

Inhalt

Vorwort	9
1 Radsport Was den Reiz ausmacht	10
2 E-Bike-Boom Warum der Kreis der Fahrer gewachsen ist	12
3 Suchtfaktor Warum das Biken so ansteckend sein kann	14
4 Fehlermeldung Mit Anglizismen sollte sich der E-Biker vertraut machen	16
5 Naturerlebnis Was man erleben kann, wenn man sich die Zeit nimmt	18
6 Waldwege Wo das Mountainbiken Sinn macht und wo nicht!	20
7 Lichtverhältnisse Wann Mountainbiken Sinn macht und wann nicht	22
8 Fahrweise Wie man den Wald schonend befährt	24
9 Freundschaft Was uns mit anderen Waldnutzern verbindet	26
10 Reisezeit Wo Biken am schönsten ist	28
11 Einzelhandel E-Mountainbiken aus Sicht eines Einzelhändlers	30
12 Kaufberatung Welcher E-Bike-Typ bin ich?	32
13 Bike-Style Was es sich zu tragen lohnt	33
14 Anbauteile Was man alles so »verbauen« kann	34
15 Nachrüstung Ein Bio-Bike zum E-Bike umbauen?	36
16 Materialschlacht Welche Werkstoffe beim E-Bike Verwendung finden	38
17 Bike-Industrie Woher kommen die Innovationen?	40
18 Bike-Transport Das E-Bike mit in den Urlaub nehmen	44
19 Aussteiger E-Mountainbiken auf Teneriffa	46
20 Reichweite Wie lange kann man mit Motorunterstützung unterwegs sein?	50
21 Kurshalten Wie abhängig man von der Technik ist	54
22 Akku, Motor, Sport Antriebssysteme ins Design integriert	56
23 Bike-Historie Woher der Sport stammt	58
24 E-Bike-Historie Als das Fahrrad elektrifiziert wurde	59
25 E-Bike-Familie Typen von E-Bikes	60
26 Bike-Technik Warum der Biker technisches Verständnis mitbringen sollte	61
27 Sportarten Wo Mountainbike-Sport stattfindet	62
28 Downhill Hier geht es schnell bergab!	63
29 Enduro-Rennen Der Mix macht's	64
30 Marathon-Rennen Mit Fleiß und Kondition zum großen Ziel	65
31 Cross-Country Ein hochinteressantes Kreuz und Quer	66
32 FourCross Eine fast olympische Radsportart	67
33 Dirt Jump Nur Fliegen ist schöner	68
34 Tourenfahren Mit Genuss durch die Lande	69

35 Wirtschaftsweg Klassifizierungen in Wald und Flur	70
36 Singletrail Je schmaler der Pfad, desto größer der Spaß	71
37 Fahrtechnik Wie man sicher durch die Wälder kommt	74
38 Grundposition Wie stehe ich richtig im Bike?	76
39 Bike-Balance Wie verbessere ich meinen Gleichgewichtssinn?	78
40 Bremsmanöver Wie man eine effektive Bremstechnik erlernt	80
41 Sportliche Kurve Wie man elegant die Kurve kratzt	82
42 Spitzkehre Wie man gefühlvoll um die Ecke schwingt	84
43 Uphill Wheelie Auf die Belastung kommt es an	86
44 Absteigen Gefahrenlos die Fahrt unterbrechen	87
45 Aufsteigen Die Fahrt bergauf sicher fortsetzen	88
46 Schiebetchnik Moderne E-Mountainbikes mit Schiebehilfe	90
47 Tragetechnik Wenn der Weg blockiert ist	92
48 Beinfreiheit Warum man Sattelstützen absenkt	94
49 E-Bike-Fahrtechnik Der Weg vom Trial-Meister zum E-Fahrtechniker	96
50 Singletrail-Skala Schwierigkeitsstufen bei Abfahrten	98

