

Das 3 x 3 der MTB – Tourenplanung und Durchführung

| | MENSCH - TEILNEHMER | UMWELT - GELÄNDE & WETTER | AUSRÜSTUNG – BIKE & MORE |
|---------------------------------|---|---|--|
| Z U H A U S E | <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl / Gruppengröße • Vorbesprechung • Anreise / Radtransport • Kontaktdaten - Austausch • Gesundheit / Fitness / Zeitplan <ul style="list-style-type: none"> - Schnitt: ca. 12 km/h - hm pro h: 500-600 hm / 200-300 hm Schieben - Individuelle Unterschiede beachten • Homogenität • Checklisten (Guide/Teilnehmer) | <ul style="list-style-type: none"> • Großwetterlage - WEB: ZAMG, bergfex • Regionsexploration Web-Portale/Karten/Foren/Lektüre • Grobplanung → Feinplanung → TOUREN • Varianten / Alternativen • Hütten (Öffnungszeiten) • Infrastruktur vor Ort Händler/Einkauf/Aufstiegshilfen | <ul style="list-style-type: none"> • MTB (Art, Zustand) – Erlass Radausflüge • Ersatzteile und Werkzeug, Luftpumpe • Rucksack / Kleidung / Wetterschutz • Erste-Hilfe-Paket und Sonnenschutz • Verpflegung / Getränke • Karten / Führer / Roadbook • Orientierungshilfe - GPS-Gerät • Mobiltelefon (ev. incl. Halterung) • Geld / Kreditkarte |
| V O R O R T | <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung, Kennenlernen • Austausch Telefonnummern/WhatsApp • Tagesablauf • Probleme Verletzungen, Gesundheit • Motivation → Teamgeist schaffen | <ul style="list-style-type: none"> • Wetterbeobachtung, Info Web • Info bei Einheimischen • Aktuelle Wegeinschätzung • Endgültige Tourauswahl → Besprechung • Groborientierung / mögliche Treffpunkte | <ul style="list-style-type: none"> • Angepasste Kleidung • Ausrüstungskontrolle • Bike - Check > Erlass Radausflüge • Ersatzteile und Verpflegung Aufteilung in der Gruppe |
| A U F T O U R | <ul style="list-style-type: none"> • Tagesverfassung • Leistungsstand • Motivation / Emotion / Risiko • Kommunikation • Entscheidungen erklären • Pausen inkl. Trinken/Essen/Relaxen • Aufgabenverteilung • Verhalten auf Tour | <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung • Wetterbeobachtung • Tempowahl • Gefahrenstellen • Hilfe- und Sicherheitsstellung • umweltgerechtes Verhalten | <ul style="list-style-type: none"> • Bekleidung anpassen • Ausrüstungskontrolle • Defekte sofort beheben • Reserven auffüllen (vor allem Wasser) |

Skalen zum Leistungsstand (Fahrtechnik / Kondition / Gefahrenstellen)

Fahrtechnische Schwierigkeit Singletrail – Skala <http://www.singletrail-skala.de/> nach Carsten Schymik

| | |
|-----------|---|
| S0 | Wegbeschaffenheit: fester und griffiger Untergrund Hindernisse: Keine Hindernisse Steigung/Gefälle: bis ca. 10% bergauf / bis ca. 20% bergab Kurven: weit Fazit: kein besonderes fahrtechnisches Können notwendig |
| S1 | Wegbeschaffenheit: loserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine Hindernisse: kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden Steigung/Gefälle: bis ca. 15% bergauf / bis ca. 30% bergab Kurven: eng Fazit: fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden |
| S2 | Wegbeschaffenheit: Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine Hindernisse: flache Absätze und Treppen Steigung/Gefälle: bis ca. 20% bergauf / bis ca. 60% bergab Kurven: leichte Spitzkehren Fazit: fortgeschrittene Fahrtechnik nötig |
| S3 | Wegbeschaffenheit: verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll Hindernisse: hohe Absätze Steigung/Gefälle: bis ca. 30% bergauf / bis ca. 70% bergab Kurven: enge Spitzkehren Fazit: sehr gute Bike-Beherrschung nötig |
| S4 | Wegbeschaffenheit: sehr verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll Hindernisse: Steilrampen, kaum fahrbare Absätze Steigung/Gefälle: z.T. >30% bergauf / mehrere Stellen >70% bergab Kurven: ösenartige Spitzkehren Fazit: perfekte Bike-Beherrschung mit Trail-Techniken nötig, wie das Versetzen des Hinterrades in Spitzkehren |
| S5 | Wegbeschaffenheit: sehr verblockt mit Gegenanstiegen, rutschiger Untergrund, loses Geröll - der Weg hat deutlich erkennbar den Charakter eines Bergpfades Hindernisse: Steilrampen, kaum fahrbare Absätze in Kombination Steigung/Gefälle: z.T. >30% bergauf / häufig >70% bergab Kurven: ösenartige Spitzkehren mit Hindernissen Fazit: exzellente Bike-Beherrschung spezieller Trail-Techniken nötig, das Versetzen des Vorder- und Hinterrades ist nur eingeschränkt möglich |

Gefährlichkeit einzelner Stellen bzw. Streckenabschnitte

| | |
|-----------|---|
| G0 | Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit ergibt sich bei Stürzen ein geringes Verletzungsrisiko. |
| G1 | Auf Grund des Geländes und der Wegbeschaffenheit (Felsen, Felsbrocken, Baumstümpfe, Bachbette) sind bei einem Sturz Verletzungen möglich. |
| G2 | Fahrfehler bedeuten Stürze mit Verletzungsfolgen. Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn der Fahrsituation, evtl. auch in der Fahrsituation ist möglich. |
| G3 | Fahrfehler bedeuten Stürze mit hoher Verletzungsgefahr, auch größere Fallhöhen sind möglich. Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn der Fahrsituation ist möglich, in der Fahrsituation allerdings dann sehr schwierig. |
| G4 | Fahrfehler bedeuten Abstürze über Abbrüche oder extrem steile Hänge. Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn der Fahrsituation ist sehr schwierig, in der Fahrsituation ist dies nahezu nicht mehr möglich. Es besteht die Gefahr von schwersten Verletzungen, bis hin zu möglicher Lebensgefahr. |
| G5 | Kleinste Fahrfehler bedeuten Abstürze über senkrechte Abbrüche oder extrem steile Hänge. Ein kontrolliertes Anhalten zu Beginn und in der Fahrsituation ist nahezu nicht möglich. Absolute Lebensgefahr! |

Konditioneller Anspruch

| | |
|-----------|---|
| K0 | Gesamt - hm: bis 400 Höhenmeter Steilheit: leichte Anstiege bei festem Untergrund < 10% Dauer Anstiege: kurz Länge der Tour: bis 20 km Fazit: keine besondere Kondition erforderlich |
| K1 | Gesamt - hm: bis 1.000 Höhenmeter Steilheit: leichte bis mäßig steile Anstiege bei festem und leicht losem Untergrund < 15% Dauer Anstiege: neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen Länge der Tour: bis 35 km Fazit: passable Grundkondition notwendig |
| K2 | Gesamt - hm: bis 1.500 Höhenmeter Steilheit: mäßigere bis steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund < 20% Dauer Anstiege: länger anhaltende steile Passagen sind möglich Länge der Tour: bis 50 km Fazit: gute Grundkondition notwendig |
| K3 | Gesamt - hm: bis 2.000 Höhenmeter Steilheit: mäßigere bis steile Anstiege auch bei lockerem oder schwierigem Untergrund, kurze sehr steile Stellen < 25% Dauer Anstiege: länger anhaltende steile Passagen sind möglich - bis 60 km Länge der Tour: länger anhaltende steile Passagen sind möglich - bis 60 km Fazit: sehr gute Grundkondition notwendig |
| K4 | Gesamt - hm: bis 3.000 Höhenmeter Steilheit: steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25% Dauer Anstiege: lang anhaltende steile Passagen sind möglich Länge der Tour: bis 90 km Fazit: spezielle konditionelle Voraussetzung nötig |
| K5 | Gesamt - hm: > 3.000 Höhenmeter Steilheit: steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25% Dauer Anstiege: lang anhaltende steile Anstiege auch bei schwierigem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte Länge der Tour: > 90 km Fazit: nur für bestens trainierte Radsportler möglich |

Was gehört in ein Erste-Hilfe-Päckchen?

Verbandssortiment:

- 3 Stück Heftpflaster (5 x 2,5cm)
- 8 Stück Wundpflaster (10 x 6 cm)
- 3 Verbandspäckchen (8 x 10 cm)
- 1 Verbandspäckchen (10 x 12 cm)
- 6 Wundkompressen (10 x 12 cm)
- 2 Fixierbinden (6 cm x 4 m)
- 3 Fixierbinden (8 cm x 4 m)
- 2 Dreieckstücher
- 4 Einmalhandschuhe
- 1 Rettungsdecke
- 1 EH-Schere

Ergänzung:

- 1 zusätzliches Dreieckstuch
- Wunddesinfektionsmittel
- Kühl Spray
- 4 Sicherheitsnadeln
- 1 Lederfingerling
- 1 Netzverband (Kopf-Bein, Gr. 3)
- Traubenzucker / Glucose-Gels
- Mineraldtabletten
- Sonnencreme
- Schmerztabletten
- persönliche Medikamente