

Vor der Fahrt

Bikercheck vor der Fahrt:



Radcheck vor der Fahrt

- richtigen Sitz des Helms kontrollieren
- Handschuhe schützen vor Schürfwunden
- Brille gegen Fahrtwind und Fliegen
- Hose mit engem Beinabschluss oder Hosenbeine in die Socken stecken
- Schnürsenkel „verstecken“
- richtige Sitzhöhe: Kurbel im unteren Totpunkt
- Ferse aufs Pedal
- Knie gestreckt
- Reifen: Lauflächen o. Flanken beschädigt? Reifendruck in Ordnung?
- Bremsen: Funktion prüfen
- Laufräder: Sitzen die Schnellspanner fest?
- Sattel / Lenker / Steuersatz: fest?

Während der Fahrt

Wichtig für MTB-Fahrer



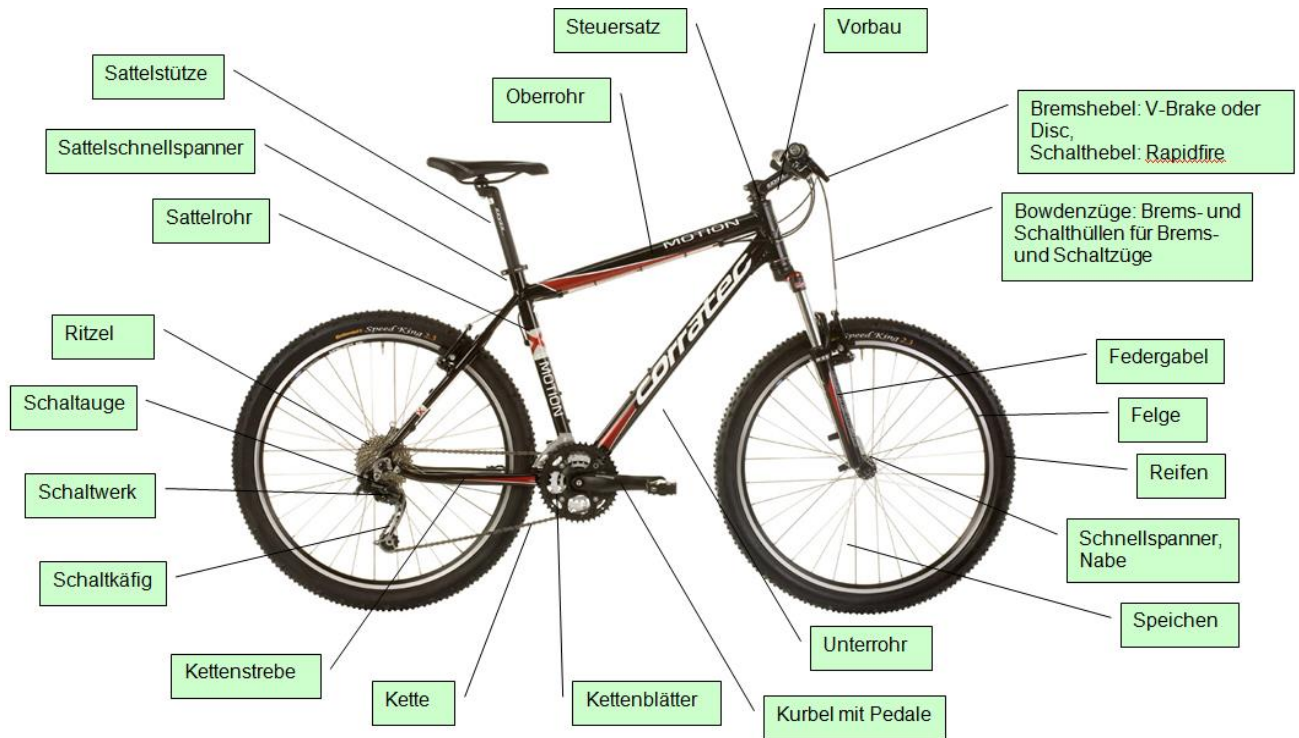
- Bleib auf Wegen, die breiter sind als 1,50 Meter sind
- Fahr nicht querfeldein
- Fahr mit angemessener Geschwindigkeit
- Vermeide Bremsspuren
- Fahre nicht während der Dämmerung in der Natur, denn Tiere brauchen Ruhe
- Lass Wanderern Vorrang, grüße freundlich und steige notfalls ab
- Hinterlasse keine Abfälle
- Fahr immer auf Nummer sicher!

