

# Inhalt

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

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

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

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