

## Mountainbike: Smarter Schutz für Tour, Trail und Park

von bb - Donnerstag, 14. Juli 2016

[https://www.pd-f.de/2016/07/14/mountainbike-smarter-schutz-fuer-tour-trail-und-park\\_10526](https://www.pd-f.de/2016/07/14/mountainbike-smarter-schutz-fuer-tour-trail-und-park_10526)



Fahrspaß in technisch anspruchsvollem Gelände haben Mountainbiker besonders gern. Das hat nicht nur die Entwicklung der Mountainbikes beeinflusst, sondern auch dem Thema Sicherheit neue Impulse gegeben. Wie Mountainbiker ihr Trail-Vergnügen sichern, zeigt der [pressedienst-fahrrad](#).

[pd-f/GuF] Das Meistern von wurzeligem oder felsigem Untergrund ist nicht mehr nur das Leitmotiv von reinen Downhill-Sportlern auf dem Race-Track, sondern auch wichtiger Bestandteil und Highlight jeder guten [Mountainbike-Tour](#). Damit ist der Sicherheitsanspruch des modernen Mountainbikers gewachsen; wozu eine solide Fahrtechnik und eine geeignete Sicherheitsausrüstung gleichermaßen gehören.

Neben dem obligatorischen [Helm](#) bestimmen heute auch Protektoren an Knie, Rücken oder Ellenbogen die Silhouette des modernen Bikers. Doch erst der Einzug neuer, nutzerfreundlicher Materialien, Technologien und cleverer Systemintegrationen hat den Trend in Richtung der Extraportion Sicherheit so richtig ins Rollen gebracht.

### Schutzausrüstung für Trail und Tour

Die Herausforderung bei der Entwicklung von Helmen und Protektoren für den Toureinsatz besteht darin, den Spagat aus Schutzwirkung, Tragekomfort, Gewicht und Belüftung zu meistern. „Wenn wir über tourentaugliche Protektoren sprechen, dann handelt es sich in der Regel um Weichschaumprotektoren. Diese sind nicht nur angenehm zu tragen – was besonders im Kniebereich fürs Pedalieren wichtig ist – sondern bieten auch höchsten Schlagschutz“, erläutert Daniel Gareus von [Cosmic Sports](#), Deutschland-Vertrieb der Protektorenmarken Seven und Sixsixone.

Diese neuen Formen polymerer Schaumstoffe verhärten erst bei schneller Krafteinwirkung und absorbieren dabei erheblich

mehr Sturzenergie als reine Hartplastikprotektoren. Das gilt für Ellenbogenschützer wie das Modell „Echo“ aus dem Hause Fuse (69,99 Euro) und für ihre Geschwister an Knie und Schienbein (zusammen 89,99 Euro) gleichermaßen. Mit einem Gewicht von unter 500 Gramm pro Paar fallen Protektoren wie der „Evo Knee Guard“, der Klassiker unter den „weichen“ Knieschützern aus dem Hause Sixsixone (124 Euro) auch nicht wirklich ins Gewicht – vor allem dann nicht, wenn sie im Fall der Fälle vor einem verletzten Knie bewahren. Denn wie heißt es so schön im Volksmund: „Knie heilt nie.“

### Wichtig: vor der Ladung schützen

Die sogenannten viskoelastischen Schäume kommen auch bei den unter Bikern immer beliebteren Protektorenrucksäcken als Wirbelsäulenschutz zum Einsatz. Integriert in das Tragesystem des Rucksacks, z. B. bei der brandneu auf der Messe Outdoor in Friedrichshafen vorgestellten Modellreihe „Moab Pro“ von [Vaude](#) (ab 180 Euro), bieten diese Lösungen nicht nur einen erheblichen zusätzlichen Aufprallschutz, sondern sie halten auch harte oder spitze Gegenstände wie Pumpe oder [Multitool](#) bei einem Sturz vom Rücken fern. „Der Protektor aus atmungsaktivem, viskoelastischem Schaumstoff ist mehrschlagfähig. Das bedeutet, dass er nach der Verformung beim Aufprall wieder seine Ausgangsform annimmt und nicht ausgetauscht werden muss“, erläutert Stephanie Herrling von Vaude, empfiehlt jedoch bei besonders starker Beanspruchung oder gar Beschädigung den Fachhändler über eine Weiterverwendung zu Rate zu ziehen. Das TÜV/GS-Siegel für eine geprüfte Qualität des Protektors aus dem Hause Ortema sei für alle Produkte der Modellreihe obligatorisch. Der Zulieferer habe langjährige Erfahrungen im Bereich Orthopädietechnik, Medical Fitness und Sportprotektion, so Herrling.

Den zunehmenden Einsatz von Protektoren, vor allem für die Knie, berücksichtigen auch immer mehr Bekleidungshersteller. „Wir greifen bei vielen Teilen unserer Bike-Kollektion den Protektorentrend auf, etwa beim Schnitt der Kniebereiche von Bike Shorts (z. B. „Moab Shorts“, 100 Euro) oder durch Befestigungsmöglichkeiten für Helm und Schutzausrüstung am Rucksack“, ergänzt Herrling.

### Unverzichtbar: der Helm

Beim Kopfschutz hat sich eine neue Generation von MTB-Helmen am Markt etabliert. Die von den Herstellern als Trail- oder Enduro-Helm geführten Modelle weisen eine an den Seiten und am Hinterkopf deutlich heruntergezogene Helmschale auf, die größere Partien des Kopfes abdeckt – wie sich gut am Modell „MountK“ (76,95 Euro) von [Abus](#) zeigt. Ebenso typisch ist der verstellbare Schirm, der die Augen vor Sonne, Regen und tief hängenden Ästen schützt.

Zudem sind Modelle wie der „Evo AM“ von Sixsixone (ab 179 Euro) oder „Montaro“ und „Montara“ des kalifornischen Herstellers [Giro](#) (180 Euro) mit der neuen MIPS-Technologie erhältlich. Das in Schweden entwickelte „Multi-Directional Impact Protection System“ weist eine schwimmend gelagerte Innenschale auf, die sich bei einem Aufprall rund 15 Millimeter verdrehen kann. „Das System soll so einen großen Teil der Rotationskräfte absorbieren, die bei einem Sturz auf das menschliche Gehirn wirken“, erklärt Dieter Schreiber vom Importeur [Grofa](#), der die US-amerikanischen Marken Bell und Giro vertreibt.

Ein weiteres Feature des neuen Helmtyps ist es, bei Bedarf auch Motocross-Brillen (engl. „Goggles“) verwenden zu können, deren Schutzfunktion und großes Sichtfeld sonst nur den Trägern von Fullface-Helmen vorbehalten war. Montaro und Montara haben zu diesem Zwecke eine Halterung fürs Brillenband an der Rückseite. „Zudem lässt sich bei Nichtgebrauch die Brille unter dem vertikal verstellbaren Visier platzieren“, erläutert Schreiber. In Look und Funktion ist diese Helm-Brillen-Kombination mit Skihelm und -brille vergleichbar.

### Schutzausrüstung für Bikepark & Co.

Nirgendwo lassen sich anspruchsvolle Trails besser im Dutzend genießen und trainieren als im Bikepark. „Die via Lift erreichbaren Abfahrtsstrecken sind gespickt mit Sprüngen, Holzbrücken und Anliegerkurven und laden zum Spiel mit dem Geländerad ein.

