

Zehn Fakten zum Breitensport Mountainbiken

von bb - Dienstag, 8. Februar 2022

https://www.pd-f.de/2022/02/08/zehn-fakten-zum-breitensport-mountainbiken_16467



Das Radfahren im Gelände erfreut sich weltweit und besonders in Deutschland großer Beliebtheit. Was vor fast 50 Jahren als Nische des Radsports begann, ist mittlerweile Freizeitvergnügen für Erholungsuchende und Sportfreund:innen aus nahezu allen Teilen der Bevölkerung. Aber wie drückt sich das Mountainbiken eigentlich in Daten aus – von persönlichen Kilometerleistungen mal abgesehen? Der pressedienst-fahrrad hat zehn Zahlen und Fakten gesammelt.

01 – 16,03 Millionen Deutsche fahren in der Freizeit ein MTB

Mountainbiken hat sich längst zum Breitensport gemausert. Nach einer [Umfrage des IfD Allensbach](#) im Jahr 2021 fahren 16,03 Millionen Deutsche in der Freizeit [Mountainbike](#) – 3,82 Millionen davon sogar regelmäßig. Nico Graaff, Geschäftsführer des Mountainbike Tourismusforums Deutschland (MTF) ordnet die Zahl ein: „Damit ist Mountainbiken sogar noch weiter verbreitet als Fußballspielen.“ Biker:innen finden sich in allen Altersklassen, im Schnitt sind sie 36 Jahre alt. Das medial sehr prominente [Rennrad](#) nutzen deutlich weniger Deutsche als das Mountainbike: nur 5,89 Millionen sind laut IfD Allensbach auf schmalen Reifen unterwegs. Fußball spielen übrigens 13,76 Millionen Menschen.

02 – 97 Prozent der Mountainbiker:innen achten die Natur

Das Vorurteil, Mountainbiker:innen seien rücksichtslose Rüpel, denen die Natur egal sei, lässt sich entkräften. In der Erhebung [Mountainbike-Monitor 2018 des MTF*](#) haben 97 Prozent der befragten Geländeradsportler:innen das Naturerlebnis als eines ihrer Hauptmotive für das Mountainbiken angegeben. Der Schutz und Erhalt der Natur ist also in ihrem eigenen Interesse und den meisten Biker:innen ein Anliegen. Diese Gemeinsamkeit mit Wandernden und anderen Erholungsuchenden bietet eine gute

Grundlage für ein harmonisches Miteinander im Wald. Denn mit Toleranz und Rücksicht funktioniert das wunderbar. Neulingen auf dem Mountainbike helfen dabei die sogenannten „Trail Rules“ der Deutschen Initiative Mountainbike e. V. (DIMB) – ein Leitfaden für umwelt- und sozialverträgliches Mountainbiken.

*Die [Neuaufgabe der Erhebung](#) läuft derzeit (bis Februar 2022)

03 – 29 Gruppen von Mountainbiker:innen haben am World Cleanup Day Müll gesammelt

Am 18. September 2021 war World Cleanup Day – ein weltweiter Aktionstag zum Sammeln von Müll in der Natur. Unter dem Titel „Sauberwald“ hatten das MTF, die DIMB und der Deutsche Alpenverein (DAV) Mountainbiker:innen eingeladen, sich zu beteiligen. Jörn Hessen vom MTF bilanziert: „Insgesamt gab es an 29 Orten offizielle Aktionen. In Stuttgart haben zum Beispiel 80 Biker:innen mitgeholfen. Im Hashtag-Feed auf unserer Website gibt es Eindrücke des Engagements der Gruppen und vieler Einzelpersonen zu sehen.“ Wer den Termin verpasst hat, kann seinen Beitrag zu einer saubereren Umwelt jederzeit nachholen oder zur guten Gewohnheit werden lassen. Ein kleiner, wasserdichter Packsack oder ein verschleißbarer Gefrierbeutel im Rucksack erleichtert den sauberen Abtransport gesammelter Abfälle.

