

## Unterwegs mit dem Mountainbike



© iStock by GettyImages/Saro17

Ob gemütliche Ausfahrten auf breiten Waldwegen oder Bike-Touren mit langen, kräftezehrenden Anstiegen: Das Mountainbiken ist ein beliebter und facettenreicher Freizeitsport, der längst dem Status der „Nischensportart“ entwachsen ist. Aber leider passieren dabei häufig auch Unfälle mit teils schweren Verletzungen.

### Trendsportgerät Mountainbike

Das Radfahren auf unwegsamem und bergigem Terrain war vor wenigen Jahren noch einer relativ geringen Anzahl von erfahrenen und gut durchtrainierten Sportlerinnen und Sportlern vorbehalten. Der Trend zum E-Mountainbike führt seit einiger Zeit zu einer Steigerung der Popularität und den damit verbundenen gesundheitsrelevanten Vor- und Nachteilen. Die Zahlen der VSSÖ – Verband der Sportartikelerzeuger und Sportausrüster Österreichs - für 2019 belegen, dass der Marktanteil von E-Bikes auf 39 % gestiegen ist, fast die Hälfte (77.400 Stk.) davon sind E-Mountainbikes (VSSÖ, 2020).

Darauf basierend ist auch die Anzahl der Verletzten in den letzten 10 Jahren hochsignifikant angestiegen. Eine nähere Analyse dieser Unfälle ergibt, dass sich 86 % der Unfälle auf der Abfahrt ereignen und mehr als die Hälfte mit schweren, teils lebensbedrohlichen Verletzungen enden (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2019).

Um diesen Unfällen und Verletzungen entgegen zu wirken, sollte man folgende 5 Tipps beachten, um mit dem Mountainbike sicher unterwegs zu sein:

### Planung

Eine gute Planung ist wie in allen Bergsportarten die Grundlage für eine gelungene und sichere Tour. Sammeln Sie im Vorfeld Informationen über die Dauer, Schwierigkeit sowie Wegbeschaffenheit und stellen Sie diese Ihrem Können, Ihrer Kondition und Ihren Erwartungen gegenüber. Auch die Witterungsverhältnisse sind unbedingt bei der Planung zu berücksichtigen.

### Schutzausrüstung

Wer gut ausgerüstet ist, verringert das Unfallrisiko und die damit einhergehenden Unfallfolgen. Reparaturset, Regen- und Windschutz, Erste-Hilfe-Paket, Handy und ausreichend Essen und Getränke sollten immer dabei sein. Zu empfehlen sind außerdem Handschuhe, Brille und eine Karte

oder ein GPS-Gerät zur Orientierung. Um bei Stürzen Kopfverletzungen zu verhindern, ist immer ein Helm zu tragen. Je nach Schwierigkeit der geplanten Tour, machen auch Protektoren für Knie, Ellenbogen und Rücken, Sinn.

### **Wartung Ihres Mountainbikes oder E-Mountainbikes**

Pflegen Sie Ihren fahrbaren Untersatz und lassen Sie Ihr Rad regelmäßig von einer Fachfrau oder einem Fachmann auf die Fahrtüchtigkeit überprüfen. Bremsen sind in Sachen Sicherheit die wichtigsten Elemente an Ihrem Mountainbike und müssen einwandfrei funktionieren. Außerdem sollten vor jeder Fahrt Reifenluftdruck, Federung sowie Schaltung des Mountainbikes kontrolliert werden.

### **Körperliche Vorbereitung**

Bevor Sie Ihre Mountainbike-Tour starten, sollten Sie Ihren Körper mit mobilisierenden Aufwärmübungen, wie z.B. Arm-, Bein- und Hüftkreisen, auf die bevorstehende Belastung vorbereiten. Wählen Sie zu Beginn der Tour ein gemütliches Tempo auf einfachem Gelände bis das Herzkreislaufsystem und die Muskulatur die optimale „Betriebstemperatur“ erreicht haben. Das richtige Auf- und Absteigen, der zusätzliche Schub durch die elektromotorische Unterstützung bei E-Bikes sowie das richtige Bremsen auf unterschiedlichem Terrain will geübt sein. Besuchen Sie deshalb Fahrsicherheitstrainings oder Kurse für sicheres Fahren auf einem E-Bike, die mittlerweile von verschiedensten Anbieterinnen und Anbietern, wie Vereinen und Automobilclubs, durchgeführt werden.

### **Risikoeinschätzung**

Die richtige Einschätzung der Geschwindigkeit und der daraus resultierenden Gefahren, eine defensive Fahrweise, vor allem in den Abfahrten, sowie rücksichtsvolles Verhalten gegenüber anderen Bikerinnen und Bikern sowie Wanderinnen und Wandern stellen die Grundlage für eine sichere und genussreiche Mountainbike-Tour dar.