

Freestylesport – Bike: Level 2 – Bergauf

Um bergauf zu fahren, braucht es neben Kraft und Ausdauer auch einen guten Kopf. Diese Tipps helfen, auch lange Anstiege problemlos zu meistern.

Bei einem langen Anstieg ist ein regelmässiger Tret- und Atemrhythmus zentral. Die Wahl des richtigen Ganges und eines guten Tretwiderstandes ist auch da wichtig.

Ab und zu ist es gut, einen Gang runter zu schalten und eine kurze Strecke im Wiegetritt zurückzulegen. Es entspannt den Körper, entlastet den Rücken und die Beinmuskulatur und man gewinnt Zeit, um durchzuatmen.

Bei steilen Anstiegen ist es wesentlich, den Körperschwerpunkt nach vorne zu verlagern, um mehr Druck auf das Vorderrad ausüben zu können. D.h., auf dem Sattel nach vorne rücken, dabei aber unbedingt auf dem Sattel sitzen bleiben, damit das Hinterrad genug Druck erhält und nicht durchdreht.

Es hilft bei sehr steilen Passagen zusätzlich die Ellbogen nach unten zu drücken. Dies verhindert, dass das Vorderrad abhebt.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO