

mountainbiken sicher & fair

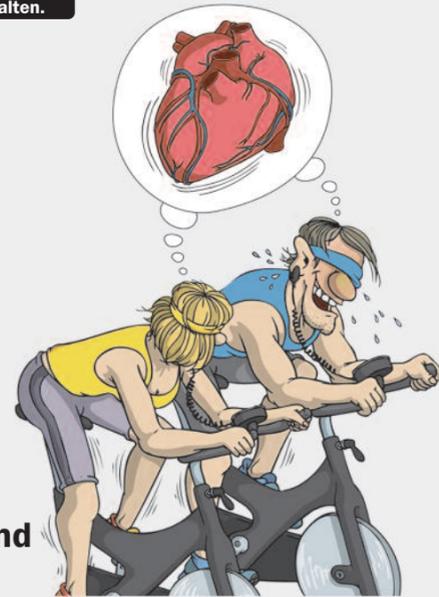
Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken

große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft.

Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu,

Mountainbiketouren sicherer, naturverträglich und

konfliktfrei zu gestalten.



1 gesund aufs rad

Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam. Eine falsche Dosierung von Kraft und Kondition erhöht das Unfallrisiko und dämpft den Spaß am Mountainbike-Sport. Bei fehlender Fitness, nach Krankheit oder im fortgeschrittenen Alter hilft dir eine sportärztliche Untersuchung, die eigenen Belastungsgrenzen besser einzuschätzen. Und nicht zu vergessen: Gute Fitness durch regelmäßigen Ausdauer- und Kraftsport erhöht auch den Genussfaktor erheblich!

2 sorgfältig planen

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. **Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.** Beachte die Wettervorhersage, da Regen, Kälte aber auch Hitze das Unfallrisiko erhöhen. Die Angabe der (fahr)technischen Schwierigkeit ist beim Berg-radfahren nicht standardisiert, fang also im unbekanntem Terrain dementsprechend gemütlich an, um noch Reserven für Überraschungen zu haben. Wenn du in der Gruppe unterwegs bist, müssen alle Fahrer konditionell und technisch den Anforderungen der Tour gewachsen sein, um Überforderungen zu vermeiden.



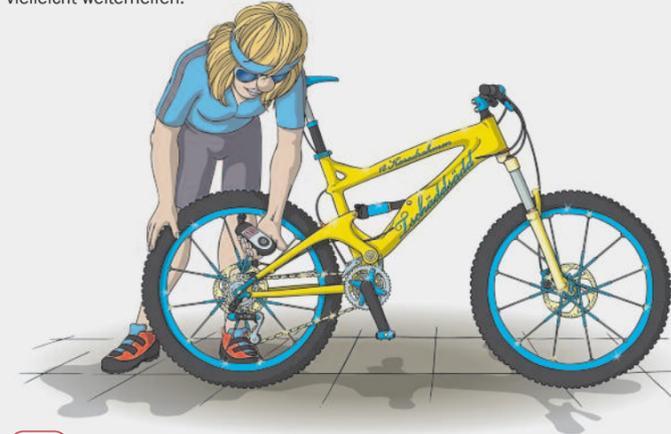
3 nur geeignete wege befahren

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern und anderen Naturnutzern vorzubeugen. Abkürzungen und Abstecher abseits von Wegen sind verboten und absolut „uncool“, da sie unseren Erlebnisraum Natur zerstören.



4 check dein bike

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. **Achte auf eine gesundheitschonende Sitzposition.** Besonders die Bremsen und das Fahrwerk (Federgabel und Dämpfer) sind technisch komplexe Bauteile an welchen du besser nicht selbst herumbastelst. Vor einer großen Tour macht ein kleiner Service Sinn. Solltest du unterwegs trotzdem auf Probleme stoßen, kann dir die Rückseite dieses Folders vielleicht weiterhelfen.



5 vollständige ausrüstung

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen. Mehr zum Thema Ausrüstung erfährst du auf der Rückseite.



