

08.07.14 12:30  
Uhr

## DSV aktiv-Tipps zum Mountainbiken

Wer im Winter fit für die Piste sein möchte, sollte sich bereits in der schneefreien Zeit gut vorbereiten. Der Sommer eignet sich ideal, um mit Ausdauer- und Krafttraining in Schwung zu bleiben. Die Temperaturen sind angenehm, das Wetter ist in der Regel relativ stabil. Viele Sportler nutzen diese Zeit für ausgiebige Mountainbike-Touren in den deutschen Mittelgebirgen und Alpen. *DSV aktiv* verrät, mit welcher Ausrüstung jede Tour zum gelungenen Erlebnis wird.



### Helme schützen!

Radhelme verhindern Kopfverletzungen und sind daher unverzichtbar. Um den Kopf wirksam zu schützen, setzen viele Helmhersteller auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig sehr leicht sind. Dadurch spürt der Radfahrer den Helm beim Tragen kaum und kann sich sicher sein, dass der Kopf bei einem Aufprall auf hartem Untergrund geschützt ist. Helme, die im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt wurden, sollten bevorzugt werden. Bei diesem Verfahren werden die Schale und der Hartschaum miteinander verschweißt und bilden eine stabile Helmstruktur. Die Sicherheit von In-Mold-Helmen ist bei mechanischer Einwirkung deutlich höher als bei verklebten Helmen. Beim Kauf sollte neben der Materialwahl auch auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen. Nur so ist gewährleistet, dass der Helm im Fall eines Sturzes nicht vom Kopf rutscht!

### Radbekleidung für jedes Wetter

Radbekleidung sollte aus Funktionsmaterialien bestehen. Sie transportiert Schweiß schnell vom Körper weg und gibt die Feuchtigkeit nach außen ab. Bei warmen Temperaturen eignen sich Trikots aus Polyester und anderen Kunstfasern, weil sie eine leicht kühlende Eigenschaft besitzen. Wer bei kühleren Temperaturen aufs Rad steigt, findet in Shirts aus Merinowolle oder einem Merino-Mix den perfekten Begleiter: Die Wolle wärmt auch, wenn sie feucht ist und transportiert den Schweiß ebenso weiter wie Kunstfasern. Bei großen Temperaturschwankungen über den Tag hinweg eignen sich Arm- und Beinlinge, die bei Bedarf heruntergekrempelt oder in Trikottaschen verstaut werden können.

Bei der Radhose sind eine gute Polsterung im Schritt und ein scheuerfreier Sitz zu beachten. Die Hose ist der Hauptkontaktpunkt zum Rad – daher sollte sie besonders im Weichteilbereich nahtfrei verarbeitet sein. Getragen wird die Radhose in der Regel ohne Unterwäsche.

Wer eine Tagestour plant, sollte auch eine winddichte Jacke dabei haben. Sie schützt bei einem Wetterumschwung und auf langen Abfahrten vor dem Fahrtwind. Ultraleichte Softshells haben ein geringes Gewicht und Packmaß. Außerdem halten sie die ersten Regentropfen ab.

### Auf sicherem Tritt

Radschuhe übertragen die Kraft des Sportlers auf das Rad. Dazu besitzen sie eine ausreichend harte Sohle und in der Regel ein Klicksystem. Bei Klickpedalen rastet der Schuh mittels einer Metallplatte in die Pedale ein. Dieses System gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Für den Mountainbiker gibt es Radschuhe, die mit einer profilierten Gummisohle ausgestattet sind. Sie sorgen für einen sicheren Tritt auf Schiebe- oder Tragestrecken. Wichtig ist die genaue Passform der Schuhe: Der Fachhandel bietet individuelle Beratung! Zusätzlich können orthopädische Einlagen sinnvoll sein.

#### **Auf ausreichenden Schutz kommt es an**

Handschuhe und Brille sind mehr als modische Accessoires, sie schützen empfindliche Körperstellen. Handschuhe vermeiden bei Stürzen Schürfwunden an den Händen. Außerdem verhindern sie einen Grip-Verlust: Wer mit feuchten Händen den Lenker anfasst und die Bremsen betätigt, rutscht insbesondere bei rasanten und technischen Abfahrten schon mal ab, dann droht Sturzgefahr.

