

Zukunft schützen



Deutscher Alpenverein e.V.

Bike am Berg

Checkliste

Ausrüstung

Kontrolle

Naturschutz

Bike & Hike

Gesundheit

Fahrtechnik

Tipps & Technik

Pannenhilfe



Einmal Berg und zurück



Wer einmal damit angefangen hat, möchte das Erlebnis nicht mehr missen: Mit einem Mountainbike unterwegs sein, auf autofreien Bergwegen, in stillen Tälern, über alte Passstraßen. Da ist zum einen das Naturerlebnis, denn das Rad ermöglicht eine faszinierende Erweiterung des räumlichen Horizontes. Daneben lockt auch die enorme sportliche Herausforderung viele Bergbegeisterte in den Sattel: Bis zur Alpendurchquerung mit 20.000 Höhenmetern und mehr stehen alle Ziele offen!

Leider hat das Mountainbiken jedoch auch seine Schattenseiten: Unstimmigkeiten und Konfrontationen zwischen Wanderern und Radlern gehören ebenso dazu wie Unfälle mit zum Teil schweren Verletzungsfolgen.

Bike am Berg

Der Deutsche Alpenverein möchte mit dieser Broschüre zu einem fairen Miteinander am Berg, und vor allem zu einem rücksichtsvollen Verhalten gegenüber der Natur beitragen. Viele praktische Tipps zu Fahrtechnik, Pannenhilfe und Ausrüstung sollen das Mountainbiken sicherer zu machen. Und für Alle, die bei ihre Radtour auch noch das Gipfelglück genießen wollen, gibt es wertvolle Hinweise zu »Bike & Hike«!

In diesem Sinne wünscht der DAV schöne Tage und Touren mit dem »Bike am Berg«!

Inhalt: **S.4:** Vorbereitung **S.6:** Kontrollcheck
S.8: Ausrüstung **S.10:** Fahrtechnik **S.12:** Naturschutz
S.14: Bike & Hike **S.15:** Beschwerdefrei biken
S.16+: Pannenhilfe zum Heraustrennen





Planungssicherheit

Das Abenteuer, mit dem Mountainbike die Natur zu erleben, sollte bereits mit einer guten Vorbereitung und intensiven Tourenplanung beginnen.

Neben dem Faktor Mensch spielen vor allem Umwelt, Jahres- und Tageszeit, Wetterlage sowie Anforderungen der Route eine große Rolle. Daneben kann auch die Ausrüstung entscheidend dazu beitragen, dass die Radtour zu einem „runden Erlebnis“ wird.

VORBEREITUNG

Jede Mountainbike-Tour ist eine körperliche Belastung. Die beste Vorbereitung dafür ist, Ausdauer und Fahrtechnik zu trainieren. Dabei sollte immer der Grundsatz gelten, sich »FIT statt FERTIG« zu fühlen, - also alles lieber etwas langsamer angehen lassen!

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Fahren Sie, wann immer Sie können, mit dem Rad**
2. **Nutzen Sie professionell angebotene Fahrtechnik -und Werkstattkurse, z.B. bei einer DAV-Sektion**
3. **Gewöhnen Sie sich bereits im Vorfeld an spezielle Ausrüstung, z.B. einen gepackten Tourenrucksack, das neue MTB, Klickpedale usw.**

4

EINSCHÄTZUNG DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

„Was kann ich mir oder meinen Mitfahrern überhaupt zutrauen?“ – Diese Frage haben wir uns wohl alle schon irgendwann einmal gestellt. Jede Traumtour kann schnell zu einem Alptraum werden, wenn konditionelle oder fahrtechnische Überforderung eintritt.

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Orientieren Sie sich an bereits gefahrenen, bekannten Touren, um Rückschlüsse auf neue, unbekannte Touren ziehen zu können**
2. **Steigern Sie Ihre Tourenausswahl langsam vom »Leichten zum Schweren«, um Ihren Leistungsstand und Ihren Körper genau kennen zu lernen**
3. **Schätzen Sie selbstkritisch Ihre Stärken und Schwächen ein**

WETTERLAGE & JAHRES- BZW. TAGESZEIT

Mountainbike-Sport kann man (je nach Region) nahezu das ganze Jahr und bei jedem Wetter betreiben. Trotzdem sind viele Routen bei bestimmten Wetterlagen und Jahres- bzw. Tageszeiten nicht für Mountainbiker geeignet.

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Bedenken Sie bereits bei der Planung, dass der Zustand der Wege sehr stark von der Witterung abhängig ist. Für schwierigere Passagen sollten daher Alternativen im Vorfeld zurechtgelegt werden. Ausgesetzte Wege und Pfade sollten bei Gewittergefahr bereits bei der Tourenplanung außen vor gelassen werden**
2. **Wählen Sie den zeitlichen Aufbruch so, dass Sie nicht in Wärmegewitter geraten können und vor der Dämmerung an Ihr ausgewähltes Ziel gelangen. Das Fahren vor bzw. nach Sonnenuntergang kann negative Einflüsse auf Wildtiere haben und birgt darüber hinaus erhebliche Gefahren für Sie selbst**
3. **Auf hochgelegenen Übergängen ist in den Alpen bis Mitte Juni und ab Mitte September mit Schnee zu rechnen. Berücksichtigen Sie dies bei Ihrer Planung!**



TOURENZIEL

Für die endgültige Auswahl des Tourenziels ist neben Wetterlage und Leistungsfähigkeit auch die Infrastruktur des Gebietes mitentscheidend. Das Wegenetz, Hüttenöffnungszeiten, Unterkünfte sowie einfache An- und Abreisemöglichkeiten zählen zu den wichtigen Bausteinen der Tourenplanung.

