



MTB- und Radsport-Glossar

A-Linie

Die schnellste, aber auch technisch schwierigere Linie in einem Rennparcours.

Altersklassen

Kinder und Jugendliche fahren in Altersklassen von jeweils zwei Jahrgängen: von U5 bis U 19. Zugrunde gelegt werden Kalenderjahre: So fährt zum Beispiel ein Kind, das am 30. Dezember 15 Jahre alt wird, bereits ab Januar desselben Jahres in der U17.

Ausschreibung

Alle wichtigen Informationen zu einem Rennen finden sich in der Ausschreibung. Gezielt nach Ausschreibungen suchen kann man zum Beispiel auf der [BDR-Website rad.net](#).

BDR

Deutscher Radsportverband [Bund Deutscher Radfahrer](#).

B-Linie

Bei einem Rennen gibt es die Möglichkeit, schwierige Hindernisse über einen leichteren, aber längeren Weg zu umfahren – wurde in der Vergangenheit eher „Chickenway“ genannt.

Bikepark

In einem Bikepark finden sich verschieden schwere Abfahrtsstrecken mit Steilkurven, Sprüngen und Hindernissen. Eignet sich vor allem für Downhiller und Freerider.

Bundesnachwuchssichtung

Die Bundesnachwuchssichtung (BNS oder NWS) ist eine Rennserie des BDR, bestehend aus vier oder fünf Terminen, für die Altersklassen U15 (Lizenz und Hobby) und U17 (Lizenz) mit Teilnehmern aus dem ganzen Bundesgebiet.

Bunny Hop

Ein Fahrmanöver, bei dem ein Hindernis übersprungen wird, indem man beide Räder anhebt. Ein technisch unsauberer, oft mit Klickpedalen durchgeführter Bunny Hop wird auch als „Schweinehop“ bezeichnet.

Chainsuck

So nennt man es, wenn sich die Kette zwischen Kettenblatt und Kettenstrebe einklemmt.

Chickenway

Bei einem Rennen gibt es die Möglichkeit, schwierige Hindernisse über einen leichteren, aber längeren Weg zu umfahren. Wird seit einiger Zeit eher „B-Linie“ genannt.

Cross-Country (XC)

Cross-Country (= „querfeldein“, abgekürzt CC oder XC) ist eine Mountainbike-Wettkampfdisziplin. Meist fährt man hierbei mit Hardtail-Bikes. Beim Cross-Country geht es vor allem um Ausdauer, aber auch eine gute Fahrtechnik ist nötig.

Bei Wettkämpfen gibt es einige Unterformen:

Cross Country (olympisch, XCO): Einzelrennen auf einem Rundkurs

Short Track (XCC): Sprintrennen auf kürzeren Strecken und mit kürzerer Dauer

Eliminator (XCE): Ausscheidungsrennen

Marathon (XCM): Einzelrennen über eine lange Distanz

Zeitfahren (Cross-country time trial – XCT): Einzelzeitfahren

Bergrennen (hill climb, HC): Rennen auf überwiegend stark ansteigenden Strecken

CTF

Abkürzung für „Country-Tourenfahrten“: Jedermann-Veranstaltungen, bei denen die Teilnehmer am Veranstaltungstag mit einem geländetauglichen Fahrrad vorgegebenen Strecken (meist gibt es mehrere unterschiedlich lange Alternativen) folgen. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht zwingend erforderlich, Inhaber von BDR-Wertungskarten können sich für die Teilnahme Punkte eintragen lassen. Es gibt keine Zeiterfassung. CTFs finden oft parallel zu RTF-Veranstaltungen statt.

Cyclo Cross

(auch Querfeldein oder Radcross): Eine Radsportdisziplin, bei der die Fahrer über unbefestigte Wege fahren, teilweise mit sehr steilen Anstiegen und Hindernissen, über die man das Fahrrad trägt. Die Räder sind im Gegensatz zu Mountainbikes an Rennräder angelehnt, aber stabiler und mit breiteren und profilierten Reifen.

Dirtbike

Dirtbikes kommen bei der Disziplin „Dirtjump“ zum Einsatz. Sie sind klein und wendig, die Fahrer springen damit über aufgeschüttete Erdhügel.

DNF / DNS

In den Ergebnislisten von Rennen finden sich manchmal die Kürzel DNF für „did not finish“ oder DNS für „did not start“.

Downhill (DH)

Downhill ist eine Mountainbike-Disziplin, bei der man mit robusten und voll gefederten Bikes möglichst schnell bergab fährt.

Drop

Ein Sprung bergab über eine mehr oder weniger hohe Stufe.

Fahrradcomputer

Viele Radsportler nutzen Fahrradcomputer zur Navigation und zur Aufzeichnung von Leistungsdaten (dann in Verbindung mit Tritt- und/oder Herzfrequenzzähler). Bekannte Marken sind Garmin oder Wahoo.

Flatpedals

„Flats“ sind klassische Pedale ohne feste Verbindung zum Schuh. Beim Mountainbiken sorgen eine große Fläche und die Ausstattung mit Metallstiften für guten Halt auf den Pedalen, wenn es mal ruckeliger wird.

Flowtrail

Trails, auf denen man flüssig fahren kann, werden als „flowig“ bezeichnet. Daraus abgeleitet ist der Begriff „Flowtrail“ für eigens angelegte, kurvige, aber flüssig zu fahrende Trails.

Fully

Der Begriff leitet sich von „Full Suspension“ ab: Es handelt sich um voll, also vorne und hinten gefederte Mountainbikes.

GPS (Global Positioning System)

Zur Planung von Strecken und zur Orientierung unterwegs nutzen Mountainbiker GPS-Satellitendaten über spezielle Apps oder Geräte wie Fahrradcomputer (beispielsweise der Marke „Garmin“). Auch bei RTF/CTF-Veranstaltungen werden zunehmend GPS-Tracks zur Verfügung gestellt, ergänzend oder alternativ zur Beschilderung.

Gravelbike

Das „Schotter-Rad“ hat Ähnlichkeit mit dem Crossbike, bieten aber etwas komfortableres Fahren in Bezug auf Sitzposition und breitere Bereifung.

Hardtail

Hardtail heißt übersetzt „harter hinterer Teil“: Diese Bikes sind nur vorne gefedert. Unebenheiten im Boden sind deutlicher zu spüren, dafür wiegen die Räder bei vergleichbarem Material weniger als vollgefederte Bikes.

Klickpedale

Wer mit „Klickies“ fährt, nutzt ein Pedalsystem, bei dem die Schuhe fest mit dem Pedal verbunden sind. Meist wird dabei das System „Shimano Pedaling Dynamics“ – kurz „SPD“ genutzt.

Lizenzklasse / Hobbyklasse

Es gibt Rennen für jeweils ausschließlich Hobby- und Lizenzfahrer, gemischte Rennen mit getrennter Wertung für Fahrer beider Klassen oder Rennen mit gemeinsamer Wertung. Eine Radsport- oder Rennlizenz wird beim BDR (Bund Deutscher Radfahrer) beantragt und setzt die Mitgliedschaft in einem dem BDR zugehörigen Verein voraus. Der Verein übernimmt in der Regel die Kosten für die Lizenz. Die Lizenz berechtigt zur Teilnahme an bestimmten Rennen wie der MTB-Bundesnachwuchssichtung in der Altersklasse U17 oder auch internationalen Rennen der UCI (Union Cycliste Internationale). Allerdings darf man als Lizenzinhaber an manchen Hobby- oder Jedermannrennen nicht teilnehmen.

Manual

Fahren nur auf dem Hinterrad, im Stehen.

„Milch“ (oder bei der Marke Maxalami: „Wurstwasser“)

Ein flüssiges Dichtmittel, das in Tubeless-Reifen eingefüllt wird, um Löcher zu verschließen.

Pumptrack

Speziell gebaute hügelige oder wellige Strecke, meist rund, bei denen die Fahrer ohne zu treten allein durch „pumpende“ Bewegungen des Körpers Geschwindigkeit aufbauen können.

Rolle / Rollentrainer

Freie Rolle: Für das Training oder zum Aufwärmen vor Rennen stellt man das Fahrrad auf ein Trainingsgerät, das aus einem Rahmen und mehreren Rollen besteht. Do kann man auf der Stelle fahren. Für das Indoor-Training gibt es stationäre Geräte, in die man das Fahrrad einspannt. Häufig können hier auch verschiedene Parameter gemessen bzw. vorgegeben werden, so dass das Training gezielt per Computer/Apps gesteuert werden kann.

