



Entwicklungs- BIKERIN

Interview mit Kerstin Kögler

Zufällig lernte **Rennfahrerin und Fahrtechniktrainerin Kerstin Kögler** 2014 in **Sri Lanka** den Einheimischen Ithquan kennen. Die Begegnung blieb nicht folgenlos. Zwei Jahre danach kehrt Kerstin zurück, um den **Menschen in Sri Lanka** **Nachhilfe** in Sachen **Mountainbiking** zu geben.

TEXT: ISABELL RIDDER | FOTOS: ADRIAN GREITER

Bikesport: Wie bist du auf die Idee gekommen in Sri Lanka Fahrtechnik zu unterrichten?

Kerstin Kögler: Ich bin 2014 beim Yak-Attack-Rennen „Rumble in the Jungle“ mitgefahren. Es war das erste internationale Mountainbike-Rennen überhaupt in Sri Lanka. Eine Stunde vor meiner Abreise bin ich mit Ithquan ins Gespräch gekommen. Er kommt aus Colombo und engagiert sich dort für die Mountainbiker. Zwischen uns war da sofort eine Verbindung und es ging im Gespräch gleich darum, ob ich wiederkommen möchte, um Fahrtechnik zu unterrichten. Wir haben überlegt, wie wir das realisieren können. Dann musste ich zum Flieger.

Wie ging es weiter?

Ich war unsicher, ich kannte Ithquan quasi kaum. Also habe ich nicht gewusst, ob ich ihm überhaupt vertrauen kann. Hält der überhaupt, was er mir verspricht? Ich kannte die Mentalität nicht, konnte Menschen und Kultur nicht einschätzen. Dazu kamen Zweifel: Kann ich das überhaupt? Woher nehme ich die Zeit neben meiner Arbeit? Finde ich Sponsoren? Es war ja auch mein Risiko, ich habe das Geld für die

Flüge vorgestreckt. Aber die Sri Lanker wussten ja genauso nicht, ob sie mir trauen können.

Wie war der Austausch mit Ithquan in dieser Zeit?

Er hat alles mit einem großen Optimismus und viel Leidenschaft vorangetrieben. Ich habe mehrmals gezweifelt. Das Projekt stand öfters auf der Kippe. Aber er war so enthusiastisch, dass ich immer weitergemacht habe. Das Camp fand jetzt fast zwei Jahre nach unserer ersten und bis dahin einzigen Begegnung in Sri Lanka statt.

Was war das Camp: Entwicklungshilfe oder Charity?

Charity klingt immer so hilfsbedürftig. Die Camp-Teilnehmer engagieren sich selbst für Charity. Eine der Teilnehmerinnen sammelt Fahrräder für Kinder, damit diese in die Schule fahren können. Ich sehe mich aber als Entwicklungshelferin für Mountainbiking.

Wer hat das Projekt letztendlich finanziert?

Ich habe meine Sponsoren Vaude und Kloster Kitchen/IngwerTrink mit ins Boot geholt. Sie haben die Flüge bezahlt. Auf Sri Lanka haben sich Ithquan und

Möchtet ihr etwas von Kerstin wissen? Dann schickt uns eure Fragen an: redaktion@bikesport-magazin.de
Wir posten ihre Antworten anschließend auf: www.bikesport-magazin.de



Kerstin kümmerte sich um alle Belange: vom richtigen Luftdruck bis hin zur Anleitung zum Kurvenfahren (links und rechts). Im lokalen Bikeshop ist die Endurofahrerin auf Werbeplakaten und Roll-Ups vertreten (Mitte).



seine Leute um alles gekümmert, unseren Trip ins Bergland, Fahrer, Unterkunft und Guides organisiert. Die Teilnehmer mussten pro Person und Tag für das Camp 5000 Rupien bezahlen, also etwa 30 Euro. Davon wurden die Rundum-Verpflegung, der Mechaniker und die Pacht für das Gelände bezahlt.

30 Euro ist viel Geld für einen Sri Lanker.

Der monatliche Durchschnittsverdienst liegt bei 285 Euro. Ein Markenbike können sich nur die besser Situierten leisten, die im Geschäftsleben stecken. Das waren unsere Teilnehmer. Sie waren also eher im mittleren Alter, im Durchschnitt 40 Jahre alt. Ihre Bikes waren 100 bis 120 Millimeter Fullys oder Hardtails. Die Fahrräder, mit denen die „normale“ Bevölkerung fährt, sind eher mit unseren alten Stadträdern vergleichbar. Auch zwei Fahrer von der Nationalmannschaft hatten auffällig schlecht ausgestattete Bikes.

Eine Cross-Country-Nationalmannschaft?

Dort ist Straße populärer. Frag mich nicht, wie die das machen! Ich wollte dort überhaupt nicht auf der Straße fahren. Der Verkehr ist der Horror. Vier Fahrer der Mannschaft und ihre Trainer waren beim Camp dabei.

Was heißt Mountainbiking für die Sri Lanker?

Es gibt eine Mountainbike Community wie bei uns. Sie fahren aber eher mit Trekking- und Marathonrädern. Was wir unter Mountainbiking verstehen, steckt dort absolut in den Kinderschuhen.

Gibt es eine Szene?

In der Hauptstadt Colombo gibt es eine kleine Community mit zwei Fahrradclubs: den Boralu Boyz und den Pedal Pushers mit ihrer eigenen Frauengruppe, den Mud Bunnies. Außerdem gibt es einen Bikeshop. Dort haben wir während des Camps zusammen gefrühstückt und ein abschließendes „Get-together“ veranstaltet. Der Shop-Mechaniker hat uns während des Camps unterstützt.

Wie sind die Clubs aufgeteilt?

Man kann sie sich wie Vereine vorstellen. Die Boralu Boyz bilden eine besser und schneller fahrende Gruppe. Viele der Frauen sind konditionell und technisch schwächer. Die fahren für sich bei den Mud Bunnies, da ist es gemütlicher. Es herrscht aber keine strikte Geschlechtertrennung. Kommt ein neuer Fahrer dazu, der für die Boralu Boyz noch zu schwach ist, dann

Ich wusste nicht, ob ich Ithquan überhaupt **vertrauen** kann. Hält der überhaupt, was er mir verspricht? Ich konnte **Menschen und Kultur** nicht einschätzen. Dazu kamen **Zweifel**: Kann ich das überhaupt?



Eine Gruppe sri-lankischer Kinder beäugt neugierig die Fremde (links). Das Camp ist auch Ithquans (links im Bild) Hartnäckigkeit zu verdanken; links von Kerstin sitzt Dee, deren Charakter sie sehr beeindruckt hat (Mitte). Kerstin bringt den Teilnehmern vor allem Grundlagen bei (rechts).

fährt er erstmal bei den Mud Bunnies mit. Und eine der stärkeren Frauen fährt öfters in der Männergruppe. Zwischen den Pedal Pushers und den Boralu Boyz gibt es keine Konkurrenz, es herrscht ein Miteinander.

Haben die Männer eine Frau als Trainerin akzeptiert?

Ich hab mir im Vorfeld dazu schon Gedanken gemacht. Aber das war überhaupt kein Thema. Und mich hat sehr überrascht, dass fast die Hälfte der 50 Teilnehmer Frauen waren.

Wussten die Teilnehmer, wer Kerstin Kögler ist?

Ich habe vorher ein kleines Video über mich gemacht, das Ithquan in der Facebookgruppe gepostet hat. Außerdem haben sie Werbeplakate und Roll-Ups mit mir drauf gemacht! Die hingen im Bikeshop, aber auch im Schaufenster eines Friseurs. Sogar die örtliche Tageszeitung hat im Vorfeld einen Artikel gebracht.

Wie habt ihr euch mit den Teilnehmern verständigt?

Es haben alle richtig gut Englisch gesprochen! Nur zwei Jungs von der Nationalmannschaft nicht, da mussten die anderen dann immer dolmetschen.

Lief denn alles reibungslos?

Während des Trainings kamen auf einmal Mitarbeiter vom Immigration Office und wollten unsere Visa kontrollieren. Sie dachten, dass wir mit unserer Arbeit Geld verdienen. Wir haben uns Sorgen gemacht. Ich musste dann mit den Reisepässen zu ihnen aufs Amt fahren. Ithquan hat mich begleitet und sich mit den

Beamten auf Tamil oder Singhalesisch unterhalten. Ich habe gar nichts verstanden. Er hat ihnen alles erklärt und dann konnten wir weitermachen.

Was war das Ziel des Camps?

Ich sollte den Fahrern in Colombo über drei Tage intensiv Fahrtechnikgrundlagen vermitteln. Damit ich das nicht ganz allein machen muss, habe ich meinen DIMB-Kollegen Michi (Anm. d. Red.: Michael Hacker) in das Projekt eingebunden. Über ihn kam Adrian Greiter als Fotograf dazu. Wir haben drei Gruppen geschult: Anfänger, Fortgeschrittene und „Racer“. Insgesamt waren wir zehn Tage auf Sri Lanka und haben in dieser Zeit auch im Hinterland nach Trails gesucht.

Wo habt ihr das Camp veranstaltet?

Die Clubs haben extra für das Camp ein Gelände in Colombo gesucht. Vom Shop aus sind wir dort mit den Rädern in 20 Minuten hingefahren. Das war lebensgefährlich! Der Verkehr ist chaotisch, es gibt scheinbar keine Regeln. Auf der Straße haben die anderen uns deshalb abgeschirmt. Das Gelände war ein kleines Waldstück mit Wegen und einem Platz, der sich für einen Pumptrack eignen würde. Aber die Sri Lanker mussten erstmal lernen, wie man sowas baut.

Wo liegt der Unterschied zu einem Camp hier?

In der Umgebung. Beim Training haben riesige Affen über uns geturnt. Die sind voll abgegangen und waren richtig laut. Uns hat auch die hohe Luftfeuchtigkeit echt platt gemacht. Wir haben uns gefühlt wie in der

Kerstins Top 3 Sri Lanka Höhepunkte

1. Das Essen ist wahnsinnig lecker und scharf. Mein Favorit: Coconut Roti zum Frühstück.
2. Die Menschen sind sehr großzügig und geben dir das Gefühl immer willkommen zu sein.
3. Auch als Beifahrer braucht man beim Autofahren im chaotischen Verkehr starke Nerven.



Biketransport auf sri-lankisch (links). Kerstin und Michael Hacker auf Trailsuche (Mitte). Die Bahn haben die beiden fürs Foto abgepasst (rechts).

Sauna! Soviel Wasser konnte ich gar nicht trinken, wie ich wieder ausgeschwitzt habe. Der Kurs hat deshalb auch schon jeden Tag um sieben Uhr morgens angefangen und ging maximal bis 15 Uhr. Im Hinterland war es glücklicherweise verhältnismäßig kühl.

Was habt ihr geübt?

Ganz viele Grundlagen, auch mit den Fortgeschrittenen. Position, Balance, Bremsen. Mit zwei Jungs vom Nationalteam haben wir auch Schalten geübt. Das Thema Kurventechnik haben wir angesprochen, aber dann ist uns die Zeit ausgegangen. Es waren auch zwei Fahrer dabei, die gerade erst das Radfahren gelernt haben. Die konnten noch nicht mal geradeaus fahren.

Leben die Sri Lanker das Biken auch als Hobby?

Ich habe ja nur einen kleinen Einblick bekommen. Sie verabreden sich mindestens einmal in der Woche mit der Gruppe zum Fahren. Für mich scheint es allerdings, dass die Sri Lanker Mountainbiking weniger zum Leistungsvergleich, sondern viel mehr zum Netzwerken nutzen. Beziehungen und das „Wer kennt wen?“ sind dort in allen Lebensbereichen sehr wichtig. Das Miteinander wird auch auf dem Mountainbike gelebt: Zusammen Fahrrad zu fahren, bedeutet Kommunikation und Austausch.