6 immer mit helm

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. **Protektoren können vor Verletzungen schützen.** Achte auf einen guten Sitz des Helms und überprüfe vor jeder Fahrt, ob er geschlossen ist. Rückenprotektoren zur Vermeidung von Wirbelsäulenverletzungen sind in modernen Bike-Rucksäcken meist schon integriert. Für technisch anspruchsvollere Trails empfiehlt es sich auch Knie- und Ellenbogenschützer zu tragen. Bedenke, dass du bei der Abfahrt auf Forstwegen mit dem Rad oft schneller unterwegs bist, als mit einem Pkw - und das ohne Gurt und Airbag!



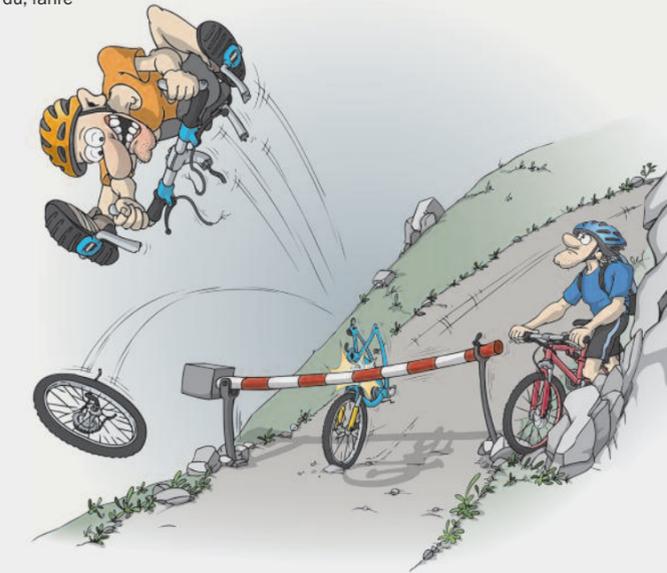
7 fußgänger haben vorrang

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege. Begegne Anderen mit Höflichkeit und Respekt. Eine kurze Info, wie viele nach dir noch kommen und ein "Danke!" sind besonders gut für dein Karma.



8 tempo kontrollieren

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen. Fußgänger und Tiere bewegen sich langsamer als du, fahre daher immer auf Sicht. Bedenke, dass auf losen, schottrigen Böden der Bremsweg länger und der Bremsvorgang schwieriger ist, als du denkst.



9 hinterlasse keine spuren

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm. Gefühlvolles Bremsen ist natürlich auch sicherheitsrelevant. Die richtige Fahr- und wegschonende Bremstechnik vermitteln Experten in Mountainbike-Kursen. Den eigenen Abfall einzupacken ist selbstverständlich, den Abfall von anderen mit ins Tal zu nehmen besonders vorbildlich.

10 rücksicht für tiere

Die Dämmerungszeit ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt. Vermeide schnelle und hastige Bewegungen. Verhalte dich im Wald ruhig und mach keinen unnötigen Lärm.



rad & tat

Für die guten Tage am Rad brauchst du

neben der passenden Ausrüstung

auch die richtigen Einstellungen des Rades.

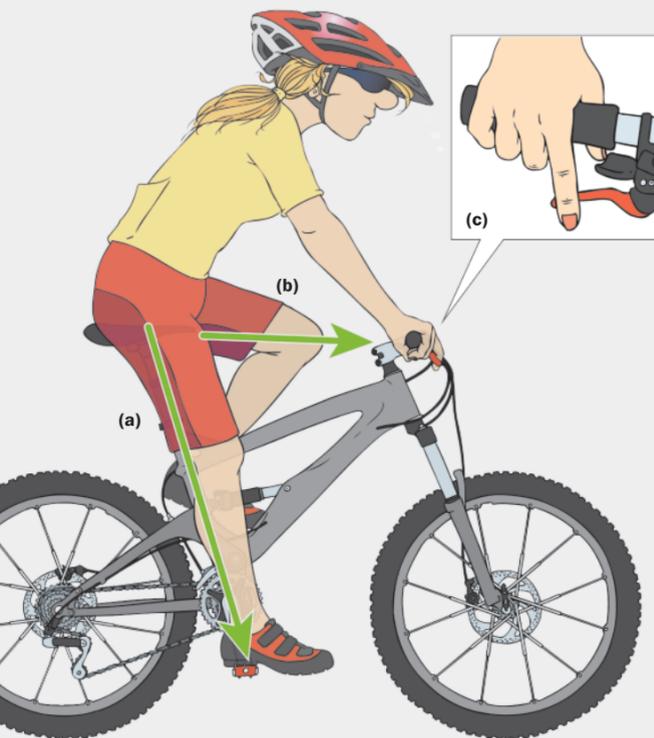
Wenn du in der freien Natur unterwegs bist,

exponierst du dich von der Zivilisation - das ist auch gut so.

