



Das Mountainbiker 1x1

Damit auch jeder im MTB-verrückten Albstadt nicht weiter auffallen, kommt hier das wichtigste „Angeberwissen“ auf einen Blick.

MTB

= gängige Abkürzung für den Begriff Mountainbike.

2-Meter-Regel

= meint den Paragraph 37 (3) im Landeswaldgesetz Baden-Württemberg, der das Radfahren auf Waldwegen mit einer Wegbreite geringer als zwei Meter untersagt.

Cross Country (auch CC oder XC)

= aktuell die einzige olympische MTB-Disziplin. Besonders gefordert sind Ausdauerfähigkeit und Fahrtechnik. Teilnehmer starten im Massenstart und durchfahren eine abgesteckte Strecke mehrmals. Die Art des Untergrunds variiert im Streckenverlauf und reicht von Wald- und Wiesenwegen bis zu wenigen asphaltierten Straßen. Es geht sowohl bergauf als auch bergab. Bei der XC-Weltmeisterschaft fahren jeweils Frauen und Männer der Junioren, U23 sowie der Elite um das Regenbogentrikot. Zum ersten Mal wird zudem die Staffel mit jeweils drei Fahrerinnen und Fahrern (anstatt wie sonst üblich insgesamt fünf Startern) ausgetragen – dabei fährt jede(r) aus dem Sextet eine Runde auf dem Kurs. Weitere Wettkampfdisziplinen im MTB sind Downhill (DH), Enduro, Freeride (FR), Marathon, Slopestyle, 4Cross (4X) und Trial.

Fullsuspension-Bike (Fully)

= MTB-Gattung: vollgefederte Mountainbikes, die vor allem in ruppigen MTB-Disziplinen mit hohem Hindernisanteil (Downhill, Enduro, XC) zum Einsatz kommen. Sie besitzen zusätzlich zur Federgabel in der Front einen Dämpfer zwischen Sattel und Hinterrad, einen sogenannten Hinterbaudämpfer. Ähnlich wie die Stoßdämpfer eines Autos absorbieren sie auftretende Stöße.

Hardtail

= MTB-Gattung, die im Gegensatz zum Fully lediglich eine Federgabel in der Front besitzt.

26er, 27,5er, 29er-Mountainbike

= der Zahlenwert gibt den Durchmesser des Laufrades in der Einheit Zoll an. Vor wenigen Jahren waren die MTBs mit 26er-Laufrädern in der Mehrzahl. Heute dominieren die neueren 27,5er und 29er MTBs. Im Cross-Country werden größtenteils leichtgewichtige 29er Carbon-Fully MTBs verwendet.

Bikepark

= stellt Mountainbikern Liftanlagen oder Shuttle-Services sowie verschiedene Downhillstrecken zur Verfügung.

Trail-Head

= Einstieg oder Startpunkt eines MTB-Trails.

Single Trail

= schmale Wege und die unter Mountainbikern allgemein beliebteste Wegeart. Die Beschaffenheit und somit auch die Schwierigkeit kann vielseitig ausfallen und reicht von leicht-flowigen über steinig-unebene bis hin zu steil-ruppigen Wegen mit Spitzkehren. Die Schwierigkeit wird anhand der Singletrailskala angegeben und reicht von S0 bis S5.

Flow Trail

= meist „künstlich“ angelegter Trail, der mit dem MTB sehr flüssig durchfahren werden kann und sowohl bergauf als auch bergab verläuft. Entspricht die Schwierigkeit dem Können des Mountainbikers, kann er in den Genuss eines Flow-Erlebnisses kommen. So wird in der Psychologie der Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit beschrieben. Die Flow-Theorie geht auf den Psychologen Mihály Csíkszentmihályi zurück.

Pumptrack

= angelegter Parkour mit Elementen wie Wellen, Sprüngen oder Steilkurven, der mithilfe von gezieltem Arm- und Beineinsatz („pump-Technik“) und ohne Pedalieren durchfahren werden kann. Er schult grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Mountainbikers: Impulsgebung, Gleichgewicht, Gefühl für Geschwindigkeit, etc.

Northshore-Elemente

= Konstruktionen und Hindernisse im Verlauf eines MTB-Trails. Sie können mit entsprechender Fahrtechnik und Geschicklichkeit bewältigt werden und bestehen meist aus Holz. Mögliche Elemente sind Brücken, Kurven, Drops und Wellen.

Weitere Informationen finden Interessierte bei Albstadt Tourismus unter +49 (0) 7431 160 1204 oder auf www.albstadt-tourismus.de. Weitere News und visuelle Eindrücke gibt es auf [Facebook](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte erhalten Medienvertreter im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com.

Über Albstadt

Das „Penthouse der Schwaben“ liegt auf dem Hochplateau der Schwäbischen Alb im Süden Baden-Württembergs. Das Landschaftsbild rund um die weitläufige 45.000-Einwohner-Stadt ist vor allem vom markanten Albtrauf, der Hangkante, die die Albhochfläche vom Albvorland trennt, mit seinen atemberaubenden Aussichten, den typischen Wacholderheiden, den schroffen Felsformationen sowie den lichtdurchfluteten Buchenwäldern geprägt – beste Voraussetzungen also für Outdoor-Fans. Im Sommer geht es für Naturliebhaber, Aktivurlauber und Familien auf acht vom Deutschen Wanderinstitut ausgezeichneten Premiumwegen, den sogenannten Traufgängen, durch die abwechslungsreiche Natur. Die Routen sind zwischen vier und 17 Kilometer lang und lassen sich in Tages- oder Mehrtagestouren einteilen. Die sieben Traufgänge Gastgeber laden am Wegesrand zu einer Vesperpause ein und verwöhnen ihre Gäste mit traditionell schwäbischer Küche. Das ausgewiesene Mountainbike-Streckennetz mit anspruchsvollen Singletrails, der Bikepark Albstadt und zahlreiche Highlight-Veranstaltungen wie der Albstadt-Bike-Marathon oder die UCI Cross-Country MTB-Weltmeisterschaft 2020 machen Albstadt im Sommer zu einem Hotspot für Mountainbiker. Auf insgesamt drei MTB-Touren und rund 90 Kilometern fühlen sich sowohl Biker-Neulinge als auch MTB-Profis wohl. In der kalten Jahreszeit warten zwei prämierte Wintertraufgänge, mit Flutlicht ausgestattete Lifanlagen sowie ein ausgedehntes Loipennetz auf Schneesportler. Zahlreiche Veranstaltungsreihen wie die Literaturtage oder das Schäferfest sowie spezielle Kulinarik-Themenwochen runden das vielseitige Angebot für Gäste und Einheimische ab. Weitere Informationen unter www.albstadt-tourismus.de.

Kontakt

Albstadt Tourismus
Jana Bombarding
Marktstraße 35
D-72458 Albstadt
Tel +49-(0)7431-160 1206
jana.bombarding@albstadt.de

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Franziska Bernholz
Gotthardstraße 42
D-80686 München
Tel +49-(0)89-55 26 78 90
media@piroth-kommunikation.com