Brillen schützen die Augen nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor Insekten, Pollen oder anderen Fremdkörpern. Zum Radfahren eignen sich besonders Brillen mit phototropen Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen: Ist man in schattigem Wald unterwegs, sind die Gläser weniger getönt, fährt man in die Sonne, werden sie automatisch dunkler.

Eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme gehören beim Radeln ebenfalls zur Standardausrüstung. Selbst bei bewölktem Himmel wirken die UV-Strahlen auf unsere Haut ein.

#### **Praktische Begleiter: Bike-Rucksäcke**

Ein Rucksack ist notwendig, wenn man eine längere oder mehrtägige Tour angeht. Dann gehören Wetterbekleidung, Erste-Hilfe-Set, Flickzeug und Verpflegung mit ins Gepäck. Viele Hersteller bieten spezielle Bike-Rucksäcke an, die sich durch den Schnitt und die Rückenpartie von Wanderrucksäcken unterscheiden. Da der Rucksack beim Radfahren auf dem Rücken aufliegt, ist eine Ausstattung mit partiellen Polstern oder einem Netz empfehlenswert. Dadurch bieten sich Freiräume, die eine Belüftung des Rückens gewährleisten. Außerdem verfügen viele Bike-Rucksäcke über eine Helmhalterung und ein integriertes Trinksystem.

#### **Unverzichtbar: Erste-Hilfe-Set und Flickzeug**

Pflaster und Wundverband passen in jede Trikottasche und sollten immer mitgeführt werden. Bei längeren Touren ist ein Erste-Hilfe-Set Pflicht! Im Sportfachhandel oder in der Apotheke erhält man Erste-Hilfe-Sets mit ausreichend Verbandsmaterial in kompakter Form – inklusive Rettungsdecke, Schutzhandschuhen und Dreieckstuch. Zusätzlich sinnvoll sind Desinfektionsmittel und Blasenpflaster.

Gegen den Platten zwischendurch oder lockere Schrauben helfen Luftpumpe, Flickzeug und Multifunktionswerkzeuge. Luftpumpen gibt es im handlichen Kleinformat. Sie können im Trikot, im Rucksack oder direkt am Rahmen oder der Sattelstange mitgeführt werden. Ventiladapter ermöglichen das Aufpumpen der Reifen mit den Druckluftgeräten an Tankstellen. Bei Löchern helfen sicher nur Flickzeug oder ein Ersatzschlauch.

#### **Versicherungsschutz**

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. *DSV aktiv* bietet mit seinen [Zusatzversicherungen](#) deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem „[DSV CLASSIC PLUS-Paket](#)“ sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung.

#### **Kurzversion**

Viele Sportler zieht es im Sommer auf ausgiebige Mountainbike-Touren – ein ideales Ausdauer- und Krafttraining für die Piste. Sicherheit ist dabei das A und O: Radhelme verhindern Kopfverletzungen und sind daher unverzichtbar. Extrem bruchfeste und leichte Helme, die im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt worden sind, sollten bevorzugt werden. Eine ausreichende Belüftung und ein angenehmer Sitz sind weitere wichtige Auswahlkriterien. Die Radbekleidung sollte aus Funktionsmaterialien bestehen, die Schweiß und Feuchtigkeit nach außen abtransportieren. Bei der Radhose sind eine gute Polsterung im Schritt und ein scheuerfreier Sitz zu beachten. Handschuhe schützen bei Stürzen vor Schürfwunden und sorgen für besseren Grip. Wer eine Tagestour plant, sollte auch eine winddichte Jacke dabei haben. Ultraleichte Softshells empfehlen sich durch ihr geringes Gewicht und Packmaß. Zu guter Letzt übertragen Radschuhe die Kraft des Sportlers auf das Rad. Eine optimale Kraftübertragung gewährleisten Klickpedale. Ebenfalls zur Standardausrüstung gehören eine Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, ein Erste-Hilfe-Set und Flickzeug, sowie bei längeren Touren ein Bike-Rucksack.

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

**Ihr Ansprechpartner:**

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

↓ [Download V-Card](#)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



**Rechtlicher Hinweis**

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.