

Mountainbike: Sichere Touren mit den bfu-Tipps

Mountainbiken verlangt von Mensch und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken. Die Tipps der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.



Über eine Million Schweizerinnen und Schweizer fahren Mountainbike. Und erleben damit ein grosses Stück Freiheit in der Natur.

Mountainbiking verlangt Mensch und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken. Trainieren Sie darum Ihre sportlichen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination.

Planen Sie Ihre Tour und fahren Sie vorausschauend, konzentriert und Ihrem Können entsprechend. Tragen Sie einen Helm, um bei einem Sturz schweren Kopfverletzungen vorzubeugen.

[Broschüre Mountainbiking](#) (pdf)

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO