



MOUNTAINBIKE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Setup, Grundposition und Bremstechnik für mehr Kontrolle und Flow auf dem Trail.

1. EQUIPMENT & SETUP

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Helm & Handschuhe	Hoch	Nicht verhandelbar – Vollfinger-Handschuhe vom ersten Tag an.
Reifendruck	Hoch	Eher niedrig für Grip, an Gewicht und Gelände anpassen – vor jeder Ausfahrt prüfen.
Bike-Check	Mittel	Bremsen, Schaltung und Steckachsen kurz checken, bevor es auf den Trail geht.
Knieschoner	Mittel	Auf technischen Trails günstige Versicherung gegen die häufigsten Stürze.

2. FAHRTECHNIK ÜBEN

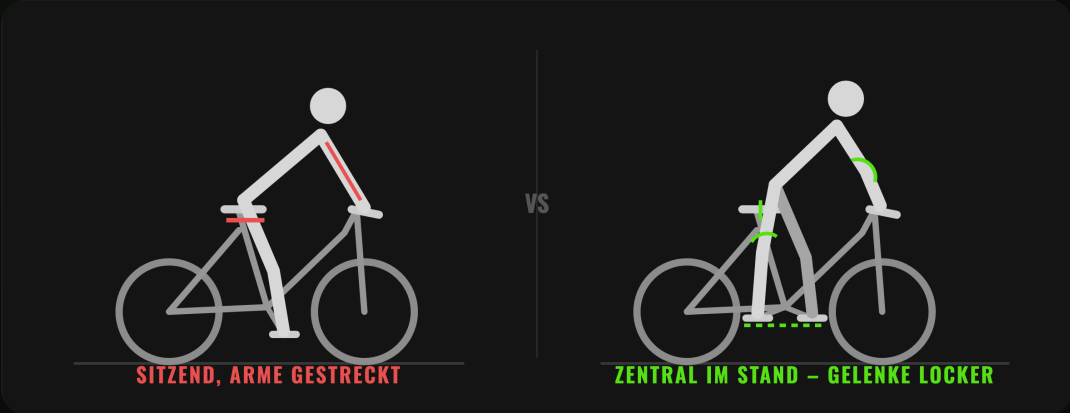
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Balance zuerst:** Track-Stand und Schrittgeschwindigkeit auf dem Parkplatz üben – Kontrolle entsteht langsam.
-  **Linie scouten:** Unbekannte Sektionen erst ablaufen: Einstieg, Linie und Ausgang festlegen, dann fahren.
-  **Schrittweise steigern:** Vorderrad lupfen vor Bunny-Hop, kleine Stufen vor Drops – ein Skill baut auf dem nächsten auf.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GRUNDPOSITION IST DEIN ANKER

Wichtigkeit: **Hoch**



- Konzept:** Wer sitzend und verkrampt über Hindernisse rollt, wird vom Bike geworfen.
- Tipp:** Zentral über den Pedalen stehen, Kurbel waagrecht – lockere Arme und Beine sind dein Federweg.

FAKTOR 2: DER BLICK FÜHRT DAS BIKE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Wer aufs Vorderrad starrt, fährt genau den Stein an, den er vermeiden will.
- Tipp:** Blick weit voraus auf deine Linie – das Bike folgt automatisch dorthin, wo du hinschaust.

FAKTOR 3: BREMSEN VOR DER KURVE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** In der Kurve gebremst blockiert das Rad und rutscht weg.
- Tipp:** Tempo vorher rausnehmen, in der Kurve von der Bremse – 70 % Bremskraft vorne, 30 % hinten, je ein Finger am Hebel.



PRO-TIPP: Übe neue Trail-Sektionen wie ein Profi: absteigen, Linie ablaufen, Einstieg und Ausgang festlegen – erst dann fahren. 60 Sekunden Scouting ersparen dir Wochen Zwangspause.

4. EINSTIEGS-DISZIPLINEN

Wichtigkeit: **Mittel**

DISZIPLIN	LEVEL	MERKMAL
Cross-Country (XC)	Einstieg	Kondition und flowige Trails – die ideale Basis.
Trail	Einstieg	Allround-Spaß in moderatem Gelände – hier startest du.
Enduro	Fortgeschritten	Technische Abfahrten, konditionsstarke Uphills.
Downhill	Könnern	Nur mit Lift, Vollvisier und kompletter Protektion.

5. TRAIL-ETIKETTE

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Bergauf hat Vorfahrt:** Uphill-Fahrern und Wanderern Platz machen – freundlich grüßen kostet nichts.
-  **Legale Trails:** Nur ausgewiesene Strecken fahren – das schützt Natur und den Ruf der Community.
-  **Trailbau mitmachen:** Bei lokalen Bautagen anpacken: Wer Kurven selbst formt, fährt sie auch besser.