

So vielseitig ist Mountainbiken

von bb - Mittwoch, 19. Mai 2021

https://www.pd-f.de/2021/05/19/so-vielseitig-ist-mountainbiken_16033



Mountainbiken zählt hierzulande zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten überhaupt. Aber was zeichnet eigentlich den Mountainbiker oder die Mountainbikerin aus? Das ist äußerst schwierig zu beantworten, denn der Sport ist extrem vielfältig: Von Schotterweg bis Bikepark, von Downhill-Spaß bis [E-Bike](#)-Power gibt es viele unterschiedliche Typen und Facetten. Der [pressedienst-fahrrad](#) gibt eine Übersicht.

(pd-f/tg) Mit Full-Face-[Helm](#) und Protektorenweste ohne Rücksicht auf Verluste den Wanderweg runterballern: Mit diesem Stereotyp haben Mountainbiker:innen landauf, landab zu kämpfen. Dabei ist der Sport äußerst facettenreich und hat mit solchem Klischee wenig bis nichts zu tun. Die meisten Mountainbiker:innen nutzen ihr Rad für eine sportliche Runde auf Wald-, Schotter- und Feldwegen, aber auch mit Trail-Passagen. Laut dem [Mountainbike](#)-Monitor des Mountainbike-Tourismusforums lassen sich Mountainbiker:innen in vier große Gruppen gliedern: Tour, Ausdauersport, Abenteuer sowie Abfahrts- und Actionsport. Die meisten Mountainbiker:innen wollen abseits der Straße Erholung und Entspannung in der Natur suchen, verbunden mit dem sportlichen Erlebnis. Sie zeigen eine starke Naturaffinität. Oft werden die Touren in Kleingruppen oder mit Kindern gefahren. Das Mountainbike bietet sich als Trainingsgefährte an, weil es das Befahren von Feldwegen und Waldstraßen im Gegensatz zum Trekking- oder sogar [Rennrad](#) besser ermöglicht. Die breiten Reifen mit weniger Luftdruck geben auf den nicht-asphaltierten Strecken einen besseren Grip und sind weniger anfällig für Pannen. Die Geometrie der Räder ermöglicht eine sportliche Sitzposition. „Für die meisten Mountainbiker:innen stehen eine lockere Ausfahrt und Naturgenuss an erster Stelle. Mit dem Klischee des Extremsportlers haben sie in der Realität nur wenig zu tun,“ erklärt Nico Graaff vom Mountainbike-Tourismusforum.

Mountainbikes auch im Alltag unterwegs

Ihre Räder nutzen die Mountainbiker:innen oft auch im Alltag. „Das Mountainbike ist für viele Menschen das Rad der Wahl, weil es Sportlichkeit mit Alltagsauglichkeit verbindet. Mit wenigen Handgriffen können beispielsweise Steckradschützer angebracht werden. Sie sorgen im Alltag für Schutz vor Spritzwasser und im Wald als Schutz gegen den Matsch“, erklärt Sarah Baukman vom Schutzblechhersteller [SKS Germany](#). Der Fahrradhersteller [Ghost](#), dessen Wurzeln im Mountainbike-Sport liegen, bietet beispielsweise bei der neuen „Nirvana“-Serie die Möglichkeit, neben Radschützern auch Gepäckträger, Seitenständer oder [Kinderanhänger](#) am Rad zu befestigen. „Wir stellten fest, dass viele Mountainbiker:innen das Rad auch für alltägliche Wege nutzen. Mit den Rädern bieten wir einerseits einen Einstieg in den Mountainbike-Sport, andererseits auch ein Alltagsfahrzeug. Ideal z. B. für Eltern, die Sport und den Weg zur Kita mit einem Fahrrad machen wollen“, sagt Ghost-Marketingmann Felix Pätzold. Guido Meitler vom Kinderradspezialisten [Puky](#) nennt eine weitere wichtige Gruppe, die den Mountainbike-Sport prägt und liebt: „Für viele Jugendliche ist das Mountainbike das Fahrrad, mit dem sie sich fühlen wie ein Erwachsener. Es erfreut sich einer großen Beliebtheit, weil es für alle Wege geeignet ist. Deshalb haben wir unsere Jugendmarke [Fightshot](#) gegründet, um die Nachfrage in diesem stark wachsenden Bereich bedienen zu können.“

