KFV

Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit

TRENDSPORT MOUNTAINBIKEN

NUTZUNGSVERHALTEN UND UNFALLGESCHEHEN

Ob auf wurzeligen Trails, ausgeschilderten Forststraßen oder in Bike-Parks: Mountainbiken boomt. Der Trend dieser temporeichen Sportart führt jedoch unweigerlich zu wachsenden Unfallzahlen. So haben sich seit 2015 die Unfallzahlen bereits verdoppelt. Eine aktuelle Studie des KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) und des ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) bietet nun Einblick in das Nutzungsverhalten und Unfallgeschehen – eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Präventionsarbeit.

Jedes Jahr verletzen sich beim Mountainbiken rund 6.500 Personen so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen[1]. Durchschnittlich versterben sieben Personen an den Folgen ihrer Verletzungen[2]. In etwa zehn Prozent der Fälle nimmt die Alpinpolizei den Unfall auf, meist bei besonders schweren Verletzungen, beim Absetzen eines Alpinnotrufs oder tödlichem Ausgang.

Seit dem Jahr 2015 hat sich die Zahl verletzter Mountainbiker*innen mehr als verdoppelt[2], was primär auf die wachsenden Ausübungszahlen zurückzuführen ist. Die allermeisten Unfälle geschehen bei der Abfahrt (96%). Obwohl nur 14% der Biker*innen angeben[3], Bike-Parks regelmäßig zu nützen, ist rund ein Drittel der Unfälle (32%) diesem Bereich zuzurechnen[2]. Die Schulter ist beim Biken am häufigsten von Verletzungen betroffen.

MÄNNER MIT DOWNHILL-FOKUS VERUNFALLEN HÄUFIGER

Mountainbiken ist mit einem Männeranteil von 77% immer noch Männerdomäne[3]. Das spiegelt sich auch in den Unfallzahlen wider: 78% der Verletzten sind Männer. Bei tödlichen Unfällen sind es sogar 98% (unter den, seit 2015, 42 tödlich verunglückten Biker*innen ist nur eine Frau)[2]. Eine Online-Befragung mit 2.082 Mountainbiker*innen ergab zudem, dass Personen mit stärkerem Fokus auf Downhill, Thrill und Action häufiger verunfallen. Bzgl. der Unfallursache gibt rund die Hälfte (54%) der Biker*innen an, Fehleinschätzungen bzw. Fahrfehler gemacht zu haben (z. B. zu starkes Bremsen). Unerwartete Bodenbeschaffenheiten (z. B. Löcher oder Äste) verursachen ein Viertel (24%) aller Unfälle[3].

HOHE SPITZENGESCHWINDIGKEITEN AUF FORSTSTRASSEN – MÄNNER SCHNELLER UNTERWEGS

Durchschnittlich gesehen sind Biker*innen mit 29 km/h am schnellsten in Bike-Parks unterwegs (Trails: ø 24 km/h, Fahr-/Forstwege: ø 26 km/h). Mit bis zu 70 km/h wurden die höchsten Geschwindigkeiten jedoch auf Fahr- und Forstwegen gemessen – vermutlich lädt die Breite und Geradlinigkeit der Wege zum Schnellfahren ein. Auf den meist selektiveren Trails sind die Geschwindigkeiten niedriger (ø 24 km/h, max. 37 km/h). Während 39% der Männer 30 km/h oder mehr beim Abfahren erreichen, sind es bei den Frauen nur 14%[6].

MEHR SCHUTZAUSRÜSTUNG IN BIKEPARKS

Allgemeines Gefahrenbewusstsein beim Biken zeigt die hohe Helmtragequote von 95%. Dass Bike-Parks mit vielen Sprüngen und Steilkurven höheres Risiko bergen, lässt sich auch am Tragen von Schutzausrüstung beobachten. Denn dort werden häufiger und vor allem mehr Protektoren als auf Fahr-/Forstwegen und Trails getragen. Dies gilt insbesondere für Knieschützer (79%), Vollvisierhelme (Helme mit Kinnbügel, 70%), Ellbogenschützer (47%) und Rücken- oder Rumpfprotektoren (45%). Auf Fahr-/Forstwegen und Trails tragen außer einem Helm nur wenige Schutzausrüstung (Knieschützer: 15%, Vollvisierhelme: 2%, Ellbogenschützer: 4%).

