

Buchtip: „Uphill Flow“

## Mehr Spaß mit dem E-MTB

Die Abfahrt muss man sich verdienen – so lautet ein alter Ehrenkodex unter den Mountainbike-Puristen. Es ist schon ein erhabenes Gefühl, sich den Anstieg aus eigener Kraft erkämpft zu haben, der körperliche Work-out setzt auch Endorphine frei. Aber eins haben muskelbefeuerte MTB-Anstiege nicht: Flow. Mit dem E-MTB hingegen beginnt das Bike-Vergnügen von der ersten Sekunde. Der Praxis-Band „Uphill Flow“ von den beiden MTB-Experten Stefan Schlie und Markus Greber zeigt, wie man bergauf eine Menge Spaß erleben kann, vorausgesetzt man beherrscht die Fahrtechnik mit dem E-MTB

Der Anteil der E-MTB-Fans steigt stetig an, da auch immer mehr jüngere und sportlich ambitionierte Biker das Mountainbike mit E-Unterstützung für sich entdecken. Wer die Möglichkeiten der Technik ausschöpfen möchte, sollte ein paar Grundtechniken und Kniffe kennen: Wie hält man sein Bike im Schotter besser auf Kurs? Wie klappt das Anfahren im Gelände? Oder: Was muss man über die Unterstützungsstufen wissen?

Die beiden Mountainbiker Stefan Schlie und Markus Greber verraten in dem Buch „Uphill Flow“ die wichtigsten Tricks für Einsteiger. Aber auch erfahrene E-Mountainbiker können noch einiges mit Hilfe des Buches dazulernen. Trial-Vize-Weltmeister Stefan Schlie zeigt beispielsweise, was eine Power Curve ist und wie man mühelos Steilstufen überwindet.

Mit diesem Buch bekommt der Leser Ideen, Motivation und Hilfestellung, damit sich der Uphill-Flow rasch einstellt und das Spielen mit dem E-Mountainbike noch mehr Spaß bringt. Neben den großen Kapiteln Basic-Setup, Grundlagen der Fahrtechnik, Uphill- und Downhill-Moves, Bike- und Cockpit-Optimierung, Trailrules und Etikette erhält der Leser mit dem Kauf des Buches auch den Zugang zu einer E-MTB-Fahrtechnik-App, in der nahezu alle Fahrtechniken noch einmal ergänzend zum Buch in Videos vertieft werden.

**Stefan Schlie, Markus Greber**  
**„Uphill Flow“**

*E-MTB-Fahrtechnik – Von den Basics zu den Tricks der Profis*

160 Seiten, 233 Fotos und Abbildungen, Format 23 x 26,5 cm, Klappenbroschur  
Euro (D) 29,90 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-667-11565-2)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955