

Vom Radler zum Mountainbiker: Mit dieser Ausrüstung gelingt's

von td - Dienstag, 30. April 2013

<https://www.pd-f.de/2013/04/30/vom-radler-zum-mountainbiker-mit-dieser-ausruestung-gelings/>

Kaum eine Sportart verbindet Naturerlebnis und sportliche Herausforderung so intensiv wie der Geländeradsport. Kein Wunder, dass die Zahl der Mountainbiker stetig wächst. Wer ebenfalls der Faszination [Mountainbike](#) erliegen möchte, muss für die ersten Trail-Abenteuer nicht mal allzu tief in die Tasche greifen. Der pressedienst-fahrrad hat zusammengestellt, welche Ausrüstung man zum Biken braucht.

Das Objekt der Begierde

Los geht es mit einem geeigneten Bike. Die Wahl zwischen einem vollgefederten „Fully“ und einem „Hardtail“ mit Federgabel dürfte unter finanziellen Gesichtspunkten auf letzteres fallen – aufgrund der deutlich aufwendigeren Technik ist ein wirklich geländetaugliches, nicht allzu schweres Fully kaum unter 1.500 Euro zu haben. Einen guten Kompromiss bieten sogenannte „Twentyniner“. Die Mountainbikes mit den großen 29-Zoll-Rädern bieten Vorteile in puncto Laufruhe und Traktion, büßen dafür aber an Wendigkeit gegenüber 26-Zöllern ein.

Das Grundgerüst aktueller Einsteiger-Bikes bilden steife und leichte Aluminiumrahmen. Scheibenbremsen, eine Federgabel mit 100 bis 120 mm Hub sowie eine 30-Gang-Kettenschaltung namhafter Hersteller dürfen als Ausstattung erwartet werden. „Mit unserem Twentyniner-Modell ‚Big Curve SL 29‘ für 1.199 Euro beginnt bei uns echter Mountainbike-Sport. Hier bekommt man bereits alle Funktionsmerkmale eines deutlich hochwertigeren Hardtails. Lediglich beim Gewicht und bei den Einstellfunktionen etwa der Federgabel müssen Abstriche gemacht werden“, erklärt [Haibike](#)-Produktmanager Christian Malik (www.haibike.de). Angesichts der topmodernen Ausstattung ist der Preis dann doch eine angenehme Überraschung, muss man fürs vergleichbare Profimodell des Hauses glatt das fünffache berappen.

Von Kopf bis Fuß aufs Biken eingestellt

Das Fahrrad hätten wir – nun ist das an der Reihe, was man „Fahrer-Ausstattung“ nennt, nämlich die [Bekleidung](#). Freilich kann man sich auch in normaler Freizeitkleidung aufs Rad schwingen, doch speziell aufs Biken zugeschnittene Shirts und Hosen machen die Sache deutlich angenehmer. „Bike-Bekleidung ist aus atmungsaktiven und schnelltrocknenden Kunstfasern gefertigt und mit nützlichen Funktionen ausgestattet. Zum Beispiel sorgen Sitzpolster in der Fahrradshorts dafür, dass keine schmerzhaften Druck- und Scheuerstellen im Sitzbereich des Fahrers auftreten“, erklärt Stephanie Herrling vom süddeutschen Bekleidungshersteller [Vaude](#) (www.vaude.com). Das ökologisch

orientierte Unternehmen ist eine feste Größe im Outdoorsport, lässt sich den guten Namen jedoch keineswegs teuer bezahlen: mit dem Mossano Tricot II, bekommen Biker für bereits 50 Euro ein dezentes Radsport-Trikot.

Dazu passen legere Bike-Shorts, denn: „Enge Lycra-Hosen, wie man sie vom [Rennrad](#) kennt, werden von Mountainbikern heute fast nur noch im Renneinsatz getragen“, so Herrling. Lockere, aber dennoch MTB-spezifische Hosen wie die Siros Shorts (90 Euro) sind aus robustem, wasserabweisendem Material gefertigt und kommen mit integrierter Sitzpolsterhose. Das Ergebnis: hohe Funktionalität und ein Look, der im Biergarten nicht sofort „Radler, Radler“ schreit.

Unters Trikot kann man ein einfaches Funktionsunterhemd tragen; was darüber kommt, bestimmt das Wetter: „Leichte Windjacken sind bei Bikern beliebt. Sie halten souverän den Fahrtwind vom Leib und lassen sich schnell auf ein kleines Packmaß verstauen“, weiß Herrling und empfiehlt Einsteigern das Modell „Dyce Jacket“. Das leichte Jäckchen für 70 Euro wehrt nämlich nicht nur Wind und leichte Regenschauer ab, es ist auch aus umweltfreundlichem, „bluesign“-zertifiziertem Hauptmaterial gefertigt. „Wir möchten jedem Sportler die Entscheidung zu umweltverträglichen Produkten ermöglichen, unabhängig seines Leistungsanspruchs oder Geldbeutels“, erläutert Herrling.