RTF

Abkürzung für „Radtourenfahrten“: Veranstaltungen (meist am Wochenende), bei denen Radsportler mit Rennrädern oder Alltagsrädern verschieden lange Strecken (zwischen 25 und 150 Kilometern) auf der Straße absolvieren. Die Zeit wird nicht erfasst, anstelle von Wettbewerb geht es um das Erleben der Landschaft, das gemeinsame Fahren und den Genuss an den Verpflegungsstellen. Teilnehmen darf Jedermann, Inhaber von BDR-Wertungskarten können sich Punkte eintragen lassen. Kontrollstellen auf der Strecke stellen sicher, dass kein Teilnehmer abkürzt.

(Single) Trails

Schmale Pfade, auf denen Biker nur hintereinander fahren können. Single Trails werden je nach Schwierigkeitsgrad (Bodenbeschaffenheit, Steigung, Kurven...) in einer Skala von S0 bis S5 eingestuft.

Strava

Strava ist ein von Radsportlern häufig genutzter Fitness-Tracker, der verschiedene Möglichkeiten bietet: zum Beispiel den direkten Vergleich mit anderen Sportlern, indem man bestimmte definierte Streckenabschnitte – „Segmente“ fährt und sehen kann, wie dort andere Fahrer abgeschnitten haben. In der kostenpflichtigen Premium-Version ermöglicht Strava außerdem unter anderem Live-Tracking, erweiterte Leistungsdaten oder das Erstellen von Trainingszielen. Strava läuft als Smartphone-App oder auf einigen GPS-Fahrradcomputern. Durch die gegenseitige Vernetzung auf Strava stehen die Radsportler miteinander auch in Kontakt und geben sich zum Beispiel „Kudos“ – ähnlich wie „Likes“ – für eine gute Leistung.

Streichergebnis

Bei manchen Rennserien gibt es die Möglichkeit, den Wettbewerb mit der geringsten Zahl erreichter Punkte nicht werten zu lassen.

Trackstand

Beim Trackstand bringt der Fahrer das Rad zum Stehen und versucht, möglichst lange auf der Stelle stehen zu bleiben, ohne dass die Füße den Boden berühren.

Transponder

Funk-Kommunikationsgerät, das zur Zeitmessung bei Rennen eingesetzt wird. Meistens finden sich die Transponder in der Lenker-Startnummer, manchmal gibt es dafür auch Armbänder oder andere Geräte, die am Fahrrad befestigt werden.

Trial

Mit Trial (englisch: Wettkampf, Probe) wird eine Geschicklichkeitsprüfung bezeichnet, meist ein Technik-Parcours, oft im Vorfeld eines Cross-Country-Rennens zur Bestimmung der Startaufstellung.

Tubeless

Reifensystem, bei dem kein Schlauch verwendet wird: Die Reifen bilden zusammen mit der (meist speziellen) Felge eine dichte Luftkammer. In die Reifen wird eine Dichtflüssigkeit eingefüllt, die kleinere Löcher von innen abdichtet. Für größere Löcher gibt es unterschiedliche Tools wie Gummistopfen oder „Rennwürste“.

Überholen

Zum Regelwerk des BDR für Cross Country-Rennen gehört auch: Man lässt stärkere Fahrer vorbei fahren. Zur Warnung rufen die von hinten kommenden schnelleren Fahrer „von links!“ oder „von rechts!“ und kündigen so ihr Überholvorhaben an.

UCI

Radsportweltverband [Union Cycliste Internationale](#) mit Hauptsitz in Genf in der Schweiz.

Wertungskarte

Mitglieder von Radsportvereinen, die wiederum dem BDR angehören, können Wertungskarten beantragen, auf der bei der Teilnahme an RTF-/CTF-Veranstaltungen oder beim Fahren von Permanenten Punkte gesammelt werden. Am Jahresende gibt es für fleißige Fahrer Prämien des BDR.

Wheelie

Fahren nur auf dem Hinterrad im Sitzen und pedaliierend.

XC / XCO / XCC / XCE / XCM / XCT / HC

siehe „Cross Country“