E-ANTRIEB BOOMT AUCH BEIM MOUNTAINBIKEN – ABS IST NOCH RANDTHEMA

Mittlerweile ist ca. jede*r Fünfte mit einem E-Mountainbike unterwegs[3]. 2020 wurden in Österreich bereits 92.895 E-Mountainbikes verkauft – ein neuer Rekord (+30% seit 2017)[7]. Durch den E-Bike-Boom ist der Anteil an E-MTB-Unfällen in den letzten Jahren (2015–2020) von ein auf elf Prozent gestiegen[2]. Auch wenn bereits einige Hersteller ABS-Bremssysteme für E-MTBs anbieten, werden diese nur sehr selten verwendet (<1%)[3].

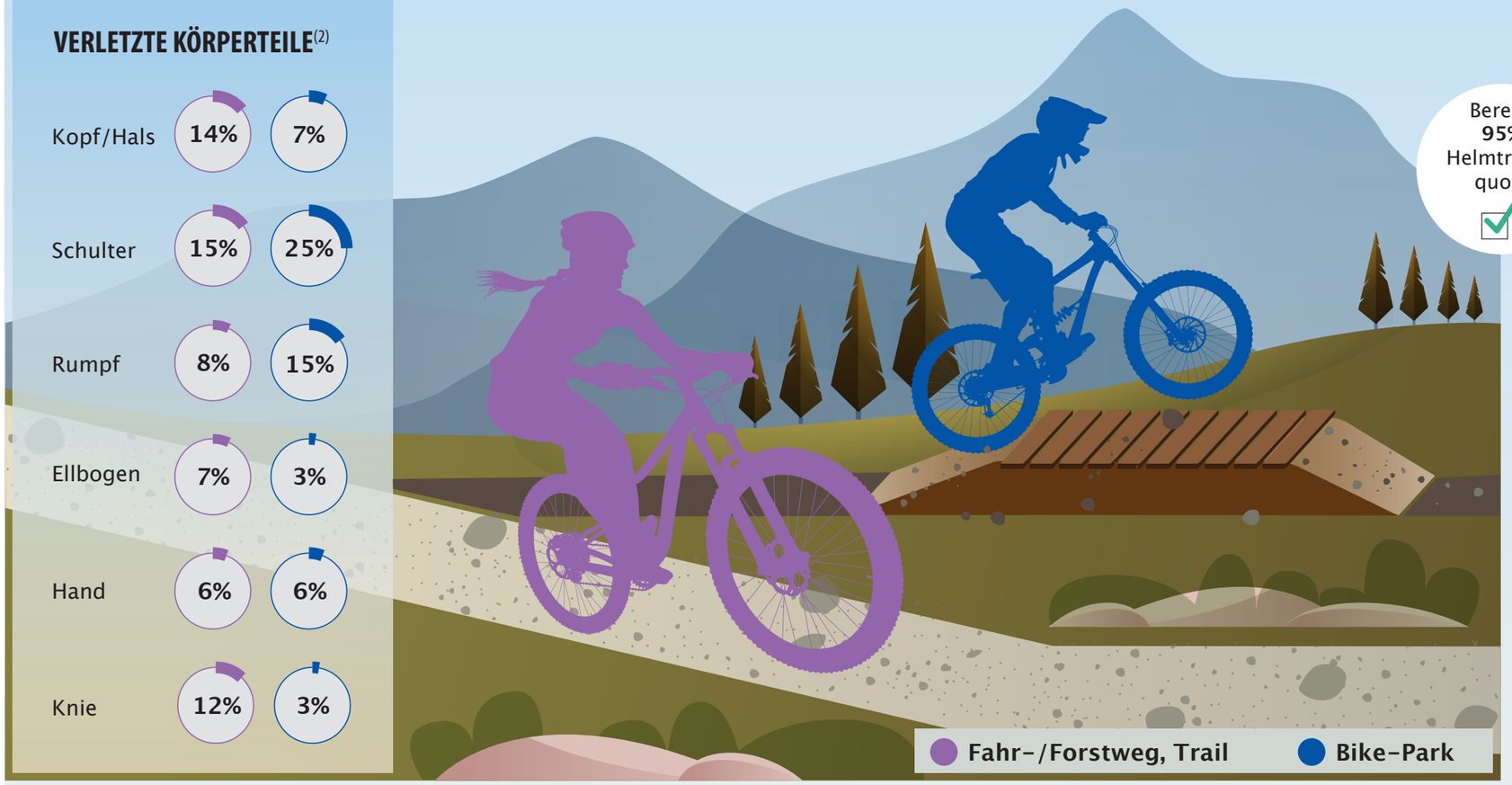
TRENDSPORT MOUNTAINBIKEN

KFV

Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit

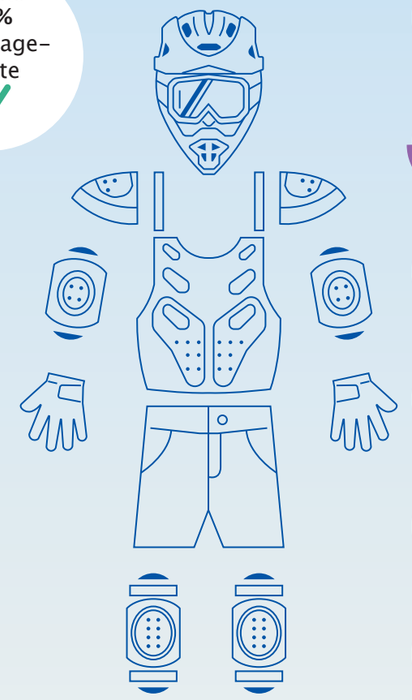
VERLETZTE KÖRPERTEILE[2]

Kopf/Hals	14%	7%
Schulter	15%	25%
Rumpf	8%	15%
Ellbogen	7%	3%
Hand	6%	6%
Knie	12%	3%



Bereits **95%** Helmtragequote

VERWENDUNG SCHUTZAUSRÜSTUNG[4]



2%	70%	Vollvisierhelm
75%	73%	Schutzbrille
1%	45%	Rücken-/Rumpfprotektor
4%	47%	Ellbogenschützer
52%	67%	Handschuhe
15%	79%	Knieschützer

