

## Des Bikers Siebensachen: Gut gerüstet auf Tour

von bb - Donnerstag, 14. Juni 2012

<https://www.pd-f.de/2012/06/14/des-bikers-siebensachen-gut-gerustet-auf-tour-2/>

Ob Ersatzschlauch oder Windjacke: Wer auf [Mountainbike](#)-Tour geht, hat auch Gepäck an Bord. Welche Ausrüstung unbedingt auf die Packliste gehört und wie man sie am besten transportiert, zeigt der pressedienst-fahrrad.

### Transport im Huckepack: Der Bike-Rucksack

[pd-f / td] „Ich packe meinen Rucksack und nehme mit ...“ Mountainbiker schwören auf den Rucksack zum Transport ihres Tourenbedarfs. Anders als am Trekking- oder [Reiserad](#), lässt sich Gepäck am Geländevelo mangels Träger nicht verstauen. Darüber hinaus beeinflusst zusätzliches Gewicht am Rad die Fahreigenschaften des Sportgeräts oft negativ, vor allem, wenn die Tour über grobes und technisches Geläuf führt. Spezielle Bike-Rucksäcke schaffen hier Abhilfe. Ob Tagestour oder Alpenüberquerung, der Markt hält für jeden Einsatzzweck die passende Größe bereit. „Moderne Tragesysteme sorgen für einen festen Sitz auf dem Rücken und gewährleisten dennoch eine gute Belüftung“, weiß Stephanie Herrling vom Rucksack-Anbieter [Vaude](#) ([www.vaude.com](http://www.vaude.com)). „Frauen empfehlen wir, spezielle Damen-Modelle auszuprobieren. Hier sind die Schulterträger an die weibliche Anatomie angepasst und führen seitlich an der Brust vorbei“, erklärt Herrling.

Geschlechtsunabhängig gilt: Die Hauptlast des Rucksacks trägt die Hüfte. Daher ist ein gepolsterter Hüftgurt unverzichtbar; ein zusätzlicher Brustgurt stellt die optimale Position der Schultergurte sicher. Unterteilte Fächer, Außentaschen für den Schnellzugriff, praktische Organisier und Helmhalterungen sorgen für Platz und Ordnung im Gepäck und sind an modernen Bike-Rucksäcken Usus.

„Das Hauptfach sollte nach Gewicht und Gebrauchswahrscheinlichkeit bepackt werden“, rät Fachjournalist und Mountainbike-Abenteurer Gunnar Fehlau. Das heißt: Schwere und selten benötigte Dinge werden nach unten und nahe an den Rücken gepackt. „So hält man auch bei höherer Zuladung das Gleichgewicht, da der Fahrer-Schwerpunkt hüftnah bleibt“, so Fehlau weiter. Doch welche Ausrüstung gehört in einen echten Bike-Rucksack?

### Erste Hilfe für Mensch und Material

Leider verläuft nicht jeder Trail-Ausflug reibungslos. Vor technischen Defekten am Sportgerät, wie etwa dem gemeinen Plattfuß, ist kaum ein Biker gefeit. „Um diesen Schaden schnell unterwegs zu beheben, gehören Reifenheber, Flickzeug und Luftpumpe unbedingt zur Tourenausstattung“, weiß Mountainbiker Thomas Wilkens vom Großhändler [Grofa](#) ([www.grofa.com](http://www.grofa.com)), der mit Parktool einen Spezialisten in Sachen mobiler Fahrradwerkzeuge im Programm hat.

„Genauso unverzichtbar ist ein Multi-Tool wie etwa unser Model ‚MTB-3‘ (29,95 Euro). Das bündelt alle wichtigen Werkzeuge von Inbus- und Torx-Schlüssel, über Schraubendreher und Ringschlüssel bis zum Speichennippelspanner und Kettenniet in einem handlichen Format“, ergänzt Wilkens. Wer Zeit beim Schlauch-Flicken sparen will, packt einen Ersatzschlauch ein. Wer dazu am Packgewicht feilen möchte, greift zum Leichtschlauch à la „Schwalbe Nr. 14 extralight“ (130 g; [www.schwalbe.com](http://www.schwalbe.com)).

Bike-Abenteurer Fehlau empfiehlt ein paar Kabelbindern und etwas Gewebeklebeband einzupacken: „Damit lassen sich auch größere Defekte wie abgerissene Komponenten notdürftig reparieren.“

Gerissene Ketten werden mittels eines Ersatzkettenschlosses schnell wieder gängig. „Dazu ersetzt man einfach das defekte

Kettenglied durch das Kettenschloss. Ein Mini-Tool mit Kettennieter ist dafür jedoch Voraussetzung“, rät Tobias Erhard vom Komponentenhersteller [Sram](http://www.sram.com) ([www.sram.com](http://www.sram.com)).

