

## Regeln fürs Trailbiken

1. **Schutzausrüstung tragen!**  
Helm, Protektoren an Rücken, Ellbogen und Beinen sowie Handschuhe sind obligatorisch.
2. **Das verwendete Bike!**  
Muss den Streckenbedingungen angepasst und gut gewartet sein. Am besten eignet sich ein Freeride- oder Downhill-Bike. *Tipp: Schutzausrüstung und Bikes kann man in jedem Bike-Zentrum leihen.*
3. **Nur beschilderte Strecken!**  
Befahren und Fahrverbote beachten. Nicht als „Bikestrecke“ gekennzeichnete Wege dürfen nicht befahren werden. Nock/bike Karte beachten.
4. **Auf Sicht fahren und auf andere Biker Rücksicht nehmen!**  
Geschwindigkeit und Fahrweise sind entsprechend dem eigenen Können zu wählen und stets dem Gelände, den Witterungsverhältnissen und der „Verkehrsdichte“ anzupassen.
5. **Von hinten kommende Mountainbiker!**  
Müssen ihre Fahrspur stets so wählen, dass sie vorausfahrende, langsamere Biker nicht gefährden.
6. **Überholt werden!**  
Darf grundsätzlich. Aber immer nur mit einem Abstand, der dem Überholten für alle Bewegungen genügend Spielraum lässt.
7. **Nach einem Sturz!**  
Die Sturzstelle so schnell wie möglich verlassen! Generell ist es nicht erlaubt, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen der Trails aufzuhalten.
8. **Zum Stehenbleiben!**  
Eine übersichtliche Stelle wählen und den Trail sofort verlassen.
9. **Gehen, Wandern und Bergauffahren am „FLOW TRAIL“ ist strengstens untersagt!**  
Dafür bieten sich stets andere Möglichkeiten an.
10. **Nimm Rücksicht auf Wanderer „Natur-Single-Trails“!**  
Auf Natur-Single-Trails musst du Rücksicht auf andere nehmen und überhole nur mit Schritttempo.
11. **Weidegatter und Tore!**  
Sollen immer geschlossen sein, bitte achten Sie darauf.
12. **Erste Hilfe-Leistung!**  
Erste-Hilfe-Leistung ist bei einem Unfall Pflicht, Notfallsets gibt es in den Sportgeschäften.
13. **Eine gute Fahrtechnik!**  
Erhöht den Spaß und die Sicherheit, und vermindert die Unfallgefahr. Der Profi empfiehlt ein Techniktraining vor Beginn des Befahrens des Flow Trails und der Natur Trails.
14. **Informationen und Tipps bei Spezialisten einholen!**



**nock/bike Kompetenz Center**  
Familie Krainer  
Sonnenstraße 5  
9544 Feld am SEE  
Tel.: +43 4246 3188  
[info@sportschule.at](mailto:info@sportschule.at)