51 Uphill-Skala Warum es auch für bergauf eine Klassifizierung gibt	102
52 Tourplanung Was man für die E-Bike-Tour benötigt.	105
53 Ernstfall Was man für Pannen dabeihaben sollte	106
54 Trail Rules Verhaltenshinweise für Gebirge, Wald und Flur	108
55 Erste Hilfe Was man im Notfall beherrschen sollte.	110
56 Lastenrad Die Bauweise verhindert den Geländeeinsatz nicht	112
57 Hardtail E-Hardtail hat Vor- und Nachteile.	114
58 Voll gefedert Das E-Fully.	116
59 Akkuladung Den Lithium-Ionen-Akku überwintern	118
60 Federgabel Wie tief muss die Gabel eintauchen?	120
61 Federweg Richtwerte für den passenden Luftdruck	122
62 Einstellvorgang Das Einstellen der Dämpfer	123
63 Trinkflasche Wissenswertes zum Flüssigkeitshaushalt	124
64 Laufrad Alu oder Carbon – das Laufrad bekommt alles ab.	125
65 Reifenwahl Was ist anders an speziellen E-Bike-Reifen?	126
66 Reifengrößen Warum sogar die Reifengröße 650b nicht ausreichend sein kann	128
67 Schlauchlos Wie man der Reifenpanne einen Riegel vorschiebt	130
68 Reifendruck Weniger ist manchmal mehr	132
69 Tretlager Um das Zentrum dreht sich alles.	134
70 Fahrradsattel Wer gut sitzt, der gut fährt.	135
71 Sattelstütze Eintauchen in die Technik.	136
72 Plattformpedal Wie man am sichersten pedaliert	138
73 Bremskraft Der hydraulische Rettungsanker	140
74 Bremskolben Mehr ist mehr, besser und sicherer	141
75 Bremsbeläge Welcher Belag hat Vorteile?	142
76 Motorkraft Am Berg muss er stark sein!	144
77 Steckachse Wie wird das Rad fixiert?	145
78 Geometrie Für jede Größe eine eigene Bezeichnung	146
79 Oberrohr Was wichtig ist bei der Wahl der Rahmengröße.	148
80 Schrittmaß Was Reach und Stack für die Auswahl der Rahmengröße bedeuten	149
81 Bandbreite Von Zehn- über Elf- bis Zwölfach-Schaltungen.	152
82 Bike-Check Was man vor der Fahrt prüfen sollte	154
83 Custom Bikes Pimp my Ride!	156
84 Familienfreundlich Wie das E-Bike die Familie sportlich verbinden kann.	158
85 Wegepflege Was jeder zum Erhalt der Natur beitragen kann	160
86 Trail Scout Wer keine Ortskenntnis hat, braucht einen Wegbegleiter.	162
87 Bike Guide Mehr als nur ein Wegbegleiter mit der Lizenz zum Führen	163
88 Ausbildung Wir wird man zum Scout?	164
89 Mitglied Nutzen und Unterstützung der DIMB.	165
90 Bike-Passion Parkranger und Trailbauer.	166

91	Schutzausrüstung Körperschutz als Lebensversicherung	170
92	Sturzflug Liegenbleiben ist keine Alternative!	172
93	Air Time Wenn der Biker in die Luft fliegt.	174
94	Sicher biken Der Helm bringt zusätzliche Sicherheit.	176
95	Umweltverträglichkeit Die Entkräftung eines Vorwurfs	178
96	Bikeparks Downhill und Uphill-Flow in offiziellen Sportstätten.	180
97	Trailhund Mit dem Vierbeiner beim Biken	182
98	Inspektionsintervall Wann man eine Werkstatt aufsuchen sollte	183
99	Diebstahl Wie man Langfingern das Leben schwermacht.	184
100	Bike-Abenteuer Tipps vom E-Bike-Profi und Bike-Bergsteiger	186
101	E-Bike-Zukunft Wie ich selbst zum E-Biken kam	188
	Bildnachweis	192
	Impressum	192