



**Wege ins Freie.**

# **Mountainbiken - Sicher und fair**

10 Empfehlungen des Alpenvereins

**Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken große Chancen für Fitness, Erlebnis und Wohlbefinden. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den bestehenden Risiken wirkungsvoll zu begegnen und Konflikte zu vermeiden.**

## **1. Nur gesund aufs Rad**

Mountainbiken ist Ausdauersport. Die wertvollen Bewegungs- und Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Umfang deiner Touren sehr langsam.

## **2. Sorgfältig planen**

Fachmagazine, Führerliteratur, Karten und Internet sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem fahrtechnischen Können entspricht. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Regen, Kälte oder auch Hitze das Unfallrisiko erhöhen.

## **3. Check dein Bike**

Kontrolliere regelmäßig und vor Fahrtritt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch Experten.

## **4. Immer mit Helm**

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision schützt ein Helm vor Kopfverletzungen oder rettet gar dein Leben. Verletzungen der Wirbelsäule können Rückenprotektoren verhindern, die in modernen Bike-Rucksäcken integriert sind.

## **5. Auf vollständige Ausrüstung achten**

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Handy, Licht und ausreichend (alkoholfreie!) Flüssigkeit und Proviant. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen.

## **6. Tempo kontrollieren**

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an! Da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist, fahre aufmerksam, bremsbereit und auf Sicht.

## **7. Fußgänger haben Vorrang**

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen durch Klingeln oder freundliche Worte ankündigst und das Tempo beim Vorbeifahren auf Schrittgeschwindigkeit drosselst. Bevorzuge kleine Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

## **8. Bremsen mit Gefühl**

Bodenerosion und Wegeschäden verhinderst du durch behutsames Bremsen – so, dass die Räder nicht blockieren. Fahrtechnik und wegschonende Bremstechnik vermitteln Experten in Mountainbike-Kursen.

## **9. Ein Herz für Tiere**

Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Weidevieh im Schritttempo und schließe Viehgatter nach der Durchfahrt.

## **10. Nur geeignete Wege befahren**

Um Konflikte mit Grundeigentümern und anderen Natur-Nutzern zu vermeiden, benütze - wenn möglich - nur freigegebene Straßen und Wege.