

LAURIN LEHNER

# MEHR FLOW AUF DEM TRAIL

FAHRTECHNIK FÜR MOUNTAINBIKER

77 MOVES  
VON DEN  
MACHERN VON  
**FREERIDE**  
UND  
**bike**



DELTAUS KLASING



---

DELIUS KLASING

**Abbildungsnachweis:** (Cover), S. 30, 31, 34, 35, 71, 136  
(Markus Greber), S. 6 (2), S. 11 (4), S. 12, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 23,  
26, 28, 29, 46, 47, 50, 51, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 92, 93, 96, 97,  
104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 148, 149 (Lars Scharl),  
S. 104 (1), 109 (1), 32, 33, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143,  
144, 145, 146, 147 (Robert Niedring), S. 6 (1), 11 (1), 19 (2), 36,  
37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 (1), 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157  
(Wolfgang Watzke), S. 11 (1), 20, 21, 24, 25, 27, 48, 66, 67, 94,  
95, 114, 115, 116, 117 (Daniel Roos), S. 9 (1), 112, 113, 124, 125, 126,  
126, 127, 128, 129, 131, 132, 133 (Colin Stewart), S. 11 (2), 80, 81,  
82, 183, 84, 85, 86, 87, 88, 89 (Franz Faltermaier), S. 5 (Sterling  
Lorence), S. 41, 49 (John Gibson), S. 135 (Harookz), S.  
11 (1), 10, 43 (1), 98, 99, 102, 103 (Hansueli Spitznagel), S. 9  
(1), 11 (3), 53, 63 (Ale di Lullo), S. 17 (Matthias Fredriksson),  
S. 45 (Scott Markewitz), S. 4 (1) (Georg Grieshaber), S. 123  
(Bastian Morell), S. 64, 65, 68, 69 (Sven Martin), S. 120, 121  
(Gary Perkin), S. 91 (Arthur Chambre), div. Portraits (Red  
Bull Content-Pool), S. 11 (1), S. 122/124/126/130 (1) (Stefan  
Voitl).

## 2. Auflage 2021

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Folgende Ausgaben dieses Werkes sind verfügbar:

ISBN 978-3-667-11261-3 (Print)

ISBN 978-3-667-11344-3 (ePDF)

**Texte:** Dimitri Lehner, Laurin Lehner

**Lektorat:** Stephanie Jaeschke

**Schlusskorrektur:** Stephanie Schauenburg

**Umschlaggestaltung:** Felix Kempf, [www.fx68.de](http://www.fx68.de)

**Layout:** RUPA, [rupadesign.com](http://rupadesign.com)

**Lithografie:** Mohn Media, Gütersloh

**Datenkonvertierung E-Book:** Bookwire - Gesellschaft zum Vertrieb digitaler Medien mbH

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder  
komplett noch teilweise vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden.

[www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)

Laurin Lehner

# MEHR FLOW AUF DEM TRAIL

Fahrtechnik für  
Mountainbiker

DELIUS KLASING VERLAG



**Ich glaube, wir hatten alle schon einmal das Gefühl, ans Limit unseres Bike-Könnens zu stoßen.** Irgendwie geht's nicht voran und das Hinterrad vom Kumpel will auf dem Trail einfach nicht näher rücken. Doch ich kann Euch beruhigen - es gibt immer einen Weg sich zu verbessern. Ich bike nun seit 30 Jahren, fahre seit 20 Jahren Rennen - trotzdem lerne ich noch dazu. Ganz nach dem Motto: Jeder Tag ist ein Schultag. Der Spruch passt - ob auf's Leben oder auf's Biken bezogen. Entscheidend ist die Herangehensweise. Anders als bei vielen anderen Sportarten, haben sich die meisten Biker das Biken selber beigebracht. Das ging mir genauso. Ich bin allerdings der Meinung, dass ich mit den richtigen Tipps schneller zum Ziel gekommen wäre. Das habe ich begriffen, als ich anfang mit meinem Bruder zu trainieren. Er fuhr damals Motorrad-Trial-Wettkämpfe. Während er mit Motorunterstützung trainierte, saß ich auf meinem Trialbike. Anfangs versuchte ich, nach Gefühl seine Tricks zu imitieren. Doch dann

nahm ich mir seine Ratschläge zu Herzen, statt einfach drauflos zu üben. Ich analysierte, worauf es bei dem jeweiligen Trick ankam. So lernte ich viel schneller. Dass man oft tagelang ohne sichtlichen Erfolg übt, kann trotzdem passieren. Fragt mal die Slopestyler, die ihre komplexen Tricks meist mit vielen blauen Flecken bezahlen - wenn nicht sogar schlimmer. That's Mountainbiking! Kurzum: Nehmt Euch Zeit, analysiert die Fahrtechniken und tastet Euch langsam ran - denn Sicherheit ist das Wichtigste in unserem Sport - der harte Boden verzeiht keine Fehler.

