BIKE-BOOKLET

Natur aktiv erleben

Mit Spezial-Tipps für E-MTBs

NATUR AKTIV ERLEBEN

Biken – jeder von uns hat es schon gemacht, und die meisten von uns machen es regelmäßig. Einfach weil es gerade auf der Kurzstrecke praktisch und schnell ist. Für viele ist es aber nicht nur eine Fortbewegungsart, sondern etwas, das man mit einer riesigen Lebensfreude betreibt. Neben den Gefühlen von Freiheit sind viele unserer Erfahrungen auf dem Bike mit dem Draußensein verbunden: unterwegs auf Wegen zwischen Wiesen und Feldern, im Wald oder auf dem Berg. Die Weite, die Aussicht, die man genießt, oder der Wind, der bei der Abfahrt die Haare fliegen lässt. Unzählige kostbare Momente, die wir auf diese Art und Weise nur in der freien Natur erfahren können.

Die Natur nutzen nicht nur wir Mountainbiker, sondern auch Bergsteiger, Fußgänger, Förster, Jäger, Naturschützer, Waldbesitzer, Landwirte u. v. m. Wir alle sind auf diese wertvolle Ressource angewiesen, zur Erholung ebenso wie zur nachhaltigen Nutzung. Als Bergradler sind wir eine der jüngsten Nutzergruppen und werden auch deshalb besonders kritisch beäugt. Es liegt an jedem von uns, durch respektvolles und umsichtiges Verhalten zu einem fairen Miteinander in der Natur beizutragen. Bei jeder Fahrt, zu jeder Zeit. So sicherst und stärkst du den freien Zugang zu diesen herrlichen Naturerlebnissen für uns Radfahrer.

Das Bike-Booklet gibt dir viele Tipps, um noch mehr Spaß auf deinen Touren und an deinem (E-)MTB zu haben.

Ride on!
Euer Alexander Huber

PLANE DEIN MOUNTAINBIKE-ERLEBNIS

Sicher freust du dich schon auf deine erste Mountainbike-Tour, bist gespannt auf den gemeinsamen Sport, die Zeit in der Natur und die eine oder andere technische Herausforderung.
Damit deine Tour möglichst erlebnisreich wird, haben wir hier einige Tipps für dich zusammengetragen.

Gemeinsam auf Tour

Freude ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. Beim Biken ist es ähnlich. Doch wo findest du Gleichgesinnte? Frag doch einfach deinen Radhändler, ob es in deiner Region einen regelmäßigen Biketreff gibt. Viele DAV-Sektionen haben eine MTB-Gruppe, ebenso Vereine oder Sektionen anderer Sportvereine. Möchtest du deine Fahrtechnik verbessern, such dir am besten eine professionelle Bikeschule. Eine solche gibt es in fast jeder Region – dein Radhändler hat sicher einen Tipp für dich.

Route und Gelände

Egal, ob du dich mit Karte, App, GPS oder nach Wegweisern orientierst, du solltest unterwegs jederzeit bestimmen können, wo du dich befindest. Achte auf den Ladezustand von GPS-Gerät und Smartphone. Beginne mit kürzeren Touren und steigere mit wachsender Erfahrung Distanz, Höhenmeter und technischen Anspruch. Auch lange Abfahrten können Muskeln und Konzentration stark beanspruchen. **Plane mit ausreichend zeitlichem Puffer** vor Sonnenuntergang. Vor allem in alpinem Gelände 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. Je später sie kommen, desto härter wird es, sie sicher zu meistern. **Bist du dir unsicher, steig einfach kurz ab und schiebe.** Umso mehr wirst du dich freuen, wenn du diese Stelle in Zukunft meisterst. Ein bei der Tourenplanung festgelegter Umkehrzeitpunkt, an dem du eine Schlüsselstelle spätestens passiert haben solltest, führt zu sicheren Entscheidungen unterwegs. Plane immer auch eine alternative, leichtere Route und kenne den kürzesten Weg zurück. Vorsicht bei GPS-Tracks aus dem Internet: Beachte stets örtliche Rechtslage und aktuelle Sperrungen, hinterfrage Schwierigkeitsbewertungen kritisch.

Wetter und Verhältnisse

Mit welchem Wetter musst du auf der Tour rechnen? Wo gibt es Hütten/Unterstände, in denen Gewitter, Starkregen oder Mittagshitze geschützt abgewartet werden können? Niederschlag und Temperaturen ändern sich schon mit ein paar Hundert Höhenmetern. Passierst du vielleicht sogar die Null-Grad-Grenze? Informiere dich über das Wetter im Tal und auf dem Gipfel. Die Schwierigkeit eines Weges steigt bei schlechten Verhältnissen (Nässe, Schnee, Vereisung) massiv an. Gerade im Hochgebirge kann es auch im Sommer schneien. Im Frühjahr und Spätherbst können alter oder neuer Schnee Wege bedecken und die Orientierung erschweren. Nässe, Kälte und Wind können trotz bester Kleidung zu Unterkühlung und Erschöpfung führen.

Verlass dich nicht blind auf deine Wetter-App – einheimische Hüttenwirte sind meist die Wetterprofis ihrer Region.

E-MTB-TIPP:

Fahren ohne Unterstützung, Tragen und Schieben sind beim E-MTB deutlich mühsamer. Achte bei der Routenwahl auf (Höhen-)Reichweite deines Bikes und Wegeschwierigkeit, vor allem bei Abfahrten.

Du und dein Team

Wie gut bist du aktuell drauf? Voll im Flow, trainiert und eingefahren? Entspannt und ausgeschlafen? Oder leicht erkältet, gestresst oder gar verletzt? An persönliche Grenzen gehen kann Spaß machen, wenn man topfit ist – die Chancen auf Genuss sind höher, wenn man den Anforderungen souverän gewachsen ist. Unterwegs in der Natur, mit ihren vielen Unwägbarkeiten, sind Puffer in jeder Beziehung (Zeit, Schwierigkeit, Kondition) wertvoll. Das gilt auch für deine Begleitung – ein offenes Wort über die zu erwartenden Anforderungen und über Motivation und Tagesform schaffen vor dem Losfahren Vertrauen und Sicherheit. **Hinterfrage auf der Tour regelmäßig dein Können und Handeln:** Bin ich der aktuellen technischen und konditionellen Anforderung gewachsen? Schieben ist keine Notlösung, sondern Taktik – besonders bei schwierigen Fahrstellen und Absturzgefahr. Zu hohes Tempo und Selbstüberschätzung sind die häufigsten Ursachen für Stürze und Verletzungen. Reguliere dein Risiko!

Der gemeinsame Blick in die Karte und ein stärkender Kaffee sorgen für Orientierung und Spaß auf der Tour.

Bekleidung

Clevere Bekleidungswahl zielt darauf ab, bergauf nicht zu stark ins Schwitzen zu kommen und bei Pausen und Abfahrten Auskühlung zu verhindern. Kleide dich nach dem „Zwiebelprinzip“: **luftig und leicht bergauf, winddicht für die Abfahrt.** Ist Regen zu erwarten, lohnt sich Ersatzkleidung im Rucksack, am besten wasserdicht verpackt. Sonnenbrille und -creme schützen vor starker UV-Strahlung. Eine Bike-Hose mit Sitzpolster, ohne Unterwäsche getragen, erhöht den Spaßfaktor jeder Tour!

E-MTB-TIPP:

Achtung! Niedrige Temperaturen (ab ≤10 °C) wirken sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und Ladegeschwindigkeit von Akkus aus. Displays reagieren langsamer. Packe ggf. einen Ersatzakku ein.

Bike-Gewicht und -Motor verändern die Anforderungen an den Fahrer. Achte besonders in „gemischten“ Gruppen auf die Unterschiede deines Teams.

Mit der passenden Ausrüstung und Bekleidung wird jede Tour zum Genuss.

Ausrüstung

Um deinen Bike-Trip richtig zu genießen, solltest du neben passender Kleidung auch deine Ausrüstung sorgsam wählen und mit ihr vertraut sein. Ein Erste-Hilfe-Set und -Kenntnisse schützen dich und deine Begleitung bei Unfällen. Werkzeug, passende Ersatzteile, eine Luftpumpe und ein wenig Schrauber-Know-how wappnen dich bei Platten und anderen Defekten. Proviant und (isotonische) Getränke geben dir wichtige Energie. Tourenkarte, Smartphone und GPS, wenn geladen, helfen der Orientierung. Ein Ausweis, Geld, EC-/Kreditkarte und Telefon helfen bei Hunger, Rücktransport und Notfällen. StVZO-konforme Beleuchtung schafft im Straßenverkehr, bei schlechtem Wetter und in Tunneln Sicherheit. In wasserfesten Bike-Rucksäcken und Rahmentaschen lässt sich die Ausrüstung sicher und platzsparend transportieren. Bei fahrtechnisch anspruchsvollen Abfahrten ist neben Helm, Brille und Handschuhen weitere Schutzausrüstung empfehlenswert.

E-MTB-TIPP:

Spezielle E-MTB-Rucksäcke erleichtern den sicheren und komfortablen Transport von Akku und Ladegerät. **Akku-Schlüssel mitnehmen!**

E-MTB-TIPP:

AKKU-MANAGEMENT

Wenn du mit dem E-MTB auf Tour gehst, wird die Reichhöhe, also die Anzahl der Höhenmeter, die du mit einer vollen Akku-Ladung deines Bikes fahren kannst, zu einem wichtigen Faktor in der Tourenplanung. Mit diesen Tipps holst du das Beste aus jeder Akku-Ladung:

- Die Wahl des Unterstützungsmodus hat den größten Einfluss auf deine Reichhöhe. Im Eco-Modus kommst du fast dreimal so weit wie im Turbo-Modus. In flacherem Gelände und bergab solltest du den Unterstützungsmodus deshalb konsequent runter- oder gar ausschalten. Hohe Unterstützung hilft dir, steile Rampen und fahrtechnisch schwierige Trails bergauf zu fahren.
- Mit einer hohen Trittfrequenz von über 80 Umdrehungen pro Minute steigerst du den Wirkungsgrad deines Motors erheblich. Besonders bergauf heißt das: niedrigen Gang wählen und mehr kurbeln.
- Starte deine Tour mit vollem Akku. Informiere dich über Stromquellen und Ladestationen vorab. Bei Zimmertemperatur dauert eine vollständige Ladung circa drei bis 4,5 Stunden. Eine Ladung zu 50 Prozent dauert etwas weniger als die Hälfte der Zeit.
- Bei längerer Nichtnutzung, z. B. im Winter: Lagere deinen Akku separat bei etwa 50 Prozent Ladung.

MOUNTAINBIKEN RESPEKTVOLL GENIESSEN

Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft. Die folgenden zehn Empfehlungen helfen, Mountainbike-Touren sicherer, naturverträglich und konfliktfrei zu gestalten.

1. Gesund aufs Rad

Mountainbiken ist ein Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere die Intensität und Länge deiner Touren langsam.

2. Sorgfältig planen

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfen für die Wahl einer Bike-Tour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Auch zur Gruppe, dem Wetterbericht und den aktuellen Verhältnissen sollte die Tour passen. Achtung Alleinfahrer: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen.

3. Nur geeignete Wege befahren

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

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 regelmäßige Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.

5. Vollständige Ausrüstung

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparatur-Set und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Beleuchtung und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte und GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.

6. Immer mit Helm

Bergauf wie 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.

7. Fußgänger haben Vorrang

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte gegebenenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

8. Tempo kontrollieren

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre vorausschauend und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.

9. Hinterlasse keine Spuren

Bremse kontrolliert, sodass die Räder nicht blockieren. Damit verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

10. Rücksicht auf Tiere

Die Dämmerungsphase 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.

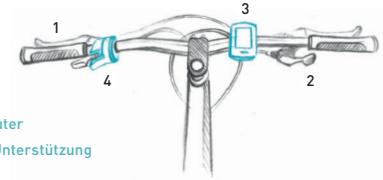
MIT DEM TOUREN-3 x 3 HAST DU ALLES IM BLICK!

Mach es wie die Profis und plane deine Touren mit dem übersichtlichen Touren-3 x 3*. So hast du eine nützliche Checkliste mit den wichtigsten Punkten, die du bei steigender Erfahrung einfach individuell für dich anpasst. Checks für E-Biker haben wir **türkis** hervorgehoben.

	MENSCH	GELÄNDE UND UMWELT	AUSRÜSTUNG UND MATERIAL
ZU HAUSE	☐ Gesundheitszustand? ☐ Leistungsfähigkeit? ☐ Fahrkönnen? ☐ (Gelände-)Erfahrung? ☐ Gemischte oder reine E-MTB-Gruppe? ☐ Vertrautheit mit dem E-MTB?	☐ An- und Abfahrt? ☐ Route und Alternative? ☐ Einkehr und Unterkunft? ☐ Großwetterlage? ☐ Sperrungen? ☐ Transport vor Ort (ÖPNV, Lifte, Parkplatz)? ☐ Lage Bikeshop vor Ort? ☐ Reichhöhe des Bikes für Tour ausreichend? Reicht ein Akku? ☐ Ladestationen/2. Akku? ☐ Trage-/Schiebepassagen? ☐ Trails für E-Bikes geeignet?	☐ Bike- und Schutzausrüstung? ☐ Werkzeug und Ersatzteile? ☐ Erste-Hilfe-Set? ☐ Proviant und Getränke? ☐ Karten/Führer/GPS/Handy? ☐ Passende Kleidung? ☐ Sonnenschutz? ☐ Passender Tourenrucksack? ☐ Ersatz-Akku/Ladekabel/Akku-Schlüssel? ☐ Ausreichend Bremsbeläge? Tipp: Packliste auf S. 18
VOR ORT	☐ Technische Probleme? ☐ Akute physische Einschränkungen?	☐ Routenplanung überprüft? Aktuelle Wegeeinschätzung? ☐ Eventuelle Schiebe- und Tragepassagen mit E-MTB machbar? ☐ Wetterbeobachtung? ☐ Öffnungs- bzw. Fahrzeiten für Einkehr und Transport? ☐ Finale Tourenauswahl? ☐ Groborientierung? Tipp: Infos bei Einheimischen einholen	☐ 7+1-Punkte-Check! (S. 22) ☐ Wetterangepasste Kleidung? ☐ Ausrüstung funktionsfähig und vollständig? ☐ Erste-Hilfe-/Notrufnummern? ☐ Ggf. Händler aufsuchen?
AUF TOUR	☐ Tagesform/Motivation? ☐ Risiko regulierbar? ☐ Gruppendynamik? ☐ Ausreichend (Lade-)Pausen? ☐ Regelmäßig trinken/essen! ☐ Akkuschonend fahren! ☐ Biken respektvoll genießen!	☐ Wetterveränderung? ☐ Touren-/Wegeauswahl? ☐ Zeitplanung? ☐ Tempowahl? ☐ Gefahrenstellen? ☐ Orientierung? ☐ Gegenseitige Hilfe/Absicherung Tragepassagen? ☐ Routenplanung dem Akku-Stand angemessen?	☐ Ausrüstungsaufteilung (eventuell mehr Last auf E-Biker verteilen) ☐ Ausrüstungskontrolle ☐ Defekte sofort beheben ☐ Akku-Kapazität? ☐ Reserven aufrechterhalten? Tipp: Infos für den Notfall auf S. 28

* angelehnt an W. Munter (1997)

DEIN BIKE



1. Bremshebel
2. Schalthebel
3. GPS / Bordcomputer
4. Bedienschalter Unterstützung

Lenker

Sattel

Oberrohr

Sattelstütze

Dämpfer

Steuerrohr / Steuersatz

Federgabel

Laufrad

Motor

Kassette, Schaltwerk

Kurbel, Kettenblätter, Innenlager

Pedal

Unterrohr mit integriertem Akku

Scheibenbremse

DAS SOLLTEST DU DABEI HABEN!

Du wunderst dich über die prall gefüllten Rucksäcke anderer Biker? Pack lieber klug als zu viel. Selbst auf Mehrtagestouren sollte dein Rucksack nicht mehr als zehn Prozent deines Körpergewichtes wiegen. Bei Tagestouren tut es oft eine kleine Basisausrüstung. So hast du auch gleich mehr Platz für ein köstliches Picknick für die Pause.

PACKLISTE AUSRÜSTUNG

☐ **Helm, Handschuhe, (Sonnen-)Brille**

☐ **Ggf. weitere Schutzausrüstung**

☐ **Passender Rucksack mit Regenschutz**
- Tagestour: 10–15 Liter Volumen
- Mehrtagestour: 20–30 Liter Volumen
- E-MTB: sicherer Akku-Transport

☐ **Werkzeug und Ersatzteile (zu Hause testen!)**
- Multitool aus Stahllegierung mit Kettennietdrücker, Inbusschlüssel 2–7 und 8 mm, Torx-, Kreuzschlitz- und Flachschraubendreher
- Passender Speichenschlüssel
- Passendes Kettenschloss
- Ersatzschlauch und Flickzeug/Dichtmilch
- Luftpumpe/Kartusche
- Dämpferpumpe
- Ersatzschaltauge und Schaltzug
- Kabelbinder und Tape
- Bei Mehrtagestour zusätzlich: Kettenöl, Lappen, Ersatzbremsbeläge (besonders für E-MTBs), Ersatzschrauben für Clicks, kleine Zange

☐ **Wärmende/kühlende Kleidung**
- Tagestour: funktionelles Unterhemd, Bike-Shirt/Trikot, Bike-Hose, Windweste/-jacke, ggf. Arm-, Knie- oder Beinlinge, Helmmütze
- Bei Mehrtagestour zusätzlich: Regenjacke und -hose, Ersatzsocken, Unterhemd, Shirt, Hose, Handschuhe

