

## **INHALT**

Vorwort 7

Bike-Typen und Ausrüstung 9

Bike-Einstellungen und Material 21

### **GRUNDLAGEN 31**

Grundposition 32

Balance 34

Kurventechnik 38

Bremstechnik 42

Hindernisse 46

### **BIKEN FÜR FORTGESCHRITTENE 53**

Steilrampen bergauf 55

Steilrampen bergab 57

Stoppie/Endo 59

Rückwärtsfahren 62

Spitzkehren 69

Bunny Hop 72

Der Wheelie 78

Mulden meistern	85	Lenggries	114
Drops/Geländestufen	91	Saalbach	117
Aktives Abspringen	96	Leogang	119
Der Manual	99	Wagrain	121
Wallrides	101	Semmering	122
		Weitere Bike-Parks	124

**BIKE-PARKS 105**

Winterberg	106	Begriffserklärung	125
Bischofsmais	108	Über die Autoren	126
Bad Wildbad	110	Nützliche Links	126
Hahnenklee	112		