

Das Mountainbike
Booklet für Südtirol



Ride Fair



Tipps & Tricks für faires & sicheres Biken

**Sei auch du
sicher und fair unterwegs
und trage so zu einem
guten Miteinander bei!**

**Werde Teil unserer Community
und stehe für [#ridefair](#)**

Ride
★★★
FAIR

Für faire Biker haben
wir dieser Broschüre
einen coolen
Aufkleber beigelegt.



The background of the entire page is a photograph of two mountain bikers riding on a grassy trail. The biker in the foreground is wearing a dark blue jersey and a white helmet. The biker behind him is wearing a light blue jersey. They are riding on a green trail with yellow wildflowers. In the background, there are large, rugged mountains with some snow patches under a cloudy sky.

Natur erleben!



Wir lieben Mountainbiken, die Natur, das Erlebnis und wir lieben Südtirol mit seinen unzähligen Trails und Forststraßen. Und Südtirol liebt uns. Weil wir wissen, was es für ein gutes Miteinander braucht: gute Vorbereitung, Respekt gegenüber anderen Wegenutzern, der Natur, der Landwirtschaft und den Grundbesitzern. Und weil wir uns der Verantwortung bewusst sind, die wir tragen.

Ride Fair!



Einer erfolgreichen Mountainbiketour geht eine gute Tourenplanung voraus. Unsere Tipps für eine gewissenhafte Tourenplanung:

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.

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!

Gut planen, mehr haben



Ride Smart







Checkliste Bike & Rucksack



Ride Safe

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.

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.

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.

Respektiere lokale Regelungen

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

Fußgänger haben Vorrang

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduziert. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

Hinterlasse keine Spuren

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit!

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.

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.



Mit Respekt unterwegs



Ride Fair



Fahrtechnik 1x1

Basisposition:

Pedale in Viertel-nach-9-Stellung, hoch vom Sattel, 3-4 m nach vorne blicken, locker in Armen und Beinen

Bremsen:

Immer vorne und hinten mit 1-2 Fingern

eMTB:

Das eMTB unterstützt dich beim Aufstieg, es ist durch das höhere Gewicht und den Antrieb gewöhnungsbedürftig. Mach dich mit dem Handling und Motorverhalten vertraut, um das eMTB sicher zu beherrschen!

eMTB 1x1

On/Off:

Der Knopf ist am Lenker oder am Rahmen.

Akku sparen:

Flaches Gelände = wenig Unterstützung,
steiles Gelände = mehr Unterstützung

Zum Aufladen:

Ladekabel und Akku-Schlüssel nicht vergessen!

Nichts-geht-mehr-Checkliste:

Ist der Motor an?

Ist der Akku leer?

Sitzt die Batterie richtig?

Ist der Magnet am Hinterrad bündig ausgerichtet?

Sind die Display-Kontakte sauber?

Tipp:

Sei auch mit dem eMTB auf kleinere Defekte vorbereitet! Höre stets auf deinen Guide oder Verleiher!



Fahrtechnik & eMTB 1x1



How to





Das Booklet ist eine gemeinsame Initiative von:

Alpenverein Südtirol
BikeHotels Südtirol
Mountainbike Guides Südtirol
IDM Südtirol

Dieses Booklet für Mountainbiker enthält Tipps und Tricks für die Tourenplanung und Unfallprävention sowie für ein respektvolles und faires Miteinander auf gemeinsam genutzten Wegen und Forststraßen in Südtirol.