

# Mountainbiken - Sicher und fair

## 10 Empfehlungen des Alpenvereins

Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Mountainbiketouren sicher, naturverträglich und konfliktfrei zu gestalten.

### 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 Experten 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. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

### 3. Nur geeignete Wege befahren

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern und anderen Naturnutzern 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 den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.

### 5. Vollständige Ausrüstung

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine 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 haben Vorrang

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, 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 von Wanderern stark frequentierte Wege.

## **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, so, dass die Räder nicht blockieren, 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 Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.

---

### **Facts**

Der Alpenverein wurde 1862 gegründet. Er ist mit 489.000 Mitgliedern der größte Bergsportverein Österreichs und hinter dem Deutschen Alpenverein der zweitgrößte Alpinverband weltweit.

- Größter alpiner Verein und größte Jugendorganisation Österreichs
- 195 Sektionen
- 22.000 MitarbeiterInnen und FunktionärInnen
- Anwalt der Alpen und gesetzlich anerkannte Umwelt-Organisation
- 236 Alpenvereinshütten mit 13.000 Schlafplätzen
- 26.000 km Alpenvereinswege
- Mehr als 200 Kletteranlagen