Bike-Booklet

Natur aktiv erleben



Raus in die Natur

Rein ins Erlebnis

Hallo,

ich bin das Bike-Booklet – deine Begleitung, wenn du mit dem Rad raus in die Natur möchtest.

Los geht's!

Auf in die Natur
- **1.1** Finde deinen Weg!
- **1.2** Bike-Typen
- **1.3** Kennst du dein Bike?

Plane dein Abenteuer
- **2.1** Tourenplanung
- **2.2** Equipment & Packliste
- **2.3** Respektvoll unterwegs
- **2.4** Trail Rules
- **2.5** Betretungsrecht

Sicher unterwegs
- **3.1** Sicherheitscheck
- **3.2** Verhalten im Notfall
- **3.3** Fahrtechnik

Biken verbindet
- **4.1** Engagement in der Community
- **4.2** Hier kannst du aktiv werden!

1 Auf in die Natur

Wenn du gerne mit dem Mountainbike oder Gravelbike unterwegs bist – oder Lust hast, es einmal auszuprobieren – helfen dir die nächsten Seiten dabei, deinen Weg zu finden und dein Abenteuer zu planen. Ich unterstütze dich beim Packen und bei der Tourenplanung sowie dabei, sicher, gesund und naturverträglich unterwegs zu sein. Außerdem habe ich am Ende noch ein paar Tipps für dich, wie das Biken noch schöner werden kann.

Mich gibt's auch als interaktive Website – mit noch mehr Infos



1.1 Finde deinen Weg

Viele Wege führen zum Glück. Welcher Weg passt zu dir? Magst du eher naturnahe Wege, übersichtliche Forststraßen, um viele Kilometer zu machen, oder sind spezielle Mountainbike-Trails dein Lieblingsterrain?

Egal welchen Weg du erkundest, fahre immer so, dass du dich und andere nicht gefährdest. Bleibe mit deinem Rad immer auf dem Weg und sei stets bereit in Sichtweite anhalten zu können.

Die nachfolgende Aufstellung gibt dir eine Übersicht zu verschiedener Bike-Infrastruktur für deine Bike-Abenteuer. Darunter Wege, die speziell für Biker:innen angelegt wurden und solche, die wir mit anderen Nutzenden teilen.



Singletrail

Single-Trails – schmale, naturnahe Wege – laden dich ein mit ganzem Bewusstsein in die Natur und deine Bewegung einzutauchen. Der natürliche Untergrund fordert deine volle Aufmerksamkeit und zieht dich spielerisch in den Flow.

Single-Trails sind schmale Wege, die dich durch Wald, Wiesen und Berge führen. Die oft nur handtuchbreiten Pfade mit Steinen und Wurzeln, Kurven und wechselnden Untergründen sorgen für Spaß und Herausforderung zugleich. Sie sind ideal, um Technik, Gleichgewicht und Bike-Handling zu lernen – und dich in der Natur intensiv zu erleben.

Flow-Trail

Flow-Trails bieten den perfekten und sicheren Einstieg ins Biken. Auf den meist breiten Bahnen mit überwiegend ebenem Untergrund kannst du dich an Tempo und Kurven herantasten und herausfinden, wo dein Flow liegt.

Flow-Trails findest du meist in Bikeparks oder als Teil ausgebauter MTB-Strecken. Der gleichmäßige Streckenverlauf erlaubt es, Geschwindigkeit und Rhythmus mit dem Gelände „fließen“ zu lassen. Harmonisch aufeinanderfolgende und meist abrollbare Hindernisse wie Wellen, hohe Kurven und kleine Sprünge ermöglichen sowohl Anfänger:innen als auch Profis maximalen Fahrspaß.

Enduro-Trail

Mehr Gefälle, mehr Technik, mehr Fokus: Enduro-Trails fordern dich heraus. Wer sein Bike sicher beherrscht, findet hier anspruchsvolle Passagen und ein intensives Fahrerlebnis.

Enduro-Trails führen überwiegend bergab und stellen hohe Anforderungen an Fahrtechnik und Konzentration. Steile Passagen, Wurzeln, Steine und enge Kurven prägen den Charakter. Manchmal ergänzen gebaute Elemente wie Anliegerkurven oder kleine Sprünge die Strecke. Für Einsteiger:innen heißt das: langsam herantasten oder zunächst auf leichteren Trails Erfahrung sammeln. Wer sich sicher fühlt und seine Technik weiterentwickeln möchte, findet hier ein intensives Fahrerlebnis.



Bikepark

Viele Strecken, ein Ort: Im Bikepark findest du verschiedene Trails mit klarer Abstufung. Hier kannst du üben, dich steigern und neue Herausforderungen suchen.

Bikepark-Strecken führen meist bergab und sind nach Schwierigkeit abgestuft – von einsteigerfreundlichen Flow-Trails, über Enduro- und Jumptrails bis hin zu anspruchsvollen Downhill-Mountainbike-Strecken. Häufig gibt es zusätzlich Übungsbereiche in Form von Skills Areas und Pumptracks. Nach der Abfahrt bringt dich meist ein Lift oder Shuttle wieder zum Start der nächsten Abfahrt. Bikepark-Strecken werden stetig kontrolliert und gepflegt. So findest du hier vielfältige Möglichkeiten, um erste Erfahrungen zu sammeln und deine Fahrtechnik in abgesicherter Umgebung zu verbessern.

Pumptrack

Rhythmisch & spielerisch: Auf dem Pumptrack lernst du, dein Bike mit Körperbewegung zu beschleunigen – Runde für Runde.

Wellen, Kurven, Rhythmus: Ein Pumptrack ist ein asphaltierter oder verdichteter Rundkurs, den du immer wieder fahren kannst. Statt in die Pedale zu treten, baust du durch gezieltes Be- und Entlasten deines Bikes Geschwindigkeit auf – das sogenannte „Pumpen“. Durch diese aktiven Bewegungen mit Armen und Beinen gewinnst du Schwung und kannst ihn über den gesamten Rundkurs halten. So lernst du, dein Bike kontrolliert über Wellen und durch Kurven zu steuern und spielerisch wichtige Technikgrundlagen zu festigen. Pumptracks sind meist frei zugänglich und bieten vom ersten Versuch bis zum Technik-Feinschliff für jedes Fahrtechnik-Niveau ihren Reiz.

