

# 10 FAKTOREN FÜR MOUNTAINBIKEN IM WINTER

## 1. VORAB-PFLEGE DES BIKES

Eine gründliche Pflege ist entscheidend für langanhaltenden MTB-Spaß im Winter. Dazu zählt das Ölen der Kette und das Schmieren beweglicher Teile.

## 2. BIKE-CHECK VOR JEDER TOUR

Ein kurzer Check vor jeder MTB-Tour im Winter vermeidet unangenehme Überraschungen. Kontrolle von beweglichen Teilen, Reifendruck, und Bremsen.

## 3. FAHRTECHNIK ANPASSEN

Winterliches Mountainbiken erfordert eine angepasste Fahrtechnik. Vorausschauend fahren, Geschwindigkeit in Kurven drosseln, auf Klickpedalen verzichten, den Körperschwerpunkt zentral halten.



## 4. RICHTIGE KLEIDUNG WÄHLEN

Wähle die richtige Kleidung im Zwiebelsystem, einschließlich Merino Unterwäsche, atmungsaktiver Schichten, wasser- und winddichter Regenjacke. Ergänze dein Outfit mit Schlauchmaske, Helmmütze, Handschuhen und warmen beziehungsweise wasserdichten Schuhen.

## 5. MTB BEI EXTREMEN BEDINGUNGEN STEHEN LASSEN

Bei Temperaturen von -10 Grad Celsius und tiefer das Bike stehen lassen. Vereiste Wege und rutschige Bedingungen können das Mountainbiken gefährlich machen.

## 6. RICHTIGE REIFENWAHL

Wähle passende MTB-Reifen für winterliche Bedingungen, einschließlich Spikereifen bei Eis und Schnee.

## 7. SCHUTZ-AUSRÜSTUNG

Abhängig vom Terrain Helm, Brust- und Rückenpanzer, Knieschoner und Ellenbogenschoner nutzen, um Verletzungen vorzubeugen.



## 8. RICHTIGE BELEUCHTUNG

Verwende leistungsstarke Frontscheinwerfer und Helmleuchten für optimale Sicht und Sicherheit in der Dunkelheit.

## 9. VERPFLEGUNG & NAVIGATION

Bei Kälte wird mehr Energiezufuhr benötigt, achte darauf das die Energieriegel nicht gefrieren. Warmen Tee als Alternative nutzen. Bei der Navigation besser auf bekannten Trails bleiben.

## 10. PFLEGE NACH DER TOUR

Nach jeder Tour im Winter eine gründliche Reinigung durchführen, um Streusalz, Schmutz und Schnee zu entfernen. Kontrolle auf Verschleiß und Beschädigungen nicht vernachlässigen.