

# INHALT

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