In diesem Buch werden die wichtigsten Fahrtechniken Schritt für Schritt erklärt. Auch ich habe den ein oder anderen Part. Viel Spaß beim Üben.

**Euer Fabien Barel**  
(Race-Legende)

A stylized, handwritten signature in black ink that reads 'Fabien Barel'.

# Step by step



**Übung macht den Meister. Gäääh! Doch so ist es nun einmal. Als ich Skateboard gefahren bin, dauerte es für meinen ersten Ollie Air gut 200 Versuche. Als Kajakfahrer habe ich so lange die Eskimorolle probiert, bis ich nicht mehr wusste, wo oben und unten war.**

Auch beim Biken musste ich viel auf die harte Tour lernen. Das Meiste hab ich mir selbst beigebracht. Oft bin ich hingefallen, habe auch viel gezweifelt, bin aber immer dran geblieben. Bis es endlich geklappt hat. Und das fühlte sich großartig an. Was Ihr hier in den Händen haltet, das hatte ich damals leider nicht. Nämlich den Schlüssel für die richtige Herangehensweise. In diesem Buch werden wertvolle Tipps für eine steile Lernkurve verraten.

Als Fahrtechniklehrer setze ich mich mit Bike-methodik seit 25 Jahren auseinander. Viele überschätzen Talent. Denn Motivation und Wille sind ohnehin viel wichtiger. Wenn es nicht voran geht, liegt der Grund meist wo-

anders. Ich habe Anfänger und Weltmeister trainiert und weiß: Alle haben das gleiche Problem. Nämlich sich neue Bewegungsmuster anzueignen. Nach der Herangehensweise ist die regelmäßige Wiederholung mit kleinen Lernschritten der Schlüssel zum Erfolg. Ihr werdet merken, die ersten Erfolgserlebnisse werden Euch beflügeln.

Wichtig: Erkennt schwache Tage und respektiert sie. Mit guter Stimmung und angenehmem Umfeld lernt es sich leichter. Auch regelmäßige Pausen können Wunder bewirken. Geht raus, habt Spaß, stresst Euch nicht und spielt mit Eurem Bike, das ist super!

**Euer Stefan Herrmann**  
(Fahrtechnik-Urgestein)

A stylized, handwritten signature in black ink that reads 'Stefan Herrmann'.



**Bike-Beherrschung in Vollendung:** Der Kanadier Brandon Semenuk legt seinen Kopf in den Nacken und schwingt dabei ein Bein übers Oberrohr. Auch Superstar Semenuk weiß: Wer einen komplexen Trick lernen will, braucht vor allem Ehrgeiz und Spaß beim Üben.



> 18



> 28



> 38

# Inhalt

- 10 **Experten-Vorstellung** - Profis, denen man vertrauen kann
- 12 **Das perfekte Set-up** - Das Wichtigste bevor es losgeht
- 14 **Fahrwerk-Set-up** - In 3 Minuten fertig

## Kapitel 1 – Basics: die wichtigsten Moves beim Biken

---

- 18 **Springen** - So funktioniert der kontrollierte Absprung
- 20 **Drop** - Amir Kabbani erklärt den Fall in die Tiefe
- 22 **Steilabfahrt** - Mehr Mut als Technik. So klappt's
- 24 **Stufe bergab** - So meisterst Du Stufen in der Abfahrt
- 25 **Holzanlieger** - Angie zeigt, wie's geht
- 26 **Mini-Manual** - Vorderrad anheben: ein Pflicht-Manöver
- 27 **Bodenwellen surfen** - Surf is on, dude!
- 28 **Bunnyhop** - Nie wieder absteigen!
- 30 **Stufe** - Ein Trailmove, den jeder Biker können muss
- 32 **Parkbank-Move** - Hop rauf, hop runter
- 34 **Blitz-Drop** - Dein Rettungsschirm auf dem Trail
- 35 **Treppenfahrt** - Augen auf und durch!

