

SICHER
a m B e r g

alpenverein 
österreich



Mountainbike

Sendhofer-Schag | Mair

Sicher unterwegs auf Forststraßen und Trails

Sicher am Berg

Herausgegeben vom
Österreichischen Alpenverein

Sendlhofer-Schag | Mair

Mountainbike

Sicher unterwegs auf Forststraßen und Trails



Inhalt

Einführende Gedanken	10
Ausrüstung	24
Bike-Fitting	42
Tourenplanung & -durchführung	56
Gemeinsam unterwegs	100
Fahrtechnik	120
Pannenhilfe & Bike-Wartung	184
Notfall	208

Liebes Alpenvereinsmitglied!

Der Alpenverein sieht im Mountainbikesport große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Herausforderungen des Klimawandels und der Mobilitätswende sind weitere starke Argumente, um den gegenwärtigen Trend zum Radsport zu begrüßen und zu fördern. Der Alpenverein ist sich auch des Konfliktpotenzials zwischen Mountainbikern, Wanderern, Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Lebensraumpartnern bewusst. Als anerkannte Naturschutzorganisation erkennt er mögliche ökologische Beeinträchtigungen, denen es entgegenzuwirken gilt. Daher nimmt der Alpenverein seinen Auftrag zur Vermittlung von Kompetenzen wahr, um eine risikobewusste und verantwortungsvolle sowie natur- und sozialverträgliche Sportausübung zu unterstützen.

Das Thema Mountainbike birgt in Österreich noch einen politischen Aspekt: Radfahren auf Forststraßen ist in Österreich generell verboten. § 33 des Forstgesetzes betont zwar das Recht auf das freie Betreten des Waldes, nicht aber das Befahren. Daher fordert der Alpenverein von Bund und Ländern Konzepte zur raschen Öffnung von Forststraßen, um ein möglichst flächendeckendes und legales Netz an MTB-Routen in Österreich zu schaffen. Ein erfolgreiches und über mehr als 20 Jahre entwickeltes Mountainbike-Konzept gibt es in Tirol – das könnte als Best-Practice-Modell eine Vorlage für andere Regionen in Österreich sein. Der Alpenverein ist sich auch der großen Nachfrage nach Wegen – „Singletrails“ – für das Mountainbiken bewusst, ist aber klar gegen die generelle Freigabe von Alpenvereinswegen! Es läge auch gar nicht in seiner Befugnis, eine solche Erweiterung der Widmung einseitig zu veranlassen, da sein Nutzungsrecht als Wegehalter auf das Begehen dieser Naturflächen beschränkt ist.

Die Freigabe von Alpenvereinswegen für Mountainbikes, die Schaffung von sogenannten “Shared Trails”, muss im Einzelfall geprüft werden, und eine eventuelle Freigabe erfordert immer die Zustimmung des Grundeigentümers, des Wegehalters, eventuell auch von Behörden.

Als größter alpiner Verein in Österreich entwickelte sich der Alpenverein in den letzten 30 Jahren zu einer wichtigen Interessenvertretung der Mountainbiker. Aus Umfragen wissen wir: Mehr als 42 Prozent der Alpenvereinsmitgliederüben den Sport regelmäßig aus. Nach dem Wandern ist Mountainbiken damit die am zweithäufigsten ausgeübte Sportart im Sommer. Damit sind wir in der Verantwortung, denn – die Risiken beim Mountainbiken sind evident. Stürze können Verletzungen unterschiedlichsten Grades und auch tödliche Verletzungen zur Folge haben. Der Alpenverein entwickelt daher seine Kursprogramme und Sicherheitsinitiativen stetig weiter. „Technik statt Tempo“ – so das Motto des Alpenvereins. Im Rahmen unserer Ausbildungsinitiative „SicherAmBerg“ veranstalten Alpenvereinssektionen Kurse für Mitglieder. Ausgebildete Kursleiter, hochwertige Lehrmaterialien und einheitliche Kursinhalte unterstützen unseren hohen Qualitätsanspruch. So können unsere aktiven Mitglieder den eigenverantwortlichen Umgang in ihrer Bergsportdisziplin erlernen.

Ich wünsche allen lehrreiche Stunden bei SicherAmBerg-Kursen, viel Spaß bei gemeinsamen Radtouren und viel Freude mit diesem Booklet.

