

# Was Sie in diesem Buch finden

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

Fitness . . . . .	75	Natur & Umwelt . . . . .	115
Den Blick ins Tal muss man sich verdienen! . . . . .	76	Rechtliche Grundlagen . . . . .	116
Goldene Regeln für bessere Fitness und Gesundheit . . . . .	77	Ist das denn umweltfreundlich? . . . . .	119
Die Gymnastikmatte – der beste Freund des Bikers . . . . .	83	Nützliche Adressen, Telefonnummern & Literatur . . . . .	125
Kids on Bike . . . . .	90	Stichwortverzeichnis . . . . .	126
Das liebe Alter... . . . . .	92	Über die Autoren . . . . .	127
 Tourenplanung . . . . .	95		
Wohin soll's geh'n? . . . . .	96		
Was muss mit auf Tour? . . . . .	97		
Die 3 x 3-Methode . . . . .	99		
Informationen einholen – aber wie? . . .	100		
Tourentaktik . . . . .	101		
Wie helfe ich bei einem Unfall? . . . . .	111		
Eine andere Welt: der Bikepark . . . . .	112		