









# Der Natur zuliebe:













## die Gebote für Mountainbiker

Das schönste am Biken ist das Naturerlebnis. Helfen Sie mit, Natur und Landschaft für alle lebenswert zu erhalten. Wenige "Rowdies" können den Ruf einer ganzen Sportart zerstören.

-  **Fahre ausschließlich auf befestigten Straßen und Fahrwegen**
-  **Fußgänger und Wanderer haben absoluten Vorrang, fahre langsam vor unübersichtlichen Kurven**
-  **Tempobolzerei bergab ist eine extreme Gefahr für Dich und andere**
-  **Überschätze nie Deine Fähigkeiten - weder bergauf noch bergab**
-  **Wir sind in der Natur nur zu Gast! Pflanzen sind im Gebirge besonders empfindlich, nimm' Rücksicht darauf und laß' die Pflanzen wo sie wachsen**
-  **Biken geht auch ohne Lärm und Krawall. Geschrei vertreibt die Tiere aus ihrem natürlichen Lebensraum**
-  **Schließe Gatter und Weidetore hinter Dir**
-  **Keine Abfälle hinterlassen**



## Checklist vor jeder Biketour

-  Informiere andere Personen über Dein Tagesprogramm
-  Erkundige Dich über die Wetterlage (Gewittergefahr!)
-  Prüfe Dein Material (Bremsen, Reifen, Schaltung, Licht)
-  Vergiß nicht auf:
  -  Rucksack oder Fahrradtasche
  -  Flickzeug oder Schlauch, Luftpumpe, kleines Werkzeug
  -  Verbandszeug
  -  Helm, Wind- und Regenschutz, Reserveleichen
  -  Proviant
  -  Notgroschen
  -  Sportschuhe
  -  Notfallnummern (Rettung 144, Bergrettung 140)