Andreas Ermacora, Präsident



Einführende Gedanken

Geschichte des Mountainbikes 12

Welcher Bike-Typ bist du? 14

Die gesetzliche Situation in Österreich 18



Geschichte des Mountainbikes

Die Entdeckung, dass etwas Rundes rollt, hat die Menschheit verändert. Man könnte aus dieser Überlegung nun ein Philosophikum emporheben und ergänzen – die Entwicklung der Fahrräder hat auf unsere Gesellschaft einen großen Einfluss. In manchen Ländern dieser Welt zählen Fahrräder zu den wichtigsten Fortbewegungshilfen. In unseren Breiten zählen sie auch zu den Sportgeräten und machen einen bedeutenden Wirtschaftszweig aus. Und das so sehr polarisierende Mountainbike blickt auf eine eigene Geschichte zurück:

Wie so viele Trends unserer heutigen Zeit kommt auch das Mountainbiken aus Übersee. Die kalifornische Clique rund um Gary Fisher, Joe Breeze und Charles Kelly bretterte bereits Anfang der 1970er Jahre den Mount Tamalpais mit ihren „Clunker-Bikes“ den Berg hinunter. Die Basis der Räder waren Schwinn-Cruiser-Modelle. Diese besaßen keine Gangschaltung, waren robust genug und hatten dicke Ballonreifen – zu dieser Zeit das einzig verfügbare Material, um die steilen Schotterpisten halbwegs unbeschadet zu überstehen.

Im Jahre 1977 bauten Breeze und Kelly das erste tourentaugliche Bike aus Stahl. Einige Jahre später gesellte sich Tom Ritchey zu den verrückten Bastlern und fing an, eigene Rahmen zu schweißen und Kompletträder zu vertreiben. 1981 bekam Mike Sinyard eines der Teile in die Hände und sah das Potenzial des Marktes. Kurz darauf ging der „Stumpjumper“ von Specialized in Großserie.

Parallel dazu entwickelte Shimano erste Komponentengruppen (Deore 1982). Vielfältige Anbauteile und die ersten Federgabeln in den 1980er Jahren von RockShox und Manitou machten die Bikes salonfähig. Zu Beginn der 1990er konnte man das erste ernstzunehmende Fully am Markt finden, ein Trek 9500 mit Elastomer-Hinterbau.

Die Bikes wurden weltweit zum Kassenschlager, und die Auslagerung der Produktion nach Taiwan machte sie bezahlbar. Es folgten viele Kleinserien und Prototypen, die wieder verschwanden, aber wer weiß, was sich in den hintersten Ecken diverser Keller noch so alles verbirgt.

Genug Geschichte, zurück in die Gegenwart.



In den Anfangsjahren des
Mountainbikens im Marin County, USA

Welcher Bike-Typ bist du?

Alle Jahre wieder bringt die Bikeindustrie ein neues Produkt hervor. Manches ist neu, vieles hat es allerdings in den letzten Jahrzehnten in leicht abgeänderter Form schon mal gegeben. Das Dickicht an Angeboten ist oft kaum mehr zu durchblicken und die Grenzen zwischen verschiedenen Bikekategorien verschwimmen zusehends.

Bist du dir sicher, dass es ein Mountainbike sein soll, hast du gerade mal einen kleinen Schritt zum Glück hinter dich gebracht. Auch hier sind die Unterkategorien zahlreich. Die folgenden Informationen sollen dir die Auswahl etwas erleichtern. Bevor du die nächsten Seiten studierst, denke gründlich darüber nach, was du mit deinem zukünftigen Zweirad erleben möchtest: Bist du eher sportlich oder gemütlich, auf Forststraße oder Singletrail, eher bergauf oder Hauptsache runter unterwegs? Soll dein Drahtesel mit oder ohne Motorunterstützung sein? Wie viel Geld willst du investieren? Ein gutes Hardtail ist beispielsweise oft ausreichend und besser als ein günstiges Fully. Im Zweifelsfall hilft dir dein Fachhändler gerne weiter.

■ Tour

Einfach, klassisch, gut

Gemütliche Tages- oder Mehrtagestouren mit Fokus auf Naturerlebnis, Erholung und Entspannung sind mit einem Hardtail oder leichten Tourenfully mit bis zu 120 Millimeter Federweg bequem zu bewältigen. Du fährst gerne Schotterstraßen bergauf und bergab. Ein einfacher Singletrail schreckt dich zwar nicht ab, du bist aber nicht ständig auf der Suche nach dem heiligen Weg. Genuss steht klar im Vordergrund, dennoch darf es auch mal eine etwas längere Ausfahrt sein.

