Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 6

Artikel: Querfeldein : eine faszinierende Radsportdisziplin

Autor: Bürgi, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993363

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 wettkampfarmen 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 Publikum 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.

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
- Kategoire 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) sichergestellt 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)

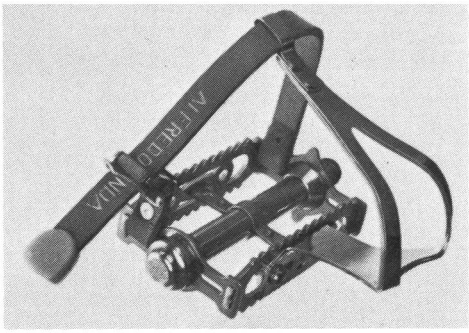


Foto 2

Abb. 3

Ausblick

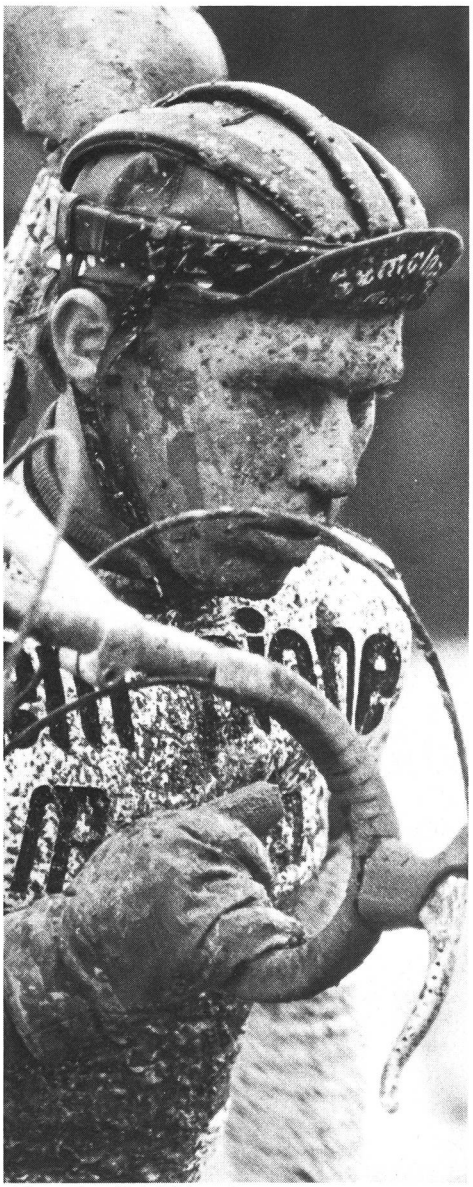
Der Quersport bietet Fahrern aller Sparten, ihr persönliches Fertigkeitsrepertoire zu erweitern und zu festigen. Um dies zu ermöglichen, werden jährlich Querschulen durchgeführt. Diese Kurse sollen aber nicht nur für aktive Querfahrer geschaffen sein, sondern in selbem Masse für Interessierte anderer 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 Gestaltung 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 Technikschulung. Kursunterlagen LHB, 1984
Scharch, W.: Der radfahrende Athlet. Verlag Kesselring, 1984
Weineck, J.: Optimales Training. Verlagsgesellschaft, Erlangen, 1980


Albert Zweifel, Weltmeister. (Foto Keystone)