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Der zeitliche Aufwand für An- und Abreise sollte in gesundem Verhältnis zur Dauer der Tour stehen**
2. **Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. So sind Sie wesentlich flexibler und müssen nicht immer zum Ausgangspunkt zurückkehren**
3. **Es gibt unzählige Ziele und Wege! Meiden Sie an Feiertagen oder Wochenenden stark frequentierte Strecken und weichen Sie auf unbekanntere Gebiete aus!**

KARTENSTUDIUM

Kartenlesen ist »Landschaft lesen«. Nur durch Studium der entsprechenden Karten oder Führer kann eine MTB-Route vernünftig vorbereitet werden. Neben den Grundinformationen können auch Rückschlüsse auf Höhenprofil, Aufstiegshilfen, erwartete Steigung, Fahrbarkeit der Wege etc. aus Karten gewonnen werden. Als Faustregel gilt, dass Strecken auf Asphalt bis ca. 25% Steigung und Strecken auf grobem Schotter bis ca. 15% Steigung befahrbar sind. Kartenstudium ist bei der Planung von Alternativ-Routen unabdingbar. Außerdem sind nicht selten die schönsten Ziele nur mit Hilfe einer Karte zu finden.

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Ermitteln Sie stets die Anzahl der Höhenmeter und Kilometer, die bewältigt werden müssen**
2. **Planen Sie die reine Fahrzeit in Etappen und rechnen Sie Pausenzeiten mit ein**
3. **Legen Sie mögliche Umkehrpunkte vor dem Start fest und planen Sie, wo und wann Sie größere Pausen einlegen möchten. Berücksichtigen Sie diese auch bei Ihrer Zeitplanung**

Informationsquellen in Sachen Tourenvorbereitung und Tourenplanung

DAV-EXPERTEN-TIPP

1. **Lektüre:** MTB-Führer existieren bereits für den gesamten Alpenraum
MTB-Karten von lokalen Tourismusverbänden
Kartenmaterial (Maßstab mindestens 1:50.000 o. 1:25.000);
zu beziehen z.B. bei der DAV LifeAlpin GmbH,
www.dav-lifealpin.de,
Telefon: 089/ 829994-0
2. **Telefonnummern:** AV-Wetter 089/ 295070
Alpine Auskunft des DAV 089/ 294940
Biker-Hotline der Bahn 0180-3194194 (0,12 c /Min.)
3. **Links:** www.alpenverein.de, www.alpenverein.at



Einchecken für die Biketour

DER SIEBEN-PUNKTE-KONTROLLCHECK

Sicherheit geht vor! Deshalb sollten Sie sich vor jeder Fahrt einige Minuten Zeit nehmen, um folgende sieben Punkte zu überprüfen:

1. BREMSEN

- Stellung und Zustand der Bremsbeläge (besonders gefährlich sind zu hoch stehende Bremsbeläge - Gefahr des Reifenplatzens!)
- mögliche Beschädigungen an Bremsseilen und Bremsleitungen
- ideal: kurzes, „bissiges“ Ansprechverhalten der Bremse

2. LAUFRÄDER

- als Faustregel gilt: nach 90° Einschlag sollte der Schnellspanner auf Widerstand stoßen
- die Schnellspanner sollten nicht nach vorne ausgerichtet sein

3. LENKER UND LENKERHÖRNCHEN, VORBAU

- Vorderrad zwischen den Knien einklemmen und überprüfen, ob der Lenker fest sitzt

4. SATTEL

- festen Sitz auf der Sattelstütze und im Rahmen überprüfen
- Einstellung der Höhe: In leichtem Gelände Ferse auf das untere Pedal stellen; dabei sollte das Knie fast gestreckt sein
- in schwierigem Gelände muss der Sattel unbedingt tiefer gestellt werden (Das Maß der Absenkung ist abhängig vom Geländeprofil!)

5. REIFEN

- mögliche Beschädigungen/Risse an Laufflächen und Flanken
- ausreichend Luftdruck für das entsprechende Gelände (ca. 2,5 - 3 bar entsprechen einem »allround-Luftdruck«!)

6. SCHUH UND PEDAL

- auf eine funktionierende Verbindung achten!
- die Schuh- und Pedalplatten müssen fest und möglichst sauber sein

7. HELM

- die Gabelung der Beriemung muss unter dem Ohrläppchen sitzen
- die Beriemung muss so eingestellt sein, dass beim Sprechen ein leichter Druck auf den Kopf erfolgt

DAV-EXPERTEN-TIPP

Regelmäßige Komplett-Checks (ähnlich dem PKW-Kundendienst) sorgen dafür, dass Beschädigungen z.B. an Rahmen, Felgen oder Schaltung rechtzeitig erkannt und behoben werden – zu Ihrer eigenen Sicherheit!



