

## Bereit für Matsch, Kälte & Adrenalin: Mit DECATHLON Rockrider sicher durch die Mountainbike-Saison + die 20 schönsten MTB-Touren in Deutschland

Wenn die Tage kürzer werden und der Waldboden unter den Reifen glitschig wird, beginnt für Mountainbiker die intensivste Zeit des Jahres. Mit der richtigen Ausrüstung von DECATHLON Rockrider bleiben Fahrspaß, Sicherheit und Komfort garantiert – selbst bei Regen, Schlamm und Kälte.



Foto © Decathlon

### Zehn Fehler, die Anfänger beim Mountainbiken vermeiden sollten

1. Ohne Helm oder Protektoren fahren
2. Zu niedriger oder zu hoher Reifendruck
3. Keine Wartung der Bremsen
4. Zu schwierige Trails für den Einstieg wählen
5. Falsche Kleidung (zu warm/zu kalt)
6. Keine Verpflegung oder Wasser mitnehmen
7. Übermut und fehlende Fahrtechnik
8. Keine Karte/GPS dabeihaben
9. Zu lange Etappen ohne Pausen
10. Schutz bei Regen oder Kälte vergessen

---

### Welche Ausrüstung brauchen Mountainbiker wirklich?

- ✓ Helm mit MIPS-System
  - ✓ Protektoren für Knie & Rücken
  - ✓ Regenjacke & wasserabweisende Hose
  - ✓ Funktionsschicht (atmungsaktiv, schnell trocknend)
  - ✓ MTB-spezifische Schuhe & Handschuhe
  - ✗ Überflüssig: schwere Schlösser, zu viel Werkzeug, unnötige Gadgets
-

## Welchen Trainingseffekt hat Mountainbiken?

- Stärkt Beine, Rücken & Rumpfmuskulatur
- Fördert Ausdauer & Koordination
- Verbessert Gleichgewicht & Reaktionsfähigkeit
- Verbrennt bis zu 800 Kalorien pro Stunde



foto © Decathlon

## Seit wann gibt es Mountainbiken?

Das moderne Mountainbiken entstand Ende der 1970er-Jahre in Kalifornien. Heute gibt es unzählige Disziplinen – von Cross-Country über Enduro bis hin zu Downhill.

---

## Welche Arten von Mountainbikes gibt es?

- **Hardtail** – leicht, effizient, ideal für Einsteiger & Touren
  - **Fully (Full Suspension)** – mehr Komfort & Kontrolle, perfekt für Trails
  - **Enduro** – stabil für lange Abfahrten & technische Passagen
  - **Downhill** – extrem robust, nur für spezielle Strecken
  - **E-MTB** – mit Motorunterstützung für längere Touren
- 

## Die 20 schönsten Mountainbike-Touren in Deutschland

1. **Alpenüberquerung Garmisch – Gardasee** – Klassiker mit Kultstatus
2. **Zugspitz-Region, Bayern** – Panorama pur am höchsten Berg
3. **Altmühltal, Bayern** – flowige Trails mit Kulturhighlights
4. **Schwarzwald Cross** – dichte Wälder, Höhenmeter satt
5. **Bodensee-Königssee-Trail** – von Wasser zu Bergen
6. **Harz: Brockenrunde** – sportlich & geschichtsträchtig
7. **Sächsische Schweiz** – Trails mit Elbe-Blick
8. **Thüringer Wald – Rennsteig** – historische Route mit Flow
9. **Allgäu – Oberstdorf Trails** – Almwiesen & Bergblicke
10. **Mosel-Weinberge** – sportlich mit Genussfaktor

11. **Pfälzer Wald** – Flowtrails & Burgruinen
  12. **Rhön: Wasserkuppe Trails** – „Mount Everest Hessens“
  13. **Mecklenburgische Seenplatte** – Natur & Wasserwege
  14. **Spreewald** – MTB & Paddelabenteuer kombinierbar
  15. **Nordseeküste – Düne & Watt** – ungewöhnlich & windig
  16. **Eifel Nationalpark** – Natur pur, Vulkangestein
  17. **Hunsrück Hochwald** – wilde Wälder, wenig frequentiert
  18. **Teutoburger Wald** – abwechslungsreich, Mittelgebirge
  19. **Fränkische Schweiz** – Trails zwischen Felsen & Höhlen
  20. **Odenwald** – familienfreundlich & technisch zugleich
- 

## Praktische Tipps für Mountainbiker im Herbst & Winter

- **Licht & Reflektoren:** kürzere Tage beachten
- **Schutzbleche montieren** – weniger Schlamm im Gesicht
- **Heiße Getränke in Thermoflasche** – Wärmepower unterwegs
- **Regelmäßig Techniktraining einbauen**
- **Touren kürzer planen** – Tageslicht nutzen



foto © decathlon

## FAQ – Mountainbiken

### Welche Vorteile hat Mountainbiken im Winter?

Bessere Kondition, leere Trails, mehr Techniktraining durch schwierige Bedingungen.

### Ist Mountainbiken auch für Anfänger geeignet?

Ja, mit einem Hardtail und leichten Trails der perfekte Einstieg.

### Brauche ich ein Fully?

Nicht zwingend – für Touren reicht ein Hardtail, für technische Trails ist ein Fully empfehlenswert.

### Wie bleibe ich bei Kälte warm?

Im Zwiebelprinzip kleiden: Funktionswäsche, Midlayer, wasserdichte Jacke.

