

DIE GROSSE  
NEUHEITENSHOW  
12 SEITEN EXTRA  
**EUROBIKE**

# Mountain BIKE

TEST, TRAILS & ACTION

## TRAUMTOUR

### BAYERN-CROSS

Von der Zugspitze zum Watzmann

## SPECIAL

# BIKEN IM HERBST

Die besten Tipps & Produkte  
für kühle und feuchte Tage

## ERSTE FAHRBERICHTE

# ALLE HIGHLIGHTS

- Carbonbikes
- Supertourer
- Enduros
- Federgabeln

# 2005 IM TEST!

## SCHALTUNGEN

### BESSER ALS DEORE XT?

Praxistest: Das kann  
die neue LX-Gruppe  
von Shimano

## RACE-REPORT

### OLYMPIA

Spitz holt Bronze  
für Deutschland



## MONACO-TRAILS

Traumtouren im Paradies  
der Reichen und Schönen

## RACE IM POTT

24-h-Rennen in Duisburg –  
die Schlacht im Stahlwerk

## DAUERTEST

Steuersätze, Bremsen  
und Gabeln im Check

## SINGLETRAILS

Fahrtechnik: So fliegen Sie  
mit Style über engste Pfade

www.mountainbike-magazin.de

## BÜCHER ZUM TRAINING

### Wissen ist Macht

**RICHTIG TRAINIEREN MIT DER PULS-UHR** Der Werbetext zu diesem Ratgeber aus dem BLV-Verlag lässt Schlimmes ahnen.

Darin wird etwa die Mär von der Fettverbrennungszone beschrieben mit „bei diesem Fatburnertraining lassen sich mühelos Kalorien verbrennen“. Doch der Autor Wolfgang Mießner weiß es besser. Mountain BIKE kennt jedenfalls

derzeit kein fachlich kompetenteres und dennoch verständliches Fachbuch zum Thema Pulstraining. Selbst Laien kennen danach die wichtigsten Zusammenhänge aus dem Effeff und erhalten wertvolle Trainingstipps. Prädikat: sehr empfehlenswert. ISBN 3-405-16688-8.

10,95 Euro.

#### ABSOLUT FIT

aus dem Knauer-Verlag widmet sich auf 130 Seiten den Zusammenhängen zwischen Sport, Ernährung und Gewicht. Insbesondere

Leute, die ihr Körperfett reduzieren wollen, profitieren von diesem anschaulich und gut lesbar geschriebenen Fachbuch. Von Prof. Dr. Rolf-Dieter Hesch. ISBN 3-426-66907-2. 12,90 Euro.

**DAS NEUE KONDITIONSTRAINING** aus der Reihe Sportwissen des BLV-Verlags fasst die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen und wendet sich damit weniger an den Laien als an den fachlich vorgebildeten Leser. Über allgemeine Prinzipien des Konditionstrainings führt das Autorentrio Grosser/Starischka/Zimmermann

auf 240 Seiten über zu den Methoden des Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings für alle Sportarten. Höchst lesenswert! ISBN 3-405-16741-8. Der Preis: 19,95 Euro.



## BITTE SPÜLEN

### Vorsicht Erkältungsgefahr: Gereizte Augen und trockene Nasenschleimhaut sind eine Einladung für Erreger.

Der große Irrtum: Viele Biker sind fest davon überzeugt, sich wegen schlechten und kalten Wetters ständig zu erkälten. Dabei ist es oft gar nicht die mangelnde Fähigkeit, sich an wechselnde Temperaturen anzupassen, sondern schlicht trockene, gereizte Augen und eine eingetrocknete Nasenschleimhaut. Denn sowohl der Tränenfilm als auch eine feuchte Nasenschleimhaut haben eine Wächterfunktion und verwehren Viren und Bakterien den Eintritt. Wer also vor allem in der kalten Jahreszeit Probleme mit trockener Luft bekommt, kann nebenwirkungsfrei nachhelfen. Die Augen freuen sich über ein paar Tropfen Kamillenspülung, etwa aus den Sidroga-Camomilla-Einwegampullen, die Nase über eine tägliche Salzwasserspülung, am besten mit einem Porzellan-Set wie etwa dem von Ganzheitlich-leben.



## Voll Gas

### Kurios: Sauerstoff-Set als Leistungsturbo

Wundern Sie sich nicht, wenn steinreiche Marathonkonkurrenten demnächst zur Flasche greifen und danach abgehen wie ein Dragster mit Lachgas-einspritzung. Denn die öffnen alle den

Dosierer des O-pur-Bikesets und leiten über Schlauch und Nasenbrille medizinischen Sauerstoff direkt Richtung Lunge. Das soll bis zu 25 Prozent mehr Leistung bringen. 69 Euro kostet eine etwa halbstündige Booster-Ladung aus der bleischweren, umweltunfreundlichen Einmalflasche. Mehr Infos unter o-pur.de.



### VIBRIERENDER NASSRASIERER

## Shave it like Beckham

Die Nassrasur liegt im Trend, nicht nur bei David Beckham.

Auch schnelle Biker setzen

darauf und lassen scharfe Klingen über ihre Beine gleiten, selbstverständlich nicht aus Eitelkeit, sondern aus rein medizinischen Gründen. In Zukunft dürfte dieses narzisstische Geschäft noch besser vonstatten gehen, denn Gillette präsentiert mit dem M3 Power den ersten Nassrasierer mit eingebautem Motor. Eine Batterie bringt die Klingen zum Vibrieren, was die Haare aufrichtet und – am besten zusammen mit einem Rasiergel – zu einem hautschonenden Ergebnis führt. Super: die Selbstreinigung. Der Preis: 16 Euro.