Im Falle einer Panne solltest du über genügend Wissen verfügen,

um dein Rad wieder flott zu bekommen.

Richtige Radeinstellungen



alles eine frage der einstellung

Stimmt die Position, dann machts Spaß! Wer ständig Kreuzschmerzen bekommt, wer abends mit Genickstarre nach Hause kommt oder wem laufend die Extremitäten einschlafen, der muss die Sitzposition am Bike überprüfen.

Sitzhöhe & Reichweite

- Die ideale Sattelhöhe ermittelst du am Sattel sitzend (Becken gerade), die Ferse liegt am Pedal auf, die Kurbelstellung ist in Verlängerung des Sattelrohres, das Bein ist gestreckt **(a)**.
- Die Reichweite wird durch die Position des Sattels und die Länge des Vorbaus bestimmt und kann dadurch angepasst werden. Der Abstand Sattelspitze zu Vorbau soll in etwa Unterarmlänge betragen **(b)**.

Lenker & Bedienelemente

Die Bremse soll so positioniert sein, dass du eine moderne Scheibenbremse mit dem Zeigefinger bedienen kannst - ein Finger liegt bremsbereit am Hebel, die restlichen vier umschließen den Lenkergriff. Unterarm – Handgelenk – Handrücken – Bremsfinger bilden dabei eine Linie **(c)**.

Typische Schmerzen durch falsche Einstellung

Taube Zehen: Sind deine Schuhe zu fest zu? Ist der Cleat (Schuhplatte) an richtiger Stelle?

Knie: Ist der Sattel in der richtigen Höhe? Ist der Cleat an richtiger Stelle?

Gesäß: Stimmen Sattelposition und Sattelneigung?

Rücken / Schultern: Sitzt der Rucksack? Ist die Last auf den Schulterträgern statt am Hüftgurt? Sind die Arme überstreckt? Fährst du mit Hohlkreuz?

Hände / Handgelenke: Stimmt die Neigung der Bremshebel? Ist das Handgelenk abgeknickt oder hast du einen Ring am Finger?

Kopf: Ist dein Helm zu fest zu?

der ausrüstungscheck

Besonders bei längeren Touren kommt der Ausrüstung hohe Bedeutung zu.

Kommunikation, Orientierung, Erste-Hilfe

- Ist das Handy dabei? Tipp: ICE (In Case of Emergency) an eine Person vergeben.
- Sind Karte, Höhenmesser, Kompass, GPS und Licht dabei?
- Sind Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack dabei? Kleinere Blessuren kannst du sofort beheben, der Biwaksack schützt ein Opfer effizient vor dem Auskühlen.

Schutz & Versorgung

- Hast du ausreichend Wetterschutz mit? Handschuhe an, Brille auf und Helm zu?
- Sonnenschutz und Lippenschutz nicht vergessen!
- Hast du genügend zu Essen, zu Trinken und Bargeld für Unvorhergesehenes dabei?

Pannenhelfer

- Luftpumpe und Dämpferpumpe (bei gefederten Bikes). Für jeden Ventiltyp und Dämpfertyp ist eine Pumpe dabei.
- Schlauch und Flickzeug. Stimmen die Dimension und das Ventil? Überprüfe den Durchmesser der Ventilöffnung in der Felge. Ist das Vulkanisiermittel noch flüssig?
- Tool für alle notwendigen Schrauben. Kreuzschraubenzieher für Schaltung, Imbus, Torx, Kettennieter, Kettenschloss und Kettennietstifte (9, 10 oder 11-fach Kette), passende Ersatzbremsbeläge, Kabelbinder, Tape.

der bike-check

Vor der Ausfahrt checkst du dein Bike auf Betriebstauglichkeit.

