



Weibliche FÜHRUNGSKRÄFTE beim BMC Ladies Bike Camp

✈ Kerstin Kögler 📷 Boris Nachbauer, Manuel Sulzer, Trailxperience.com

Tagein, tagaus werden in den Medien Frauen in verantwortungsvollen Positionen thematisiert. Meist stößt man in diesem Zusammenhang auf die Begriffe „Frauenquote“ oder „Quotenfrau“. Nun, im Guiding sind Frauen längst keine Seltenheit mehr, und mancher Veranstalter setzt gar völlig auf die weibliche Konfliktfähigkeit und den femininen Weitblick.

Kerstin Kögler ist selbstständiger Guide, BMC-Development-Teamfahrerin und Mitglied des Bundeslehrteams Mountainbike der DIMB e. V. Sie lässt uns hinter die Kulissen des von ihr betreuten BMC Ladies Camps in Lenzerheide blicken und veranschaulicht, was es heißt, eine Gruppe anvertraut zu bekommen und welche verantwortungsvolle Tätigkeit sich daraus ergibt.



▲ Egal ob hochalpin oder durch Heidegewächs führend – kennen muss Frau alle Strecken



„Wie wird es, nur mit Mädels?“ Ich habe in diesem Jahr viele

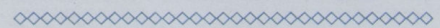
bunte Gruppen geguidet, nur Männer, gemischte Gruppen, Familien, ich war wenig mit Ladies-Only-Kursen unterwegs. Ich will meine Teilnehmer nicht in Schubladen stecken, denn Mädels sind nicht per se ängstlicher oder bewegungsbezogener als Männer. Es gibt auf beiden Seiten Konditionsstarke und Schwache, Ängstliche, Forsche, und Bewegungsstarke ... und auch diejenigen, die einfach etwas länger brauchen. Der Unterschied liegt also eher anderswo, z. B. beim weiblichen Auge für Details. Welcher Mann hätte sich je Gedanken gemacht, ob die Tischdeko beim Camp passt?!

Nun bin ich also hier. Bereits Anfang Januar erreichte mich die Frage, ob ich bei der zweiten Auflage des BMC Ladies Camps in Lenzerheide mit am Start sein möchte. Ich saß gerade bei nicht wirklich gutem Schnee in Frankreich – und schon wurde der Laptoptag höchst interessant! Ohne mein Zutun liefen in den nächsten Monaten jede Menge Vorbereitungen seitens des Veranstalters BMC ab: Hotelbuchung, Testbike- und Equipment-Organisation, Medienkommunikation ...

Ich kam beim Herzstück des Camps, dem Biken, ins Spiel. Was stelle ich mit meiner Gruppe an? Auf welche Touren möchte ich gehen? Die Auswahl in der Lenzerheide ist riesig! 1000 km GPS-Touren in den bekannten „Blau/Rot/Schwarz“-Kategorien warten nur darauf, unter die Stollen genommen zu werden. Ich überlegte mir also: Welche Strecken bieten mir Panorama, Fahrspaß, einen Mix aus Herausforderungen und einfachere Passagen, leckeres Mittagessen am Berg und Naturerlebnisse?

RECHERCHE VOR ORT

Drei Tage vor dem Camp bin ich vor Ort und schaue mir möglichst viele verschiedene Touren an. Das ist die Vorarbeit, die keiner sieht: Strecken abzufahren, um während des BMC Ladies Camps täglich die passende und schönste Tour für meine Gruppe herauspicken zu können. Da ich die Gruppe ja noch nicht kenne, muss ich mehrere Möglichkeiten in petto haben, um die Gruppe nicht in eine Strecke zu „pressen“, sondern die Tour bereitzuhalten, die sowohl



Letztendlich hat jeder seinen eigenen Stil und sein eigenes Vorgehen – es gibt nicht „DIE Lösung“ oder „DAS Guiding“.

