



Die KWZ-Redakteure Marius Venturini (links) und Lutz Selle (Mitte) haben sich unter Anleitung der Skizunft-Topfaherin Regula Runge auf die Kornwestheimer BMX-Strecke getraut. Was anfangs noch etwas wackelig aussah, wurde im Verlauf der Übungseinheit immer sicherer. Fotos: Birgit Kiefer

## „Wheelen“ und „Jumpen“ sollen die anderen

**BMX** Wie fühlt sich das eigentlich an, selbst einmal über die professionelle Bahn der Kornwestheimer Skizunft zu fahren? Ein Selbsterfahrungsbericht. *Von Marius Venturini*

Da stehe ich also. Im Kopf den Gedanken: „Das kann ja heiter werden.“ Das Fahrrad: viel zu klein. Der Hügel dafür viel zu hoch. Fast fünf Meter. Das ist die Höhe, aus der sich die BMX-Fahrer mit vollem Karacho in die Kornwestheimer Bahn stürzen. Bei denen sieht das irgendwie einfach aus. Die richtigen Köhner haben dabei sogar noch Zeit, sich gegenseitig zu beharken und um Positionen zu kämpfen. Und bis auf Ellenbogenchecks und wilde Manöver soll ich in ein paar Sekunden das Gleiche tun. Mit Voll-

**„BMX-Rennen Marius vs. Lutz – also ich hab’ das so nicht in den Kalender geschrieben.“**

Großspürige Ansagen im Terminkalender

dampf den Berg runter. Da hilft es auch wenig, dass ich zum einen mit meinem Kollegen Lutz Selle einen Leidensgenossen und zum anderen mit der Weltcupfahrerin Regula Runge eine professionelle Lehrerin an meiner Seite habe. Die 25-jährige Fahrerin der Kornwestheimer Skizunft hat uns beiden BMX-Frischlingen zehn Minuten vorher die wesentlichen Dinge gezeigt: Fahren – geradeaus und in den Kurven – und die Vollbremsung. Von einem Fünf-Meter-Berg war da aber noch nicht die Rede. „Runter, dann über die Gerade und vor der Kurve warten“, legt Regula Runge die Marschroute fest. „Genau, vor der Kurve warten“, denke ich und lächle gequält, „als ob ich so weit kommen werde.“ Denn die Gerade ist ja nicht einfach nur, nun ja, gerade. Sie ist gespickt mit Rampen, Hügeln, Sprüngen und, und, und. . . Aber ein Zurück gibt es jetzt sowieso nicht mehr. Also stelle ich die Pedale waagrecht und lasse mein silber-chrom-blitzendes Leih-BMX-Rad einfach losrollen.

Richtig: Lutz Selle und meine Wenigkeit haben uns entschlossen, das einfach mal auszuprobieren, diesen Sport mit diesen kleinen Fahrrädern. Von dem wir bisher nur vom Zuschauen wussten, dass es ganz schön rasant und teils auch nicht gerade sanft zur Sache geht. Die Idee: wenn man ständig drüber schreibt, muss man ja auch wissen, wie sich das anfühlt. Fußball, Hand-

ball, Badminton, Tennis, Volleyball, Tischtennis – alles schon getestet. Aber eben nicht BMX, und schon gar nicht auf einer Bahn, auf der man sich laut Regula Runge „wirklich auf Weltcup-Rennen vorbereiten kann“. Und die zu den besten Strecken in Deutschland zählt.

Ich löse also die Bremse – ein BMX-Rad hat nur eine – und rolle los. Und holla, ist das schnell! Jetzt nach rechts oder links zu lenken, wäre wohl nicht so optimal. Also halte ich den Lenker gerade und fahre auf das erste Hindernis zu. Das ist zwar nur ein eher kleiner Hubbel. Für jemand, der das zum allerersten Mal macht – und dazu noch seit mehreren Jahren keinen Fahr-



Die beiden Duellanten Venturini (links) und Selle vor dem „Rennen“.

radsattel mehr unterm Hintern hatte – ist es aber ein veritabler Berg.

Doch bevor ich den Gedanken zu Ende denken kann, bin ich auch schon drüber. Und auch über das nächste. Und das nächste. Und als ich auf dem letzten Hindernis vor der Kurve stoppe, merke ich: „Hey, ganz ehrlich, das macht ja total Spaß!“

Ich drehe mich um. Auch Lutz Selle hat sich von der Rampe getraut. Gemeinsam mit Regula Runge kommt er ebenfalls gut über die Gerade und hält neben mir an. Die Weltcupfahrerin lobt: „Das ging ja schon ganz gut.“ Als nächstes kommt die erste

Steilwandkurve. Die nehmen wir ohne Probleme, wie auch, zunächst mit Unterbrechungen, den Rest der 400 Meter langen Bahn. Als ich zum ersten Mal die Ziellinie überquere, macht sich schon so etwas wie Genugtuung breit. Ich habe es tatsächlich geschafft. Und vor allem habe ich es heil überstanden.

Da in unserem Redaktionsterminplan schon seit Tagen ganz großspurig „BMX-Rennen: Marius vs. Lutz“ steht, entschließen wir uns, zumindest zum Zeitfahren gegeneinander anzutreten. Ich weiß nur eines: *Ich hab’* das da so nicht hingeschrieben. Das waren bestimmt die sensationslüsternen Kollegen oder Kolleginnen.

