

# bike

EUROPAS GRÖSSTES MOUNTAINBIKE-MAGAZIN



WORKSHOP T

## Selbstb

Der letzte Schliff: Züge ve  
und Komponenten ein

## Fit vor dem Fernseher

Rollentrainer im Test

Dazu: die effektivsten Trainingsprogramme

### Gefederte Sattelstützen

Kugel- und rollengelagert:  
Jetzt funktionieren sie!

### Reise- Schnäppchen

Clever buchen, Geld sparen

### Ausfahrt Singletrail

Supertouren an der A7  
Hamburg-Kassel



# RACEBIKES DE SUPERLATIV

Für Marathon und Cross-Country: die Spitzenmodelle im T  
Plus: die leichtesten Federgab

Belgien 4,60 € Finnland 6,00 € Frankreich 3,25 € Griechenland 6,00 € Italien 3,25 € Luxemburg 4,60 € Niederlande 4,60 € Slowenien 1120 Sfr Spanien 5,25 € Printed in Germany