





Deutscher Alpenverein

# Natürlich Biken



# Wir lieben die Berge, wir lieben Mountainbiken!



## In guter Gesellschaft

Als Biker\*in bist du als Mitglied in einer der deutschlandweit über 350 DAV-Sektionen bestens aufgehoben. In vielen Sektionen gibt es eigene MTB-Gruppen, vielfältige Angebote wie gemeinsame Ausfahrten, Fahrtechnik- und Mechanikkurse. Darüber hinaus gibt es im DAV aber noch viele weitere Möglichkeiten, aktiv zu werden.



## **Im Einsatz für Wege und Trails**

Der DAV betreut ein Wegenetz von ca. 30.000 Kilometern, davon etwa 15.000 Kilometer in den Bayerischen Alpen. Die Wegewart\*innen in den Sektionen leisten wertvolle Arbeit für die Pflege der Alpenvereinswege und erhalten damit unsere unverzichtbare Infrastruktur fürs Wandern und Mountainbiken. Helfende Hände sind dabei immer willkommen! Informiere dich bei deiner Sektion vor Ort, wie du dich konkret engagieren kannst.

## **Ob Newbie oder Profi – im DAV gibt's für alle die passende Ausbildung**

Du möchtest deine Fahrtechnik verbessern oder dich zum MTB-Guide ausbilden lassen? Das vielfältige Ausbildungsangebot des DAV im Bereich Mountainbike bietet interessante Weiterbildungsmöglichkeiten für alle Könnensstufen und vermittelt wichtige Inhalte, die weit über das reine Mountainbiken hinausgehen, beispielsweise im Bereich Umwelt und im Umgang mit Risikosituationen.

## **Vorteile der DAV-Mitgliedschaft**

Als Alpenvereinsmitglied profitierst du nicht nur von einem großartigen Gemeinschaftsgefühl und unterstützt die Verbandsarbeit im Bergsport und Naturschutz. Mit deiner Mitgliedschaft bekommst du neben dem Zugang zur Ausbildung auch Vergünstigungen auf Alpenvereinshütten und in den DAV-Kletterhallen und bist weltweit bei alpinen Unfällen versichert.

## **Kampagne „Natürlich Biken“**

„Natürlich Biken“ ist bei uns nicht nur das Leitmotiv für das Mountainbiken im DAV, sondern auch der Titel unserer Kampagne, die für ein natur- und sozialverträgliches Biken wirbt, mit Vorurteilen aufräumt und Fachwissen vermittelt. Mehr Infos dazu gibt es unter [alpenverein.de/natuerlich-biken](http://alpenverein.de/natuerlich-biken)

# Finde dein passendes Bike

Geeignet für:  Berge  Flaches Gelände  Sprünge



## Downhill Bikes

 100 %  0 % 

Vollgefedert mit bis zu 250 mm Federweg und sehr robust gebaut  
Einsatzzweck: schnelle Abfahrten und Sprünge in schwierigstem Gelände



## Allmountain Bikes

 50 %  50 % 

Vollgefedert mit 120 bis 160 mm Federweg  
und gewichtsoptimiert gebaut

Einsatzzweck: Biketouren über Bergtrails mit steinigem Untergrund  
und technisch anspruchsvollen Abfahrten



## Cross-Country Bikes

 20 %  80 %

Meist Hardtail-Bauweise (hinten keine Federung) mit max. 120 mm Federweg und möglichst leicht gebaut  
Einsatzzweck: bergige Touren auf Wald- und Forstwegen



## Dirt Bikes

 10 %  90 % 

Vorzugsweise Hardtail-Bauweise (hinten keine Federung) meist mit 100 mm Federweg und Verzicht auf eine Gangschaltung  
Einsatzzweck: große Sprünge (Dirt Jumps) oder Bodenwellen-Parcours (Pumptracks)

# Tipps für den Anfang

*Neu auf dem Bike unterwegs und noch viele Fragen offen?  
Diese Tipps helfen dir beim Einstieg:*

