



Kopfschutz
Ohne Helm geht beim Mountainbiking gar nichts



Gegensätze In Whistler radelt man, gegenüber dauert am Blackcomb die Ski-Saison noch im Spätsommer an



Temporäusch
Helm auf, Finger an die Bremse - und ab! Nina beim Downhilling in den Bergen Kanadas

Höllensritt im Land der Bären

Da soll ich runterfahren? Ungläubig sehe ich zu meiner Bike-Trainerin Katrina Strand, die schon unten steht. Vor mir geht es über eine Kante und acht Meter nahezu senkrecht bergab. Auf dem Hintern könnte ich da vielleicht noch runterschlittern, aber doch nicht im Fahrradsattel. Ich bin doch nicht wahnsinnig! „Nicht nachdenken, mach's einfach!“, sagt Katrina knallhart. „Biken ist zur Hälfte Technik und zur Hälfte Überwindung!“ Toll. Da gehe ich für fünf Tage nach Whistler, ins Bike-Paradies in den Bergen British Columbias, um mir die Technik des Bergradelns beibringen zu lassen – und zum Einstieg soll ich mir gleich den Hals brechen. Andererseits führt bei meinem Kurs im Mountainbike-Park kein Weg dran vorbei: Bevor ich die Kante nicht meistere, lässt mich Katrina nirgendwo mitfahren. Ich versuche, den Kopf auszuschalten. Die Angst wegzuschieben. Katrina redet geduldig auf mich ein. Erklärt nochmals die Technik: „Aufstehen, Gewicht zurücknehmen, Knie und Ellbogen gebeugt lassen – mit viel Gefühl fahren.“ Und dann tu ich's. Ich trete ein, zwei Mal, merke, wie ich im Gefälle rasant Tempo aufnehme. Schiebe meinen Po nach hinten. Lasse das Bike laufen und bremsen erst unten, vor



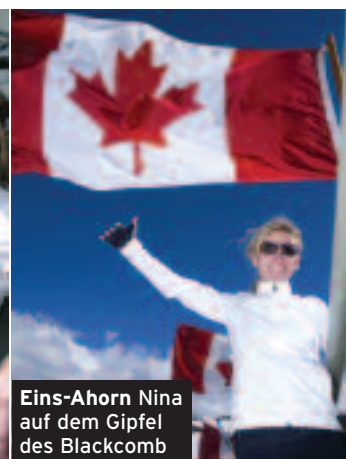
Gut verpackt
Im Bike-Park sind Protektoren vorgeschrieben



Praktisch
Die Räder fahren in eigenen Gondeln jeweils vorneweg



Auffahrt
Trainerin Katrina begleitet Nina (l.) im Lift



Eins-Ahorn
Nina auf dem Gipfel des Blackcomb

Wo liegt das Eldorado für Mountainbiker? Unsere Reporterin Nina Winkler weiß die Antwort: in den Rocky Mountains. Für SHAPE lernte Nina das Fahren auf die harte Tour – jede Menge Adrenalinkicks inklusive



Relax-Zone Whistlers Zentrum ist eine Fußgängerzone. Autos sind verboten und sogar Biker müssen absteigen



Wackel-Übung Zügig rauf, in der Mitte der Wippe das Gewicht von vorn nach hinten verlagern - Katrina zeigt, wie's geht



Mountainbiker-Ikone Thomas Vanderham übt in den Wäldern für seine Kult-Videos



Radeln mit Ausblick Das Panorama am Blackcomb entschädigt für jede Anstrengung



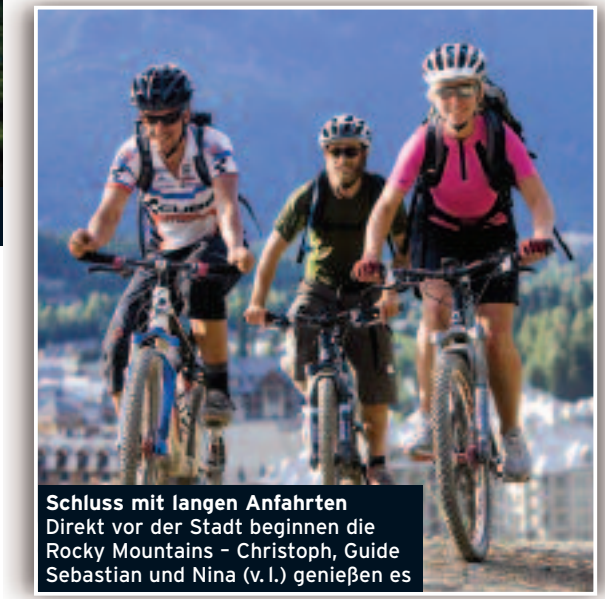
Techniktipps Profi Katrina erklärt die Bremstechnik (l.) und zeigt die Bedeutung des Wortes „Downhill“ (r.)

Katrina. Sie grinst: „War doch leicht, oder? Komm, gleich nochmal!“ Viermal rolle ich noch über die Kante, bis ich merke: Ich hab's unter Kontrolle. Auch Katrina guckt zufrieden. Wir biken eine leichte Strecke im Park hinunter, mit vielen Haarnadelkurven und sandigem Untergrund. Ich bin schweißgebadet, aber halte nicht mehr ständig an, fahre zügig durch. Was aber so anstrengend ist, dass wir erst mal einen Lunch im „Garibaldi Lift Co.“ einschleppen, der Stammkneipe der Downhill-Fahrer.

Zur Belohnung an den Pool Nach dem Mittagessen schlägt Katrina eine erste leichte Tour vor. Wir laden die

Bikes auf einen Pick-up-Truck, der uns an den Lost Lake bringt. Von hier aus starten wir eine Rundroute, die uns ständig bergauf und bergab führt. Hinaufradeln ist einfach, aber anstrengend – und Hinunterfahren kostet unglaublich viel Konzentration. Denn die Wege sind zwar relativ breit und einfach zu fahren, aber ich muss mich dabei streng an Katrinas Vorgaben halten, um Routine für schwierigeres Gelände zu sammeln. Also fahre ich brav, wie sie es mir gezeigt hat, „mit den Augen voran.“ Das

bedeutet, immer dorthin zu sehen, wo man hinfahren will. Nicht in den steilen Abgrund nebenan, nicht jetzt schon zur schwierigen, schotterbedeckten Kurve weiter vorn oder zur großen Wurzel, die sich weiter unten quer



Schluss mit langen Anfahrten Direkt vor der Stadt beginnen die Rocky Mountains - Christoph, Guide Sebastian und Nina (v. l.) genießen es

über den Weg legt. Die Ellbogen sollten immer nach außen zeigen und gebeugt sein, meine Armmuskeln werden dadurch sozusagen zu zusätzlichen, körpereigenen Stoßdämpfern, die die Fahrt geschmeidiger machen. Aber auch anstrengender: Nach zweieinhalb Stunden sind wir wieder am Parkplatz, und obwohl es erst vier Uhr nachmittags ist, schaffe ich's nur noch bis zur Liege am hübschen Hotelpool – und schlafe ruck, zuck ein.

Gut gesichert ins Bärenland Am nächsten Tag holt mich Guide Sebastian von Bear Back Biking um 8 Uhr ab. Er wird mit mir und Christoph, einem Studenten aus Hannover, eine längere und forderndere Tour machen. Vermutlich hat er mein leicht besorgtes Gesicht bemerkt, denn er beruhigt mich: „Wir fahren kein wildes Gelände, du sollst sicherer werden. Hauptsache, du behältst im Kopf: Beim Bergabfahren bleibt immer mindestens ein Finger an jeder Bremse. Und in Kurven wird auf keinen Fall gebremst. Klar?“ Klar. Wir fahren direkt am „Fair-