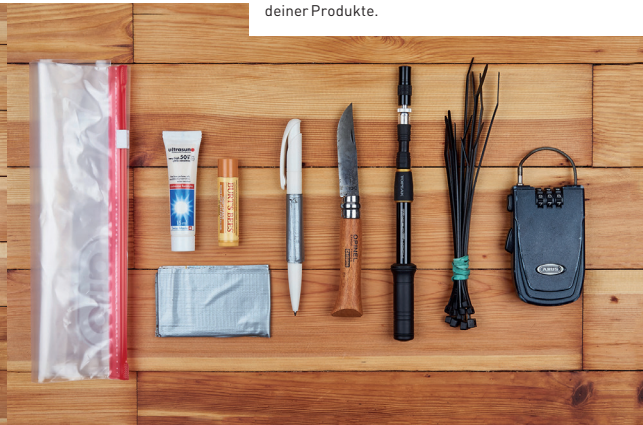
☐ **Erste-Hilfe-Set**
- Wundschnellverband
- 2 Verbandspäckchen
- Rettungsdecke
- Pinzette
- Kompressen
- Tape
- Latex-Handschuhe
- Schere/Messer
- Ggf. Biwaksack

☐ **Orientierung und Sicherheit**
- Karte/Roadbook/GPS
- Ausweis/Geld/EC- bzw. Kreditkarte/Telefon
- Sonnencreme
- StVZO-konforme Beleuchtung
- Ggf. Auslandskrankenversicherung

☐ **Bei Übernachtung**
- Kulturbeutel (Basics)
- Ggf. Hüttenschlafsack

☐ **Proviant**
- Trinkflasche
- (Isotonisches) Getränk
- Verpflegung
- Evtl. Energieriegel/-gels, Snacks für den Notfall

Tipp: Achte beim Kauf auf die Nachhaltigkeit deiner Produkte.



ALLES, WAS RECHT IST

Wenn du dich an ein paar Spielregeln hältst, radelst du im Einklang mit der Natur – und dem Recht.

In Deutschland fällt das Radfahren unter das Betretungsrecht der freien Landschaft. Geeignete Wege dürfen also befahren werden (Ausnahme: In Baden-Wüttemberg dürfen nur Wege ab zwei Meter Breite befahren werden). Damit haben wir als Mountainbiker ein großartiges Privileg. Damit unserer Radler-Community diese fantastische Möglichkeit erhalten bleibt, halte dich bitte an unsere zehn Empfehlungen (S. 10). Folgender Überblick gibt dir eine erste Orientierung zur Rechtslage. Informiere dich vor deiner Tour – vor allem, wenn du ins Ausland fährst oder eine Alpenüberquerung planst.

Was immer und überall gilt:

- Abseits von Wegen zu fahren ist generell verboten.
- Verbotsschilder sind zu beachten.
- Wanderer haben Vorrang.
- Schnelle E-Bikes (Motorunterstützung auch über 25 km/h) dürfen nur auf Straßen fahren.
- Nationale und regionale Regelungen können sich ändern – vor der Tour checken.
- Im Zweifel: konkret nachfragen bei Gemeinde, Tourismusverband, Hotel …

Was gilt in Deutschland?

- Radfahren fällt unter das „freie Betretungsrecht der Natur".
- Das gilt für „geeignete" Wege (= Definitionssache der Bundesländer).
- Du fährst auf eigene Gefahr. Anhalten in Sichtweite muss möglich sein.
- Info: dimb.de, natursportinfo.bfn.de

Was gilt in Österreich?

- Alles ist verboten, was nicht ausdrücklich erlaubt ist.
- Es gibt regionale Konzepte, z. B. das „Tiroler Mountainbikemodell".
- Info: lebensministerium.at

Was gilt in Italien?

- Biken ist häufig geduldet.
- Teils existieren ausgeschilderte Trailnetze.
- Es gibt auch Sperrungen: generelle, zeitliche oder geländeabhängige.
- Info: minambiente.it, provinz.bz.it

Was gilt in der Schweiz?

- Single Trails sind offiziell gesperrt (ausgenommen Kanton Graubünden).
- Meistens sind Radler geduldet, wo es nicht ausdrücklich verboten ist.
- Achte in Nationalparks auf offizielle Sperrungen!
- Info: mountainbikeland.ch, bfu.ch

Und sonst?

- In anderen Alpenländern wie Frankreich und Slowenien ist die exakte Rechtslage oft schwer zu eruieren.
- Besondere Vorsicht in Nationalparks!
- Auf der sicheren Seite bist du auf offiziell ausgeschilderten Trails.
- Info: sports.gouv.fr, gov.si, umweltbundesamt.de

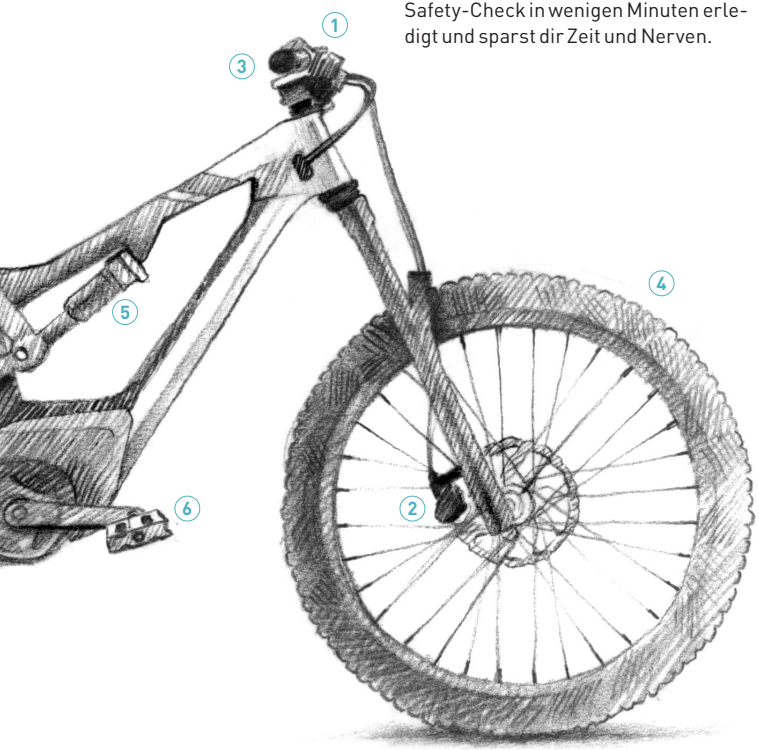
E-MTB-TIPP:

Die meisten E-MTBs sind Pedelecs und damit rechtlich dem normalen Fahrrad gleichgestellt. S-Pedelecs (über 250 Watt Dauerleistung und schneller als 25 km/h), für die du ein Versicherungskennzeichen und den (Mofa-)Führerschein benötigst, sind grundsätzlich nur auf Straßen erlaubt – also nicht auf Forst- und Wanderwegen.

SAFETY FIRST

DER 7+1-PUNKTE-CHECK

Diesen Safety-Check solltest du vor jeder Tour durchführen, um Zwischenfälle zu vermeiden. Nichts ist ärgerlicher, als unterwegs zu bemerken, dass die Bremsbeläge gewechselt werden müssen. Mit etwas Routine hast du den Safety-Check in wenigen Minuten erledigt und sparst dir Zeit und Nerven.



1. Steuerzentrale

Sind Anbauteile wie Steuersatz, Vorbau, Lenker und Griffe korrekt und fest montiert? Beachte beim Nachziehen unbedingt mögliche Drehmomentvorgaben des Herstellers.

2. Bremsen

Bike schieben und Bremsen abwechselnd testen. Ist der Druckpunkt der Bremsanlagen deutlich spürbar? Sind weder Beschädigungen noch Undichtigkeit zu erkennen? Ist der Verschleiß der Bremsbeläge und Bremsscheiben noch im grünen Bereich?

3. Schaltung

Beim Fahren im flachen Gelände alle Gänge durchschalten. Ggf. Kette und Schaltung schmieren. Wenn Schleif- oder Klackergeräusche auftreten, Gangschaltung einstellen (lassen).

4. Räder

Reifen auf ausreichend Profiltiefe und Schäden prüfen. Passt der Luftdruck? Stehen die Ventile gerade? Sind Schnellspanner und Steckachsen korrekt verschlossen?

5. Federsysteme

Haben Dämpfer und Federgabel mit Luftdrucksystem ausreichend Druck? Wenn vorhanden, den Remote Lockout testen.

6. Schuhe und Pedale

Schuhe geschlossen und alle Schnürsenkel sicher verstaut? Sind Pedale und Kurbel fest montiert und drehen sich ohne merklichen Widerstand? Bei Klick-Pedalen die Befestigung der Schuhplatten kontrollieren und den Ausklickmechanismus testen.

7. Helm und Handschuhe

Helm sitzt waagerecht auf dem Kopf, Kopfring ist angezogen, Helm verrutscht nicht. Kinngurt ist geschlossen und kann nicht über das Kinn rutschen. Ohren sitzen zwischen den Seitgurten, Atmen ist problemlos möglich. Helm sitzt angenehm, ohne Druckgefühl auf dem Kopf.

E-MTB-TIPP:

Akku ist ausreichend geladen und korrekt eingesetzt, Display ist fest montiert, Bedienung, Anzeige und Unterstützungs-Modi funktionieren zuverlässig.

RESPEKT VOR DER NATUR

E-MTB-TIPP:

Wenn du die gesparte Kraft nicht gleich in schwierigere oder längere Touren investierst, gibt dir der Motor mehr Zeit für schöne Erlebnisse in der großartigen Natur.

- **Natur ist ein Erlebnis:** Genieße die Zeit in der Landschaft und dehne Erholungs- oder Gipfelpausen ruhig ein bisschen länger aus. Lass die Aussicht auf dich wirken. Spüre mit allen Sinnen.
- **Natur ist wertvoll:** Lass sie uns schützen und so hinterlassen, wie wir sie selbst gern erleben.
- **Natur ist empfindlich:** Waldboden, Bergwiesen, Schuttfelder sind Lebensräume speziell angepasster, schützenswerter Pflanzen und empfindliche Untergründe. Bleibe deshalb auf Wegen. Eine geschulte Fahrtechnik hilft, Erosionsschäden zu vermeiden.
- **Natur ist lebendig:** Alpensalamander, Gämse, Unke, Reh und Hirsch – die meisten Tiere sind scheu. Wenn sie gestört werden und fliehen müssen, geht's an die Reserven. Nähere dich langsam (auch Weidevieh), schließe Weidezäune nach der Durchfahrt, fahre nicht in der Dämmerung und auch nicht nachts.
- **Natur ist Natur:** Großartig und anrührend, erschreckend und maßlos. Unnötige menschliche Spuren irritieren. Hinterlasse möglichst keine. Nimm Abfall in einer Tüte im Rucksack mit zurück ins Tal. Die Notdurft (samt Papier) möglichst vergraben oder weit abseits von Wegen verrichten und mit Steinen abdecken.
- **Natur ist wild:** Nicht alles ist planbar – sei mental gewappnet für unangekündigte Schwierigkeiten durch Wetter oder Verhältnisse.

Geschulte Fahrtechnik

Mehr Freude am Fahren: Ein Fahrtechnikkurs kann dich dein Rad ganz neu erleben lassen. Das bringt mehr Sicherheit, Fahrspaß und neue Möglichkeiten für deine Tourenplanung. Darüber hinaus schonst du so die Wege und sorgst für ein besseres Miteinander.

DIE RICHTIGE MOUNTAINBIKE-FAHRTECHNIK

Um während deinen Mountainbike-Touren mehr Freude zu haben, ist die richtige Fahrtechnik ein wichtiger Aspekt.

Für eine sichere Fahrweise, die dir viel Spaß beim Biken garantiert, stellen wir dir hier grundlegende Tipps bereit. Hast du diese verinnerlicht, kannst du schrittweise den Anspruch der Trails steigern. Für weiterführende Kenntnisse ist ein professionelles Fahrtechniktraining ratsam.

1. Grundposition

Für Stabilität, optimalen Bewegungsspielraum und einen guten Überblick ist die Grundposition unerlässlich. Sie kommt in ebenem Gelände zum Einsatz:

- Dein Sattel ist abgesenkt.
- Im lockeren, aufrechten Stand sind deine Pedale waagerecht ausgerichtet – dein gesamtes Gewicht lastet gleichmäßig auf beiden Füßen.
- Der Fußballen befindet sich über der Pedalachse.
- Der Lenker ist lastfrei und beide Ellenbogen zeigen leicht nach außen.
- Du scannst das Gelände und schaust voraus auf den Trail-Verlauf.

