



# Bike

## Rahmennummer

Jedes Fahrrad ist mit einem Herstellerzeichen und einer eindeutigen und dauerhaft angebrachten Rahmennummer, oft in der Nähe des Tretlagers, Sattels oder Steuerkopfs, gekennzeichnet.

## Codiernummer

Eine zusätzliche Codiernummer erhöht die Chance, Ihr Fahrrad im Falle eines Diebstahls zurückzubekommen. Informationen zur Codierung erhalten Sie bei Ihrem Fahrrad-Fachhändler, Ihrer örtlichen Polizeidienststelle sowie unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Marke:

Modell:

Rahmenfarbe:

Reifen:

Felgen:

Schaltung:

Bremsen:

Sonstiges:

## DAV Bike-Pass

Sicher Mountainbiken mit dem Fahrradausweis und Tourenplanungs- und Notfalltipps des Deutschen Alpenvereins!



Name/Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

► [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)



## Der DAV Bike-Pass

Ein gutes Mountainbike ist wertvoll und kann schnell weg sein. Bei einem Diebstahl gilt: je schneller und konkreter man die Polizei informieren kann, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Bike gefunden wird. Die relevanten Informationen werden deshalb im DAV Bike-Pass eingetragen und sind auf Touren mit dabei – so kann man im Fall des Falles umgehend die Fahndung einleiten lassen.

Immer dabei:  
der DAV Bike-Pass mit wichtigen Tipps und Infos sowie persönlichen Angaben für den Notfall.



Aufkleber besorgen: Eine Codierung schreckt ab und erhöht die Chancen für die Wiederbeschaffung.

Informationen zur Codierung:  
► [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

## Mountainbikes – auf Alpenvereins- hütten gern gesehen

In Deutschland, Österreich und Südtirol sind etwa 160 Alpenvereinshöfen mit dem Rad erreichbar, von der MTB-Transalp-Hütte bis zur Radausflughütte für die ganze Familie.

Viele Alpenvereins-MTB-Hütten haben Services für Radler eingerichtet:

- Werkzeugbox
- Radständer bzw. Unterstellplatz
- Trockenraum für nasse Kleidung
- Duschen
- MTB-Tourenvorschläge.

Neben guter Verpflegung und einem kostengünstigen, gemütlichen Schlafplatz überzeugen die Unterkünfte durch ein einmaliges Ambiente, bevor es am nächsten Tag weitergeht:

- zur Transalpüberquerung
- von Hütte zu Hütte
- zum Wandern und Klettern
- zurück ins Tal oder weiter bergauf.

## Wo finde ich „meine“ Hütte?

► [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

Hier können Sie gezielt nach MTB-Hütten der Alpenvereine in Deutschland, Österreich und Südtirol suchen!

Achten Sie dabei auf dieses Zeichen:

## Mountainbiker – im DAV gut aufgehoben

### Sicher auf Tour

- Rund 300 lizenzierte DAV-Fachübungsleiter Mountainbiken bilden aus und leiten Touren.
  - Ihre Vorteile:
    - in der Ausbildung Sicherheit durch Fahrtechnik erlangen
    - im Training die Fitness steigern
    - den DAV-Bike-Pass nutzen: Notfallkarte, Ausweis und Fahrradpass mit Daten im Falle eines Rad-Diebstahls
    - als DAV-Mitglied – mit gültigem Mitgliedsausweis – weltweit mit dem Alpinen Sicherheits-Service (ASS) versichert sein!
- Versicherungsbedingungen im Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

### Informiert sein

- Mehr wissen: mit dem offiziellen DAV Alpin-Lehrplan Mountainbiken.
- Mehr lesen: regelmäßige Radsportinfos im Mitgliedermagazin DAV Panorama.

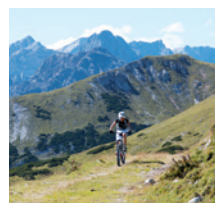


## Mountainbiken – eine wichtige Vereinsaktivität

- Rund 400.000 DAV-Mitglieder biken – und das an durchschnittlich 32 Tagen im Jahr.
- Fahren Sie mit – bei einem von jährlich 5.000 Radsportangeboten der Sektionen!
- Finden Sie gleichgesinnte Mountainbiker bei Gruppentreffen, Gemeinschaftstouren und Führungen!
- Erleben Sie die Bergtour per Bike und machen Sie Rast auf einer bikefreundlichen Alpenvereinshütte!
- Werden Sie selbst ausgebildeter ehrenamtlicher MTB-Fachübungsleiter für Ihre Sektion!

Sie sind gerne in den Bergen? Sie fahren gerne Rad? Dann finden Sie im Deutschen Alpenverein einen kompetenten Partner für Abenteuer auf zwei Rädern vom Flachland bis zum Hochgebirge.

Wenden Sie sich an eine der 354 DAV-Sektionen in ganz Deutschland: Informationen und Kontakte erhalten Sie im Internet unter [alpenverein.de](http://alpenverein.de) oder bei der Bundesgeschäftsstelle des DAV, E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de), Telefon: 089 / 140 03 - 0.



## Faszination Mountainbiken

Mit einem Zweirad aus eigener Kraft in die Berge zu fahren ist umweltfreundlich, praktisch und erlebnisreich – und hat eine lange Tradition. Schon Bergvagabunden wie Hermann Buhl und Anderl Heckmair sind mit dem Drahtesel in die Berge aufgebrochen. Damals war es schlicht das günstigste Verkehrsmittel.

Heute ist Mountainbiken eine eigene Disziplin. Und es gibt sogar zahlreiche Spielarten des Radelns in den großen und kleineren Bergen: Bike & Hike lässt die Bergsteiger Gipfel erklimmen, beim Cross Country wird kuptiertes Gelände unter die Räder genommen, Tourenfahrer lieben große Runden, All Mountain führt in die hohen Berge zu oft schwierigen Abfahrten. Freerider und Downhiller nutzen gern Aufstiegshilfen und bewegen sich teilweise in Bike Parks, während Free- und Slopestyle viele Aktionen in der Luft vollbringen.

Sie alle nennen sich Mountainbiker! Was sie eint, ist die Leidenschaft für das Outdoor-Erlebnis auf zwei Rädern. Bewegungsfreude, Naturerlebnis, Gemeinschaft, Erholung und Ausgleich zum Beruf, Gesundheit und Training sind ihre Motive.

Der Deutsche Alpenverein fördert ein tolerantes Miteinander der Radler und Wanderer. Die DAV-Fachübungsleiter Mountainbiken erwerben während ihrer Ausbildung fundierte Kenntnisse zur Ökologie und treten als Multiplikatoren für umweltverträgliches Mountainbiken ein.

Der Deutsche Alpenverein freut sich, Sie bei einem seiner Touren- und Mountainbike-Angebote begrüßen zu dürfen und wünscht immer eine gesunde Rückkehr ins Tal!



## Denk daran:

- beim Bremsen langen Anhalteweg einkalkulieren
- Helm, Brille, Handschuhe, Protektoren schützen
- Fahrrad gegen Diebstahl sichern
- Ersatzschlauch und Werkzeug mitnehmen
- DAV-Mitgliedsausweis einstecken
- Fahrzeit: 12 km/ca. 1 Std., 500 – 600 Hm/ca. 1 Std. bergauf
- Formel: Zeit Streckenlänge + Zeit Höhenmeter (kleineren Wert halbieren) = Gesamtzeit

- Hintergrundinfos: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)
- Hütten, Touren, aktuelle Bedingungen, Karten und Wetter: [www.alpenvereinaktiv.com](http://www.alpenvereinaktiv.com)  
Auch zum Mitnehmen als kostenlose App!



## Im Notfall bitte benachrichtigen:

Name:

Telefon:

**24-Stunden-Hotline Alpiner Sicherheits-Service (ASS)**  
+49 / (0)89 / 30 65 70 91 (mit gültigem DAV-Ausweis)

**Notruf über Handy europaweit ▶ 112**

## Notfall? Ruhe bewahren, Straße / Trail absichern!

### Erste Hilfe

#### keine Reaktion

Atemwege freimachen  
**keine normale Atmung:**  
Notruf 112,  
30 x Herzdruckmassage,  
2 x Beatmung bis Arzt kommt  
**bewusstlos mit Atmung:**  
stabile Seitenlage, Notruf 112  
und Wundversorgung;  
weitere Behandlung und  
Abtransport durch Rettung

#### Reaktion

**Wundversorgung:**  
Blutungen stillen,  
Wunden keimfrei abdecken,  
Verletzungen ruhig stellen  
**ggf. Notruf 112:**  
weitere Behandlung und  
Abtransport durch Rettung



## Gute Tourenplanung nimmt Rücksicht auf Natur und Umwelt

*Sensibilität und Rücksicht gegenüber Natur und Mitmenschen sollten Grundlage beim Biken sein. Unterstützen Sie bitte auch Jäger, Förster, Grundeigentümer und DAV-Sektionen durch faires Verhalten beim Unterhalt der Wege.*

### Nur geeignete Wege benutzen

- Querfeldeinfahren ist grundsätzlich verboten! Ausnahme: speziell ausgewiesenes Gelände.
- Beurteilen Sie die Eignung des Weges abhängig von Witterung und Tageszeit, Fußgängern und Steilheit.

