

# Gute Planung ist die halbe Strecke

Die Route ist geplant, das Rad gecheckt, der Rucksack gepackt. Bei Barbara Pirringer, auch Bike-Babsi genannt, passt alles, von der Technik bis zur Streckenplanung. In ihrem Buch „Abenteuer Mountainbiken“ gibt sie ihr gesammeltes Wissen weiter.

TEXT: ROSA KARBON

Die ersten Kilometer sind geschafft. Das Wetter hält nicht, die Bremsen dafür schon. So weit, so gut, doch so langsam meldet sich der Hunger. Bei Barbara Pirringer, kurz Bike-Babsi, ist es dann Zeit für einen schnellen Blick auf ihre faltbare Landkarte: „Kuchen!“ steht am Rande eines eingezeichneten Weges. „Mir wurde von einer Dame gesagt, hier gibt es guten Kuchen“, erzählt die 32-Jährige

Niederösterreicherin, welche in den Tagen zuvor die KAT Sport+Mountainbike-Tour in Kitzbühel absolvierte. Klar, dass sie diesen Geheimtipp testen musste. „Der Kuchen war wirklich gut“, resümiert sie nun zwei Tage später.

Schon als Kind war Babsi in ihrer Heimat in Waidhofen an der Ybbs gerne auf dem Fahrrad unterwegs. Eine Knieverletzung dämpfte ihren Enthusiasmus, welcher erst Jahre später erneut entfacht wurde. „Ich habe irgendwann mein altes Mountainbike ausgegraben und bin dann schnell wieder auf den Gusto gekommen“, erzählt sie.

Der Sprung von der Feierabendrunde zur Mehrtagestour kam schließlich 2017. Damals radelte sie alleine die drei- bis viertägige Rundtour um den Dachstein im

Salzkammergut. „Das war meine Einstiegsdroge.“

Seither ist ihr Rucksack an Erfahrungen, Erlebnissen und Tipps für unterwegs immer größer geworden. „Mir wurden immer wieder dieselben Fragen gestellt“, was schließlich ihren Blog *bike-babsi.at* ins Rollen brachte. Damit nicht genug: Sie wollte all ihr Wissen zur Technik am Rad, dem Equipment und Streckenüberlegungen in ein Buch packen. „Mit ‚Abenteuer Mountainbiken‘ will ich anderen Menschen die Scheu davor nehmen, mehrere Tage unter-

wegs zu sein“, erklärt Pirringer.

Was ihr auch gelingt. „Es sind viele Kleinigkeiten“, die das Leben bei mehrtägigen Touren mit dem Mountainbike erleichtern. Gut geplant ist die halbe Strecke, ist daher das Motto von Barbara Pirringer. Ihr Buch transportiert nicht nur diese Botschaft, sondern gibt auch eine gute Anleitung, dieser zu folgen.

Auch wenn Babsis Appetit auf Kuchen in der Zwischenzeit gestillt ist, jener auf Abenteuer mit dem Mountainbike sicherlich noch lange nicht. ■



- 1 Ob alleine oder in der Gruppe: Mehrtägige Touren mit dem Mountainbike liefern viele Erlebnisse.
- 2 Der Rucksack sollte maximal sieben Kilogramm schwer sein. Barbara Pirringer erklärt, wie das gelingt.
- 3 Bei der Routenplanung sollte man immer flexibel sein und die Strecke an Wetterverhältnisse und die körperliche Verfassung anpassen.

FOTOS: ANGELA ALBRECHT



## 5 Tipps

**Navigation.** In Sachen Navigation leben wir, zumindest aus technologischer Sicht, im goldenen Zeitalter. Dennoch empfiehlt Babsi, immer eine althergebrachte Landkarte mit dabei zu haben. Sie erklärt, wie diese richtig gelesen und genutzt wird.

**Unterkunft.** Ist man bereits unterwegs und hat noch keinen Schlafplatz organisiert, weiß die Bike-Expertin, wie man spontan doch noch eine Unterkunft findet. Auf Google Maps kann man sich einen groben Überblick verschaffen. Über Buchungsplat-

formen, Gemeinde-Websites, Tourismusbüros, auf der Homepage des Alpenvereins findet man recht schnell ein freies Bett. Ansonsten sich nicht scheuen, auch einfach mal Einheimische zu fragen.

**Ersatzteile.** Eine Panne ist auf einer Tour schnell passiert, deshalb gehören Ersatzteile und Werkzeug immer in den Rucksack. Eine Auswahl an Dingen, die jedenfalls dabei sein sollten: ein Schaltauge, Kettenverschlussglied, Reservebremsbeläge, Dichtmilch bzw. Reifenflickset und Kabelbinder.

**Kosmetik.** Auch wenn das Bike-Abenteuer kein Wellness-Wochenende wird, müssen ein paar Kosmetikartikel mit in den Rucksack. Um wertvollen Platz zu sparen, sollten Cremes, Gels und Co. in auslaufsicheren Beuteln oder Minituben verstaut werden.

**Schuhband.** Ob als Wäscheleine, zur Befestigung von Utensilien am Bike oder als Zusatzschnürung außen am Rucksack, womit man nasse Wäsche mit dem Fahrtwind trocknen kann – ein Schuhband kann großartige Dienste leisten.

## Buch-Tipp

Barbara Pirringer hat ihr Wissen rund um mehrtägige Mountainbike-Touren in „Abenteuer Mountainbiken“ zusammengefasst. Erhältlich ist das im Tyrolia-Verlag erschienene Buch um 19,95 €. Erlebnisberichte, Checklisten und Touren-Tipps sind dabei.

