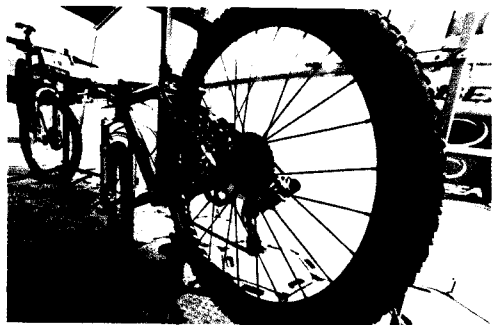


Vorwort _____ 5

**Einführende Gedanken zum
Lehrplan Mountainbike** _____ 9

Praxiswissen Mountainbike 10



Material _____ 12

In fünf Schritte zum optimalen Bike 12

Reinigung und Pflege 18

Ausrüstung _____ 20

Bekleidung 20

Weitere Ausrüstung 23

Fit statt fertig _____ 25

Was macht mich fit? Wirksam belasten! 26

Dehnen 31

Ernährung 34

Mountainbiken und Umwelt _____ 36

Mountainbiken und Umwelt unter
der Lupe – ein Test für mündige Biker 37

Weitere Detailinformationen 44

Weitere Verhaltenstipps 45

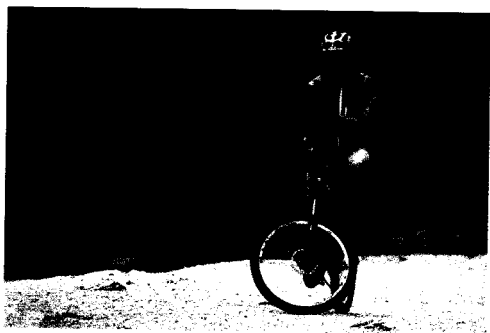
Vermittlungsaspekte 46

Rechtliche Grundlagen 48

Tourenplanung _____ 52

Die Planungsphasen 52

Orientierung _____	58
Informationsmittel/Informationsquellen	58
Basiswissen Orientierung	62
Spezielle Schwierigkeiten bei der Orientierung auf Tour	65
Tipps und Tricks für Mountainbike-Guides	67
Angepasstes Risiko _____	68
Risikomanagement	69
Ausgewählte Probleme – Praxistipps _____	74
Pannenhilfe mit dem Bordwerkzeug	74
Erste Hilfe	79
Traumtour statt Tortur	81
Bewegungstechnik und Bewegungstaktik	84



Die Grundposition	86
Grundlegende Bewegungstechnik _____	88
Die Entdeckung der Langsamkeit	88
Grundlegende Bewegungen _____	92
Belastung	92
Beschleunigung	96
Verzögerung	98
Steuerung	101
Übungskatalog	104
Taktik	109

Angewandte Bewegungstechnik _____ **111**

Bergauf 114

Hindernisse bergauf 118

Kurven mit kleinem Radius bergauf 122

Bergab 125

Hindernisse bergab 130

Kurven mit großem Radius bergab 136

Kurven mit kleinem Radius bergab 138

Mountainbike-Unterricht 142



Lehrer _____ **144**

Unterricht _____ **152**

Schüler _____ **158**

Führen und Leiten von Mountainbike-Gruppen 162



Anforderungen an den Leiter _____	165
Grundlegende Führungstechnik und -taktik _____	166
3 x 3 der Mountainbike-Tourenführung __	181
Angewandte Führungstechnik und -taktik _____	182
Top Ten der Führungstechnik-FAQs	182
Anhang _____	188
Literatur, Danksagung	188
Register	190