

TEST: VERSENDER-HARDTAILS FÜR RUND 1000 EURO

4/09

Deutschland
4,50 €
Österreich: 5,10 €
Schweiz: 9,20 SFR

Mountain
BIKE

Mountain **BIKE**



**Top aktuell:
Shimano
neue Deore**

DER GROSSE KAUFGUIDE

SO FINDEN SIE IHR
IDEALES MOUNTAINBIKE

NEU Der MountainBIKE
Carbon-„TÜV“

Carbon-Report

Wunderwerkstoff oder Zeitbombe?
Was Kohlefasern wirklich aushalten

24 Hosen im Test

Perfekt sitzen für 60 Euro. Die
besten Shorts im Praxis-Check

Top-Spot Zermatt

Biken im Höhenrausch: Auf den
Panorama-Trails am Matterhorn



ALLROUND-FULLYS

TRAUMBIKES IM TEST: 16 ALL-MOUNTAINS AB 2200 EURO

FRÜHJAHRSCHECK
Die perfekte Bike-Inspektion

SO KOMMEN SIE IN TOP-FORM
Profis verraten ihre Fitness-Tipps

SALZBURGER LAND
Touren wie im Paradies

BeNeLux 5,90 €, Griechenland 6,50 €, Italien 6,00 €
Spanien 6,00 €, Finnland 6,80 €, Slowakei 7,20 €

4 199076 704502 04

REISE-NEWS

INFOS FÜR DEN BIKE-URLAUB

Google Earth Update lohnt! Die Version 5 des Satellitenfoto-Viewers bietet nun die volle Unterstützung von GPS-Dateien. Bisher war dieses Feature kostenpflichtig. Somit kann man sich nun anhand eines Tracks schnell einen Eindruck von der geplanten Tour verschaffen. Download: <http://earth.google.com>



Apemap Das kostenlose Tool verwandelt Java-fähige Handys (mit integriertem Empfänger oder per GPS-Maus) in ein Outdoor-GPS-Gerät, das auch Rasterkarten (z. B. Kompass digital) darstellt. Download der Version 0.95.1 mit neuen Features unter www.apemap.com

Kreta Idealer Saisonstart: Ab 3. April 2009 bietet die Bike-Station „Martinbike“ in Agios Nikolaos/Kreta wieder durchgehend Bike-Wochen an. 7 Ü/F, Leihbikes und geführte Touren gibt's im DZ für 598 Euro (Aufpreis HP: 125 Euro). Info: www.martinbike.com

Billigflüge finden Die kostenlose Software „FlightScan“ sucht selbständig im Internet nach günstigen Flügen zum Wunschziel und leitet direkt zur Buchung weiter. Download unter www.billigflieger.de



Der Vinschgau ist ein idealer Spot fürs Training und für Fahrtechnikschulungen.

FIT IM VINSCHGAU

LEISTUNGSDIAGNOSTIK, TRAININGSPLANERSTELLUNG, ERNÄHRUNGSTIPPS UND TECHNIKSCHULUNG IN EINEM: DER IDEALE SAISONEINSTIEG AUF DEN TRAILS RUND UM LATSCH.

Training ist gut, aber wenn, dann von Anfang an richtig! Gleich zu Beginn des Trainings-Specials von Vinschgau BIKE (28. März bis 4. April 2009 in Latsch) steht ein Laktat-Test auf dem Programm. Dieser dient der Ermittlung der richtigen Trainingsbelastungen und -umfänge und ist Grundlage für die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes für die ge-

samte Saison. Auf geführten Touren vermitteln Transalp-Gewinnerin Kerstin Brachtendorf und Martin Gruber die praktische Umsetzung der Trainingsmethoden. **Neben Ernährungstipps** werden auch spezielle Regenerationstechniken vermittelt. Ausführliche Fahrtechniks Schulungen verbessern die Sicherheit und helfen, die Kräfte effizienter einzusetzen. **Das**

Fitness-Special richtet sich nicht an Hochleistungssportler, sondern an ambitionierte Hobbyracer und Tourenbiker, die ihre Performance verbessern möchten. Das Trainingspaket mit 7 Übernachtungen und Halbpension kostet ab 629 Euro pro Person (nur Ü/F: ab 539 Euro). Nähere Infos unter www.vinschgaubike.com, Buchung: www.bike-sportreisen.de



BIKE-XPRESS

FAHRTECHNIK-CAMP ZUM SAISON-OPENING AM GARDASEE.

Das Programm: Tests, Fahrtechniks Schulungen, Technik-Workshops und Touren. Vier Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Riviera in Garda, geführte Touren, Workshops und Lunchpaket kosten 225 Euro pro Person. Infos unter www.lagobikexpress.com

14 Prozent aller Mountainbike-Urlauber gaben den Gardasee als ihr bevorzugtes Reiseziel an.

Quelle: www.trendscope.de

Über alle Berge: Alpencross vom Bodensee zum Lago

Gute Mischung aus alt bekannt und neu: Andreas Albrechts neuer Alpencross verläuft auf unbekanntem Pässen durch die Glarner Alpen. Well done! Unter www.transalp.info oder im Buchhandel. ISBN 978-3-8370-7237-2, Preis: 9,80 Euro.

