

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

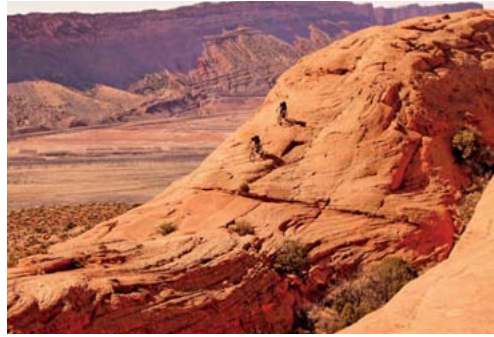


Das Blaue Level 112

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	Danke für's Mitmachen.....	266
Das Hinterrad anheben	222	Anhang	270
Das Vorderrad anheben	224	Glossar	272
... im Stehen	224		
... im Sitzen	232		
Wie geht's weiter?	237		