

Mountainbike-Tipps

Abstract

Für Biker sind in den letzten Jahren immer wieder neue Verhaltensregeln und Gebote aufgetaucht. graubündenBIKE hat nationale und internationale Regeln gesammelt, analysiert und zusammen mit einer Fachgruppe die relevanten Informationen zu Mountainbike-Tipps zusammengefasst. Damit die Tipps auch die gewünschte Wirkung erzielen, hat die Sozialforschungsstelle der Universität Zürich die Mountainbike-Tipps mit ihrer Expertise optimiert. Daraus sind zwei Varianten entstanden (eine kurze und eine lange Variante). Deren Einsatz ist auf Karten, Prospekten und anderen Publikationen erwünscht. Die Mountainbike-Tipps auf den nächsten Seiten sind in Deutsch, Rumantsch Grischun, Italienisch und Englisch verfasst.

Autor: Darco Cazin

Erstausgabe: Juni 2011

Inhaltsverzeichnis

Mountainbike-Tipps (Deutsch)	2
Mountainbike-Tipps (Rumantsch Grischun)	3
Mountainbike-Tipps (Italiano)	4
Mountainbike-Tipps (English)	5

Mountainbike-Tipps (Deutsch)

1. Sei rücksichtsvoll beim Kreuzen und Überholen von Wanderern.
2. Schliesse Gatter und Weidezäune nach der Durchfahrt wieder.
3. Schone was du selber geniesst: intakte Natur, Tiere, Pflanzen und dein gutes Image.
4. Bremse nicht mit blockierten Rädern.
5. Hinterlasse keinen Abfall.
6. Rüste dich gut aus.
7. Trage Verantwortung.
8. Plane deine Tour.
9. Notiere dir die internationale Notrufnummer 112.

Mountainbike Tipps (Deutsch – lange Version)

1. Sei rücksichtsvoll beim Kreuzen und Überholen von Wanderern.
Die Bündner Mountainbike-Routen verlaufen zu einem grossen Teil auf Singletrails, die auch als Wanderwege signalisiert sind. Wanderer haben grundsätzlich Vortritt.
2. Schliesse Gatter und Weidezäune nach der Durchfahrt wieder.
Damit verhinderst du das Entlaufen des Viehs und schaffst dir viel Wohlwollen bei Alppersonal und Bauern.
3. Schone was du selber geniesst: intakte Natur, Tiere, Pflanzen und dein gutes Image.
Fahr nur auf den signalisierten Wegen und Pfaden. Querfeldeinfahren durch Wald und Wiesen schadet Tieren, Pflanzen und unserem Bikerimage.
4. Bremse nicht mit blockierten Rädern.
Dies schadet dem Trail und deinem Material.
5. Hinterlasse keinen Abfall.
In jedem Dorf hast du Gelegenheit, deinen Abfall korrekt zu entsorgen und damit die Bündner Bergwelt zu schonen.
6. Rüste dich gut aus.
Neben Helm, Handschuhen und Glocke gehören auch ein Regen- und Wärmeschutz zur Grundausrüstung dazu, denn in der alpinen Bergwelt Graubündens ist immer auch mit einem Wetterumsturz zu rechnen.
7. Trage Verantwortung.
Informiere dich über die Wetteraussichten und die Anforderungen der gewählten Route, um Unterkühlung und Überanstrengung zu vermeiden. Das Befahren der verschiedenen Routen erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung.
8. Plane deine Tour.
Dank im Buchhandel erhältlichen Routenführern, spezialisierten Bikekarten und ein reichhaltiges Angebot auf dem Internet kommst du nicht vom Weg ab.
9. Notiere dir die internationale Notrufnummer 112.

Mountainbike-Tipps (Rumantsch Grischun)

1. Prenda resguard cun cruschar e cun surpassar viandantas e viandants.
2. Serra giatters e saivs da pascular cur che ti als has passà.
3. Hajas quità da quai che ti giasdas sez: ina natira intacta, animals, plantas e tia buna reputaziun.
4. Na fraina betg cun bloccar las rodas.
5. Na lascha betg enavos ruments.
6. T'equipescha bain.
7. Porta responsabladad.
8. Planisescha tia tura.
9. Ta notescha il numer 112.

Mountainbike-Tipps (Rumantsch Grischun – versiun lunga)

