

Die besten Tipps für Mountainbike-Newbies

Aller Anfang ist schwer. Genau deswegen wollen wir dir Tipps und Tricks für einen leichten Einstieg in den Mountainbike-Sport geben. Wir haben uns mit Barbara Pirringer, einer Mountainbikerin aus Leidenschaft, unterhalten.

Mit dem Mountainbike über Stock und Stein – gerade im Sommer erfreut sich der Radsport über große Beliebtheit. Natürlich musst du kein Profi sein, um dich über die Berge zu quälen. Doch wer als Newbie auf den beliebtesten Mountainbike-Zug aufspringen möchte, sollte gut vorbereitet sein. Genau aus diesem Grund haben wir mit Autorin und Bike-Bloggerin Barbara Pirringer alias „Bike Babs“ über dieses Thema gesprochen.

RX: Liebe Babsi, bereits seit mehreren Jahren erlebst der Mountainbike-Sport einen regelrechten Boom. Was sollten Neulinge beachten, wenn sie sich für ihre erste Tour vorbereiten?

Barbara Pirringer: Nun ich gehe jetzt davon aus, dass der- oder diejenige schon irgendwann einmal auf einem Rad gesessen ist. Natürlich kann ich hier ein paar Basics verraten. Im Prinzip sind es drei Dinge, die es zu beachten gilt. Das ist zum einen das Bike selbst. Sprich, hier sollte sichergestellt werden, dass alle **Einstellungen am Rad korrekt sind**. Der zweite Punkt ist der **Sicherheitsaspekt**. Das heißt im Klartext: Die Ausrüstung muss passen. Vom Helm über die Sonnenbrille, die als Mücken- und Steinschlagschutz dient, sollten bestimmte Dinge immer ihren Fixplatz im Rucksack haben. Der letzte Punkt ist die **Route selbst**.



© Angela Albrecht



© Dominik Stixenberger

Vor einigen Jahren ist die leidenschaftliche Bikerin allein zu ihrer ersten Mehrtagestour aufgebrochen. Seither ist ihr Rucksack an Erfahrungen, Tipps für unterwegs und Erlebnissen stetig größer geworden.

Du hast gerade erwähnt, dass „die Route selbst“ eine Rolle spielt. Doch woher weiß ich als Newbie, welche Route für mich geeignet ist?

Barbara Pirringer: Empfehlenswert als Neuling ist, dass man sich eine Strecke sucht, die zum einen gut beschildert und zum anderen offiziell auffindbar ist. Wenn man in einer fremden Gegend unterwegs ist, kann die erste Anlaufstelle ein klassisches Tourisusbüro sein. Diese sind immer up-to-date und wissen über aktuelle Sperrungen Bescheid. Es gibt eine Vielzahl an Apps und digitalen Plattformen, die bei der perfekten Streckenauswahl nützlich sind. „Outdoor active“ ist beispielsweise eine davon. Die App bietet eine breite Anzahl an Routen, welche sehr gut klassifiziert sind. Eine ausführliche Beschreibung betreffend konditionellen und technischen Anforderungen wird hier geboten. Nicht selten ist auch Bildmaterial hinterlegt, sodass schnell ein erster Eindruck der Radstrecke vermittelt wird.

Puncto Ausrüstung – was darf hier nicht fehlen?

Ich appelliere an jeden einzelnen, egal wie man zu seiner Frisur steht, einen Helm zu tragen. Selbst der erfahrene Biker ist nicht vor einem Unfall gefeit. Der Helm ist für mich ein indiskutables Pflichtteil. Neben dem Helm ist auch eine Brille ein absolutes Must.

Warum sollte beim Fahrradfahren eine Brille getragen werden?

Barbara Pirringer: Wenn man kein Brillenträger ist, kann eine Sonnenbrille oder eine Schutzbrille oft vergessen werden. Vor allem, wenn es bergab geht, oder man hinter dem Vordermann unterwegs ist, können kleine Steinchen ins Auge geraten. Dieses Szenario ist eine große Gefahrenquelle, um schlagartig den Lenker zu verreißen. Darum: Brille auf keinen Fall vergessen!

Handschuhe sollten, genau wie der Helm, immer zur Standard-Ausrüstung beim Mountainbiken gehören, oder? Oft sind es die Hände, die bei einem Sturz zuerst in Mitleidenschaft gezogen werden.

Bikehandschuhe sind bei der Mountainbike-Ausrüstung auch fixer Bestandteil. Sie schützen vor Schürfwunden im Falle eines Sturzes, nehmen aber auch den Schweiß auf, sodass ein besserer Grip am Lenker gewährleistet werden kann. Sollte man einen Besuch im Bikepark oder einen Trail planen, dann sollten Knie- und Ellbogenprotektoren auch nicht vergessen werden. Außerdem gibt es spezielle Helme, welche über einen Kinnschutz verfügen - bei alpinen und steileren Strecken unbedingt notwendig. Aber keine Sorge! Bei einem Besuch in einem Bikepark wird diese Ausrüstung oft vor Ort verliehen.



© Angela Albrecht

Ich packe meinen Rucksack und nehme mit ..