Neben der sprichwörtlichen Fahrfreude ist auch der Trainingseffekt nicht zu unterschätzen, der aus dem Scheitern, Wiederholen und Meistern von Schlüsselstellen resultiert“, erklärt Vincent Stoyhe vom deutschen Mountainbike-Hersteller [Nicolai](#). In Bikeparks sei deshalb das Tragen von „geeigneter Schutzausrüstung“ vorgeschrieben, „wobei diese oft nicht genauer definiert wird“, so Stoyhe weiter. Ein Blick auf die Parkbesucher schafft schnell Klarheit über den gängigen Dresscode: Vollvisierhelme, Protektorenjacken und Knieschoner dominieren das Bild in den Liftschlangen. Der Anblick eines derart in Rüstung gelegten Bikepark-Ritters lässt ein hohes Sicherheitsbedürfnis, aber wenig Tragekomfort der Ausrüstung vermuten. „Das mag für die alten Protektoren aus Hartplastik zutreffen“, bestätigt Gareus. „Die neue Generation der Schutzausrüstung für die härtere Gangart setzt jedoch ebenfalls auf die Eigenschaften viskoelastischer Schaumstoffe und ermöglicht es, leichte, atmungsaktive und bequeme Mountainbike-spezifische Schutzbekleidung für nahezu den gesamten Körper herzustellen.“ Gareus verweist beispielhaft auf das Kurzarm-Protektorenhemd „Transition Base Suit“ der Firma Seven (229 Euro). Das atmungsaktive Oberteil kann unter ein normales Trikot gezogen werden und schützt Wirbelsäule, Schultern und Brust des Bikers, ohne beim Tragegefühl und Look den Charme einer Ritterrüstung zu versprühen. Der kalifornische Schutzbekleidungsspezialist SixSixOne geht noch einen Schritt weiter: Bei seinem „Padlock“ genannten Protektorensystem sind die einzelnen Elemente aus Jacke, Hose, Knie- und Ellbogenschoner mittels Druckknopf koppelbar. Das sorgt wie bei hochwertiger Skibekleidung für eine verrutschsichere Passform. Darüber hinaus ist das System mit einer großen Auswahl verschiedener Einzelteile vollständig modular aufgebaut. Dem modernen Mountainbiker steht so immer die richtige Schutzausrüstung zur Verfügung: vom Komplettpaket im Bikepark bis zum Knieschoner für die Feierabendrunde. Knieschoner und Shorts etwa sind für 74,90 Euro, die Panzerjacke für 199 Euro erhältlich.

Ähnlich flexibel bei der Helmfrage sind Träger des Modells „Super 2R“ vom US-amerikanischen Hersteller Bell, denn hier lässt sich der integrierte Kinnbügel abnehmen. So wird aus dem vollwertigen Bikepark-Schutz im Handumdrehen ein komfortabler Tourenbegleiter. Auch dieses Helmmodell ist mit der MIPS-Technologie ausgestattet und kostet 249 Euro. „Angesichts der gebotenen Sicherheit und der Zwei-in-eins-Funktion ein sehr fairer Preis“, findet Dieter Schreiber.

### Sicherheit hat immer Zukunft

„Die neuen Materialien in Form smarterer Protektoren werden weiterhin in der Gunst der Mountainbiker steigen und immer häufiger auch abseits von Downhill-Strecken und Bikeparks die Folgen von Stürzen mildern“, ist sich Gareus sicher. Mitbewerber Schreiber erklärt es wie folgt: „Je weniger die Schutzausrüstung die Bewegungsfreiheit oder den Tragekomfort beeinträchtigt, desto interessanter wird sie für das Gros der Mountainbiker. Viele Käufer unseres Handschuhmodells Remedy X wissen nicht einmal, dass sich Crashpads aus Hightech-Schaum im Handschuh verbergen.“

Hinzu kommt, dass das Tragen von Protektoren und Trail-Helmen geradezu sinnbildlich für eine Veränderung des Sports steht: Nicht mehr das Fitnessradeln der 1990er-Jahre steht prototypisch für modernes Mountainbiken. „Das fahrtechnische Niveau der Fahrer und die Möglichkeiten der Technologie sind in den letzten Jahren dramatisch gestiegen“, stellt Jan Zander von der Mountainbike-Schule Trailtech fest. Der typische Mountainbiker habe heute auch nichts mit dem Bild des adrenalinsüchtigen Verrückten zu tun, das so gern gezeichnet werde, so Zander weiter. „Genau diesen Menschen ist smarter Schutz besonders wichtig, denn sie wollen abends wieder heil bei der Familie sein oder am nächsten Morgen am Schreibtisch sitzen.“

[Express-Bildauswahl \(12 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(54 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Federgabel und Dämpfer beim MTB einstellen – so geht's!](#)

[Ausgezeichnet 2016: Räder mit Prädikat](#)

[Themenblatt: Mountainbike](#)

[Hoch dekoriert: Fahrradteile und -zubehör 2016](#)

[Einfach mehr Spaß auf dem Mountainbike: Das Ende des Umwerfers](#)

[Themenblatt: Radbekleidung](#)

[Mountainbike 2016: Sport und Spaß im Gelände](#)

[A und O auf dem Fahrrad: Zehn Rucksäcke von Alltag bis Outdoor](#)

[Typenkunde – Mountainbike](#)

#### Passendes Bildmaterial



