

## RADschlag-Praxistipps: Durchführung einer Mountainbiketour

Vor dem Start einer Mountainbiketour sollte die Strecke im Detail geplant werden. Ebenso müssen mit den Teilnehmern Verhaltensregeln besprochen und verbindlich vereinbart werden. Um die Sicherheit aller

### Tourenplanung

Die Planung des genauen Tourenverlaufs ist für den sicheren Ablauf einer MTB-Tour von höchster Wichtigkeit. Dabei gilt es neben der verkehrsarmen Streckenführung vor allem die fahrtechnischen Fertigkeiten der Gruppe zu beachten. Die schwächeren Schüler bestimmen die Schwierigkeit und Länge der Strecke. Bei Rund- oder Sterntouren lässt sich leichter ein differenziertes Angebot mit Abkürzungen und zusätzlicher Schwierigkeit einplanen.

### Planungsablauf:

1. Grobplanung der Tour mit einer Karte (1:50.000) oder digital am PC
2. Abfahren der Tour und Optimierung in Hinblick auf potenzielle Gefährdungsstellen
3. Planung von möglichen parallelen Wegführungen zur Differenzierung der Gruppe
4. Planung von möglichen Rastplätzen und Versorgungsmöglichkeiten
5. Abschätzen der Fahrzeit und Planung von Abkürzungsmöglichkeiten

Das Befahren unbekannter Strecken, insbesondere unbekannter, schwieriger Streckenabschnitte mit Schulklassen oder unerfahrenen Mountainbikern ist fahrlässig und kann zu schweren Stürzen führen!

### Zeichensprache vereinbaren

Die Zeichensprache ermöglicht es, sich innerhalb der Gruppe verständlich auf Gefahrensituationen hinzuweisen. So können sich alle nachfolgenden Gruppenmitglieder rechtzeitig darauf einstellen. Bei Gruppen mit vielen Teilnehmern ist es empfehlenswert,

Gruppenmitglieder sicher zu stellen, empfiehlt **RADschlag** folgende Vorgehensweise:

dass jedes Gruppenmitglied das Handzeichen des Vorgängers wiederholt.

### Die wichtigsten Zeichen:

1. Mit dem Zeigefinger nach unten deuten heißt: **Achtung!** Loch oder Hindernis auf dem Boden.
2. Mit der Hand zur Seite deuten und winken heißt: **Achtung!** Seitliches Hindernis (z.B. Ast).
3. Hand hochhalten bedeutet: **Stopp!**
4. Hand hochhalten und Stopp rufen bedeutet: **Besondere Gefahr! Sofort stoppen!**

### Regeln für das Gruppenfahren festlegen

Die folgenden Regeln helfen, eine potentiell ausufernde Gruppendynamik zu kontrollieren. Es sollte gelten:

1. Kein Wettrennen auf der Straße und im Gelände!
2. Kein Überholen im Straßenverkehr innerhalb der Gruppe!
3. Kein zu dichtes Auffahren auf Vorderfrau oder -mann!
4. Um sicherzustellen, dass die Gruppe nicht abreißt, muss jedes Gruppenmitglied an Abbiegungen solange warten, bis der nachfolgende Schüler den Richtungswechsel sieht und folgen kann. Wird diese sehr wichtige Regel missachtet, reißt eine Gruppe oftmals schon sehr bald auseinander. Einzelne Schüler oder Kleingruppen verfahren sich und müssen gesucht werden.

