

## Inhalt



### Begrüßung ..... 8

Guten Tag, Hallo und Grüß Gott .....	10
Mountainbiken im »Flow« .....	12
Was ist Flow? .....	13
<i>Gastbeitrag von Harald Philipp</i>	
Das »FLOW-NETZ« .....	14
Ein Gedanke zum »Selbststudium« .....	16
Trainingsgeräte für die »4 Wände« .....	18
Technische Hilfsmittel .....	19
Anmerkung zum Fahrtechniktraining mit dem »E-Mountainbike« .....	20
Der »Rote Faden« .....	22
<i>Emotion als Motivation 22 – Die Ziel-</i>	
<i>gruppe 22 – Die Struktur 23 – Deine</i>	
<i>Disziplin 24 – Die Vorbereitung zur</i>	
<i>Tour 25</i>	
Die Fahrtechniken in der Horizontalen und in der Vertikalen .....	26
Das tourentaugliche Mountainbike .....	28
Der Bikecheck .....	32
<i>Die Steuerzentrale 33 – Die Bremse 34 –</i>	
<i>Die Federung 38 – Die Laufräder 41 –</i>	
<i>Der Rahmen inkl. Sattel und Sattelstütze 43</i>	
<i>– Der Antrieb 44 – Der Mensch 46 –</i>	
<i>Zusammenfassung des Bikechecks 48</i>	
Der Fünf-Punkte-Check .....	49
Mountainbiken, das Fahrradfahren 2.0? ..	50
Ist Mountainbiken mit »mechanischen Aufstiegshilfen« erlaubt? .....	51
Die »AGB des Mountainbikens« .....	52

### Das Grüne Level ..... 58

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Grünen Levels .....	60
Das Aufsteigen /	
Das Anfahren in der Ebene .....	63
Das Pedalieren in der Ebene .....	66
Das Schalten in der Ebene .....	72
Die Grundposition in der Ebene .....	77
Das Bremsen in der Ebene .....	86
Die Kurve in der Ebene .....	96
Das Kurvenfahren in der Ebene .....	97
Das Kurvenrollen in der Ebene .....	98
Das Gleichgewicht in der Ebene .....	101
Die Bedeutung des Gleichgewichts für uns Tourenfahrer .....	102
Das freihändige Fahren .....	102
Das langsame Pedalieren .....	104
Das Absteigen in der Ebene .....	108
Fertig mit dem Training .....	111

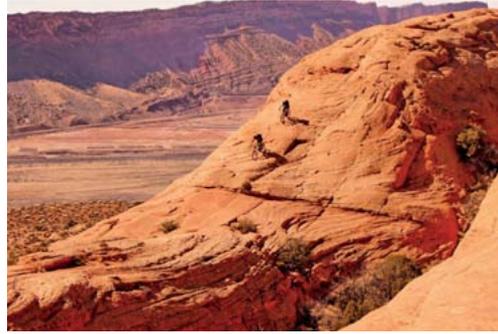


## Das Blaue Level ..... 112

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Blauen Levels .....	114
Die Grundposition am Berg .....	116
Das Bremsen am Berg .....	118
Die weite Kurve am Berg .....	123
Das Pedalieren am Berg .....	128
Das Pedalieren bergauf .....	129
Das Pedalieren bergab .....	132
Der Wiegetritt .....	133
Das Schalten am Berg .....	136
Das Schieben am Berg .....	138
Das Aufsteigen und Anfahren am Berg ..	142
... bergauf .....	142
... bergab .....	145
Das Anhalten und Absteigen am Berg ...	150
... bergauf .....	150
... bergab .....	152
Wie geht's weiter? .....	155

## Das Rote Level ..... 148

Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Roten Levels .....	158
Die Trailposition .....	161
Der Absatz bergab .....	165
Die Vertikale bergab .....	169
Die Treppe bergab .....	171
Die Wurzeln und Steine .....	176
Das Gleichgewicht auf dem Trail .....	179
Der Trackstand – Stillstehen .....	180
Die Traverse .....	184
Das steile Gefälle und die Vertikale ...	186
Die Serpentine .....	187
Das Tragen .....	188
Das Schieben .....	188
Das Heben .....	188
Das Drücken .....	189
Das Schultern .....	191
Das Tragen .....	193
Das »Gatterln« .....	196
Das Tragen und Schieben bergab .....	197



Das Absteigen und Aufsteigen auf dem Trail .....	198	Das Schwarze Level .....	238
Das Anhalten und Absteigen auf dem Trail – bergauf .....	198	Eine typische Tour mit den Fertigkeiten des Schwarzen Levels .....	240
Das Aufsteigen und Anfahren auf dem Trail – bergauf .....	200	Das Springen .....	242
Das Anhalten und Absteigen auf dem Trail – bergab .....	202	Der Bunny Hop .....	243
Das Aufsteigen und Anfahren auf dem Trail – bergab .....	204	Der Drop .....	249
Die weite Kurve in der Sporttechnik / Das Carven .....	207	Der Manual .....	253
Die enge Kurve / Die Serpentine .....	213	Die Umsetztechnik – Versetzen des Hinterrades .....	257
... bergauf .....	213	Wie geht's weiter? .....	265
... bergab .....	217	<b>Danke für's Mitmachen.....</b>	<b>266</b>
Das Hinterrad anheben .....	222	<b>Anhang .....</b>	<b>270</b>
Das Vorderrad anheben .....	224	Glossar .....	272
... im Stehen .....	224		
... im Sitzen .....	232		
Wie geht's weiter? .....	237		