Sportlich neue Wege erkunden

Eine kleinere, aber immer noch zahlreiche Gruppe stellen die sportlich-ambitionierten Mountainbiker:innen. Wochenendausflüge in die Alpen und Mittelgebirge, längere Runden mit vielen Höhen- und Tiefenmetern oder Tagesausflüge in andere Bike-Reviere sind für sie ein wesentlicher Bestandteil bei der Ausübung ihres Hobbys. Diese Touren bestehen meist aus längeren Anstiegen und anspruchsvollen Abfahrten über sogenannte Trails, also einspurige Wege. „Das ist fast überall legal und auch in vielen Landesgesetzgebungen hinterlegt“, bestätigt Graaff. Als Bikes nutzen sie gerne sogenannte Fulllys, die eine Vollfederung, also neben der Federgabel auch ein Federelement im Rahmen haben. Die durchdachten Hinterbausysteme schlucken auch große Unebenheiten und sorgen für viel Fahrsicherheit. So erlaubt es die Fahrradtechnik mittlerweile, dass Wege gefahren werden, die technisch früher meist den Wander:innen vorbehalten waren. „Die aufkommenden E-Mountainbikes ermöglichen es zudem auch weniger trainierten Fahrer:innen, in höhere Lagen vorzustoßen, längere Strecken zu absolvieren und Wege bergauf zu fahren, die bislang fahrtechnisch nur bergab möglich waren. Die Zahl der Wegnutzer:innen wird in Zukunft eher steigen, z. B. auch durch das boomende Trailrunning. Da ist Rücksicht oberstes Gebot“, findet Anja Knaus vom schweizerischen E-Bike-Hersteller [Flyer](#).

Konflikte frühzeitig vermeiden

In der Realität kommt es aktuell aber gerade auf stark frequentierten Wegen immer wieder zu Konflikten – die allerdings nicht sein müssten. „Wir appellieren immer wieder zum respektvollen Umgang miteinander. Auf gemeinsam genutzten Wegen müssen wir alle aufeinander achtgeben. Das fördert das Verständnis miteinander und am Ende auch für den Mountainbike-Sport“, ergänzt Graaff. Deshalb ist es wichtig, auch klar zu unterscheiden: Die abfahrtsorientierten Downhill mit Full-Face-Helm und Protektorenweste fahren oft auf abgesperrten Strecken, z. B. im Bikepark oder bei Rennformaten. „Hier findet ganz klar eine Trennung statt. Auf den Rennstrecken und im Bikepark haben Wander:innen nichts zu suchen, die Mountainbiker:innen sind unter sich“,

beschreibt Andreas Krajewski vom Fahrradhersteller [Cannondale](#). In manchen Regionen entstehen zusätzlich Trail-Center, wo ähnlich wie Skipisten Strecken nach verschiedenen Schwierigkeitsleveln ausgeschrieben werden. Das hilft auch den Wander:innen zur Orientierung. Die sportlichen Gruppen sind übrigens bunt durchmischt. Neben Jugendlichen und jungen Erwachsenen fahren auch viele über 35 aktiv mit dem Mountainbike. „Diese Gruppe wird gerne als die Mountainbiker:innen der ersten Stunde bezeichnet. Sie waren in den Anfängen des Sports als Jugendliche dabei und sind bis heute treu geblieben“, beschreibt Krajewski und unterstreicht damit die Vielseitigkeit des Sports.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(8 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(8 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(61 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Gebremst wird auch bergauf – Fahrtechnik-Tipps für E-Mountainbiker](#)

[Kommentar: Wer ohne Tuning fährt, werfe den ersten Stein](#)

[Abgefahren! Mountainbikes für Kinder](#)

[Eine Szene unter Strom – Konfliktrad E-MTB?](#)

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

Passendes Bildmaterial