## Kapitel 2 – So kratzt Du die Kurve

---

- 37 **Basics** - Die richtige Position auf dem Bike
- 38 **Carve-Turn** - Kipp das Bike in den Turn
- 40 **Moto-Style** - Fuß raus!
- 42 **Race-Technik** - So geht's am schnellsten
- 43 **Varianten** - So geht es auch

## Kapitel 3 – So lernst Du droppen

---

- 46 **Floater-Technik** - Die einfachste Variante
- 47 **Drop** - Die klassische Variante
- 48 **Aktiv-Drop** - Für Styler
- 49 **Roll-off-Drop** - Für den Trail-Einsatz
- 50 **Big-Drop** - Für Mutige
- 51 **Tipps zum Droppen** - Cam Zink verrät, worauf es ankommt

## Kapitel 4 – Alles übers Springen

---

- 54 **Absprung** - Kontrolliert in die Luft
- 56 **Table-Sprung** - Abheben und sicher landen
- 58 **Sprung mit Popp** - Hoch hinaus
- 60 **Race-Style** - Keep it low
- 61 **Springen 2.0** - Style-Varianten im Überblick

## Kapitel 5 – Whip it! Stell die Kiste schräg

---

- 64 **Moto-Whip** - Mehr Style geht kaum
- 66 **BMX-Whip** - Schieb das Heck zur Seite
- 68 **Scrub** - Whippen in Bodennähe

## Kapitel 6 – Manöver, die Dich schneller machen

---

- 72 **Flache Kurve** - Die Basis-Technik
- 73 **Anlieger** - Mit Schmackes rein und wieder raus
- 74 **Race-Jump** - Tiefer ist schneller
- 76 **Skandinavian Flick** - Mach's wie die Rallye-Fahrer
- 77 **Linienwahl** - So siehst Du, welche schneller ist
- 78 **Hinterrad umsetzen** - Die Race-Variante

**OBEN:** Endlich Abheben. Rob J Heran zeigt, wie man mit seinem Bike stabil durch die Luft fliegt (S. 18). **UNTEN LINKS:** Endlich drüber, statt absteigen zu müssen. So klappt der Bunny-Hop! (S. 28). **UNTEN RECHTS:** Fabien Barel zeigt die wichtigsten Kurven-Manöver. Nur so kommt man mit Schmackes durch den Turn (ab S. 36).



## Kapitel 7 – Ritt auf dem Hinterrad

---

- 82 **Basiswissen** - Bobby zeigt die besten Trockenübungen
- 83 **Style-Frage** - Tief oder hoch?
- 84 **Wheelie** - Mehr als nur ein Eisdielen-Manöver
- 86 **Stand-up-Manual** - Mach's im Stehen
- 88 **Suicide-Manual** - Die Profi-Variante

## Kapitel 8 – Moves für den Bikepark

---

- 92 **Table-Jump** - So schaffst Du es ganz drüber
- 93 **One-Hander** - Nimm eine Hand vom Lenker
- 94 **Style-Drop** - Pimp up your Drop-Style
- 96 **Shoulder-Burner** - Klapp das Rad zur Seite
- 97 **Motocross-Drop** - Mach's wie die Motocrosser
- 98 **Step-up to Manual** - Lande auf dem Hinterrad
- 100 **Boner-Jump** - So bezwingst Du das Park-Gimmick
- 102 **Nose-Bonk** - Mit dem Vorderrad an die Wand
- 104 **X-up** - Verdreh den Lenker
- 106 **One-Footer** - Nimm den Fuß vom Pedal
- 108 **Footplant 180 Grad** - Die Kehrtwende mit Style
- 110 **Wegscrubben** - Kipp das Rad über die Kante
- 111 **Tabletop** - Schaukel die Kiste zur Seite
- 112 **Road-Gap** - Bezwinde die Angst
- 114 **Nose-Bonk** - Mach's mit dem Vorderrad
- 116 **Hip-Jump** - Schräg und stylisch
- 118 **360er-Drop** - Einmal rum
- 120 **Nose-Bonk** - Roll it!

## Kapitel 9 – Moves für alpine Trails

---

- 124 **Das A und O** - Im alpinen Gelände
- 125 **Die Steilstufe** - So klappt's ohne Überschlag
- 126 **Schottersurfen** - Leg Dein Bike in den Turn
- 128 **Die Steilabfahrt** - Zu steil gibt's nicht!
- 129 **Die Stufe** - Heb´die Front an
- 130 **Hinterrad versetzen** - Der Königs-Move
- 132 **Hinterrad für Profis** - Der Königs-Move für Cracks

## Kapitel 10 – Spaß in der Stadt

---

- 136 **Jet-Turn** - Leg das Bike in die Kurve
- 137 **Ampel-Stopp** - Mit Stil auf Grün warten
- 138 **Skinny** - Der Nervenkitzel
- 139 **Wheelie** - Surf auf dem Hinterrad
- 140 **180-Grad-Drehung** - Richtungswechsel mit Style
- 141 **Straßenfeger** - Mach den Weg frei
- 142 **Bordsteindrehung** - Slide it, statt ride it
- 144 **Wheelie-Drop** - Mach's wie die Trialer
- 146 **Disco-Move** - Der Street-Move für Könner
- 148 **Bench-up & down** - So spielst Du mit der Parkbank
- 149 **Bunnyhop into Manual** - Hinterradsurfen für Cracks

## Kapitel 11 – Herbst-Spezial: Biken bei Nässe

---

- 152 **Laub-Kurve** - So behältst Du Traktion
- 153 **Scandinavian Flick** - Nasse Turns mit Stil und Speed
- 154 **Pfützen-Manual** - So bleibt der Hintern trockener
- 156 **Steilabfahrt** - Das musst Du bei nassen Wurzeln beachten
- 157 **Pfützen-Splash** - Mach den Kumpel nass
- 158 **Letzte Worte** - So fällt das Lernen leichter

OBEN: Richie Schley verrät, wie Du die Angst vor großen Drops verlierst (ab S. 112). UNTEN LINKS: Fahrtechnik-Experte Stefan Herrmann lässt den Kaffeebecher fliegen. So hat man auch Spaß abseits des Trails (S. 141). UNTEN RECHTS: Whip-Master Brendan Fairclough zeigt, wie man seine Kiste quer durch die Luft segeln lässt (ab S. 64).



> 112



> 141



> 64

TYPEN

# DIE EXPERTEN

Wer weiß es besser als  
die Profis? In diesem Buch  
erklären Profi-Biker Fahr-  
techniken und verraten  
Tipps und Tricks für einen  
schnellen Lernerfolg. Hier  
unsere Experten.



**Stefan Herrmann  
Fahrtechnik-Lehrer**

Stefan Herrmann gilt als Urgestein im Fahrtechnik-Geschäft. In seiner Schule MTB Academy trainiert er jährlich hunderte von Bikern. Kaum einer kann Bewegungsabläufe besser vermitteln als Stefan.



**Fabien Barel  
Race-Legende**

Der dreifache Downhill-Weltmeister weiß genau, worauf es beim Biken ankommt. Besonders wenn man auf der Jagd nach der schnellsten Zeit ist. Der Franzose ist unser ultimative Race-Experte.



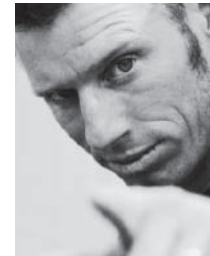
**Brendan Fairclough  
Freeracer**

Was ist er nun? Freerider oder Racer? Viele bezeichnen den Briten als Freeracer. Denn er kann beides. Schnell den Berg runterfahren und stylisch durch die Luft fliegen. Er ist unser Whip-Experte.



**Harald Philipp  
Bikebergsteiger**

Spitzkehren: Hinterrad umsetzen, Balance wahren! Dabei fühlt sich der Bikebergsteiger am wohlsten. Deswegen engagierten wir Harald Philipp genau hierfür: Biken im alpinen Gelände ab S. 122.



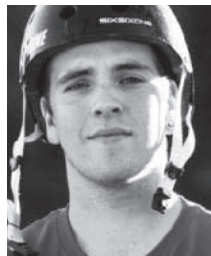
**Bobby Root  
Wheelie-King**

Mit seinen Wheelie- und Manual-Einlagen ist der US-Amerikaner in der legendären Filmreihe „NWD“ bekannt geworden. Ab S. 80 erklärt Bobby, was Du über den Wheelie wissen musst.



**Rob Heran  
Soul-Freerider**

Der Münchner ist ein alter Hase im Fahrtechnik-Business. In seinen Jugendcamps erklärt er seit vielen Jahren die wichtigsten Manöver. Rob ist unser Experte für Moves, die Dir den Trailride versüßen.



**Tomas Lemoine  
Dirtjump-Profi**

Der junge Franzose zählt zur neuen Generation der Dirt- und Slopestyle-Elite. In diesem Buch zeigt Tomas Einsteiger-Manöver bis fortgeschrittene Street-Manöver. Tomas ist unser Dirt-Experte.



**Johannes Fischbach  
Worldcup-Downhiller**

Johannes „Fischi“ Fischbach ist aktuell Deutschlands schnellster Downhiller. Der Oberpfälzer liebt es auch, mit seinem Bike zu spielen. Er weiß, worauf es ankommt. Das zeigt er auch in diesem Buch.



**Amir Kabbani  
Slopestyle-Profi**

Amir Kabbani zählt zu Deutschlands erfolgreichsten Slopestyler und ist zudem ein großer Fan vom Biken im Bikepark. In diesem Buch zeigt er die spannendsten Manöver für den Park-Einsatz.



**Angie Hohenwarter  
Profi-Bikerin**

Die Österreicherin ist in den Bergen zuhause. In ihrem Lieblingsbikegebiet Saalbach-Hinterglemm kennt sie alle Features und weiß, wie man dabei maximalen Spaß hat.



**Cam Zink  
Big-Mountain-Legende**

Der US-Amerikaner hat sich mit seinen Stunt-Einlagen bei der legendären Red Bull Rampage Legendenstatus erarbeitet. Cam weiß alles über den kontrollierten Fall in die Tiefe und zeigt das ab S. 44.



**Geoff Gulevich  
Freeride-Profi**

Der Kanadier gilt als Style-Minister. Gully fühlt sich mit seinem Bike in der Luft wohler als auf dem Boden. Daher ist er es, der ab S. 52 zeigt, worauf es beim Springen wirklich ankommt.



**Richie Schley  
Freeride-Legende**

Er gilt zusammen mit Wade Simmons und Brett Tippie als Erfinder des Freeride-Gedankens. Kaum einer hat mehr Erfahrung als Richie. Er weiß, wie man Moves stylisch aussehen lässt.



**Guido Tschugg  
Ex-Worldcup-Racer**

Der ehemalige Fourcross-Worldcupper hat jahrelange Erfahrung und arbeitete bereits als Fahrtechnik-Lehrer. Der Allgäuer gibt Tipps und Tricks für den Einstieg in die Kunst der Freestyle-Einlagen.



# Das perfekte Set-up mit Fabien Barel

Drei Kontaktpunkte verbinden Pilot und Bike: Lenker, Sattel und Pedale. „Wer hier feinjustiert, hat mehr Spaß auf dem Trail“, verspricht Racer **Fabien Barel**. Worauf es beim Set-up für Trail- und Enduro-Bikes wirklich ankommt, lest Ihr hier.

**Sattelhöhe** Die wohl wichtigste Einstellung.



Bei ausgefahrenem Sattel sollte ein Bein minimal gebeugt sein. So kann man effizient treten. Im Enduro-Einsatz und bei Trailrides empfiehlt Barel, die Füße auf dem Pedal tendenziell weiter vorne zu positionieren. So bleibt Spielraum, um bei Kurven die Ferse zu senken (tieferer Schwerpunkt).



So besser nicht! Der Sattel ist zu hoch eingestellt. So kommt man mit den Füßen kaum auf den Boden, ohne zur Seite zu kippen. Zudem überstrecken die Beine beim Pedalieren und lassen den Schritt unangenehm auf dem Sattel rumrutschen.

## Hebelposition

So kannst Du dosiert bremsen.



Mit dieser Einstellung hat der Pilot alles im Griff und kann die Bremse perfekt dosieren. Die Hand nutzt die gesamte Länge des Lenkers, und der Zeigefinger liegt mit der Fingerkuppe am äußersten Punkt des Hebels, denn nur damit hat man maximale Sensibilität.