Bremsen

Überprüfe die Bremsanlage einzeln auf ihre Funktionstüchtigkeit. Dazu schiebst du das Rad an, gehst nebenher und ziehst einzeln die Bremshebel.

- Ist Bremskraft vorhanden?
- Ist der Druckpunkt in Ordnung? Nach 2/3 sollte der Bremshebel Widerstand haben.

Steuersatz, Lenker, Sattel

- Ist der Steuersatz fest? Spürst du ein Lagerspiel im Bereich des Lenkers/Vorbau?
- Ist der Lenker fest mit dem Vorbau und dem Gabelschaft verbunden? Zum überprüfen nimmst du das Vorderrad zwischen die Beine und führst eine Lenkbewegung aus.
- Ist der Sattel fest? Kontrolliere ob der Sattel gut sitzt und die hydraulische Sattelstütze funktioniert.

Reifen, Felge, Naben

- Ist der Reifendruck ok? Bei einem „schleichenden Patschen“ wechselst du besser den Schlauch.
- Sind die Felgen ok? Läuft die Felge rund oder eiert sie (Achter)? Wenn ja, dann Felge zentrieren oder einen Servicetermin ausmachen - das verhindert aber nicht die Ausfahrt.
- Sind die Naben ok? Mit einer Hand hältst du den Rahmen fest und mit der anderen bewegst du den Reifen im rechten Winkel zum Rahmen hin- und her.

Schaltung

Funktioniert die Schaltung? Schalte alle Gänge kurz durch. Befreie das Schaltwerk von Schmutz oder stelle bei Bedarf über die Rändelschraube am Lenker die Seilspannung sanft nach.



rad ab, oder was?

Prinzipiell gilt: Repariere nur, was du kannst. Es spart Zeit und Nerven, wenn du dein Rad regelmäßig dem Fachmann zum Service bringst.

Patschen (Reifendefekt)

- Wechsle den Schlauch oder klebe die Schadstelle mit Flickzeug.
 - Achtung: Suche Mantel und Felge nach Übeltätern ab (Scherben, Dorn, ...).
 - Sind Schlauch und Flicker aufgebraucht?
- Verknote den defekten Schlauch möglichst kurz am Loch **(d)**.
 - Stopfe den Mantel mit Socken, Gras, Laub etc... aus.

Schnitt / Riss im Mantel

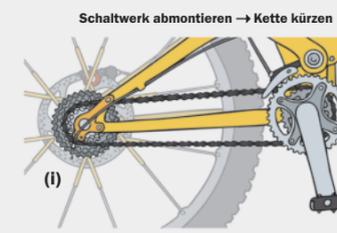
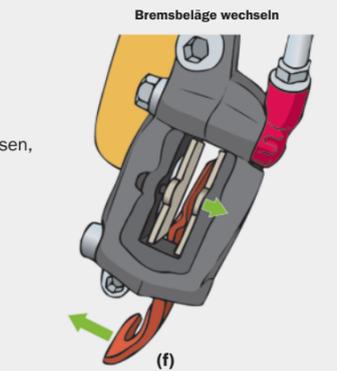
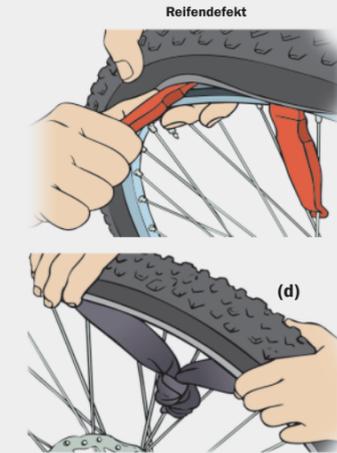
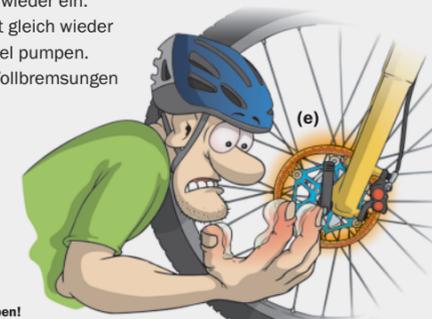
Klebe den Mantel von innen mit mehreren Lagen Tape ab oder decke ihn mit Karton oder Plastik (Pet-Flasche) etc. ab.