Gruppendynamik

DAS 3 X 3 ZUR DURCHFÜHRUNG VON MOUNTAINBIKE-TOUREN

Auch wenn jeder selbst den Berg hinauf radeln muss – in der Gruppe macht eine Mountainbike Tour einfach mehr Spaß. Dabei stellt sich meist sehr schnell heraus, wer den Weg vorgibt und die Tour gestaltet – ob es nun der Partner oder Freund, der erfahrenste oder der älteste Teilnehmer ist. Genau wie bei organisierten Veranstaltungen trägt der „Führer“ dabei eine gewisse Verantwortung.

Im Winter – auf Skitouren – hat sich das „3 x 3 der Tourenplanung“ bestens bewährt. Auch fürs Mountainbiken im Sommer lässt sich eine entsprechende Matrix erstellen, die jeder beherzigen sollte, der mit anderen auf "Radltour" gehen möchte.

Das Schema geht auf die drei zentralen Punkte der Tourenplanung ein und ist von links nach rechts zu lesen. Die einzelnen Begriffe sollen dabei helfen, die Gruppe in ihrer Komplexität zu erfassen, um die Tour zu einem schönen Gemeinschaftserlebnis werden zu lassen.

	TEILNEHMER	GELÄNDE & WETTER	AUSRÜSTUNG
ZU HAUSE	<ul style="list-style-type: none"> • Anzahl • Vorbesprechung • Fahrgemeinschaften • Adressen • Homogenität • Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Großwetterlage • Anfahrt /öff. Verkehrsmittel • Kartenstudium / Lektüre • Hütten • Grobplanung • Alternativen • Händler/ Werkstätten vor Ort 	<ul style="list-style-type: none"> • Ersatzteile und Werkzeug • Kleidung / Wetterschutz • Sonnencreme • Erste-Hilfe-Paket • Karten / Führer • Getränke / Riegel • Handy
VOR ORT	<ul style="list-style-type: none"> • Tagesablauf • evtl. gesundh. Einschränkungen • Testfahrt 	<ul style="list-style-type: none"> • Wetterbeobachtung • Info bei Einheimischen • aktuelle Wegeeinschätzung • endgültige Wegstrecke festlegen • Groborientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • wetterangepasste Kleidung • Ausrüstungskontrolle • Bike-Check • ausreichend Ersatzteile und Verpflegung für die Gruppe
AUF TOUR	<ul style="list-style-type: none"> • momentane Tagesform • Leistungsstand • Entscheidungen erklären • Pausen inkl. Trinken/Essen • Aufgabenverteilung • Verhalten auf Tour 	<ul style="list-style-type: none"> • Wegeauswahl / Orientierung • Tempowahl • Gefahrenstellen • Hilfe-/ und Sicherheitsstellungen • Umweltgerechtes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausrüstungsaufteilung • Ausrüstungskontrolle • Defekte sofort beheben

Ausrüsten und Einpacken



CHECKLISTE

GRUNDAUSSTATTUNG

- Radhose und -trikot (alternativ zu Trikot andere Sport-Funktionswäsche)
- Radschuhe und -socken oder Sport-Multifunktionssocken
- Radhandschuhe (alternativ Langlaufhandschuhe)
- Radhelm (oder evtl. gut passender Kletterleighthelm)
- Sonnen- bzw. Radbrille

WEITERE AUSTRÜSTUNG (VON A-Z)

Bekleidung (zusätzlich) – je nach Wetter/Temperatur und Höhenlage

- Ärmlinge und Beinlinge
- Ersatz-Trikot
- Knie- und Ellenbogenschützer (bei schwierigen Touren)
- Überhose und -schuhe
- Windstopperweste
- Wind- und regendichte Jacke

1. HILFE-AUSRÜSTUNG

- Kleines Komplett-Set inkl. Desinfektionsmittel, Rettungsdecke
- Handy, DAV-Broschüre „Auf Nummer sicher“ mit wichtigen Telefonnummern

RUCKSACK UND INHALT

- Volumen ca. 15 – 30 l, möglichst mit Helmbefestigung und integriertem Rucksack-Regenüberzieher (Regenhülle gibt es auch separat!)

WEITERE AUSTRÜSTUNG

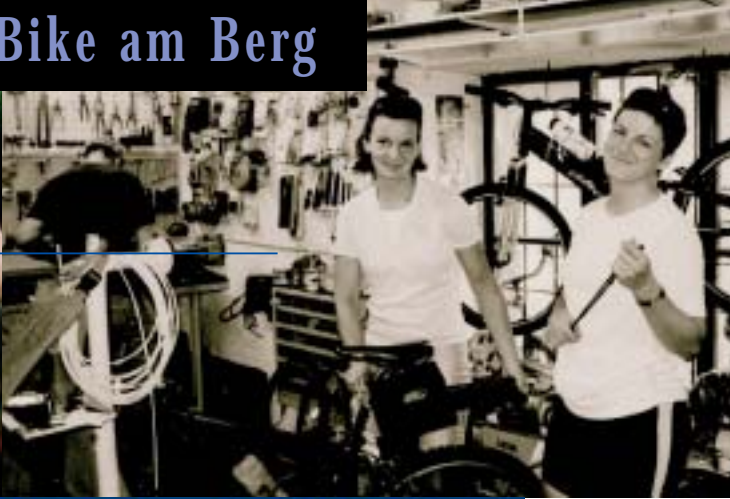
- Geldbeutel
- Mountainbikeführer und topographische Karten, Maßstab 1:50 000 oder größer
- Sonnencreme, Sitzcreme (bei langen Touren sehr angenehm, wirkt antibakteriell)
- Stirnlampe/Rücklicht (bei Spätherbst-Touren)
- Tachometer, Höhenmesser, evtl. Herzfrequenzmesser

VERPFLEGUNG

- Brotzeit (klein/mittel je nach Einkehrmöglichkeit und Länge der Tour)
- Energieriegel
- Getränke (Isotonisch/Saftschorle) für die Radflasche oder im "Camelbag" (Trinkblase für den Rucksack)

WERKZEUG UND ZUBEHÖR

- Flickzeug und passender Ersatz-Schlauch
- Gabel- oder Ringschlüssel (10-er)
- Kabelbinder (verschiedene Längen)
- Kettennieter und Ampullenstifte oder Kettenschloss (evtl. einige Kettenglieder)
- Luftpumpe (evtl. Pressluft-Kartuschen mit Regulier-Adapter)
- Multitool (mit Schlitz-/Kreuzschraubendreher und Imbusschlüssel)
- Speichenschlüssel
- Torxschlüssel (bei Scheibenbremsen)



CRAFT
scandinavia

DIE RICHTIGE KLEIDUNG BEIM MOUNTAINBIKEN – ZUM DRUNTER- UND DRÜBERZIEHEN

Wenn Sie sich auf Ihrer Mountainbike-Tour richtig anziehen, bleibt Ihre Haut trocken und Sie behalten so eine konstante Körpertemperatur. Bleibt der Schweiß jedoch auf der Haut, verstopfen die Hautporen und die Körperwärme wird verstärkt - die Bekleidung saugt sich voll, wird unnötig schwer und kalt.

Mit Funktionsbekleidung von Craft können Sie in einem bis zu 3-schichtigen Lagensystem Ihr perfektes Kleinklima selbst erzeugen und regulieren. Das Ergebnis ist eine hohe Atmungsaktivität, bei gleichzeitig schnellem Abtrocknen und einer damit verbundenen optimalen Regulierung der Körpertemperatur – zur Maximierung der Leistungsfähigkeit und Förderung der Gesundheit.

9

UND SO FUNKTIONIERT DAS 3-SCHICHTEN PRINZIP:

SCHICHT 1

Atmungsaktive, feuchtigkeitstransportierende Funktionsbekleidung aus Crafts einzigartigem Polyesterstrick. Die Feuchtigkeit wird wirkungsvoll an die nächsten Schichten weitergeleitet – die Haut bleibt angenehm trocken und die Körpertemperatur konstant.

SCHICHT 2

Eine wärmeisolierende Zwischenschicht aus Mikrofaser-Vlies. Die Feuchtigkeit wird hier nicht aufgesaugt, sondern noch weiter von der Haut wegtransportiert. Gleichzeitig hat die Zwischenschicht ein hohes Wärmeisolationsvermögen.

SCHICHT 3

Schutz gegen Nässe und Kälte. Die äußerste Schicht lässt die Körperfeuchtigkeit nach außen dringen, damit sie dort verdunsten kann.





Bike am Berg

TRAINIEREN IM BIKE-PARK



Sattelfest?

AUF DIE RICHTIGE FAHRTECHNIK KOMMT ES AN!

Sie wollen sich der Herausforderung von Schotterpisten, Wurzelpassagen, Stufen und Serpentinaugen stellen und mehr Spaß und Sicherheit auf Ihrem Rad bekommen?

AUF DIE RICHTIGE BALANCE KOMMT ES AN!

Wer es schafft, längere Zeit mit seinem Bike auf der Stelle zu stehen, ohne die Füße von den Pedalen zu nehmen, hat gute Voraussetzungen dafür, auch im Gelände schwierige Passagen sicher zu meistern!

