

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 bergfex outdooractive GPSIES • 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)