

Mountainbike

In der freien Natur auf geländegängigen Fahrrädern unterwegs zu sein, ist zum Volkssport geworden. Die Entwicklung von zweckmässigem Material erlaubt es, mit dem Mountainbike fast jeden Winkel der Schweiz zu erforschen. Ob Wettkampfbiker oder Hobbysportler: Für beide gelten dieselben Grundsätze, damit die sportliche Aktivität

zu einem Erfolgserlebnis wird. Um situationsangepasst und reaktions-schnell reagieren zu können, muss die körperliche Kondition aufgebaut und durch ständiges Training erhalten werden. Optimale Fahrtechnik und zuverlässiges Material sind weitere wichtige Aspekte für sicheres Fahren.

Herausforderung für Mensch und Maschine!

Biker müssen über fahrtechnisches Können verfügen, das nur durch spezifisches Training erreicht werden kann. Beim Springen über Buckel und beim Fahren auf morastigen Wegen wirken Kräfte auf das Bike, wie sie beim Training auf der Strasse nie auf-

treten. Dementsprechend hoch ist der Aufwand für den Unterhalt des Bikes. Unfallursachen beim Mountainbiken sind vor allem die hohen Tempi in Abfahrten, unkonzentriertes Fahren und die fehlende Funktionstüchtigkeit des Materials.



Genussvolle Mountainbike-Abenteuer

Die Bewältigung einer mehrstündigen Tour setzt überdurchschnittliche Ausdauer voraus. Die sportliche Kondition (Ausdauer, Kraft, Koordination usw.) wird in der Euphorie des Tatendrangs gern überschätzt. Körperliche Überbelastung führt nicht nur zu Misserfolgserlebnissen, die langfristig Spuren in der Motivation hinterlassen, sondern ist oft auch während der Tour Ursache

für das Nachlassen der technischen Fertigkeiten. Die Folge davon sind vielfach Stürze. Für die Sicherheit sind neben den physischen auch die psychischen Voraussetzungen mitentscheidend. Hohe Konzentrationsfähigkeit erlaubt ein vorausschauendes Fahren und lässt gefährliche Situationen gar nicht erst entstehen.



Bremsen

Scheiben- und V-Bremsen haben die beste Bremsleistung. Bremsklötze passend zum Felgenmaterial verbessern die Bremsleistung. Optimal eingestellte Bremsen verkürzen den Bremsweg erheblich und vermindern bei langen Abfahrten die Ermüdung der Hände.

Tipps

- Grundtechniken des Fahrens erlernen. Jederzeit fähig sein auszuweichen, abzubremsen und anzuhalten.
- Helm, Velohandschuhe und Sportbrille tragen.
- Verletzungsfreies Stürzen trainieren.
- Auf Wanderwegen immer rechts fahren, links überholen. Sich rücksichtsvoll verhalten und Vortritt gewähren.
- Immer konzentriert und kontrolliert fahren, um bei Hindernissen oder Gegenverkehr frühzeitig reagieren zu können.
- Auf unbekannten Streckenabschnitten langsamer abwärts fahren.
- Im Gelände nie allein fahren und Mobiltelefon mitführen.
- In der Dämmerung und bei Nacht mit Licht fahren.
- Vor jedem Training im Gelände eine kurze technische Kontrolle durchführen. Reparaturarbeiten verlangen gute Kenntnisse und spezifisches Werkzeug; optimal ist es, wenn sie von einer Fachperson ausgeführt werden.



Wegweiser «Route für Mountain-Bikes» mit Zielangabe



Bestätigungstafel für Mountain-Bike-Route



Wegweiser ohne Zielangabe für Mountain-Bike-Route



Hier absteigen und das Bike schieben



Ausrüstung des Mountainbikes

Beim Kauf eines Mountainbikes soll neben der Optik vor allem die Qualität stimmen. Fachpersonen können bei Kenntnis des Verwendungszwecks und des Fahrkönnens wichtige Hinweise für eine optimale Ausrüstung geben. Weil mit dem Mountainbike auch auf öffentlichen Strassen gefahren wird, ist der gesetzlich vorgeschriebenen Ausrüstung besondere Beachtung zu schenken:

- 2 Bremsen (Vorder- und Hinterrad)
- 2 Lichter (vorne weiss, hinten rot); sie können fest angebracht oder abnehmbar sein
- 2 Rückstrahler (vorne, hinten)
- Glocke
- Diebstahlsicherung (Schloss, Schliesskabel)
- Vignette

Sattel

Auf die Beinlänge abgestimmte Sitzhöhe verbessert die Sicherheit in anspruchsvollen Fahrsituationen. Das Sattelrohr muss mindestens 8 cm im Rahmenrohr stecken. Sicherheitsmarkierung beachten (Bruchgefahr).

Lenker

Der Lenkerschaft darf nicht über die Sicherheitsmarkierung hinaus aus dem Lenkerrohr gezogen werden (Bruchgefahr). Bei Ahead-Set-Vorbauten alle Schrauben auf festen Sitz kontrollieren.

Alle offenen Lenkerenden müssen mit Gummideckeln verschlossen sein. Das Material der Lenkergriffe darf bei Nässe nicht rutschig werden.

Licht

Bei Dämmerung und Nacht muss das Mountainbike mit zwei Lichtern (vorne weiss, hinten rot) ausgerüstet sein.

Pedale

Standfläche muss guten Halt garantieren (kein Kunststoff). Sicherheitspedale und die dazu passenden Veloschuhe vermindern die Verletzungsgefahr bei Stürzen. Bei Körbchen mit Riemen bleibt der Fuss fixiert, der Sturz kann nicht aufgefangen werden. Das Ein- und Ausrasten der Veloschuhe beim Sicherheitspedal zuerst auf flachem Gelände üben.

Federgabel

Gefederte Gabeln vermindern die Kraft- und Beschleunigungswerte und erhöhen dadurch den Fahrkomfort und die Sicherheit; der Fahrer ermüdet weniger.

Reifen

Bei tiefem Boden und im Winter mit profilstarken Reifen fahren. Profillose oder Semi-Slick-Reifen verlangen auch bei trockenem Untergrund hohes technisches Fahrkönnen.



Ausrüstung des Bikers

Beim Mountainbiken ist man draussen in der Natur. Eine zweckmässige Ausrüstung hat deshalb einen grossen Einfluss auf den

Erlebniswert einer Tour und erhöht zudem die Sicherheit.

Helm

Kluge Köpfe schützen sich! Biker sind nie ohne Helm unterwegs.

Brille

Sicherheit durch bessere Sicht! Eine Sportbrille schützt die Augen bei jedem Wetter. Sie verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen, und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen.

Helle Kleidung

Sicherheit durch Sichtbarkeit! Velodress und Regenschutz von auffälliger Farbe (gelb, orange) mit lichtreflektierendem Material machen die Biker bei schlechter Sicht besser erkennbar.

Gepäck

Schwere Lasten möglichst vorne und hinten zentriert verteilen. Lasten lose am Lenker angehängt gefährden die Sicherheit. Nichts überhängen lassen, was in die Speichen geraten kann.

Handschuhe

Speziell gepolsterte Velohandschuhe schützen bei Stürzen die Handballen. Optimalen Schutz bieten Vollfingerhandschuhe.

Weitere Informationen zur Sicherheit beim Fahrradfahren finden sich auf der Homepage der bfu: www.bfu.ch. Die folgenden Broschüren können bei der bfu kostenlos bezogen oder unter <http://shop.bfu.ch> heruntergeladen werden:

- Ib 8823 Sicher Rad fahren
- Ib 9007 Sicherheit durch Sichtbarkeit
- Fb 9628 Sicherheit durch Sichtbarkeit (Liste bfu-empfohlener Produkte)
- Ib 0107 Fahrradausrüstung für kluge Köpfe
- Ib 9915 Safety Tool «Velotouren»