

Was Sie in diesem Buch finden

| | | | |
|--|-----------|---------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 6 | Laufträder aus- und einbauen | 41 |
| | | Not-OP bei Kettenriss | 42 |
| Material & Ausrüstung | 9 | Die Reifenpanne – ein Klassiker | 44 |
| Facetten des Mountainbikesports | 10 | Bremsbeläge wechseln | 46 |
| Das richtige Bike | 11 | | |
| Die passende Ausrüstung | 19 | Fahrtechnik | 49 |
| | | Radfahren kann ich doch, oder? | 50 |
| Rad-Einstellung & -Anpassung | 25 | Grundposition | 52 |
| Fahrwerk einstellen | 26 | Balance | 52 |
| Bike-Ergonomie | 30 | Bremsen | 54 |
| | | Richtig schalten | 56 |
| Werkstattbasics & Troubleshooting | 37 | Der runde Tritt | 56 |
| Werkstattgrundlagen für zu Hause | 38 | Tipps für den Trail | 57 |
| Pedale montieren | 40 | ▫ Bergauf-Fahren | 57 |
| | | ▫ Bergab-Fahren | 60 |
| | | ▫ Kurven fahren | 63 |
| | | ▫ Hindernisse überwinden | 68 |
| | | ▫ Schieben und Tragen | 73 |

Fitness 75

Den Blick ins Tal muss man
sich verdienen! 76

Goldene Regeln für bessere
Fitness und Gesundheit 77

Die Gymnastikmatte –
der beste Freund des Bikers 83

Kids on Bike 90

Das liebe Alter... 92

Tourenplanung 95

Wohin soll's geh'n? 96

Was muss mit auf Tour? 97

Die 3 × 3-Methode 99

Informationen einholen – aber wie? 100

Tourentaktik 101

Wie helfe ich bei einem Unfall? 111

Eine andere Welt: der Bikepark 112

Natur & Umwelt 115

Rechtliche Grundlagen 116

Ist das denn umweltfreundlich? 119

Nützliche Adressen,
Telefonnummern & Literatur 125

Stichwortverzeichnis 126

Über die Autoren 127