

jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, andere Biker oder auch Hindernisse auftauchen.

04

RESPEKTIERE ANDERE NATURBESUCHER!

Wie im Straßenverkehr hat der Fußgänger auf allen Wegen Vorrang! Kündige die Vorbeifahrt frühzeitig an, und zwar so, dass du andere Wegennutzer möglichst nicht erschreckst. Vermindere die Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit, und wenn dir Fußgänger entgegenkommen, hältst du am besten an. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

05

NIMM RÜCKSICHT AUF TIERE!

Alle Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Verhalte dich grundsätzlich im Gelände ruhig. Verlasse rechtzeitig bei der Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

06

PLANE IM VORAUS!

Beginne die Tour möglichst frühzeitig. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Tour, die du fahren möchtest, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann die Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet.



Mit der richtigen Ausrüstung noch mehr Spaß beim Biken.

AUSRÜSTUNG

GRUNDSÄTZLICH SOLLTE MAN BEI DEN IM BUCH VORGESTELLTEN TOUREN MIT EINEM MOUNTAINBIKE ODER E-MTB (PEDELEC) UNTERWEGS SEIN, DAS ZUMINDEST MIT EINER FEDERGABEL AUSGESTATTET IST. FÜR MAXIMALEN FAHRKOMFORT EMPFEHLE ICH ALLERDINGS EIN VOLLGEFEDERTES BIKE, EIN SOGENANNTES FULLY. CITY-BIKES ODER TREKKINGBIKES SIND FÜR DIE TOUREN ABSOLUT UNGEEIGNET.

BREMSEN UND LENKER

Scheibenbremsen mit mindestens 160 Millimeter Umfang bieten, die richtige Bremstechnik vorausgesetzt, ausreichend Sicherheit und Fahrspaß, sie funktionieren auch bei feuchter Witterung bestens. Des Weiteren empfehle ich grobstollige Reifen mit einer Reifenbreite von mindestens zwei Zoll (2,0 und mehr), die auch auf rutschigem Geläuf besten Grip gewährleisten. Die Reifen sollten so mit Luft befüllt werden, dass man sie mindestens eine Stolle oder einen Fingerbreit eindrücken kann, sodass der Reifen auch bei unterschiedlichem Untergrund stets ausreichend Haftung hat. Ein breiter Lenker ist ein Garant für optimale Kontrolle über das Mountainbike. Hier hat sich eine Breite von 70 bis 78 Zentimetern durchgesetzt, allerdings hängt die Wahl der Lenkerbreite auch immer stark von persönlicher Vorliebe und Körperbau ab.

RÄDER

Grundsätzlich hat man unabhängig von der gewählten Laufradgröße bei diesen Touren seinen Spaß. Größere Laufräder mit 29 Zoll bringen mehr Laufruhe und Kontrolle, wobei sich bei einem 27,5-Zoll-Bike die vielen Spitzkehrenwege wohl ein wenig agiler fahren lassen.

SCHALTUNG

Der Pfälzerwald ist zwar gespickt mit steilen Rampen, bei einem entsprechenden Übersetzungsverhältnis können diese aber allesamt im Sattel bezwungen werden. Die modernen 12-fach- oder 11-fach-Schaltungen sind völlig ausreichend, aus meiner Sicht ideal ist allerdings ein Kettenblatt mit 32 Zähnen.

HELM

Ich empfehle stets, auf dem Bike einen Fahrradhelm zu tragen, der optimal auf die jeweilige Kopfform ausgerichtet sein sollte. Die seitlichen Stabilisierungsriemen sollten unterhalb des jeweiligen Ohres zusammengeführt werden, der Kinnverschluss so geschlossen sein, dass höchstens ein Fingerbreit Platz zwischen Riemen und Helm ist. Der Helm darf auch bei Erschütterungen auf dem Bike nicht verrutschen. Hierzu können die meisten modernen Helme am Hinterkopf nochmals mit einem Verschluss nachjustiert und festgezogen werden. Helme, die bereits einen Sturz aushalten mussten, sind genauestens zu untersuchen und im Zweifelsfall auszutauschen.

BRILLE

Ein weiterer großer Sicherheitsaspekt ist darüber hinaus die Brille: Gerade die vielen Äste und Zweige, die in die Wege hineinragen, aber auch aufgewirbelter Sand, Matsch und Steine bergen stets eine Gefahr für die Augen, die durch die geeignete Wahl der Brille geschützt sind. Stark verspiegelte oder auch dunkle Brillen sind im Pfälzerwald nicht optimal, da die Routenführung oft im Wechselspiel von Schatten und Licht erfolgt und es auch im dichten Wald eher dunkel ist.

KLEIDUNG

Zum Mountainbiken sollte man geeignete und funktionelle Kleidung tragen. Funktionsshirts, die schnell trocknen, bringen einen angenehmen Tragekomfort mit. Gleiches gilt für Bikehosen, die einen Schutz vor dem Hängenbleiben an Ästen etc. bieten können. Grundsätzlich empfehle ich, stets eine Windjacke und Regenkleidung dabeizuhaben, um nicht bei Wetterkapriolen buchstäblich im Regen zu stehen.

PROTEKTOREN

Mittlerweile gibt es Knie- sowie Schienbein- und Ellbogenschoner, die sich angenehm tragen lassen, ohne dass sie sich wie ein Störfaktor anfühlen. Gerade bei anspruchsvollen Touren und Trails sollten sie niemals fehlen.

VERPFLEGUNG

Viele der Touren sind lang und sehr fordernd, nicht immer kann garantiert werden, dass man sich unterwegs mit Verpflegung eindecken kann. Also besser vorab mit einigen Gels und Riegeln verproviantieren und immer Wasser nachfüllen, wenn es möglich ist.

WERKZEUG

Als Zusatzausstattung im Rucksack empfehle ich immer ein sogenanntes Minitool mit dem gängigen Werkzeug. Des Weiteren sollte die absolute Standardausrüstung wie Luftpumpe, Ersatzschlauch, Reifenheber oder auch Dichtmilch keinesfalls fehlen.

TECHNIK

Das Smartphone ist mittlerweile ein ständiger Begleiter von uns und sollte ebenfalls auf allen Touren mit dabei sein, um im Notfall Hilfe rufen zu können.

E-MTB:

Alle in diesem Buch vorgestellten Touren können auch mit Pedelec/E-MTB gefahren werden. Tragepassagen sind in keiner Tour enthalten. Es kann allerdings aufgrund von streckenbezogenen Hindernissen wie umgestürzten Bäumen oder heruntergefallenen Ästen zu kurzen Schiebepassagen kommen. Außerdem ist gerade bei Trailauffahrten die fahrtechnische Einordnung der jeweiligen Tour zu beachten.

Die genannten Pausenstopps und Restaurants können genutzt werden, um den Akku zu laden, einige bieten mittlerweile sogar fest installierte Ladestationen an.

Grundsätzlich sollte man nur mit vollständig geladenem Akku losfahren. Sein Akkumanagement sollte man so ausrichten, dass der Akku entweder unterwegs nachgeladen oder aber die Tour auch gänzlich ohne Nachladen gefahren werden kann.