

Das grüne Leuchten

Der derzeit erfolgreichste BMX-Klub Deutschlands kommt aus Erlangen – am Wochenende beginnt dort die Bundesliga

Der Hügel ist vier Meter hoch und etwa doppelt so breit, auf seinem Gipfel warten acht behelmte Menschen mit sehr kleinen Fahrrädern, aufgereiht hinter einer kniehohen, blechernen Klappe. Sie warten auf das Leuchten am Fuße des Hügels. Dort steht eine Ampel mit vier Lichtern: eins rot, zwei gelb, eins grün. Das Leuchten springt von rot zu gelb zu grün. Die Klappe fällt. Die Menschen in ihren bunten Trikots und Motorradhelmen rasen den Hügel hinab. Ganz leise, ohne Motorenlärm oder quietschende Bremsen. Die Bremse fasst hier keiner an. Nicht in diesem Sport, nicht beim BMX. Nach dem Fallen der Startklappe liegen 360 Meter vor den Fahrern, vier Geraden voller Hügel und Wellen, drei Steilkurven.

Dies ist die Strecke des derzeit erfolgreichsten BMX-Klubs Deutschlands: des RC 50 Erlangen. Dies ist die Strecke der Nadja Pries. Sie ist hier zu Hause. Sie wohnt um die Ecke, eine Streckenlänge entfernt. Im vergangenen Jahr wurden hier, hinter einer Gartenkolonie am Rande Erlangens, die deutschen Meisterschaften ausgetragen. Die Siegerin der Frauen-Klasse: Nadja Pries, eine 16-Jährige. Insgesamt gewannen die Fahrer des RC 50 fünf Goldmedaillen. Am kommenden Wochenende startet die BMX-Bun-

desliga 2011 in Erlangen – vor der Haustür der Favoritin. „Ich habe schon vor, wieder zu gewinnen“, sagt Nadja Pries. „Hier passieren mir keine Fehler.“

Mehr als tausend Mal ist sie diese Bahn abgefahren und -gesprungen. Sie hat sie auswendig gelernt. Tausende Male hat sie den Start trainiert, vom Hügel



Nadja Pries

Foto: oh

bis zur ersten Kurve. „Am Start vorne zu sein, ist beim BMX die halbe Miete.“ Deshalb steht sie immer wieder oben auf dem Hügel und wartet auf die Startsignale, auf das grüne Leuchten und die fallende Klappe. Ihr Ehrgeiz hat sie schon weit gebracht: bis zum Bundesliga-Gesamtsieg in der Frauen-Klasse und WM-Bronze 2010 in der Klasse bis 16 Jahre. Die Bundesliga, eine Rennserie, die an vier Wochenenden im Jahr ausgetragen wird, nimmt sie nebenbei mit. Ihre wahren Ziele sind größer, internationaler: „Bei der EM hätte ich gern eine Medaille, bei der WM will ich unter die ersten Acht.“

Nadja Pries, 16 Jahre alt, 1,60 Meter groß, tritt in der populärsten BMX-Kategorie an: bei den 20-Zöllern. Ihr Sportgerät hat die Größe eines Kinderfahrrads. Schwarz ist es, mit breiten Stollenreifen, der Sattel kaum weiter vom Boden weg als ein Stuhl. Die Räder sind winzig, nicht größer als eine ordentliche Familienpizza: 20 Zoll – so klein bleiben sie stabil und überstehen die BMX-typischen, weiten und hohen Sprünge.

BMX ist ein harter Sport. Regeln gibt es nur wenige. Die wichtigste: Acht Leute fahren los, wer zuerst ankommt, gewinnt. Die Vorläufe werden im K.o.-System ausgetragen, die ersten Vier kommen eine Runde weiter, die letzten Vier

scheiden aus. Die Fahrer tragen Helme, Protektoren, lange Kleidung ist vorgeschrieben – als Prophylaxe gegen Schürfwunden. Drängeleien und Stürze gehören dazu. Nadja Pries fährt seit acht Jahren BMX-Rennen. Sie ist erst zwei Mal gestürzt, einmal war ihre Hand angebrochen, „nichts Schlimmes“. Von Beginn an hat sie mit Jungs trainiert, „und das hat mir extrem viel gebracht“.

Eine 16-jährige Favoritin

Vereinstraining ist zwei Mal pro Woche, doch Nadja Pries fährt fast jeden Tag auf der Bahn. „Wenn bei mir etwas nicht klappt, übe ich so lange, bis ich es kann.“ Zur Zeit trainiert sie den „Pick-Up“. Dieses Anheben des Vorderrades wird vor steilen Hindernissen praktiziert und hat im Optimalfall zur Folge, dass das Gefährt weniger Schwung verliert als bei zweirädrigem Bodenkontakt.

Neben einer perfekten Technik, Reaktionsvermögen, einer gewissen Ausdauer und Schnellkraft braucht ein guter BMX-Fahrer noch: Übersicht. Die Bahn ist eng, Überholen schwierig, acht Fahrer kämpfen um die eine Ideallinie. „Man muss immer berechnen, was die anderen machen, wohin sie lenken.“ Was die Taktik angeht, ist Nadja Pries, die Perfektionistin, schon einigermaßen zufrieden mit

sich. Aber sie lernt noch immer. Jeden Tag, auf der Bahn – und in der Schule. Nach dem Abitur wird sie vielleicht Sportsoldatin. In der deutschen Nationalmannschaft ist sie schon. So wie drei ihrer Erlanger Trainingskollegen.

Die ganze BMX-Abteilung des RC 50 hat etwa 170 Mitglieder. Der Vereinsvorsitzende ist gleichzeitig Nadja Pries' Trainer: Andreas Endlein, 44 Jahre alt, fährt seit 1982 BMX. 2002 wurde er Weltmeister. Zum Bundesliga-Auftakt am Wochenende erwartet Endlein bis zu 400 Teilnehmer – und einen Sieg der Favoritin: „Nadja gewinnt, das sag' ich jetzt mal so.“ Sie habe alles, was man zum Gewinnen so braucht: Talent, Ehrgeiz, Trainingsfleiß und -partner. „Wir in Erlangen haben gerade sehr viele Talente. Deshalb sind wir so erfolgreich wie noch nie.“ Obwohl die Konkurrenz immer größer werde? „BMX ist kein Trendsport mehr. Alles ist viel professioneller geworden.“ Spätestens seit 2008, als die Sportart olympisch wurde.

„2016 könnte Nadja bei den Olympischen Spielen dabei sein“, sagt ihr Trainer, „das traue ich ihr zu.“ 2012 kommt zu früh: Es darf nur teilnehmen, wer mindestens 19 Jahre alt ist. Nadja Pries bleibt also noch Zeit – für einige tausend Starts. Zeit zum Lernen. David Binnig