

Tuning-Tipps für mehr Fahrfreude beim Mountainbiken

von bb - Mittwoch, 19. Mai 2021

https://www.pd-f.de/2021/05/19/tuning-tipps-fuer-mehr-fahrfreude-beim-mountainbiken_15886



Der Sommer klopft mit lauten Schlägen an die Tür. Die einen möchten ihrem neuen [Mountainbike](#) oder E-MTB den letzten Schliff geben, während die anderen noch auf die Lieferung des Traumrads warten und aus ihrem alten Bike das Beste rausholen wollen. Der pressedienst-fahrrad gibt acht Tuning-Tipps, die für wenig Geld noch mehr Fahrspaß bringen.

1. Go Tubeless

Die meisten Serienräder kommen ab Werk mit einem herkömmlichen Schlauch im Reifen. Das ist für Hersteller und Handel sinnvoll, vor allem in Sachen Transport und Lagerung. Fahrdynamisch bietet die Schlauchlos-Technik (engl. „tubeless“) allerdings besonders im Gelände viele Vorteile. Mehr Traktion durch niedrigeren Reifendruck bei gleichzeitig weniger Rollwiderstand und mehr Pannenschutz. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Funktioniert aber! Mit Sets wie dem „Tubeless-Easy-Kit“ (64,90 Euro) von [Schwalbe](#) lassen sich die meisten modernen MTB-Reifen und -Felgen auf die neue Technik umrüsten.

2. Ergonomische Kontaktpunkte

An den Kontaktpunkten zwischen Mensch und Maschine lauert viel Tuning-Potenzial, schließlich sind es nur fünf – und auch noch allesamt kleinflächig. Da können schon Kleinigkeiten den Fahrspaß verhageln. Eine einfach umzusetzende und kostengünstige Tuning-Maßnahme sind z. B. ergonomische Griffe wie die „GA2“ (ab 29,99 Euro) vom Koblenzer Ergonomiespezialisten [Ergon](#). Sie sind nicht einfach rund, sondern dreidimensional geformt, um sich optimal dem menschlichen Griff anzupassen, und sind in verschiedenen Dicken für verschiedene Handgrößen erhältlich. Eine weitere ergonomische Option ist ein spezieller und geschlechtsspezifischer MTB-Sattel mit Entlastungskanal. Entscheidend ist dabei auch eine zum Sitzknochenabstand passende

Breite, weshalb Ergon die Modelle wie bei der „SM“-Familie (ab 69,95 Euro) in verschiedenen Breiten anbietet. Gerade am Mountainbike spielen zudem die Pedale eine besondere Rolle. Anfänger:innen und Gelegenheitsfahrer:innen kommen genau wie Bikepark- und Jumptrail-Fans meist mit großen und griffigen Plattformpedalen (z. B. DMR „V8“, 54,99 Euro) am besten zurecht, während Cross-Country- und Enduro-Pilot:innen sowie Tourenfahrer:innen eher auf Klickpedale mit oder ohne zusätzlichen Käfig setzen (z. B. [Crankbrothers](#) „Mallet E“, 169,99 Euro). Plattformpedale bieten viel Bewegungsfreiheit und geben die Sicherheit, schnell mit dem Fuß an den Boden zu kommen. Klickpedale übertragen die Kraft sehr effizient und verhindern, dass der Fuß ungewollt vom Pedal rutscht.

3. Fahrspaß auf Daumendruck

Wenige technische Neuerungen haben den Mountainbike-Sport so sehr geprägt wie Vario- oder auch Teleskopsattelstützen. An vielen modernen Kompletträdern sind sie serienmäßig verbaut, aber auch älteren Rädern kann man mit ihrer Nachrüstung neues Leben einhauchen. Auf einen einfachen Daumendruck lässt sich mit ihrer Hilfe der Sattel für volle Bewegungsfreiheit in steilem oder anspruchsvollem Gelände versenken. Genauso einfach geht es in die Gegenrichtung wieder nach oben in die optimale Sitzposition. Kein Gefummel mehr mit Schnellspannhebeln – immer die richtige Sattelposition. Es gibt Modelle mit elektrischer, hydraulischer oder mechanischer Ansteuerung. Die letztgenannten sind einfach zu montieren und meist besonders preisgünstig, wie die E-Thirteen „Vario Infinite Dropper“ (209 Euro), während die kabellos und per Funk angesteuerte Rockshox „Reverb AXS“ (800 EUR) die Speerspitze des technisch Machbaren darstellt.

