

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 5

**Artikel:** Mountainbiking emotional

**Autor:** Hofer, Frank

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992575>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**W**as macht diese Sportarten für Frau und Herr Schweizer so attraktiv, weshalb sind immer mehr Menschen vom «Schneesurfen», «Bergvelofahren» oder «Kraxeln» so fasziniert? Um auf diese Fragen eine Antwort zu finden muss wohl zuerst der Begriff «Erlebnis» geklärt werden.

### Erlebnisse

Erlebnisse sind Primär-Erfahrungen, das heisst, sie sind echt, einmalig und nicht planbar. Situationen können den Menschen in seiner Ganzheit (Kopf-, Herz und Hand) «berühren» und zu unvergesslichen Sozial-, Ich- oder Naturerfahrungen werden. Ist eine Situation derart intensiv, dann wird sie zu einem Erlebnis. Erlebnisse sind etwas individuelles (jeder Mensch kann andere Situationen als Erlebnis empfinden als dies seine Mitmenschen tun), und sie sind unantastbar, das heisst: Wurde eine Situation einmal als Erlebnis empfunden, bleibt sie wohl für immer als solches gespeichert. **«Erlebnisse sind die besten Erinnerungsträger!»**

### Erlebnissportarten

Erlebnissport beinhaltet sportliche Aktivität und ein oder mehrere Erlebnisse. Nun werden alle Spiel-Sportler/-innen denken, dass ihre Sportarten auch Er-

## Erlebnisse – die besten Erinnerungsträger Mountainbiking emotional

Frank Hofer  
Fotos: Daniel Käsermann

**Erlebnissportarten sind seit einigen Jahren enorm gefragt. Die Medienpräsenz bei Sportarten wie Snowboardfahren, Sportklettern und Mountainbiken ist zurzeit sehr gross. Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von den grossen Verkaufserfolgen der Erlebnissportartikel über Diskussionen und Statistiken von Verletzungen bis hin zu Weltklasse-Resultaten von Schweizer Spitzensportler/-innen.**

lebnissportarten wären. Überhaupt könnten alle behaupten, ihre Sportarten gehörten zur Erlebnis-Gruppe. An und für sich haben alle recht, denn wie gesagt, Erlebnisse sind etwas individuelles, und Sport sollte ja eigentlich immer erlebnisorientiert gestaltet werden. Aber es gibt wohl unbestritten sportliche Aktivitäten, die eher zu Erlebnissen führen als andere – diese nennt man Erlebnissportarten. Dazu gehören unter anderen Kanu, Segeln, Windsur-

fen, Sportklettern, Biken, Gleitschirmfliegen, Snowboarden, Skitouren...

### Mountainbike, eine Erlebnissportart

Die Erlebnissportart mit dem wohl grössten Aufschwung während der letzten fünf Jahre ist das Mountainbike-Fahren. Der Veloverkauf beschränkt sich zurzeit fast ausschliesslich auf MTB-, City- und Hybridbikes (was

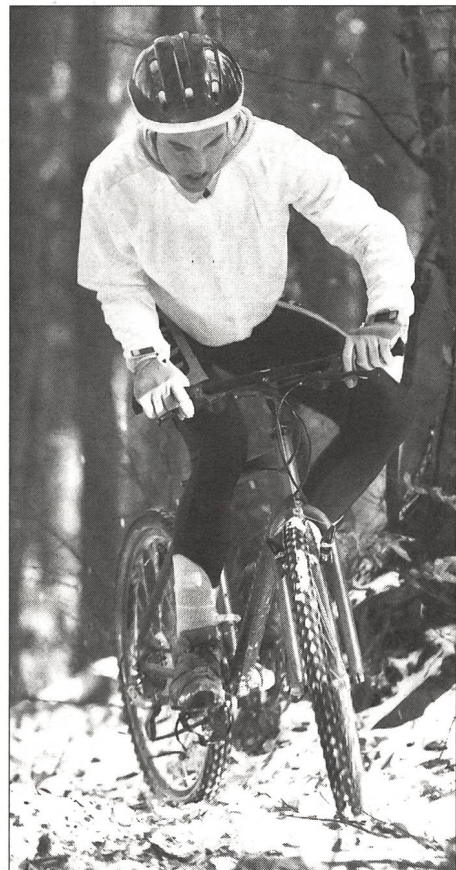
immer dies heissen mag). Nur die wenigsten dieser Velos werden in wirklichen «Off-Road»- (fernab jeder Strasse) Bedingungen gefahren. Und dennoch: Die Faszination MTB ist gross; fast alle Erlebnisanprüche können befriedigt werden. Um die Individualität von Erlebnissen am Beispiel MTB-Fahren etwas zu verdeutlichen, habe ich verschiedene Bikergruppen unterteilt:

