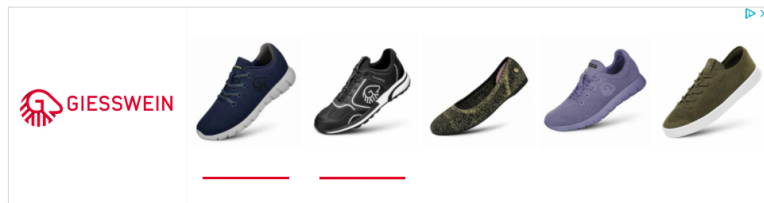


KENNEN SIE SCHON DEN "FÜNF VOR NEUN"-NEWSLETTER DER OÖNACHRICHTEN?

JETZT KOSTENLOS ABONNIEREN

STARTSEITE / MEINE WELT / REISEN



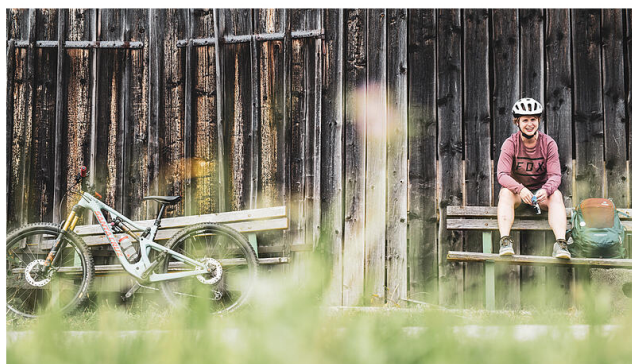
REISEN

Und sie nannten sie Bike-Babsi

Von Bernhard Lichtenberger 17. April 2021 11:50 Uhr

LESEDAUER ETWA 5 MIN

- AUF DIE MERKLISTE
- TEILEN
- VORLESEN
- 2 KOMMENTARE



Barbara Pirringer aus Waidhofen an der Ybbs gibt ihre Mountain-bike-Erfahrungen weiter.
Bild: Dominik Stöckenberger

Die Mostviertlerin Barbara Pirringer hat eine Leidenschaft, die sie auf einer Website und in einem mit Tipps und Tricks gefüllten Buch teilt: das Abenteuer Mountainbiken.

Ihr Lebens- und Arbeitsmittelpunkt ist Waidhofen an der Ybbs, wo sie eine Agentur für strategische und visuelle Kommunikation betreibt. Von dort aus zieht sie radelnd ihre Kreise, durchstreift Natur und Landschaft. Und das mit einer Hingabe und Häufigkeit, dass die Leute von der "Bike-Babsi" reden, wenn sie die 32-Jährige meinen.

OÖNachrichten: Wann und wie wurde die Lust aufs Mountainbiken geweckt?

Barbara "Bike-Babsi" Pirringer: Ich war ein cooles Kind, hatte ein Mountainbike, aber in der Jugend hat sich das verlaufen. Mit Anfang 20 habe ich mich selbstständig gemacht und irgendwann festgestellt: Oh Gott, dieses späte Essen und stundenlang ohne Bewegung vor dem Computer zu sitzen macht etwas mit mir, das mir nicht mehr gefällt. Daraufhin habe ich mich zu einem Judo-Training angemeldet und beim ersten Training erkannt, wenn ich nicht unmittelbar an der Kondition arbeite, überlebe ich sicher kein zweites.

EPAPER

Jetzt ePaper lesen!

Lesen Sie die tagesaktuelle ePaper-Ausgabe der OÖNachrichten - jetzt gleich digital durchblättern!

ZUM EPAPER



Früh übt sich, wer einmal Bike-Babsi werden will.

Also entstaubte ich mein jungedliches Mountainbike aus dem ilterlichen Keller, setzte mich drauf und stellte fest, das Mountainbiken ist meins – das kann man von der Haustür aus machen und hat einen ordentlichen Aktionsradius. Das war vor dem 25. Geburtstag, an dem meine Eltern zu einem gescheiten Bike dazuzahlten.

Welche Rad-Evolution haben Sie seither mitgemacht?

Das Geschenk war ein Damen-Mountainbike mit 80 Millimeter Federweg vorne und Alurahmen. Dann wollte ich etwas Flinkeres und Leichteres, ein zehn Kilo schweres Hardtail-Carbon, "Prinzessin" genannt, die mich bis heute auf allen großen Touren begleitet. Vergangenes Jahr ist ein Trail-Fully "Santa Cruz"-Eigenaufbau dazugekommen, denn so etwas braucht frau auch, wenn es einmal ruppiger im steinigen, schroffen Gelände hergeht. Und dann hab ich noch ein Puch Mini aus dem Jahr 1973, ein 17-Kilo-Stahl-Rad, mit dem ich jeden Tag in die Arbeit fahre, einen Kilometer pro Richtung.