SO KÖNNEN SIE DIE »STANDFESTIGKEIT« ÜBEN:

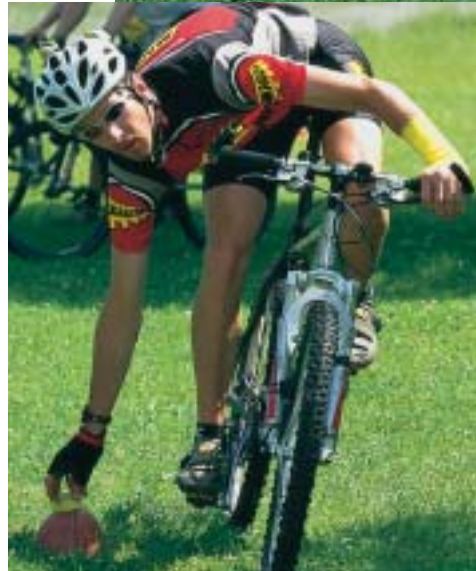
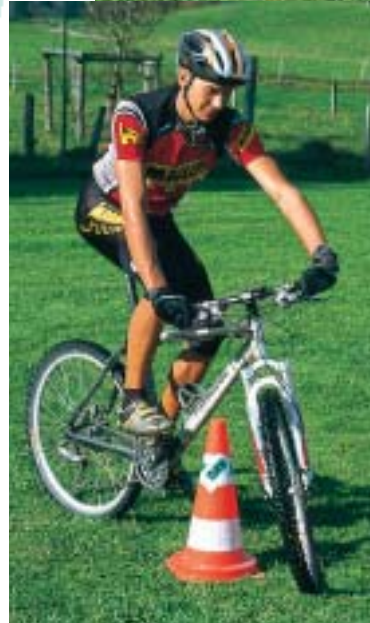
1. Befahren Sie Linien wie Bordsteine, Markierungen oder schmale Bretter und verringern Sie immer mehr Ihr Tempo
2. Versuchen Sie, immer kleinere Kreise zu ziehen, bis Sie um Ihr stehendes Hinterrad fahren
3. Üben Sie das „Stop & Go“ mit und ohne Aufheben verschieden großer Gegenstände
4. Suchen Sie sich eine feste »Standhilfe« wie z.B. Bank, Baum, Wand oder den Reifen eines Partners

Probieren Sie auch folgende Varianten des Stehversuchs: Stehend oder sitzend - mit oder ohne ansteigender Fahrbahn - mit starkem oder schwachem Fuß vorne - mit und ohne Hilfe der Bremsen - ein- oder freihändig

Durch das Beherrschen einer guten Balance sind Bergauf- und Bergabfahren, aber auch Brems- und Kurventechniken lösbar. Herausforderungen für jeden ambitionierten Biker!

DAV-EXPERTEN-TIPP ZUM STEHVERSUCH

- Achten Sie auf eine nahezu waagerechte Kurbelstellung, wobei Ihr »Schokoladenfuß« vorne ist
- Versuchen Sie durch Spielen mit Pedaldruck, Lenkeinschlag und Bremsen das seitliche Umkippen zu verhindern
- Halten Sie den Schwerpunkt vor dem Tretlager, wobei die Schultern über dem Lenker sind
- Suchen Sie sich einen Fixpunkt in einiger Entfernung, den Sie ständig im Auge behalten
- Vermeiden Sie eine verkrampfte Haltung und versuchen Sie, möglichst locker zu bleiben



Rücksicht auf Rädern



IM GEBIRGE ZU HAUSE

Auf Asphalt und Kopfsteinpflaster sind Mountainbikes eindeutig unterfordert. Schon der Name macht deutlich, dass sie im Gebirge zu Hause sind. Auf Schotterpisten, Waldwegen, Singletrails, bergauf und bergab, können Mountainbikes ihre Vorzüge optimal ausspielen. Natürlich nur, wenn ein entsprechend guter Fahrer im Sattel sitzt. Aber nicht nur das fahrtechnische Können zeichnet einen Mountainbiker aus, sondern auch sein Verhalten in Natur und Umwelt. Schließlich sollen keine Spuren hinterlassen werden, Wildtiere und Pflanzenbewuchs ungestört bleiben und andere Wegnutzer nicht beeinträchtigt werden. Jäger, Förster Grundeigentümer und Wegpaten erfüllen wichtigen Aufgaben beim Unterhalt der Wege und bei der Pflege des Ökosystems Wald – gegenseitige Rücksichtnahme ist hier selbstverständlich!

Die bayerische Mountainbike-Vereinbarung: Windschatten für ein faires Neben- und Miteinander

Mountainbiker, Wanderer und Natur in einem friedlichen Nebeneinander - keine Utopie, wenn einige grundlegende Verhaltensregeln eingehalten werden. So sehen es die Verbände, die in Bayern Mountainbiker und Wanderer vertreten, und sie haben auch die Unterstützung der Politik. 2000 unterzeichneten die Bayerische Staatsregierung sowie Vertreter von Verbänden, darunter der DAV, eine Vereinbarung, die den Rahmen für die naturverträgliche Ausübung des Mountainbikens vorgibt und helfen soll, Konflikte zwischen den verschiedenen Nutzergruppen zu vermeiden.

Zentrales Anliegen des Vertrages ist dabei die Deregulierung. So wurde auf die Festlegung einer Mindestbreite für Mountainbikewege bewusst verzichtet, zugunsten eines Appells an die Eigenverantwortung der Bergradler, nur geeignete Strecken zu nutzen. Strecken auf denen die Natur keinen Schaden erleidet und Konflikte mit Wanderern gar nicht erst entstehen. Damit orientiert man sich an den Gegebenheiten der Praxis. Denn ebenso wie ein Singletrail dem Mountainbiken ideale Voraussetzungen bieten kann, können breite Wege weniger gut geeignet sein, wenn sie häufig von Wanderern genutzt werden.