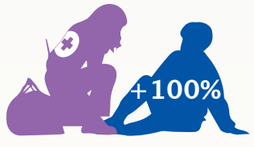
VERLETZTE UND TOTE PRO JAHR

Verletzte: **6.500**[1]

Verletzte von Alpinpolizei erfasst: **640**[2]

Todesfälle: **7**[2]

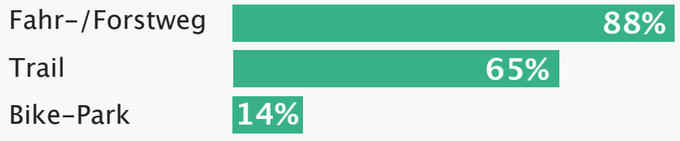
UNFALLENTWICKLUNG SEIT 2015[2]



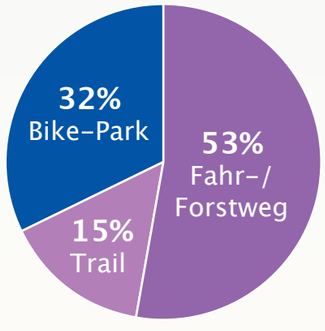
Verdoppelung der Unfälle

Anteil E-MTB-Unfälle von 1% auf 11% gestiegen

REGELMÄßIG BENUTZTE WEGE[3]



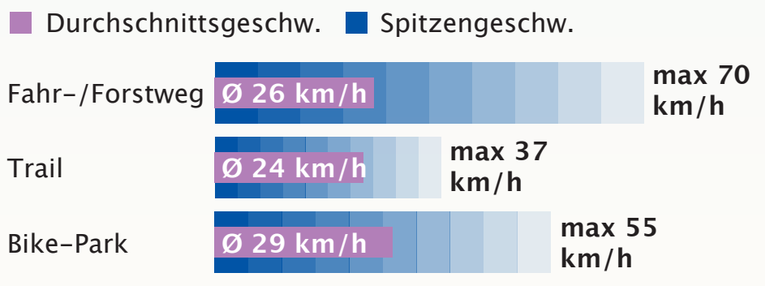
UNFALLORT[2]



UNFALLHÄUFFIGKEIT[2]

Abfahrt: 96% Auffahrt: 4%

ABFAHRTSGESCHWINDIGKEIT[5]



Quellen: (1) KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit), IDB Austria ø 2015–2020; (2) ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit), Alpinunfalldatenbank BMI/Alpinpolizei ø 2015–2020 (Datenabfrage: Sommer 2021); (3) KFV/ÖKAS 2021, Online-Befragung von 2.082 Mountainbiker*innen, Mehrfachantworten möglich; (4) KFV/ÖKAS 2021, Beobachtungen (n=662); (5) KFV/ÖKAS 2021, Geschwindigkeitsmessungen mit Seitenradar (n=22.439)

