

## **Bikekurs Martinsflue vom 27. April 2019**

Sonne oder Regen? So unbeständig der Wetterbericht war, so unsicher waren wohl die meisten Teilnehmer, ob sie sich kurzfristig für den Kurs noch anmelden (oder auch abmelden) sollten oder nicht. So auch ich. Meine Anmeldung erfolgt erst am Mittwoch und dies obwohl die Wetterprognosen Regen vorhersagten. Aber wer nicht wagt, profitiert auch nicht...oder so ähnlich.

Nass und grau war es dann auch als ich eingekleidet in meiner vollen Regenausrüstung mit dem Bike Richtung Rüttenen fuhr. Einige der Teilnehmer hatten die bequeme und trockene Variante mit dem Auto für die Anreise gewählt. In Rüttenen angekommen, war ich schon von innen (logisch mit so vielen Schichten) und aussen nass. So langsam, manchmal etwas zögernd und auch schon etwas feucht, trafen dann die 16 weiteren Teilnehmer ein.

Nach einer kurzen Begrüssung von Koni ging es dann schon direkt ins Aufwärmen. Mit spielerischen Formen fuhren wir uns auf dem Platz vom Restaurant Post mit Stabilitäts- und Geschicklichkeitsübungen ein. Ehrlich gesagt habe ich noch gar nie versucht fahrend auf dem Bike mein Pidon vom Boden aufzuheben. Aber siehe da...es geht...mit etwas Glück!

Danach ging es in drei Stärkeklassen (Einstiger, erste Erfahrungen, Fortgeschrittene) weiter. Ich und drei weitere Teilnehmer waren bei Thomi in der Gruppe. Wir starteten gleich mit einem chilligen Trail im Wald vor Rüttenen. Schon noch dem ersten Anstieg konnten wir die Regensachen ausziehen und von dort an war es mehrheitlich trocken. Thomi erklärte uns jeweils die Theorie und dann konnten wir gleich vor Ort üben, bekamen Ratschläge und konnten nochmals üben. Kurvige Trails haben wir von unten nach oben und umgekehrt gemacht, z.T. auch mehrmals. Die einen bekamen Kratzer, die anderen fielen fast von Stand aus um. Andere wiederum übten sich im Baumstamm überqueren. Dabei lernten wir „eifach dr Chopf usschalte“ und „dört häre luege, wo de wosch go“.

In der Mittagspause haben uns mit feinen Spaghetti gestärkt und im Restaurant Post aufgewärmt.

Auch am Nachmittag ging es wiederum auf und ab im schönen Gelände von der Martinsflue. Mir war gar nicht bewusst, dass wir „vor unserer Haustür“ so abwechslungsreiche und schöne Trails haben...! Es ging dann auf Trails Richtung Riedholz und wieder zurück. Am Schluss noch kurz bei „Hans“ durch den Garten. Und schon waren wir wieder zurück beim Restaurant Post. Unsere Bikes wie auch wir sahen etwa alle gleich aus...und zwar von unten bis oben dreckig. Macht nichts...einmal Duschen inkl. Bike und wieder startklar für die nächste Tour.

Ein riesen MERCI an die Tourenleiter Thomi, Koni und Ori für die wertvollen Tipps und den zwar etwas nassen aber tollen Tag.

Für den Tourenbericht  
Nicole Tschanz