

Querfeldein : eine faszinierende Radsportdisziplin

Autor(en): **Bürgi, Kurt**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993363>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Radquer von Freienbach. Links Jan Wiejak (Pol.), rechts Peter Hügi (Schweiz).

(Foto Keystone)

Querfeldein – eine faszinierende Radsportdisziplin

Kurt Bürgi, Juniorentrainer Radquer

Geschichtliches

Seit der Jahrhundertwende finden Querfeldeinrennen statt. Als Erfinder gilt der Franzose Adolphe Christophe. Das Querfeldein war vorerst nur als Überbrückung der wett-kampfarmen Zeit von Oktober bis März gedacht. Diese nützliche Betätigung im Freien wurde von den damaligen Rennfahrern sehr bald erkannt. Aus dem anfänglichen Wintertraining entwickelte sich mit den ersten Rennen und Landesmeisterschaften eine Spezialdisziplin des Radrennsportes. Im Jahre 1902 schrieben die Franzosen ihre erste nationale Meisterschaft aus. 1912 gab es die erste Landesmeisterschaft in der Schweiz. Diese Meisterschaften brachten den nötigen Anreiz und somit auch den Aufschwung. Aber erst 1950 wurde der Querfeldeinsport als Weltmeisterschaftsdisziplin eingeführt.

Lange Zeit war das Ursprungsland Frankreich führend. Als sich die anderen Nationen dieser Sparte vermehrt annahmen, teilten sich verschiedene Länder in die Erfolge. Namen wie Dufraise, Longo, Wolfshohl, de Vlaeminck und Zweifel prägten jeweils in ihren Epochen das internationale Renngeschehen.

Bestimmungen

In den Anfängen führten die Rundstrecken über 4 bis 10 km, nicht selten sogar mit einer einzigen Schleife «quer durch die Landschaft». Die heutigen Rundendistanzen von zirka 2,5 km stellen für die Veranstalter eine Erleichterung dar und sind für das Publi-

kum interessanter. Ebenso haben sich die Anforderungen an die Fahrer geändert. Waren in früheren Zeiten Laufpartien bis zu 500 Meter keine Seltenheit, werden die heutigen Strecken vornehmlich schneller und abwechslungsreicher ausgesteckt. Künstliche Hindernisse (Hürden) zwingen die Fahrer, vom Rad zu steigen.



Radquer von Leibstadt.

4

Radwechsel sind erlaubt und können an beliebigen Orten vorgenommen werden. Ausnahmen bilden die Schweizer Meisterschaft sowie die Weltmeisterschaft, wo die Materialposten fest bezeichnet werden. In der Schweiz werden Rennen für folgende Kategorien durchgeführt:

- Kategorie A, Maximaldistanz 22 km: Berufsfahrer, Elite-Amateure und Quer-Amateure
- Kategorie B, Maximaldistanz 16 km: Amateure, Senioren, Junioren
- Kategorie C, Maximaldistanz 10 km: Anfänger

Bis vor wenigen Jahren wurden die Rennen an den Welttitelkämpfen über eine bestimmte Distanz ausgetragen. Da sich die Schlusszeit je nach Bodenverhältnissen verdoppeln kann, wird nun nach Ablauf einer genau festgelegten Zeit bei der folgenden Zielpassage die letzte Runde eingeläutet. – Wie sich an der letzten Weltmeisterschaft in Belgien herausstellte, ist aber auch dies keine befriedigende Lösung.

Fertigkeiten und Fähigkeiten

Da die Querrennen vom Herbst bis in den Frühling in der freien Natur abgehalten werden, trifft der Querfahrer die verschiedensten Bedingungen an. Diese können vom warmen Herbstwetter und demzufolge harten Boden bis zu Schneefall und äusseren Temperaturen von weit unter null Grad reichen. Diese ständig wechselnden Bedingungen erfordern eine automatisierte und gefestigte Bewegungstechnik, welche jederzeit verfügbar sein muss. Im Quersport muss die Technik zur Lösung einer Reihe komplizierter Bewegungsaufgaben beitragen. Der Querfahrer hat im Laufe des Trainingsprozesses nicht nur für eine dauernde Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren, sondern untrennbar damit verbunden auch des technischen Könnens zu sorgen. Dem Technikbereich wurde bisher zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Biologische, leistungsphysiologische und psychologische Themen standen im Vordergrund. Wird aber die parallele Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und der Technik vernachlässigt, so kann es zu einer Diskrepanz zwischen technischem Können und konditionellem Niveau kommen:

Eine mangelhaft entwickelte Technik verhindert, dass der Fahrer seine zunehmenden physischen Kräfte in höhere sportartspezifische Leistungen umzusetzen vermag.

