**Sicher und Fair mit dem Bike**

1. **Gesund aufs Rad**

Mountainbiken ist Ausdauersport. Fahr nur gesund und überschätze dich nicht selbst!

**2. Sorgfältig planen**

Bereite dich gründlich vor (Karten, Bücher, Internet, Wetter) und passe deine Tour den aktuellen Gegebenheiten an!

**3. Nur freigegebene Wege befahren**

Benütze nur freigegebene Straßen oder Wege und respektiere lokale Sperrungen!

**4. Check dein Bike**

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, Räder, Federung und Schaltung. Lass dein Bike ein Mal im Jahr im Fachbetrieb überprüfen!

**5. Vollständige Ausrüstung**

In jeden Rucksack gehören: Wärmende Kleidung, Regenschutz, Reparaturset, 1. Hilfe Paket, Mobiltelefon, Licht, Handschuhe, Brille sowie Essen & Trinken!

**6. Immer mit Helm**

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Zusätzliche Protektoren können vor Verletzungen schützen.

**7. Fussgänger haben Vorrang**

Nimm Rücksicht, indem du dich frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst! Meide stark begangene Wanderwege!

**8. Tempo kontrollieren**

Passe deine Geschwindigkeit der Situation an und fahre bremsbereit!

**9. Hinterlasse keine Spuren**

Durch kontrolliertes Bremsen verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm!

**10. Rücksicht auf Tiere**

Fahre bei Tageslicht, um Störungen der Tiere zu vermeiden! Nähere dich im Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt!