

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	Lenggries	114
Drops/Geländestufen	91	Saalbach	117
Aktives Abspringen	96	Leogang	119
Der Manual	99	Wagrain	121
Wallrides	101	Semmering	122
BIKE-PARKS 105			
Winterberg	106	Begriffserklärung	125
Bischofsmais	108	Nützliche Links	125
Bad Wildbad	110	Über die Autoren	126
Hahnenklee	112		