

# Mountainbike – Fahrtechniken: Anfahren am Berg

Diese Technik ermöglicht es, in einem steilen Anstieg anzufahren.

## Beobachtungspunkte

- Falls möglich, Bike quer zum Weg stellen (Steigung «reduzieren»).
- Bergseitiger Fuss am Boden, auf Sattelnase sitzend.
- Talseitiger Fuss auf Pedale, Pedale ca. in 1 Uhr-Position.
- Oberkörper tief, Richtung Lenker (verhindert ein Abheben des Vorderrades)
- Blick in Fahrtrichtung, mit Fuss vom Boden abstossen, gleichzeitig treten. Bergseitigen Fuss sofort auf Pedale setzen und unbedingt weitertreten (evtl. erst später einklicken).
- Blick bergwärts in Fahrtrichtung, Bike bergwärts einlenken.

## Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://www.ueben-spielen-velofahren.ch/)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**