**Du traust dir noch keine Trails zu und möchtest erst einmal daheim ein Gefühl für dein Bike entwickeln?**

- Teste deine Balance z.B. beim Warten an einer Ampel. Wie lange kannst du auf dem Bike bleiben, ohne einen Fuß abzustellen?
- Nutze Bordsteine oder kleinere Hindernisse, um Sprünge zu üben
- Denke dir eine Linie oder versuche auf einem Seil zu fahren, um dich auf enge Passagen vorzubereiten
- Versuche eine enge Kurve zu fahren, bei der wenig Platz zum Ausholen bleibt. Schaffst du es, dein Hinterrad zu versetzen?



## **Du weißt nicht, ob du konditionell fit genug für eine Biketour bist? Ein paar Richtwerte können helfen, deine geplante Tour einzuschätzen.**

- Bei blauen Wegen kannst du mit etwa 1000 Höhenmetern und 40 Kilometern Strecke rechnen. Wenn du den Aufstieg vom Wandern kennst, bedenke, dass du mit deinem Bike noch Zusatzkilos dabei hast!
- Bei schwierigeren Trails kann es sein, dass du dein Bike stellenweise tragen oder über Hindernisse heben musst. Auch das kannst du trainieren, z.B. daheim im Treppenhaus.
- Wenn du deine Tour planst, gehe davon aus, dass du bergauf etwa 500 Höhenmeter in der Stunde auf Forststraßen zurücklegst. Beim Schieben oder Tragen halbiert sich der Wert!

## **Du hast ein E-MTB und bist dir nicht sicher, wie lange der Akku reicht?**

- Beim Fahren mit Steigung geht der Akku schneller zur Neige als im flachen Gelände. Ein durchschnittlicher, voll aufgeladener Akku reicht für etwa 1000 Höhenmeter. Wenn du die Unterstützung reduzierst, schaffst du mehr.
- Beachte, dass ein komplett leerer Akku einige Stunden an Ladezeit benötigt und plane deine Pausen danach. Oft reicht aber auch ein teilweise geladener Akku für den Rückweg.



# Die Basics fürs Mountainbiken



*Ein paar Basics – sozusagen das 1 x 1 für natur- und sozialverträgliches Biken – sollten für alle selbstverständlich sein:*

## 1. Gesund aufs Rad

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

## 2. Sorgfältig planen

Fachliteratur, Karten, Internet und Expert\*innen sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Wenn man alleine unterwegs ist, können bereits kleine Zwischenfälle zu ernststen Notlagen führen.

## 3. Nur geeignete Wege befahren

Bleibe auf den Wegen und kürze nicht ab, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit den Verantwortlichen für Grund und Wege und anderen Naturnutzer\*innen 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 jährliche Wartung durch einen Fachbetrieb. Achte auf eine gesunde und ergonomische Sitzposition.

## 5. Vollständige Ausrüstung

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

## 6. Immer mit Helm

Bergauf und 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\*innen haben Vorrang

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

## 8. Tempo kontrollieren

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

## 9. Hinterlasse keine Spuren

Durch kontrolliertes Bremsen ohne blockierende Räder 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.



*Was heißt jetzt aber Punkt 3: „Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen“. Was bedeutet das jetzt – wo darf ich fahren? Je nach (Bundes-) Land gibt es unterschiedliche Vorgaben.*

## → Deutschland

Die Gesetze der Bundesländer regeln die Details. In Bayern darfst du laut Bayerischem Naturschutzgesetz auf „geeigneten“ Wegen Radfahren. Faustformel: Es ist erstmal erlaubt, wo es nicht explizit verboten ist. In Baden-Württemberg hingegen müssen die Wege mindestens zwei Meter breit sein. Aber auch hier gibt es Ausnahmen.