Skills Area

Üben, ausprobieren, sicherer werden: In der Skills Area steht deine Fahrtechnik im Mittelpunkt – ohne Druck, aber mit viel Lernpotenzial.

Auf meist ebenem oder leicht geneigtem Gelände kannst du in sicherer Umgebung Grundtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren, Balance oder die richtige Grundposition trainieren. Kleine, bodennahe Hindernisse helfen dir, Bewegungen bewusst zu üben und dein Bike besser zu kontrollieren. Skills Areas bieten einen geschützten Raum, um Neues auszuprobieren und Sicherheit zu gewinnen.

Gravel- und MTB-Routen

Weite Wege, große Horizonte: Gravel- & MTB-Routen laden dich ein, Strecke zu machen und Landschaft zu entdecken – sportlich und naturnah.

Routen sind ausgewiesene Strecken, die überwiegend über befestigte oder gut fahrbare Schotter- und Waldwege führen. Im Unterschied zu klassischen Mountainbike-Trails stehen hier weniger technische Hindernisse, sondern das Unterwegssein im Fokus. Wenn du gerne größere Distanzen zurücklegst, neue Landschaften entdeckst, sportliche Ausdauer mit Naturerlebnis verbindest oder dich auf kleine Abenteuer abseits des Asphalts einlassen möchtest, sind diese Routen ideal für dich.



1.2 Bike-Typen

Wie viel Freude du beim Biken erlebst, hängt nicht in erster Linie vom Preis deines Bikes ab. Entscheidend ist vor allem, dass das Bike zu dem passt, was du damit vorhast. Hier findest du eine Orientierung zum Einsatzgebiet von Gravelbike, Mountainbike und E-Mountainbike.

Gravelbike

Beim Gravelbike trifft die Geländetauglichkeit eines MTBs auf die Effizienz und Leichtigkeit eines Rennrades. Du möchtest Strecke machen und flexibel bleiben? Ein Gravelbike bringt dich schnell voran – auf Straßen und Naturwegen gleichermaßen.

Ein Gravelbike verbindet sportliche Effizienz mit vielseitiger Einsatzmöglichkeit. Es rollt leicht und zügig auf Asphalt und bietet durch breite Reifen gleichzeitig ausreichend Sicherheit auf Schotter- und Waldwegen sowie einfachen Trails. Der Rennrad-Lenker ermöglicht unterschiedliche Griffpositionen und sorgt für Komfort auf längeren Ausfahrten. Auch wenn du ein Bikepacking-Abenteuer mit Gepäck suchst, große Distanzen zurücklegen oder neue Regionen entdecken möchtest, eröffnet dir das Gravelbike flexible Möglichkeiten. Es eignet sich besonders, wenn du Tempo, Ausdauer und Naturerlebnis kombinieren willst.



Mountainbike (MTB)

Das Mountainbike ist dein Begleiter für Naturwege, Trails und abwechslungsreiches Gelände. Es gibt dir Kontrolle, Stabilität und Sicherheit – vom einfachen Waldweg bis zur sportlichen Trail-Abfahrt.

Die breiten Reifen des MTBs sorgen für Halt auf Schotter, Wurzeln und losem Untergrund, die Federgabel am Vorderrad und der Dämpfer bei sogenannten „Fullys" geben dir Sicherheit auch auf steilen und holprigen Wegen. Je nach Ausrichtung reicht das Spektrum vom komfortorientierten Tourenbike über vielseitige Trail- und Endurobikes bis hin zu spezialisierten Downhill-Modellen. Wenn du Natur erleben, dich technisch weiterentwickeln oder unterschiedliche Trailarten ausprobieren möchtest, bietet dir das MTB viel Spielraum, deinen Weg zu finden.



E-Mountainbike (E-MTB)

Die elektrische Tretunterstützung des E-Mountainbikes unterstützt dich bei Steigungen und langen Strecken. Es ermöglicht dir so mehr Flexibilität in der Tourenplanung und Gruppentouren bei unterschiedlichen Fitnessniveaus.

Der E-Motor hilft besonders bei steilen Anstiegen und wenn die Beine müde geworden sind. Über die Wahl der Unterstützung lässt sich die Belastung für das Herz-Kreislauf-System auch auf langen Touren mit vielen Höhenmetern gut steuern. E-MTBs gibt es mit kleinen, leichten Motor-Akku-Varianten und als besonders kraftvolle Modelle mit großer Reichweite. Das höhere Gewicht von E-MTBs erhöht teilweise die Anforderungen an die Fahrer:innen beim Bremsen und in anspruchsvollem Gelände. Wenn du deine Kräfte gezielt einteilen, nach einer Pause wieder einsteigen oder ambitionierte Touren entspannter angehen möchtest, kann ein E-MTB die passende Wahl für dich sein.



1.3 Kennst du dein Bike?



2 Plane dein Abenteuer

Sicher freust du dich schon auf deine erste Bike-Tour, bist gespannt auf die Zeit in der Natur und vielleicht die eine oder andere technische und konditionelle Herausforderung.

Eine gute Vorbereitung hilft dir, sicher unterwegs zu sein, flexibel auf Wetter und Planänderungen reagieren zu können und bei Touren in der Gruppe die Bedürfnisse aller im Blick zu behalten und gemeinsam mehr zu erleben.

Für eine sichere und erlebnisreiche Tour ohne ungewollte Überraschungen haben wir hier einige Tipps für dich zusammengestellt.



2.1 Tourenplanung



Route und Gelände

Informiere dich zu der Schwierigkeit der Routen und Trails und frage dich, ob sie zu deinem Können und dem der Gruppe passen. Achte dabei auf die fahrtechnische Schwierigkeit, die Gesamtlänge der Tour und die Höhenmeter, die dich erwarten.