Bei jungen Sportlern in den Nachwuchskategorien wird vielfach die Technik zugunsten einer forcierten Steigerung der konditionellen Eigenschaften vernachlässigt. Solche Überlegungen, welche nur kurzfristigen Zielsetzungen dienen, führen auf höchstem Niveau zur Stagnation. Dies

kann Motivationsprobleme hervorrufen und schliesslich das Karrierenende einleiten. Mit einer zweckmässigen Technik kann der Sportler seine körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten für die Fortbewegung auf oder mit dem Rad optimal nutzen. Dabei bemüht er sich, die folgenden Bewegungseigenschaften zu verbessern:

- Bewegungseffizienz:
Die Kraft der Muskeln soll wirksam eingesetzt werden
- Bewegungsökonomie:
Der Energieverbrauch soll sparsam sein
- Bewegungspräzision:
Bewegungen sollen genau gesteuert und fein differenziert reguliert sein (Foto 1)

Zusammenfassend die Leistungsfaktoren eines Querfeldeinfahrers:

- Kraftausdauer, Schnellkraft, Dauerleistungsvermögen
- Technik: Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl
- Taktisches Können
- Persönlichkeitseigenschaften wie Mut, Risikobereitschaft, Reaktionsvermögen, Entschluss- und Willenskraft
- Widerstandsfähigkeit gegen äussere Einflüsse wie Kälte, Regen und Schnee
- Verstand und Wissen



Foto 1

Material

Durch die zunehmende Spezialisierung kam es auf dem Materialsektor ebenfalls zu Veränderungen. Was früher noch improvisiert wurde, kann heute grösstenteils käuflich erworben werden. Die Anforderungen an die Funktionstüchtigkeit eines Querfeldeinrades ist äusserst hoch. Das Schalten, Bremsen, Steuern und Treten sollte bei allen Witterungsbedingungen (Schnee, Regen, Schlamm wie auch Kälte) sicherge-

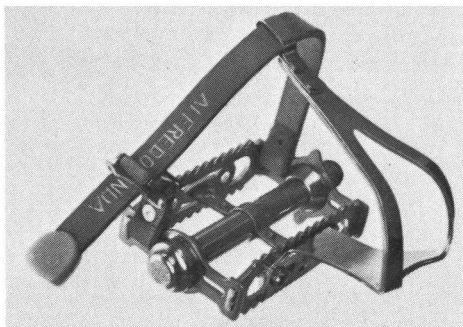


Foto 2



Abb. 3

stellt sein. Da das Quervelo je nach Rennen bis zu fünfzigmal geschultert werden muss, ist neben der Stabilität das Gewicht ein wichtiger Faktor. Das heutige Quervelo wiegt zirka 8 kg.

Im Gegensatz zum Strassenrennvelo unterscheidet sich dieses im wesentlichen durch folgende Merkmale:

- Rahmen (Tretlagerhöhe)
- Pedale (breiter und beidseitig verwendbar) (Foto 2)
- Bremsen (Mittelzug)
- Reifen (Profilreifen) (Abb. 3)
- Lenkerschaltung
- Querschuh (ermöglicht Fahren und Laufen im Gelände)

Ausblick

Der Quersport bietet Fahrern aller Sparten, ihr persönliches Fertigkeitenrepertoire zu erweitern und zu festigen. Um dies zu ermöglichen, werden jährlich Querschulen durchgeführt. Diese Kurse sollen aber nicht nur für aktive Querfahrer geschaffen sein, sondern in selbem Masse für Interessierte anderer Radsportdisziplinen.

Um solche Kurse durchzuführen, bieten sich mehrere Möglichkeiten an:

- Vereinsebene
- Regional (mehrere Vereine zusammen)
- Lagerwoche

Um möglichst vielen Jugendlichen solche Gelegenheiten zu geben, bedarf es vermehrter Aktivitäten von seiten der Absolventen des J+S-Leiterkurses 2E. Die Ge-

staltung einer Querschule beinhaltet neben der theoretischen Einführung in den Quersport auch viel Praxis. Dabei soll der Rennsport nur unterschwellig zum Ausdruck kommen. Vielmehr sollen die Grundelemente der Technik auf breiter Basis erlernt werden.

Die Lektionen können mit Fahrradspielen und Ausfahrten in den Wald aufgelockert werden. Die Theorie kann auch an einem sonnigen Waldrand oder beim Grillieren abgehalten werden.

Der Erfolg einer Querschule ist wesentlich davon abhängig, wie kreativ und abwechslungsreich die Lektionen durchgeführt werden. Mit dieser Ausbildung ist sicherlich die Basis geschaffen, damit die Schweizer Querfahrer auch in Zukunft von Titelwettkämpfen die eine oder andere Medaille mit nach Hause bringen. ■

Literatur

- Köchli, P.: Technik und Technischulung. Kursunterlagen LHB, 1984
 Scharch, W.: Der radfahrende Athlet. Verlag Kesselring, 1984
 Weineck, J.: Optimales Training. Verlagsgesellschaft, Erlangen, 1980



Albert Zweifel, Weltmeister.

(Foto Keystone)