

Sicherheit geht vor Geschwindigkeit!!!

Ausrüstung:

- nie ohne **Helm** fahren (richtiger Sitz!)
- **Handschuhe** schützen vor Schürfwunden
- **Brille** gegen Fahrtwind und Fliegen
- Hose mit engem Beinabschluss oder Hosenbeine in die Socken stecken, ideal **Radhose** mit Einsatz
- Funktionsshirt, ideal: **Radtrikot** mit Taschen
- Schuhe mit fester Sohle → Schnürsenkel „verstecken“, ideal: Klickschuhe
- Trinkflasche und Energieriegel
- evtl. Rucksack mit Wechseltrikot, Jacke, Regenschutz, Werkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe, etc.

Radcheck vor der Fahrt:

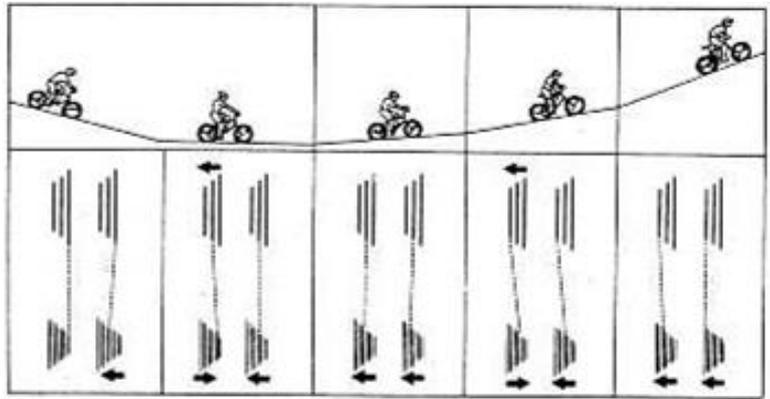
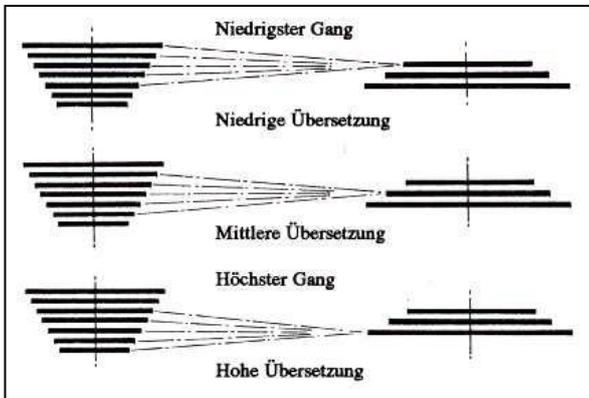
- richtige Sitzhöhe: Kurbel im unteren Totpunkt → Ferse aufs Pedal → Knie gestreckt
- Reifen: Laufflächen / Flanken beschädigt? Reifendruck MTB 2,4bar?
- Bremsen: Optimaler Sitz der Bremsbacken, fest, eingehängt und funktionstüchtig? Scheiben laufen frei, ohne Geräusch, Bremsbeläge packen zu?
- Laufäder: Schnellspanner fester Sitz?
- Sattel / Lenker / Steuersatz fest?

Faustregeln Schaltung-Bremsen: Rechte Hand → hinteres Rad Linke Hand → vorderes Rad

- **Schaltung** Fachbegriffe: Kettenblätter, Umwerfer, Ritzel, Schaltwerk, Kette

→ „Mitte – Mitte“, „Klein – Klein“, „Groß – Groß“

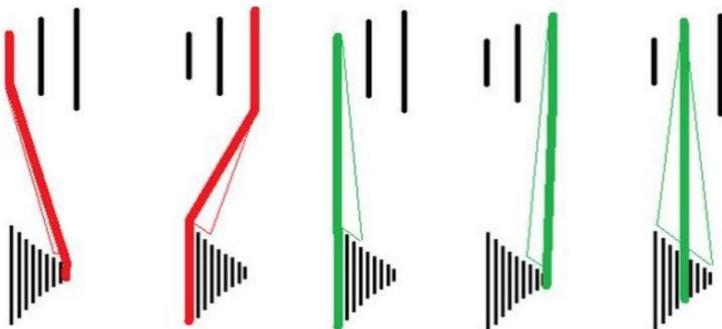
→ „linker Schalthebel → vordere Blätter“, „rechter Schalthebel → hintere Ritzel“



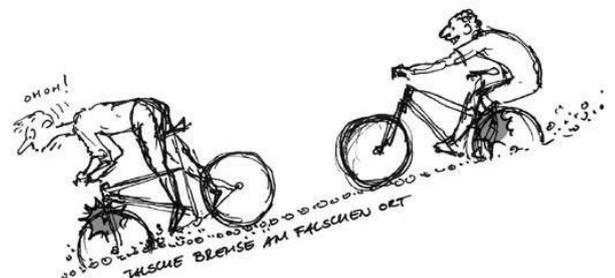
⇒

⇒ **Bremse:** „Rechte Hand – hinteres Rad“

„linke Hand - vorderes Rad“



Bremsen auf tiefem Grund



bergab:

- Sicherheitsabstände vergrößern
- Hände an die Bremsen
- Fußballen aufs Pedal
- „raus“ aus dem Sattel
- Körperschwerpunkt (Gesäß) hinter den Sattel
- Vordere Kurbel am Unterrohr
- Sattel zwischen Beine einklemmen
- gleichzeitig mit Vorder- und Hinterrad bremsen
- Reifen blockieren beim Bremsen nicht
- man soll zu jeder Zeit stehen bleiben können

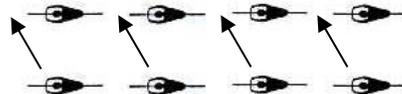
bergauf:

- Möglichst kleiner Gang
- So lang wie möglich im Sattel bleiben
- Fußballen aufs Pedal
- Körperschwerpunkt nach vorne, im Extremfall Gesäß vor den Sattel
- Balance finden
- ➔ Vorderrad darf nicht abheben
- ➔ Hinterrad darf nicht durchdrehen
- Vor dem Schalten etwas antreten, kurz Druck nachlassen, Schalten



Gruppenfahren:

- Handzeichen und Kommandos beachten!
- **Abstand zum Vordermann mindestens 3 Radlängen** (bei Abfahrten vergrößert sich der Abstand!)
- **Überholverbot**, solange es nicht ausdrücklich aufgehoben wird!
- ⇒ **Fahren in der EINZELREIHE oder DOPPELREIHE (Abstand ca. 3 Fahrradlängen)!**



Rechtzeitig vor einem Hindernis:
Auflösen der Doppelreihe

Gruppenfahrregeln:

- Ebene: "Die Ebene und wir ..."
- Steigungen: "Der Berg und ich ..."
- An der Kuppe an übersichtlicher Stelle warten!
- Kurven nicht schneiden!
- Gefälle: Hand an die Bremse; Abstände vergrößern!
- Gefahrenstellen, Hindernisse und Autos durchmelden!
- An unübersichtlichen Stellen langsam fahren!
- Letzter Mann trägt Leuchtweste!

Regeln für der MTB- Fahrer

1. Wir bleiben auf Wegen, die breiter als 1,50 Meter sind und fahren nicht querfeldein!
2. Wir fahren mit angemessener Geschwindigkeit, ohne Bremsspuren und immer auf Nummer Sicher!
3. Wir fahren nicht in der Dämmerung, um auch Tieren ihre Ruhe zu lassen!
4. Wir lassen den Wanderern Vorrang, grüßen freundlich und steigen notfalls ab!
5. Wir hinterlassen keine Abfälle!

RUF	HANDZEICHEN	BEDEUTUNG
Halt! Stopp! Defekt!	hoch gestreckter Arm, Handfläche hoch halten	Fahrt verlangsamen, anhalten und absteigen, verkehrsfreie Haltemöglichkeit ansteuern
Links! Rechts!	seitwärts gestreckter Arm, Handfläche auf Schulterhöhe halten	Abbiegen
Langsam!	nach unten gestreckter Arm auf Hüfthöhe mit Handfläche nach hinten unten winken	Fahrt verlangsamen, Bremsbereitschaft
Einerreihe!	hoch gestreckter Arm, 1 Finger hoch über den Kopf	hintereinander fahren
Doppelreihe!	hoch gestreckter Arm, 2 Finger hoch über den Kopf	zu zweit nebeneinander fahren
Glas! Loch! Steine! Ast! Splitt! Gulli! Hund! Kind! Pferde! Leute! Auto rechts! Radler hinten! Traktor vorn!	nach unten seitwärts gestreckter Arm, vom Hindernis weg winkende Hand oder mit Finger drauf zeigen	Hindernis weiträumig umfahren, notfalls überspringen, Tempo rausnehmen, Bremsbereitschaft, sich bemerkbar machen, Platz machen

Bezeichnungen und Komponenten

→Fully, Hardtail, All Mountain, Downhill, Enduro, Race, Freerider, Cross Country, Dirt, Tour, E-Bike, Alu, Carbon, 27+, 29", 26"



1 Rahmen

Ob Diamant-Form oder Designer-Studie - wichtig ist, dass der Rahmen passt.

2 Lenkwinkel

Der Winkel, in dem die Gabel relativ zum Boden steht. Er reicht von ca. 65 Grad (Downhill-Bike) über ca. 68 bis 70 Grad (Freerider) bis zu ca. 72 Grad (Cross-Country-Racer). Je steiler die Gabel steht, desto wendiger ist das Rad. Flache Winkel machen das Rad laufruhiger, dafür aber auch träger in engen Kurven.

3 Sitzwinkel

Der Winkel, in dem das Sitzrohr relativ zum Boden steht. Er beträgt bei Mountainbikes in der Regel zwischen 70 und 74 Grad. Je steiler, desto weiter liegt die Sitzposition über dem Tretlager. Bei flachen Sitzwinkeln wandert der Körperschwerpunkt weit nach hinten, wenn man die Sattelstütze extrem auszieht. Das Vorderrad verliert dann in steilen Anstiegen leichter den Bodenkontakt.

4 Sitzrohrlänge

Bestimmt im Wesentlichen die Rahmenhöhe (s. Tabelle). Achten Sie jedoch immer auch auf die Oberrohrlänge.

5 Oberrohrlänge

Sie beeinflusst die Sitzposition: Bei gleicher Rahmenhöhe sitzt man mit längerem Oberrohr gestreckter.

6 Kettenstrebe

Ihre Länge beträgt meist zwischen 420 und 450 Millimetern. Längere Kettenstreben lassen das Bike besser klettern, verschlechtern aber die Traktion. Kurze Streben bewirken einen steifen Rahmen.

7 Radstand

Ein kurzer Radstand macht wendig, ein langer Radstand bringt Laufruhe bei hohen Geschwindigkeiten.

8 Federgabel

Heute haben fast alle Bikes eine Federgabel. Das verbessert Komfort und Traktion. Die Einsatzbereiche richten sich nach den jeweiligen Federwegen. Die Federwege lassen sich jedoch an vielen Gabeln mit wenigen Handgriffen variieren. Selbst an Hardtails sind 80 bis 100 Millimeter Hub üblich.

9 Dämpfer

Das hintere Federelement am Fully. Sein Hub alleine sagt noch nichts über den Federweg. Der errechnet sich aus Hub und Übersetzungsverhältnis der Hinterbau-Hebelage.

10 Steuersatz

Der Drehpunkt der Lenkung besteht aus zwei Lagern. Eines oben, eines unten am Steuerrohr des Rahmens. Üblich sind heute Ahead-Steuersätze. Dabei wird der Konus des oberen Lagers nicht auf die Gabel geschraubt, sondern auf den

glatten Schaft gesteckt. Darüber sitzt dann der außen geklemmte Vorbau, der die Einheit fixiert.

11 Vorbau

Muss aus dem gleichen Material sein wie der Lenker. Sonst droht Bruch durch Kerbwirkung.

12 Sattelstütze

Mit langen Stützen kann man kleinere Rahmen fahren, sitzt dann aber sehr gestreckt und hoch über dem Lenker.

13 Innenlager

Sollte zur Gruppe passen. Vorsicht bei No-Name-Produkten oder Abweichungen von der Gruppe.

14 Lenker

Gekröpfte Lenker machen die Sitzposition komfortabel. Beliebte: verstellbare Lenker/Vorbau-Einheiten.

15 Sattel

Der Sattel ist eine sehr individuelle Angelegenheit - hier müssen Sie ausprobieren, bis Sie das für Sie passende Modell finden. Vorsicht: Weich bedeutet nicht immer bequem!

16 Schalthebel

Der rechte Hebel für das Schaltwerk, der linke für den Umwerfer.

17/18 Schaltwerk/Umwerfer

Das Schaltwerk bedient die Ritzel

hinten, der Umwerfer wechselt zwischen den Kettenblättern an der Kurbel.

19/20 Bremshebel/Bremsen

Bei V-Brakes müssen Hebel und Bremse miteinander harmonisieren. An Scheibenbremsen gehören Griff und Bremse ohnehin zusammen.

21 Kurbeln

Müssen zum Innenlager passen. Üblich sind großvolumige Hohlachsen mit speziellen Vielzahn-Aufnahmen.

21 Pedale

Für Touren-Fahrer sind generell Klickpedale mit den entsprechenden Schuhen zu empfehlen.

22 Naben

Hochwertige Naben haben gekapselte Industrielager. Sie sind wartungsfrei und langlebig. Spezielle Naben für die Montage von Scheibenbremsen haben außen einen entsprechenden Flansch.

23 Felgen

Für Qualität stehen Hohlkammerfelgen aus Aluminium. Spezielle Felgen für Scheibenbremsen haben keine Bremsflanken!

24 Reifen

Die Größe für Mountainbikes beträgt 26 Zoll. Bei Reifen ab 2,3 Zoll Breite sollte man checken, ob der Reifen noch durch den Hinterbau passt.