

INHALT

1. Abenteuer - Aber sicher	6
2. Der richtige Mountainbike-Typ	10
3. Rahmen und Komponenten.....	20
4. Rahmengeometrie und Sitzposition	28
5. Das richtige Werkzeug.....	36
6. Reinigung und Pflege.....	42
7. Alles über die Schaltung	48
8. Tretlager und Kette montieren	58
9. Die optimale Bremse.....	64
10. Bremsen montieren, einstellen, entlüften	70
11. Steuersatz: Wartung und Einstellung	78
12. Pedale warten und einstellen.....	84
13. Federgabel-Lexikon	90
14. Service für Federgabeln	98
15. So wartet man ein Fullsuspension	108
16. Alle Tricks zum Fahrwerks-Tuning.....	116
17. Rund um Laufrad und Reifen	124
18. Der richtige Lenker und Vorbau	130
19. Tipps zu Sattel und Sattelstütze	136
20. Basteln im Freien	142