

MOUNTAINBIKEN

VOM TREND- ZUM BREITENSORT

Rund **7%** aller Österreicher sitzen regelmäßig am Mountainbike. Der Sport hat sich von einem Trend zu einer massentauglichen Freizeitaktivität entwickelt. Diese Entwicklung wird durch das E-Mountainbike weiter verstärkt.

42% aller in Österreich verkauften Fahrräder **sind Mountainbikes** und damit **der beliebteste Fahrradtyp** (Stand 2017). **Jedes dritte** davon ist bereits ein **E-Mountainbike** – Tendenz steigend.



#1



#2

MOTIVE

Mountainbiken ist sehr facettenreich und vereint verschiedene Disziplinen. Die Ansprüche an Strecke, Material, Naturerlebnis und Actionlevel variieren je nach Ausübung stark.

„Ausgleich vom Alltagsstress“, „Natur genießen und frische Luft“ sowie „Spaß und Action auf dem Bike“ sind die häufigsten Motive zur Ausübung des Sports.

MOUNTAINBIKEN

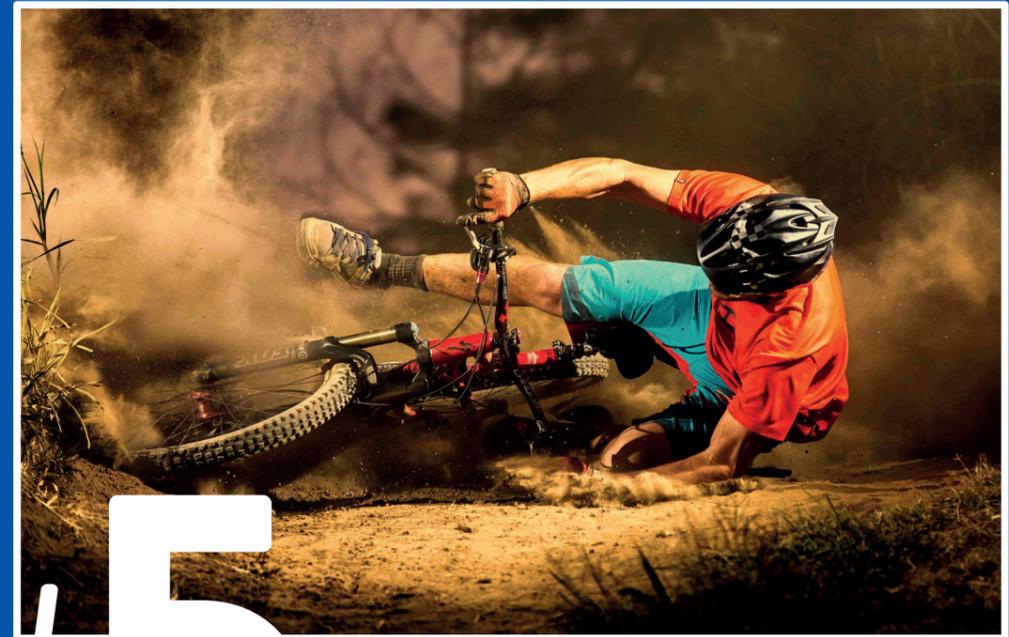


#3

HELM

Die **Helmtragequote** ist mit 84% unter Mountainbikern sehr hoch. Entsprechend gering (3%) fällt der Anteil der Kopfverletzungen aus.

Wird ein Helm mitgeführt, dann wird er bergauf seltener getragen als bergab. Die Helmtragequote unter Senioren ist niedriger als beim Rest der Mountainbiker.



#5

UNFÄLLE

9 von 10 Mountainbikern sind zumindest bereits einmal gestürzt. Pro Jahr werden **6.400 verletzte Mountainbiker** im Spital behandelt. Tendenz steigend. Der überwiegende Teil der Verletzten sind Männer (83%).

§

Im Forstgesetz ist geregelt, dass jedermann den Wald zu Erholungszwecken **betreten** darf. **Fahren** (mit Kfz oder auch Fahrrädern) im Wald ist nur mit Erlaubnis des Waldeigentümers bzw. Forststraßenerhalters gestattet (z.B. durch Beschilderung). Es ist daher darauf zu achten, dass nur solche Routen benützt werden, die für das Befahren freigegeben sind.

VERLETZUNGEN

Die Top 3 Verletzungsarten sind:

- Knochenbruch (67%)
- Sehnen- & Muskelverletzungen (12%)
- Prellung (9%)

Schulter, Schlüsselbein und Handgelenk sind die **gefährdetsten Körperteile**.

#4





TIPPS FÜR MOUNTAINBIKE-EINSTEIGER

▶ **Bike-Auswahl**

Die Auswahl des passenden Rades ist grundlegend für eine sichere Fahrt. Eine typgerechte Beratung in einem Fachgeschäft wird dringend empfohlen.

▶ **Bekleidung und Ausrüstung**

Zur Grundausrüstung der Schutzausrüstung gehören ein optimal sitzender Helm, Protektoren, Handschuhe und passendes Schuhwerk.

▶ **Aufwärmen**

Kalte Muskeln verzögern die Reaktionsgeschwindigkeit und erhöhen das Verletzungsrisiko. Machen Sie leichte Aufwärmübungen, bevor Sie auf das Rad steigen.

▶ **Fahrtechnik**

Behalten Sie immer einen Finger am Bremshebel und fahren Sie vorausschauend. Ein Fahrtechnikkurs ist empfehlenswert, um die richtige Brems- und Kurventechnik sowie Gewichtsverlagerung am Bike zu lernen.

▶ **Streckenwahl und Fahrkönnen**

Erkundigen Sie sich vorab hinsichtlich der Schwierigkeitsgrade der Trails und achten Sie darauf, dass Mountainbiken gestattet ist.

TIPPS FÜR DEN UMSTIEG AUF DAS E-MOUNTAINBIKE



Check & Go:
Funktionsprüfung von Reifen, Schaltung, Bremsen und Co ist ein Muss vor jeder Ausfahrt.



Nehmen Sie an einem E-Bike Kurs teil.



Finger weg vom Tuning – es ist riskant und illegal.



Berücksichtigen Sie beim Anfahren die Schubkraft des Elektromotors und führen Sie vor der Ausfahrt Bremsübungen durch.

IMPRESSUM