

Buchtipp: „Der ultimative Bike-Workshop“

## **Technik gut, alles gut**

Mit dem Mountainbike auf dem richtigen Weg zu bleiben ist langweilig. Sich jenseits asphaltierter Straßen zu bewegen, sich und sein Sportgerät richtig zu fordern, macht erst den wahren Reiz des Mountainbikens aus. Um diese Faszination zu erleben, sollte sich jeder Berg- und Talfahrer mit den Grundtechniken vertraut machen. „Bike Fahrtechnik“ enthält nicht nur alle Infos, die ein Mountainbiker braucht, mittels Sequenz-Fotografie werden Bewegungsabläufe auch optisch nachvollziehbar

Das Buch aus dem Delius Klasing Verlag ist das Standardwerk zur Fahrtechnik für Mountainbiker. Einsteigern in den Sport gibt es das nötige Grundwissen für richtiges Bremsen, Schalten, Bergauf und Kurven fahren, Fortgeschrittene finden zahlreiche Tipps und Anregungen zur Verbesserung ihrer Fahrfähigkeiten wie z.B. Serpentina oder Sprünge meistern. Ex-Profifahrer Holger Meyer beschreibt zusammen mit dem Bike-Journalisten Thomas Rögner alle notwendigen Mountainbike-Fahrtechniken – in Text und ausführlichen Bildreihen. Darunter fallen Einsteiger-Tipps wie Bremsen, Bergauf und Kurven fahren genauso wie Techniken für Fortgeschrittene, wie zum Beispiel steile Serpentina oder Sprünge meistern.

Alle wichtigen Bewegungsabläufe werden mithilfe von Sequenzfotos präsentiert: Jeder Vorgang ist einzeln festgehalten, die so „eingefrorenen“ Details werden in ein gemeinsames Foto montiert. Die überarbeitete Neuauflage geht darüber hinaus auf die jüngsten technischen Entwicklungen am Mountainbike und die daraus folgenden Trends und Möglichkeiten ein.

### **Holger Meyer, Thomas Rögner „Bike Fahrtechnik“**

*Basics, Balance und bergauf. Sicher um die Kurve. Stufen und Steilabfahrten. Singletracks und Spitzkehren. Bunny Hop, Wheelie und Manual. Alles über Enduro, Flow & Freeride*

128 Seiten, 152 farbige Fotos und Abbildungen, 13. Auflage

Format 16,5 x 24,0 cm, kartoniert

Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-10713-8)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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

**Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01**

**E-Mail: [c.ludewig@delius-klasing.de](mailto:c.ludewig@delius-klasing.de)**