04 – 30 Prozent aller 2020 gekauften E-Bikes waren E-MTBs

Das [E-Bike](#) erfreut sich auch im Gelände immer größerer Beliebtheit – in Form von E-Mountainbikes. Aus den [Marktdaten des Zweirad-Industrie-Verbandes \(ZIV\) für das Jahr 2020](#) geht hervor, dass 30 Prozent der in Deutschland verkauften E-Bikes E-MTBs waren. Damit haben sie den zweitgrößten Marktanteil nach E-Trekkingbikes (35,5 Prozent). Während die Verkaufszahlen klassischer Mountainbikes rückläufig sind, wurden 2020 etwa 62 Prozent mehr E-Mountainbikes verkauft als noch 2019. Anja Knaus vom E-Bike-Spezialisten [Flyer](#) bestätigt die Entwicklung: „Viele Käufer:innen schätzen die Vielseitigkeit moderner E-Mountainbikes. Sie werden häufig nicht ausschließlich als Sportgeräte, sondern auch im Alltag, für Familienausflüge über Waldwege oder eben Ausfahrten ins Gelände genutzt.“

05 – Zwölf Gänge haben die meisten Mountainbikes

Schon immer wurden Mountainbikes neben der Geländetauglichkeit auch an der Übersetzung beurteilt, die beim Erklimmen der namensgebenden Berge hilft. Früher multiplizierte man die Anzahl der Kettenblätter an der Kurbel mit den Ritzeln am Hinterrad und konnte eine stolze Anzahl von Gängen angeben. Mittlerweile haben die meisten Mountainbikes nur noch ein Kettenblatt an der Kurbel, dafür aber zwölf Ritzel am Hinterrad, die eine große Bandbreite von leichten Gängen für den Berg bis zu schnellen Übersetzungen abdecken. So sind die Mehrzahl der [Mountainbikes im 2022er-Sortiment der traditionsreichen Marke Cannondale](#) mit einem Zwölfgang-Antrieb ausgestattet. Was nach weniger klingt, ist eigentlich mehr, wie Daniel Häberle vom US-Hersteller erklärt: „Gegenüber den früheren Schaltungen mit zwei oder drei Kettenblättern sind die aktuellen Einzelschaltungen robuster, schalten schneller und intuitiver und bieten eine genauso große Bandbreite.“ Neben Kettenschaltungen werden aber auch Getriebeanben, wie die Modelle des norwegischen Herstellers [Kindernay](#), immer beliebter. André Joffroy vom Deutschlandvertrieb Trail-Camp ist überzeugt: „Die geschlossenen Getriebe mit sieben oder 14 Gängen sind eine besonders zuverlässige und robuste Alternative zum klassischen Antrieb mit Schaltwerk.“

06 – 29-Zoll-Räder haben sich durchgesetzt

55,3 Prozent der Teilnehmer:innen einer [Umfrage des internationalen Mountainbike-Portals Pinkbike](#) gaben im Sommer 2021 an, dass ihr aktuelles Mountainbike auf 29-Zoll-Bereifung rollt. Immerhin 29,7 Prozent fahren 27,5 Zoll – alle anderen Größen bewegen sich im einstelligen Bereich. Bis vor einigen Jahren hatten praktisch alle Mountainbikes 26-Zoll-Bereifung. Das war

historisch bedingt: Die Pioniere des Sports hatten schlicht nichts anderes zur Verfügung und bis etwa zur Jahrtausendwende wurde der Status Quo einfach beibehalten. Mittlerweile haben Mountainbiker:innen größtenteils die Wahl zwischen 27,5 Zoll und 29 Zoll. Wird ein größeres Vorder- als Hinterrad verbaut, spricht man vom „Mullet“. Robert Mennen vom deutschen Reifenhersteller [Schwalbe](#) weiß um die Vorteile großer Räder: „29er rollen spürbar besser über steinigem oder wurzeligen Untergrund – man bleibt nicht so leicht hängen. Dazu liefern die großen Räder auch noch mehr Grip.“ 29 Zoll bezieht sich übrigens auf den Außendurchmesser der voluminösen Reifen. Die Felgen von 29er-Mountainbikes haben den gleichen Durchmesser wie 28er-Trekking- oder [Rennräder](#).