1. Prenda resguard cun cruschar e cun surpassar viandantas e viandants.
La rutas grischunas per velos da muntogna èn per gronda part trutgs e percurs singuls ch'èn er signalisads sco sendas da viandar. Las viandantas ed ils viandants han da princip la precedenza.
2. Serra giatters e saivs da pascular cur che ti als has passà.
Uschia eviteschas ti ch'il muvel scappia e procuras per blera bainvulientscha tar il personal d'alp sco er tar las puras ed ils purs.
3. Hajas quità da quai che ti giasdas sez: ina natira intacta, animals, plantas e tia buna reputaziun.
Va cun il velo da muntogna mo sin vias e sin sendas signalisadas. Ir a travers tras gauds e sur prada fa donn als animals, a las plantas ed e nossa reputaziun sco ciclistas e ciclists da muntogna.
4. Na fraina betg cun bloccar las rodas.
Quai fa donn al trutg u al percurs, ma er a tes material.
5. Na lascha betg enavos ruments.
En mintga vitg has ti la pussaivladad da dismetter correctamain tes ruments. Uschia tegnas ti quità dal mund alpin grischun.
6. T'equipescha bain.
Ultra da la chapellina, dals guants e dal scalin tutgan er ina protecziun cunter la plievgia ed ina protecziun cunter il fraid tar l'equipament da basa, perquai ch'ins sto er adina far quint cun ina midada da l'aura en il mund alpin dal Grischun.
7. Porta responsabladad.
T'infurmescha davart la previsiun da l'aura e davart las pretensiuns da la ruta tschernida per evitar che ti ta sfradentias e che ti ta stanclentias memia fitg. Sche ti tschernas ina ruta per ir cun il velo da muntogna, fas ti quai adina en atgna responsabladad.
8. Planisescha tia tura.
Grazia a guides da rutas e grazia a chartas spezialas per velos da muntogna che ti pos cumprar en ina libreria e grazia ad ina gronda purschida d'infurmaziuns en l'internet na perdas ti betg la via.
9. Ta notescha il numer 112.

Mountainbike-Tipps (Italiano)

1. Abbi riguardo verso gli escursionisti quando li incroci o li superi.
2. Dopo il tuo passaggio, richiudi i cancelli e i recinti dei pascoli.
3. Abbi cura di ciò di cui benefici tu stesso: una natura intatta, animali, piante e la tua buona immagine.
4. Non frenare bloccando le ruote.
5. Non abbandonare rifiuti.
6. Sii sempre ben equipaggiato.
7. Sii responsabile.
8. Pianifica il tuo itinerario.
9. Annotati il numero 112.

Mountainbike-Tipps (Italiano – versione lunga)

1. Abbi riguardo verso gli escursionisti quando li incroci o li superi.
Gli itinerari grigionesi per mountain bike si snodano in gran parte lungo percorsi segnalati anche quali sentieri escursionistici. Gli escursionisti hanno di principio la precedenza.
2. Dopo il tuo passaggio, richiudi i cancelli e i recinti dei pascoli.
In questo modo eviti che gli animali possano allontanarsi e ti fai apprezzare dal personale degli alpi e dai contadini.
3. Abbi cura di ciò di cui benefici tu stesso: una natura intatta, animali, piante e la tua buona immagine.
Segui unicamente i sentieri e i percorsi segnalati. Se tagli per boschi e prati, nuoci ad animali e piante, oltre che all'immagine di chi va in mountain bike.
4. Non frenare bloccando le ruote.
Questo comportamento danneggia il sentiero e il tuo materiale.
5. Non abbandonare rifiuti.
In ogni paese hai la possibilità di smaltire correttamente i tuoi rifiuti, preservando in tal modo le montagne grigionesi.
6. Sii sempre ben equipaggiato.
Oltre a casco, guanti e campanello, fanno parte dell'equipaggiamento di base anche una protezione dalla pioggia e dal freddo. Nelle alpi grigionesi ci si deve sempre attendere un repentino cambiamento delle condizioni meteorologiche.
7. Sii responsabile.
Informati sulle previsioni del tempo e sulla difficoltà dell'itinerario scelto, per evitare ipotermia o sovraffaticamento. Di principio, i diversi itinerari vengono percorsi sotto la propria responsabilità.
8. Pianifica il tuo itinerario.
Grazie a guide ottenibili in libreria, ad apposite cartine per appassionati di mountain bike e a una ricca offerta in internet, non potrai sbagliare strada.
9. Annotati il numero 112.

Mountainbike-Tipps (English)

1. Show consideration when overtaking or crossing in front of hikers.
2. Close any gates and fences you open.
3. Treat with care what you yourself enjoy – unspoilt nature, animals, plants and your own good reputation.
4. Do not lock your wheels when braking.
5. Do not litter.
6. Ensure that you are well equipped.
7. Act responsibly.
8. Plan your trip.
9. Note down the number 112.

Mountainbike-Tipps (English – long version)

1. Show consideration when overtaking or crossing in front of hikers.
The Graubünden mountain biking routes often follow single tracks that are also signposted as hiking trails. Hikers always have the right of way.
2. Close any gates and fences that you have opened.
This will prevent any livestock from escaping and generate much goodwill towards you amongst farmers and personnel working on mountain pastures.
3. Treat with care what you yourself enjoy – unspoilt nature, animals, plants and your own good reputation.
Only ride on signposted trails and paths. Cross-country riding through woods and meadows harms animals and plants and also damages our reputation as mountain bikers.
4. Do not lock your wheels when braking.
This damages the trail as well as your bike.
5. Do not litter.
Each village has waste disposal facilities. By using these you'll be protecting the Graubünden mountain environment.
6. Ensure that you are well equipped.
Your basic equipment should include a helmet, gloves and bell in addition to protection against the rain and extreme temperatures. Graubünden's Alpine environment is prone to sudden changes in weather.
7. Act responsibly.
To avoid hypothermia and exhaustion, check the weather forecast beforehand as well as the demands of your chosen route. Riding on these routes is strictly at your own risk.
8. Plan your trip.
To ensure that you do not stray from your route, make use of the route guides and specialised mountain biking maps available in bookstores as well as the extensive information on the internet.
9. Note down the number 112.