Bei der Umsetzung der Vereinbarung sind die Verbände gefordert. Der DAV ist hier im Rahmen der Schulung von Mountainbike-Fachübungsleitern aktiv und leitet die angehenden Ausbilder zu einem sorgsamem Umgang mit der Natur und einem fairen Miteinander mit Wanderern an.

Der komplette Text der Mountainbike-Vereinbarung kann im Internet unter www.alpenverein.de/pdf/mtb-vereinbarung.pdf heruntergeladen werden.



DAV-EXPERTEN-TIPP

NUR GEEIGNETE WEGE BENUTZEN

- Querfeldeinfahren ist grundsätzlich verboten! Ausnahme: speziell ausgewiesenes Übungsgelände
- Landesgesetze und regionale Verordnungen regeln, welche Wege fürs Mountainbiken freigegeben sind; erkundigen Sie sich deshalb vor Tourbeginn nach den gültigen Vorschriften und Einschränkungen
- Beurteilen Sie die Beschaffenheit des Weges abhängig von der Witterung und Tageszeit, Frequentierung durch Fußgänger und Steigung/Steilheit

KEINE SPUREN HINTERLASSEN

- Blockieren Sie nie die Reifen Ihres Bikes (außer Sie wollen – im genehmigten Übungsgelände - Grenzerfahrungen machen)
- Bei Nässe und Matsch auf steilen, erdbedeckten Wegen ist es sinnvoll, das Rad bergab zu tragen
- Immer konsequent auf dem Weg bleiben und nicht auf vegetationsbedeckte Bereiche ausweichen

RÜCKSICHT AUF MITSPORTLER

- Fußgänger haben immer Vorrang!
- Erschrecken Sie wandernde oder radelnde Mitsportler nicht durch ein Vorbeifahren mit hoher Geschwindigkeit und/oder blockierenden Reifen
- Wer anderen auf Single-Trails ausweichen muss, sollte auf jeden Fall absteigen und mit dem Rad zur Seite gehen
- Ein freundlicher Gruß seitens der Bergradler vermeidet oft von vornherein Ärger

RÜCKSICHT AUF WILDTIERE UND WEIDEVIEH

- Bewegen Sie sich leise in der Natur (keine blockierende Reifen und quietschende Bremsen, kein Gejohle). Wildtiere dürfen nicht in Panik versetzt werden
- In Dämmerungs- und Nachtstunden sind Wildtiere besonders störungsempfindlich. Unternehmen Sie deshalb Mountainbike-Touren nur bei Tageslicht. Falls Sie doch vom Einbruch der Dämmerung überrascht werden, benutzen Sie möglichst keine Single-Trails mehr
- Viehgatter immer schließen; Schieben oder ganz langsam an weidenden Tieren vorbei fahren, um Panikreaktion vermeiden

UMWELTFREUNDLICH ANREISEN

- Zur Anreise möglichst öffentliche Verkehrsmittel oder gleich das Rad benutzen
- Wer mit dem PKW anreist, sollte darauf achten, dass die Länge der Tour und der Anfahrtsweg mit dem Auto in einem vernünftigen Verhältnis stehen

UMWELTVERSCHMUTZUNG VORBEUGEN

- Kettenreinigungsmittel und dergleichen gehören nicht in den Hausmüll oder ins Abwasser, sondern müssen als Sondermüll entsorgt werden



Bike & Hike

BERG STEIGEN – RAD FAHREN: EINE IDEALE KOMBINATION

Hermann Buhl fuhr bereits 1952 damit in das Bergell, durchkletterte die Badile-Nordostwand und stürzte auf dem Rückweg in der Nähe von Landeck vor Müdigkeit direkt in den Inn, Hans Kammerlander und Hans-Peter Eisendle bezwangen innerhalb von 24 Stunden erst die Ortler Nordwand, radelten dann 247 km zu den Drei Zinnen und bestiegen zum Abschluss die Große Zinne über die Nordwand: Auch wenn man es selbst lieber weniger extrem mag - das Fahrrad war und ist ein ideales Hilfsmittel, um den Bergen der Welt näher zu kommen:

14

- Das Rad bietet eine faszinierende Erweiterung des räumlichen Horizontes
- Entlegene Berge können als Tagestouren bewältigt und „langweilige“ Strecken (auch mit Kindern) leicht zurückgelegt werden
- Der Abstieg ist knieschonend möglich, falls man bergauf die steilsten Streckenabschnitte schiebt

Wer das Gebirge erradeln und erlaufen möchte, sollte einige Punkte beachten

PEDALE

- Abwägung nach Anteilen Gehstrecke-Fahrstrecke: evtl. zwei Paar Schuhe mitnehmen oder mit Bergschuhen ohne Klicks fahren
- Der Fachhandel bietet bereits steigeisefeste Schuhe mit Klickpedalsystemen an!