## → Österreich

In ganz Österreich ist Mountainbiken nur auf ausgewiesenen Strecken erlaubt. Auch Forststraßen sind, wenn sie nicht explizit freigegeben sind, für Fahrräder gesperrt. Achte deswegen auf die entsprechende Beschilderung.

## → Schweiz

Je nach Kanton gibt es unterschiedliche Regelungen, häufig ist Biken geduldet. In Graubünden ist es auch auf Wanderwegen erlaubt, sofern kein amtliches Verbot besteht.

## → Italien

Es gibt sowohl Sperrungen als auch Duldungen. Die klassischen Bike-Destinationen haben gut ausgeschilderte Streckennetze – auf Nummer Sicher gehst du also, wenn du dich an offiziell ausgewiesene Strecken hältst.



# Servus, Griaß di und Hallo!

*Für ein gutes Miteinander ist gegenseitiger Respekt das A & O.  
Für den Begegnungsverkehr gilt: Freundliches Grüßen und Lächeln sind die Basis – und ein paar Regeln gibt's noch on top:*

- Wer zu Fuß unterwegs ist, hat Vorrang! Bitte langsam überholen und bei Bedarf absteigen
- Sperrungen (z. B. bei Forstarbeiten) beachten
- Gatter bei Weiden und Almen schließen



- Auf Forst- und Landwirtschaftswegen mit Fahrzeugverkehr rechnen und das Tempo entsprechend anpassen
- Respekt beginnt nicht erst auf der Tour:
  - Parke nur dort, wo es erlaubt ist und zahle die Parkgebühren (oder reise am besten mit Öffis an)
  - Unterstütze die Wirtschaft vor Ort: Kauf deinen Proviant vor Ort und kehre auf der Hütte ein
  - Nutze die sanitäre Infrastruktur und nimm deinen Müll wieder mit

# Online Dos and Don'ts



## Dos

- Deine Tour auf Tourenportalen mit detaillierter Beschreibung teilen
- Aktuelle Bedingungen der Tour (z.B. Wegschäden oder Sperrungen) mit anderen teilen
- Auf Fehler in bestehenden Tourenbeschreibungen oder Karten hinweisen
- Tourenbeschreibungen melden, die zum Beispiel Naturschutzgebiete missachten
- Geotags nur für ausführliche Tourenbeschreibungen verwenden, bei Instagram & Co. damit zurückhaltend umgehen

## Don'ts

- Touren ohne die notwendigen Hintergrundinformationen teilen und damit weniger erfahrene Biker\*innen in Gefahr bringen
- Strecken teilen, auf denen Mountainbiken nicht erlaubt ist und damit weitere Sperrungen, Verbote und Vorurteile provozieren

# Wo soll's hingehen? – Vorbereitung und Planung

*Flowiger Trail oder Forstweg, Bikepark oder Hüttentour, Halbtages-Ausflug oder Alpencross – was zu deinem Können und deinen Vorlieben passt, entscheidest du selbst. Genug Auswahl findest du zum Beispiel in Outdoor-Apps.*

Besonders praktisch: die Filtermöglichkeiten nach gewünschter Dauer, Schwierigkeit und Entfernung. Auch klassische Führer-Literatur, Bike-Magazine, Foren, klassische Karten oder persönliche Tipps aus deiner MTB-Community bieten ein vielfältiges Tourenrepertoire. Egal, woher deine Inspiration kommt, diese Fragen solltest du dir bei der Tourenplanung stellen:



## → **Passt die Tour zu mir?**

### **Bin ich den Anforderungen gewachsen?**

Schätze deine Kondition und dein Fahrkönnen ehrlich ein, bedenke auch aktuelle Bedingungen wie das Wetter. Im Zweifelsfall können Kommentare und Bilder zur Tour bei der Einschätzung helfen, oft gibt es auch unterschiedlich schwierige Tourenvarianten. Einen Plan B in der Hinterhand zu haben, ist immer eine gute Idee!

## → **Wer begleitet mich?**

### **Sind wir ein eingespieltes Team?**

Die Vorstellungen einer gelungenen Tour und euer Können sollten zueinander passen. Abstimmung und Kommunikation sind schon vor der Tour enorm wichtig! Gerade bei längeren, anspruchsvolleren Touren ist es besser, nicht allein unterwegs zu sein.

## → **Wie komme ich zum Ausgangspunkt meiner Tour?**

Das Schöne am Mountainbiken ist: Es geht fast überall. Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Trails gibt es nicht nur auf hohen Bergen. Oft kannst du also direkt vor der Haustür starten. Wenn das nicht der Fall ist, schau dir die Anreisemöglichkeiten an: Gibt es eine öffentliche Verbindung? Bei vielen Apps kann die Option „Öffentliche Anreise“ bereits mit ausgewählt werden. Ist eine Fahrradmitnahme möglich und gibt es genügend Kapazitäten? Musst du Sperrzeiten beachten oder Fahrradkarten kaufen? Leihbikes können auch eine Option sein, wenn du komplett auf den Transport des Bikes verzichten magst. Fährst du mit dem Auto zum Zielort, kannst du dich mit anderen in Fahrgemeinschaften zusammenschließen.



# Bikecheck & Ausrüstung

*Dein wichtigster Begleiter ist beim Mountainbiken natürlich dein Bike! Checke vor jeder Tour, ob alles passt!*

**Übrigens, schon gewusst? Einige DAV-Sektionen bieten spezielle Technikkurse an, wo du mehr über dein Bike erfährst und lernst, kleinere Pannen selbst zu beheben.**

- **Reifen & Luftdruck:** Läuft alles rund? Sind die Schnellspanner alle geschlossen? Der optimale Luftdruck hängt unter anderem vom Untergrund ab, auf dem du dich bewegst. Auf den Reifen steht in der Regel ein Wert, an dem du dich orientieren kannst (in der Regel zwischen 2,0 und 2,4 bar).
- **Bremsen:** Prüfe vor der Fahrt Vorder- und Hinterradbremse auf korrekte Funktion und die Bremsbeläge auf Verschleiß. Stimmt der Druckpunkt am Bremshebel?
- **Lenkung:** Prüfe beim Vorderbau, ob alle Schrauben fest sitzen. Achte dabei auch auf Halterungen für Smartphone und Licht, falls vorhanden.
- **Schaltung:** Lassen sich alle Gänge sauber durchschalten? Bemerkest du Schleifgeräusche beim Fahren? Oftmals hilft hier schon eine Feinjustierung, aber falls du dir nicht sicher bist, lass es lieber in der Werkstatt erledigen.

Mit deinem Bike alleine ist es noch nicht getan. Art und Länge deiner Tour entscheiden, was neben der Grundausstattung (Helm, Erste-Hilfe-Set, Reparaturset, Proviant) zusätzlich im Gepäck sein sollte.

## Was du immer brauchst:

- **Helm:** Welcher Helm zu deinen Bike-Touren passt und was du sonst noch wissen solltest, haben wir in einem extra Helm-Exkurs auf den Seiten 20 und 21 zusammengestellt. Je nach Einsatzzweck gibt es verschiedene Helmtypen. Entscheidend ist bei allen, dass der Helm passt und richtig getragen wird. Um den passenden Helm zu finden, lässt du dich am besten im Fachhandel beraten.
- **Erste-Hilfe-Set:** Dieses bekommst du zum Beispiel im DAV-Shop oder bei Apotheken
- Kleines **Reparaturset** inkl. **Luftpumpe**
- **Essen und Trinken:** Ob Trinkflaschen für die Halterung am Bike oder das im Rucksack verstaubare Trinksystem: Nimm ausreichend Flüssigkeit für deine Tour mit und denke auch an energiereiche Snacks wie Riegel oder Nüsse.
- **Bekleidung:** Deine **Kleidung** besteht am besten aus leichten, schnelltrocknenden Materialien, für schnelle Wetterumschwünge in den Bergen und Regen solltest du gerüstet sein. Spezielle Verstärkung und Polsterung im Gesäßbereich ist bei der Bike-Bekleidung Standard.  
Denk bei den **Schuhen** daran, dass sie zu den Pedalen an deinem Bike passen müssen. Für Schiebe- und Tragepassagen sollten sie dir außerdem ausreichend Grip verschaffen. Eine Sportbrille mit Sonnenschutz sorgt bei sich schnell ändernden Lichtverhältnissen im Wald für besseren Durchblick und schützt deine Augen darüber hinaus vor Insekten und Steinchen.  
**Radhandschuhe** mit langen Fingern schützen beim Sturz deine Finger.
- **Klingel:** Andere Wegennutzer\*innen danken es dir, wenn du dein Kommen ankündigst.

## Bei längeren und/oder anspruchsvollen Touren bist du mit dieser Zusatzausrüstung gut beraten:

- Auf anspruchsvollen Trails oder im Bikepark schützen dich Protektoren, zum Beispiel für Knie, Schienbein, Ellbogen und Rücken zusätzlich.
- Eine Handyhalterung erleichtert das Navigieren mit Apps. Bedenke, dass dein Handy auch bei Erschütterungen stabil sitzen und vor Staub und Wasser geschützt sein sollte.
- In einem Rucksack kannst du bei größeren Touren deine Ausrüstung verstauen. Bike-Rucksäcke haben besondere Ausstattungsmerkmale wie Halterungen für Luftpumpe, Licht und Helm, ein extra Werkzeugfach sowie eine Vorbereitung für Trinksysteme. Die entsprechende Größe solltest du nach Einsatzzweck wählen: Bei Mehrtagestouren lohnt sich ein größeres Volumen als bei einer kleinen Runde, wo du nur das Nötigste dabei hast.





Helm



Radhandschuhe



Fahrradklingel



Reifenheber



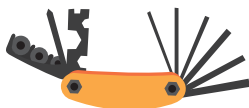
Ersatzschlauch



Luftpumpe



Müsliriegel



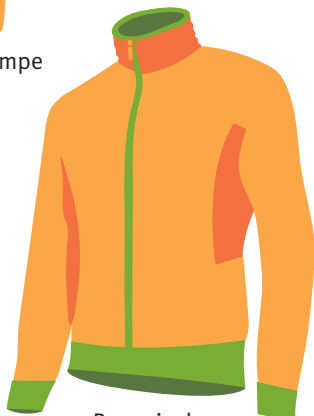
Multitool



Trinkflasche



Erste-Hilfe-Set



Regenjacke

# Helme

*Nichts bietet beim Biken einen so guten Schutz wie ein passender Helm. Doch Helm ist nicht gleich Helm!*

Je nach Einsatzzweck gibt es verschiedene Helmtypen. Entscheidend ist, ob der Helm gut sitzt. Dies kannst du gut testen, indem du dich mit geöffnetem Kinnriemen leicht nach vorne beugst: Der Helm sollte dabei auf dem Kopf bleiben. Bei auf dem Helm montierten Gegenständen wie Kameras oder Lampen ist es wichtig, dass sie sich im Falle eines Sturzes schnell lösen. Nach einem schweren Schlag, bei Beschädigungen oder nach Ablauf der Lebensdauer sollten Helme ersetzt werden. Achte beim Helmkauf auf die notwendigen Zertifizierungen (EN10078 und CE-Zeichen)



## Rennradhelm

Merkmale:

- leicht, windschnittig
- besonders gut belüftet
- großes Blickfeld

## BMX-Dirtbike-Skatehelm

Merkmale:

- tief gezogene Flanken und Nackenpartie für besseren Schutz
- Belüftung spielt geringere Rolle



## MTB-Downhill-Fullface-Helm

Merkmale:

- für Downhillstrecken oder den Bikepark geeignet
- Schutz für Kopf, Nacken und Kiefer
- Verstärkte Polsterung und Helmschale



## MTB-Helm

Merkmale:

- Halbschalenhelm mit einem tieferen Schnitt am Hinterkopf
- Kompromiss zwischen Belüftung und Stabilität
- Visier für häufig wechselnde Lichtverhältnisse

Wichtig: Nicht umsonst hat jeder Helm seinen eigenen Einsatzzweck und unterschiedliche Kriterien, nach denen er geprüft wird. Ein Radhelm eignet sich deswegen zum Beispiel nicht als Kletterhelm und andersherum.

## MIPS (Multi-Directional Impact Protection System)

Ist eine im Helm verbaute Technologie, die beim Sturz den Kopf von Einwirkungen aus verschiedenen Richtungen schützt. Vor allem Scher- und Rotationskräfte können so im Vergleich zu einem herkömmlichen Helm besser absorbiert werden.

# Fahrkönnen und Schwierigkeit

*Welche Trails traue ich mir zu und wie schwer ist „schwer“? Wie bei vielen Sportarten gibt es auch beim Mountainbiken ein Farbkonzept, was dir eine erste Orientierung zur Schwierigkeit einer MTB-Strecke geben kann: Blau sind einfache Strecken, rote Touren richten sich an Fortgeschrittene und bei Schwarz sind Profis gefragt. Besonders einfache Trails sind gelegentlich grün gekennzeichnet.*

*Die Singletrail-Skala bietet beim Mountainbiken eine gute Orientierung zur Schwierigkeit von Trails und differenziert noch etwas genauer. Von S0-S1 bist du im blauen Bereich unterwegs, S2 ist rot und alles darüber hinaus bis S5 ist schwarz.*

## S0

S0 beschreibt einen Singletrail, der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.

## S1

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelt Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40 Prozent. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.

## S2

Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70 Prozent.

## S3

Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen gehören zum S-Grad S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70 Prozent sind keine Seltenheit.

## S4

S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt, kommen im 4. Grad häufig vor.

## S5

Der S-Grad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinander folgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen – alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt, ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen zum Teil in Kombination bewältigt werden.



# Bikepark, Pumptrack, Dirtpark & Co.

*Bikeparks und Co. unterscheiden sich von „normalen“ (Berg-)Wegen vor allem durch ihre Anlage und Nutzungsgruppe. Trails in Bikeparks, Pumptracks, Dirtparks und ähnliche Anlagen werden speziell für Biker\*innen angelegt. Teilweise kosten sie Eintritt oder es gibt Zugangsbeschränkungen – das ist auf „normalen“ (Berg-)Wegen, die je nach Region auch mit Mountainbikes genutzt werden dürfen, nicht der Fall.*

In **Bikeparks** findest du rasante Trails und technisch anspruchsvolle Strecken. Um deine Fahrtechnik auszufeilen und deine Grenzen zu erfahren, sind Bikeparks der ideale Ort. Protektoren und ein Full-face-Helm sollten hier zu deiner Bike-Ausrüstung gehören. Meist steht die Abfahrt im Vordergrund, deshalb gibt es Lifte, die dich auf den Berg bringen. Mit Wandernden auf den Wegen musst du auf Trails im Bikepark nicht rechnen.

**Pumptracks** (s. Abb. rechts) sind Rundstrecken, auf denen man sich durch pumpende Bewegungen bewegt und kaum die Pedale des Bikes benutzt. Pumptracks sind oft asphaltiert und eignen sich so auch fürs Skateboarden oder Inlineskaten. Gerade für Kinder sind sie der perfekte Einstieg ins Mountainbiken.

Zum **Dirtbiken** geht es am besten auf eine Dirt-Anlage. Dieser Parcours besteht aus verfestigter Erde oder Lehm (daher auch der Begriff „Dirt“ - engl. für Schmutz). Hier geht es vor allem um Fahrspaß. Gefragt sind dabei Kraft und Ausdauer, für mögliche Sprünge auch Mut. Genau wie Pumptracks finden sich Dirtparks meist im Umfeld von Ballungszentren.



