

Mountainbiken – Leistungssport und Breitensport

Expertengespräch mit Peggy Klose und Dr. med. Axel Neumann

Vor vier Jahren mit über 30 begann die Profikarriere als Mountainbikerin von Peggy Klose. Heute ist sie in der sog. „Weltmeisterschaft der Mountainbiker“, der Transalp Challenge mehrfache „Weltmeisterin“ – bis heute ohne nennenswerte Verletzungen. Dr. Axel Neumann ist Vorsitzender der Chirurgen in Deutschland, e.V. praktizierender Handchirurg mit mehreren Jahrzehnten Erfahrung und bekenntlicher Skeptiker von Mountainbiken im Breitensport.

E. Grünbauer: Peggy, wie bist Du zu dieser Sportart gekommen?

P. Klose: Ich habe eine Zwillingsschwester, mit der ich mit 14 Jahren Rennrad gefahren bin, sie hat eine Profikarriere absolviert, ist olympianominiert, ich dagegen bin erst spät eingestiegen. Freunde haben mich 2005 zu einer Radtour motiviert, wo ich den anderen leicht davongefahren bin. Danach hatte ich Spaß, habe trainiert und bin von meiner Zwillingsschwester eingeladen worden, eine Challenge mitzufahren, die wir gewonnen haben. Ich bin bis heute dabei geblieben.

E. Grünbauer: Du bist berufstätig und fährst in wenigen Monaten 650 km bei 23.000 Höhenmeter, wann trainierst Du?

P. Klose: Ich bin im Vertrieb. Im Herbst und Winter arbeite ich mehr, im Sommer weniger. Ich empfinde es so, dass ich für Ausdauerbelastung gemacht bin – in der Persönlichkeit, im Sport und auch im Beruf.

E. Grünbauer: Viele fahren heute Rad, würden Sie als Handchirurg Mountainbiken als Sport für jedermann empfehlen?

Dr. A. Neumann: Die Peggy hat sich noch nie richtig verletzt, wenn man sich im Leistungsbereich bewegt, hat man ein geringeres Verletzungsrisiko als im Breitensport. Wenn es im Rahmen eines Breitensportlers professionell betrieben wird, d.h. wenn der Fahrer bei seiner Ausrüstung, angefangen vom Rad mit Ausstattung, über die Schutz-Kleidung für gefährdete Körperregionen bis hin zu den ausgewählten Strecken und einem regelmäßigen Ausdauerstraining darauf achtet, dass es seiner Leistung entspricht und er nicht in den Anstrengungen an seine körperlichen Leistungsgrenzen geht, dann ist es aus meiner Sicht vom Verletzungsrisiko und Ge-

fährdungspotential, was die Sportart birgt, vertretbar. Mountainbiken ist ein Breitensport, man sollte sich aber nicht nur im Rollsplitt oder bei besonders unebenen Fahrstrecken besonders vor Schulter-, Ellbogen- und Handverletzungen schützen. Übrigens, Radfahrer auf der Straße haben im Vergleich zu Mountainbiker erheblich mehr Probleme mit den Handgelenken, weil auf der Straße mehr Belastung auf den Handgelenken liegt.

E. Grünbauer: Warum ist das so Peggy?

P. Klose: Beim Mountainbiken wird die Last vom Handgelenk mehr weggenommen, weil sich die Gesamtbelastung auch bis auf die Beine verteilt. Ich bin durch das ständige Umgreifen immer wieder in einer neuen Haltung.

E. Grünbauer: Wo liegen die Verletzungsrisiken bei dieser Sportart?

Dr. A. Neumann: Beim Mountainbiken ist ein hohes Risiko bei Schulter-, Schlüsselbein- und Ellenbogenverletzungen, Stürze, Zerrungen und vor allem sehr häufig Handverletzungen.

Mehr: www.freude-durch-bewegung.de



Grenzenlos bergwärts mit
„Freude durch Bewegung“

Peggy Klose – mehrfache Siegerin
der Transalp Challenge