

Mountainbike-Fahrer wollen auf ihren Ausflügen über Stock und Stein etwas Aussergewöhnliches erleben. In der Auseinandersetzung mit der Natur in all ihren Facetten sind sie nur auf die persönlichen, technischen und konditionellen Fähigkeiten angewiesen.

## WEITERE ARTIKEL ZU DIESEM THEMA

### ABENTEUERSPORTARTEN

### SICHTBARKEIT BEI DUNKELHEIT

## NATURERLEBNIS UND GEGENWARTSERFÜLLUNG

Fahrradfahren auf der Strasse oder auf dem Standvelo im Fitnesszentrum ist technisch bei weitem nicht so anspruchsvoll und allgemein weniger anstrengend als das Trainieren mit dem Mountainbike (MTB) im Gelände.

Heute fahren bereits mehr Leute mit dem MTB im Gelände als mit dem Rennrad auf der Strasse. Es werden auch mehr MTBs gekauft als Strassenfahräder. Eine repräsentative Umfrage der bfu im Dezember 1997 ergab, dass 37 Prozent (1'980'000 Personen) der 15- bis 74-jährigen Einwohner der Schweiz ein MTB besitzen. 68 Prozent (1'340'000 Personen) aller MTB-Besitzer fahren mindestens einmal pro Woche Rad; davon benutzen es 42 Prozent zur gelegentlichen sportlichen Betätigung und 21 Prozent regelmässig als Sport- und Trainingsgerät. Das Erfahren der persönlichen Leistungsfähigkeit und das Ausloten der eigenen Grenzen sind dabei Antriebsfaktoren, diese höhere Beanspruchung auf sich zu nehmen. Jährlich verunfallen etwa 26'000 Personen beim Velofahren und Mountainbiken abseits der Strasse.



## ANFORDERUNG UND EIGENVERANTWORTUNG



Bereits bei der Routenwahl werden die Anforderungen, die eine Ausfahrt mit dem MTB an die Fahrer stellt, vorbestimmt. Die technische Ausrüstung eines MTB, das materialmässig einer hohen Belastung ausgesetzt ist, muss auf demselben Sicherheitsstandard sein - unabhängig vom technischen Können des Fahrers. Schwieriger ist aber die Entscheidung über die Routenwahl, wenn die Einschätzung der persönlichen konditionellen und technischen Voraussetzungen bei der Planung miteinflussen soll. Die sportliche Kondition (Ausdauer, Kraft, Koordination usw.) wird in der Euphorie des Tatendrangs gerne überschätzt. Körperliche Überbelastung kann nicht nur langfristig motivationshemmend sein. Sie ist auch während der Tour oft die Ursache von Fehlverhalten (Konzentrationschwächen, Einschränkung der Antizipation, Verminderung der technischen Fertigkeiten) und damit der Grund für Stürze.

## RISIKEN VORBEUGEN

Neben der ruhigen rationalen Planung ergeben sich unterwegs gelegentlich Situationen, die durch Hektik und Gruppendruck gefährlich werden können. Sportler lassen sich gerne auch im Training auf Konkurrenzsituationen ein. Bei Abfahrten, wo nicht die organische Leistungsfähigkeit limitierend wirkt, sondern der gesunde Menschenverstand entscheidet, wird oft bis ans Limit oder sogar darüber hinaus forciert. Dieses Renommiergehabe stellt wohl die häufigste Unfallursache beim Mountainbiken dar. Das Thematisieren der möglichen Konfliktsituationen vor der Ausfahrt mit den Kollegen kann das Verständnis entwickeln, dass alle für das Erreichen des gemeinsamen Zieles und die Steigerung des Erlebniswertes ihren Beitrag leisten können. Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass es nicht darauf ankommt, wie schnell eine Strecke gefahren wird, sondern dass sie auch später noch gerne gefahren wird.

## TIPPS

- Grundtechniken des Fahrens erlernen. Jederzeit fähig sein auszuweichen, abzubremsen und anzuhalten. Auf unbekannten Streckenabschnitten langsamer abwärtsfahren
- Helm und Velohandschuhe tragen
- Verletzungsfreies Stürzen trainieren
- Auf Wanderwegen immer rechts fahren, links überholen.
- Besonders Rücksicht auf Fussgänger nehmen
- Immer konzentriert fahren, um bei Hindernissen oder Gegenverkehr frühzeitig reagieren zu können. In der Dämmerung und bei Nacht mit Licht fahren
- Das Bike regelmässig warten. Diese Arbeit soll eine Fachperson ausführen
- Signalisierte Routen benützen

## LITERATUR

- Mb 9818 Mountainbike
- Ib 9007 Sicherheit durch Sichtbarkeit
- Fb 9628 Sicherheit durch Sichtbarkeit (Liste der Produkte und Dienstleistungen mit bfu-Sicherheitszeichen)
- Ib 0107 Fahrradausrüstung für kluge Köpfe
- Ib 8823 Sicher radfahren