07 – 42 Jahre „MountainBikes“

Es ist praktisch nicht möglich zu sagen, wann das Mountainbike erfunden wurde. Schließlich wurden Fahrräder schon immer im Gelände gefahren. Der Name lässt sich allerdings auf das Jahr 1979 datieren, als Tom [Ritchey](#) begann, Rahmen speziell für den Einsatz im Gelände in Serie zu bauen. Gary Fisher und Charlie Kelly verkauften die fertigen Räder unter der Marke „MountainBikes“. Die Marke gab es nicht lange, aber der Name blieb. Als Inspiration für die Serienrahmen dienten Einzelstücke, die Joe Breeze schon 1978 für das legendäre Repack-Rennen gebaut hatte. Sowohl Breeze als auch Ritchey, Kelly und Fisher waren erfahrene Teilnehmer des informellen Offroad-Rennens, das zwischen 1976 und 1979 im Marin County, Kalifornien, 24 Mal ausgetragen wurde. Als Strecke diente eine Abfahrt vom 784 Meter hohen Mount Tamalpais. Ritchey gründete später eine eigene Marke, die seinen Namen trägt und bis heute Mountainbikes herstellt.

08 – Sechs verschiedene MTB-Disziplinen unterscheidet die UCI

Cross Country, Enduro oder Downhill? Nicht alle Mountainbiker:innen ticken gleich. Manche fahren gerne lange Strecken auf und ab. Anderen konzentrieren sich auf die technischen Herausforderungen der Abfahrt. Ihre Räder unterscheiden sich in Rahmengeometrie, Federweg und vielen Details. Der internationale Radsportverband UCI vergibt in sechs Mountainbike-Disziplinen Weltmeister:innen-Medaillen: Cross-Country (XCO), Cross-Country-Short-Track (XCC), Downhill (DH), Four-Cross (4X), Marathon (XCM) und E-MTB-Cross-Country (E-XC). Abseits vom Wettkampfgeschehen könnte man noch mehr Kategorien unterscheiden, die allerdings schwer abzugrenzen sind. Viele Freizeit-Biker:innen erfreuen sich einfach einer gesunden Mischung, wie Stephan Grapentin vom MTF erläutert: „Unsere Erhebungen zeigen, dass sich knapp 60 Prozent der deutschen Biker:innen hauptsächlich in den Kategorien All-Mountain und Enduro sehen. Sie suchen bei ihren Touren Abenteuer, Naturerlebnis und Fahrspaß, scheuen sich aber auch nicht vor Anstrengung. Ein bisschen von allem also.“

09 – 19 Prozent der Mountainbikenden sind Frauen

Mountainbiken gibt sich gerne inklusiv. In Medien und Katalogen sind oft genauso viele Frauen wie Männer zu sehen. Im Gelände zeichnet sich aktuell (noch) ein anderes Bild, aber auch ein positiver Trend. So zählte die DIMB im Dezember 2021 unter ihren 8.374 Einzelmitgliedern 19 Prozent Frauen. Noch 2018 kam die Umfrage MTB-Monitor des MTF auf nur zehn Prozent weibliche Beteiligung. Vorbilder im Profisport können dabei helfen, mehr Frauen das Hobby Mountainbiken nahezubringen. „Frauen sind für uns eine stark wachsende Zielgruppe. Deshalb sponsern wir ein eigenes Frauen-Elite-Team“, so Felix Pätzold von [Ghost Bikes](#).

10 – 150 bis 300 Minuten Mountainbiken in der Woche für die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen mindesten 150 bis 300 Minuten Sport in der Woche. Damit soll sich das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern lassen. Mountainbiken ist dafür ideal: Neben den Beinen ist im Gelände auch der Rest des Körpers und der Kopf gefordert. Im Wald ist nicht nur die Luft besser, auch so manche Sorgen des Alltags bleiben in der Stadt zurück. Weil dabei auch der Spaß nicht zu kurz kommt,

verbringen die meisten Mountainbiker:innen von sich aus deutlich mehr als 300 Minuten pro Woche auf dem Rad in der Natur. Eine Obergrenze gibt die WHO nicht an.

Martin Dinse | pressedienst-fahrrad

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(38 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Wie das E?Mountainbike Tourismusregionen verändert](#)

[Schulfach Mountainbiken](#)

[So vielseitig ist Mountainbiken](#)

[Ziele für besseres Miteinander im Wald : Mountainbike Tourismusforum Deutschland](#)

[Typenkunde – Mountainbike](#)

Passendes Bildmaterial



