

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Sicherheit beim Biken	4
Umweltschutz ist Ehrensache	8
Tipps für Touren	10
Der Bike-Computer	14
Fahrtechnik und Fahrspaß	16
Fahrradcheck und Wartung	18
Die 10 Gebote des Mountainbikens	21
Zum Gebrauch des Guides	22
Bike-Shops im Revier	23
Internet-Adressen	25
20 Mountain Bike-Touren im Ruhrgebiet	26
Die Roadbooks für unterwegs	106
Impressum	127
Touren-Übersicht	128