Speiche gerissen

Wickle die gerissene Speiche um eine andere und befestige sie mit Tape oder auch Kabelbinder. Zuhause ersetzt du natürlich gleich die Speiche.

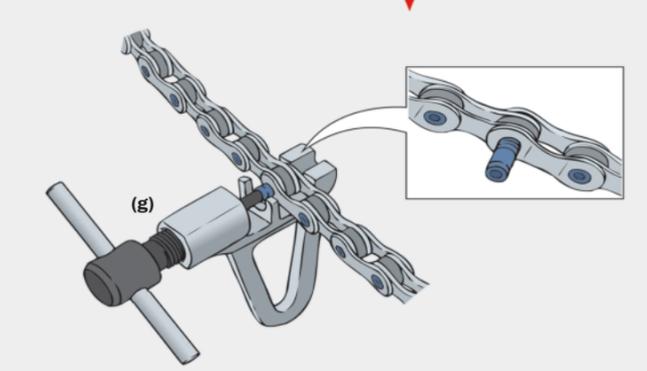
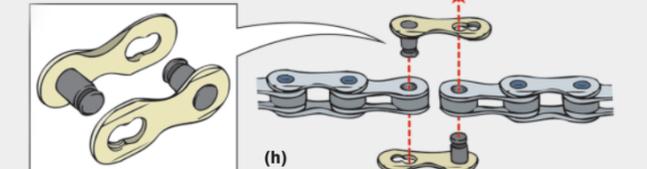
Hydraulik Bremssysteme

- Scheibenbremse quietscht → Bremssattel zentrieren.
- Löse den Bremssattel (nicht abschrauben) und lockere ihn durch Ruckeln.
 - Drehe das Rad und ziehe den Bremshebel.
 - Bei fest gezogener Bremse (hier kann dir jemand helfen) ziehst du die Schrauben wieder an und die Bremse ist justiert.
- Metallisches Schleifen beim Bremsen → Beläge wechseln. Radhandschuhe anlassen, sonst gibt's ein „Bremsscheibenbranding“ **(e)**.
- Baue das Rad aus und lasse die Beläge vorerst noch in der Bremse!
 - Mit einem flachen Gegenstand (Schraubenzieher, Schlüssel, etc.) drückst du die alten Beläge vorsichtig ganz auseinander und damit die Kolben zurück **(f)**.
 - Nimm den Splint (wenn vorhanden) ab und schraub den Bolzen heraus.
 - Nun kannst du die Beläge tauschen und mit Bolzen / Splint wieder fixieren.
 - Jetzt baust du das Rad wieder ein.
 - Falls der Druckpunkt nicht gleich wieder da ist, mit dem Bremshebel pumpen.
 - Die neuen Beläge mit Vollbremsungen einschleifen, fertig!



Kettenriss

- Du öffnest deine Kette mit dem Kettennieter **(g)** und entfernst den defekten Kettenteil. Vergewissere dich nun, ob alles richtig durch den Antrieb gefädelt ist und verschließe die Kette mit einem Kettenschloss **(h)**. Ist nur ein Ersatznietstift vorhanden, dann muss die Kette mit diesem Stift wieder zusammengenietet werden.
- Sind weder Schloss noch Stift vorhanden, kann auch der alte Stift wieder verwendet werden. Dieser darf aber dann nicht gänzlich aus der Kette herausgedreht werden. Entferne das defekte Teil, drehe das Nietwerkzeug um 180° und drehe den Stift von der gegenüberliegenden Seite in die verkürzte Kette ein.



Schaltwerk kaputt (i)

Schraub das Schaltwerk ab, öffne die Kette **(g)** und fädle sie aus dem Schaltwerk. Leg die Kette auf Zahnkranz 'mitte/mittle', kürze sie entsprechend (handfest gespannt) und verschließe sie wieder **(h)**. Achtung bei Fullys: Die Kette kann beim Einfedern zu kurz werden (Luft nachpumpen oder Dämpfer Lockout aktivieren).