

Regeln fürs Trailbiken

1. **Basiskönnen!**
Ein entsprechendes fahrtechnisches Können und eine Grundkondition sind essentiell für ein angenehmes und sicheres Fahren. Beim Bremsen ist es besonders wichtig nur einen Finger zu verwenden, die Bremskraft richtig zu verteilen und die Grundposition anzupassen.
2. **Schutzrüstung tragen!**
Helm, Protektoren an Rücken, Ellbogen und Beinen sowie Handschuhe sind obligatorisch.
3. **Das verwendete Bike!**
Muss den Streckenbedingungen angepasst und gut gewartet sein. Am besten eignet sich ein Freeride- oder Downhill-Bike. *Tipp: Schutzrüstung und Bikes kann man in Verleihstationen ausleihen oder erwerben*
4. **Nur beschilderte Strecken!**
Befahren und Fahrverbote beachten. Nicht als „Bikestrecke“ gekennzeichnete Wege dürfen nicht befahren werden. nock/bike Karte beachten.
5. **Auf Sicht fahren und auf andere Biker Rücksicht nehmen!**
Geschwindigkeit und Fahrweise sind entsprechend dem eigenen Können zu wählen und stets dem Gelände, den Witterungsverhältnissen und der „Verkehrsdichte“ anzupassen.
6. **Von hinten kommende Mountainbiker!**
Müssen ihre Fahrspur stets so wählen, dass sie vorausfahrende, langsamere Biker nicht gefährden.
7. **Überholt werden!**
Es darf grundsätzlich. Aber immer nur mit einem Abstand, der dem Überholten für alle Bewegungen genügend Spielraum lässt.
8. **Nach einem Sturz!**
Die Sturzstelle so schnell wie möglich verlassen! Generell ist es nicht erlaubt, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen der Trails aufzuhalten.
9. **Zum Stehenbleiben!**
Eine übersichtliche Stelle wählen und den Trail sofort verlassen.
10. **Gehen, Wandern und Bergauffahren am „FLOW COUNTRY TRAIL“ ist strengstens untersagt!**
Dafür bieten sich stets andere Möglichkeiten an.
11. **Nimm Rücksicht auf Wanderer „Natur-Single-Trails“!**
Auf Natur-Single-Trails **musst** du Rücksicht auf andere nehmen und überhole nur mit Schritttempo.
12. **Weidegatter und Tore!**
Sollen immer geschlossen sein, bitte achten Sie darauf.
13. **Erste Hilfe-Leistung!**
Erste-Hilfe-Leistung ist bei einem Unfall Pflicht, Notfallsets gibt es in den Sportgeschäften.
14. **Eine gute Fahrtechnik!**
Erhöht den Spaß und die Sicherheit, und vermindert die Unfallgefahr. Der Profi empfiehlt ein Techniktraining vor Beginn des Befahrens des Flow Country Trails und der Natur-Trails.
15. **Informationen und Tipps bei Spezialisten einholen!**



nock/bike Kompetenz Center
Familie Krainer
Sonnenstraße 5
9544 Feld am SEE
Tel.: +43 4246 3188
info@sportschule.at