Der Zeigefinger liegt mit dem Mittelteil des Zeigefingers (kaum Sensibilität) auf dem Mittelstück des Bremshebels. Folge: Dosiertes Bremsen ist so kaum möglich. Die Hand greift außerdem zu weit innen, das sorgt für schlechteres Lenkverhalten.



**Fabien Barel**

**Vollblut-Racer**

**und Fahrtechnik-Experte**

*„Viele unterschätzen das Bike-Set-up. Es macht Biken nicht nur bequemer, sondern verleiht mehr Kontrolle und sorgt so für einen schnelleren Lernerfolg. Kontrolliert Euer Bike und versucht, Euer Set-up feinzutunen. Ich bin gespannt, ob Euch meine Tipps helfen.“*

## Sattelposition

Mehr Komfort beim Pedalieren.



Besonders hier hat jeder seine persönlichen Vorlieben. Es gibt zwei Punkte, die man beachten sollte: **1. Sattelwinkel:** Er entscheidet, wo Druck im Schritt ausgeübt wird. Ist der Sattel flach eingestellt (Foto), können die Sitzhocker bequem aufsitzen. **2. Sattelposition:** Fabien Barel schiebt seinen Sattel gerne weit nach vorne, für einen maximal zentralen Schwerpunkt in Kurven (sitzend) oder um zu vermeiden, dass sein Vorderrad bei steilen Uphills steigt.



So sitzt es sich nicht bequem!  
**Bild links:** Die Sattelnase ist nach unten gerichtet. So können die Sitzhocker kaum in Position bleiben, sondern rutschen zur Sattelspitze nach vorne.  
**Bild rechts:** Die Position mag bei steilen Passagen Sinn machen (Downhiller), für Trailrides und für den Enduro-Einsatz ist sie jedoch nicht sinnvoll. Zudem übt sie maximalen Druck auf den Dammbereich aus. **Autsch!**

### Die Lenkzentrale

Breite Lenker liegen nicht ohne Grund im Trend. Sie verleihen mehr Kontrolle, besonders auf schnellen, technischen Abfahrten. „Wie breit der Lenker sein muss, sollte auch von der Schulterbreite abhängig gemacht werden“, sagt Profi Fabien Barel. Grundsätzlich empfiehlt Fabien bei All-Mountain- und Enduro-Bikes 760 mm bis 780 mm. Wer in engem Terrain unterwegs ist, kann auch zu einem schmaleren Lenker (740 mm) greifen. Downhiller montieren Lenker mit einer Länge bis zu 800 mm.

## Hebelwinkel

So hast Du alles im Griff.



Beim Einstellen des Bremshebels gibt es viele Theorien und Vorlieben. Fabien Barel empfiehlt diese Einstellung. So liegt der Handballen im idealen Winkel auf dem Griff und kann Stöße effizient auffangen. Dazu hat der Pilot die maximale Kraft, ohne den Lenker zu verkrampft festhalten zu müssen.



**Autsch!** Das sieht schon beim Zusehen unbehaglich aus. Bremshebel und Griff liegen auf einer Höhe - das Handgelenk ist überstreckt. Komfortabel geht anders. So wandern Schläge direkt in den Handballen, der keinen Widerstand vom Griff bekommt und nach unten überstreckt.



Der Bremshebel ist so eingestellt, dass Hand und Arme eine gerade Linie ergeben. Viele halten diese Einstellung für richtig. Fabien Barel sieht das anders: „So verteilt sich die Kraft bei Schlägen nicht auf die gesamte Handfläche, sondern hauptsächlich auf die Handinnenseite zwischen Daumen und Zeigefinger. Folge: Taubheit.“



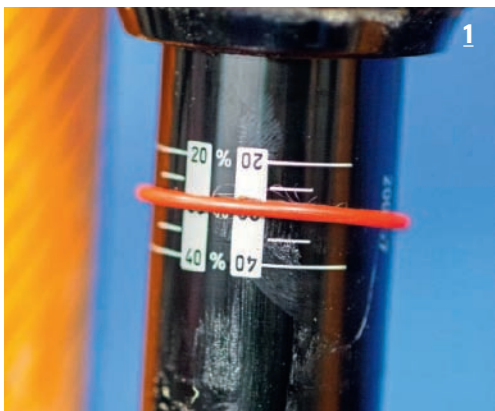
Hier erklärt Fabien Barel die wichtigsten Punkte im Video. QR-Code einscannen oder den Webcode #24231 auf [freeride-magazine.com](http://freeride-magazine.com) eingeben.



# In 3 Minuten zum Enduro-Set-up

Downhill-Weltmeister und Enduro-Crack

**Fabien Barel** gilt als scharfsinniger Analytiker – besonders, wenn es ums Fahrwerk geht. Er zeigt die wichtigsten Griffe beim Suspension-Set-up und verrät, wie Du Dein Bike in drei Minuten eingestellt bekommst.



## 1 Dämpfer - Sag, Druck- und Zugstufe

Checke zuerst den Sag Deines Dämpfers. Setze Dich dafür in der Ebene sanft mit Deinem ganzen Gewicht auf den Sattel. Der Sag sollte bei ca. 30 Prozent liegen. Passt der nicht, dann passe den Luftdruck an. Danach stellst Du die Dämpfung ein. Rebound (Zugstufe – Ausfedergeschwindigkeit): Beim Pumpen sollte sich das Heck lebendig an-

fühlen, jedoch nicht nach oben schnalzen. Hier ist etwas Gefühl gefragt. Compression (Druckstufe – Einfedergeschwindigkeit): Hiermit kannst Du einstellen, wie schnell die Gabel den Federweg freigibt.



## Das machen die meisten falsch!

- > 90 % der Biker stellen ihr Heck zu straff ein – Folge: Front und Heck harmonisieren nicht. Das lässt automatisch weniger Speed zu.

## Fehlersuche

- > Ist Dein Heck zu nervös, ist die Zugstufe womöglich zu schnell eingestellt.
- > Ist Dein Heck träge, ist die Zugstufe zu langsam justiert.

## 2 Federgabel - Sag

Der Sag in Deiner Gabel sollte zwischen 20 und 30 Prozent liegen. Um den Negativfederweg zu ermitteln, solltest Du Dich im Stand und in stehender Abfahrtsposition auf die Pedale stellen. Rock Shox gibt den Luftdruck für das jeweilige Fahrergewicht auf der Gabel an. Grund-Set-ups von anderen Herstellern findest Du auf deren Homepage.

## 3 Federgabel - Druck- und Zugstufe

Bei Druck- und Zugstufe lohnt es sich, das Grund-Set-up Deines Gabelherstellers zu beachten. Damit ist es allerdings nicht getan. Mit diesem Grund-Set-up kann man sich an sein eigenes, individuelles Set-up rantasten. Mein Tipp: Sei experimentierfreudig. Zugstufe (Rebound): Deine Gabel sollte so lebendig wie möglich sein. Stelle den Rebound also grundsätzlich schnell ein. Hebt Dein Vorderrad beim

Pumptest ab, ist sie zu schnell. Druckstufe (Compression): Sie bestimmt, wie schnell der Federweg freigegeben wird. Stelle sie tendenziell härter ein. Auch hier kannst Du mit dem vom Hersteller empfohlenen Grund-Set-up starten. So funktioniert der Pumptest: Drücke mit Deinen Händen die Gabel nach unten – lasse sie dann los, um sie alleine nach oben schnellen zu lassen.

## Das machen die meisten falsch!

- > Zu weiches Set-up (zu wenig Luft). Folge: Gabel taucht ab.
- > Zu langsame Zugstufeneinstellung (Rebound).
- > Kein Modifizieren des empfohlenen Grund-Set-ups.

## Fehlersuche

- > Wenn Deine Front zu nervös und aktiv ist – verlangsame (1-2 Klicks) die Zugstufe und erhöhe die Druckstufe etwas (1-2 Klicks).
- > Wenn sich Deine Front zu tief in den Federweg frisst und Du ständig an Traktion verlierst, solltest Du die Zugstufe schneller einstellen.
- > Kommt Deine Front mit den Schlägen nicht klar und gibt harte Schläge an Dich weiter, bedeutet das meist, dass Du zu viel Druckstufe eingestellt hast. Öffne sie um 1-2 Klicks.





# START SLOW, END FAST

Kein Profi hat mit einem Backflip begonnen - nur wer sich langsam ran-tastet, gewinnt an Selbst-bewusstsein auf dem Bike.  
Mit den **Fahrtechniken** in diesem Kapitel, versüßt Ihr Euch die Hausrunde und legt das Fundament für komplexere Moves.