# Pannen

*Manchmal ist einfach die Luft raus. Für dich heißt das Pause machen, für dein Rad Reifen flicken. Viele kleine Pannen kannst du unterwegs selbst beheben. Am besten machst du dich schon vorab damit vertraut, zum Beispiel über Video-Tutorials.*

Zusätzlich ist zu Beginn der Saison ein umfangreicher Bike-Service vom Fachpersonal zu empfehlen. Um für Pannen gewappnet zu sein, empfiehlt es sich, unterwegs ein kleines Reparaturset (Multitool, Reifenheber, Reifenflickzeug) dabei zu haben.

- Platten gehören zu den häufigsten Pannen, ein passender Ersatzschlauch und/oder Flickzeug sollte immer mit dabei sein. Beim Radwechsel darauf achten, dass bei ausgebautem Rad der Bremshebel nicht gedrückt wird. Für den Fall der Fälle lohnt es sich, den Schlauchwechsel vorher daheim zu üben. Hat dein Bike einen Schnellspanner oder brauchst du einen Inbusschlüssel für den Ausbau?
- Das Schaltauge ist eine Sollbruchstelle beim MTB. Falls es durch einen Sturz auf das Schaltwerk nur verbogen ist, kann man es vorsichtig wieder gerade biegen. Ansonsten empfiehlt es sich, einen Ersatz dabei zu haben. Achtung: Bei den Schaltaugen gibt es kein Universalteil. Hier hat jeder Hersteller seine eigene Form entwickelt.





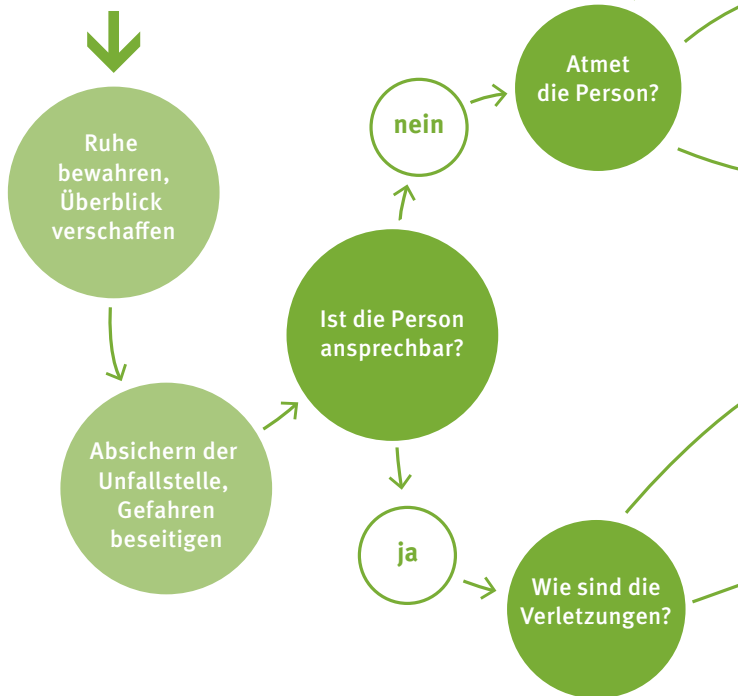
- Abgenutzte Bremsbeläge führen nicht automatisch zu einer Panne, können aber im schlimmsten Fall einen Unfall verursachen. Prüfe daher regelmäßig die Abnutzung und habe gerade auf Mehrtagestouren mit längeren Abfahrten (z.B. Alpenüberquerung) besser ein Ersatzpaar dabei.
- Prüfe vor jeder Ausfahrt, ob alle Schrauben (z.B. am Steuersatz) fest sitzen.
- Schäden bei der Federung und beim Dämpfer sind meistens Alterungserscheinungen, die aufwendiger zu reparieren sind. Bei Defekten unterwegs hilft es manchmal, in den „Locked-Modus“ zu wechseln.
- Damit dir deine Ausrüstung unterwegs keinen Ärger macht, prüfe sie am besten vor deiner Tour auf mögliche Mängel wie Risse, defekte Schnallen, lose Bügel bei Brillen, Trinkflaschenhalterung.

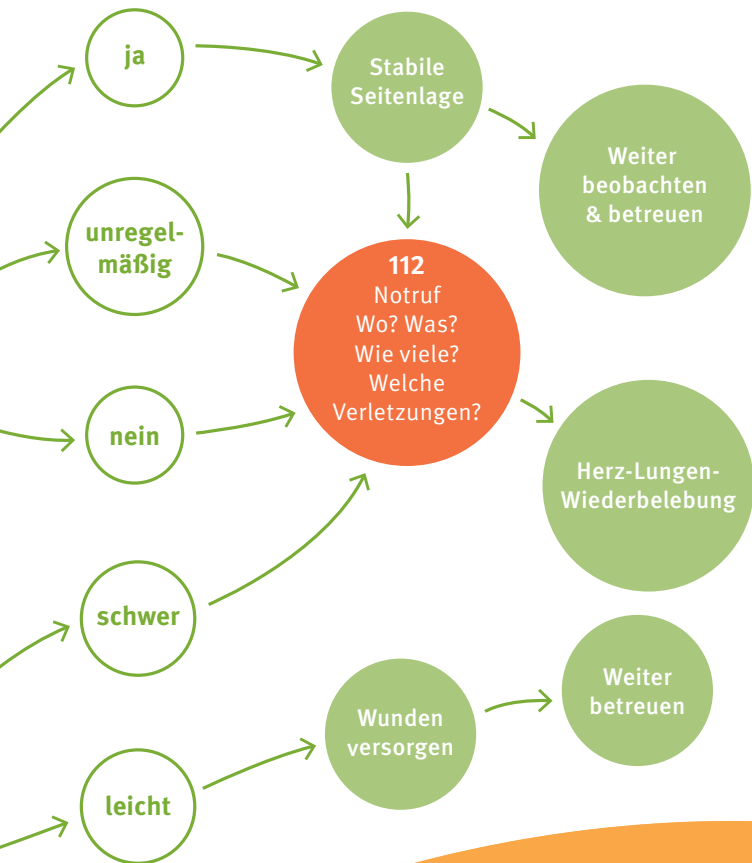
Viele Pannen kündigen sich übrigens an, zum Beispiel durch verdächtige Geräusche wie Schleifen oder Knarzen. Wenn du vorher überprüfst, was eventuell repariert werden muss, bleibt es dir unterwegs erspart.

# Notfälle

Nicht nur Stürze können dich beim Biken in eine Notlage bringen. Auch Wetterumschwünge und Gewitter sind im Wald und in den Bergen eine ernstzunehmende Gefahr. Bei Unfällen mit Verletzungen oder anderen Notfällen wähle den europäischen Notruf 112!

In speziellen Erste-Hilfe-Kursen für Unfälle im Gebirge lernst du, was im Ernstfall zu tun ist. Die folgende Übersicht ist für das Erlernte eine hilfreiche Gedächtnisstütze:





So bereitest du dich vor:

- Erste-Hilfe-Kurs besuchen
- Erste-Hilfe-Set dabei haben



## Impressum

**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München, [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) | **Für den Inhalt verantwortlich:** Ressort Naturschutz und Kartografie | **Illustrationen:** Lana Bragin, Marmota Maps, Hamburg | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** Gotteswinter und Fibo Druck- und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 5.000 Exemplare, Mai 2024

Die Informationen wurden gewissenhaft erhoben. Eine Garantie für die Richtigkeit und Vollständigkeit wird hiermit nicht gegeben; eine Haftung für die Inhalte ist ausgeschlossen. Die Verwendung der Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