2. Aktivposition

Aus der Grundposition wechselst du in die Aktivposition, um im anspruchsvollen Gelände eine dynamische und aktive Fahrweise zu erreichen:

- Der Sattel bleibt abgesenkt, das gesamte Gewicht lastet gleichmäßig auf beiden Beinen. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Damit Arme und Beine als verlängerter Federweg dienen können, beugst du diese weiter und senkst so deinen Körperschwerpunkt ab.
- Scanne den Trail aktiv und versuche visuell Schienen zu legen, mit denen du den Trail abfährst.

3. Bremsen

Zu den grundlegenden Fahrmanövern zählt auch das Bremsen.

Brems-Setup:

- Die Bremshebel sollten sich in gerader Verlängerung zum Unterarm befinden.
- Richte die Bremshebel so aus, dass du sie mit dem Zeigefinger erreichst.

Kontrolliertes Bremsen:

- Nimm die Aktivposition ein und senke die Fersen leicht ab.
- Gewöhne dich auf unterschiedlichen Untergründen an deine MTB-Bremsen.
- Benutze beide Bremsen um langsamer zu werden. Die Vorderradbremse verzögert effektiver als die Hinterradbremse.

4. Absteigen am Berg

- Bewege dich beim Bremsen mit deinem Körperschwerpunkt nach hinten und steige hinter dem Sattel ab.
- Wichtig: Steige bergab nie nach vorne ab. Dein Rad könnte dich bergab ziehen.

Tipp: Übe das Absteigen am Berg zunächst auf einer freien Fläche mit nur leichter Neigung.

5. Balanceübung

Arbeite immer wieder an deiner Balance-Fähigkeit. Je besser du das Gleichgewicht halten kannst, desto souveräner bist du im Gelände.

- Versuche das Gleichgewicht in der Grundposition im Stand zu halten.
- Für mehr Stabilität kannst du dein Gewicht etwas Richtung Lenker verschieben.

DAS ERSTE MAL IM BIKEPARK

Sicher freust du dich schon auf dein erstes Erlebnis in einem Bikepark. Damit du für deinen ersten Besuch bestens gerüstet bist, haben wir hier einige Tipps für dich zusammengetragen.

1. Besonderheiten im Bikepark

- erlebe variantenreiche und abfahrtsorientierte Strecken
- treffe Gleichgesinnte
- ohne kräftezehrendes bergauf pedalieren, bringt dich ein Lift zu den Trails
- Sammle Fahrpraxis bergab und entwickle dich weiter.

2. Lift fahren

- Schau dir vor deiner ersten Fahrt das Liftsystem an.
- Bist du dir unsicher beim Liftsystem, lass dir vom Personal helfen oder frag bei erfahrenen Bikern nach.

3. Vorbereitung

Sicherheitsausrüstung einpacken:

- Full Face Helm, Handschuhe, Bike-Goggle oder Sportbrille
- Protektoren (Rücken, Brust, Ellenbogen, Knie)
- Tipp: Schutzausrüstung lässt sich oftmals vor Ort leihen. Informiere dich im Voraus.

Bike-Setup prüfen:

- Bevor es losgeht, mache einen kurzen Sicherheits-Bikecheck. Orientiere dich am 7+1-Punkte-Check (S. 23).
- Überprüfe dein Setup nach Stürzen unbedingt erneut.
- Tipp: Eine langsame Zugstufe mindert das Risiko unkontrollierter Flugphasen.

4. Aufwärmen

- Verschaffe dir einen Überblick mithilfe der Übersichtskarte des Bikeparks.
- Fahre dich auf einer leichten Strecke ein, da das Warm-up bergauf fehlt (z. B. auf einer Flow-Line).
- Bewerte deine erste Abfahrt nicht, sie soll dem Aufwärmen dienen.

5. Safety first

- Triff eine wohlüberlegte Wahl für deine Abfahrten, angepasst an dein individuelles Können und aktuelles Befinden – kenn dein Limit.
- Sprich dich in der Schlange am Trail-einstieg mit anderen Fahrern ab und lass schnellere Fahrer vor.
- Achte darauf, dass du niemandem im Weg stehst. Pausiere niemals mitten auf der Strecke, hinter einer Kurve oder einem Absprung und suche dir einen sicheren Spot, um überholt zu werden.
- Schaue dir neue Hindernisse erst genau an, bevor du sie fährst.

Informiere dich vor deiner ersten Abfahrt über die Schwierigkeit der Strecken und wärme dich auf einem einfachen Trail auf!

NACHHALTIG LEBEN, BEWUSST HANDELN

Über freundliche Gäste freut sich auch der einheimische Wirt.

Biken ist eine tolle natur- und sozialverträgliche Aktivität. Vor allem, weil du sie direkt von deiner Haustüre aus ausüben kannst.
Hier ein paar Tipps, wie dein Bike-Erlebnis noch nachhaltiger wird:

Verträglich anreisen

- **Spar dir den Stress langer Anfahrten und erkunde die Wege und Wälder deiner Region** – damit schonst du deine Nerven und die Umwelt.
- ÖPNV macht flexibel. Auch wenn der Radtransport in Bahn und Bus etwas mühsamer ist: Vom Bahnhof kannst du direkt losstarten und musst nicht wie beim Auto zum Startpunkt zurück. Außerdem sparst du dir das lästige Ein- und Ausladen und hast keine Parkplatzsorgen.
- Gemeinsam sind wir weniger allein: Wo es für weite Anfahrten keine tauglichen ÖPNV-Verbindungen gibt, machen Fahrgemeinschaften die Ökobilanz besser – und im Team zu fahren, macht mehr Freude und ist sicherer.
- Teile und parke: Auch wenn du früh dran bist und der Parkplatz noch leer: Stelle dein Auto so ab, dass noch viele andere daneben passen. Das freut sie und hebt die Stimmung.
- Autark in die Berge: Gerade mit dem Pedelec kannst du, wenn du nahe an den Bergen wohnst, schon von der Haustüre losfahren und das Auto stehen lassen. Eine ganz neue Art der Tourengestaltung.
- Ist es das wert? Eine Stunde Anfahrt für die Nachmittagsrunde und heim im Feierabendstau? Wo kannst du stattdessen in der Nähe biken? Wo kannst du z. B. in der Stadt an deiner Fahrtechnik feilen?

