

# Mountain-Biken mit Ländle-Profi Ruth Hagen



VOL Live / Schwendinger Ulrich

Online gestellt:

16.06.2009 19:55 Uhr

Aktualisiert:

16.06.2009 19:59 Uhr

Es gibt [3 Beiträge](#)

**Lustenau – Für Ruth Hagen sind die Mountain-Bike-Strecken in Vorarlberg wichtig, um in der Freizeit ihren Ausgleich zu finden. VOL Live radelte mit ihr ein Stück des Weges und ließ sich Tipps fürs den Biker-Sommer geben.**

Fragt man Ruth Hagen nach den besten Mountain-Bike-Strecken in Vorarlberg, so fallen ihr sofort sämtliche Regionen des Landes ein. Ob Montafon, Oberland, Unterland oder Bregenzerwald - „wir haben sehr viele schöne Plätze im Land“, gibt sich die sportliche Lustenauerin begeistert, die kürzlich im Amade-Radmarathon in Salzburg mit dem dritten Rang glänzte.

## **Kurzer Ausgleich und lange Strecken**

Nach einem langen Arbeitstag als Bankangestellte schätzt es die 38-Jährige besonders, mit dem Mountain-Bike im Dornbirner Hinterland abzuschalten. Von zahlreichen Wegen lässt sie sich letztlich auf die Alpe Weissfluh führen, wo sie gerne mit Ihresgleichen den Tag gesellig ausklingen lässt. Für längere Strecken hält sich die Sportlerin gerne im Montafon auf. Dort stellt Schruns einen Knotenpunkt dar, von dem aus praktisch alles möglich ist. Bekannt sei das Montafon auch für die Hochtouren und den Biker-Transit nach Italien, lässt sie uns wissen.

## **Sicherheit als Wert**

Großen Wert legt Ruth Hagen auf die Sicherheit beim Fahren. Daher sind für sie ein

sorgfältig gewartetes Rad, ein Sturzhelm und die wettergerechte Kleidung stets ein Muss. Besonderes Augenmerk sollte den Bremsen zukommen. Für den Fall, dass eine Fahrt mal bis in die Nacht hinein andauert, ist an ein Licht zu denken. Auch der Körper ist Teil der Ausrüstung. Beim Durchchecken ihres Körpers vertraut Ruth voll auf das Sportservice Vorarlberg.

### **Respekt vor den Grenzen**

Ein wichtiger Punkt ist für sie auch der korrekte Umgang mit der Umwelt. Gesperrte Wege sind für sie absolut tabu. „Man kann auch nicht dem Landwirt über das hohe Gras fahren oder im Wald die Jungtannen niederfahren“, drückt die Sportlerin ihre Fairness zu Natur und Mitmensch aus. Wenn sie auf Trampelpfaden fährt, auf welchen sich auch Fußgänger befinden, strebt sie stets ein Nebeneinander anstatt ein Gegeneinander an.

### **M3-Marathon im Montafon**

Was ihren sportlichen Sommer anbelangt, so freut sich Ruth Hagen nach den Österreichischen Meisterschaften besonders auf den M3-Marathon im Montafon. „Hier werden viele Profis am Start erwartet. Das Tolle an diesem Marathon ist aber, dass sich jedermann diese Strecken unter die Reifen nehmen kann“, drückt sich Hagen in der Fahrradsprache aus. Sie freut sich sehr, dass eine solche Veranstaltung in der schönen Natur Vorarlbergs stattfinden kann. Gewinnen sei beim M3-Marathon ganz einfach: „Es ist jeder Sieger, der das schafft, was er sich vorgenommen hat.“

---

[Mit Ruth Hagen auf der Strecke](#)

[Mountain-Biken mit Profi Ruth Hagen](#)

---

## Was meinen Sie?

Ihre Meinung

[Kommentare filtern](#) | Es gibt **3 Beiträge** zu diesem Thema

---

Kommentar von:

[DocBurn](#)

17.06.2009 08:14 Uhr

[melden](#)

### Congratulation

Ruth,du bist der Inbegriff einer Traumfrau und das in jeglicher Hinsicht.Bringst Karriere,Familie und all deine sportlichen Leidenschaften unter einen Hut und das mit solch einer Ausgeglichen- und Zufriedenheit!Wünsche dir nur das Beste,bleib wie du bist.Lg

Antworten

0 Stimmen

---

Kommentar von:

[Andreas05](#)

17.06.2009 00:57 Uhr

die ganzen Türken und denken es ist ein "BäÄmWä" Rennen für 3er Autos mit M3 Aufkleber! :P

Antworten

1 Stimme

---

Kommentar von:

[melden](#)

16.06.2009 23:27 Uhr

[melden](#)

### Tipp - Trickkiste

Zitat: VOL Live radelte mit ihr ein Stück des Weges und ließ sich Tipps fürs den Biker- Sommer geben.

Frage: nannte er euch "gute Mediziner" aus Spanien?

Antworten

0 Stimmen