Was darf ein Mountainbike kosten, das Ihren Ansprüchen gerecht wird?

Das Gewicht ist mir irrsinnig wichtig, weil ich Jedes Gramm auch den Berg hinaufbringen oder durch ein Weidegatter heben muss. Das ist ein Faktor, der mir auch entsprechend Geld wert ist. Man kann sich das so vorstellen: Man nehme ein Standard-Rad, und pro Kilo weniger legt man einen Tausender drauf. Bei Leidenschaften ist es aber ohnehin so, dass es alles kosten darf.

Was macht Mountainbike zum Abenteuer?

Dass man oft auf unvorhersehbare Situationen, Menschen, Tiere oder Wetterwechsel stößt. Zum Beispiel wollte ich mir einmal bei Maria Alm vor der Abfahrt vom Berg ein Jackerl überziehen – da bemerke ich, dass am anderen Ende der Bank, an die ich mein Rad gelehnt hatte, ein camouflagiert gekleideter Mann mit einem Rucksack sitzt. Er erzählte mir, dass er sich vor zig Jahren aus der Zivilisation verabschiedet hat, im Wald lebt, was er dort alles sammelt und dass er Harze am Markt verkauft. Am Schluss hat er aus seinem Rucksack eine Espressokanne gezaubert und gesagt: "Aber ohne Kaffee geht es nicht."



Bild: Dominik Stixenberger

Gab es tierische Begegnungen?

Im Salzkammergut bin ich bei einem Kahlschlag stehen geblieben, um ein Foto Richtung Tal zu machen, als es eine Art Schnauben und Gebrüll gab und ich glaubte, ein Bär steht hinter mir im Wald. Ich traute mich kaum zu bewegen, steckte meine Kamera in Zeitlupe in die Tasche, schob das Rad ein paar Meter. Im Kopf gingen tausende Sachen vor: Wirfst du ihm den Rucksack hin, um ihn abzulenken? Ich bin langsam weg, stieg dann aufs Rad, bin abgefahren, erst nach einem Kilometer wieder abgestiegen und hab mich vor Angst fast übergeben. Bis heute weiß ich nicht, was es war, vielleicht ein Rehbock, der auch extrem arg klingt, wenn er einen verjagen will.

Allein, zu zweit oder im Rudel unterwegs – was bevorzugen Sie?

Bisher war ich viel allein unterwegs. Alles hat Vor- und Nachteile. Allein ist das Naturerlebnis intensiver. In einer Gruppe hat man eine Gaudi, man motiviert sich, kann einander helfen, wenn es etwas hat.

Was war die grenzwertigste Tour?

Ich wollte mit dem neuen Rad am Grundlsee etwas erleben und habe einen Steig auf der Wanderkarte gesehen, der ein paar Kilometer relativ hangparallel entlanggegangen und dann in eine Forststraße gemündet wäre. Dabei hätten alle Alarmglocken schrillen müssen, denn obwohl der Weg komplett verwachsen und undurchsichtig war, bin ich immer weitergestapft, bis ich in die Lage kam, dass es nicht mehr nach vorne und kaum mehr zurück ging. Aber mit der Erfahrung vorheriger Touren und mit mehr Glück als Verstand ist es gut ausgegangen. Seither bin ich vorsichtiger und habe mehr Respekt vor unbekanntem Aktionen.

Ihre Hausrunde?

Von Waidhofen aus die Pechholzkapellen-Runde, die das ganze Jahr befahrbar ist. Mein Lieblingsplatzlerl ist am Schobersberg, eigentlich ein kleiner Hügel, aber mit einem traumhaften Blick zum Ötscher und bis in die Kalkalpen.

Dem richtigen Packen wird besonderes Augenmerk geschenkt. Wenn es um "das Nötigste" geht, wo fängt der Verzicht an?

Wenn ich mit sechs Kilo am Rücken unterwegs bin, habe ich nie das Gefühl, mich kasteien zu müssen. Auf Lesestoff verzichte ich, was aber nicht wehtut, weil ich eh zu müde zum Lesen wäre. Über die Menge an frischen T-Shirts und Socken könnte man am siebenten Tag schon streiten oder darüber nachdenken, neben wem man sich setzt.

Wie wurden Sie Schrauberin?

Ich habe einen Bekannten mit einem Bike-Shop vor meiner ersten großen Tour gefragt, ob ich ein paar Tage in seiner Werkstatt mitarbeiten darf, um grundlegende Handgriffe und Zusammenhänge zu erfahren. Kleinigkeiten und Verschleißteile auswechseln will man irgendwann schnell und unkompliziert selbst machen können, wenn man viel fährt.

