

Barbara Pirringer

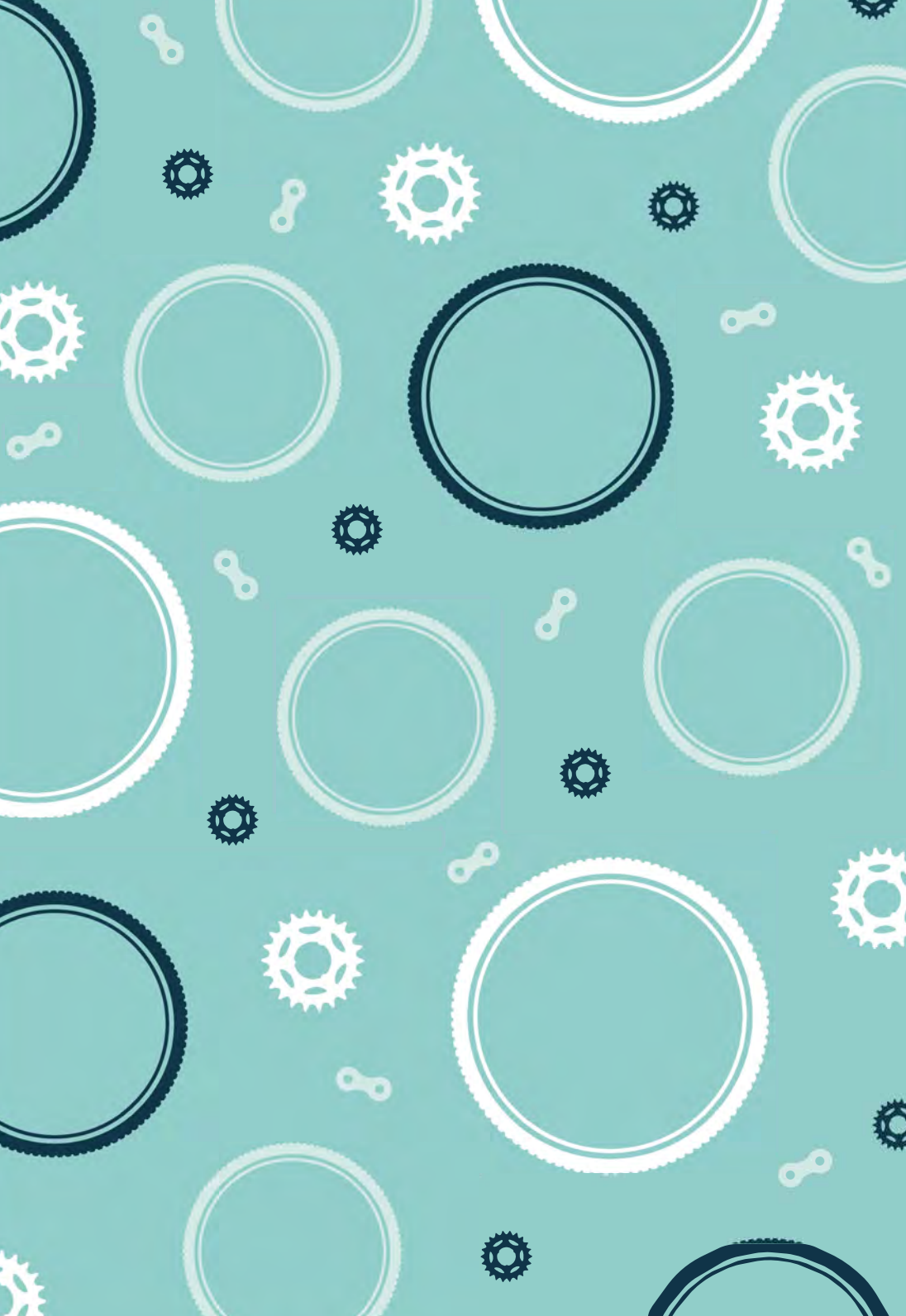
# Abenteuer Mountainbiken

Wie du mehrtägige (E-)Mountainbike-Touren  
planst, dich vorbereitest und unterwegs deine  
Grenzen neu definierst

mit  
Erlebnisberichten  
und erprobten  
Checklisten



TYROLIA



Alle Angaben in diesem Führer wurden sorgfältig recherchiert und erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen der Autorin. Sollten Sie trotzdem Unstimmigkeiten entdecken, nehmen Autorin und Verlag gern Verbesserungsvorschläge und Korrekturhinweise entgegen. Die Benutzung dieses Buches geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird aus keinem Rechtsgrund übernommen.

Ob groß, ob klein, ob dick, ob dünn, ob Männlein oder Weiblein – dieses Buch wendet sich an alle Menschen, die mit ihrem Mountainbike zu einem Abenteuer aufbrechen wollen. Dass alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen und eingeladen sind, versteht sich von selbst.

Barbara Pirringer

# Abenteuer Mountainbiken

Wie du mehrtägige (E-)Mountainbike-Touren  
planst, dich vorbereitest und unterwegs deine  
Grenzen neu definierst

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien





## VORWORT

Eine Fotostrecke im Magazin, der Reisebericht im Blog, das Schwärmen der Bike-Freunde – und da nistet er sich ein, dieser Gedanke: Einfach raus, nur das Nötigste mitnehmen, Höhenmeter erarbeiten und Tiefenmeter genießen, Fremde zu Freunden machen ...

Doch was ist „nur das Nötigste“? Und was, wenn nach der Talfahrt die Bremsen glühen? Als ich vor einigen Jahren zu meiner ersten mehrtägigen (um genau zu sein: viertägigen) Mountainbike-Tour aufbrach, fand ich trotz stundenlanger Recherchen wenig Antworten. Ich wollte die leichtesten Utensilien für unterwegs finden und den perfekt passenden Rucksack tragen. Um für alle Fälle noch ein paar Schrauberticks im Gepäck zu haben, absolvierte ich zwei Tage als „Lehrling“ in der Bike-Werkstatt. Trotzdem stellte ich mir bis zuletzt die Frage: „Wie schaff’ ich das überhaupt?“

Heute bin ich überzeugt: Jeder und jede kann es schaffen! Egal ob eine Hüttenrunde übers verlängerte Wochenende oder die einwöchige Transalp – mit einer realistischen Planung, der richtigen Vorbereitung und praktischem Know-how für unterwegs wird jede Tour zu einem erfolgreichen Mountainbike-Abenteuer!

Und genau dafür hältst du nun dieses Buch in den Händen. Es hilft dir, den Schritt von der Tagestour zum mehrtägigen Bike-Abenteuer zu gehen. Kompakt leitet es dich von der Idee über die konkrete Planung deiner Etappen hin zur körperlichen Vorbereitung. Weil dein Bike unterwegs dein treuester Begleiter ist, widmen wir uns besonders den technischen Voraussetzungen, deinem Werkzeug und möglichen Pannen unterwegs. Kopf und Körper wollen gut gefüttert werden: Dafür verrate ich dir meine Tipps zur Motivation und Ernährung on Tour. Checklisten rund um Bike, Gepäck und Erste Hilfe rüsten dich für den Ernstfall. Was aber wäre die Theorie ohne Praxis: Deswegen locken ein paar bunte Eindrücke von meinen eigenen MTB-Touren. Am Ende geht es dir dann womöglich wie mir: Mit jeder Tour wächst die Lust aufs Abenteuer Mountainbiken!

*Barbara Pirringer, alias Bike-Babsi*

5 Vorwort

TEIL 1: PLANEN & VORBEREITEN

- 10 Aufbruchstimmung  
Wenn die Gedanken kreisen
- 10 Mountainbiken ist kein  
Sonntagsausflug
- 11 Wohin soll's gehen?
- 12 Selbsteinschätzung – wie fit bin  
ich?
- 13 Die beste Zeit für dein Abenteuer
- 13 Do it yourself oder geführte Tour?
- 14 Wer kommt mit?
- 18 Fünf Typen, die jede Gruppe kennt
- 20 Am liebsten solo unterwegs?

**22 Mein erstes Mal**

- 32 Route & Navigation  
Den Weg im Blick
- 32 Wer sucht, der findet ...
- 33 Do-it-yourself-Routenplanung für  
Individualisten
- 34 Leistungsphasen und realistische  
Tagesziele
- 38 Gelände, Steigungen und Fahrbahn-  
Untergrund
- 40 Am richtigen Weg mit  
Navigationssystemen
- 44 Aktiv navigieren
- 44 Deine Anreise zum Startpunkt
- 45 Anreise per Flugzeug
- 47 Unterkünfte  
Wie man sich bettet ...
- 47 Was bei der Wahl der Unterkunft  
zählt
- 49 Sicherheit versus Flexibilität

50 So findest du spontan ein Plätzchen

51 Körperliche Vorbereitung  
Fit, fitter, Abenteuer

- 51 Grenzen sind zum Dehnen da
- 53 Auf ins Unbekannte
- 53 Schieb doch mal!
- 56 Den inneren Schweinehund  
überwinden
- 57 Superkräfte

**58 Spurensuche auf Fuerteventura**

- 66 Bike & Technik • Alles im Griff
- 67 Bereifung
- 67 Sitzposition und Vorbau
- 68 Das Cockpit
- 69 Sattelhöhe und Sattelstütze
- 70 Pedalsystem und Schuhe
- 70 Bremssystem
- 71 Schaltwerk
- 72 Elektronische Geräte am Bike
- 72 Ersatzteile und Werkzeuge für  
unterwegs
- 75 Bike-Checkliste für Mehrtagestouren
- 62 (Leicht-)Gepäck  
Minimalistisch unterwegs
- 76 Gepäck am Rücken oder mit  
Transfer?
- 77 Der richtige Rucksack fürs eigene  
Gepäck
- 79 Taschen am Bike
- 80 Bekleidung für Tag und Nacht,  
Wind und Wetter
- 81 Kosmetik und Hygiene
- 82 Elektronische Gadgets
- 83 Sicherheit und Erste Hilfe

- 84 Beleuchtung
- 85 Essen und Getränke
- 86 Schlafutensilien
- 86 Last-Minute-Gegenstände
- 86 Richtig packen
- 88 Gepäck-Checkliste für eine 4- bis 5-Tagestour

## TEIL 2: ENDLICH UNTERWEGS

- 92 Ein typischer Tourentag  
Entspannt und locker unterwegs
- 92 Sicher starten mit dem Bike-Check
- 93 Keine Macht den Nackenschmerzen
- 94 Der Rucksack passt
- 95 Richtig gesattelt
- 96 Entspannungsübungen für  
zwischen durch
- 100 Achtung: Tempolimit
- 99 Gut gedehnt, gute Nacht
- 101 Verpflegung  
Einfach mal reinbeißen
- 101 Mit Frühstück in den Tag
- 102 Proviant für zwischen durch
- 103 Essen unterwegs, aber was?
- 103 Kein Hunger? Keine Option!
- 104 Trinken, Schwitzen, Trinken ...

### 106 Karawane zum Gardasee

- 116 Motivation  
Schluss mit dem Gejammer
- 116 Setz dir erreichbare (Teil-)Ziele
- 117 Visualisiere dein Ziel
- 118 Suche Kontakt zu lieben Menschen
- 118 Glaub an dich
- 118 Gönn dir eine Belohnung

- 119 Jammern hilft (nicht)
- 119 Strategien entwickeln
- 120 Überraschungen am Wegesrand  
Pleiten, Pech und Pannen managen
- 120 Wilde Begegnungen
- 121 Freund des Menschen, Feind des  
Bikers? Spezialfall Hund
- 123 Navigieren bei Umwegen
- 126 Panne? Keine Panik!
- 133 Kleine Tricks mit großer Wirkung

### 134 Love hurts

- 142 Was tun bei Verletzungen?  
Erste Hilfe
- 142 Mach den BAP-Check: Bewusstsein,  
Atmung, Puls
- 143 Fall 1: Kein Bewusstsein, keine  
Atmung (Herz-Kreislauf-Stillstand)
- 143 Fall 2: Atmung und Puls okay, kein  
Bewusstsein
- 145 Fall 3: Vitalfunktionen in Ordnung
- 145 Fall 4: Hilfe, ich bin selbst verletzt
- 146 So setzt du einen (alpinen) Notruf ab
- 147 Weiterfahren mit leichten  
Verletzungen
- 148 Kratzer und Schürfwunden richtig  
behandeln
- 149 Hart, aber herzlich  
Willkommen daheim
- 149 Waschtag
- 151 Regeneration
- 152 Hoch lebe die Erinnerung
- 153 Mehrtagestouren • Fünf Vorschläge
- 162 Nettikette  
Fair und sicher ins Abenteuer




 57/611  
 ● Hofpürghütte  
 ● Mahdalm  
 ● Sulzkaralm  
 Verband Annaberg-Lungötz

  
 ● Loseggalm  
 TVB Annaberg-Lungötz

  
**Variante Mahdalm** 05  
 MTB - Route  
 ÖBf, Jäger, Raiffeisenbank Annaberg-Lungötz, Stiegl

  
**Variante Loseggalm** 05  
 MTB - Route  
 ÖBf, Jäger, Raiffeisenbank Annaberg-Lungötz, Stiegl

  
**DACHSTEIN RUNDE**  
 MTB klima

  
**DACHSTEIN RUNDE**  
 MTB klima

Kreuzung Mahdalm Loosegg  
 1460 Hm  
 UTM  
 0384914 / 5260957

A scenic view of a mountain range with snow-capped peaks and a valley with green fields and forests. The sky is clear blue with a few small clouds. The text "I. PLANEN UND VORBEREITEN" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

# **I. PLANEN UND VORBEREITEN**



AUFBRUCHSTIMMUNG

## Wenn die Gedanken kreisen

Die ewig gleiche Feierabendrunde reicht dir nicht mehr? Du möchtest endlich rein ins große Abenteuer? Du willst Pässe bezwingen, Gipfel erklimmen oder einfach nur mal mehrere Tage am Stück die Freiheit des Mountainbikens genießen? Dann wird es Zeit für ernsthafte Überlegungen und konkrete Pläne!

### Mountainbiken ist kein Sonntagsausflug

Grundsätzlich kannst du natürlich deinen Rucksack packen und auf jedem beliebigen Fahrrad losfahren. Mountainbike-Touren zeichnen jedoch eines aus: Berge! Daher sind im Gegensatz zu langen Radreisen oder dem schnellen Rennrad-Alpen-Cross besondere oder zumindest andere Vorbereitungen nötig.

Da du weiter weg von Zivilisation und Versorgung sein wirst, müssen Navigation und Verpflegungsstationen stimmen. Dein Bike wird unterwegs dein bester Freund und wichtigster Begleiter. Deshalb solltest du nicht nur die Erste Hilfe am Menschen, sondern auch die wichtigsten Handgriffe am Bike beherrschen.

Anstrengende Anstiege werden dich an jedes Gramm im Rucksack erinnern. Auch wenn du die Pfade bergab genießt, sollte dem Trailspaß kein sperriger Rucksack im Wege stehen. Eine clevere Packstrategie macht sich also bezahlt. Das wiederum bedeutet Strenge bei der Wahl der Ausrüstung.

Du bist in der Natur, manchmal hoch oben in den Bergen unterwegs. Da kann die Witterung selbst im Sommer unbarmherzig sein. Die richtige Kleidung und Ausrüstung ist unverzichtbar, wenn du gesund und munter dein Etappenziel erreichen willst.

Du wirst auf deinem Mountainbike-Abenteuer ins Schwitzen geraten und vielleicht über dich hinauswachsen. Der Proviant unterwegs kann dich bei deinen Leistungen unterstützen oder aber dich sanft ins Suppenkoma wiegen.



Eine Mehrtagestour mit E-Bike unterscheidet sich von einem nicht unterstützten Mountainbike eigentlich nur in wenigen Dingen. Durch das höhere Gewicht des E-Bikes ergibt sich manchmal eine andere Streckenwahl, um Schiebe- oder Tragestrecken zu vermeiden. Und die Etappenlängen oder -abschnitte sind an Lademöglichkeiten gekoppelt. Entscheidender als die „Motorisierung“ sind jedoch technisches Können, Erfahrung und Ausrüstung. Ergibt sich bei den folgenden Themen ein ernstzunehmender Unterschied zum „normalen“ Bike, wird der Absatz daher farblich hervorgehoben. Darüber hinaus dürfen sich E-Biker aber genauso auf ihr Mountainbike-Abenteuer vorbereiten wie jeder andere Radler.

## Wohin soll's gehen?

Mountainbiken kann man fast auf der ganzen Welt. Wähle aber als Neuling in Sachen mehrtägige Touren ein Gefilde, das du hinsichtlich Klima, Landessprache, Gelände und Versorgung gut einschätzen kannst. Du weißt noch nicht sicher, wie dein Körper auf die mehrtägige Beanspruchung reagieren wird. Daher gilt: Je gewohnter die Umstände sind, desto besser kannst du dich aufs Biken konzentrieren.

Aus Erfahrung weiß ich: Ein Sprung im Winter von Temperaturen um den Gefrierpunkt hinein in ein Kanaren-Hoch mit 30 Grad kann für Kreislauf und Leistungsfähigkeit eine überraschende Herausforderung sein. Sammle deine ersten Erfahrungen also am klügsten bei einer Tour, die deinen gewohnten, heimischen Bike-Bedingungen nahe kommt.



Vielleicht strebst du dein erstes mehrtägiges Mountainbike-Abenteuer aber auch ganz bewusst außerhalb deines Heimatlandes an. Mach dich dann vorab mit den dortigen Gesetzen und Gepflogenheiten vertraut. Wo darf man biken und wo nicht? Gibt es besondere Pflichten (Licht, Straßenverkehrsordnung)? Wie ist normalerweise das Miteinander zwischen Autos und Fahrrädern im Zielland? Wie reagieren Einheimisch auf Fremde? Gibt es gefährliche und giftige Tiere?

„Guten Tag“, „Bitte“ und „Danke“ in der Landessprache solltest du selbstverständlich beherrschen. Weitere Stichwörter kannst du ja als Schummelzettel mitführen. Insbesondere Richtungsangaben wie „geradeaus“, „rechts“, „links“, „Kreuzung“ ... sind nützlich, wenn du doch mal nach dem Weg fragen möchtest oder musst.

An Inspiration zu mehrtägigen Touren wird es nicht mangeln: Magazine wie *Bike* und *Mountainbike*, Online-Plattformen, Foren, Facebook-Gruppen, Websites und Broschüren von Tourismusregionen, Bücher und nicht zuletzt Bike-KollegInnen und „alte Hasen“ können dich mit Tourentipps versorgen.

All das sind gute Inspirationsquellen, aber auch nicht mehr. Tatsächliche Distanzen und Steigungen, Geländeformen und Verpflegungsmöglichkeiten solltest du in jedem Fall selbst genau recherchieren und mit deinem persönlichen Bike-Level abgleichen.

## Selbsteinschätzung – wie fit bin ich?

Eine mehrtägige Tour darf dich durchaus fordern. Aber nicht überfordern. Absolvierst du jede Woche vier 1000-Höhenmeter-Touren nach Feierabend, bist du Anstrengung gewohnt. Fährst du nur hin und wieder eine Schönwetter-Runde, muss deine Fitness auf den Prüfstand:

- Wie fühlst du dich, wenn du auf bekanntem Terrain mal zwei Tage hintereinander geradelt bist?
- Wie geht es dir mit einem Rucksack mit 5 bis 10 kg Füllung am Rücken?
- Wie reagieren dein Körper und Kopf auf Regen- und Schmuddelwetter?

Um das herauszufinden, musst du es schlichtweg ausprobieren, und zwar unter „milderen Umständen“: Plane an einem Wochenende (oder zwei auf-



einanderfolgenden Tagen) jeweils eine für dich fordernde Tour, die du noch nicht in- und auswendig kennst. Packe deinen Rucksack ordentlich voll, selbst wenn du bestimmt nicht alle Utensilien benötigst. Wähle eine für dich passende Form der Navigation und starte los.

Höre nun auf deinen Körper: Wie fühlt sich der schwere Rucksack an? Wie sicher bist du beim Navigieren? Wie fit bist du nach dem Essen? Was sagen dir deine Beine an Tag 2? Kannst du dir vorstellen, in diesem Zustand noch zwei Tage weiterzufahren? Oder musst du an der einen oder anderen Stelle die Bedingungen optimieren?

Keine Sorge: An welchen Rädchen du drehen kannst, um dich perfekt vorzubereiten, erfährst du in den folgenden Kapiteln.

## Die beste Zeit für dein Abenteuer

Biken ist ein Outdoorsport. Deshalb hat die Witterung großen Einfluss auf dein Erlebnis. Den idealen Durchführungszeitraum für deine mehrtägige Tour findest du ganz einfach heraus:

- Wann ist meine Strecke schneefrei?
- Gibt es typische „Regenzeiten“ oder besonders stürmische Wochen?
- In welchem Zeitraum ist das Befahren der Strecke erlaubt?
- Gibt es Sperrzeiten, zum Beispiel wegen Events auf der Strecke?
- Habe ich noch genügend Zeit für die Vorbereitung und Reservierung?
- Wann ist die Vegetation am reizvollsten?

Selbst wenn dein Urlaub schon fix im Kalender steht – im Idealfall bleibst du flexibel und ziehst dein Vorhaben nicht auf Biegen und Brechen durch. Denn wenn sieben Tage Regenwetter vorprogrammiert sind, musst du schon hart im Nehmen sein, um nicht die Motivation zu verlieren.

## Do it yourself oder geführte Tour?

Selber planen oder lieber dem Guide folgen? Ob du dein erstes Mehrtages-Abenteuer lieber selber in die Hand nimmst oder eine geführte Tour buchst, ist Geschmackssache. Der Abenteuer-Faktor ist definitiv größer, wenn du Planung, Streckenwahl, Buchungen und die Route selbststän-

dig absolvierst. Bei geführten Touren kannst du dich hingegen ganz aufs Biken konzentrieren und musst dich organisatorisch praktisch um nichts kümmern.

Meiner Meinung nach sind geführte Touren und Solo-Touren schwer vergleichbar: Bei Touren im Alleingang oder selbst geplanten Touren in Kleingruppen tauchst du ganz tief ins Thema ein. Du setzt dich vorab intensiv mit der Strecke, der Region und auch den Menschen dort auseinander. Weil du allein oder individuell unterwegs bist, kommst du rasch mit Locals in Kontakt, wirst bestimmt gefragt, woher du kommst oder wohin du willst, und knüpfst nette Kontakte.

Bei geführten Touren bekommst du von den Menschen in der Region vermutlich weniger mit. Du kommst zum Ausgangspunkt und folgst dann deinem Guide, der dich sicher durchs Gelände navigiert und für geregelte Pausen sorgt. Je nach Selbstverständnis des „Reiseleiters“ wird er dich mit Infos zu Land und Leuten oder unterhaltsamen Anekdoten versorgen. Möglicherweise führt er dich auch auf Trails, die du sonst nicht gefunden hättest. Die Pausen und Abende verbringst du in der geselligen Gruppe, deren Mitglieder während dieser Zeit aber auch deine einzigen Kontaktpersonen sein werden.

## Wer kommt mit?

Allein, im Doppel oder gleich ein ganzes Rudel? Die Frage nach der „Partnerwahl“ ist bei einer Mehrtagestour ganz entscheidend. Je mehr Personen, desto langwieriger gestalten sich die Planung, Abstimmung und auch die Etappen unterwegs. Denn die Dauer einer „kurzen Pause“ für Kleidungswechsel, Toilette und Co. steigt mit der Anzahl der Tour-Teilnehmer deutlich an.



Folgende Konstellation sollten wir genauer unter die Lupe nehmen: gemischte Gruppen aus traditionellen Bikern und E-Bikern.

Mountainbiker mit einem klassischen, von Muskelkraft betriebenen Gefährt müssen jeden Meter (bergauf) aus purer eigener Kraft treten. E-Mountainbikes hingegen unterstützen ihre Fahrer mit Zusatzleistung aus einem am Bike angebrachten Motor. Je nach „Unterstützungsleistung“ des Motors sind E-Mountainbiker daher insbesondere bergauf technisch in der Lage „Gas zu geben“. Gleichzeitig ist ein E-Bike aber etwa doppelt so schwer wie ein klassisches Mountainbike und damit ein großer Ballast bei Tragepassagen oder mühsamen Schiebestrecken.

Wichtig ist, dass sich die BikerInnen in gemischten Gruppen über diese unterschiedlichen Rhythmen im Klaren sind und vorab Regeln aufstellen. Zum Beispiel kann man sich darauf einigen, dass die „Schnelleren“ (wer immer diese sein mögen) nach Anstiegen warten und man dann noch gemeinsam ein paar Minuten pausiert. Denn auch die später eintrudelnden Biker möchten sich erholen und nicht gleich weiter rasen.

Für den Einsatz der Unterstützungsstufen ist es außerdem wichtig zu wissen, ob es auf einer Etappe unterwegs Lademöglichkeiten gibt oder ob die Akkuladung für den gesamten Abschnitt reichen muss.

Und bei starkem Gegenwind ist es auch mal ganz nett, im Windschatten seines motorisierten Freundes zu rollen ...

Meiner Erfahrung nach kann ich jedenfalls nicht bestätigen, dass E-Biker immer schneller sind als klassische Biker. Die konditionelle und technische Bike-Leistung hängt weit mehr von individuellen Personen als vom Bike selbst ab.

Was sich aber mit Sicherheit sagen lässt: Biker und E-Biker können sehr wohl miteinander harmonieren und herrliche Bike-Erlebnisse teilen, ein bisschen gegenseitige Rücksichtnahme vorausgesetzt.

Wer kommt nun also mit auf Tour? Als Entscheidungshilfe kann dir folgende Übersicht über Vor- und Nachteile der verschiedenen Szenarien dienen:

### Allein unterwegs

⊕	⊖
Dein Tempo, deine Route, dein Rhythmus	Höheres Risiko bei Unfall oder wenn du dich verirrst
Konzentration auf das Erlebnis, die Landschaft und dich selbst	Kann langweilig werden
Spontane Planänderungen einfach möglich (ein Zimmer für eine Person findest du schneller als für eine ganze Gruppe)	Kein Austausch unter Gleichgesinnten über Erlebnisse
Das Gefühl, alleine etwas geschafft zu haben	Eventuell Motivationsprobleme
Rascher Kontakt zu Locals	
Kein Streit möglich	

### Zu zweit, mit dem Lieblings-Bike-Kollegen unterwegs

⊕	⊖
Unterhaltung und Spaß unterwegs	Unterschiedliche Erwartungshaltungen erfordern Kompromisse
Sicherheit und Hilfe bei Unfall oder Verletzung	Weniger Kontakt zu Locals
Gemeinsames Erlebnis und Austausch	Höherer Abstimmungsaufwand
Gemeinsames Abwägen von Entscheidungen (z. B. bei wetterbedingten Änderungen)	Mögliche Rollen-Rivalitäten (wer führt, wer entscheidet und wie?)

Im Rudel (Gruppe ab vier Personen, gegebenenfalls mit Unbekannten)	
⊕	⊖
Unterhaltung und Spaß unterwegs	Oft große Leistungsunterschiede
Sicherheit und Hilfe bei Unfall oder Verletzung	Kaum Kontakt zu Locals aufgrund einer geschlossenen wirkenden Gruppe
Gemeinsames Erlebnis und Austausch	Mehr Zeitbedarf für Pausen und Co.
Neue Menschen kennenlernen (sofern neue Gesichter in der Gruppe mit dabei sind)	Träge Entscheidungsprozesse
	Je größer die Gruppe, desto weniger Spontanität möglich
	Eine Gruppe braucht einen „Guide“ bzw. Anführer

Ob zu zweit, zu dritt oder im Rudel – Sicherheit und Spaß an der Tour sollten für alle gewährleistet sein! Das heißt, in der Gruppe orientierst du dich in Sachen Kilometerzahl, Tageshöhenmeter und der Wahl des Weges immer am schwächsten Mitglied. Der oder die Schwächste im Rudel kann auch gern mal das Tempo vorgeben und der Anführer bleibt hinten. Denn Alphatiere gehen nicht – wie oft missverstanden – vorneweg, sondern sorgen als Letzte in der Reihe dafür, dass das Rudel gemeinsam sein Ziel erreicht.



## Fünf Typen, die jede Gruppe kennt

In jeder Gruppe treffen verschiedene Charaktere aufeinander. Selbst Menschen, die du schon lange kennst, können sich in der Gruppe oder durch die besonders herausfordernde Situation anders verhalten, als du erwartet hast. Fünf Typen – und davon sind weder Frauen noch Männer ausgenommen – kommen wohl in jeder größeren Gruppe vor. Konstruktive Strategien im Umgang mit diesen speziellen Charakteren lohnen sich, damit man sich unterwegs nicht an ihnen aufreibt.

**Der Klugscheißer:** Sattelneigung, Trittfrequenz, das Wetter in Südostasien? Der Klugscheißer hat einfach zu allem etwas zu sagen und teilt sein unendliches Wissen ungefragt jedem mit. Richtig nervig wird's, wenn er/sie sich in DEIN Fahrerlebnis einmischt und dich mit Besserwissereien zutextet.

Die Strategie im Umgang mit Klugscheißern: Gegenfrage! Frag den Klugscheißer aktiv um seine Meinung zu einem Thema, das dich interessiert. Er wird begeistert sein Wissen auspacken und du erhältst Gratis-Tipps von einem, der es ganz sicher ganz genau weiß ... Das Gute am Klugscheißer ist: Manchmal kann man von ihm tatsächlich etwas lernen ...



**Der Streber:** Eigentlich tut er niemandem etwas und trotzdem nervt er: der Streber! Schon 500 Meter vor der nächsten Kreuzung gibt er brav Handzeichen, hat mindestens zwei Reservelampen im perfekt geschnürten Rucksack und hechelt auf der Suche nach Lob und Anerkennung dem Guide hinterher. Die Strategie im Umgang mit Strebern: Aufgaben übertragen! Mach den Streber zum Verbündeten und gib ihm Aufträge, wie zum Beispiel das Schluss-

licht machen, ein Lokal reservieren oder jemand anderem zu helfen. Denn das Gute am Streber ist: Auf ihn kann man sich verlassen! Selbst wenn alle Stricke reißen, zaubert der Streber noch ein Stahlseil aus dem Rucksack.



**Der Nörgler:** Heute scheint die Sonne zu hell, der Weg ist zu steil und das Bier ist wieder einmal zu warm. Dem Nörgler kann man es nicht recht machen! Mühsam wird's, wenn seine negative Stimmung die Gruppe ansteckt ...

Die Strategie im Umgang mit Nörglern: Tiefer bohren! Frag nach, was konkret den Nörgler stört oder wie steil er sich den Weg wünschen würde. Oft stecken vorangegangene Situationen, Kränkungen, private Probleme oder Leistungsdefizite hinter den Nörgeleien, deren Lösung man dann gegebenenfalls in Angriff nehmen kann.

Das Gute am Nörgler ist: Er spricht (früh) aus, was andere oft nur denken. Je nach Ernsthaftigkeit der Nörgelei kann man darauf eingehen und die Sache bereinigen, bevor sie die ganze Gruppe betrifft. Denn vielleicht ist ja der Weg wirklich zu steil ...



**Der Klassenkasperl:** Der Helm sitzt schief, das Bike klappert, aber der Schmäh läuft. Der Klassenkasperl ist schon in seiner Erscheinung eine Type für sich, wenngleich die mangelnde Ernsthaftigkeit hinsichtlich Bike und Ausrüstung immer wieder für Zwischenfälle sorgt.

Die Strategie im Umgang mit dem Klassenkasperl: Mitlachen, solange er/sie keine Gefährdung für die Gruppe darstellt. Und eine kleine Warnung: Unterschätze nie den Klassenkasperl: Nur weil er sich gern zum Deppen macht, heißt das noch lange nicht, dass er einer ist. Das Amüsante am Klassenkasperl: Er sorgt für gute Launer und Lacher. Was will man mehr!



**Der Ego-Poser:** Ohne Rücksicht auf Verluste fährt er mitten auf der Straße, prescht beim Downhill haarscharf an deinem Lenker vorbei und zieht ein Schleiferl am frisch angelegten Trail. Für den Ego-Poser stehen er selbst und sein Fahrspaß an oberster Stelle. Und dann kommt lange nichts.

Die Strategie im Umgang mit Ego-Posern: Offene Worte im Vier-Augen-Gespräch. Klag den Ego-Poser (und auch sonst niemanden) nicht vor der

gesamten Gruppe an, sondern äußere deine Kritik vertraulich von Angesicht zu Angesicht und in Ich-Form: „Du, Vorname, ich fühle mich bedroht, wenn du beim Überholen so knapp an mir vorbeirast. Bitte halte nächstes Mal mehr Abstand und denk an die Steinchen, die ich sonst ins Gesicht bekomme.“ Gegen eine solch klare, private Ansage ist nichts einzuwenden und der Ego-Poser kann vor der Gruppe sein Gesicht wahren.



Das Gute am Ego-Poser ist: Er lebt den Spaß am Biken so richtig aus. Nachmachen erwünscht, so lange es nicht auf Kosten anderer geht!

## Am liebsten solo unterwegs?

Entscheidest du dich hingegen für eine Solotour, bist du komplett auf dich allein gestellt. Du kannst dich trotzdem gut absichern, wenn du im Vorfeld und unterwegs ein paar Dinge beachtest:

- Erzähle jemandem von deinen Plänen. Diese Person wird so etwas wie dein „Backup“. Schildere deine Route und übergib dieser Person deine Tourdaten. Am besten hältst du schriftlich Datum, Start und Ziel der geplanten Etappen fest. So lässt sich deine Route nachvollziehen, falls unterwegs etwas schiefgehen sollte.
- Hab (das landesübliche) Bargeld dabei. In entlegenen Gegenden kann es rasch vorkommen, dass es keine Bankomat- oder Kreditkartenzahlung gibt.
- Nimm Werkzeug, ein Feuerzeug und Ersatzteile mit, mit denen du auch umgehen kannst. Was in den Rucksack soll, erfährst du im Kapitel *Ersatzteile und Werkzeuge für unterwegs*.
- Ein Mini-Erste-Hilfe-Set solltest du ohnehin griffbereit haben – umso wichtiger, wenn du allein unterwegs bist. Ein steriler Verband und eine hauchdünne Rettungsdecke wiegen praktisch nichts und sind nützliche Helfer – auch, wenn du selbst zum Ersthelfer wirst.
- Wasser ist unentbehrlich, im Gegensatz zu fester Nahrung. Auch wenn es hierzulande viele (trinkbare) Quellen und Gewässer am Wegesrand gibt – fülle deine Trinkflasche gewissenhaft auf. Du hast keinen Bike-Kollegen, der dir notfalls aushelfen könnte.

- No risk, much fun! Du, und nur du, bist für dich selbst verantwortlich. Gehe daher auf großer Tour kein unnötiges Risiko ein. Du willst schließlich mit heiler Haut dein Abenteuer durchleben.
- Trage einen Ausweis oder etwas anderes bei dir, das dich im Falle eines Unfalls identifizierbar macht. Deine E-Card bzw. Europäische Krankenversicherungskarte solltest du ohnehin dabei haben. Auch ein Notfall-Armband mit eingraviertem Namen, Geburtsdatum, etwaigen Allergien und Notfallnummern kann Helfern wichtige Daten liefern. So lässt sich deine Identität feststellen, selbst wenn du nicht ansprechbar bist.
- Eine Auswahl an Notfall-Apps tummelt sich in den App-Stores. Auch bekannte Sport-Apps wie Strava oder Garmin besitzen Notfall-Funktionen. Wähle aus, was für dich passend erscheint. Aber verlass dich nicht ausschließlich auf den digitalen Helfer!



## Gute Planung ist die halbe Strecke

Wer Spaß am Mountainbiken hat, träumt mit Sicherheit bald von einem größeren MTB-Abenteuer. Trotzdem scheint der Sprung von der Feierabendrunde zur Mehrtagestour für viele Hobby-BikerInnen eine Hürde. Dass diese leicht zu nehmen ist, zeigt dieses Buch. Klar strukturiert gibt es motivierende Antworten auf oft gestellte Fragen. Es verrät, was bei der Planung unbedingt zu beachten ist und wie man auch in überraschenden Situationen einen kühlen Kopf bewahrt.

- ✓ Tipps und How-to-Anleitungen von Vorbereitung und Ausrüstung bis zu Überraschungen am Wegesrand
- ✓ Mit Bike-Check- und Packlisten, die dank QR-Code auch digital griffbereit sind
- ✓ Authentische Erlebnisberichte und fünf attraktive Mehrtagestouren
- ✓ Mit gekennzeichneten Hinweisen für E-BikerInnen



Sitzt die Autorin **Barbara Pirringer** nicht gerade selbst am Bike, teilt sie auf [www.bike-babsi.at](http://www.bike-babsi.at) ihre Erfahrungen mit allen, die die Lust am Mountainbiken gerade für sich entdecken.

ISBN 978-3-7022-3932-9



9 783702 239329

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)