

Wie schwer ist die Reise?

Schwierigkeitsbewertung und andere Informationen

Die meisten unserer Radreisen sind für ambitionierte und „normal trainierte“ Biker ohne weiteres zu machen, zumindest wenn Kondition und Fahrkönnen mit dem Ziel einigermaßen zusammenpassen. Allerdings kann eine Schwierigkeitsbewertung nie ganz objektiv für alle sein, sondern ist immer relativ und subjektiv zu sehen - die „Outdoor-Realität“ hängt schließlich auch von den äußeren Bedingungen bei den jeweiligen Touren und von der Tagesverfassung ab.

Mit den folgenden Anforderungsprofilen versuchen wir, möglichst realistische Hinweise zu geben, welche Reise bzw. Mountainbike-tour für Dich punkto Kondition und Fahrtechnik die richtige sein könnte.

Anforderungsprofile ...

Anforderungen Kondition

- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 50 km/Tag, meist auf guten Straßen/Pisten; Anstiege bis zu 500 Höhenmeter/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 75 km/Tag, meist auf guten Straßen/Pisten und bis in mittlere Höhen (3000 m); Anstiege bis zu 1000 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 90 km/Tag, teilweise auf schlechten Pisten/Straßen bis in große Höhen (5000 m); Anstiege bis zu 1250 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis 110 km/Tag, überwiegend Pisten/schmale Wege (Singletrails); einige Tage in großen Höhen und/oder bei harten klimatischen Bedingungen; bis zu 1500 Hm/Tag.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Etappen bis zu 125 km/Tag, großteils auf schlechten Pisten; langer Aufenthalt in großen Höhen und/oder bei harten klimatischen Bedingungen; teilweise mehr als 1500 Hm/Tag.

Anforderungen Fahrtechnik

- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Keine fahrtechnischen Schwierigkeiten; Anstiege und Abfahrten auf guten Straßen und Pisten.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Geringe fahrtechnische Schwierigkeiten; Anstiege und Abfahrten auf schlechten Straßen und Pisten, leichte Singletrails.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Anspruchsvolle Anstiege/Abfahrten auf sehr schlechten Pisten, auch in Sand oder Geröll; mittelschwere Trails, steilere Downhills.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Sehr anspruchsvolle Anstiege/Abfahrten auf extrem schlechten Pisten; lange Strecken in Sand/Geröll; teilweise ausgesetzte Trails, lange/steile Downhills; routiniertes Fahren/Beherrschung des Bikes.
- ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙ Extremtouren! Teilweise ausgesetzte Wege/Singletrails; Geländestufen; lange Strecken in tiefem Sand/grobem Geröll; lange/steile Downhills; souveräne Fahrsicherheit und Beherrschung des Bikes.

... und noch ein paar Informationen

Flexibilität und Gelassenheit

Wir bemühen uns, den Ablauf aller MTB-Reisen möglichst professionell und optimal vorzubereiten, doch kann es in den meist „exotischen“ Zielländern zu Programmänderungen durch höhere Gewalt (Schlechtwetter, unpassierbare Straßen, Flugverschiebungen etc.) kommen. Unsere Guides und lokalen Partner versuchen in solchen Fällen bestmögliche Alternativen zu finden, doch erwarten wir auch von den Teilnehmern Anpassungsbereitschaft.

Gesundheitsvorsorge

Guter Gesundheitszustand und körperliche Fitness sind bei allen Outdoor-Reisen Voraussetzungen, denn körperliche Anstrengung in ungewohntem Klima, großer Höhe usw. sind vor allem in den ersten Reisetagen belastend. Gerade vor schwierigen Mountainbike-Reisen in klimatisch „harte“ Gebiete empfehlen wir einen medizinischen Gesundheits-Check und eine Beratung beim Hausarzt oder Tropeninstitut.

Interesse und Toleranz

Neben den körperlichen Voraussetzungen erwarten wir auch Verständnis und Interesse für das fremde Umfeld. Als Gast in fremden Ländern sollte es selbstverständlich sein, der Lebensweise und Kultur der einheimischen Bevölkerung mit Interesse, Respekt und Toleranz zu begegnen. Ebenso selbstverständlich ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Natur und Umwelt im Zielland.

Komfort(verzicht)

Bei einer Mountainbike-Reise, die meist einen „Hauch von Abenteuer“ spüren lassen soll, suchst Du einen Urlaub abseits des „normalen“ Tourismus. Außergewöhnliche Ziele bedeuten grandiose Bike- und Naturerlebnisse in fremden Kulturkreisen, meist aber auch Reisen abseits touristischer Infrastruktur europäischen Standards. Deine „Komfort-Erwartungen“ sollten daher nicht zu hoch sein und den Reisezielen entsprechen.

Kondition und (Fahr)Technik

Vor allem bei anspruchsvollen Radreisen sollte es selbstverständlich sein, sich auf die körperlichen und fahrtechnischen Anforderungen vorzubereiten. Dass es nicht einfach ist, sich selbst und die Schwierigkeiten in unbekanntem Terrain einzuschätzen, wissen wir und sind gerne zu individuellen Beratungen bereit. Auch die Radausrüstung sollte vor der Reise entsprechend kontrolliert werden - ein schlecht gewartetes Mountainbike kann Ärger und Zeitverlust für Dich und die Gruppe bedeuten.

Thema „Tempo“

Nicht so schnell als möglich, sondern möglichst ökonomisch und „intelligent“ ist zu fahren. Das heißt auch langsam, vor allem in der Anfangsphase, um die Gefahren der großen Höhe mancher Reiseziele zu minimieren! Unterwegs gibt's genügend Freiraum für Fotostops und individuelle Pausen; außerdem kann sich

in der Regel jede(r) Teilnehmer(in) das Tempo selbst einteilen. Damit sollten Bedenken wie „ich bin zwar ausdauernd, aber kein schneller Fahrer“ oder „ich weiß nicht, ob ich das Tempo der Gruppe halten kann“ relativiert werden.

Taktik in der Höhe

Auch bei MTB-Reisen kann die Höhe zum Problem werden, gerade anfangs und für „hochsportlich motivierte“ Biker. Dabei ist die richtige Taktik in der Höhe relativ einfach einzuhalten, wenn man die Problematik des Sauerstoffmangels kennt - und sich danach richtet (!). Höhenakklimatisation und -taktik beruhen im Wesentlichen auf den Wörtern „langsam“ und (dem Körper) „Zeit lassen“. Eine zu kurze MTB-Tour Lhasa – Kathmandu in 20 oder noch weniger Tagen samt Hin-/Rückflug ist bei uns nicht zu finden. Wir wollen auch beim Thema „Höhe“ seriös bleiben ...

„Outdoor“ und Risiko

Mountainbiken in der Natur ist mit subjektiven und objektiven Gefahren verbunden, deren Restrisiko auch bei noch soviel Vorsicht und sorgfältiger Planung nicht 100%ig ausgeschaltet werden kann. Die Teilnahme an unseren Radreisen erfolgt daher generell auf eigene Gefahr. „Outdoor“ heißt schließlich „draußen“ und Mountainbiken ist kein „Hallensport“, sondern der freien Natur und auch der eigenen Risikobereitschaft ausgesetzt.