Mountainbiken*

Mountainbiken ist mehr als nur Fahrradfahren im Gelände. Beim Mountainbiken werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Konzentration trainiert. Beansprucht werden dabei hauptsächlich die Bein- und Arm- sowie die Schulter- und Rückenmuskulatur. Für eine gelenkschonende Belastung beim Fahren ist die richtige Technik wichtig. Beispielsweise die Trennung von Körper und Bike, wodurch sich beide unabhängig voneinander bewegen können und das Fahren auch kontrollierter und sicherer wird.

Im Netz findest du eine Vielzahl von Tourenvorschlägen. Laut Bundeswaldgesetz ist Fahrradfahren im Wald auf Straßen und Wegen generell erlaubt. Rücksicht nehmen ist trotzdem Pflicht. Zwischen Bäumen hindurch eigene Wege zu suchen ist jedoch überall verboten.

* *Steckbrief in Vorbereitung*