Gute Planung ist kein Widerspruch zum Abenteuer. Beginne mit kürzeren Routen, die dir Flexibilität geben, dich auszuprobieren. Navigations-Apps, GPS-Geräte und Beschilderung helfen dir Geländeformen, Steigungen und Zeitbedarf realistisch einzuschätzen. Plane mit ausreichend zeitlichem Puffer vor Sonnenuntergang und halte dir Spielräume für Umwege und Wetterwechsel frei. Bei ganztägigen und alpinen Touren solltest du Schlüsselstellen (schwierige technische Bedingungen, lange und steile Auffahrten, anspruchsvolle Abfahrten) der Route für dich definieren – und sicher sein, dass du sie in deiner Tagesform schaffst. Bist du dir unsicher, steig einfach kurz ab und schiebe. Ein Sturz in abgeschiedenem Gelände kann schwere Folgen haben. Safety first!

Plane immer auch eine alternative, leichtere Route und kenne den kürzesten Weg zurück. Vorsicht bei Tourenempfehlungen von Apps und aus dem Internet: Beachte stets die örtliche Rechtslage, aktuelle Sperrungen und hinterfrage Schwierigkeitsbewertungen kritisch.

Team

Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt. Bike-Touren in der Gruppe gelingen, wenn alle wissen, worauf sie sich einlassen und sich wohlfühlen. Ein offener Austausch über Erwartungen, Fahrtempo und Pausen sorgt für Sicherheit und Freude auch in heterogenen Gruppen.

Unterschiede in der Tagesform, im Können oder bei Bike-Typen sind miteinander vereinbar – solange alle Rücksicht nehmen. Sprecht zum Start der Tour ab, wie ihr mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Fähigkeiten umgeht: Ist es okay, dass sich die Gruppe auch mal auseinanderzieht oder verschiedene Abfahrten nimmt? Kennen alle den Weg bis zum nächsten Zusammentreffen? Wo oder wann sind Pausen geplant? Achte auf kleine Signale bei dir und anderen und sorgt bei Müdigkeit, Stress oder Hunger zeitnah für Abhilfe. Ein gutes Team reagiert, bevor es kritisch wird, und teilt sich Kraft und Verantwortung ein.

Wenn du nicht im Team, sondern alleine unterwegs bist, gib gerade bei längeren oder schwierigeren Touren jemandem Bescheid, was du vorhast.



Wetter

Plane mit der Natur! Das Wetter kann sich besonders im Sommer und in den Bergen schnell verändern – und damit die Schwierigkeit von Trails, Sichtverhältnissen und deinen Bedarf nach Wärme, Wasser und Nahrung. Prüfe Wetterdienste regelmäßig und frage Gastwirte oder Einheimische. Sie sind die Wetterprofis ihrer Region.

Plane Kleidung, Pausen und Tourenlänge so, dass du bei wechselnden Wetterbedingungen souverän bleibst. Frage dich, mit welchem Wetter du auf der Tour rechnen musst, und prüfe, wo es Schutz vor Gewitter, Starkregen oder Mittagshitze gibt. Achte vor allem im Gebirge darauf, dass sich Temperaturen schon mit ein paar Hundert Höhenmetern verändern. Im Hochgebirge kann es auch im Sommer schneien. Im Frühjahr und Spätherbst kann Schnee Wege bedecken oder blockieren und die Orientierung erschweren. Nässe, Kälte und Wind können trotz bester Kleidung zu Unterkühlung und Erschöpfung führen, wenn du ihnen zu lange ausgesetzt bist.

2.2 Equipment & Packliste

Gute Ausrüstung macht Bike-Erlebnisse leichter, sicherer und entspannter. Mit ein paar durchdachten Basics für jede Tour, jedes Level und jedes Bike bist du für fast alles gewappnet – vom kleinen Defekt bis zum Wetterwechsel.

Basics und Sicherheit

- Rucksack, Hüfttasche oder Rahmentasche, wasserdicht oder mit Regenhülle
- Helm – korrekt eingestellt, ohne Spiel
- ggf. weitere Schutzkleidung/Protektoren, Knie- und Ellbogen
- Handschuhe & (Sonnen-)Brille – Grip, Schutz, klare Sicht
- persönliche Dokumente, wasserdicht verpackt (Gesundheits- bzw. Auslandskrankenversicherung für Grenzregionen, Bargeld, EC-/Kreditkarte)
- (digitaler) Notfallpass, persönliche Medikamente





Energie und Gesundheit

- Trinksystem mit passender Füllmenge
- isotonische Getränke, je nach Tourenlänge
- Snacks: Riegel, Gel, Trockenfrüchte oder Nüsse, Banane, Traubenzucker
- kleiner Müllbeutel
- Feucht- oder Taschentücher, persönl. Hygieneartikel
- Sonnenschutz für Haut und Lippen
- windfeste Regen- und/oder Wechselkleidung





Bekleidung

- Bike-Hose
- Bike-Shirt/Trikot
- Funktionsunterwäsche
- geeignete Schuhe (feste Sohle)
- Windweste/-jacke
- Regenjacke und -hose
- ggf. Arm-, Knie- oder Beinlinge





Orientierung und Kommunikation

(im Notfall)

- Karte
- Smartphone mit Offline-Karte oder GPS-Gerät, ggf. Handyhalterung
- Powerbank + Ladekabel
- Notfall-App für Bergrettung und Standortübermittlung (mehr Infos im Kapitel „Sicher unterwegs“)
- Notfallkontakte im Telefon gespeichert

Erste-Hilfe-Set

- Pflaster, Verband, Kompressen
- Rettungsdecke
- Dreieckstuch
- Schere und Leukotape
- Pinzette, Zeckenpinzette/-karte
- Desinfektionsmittel

Reparatur

- Multitool (Inbus/Torx, Kreuz- und Schlitz-Schraubendreher)
- Kettennieter (falls nicht im Multitool enthalten)
- Reifenheber
- Kettenschloss (passend zur Kette)
- Tubeless-Repair-Kit oder Ersatzschlauch
- Minipumpe oder CO_2-Kartusche
- Kabelbinder & Tape
- Kettenöl
- Schaltauge (modellabhängig)
- ggf. weitere individuelle Ersatzteile





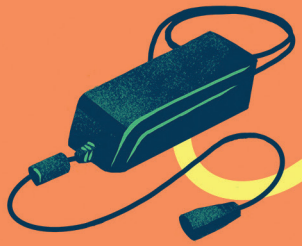
Nice-to-haves

- Speichenschlüssel
- Schaltzug
- kleine Zange oder Taschenmesser
- Ersatz-Bremsbeläge (v. a. für Mehrtages- & alpine Touren)
- Dämpferpumpe
- Lappen

Spezielle Anforderungen *für unterschiedliche Bike-Realitäten*

E-MTB

- voll geladener Akku
- Range-Extender (modellabhängig)
- (Akku-)Ladekabel
- Kettenschloss für E-MTB-Ketten (höhere Belastung)
- Kontaktspray (und Reinigungstuch)



Gravelbike

- Reifenheber (schmal)
- zusätzliche Trinkflasche (z. B. an Sattel- oder Unterrohr)
- leichte, komprimierbare Windjacke oder Weste
- Regenüberschuhe (auch für lange Schotterpassagen bei nassem Untergrund geeignet)



Mehrtagestouren / Bikepacking

- größerer Rucksack (20–30 L) oder Bikepacking-Taschen
- komprimierbare Ersatzkleidung, leichte Regenhose
- Ladeequipment (ggf. Solarladegerät)
- wasserdichte Schutzbeutel
- Kulturbeutel
- Hüttenschlafsack (für Alpenraum wichtig) bzw. Biwaksack
- Minimal-Kochset, Wasserfilter oder -tabletten

2.3 Respektvoll unterwegs

Für viele Menschen ist das schönste Element am Biken das Erleben der Natur. Das bewusste Wahrnehmen unserer Umgebung verbindet uns mit der Natur: der Geruch von Bäumen und Boden, das Sonnenlicht zwischen den Blättern, das Konzert von Vogelstimmen und das Rauschen des Windes. Wenn du dich respektvoll und umsichtig verhältst, trägst du dazu bei, schützenswerte Räume zu erhalten. Zusätzlich stärkt die Bewegung in der Natur deine Fitness und dein seelisches Wohlbefinden.

Check vor der Tour

Informiere dich zu aktuellen Wegesperrungen sowie Brut- oder Schutzzeiten auf deiner Tour – diese können speziell das Radfahren betreffen. Neben den Webseiten von Schutzgebieten und Verbänden liefern auch Tourenportale Hinweise zu möglichen Einschränkungen fürs Radfahren. Prüfe für deine Tour die Reiseoptionen des ÖPNV – damit schonst du die Umwelt und ersparst dir oft auch eine Menge Stress mit Parkplatzsuche, Stau und einer anstrengenden Autofahrt nach einem Tag im Sattel.

Unterwegs im Wald

Während du radelst, passieren jede Menge große und kleine Wunder: Amphibien wandern, Vögel brüten, Tiere halten Winterruhe – das machen sie am liebsten, ohne gestört zu werden. Waldböden und Wiesen sind Lebensräume schützenswerter Pflanzen sowie von Amphibien, Vögeln und unzähligen anderen Lebewesen. Sei nach Möglichkeit nur tagsüber auf Tour, bleibe mit deinem Rad auf dem Weg und vermeide auch, dass dein Lärm zu weit über den Wegesrand hinaus hallt. Eine geschulte Fahrtechnik hilft Erosion zu vermeiden. Nimm Rücksicht auf Waldeigentum und Waldbewirtschaftung und respektiere Wegesperrungen. Mach dich vor dem Überholen anderer Wegenutzenden freundlich bemerkbar. Das hilft auch, unser Image als Biker:innen weiter zu verbessern.



Nimm das Erlebnis mit

Und hinterlasse möglichst wenig Spuren in der Natur. Achte darauf, welche Bilder und Strecken du im Internet teilst. Natürliche Schätze wie Beeren, Pilze und Co. dürfen nur außerhalb von Naturschutzgebieten in kleinen Mengen gesammelt werden.

Beim Sammeln von Beeren und Pilzen gilt die Handstrauß-Regel. Gepflückt werden darf eine kleine Menge, die ähnlich wie ein Handstrauß zwischen Daumen und Zeigefinger passt.

2.4 Trail Rules

Die International Mountain Bicycling Association Europe (IMBA) hat sechs einfache Regeln herausgebracht, die dir weltweit helfen sicher und respektvoll unterwegs zu sein:



1. **Fahre nur auf Wegen.**
2. **Hinterlasse keine Spuren.**
3. **Halte dein Mountainbike unter Kontrolle.**
4. **Respektiere andere Naturnutzende.**
5. **Nimm Rücksicht auf Tiere.**
6. **Plane im Voraus.**

2.5 Betretungsrecht

Radfahren ist in Deutschland auf Straßen und Wegen erlaubt. Dieses Recht ist im Bundesnaturschutzgesetz und im Bundeswaldgesetz verankert. Damit gibt es in Deutschland eine sichere gesetzliche Grundlage für die Erholung mit dem Rad in der Natur. Die Bundesländer können weitere Einzelheiten auch speziell zum Radfahren regeln.

Dein persönliches Verhalten auf Tour beeinflusst, ob dein Erlebnis natur- und landschaftsverträglich ist. Damit kannst du dazu beitragen, diese wertvolle Rechtsgrundlage zu erhalten und die Arbeit der Bike-Verbände unterstützen, Regelungen für das Radfahren zu bewahren und zu verbessern.

Die Landeswald- und Landesnaturschutzgesetze erlauben das Radfahren auf Wegen und Straßen. Einige Bundesländer regeln speziell zum Radfahren weitere Einzelheiten.

