

## Sechs Tipps für mehr Spaß mit dem Mountainbike

von bb - Donnerstag, 13. April 2017

[https://www.pd-f.de/2017/04/12/sechs-tipps-fuer-mehr-spass-mit-dem-mountainbike\\_11356](https://www.pd-f.de/2017/04/12/sechs-tipps-fuer-mehr-spass-mit-dem-mountainbike_11356)



[pd-f/ab] „Alte Liebe rostet nicht“, heißt es – aber manchmal braucht sie vielleicht neuen Schwung. Der pressedienst-fahrrad gibt Tipps, mit denen Mountainbiker zum Saisonstart noch mehr Vergnügen aus dem Geländeradsport kitzeln.

### 1. Ohne Federung ist alles nichts

Kaum ein Teil am [Mountainbike](#) hat so großen Einfluss auf das Fahrverhalten wie die Federung. Ein Umstieg auf aktuelle Technik kann auch einem alten Rad neues Leben einhauchen. Pünktlich zur Frühjahrssaison stellt Federungs-Pionier Rock Shox die Neuauflage seines vielfach ausgezeichneten Federgabel-Klassikers „Pike“ vor. Laut Hersteller stehen bei der Neuentwicklung vor allem ein geringeres Gewicht und ein verbessertes Ansprechverhalten auf der Haben-Seite. „Mit unserer neuen Charger-2-Dämpfung verbessern wir vor allem die Performance entscheidend, behalten aber die einfache Einstellbarkeit wie bei allen unseren Produkten bei“, erklärt Frank Ripper von der Rock-Shox-Mutter [Sram](#) die Philosophie der neuen Gabel.

Wer trotzdem keine Lust oder Zeit hat, sich in die [Einstellung seiner Federelemente](#) zu vertiefen, für den hat jüngst Rock Shoxs Konzernschwester Quarq mit ihrem „[Shockwiz](#)“ (ab 419 Euro) das erste Telemetriesystem für Endverbraucher vorgestellt: Der Sensor wird an Gabel oder Federbein angebracht und funkt seine Daten an eine App, die dem Biker in einfachen Schritten Tipps zur besseren Fahrwerksabstimmung bietet.

### 2. Die Milch macht's

Am MTB (und nicht nur dort) werden Reifen immer öfter schlauchlos, sprich „[tubeless](#)“, gefahren. Dabei wird eine spezielle

Dichtmilch anstelle des herkömmlichen Butyl- oder Latexschlauches verwendet. Die funktionellen Vorteile sind seit langem bekannt und unstrittig: Bessere Traktion durch geringeren Luftdruck, dabei höherer Pannenschutz und geringerer Rollwiderstand, weil kein Schlauch im Reifen walkt. Einzig die vermeintlich komplexe Montage schreckt immer noch manchen ab. Schauergeschichten über Montageprobleme gehören zu jedem guten Bike-Stammtisch. Dabei ist das seit langem buchstäblich vergossene Milch, wie die aktuelle Vize-Weltmeisterin im MTB-Fourcross, Franziska Meyer, weiß: „Dank der immer besseren Reifen und einer Vielzahl an speziellem Zubehör montiere ich inzwischen genauso schnell ohne Schlauch wie mit.“ Galt bis vor kurzem noch der Extradruck eines Kompressors als notwendig, um den Reifen auch ohne Unterstützung des Schlauches sicher und passgenau ins Felgenbett zu drücken, gelingt dies inzwischen ganz ohne Strom und Lärm. Entweder mit Hilfe einer speziellen Pumpe mit Druckbehälter wie der „[Pressure Over Drive](#)“ von [Lezyne](#) (ab 139,95 Euro) oder mit einem externen Hochdruck-Reservoir wie dem „[Airshot](#)“ (79,90 Euro) oder dem „Tire Booster“ (59,90 Euro) von [Schwalbe](#), das die handelsübliche Standpumpe ergänzt.

Marktführer Schwalbe kennzeichnet seine [Tubeless](#)-geeigneten Reifen selbstbewusst mit dem Label „Tubeless Easy“ und liefert mit dem „Tubeless Easy Kit“ (64,90 Euro) gleich das passende Zubehör, um bestehende Laufräder umzurüsten. „Wir sind absolut überzeugt von Tubeless. Nicht umsonst sind nahezu alle unsere MTB-Reifen entweder grundsätzlich ‚Tubeless Easy‘ oder in einer entsprechenden Version erhältlich“, so Markus Hachmeyer, Produktmanager bei Schwalbe.

### 3. Ins Rollen kommen

Wessen Felgen partout nicht Tubeless-tauglich sind, tut gut daran, über ein Update nachzudenken. Doch auch für alle anderen Mountainbiker können neue, leichtere Laufräder Wunder wirken, verbessern sie doch die Beschleunigung und Fahrdynamik des Rades. Entscheidet man sich für [Carbon](#) als Felgenmaterial, bekommt man konkurrenzlose Steifigkeit bei geringem Gewicht, braucht jedoch eine schwerere Börse. Sinnvoll geht es hier bei knapp über 1.000 Euro los (z. B. Sram „[Roam 50](#)“, Straßenpreis ab 1.199 Euro), während für absolutes High-End auch schon Preise deutlich jenseits der 2.000 Euro fällig werden können (z. B. Knight „29 Trail“, 1.889 bis 2.948 Euro). Laufräder mit Aluminiumfelgen (z. B. Stan’s Notubes „ZTR Arch Mk3“, 599 Euro) liegen preislich deutlich darunter, punkten mit ihrer Robustheit und können wahlweise auch sehr leicht oder sehr steif sein, jedoch nicht im selben Maße beides zugleich wie ihre Schwestern aus Carbon.