Ist im Falle eines Sturzes nicht nur das Sportgerät, sondern auch der Biker in Mitleidenschaft gezogen, erleichtert ein Erste-Hilfe-Set die Erstversorgung des Verletzten. Auf den sperrigen Kasten aus dem Auto können Biker gern verzichten und greifen lieber zu gewichts- und packfreundlichen Outdoor-Pendants, wie die des Herstellers [Ortlieb](http://www.ortlieb.com) ([www.ortlieb.com](http://www.ortlieb.com)). In deren kleinste Ausführung, dem „First-Aid-Kit Regular“ (19,95 Euro, 140 Gramm), finden neben einer Pflasterrolle, zwei Verbandspäckchen und einem Paar Vinyl-Handschuhe auch eine Erste-Hilfe-Broschüre ihren Platz auf kleinstem und Ortlieb-typisch wasserdichten Raum.

### **Windschutz am Gipfelkreuz und auf der Abfahrt**

Ein vernünftiger Wetterschutz in Form einer Regen- oder Windjacke gehört vor allem im Gebirge zu jeder Grundausrüstung eines Bike-Rucksacks. „Das Wetter in den Bergen kann sich schlagartig ändern. Wer hier ohne Notfall-Jacke Gipfel erstürmt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel“, weiß Geländesportler Wilkens. Zum Glück werden Radjacken immer leichter und lassen sich mit kleinem Packmaß verstauen. Das solche Produkte nicht nur den Stauraum sondern auch die Umwelt schonen können, zeigt Vaude mit dem „Gravit Jacket“ (125 Euro). Die Windjacke wiegt gerade einmal 240 Gramm; das knitterfreie, elastische Softshell-Material genügt dem strengsten textilen Umweltstandard „bluesign“.

### **Nützliches für Hütte und Heimweg**

Für die Einkehr auf der gut besuchten Hütte empfiehlt sich eine kleine Wegfahrsperrre fürs geliebte Velo. Leichte Schlösser im Miniformat, wie etwa das aufrollbare Kabelschloss „CombiFlex“ vom Sicherheitsexperten [Abus](http://www.abus.de) (17,95 Euro, ca. 95 Gramm, [www.abus.de](http://www.abus.de)) sorgen beim Besitzer für eine entspannte Brotzeit. „Klar, die leichten Schlösser im Handy-Format bieten keinen Maximalschutz, können aber Gelegenheitsdiebstähle verhindern“, bemerkt Torsten Mendel von Abus. „Dank des schmalen Kabels lässt sich übrigens auch der [Helm](http://www.helm.de) während der Rast am Rad sichern.“

Führt die Tour erst in der Dämmerung gen Heimat, gehört [Beleuchtung](http://www.bumm.de) an Bord. Ein batteriebetriebenes Rücklicht sollte sich immer im Rucksack befinden, denn es verhindert u. a. Auffahrunfälle in der Tourenggruppe. „Die kleinen Leuchten von heute sind mit modernster LED-Technik ausgestattet und schlagen im Falle unseres Modells ‚IX-Back‘ mit lediglich 50 Gramm Mehrgewicht zu Buche“, so Sebastian Göttling vom Beleuchtungs-Hersteller [Busch & Müller](http://www.bumm.de) ([www.bumm.de](http://www.bumm.de)).

Ein clever geschnürter Tagesrucksack bringt je nach Verpflegungsumfang (inklusive Trinkblase) ca. 2 bis 4 Kilo auf die Waage. Das beeinträchtigt kaum das Fahrvergnügen. Ganz im Gegenteil! Das gute Gefühl, im Gelände auf alles vorbereitet zu sein, steigert sogar den Lustgewinn auf Tour.

[Bildauswahl zum Thema \(6 Bilder\)](#)

### **Passende Themen beim pd-f:**

[Themenblatt Mountainbike](#)

[Typenkunde – Mountainbike](#)

[Einfach mehr Spaß auf dem Mountainbike: Das Ende des Umwerfers](#)

[Mountainbike-Geometrie: die unterschätzte Größe](#)

[Radtour durch deutsche Geschichte: Grenzerfahrung für Rad, Jugend und Eltern](#)

[Der Klügere gibt nach: Smarter Schutz auf dem Mountainbike](#)

[E-Mountainbikes: Zwist um den eingebauten Lift](#)

[2015 – Neuheiten für den Radsport vom Mountainbike bis zum Rennrad](#)

[Kommentare: Wem gehört der Wald?](#)

[Radreise im Winter: Trondheim-Oslo – The Other Way Round](#)

[Radfahren in Herbst und Winter: Wie Radler und Rad wetterfest werden](#)

#### Passendes Bildmaterial