TOURENPLANUNG

- Mit schwerem Rucksack (wegen Seil, Pickel, Ski bzw. normaler Bergausrüstung etc.) kann nicht mehr jedes Streckenprofil mit dem Rad bewältigt werden
- evtl. das Streckenprofil so auswählen, dass nach einer anstrengenden Bergtour nur noch gemütliches Bikegelände folgt
- Ein steiler Anstieg mit Gepäck und Bike kann anstrengender sein als zu Fuß!

ZUSÄTZLICHE AUSTRÜSTUNG

- Teleskopstöcke (dreiteilig) für die An- und Abstiege zu Fuß
- Spezialgepäckträger (evtl. nur per Schnellspanner an die Sattelstütze)
- Schloss
- Trinkflasche für den Rucksack: fester Verschluss!

BEKLEIDUNG

- Zum Gehen eine Unterhose und leichte Laufhose einpacken
- weitere, dem Wetter und der Höhe angepasste Schutzkleidung nicht vergessen

Traumtour statt Tortour

BESCHWERDEN BEIM BIKEN VON ANFANG AN VERMEIDEN

Steifer Nacken, taube Hände oder Kniebeschwerden: So sollte eine Radtour nicht enden! Ursachen sind oft nur Kleinigkeiten, die aber große Wirkung zeigen. Ein nicht optimal eingestelltes Rad ist hierbei meist die Wurzel allen Übels. Die daraus folgenden Dauerfehlhaltungen führen häufig zu Überlastungserscheinungen.

DAV-EXPERTEN-TIPP

- Lassen Sie Ihre Sitzposition auf dem Rad vom Fachmann überprüfen und falls nötig richtig einstellen. Ein optimal eingestelltes Rad ist die wichtigste Vorbeugung gegen alle Beschwerden

Wenn es dennoch zu Problemen kommt, können folgende Ratschläge hilfreich sein:

FUSSBEREICH

- Fahren Sie nur mit gut sitzendem Schuhwerk
- Verwenden Sie nur Schuhe mit fester Sohle, z.B. spezielle MTB-Schuhe

KNIESCHMERZEN

- Achten Sie auf die richtige Schuhplatten- und Sattelleinstellung
- Sorgen Sie für eine angenehme Position des Sattels
- Fahren Sie kleine Gänge und eine höhere Trittfrequenz
- Halten Sie Ihre Knie ausreichend warm
- Wechseln Sie zwischen sitzender und stehender Position

SITZPROBLEME

- Probieren Sie mehrere Sattelformen sowie Sitzcreme oder Melkfett aus
- Verändern Sie die Sattelleinstellung
- Gehen Sie während der Tour auch mal aus dem Sattel
- Benutzen Sie eine Radhose mit Einsatz - Unterwäsche unter der Radhose ist tabu !!

GENITALBEREICH

- Sorgen Sie für aufrechtes Sitzen, am besten auf dem breiten Teil des Sattels
- Achten Sie auf ausreichende Federung
- Ein hohes Eigen- und Gepäckgewicht erzeugt mehr Druck auf den Sattel

RÜCKENBESCHWERDEN

- Sorgen Sie für eine entspannte, nicht zu stark gestreckte Sitzhaltung
- Fahren Sie ein gefedertes Rad mit breiter Bereifung
- Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur

NACKENSCHMERZEN

- Versuchen Sie, möglichst entspannt zu fahren und die Sitzposition aufrechter gestalten
- Ein leichter Helm reduziert die Belastung auf den Nacken
- Vermeiden Sie Helme mit Visier
- Verwenden Sie ein Rad mit Federung

SCHMERZENDE HANDGELENKE ODER TAUBE HÄNDE

- Stellen Sie sich die Hebel am Lenker optimal ein
- Probieren Sie evtl. Biogrip- Lenkergriffe
- Sorgen Sie für gut funktionierende Bremsen
- Tragen Sie ergonomische Handschuhe
- Wechseln Sie oft die Griff-Position und nutzen Sie ggf. »Hörnchen«!

Alles Platt?

ANLEITUNG ZU DEN PANNENTIPPS

Was tun, wenn es passiert? Die folgende Übersicht listet die häufigsten Pannen auf und erklärt die Ursachen – dass es beim nächsten Mal vielleicht nicht mehr passiert.

Eine **IDEALLÖSUNG** und eine **NOTLÖSUNG** sollen dazu beitragen, dass die Fahrt wenigstens fortgesetzt werden kann. Und die DAV-Experten-Tipps verraten, wie man sich vielleicht etwas leichter tut mit den anstehenden Reparaturen – beim Aufstieg, kurz vor dem Gipfel oder mitten in der lang ersehnten Abfahrt!



Gerissener Brems- oder Schaltzug

URSACHE

- verschlissener Zug,
- gewaltsame Einwirkung (Hängenbleiben etc.)

IDEAL-LÖSUNG

- Ersatzzüge und technisches Know-How für Einbau vorhanden

NOTLÖSUNG

- Flicken des Schaltzuges mit Lüsterklemme

TIPPS

- Bremszug nie flicken, da zu hohe Kräfte wirken!

