



HOCH HINAUS AUF DEM HINTERRAD

NINA REICHENBACH TÄNZELT MIT IHREM **TRIAL-BIKE** VIRTUOS ÜBER ZWEI METER HOHE HINDERNISSE. BIKE BILD HAT DIE TALENTIERTE 20-JÄHRIGE UND BESTE IN IHRER DISZIPLIN BEGLEITET

Fast jede Sportart hat ein spezifisches Geräusch, bei dem man sofort weiß, um welchen Sport es sich handelt. Wer beim Trial die Halle betritt, hört es sofort. Ein grelles, sich häufig wiederholendes, kurzes Quietschen. Ein Geräusch, das trotz Musik, Hallensprecher und applaudierenden Zuschauern so dominant ist, dass es Gänsehaut verursacht. Hervorgerufen durch die Athleten, die im Parcours mit gezogener Bremse auf dem Hinterrad von einem Hindernis zum nächsten springen.

Über hundert Teilnehmer aus der ganzen Welt kämpfen im Oktober des vergangenen Jahres beim Weltcup in Berlin im Parcours um den Sieg, unter ihnen ist auch Nina Reichenbach. Die attraktive 20-Jährige aus dem baden-württembergischen Ötisheim ist als mehrfache Weltmeisterin das Aushängeschild des deutschen Trial-Sports. Durch sie erhält die Disziplin nicht nur ein Gesicht, sondern auch eine neue Welle der Aufmerksamkeit. Wenn man Nina das erste Mal begegnet, sie ihr Gegenüber mit einem zaghaften Lächeln begrüßt, kommt man im Leben nicht auf den Gedanken, dass sie mit einem 20-Zoll-Rad auf Hindernisse springt, die größer sind als sie. Sobald sie ihren Helm und ihre Handschuhe anzieht und die ersten Warm-up-Übungen absolviert, bleibt man staunend stehen und kann die Augen nicht mehr von ihr und ihren kunstvollen Bewegungen abwenden.

Das Prozedere hat sich bewährt: Kurz vor dem Wettkampf begibt sich Nina in den Parcours und läuft die fünf sogenannten Sektionen konzentriert

FOTOS: ALEX HÜFNER (7)

MEINE NERVENSTÄRKE IST EIN VORTEIL. ICH GLAUBE AN MICH UND AN DAS, WAS ICH KANN.



Die besten Trial-Fahrer der Welt zeigen, wie man von Stein zu Stein springt, ohne dabei den Fuß absetzen zu müssen (o.). Als amtierende Weltmeisterin darf Nina bis zur nächsten WM im Regenbogentrikot fahren (M.). Im Warm-up-Bereich bereiten sich die Teilnehmer auf die bevorstehende Geschicklichkeitsprüfung vor. Dort spielen sie die Grundtechniken immer wieder durch und überwinden zu Übungszwecken Test-Hindernisse (u.)



ab. Alle sehen verschieden aus und sind mit diversen Hindernissen ausgestattet: Steine, Betonrohre, Baumstämme und Betonblöcke. Systematisch aufgestapelt, bemalt, besprüht und fein arrangiert, geben sie eine bunte Wettkampfkulisse ab. Die einzelnen Sektionen dürfen im Vorfeld nur angeschaut und abgelaufen werden. Das Rad bleibt in der Zeit am Rand stehen. Die Reihenfolge der Hindernisse ist zwar festgelegt, aber nicht die Art und Weise, diese zu überwinden. Für jede Situation muss eine geeignete Fahrtechnik gefunden werden. Der Weg zum Ziel und damit zum erhofften Sieg findet zu 50 Prozent im Kopf statt. Ob sich der Plan mit dem Rad auch realisieren lässt, wird sich erst im Laufe des Wettkampfs zeigen.

Bevor Nina selber an den Start geht, schaut sie sich gern das Halbfinale der Männer an oder beäugt ihre direkte Konkurrenz. Sie ist nicht der Typ, der sich mit Kopfhörern in eine ruhige Ecke verkriecht, sondern taucht schon vor ihrem Rennen intensiv in den Parcours ein. Denn manchmal hilft Abgucken, es ergibt sich daraus eine bessere Lösung für ein Hindernis.

Und Action: Nina in Perfektion

Zum Zeitpunkt des Berliner Weltcups ist Nina als amtierende Weltmeisterin und Siegerin der vergangenen drei Weltcups die klare Favoritin. „Meine Nervenstärke ist ein Vorteil gegenüber meinen Konkurrenten. Ich bleibe ruhig, auch wenn alle Augen auf mich gerichtet sind. Ich glaube einfach an mich und an das, was ich kann.“

Die Reihenfolge gestaltet sie nicht unüberlegt; die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Sektionen bestimmen ihren Ablauf. „Ich starte mit einer Sektion, die mir gut liegt und mit der ich einen guten Einstieg in den Wettkampf finde. Eine Sektion, die mir nicht so gefällt, mache ich am Ende, wenn ich schon ein bisschen gefahren bin und Selbstvertrauen gesammelt habe.“

Als Zuschauer kann man sich nicht vorstellen, dass es möglich ist, mit einem Fahrrad auf ein Hindernis zu springen, das zwei Meter hoch ist, oder auf einem Baumstamm zu balancieren, der nur 20 Zentimeter breit ist und über einen Wassergraben führt. Während alle Zuschauer den Atem anhalten und darauf warten, dass der Erste ins Wasser fällt, hüpfte Nina gekonnt von einem Hindernis zum nächsten – leicht und elegant. Es wirkt so, als würde sie die Physik außer Kraft setzen. Souverän balanciert sie sich zum vierten Weltcup- und Gesamtwertungssieg und reist motiviert und selbstbewusst zur WM in China.

