



# DOWNHILL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Attack Position, Bremsdosierung und Bikepark-Regeln für die erste Saison.

## 1. SCHUTZ & SETUP

Wichtigkeit: **Hoch**

| ELEMENT                  | WICHTIGKEIT | TIPP                                                                                   |
|--------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Fullface-Helm            | Hoch        | 55 % der MTB-Crashes gehen nach vorn übers Gesicht – im Bikepark nicht verhandelbar.   |
| Knieschoner & Handschuhe | Hoch        | Das Minimum neben dem Helm; Rücken- und Ellbogenschutz je nach Strecke.                |
| Sag 25–30 %              | Hoch        | Unter Ruhengewicht soll die Federung ein Viertel bis ein Drittel des Federwegs nutzen. |
| Reifendruck 1,5–1,8 bar  | Hoch        | Dein wichtigster Kontaktpunkt – viel weniger als am Rennrad, sonst fehlt Grip.         |

## 2. ARMPUMP ENTSCHÄRFEN

Wichtigkeit: **Mittel**



**Todesgriff lösen:** Nur so fest greifen wie nötig – zumachende Unterarme kosten dir die Bremskraft.



**Last auf die Beine:** Gewicht gehört auf die Pedale, nicht auf die Hände – der Lenker führt nur.

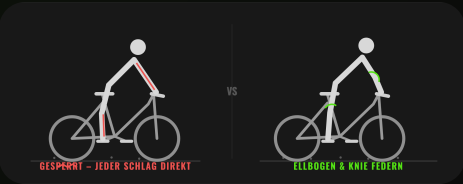


**Hebel richtig stellen:** Ein Finger am Hebel, Handgelenk in Linie zum Unterarm – schlechte Winkel pumpen auf.

## 3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: ATTACK POSITION

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** Sitzend und steif über eine Wurzel gefahren heißt: Das Bike bewegt dich, nicht umgekehrt.

**Tipp:** Raus aus dem Sattel, Pedale waagrecht, Knie und Ellbogen gebeugt, Hüfte zurück – dein Körper ist die zweite Federung.

### FAKTOR 2: VORNE BREMSEN – FRÜH

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Die Vorderbremse liefert rund 70 % der Bremskraft. Wer sie in der Kurve zieht, verliert das Rad.

**Tipp:** Auf der Geraden vor der Kurve dosiert anbremsen, Gewicht nach hinten – im Kurveneingang von der Bremse gehen.

### FAKTOR 3: BLICK ZWEI SEKUNDEN VORAUS

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Bei Tempo reagierst du zu spät auf alles, was du erst unter dem Vorderrad siehst.

**Tipp:** Blick zwei bis drei Sekunden voraus ankern, in der Kurve sofort zum Ausgang schauen – der Körper zieht die Linie nach.



**PRO-TIPP:** Fahr die erste Abfahrt jedes Tages bewusst auf 70 Prozent: gleiche Strecke, halbes Tempo, voller Fokus auf Attack Position und Blickführung. Diese Aufwärm-Runde rettet dir mehr Nachmittage als jedes Upgrade.

## 4. DEIN ERSTER BIKEPARK-TAG

Wichtigkeit: **Hoch**



**Blaue Flowline zuerst:** Rollende Kurven ohne Pflichtsprünge – hier lernst du Position und Blickführung ohne Strafe.



**Erst besichtigen:** Unbekannte Sprünge und Drops ablaufen: Einfahrt, Absprung, Landung – dann fahren.



**Kurze Sessions:** Müde Arme sind der Grund, warum es nachmittags holprig wird – Pausen sind Technik.



**Sattel runter:** Die Sattelstütze komplett versenken – sonst blockiert sie jede Bewegung nach hinten.

## 5. BIKEPARK-ETIKETTE

Wichtigkeit: **Hoch**



**Nie im Landebereich stehen:** Auch nicht hinter Kuppen oder im toten Winkel – dort sieht dich der Nachfolgende zu spät.



**Vorderer hat Vorrang:** Wie auf der Skipiste trägt der hintere die Verantwortung fürs Überholen.



**Müde aufhören:** Die meisten Fehler passieren erschöpft – eine Abfahrt zu wenig ist die günstigste Versicherung.