Einkehren macht stark

Eine Rast auf der Alm oder Berghütte regeneriert den Körper. Und einkehrende Biker sind als Gäste immer willkommen – das stärkt auch die Wahrnehmung des Sports. Informationen zu Wetter, Wegebeschaffenheit und einen Exkurs zur lokalen Kultur und Natur erhältst du hier meist noch dazu.

SO HANDELST DU IM NOTFALL!

SOS

Was tun beim Unfall?

Vorbereitet sein:
Erste-Hilfe-Kurs

Tipp:
Es gibt spezielle Kurse für Outdoor-/Bike-Erste-Hilfe.

Kein Mobilfunknetz?
Alpines Notsignal:
siehe S. 34

Lage-Check
(10 Sekunden sparen 10 Minuten)
→ Durchatmen
→ Überblick
→ Grobplan

Gefahr?
→ Sicherheit schaffen durch:
- Absichern der Unfallstelle
- Erhalt der eigenen Sicherheit
- Retten aus Gefahrenraum
- Absichern vor weiterem Absturz

Starke Blutung?
→ Stillen (Druckverband)

Tipps zum Notruf:

Tel. 112
(europaweit gültig)

Die Leitstelle fragt:
- **Wo** seid ihr?
- **Was** ist passiert?

Warten bis die Rettung kommt
Nicht mehr telefonieren
(wegen evtl. Rückruf)

Ansprechbar?
- Ja → Sturz?
- Nein → Regelmäßige Atmung vorhanden / Keine regelmäßige Atmung

Sturz?
- Ja → Body-Check
  Körper systematisch von oben nach unten nach Verletzungen abtasten
  Verletzungen versorgen:
  - Wunden steril abdecken und verbinden
  - Gelenkverletzungen abpolstern und ruhig lagern
- Nein → Erkrankte Person weiß, was zu tun ist:
  → ihr dabei helfen
  Erkrankte Person kennt Symptome nicht:

Besserung durch Hilfe bzw. kleine Pause, Essen/Trinken?
- Ja → Weiter- oder Rückfahrt selbstständig möglich?
- Nein → **Notruf: 112**

Weiter- oder Rückfahrt selbstständig möglich?
- Ja →
  - Weiterfahren oder Umkehr
  - Dabei besonders gut betreuen
  - Evtl. schieben statt radeln
- Nein → **Notruf: 112**

Notruf: 112

- Bequem lagern bzw. stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit mit Atmung
- Warm halten
- Psychisch betreuen
- Warten auf Rettungsdienst

Regelmäßige Atmung vorhanden
Stabile Seitenlage

Regelmäßige Atmung prüfen

Keine regelmäßige Atmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung:
- 30 x Herzdruckmassage (Frequenz 100/min)
- 2 x Atemspende
- Wiederholen und durchhalten, bis Arzt/Rettung kommt (evtl. abwechseln)

NACH DER TOUR

Die Tour ist vorbei, dein Erlebnisspeicher voll und du im Idealfall ausgepowert und glücklich. Damit du langfristig Freude am Biken hast, solltest du dich auch nach der Tour um dein Material kümmern.

So pflegst du dein Bike

- **Bike waschen.** Entferne groben Schmutz mit Schlauch, Eimer und Schwamm. Umweltfreundliche Bike-Reiniger helfen bei hartnäckigem Dreck. Keinen Hochdruckreiniger verwenden, der schadet Dichtungen und Gelenken.
- **Kette säubern und ölen.** Halte einen sauberen Lappen so um die Kette, dass beim gleichzeitigen Rückwärtsdrehen der Kurbel die Kette gereinigt wird. Danach das Kettenöl gleichmäßig auf der Innenseite der Kette auftragen und weiter rückwärts kurbeln. Fange dabei überschüssiges Öl mit einem Lappen unterhalb der Kette auf. Schalte alle Gänge durch und streife danach überflüssiges Kettenöl mit dem Lappen ab.
- **Schaltwerk und Umwerfer reinigen.** Befreie Schaltwerk, Umwerfer und Ritzel zunächst mit Lappen und weicher Bürste von jeglichem Dreck. Trage anschließend etwas Öl auf die Gelenke und Schaltröllchen auf. Schalte alle Gänge durch und wische überflüssiges Öl mit dem Lappen ab.

- **Federgabel und Dämpfer pflegen.** Dreck und Staub mit einem sauberen Lappen von Rohren und Dichtungen an Gabel und Dämpfer wischen. Zum Fetten von Gabel und Dämpfer nur geeignete Schmiermittel verwenden (Herstellerinfo lesen!). Öl auf Dichtungen und Rohre auftragen, Gabel und Dämpfer wiederholt ein- und ausfedern, überschüssiges Öl abwischen.
- **Jahres-Check machen.** Damit du möglichst lange Freude am Biken hast und deinen Geldbeutel schonst, sollte dein Rad mindest einmal jährlich einem größeren Check und Pflegeprogramm unterzogen werden. Hierzu gehören nach Bedarf: Steuersatz fetten, Schalt- und Bremszüge ölen bzw. pflegen. Wirf regelmäßig einen Blick auf die Abnutzung von Bremsbelägen, Kette, Schaltwerk und Ritzel. Kontrolliere Rahmen, Dämpfer und Gabeln auf Schäden. Behebe auch kleinere Defekte zeitnah. Das schont Geld und Nerven.

So pflegst du deine Ausrüstung

- Outdoor-Sportausrüstung ist häufig teuer – da ist es sinnvoll, sie gut zu pflegen.
- Mit einer weichen Bürste kannst du Schmutz aus Jacke und Rucksack bürsten. Auch deine Schuhe kannst du so sauber halten.
- Jacken mit Membran musst du nicht nach jeder Tour waschen. Achte beim Nachimprägnieren auf ungiftige Produkte – auch der Trockner kann Imprägnierungen regenerieren.
- Sportwäsche solltest du mit Flüssigwaschmittel waschen, da sich Pulver im Material festsetzen und es zerstören kann.

E-MTB-TIPP:

So hält dein Akku länger: Nimm den Akku nach der Tour aus deinem Bike und lade ihn zur Lagerung bei Zimmertemperatur auf etwa 50 Prozent auf. Lagere den Akku trocken, idealerweise bei etwa 10 °C bis Raumtemperatur. Lade den Akku alle 2–3 Monate wieder auf, wenn du ihn nicht benutzt.

