



GRAVEL BIKING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Setup, Fahrtechnik und Sicherheit kompakt für mehr Kontrolle und Reichweite auf Schotter.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Reifen 38–45 mm	Hoch	Leichtes Profil = idealer Mix aus Speed und Grip auf losem Untergrund.
Reifendruck	Hoch	Eher niedrig (2,0–2,5 bar): mehr Traktion, weniger Vibration.
Helm & Brille	Hoch	Zertifizierter Helm; Sportbrille schützt vor Staub, Steinen, Insekten.
Notfall-Set	Mittel	Schlauch, Reifenheber, Multitool, Minipumpe – Wechsel vorher üben.
Polsterhose	Niedrig	Sitzpolster + Zwiebelprinzip für lange Touren und Wetterwechsel.

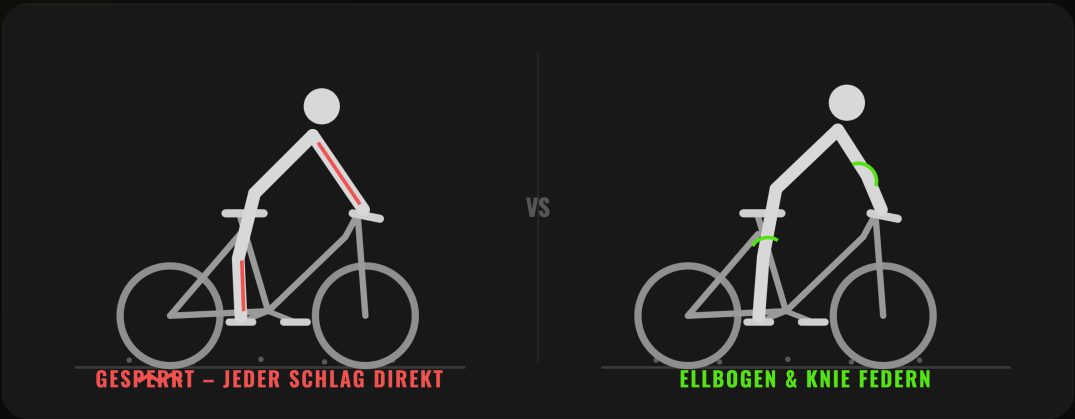
PRO-TIPP: Der häufigste Anfängerfehler ist zu viel Luft. Senk den Reifendruck auf ca. 2,0–2,5 bar – das bringt sofort mehr Grip, Komfort und Kontrolle auf Schotter, ganz ohne teures Upgrade.



2. DIE 4 FAHRTECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ELASTISCH BLEIBEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Durchgestreckte, verkrampte Gelenke führen zu Kontrollverlust und schneller Ermüdung.

Tipp: Arme und Beine leicht gebeugt – arbeite wie ein Stoßdämpfer und schluck die Schläge aktiv weg.

FAKTOR 2: LINIENWAHL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer das Hindernis fixiert, fährt es an („Zielfixierung“).

Tipp: Blick weit voraus auf die saubere Spur daneben – das Bike folgt dem Blick.

FAKTOR 3: BREMSEN & KURVEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Zu spätes, hartes Bremsen lässt das Heck auf losem Grund unkontrolliert ausbrechen.

Tipp: Punktgenau VOR der Kurve dosiert anbremsen, Gewicht nach hinten, in der Kurve rollen lassen.

FAKTOR 4: ANTIZIPIEREND SCHALTEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Schalten unter Last am Berg kostet Kette, Kraft und Kettenblätter.

Tipp: In den leichteren Gang wechseln, BEVOR die Steigung beginnt.

3. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Helm- & Bike-Check:** Zertifizierter Helm fest, Bremsen und Reifendruck vor jeder Fahrt prüfen.
- Route planen & teilen:** Mit Komoot planen, Live-Standort teilen und Rückkehrzeit einer Vertrauensperson nennen.
- Defensiv fahren:** Auf Wald- und Feldwegen immer mit Gegenverkehr und plötzlichen Hindernissen rechnen.
- Erste-Hilfe dabei:** Kompaktes Set (Desinfektion, Verband, Pflaster) plus geladenes Handy mit ICE-Kontakten.

4. ERNÄHRUNG & RECOVERY

Wichtigkeit: **Mittel**

AUF LANGEN TOUREN

- Carbs 60–90 g/h:** Alle ~45 Min kleine Portionen (Gel/Riegel) – iss, BEVOR der Hungerast kommt.
- Elektrolyte:** Isotonisch trinken und Natrium aktiv ersetzen – das beugt Muskelkrämpfen vor.
- Post-Ride 1:3:** Innerhalb 30 Min Protein und Kohlenhydrate (1:3) für die Muskelreparatur.
- Schlaf & HRV:** 8–9 h Schlaf; sinkt die HRV deutlich unter deinen Basiswert, Intensität sofort runter.