Details dazu findest du im digitalen Bike-Booklet unter *www.bike-booklet.de*



3 Sicher unterwegs

Mountainbiken und Graveln im Gelände können sich besonders am Anfang noch anspruchsvoll anfühlen. Diese speziellen Räder sind jedoch genau für dieses Terrain gemacht – vorausgesetzt, sie funktionieren ordnungsgemäß. Mit der richtigen Fahrtechnik lernst du, ihr Potenzial voll auszuschöpfen und so für mehr und vor allem sicheren Fahrspaß zu sorgen.



E-MTB-Check: Kontrolliere, ob dein Akku ausreichend geladen und korrekt eingesetzt ist. Prüfe, ob die Anzeige und Unterstützungsmodi zuverlässig funktionieren.

3.1 Sicherheitscheck

Bevor du losfährst, lohnt sich der **7-PUNKTE-CHECK** deines Bikes. So erkennst du kleine Probleme frühzeitig und vermeidest unangenehme Überraschungen unterwegs. Mit etwas Routine ist der Check in einer Minute erledigt.

1. Steuerzentrale

Sitzt alles fest und stabil? Prüfe deinen Steuersatz, Lenker, Vorbau und Griffe. Nichts sollte sich verdrehen oder locker anfühlen. Beachte beim Nachziehen mögliche Drehmomentvorgaben des Herstellers.

2. Bremsen

Schiebe dein Bike und teste die Bremsen abwechselnd. Ist der Bremspunkt klar spürbar? Sind weder Beschädigungen noch Undichtigkeiten (bei hydraulischen Bremsen) zu erkennen? Ist der Verschleiß der Bremsbeläge noch im grünen Bereich (mind. 1 mm)?

3. Schaltung

Prüfe, ob deine Kette geschmiert ist und sich sauber bewegt. Reinige und fette Kette und Schaltung nach Bedarf. Die Schaltung sollte sauber und ohne ungewöhnliche Geräusche funktionieren, wenn du im flachen Gelände fahrend alle Gänge durchschaltest. Bei Schleif- oder Klackergeräuschen sollte sie gewartet werden.

4. Räder

Kontrolliere deine Reifen auf Schäden und ausreichendes Profil. Achte dabei besonders auf Risse oder Schnitte an den Seitenwänden und prüfe den Luftdruck. Die Ventile sollten gerade stehen; Schnellspanner und Steckachsen vollständig geschlossen sein. Kontrolliere auch die Speichen auf straffen Sitz.

5. Federsysteme

Prüfe, ob Federgabel und Dämpfer ausreichend Druck haben. Teste die Federung im Stand, indem du dein Gewicht kurz ins Bike gibst. Die Federung sollte nicht zu schnell ausfedern. Passe ggf. die Zugstufe an. Überprüfe, ob der Remote Lockout und die absenkbare Sattelstütze zuverlässig funktionieren, wenn vorhanden.

6. Schuhe und Pedale

Sind deine Schuhe geschlossen und Schnürsenkel sicher verstaut? Prüfe, ob Pedale und Kurbel fest montiert sind und sich frei drehen. Bei Klickpedalen solltest du zusätzlich die Schuhplatten kontrollieren und den Ausklickmechanismus testen.

7. Helm und Handschuhe

Dein Helm sollte waagerecht auf dem Kopf sitzen und fest eingestellt sein, ohne zu drücken. Der Kinngurt ist geschlossen und sitzt sicher unter dem Kinn. Die Seitengurte verlaufen korrekt um die Ohren, und das Atmen ist problemlos möglich.

3.2 Verhalten im Notfall

Ein Sturz auf dem Trail oder Unfälle unterwegs passieren oft unerwartet. Wer ruhig bleibt, strukturiert handelt und vorbereitet ist, schafft Sicherheit – für sich selbst und andere.

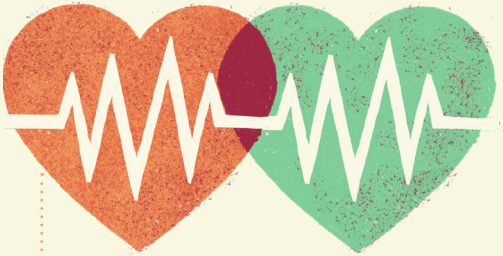
Entscheidend ist die Reihenfolge deiner Reaktion:

1. Sicherheit herstellen
2. Zustand prüfen
3. Hilfe organisieren und betreuen

In Kürze:

- Bewahre Ruhe und verschaffe dir einen Überblick.
- Sichere die Unfallstelle.
- Sprich die verletzte Person an, stille starke Blutungen sofort, prüfe Bewusstsein und Atmung.
- Hole dir Unterstützung, wähle den Notruf und leite erste Sofortmaßnahmen ein.

Im Gelände kann Hilfe länger dauern – deshalb sind Vorbereitung, Orientierung und Kommunikation besonders wichtig. Wer die Grundlagen kennt, kann auch in Stresssituationen ruhig handeln und richtig helfen. Outdoor-Erste-Hilfe-Kurse wappnen dich für den Ernstfall.



1

Erst sichern, dann helfen.

Verschaffe dir einen Überblick: Besteht unmittelbar Gefahr für dich, andere oder die verletzte Person? Sichere die Unfallstelle, damit keine weiteren Personen gefährdet werden – besonders in Kurven, auf Trails oder in Bikeparks.

Warne nachfolgende Fahrer:innen, nutze Bikes oder Positionierung zur Absicherung. Bringe dich selbst nicht in Gefahr.

In Gruppen: Aufgaben verteilen – sichern, helfen, Hilfe organisieren. Erst wenn die Situation stabil ist, beginnst du mit der Versorgung.

2

Zustand prüfen & Erste Hilfe leisten.

Blutung, Bewusstsein, Atmung – diese drei Dinge entscheiden zuerst.

Prüfe den Zustand der Person: Gibt es starke Blutungen oder sichtbare Verletzungen? Reagiert sie auf Ansprache? Atmet sie normal? Bewege die Person nur bei akuter Gefahr.

