

INHALT

Vorwort 7

E-BIKE – MATERIAL UND FAHRTECHNIK 9
E-Bike versus Pedelec 9
Aufbau und Komponenten 10
Motorposition: Mittel-, Heckmotor oder Spezialsystem? 12
Sicher fahren mit dem E-Bike: Ausrüstung und Material 14
Schmerzfrei auf dem Rad 16

Akku-Management 18

Ausrüstung 20

GRUNDLAGEN: FAHRSICHERHEIT 23

Im Stehen fahren 24

Gleichgewicht verbessern 27

Kurventechnik 34

Einfache Wende 36

Bremstechnik: sicher zum Stand kommen 40

TECHNIKTRAINING FÜR DIE STADT 45

Hindernisse meistern 45

Verkehrs-Tipps 46

Anfahren im steilen Anstieg	48
Enge Stellen passieren	49
Bodenunebenheiten und rutschiger Untergrund	50
Bremsschikanen durchfahren	53
Kleine Hindernisse	54
Bahnschienen und Bordsteinkanten	56
E-MTB – MATERIAL UND FAHRTECHNIK 65	
Mehr Sicherheit und Spaß im Gelände	65
Aufbau und Komponenten	66
Ausrüstung	68

TECHNIKTRAINING FÜR DEN TRAIL 71

Grundposition	72
Kurventechnik mit dem E-MTB	75
Hinterrad versetzen	80
Treppen fahren	82
Sicherheitsabstieg	84
Steilrampen bergauf	86
Manual	88
Wheelie	90
Bunny Hop	92
Über den Autor/Bildnachweis/Dank	96