■ Allmountain und Trail

Deine Ein- oder Mehrtagestouren dürfen gerne etwas höher und weiter sein. Du siehst eine Alpenüberquerung als Krönung am Ende einer gelungenen Saison. Der Singletrailanteil kann nicht hoch genug sein, hie und da ein paar schwierige Passagen zum Tüfteln machen die Abfahrt für dich erst würzig. Das Fortbewegungsmittel deiner Wahl ist ein Fully mit ca. 140 Millimeter Federweg.

Natur- und Trailgenuss pur

■ Enduro

Du bist der abfahrtsorientierte Trailprofi. Selber raufkurbeln ist zwar Ehrensache, aber die Abfahrt muss sich lohnen. Ob flowiger oder äußerst technischer Weg spielt meist keine Rolle, Spaß muss er machen. Um jeden Meter auszunutzen, dürfen auch Schiebe- oder Tragepassagen dabei sein. Runter kann es auch schon mal etwas ruppiger sein, dafür sind die Bikes mit rund 160 Millimeter Federweg oder mehr ausgestattet. Speziell für Biker geschaffene Strecken lassen dein Herz höherschlagen, und es zieht dich immer wieder gerne in den Bikepark, um deine Fahrtechnik zu verbessern.

Bergauf ist nur das notwendige Übel

■ Freeride

Mit 180 Millimeter Federweg oder mehr ist an selber Kurbeln kaum mehr zu denken. Interessiert dich auch nicht, die Abfahrten sind das Um und Auf eines gelungenen Biketages. Kurze Gegenanstiege werden noch verkraftet, aber ansonsten bewegst du dich hauptsächlich im Bikepark oder auf eigens angelegten Strecken für Bikerinnen und Biker. Sprünge und schnelle Lines zaubern dir ein Lächeln ins Gesicht. Gebaute Anleger und Steilkurven bezeichnest du guten Gewissens als deine bevorzugte Spielwiese.

Mit der Tendenz zum Wahnsinn

Schneller geht's immer

■ Downhill

Du liebst die Königsdisziplin des abfahrtsorientierten Bikesports. Der Drahtesel deiner Wahl hat 200 Millimeter Federweg oder mehr, eine Doppelbrückengabel ist Pflicht, und der vorhandene Sattel ist meist weit unten und wird maßlos überbewertet. Dein Metier sind eigens errichtete Bikestrecken. Gewaltige Sprünge und hohe Geschwindigkeiten sind ein Muss. Auf ruppigen Wurzelpassagen und felsigen, verblockten Strecken kann nur noch mit Mach 5 drüber gebügelt werden.

■ E-MTB

Dieser Begriff wird umgangssprachlich für Pedelecs (Pedal-Electric-Cycle) im Bereich der Mountainbikes verwendet. Diese schalten nur während des Tretens den elektrischen Antrieb in der gewünschten Stufe hinzu. Sie sind vom heutigen Bikemarkt nicht mehr wegzudenken.

Nicht nur für 60+

Der elektrische Drahtesel kann mit allen oben erwähnten Typen von Mountainbikes kombiniert werden. In Österreich dürfen die Motoren mit bis zu 600 Watt Maximalleistung und 25 km/h die zwingend notwendige Tretbewegung unterstützen. Achtung: Regelt das Rad bei dieser Geschwindigkeit nicht automatisch ab oder ist die Leistung des Motors größer als 600 Watt, so wird es laut Gesetz als Moped eingestuft. Das E-MTB macht Mountainbiken für eine größere Zahl an Menschen zugänglich. Es richtet sich an all jene, die bei ihren Ausflügen in die Natur gerne auf eine Unterstützung zugreifen wollen oder aber auch an Bergsportler, die sich Forststraßenzustiege zu Bergwanderungen oder Klettertouren ersparen wollen. Zudem schafft es einen Ausgleich bei inhomogenen Gruppen und kann einen Beitrag zur klimafreundlichen Anreise in die Berge leisten.

Für Pedelec-Novizen empfiehlt sich ein Fahrtechnikkurs und eine Einführung in die richtige Handhabung des Bikes.



Durch das höhere Gewicht der E-MTBs ist eine solide Fahrtechnik Grundvoraussetzung.

