

Tim Brink

Mountainbiken

Vom Einsteiger zum Könner

Delius Klasing Verlag



796.61



Inhalt

Vorwort	8	Handschuhe	43
Was ist Mountainbiking?	10	Pedale	44
Die Entwicklung	12	Schuhe	44
All-Mountain-Biking	14	Socken	45
Einstieg in die Rennszene	16	Helm	46
Cross-Country-Rennen	18	Brille	46
Marathon-Veranstaltungen	20	Lenkerhörnchen	47
Downhill-Rennen	22	Trinksysteme	48
Tandems	24	Luft	49
Singlespeeds	24	Werkzeug	49
Trialsport	24	<i>Marathon-Ausstattung</i>	50
Das richtige Mountainbike	26	<i>Cross-Country-Ausstattung</i>	52
Der Shop um die Ecke	27	<i>Downhill-Ausstattung</i>	54
Aufbau eines Mountainbikes	28	Bekleidung bei Nässe	56
All-Mountain-Bikes	30	Bekleidung bei Hitze	58
Cross-Country-Bikes	32	Bekleidung bei Kälte	60
Enduro-Bikes	34	Radcomputer	62
Downhill-Bikes	36	Pulsmesser	62
Trial-Bikes	36	Leistungsmessgeräte	63
Tandems	38	GPS	64
Singlespeeds	38	Ausstattung für Frauen	66
Ausrüstung und Zubehör		<i>Das richtige Bike</i>	68
Shorts	42	Service und Reparaturen	70
Trikots	42	Reinigen	72
		Prüfung vor der Fahrt	74
		Wöchentliche Kontrolle	75
		Das Tretlager	76
		Kette öffnen und ersetzen	78

Kassette austauschen	79
Züge reinigen	80
Vorderen Umwerfer einstellen	81
Schaltwerk einstellen	81
Bremsenservice	82
Lenkergriffe austauschen	85
Laufgrad zentrieren	86
Wichtige Ausstattung	88
Notreparaturen	90
Federungselemente	92

Sitzposition	94
Helm anpassen	96
Fußposition	97
Bremshebel	97
Federung abstimmen	98
Die richtige Voreinstellung	100

Fahrtechnik	104
Die ersten Meter auf dem Trail	105
Hindernisse überwinden	106
Schwieriger Untergrund	110
Bergauf fahren	112
Steile Anstiege	114
Singletrack	116
Bergab fahren	118
Sprünge	118
Schwierige Abfahrten	120
Kanten bergab	121
Singletracks bergab	122
Kurven	124

Training	126
Zielsetzung	128
Saison-Planung	130
Trainingskontrolle	132
Leistungsmessung	134
Krafttraining	136
Stretching	140
Erholung	142
Trainingsprogramme	144
Rennen	152
Rennvorbereitung	154

Sicherheit	156
Helm	158
Sicherheitsausrüstung	160
Orientierung und Planung	162
Grundbegriffe	164
Verhalten bei Notfällen	166

Ernährung	170
Nahrungsmittel	172
Nahrungsergänzung	174
Ausgewogene Ernährung	176
Rennvorbereitung	178
Energie-Level	180
Trinken	182

Glossar	184
Nützliche Internetseiten	186
Register	187
Bildnachweis und Danksagung	191

