

MITZI and FRIENDS Women's Cycling Club



AUFGEPASST MÄDELS

Cyclocross (CX), oder auf gut deutsch Querfeldeinsport, hat weltweit in den letzten Jahren ziemlich an Popularität gewonnen. Und das nicht nur bei RadsportlerInnen die profi- oder amateurmäßig fahren, sondern auch - oder gerade - im Hobbysport. Spaß ist wohl hier eines der überzeugendsten Argumente für den vielleicht spannendsten Sport der Welt. In Österreich hat sich eine kleine, feine Szene etabliert, und es finden in der Zeit von Oktober bis Jänner auch etliche Rennen statt. Doch es fehlt an teilnehmenden Frauen! Cyclocross fristet in dieser Hinsicht leider noch ein Schattendasein, und das, obwohl wir durch Nadja Heigl auch international überzeugend vertreten sind.

CX-Weltmeisterschaften werden seit dem Jahr 1950 ausgetragen. Es sollten 50 Jahre vergehen, bis auch Frauen in dieser Disziplin am Start stehen. 2000 war es so weit: die Deutsche Hanka Kupfernagel wurde erste CX-Weltmeisterin. Weitere 16 Jahre später wird bei der Weltmeisterschaft der Frauen auch die Kategorie U23 eingeführt, die es bei den Männern schon seit 1996 gibt. Erfreulicherweise ist unsere 4-fache Staatsmeisterin Nadja Heigl bei der Premiere in Heusden-Zolder (BE) auf Platz 5 gefahren! Dass Frauen für spannende Rennen sorgen, zeigt sich immer wieder bei sämtlichen Rennen im Weltcup – UCI-Live-Übertragung sei dank!

Es finden auch Entwicklungen in Österreich statt. In der vergangenen Saison 2015/2016 gab es erstmals zwei internationale UCI/C2-Rennen mit einem eigenen Rennen für Damen.

Ein Schritt in die richtige Richtung, für die Veranstalter jedoch ein Desaster – war das

Frauenfeld mit gerade einmal maximal 7 Starterinnen (davon nur wenige aus Österreich) recht überschaubar. Hier gibt es wohl noch einiges zu tun! Umso wichtiger ist es, aktiv Frauen anzusprechen und zu motivieren, an Rennen teilzunehmen.

Allerdings muss man ja nicht gleich Rennen fahren (wobei man gerade dabei sehr viel lernt), oder an Weltmeisterschaften denken. Es geht vielmehr darum, bei Frauen das Interesse für den Querfeldeinsport zu wecken, ihm eine Chance zu geben. Alles andere kommt von selbst. Es ist an der Zeit hier etwas zu ändern, und für Frauen eine einladende Atmosphäre zu schaffen!

Wir vom Verein „MITZI and FRIENDS Women's Cycling Club“ wollen das Momentum am Laufen halten und sind sehr darum bemüht, Frauen zu ermutigen, in Cyclocross reinzuschmecken bzw. Anfängerinnen und Fortgeschrittene zu fördern. Unterstützt werden wir auf diesem Weg von Nadja Heigl und Gerald Teubenbacher, die uns in Workshops das notwendige Bike Handling näher bringen.

Ob alleine oder in einer Gruppe, ob auf einer Hausrunde oder in unbekanntem Terrain, mit den Mitzis Teamgeist spüren oder Radsport leistungsorientiert betreiben – Frauen im Radsport gehört die Zukunft! Daran habe ich keinen Zweifel.

10 Gründe
warum ihr mit
Cyclocross
anfangen solltet!

#1 Cyclocross macht Spaß

Cyclocross ist vieles: bodenständig, vielseitig, fordernd, verrückt, hart, dreckig. Der Punk im Radsport. Aber vor allen Dingen macht es schlichtweg Spaß und spricht das Kind in uns an. Oder wann warst du das letzte Mal von oben bis unten voller Gatsch und hattest einen riesen Grinsen im Gesicht?

#2 Effektives Training

Querfeldein-Training ist sehr effektiv. Du hältst nicht nur den ganzen Körper fit, sondern perfektionierst ganz nebenbei auch das Handling fürs Rennrad! Wann würdest du sonst über Stock und Stein fahren, auf- und absteigen, das Rad einen Hügel raufragen, engste Kurven oder freiwillig im Gatsch fahren? Hinzukommt, dass das CX-Rad aufgrund seiner Eigenschaften von vielen genutzt wird, um über die Wintermonate bzw. bei schlechterem Wetter zu trainieren. Du überlegst auch Rennen zu fahren und bist noch nicht überzeugt? Dann lies weiter:

#3 Einfacher Einstieg

Neben der offensichtlichen Kameradschaft und dem weniger offensichtlichen Wettbewerb, ist es seitens des Equipments und der Fitness recht einfach sich in den Querfeldein-Sport einzulassen. Möchte man zu Beginn sein Geldbörserl schonen und keine große Summe investieren, eignen sich als Renngeräte zum Beispiel auch Mountainbikes – auch wenn man recht rasch merken wird, dass Cyclocross-Rennen idealerweise auch mit einem richtigen Querfeldein-Rad gefahren werden. Es gibt auch hier günstige Einsteiger-Modelle – nach oben hin klarerweise keine Grenze.

