

Erlebnis Mountainbiking

Warum ein Mountainbike? Geschichte des Mountainbikes, Freiheit auf zwei Rädern, Biken in der Gruppe, Bike und Berge, Bike und Gesundheit, Variationen des Mountainbiking, Bike und Sicherheit

Materialkunde – von Rahmen und Parts

Rahmen, Fully oder Hardtail? Komponenten, Lenkzentrale, Sattel, Sattelstütze, Pedale, Laufräder, Reifen, Schläuche

Kaufberatung, Bike anpassen

Wo kaufen? Das Bike muss passen! Entscheidungshilfen für den Bikekauf, Das Bike individuell anpassen, Zubehör, Bike-Kleidung

Richtig biken

Haltung auf dem Bike, Gleichgewicht, Die passende Geschwindigkeit, Richtig schalten, Up- und Downhill-Techniken, Kurven, Hindernisse, Trainingstipps

Mit dem Bike auf Tour

Tourenplanung, Essen und Trinken, Trouble-shooting, Mit dem Bike auf Reise, Die besten Bike-Gebiete in Deutschland, Österreich und in der Schweiz

RALLE K. !

160 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 3-8317-1157-7

**Reise Know-How Verlag,
Bielefeld**

- ▶ Über 150 Farbfotos und Zeichnungen
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Fadenheftung

**Mit ausführlichem
Kaufberater**



Der Praxis-Ratgeber für Fun auf dem Bike von Beginn an



Handbuch Mountainbiking

Praxis

Praxis

*Rahmen
Komponenten
Zubehör
Accessoires
Kleidung
Touren-
vorbereitung
Sicherheit
Pannentipps*

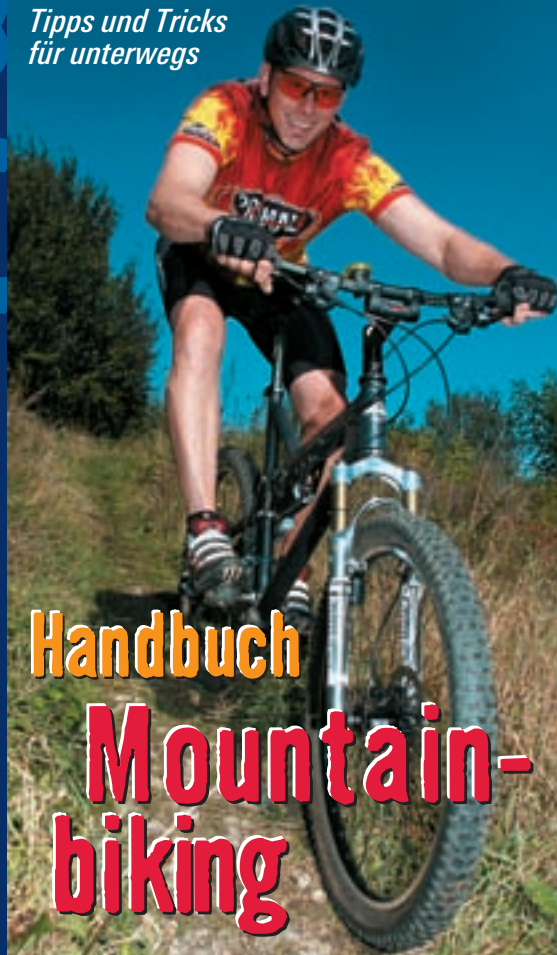
RALLE K. !

*Materialkunde und
Kaufberatung*

*Fahrtechnik: Schalten,
Bremsen, Kurven,
Downhill, Hindernisse*

Top Bike-Gebiete

*Tipps und Tricks
für unterwegs*



**Handbuch
Mountain-
biking**

