

mountainbiken sicher & fair

Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken

große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft.

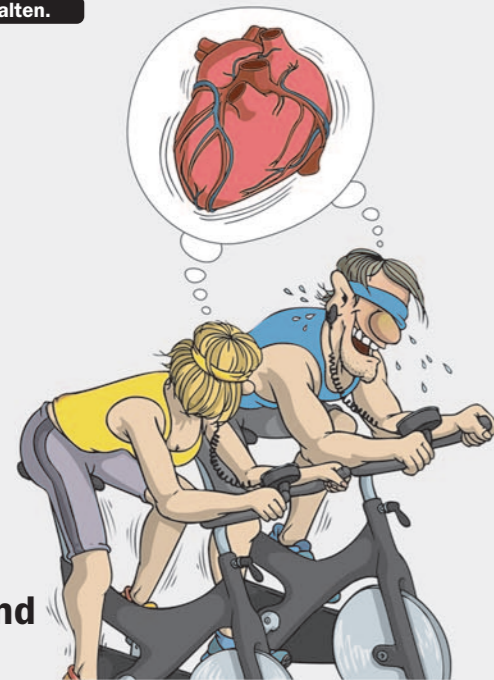
Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu,

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.



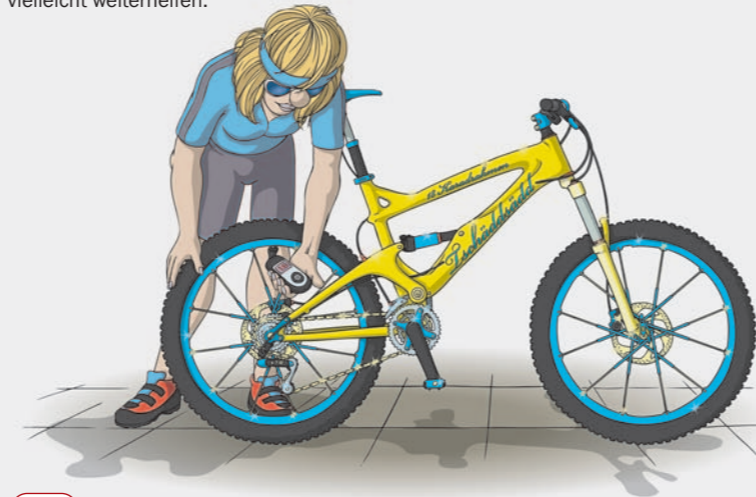
3 nur geeignete wege befahren

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!



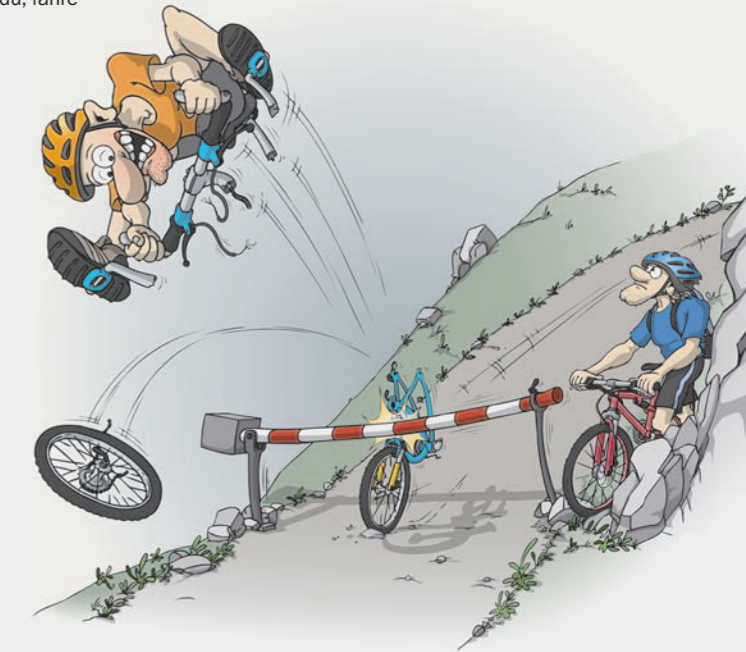
7 fußgänger haben vorrang

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.

