdorf geht es weiter hinauf zu einem der höchsten Berge der Region, dem 582 Meter hohen Signalstein. Oben gibt es einen grandiosen Ausblick und einen guten Überblick über den Verlauf der Tour.

Nach 2 Km Rollpassage führt uns ein fast geheimes Pfädchen giftig steil hinauf auf den Wurmsberg, wo wir durch Felsen surfen und dann flüssig bergab zur Landstraße rollen. Auf einem flowigen und leicht zu fahrenden Trail, folgen wir oberhalb des Trubachtals, begleitet von schönen Ausblicken mit Stellen zum Seele baumeln lassen.

Am Ende des Trails erreichen wir den Pfarrfelsen, mit tollem Blick auf die gegenüber liegende Burg Egloffstein und die winzigen Fußballspieler im Tal.

Der bergab führende Trail ist erst flach und wurzelig, später ein flüssig zu fahrender Zickzack-Trail. Unten surfen wir einen extrem flowigen, etwas breiteren und welligen Trail. Über Affalterthal erreichen wir den Franzosenstein, nehmen eine schnelle Trailabfahrt und folgen einem auf- und ab-Single-Trail bis nach Bärnfels.

Liebhaber anspruchsvoller Trailrunden kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Eine der Traumrunden hat rund 65 Km Länge bei 1.400 Höhenmetern mit 35 Km Singletrailanteil von flowig bis verblockt.

Ums noch einmal auf Fränkisch zu sagen „Asuu un ned andersch“ müssen Trails sein! Exakte Tourenbeschreibungen und GPS-Daten gibt es bei Mail an office@dimb.de. (TKAK)

## REGIONALINFO

### Lage und Anfahrt:

Die Fränkische Schweiz erstreckt sich östlich von Nürnberg im Dreieck Bamberg – Bayreuth – Erlangen. Mit der DB können die Ortschaften Ebermannstadt, Gräfenberg oder Pegnitz angesteuert werden. Mit dem Auto aus Richtung Nordwest kommend, erreicht man die Region am einfachsten über die A3 (Ausfahrt Höchststadt-Ost, Richtung Forchheim). Aus Richtung Süd oder Nord-Ost geht es über die A9 am schnellsten (Ausfahrt Hormersheim Richtung Betzenstein).

### Bikerfreundliches Quartier:

Gasthof 3 Linden, Bärnfels (Gemeinde Obertrubach/www.drei-linden.com/Tel. 09245-9188, mit Bike-Werkstatt und Ersatzteillager)

### Bikeshop:

RADioAKTIV, Pegnitz (www.radioaktiv-bikes.de/Tel. 09241-8181)

### Geführte Touren:

Bike'n'run (www.bike-n-run.de, ausgebildete BDR-/DIMB-Guides)

### Kartenempfehlung:

Fritsch Wanderkarten „Trubachtal“ und „Südöstliche Fränkische Schweiz“, 1:35.000 Naturpark „Fränkische Schweiz und Veldensteiner Forst“ 1:50.000

### GPS:

Garmin/Mapsource Topo Deutschland 3, Tracks und Routen bei Mail an office@dimb.de

### Tipps:

Reifenwahl bei Nässe

Bei Nässe haben sich auf den Wurzeln und Felsen Reifen mit gutem Grip wie der Eskar von Specialized oder der Schwalbe Fat Albert bewährt.

### Touristenströme:

Sonntags sind die Hauptwanderwege in den Tälern oft stark bevölkert. Dann ist Tourislalom und null Flow angesagt. Wenig Spaß für alle!



# bike-n-run.de

Die Mountainbike- und Laufschiule

**Fahrtechnik – Touren – Events – Workshops – AlpenX – Single-Trail-Tage - Bikepark**

Wir haben ein in Deutschland einmaliges, in zahlreichen Seminaren bewährtes, Konzept. Alle Bikeguides und Trainer mit Lizenz (BDR+DIMB). Mit Standorten in Nordbayern und jetzt auch in Nordhessen. MTB Faszination in Perfektion.

Unsere Partner: **Bike Boutique in Lauf**



**Claudio's BIKESHOP  
RADIOAKTIV**

**IHR PARTNER IN FRANKEN**

**Unsere Kompetenz – Ihr Vorteil**

### **Bikes & Parts**

Top Hersteller

Große Auswahl

### **Bekleidung**

Maloja, Vaude, Fox etc.

Chique & funktionell

### **Beratung**

Kompetent & freundlich

Individuell & umfangreich

Claudio's Bikeshop RADIOAKTIV · Bayreuther Str. 9 · 91257 Pegnitz · Tel: 09241-8181 · [www.radioaktiv-bikes.de](http://www.radioaktiv-bikes.de)

**BIONICON – CENTURION – SINUS – CUBE – CANNONDALE – LAPIERRE – MERIDA**



## \*\*\* *Gasthof Drei Linden*

Inh. Heinrich Schmitt Bärnfels-Dorfstr. 38 91286 Obertrubach  
Tel: 09245 9188 eMail: [info@drei-linden.com](mailto:info@drei-linden.com)

Wir sind der Mountainbike-Gasthof in der Fränkischen Schweiz und langjähriger Partner der DIMB. Die Fränkische Schweiz bietet euch super Trails, auf Wunsch mit Guide.

Unser Haus hat 30 Nichtraucherzimmer, die alle Dusche, WC, Fön, SAT-TV, Radiowecker, Telefon und WLAN ausgestattet.

Die Bikes finden in unserer abschließbaren Wander- und Radlwerkstatt ein sicheres Zuhause!

#### IMPRESSUM:

Die DIMB Trail News ist das offizielle Verbandsmagazin der DIMB. Mitglieder, Förderer und Interessenten werden über die Arbeit der DIMB informiert. Ausgabe September 2009

**v.i.S.d.P.:** Vorstand der DIMB e.V.

#### Geschäftsstelle:

DIMB e.V., Lenbachstr. 40 · 86529 Schrobenhausen · Fon: 08252 / 88 33 14 · Fax: 03212 / 108 7021  
E-Mail: [office@dimb.de](mailto:office@dimb.de)

#### DIMB Bankverbindung:

Sparkasse Freiburg, Kto. 226 4253, BLZ: 680 501 01

#### Redaktionsleitung:

Christine Englert, Geschäftsstelle Schrobenhausen · [redaktion@dimb.de](mailto:redaktion@dimb.de)

#### Autoren:

Annette Kälberer, Christine Englert, Daniel Gronert, Florian Englert, Helmut Klawitter, Magnus Tölle, Mathias Marschner, Norman Fass, Roland Baumgartner, Thomas Kleinjohann

**Titelfoto:** Colin Stewart ([www.alpinepics.com](http://www.alpinepics.com))

**Fahrer:** Harald Philipp ([www.summitride.com](http://www.summitride.com))

**Anzeigen:** Wolfgang Kubannek, Daun ([marketing@dimb.de](mailto:marketing@dimb.de))

**Layout und Satz:** Bernd Hallmann ([bernd@u-38.de](mailto:bernd@u-38.de))

**Auflage:** 12.000 Stück

#### Druck:

Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH · 64546 Mörfelden-Walldorf · [www.zeitungsdruck.fsd.de](http://www.zeitungsdruck.fsd.de)

Die DIMB Trail News wird publiziert durch die DIMB e.V. Alle enthaltenen Artikel und Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Eine Wiedergabe von Artikeln oder Auszügen ist unter Angabe der Quellen und Autoren sowie ausschließlich mit Erlaubnis der DIMB gestattet.