



Seit einigen Jahren bieten wir bei den Bergziegen Alpencrosse nur für Frauen an - mit großem Zulauf. Unsere Alpencrosse sind **mittelschwer**, also keine Klein-Mädchen-Veranstaltungen sondern durchaus mit Anspruch. Wir fahren ca. 430 km und 11.000 Hm in 6 Tagen, das variiert ein bisschen, je nach Strecke. Außerdem haben wir Gepäcktransport, so dass man nur einen Tagesrucksack auf dem Rücken tragen muss, was den Fahrspaß deutlich erhöht.

### **Was ist nun anders bei einem Alpencross unter Frauen im Gegensatz zu einem gemischten Alpencross?**

Zunächst erlebe ich große Unterschiede bereits bei der **Entscheidungsfindung**. Frauen rufen im Vorfeld mehrfach an, fragen Details nach und überlegen sorgfältig, ob sie sich das auch zutrauen können. Männer melden sich einfach an, nach dem Motto „wird schon klappen“.

Demzufolge bereiten sich Frauen auch akribischer auf einen Alpencross vor, trainieren fleissig, besuchen vielleicht noch einen Fahrtechnikkurs und planen genau.

Hinzu kommt, dass viele Frauen Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen und die Woche ihrer Abwesenheit auch zu Hause perfekt durchorganisieren und vorbereiten müssen. Männer gehen halt einfach mal eine Woche auf Tour.....:-)

Der weitere Unterschied liegt in der **Bewältigung der Tour selbst**.

Frauen wollen Spaß haben, die Tour genießen und sich gleichzeitig sportlich der Herausforderung Alpencross stellen.

Und hier liegt der Unterschied im Detail: Frauen stellen sich der Herausforderung „Alpencross“ an sich und Männer setzen sich gegenseitig unter Leistungsdruck.

Wenn mehr als zwei Männer in einer Gruppe sind, dann ist IMMER ein Leistungsgedanke am Start.

Bei Frauen ist das ganz klar anders. Da ist es völlig egal, wer schneller den Berg hoch kommt, oder wer etwas langsamer fährt.

Es wird immer wieder auf alle gewartet, egal wie lang es dauert und die Zeit kann man sich durch Fotografieren, in der Sonne sitzen, miteinander erzählen bestens vertreiben.

Bei Männern geht schnell der Blick zur Uhr und es wird mit den Hufen gescharrt, wenn einer langsamer ist.

Der nächste Unterschied ist ein **völlig anderer Aspekt**: Männer sind technisch besser vorbereitet als Frauen. Hier erlebe ich tatsächlich, dass Frau nicht in der Lage ist, allein einen Plattfuss zu beheben, geschweige denn eine Kette zu nieten. Da sind Männer meistens besser gerüstet und geübt.

Auch habe ich häufig die Situation, dass einige Frauen völlig überrascht sind, dass man ab und zu mal die Kette reinigen und schmieren muss und dementsprechend auch kein Kettenöl oder ähnliches dabei haben.

„Das macht sonst mein Mann/Freund.....“ höre ich dann.

Hier sehe ich ganz klar noch Nachholbedarf für die Frauen, die sonst an alles gedacht und alles gut geplant haben.

### **Wie sollten denn die Voraussetzungen für einen Alpencross sein?**

Zur Orientierung geben wir an, dass man 400 Höhenmeter in einer Stunde bewältigen kann ohne sich völlig zu verausgaben. Fahrtechnisch sind die Schwierigkeiten bei unseren Alpencrossen nicht extrem hoch, man sollte Schotterabfahrten meistern können und mittelschwere Trails hinbekommen.

Notfalls kann man einzelne Stellen auch mal schieben, das ist ja kein Problem.

Zur **Vorbereitung** rate ich eine solide Grundlagenausdauer aufzubauen und dann die Kraftausdauer zu stärken, denn die ist bei einem Alpencross am meisten gefragt.

Es gibt ja von uns schon einen Artikel hier, wie man sich einen entsprechenden [Trainingsplan](#) macht.

Das **Bike** sollte vor dem Alpencross vom Fachmann durchgecheckt werden und im Zweifel sollten Kette und



Ritzel erneuert werden, meist haben die schon zu viele Kilometer auf dem Buckel....

Auch die Mäntel sollten alpentauglich sein, ein gutes Profil haben und am besten mit Seitenwandverstärkung und Pannenschutz ausgestattet sein.

Unbedingt neue Bremsbeläge einbauen! (Hier machen wir immer wieder die Erfahrung, dass die Werkstatt sagt „geht schon noch“ und spätestens am 3. Tag geht dann nichts mehr.....) Und unbedingt

**Ersatzbremsbeläge** mitnehmen, wer weiß, ob im entfernten Alpental genau der richtige Bremsbelag zu bekommen ist.

Auch ein Ersatzschaltauge gehört unbedingt ins Gepäck!

Eine **Packliste** können wir Euch ebenfalls gerne zukommen lassen, Mail genügt.

Während der Tour spielt die **Ernährung** eine wichtige Rolle. Ein gutes Frühstück verhilft zu einem guten Start. Am besten alle Riegel, die man mitnehmen will, auch schon vorher auf Verträglichkeit testen und keine Experimente machen.

Wer auf der Hütte dann zünftiges deftiges Bergsteigeressen bestellt, braucht sich später nicht wundern, wenn der nächste Berg zu Qual wird und Magenkrämpfe die Tour zur Tortour werden lassen.

In den Pausen am besten nur leicht verdauliche Sachen zu sich nehmen, z.B. Nudelsuppe, Spaghetti mit Tomatensoße.....

Am Abend dann werden die Speicher wieder aufgefüllt und erlaubt ist, was gefällt. Allerdings: Zu viel Alkohol am Abend stört die Regeneration nachhaltig und man fühlt sich am nächsten Tag total schlapp und kann die Tour nicht genießen. Deshalb nicht übertreiben.....:-)

Ein Alpencross ist ein großartiges Erlebnis und lohnt alle Mühen!



**Gastbeitrag von:**  
**Iris Ohlig**  
**Die Bergziegen - Mountainbiken für Frauen**  
**[www.die-bergziegen.de](http://www.die-bergziegen.de)**

Für den Inhalt des Artikels sowie die Prüfung der Bildrechte,  
ist der Gastautor selbst verantwortlich!

*Mit Klick auf das Logo gelangst du zur Seite der Autorin*



Alpencross nur für Frauen - was ist daran anders???