- Starke Blutungen sollten sofort durch Druck(verband) gestoppt werden.
- Ist sie ansprechbar?

1. kein Bewusstsein → sofort Notruf 112, dann Atmung prüfen
2. bei Bewusstsein (beim Ansprechen zeigt der Verunfallte eine deutliche Reaktion): beruhigen, nicht unnötig bewegen, Verletzungen prüfen

- Bei Verdacht auf Kopf- oder Wirbelsäulenverletzung möglichst nicht bewegen.

Kein Bewusstsein? → Atmung prüfen

- Bei vorhandener Atmung: betreuen, warmhalten und regelmäßige Atemkontrolle.
- Bei fehlender Atmung: Wiederbelebung einleiten. Bleib ruhig und arbeite Schritt für Schritt: 30:2 Herzdruckmassage mit Beatmung:

1. 30 Stöße hintereinander kräftig auf die Mitte des Brustkorbs (etwa zwei Stöße pro Sekunde im Rhythmus des Bee-Gees-Song „Stayin' Alive")
2. im Anschluss zwei Mund-zu-Mund-Beatmungen
3. Herzdruckmassage und Beatmung abwechseln fortsetzen

Wundversorgung und Beobachten

- Kleine Verletzungen können direkt versorgt werden: Wunden oberflächlich reinigen (mit Trinkwasser abspülen und/oder frischem Verbandmaterial abtupfen) und anschließend mit Verbandmaterial möglichst gut abdecken. Verschmutzte Wunden sollten professionell versorgt werden.
- Wichtig: Bleib bei der Person und beobachte Veränderungen. Gerade nach Stürzen können Symptome verzögert auftreten. Erste Hilfe beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit Aufmerksamkeit.
- Versuche Ruhe auszustrahlen, beruhige Beteiligte und versuche Struktur zu bewahren.

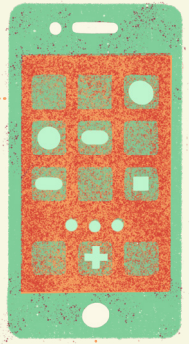


3

Hilfe rufen. Standort klären. Dableiben.

Setze so früh wie möglich den Notruf über 112 ab und teile der Leitstelle deinen Standort bzw. den Ort des Unfalls mit. Folge den Anweisungen der Leitstelle und beantworte alle Fragen. Wichtig: Bleibe so lange in der Leitung, bis die Leitstelle das Gespräch beendet. Bleib vor Ort und unterstütze die verletzte Person, bis Rettungskräfte eintreffen. Behalte dein Handy griffbereit, laut und eingeschaltet, überprüfe den Akkustand.

In abgelegenen Regionen können Apps oder gespeicherte Offline-Karten helfen, deinen Standort zu bestimmen.



4

Vorbereitet starten. Schneller helfen.

Gute Erste Hilfe beginnt vor der Tour: mit Ausrüstung, Orientierung und klarer Kommunikation. Frische regelmäßig dein Erste-Hilfe-Wissen auf. Spezielle Kurse für Outdoor Erste Hilfe geben Sicherheit zu Abläufen wie stabile Seitenlage, Blutstillung und Wiederbelebung im Gelände.

Bereite dich so vor, dass du im Notfall handlungsfähig bleibst. Nimm ein Erste-Hilfe-Set mit, speichere Offline-Karten und prüfe, ob dein Handy geladen ist. Teile Route und Ziel mit deinem Umfeld – besonders bei Solo- oder Alpintouren. In Gruppen sollte klar sein, wer sichert, wer hilft und wer den Notruf übernimmt.

3.3 Fahrtechnik

Schon mit wenigen Grundlagen kannst du deine Fahrtechnik beim Biken verbessern. Übe sie in einfachem, flachem Gelände und du wirst mehr Sicherheit und Freude auf dem Trail erleben. Du willst mehr? Such dir einen Verein oder eine Fahrtechnikschule, um deine Skills zu erweitern.



Grundposition

Die Grundposition ist deine stabile Ausgangshaltung, die dir Bewegungsspielraum und Überblick im Gelände verschafft. Sie ist deine Grundhaltung auf Trails und bei allen Fahrten im Stehen.

- Der Sattel ist abgesenkt, deine Pedale und Kurbeln stehen waagerecht auf gleicher Höhe.
- Du stehst locker mit dem Fußballen etwa mittig auf dem Pedal. Dein Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.
- Du blickst voraus auf den Weg, dein Körper nimmt eine bewegungsbereite und kraftsparende Position ein, deine Ellenbogen zeigen leicht nach außen.

Diese Haltung gibt dir Übersicht, Balance und Kontrolle – sie ist deine sichere Basis, aus der du jederzeit in den aktiven Bewegungsbereich wechseln kannst.



Aktiver Bewegungsbereich

Wenn das Gelände anspruchsvoller wird, sorgt der aktive Bewegungsbereich für Sicherheit und Flow.

- Der Sattel ist abgesenkt und dein Gewicht ruht gleichmäßig auf beiden Beinen. Der Lenker bleibt möglichst lastarm.
- Senke deine Fersen leicht ab und richte deinen Blick weiter nach vorn – etwa 1 bis 3 Sekunden voraus. So kannst du den Trail aktiv scannen und dir gedanklich eine Linie legen, der du folgst.
- Deine Arme sind deutlich gebeugt, um den Oberkörper aktiv abzusenken, während deine Ellenbogen leicht nach außen zeigen.
- Deine Beine sind nur leicht angewinkelt, aber bereit, Stöße aufzunehmen.

So wirken Arme und Beine wie ein zusätzlicher Federweg und helfen dir, Unebenheiten kontrolliert auszugleichen. Du bist dynamisch, stabil und reaktionsbereit.

Bremsen

Sicher bremsen heißt, die Kontrolle zu behalten. Mit der richtigen Position und einem bewussten Bremsimpuls bleibst du auch in anspruchsvollen Situationen stabil.

