

MARC BRODESSER

Mountainbike Fahrtechnik

Mehr Flow, Spaß und Sicherheit im Gelände

bly

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

