



Sportler des Monats

«Man muss halt Rücksicht nehmen»

Der Ettinger Marathon-Mountainbiker Friedrich Dähler (29) vom Goldwurst-Power-Team über die Gefahren seines Sports und kaputte Schläuche.

Interview: Thomas Meier

SPATZ: Friedrich Dähler, es gibt so viele verschiedene Disziplinen im Radsport. Weshalb haben Sie sich fürs Mountainbiken auf der Marathondistanz entschieden?

Friedrich Dähler: Beim Mountainbiken kommt es noch mehr als anderswo auf die Fahrtechnik an. Bei vollem Tempo über Stock und Stein zu fahren und trotzdem nicht zu stürzen – das ist sehr anspruchsvoll und eine grosse Herausforderung, macht aber auch viel Spass. Für die Marathondistanz wiederum habe ich mich entschieden, weil meine Physis eher auf längere Strecken zugeschnitten ist. Ständige Rhythmuswechsel wie auf der kürzeren Distanz liegen mir nicht so.



Wenn Sie stürzen, macht es sicherlich nicht mehr so viel Spass. Wie gefährlich ist Mountainbiken?

Unser Sport ist nicht risikoreicher als andere Sportarten – im Gegenteil: Während man beim Radfahren auf der Strasse dem Gegenverkehr und den anderen Strassenteilnehmern ausgesetzt ist, fahren wir im Gelände, das wir im Normalfall ganz für uns haben. Gefährlich wird es vor allem, wenn man sich überschätzt. Wenn man zuviel Risiko eingeht. Bis jetzt habe ich mir zweimal das Schlüsselbein gebrochen. Und einmal die Knie Scheibe. Allerdings befand ich mich da auf der Strasse: Ich bin auf einer Tramschiene ausgerutscht.

Im Vergleich zu solch einer Verletzung ist ein Materialdefekt geradezu harmlos. Wie oft müssen Sie vom Bike absteigen, weil etwas kaputt gegangen ist?

Dieses Jahr hielten sich solche Zwischenfälle in Grenzen, da hatte ich Glück. Ich habe immer einen Ersatzschlauch bei mir, eine Gaspatrone sowie ein Kettenflickgerät. Wenn ich zu weit von einem Betreuungsposten entfernt bin, dann lege ich selber Hand an. In zwei Minuten sollte man einen kaputten Schlauch wechseln können. Manchmal wird man jedoch nervös, wenn



Friedrich Dähler: «Mountainbiken ist ein sehr anspruchsvoller Sport.»

einer nach dem anderen vorbeisaut. Dann dauert es eben länger.

Welches war Ihr schönster Erfolg bisher?

Mich hat enorm gefreut, dass ich dieses Jahr zum ersten Mal für die Weltmeisterschaft aufgeboten wurde. Dort wurde ich zwar nur 56., aber ich bin zuversichtlich, dass ich es in der Zukunft viel weiter nach vorne schaffe. Einfach wird es allerdings nicht. Schliesslich besteht die Weltspitze aus lauter Profis. Ich hingegen arbeite zu 50 Prozent als Primarlehrer. Sich ganz dem Mountainbiken zu widmen, liegt bei uns in Zeiten der Weltwirtschaftskrise fast nicht drin, da findet man kaum noch neue Sponsoren.

Welcher Körperteil macht beim Mountainbiken die Hauptarbeit?

Das ist schon der Oberschenkel. Wenn der Parcours sehr schwierig ist, dann schmerzen nach einem Rennen manchmal auch der Rücken und die Finger.

Man hört immer wieder, dass sich Mountainbiker und Wanderer in die Quere kommen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Ich fahre nun schon seit 14 Jahren Mountainbike, habe aber noch nicht ein einziges Mal Probleme mit Wanderern gehabt. Man muss einfach gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen. Wenn der Weg sehr eng ist und Wanderer kommen mir entgegen, dann steige ich ab. Man weiss auch, dass an einem schönen Sonntag viele Menschen einen Ausflug unternehmen. Da muss man sich dann darauf einstellen und entsprechend vorsichtig fahren, dann gehts. ☺

Wohlbefinden – Gesundheit

city apotheke

Unser kompetentes Team freut sich über Ihren Besuch!

Aeschenvorstadt 4
CH 4051 Basel
Tel. 061 272 10 44

hellhörig?

Beratung für Erwachsene und Kinder:

Hörmittelzentrale Nordwestschweiz AG

Basel 061 269 89 89 www.hz-hoeren.ch

www.kinderhoerberatung.ch | **audiocenter** | Kinder-Hörberatung

Tel.: 061 201 30 86 |

Aarau Basel Liestal Reinach BL Rheinfelden Riehen