

# Mit Rad und Tat über Stock und Stein

Mit dem Mountainbike einen Trail meistern? Der Zermatter **Bikeguide Beat Habegger** macht vor, wie man sicher und entspannt ans Ziel kommt.

**Text:** Silvia Schütz

**B**eat Habeggers Tag beginnt mit einem Postkartenidyll, das tausendfach in alle Welt verschickt wird: auf dem Gornergrat mit Sicht auf Matterhorn und Gornergletscher. Ausgerüstet mit Helm und Brille, Handschuhen und Knieschonern, setzt der 46-Jährige sich auf sein Mountainbike und atmet die kühle Morgenluft ein, als wäre sie exquisiter Schnupftabak. Dann fährt er los.

Zuerst geht es auf befestigtem Untergrund vorbei am Gornergrat-Hotel, hinunter zur Bahnstation. Auf sandartigem Boden, der im Winter als Grundlage für Skipisten dient, beginnt der zwölf Kilometer lange Trail über 1500 Höhenmeter nach Zermatt. Es ist einer von 21 Trails, die er jeweils vor Saisonbeginn befährt. «Ich fahre jede einzelne Strecke ab, bevor im Sommer die ersten Biketouristen eintreffen», sagt der Bikeguide, der im Winter sein Geld als Skilehrer verdient. Nur mit dem Wissen über den aktuellen Zustand einer Abfahrtsstrecke könne er die passende Route für seine Gäste auswählen. «Ein Trail darf fordern, sollte aber nicht überfordern. Das einschätzen zu können, gehört zu den Kernkompetenzen eines Bikeguides.»

## Vorausschauen ist das A und O

In Zermatt sind die Trails wie Skipisten mit den Farben Blau, Rot und Schwarz ausgewiesen. Einzelne Schlüsselstellen können aber auch einen höheren Schwierigkeitsgrad aufweisen. Auf dem Gornergrat gibt es Abfahrten für jedes Niveau – für die einfachste muss

man kein Bikeprofi sein; sie eignet sich auch für E-Mountainbikes.

Die Herausforderung auf der Gornergrat-Abfahrt sind diesmal Felsbrocken, die mitten im Weg liegen. «In solchen Situationen ist es wichtig, dass man sich nicht nur aufs Hindernis konzentriert, sondern auch nach vorne blickt», sagt er. «Wenn man vorausschauend fährt, entdeckt man auf einmal viel einfachere Möglichkeiten.» Weniger Geübte fokussieren oft aufs Hindernis – und scheitern dann daran.

Beat Habegger wuchs mit der ersten Generation von Mountainbikes auf. Mit den heutigen Bikes hatte sein damaliger Stahlesel wenig gemein. «Die technischen Fortschritte in den vergangenen Jahren sind gewaltig. Ich kann heute dank der Federung Trails bewältigen, von denen ich früher nur träumen konnte.»

## Im Winter auf dem Fatbike

Die beste Vorbereitung aufs Biken ist – Biken. Deshalb trifft man Beat Habegger im Winter oft auf seinem Fatbike an, auf einem Modell mit extra-dicken Reifen also. Seit Kurzem bietet der Wahlzermatter abends auch Touristen Fatbike-Touren durch den Schnee an. «Die Speziallampen leuchten den Weg aus, links und rechts herrscht finstere Nacht, im Tal flackern die Lichter von Zermatt», erzählt er. Und wenn der Vollmond scheint, werfen die Bäume sogar Schatten. Nur etwas kann diese Stimmung für Beat Habegger noch toppen: «Bei Schneefall ist es schlicht magisch.» **MM**

**Impressionen auf Instagram:** #fatbikezermatt

## Blick vorwärts richten

Nicht nur auf die schwierigen Stellen fokussieren, sondern auch in die Richtung schauen, in die man fahren will.

## Auch der Notausstieg will gelernt sein

Wenn sich auf einer Tour ein Hindernis nicht überwinden lässt, ist Absteigen nach hinten über den Sattel die rettende Massnahme.

Bilder: Sven Thommen/halfmoonbiking.ch, Seditik Nemeth

## Tipps für Einsteiger

Beherrigen Biker die oben aufgeführten Punkte, ist die Basis für eine genussvolle Tour gelegt.

Zur Vorbereitung auf eine Tour kann zudem ein Fahrtechniktraining hilfreich sein: um orange-weiße «Strassenverkehrshütchen» kurven, die Balance durch Stillstehen üben oder die Bremsen besser kennenlernen.



**Position beachten**

Bergab fährt man stehend, mit waagrechten Pedalen und leicht angewinkelten Armen und Beinen. Je steiler der Trail, desto mehr bewegt man das Gesäss nach hinten.

**Bremstechnik lernen**

Nur ein sich drehendes Rad ist stabil. Deshalb: dosiert und gefühlvoll bremsen. Zwei Finger reichen.

**In Steillage anfahren**

Sitzend, bergseitiger Fuss auf dem Boden, talseitiger Fuss auf der Pedale, Oberkörper auf Lenkerhöhe (damit das Vorderrad nicht abhebt). Mit dem Fuss vom Boden abstossen und lostreten, Blick bergwärts in Fahrtrichtung.

**Verkrampfung vermeiden**

Das Können richtig einschätzen: Der Trail sollte nicht zu schwierig sein, die Kondition für die Tour ausreichend. Unsicherheit und Angst führen zu Verkrampfung und blockieren das Fahren.

**Das gehört zur Ausrüstung:**

- ein vom Fachhändler gewartetes (Miet-)Mountainbike
- Helm, Brille, Handschuhe, Knieschoner
- Pumpe und Reserve-schlauch
- Werkzeug plus Multitool und Kabelbinder für kleine Reparaturen
- Notfallapotheke inklusive dünne Latexhandschuhe (bei Blutungen), Notfalltraubenzucker (gegen Übelkeit nach Sturz), Verbände und Tapes
- Bekleidung im Schichtsystem plus Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- Verpflegung: Flüssiges und Festes wie Wasser, Riegel und Traubenzucker



Startklar: Bereits vor Saisonbeginn erkundet Bikeguide Beat Habegger 21 Trails in Zermatt, um auf die Herausforderungen vorbereitet zu sein.