Wichtig bei Gruppenfahrten



- „Die Ebene und wir – der Berg und ich“ (Am Berg fährt jeder sein Tempo)
- Vor unübersichtlichen Stellen warten und warnen
- Überholverbot, solange nicht ausdrücklich aufgehoben
- Kurven nicht schneiden
- Bei Gefälle: Hand an die Bremse, Abstände vergrößern
- Handzeichen und Kommandos nach hinten weitermelden
- Gefahrenstellen und Hindernisse nach hinten durchmelden

Das Mountainbike



Technik

Bergauffahren



- Fußballen aufs Pedal
- Körperschwerpunkt (Gesäß) nach vorne zur Sattelspitze oder vor den Sattel
- zum Schalten Kette entlasten (kurz beschleunigen, Druck rausnehmen, schalten)
- Oberkörper tief nach vorne

Bergabfahren



- Fußballen aufs Pedal
- „raus“ aus den Sattel, Beine fast gestreckt
- Körperschwerpunkt (Gesäß) hinter den Sattel
- Vordere Kurbel am Unterrohr
- Sattel zwischen den Beinen einklemmen
- gleichzeitig mit Vorder- und Hinterrad bremsen
- Räder dürfen beim Bremsen nicht blockieren
- man sollte zu jeder Zeit stehen bleiben können
- vorausschauend fahren, um „gute Linie“ zu finden

Reparaturen – Schlauch wechseln

Benötigtes Material: Reifenheber, Ersatzschlauch, Pumpe

	Schritt 1: Laufgrad ausbauen • Bei Felgenbremse muss man zuerst die Bremse aushängen. • Den Schnellspanner oder die Schrauben lockern • Das Laufgrad herausnehmen. • Bei Scheibenbremse sicherstellen, dass die Bremsbeläge nicht zusammengedrückt werden.
	Schritt 2: Mantel abmontieren, Schlauch entfernen • Einen Reifenheber zwischen Felge und Mantel schieben. • Den Mantelrand über den Felgenrand heben. • Den zweiten Reifenheber ansetzen und den Mantel komplett auf einer Seite über den Felgenrand ziehen. • Das Ventil lösen. • Den Schlauch herausnehmen. • Mit den Fingern innen im Mantel prüfen, dass kein Gegenstand (Dorn, Scherbe) darin steckt. Evt. herausziehen.
	Schritt 3: Neuen Schlauch montieren • Das Ventil des Schlauches durch die Ventilöffnung der Felge stecken. • Den Schlauch in den Reifen legen. • Den Schlauch leicht aufpumpen. • Den Mantel wieder auf die Felge hebeln.
	Schritt 4: Aufpumpen und einbauen • Den Reifen noch etwas mehr aufpumpen. • Das Laufgrad stückweise drehen und dabei den Reifen kneten, um den Schlauch gleichmäßig im Mantel zu platzieren. • Den Schlauch nun komplett aufpumpen. • Das Laufgrad wieder in das Fahrrad einbauen

Disziplinen

Cross-Country

- Schnell wechselndes Gelände und verschiedene Untergründe
- Rundenrennen mit Rundenlängen bis ca. 3 km
- Gesamtstrecke bis zu 20 km
- Start und Ziel sind meist gleich
- leichte Mountainbikes (Hardtails)



Marathon

- Wechselndes Gelände und verschiedene Untergründe
- Kann als Rundenrennen oder als Streckenrennen gefahren werden
- Länge vom 30 km bis zu über 150 km
- auch als Etappenrennen über mehrere Tage
- leichte, vollgefederte MTBs (Race-Fully)



Downhill

- Bergab-Rennen auf Wegen und Trails mit natürlichen Hindernissen (Wurzeln, Steine)
- Start oben am Berg und Ziel unten im Tal
- Streckenlänge bis zu 15 km
- vollgefederte Enduro- oder DH-Bike mit über 160 mm Federweg
- Fahrer mit Protektoren und Crosshelm



Fourcross (4X)