Elektronik pflegen: Abgesehen vom Akku braucht dein E-MTB keine spezielle Pflege der Elektronik. Halte elektrische Kontaktpunkte trocken und sauber. Displays kannst du mit einem weichen Tuch abwischen.

E-MTB-Jahres-Check – aus Sicherheit und Liebe zum Bike: Lass deinen Fachhändler einen professionellen Jahres-Check machen.

IMMER NEU INSPIRIERT

E-MTB-TIPP:

Wenn du dich auch in deinem Alltag mit dem E-Bike statt dem Auto bewegst, leistest du einen wichtigen Beitrag für die Umwelt. Deshalb lassen immer mehr E-Bike-Besitzer auch im Alltag selbst für längere Strecken ihr Auto stehen und fahren mit dem Rad. Idealerweise lädst du deinen Akku natürlich mit regenerativ erzeugtem Strom.

Biken ist eine der schönsten Sportarten der Welt. So wie du davon inspiriert wurdest, kannst du auch andere inspirieren. Das kannst du über Vorträge tun, durch inspirierende Berichte, vor allem aber als Vorbild im Ehrenamt. Vereine, DAV-Sektionen und DIMB-IGs freuen sich über begeisterte Tourenführer und Helfer bei der Wegepflege. Frag doch einfach mal nach.

Vor allem aber wünschen wir dir, dass du dich immer weiter inspirieren lässt. Das Bike bietet so viel mehr als reinen Freizeitspaß:

Bike&Hike
Gerade Wanderungen, bei denen du sonst ein zeitliches Problem bekommst, lassen sich mit dem Bike als Zustiegsgerät gut machen. Dein Bike kannst du einfach an einer Hütte sicher abschließen und den weiteren Weg zu Fuß antreten.

Alltag
Das Bike ist gerade im Alltag ein wahres Wundermittel. Vor allem Erledigungen in der Stadt lassen sich so wesentlich einfacher und meist auch schneller bewältigen. Mit Packtaschen oder einem großen Rucksack kannst du Einkäufe transportieren und auch die Mitnahme von Kindern im Anhänger ist kein Problem.

Pendeln
Gleich mehrere Vorteile bietet das Bike beim Pendeln. Du kommst meist entspannter auf der Arbeit und zu Hause an. Studien zeigen die positiven Auswirkungen von Bewegung in der Natur auf unsere Psyche. Auch unsere Produktivität und Kreativität steigen durch die Aktivität an der frischen Luft. Zudem kann dein Arbeitgeber dich bei der Anschaffung eines neuen Bikes unterstützen – hier gibt es Modelle wie beim Firmenwagen, nur eben als Job-Bike.

Soziale Medien
Falls Du online von deiner Tour erzählst, geh verantwortungsvoll mit der Veröffentlichung deiner Tourdaten um.

NOTFALL-EINMALEINS

NOTRUF → 112
Vorgehen bei Unfall: siehe S. 28

WAS TUN BEI ...

Gewitter
- Ruhe bewahren
- Ggf. Hütte/Unterstand/ tiefste Stelle aufsuchen
- Auf Rucksack kauern

Nebel
- Ruhe bewahren
- Keinesfalls den Weg verlassen
- Am Weg orientieren

Hungerast
- Energiegel mit Flüssigkeit verzehren
- Abwarten bis Kräfte zurückkehren

ALPINES NOTSIGNAL

6 Signale/min – 1 min Pause – wiederholen, bis Antwort kommt
Signale: Rufen, Lampe, Pfeifen, Flagge, Spiegel, Kamerablitz
Antwort: 3 Signale/min – 1 min Pause – wiederholen

Notsignal und Antwort so lange im Wechsel, bis Hilfe vor Ort ist

HUBSCHRAUBER EINWEISEN

Yes/Ja
Wir brauchen Hilfe!
Hier landen!

No/Nein
Wir brauchen keine Hilfe!
Hier nicht landen!

IMPRESSUM

Herausgeber
Zweirad-Industrie-Verband e. V. und Mountainbike Tourismusforum Deutschland e. V. (Koordination) Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig
Text und Redaktion
Norman Bielig, Andreas Dick, Nico Graaff, Matthias Laar
Grafische Umsetzung
Mauricio Vivas

Druck
SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92 c, 01277 Dresden
Bildnachweis
Bosch eBike Systems: S. 9, 25; David Karg: Titelbild, S. 24,26–31; Ines Maennl: S. 16-19; Markus Greber: S. 30 (unten); Nico Graaff: S. 23; Ostbayern Tourismus: S. 4; Singltrek: S.20
VAUDE: S.3, 6, 7, 36

UNTERSTÜTZER

Dank
Besonders bedanken möchten wir uns bei Antje Bornhak, David Eisenberger, Andrea Händel, Philipp Heinrich, Oliver Lindenthal, Hanspeter Mair, Siegfried Neuberger, Gabriela Scheierl, Tilman Sobek und Stefan Winter für Anregungen und Mitarbeit. Dani Hornsteiner danken wir für ihren fachlichen Input zum Thema Notfall, Alexander Huber für sein Grußwort und seine Fürsprache, Helga Peterz für das Lektorat.
Herzlichen Dank auch an Bosch eBike Systems, Markus Greber, David Karg, Ostbayern Tourismus und VAUDE die Unterstützung durch Bildmaterial.
Zitation
MTF, ZIV (Hrsg.) (2020): Bike-Booklet – Natur aktiv erleben. (7. Auflage).
www.bike-booklet.de

ANSPRUCH VERBINDET

Das Bike-Booklet ist eine gemeinsame Initiative von:

Das Mountainbike Tourismusforum ist die Denkfabrik für die Gestaltung eines professionellen und nachhaltigen Mountainbike-Tourismus. Zusammen mit unseren Partnern arbeiten wir unentwegt für beste Bike-Bedingungen in Deutschland.

Der Zweirad-Industrie-Verband e. V. ist die nationale Interessenvertretung und Dienstleister der deutschen und internationalen Fahrradindustrie. Dazu gehören Hersteller und Importeure von Fahrrädern, E-Bikes, Fahrradkomponenten und Zubehör.

Überreicht von: