

abe-fahre

mindfulness mountainbiking



Trailguide

**Tipps für mehr Sicherheit, Fahrspass und
Achtsamkeit auf und neben dem Trail**

Schutzausrüstung

Eine den Gegebenheiten angepasste Schutzkleidung ist die Grundlage für jedes MTB Abenteuer.



Ein Helm welcher nicht älter als 5 Jahre ist. Nach Crash umgehend austauschen. So oder so alle 5 Jahre erneuern (Versicherungsrelevant)



Knieschütze



Rücken- und Brustprotektoren



Brille



gutes Schuhwerk



Protektorenhosen



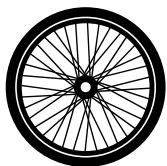
Der Witterung entsprechende Kleidung

Bike Setting

Ein entsprechendes Bike Setting ist der Schlüssel für sicheren Fahrspass.



Ich kenne die Gegebenheiten der Trails und deren Untergründe (Flowtrail, Wurzeln, Steine, Schotter, Trockenheit, Nässe etc.)



Richtige Reifenwahl mit richtigem Luftdruck. Vorne etwas weniger Luft = mehr Grip auf Vorderachse. Richtwert VA 1.6 Bar, HA 1.8 Bar. Anpassen nach Terrain (Durchschläge etc. verhindern)



Richtiges Fahrwerk Setting. Genügend PSI in Gabel & Dämpfer (1/3 SAG bedeutet das Fahrrad federt im Stand mit deinem Gewicht ca. $\frac{1}{3}$ des Federwegs ein. Rebound des Fahrwerks so einstellen, dass das Rad beim Ausfedern nicht in die Luft springt.



Bremse inkl. Beläge vor jeder Tour frühzeitig kontrollieren und einstellen.



Elektrische Komponente frühzeitig kontrollieren & aufladen (Schaltwerke, Dämpfer etc.)

Anforderungsprofil Trail

Ich kenne die Anforderungen an die jeweiligen Trail Markierungen in der Schweiz und bin mir diesen bewusst.

S1 Ein mit S1 klassifizierter Weg weist bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln oder kleine Steine auf. Häufig führen einzelne Wasserrinnen und leichte Erosionsschäden zu einem erhöhten Schwierigkeitsgrad. Zudem kann der Untergrund stellenweise unbefestigt sein. Das maximale Gefälle beträgt 40 % beziehungsweise 22°. Spitzkehren kommen in der Regel nicht vor.

S2 Bei Wegen des Schwierigkeitsgrads 2 ist mit grösseren Wurzeln und Steinen zu rechnen. Der Untergrund ist häufig nicht befestigt. Zudem sind Stufen und flache Treppen zu erwarten. Enge Kurven treten oft auf, und die Steilheit kann abschnittsweise bis zu 70 % beziehungsweise 35° betragen.

S3 Zur Kategorie S3 gehören verblockte Singletrails mit zahlreichen grösseren Felsbrocken und/oder ausgeprägten Wurzelpassagen. Hohe Stufen, Spitzkehren sowie anspruchsvolle Schrägfahrten treten häufig auf, während ruhige Rollabschnitte selten sind. Zudem ist oft mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen. Steigungen von über 70 % beziehungsweise 35° sind dabei keine Ausnahme.

S4 S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit grossen Felsbrocken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen. Dazwischen ist häufig loses Geröll anzutreffen. Charakteristisch für diesen Schwierigkeitsgrad sind zudem extreme Steilrampen, enge Spitzkehren sowie hohe Stufen, bei denen ein Aufsetzen des Kettenblatts kaum zu vermeiden ist.

S5 Der Schwierigkeitsgrad S5 ist geprägt von blockartigem Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen. Typisch sind zudem ösenartige Spitzkehren, mehrere hohe, direkt aufeinanderfolgende Absätze sowie Hindernisse wie umgestürzte Bäume – oftmals in extrem steilem Gelände. Wenn überhaupt vorhanden, ist der Auslauf beziehungsweise Bremsweg meist sehr begrenzt. Viele Hindernisse müssen dabei in Kombination bewältigt werden.

Bedingungen & Einflüsse

Witterungseinflüsse, die körperliche- und mentale Verfassung spielen im Zusammenspiel eine grosse Rolle in der Unfallprävention. Sein Körper und alle anderen Einflüsse zu kennen ist zentral.



Ich kenne die Wetterbedingungen und weiss wie mich darauf vorzubereiten. Ich kann abschätzen ob das Wetter zur Tour passt & welche Risiken bestehen.



Wie fühle ich mich aktuell mental? In der heutigen stressigen Welt ist ein Kühler Kopf nicht mehr selbstverständlich. Die Konzentration auf dem Trail ist zentral. Ich kenne kurze Mentaltrainingsübungen für mehr Fokus.



In welcher körperlichen Verfassung bin ich heute? Es ist nicht empfehlenswert ohne genügend Energie- und Kraftreserven sich auf Trails oder Touren zu begeben.



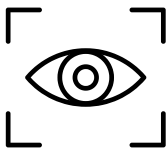
Ich kenne meine persönlichen grenzen und kann diese respektieren. Ich lassen mich nicht fehlleiten und kann die richtigen Entscheidungen treffen.

Ready 4 Takeoff?

Bevor wir beim Trail losfahren können wir unseren Körper und Geist bestmöglich auf die Situationen abstimmen und daher vorbereiten. Wie dies gelingt zeige ich dir hier.



2 Minuten alle Muskelgruppen und Bänder streichen & aufwärmen



30 Sekunden Fokusübungen in die Weite

- 5 Dinge die du siehst
- 4 Farben welche du wahrnimmst
- 3 Dinge vorstellen welche der Trail beinhaltet
- 2 Dinge die du hörst
- 1 Sache die du riechst



1 Minute Breathwork

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden halten
- 8 Sekunden ausatmen
- repeat



Shortcheck

- Bremsen funktionieren?
- Räder sind angezogen?
- Dämpfer sind offen und stimmig?
- Luftdruck angepasst und stimmig?
- Habe ich alles dabei?
- Taschen zu?

Meldeschema bei Unfällen

Unfallstelle sichern

- Eigene Sicherheit zuerst
- Trail sichern / andere warnen
- Verletzten nicht unnötig bewegen
- Helm bei Kopf-/Nackenverdacht anlassen

Zustand prüfen

- Bewusstsein?
- Atmung normal?
- Starke Blutung?
- Rücken / Kopf / Becken verletzt?

Notrufnummern Schweiz

 Sanität 144

 REGA 1414

 Europa 112

 Polizei 117

 Feuerwehr 118

Beim Notruf angeben

WO

GPS / Trail / Berg / Bikepark

WAS

Art der Verletzung

Anzahl Verletzte

WER

Name + Rückrufnummer

Heli-Landeplatz

- flach
- frei von Kabeln/Bäumen
- ca. 25×25 m
- Wiese / Forstweg / Lichtung
- Kein dichter Wald oder steiles Gelände

Wer fährt mit mir mit?

Oft kennen wir unsere Freunde, Bekannte oder alle die mitfahren nicht gut genug. Deshalb ist es empfehlenswert, wenn ich diese folgendes frage:

- Wie geht es der Person gesundheitlich?
- Gibt es Allergien oder etwas das man im Falle eines eintreffenden Notfalls wissen sollte?
- Kennt die Person die Strecke und deren Anforderungen?
- Hat die Person den Anforderungen genügende Schutzkleidung und Material dabei?
- Bestehen Allergien? Wo finde ich das Antiallergika?

Off sind es kleine Dinge welche etwas Grosses ausmachen. Wir vergessen dies oft und nehmen uns nie Zeit für das Wesentliche.

Allgemeine Spielregeln

MTB-Trail & Wanderer – wichtigste Regeln

- Wanderer haben auf gemeinsam genutzten Wegen grundsätzlich Vorrtritt. Als Mountainbiker musst du ihnen den Vorrtritt lassen.
- Frühzeitig bemerkbar machen, z. B. mit Klingel oder einem freundlichen „Hallo“. Nicht erst unmittelbar hinter der Person.
- Tempo deutlich reduzieren, sobald Wanderer in Sicht kommen. Wenn es eng oder unübersichtlich ist: Schritttempo oder absteigen.
- Nicht knapp oder mit hoher Geschwindigkeit überholen. Erst vorbeifahren, wenn genügend Platz und Sicht vorhanden sind.
- Auf offiziellen MTB-Trails kann die Situation anders geregelt sein, insbesondere wenn der Trail ausdrücklich als MTB-Strecke ausgewiesen ist. Die örtliche Signalisation ist entscheidend.
- Fahrverbote und zeitliche/saisonale Einschränkungen müssen eingehalten werden.
- Auf dem Trail bleiben: keine Abkürzungen quer durch Wald, Wiesen oder Schutzgebiete.
- Keine blockierenden Hinterradbremungen/Drifts, weil dadurch der Trail beschädigt wird.
- Bei Tieren, Hunden, Kindern oder unübersichtlichen Stellen besonders langsam und vorsichtig fahren.



Verpflegung

Energie & Konzentration

- Vor der Tour: Normal und ausreichend essen, idealerweise mit Kohlenhydraten.
- Während der Tour: Frühzeitig und regelmässig kleine Portionen essen – nicht erst bei Hunger oder Schwäche.
- Geeignet: Banane, Riegel, Brot, Datteln/Trockenfrüchte, Gel.
- Bei längeren oder intensiven Touren besonders auf ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten.
- Traubenzucker/Gel als Notreserve mitführen.

Trinken

- Regelmässig kleine Mengen trinken.
- Bei längeren Touren genügend Wasser mitnehmen und Nachfüllmöglichkeiten einplanen.
- Bei starkem Schwitzen können Elektrolyt-/Isotonikgetränke sinnvoll sein.
- Nicht erst trinken, wenn bereits starker Durst besteht.

Wenn die Konzentration nachlässt

Anzeichen können sein: Müdigkeit, Zittern, Schwäche, Schwindel, Hunger oder Konzentrationsprobleme.

- **Sofort Tempo reduzieren und an sicherer Stelle anhalten.**
- **Trinken und Kohlenhydrate zu sich nehmen.**
- **Erst weiterfahren, wenn du dich wieder sicher fühlst.**
- **Bei anhaltenden oder starken Beschwerden Tour abbrechen und Hilfe organisieren.**

Sicherheit auf dem Trail

- Geschwindigkeit immer an Können, Weg, Wetter und Sicht anpassen.
- Auf technischen/unklaren Abschnitten lieber langsamer fahren oder absteigen.
- Wanderer frühzeitig bemerken und Rücksicht nehmen.
- Keine riskanten Überholmanöver.
- Bei langen Touren Reserve an Essen, Wasser und Akku/Navigation einplanen.
- Wetter und Tourlänge vor dem Start prüfen.

Eigene Grenzen kennen

Realistisch einschätzen

- Fahre nur Trails, die deinem Können und deiner Erfahrung entsprechen.
- Schwierigkeit, Länge, Höhenmeter und Wetter vor der Tour berücksichtigen.
- Nicht von anderen Fahrern zu riskanten Aktionen verleiten lassen.
- „Ich muss das schaffen“ ist kein Sicherheitsargument.

Warnsignale ernst nehmen

- Konzentration lässt nach
- Müdigkeit oder Erschöpfung
- Unsicherheit bei Kurven, Bremsen oder Hindernissen
- Zittern, Schwindel oder Schwäche
- Angst oder deutlich zunehmender Stress

Tempo reduzieren, Pause machen oder Tour abbrechen.

Auf dem Trail

- Unübersichtliche Stellen langsamer fahren.
- Bei schwierigen Passagen darf man absteigen und schieben.
- Nach einem Sturz nicht einfach weitermachen, wenn Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit bestehen.
- Bei Wetterumschwung, Zeitdruck oder technischen Problemen die Route verkürzen oder umkehren.

Grundregel

Sicher ankommen ist wichtiger als einen Trail zu bezwingen.
Kenne dein Können – kenne den Trail – kenne deine Grenzen.