### Reihenfolge festlegen

Die Umsetzung dieser Regeln kann dadurch unterstützt werden, dass die Teilnehmer in einer festgelegten Reihenfolge fahren:



1. An der Spitze fährt der Lehrer/Übungsleiter, denn er kennt die Route, die Verkehrsregeln und -gefahren. Dahinter fahren alle anderen Teilnehmer in Einerreihe, d.h. Teilnehmer hinter Teilnehmer.
2. Den Abschluss der Gruppe bildet der zweite Lehrer/Übungsleiter oder ein vom Lehrer/Übungsleiter ausgesuchter Teilnehmer. Dieser sollte als zuverlässig gelten und am besten eine Warnweste tragen.
3. Der Leiter der Gruppe muss das Tempo insbesondere bei der Einfahrt in Single Trails besonders gut dosieren, d.h. langsam in die Trailpassagen einfahren, damit die Gruppe nicht auseinanderreißt. Alle fünf bis fünfzehn Minuten (je nach Topografie) muss die Gruppe komplett versammelt werden, um erneut zu starten.
4. Besonders bei „schwierigen“ Jugendlichen hat sich eine feste Reihenfolge von Schüler zu Schüler bewährt, die nur durch den Lehrer verändert werden darf. Hierdurch ist auch gewährleistet, dass sich die Schüler bzgl. ihrer Fahrweise aneinander gewöhnen.

### **Besondere Verkehrssituationen durchsprechen**

Verhaltensunsicherheiten im Straßenverkehr wird dadurch vorgebeugt, dass das Verhalten in besonderen Verkehrssituationen besprochen wird und die Tour über möglichst verkehrsfreie Wege verläuft:

#### **1. Für das Überqueren von Straßen gilt:**

##### **Mit zwei oder mehreren Lehrern/Übungsleitern:**

Ein Lehrer/Übungsleiter sperrt die Straße ab, indem er sich mit seinem Fahrrad auf die Fahrbahn stellt. Ein weiterer Lehrer/Übungsleiter startet und die Gruppe folgt ihm. Bei Ampelanlagen gilt, dass die Gruppe bei Grün mit dem Queren beginnt und es solange fortsetzt, bis der letzte Teilnehmer auf der anderen Straßenseite angekommen ist, selbst wenn die Ampel bereits wieder Rot zeigt.

##### **Mit einem Lehrer/Übungsleiter:**

Lehrer/Übungsleiter startet (selbstverständlich!) bei Grün, Gruppe stoppt bei Rot und setzt Überquerung erst bei Grün fort.

#### **Grundsätzlich gilt:**

An roten Ampeln oder anderen Überquerungen sollte sich die Gruppe etwas "breiter" aufstellen, d.h. nicht in Einerreihe hintereinander, sondern je nach Platz mehrere Teilnehmer nebeneinander, damit sie gleichzeitig anfahren können und die Gruppe auf diese Weise schnell die Straße überqueren kann. Nach der Überquerung sollte dann wieder die vorherige Formation, d.h. in Reihe hintereinander, eingenommen werden.

#### **Sind die Teilnehmer der Tour jünger als 10 Jahre:**

Die Straße wird zu Fuß gequert. Ältere Kinder und Jugendliche dagegen queren die Straße auf dem Fahrrad.

#### **2. Stürzt ein Teilnehmer, verletzt sich oder hat sein Fahrrad einen Defekt:**

Die Gruppe wartet hintereinander am Straßenrand. Für den Fall, dass es länger dauert, stellen sich die Teilnehmer ggf. auf den Bürgersteig oder warten in einer Seitenstraße.

### **Sicherheitstipps für MTB Touren**

1. grundsätzlich Möglichkeit zum Absteigen und Schieben anbieten (kein Gruppenszwang)
2. Aufmerksamkeit auf Gefahrenstellen lenken
3. in der Gruppe immer bremsbereit sein
4. Anfänger mit einem erfahrenen Schüler unterstützen
5. ggf. schwierige Passagen am Tourende wegen Ermüdung auslassen
6. Schwierigkeit der Strecke allmählich steigern und nicht mit Höchstschwierigkeit beginnen
7. vor der Tour: kurze Technikschiulung und Radgewöhnung auf Parkplatz

#### **Impressum**

RADschlag (Hrsg.)  
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn  
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt  
Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt; jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