- Beim Bremsen bleibst du im aktiven Bewegungsbereich und senkst deine Fersen leicht ab.
- Dein Blick bleibt weiterhin nach vorne gerichtet.
- Verlagere deinen Körperschwerpunkt bewusst etwas nach hinten und unten, um den Bremskräften entgegenzuwirken.
- Nutze beide Bremsen, um kontrolliert Geschwindigkeit zu reduzieren – die Vorderradbremse wirkt stärker, die Hinterradbremse unterstützt dich bei der Stabilisierung.

Bremse dosiert und mache dich mit unterschiedlichen Untergründen vertraut, um ein Gefühl für die Wirkung deiner Bremsen zu entwickeln.

4 Biken verbindet

Egal, mit welchem Rad und mit welchem Ziel du draußen unterwegs bist: Vielleicht hast du schon festgestellt, dass Radfahren gemeinsam noch mehr Freude macht. Menschen, die ein gemeinsames Interesse oder sogar eine gemeinsame Leidenschaft verbindet, können Berge versetzen – und diese schützen. Worauf hättest du Lust?



4.1 Engagement in der Community

Euer Engagement macht Trails, Touren und Gemeinschaft dauerhaft möglich.
Bike-Kultur und Gemeinschaft entstehen nicht von selbst – sondern durch Menschen, die mitgestalten, Verantwortung übernehmen und Wissen teilen.

Trailpflege & Trailbau

Gute Trails entstehen nicht zufällig. Sie werden geplant, gebaut, gepflegt und gemeinsam erhalten. Wer bei offiziellen Bautagen oder Pflegeeinsätzen mithilft, schützt Natur, verbessert Wege und stärkt die Akzeptanz des Bikens. Abgestimmt statt heimlich: Nachhaltiger Trailbau funktioniert nur im Dialog mit Vereinen, Forst, Naturschutz und Gemeinden.

Wegearbeit & Naturschutz

Biken und Naturschutz gehören zusammen. Engagement bedeutet auch, sensible Räume zu respektieren, Wege instand zu halten oder bei Pflegeaktionen zu helfen. Wer Natur schützt, sorgt dafür, dass sie langfristig erlebbar bleibt – für Tiere, Pflanzen und Menschen.

Tourenleitung & Fahrtechnik

Wissen weitergeben schafft Sicherheit und Gemeinschaft. Ob Einsteiger:innen-Tour, Fahrtechniktraining oder gemeinsame Ausfahrt: Menschen, die Gruppen begleiten und Erfahrung teilen, machen den Sport zugänglicher und sicherer. Engagement beginnt oft mit einer gemeinsamen Runde.

Community-Rides

Gemeinsam fahren verbindet. Offene Gravel- oder MTB-Rides schaffen Begegnungen, fördern Austausch und bringen neue Menschen in die Szene. Community bedeutet nicht Leistung – sondern Offenheit, Rücksicht und gemeinsame Erlebnisse draußen.

Kinder, Jugend & Familien

Die Zukunft des Bikens beginnt bei den Jüngsten. Kinder- und Jugendangebote vermitteln Fahrtechnik, Naturverständnis und Teamgeist. Familienfreundliche Touren und sichere Einstiegsangebote stärken gemeinsame Naturerlebnisse, Selbstvertrauen, Bewegung und Verantwortungsgefühl für alle Generationen. Wer früh positive Erfahrungen draußen macht, entwickelt oft langfristige Freude an Bewegung und Natur.

Interessenvertretung & Dialog

Legale Trails und gute Infrastruktur entstehen durch Zusammenarbeit. Engagement heißt auch: Gespräche führen, Interessen vertreten und Lösungen mit Kommunen, Forst, Naturschutz und Tourismus entwickeln. Wer mitredet, gestaltet die Zukunft des Bikens aktiv mit.





Veranstaltungen & Aktionen

Ob Trail-Day, Repair-Café oder Bikefestival: Veranstaltungen bringen Menschen zusammen, prägen Bike-Kultur und machen Engagement sichtbar. Sie schaffen Austausch, fördern Ehrenamt und zeigen, wie vielfältig die Community ist.

Online & Kommunikation

Auch online zählt Verantwortung. Wer hilfreiche Informationen teilt, legale Angebote sichtbar macht und respektvoll kommuniziert, stärkt die Community. Keine geheimen Trails posten, keine Konflikte anheizen – gutes Verhalten beginnt nicht erst auf dem Weg.





4.2 Hier kannst du aktiv werden!

Gemeinsam engagiert für nachhaltiges, sicheres und naturverträgliches Biken.

Bike Nature Movement

Seit 2022 setzt sich das Bike Nature Movement (BNM) gemeinsam für naturverträgliches Radfahren in Wald und Natur ein. Die Initiative wurde vom ZIV – Die Fahrradindustrie gemeinsam mit dem Deutschen Interessenverband Mountainbike (DIMB) und dem Mountainbike Forum Deutschland (MTF) ins Leben gerufen und wird von Partnern aus der Fahrradbranche unterstützt.

Website: *www.ziv-zweirad.de/bike-nature-movement*

ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit rund 240.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung für Radfahrende in Deutschland und weltweit. Zusammen mit seiner Jugendorganisation Junger ADFC setzt er sich für sichere, komfortable Radwege und fahrradfreundliche Rahmenbedingungen als Basis einer nachhaltigen und gesunden Mobilität ein. Der ADFC ist bekannt für Auszeichnungen wie „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ und Bett+Bike, zertifiziert touristische Qualitätsradrouten und stärkt mit Trainings und Aktionen – etwa zu sicheren Schulwegen – die Verkehrssicherheit von Menschen jeden Alters.

So kannst du dich engagieren

- Touren organisieren und leiten
- Lokale Fahrradpolitik beeinflussen
- Demos und Aktionen vor Ort unterstützen
- Engagement beim örtlichen ADFC und in Arbeitsgruppen

Website: *www.adfc.de*

DAV - Deutscher Alpenverein

Der DAV ist der weltweit größte Bergsportverband und verbindet Sport mit aktivem Natur- und Umweltschutz. Mitglieder profitieren von einem vielfältigen Angebot rund um den Bergsport und zahlreichen Services. Eine Mitgliedschaft beim DAV ist in einer der deutschlandweit über 350 Sektionen möglich – diese bieten auch für Mountainbiker:innen ein breites Spektrum, was von Ausbildung und geführten Touren über Veranstaltungen und Workshops bis hin zum Bau und zur Betreuung eigener Trails und Bikeparks reicht.