Welche Sportarten sind dort sonst populär?

Volleyball ist Nationalsport und sehr wichtig. Ansonsten vor allem Golf, Leichtathletik und Laufen. Ein paar der Teilnehmer sind der Meinung, dass Mountainbiking das neue Golf ist!

Ihr habt auch Trails gesucht.

Wir mussten unseren beiden Wanderführern erstmal erklären, was wir überhaupt suchen. Dann hat sich herausgestellt: Was wir uns unter Trails vorstellen, gibt es dort für Wanderer. Als die Guides verstanden hatten, was wir wollten, haben die uns mit den Bikes im Auto in den Busch gefahren, irgendwo abgesetzt, kurz den Weg beschrieben und wir sind dann los: ohne Karte, nur mit GPS-Gerät, auf dem eine Open MTB Karte von Sri Lanka drauf war. Wir haben dann zwischendrin immer wieder mit ihnen telefoniert, um zu klären, ob wir noch richtig sind. Als sie uns am Treffpunkt eingesammelt haben, waren sie ganz fasziniert, dass wir die Wege gefahren sind.

Biken die Sri Lanker denn gar nicht auf Trails?

Die Wanderwege die wir gefahren sind, sind für die Sri Lanker von ihrem Fahrlevel her viel zu anspruchsvoll. Deshalb sind sie noch gar nicht auf die Idee gekommen es auszuprobieren. Sie fahren auf breiten Schotterstraßen. Man kann das mit Marathon- oder Tourenfahren vergleichen. Es ist aber nicht zu unterschätzen! Die Wege sind nicht eben, wie man das von unseren kennt, sondern wirklich anspruchsvoll mit großen Schlaglöchern und Steinen.

Wollen denn die Sri Lanker eine Mountainbike-Kultur wie in Europa?

Am Wochenende fahren sie auch öfters zwei, drei Stunden irgendwo mit dem Auto hin, um außerhalb der Stadt mountainbiken zu gehen. Die Community will mehr und ist aktiv. Sie wünschen sich auch mehr

Die Wanderwege im Landesinnern sind für die Sri Lanker vom Fahrlevel her **viel zu anspruchsvoll**. Sie fahren auf **Schotterstraßen**. Die sind **nicht zu unterschätzen** und wirklich anspruchsvoll mit Schlaglöchern und Steinen.

Touristen mit Mountainbikes. Im ersten Schritt geht es darum, ein Trailnetz auf die Beine zu stellen und Wege ausfindig zu machen. Wir haben zwar eine Anfrage von Ithquan das mit vorzubringen, aber ich sehe den Ball erstmal bei ihnen. Sie müssen selbst scouten und schauen, welche Wege für sie zum Biken passen könnten.

Was hat dich am meisten bewegt?

Wir waren zum Fotografieren in der Teeplantage, wo 2014 der Rennstart war. Auf einmal kamen etwa zehn Kinder, so sieben bis zehn Jahre alt. Sie haben erst schüchtern geschaut, was wir machen, dann haben sie unsere Räder angefasst und dann wollten sie da drauf. Auf einmal hingen die bei mir und Michi zu dritt und viert auf den Rädern. Und dann wollten sie mal fahren! Ich war ganz unsicher, ob ich jetzt ein Kind mit meinem Rad fahren lassen soll. Aber wir haben das dann einfach zugelassen. Das war eine ganz spannende Begegnung.

Wie hast du die Menschen erlebt?

Sie sind unglaublich herzlich und offen! Es war zunächst sehr schwierig, das anzunehmen. Die Deutschen sind viel distanzierter. Aber sie haben sich so gefreut, dass wir da waren. Es war so ein gutes Miteinander.

Hat Religion eine Rolle gespielt?

Religion war gar kein Gesprächsthema. Ich hab mal gefragt, und sie haben gesagt, dass es in den unteren Schichten eine Separation gibt, aber in der oberen Schicht vermischen sich alle. Wir hatten Christen, Muslime, Hindus und Buddhisten unter den Teilnehmern. Es war unglaublich multikulturell. Da wurde nur beim Essen darauf geachtet, so gab es kein Schweinefleisch. Das war aber auch alles.

Wer hat dich am meisten beeindruckt?

Die Frauen. Ich habe dort wirklich einige starke selbstbewusste und trotzdem weibliche Frauen kennengelernt. Sie zeigen ihre Emotionen, erzählen von den Höhen und Tiefen, die in ihrem Leben so passiert sind. Und die Frauen dort begegnen den Männern auf Augenhöhe.

Welche Dinge beschäftigen sie?

Ich hatte viele gute Gespräche mit Dee. Sie ist ehemalige Leistungssportlerin und setzt sich oft unter Druck. Ich habe das thematisiert und mit ihr darüber

gesprächen, Ängste zuzulassen. Wir sind dann auch über allgemeine Dinge wie Ernährung, Training, Bikes und Fahrtechnik tiefgründiger ins Gespräch gekommen. Es ging dabei um Frauen, Stärke, Ziele und Motivation. Dees Sohn hat eine Behinderung. Das Biken gibt ihr immer wieder die Kraft, mit den Herausforderungen, die das mit sich bringt, umzugehen. Außerdem zieht sie mit den Boralu Boyz Projekte für sexuell misshandelte Kinder auf. Sie war dem Weinen nahe, als sie mir davon erzählt hat. Dee hat mich sehr berührt und ich bin ihr dankbar für den Austausch.

Wie steht ihr in Kontakt?

Mit ihr, Ithquan und allen anderen Teilnehmern schreibe ich per E-Mail, Facebook und Whats App. Dort haben wir auch noch unsere Mountainbike-Coaching-Gruppe, in die immer noch alle täglich reinschreiben. Sie posten auf allen Kanälen Bilder und Videos. Auf denen sehe ich, dass sie jetzt viel selbstbewusster auf dem Bike sitzen!

Willst du nochmal nach Sri Lanka?

Ich würde gerne 2017 wieder hinfliegen und weiter nach Trails suchen. Und ich würde gerne hier in Deutschland einen Charity Ride machen. Mit dem Erlös möchte ich das Kinderhilfsprojekt der Boralu Boyz unterstützen.

Wie wird es weitergehen?

Ich wünsche mir, dass ich eine Weiterentwicklung mitbekomme. Beim Abschied hatten alle Tränen in den Augen. Das hat mich sehr erfüllt und auch stolz gemacht. Das Camp war die richtige Entscheidung. Hoffentlich bleiben die Kontakte bestehen. Mir sind die Menschen ans Herz gewachsen.



Gemeinsam Mountainbiken heißt in Sri Lanka vor allem, sich über mehr als nur Sport auszutauschen und neue Leute kennenzulernen.



Kerstin Kögler persönlich

Vor 18 Jahren entdeckte Kerstin ihre Leidenschaft für das Mountainbike und machte diese zwischenzeitlich zu ihrem Beruf. Die studierte Betriebswirtin arbeitet selbstständig als Fahrtechniktrainerin, ist ausgebildeter Guide und Trainer C von BDR und DIMB, sowie Sport Mental Coach Basic. Seit 2014 ist Kerstin Teamfahrerin der BMC Factory

Trailcrew. Am Mountainbiking gefällt ihr nicht nur Geschwindigkeit und Trails, sondern sie liebt es auch neue Menschen, Gegenden, Kulturen und Traditionen kennenzulernen. Aktuelle Rennerfolge: 13. Platz Enduro World Series La Thuile 2016, 1. Platz Trek Bike Attack 2015, 2. Platz Trans Savoie - Big Alpine Enduro - Etappenrennen 6 Tage 2015.