

Mountainbiken mit Kindern

Sicherheit und Fahrspaß, eine Herausforderung für die Eltern?

Kein wissenschaftlicher Vortrag

- Unfallstatistik ist nicht aussagekräftig in Bezug auf MTB Unfälle bei Kindern
- Studienlage zum Einfluss von gebauten Strecken und modernen Kinderbikes auf die „Radsportentwicklung“ von Kinder praktisch nicht vorhanden
- Die Themen „Motivation durch Erlebnisse“ & „Belastungssteuerung“ ist sportartübergreifend ähnlich



Die Frage

„Mountainbiken mit Kinder

Sicherheit und Fahrspaß, eine Herausforderung für die Eltern?“

- **Worin besteht die Herausforderung?**





dimb Academy

Das passende Bike

und die Kosten

Das passende Bike – Die Kosten

- Hohe Anschaffungskosten – hoher Wiederverkaufswert
- Laufrad 2-4 Jahre: 14“ ohne Bremse ca. 180,- €
- MTB 3-6 Jahre:16“ nur VR & HR Bremse ca. 450,- €
- MTB 20“ (5-8 Jahre) – mit 80mm Federgabel ca. 1000-1200 € ohne Federgabel ab 500€ - 800 €
- MTB 20“ (5-8 Jahre) – Vollgefedert 80mm vorne und hinten 1400,- bis 2000,- €
- MTB 24“ Fully oder Hardtail s.o. mit Luft nach oben





dimb Academy

Das passende Bike

Und die Geometrie

Das passende Bike

- Das Bike muss zum Fahrer passen – nicht umgekehrt
- Kinderräder werden anfangs eher zu groß & am Ende zu klein sein
- Der zu frühe Sprung auf ein nächst größeres Bike sollte vermieden werden
- Länge gibt Stabilität nimmt Agilität
- Körpergröße statt Innenbeinlänge als Auswahlkriterium
- Sicherheitsfaktor – Überstandhöhe: Freies Stehen über dem Oberrohr



Das passende Bike – Das Problem

- Möglichst große Laufradgrößen für besseres Überrollverhalten und Stabilität
- Kurze Kettenstreben – Agilität und gute bergauf Performance
- Sicherheitsfaktor – Überstandhöhe: Freies Stehen über dem Oberrohr
- Ein MTB – keine Disziplin Unterschiede am Anfang
- Für Kinderhände passende & funktionierende Bremsen
- **Gewicht: Körpergewicht / Bikegewicht wichtiger als Federgabel**



Günstige Anpassungen

- Leichte Reifen sparen bis zu 1 kg
- Reifen mit viel Volumen = mehr Komfort durch niedrigeren Luftdruck
- Leichte Schläuche oder Tubeless Umbau





Laufräder & Bike Geometrie

Der Einfluss auf das Erlernen der Sportart

Laufräder und Bike Geometrien - Einfluss auf das Erlernen der Sportart

+ Früher Einstieg in die Sportart
+ Gleichgewichtschulung, Lenken & Bremsen wird mit dem Laufrad erlernt
+ Umstieg auf das Fahrrad erfolgt intuitiv und nahezu ohne Anleitung
+ sehr früh viel Fahrsicherheit
+ Sicherer im Straßenverkehr



Laufräder und Bike Geometrien - Einfluss auf das Erlernen der Sportart

- Schnell hohe Fahrgeschwindigkeiten
  (→ HR Bremse sollte beim Laufrad mind. nachrüstbar sein)
- Anspruchsvolle Strecken

Wenig Gefühl für den persönlichen Grenzbereich durch hohe Fehlertoleranz des Bikes

Stürze können entsprechend größere Konsequenzen haben

Protektoren sehr sinnvoll





Bikeparks & Flowtrails

Ein positiver Einfluss

Pumptracks -
Einfluss auf das Erlernen der Sportart

- Wellenbahn mit Asphalt oder Brechsanduntergrund
- Ziel: Fahren ohne Treten und Beschleunigen mit aktiver Bewegung aus Armen und Beinen

\+ Intuitives Bewegungslernen, aktive Fahrweise und Blickführung

\+ Freies Lernen besonders durch Imitation

\- Meist viel befahren

\- Kollisionen durch inhomogenes Fahrkönnen & -tempo

\- Stürze häufig auf Hände und Gesicht



Bikeparks & Flowtrails - Einfluss auf das Erlernen der Sportart

- Niedrig schwelliger Einstieg
- Familienerlebnis
- Rahmenangebot für Familien (Spielplätze, Restaurants etc.)
- „richtiges MTB Erlebnis“ – Fahren wie die großen
- Steigerung des technischen Anspruchs durch Erhöhen der Geschwindigkeit

Herausforderung für die Eltern:

- Belastungssteuerung
- Fordern & Fördern ohne zu überfordern





dimb Academy

Sicherheit

Eine Frage der Balance

Sicherheitsausrüstung - Allgemein

- Helm
- Handschuhe – Langfinger!
- Brille zum Schutz vor Insekten, Steinchen & Ästen

Sinnvoll bei Fahrten im Gelände:

- Knieschoner



Empfehlungen – gebaute Strecken

Zusätzlich:

- Integralhelm bei Bikepark & Pumptrack Besuchen
- Ellenbogenschoner
- Brust und Rückenpanzer auf gebauten Strecken mit
  -> hoher Geschwindigkeit
  -> Sprüngen



Achtung – übergreifend:

Unabhängig von der Strecke:

Aufhören bevor das Kind müde wird!



Was macht Mountainbiken mit Kindern zur Herausforderung?

Rahmenbedingungen

- Hohe Bewegungsgeschwindigkeiten
- Extrem schneller Fortschritt
- Hohe Anschaffungskosten bei gleichzeitig unübersichtlichem Angebot
- Risiken schlecht einschätzbar für nicht Bike affine Eltern
- Sturzkonsequenzen höher als in anderen Bergsportarten
- Unvorhersehbare Herausforderungen auf unbekannten Strecken



Fazit

- Das Gleichgewicht zu finden zw. Fahrspaß und Sicherheit ist schwierig und sehr individuell
- Kinder müssen auch aus Fehlern lernen dürfen, wir Eltern müssen die Konsequenzen der Fehler steuern

- Vertrauen in die eigenen Kinder
- Angebote aus Vereinen / kommerziellen Bikeschulen nutzen
- Die Investitionen wohl überlegen
- Gemeinsames Fahren ist Fahren für die Kinder und nicht für den eigenen Sport



Es lohnt sich!