



Mountainbiken Sicher ausgerüstet und gut geschützt

Über eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer fahren Mountainbike – und erleben damit ein grosses Stück Freiheit in der Natur. Doch nicht immer läuft's rund: Pro Jahr verunfallen rund 9000 Personen mit dem Mountainbike.

Mountainbiken verlangt Mensch, Fahrzeug und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken.

Ausrüstung: Helm, Sportbrille, Langfingerhandschuhe, Funktionelle Kleidung, Wetterschutz, Bikeschuhe mit gutem Profil für Gehpassagen, Proviant, Reparaturset, Taschenapotheke, Handy, GPS, Aktuelles Kartenmaterial, Rucksack, Notrufnummer 112 oder Notruf-App.

Mehr zum Thema finden Sie in der Broschüre 3.020 «Mountainbiking» auf bestellen.bfu.ch

Befolgen Sie die Tipps der BFU, um fest im Sattel zu bleiben:

- **Beim Mountainbiken ist die Routenwahl entscheidend:** Wählen Sie eine Route, die Ihren technischen und konditionellen Fähigkeiten entspricht – z. B. Routen von Schweiz Mobil.
- **Schützen Sie sich:** Mit Velohelm, Sportbrille, Langfingerhandschuhen und, wo angebracht, mit weiteren Protektoren. Beachten Sie jeweils die Produktionsinformationen.
- **Seien Sie aufmerksam beim Fahren:** Machen Sie regelmässig Pausen.
- **Wartung:** Lassen Sie Ihr Beike von einer Fachperson warten.
- **Im Strassenverkehr:** Ihr Mountainbike muss gemäss Gesetz ausgerüstet sein.