### 4. Safety first!

Mountainbiken ist immer auch das Spiel mit den Grenzen von Physik und eigenem Fahrkönnen. Wer sich diesen Grenzen lustvoll und sicher annähern will, kann auf eine große Auswahl an passendem Zubehör zurückgreifen. Zuerst ist das natürlich der [Helm](#), der nicht nur vor Sturzverletzungen, sondern oft genug auch den Kopf vor tiefhängenden Zweigen schützt. „Es gibt keinen Grund, keinen Helm zu tragen“, ist Torsten Mendel vom deutschen Sicherheits- und Helmspezialisten [Abus](#) überzeugt – „zu gut, zu bequem und zu sicher sind die aktuellen Helme“, die sich durch eine exzellente Belüftung und hohe Einstellbarkeit auszeichnen und zudem in Varianten für jede Nutzung verfügbar sind (z. B. Abus „Hill Bill“, 139,95 Euro).

Neben dem obligatorischen Helm haben sich vor allem Knieprotektoren in den letzten Jahren durchgesetzt. Als Grund dafür macht Daniel Gareus von [Cosmic Sports](#), die u. a. die Protektoren von Sixsixone und Seven Protection in Deutschland vertreiben, vor allem neue Materialien aus, die den Tragekomfort deutlich erhöhen, ohne die Schutzfunktion zu senken: „Viele aktuelle Protektoren sind aus speziellen Weichschäumen, die erst bei Schlageinwirkung verhärten. Beim Pedalieren tragen sie kaum auf, sind flexibel und angenehm belüftet, schützen im Falles des Falles aber genauso wie die klassischen Hartschalenschoner“ (z. B. Sixsixone „Evo Knee II“, 99,95 Euro). Dasselbe viskoelastische Material kommt übrigens auch in sogenannten Protektorenrucksäcken wie dem „[Moab Pro](#)“ von [Vaude](#) (ab 180 Euro) zum Einsatz. Besonders praktisch, da viele Mountainbiker ohnehin immer mit [Rucksack](#) unterwegs sind.

## 5. Abenteuer wagen

Was tun, wenn die Hausrunde langweilig geworden ist und der nächste Bike-Urlaub gefühlt noch ewig weit weg? Einfach mal ein kleines Abenteuer vor der eigenen Haustür wagen! Der Trend zum sogenannten Microadventure greift 2017 voll um sich und das Mountainbike ist ein ideales Vehikel dafür. Warum also nicht mal bei Einbruch der Dunkelheit einfach im Wald bleiben und für ein Biwak und ein wohlverdientes Abendessen vom Gaskocher eine Schutzhütte aufsuchen? „Der heimische Wald bietet auf einmal tausend neue Eindrücke und am Morgen von Vogelstimmen

statt von Siri geweckt zu werden, hat seinen ganz besonderen Reiz“, weiß Peter Kühn von [Ortlieb](#) aus eigener Erfahrung. Weil die nötige Ausrüstung aber nicht in einen Radrucksack passt und Mountainbikes aus fahrdynamischen Gründen typischerweise keine Gepäckträger mitbringen, hat der mittelfränkische Spezialist für wasserdichten Gepäcktransport seit dem vergangenen Jahr eine [Bikepacking-Taschenserie](#) im Programm (verschiedene Modelle ab 99,95 Euro), die für dynamische (Kurz-)Trips prädestiniert ist. Die Taschen werden ohne weitere Träger direkt am Rad montiert und schränken die Fahrdynamik so gut wie nicht ein.

## 6. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

So lautet die eigentlich erste von allen Regeln. Gerade das Frühjahr mit dem Saisonbeginn ist die optimale Zeit, sich neue Herausforderungen zu suchen und die Saison über an ihnen zu wachsen. Das kann ein Fahrtechniktraining sein, bei dem man sich unter professioneller Anleitung verbessert. Oder man schließt sich einem lokalen Bike-Treff an, um neue Menschen und Strecken kennenzulernen oder weil ein fixer Termin hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und warum nicht einmal bei einem Jedermannrennen anmelden, sich das erste Mal in einen Bikepark wagen, ein Microadventure unternehmen? Die Möglichkeiten kennen kaum Grenzen und der Spaß, den sie mit sich bringen, auch nicht.

[Express-Bildauswahl \(13 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(56 Bilder\)](#)

### Passende Themen beim pd-f:

[Typenkunde – Mountainbike](#)

[Radsport 2017 – selbstverständlich mit und ohne Strom](#)

[Federgabel und Dämpfer: Tipps zur Pflege \(nicht nur\) im Winter](#)

[Radsport: Rennrad & Mountainbike 2017 – in der Vielfalt liegt die Kraft](#)

[Mountainbike: Smarter Schutz für Tour, Trail und Park](#)

[Federgabel und Dämpfer beim MTB einstellen – so geht's!](#)

### Passendes Bildmaterial