fahrttechnisch, konditionell als auch vom Erlebnis her am besten passt. In der Lenzerheide hat es mir von Anfang an das Panorama „ganz oben“ angetan, etwa am Piz Scalottas, auf der gegenüberliegenden Seite des Rothorns. Zum Glück habe ich durch die vielen Jahre im Rennsport immer noch eine gute Grundkondition. Somit kann ich in drei Tagen mehr als acht verschiedene Touren oder Streckenabschnitte checken: ob auf der Rothornseite, am Scalottas, in Richtung Churwalden oder auch Lantsch ... Ich bin dabei alleine unterwegs, dank meiner alpinen Erfahrung und Fahrtechnik kein Problem. Beim Abfahren präge ich mir ganz genau Schlüsselstellen, Besonderheiten, Abzweigungen oder eventuell nötige Sicherheitshinweise ein. Sind viele Wanderer

unterwegs, wie verändert sich die Strecke je nach Wetter ...? Alles Überlegungen, die ich im Vorfeld anstelle.

Natürlich mache ich mir auch meine Gedanken zur Gruppe. Denn trotz aller Überlegungen im Vorfeld und meiner doch ziemlich umfangreichen Guide-Erfahrung gilt: Jede Gruppe, jeder Mensch ist anders. Da schleichen sich schon auch so vermeintlich belanglose Fragen wie „Werde ich alle Dialekte verstehen?“ in den Hinterkopf. Das ist ja auch das Spannende an meinem Job: intuitiv und individuell reagieren, um allen, und nicht nur Einzelnen, ein schönes Erlebnis zu kreieren.

Schließlich ist es soweit: Die Teilnehmerinnen trudeln ein. Von der Einsteigerin bis zur Fortgeschrittenen, von der Studentin bis zur mehrfachen Mami, es wird eine bunte Ladiesgruppe mit vielen Schweizerinnen, alle haben Lust auf Singletrails und ein kulinarisch-sportives, verlängertes Wochenende.



UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER

Jeden Morgen bin ich lange vor dem Treffpunkt wach, um spätestens 7:00 Uhr klingelt mein Wecker. Frühstück. Cappuccino. Rucksack, Bike und alles Benötigte checken und um 9:00 am Treffpunkt der Talstation Rothorn. Erst tags zuvor hatte ich meine Co-Guides, die Jungs der Bikeschule Lenzerheide, kennengelernt. Corina Gantenbein vom Team Fischer BMC, die von Swiss Cycling für die CC-WM in Südafrika nominiert wurde und Michelle Hediger komplettieren das Team.

So eine Zusammenarbeit ist ziemlich interessant, schließlich bringt jeder seine ganz speziellen Erfahrungen und Ideen ein und auch seine eigene Persönlichkeit. Wenn ich mit einer Gruppe unterwegs bin, versuche ich, mich viel „dazwischen“ zu bewegen, nicht immer nur vorneweg. Wenn ich mich jetzt mit einem Führungsstil beschreiben müsste, so wäre sicherlich „partnerschaftlich“ der richtige Ausdruck. Es gibt viele Freiheiten, nur wenn es um die Sicherheit geht, wie z. B. bei der gebauten Flowtrailstrecke an der Rothornbahn, werde ich deutlich. Letztendlich hat jeder seinen eigenen Stil und sein eigenes Vorgehen – es

gibt nicht „DIE Lösung“ oder „DAS Guiding“. Deshalb ist es besonders wichtig, sich im Vorfeld gut abzusprechen, um vor der Gruppe nicht wie ein wildgewordener Guidehaufen zu wirken. Die Frage ist auch: Wie werden die Teilnehmerinnen auf die Jungs reagieren? ... Die Resonanz der Mädels ist super!

Meist sind wir gegen 16:00 Uhr zurück von unseren Touren, somit bleibt den Ladies noch genügend Zeit, bis zum Abendessen die Seele baumeln zu lassen. Bevor ich in die Dusche hüpfе, stimme ich mich noch mit den Guides für den nächsten Tag ab. Das Abendessen ist jeden Tag ein Highlight, da scheuen die Köche keine Mühe, um uns kulinarisch nach allen Regeln der Kunst zu verwöhnen. So gestärkt und durch eine Auswahl feiner Weine beschwingt, kann ich mich nach dem Essen noch einmal den Vorbereitungen für den nächsten Tag widmen. Vorher kann ich einfach nicht schlafen!