Beim Mountainbiken wird nicht nur die Beinmuskulatur strapaziert, sondern auch das Sitzfleisch.

Was man als Anfänger spürt, ist der Druck auf den Sitzbeinhöckern. Je öfter man fährt, desto weniger Hinternweh. Ich verwende oft eine alkoholfreie, pH-neutrale Sitzcreme, die einem Wundscheuern vorbeugt. Vor allem bei mehrtägigen Touren, wo man stundenlang am Sattel sitzt, ist das zu empfehlen.

Wann kam das Bedürfnis, die Mountainbike-Erlebnisse mit anderen auf bike-babsi.at zu teilen?

Leute, die mitgekriegt haben, dass ich viel Rad fahre, haben mich immer wieder nach Touren, Tipps, technischen Sachen gefragt und ich erzählte auch stets meine Geschichten. Nachdem das eher langfristig gültige Inhalte sind, machte ich eine Website.

Beruflich wie privat haben Sie denselben Partner. Teilt er die Mountainbike-Leidenschaft?

Absolut nicht. In meiner Euphorie habe ich ein wahnsinnig tolles Mountainbike für ihn gefunden, das er sich dann auch gekauft hat. Ein halbes Jahr später ist es ihm gestohlen worden – und er war noch nie so glücklich. Bis heute bin ich mir nicht sicher, ob er es nicht selber verschwinden hat lassen.

Wie nähern Sie sich dem Thema E-Mountainbike?

Können Sie mich das bitte wieder in 30 Jahren fragen?

Gut geplant ist halb geradelt - Tipps und Tricks für das „Abenteuer Mountainbiken“

Der Weg von der Feierabendrunde zur mehrtägigen Mountainbike-Tour kann ein holpriger sein. Reicht die Fitness für das Vorhaben? Welche Rucksacklast darf man sich aufbürden? Was ist zu tun, wenn einen abgenutzte Bremsbeläge ausbremsen, die Kette reißt, der Reifen platt macht?

Barbara Pirringer, die sich über Jahre des Bergauf- und Bergab-Strampelns den Spitznamen Bike-Babsi verdient hat, steht den zum Abenteuer Mountainbike motivierten Radelnden auf 176 Seiten mit Rat zur Seite. In wohlgeordneten Kapiteln füttert sie die Fragenden mit Antworten, die sie selbst im wahren Wortsinn erfahren hat.



Barbara Pirringer
Bild: Angela Allbrecht

Soll man alleine in die Pedale treten oder in der Gruppe Kilometer und Höhenmeter in Angriff nehmen, mit Karte, GPS oder Handy den rechten Pfad im Auge behalten? Übersichtlich listet sie Vor- und Nachteile auf, teilt den Tag in Leistungsphasen ein, klärt über die optimale Einstellung der Sattelhöhe auf. Als höchst hilfreich erweisen sich die Checklisten. Was ist am fahrbaren Untersatz vor dem Aufbruch zur Mehrtagestour zu überprüfen und eventuell zu warten? Welche Werkzeuge und Ersatzteile sollten unterwegs dabei sein?

Und weil jedes Kilo mehr am Rücken zur Pein werden kann, widmet die Autorin dem Gepäck entsprechenden Raum, beginnend bei der Wahl des optimalen Rucksacks über die Zusammenstellung eines Erste-Hilfe-Pakets bis zur Liste einer Basisausstattung. Bike-Babsi gibt Ernährungstipps (damit einen der gefürchtete Hungerast nicht erwischt), stellt leichte Übungen gegen Verspannungen vor, bereitet auf tierische Begegnungen mit Kühen oder Hunden vor, erzählt von persönlichen Tour-Erlebnissen (denen sich auch einmal ein schmerzender Daumen in den Weg stellen kann) und schlägt abschließend fünf Mehrtagesausflüge vor, von der knackigen Mühlviertler Tour de Alm (zwei bis drei Tage, 188 Kilometer, 5400 Höhenmeter) bis zum Südtiroler Stoneman Dolomiti (ein bis drei Tage, 120 Kilometer, 4000 Höhenmeter).

Barbara Pirringer: „Abenteuer Mountainbiken“, Tyrolia Verlag, 176 Seiten, 19,95 Euro

MEHR AUS REISEN

Stecker raus, Geschmack rein



TUI plant Mallorca-Start zu Ostern



Wo die Ferne so nah ist



Besuch beim "Englischen Patienten"



ARTIKEL VON





FÜNF VOR NEUN

Der Newsletter aus der Chefredaktion der OÖNachrichten

Mit "Fünf vor neun" erhalten Sie jeden Morgen die wichtigsten Meldungen des Tages in Ihr Postfach - ausgewählt und kommentiert von der Chefredaktion.