Der Weg zum Weltmeistertitel

Seit ihrem achten Lebensjahr fährt und trainiert Nina auf ihrem 20-Zoll-Mountainbike. Ihre Begabung wird deutlich, als sie bei ihrem ersten Wettkampf auf Anhieb siegreich ist. „Am Anfang macht man schnell Fortschritte“, sagt die 20-Jährige, „je besser man wird, umso länger dauert es jedoch, einen neuen Schwierigkeitsgrad zu erreichen.“ Mitt-



5 FRAGEN AN NINA

Was fasziniert dich am Fahrrad-Trial?

Die Vielseitigkeit! Man braucht wirklich alles. Man muss sich die ganze Zeit konzentrieren. Man braucht Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht. Das sind die wichtigsten Dinge.

Was ist deine größte Schwäche?

Ich rege mich sehr schnell auf, wenn etwas nicht klappt. Wenn mir im Halbfinale ein Fehler passiert, dann denke ich gleich, ich komme eh nicht ins Finale, und frage mich, warum ich eigentlich hier bin. Meistens reicht es dann aber doch.

Als Schutz trägst du einen Helm und Schienbeinschoner. Hast du dich schon mal ernsthaft verletzt?

Nein, bisher noch nicht. Verletzungen gibt es eigentlich fast keine, weil sich alles bei so niedrigen Geschwindigkeiten abspielt.

Gab es für dich schon mal eine Niederlage, die du schwer verkraftet hast?

Letztes Jahr bei der WM ist mir im Teamwettkampf echt was Doofes passiert. Da bin ich direkt am zweiten Hindernis rausgeflogen, und dann hatte ich natürlich das Gefühl, dass ich das Team enttäuscht habe. Es war mir niemand böse, aber ich hatte trotzdem ein schlechtes Gewissen.

Wie finanzierst du deinen Sport und deine Reisen?

Ich bin in dem Förderprogramm der Deutschen Sporthilfe, worüber ich auch sehr froh bin. Ansonsten habe ich Sponsoren, die mich unterstützen. Was darüber hinausgeht, wird privat finanziert.

lerweile trainiert die angehende Industriekaufrau jeden Tag. Auch ohne Trainer hat sie für sich ein passendes Trainingskonzept entwickelt. Ihr Geheimrezept: Täglich arbeitet sie konzentriert eine Stunde an ihrer Technik und an neuen Parcours-Herausforderungen in ihrer Heimat.

Im Vergleich zum Trainingsplan, der mit Technik-, Kraft- und Athletiktraining lückenlos voll ist, bleibt ihr Wettkampfkalendar überschaubar. 2018 absolviert sie von Juli bis November nur vier Weltcups, die deutsche Meisterschaft, die EM und die WM am Ende der Saison. Jeden dieser Wettkämpfe hat sie zuvor bereits gewonnen – mit nur 20 Jahren. „Solange ich Spaß daran habe, was ich tue, werde ich weiterhin Wettkämpfe bestreiten“, sagt sie. Im November sichert sich Nina in China dann tatsächlich ihren dritten WM-Titel in Folge; die Konkurrenz ist mal wieder machtlos. Nina balanciert, bremst und springt in ihrer eigenen Liga.

Stoppen kann ihre Siegserie erst ein zwischenzeitlicher Umstieg auf 26 Zoll. Der erste Wettkampf in Barcelona zeigt schnell, dass die Entscheidung verfrüht kam. Nina hat gegenüber der Konkurrenz, die auf 20 Zoll fährt, das Nachsehen. In diesem Jahr und 2020 wird sie daher wieder auf 20 Zoll umsteigen.

Wie kann sich jemand weiter motivieren, der schon so viel erreicht hat? Die Antwort darauf wird das vielleicht größte Kunststück der talentierten Bike-Akrobatin aus Ötisheim sein. **Judith Gabriel**

FOTOS: ALEX HÜFNER (4)

E-BIKE VISION

www.e-bike-vision.de

Mehr Reichweite für Ihr eBike!
Ersatzakku, kompatibel zu Ihrem Antriebssystem

BOSCH ACTIVE (Plus) / PERFORMANCE (CX) *



max. 745 Wh

NEU
ab August

YAMAHA PW-X / PWseries SE, TE *



max. 745 Wh

Panasonic 26V *
max. 23 Ah



Panasonic 36V Deluxe *
max. 17 Ah



Gazelle Innergy *
11,4 Ah



Bosch Classic *
max. 612 Wh



* Alle Marken und Produktnamen sind eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Hersteller