In Verbindung treten

Eine große Bedeutung kommt beim Mountainbiken dem Schuhwerk zu. Fortgeschrittene Fahrer verwenden oft Klickpedale, die eine sichere Verbindung von Pedal und Fuß gewährleisten. Einsteigern rät Mountainbike-Experte und Fahrtechniktrainer Thomas Danz von der festen Verbindung eher ab: „Zwar ermöglichen moderne Klickpedale einen schnellen sicheren Ausstieg, es dauert jedoch ein wenig, bis sich das im Kopf manifestiert. Auch das Einklicken ins Pedal geht Anfängern nicht immer leicht vom Fuß und lenkt gerade in technischen Trail-Passagen von der eigentlichen Herausforderung ab.“

Bike-Anfängern aber auch Freunden technischer Trails empfiehlt Danz sogenannte Plattform-Pedale. Auf deren Oberfläche sorgen kleine Metallstifte für die Verzahnung von Pedal und Schuh (z. B. Modell PD-M12 von XLC für 39,95 Euro; www.xlc-parts.com). Sneaker mit glatter, weicher Sohle, so wie sie bei Skateboard- und BMX-Sportlern üblich sind, eignen sich hier besonders gut.

Sicher unterwegs

Nasse oder lockere Böden, Steinbrocken und tief hängende Äste – auf dem Trail stellen sich Biker den Herausforderungen durch Mutter Natur. Leider nicht selten im Vollkontakt! Helm und Sportbrille gehören zum Offroad-Radeln also immer dazu; so bietet etwa Hersteller Abus mit dem „S-Force Peak“ (69,95 Euro, www.abus.de) einen nicht zu sportlich designten Mountainbike-Helm an, der mit großen Belüftungsöffnungen angenehm zu tragen ist. Typisch für Offroad-Helme ist das abnehmbare Visier, und mit großen Reflexaufklebern ist der Helm auch als Allrounder im Alltagseinsatz nutzbar.

Qualitative Sportbrillen bieten die Zubehörfirmen schon ab rund 20 Euro an; für den Einsatz in bewaldeten Gebieten sind Modelle mit hell getönten oder transparenten Scheiben empfehlenswert – denn der Schutz vor Verletzungen und allzeit gute Sicht stehen hier an erster Stelle.

Auch Handschuhe gehören zum Biken. Sie schützen bei Stürzen und halten Schmutz von den Händen und Schweiß von den Griffen fern und sorgen so für eine rutschfeste Verbindung von Mensch und Maschine. Praktische Allrounder sind leichte Langfinger-Handschuhe, wie sie Vaude etwa in Form der „Dyce Gloves“ anbietet – für schlanke 36 Euro in Ausführungen für Männer und Frauen.

Alles an Bord?

Ist die „Fahrerausstattung“ komplett, benötigt man nur noch ein wenig Zubehör, und dem Start in den MTB-Sport steht nichts mehr im Wege. Einen Ersatzschlauch sollten Biker stets mit sich führen, ebenso eine kompakte Pumpe, etwa die praktische „Mountain Air AnyValve“ von Blackburn, die, wie der Name schon sagt, auf alle Ventiltypen passt (17,95, www.grofa.com). Für kleinere Reparaturen unterwegs empfiehlt sich ein Kompaktwerkzeug, wie es Spezialanbieter Park Tool mit dem „IB-3“ im Programm hat (25,95 Euro, www.grofa.com):

Hier ist sogar ein Kettenniet an Bord; einfachere Minitools sind natürlich auch zu haben. Was an Zubehör mit auf die Tour soll, lässt sich je nach Ausmaß in einer kompakten Satteltasche oder im Bike-Rucksack verstauen; mit dem „Aquarius 6“ (70 Euro) hat

Vaude ein kompaktes Modell im Sortiment, das neben sechs Litern Fassungsvermögen eine Trinkblase mit zwei Litern Volumen bietet, was geübte Tourenfahrer sehr zu schätzen wissen.

Aber fürs erste Mal reicht auch eine ganz normale Trinkflasche ...

Und damit ist das Starterpaket komplett – wenn wir richtig nachgerechnet haben, reichen rund 1.700 Euro für einen soliden Start ins Bikerleben.

[Bildauswahl zum Thema](#) (0 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

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

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

[Pressemappe Eurobike 2015 – Neuheiten, Trends und Technik 2016](#)

[Fahrrad 2016: „Plus“-Trend – breitere Reifen bei Mountainbike und Rennrad](#)

[Themenblatt Mountainbike](#)

Typenkunde – Mountainbike

[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?](#)

Passendes Bildmaterial