



Mountainbiken Die Natur erfahren

Über eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer erleben auf dem Mountainbike ein Stück Freiheit in der Natur. Doch nicht immer läuft's rund: Jedes Jahr verunfallen 9000 Personen. Dabei stehen Verletzungen an Schultergürtel und Oberarm an erster Stelle. Mit den Tipps der BFU zur Ausrüstung, zur Planung und zum Verhalten bleiben Sie fest im Sattel.



Rein ins Abenteuer

Mountainbiken ist herausfordernd

Mountainbiken verlangt Mensch und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken. Sportliche Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination sind gefordert. Planen Sie deshalb Ihre Tour und fahren Sie vorausschauend, konzentriert und Ihrem Können entsprechend. Mit genügend Pausen mit Flüssigkeits- und Energiezufuhr bleiben Sie fit.

E-Mountainbiken

Fürs E-Mountainbiken gelten die gleichen Empfehlungen wie fürs Mountainbiken ohne Elektromotor. Aufgrund des höheren Gewichts und der Motorisierung sollten Sie sich jedoch mit dem Fahrverhalten des E-Bikes im Gelände vertraut machen. Vielleicht stossen Sie in neue Höhen vor? Planen Sie deshalb auch für die Abfahrt genügend Reserven ein.

Für die Benützung von Strassen und Wegen gelten die gleichen Vorschriften wie für Mountainbikes, sofern der Motor maximal 500 Watt leistet und bis höchstens 25 km/h beim Treten unterstützt.

Kinder

Für Kinder geeignet sind einfache, fehlerverzeihende Routen oder Pisten im Schwierigkeitsgrad blau. Kinder nicht auf dem Bike mitführen, und im Trailer nur auf leichten Routen. Achten Sie beim Kauf auf ein kindergerechtes Bike: leicht, mit verstellbaren Bremshebeln, tiefem Tretlager, kurzen Kurbeln und geringer Überstandshöhe.



Sicher ausgerüstet



Gesetzlich vorgeschrieben

Gut fährt, wer alles dran hat. Für Mountainbikes auf öffentlichen Strassen gelten die gleichen Vorschriften wie für klassische Velos. Die Vorschriften bezwecken vor allem eines: Ihre Sicherheit.

- Es braucht ruhende, nicht blinkende Lichter, vorne weiss, hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar und in der Nacht bei guter Witterung auf 100 Meter Distanz sichtbar. Tipp: Zusätzliche Lichtquellen dürfen Sie am Fahrrad montieren oder auf sich tragen, z. B. an Arm oder Rucksack.
- Die Lichter an Fahrrädern dürfen nicht blenden.
- Fest angebrachte Rückstrahler oder lichtreflektierende Folien mit einer Leuchtfläche von mindestens 10 cm², vorne weiss und hinten rot, ebenfalls sichtbar auf 100 m.

- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler haben. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Reifen, bei denen das Gewebe nicht sichtbar ist.
- Zwei kräftige Bremsen, je eine für das Vorder- und Hinterrad.

An ein Mountainbike werden hohe Anforderungen gestellt. Lassen Sie es regelmässig durch einen Spezialisten prüfen und warten. Kontrollieren Sie Ihr Bike vor jeder Fahrt. Beim Kauf eines Mountainbikes sollten Sie auf die Qualität achten. Fachpersonen beraten Sie gerne, damit das Bike auf Ihr Fahrkönnen und den Verwendungszweck abgestimmt ist.

Gut geschützt mit dem Helm

Über 90 % tragen beim Mountainbiken einen Helm. Mit gutem Grund: Ein Helm minimiert das Risiko schwerer Kopfverletzungen und bleibender Schäden, indem er die bei einem Aufprall einwirkenden Stösse dämpft. Ein paar Hinweise:

- Beim Kauf auf die Bezeichnung EN 1078 achten und den Velohelm anprobieren; er soll gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln.
- Ein Modell mit beweglichen Innenschalen wählen, z. B. einen mit MIPS-Technologie.
- Richtiges Tragen: Die Vorderkante des Helms befindet sich zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel, die Bänder sind auf beiden Seiten gleich satt angezogen.
- Den Helm nur mit Wasser und Seife reinigen.
- Den Helm gemäss den Hinweisen des Herstellers ersetzen oder dann, wenn er einen starken Schlag erlitten hat.
- Der Helm soll bei einem Sturz auf der Aufprallfläche gleiten, deshalb kein Zubehör wie Lampen oder Kameras an der Aussenseite des Helms montieren. Viele Halterungen sind zu stark, um sich zu lösen.

