

# Hier ist nur der Helm Vorschrift

Trial, North Shore, Dirtbike: In Embsen geht's auf viele Arten per Fahrrad durchs Gelände

Seine kleinen Finger erreichen kaum den Bremshebel. Kein Wunder, dass es Florian beim bergabfahren etwas mulmig zumute ist: „Fängst du mich auf?“, bittet er Carsten Witthöft. Na klar, der Trainer, der am Fuß des flachen Hügels steht, greift im richtigen Moment den Lenker – aber nur bei Florians ersten zwei oder drei Versuchen. Beim vierten und fünften Mal packt der Fünfjährige die Abfahrt locker alleine und kriegt sogar die Kurve durch die beiden Hütchen, die Witthöft aufgestellt hat. Ein Besuch beim Fahrrad-Training des ADAC-Ortsclubs Lüneburg in Embsen.

Im Ort **Embsen**. Insgesamt etwa 30 Jugendliche trainieren sonntags von 14 bis 16 Uhr beim Fahrsicherheitszentrum. Straßenräder sucht man vergeblich – hier geht es in verschiedenen Spielarten durchs Gelände.

Beim Trial etwa: Dabei versuchen die Radfahrer Hindernisse – natürliche und künstliche – zu überwinden, ohne die Füße auf den Boden zu setzen. Beim North Shore rasen sie mit ihren Mountainbikes über einen Parcours aus Holzstegen in dem kleinen Waldstück. Und beim Dirt- und Freebike rasen sie quer durchs Gelände, meterhohe Sprünge inklusive.

Immer wieder sind auch Neulinge zum Schnuppern dabei. So wie Florian, der mit

**Links: Florian Waßmann bei der Abfahrt. Nach wenigen Versuchen klappt's auch mit dem Bremsen.**

**Rechts: Für Lars Hannover sind Felsbrocken keine Hindernisse. Fotos: jab**

seinen Eltern aus Bavendorf gekommen ist. Um die Anfänger kümmert sich Carsten Witthöft. „Die meisten wollen gleich springen – möglichst hoch und weit“, sagt der Trainer. Bei ihm geht es erstmal aber nur darum, dass die Kinder den sicheren Umgang mit dem Rad lernen. Denn wenn sie das im Gelände können, klappt es auch auf der

Straße. „Die meisten können ja erstmal nur rollen. Und so sollen sie sich gleich in den Verkehr einordnen.“

Und das meist mit zu großen Fahrrädern. Wichtig sei, so Witthöft, dass man mit den Füßen sicher den Boden erreicht. Für Anfänger zum Schnuppertraining hält der Ortsclub einige Trialräder in

verschiedenen Größen bereit.

Sebastian Gaßmann hat ein eigenes Rad. Mit dem klettert er über alles, was im Weg ist: Tische, Bänke, Felsbrocken. Seit einem Jahr fährt der 14-Jährige aus Neetze Trial, in diesem Jahr wurde er in der Hobbyklasse gleich Norddeutscher Meister. Dafür übt er auch jeden Tag – wenn nicht in

Embsen, dann auf dem heimischen Hof, „da habe ich Paletten“, sagt er.

Marc Steinhäuser war Trial nicht spektakulär genug. Er wollte lieber springen und stieg auf Dirtbike um. „Zum Ausprobieren reicht ein normales Mountainbike“, sagt Betreuer Adrian Horn. Auf Dauer brauche man aber stabileres Mate-

rial: „Sonst wird es lebensgefährlich.“ Marc kann ein Lied davon singen: „Mir ist mal der Lenker abgebrochen“, sagt der 14-Jährige aus Barnstedt. Passiert ist zum Glück nichts.

Eins gilt daher aber für alle, die in Embsen durchs Gelände fahren, ob beim Trial, North Shore oder Dirtbike: Helmpflicht.



