

4 INHALT

INHALT

Vorwort 7

Bike-Typen und Ausrüstung 9

Bike-Einstellungen und Material 21

GRUNDLAGEN 31

Zentrale Haltung:

Grundposition und Aktivposition 32

Balance 34

Kurventechnik 38

Bremstechnik 42

Hindernisse 46

BIKEN FÜR FORTGESCHRITTENE 53

Steilrampen bergauf 55

Steilrampen bergab 57

Hinterrad versetzen 59

Rückwärtsfahren 62

Spitzkehren 69

Bunny Hop 72

Der Wheelie 78
Mauerkanten meistern 84
Drops/Geländestufen 91
Aktives Abspringen 96
Der Manual 99
Wallrides 101

BIKE-PARKS 105

Winterberg 106
Bischofsmais/Geißkopf 108
Bad Wildbad 110

Hahnenklee 112
Lenggries 114
Saalbach-Hinterglemm 117
Leogang 119
Wagrain 121
Semmering 122

Begriffserklärung 125
Nützliche Links 125
Über die Autoren 126