Empfohlene Ausrüstung

- Helm
- Sportbrille
- Langfingerhandschuhe
- Protektoren
- Funktionelle Kleidung und Wetterschutz
- Bike-Schuhe mit gutem Profil für Gehpassagen
- Proviant
- Reparaturset
- Taschenapotheke
- Handy mit Notfall-App, GPS, aktuelles Kartenmaterial
- Rucksack

Zusätzlich sicher ausgerüstet

Eine Sportbrille verhindert, dass Fremdkörper ins Auge gelangen und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen. Langfingerhandschuhe schützen bei Stürzen die ganze Hand. Auf anspruchsvollen Abfahrten machen Protektoren Sinn. Schliesslich sollten Sie funktionelle Kleidung mit lichtreflektierendem Material tragen, damit Sie bei schlechter Sicht besser erkennbar sind.

Mit einer gut hörbaren Glocke oder Trail Bell machen Sie rechtzeitig auf sich aufmerksam. Denken Sie auch an Verpflegung und Getränke, Regenschutz sowie Material für Erste Hilfe und notfallmässige Reparaturen. Die BFU empfiehlt Ihnen zum Verstauen der Ausrüstung einen Rucksack. Er kann Sie bei einem Sturz auf den Rücken schützen.

Das Handy mit einer Notruf-App gehört zur Ausrüstung, und im Notfall wählen Sie die Nummer 112.



Gut unterwegs

Sportlich auf der Höhe

Regelmässige körperliche Aktivitäten von einer Stunde und mehr sind ein gutes Training für die beim Mountainbiken wichtige Ausdauer. Üben Sie zusätzlich typische Fahrmanöver im Gelände wie das dosierte Bremsen, Steuern, Auf- und Absteigen sowie das Befahren von Hindernissen.

Auf dem richtigen Trail

Eine gut geplante Biketour abseits von stark frequentierten Wanderwegen und ohne Fahrverbote, z. B. eine Tour von SchweizMobil, macht mit Sicherheit mehr Spass. Wählen Sie Route und Schwierigkeitsgrad Ihren Fähigkeiten entsprechend.

Sind Sie mit einem E-Mountainbike unterwegs, vermeiden Sie Strecken, auf denen es getragen werden muss. E-Mountainbikes sind deutlich schwerer als Mountainbikes.

Karten, Tourenführer und GPS-Touren-Empfehlungen gibt es auf verschiedenen Plattformen. Guides mit dem Label «Swiss Cycling Qualified MTB Guide» führen Sie gut ans Ziel. Eine Liste finden Sie auf swiss-cycling-guide.ch.

Auf der Piste und im Park

Fürs Pistenbiken und im Bikepark eignen sich Destinationen mit gut gewarteten, nach Schwierigkeitsgraden signalisierten Mountainbike-Pisten und Mountainbike-Parks.



Ohne Donnerwetter

Infos über die Wetterverhältnisse erhalten Sie auf meteoschweiz.ch oder unter Tel. 162 (CHF 0.50 pro Anruf + CHF 0.50 pro weitere Min.) und Infos über die Wegbeschaffenheit auf mountainbikeland.ch oder der Website Ihrer Destination.

Die Schweiz ist mobil

Mountainbikeland Schweiz heisst das umfassende Angebot markierter Routen und Informationen von SchweizMobil. Es bietet drei nationale, 16 regionale und 235 lokale Routen mit durchgehend signalisierten Wegen sowie ein Verzeichnis von Mountainbike-Anlagen. Mehr zu den Routen, zu SchweizMobil Plus und zur Gratis-App finden Sie auf mountainbikeland.ch.



Denken Sie mit beim Mountainbiken

Unvorhergesehenes kann auf jeder Tour passieren. Konzentriert, vorausschauend und mit angepasstem Tempo sind Sie sicher unterwegs. Ebenso, wenn Sie sich gut auf die Tour vorbereiten. Wenn Sie sich an den Bike-Kodex halten, fahren Sie rücksichtsvoll.

Veloträger

Mithilfe eines Veloträgers können die Bikes auf dem Autodach, am Heck oder auf der Anhängerkupplung transportiert werden. Dabei ist der Transport auf der Anhängerkupplung am sichersten. Beachten Sie jeweils die empfohlene Höchstgeschwindigkeit, die Stützlast der Anhängerkupplung und die Nutzlast des Trägers, insbesondere bei schwereren E-Mountainbikes.

Bike-Kodex

3.11.2019, 03:20:19

Trage Schutzausrüstung
Schätze dein Können richtig ein
Gewähre Wandernden den Vortritt
Bleibe auf dem Trail
Schliesse Weidezäune



Notruf 112

bfu
bpa
upi

Fachgruppe sicher Mountainbiken FsMTB zusammen mit der BFU

Die wichtigsten Tipps

- Eine Route/Piste wählen, die Ihrem Fahrkönnen entspricht.
- Velohelm, Langfingerhandschuhe, Sportbrille und Protektoren schützen vor Verletzungen.
- Konzentriert und defensiv fahren – insbesondere, wenns abwärts geht.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Partner: Fachgruppe sicher Mountainbiken FsMTB

Titelbild: Martin Platter

Bild Seite 2: Urban Engel, Bergbahnen Flumserberg AG

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.