### Keine Spuren hinterlassen

- Nie die Reifen des Bikes blockieren! Dies erzeugt tiefe Spuren und verstärkt die Erosion.
- Bei Nässe und Matsch auf steilen, erdbedeckten Wegen ist es sinnvoll, das Rad zu schieben.

### Rücksicht nehmen auf Wildtiere und Weidevieh

- Bewegen Sie sich leise in der Natur, um Wildtiere nicht in Panik zu versetzen.
- In Dämmerungs- und Nachtstunden sind Wildtiere besonders störungsempfindlich. Nur tagsüber biken, bei Dämmerung Single-Trails meiden.
- Nähern Sie sich Weidevieh mit angepasster Fahrweise. Zur Rücksichtnahme zählt auch, Viehgatter unbedingt wieder zu schließen!

### Rücksicht nehmen auf Mitsportler

- Erschrecken Sie Mitsportler nicht durch hohe Geschwindigkeit oder blockierende Reifen, passieren Sie sie langsam mit Abstand.
- Wer auf Single-Trails ausweichen muss, sollte absteigen und mit dem Rad zur Seite gehen.

### Umwelt- und klimafreundlich anreisen

- Zur Anreise möglichst öffentliche Verkehrsmittel oder das Rad benutzen.
- Die Länge der Tour und der Anfahrtsweg mit dem Pkw sollten in einem vernünftigen Verhältnis stehen.



## Mountainbiken und Recht

*Die Rechtslage ist in den Ländern, Bundesländern und Provinzen unterschiedlich und komplex, es gibt viele Grauzonen. Zudem unterliegen Gesetze und Verordnungen einem Wandel – wer sicher sein will, muss sich deshalb immer aktuell informieren.*

### Deutschland

Radfahren wird in Deutschland als „Betreten“ der Natur gesehen, es fällt unter das Bundesnaturschutz- und Bundeswaldgesetz und ist – auf Wegen – grundsätzlich erlaubt. Details regeln die Landesgesetze. Oft lautet die Formulierung, dass Wege „geeignet“ sein müssen, in manchen Bundesländern existieren Regelungen zur Wegbreite.

### Österreich

In Österreich ist Radfahren – jenseits von Straßen – überall verboten, wo es nicht ausdrücklich erlaubt ist. Im Rahmen des „Tiroler Mountainbikemodells“ wurden mehr als 5000 Streckenkilometer freigegeben. Sie sind an der Beschilderung als MTB-Routen erkennbar.

### Schweiz

Laut Bundesgesetz über den Wald können die Kantone die „Zugänglichkeit einschränken“, es gibt unterschiedliche Regelungen. Das Befahren der signalisierten Mountainbike-Routen der Stiftung SchweizMobil ist legal. Die Fachstelle Langsamverkehr des Tiefbauamts Graubünden vertritt eine klare Position: In diesem Kanton ist das Biken auf Wanderwegen erlaubt.

### Italien

In den Regionen und Provinzen ist die Rechtslage unterschiedlich, Wanderwege können freigegeben oder gesperrt werden. Nach Auskunft der öffentlichen Verwaltung der Provinz Südtirol in Bozen gibt es dort kaum Verbote, außer in Schutzgebieten.

*Ein Grundsatz, der überall gilt: **Fußgänger haben Vorrang!** Deshalb sollten schmale Wege nur genutzt werden, wenn wenige Wanderer unterwegs sind.*



**Herausgeber:** Deutscher Alpenverein e.V., Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Ressort Breitenbergssport, Sportentwicklung und Sicherheitsforschung | **Titelbild:** Axel Head | **Fotos:** Wolfgang Ehn, Axel Head, Edu Koch, Karl Schrag, DAV Summit Club | **Redaktion:** Ruth Schedlbauer | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** Kastner & Callwey Medien GmbH, Forstinning | **Auflage:** 10.000 Exemplare, Oktober 2016

# Faszination Mountainbiken