

## **INHALT**

Vorwort 7

Bike-Typen und Ausrüstung 9

Bike-Einstellungen und Material 21

### **GRUNDLAGEN 31**

Grundposition 32

Balance 34

Kurventechnik 38

Bremstechnik 42

Hindernisse 46

### **BIKEN FÜR FORTGESCHRITTENE 53**

Steilrampen bergauf 55

Steilrampen bergab 57

Stoppie/Endo 59

Rückwärtsfahren 62

Spitzkehren 69

Bunny Hop 72

Der Wheelie 78

Mauerkanten meistern 84

Drops/Geländestufen 91

Aktives Abspringen 96

Der Manual 99

Wallrides 101

## **BIKE-PARKS 105**

Winterberg 106

Bischofsmais 108

Bad Wildbad 110

Hahnenklee 112

Lenggries 114

Saalbach 117

Leogang 119

Wagrain 121

Semmering 122

Begriffserklärung 125

Nützliche Links 125

Über die Autoren 126