#4 Leichter Zugang

Viele Frauen haben Kinder, sind berufstätig, und haben schlichtweg weniger Zeit um zu trainieren. Vielleicht mit ein Grund, warum eher wenige Frauen Rennen fahren. Auch hier punktet Querfeldein: die Rennen dauern maximal 60 Minuten, und finden oft in unmittelbarer Nähe statt. An dieser Stelle sei vielleicht auch noch die verhältnismäßig geringe Startgebühr erwähnt. Die kurzen, aber harten Anstrengungen sind viel erträglicher – auch für nicht so trainierte. Während der Tragepassagen kann man sich ein wenig erholen, und schon geht es rasant weiter.

#5 Wenn es vorbei ist, ist es vorbei

Die Rennen dauern in der Regel zwischen 40 und 60 Minuten. Während des Rennens gibst du alles und fährst so viele Runden in dieser Zeit, wie dir eben möglich sind. Die starken FahrerInnen positionieren sich in der ersten Runde, und ehe man es sich versieht, vermischt sich das Feld. Auch wenn man überrundet wurde und in den hinteren Rängen gereiht ist, ist man trotzdem mittendrin im Geschehen. Es gibt keinen Besenwagen wie bei Straßenrennen, niemand belächelt einen (und wenn doch, sollte diese Person einmal selber ein CX-Rennen mitfahren). Ganz im Gegenteil! Gerade jene FahrerInnen, die ein CX-Rennen durchhalten bekommen oft den meisten Respekt, auch wenn sie nicht um Top-Platzierung mitfahren.

#6 Jedes Rennen ist anders

Querfeldein-Rennen sind Rundkurse mit einer Distanz von ca. 2,5-3km. Abwechslung garantieren knackige Anstiege, steile Abfahrten, unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, natürliche Hindernisse, Stiegen oder zusätzlich aufgebauten Hürden. Alleine das Wetter hat einen großen Einfluss auf den Kurs und kann für die ein oder andere zusätzliche Herausforderung sorgen.

#7 Zieh an was du möchtest

Das einzige, was du wirklich bedenken solltest, ist die Tatsache, dass die Kleidung unter Umständen sehr schmutzig werden kann. Ansonsten ist normale Radbekleidung empfehlenswert. Auch das zeichnet CX-Rennen aus: wenn du zu Weihnachten mit einem Rentier-Geweihe am Kopf fahren möchtest, dann mach das! Du wirst nicht die einzige sein!

#8 Die Community

Dass Cyclocross fahren Spaß macht, wurde schon erwähnt. Es geht aber auch um das Drumherum. Die TeilnehmerInnen kommen nicht nur, um das Rennen zu fahren. Schon beim Abholen der Startnummer wird gequatscht und getratscht, das geht beim Warm-up weiter. Die TeilnehmerInnen unterstützen sich gegenseitig, jede(r) ist für jede(n) da. Auch wenn vielleicht einmal während des Rennens ein wenig geschimpft wird - spätestens nach dem Rennen und einem gemeinsamen Getränk ist die Welt wieder in Ordnung. Unterm Strich entstehen über die Jahre Freundschaften, die man nicht missen möchte. Querfeldein ist eine kleine, aber sehr feine Community, die neuen FahrerInnen gegenüber sehr offen und einladend ist! Und wenn du doch noch nicht mitfahren möchtest:

#9 Vielleicht doch nur Zuschauen

Die Atmosphäre bei den Rennen ist einzigartig und sehr speziell. Das Rennen dauert maximal 60 Minuten und die Runden sind kurz - das heißt, die FahrerInnen kommen alle paar Minuten vorbei und freuen sich über motivierende Zurufe. Hindernisse, Stufen und andere schwierige Passagen bringen einen gewissen Pep ins Spiel – das Zuschauen ist also recht kurzweilig! Der Kurs ist meistens auch recht gut überschaubar, sodass man den gesamten Rennverlauf mitbekommt.

Zur Ausstattung einer Zuseherin bzw. eines Zusehers gehören auf jeden Fall zwei Dinge: Gummistiefel und eine Kuhlocke.

#10 Sei dabei

Egal ob du zuschaust, aktiv am Rennen teilnimmst, oder einen Workshop besuchst... Alleine durch deine Anwesenheit unterstützt du die Frauen-Community! Probier Cyclocross! Du versäumst etwas, wenn du es nicht tust.

www.mitziandfriends.at

