

ALBERT ITEN
ULRICH STANCIU

BIKE DOWNHILL

High Speed & Trial
Schalt- & Bremstechnik
Ideallinie & Kurven
Anlieger & Serpentin
Speed Jumps & Aerodynamik
Stürze & Sicherheit

DELIUS KLASING VERLAG

79/6 6A

INHALT

1. Einführung	6
2. Vorausschauen und locker bleiben	16
3. Mehr Feeling im Stehen	22
4. Perfekte Bremstechnik	26
5. Ökobremsen für die Umwelt	30
6. Locker über Hindernisse	34
7. Abwärts über Geländestufen	40



8. Schnelles Auf- und Absteigen	46
9. Die Ideallinie	52
10. Richtiges Schalten vor der Kurve	60
11. Die optimale Kurventechnik	64
12. High-Speed-Kurven mit Fußtechnik	70
13. Top-Technik in steilen Serpentine	74



14. Kurventechnik im Anlieger	80
15. Der Bunny Hop	86
16. Geländesprünge	94
17. Downhill mit Federung	102
18. Aerodynamik beim Downhill	108
19. Richtig Stürzen	112
20. Mentales Training	118

