

Mountainbiken – was man wissen sollte!

Tipps/Infos zum sicheren Mountainbiken

Allgemeine Informationen und Anforderungsprofile zu unseren MTB-Ausfahrten/Touren

Unsere MTB-Ausfahrten/Touren sind für ambitionierte und „normal trainierte“ Biker ohne weiteres zu machen.

Das persönliche Leistungsvermögen soll jedoch mit dem Anforderungsprofil der jeweiligen Ausfahrt/Tour zusammenpassen.

Eine Bewertung des Schwierigkeitsgrades kann aufgrund der unterschiedlichen persönlichen Fähigkeiten (Kondition, Fahrtechnik) nie auf alle gleichermaßen zutreffen.

Die „Outdoor-Realität“ hängt aber auch von den äußeren Bedingungen (z.B. nasser Boden, Hitze, ...) und von der eigenen Tagesverfassung ab.

Mit den *folgenden Anforderungsprofilen* versuchen wir, möglichst praxisnahe Hinweise zur Einschätzung der diversen MTB-Ausfahrten/Touren in Bezug auf Kondition und Fahrtechnik zu geben.

Guter *Gesundheitszustand* und körperliche Fitness sind bei allen Aktivitäten Voraussetzung.

Mehrtägige MTB-Touren sind auch *ein bisschen Abenteuer*.

Dabei ist u.a. auch mit *minimalem Komfort* zu rechnen.

Die *Ausrüstung (Bike u. Rucksack samt Inhalt)* sollte vor der Ausfahrt/Tour entsprechend kontrolliert werden(!) – z.B. kann ein schlecht gewartetes Bike Ärger und Zeitverlust für Dich und die Gruppe bedeuten.

Nicht so schnell als möglich ist wichtig, sondern möglichst ökonomisch und intelligent ist angesagt. Man darf auch langsam sein!

Unterwegs gibt es genügend Pausen (Essen/Trinken, Fotos, ...)

Jede(r) Teilnehmer(in) kann sich sein Tempo selbst einteilen.

Das relativiert Bedenken wie: „... ich kann zwar lange, aber nicht schnell fahren“ oder „... bei den Abfahrten bin ich immer weitaus langsamer als die Gruppe“.

Risiko im Outdoorbereich

Mountainbiken im Gelände ist mit diversen Gefahren verbunden, deren Restrisiko auch bei noch so viel Vorsicht und sorgfältiger Planung nicht 100%ig ausgeschaltet werden kann.

Die Teilnahme an unseren MTB-Ausfahrten/Touren erfolgt daher aufgrund der persönlichen Selbsteinschätzung und auf eigene Gefahr!

Eine *erweiterte Unfallversicherung* (- mit Bergungskosten inkl. Hubschrauber, Rückholkosten In-/Ausland, usw.) ist unbedingt notwendig!

Normale Unfallversicherungen gelten nur „ab Tal“.

Entsprechende Versicherungen bieten die *österreichischen Naturfreunde* an. Zusätzlich sind eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung zu empfehlen.

Allgemeingültige Verhaltensregeln für den MTB-Sport:

Fahre nur **auf Wegen**. Respektiere lokale Wegesperrungen.

Halte immer die **StVO** ein (z.B. auch auf Forststraßen).

Fahre auf **halbe** Sicht und halte einen entsprechenden Sicherheitsabstand. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Hindernisse wie z.B. Kfz, Fußgänger, andere Biker, Tiere, ... auftauchen. Vermindere dein Tempo beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an.

Hinterlasse **keine Spuren und keinen Abfall** (bremse nicht mit blockierenden Rädern, Bremsspuren im Gelände geben Zeugnis von gedankenlosem Tun, schlechter Fahrtechnik oder Rücksichtslosigkeit).

Passe die **Fahrweise** deinem Können, dem Untergrund und der Wegbeschaffenheit an.

Schließe **Weidezäune**, nachdem diese passiert wurden.

Verlasse rechtzeitig zur **Dämmerung** den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

Speziell einzuhaltende Regeln vor/während der gemeinsamen Ausfahrten/Touren:

Plane jede Ausfahrt/Tour für dich persönlich im Voraus (schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle dementsprechend die Aktivität aus).

Prüfe vor jeder Ausfahrt/Tour den Wartungszustand deines Mountainbikes (z.B. Bremsen, Licht, ...) sowie deine Ausrüstung generell (Rucksackinhalt, notwendige Bekleidung,...).

Helmtragepflicht während der gesamten Ausfahrt/Tour.

Grundausrüstung jedes Teilnehmers bei MTB-Ausfahrten u. Touren:

Minitools, Ersatzschlauch, Luftpumpe, Erste-Hilfe-Set, Radbrille, Handschuhe, Helm, Handy, Proviant (Getränk, Energienahrung).

Anforderungsprofile Kondition und Fahrtechnik

1. bis 6. Grad

1. Grad:

Etappen bis zu 50 km / 700 hm p.T.

Keine fahrtechnischen Schwierigkeiten

Meist auf guten Straßen und Singletrails (*SO*)

2. Grad:

Etappen bis zu 75 km / 1.300 hm p.T.

Geringe fahrtechnische Schwierigkeiten
Teilweise auf guten Straßen und leichten Singletrails (*S1*)

3.Grad:

Etappen bis zu 100 km / 1.900 hm p.T.
Teilweise anspruchsvolle Anstiege und Abfahrten
Kurze Schiebe- und Tragepassagen sind möglich
Teilweise auf schlechten Straßen und leichten bis mittelschweren
Singletrails (*S1 u. S2*)

4.Grad:

Etappen bis zu 100 km / > 1.900 hm p.T.
Teilweise schwere Anstiege und Abfahrten
Mittlere bis längere Schiebe- und Tragepassagen sind möglich
Teilweise auf schlechten Straßen und mittelschweren Singletrails (*bis S3*)

5.Grad:

Etappen bis zu 100 km / > 1.900 hm p.T.
Schwere Anstiege und Abfahrten
Längere Schiebe- und Tragepassagen sind möglich
Teilweise auf schlechten Straßen und schweren Singletrails (*bis S4*)

6.Grad:

Etappen bis zu 120 km / >> 1.900 hm p.T.
Sehr schwere Anstiege und Abfahrten
Lange Schiebe- und Tragepassagen sind möglich
Teilweise auf schlechten Straßen und schweren Singletrails (*bis S5*)

Singletrail-Skala S0 bis S5

(- unter Singletrail versteht man ausschließlich Abfahrten)

Schwierigkeitsgrad S0

beschreibt einen Weg, welcher 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. Auch ohne besondere Fahrtechniken sind Wege mit S0 zu bewältigen.

Wegbeschaffenheit: fester und griffiger Untergrund

Hindernisse: keine Hindernisse

Gefälle: leicht bis mäßig

Kurven: weit

Fahrtechnik: kein besonderes fahrtechnisches Können nötig

Schwierigkeitsgrad S1

Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40% bzw. 22°. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.

Ab S1 werden fahrtechnische Grundkenntnisse und ständige Aufmerksamkeit benötigt. Anspruchsvollere Passagen erfordern dosiertes Bremsen und Körperverschiebung.

Hindernisse können überrollt werden.

Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden.

Wegbeschaffenheit: loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine

Hindernisse: kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden

Gefälle: < 40%/22°

Kurven: selten eng

Fahrtechnik: fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden

Schwierigkeitsgrad S2

Im Schwierigkeitsgrad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist teilweise nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70% bzw. 35°.

Die Hindernisse müssen durch Gewichtsverschiebung überwunden werden. Ständige Bremsbereitschaft und das Verschieben des Körperschwerpunktes sind notwendige Techniken, ebenso genaues dosieren der Bremsen und ständige Körperspannung. Es sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden.

Wegbeschaffenheit: Untergrund oft nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine

Hindernisse: flache Absätze und Treppen

Gefälle: < 70%/35°

Kurven: leichte Spitzkehren

Fahrtechnik: fortgeschrittene Fahrtechnik nötig

Schwierigkeitsgrad S3

Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/ oder Wurzelpassagen gehören zur Kategorie 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% bzw. 35° sind keine Seltenheit.

Passagen, die den 3. Schwierigkeitsgrad aufweisen, erfordern zwar noch keine Trial-Techniken (z.B. Hinterrad versetzen), sehr gute Bike-Beherrschung und ständige Konzentration sind aber Voraussetzung zum Bewältigen von S3. Exaktes Bremsen und sehr gute Balance sind notwendig.

Wegbeschaffenheit: verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll

Hindernisse:	hohe Absätze
Gefälle:	> 70%/35°
Kurven:	enge Kurven u. Spitzkehren
Fahrtechnik:	sehr gute Bike-Beherrschung und Bremstechnik nötig, sonst kurze Passagen schieben/tragen

Schwierigkeitsgrad 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.

Um im 4. Schwierigkeitsgrad zu fahren sind Trial-Techniken wie das Versetzen des Vorder- und Hinterrades (z.B. in den Spitzkehren) absolut notwendig, genauso wie perfekte Bremstechnik und Balance. Nur Extremfahrer und Ausnahmefahrer können S4 bewältigen, selbst das Hinabtragen dieser Passagen ist schwierig und nicht ungefährlich.

Wegbeschaffenheit: verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll

Hindernisse:	Steilrampen, kaum fahrbare Absätze
Gefälle:	> 70%/35°
Kurven:	ösenartige Spitzkehren
Fahrtechnik:	perfekte Bike-Beherrschung mit Trial-Techniken nötig, wie das Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren

Schwierigkeitsgrad S5

Der Schwierigkeitsgrad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinanderfolgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen - alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden. Nur eine Hand voll Freaks versucht Passagen im 5. Schwierigkeitsgrad zu bewältigen. Hindernisse müssen teilweise übersprungen werden. In Spitzkehren ist das Versetzen kaum noch möglich. Selbst das Tragen des Bikes wird hier fast unmöglich, da man sich beim Gehen festhalten oder gar klettern muss.

Wegbeschaffenheit: verblockt mit Gegenanstiegen, rutschiger Untergrund, loses Geröll, der Weg ist eher ein Wandersteig mit Haltemöglichkeiten

Hindernisse:	Steilrampen, kaum fahrbare Absätze in Kombination
Gefälle:	>> 70%/35°
Kurven:	ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen
Fahrtechnik:	exzellente Beherrschung spezieller Trial-Techniken nötig, das Versetzen des Vorder- u. Hinterrades ist nur eingeschränkt möglich