

Was solltest Du können?



Schwierigkeitsbewertung

Die meisten unserer Radreisen sind für ambitionierte und „normal trainierte“ Biker gut zu fahren, wenn Kondition und Fahrkönnen mit dem gewählten Ziel übereinstimmen. Allerdings kann eine Schwierigkeitsbewertung selten ganz objektiv für alle sein, sondern ist meist relativ und subjektiv zu sehen - die „Outdoor-Realität“ bei den jeweiligen Touren hängt schließlich auch von den äußeren Bedingungen und von der Tagesverfassung ab.

Mit den folgenden Anforderungsprofilen geben wir möglichst realistische Hinweise, welche MTB-Reise für Dich in punkto Kondition und Fahrtechnik die richtige sein könnte.

Anforderungsprofile ...

Thema Kondition

- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 50 km/Tag, meist auf guten Straßen/Pisten; Anstiege bis zu 500 Höhenmeter/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 75 km/Tag, meist auf guten Straßen/Pisten und bis in mittlere Höhen (3000 m); Anstiege bis zu 1000 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 90 km/Tag, teilweise auf schlechten Pisten/Straßen bis in große Höhen (5000 m); Anstiege bis zu 1250 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis 110 km/Tag, überwiegend Pisten/schmale Wege (Singletrails); einige Tage in großen Höhen und/oder bei harten klimatischen Bedingungen; bis zu 1500 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 125 km/Tag, großteils auf schlechten Pisten; langer Aufenthalt in großen Höhen und/oder bei harten klimatischen Bedingungen; teilweise mehr als 1500 Hm/Tag.

Thema Fahrtechnik

- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Keine fahrtechnischen Schwierigkeiten; Anstiege und Abfahrten auf guten Straßen und Pisten.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Geringe fahrtechnische Schwierigkeiten; Anstiege und Abfahrten auf schlechten Straßen und Pisten, leichte Singletrails.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Anspruchsvolle Anstiege/Abfahrten auf sehr schlechten Pisten, auch in Sand oder Geröll; mittelschwere Trails, steilere Downhills.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Sehr anspruchsvolle Anstiege/Abfahrten auf extrem schlechten Pisten; lange Strecken in Sand/Geröll; teilweise ausgesetzte Trails, lange/steile Downhills; routiniertes Fahren/Beherrschung des Bikes.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Extremtouren! Teilweise ausgesetzte Wege/Singletrails; Geländestufen; lange Strecken in tiefem Sand/grobem Geröll; lange/steile Downhills; souveräne Fahrsicherheit und Beherrschung des Bikes.

... und Informationen

Flexibilität und Gelassenheit

Wir bereiten den Ablauf aller MTB-Reisen professionell und optimal vor, doch kann es in den meist „exotischen“ Zielländern zu Programmänderungen durch höhere Gewalt (Schlechtwetter, unpassierbare Straßen, Flugverschiebungen etc.) kommen. Unsere MTB-Guides und lokalen Partner werden in solchen Fällen bestmögliche Alternativen finden, doch erwarten wir auch von den Teilnehmern etwas Anpassungsbereitschaft.

Gesundheitsvorsorge

Guter Gesundheitszustand und körperliche Fitness sind bei allen Outdoor-Reisen Voraussetzungen, denn körperliche Anstrengung in ungewohntem Klima, großer Höhe usw. sind vor allem in den ersten Reisetagen belastend. Gerade vor schwierigen Mountainbike-Reisen in klimatisch ungewohnte Länder empfehlen wir einen medizinischen Gesundheits-Check und eine Beratung beim Hausarzt oder Tropeninstitut.

Interesse und Toleranz

Neben den körperlichen Voraussetzungen wünschen wir uns auch Verständnis und Interesse für das fremde Umfeld. Als Gast in fremden Ländern sollte es selbstverständlich sein, der Lebensweise und Kultur der einheimischen Bevölkerung mit Interesse, Respekt und Toleranz zu begegnen. Ebenso selbstverständlich ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur und der Umwelt im Reiseland.

Komfort(verzicht)

Bei einer Mountainbike-Reise, die auch einen „Hauch von Abenteuer“ spüren lassen soll, suchst Du einen Urlaub abseits des „normalen“ Tourismus. Außergewöhnliche Ziele bedeuten grandiose Bike- und Naturerlebnisse in fremden Kulturkreisen, meist aber auch Reisen abseits touristischer Infrastruktur europäischen Standards. Deine „Komfort-Erwartungen“ sollten daher bei manchen Reisezielen nicht zu hoch sein.

Kondition und Fahr-Technik

Vor allem bei anspruchsvollen Radreisen ist es selbstverständlich, sich auf die körperlichen und fahrtechnischen Anforderungen vorzubereiten. Dass es nicht einfach ist, sich selbst und die Schwierigkeiten in unbekanntem Terrain einzuschätzen, wissen wir und beraten Dich gerne individuell. Auch die Radausrüstung sollte vor der Reise entsprechend kontrolliert werden - nur mit einem technisch einwandfreien MTB hast Du Spaß auf Deiner Reise.

Tempo

Nicht so schnell als möglich, sondern möglichst ökonomisch und „intelligent“ ist zu fahren. Das heißt auch langsam, vor allem in der Anfangsphase, um die Gefahren der großen Höhe mancher Reiseziele zu minimieren! Unterwegs hast Du genügend Freiraum für Fotostopps und individuelle Pausen; außerdem kannst Du in der Regel das Tempo selbst einteilen. Damit sollten Bedenken wie „ich bin zwar ausdauernd, aber kein schneller

Biker“ oder „ich weiß nicht, ob ich das Tempo der Gruppe halten kann“ relativiert werden.

Taktik in der Höhe

Auch bei MTB-Reisen gilt es die Höhe zu berücksichtigen, vor allem zu Beginn der Reise. Dabei ist die richtige Taktik in der Höhe gut einzuhalten, wenn man die Problematik des Sauerstoffmangels kennt. Die Höhenakklimatisierung und -taktik beruhen im Wesentlichen auf den Wörtern „langsam“ und (dem Körper) „Zeit lassen“. Dies wissen unsere erfahrenen MTB-Guides und Du hast damit Deinen Spaß beim flowigen Fahren.

Outdoor und Risiko

Mountainbiken in der Natur ist mit subjektiven und objektiven Gefahren verbunden, deren Basisrisiko auch bei viel Umsicht und Vorsicht und sorgfältiger Planung nicht 100%ig ausgeschaltet werden kann. Die Teilnahme an unseren Radreisen erfolgt daher auf eigene Gefahr. Beim Fahren in der freien Natur bist Du Deiner eigenen Risikobereitschaft ausgesetzt.