

Was macht unsere Liebe und Leidenschaft fürs Mountainbiken aus? Woher kommt es, dass wir uns immer und immer wieder aufs Bike setzen, Berge hochstrampeln, um uns mit Freudenjuchzern in die Trails zu stürzen? Das frage ich mich regelmäßig. Es muss dieses wohlige Gefühl sein, wenn man vollkommen stoked vom Trail ausgespuckt wird und nur eines im Kopf hat: Mehr davon! Mihály Csikszentmihályi haben wir es zu verdanken, dass wir heute einen Begriff dafür haben, wonach wir doch alle insgeheim auf der Suche bei jedem Meter auf dem Bike sind: Flow

Der Glücksforscher hat erstmals das „freudige, selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit“ als Flow bezeichnet. Der Flow entsteht dann, wenn wir den Bereich von Unterforderung, Routine und Langeweile verlassen haben, aber noch nicht in der Überforderung, Frustration oder Angst sind. Trotz voller Kapazitätsauslastung läuft alles scheinbar mühelos. Der präfrontale Cortex und damit das bewusst planende Denken wird sozusagen abgeschaltet, erklärt mir Mental-Coach Daniela von Freiwasser. Klingt logisch. Ein planierter, zwei Meter breiter Forstweg langweilt. Eine Line mit Gaps und Sprüngen, für die ich eher einen Fallschirm als ein Bike bevorzugen würde, überfordern und machen Angst. Aber wenn es mal läuft und man im Flow ist, dann sind auch sonst kritische Features zu schaffen. Aber was ganz genau im Kopf und Körper abläuft, wenn man im Flow ist, das kann selbst die Wissenschaft noch nicht so genau sagen.

Eigentlich ist es uns allen doch egal, welche Hormone, Botenstoffe oder sonstige körpereigenen Drogen während dem Flow ausgeschüttet werden. Es geht um das Gefühl, das wir immer wieder erleben wollen, schon fast süchtig danach sind und für das wir uns dem Mountainbike und den Trails verschrieben haben.

In dieser Ausgabe zeigen wir euch verschiedene Wege, die eigene Sucht nach Trails und dem Flow zu stillen, egal ob auf einer Entdeckungsreise auf den Azoren, bei Nahtoderlebnissen in Squamish oder bei der Entwicklung von Bikes und Parts im fränkischen Schweinfurt und kalifornischen Santa Cruz. Taucht ein in den Flow durch unsere **TRAIL ADDICTION**-Issue!

Eure Vroni

Eagle™ steht für Freiheit. Die Freiheit sich neue Ziele zu setzen und sie auch zu erreichen. Dein Weg hinaus aus Einschränkungen und Komplexität. Jenseits dessen, was vorher gemacht wurde. Die Übersetzungsbandbreite vereint Hingabe und Technologie, kombiniert Präzision und höchste Zuverlässigkeit.