So kannst du dich engagieren

- Pflege & Naturschutz
- Bau und Pflege von MTB-Infrastruktur
- Tourenleitung & Jugendgruppen
- MTB-Aus- und Fortbildungskurse
- Übernahme ehrenamtlicher Funktionen in den Sektionen

Website: *www.alpenverein.de*

DIMB - Deutscher Interessenverband Mountainbike e. V.

Der DIMB ist der bundesweite Interessenverband für nachhaltiges, sicheres sowie natur- und sozialverträgliches Mountainbiken. Er gestaltet politische, gesellschaftliche und strukturelle Rahmenbedingungen für den MTB-Sport in Deutschland, fördert Umwelt- und Naturschutz, Bildung, Jugendhilfe sowie Inklusion und unterstützt die Entwicklung, Verbesserung und Sicherung nachhaltiger MTB-Infrastruktur und fairer Wegenutzung.

So kannst du dich engagieren

- Unterstützung der Arbeit des DIMB mit einer Mitgliedschaft
- Fahrtechnik- und Guide-Ausbildung, diverse Weiterbildungen
- Mitwirken in regionalen Interessengemeinschaften (DIMB IGs)
- Unterstützung lokaler MTB-Projekte z.B. Trailbau- und Pflege

Website: *www.dimb.de*

German Cycling

German Cycling ist der offizielle nationale Radsportverband Deutschlands und Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der Union Cycliste Internationale (UCI) sowie der Union Européenne de Cyclisme (UEC). Der Verband organisiert und fördert sowohl Leistungs- als auch Breitensport im Radsport.

Kernaufgaben

- Organisation nationaler Meisterschaften und Rennserien
- Förderung des Nachwuchs- und Spitzensports
- Ausbildung von Trainern und Funktionären
- Vergabe von Rennlizenzen und Trainerlizenzen
- Entwicklung des Breitensports und Vereinswesens
- Betreuung der deutschen Nationalmannschaften

Website: *www.germancycling.com*

MTF - Mountainbike Forum Deutschland e. V.

Das MTF ist Think-Tank und Dialogpartner für naturverträgliches Biken in Deutschland. Es verbindet Forschung, Qualitätsentwicklung und politische Vermittlung – und bringt zusammen, was zusammengehört: Politik, Regionen, Kommunen, Naturschutz und Industrie mit Bikerinnen und Bikern.

So engagiert sich das MTF

- Forschung & Wissen: Daten und Grundlagen für naturverträgliches Biken erarbeiten und teilen
- Qualitätsentwicklung: Bike-Regionen und ihre Angebote weiterentwickeln und zertifizieren
- Dialog & Vernetzung: Akteure aus Tourismus, Politik, Naturschutz und Szene zusammenbringen – etwa beim deutschen Mountainbike-Kongress
- Internationale Projekte: in europäischen Kooperationen Wissen und gute Praxis über Grenzen hinweg entwickeln
- Vielfalt & Teilhabe: niedrigschwellige Angebote fördern und Engagement sichtbar machen – etwa mit den BIKE SPIRIT AWARDS

Website: *www.mountainbikeforum.de* | *www.kongress.bike* | *www.natkit.org*

ZIV - Zweirad-Industrie-Verband

Der ZIV – Die Fahrradindustrie ist die nationale Interessenvertretung und starke Stimme der deutschen und internationalen Fahrradindustrie und fördert das Fahrrad als Wirtschaftsfaktor, Verkehrsmittel und Bestandteil nachhaltiger Mobilität. Die Arbeitsfelder des Verbandes umfassen:

- Politik: Vertretung der Interessen der Fahrradindustrie gegenüber Politik und Verwaltung
- Technik und Normung: Mitgestaltung von technischen Standards und gesetzlichen Rahmenbedingungen.
- Wirtschaft: Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit der Fahrradbranche.
- Mobilität: Förderung des Fahrrads als Bestandteil nachhaltiger Mobilität.
- Kommunikation: Vertretung der Branche in Öffentlichkeit und Medien.

Website: *www.ziv-zweirad.de* | *www.aufsradsetzen.de*

Weitere Unterstützer

www.vsf.de

Bundesverband der Deutschen Sportartikel-Industrie e.V.

www.bsi-sport.de

Impressum

Herausgeber
Mountainbike Forum Deutschland e. V.

Konzeption und Redaktion
Nora Mühling, Nico Graaff, Jörn Hessen

Illustrationen, Design und Layout
Mauricio Vivas

Dank
Wir danken allen beteiligten Verbänden für die Zusammenarbeit bei der Erarbeitung. Ermöglicht durch die Unterstützung des Bike Nature Movements und den ADFC. Besonderer Dank gilt Dr. Hermann Meyer von Alpine Erste Hilfe für das Feedback zum Verhalten im Notfall.

Zitation
Mountainbike Forum Deutschland e. V. (Hrsg.) (2026): Bike-Booklet – Natur aktiv erleben. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Leipzig.

ISBN 978-3-98545-010-7

www.bike-booklet.de

Bike-Booklet

Natur aktiv erleben

Wenn du gerne mit dem Mountainbike oder Gravelbike unterwegs bist – oder Lust hast, es einmal auszuprobieren – hilft dir dieses Booklet dabei, deinen Weg zu finden und dein Abenteuer zu planen.

Es unterstützt dich beim Packen und bei der Tourenplanung sowie dabei, sicher, gesund und naturverträglich unterwegs zu sein. Zusätzlich hält es noch ein paar Tipps für dich bereit, wie das Biken noch schöner werden kann.

Mich gibt’s auch als interaktive Website – mit noch mehr Infos