APA-GRAFIK ON DEMAND

METHODIK

- **Auswertung von Unfalldaten:** KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit), IDB Austria ø 2015–2020; ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) / BMI Alpinpolizei, Alpinunfalldatenbank ø 2015-2020; Datenabfrage: Sommer 2021
- **Online-Befragung** von 2.082 Mountainbiker*innen zum Ausübungsverhalten und Unfallgeschehen
- **Beobachtung & Geschwindigkeitsmessung:**
  (1) Beobachtung von Mountainbiker*innen mit Fokus auf Schutzausrüstung (n=662),
  (2) Beobachtungen mit gleichzeitiger Geschwindigkeitsmessung (n=449),
  (3) automatisierte Geschwindigkeitsmessungen mit Seitenradargeräten (n=22.439) auf Fahr-/und Forstwegen, Trails und in Bike-Parks in sieben verschiedenen Gebieten quer durch Österreich: Anninger-Trails (NÖ), Wexl-Trails (NÖ), Hütteneckalm (OÖ), Gosau/Grubalm (OÖ), Bike-Park Leogang (SBG), Arzler Alm (T), Bikepark Muttereralm (T).
- **Studienzeitraum:** März bis November 2021

PRÄVENTIONSTIPPS

SOLIDE TOURENPLANUNG!

Schwierigkeit der Tour an Fitness und Können anpassen. Wertvolle Hilfsmittel dafür sind (digitale) Fachliteratur und Kartenmaterial sowie diverse Navigations-Apps. Zeitdruck vermeiden und Intensität und Schwierigkeit der Touren nur langsam steigern.

BIKE-CHECK!

Das Bike regelmäßig warten und einmal jährlich in einer Fachwerkstätte überprüfen lassen. Auf das Körpergewicht abgestimmte Dämpfer und ein auf den Untergrund angepasster Reifendruck bieten mehr Kontrolle.

PASSENDE SCHUTZAUSRÜSTUNG VERWENDEN!

Helm, Sportbrille, Handschuhe, Knie- und Ellbogenschützer sollten beim Biken immer getragen werden. Bei anspruchsvollen Abfahrten bieten Rumpfprotektor und Vollvisierhelm zusätzlichen Schutz. Mit bunter Kleidung, Reflektoren und Klingel/Hupe auf sich aufmerksam machen.

TEMPO KONTROLLIEREN!

Geschwindigkeit der jeweiligen Situation anpassen. Stets aufmerksam und bremsbereit fahren, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist.

FAHRTECHNIK VERBESSERN – KURSANGEBOT NUTZEN!

Dosiertes Bremsen, die richtige Abfahrtsposition, sicheres Kurvenfahren sowie kontrollierte Sprünge: All das lässt sich in MTB-Fahrtechnikkursen lernen, z. B. bei den alpinen Vereinen und Bike-Akademien.

FÜR DEN NOTFALL BEREIT SEIN – BESONDERS WENN MAN ALLEIN UNTERWEGS IST!

Die geplante Tour Angehörigen mitteilen. Mit einem vollen Handyakku starten, um im Ernstfall einen Notruf absetzen zu können (140 alpiner Notruf Österreich, 112 Euro-Notruf). Mit Notruf-Apps (z. B. SOS EU-Alp) lassen sich Standort und Gesundheitsdaten auf einfache Weise an die Rettungskräfte senden.

RÜCKSICHTNAHME AUF NATUR, MENSCH UND TIER!

Nur für das Mountainbiken vorgesehene Wege benützen. Auf andere Wegnutzer*innen Acht geben. Beschilderung und Verhaltensregeln beachten (z. B. Wegsperren, Schutzzonen).

Medieninhaber und Herausgeber:

ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit)
Olympiastraße 10, A-6020 Innsbruck
Tel.: +43 512 365451 | E-Mail: office@alpinesicherheit.at

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Schleiergasse 18, A-1100 Wien
Tel.: +43 5 77077-0 | E-Mail: kfv@kfv.at

Quellen: [1] KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit), IDB Austria ø 2015-2020; [2] ÖKAS (Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit) / BMI Alpinpolizei, Alpinunfalldatenbank ø 2015-2020 (Datenabfrage: Sommer 2021); [3] KFV/ÖKAS 2021, Online-Befragung von 2.082 Mountainbiker*innen, Mehrfachantworten möglich; [4] KFV/ÖKAS 2021, Beobachtungen (n=662); [5] KFV/ÖKAS 2021, Geschwindigkeitsmessungen mit Seitenradar (n=22.439); [6] KFV/ÖKAS 2021, Beobachtung mit Geschwindigkeitsmessungen (n=449); [7] VSSÖ (Verband der Sportartikelerzeuger und Sportausrüster Österreichs), 2020, Factbox Fahrrad.

Gestaltung: Büro Band | **Bildrechte:** KFV / APA, Envato | **Copyright:** KFV / ÖKAS (2021)