- Rundenrennen auf großen BMX-Bahnen
- Wellen, Rampen und Hindernisse (enge Kurven, Steine)
- Bikes meist mit Starrrahmen (ohne Federung) und ohne Schaltung
- Fahrer mit Protektoren und Crosshelm



Trial

- Geschicklichkeitsfahren über natürliche und künstliche Hindernisse
- spezielle Räder ohne Schaltung

Freestyle

- Artistische Sprünge über Rampen und in Pipes
- spezielle Räder ohne Schaltung



Mountainbike

Mittelschule Pfronten (Hauptschule) – Zentralschulweg 4 – 87459 Pfronten

Bike & Berg

Keine Spuren hinterlassen

Auf Schotterpisten, Waldwegen, Singletrails können Mountainbikes ihre Fähigkeiten optimal ausspielen. Natürlich nur, wenn ein entsprechend versierter Fahrer im Sattel sitzt. Aber nicht nur fahrtechnisches Können ist entscheidend, sondern auch rücksichtsvolles Verhalten in Natur und Umwelt. Schließlich sollen Wege nicht beschädigt, Wildtiere und Pflanzenbewuchs ungestört bleiben und andere Wegenutzer nicht beeinträchtigt werden.

Gerade im Gebirge ist die Pflege des Wegenetzes besonders anspruchsvoll. Jäger, Förster, Grundeigentümer und DAV-Sektionen erfüllen wichtige Aufgaben beim Unterhalt der Wege. Schon kleine Schäden können beim nächsten Unwetter schwerwiegende Folgen haben. Als Mountainbiker gilt es deshalb die Wege zu schonen und keine Spuren zu hinterlassen.

Fußgänger haben Vorrang

Um Konflikte mit der Jagd zu vermeiden, sollte man mit dem Mountainbike nicht in der Dämmerung oder nachts unterwegs sein. Zudem sind viele Wildtiere gerade in dieser Zeit aktiv und dabei gleichzeitig besonders störungsempfindlich. Auch auf Weidevieh muss mit angepasster Fahrweise Rücksicht genommen werden. Dazu zählt auch, Viehgatter unbedingt wieder zu schließen.

Ein Grundsatz der überall gilt: Fußgänger haben Vorrang. Deshalb sollten schmale Wege nur genutzt werden, wenn wenige Wanderer unterwegs sind. Weitere Regelungen, wie festgelegte Mindestbreiten für genutzte Wege oder Beschränkungen in Schutzgebieten sind regional sehr unterschiedlich. Hier heißt es, sich vor einer Tour gewissenhaft zu



Nur geeignete Wege benutzen

Querfeldeinfahren ist grundsätzlich verboten! Ausnahme: speziell ausgewiesenes Gelände. Beurteilen Sie die Eignung des Weges abhängig von Witterung und Tageszeit, Fußgängern und Steilheit.

Keine Spuren hinterlassen

Nie die Reifen des Bikes blockieren! Dies erzeugt tiefe Spuren und verstärkt die Erosion. Bei Nässe und Matsch auf steilen, erdbedeckten Wegen ist es sinnvoll, das Rad zu schieben.

Rücksicht nehmen auf Mitsportler

Erschrecken Sie Mitsportler nicht durch hohe Geschwindigkeit oder blockierende Reifen, passieren Sie sie langsam mit Abstand. Wer auf Single-Trails ausweichen muss, sollte absteigen und mit dem Rad zur Seite gehen.

Rücksicht nehmen auf Wildtiere und Weidevieh

Bewegen Sie sich leise in der Natur, um Wildtiere nicht in Panik zu versetzen. In Dämmerungs- und Nachtstunden sind Wildtiere besonders störungsempfindlich. Nur tagsüber biken, bei Dämmerung Single-Trails meiden. Nähern Sie sich Weidevieh mit angepasster Fahrweise. Zur Rücksichtnahme zählt auch, Viehgatter unbedingt wieder zu schließen!

Umwelt- und klimafreundlich anreisen

Zur Anreise möglichst öffentliche Verkehrsmittel oder das Rad benutzen. Die Länge der Tour und der Anfahrtsweg mit dem Pkw sollten in einem vernünftigen Verhältnis stehen.

Mountainbike

Mittelschule Pfronten (Hauptschule) – Zentralschulweg 4 – 87459 Pfronten