Was ist für die Begrüßung am nächsten Tag wichtig? Welche Übungen wähle ich für die kleine Morgenmobilisation, um Beweglichkeit und Koordination zu schulen, Verspannungen entgegenzuwirken und um wacher auf Tour zu starten? Übungen für den Schulter- und Nackenbereich sind perfekt, gerne greife ich auch auf lustige Spielchen zurück, um Kopf, Gedanken und Körper aufzuwecken. Welche Themen spreche ich beim Reparaturworkshop an, und wie baue ich diesen auf? Angefangen bei sicherheitsrelevanten Checks an den eigenen Bikes, über das Set-up und die ergonomische Einstellung, bis hin zu den häufigsten Pannen auf der Tour. Die Ladies sind bei diesen




Themen super interessiert. In meiner Gruppe gehe ich nochmals extra auf das Thema Bremsen, Bremsbeläge und die Einstellung ein.

Mit welchen Übungen verbessere ich die Fahrtechnik? Wie wird das Wetter, und welche Tour fahre ich am nächsten Tag? Welche Alternativen lege ich mir zurecht? Alle wichtigen Sachen zusammengepackt und noch schnell die wichtigsten E-Mails des Tages beantwortet, dann falle ich weit nach 24 Uhr müde ins Bett.

Und doch wälze ich mich noch eine Weile hin und her, bevor ich einschlafen kann.

Was lief heute gut und rund? Wie waren der Gesamtablauf, die Tour, meine Ansagen und Erklärungen ... was sollte ich verbessern? Wie war das Feedback nochmal und ... irgendwann übermannt mich doch der Schlaf.

Und so schnell ist das BMC Ladies Camp auch wieder vorbei. Wenn ich nach drei Tagen meinen ursprünglichen Plan mit dem „Ist-Zustand“ vergleiche, sieht der oft ganz anders aus, auch wenn alle Mädels trailsüchtig, äußerst motiviert und lernwillig waren. Und genau darin liegt meine Motivation! 

K

Sibylle, 21, Augenoptikerin, Kanton St. Gallen

„Eine tolle Stimmung beim BMC Ladies Camp, ganz ladylike, ausgelassen, fröhlich und herzlich. Vor dem Camp habe ich mich gefragt: Wie werden die Touren? Wird es streng, ist meine Kondition ausreichend? Welche Frauen, in welchem Alter, nehmen teil? Habe ich die richtige Ausrüstung? Am Ende des Tages sind meine Gedanken ganz bei den Touren. Ich fühle mich noch im Bett wie auf einem Singletrail, voller Adrenalin!“

Swantje, 22, Studentin Chemie, Straßburg/Dresden

„Ein jeder Tag endete mit einem breiten Grinsen auf den Lippen, etwas schweren Beinen und einem kleinen Männchen im Kopf, das leise ‚Meeeeeeeeeeehrl‘ ruft. Es ist toll, Neues zu lernen und sich ohne Druck von außen weiterzuentwickeln, genau das zu fahren, was man sich zutraut. Oder, ermutigt von den anderen und Kerstin, vielleicht sogar noch ein bisschen mehr!“

Alice, 44, Sachbearbeiterin, Kanton Zug

„Mir ist eine freundliche und kompetente Führung wichtig. Meine Erwartungen wurden erfüllt!“

Martina, 45, Kaufmännische Angestellte und Mutter, Kanton Zug

„Vor dem Camp habe ich mich gefragt, ob ich bei den Mädels mithalten kann und mich richtig einschätze. Am Ende war ich glücklich über das Erreichte und darüber, mich auf diese unbekannt Situation und die neuen Menschen eingelassen zu haben!“