

# 10 Regeln für ein sicheres und faires Bike am Wolfgangsee!

## 1. GESUND AUFS RAD

Radfahren ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam.

## 2. TOUR SORGFÄLTIG PLANEN

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

## 3. NUR FREIGELEGENE WEGE BEFAHREN

Fahre nicht querfeldein oder auf verbotenen Wegen. So werden Erosionsschäden vermieden und der Naturraum der Wildtiere wird erhalten. Benütze nur freigelegene Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen. Denn Forst- und Güterwege sind auch Arbeitsplatz, rechne immer mit Land- und Forstwirtschaftsfahrzeugen.

## 4. CHECK DEIN BIKE

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitschonende Sitzposition.

## 5. VOLLSTÄNDIGE AUSTRÜSTUNG

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.

## 6. IMMER MIT HELM

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.

## 7. FUSSGÄNGER HABEN VORRANG

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

## 8. TEMPO KONTROLLIEREN

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.



## 9. HINTERLASSE KEINE SPUREN

Durch kontrolliertes Bremsen, das die Räder nicht blockiert, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

## 10. RÜCKSICHT FÜR TIERE

Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.