Verbogenes oder abgerissenes Schaltwerk

URSACHE

- Sturz, Hängenbleiben an Wurzel etc.

IDEAL-LÖSUNG

- Austausch durch Ersatzgauge

NOTLÖSUNG BEI VERBOGENEM SCHALTAUGE

- Hinterrad herausnehmen, Schaltwerk abschrauben, Hinterradachse in das Schaltaugengewinde einschrauben und mit Hilfe der Hebelwirkung gerade biegen

NOTLÖSUNG BEI ABGERISSENEM SCHALTAUGE

- Schaltwerk abschrauben, Kette öffnen, mittleren Gang auflegen, Kette kürzen und mit 1-Gang-Rad weiter fahren

TIPPS

- zu zweit: HR des Partners benutzen, eigenes HR hilft beim Ausrichten!

Plattfuß

URSACHE

- Durchschlag, Durchstich, wandernder Mantel und Schlauch - dadurch abgeschertes Ventil, heiß gebremste Felge, falscher Luftdruck, verrutschtes Felgenband, Bremsbelag schleift am Mantel

IDEAL-LÖSUNG

- Schlauch austauschen, Löcher im Schlauch flicken; größere Löcher/Risse im Mantel mit großem Flicker oder Tape von innen

NOTLÖSUNG

- defekten Schlauch am Loch auseinanderschneiden und zusammenknoten; Mantel mit Gras/Kleidung ausstopfen; bei defektem Mantel Geldschein oder Landkarte zw. Schlauch und Mantel klemmen

TIPPS

- bei Hinterradausbau auf kleinsten Ritzel schalten, Mantelinnenseite nach scharfen Gegenständen absuchen, Sitz des Felgenbandes kontrollieren.

Chainsuck (Kettenklemmer)

URSACHE

- extrem verdrehte Kette und Kettenblätter, verbogene Zähne der Kettenblätter

IDEAL-LÖSUNG

- Kurbel mit passendem Kurbelabzieher abmontieren, Kette auflegen, Kurbel montieren; ggf. verbogenes Kettenglied mit Kettennieter herausnehmen

NOTLÖSUNG

- Kette mit Gewalt herausziehen, verbogenes Kettenglied mit Schnellspannerachse zurechtbiegen, bis es sich wieder leicht bewegen

TIPPS

- Zum Zurechtbiegen mit Schnellspannerachsen: Mutter abschrauben, die Achsen in Kettenkammer neben dem verbogenen Glied stecken und defekte Stelle ausrichten

Seitenschlag (zu einer Seite verzogene Felge)

URSACHE

- zu hohe Belastung auf der Felge durch Sprünge, Schlaglöcher etc.,
- unterschiedliche Speichenspannung

IDEAL-LÖSUNG

- Zentrieren der Felge mit einem passenden Speichenschlüssel

NOTLÖSUNG

- Bremse über den Bremszug etwas öffnen, damit die Felge nicht mehr an den Bremsbeschlägen schleift

TIPPS

- Auf die richtige Richtung kommt es an: Speichen spannen – Nippel nach rechts drehen, Speiche lösen – Nippel nach links drehen (Achtung: Die Hand muss dabei so zur Felge ausgerichtet sein, dass der Daumen zur Nabe zeigt)!

Kettenriss

URSACHE

- Verschleiß, falsche Montage, Materialfehler

IDEAL-LÖSUNG

- Mit selbstgebautem Draht-Bügel Kette fixieren, ggf. defektes Glied entfernen und Kette mit Kettennieter und Ersatznietstift (Ampullenstift) wieder schließen

NOTLÖSUNG

- ohne Ampullenstift herausgedrehten Nietstift zum Wiederverschließen verwenden; ohne Kettennieter: schiebend und rollend auf den Rückweg!

TIPPS

- Bügel („dritte Hand“) aus einer alten Speiche biegen; damit können beide Kettenenden verbunden werden, so dass man die Kette bequem zusammennieten kann.

ACHTUNG: Nietstifte von 7-/8-/9-fachen Ketten sind verschieden lang - aber: 8-fach Ketten-Nietstifte passen auf 7-fach Ketten!



DAV-BUNDESLEHRTEAM MOUNTAINBIKE

Bike am Berg



Craft of Scandinavia ist
offizieller Ausrüster und Partner
des DAV-Bundeslehrteams Mountainbiken



IMPRESSUM

Herausgeber:
Deutscher Alpenverein e.V.
DAV Bundeslehrteam Mountainbike
und Referat Breitenbergsport
in Zusammenarbeit mit dem
Referat für Öffentlichkeitsarbeit
Von-Kahr-Str. 2 – 4
80997 München
Tel: 089/14003-0
Fax: 089/14003-11
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de

Grafik: Susanne Proquitté, Starnberg
Fotos: Martin Schliephake, Karl Schrag,
Hermann Böhler, Wolfgang Ehn,
Bernd Ritschel
Druck:
Druckerei Biedermann, Parsdorf