Barbara Pirringer: ..eine Windjacke und gegebenenfalls einen Regenschutz. Den Berg zu bezwingen, kann zu einer schweißtreibenden Angelegenheit werden. Um sich bei der Talfahrt also nicht zu verkühlen, empfehle ich eine Schicht drüberzuziehen - der altbekannte Zwiebellook. Eine Windjacke ist hier eine gute Idee. Auch der Motor will ordentlich getankt sein! Eine Wasserflasche und ein Müsliriegel sollten in jedem Rucksack ein Plätzchen finden. Selbst wenn eine kurze Pause in einer Lokalität angepeilt ist, kann der Weg dorthin oft länger als geplant dauern. Genau darum sollte ausreichend Flüssigkeit mit im Gepäck sein. Egal, ob Wasser oder ein isotonisches Getränk, welches im Endspurt nochmal extra Power verleihen kann. Weil die Energiespeicher bei anstrengenden sportlichen Aktivitäten schnell leer werden, sollte spätestens nach einer Stunde ein Müsliriegel vernascht werden. Ja, auch wenn man eigentlich noch gar keinen Hunger hat! Wenn der Magen schon knurrt, ist es oftmals zu spät.



© Angela Albrecht

Und wenn es mal zu einer Panne kommt, welche Ausrüstung darf hier nicht fehlen?

Barbara Pirringer: Ich empfehle eine Luftpumpe und ein Pannenset. Was ich außerdem immer dabei habe, ist ein kleines Multitool. Hierbei handelt es sich um ein kombiniertes Multifunktionswerkzeug, speziell für Fahrräder. Ein Multitool verfügt beispielsweise über alle typischen Arten von Sechskantschlüsseln. Bei einer Fahrt über ruckliges Gelände ist eine Schraube am Fahrrad schnell locker, sei es auch nur die Flaschenhalterung – in diesem Fall ist ein Multitool immer ein Freund und Helfer. Auch die Sattelstütze lässt sich damit im Handumdrehen verstellen.

Bike meets fashion - Was soll ich am besten anziehen?

Barbara Pirringer: Radhosen mit Polstereinsatz sind ein Must-have – gerade für den ungeübten Popo. Hier ist zu beachten, dass die Hose beim Anprobieren gut sitzt und nicht zwickelt. Radhosen zieht man übrigens ohne Unterwäsche an. Hat den einfachen Grund, dass keine Reibung von den Nähten der Unterwäsche erzeugt wird.

Deine Lieblingsroute in Österreich?

Barbara Pirringer: In Österreich gibt es wirklich an jedem Eck wunderschöne Touren. Rund um Wien durfte ich selbst erst im Frühling den Anninger in Mödling kennenlernen. Eine herrliche Route mit trockenem Klima. Fahrradstrecken im Salzkammergut beeindrucken oft mit einem wunderschönen Bergpanorama. Grundsätzlich ist es bis zum Salzkammergut sehr anfangersfreundlich. Bedeutet, die Routen sind nicht hochalpin und wahnsinnig felsig, hier findet man eher Forststraßen. Diese eignen sich ideal für die ersten Kilometer am Bike. Je mehr es in Richtung Salzburg, Tirol geht – umso steiler und schroffer wird es. Hier kommen Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten.

Wir kennen ihn alle: den inneren Schweinehund. Was also tun, wenn die Unlust überhandnimmt?

Barbara Pirringer: Der älteste Trick: Gruppenzwang. Vereinbart einen Termin mit Freunden zum gemeinsamen „Schweinehund-Gassi-gehen“. Sobald eine fixe Verabredung steht, neigt man dazu, diese nicht abzusagen. Belohnungen gehören für mich auch dazu. Wenn nach einer anstrengenden Tour ein Kaffeehaus wartet, kann diesem gerne ein Besuch abgestattet werden. Gutes Essen und Getränke können durchaus ein Motivator sein.

Buchtipp: Abenteuer Mountainbiken

Die passionierte Bikerin Barbara Pirringer alias bike-babsi.at verrät klar strukturiert und doch mit viel Empathie, was einerseits zu einer guten Rundum-Vorbereitung gehört und wie man andererseits auch in überraschenden Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Dabei hat sie jede Menge erprobter Tipps parat, liefert How-To-Anleitungen, Bike-Checks oder QR-Code Packlisten – immer mit speziell gekennzeichneten Hinweisen für E-BikerInnen.

Mehr zu "Abenteuer Mountainbike"



"Abenteuer Mountainbike"
erschienen im Tyrolia Verlag



Alles rund um Tourenplanung, deine
Vorbereitung und die deines Bikes



Rüste dich für dein mehrtägiges
Mountainbike-Abenteuer!



Inklusive Erlebnisberichten &
Fotostrecken

[zurück](#)

[nach oben](#)



13. - 16. Jänner 2022
 Messe Wien

ferien@reedexpo.at
 +43 1 727 20-0

Nützliche Links

[Nutzungsbedingungen](#)
[Impressum](#)
[Datenschutz](#)
[Cookie Hinweis](#)

Follow Us

[Twitter](#)
 [Facebook](#)
 [YouTube](#)

PELY™