

# 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: FAHR SICHERHEIT 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