

Buchtip: „Mountainbiken für Kids“

## **Spielend Spaß am Bike gewinnen**

Ab welchem Alter kann ich meine Kinder mit auf die Biketour nehmen? Welches ist das richtige Bike für sie? Wie sind die Kids sicher unterwegs, und wie schaffe ich es, dass sie Spaß auf dem Trail haben? Diese Themen beschäftigen nicht nur passionierte Biker schon ab dem Zeitpunkt, ab dem ihre Kinder die ersten Schritte auf dem Laufrad machen

Die Profi-Mountainbiker und zweifachen Eltern Karen Eller und Holger Meyer beantworten diese und viele weitere Fragen in ihrem Ratgeber „Mountainbiken für Kids“ (Delius Klasing, 24,90 Euro). Angefangen bei Informationen zum richtigen Fahrrad, über die notwendige Ausrüstung bis hin zu Fahrtechnik-Übungen, verraten die beiden Profis darüber hinaus Tipps und Tricks, um dem Nachwuchs auch die Uphill-Strecken schmackhaft zu machen. Dabei stehen der Spaß an der Bewegung und die Sicherheit der Kids im Vordergrund.

Interviews mit Fahrradherstellern, Physiotherapeuten und Mentalcoaches geben Aufschluss darüber, was die Experten empfehlen. Außerdem stellen die beiden Fahrtechniklehrer die besten Kindertrails und –parks in Österreich, Deutschland und der Schweiz vor.

Die Autorin und dreimalige Transalp-Challenge-Siegerin Karen Eller bietet mit ihrer Agentur „dierasenmäher“ Fahrtechnikkurse für Frauen an und organisiert seit vielen Jahren das BIKE Women Camp am Kalterer See. Sie lebt mit Mountainbiker Holger Meyer und zwei Kindern in Garmisch-Partenkirchen. Der gebürtige Dortmunder ist Mitglied der MTB-Nationalmannschaft und arbeitet ebenfalls als Fahrtechniklehrer.

**Karen Eller / Holger Meyer**  
**„Mountainbiken für Kids“**  
*Fahrtechnik, Sicherheit, Motivation und Spaß*

144 Seiten, 150 Abbildungen, Format 19,2 x 23 cm,  
kartoniert

Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-11576-8)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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