

Heute, werde ich gerne über mein Lieblingssport sprechen: Mountain Bike fahren. Hat hier schon mal jemand Mountainbiken probiert?

Gut. Ich hoffe, dass ihr nach meiner Präsentation Mountainbiken ausprobieren möchtet.

Zuerst, werde ich sprechen über Mountain Bike fahren - was ist das. Dann, möchte ich erklären, wie habe ich das MountainBiken entdeckt.

Danach, werde ich euch erklären was man für das MountainBiken braucht. Und dann, los geht's! Am ende der Präsentation, möchte ich mit euch meine Lieblingsorte zum Mountainbiken teilen.

## 1. Was ist das?

Also, für Mountain Bike fahren, brauch man: ein Mountain Bike + keine Straße. Normalerweise, es gibt Wegs nur für Mountain Bikes. Auf Deutsch, heißen diese Wege: "Singletrails". Auf Englisch, das ist "Single track". Was bedeutet dass? Der Weg ist schmal, nur ein Fahrrad passt auf diesen Weg.

Seid ihr bereit?

Wo sind dieses "Singletrails"? Normalerweise, findet ihr diese Trails in der Natur, wo Bäume sind und natürlich wo es Berge gibt. Es gibt für jeden ein weg. Wir messen jeden weg mit einer Skala. S1 ist einfach, S5 ist sehr schwer....unmöglich. Hier sieht man ein S2 oder S3.

ein kleiner Hügel  
mit kleinen Steinen

## 2. Wie habe ich MountainBiken entdeckt?

Es gibt nicht so viele weibliche Mountain Bikerinnen. Die Männer und die Frauen gehen draußen für Sport fast das gleiche Prozent, 45% versus 54%. Aber, nur 16% der Mountainbiker sind weiblich. Also wie habe ich MountainBiken entdeckt?

Ich hatte Glück, ich bin ein bisschen Mountain Bike gefahren mit Meinem Vater in Michigan, als ich aufgewachsen bin. Aber das war nur vier oder fünf mal. Dann, in meinem dritten universitätsjahr, habe ich mich entschieden, ich brauche mehr Sport in meinem Leben. An meiner Uni hatten wir viele Sportgruppen. Ich habe mehrere Gruppen probiert, aber ich hatte Glück mit dem Fahrradclub. Sie haben mir ein Fahrrad geliehen. Ich bin mit dem Verein zu Wettbewerben gegangen, und das hat mir sehr gut gefallen. Das nächste Jahr, war ich Kapitän der Mannschaft. Ich habe den ersten Platz bei den Wettbewerben gewonnen.

Wettbewerbe

### 3. Was braucht man für MountainBiken?

Leider, man braucht viel Dinge für MountainBiken, und alles zusammen ist ein bisschen teuer.

So...was denkt ihr? Was braucht man für Mountainbiken? Ich gebe euch ein tipps...hier

Zuerst, ein gutes MountainBike ist sehr sehr wichtig. Ein gutes MountainBike für Anfänger kostet, neue, circa 800 - 1000 euro. Aber, man kann ein gebrauchtes MountainBike kaufen, also das ist nicht so teuer. Oder, man kann ein MountainBike leihen für ein Tag, das ist auch eine gute Idee. Man kann MountainBiken probieren, und dann kaufen.

Zweite, und am wichtigsten, ist der Helm. Sicherheit ist sehr, sehr wichtig mit MountainBiken. En generell, ein Helm für Fahrrad fahren ist immer wichtig. Mit einem Helm, ist das Unfallrisiko um 74 % weniger.

In Boston, circa 72% die Menschen tragen einen Helm. In München, circa 26% die Menschen tragen einen Helm.

Man braucht immer ein Helm. Aber ich mochte sprechen ein bisschen über eine neue Technologie der Helme. Es heißt "MIPS" (Multi-directional Impact Protection System). Ein MIPS-Helm ist sicherer als ein Helm ohne MIPS. Seit 10 Jahren, ist MIPS bekannt. Warum ist MIPS besser? Hier ist ein Bild. Wir sehen ein Kopf ohne Helm, und wir sehen großen Schaden. Ein Helm normal, ohne MIPS, ist besser, aber es gibt viel Rot. Hier ist also auch viel schaden. Und dann, wir sehen ein Kopf mit ein Helm-MIPS. Dieser ist grün, und nicht rot, so das heißt weniger Schaden.

Und MIPS ist nicht nur für Fahrrad-Helme! Alle Helme können MIPS haben. Zum Beispiel, habe ich hier mein Ski-Helm, mit MIPS. Und hier ist mein Fahrrad Helm, auch mit MIPS. Ich habe auch ein anderer Helm ohne MIPS. Also, meine Empfehlung - kauft ihr ein MIPS Helm. Sie sind genauso teurer wie ein normaler Helm!

Ok. Und dann, brauch man Fahrradbekleidung -handschuhe, ein Trikot, Fahrrad Schuhe. Auch Wasser ist sehr wichtig, es ist sehr praktisch mit ein Camelbak (Wasser in ein Rucksack). Und auch sehr wichtig - Hose mit Sitzpolster (sehr bequem!)

Ein Kissen

Ich habe alles mit mir gebraucht. Schau mal.

Sie werden am Pedal befestigt

### 4. Wo kann man Mountain Bike in der Nähe von München?