

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Mitführen von Gepäck	24	»Erzwungenes« Lenken	43
Einführung	8	Werkstoffe und Verarbeitung	24	Technik des Bremsens	44
Die richtige Ausrüstung	9	4 Sonstige Ausrüstung	26	Andere Fahrtechniken	46
1 Mountain-Bike: die Revolution im Radsport	9	Mountain-Bike-Zubehör	26	Erreichen der Fahrgeschwindigkeit	47
Begriffserklärung	9	Schutzbleche und Ketten- schutz	28	Beschleunigen	47
Was ist ein Mountain-Bike?	10	Gepäckträger und -taschen	28	Gegenwindfahren	47
Entwicklung des Mountain- Bikes	11	Werkzeug	29	Bergfahren	47
2 Das Mountain-Bike näher betrachtet	13	Kleidung – zweckmäßig und schützend	29	Stehend Bergauffahren	48
Bauweise des Rahmens	14	5 Der Fahrer und das passende Rad	32	8 Geländespezifische Fahrtechniken	49
Die besondere Zweirad- lenkung	15	Richtige Körperhaltung	32	Aufspringen	49
Sattel und Sattelstütze für besondere Bedürfnisse	15	Sattelhöhe	33	Tragen und Schieben des Fahrrades	50
Robuster Antrieb	15	Sattelstellung und -winkel	33	Umfahren eines Hindernisses	51
Präzise Schaltung	15	Lenkerhöhe und -position	34	Bremsen im Gelände	51
Laufräder für das Gelände	16	Anpassen des Lenkers	34	Abfahren im Zick-Zack	51
Griffige Bremsen	17	Der richtige Einsatz des Mountain-Bikes	36	Klettern im Gelände	51
Extras für alle Zwecke – Zubehör	17	6 Verständnis und richtiger Ge- brauch der Gangschaltung	36	Springen	52
Pflege des Mountain-Bikes	17	Kettenschaltung	37	Durchfahren einer Senke	53
3 Die Auswahl des richtigen Mountain-Bikes	19	Prinzip der Schaltung	38	9 Sicherheit und Gesundheit beim Radfahren	53
Qualität hat seinen Preis	19	Praxis des Schaltens	39	Gefahren des Radfahrens	54
Richtige Radgröße	20	Wahl der Übersetzung	39	Sicherheitsausrüstung	54
Das richtige Rad für Frau oder Mann	21	Gangwahl	40	Risikoeinschätzung	55
Richtige Reifenbreite	22	Pflege und Einstellen der Umwerfer	41	Typische Radunfälle im Gelände	55
Länge der Hinterrohre	22	7 Das Beherrschen des Rades	41	Verhalten im Straßenverkehr	56
Einfluß der Fahrweise auf die Radwahl	23	Prinzip der Lenkung	41	Akute Verletzungen	57
		Erhaltung des Gleichgewichts	42	Andere Beschwerden	58
		Natürliches Lenken	43	10 Einsatzbereiche des Mountain-Bikes	60
				Besondere Merkmale für ver- schiedene Einsätze	60
				Bergauf- und Bergabfahren	61
				Fahren im Gelände	61

<u>11 Geländefahren als Sport</u>	<u>62</u>	Rahmenmaterial	81	Kettenblattumwerfer	105
		Rahmendetails	81	Schalthebel	106
		Wartung des Rahmens	83	Schaltzug	107
<u>12 Reisetouren mit dem Mountain-Bike</u>	<u>65</u>	<u>16 Das Lenksystem</u>	<u>84</u>	<u>20 Die Laufräder</u>	<u>108</u>
Gepäcktransport	66	Prinzip der Lenkung	84	Nabe	108
Karten und andere Orientierungshilfen	67	Vordergabel	85	Aus- und Einbau der Laufräder	109
<u>13 Das Mountain-Bike als Gebrauchsfahrzeug</u>	<u>69</u>	Steuerkopflager	87	Speichen	110
Fahrrad und Zubehör	69	Lenker und Vorbau	88	Felge	112
		Lenkergriffe	90	Reifen	112
		<u>17 Sattel und Sattelstütze</u>	<u>91</u>	Schlauch und Ventil	114
		Sattel	91	<u>21 Die Bremsen</u>	<u>116</u>
		Sattelstütze	92	Felgenbremse	116
<u>Technik und Wartung des Mountain-Bikes</u>	<u>70</u>	Schnellspanner für die Sattelstütze	93	Bremsgriffe und Bremszüge	118
		Hite-Rite	93	Bremsklötze	119
<u>14 Die technischen Grundlagen des Fahrrades</u>	<u>70</u>	Pflege von Sattel und Sattelstütze	94	Überprüfen der Bremsen	119
Rohrwerkstoffe	70	<u>18 Der Antrieb</u>	<u>95</u>	Einstellen der Bremsen	119
Metalle und Legierungen	72	Tretlagersatz	95	Zentrieren der Bremsen	120
Kräfte, die auf das Rad wirken	72	Tretlager	95	Ersetzen des Bremsseils	120
Verbindungsmethoden	74	Tretkurbel	97	Wartung der Bremse	121
Schraubengewinde	75	Kettenblätter	98		
Bewegliche Teile	76	Pedale	99		
Oberflächenbehandlung	77	Kette	101		
<u>15 Der Rahmen</u>	<u>78</u>	Zahnkranz	103	<u>Anhang</u>	<u>122</u>
Beurteilung der Rahmenqualität	79	<u>19 Die Kettenschaltung</u>	<u>104</u>	Tabellen	122
Geometrie des Rahmens	79	Kettenschaltwerk	104	Kleine Pannenhilfe	124
				Mountain-Bike-Fahren aus der Sicht des DAV	126
				Register	127