Die gesetzliche Situation in Österreich

Mountainbiken verbindet Sport mit Naturerlebnis, ist ein wichtiger Tourismusfaktor und auch längst als Sportart im Alpenverein angekommen. Verschiedene Interessenvertretungen fordern eine Legalisierung der Sportart auf Wegen in Wald und Bergland. Auch der Alpenverein setzt sich für die Erweiterung des legalen Routennetzwerks ein. Mit seiner Expertise und der Zusammenarbeit mit allen Lebensraumpartnern soll ein möglichst umfangreiches und zeitgemäßes Angebot an Routen und Singletrails geschaffen werden.



Der Wald und das darüber liegende alpine Ödland üben zahlreiche Funktionen aus. Der Wald bietet Schutz für Siedlungen, Erholungsraum, wertvollen Lebensraum für Tiere und Pflanzen und ist vor allem wegen seines Rohstoffes Holz ein bedeutsamer Nutz- und Wirtschaftsraum. Die unterschiedlichen Nutzungsinteressen an unserem Wald werfen Fragen zur rechtlichen Situation des Mountainbikers auf. Wo darf ich mit meinem Mountainbike unterwegs sein? Welche Rechte und Pflichten treffen mich als Naturnutzer?

Die rechtliche Situation für Mountainbikerinnen und Mountainbiker in Österreich ist einfach. Der Paragraph 33 des Forstgesetzes besagt, dass jede und jeder den Wald zu Erholungszwecken betreten und sich darin aufhalten darf. Der Begriff der freien Betretbarkeit umfasst alle gehenden Aktivitäten wie Wandern, Skilanglauf, Skitouren, Klettern und Schneeschuhwandern. Für andere Aktivitäten, die über das Betreten hinausgehen, gilt die vom Gesetzgeber eingeräumte Wegfreiheit im Wald nicht. Auf Forststraßen, Wanderwegen und Steigen ist Mountainbiken nicht gestattet.

Erlaubt ist das Mountainbiken dort, wo Wege als Mountainbikestrecken ausgewiesen sind. Auf Wegen mit öffentlichem Verkehr – und sei es nur Fußgängerverkehr – gilt die Straßenverkehrsordnung (StVO). Auch die Zustimmung des Grundeigentümers bzw. Wegehalters bei Forststraßen (z. B. Agrargenossenschaften) reicht aus, um das jeweilige Waldstück legal befahren zu können. In vielen Teilen Österreichs übernehmen Landesdienststellen/Tourismusverbände/Vereine/Gemeinden den Kontakt zu Grundeigentümern und Wegehaltern und vereinbaren eine legale Nutzung für Mountainbikerinnen und Mountainbiker.



Oberhalb des geschlossenen Waldgebietes beginnt das alpine Ödland. Anders als im Wald gelten hier die jeweiligen Landesgesetze über die Wegfreiheit im Bergland. In Salzburg, Kärnten und der Steiermark ist ähnlich wie im Forstgesetz die freie Betretbarkeit für Naturnutzer legitimiert. Mountainbikerinnen und Mountainbiker, die im Hochgebirge unterwegs sein wollen, müssen für die Sportausübung die Zustimmung der berechtigten Grundeigentümer einholen. In Oberösterreich regelt das Tourismusgesetz und in Vorarlberg das Straßengesetz diesen Sachverhalt und kommt zum selben Schluss.

Für Tirol und Niederösterreich gibt es keine derartige Regelung, da in diesen Bundesländern die Wegfreiheit im Bergland als Gewohnheitsrecht (Dienstbarkeit) angenommen wird. Mountainbikerinnen und Mountainbiker können jedoch nicht in diesen Genuss kommen, da die Sportart dafür zu jung ist. Im Raum Wien und Burgenland gibt es keine derartigen Regelungen.

Kurz zusammengefasst bedeutet das, dass sich Mountainbikerinnen und Mountainbiker im Wald und im Hochgebirge nur auf ausdrücklich dafür ausgewiesenen Mountainbikestrecken fahrend bewegen dürfen, um einem rechtlichen Konflikt (Zivilrecht, Verwaltungsrecht) zu entgehen. Natürlich steht es jeder Person frei, eigenständige Vereinbarungen über die Nutzung von Wegen mit den Grundeigentümern zu erarbeiten.

Mountainbiken im alpinen Ödland ist kein Gewohnheitsrecht.