Email-Adresse

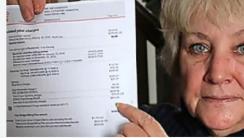
ABONNIEREN

MEHR ERFAHREN >

Das könnte Sie auch interessieren



OBERÖSTERREICHISCHE NACHRICHTEN
Urlaub am Wolfgangsee gewinnen!



BEZAHLTE ANZEIGE
Die Bestattungskosten in Waidhofen An Der Ybbs könnten Sie eigentlich überraschen
Bestattungsversicherung | Gesponserte Links



GEWINNSPIELE
OÖNplus-Gewinnspiel: Weinpakete gewinnen!
Exklusiv für Digital-Abonnenten und OÖNplus-Testler: Jetzt mitspielen und ein Weinpaket vom Familienweingut Kolkmann gewinnen!



BEZAHLTE ANZEIGE
Fit im Alter in 3 Minuten - 17 einfache 3 Min. Übungen mit Sofortwirkung
Gesundheitswissen Aktuell



OBERÖSTERREICH
Großeinsatz nach Bombendrohung am Linzer Hauptbahnhof
LINZ. Ein 30-jähriger in Wien wohnhafter Italiener hat Samstagmittag einen Großeinsatz der Polizei am Linzer Hauptbahnhof ausgelöst.



BEZAHLTE ANZEIGE
Schön gebräunte Beine & zwar ganz ohne Flecken!
asambeauty

empfohlen von @utbrain | >

2 KOMMENTARE >

MEISTGELESEN

1 Die bewegendsten Momente bei der Trauerfeier für Prinz Philip
2 Kommentare

2 Queen Elizabeth allein in ihrem Kummer
1 Kommentar

3 Knapp, aber doch: Erstmals seit Wochen Inzidenz in allen Bezirken unter 300
4 Kommentare

4 Hansi Flick lässt den FC Bayern jetzt ganz schlecht aussehen
2 Kommentare

5 Gelebte Nachhaltigkeit: Wie zwei Väter ihre Firmen an die Kinder übergeben
1 Kommentar

6 Aufregung um 95 geimpfte Wiener Philharmoniker
12 Kommentare

7 Kleine Leonie sucht Stammzellenspender
17 Kommentare

8 Öffnungsklausur mit Neo-Minister und Apotheker-Angebot
19 Kommentare

9 Eine "typische" Wohnung kostet im Land erstmals mehr als 200.000 Euro
138 Kommentare

10 91 Stunden in der Höhle: Drei Forscher stießen in neue Welten und Tiefen vor
1 Kommentar



OBERÖSTERREICH

LINZ
WELS
STEVYR
MÜHLVIERTEL
INNVIERTEL
SALZKAMMERGUT
NACHRUFE
WETTER

POLITIK

LANDESPOLITIK
INNENPOLITIK
AUSSENPOLITIK

WIRTSCHAFT

WIRTSCHAFTSRAUM OÖ
DARDALOS
PEGASUS
TOP 250
WIRTSCHAFTSAKADEMIE
DIGITAL DAYS

PANORAMA

CHRONIK
WELT SPIEGEL
GRÜNE WELT
SOCIETY
RECHT
WEB
MOTOR

MEINUNG

KOMMENTARE
PRO & CONTRA
MENSCHEN
BLOGS
KOLUMNEN
LESERBRIEFE
POSTINGS

SPORT

FUSSBALL
MOTORSPORT
WINTERSPORT
MEHR SPORT

KULTUR

LITERATUR
MUSIK
KINO
TV-PROGRAMM
WAS IST LOS?
TICKETSHOP

MEINE WELT

FAMILIE
ESSEN & TRINKEN
GESUNDHEIT
GARTEN
WOHNEN
REISEN

THEMENSPECIALS

OBERÖSTERREICH
WIRTSCHAFT
REISEN
LEBEN

KARRIERE

JOB-PORTAL
EVENTS
BILDUNG
THEMEN-SPECIALS
KARRIEREN
ARBEITSWELT OÖ

LESERSERVICE

MEIN ABO
ABO-SHOP
KINDERNACHRICHTEN
LESER-SHOP



MEHR SERVICE

OÖNCARD
TICKETS
OÖN WEITEREMPFEHLEN



Weitere Angebote des Medienhauses Wimmer:

TV1 | di-mog-lat | OÖN Karriere | Ischler Woche | Life Radio | OÖNachrichten | OÖN Immobilien | OÖN Reise
Promenaden Galerien | Regionaljobs | Corporate Publishing | Tips | wasistlos.at | 4More | wirtrauern.at
OÖNachrichten Forum | OÖNachrichten Digital Days

Kontakt | Impressum | Datenschutz | Cookie Einstellungen | AGB

