



*Dein Sport:*

*So achtest du auf deine Umwelt!*

# Mountainbike

## Ausstattung

Kaufe deine Fahrradausrüstung second hand oder wenn es doch mal etwas Neues sein soll, achte auf Grüne Labels. Bringe dein Rad immer zur Wartung, das hält das Rad länger am Leben und sichert dich beim Fahren. Trage einen Helm, der den aktuellen Sicherheitsstandards entspricht.

## Risikomanagement

Wenn viele Leute auf einem Trail oder einer Radstrecke sind, halte Abstand und fahre achtsam. Mache auch andere auf Gefahrenstellen aufmerksam. Achte auch auf Fußgänger\*innen, diese könnten einen Trail überqueren oder den Trail mit einem Wanderweg verwechseln.

Wenn es doch mal zu einem Unfall kommt, ist Erste Hilfe wichtig. Einen Notruf abzusetzen, z.B. auch mit einer App, die den Standort mit versendet, kann im Wald hilfreich sein. Für uns alle sollten die Grundlagen also zum Basic-Outdoorwissen dazu gehören. Wer Wissen dazu gewinnen möchte, kann einen Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs besuchen.

## Wald

Schütze den Lebensraum der Tiere und Pflanzen. Indem du immer auf den markierten Wegen bleibst, machst du diesen nicht kaputt. Vermeide es im Wald zu rauchen oder ein Lagerfeuer zu machen. Nimm bitte auch deinen Müll mit nach Hause, denn herumliegender Müll bringt das Ökosystem Wald aus dem Gleichgewicht. Der Wald bringt uns Menschen lebensnotwendigen Sauerstoff, wir dürfen uns also glücklich schätzen, so viele Wälder in Hessen zu haben. Schützen wir sie!

## Wetter

Wenn du auf den nächsten Trail gehst, achte auf die Wetterlage. Gewitter kann im Wald durch mögliche Blitzeinschläge und umstürzende Bäume sehr gefährlich werden. Starkregen macht den Trail matschig und rutschig, das erhöht die Verletzungsgefahr. Genauso steigt bei niedrigen Temperaturen die Glatteiswahrscheinlichkeit. Bei höheren Temperaturen solltest du genug trinken und nimm am besten immer etwas zu essen und Snacks mit. Sonnenschutz ist auch auch im Wald sinnvoll.

Achte also immer auf ein ausgewogenes Verhältnis von Wetter zu deinem Fahrkönnen und aktueller körperlicher Verfassung.

## Warum in die Ferne schweifen...

Es gibt sehr viele Radwege und Mountainbike-Trails in Hessen. In viele Gebiete kommst du auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Extra eingerichtete Fahrradshuttle, z.B. der Vulkanexpress im Vogelsberg, bringen dich direkt zur Strecke.

Hinterlasse eine **ökologische** Spur bei deinem nächsten Downhill (und Uphill)!