Vorher fahren wir aber noch einmal mit Anleitung über die Strecke – im sicheren Glauben, dass sich das für uns selbst viel schneller anfühlt als es in Wirklichkeit ist. Regula Runge erklärt uns dabei, auf was es noch ankommt: vor allem auf das soge-

Runge von der Startrampe aus zu. „Unter zwei Minuten“, antwortet sie. Was ich zu diesem Zeitpunkt bereits weiß: sie selbst schafft die Strecke in knapp 39 Sekunden. „Unter zwei Minuten“, denke ich, „das muss doch zu machen sein.“ Der Ehrgeiz hat mich gepackt. Und los geht’s.

Ich trete in die Pedale! Weiter, immer weiter. Zu Beginn der dritten Geraden erinnere ich mich an Regula Runges Ratschlag: „Nicht zu sehr treten, sonst kann es sein, dass man hängen bleibt.“ Ich tue wie geheiß, habe dennoch genug Schwung für die Steilwandkurve. Und danach passiert es – fast. Es hebt mich kurz aus, ich halte aber die Spur und trete weiter. Auf der Zielgeraden, das habe ich mir vorgenommen, will ich nochmal richtig Gas geben. Aber meine Oberschenkel und Waden brennen, so dass ich einfach nur die Geschwindigkeit mitnehme und über die Linie rolle.

„Und. . . hrrrr, hrrrr, wie lange hab’ ich, hrrrr, hrrrr, gebraucht?“, frage ich völlig außer Atem. „Eine Minute, neun Sekunden und 37 Hundertstel“, sagt Regula Runge. „Ha, Lutz, das musst du erstmal unterbieten“, denke ich zufrieden – und total platt. Und vorweg: er schafft es nicht. 1:18,43 Minuten zeigt die Stoppuhr nach seinem Lauf. Aber um Sieg oder Niederlage ging es ja auch nicht. Viel mehr um die Selbsterfahrung. Aber ein klein wenig stolz bin ich schon, das muss ich zugeben.

Auch bei meinem Kollegen schmerzen die Oberschenkel. Und als wir erfahren, wie so ein normales Training bei der Spitzenfahrerin aussieht, kommt uns unsere doch eher mäßige Fitness

noch mäßiger vor. „Und. . . hrrrr, hrrrr, wie lange hab’ ich, hrrrr, hrrrr, gebraucht?“

Zeitfahren kann ganz schön anstrengen

Zeitfahren kann ganz schön anstrengen, dass wir am nächsten Tag Muskeln spüren werden, die wir vorher noch nicht einmal gekannt haben. „Vor dem Schlafengehen Magnesium nehmen, außerdem viel trinken“, empfiehlt sie.

Und spätestens jetzt geht mir wieder exakt der gleiche Gedanke durch den Kopf wie vor dem „Probetraining“: „Das kann ja heiter werden.“



Der Starthügel kostet anfangs die meiste Überwindung.

### RANDNOTIZEN VON DER BMX-PROBEFAHRT

**Räder** Die Fahrräder, die Lutz Selle und ich selbst benutzt haben, sind sogenannte „Cruiser“. Sie sind mit ihren 24-Zoll-Felgen größer als normale BMX-Räder (20 Zoll), der Radstand ist länger – und daher laufen sie ruhiger. Cruiser sind besser für Fahrer im etwas gesetzteren Alter geeignet – genau richtig also für diese Trainingseinheit.

**Streckenabschnitte** Die Hindernisse der Kornwestheimer Bahn haben – wie auch andernorts – verschiedene Bezeichnungen. Da wären etwa die „Tables“ (englisch für „Tisch“, also eine Rampe, die auf eine Fläche führt), die „Doubles“ (zwei Bodenwellen hintereinander) oder die

„Speed“-Hügel, also die einfachen Sprünge. Kombiniert ergeben Hindernisse eine sogenannte „Rhythm Section“, im Volksmund auch „Waschbrett“ genannt.

**„Pro Section“** Der Sektor für Profis ist uns glücklicherweise erspart geblieben. Er verläuft auf der Kornwestheimer Bahn parallel zu den Geraden zwei und drei – und ist eine ganze Ecke halbsbrecherischer als die „normale“ Strecke. Das heißt: gleich zu Beginn ein satter Zehn-Meter-Sprung und auch am Ende noch einmal ein großer Satz, um wieder auf die eigentliche Strecke zu gelangen. Vor allem beim letzten Hindernis geht es ziemlich eng zur Sache. „Bei Weltcupren-

nen startet man übrigens auch von einem acht Meter hohen Starthügel aus, worauf ein Zwölf-Meter-Sprung folgt“, berichtet Regula Runge.

**Sonstige Erkenntnisse** Eine Trittfrequenz von 200 Pedalumdrehungen pro Minute, wie sie bei der Top-Fahrerin üblich ist, haben wir dann doch nicht ganz hinbekommen. Und vor dem Start sind Lutz Selle und ich auch nicht auf dem Rad balanciert. Interessant wiederum: Die Strecke ist auch ohne einen einzigen Pedalanschlag zu bewältigen – und zwar ganz schön schnell. Regula Runge benötigte 45,58 Sekunden für eine Umrundung. Ihre Höchstgeschwindigkeit dabei: 26,6 Stundenkilometer. *mv*