

Inhaltsverzeichnis

Zielsetzung und Inhalt	9
I Mountainbiking in Tirol	15
E. Kornexl, F. Brunner	
1. Problemstellung und Zielsetzung	15
2. Methode	18
3. Ergebnisse/Interpretation	22
3.1. Einzelauswertung der Items	22
Demografische Daten	22
Anzahl der Mountainbiker (22) – Geschlecht (25) – Alter (25) – Herkunft (30) – Bildungsniveau/Einkommen (30) – Body Mass-Index (31)	
Häufigkeit/bevorzugtes Tourenprofil	32
Anzahl der Touren (32) – Dauer der Touren (37) – mehrtägige Touren (38) – Länge der Touren (39) – Höhenmeter (42) – bevorzugtes Gelände (46) – Schieben des Mountainbikes (47)	
Motivation zum Mountainbiken	48
Motive (48) – Hindernde Einflüsse (54) – Anregung (58) – bevorzugtes soziales Umfeld (59)	
Unfälle/Verletzungen/Beschwerden	61
Unfallhäufigkeit (61) – Art der Verletzung (67) – Verletzter Körperteil (70) – Unfallursachen (74) – Art des Sturzes (77) – Ärztliche Hilfe (79) – Stationärer Spitalsaufenthalt (80) – Beschwerden (82) – Beschwerdezone (84)	
Planung/Vorbereitung	88
Hilfsmittel zur Planung (88) – Effizienz der Planung (90) – Konditionelle Vorbereitung (93) – sportärztliche Untersuchung (95) – jährliches Fahrradservice (97)	

Ausrüstung	98
Tragen des Helmes (98) – Gründe der Helmverweigerung (101) – Tragen von Handschuhen (102) – Verwenden eines Herzfrequenzmessgerätes (103) – Komplettierende Ausrüstung (105)	
Vereinsmitgliedschaft/Wettkämpfe	107
Wettkampfteilnahme (108) – Vereinsmitgliedschaft (109)	
3.2. Itemkombinationen und -zusammenhänge:	111
Itemkombinationen	111
Relative Steigarbeit/Jahr (112) – Sorgsamkeit in der Tourenvorbereitung (114)	
Itemkorrelationen	115
Tourenanzahl – Tourenlänge – Höhenmeter (115) Motive (Fitness, Naturerlebnis) – Tourenanzahl und Höhenmeter (116) – Hauptmotiv – Steigarbeit (116) – Anzahl der Touren – Anzahl von Unfällen (117) – Sturzart – verletzter Körperteil (118) – Verletzter Körperteil – ärztliche Hilfe (118) – Verletzter Körperteil/stationärer Spitalsaufenthalt (119) – Spezielles Konditionstraining – Unfälle (120) – Konditionstraining – Helmtragen (120) – Helmtragen – Unfälle (121) – Spezielles Konditionstraining – Steigarbeit (121); Ärztliche Untersuchung – Steigarbeit (122)	
Komponenten der Tourenvorbereitung – Faktorenanalyse.....	122
Typisierung der Mountainbiker nach Motiven und Gegenmotiven	129
Clusteranalyse (129) – Unterschiedsprüfung der Motivtypen (Diskriminanzanalyse) (136) – Ergänzende Typenmerkmale (144) – Tourenvorbereitung der Typen (146)	
4. Zusammenfassung – Empfohlene Maßnahmen	154
Literaturverzeichnis	162
Anhang: Fragebogen	166

II	Zur Leistungsfähigkeit und Belastungsintensität von Freizeitmountainbikern	171
	E. Kornexl, B. Hotter, G. Beigl	
1.	Problemstellung – Zielsetzung	171
2.	Methode	172
3.	Ergebnisse	173
	Labortest	173
	Feldtest	174
	Fahrzeit (174) – Absolute Herzfrequenz (175) – Relative Herz- frequenz (176) – Herzfrequenz nach Streckenabschnitten (177) – Leistung und VO_2 -Aufnahme (178)	
	Korrelationen	182
	Fahrzeit – Herzfrequenz	182
	Fahrzeit – VO_2 max	184
	Fahrzeit – Pmax	185
4.	Diskussion	185
5.	Conclusio	189
	Literaturverzeichnis	191

III	Mountainbike-Tourismus im Alpenraum	193
	E. Kornexl, G. Aigner	
1.	Problemstellung – Zielsetzung	193
2.	Methode	193
3.	Ergebnisse/Interpretation	195
3.1.	Demografische Daten	195
3.2.	Infrastruktur	200
3.3.	Bevorzugte Tourencharakteristik	204
3.4.	Motive/flankierende Angebote	205
3.5.	Wirtschaftsfaktor – Nachhaltigkeit	2007
4.	Empfohlene Maßnahmen	208
	Literaturverzeichnis	212