

Inhalt

8 Vorwort

10 Erlebnis Mountainbiking

- 12 Warum ein Mountainbike?
- 14 Geschichte des Mountainbikes
- 16 Freiheit auf zwei Rädern
- 16 Biken in der Gruppe
- 17 Bike und Berge
- 18 Bike und Gesundheit
- 18 Variationen des Mountainbiking
- 28 Bike und Sicherheit

32 Materialkunde – von Rahmen und Parts

- 34 Der Rahmen
- 36 Fully oder Hardtail?
- 40 Die Komponenten
- 44 Die Lenkzentrale
- 46 Sattel, Sattelstütze
- 48 Pedale
- 48 Laufräder
- 49 Reifen
- 50 Schläuche

52 Kaufberatung Bike, Bike anpassen, Zubehör

- 54 Wo kaufen?
- 56 Das Bike muss passen!
- 58 Entscheidungshilfen für den Bikekauf
- 67 Nach dem Kauf – Bike anpassen
- 75 Zubehör
- 79 Kleidung

82 **Richtig biken**

- 84 Fahrtechnik
- 103 Kondition

108 **Auf Tour**

- 110 Tourenplanung
- 113 Essen und Trinken
- 116 Trouble-shooting

122 **Klassische Bike-Gebiete**

- 124 Biken, Biken, Biken ...
- 124 Mit dem Bike auf Reise
- 127 Bike-Gebiete in Deutschland
- 136 Bike-Gebiete in Österreich und der Schweiz

138 **Anhang**

- 140 Infoquellen
- 146 Bike-Fahrtechnik-Schulen in Deutschland
- 146 Bike-Parks
- 154 Register
- 158 Bildnachweis
- 159 Schlusswort
- 160 Der Autor

Große Exkurse zwischendurch

- 24 *Megavalanche - Spektakuläre Races*
- 29 *Bike und Umwelt - Zerstört Biken die Natur?*
- 105 *Die richtige Herzfrequenz - Trainingskontrolle*
- 107 *Alles schläft? - Über Probleme beim Biken*
- 126 *Die richtige Verpackung - Das Bike im Flugzeug*
- 128 *Bike-Gebiet Alpen - Das traumhafte Bike-Revier*