Lecker im „Ciao Thyme“ gibt es den besten Kaffee

mont Hotel“ los zum Blackcomb und müssen ganz schön in die Pedale treten. Erst auf asphaltierten Straßen, dann auf Feldwegen, schließlich auf wurzelüberwucherten Trails überwinden wir 800 Meter Höhenunterschied. Es ist heiß und der Helm wandert schnell vom Kopf an den Lenker – aber das gibt sofort einen Ruffel von Sebastian: zu gefährlich. Also schwitze ich weiter unterm Kopfschutz. Zwischendurch linse ich immer wieder nervös in den Wald. Schließlich warnen hier überall Schilder vor Bären. „Ja, aber es gibt hier keine Grizzlies“, beschwichtigt Sebastian, „und nur die sind angriffslustig.“ Nach zwei Stunden ist es merklich kälter, wir ziehen Jacken über und eine halbe Stunde später glaube ich, im Winter gelandet zu sein: Es liegen 20 cm Schnee – mitten im Spätsommer! „Oben am Blackcomb kann man noch Skifahren“, erzählt Sebastian. Das bedeutet allerdings auch, dass wir nicht ganz hinaufradeln können. Wir machen die Räder fest, nehmen den Lift für eine Spritztour zum

Gipfel samt überwältigender Aussicht, und dann geht's wieder aufs Rad, diesmal bergab: Ich halte den Lenker fest, die Ellbogen gebeugt, den Po oben. Ich drücke mein Bike in die Kurven, verlagere meinen Schwerpunkt in die Gegenrichtung, verkneife mir das Bremsen, obwohl es Überwindung kostet und fühle mich immer sicherer – bis plötzlich ein anderer Biker wie wahnsinnig aus dem Gebüsch rauscht und mich fast in den Graben zwingt. „Der ist immer so“, grinst Sebastian anerkennend. Der Downhill-Hellraiser ist niemand anders als Mountainbike-Ikone Thomas Vanderham, der hier atemberaubende Stunts für seine Kultvideos übt. Mich inspiriert mehr sein cooles, motocross-artiges Outfit. Nach der Heimkehr muss ich sofort zum Shoppen in die City. Top-Adresse: das „Evolution“, nicht der größte, aber der hippe Shop, in dem ich eine Bikerhose kaufe. Natürlich weit geschnitten – eng war gestern!

Mit dem Bikelift zur Abfahrt Tags darauf treffe ich mich mit Katrina und Christoph zum nächsten Spezial-Training für Balance und Technik. Dafür sind allerdings Downhill-Bikes nötig, die schwerer sind und besser gefedert als Tourenbikes. Um sie zu mieten, schlendern wir nach dem Frühstück in die City, dann geht's in den Park. Schon das erste Hindernis ist knifflig, eine Wippe. Die Theorie sieht so aus: stehend anfahren, erst den Oberkörper vordrücken,



Fundgrube Das „Evolution“ führt vor allem kleine, trendige Biker-Brands



Bärisches Land In Ruhe lassen, nicht füttern - die Regeln für das Leben mit Schwarzbären



Ziptrekking In 60 m Höhe saust man über die Schlucht

Absprung Noch ist Nina mutig (o.), doch angesichts der Tiefe (r.) trat sie lieber den Rückzug an

exakt am Scheitelpunkt das Gewicht nach hinten verlagern. Dieses Umschalten will und will nicht klappen: Ich beginne zu vorsichtig, müsste zügiger anfahren. Als es endlich funktioniert, bin ich richtig stolz und auch Katrina bestätigt mir: Ich bin reif für eine steile Abfahrt. Dabei ähnelt nicht nur der Begriff dem Skifahren, auch der Transport: Ein Sessellift bringt uns hinauf, mit Extra-Gondeln für Bikes. Und dann geht's rasant abwärts. Ich versuche, weniger zu bremsen, alle Regeln zu befolgen: die Bremswirkung gut zu verteilen – zwei Drittel vorn, ein Drittel hinten, aber nicht auf Sandboden, da soll man lieber mutig die Reifen sausen lassen. Und es klappt: Im letzten Drittel gebe ich richtig Gas, mein Herz schlägt bis zum Hals – genauso hab ich's mir gewünscht!

Im Gleitflug über die Tiefe Heute steht mir die nächste Mutprobe bevor: Ich habe mich zum Bungeejumping angemeldet. Auf der 50 Meter hohen Lochblechbrücke bin ich auch noch zuversichtlich, aber als ich oben stehe, schwindet mein Mut. Unten rauscht der Fitzsimmons Creek und die Tiefe sieht plötzlich richtig gruselig aus. Zehn Minuten versuche ich, in kompletter Montur auf der Sprungkante stehend, mich zu überwinden. Dann gebe ich geknickt auf, kehre nach Whistler zurück – und siehe da: Im Ort lässt sich die Schlucht auch per Ziptrekking überwinden, bequem am Drahtseil hängend, in 60 m Höhe. Geht doch! Mit mir versöhnt kehre ich ins Hotel zurück und lasse mich mit einer Thai-Massage aufbauen.

Kletterkünste per Bike Am nächsten Vormittag treffe ich Katrina, die mir nach den Abfahrten im Park zeigen will, wie's bergauf besser über Hindernisse geht: „Du musst das Gewicht zurücknehmen“, sagt sie, „den Vorderreifen kurz hochreißen und dabei



Abschalten Im hoteleigenen Spa erholt sich Nina von ihrem Bungee-Versuch



Genuss pur Der Kamin am Pool des „Fairmont“ ist romantisch – und die Cosmopolitans sind superlecker

weitertreten, damit du auf diesen Steg hochkommst.“ Ich versuch's und mache prompt den Abflug über den Lenker, weil ich das Vorderrad nicht hochkriege. Die Schulter schmerzt, aber Katrina lässt mir keine Ruhe: „Technisch kannst du's. Versuch's mit mehr Tempo!“ Okay, denke ich, bin ich mal mutig! Ich nehme Anlauf, reiße an der Kante den Lenker hoch, trete und lande, schwupp, wirklich auf dem Steg! Ermutigt teste ich am Nachmittag möglichst viele Hindernisse im Park. Alle schaffe ich nicht – der beste Grund, wiederzukommen. Außerdem will ich ja auch noch meinen ersten echten Bären sehen...

TRAVEL-TIPPS

ANREISE Flüge nach Vancouver dauern 11 Stunden, Condor (www.condor.com) und Air Canada (www.aircanada.com) fliegen von vielen dt. Airports mehrmals wöchentlich, ab 850 € inkl. Steuern und Gebühren. Von Vancouver mit dem Bus nach Whistler, perimeterbus.com, ab 36 €



Oase mit Charme Die Lobby des „Fairmont Chateau“



Sause nach dem Sausen Im „GLC“ gibt's oft Live-Musik

HOTEL Eine Woche im Fairmont Chateau Whistler kostet im EZ ab 910 € www.fairmont.com, günstigere Zimmer ab 67 €/Nacht über www.hotel.de **Massage** Im „Fairmont“ z. B. Thaimassage ab 80 €, Tel. 9 38 20 86, im „Four Seasons“ z. B. Kräuterstempelmassage ab 120 €, Tel. 9 35 34 00 **Bikepark** Ein Tag kostet ca. 20 €, mit Bike und Protektoren etwa 65 €, www.whistlerbike.com **MTB-Touren** Guides und Packages mit Unterkunft über www.bearbackbiking.com, 1 Woche ab 200 € **Bungeejumping** Sprung ca. 75 €, www.whistlerbungee.com **Ziptrekking** ca. 65 €/ Person, www.ziptrek.com **Bike-Seminare für Frauen** Katrina Strand bietet spezielle Kurse, Info: www.canadiandhgirls.com