4. Gib Gummi

Man kann es nicht oft genug sagen: Die Reifen sind die einzigen Kontaktpunkte zwischen Bike und Boden. Auf dieser Fläche – kleiner als eine Postkarte – werden alle anfallenden Kräfte übertragen. Das beste Mountainbike der Welt ist also nur so gut wie seine Reifen. Und hier gibt es viel Tuning-Potenzial, denn ab Werk sind meist eher leicht rollende und haltbare Modelle und Mischungen verbaut. Ein gut haftender und [Tubeless](#)-tauglicher Allround-Klassiker ist der „Nobby Nic“ von Schwalbe (ab 23,90 bis 59,90 Euro), der für 2021 von Grund auf überarbeitet wurde und in über 30 Varianten (Dimension, Pannenschutz, Gummimischung) garantiert auf jedes Rad passt. Wenn die Trails ruppiger und schwieriger sind, empfehlen sich gröber profilierte Reifen mit verstärkter Karkasse und weicheren Mischungen, wie die Schwalbe-Kombination aus „Magic Mary“ am Vorder- und „Big Betty“ am Hinterrad (je 32,90 bis 62,90 Euro). Auch für E-Mountainbiker hat das Unternehmen aus Reichshof mit „Johnny Watts“ (ab 39,90 Euro) oder „Eddy Current“ (ab 64,90 Euro) spezialisierte Reifen im Sortiment.

5. Cockpit-Tuning

Ein breiterer Lenker und ein kürzerer Vorbau können das Handling eines einfachen Cross-Country-Hardtails vollkommen verändern und in Richtung Trail verschieben. Wer bei steilen Abfahrten Überschlagsgefühle bekommt, wird oft mit einem höheren Lenker mit mehr „Rise“ glücklich, während Langstreckenfahrer:innen oft auf Modelle mit viel Kröpfung („Backsweep“) für eine entspanntere Handhaltung schwören. Auf Cockpit spezialisierte Hersteller wie das MTB-Urgestein [Ritchey](#) aus den USA oder die ursprünglich aus dem Motocross stammenden Engländer von [Renthal](#) bieten für viele Geschmäcker unterschiedliche Lenker.

6. Zusätzlicher Pannenschutz für raue Strecken

Wer trotz der richtigen Reifenwahl immer wieder Platten erleidet, für den kann eine zusätzliche Pannenschutzeinlage zwischen Felge und Reifen Wunder bewirken – gerade für schwere Bikes oder Fahrer auf ruppigen Strecken. Der Tannus „Armour Tubeless“ (49,90 Euro via [Messingschläger](#)) ist so eine Einlage, die auch schlauchlos gefahren werden kann, und, einmal nachgerüstet, den Pannenschutz deutlich erhöht.

7. Werkzeug und Wasserversorgung

Gerade für die schnelle Runde vor oder nach der Arbeit will man nicht immer einen Rucksack mitschleppen und trotzdem für die wichtigsten Eventualitäten gerüstet sein. Der gute, alte Flaschenhalter (z. B. [Voxom](#) „FH3“, 8,95 Euro) kostet wenig, ist eine große Hilfe und passt auch an immer mehr moderne, vollgefederte Mountainbikes mit oder ohne E – wie die Beispiele [Cannondale](#) „Habit“ (ab 2.399 Euro) oder [Elyer](#) „Uproc 6“ (ab 7.099 Euro) zeigen. Nachhaltigkeitspionier [Vaude](#) bietet mit der auf Zuckerrohrbasis hergestellten „Bike Bottle Organic“ (6,50 Euro) die passende Flasche. Das Werkzeug verschwindet derweil nicht – im Sturzfall gesundheitsgefährdend! – in der Trikottasche, sondern ganz dezent im Lenker, wie Hersteller [Lezyne](#) mit dem „Tool Insert Kit“ (ab 34,95 Euro) demonstriert.

8. Neue Laufräder

Mit kaum einem Bauteil kann man das Fahrverhalten eines Mountainbikes so beeinflussen wie mit den Laufrädern. Als rotierende und ungefederte Masse hängt agile Beschleunigung genauso von ihnen ab wie geschmeidiges Ansprechen der Federelemente. Leicht, stabil und Tubeless-tauglich sollten Austauschlaufräder sein, im Mountainbike-Bereich setzen sich breite Felgen ab 25 Millimeter Innenbreite (auch „Maulweite“ genannt) immer mehr durch. Sie bieten dem Reifen mehr Abstützung. Die Tubeless-Pioniere von [Stan's Notubes](#) etwa bieten mit dem „ZTR Arch Mk. 3“ (649 Euro) einen leichten und stabilen Laufradsatz für Trailbiker:innen, während der ultrastabile „Diablo“ von [Novatec](#) (699 Euro) Downhill- und Bikepark-Fans glücklich machen soll. Auf technisch höchstem Niveau sind die „3 Zero Moto“ (2.099 Euro Listenpreis, Straßenpreise um 1.599 Euro) von US-Spezialist [Zipp](#), deren Carbon-Felge absichtlich flexibel ist und sich um den Nippelsitz verwinden kann. Der Hersteller verspricht Enduro-Biker:innen mit dieser „Ankle Compliance“ genannten Technik mehr Traktion, höhere Kurvengeschwindigkeiten und die Entlastung der hart beanspruchten Reifen.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel](#) (11 Bilder)

[Express-Bildauswahl](#) (11 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (52 Bilder)

Passende Themen beim pd?f:

[Zehn Tipps für den Alpencross mit dem E?Bike](#)

[Geschlechterunterschiede bei der Sattelwahl](#)

[Zum Tag des Waldes: Miteinander statt Gegeneinander](#)

[Zehn Fahrradtrends für 2021](#)

Passendes Bildmaterial