Deutschland

In Deutschland gibt es von Bundesland zu Bundesland andere Regelungen. Hervorzuheben sind hier zwei sehr konträre Gesetze, die im Kern nicht unterschiedlicher sein können. In Baden-Württemberg gibt es die sogenannte Zwei-Meter-Regel, welche das Befahren von Wegen unter zwei Meter Breite verbietet. Damit wird Mountainbiken auf Forststraßen oder explizit für Mountainbikerinnen und Mountainbiker freigegebene Trails beschränkt. Im Gegensatz dazu steht die gesetzliche Lage in Bayern. Hier gilt ein grundsätzliches Betretungsrecht der freien Natur, welches auch das Befahren vorhandener Wege mit dem Mountainbike miteinschließt. Die Grundvoraussetzung dafür ist, dass durch die Nutzung keine Schäden im Naturraum entstehen und übergeordnete Gesetzgebungen (Naturschutzgebiete oder Nationalparks) eingehalten werden.

Seit Dezember 2020 gibt es allerdings neue Vollzugshinweise, wie diese Gesetzgebung in Bayern ausulegen ist. Diese sieht vor, dass die Beurteilung über die Befahrbarkeit eines Weges nun nicht mehr beim Mountainbiker/bei der Mountainbikerin selbst liegt, sondern Sache des Grundeigentümers ist. Damit kann er/sie selbst einen Weg als „nicht geeignet“ einstufen, ihn bei der Naturschutzbehörde anzeigen und nach Beurteilung sperren. Der behördliche Aufwand zur notwendigen Prüfung sämtlicher Einzelfälle ist enorm.

Schweiz

In der Schweiz obliegt die Auslegung des Bundesgesetzes hinsichtlich der Wegenutzung mit dem Mountainbike den Kantonen. Einerseits wird dies über das Straßenverkehrsgesetz, andererseits über das Bundesgesetz für den Wald geregelt. Die Kantone nehmen in Bezug auf das Mountainbiken allerdings sehr unterschiedliche Positionen ein. Im Kanton Appenzell etwa ist es überall dort verboten, wo nicht ausdrücklich gestattet. In Graubünden dagegen gelten die freizügigsten Regelungen, da man dort bereits seit etlichen Jahren touristisch vom Mountainbiken profitiert und davon ausgehend eine friedliche Koexistenz verschiedener Nutzergruppen am Berg fördert. Generell gilt in der Schweiz: Als Mountainbiker oder Mountainbikerin umgeht man rechtliche Schwierigkeiten in den meisten Fällen, indem man – kantonübergreifend – auf jene Strecken verzichtet, die explizit mit Sperrungen beschildert sind.



Südtirol

Für Mountainbikerinnen und Mountainbiker ist Südtirol hinsichtlich der rechtlichen Grundlage äußerst attraktiv, denn zunächst ist alles legal befahrbar, was nicht explizit gesperrt ist. Einzelne Gemeinden können Wege sperren, jedoch erst nach einem erfolgten Austausch mit allen beteiligten Parteien – vom Grundbesitzer angefangen über die Nutzergruppen, den Naturschutz bis hin zu den Tourismusverbänden. Das klingt gut und ist grundsätzlich sehr positiv, weil das gemeinsame Gespräch mit allen Lebensraumpartnern unumgänglich ist. Gleichzeitig torpediert selbst in einem vorgeschriebenen Austausch jegliches Fehlverhalten – von wem auch immer – eine konstruktive Lösung. Und die ist in Südtirol aufgrund des hohen Nutzungsdrucks auf die Berge – von Einheimischen und Gästen – besonders wichtig.



Informiere dich über die jeweilige Rechtslage des Landes, in welchem du deine Tour durchführen willst. Denn Unwissenheit schützt vor Strafe nicht!

Mountainbiken in all seinen Spielformen ist längst im Alpenverein verankert und begeistert Jung und Alt gleichermaßen. Mit der vorliegenden 2. Auflage möchte Österreichs größter alpiner Verein die Sicherheit für Bergadler steigern, Unfälle vermeiden und Mountainbikekurse unterstützen. Umfassend, anschaulich, prägnant und auch witzig werden alle praxisrelevanten Aspekte des Mountainbikesports dargestellt. Großes Augenmerk wurde auf die Themen Fahrtechnik, Orientierung und Tourenführung sowie die Umsetzung von Aktivitäten mit Kindern gelegt. Das vorliegende Lehrbuch will auch für ein verständnisvolles Miteinander am Berg werben: Mountainbike sicher & fair.

alpenverein
österreich 

ISBN 978-3-7022-4058-5



9 783702 240585

www.tyrolia-verlag.at