- Da gibt es die Gruppe der **Bergauf-fahrer/-innen**. Sie lieben das Gefühl, einen Berg zu «erklimmen», oben die Aussicht zu geniessen, um dann auf einer möglichst einfachen Route wieder hinunter zu fahren.
- Da gibt es die **Abfahrer/-innen**, die am liebsten per Seilbahn möglichst hoch in die Berge gefahren werden möchten, um voll konzentriert die Abfahrt unter die Räder zu nehmen.
- Da gibt es die **«Flachfahrer/-innen»**. Ihr bevorzugtes Gelände sind Wald-, Wiesen- und Uferwege, wo sie bei nicht allzu strenger Fahrt die Natur voll geniessen können.
- Und es gibt auch die **Allrounder** (alles Be-Fahrer/-innen). Sie wurden vom Velofahr-Virus befallen und können sich je nach Situation an jedem Ort und auf jeder Strecke erfreuen.

Alle sind sie Mountainbiker/-innen, und für alle kann ihre MTB-Tätigkeit zu Erlebnissen führen. Dies zeichnet eine Erlebnissportart aus.

## Mountainbiken und Umwelt

Leider gibt es wie in allen Natursportarten auch unter den Biker/-innen Regelverstösser/-innen. Die Natur wird oft als «Wegwerfware» missbraucht,



die Mitmenschen werden schon gar nicht beachtet. Konflikte mit Wanderern, Wildhütern und Naturschützern sind die logische Folge. Wichtig für alle Nicht-Biker/-innen ist die Tatsache, dass die meisten MTB-Sportler/-innen rücksichts- und verantwortungsvoll unterwegs sind.

Nachfolgend möchte ich die aus meiner Sicht wichtigsten Verhaltensregeln auflisten:

- Biker/-innen verlassen nie die gekennzeichneten Wege.
- Sie achten die Natur, nehmen Abfälle mit und stören nicht mit Absicht Tiere.
- Wanderer/-innen haben immer Vortritt!
- Begegnet Du anderen (Wanderer, Biker, ...) verlangsame Deine Fahrt frühzeitig und mach Dich bemerkbar (Fahrradglocke oder Zurufe).
- Wer zuerst grüsst überwindet oft «Gräben», wer nicht grüsst hinterlässt «Furchen».

## Mountainbiken in Sportkursen

Meine mehrjährigen Erfahrungen als MTB-Kursleiter führten und führen mich immer wieder zu methodisch-didaktischen Erkenntnissen, die als Diskussionsgrundlage vielleicht auch Dir weiterhelfen werden:

- Du musst die Route genau kennen oder eine ortskundige Person engagieren.
- Gib genaue Anweisungen, wie gefahren wird, wo gewartet werden

muss. Wer ist zuvorderst, wer zuhinterst?

- Nimm genügend Flickzeug mit (es können auch Ketten reissen!).
- Du hast die Verantwortung für Deine Gruppe. Überlege Dir vor allem auch für die Abfahrten genau, ob Du nicht zuviel verlangst.
- Sei flexibel. Eine Tour kann für verschiedene Gruppen auch verschieden geeignet sein.
- Denk an den Hinweis, dass Erlebnisse sehr individuell sind. Versuche, allen Gruppenmitgliedern Erlebnisse zu ermöglichen.
- Als Leiter bewährt es sich sehr, mit den letzten ans Ziel zu kommen, denn diese brauchen Deine Unterstützung am dringendsten.

**Frank Hofer**, Sportlehrer und Mitinhaber der Firma Maluco-Sportferien, wo er seit drei Jahren als MTB-Lehrer tätig ist. J+S-Experte der neuen Fachrichtung B/MTB im Radsport. Leiter der Gruppe «Erlebnissport» des Projektes «Ohne Drogen – mit Sport! START».

## Mountainbike und J+S

Ab 1993 werden Mountainbike-Kurse als Fachrichtung B von Radsport neu ins J+S-Programm aufgenommen. Auch wenn Mountainbiking vordergründig «nur» Velofahren bedeutet: Diese Sportart ist derart anspruchsvoll, dass sich Leiter unbedingt ausbilden sollten. ■