

Mountain **BIKE**

Deutschland
4,90 €
Österreich: 5,50 €
Schweiz: 9,20 SFR

Test: Knielinge

Perfekt für
die Übergangszeit

**Mit Spaß durch
den Winter**

Schwimmen, Joggen, Skaten:
Die besten Alternativen
zum Biken

**30 MODELLE
IM TEST**

ALLES über LAUFRÄDER

- Clever kaufen
- Einsatzbereich checken
- Richtig nachrüsten
- Die perfekte Größe finden

Herbst-Reviere

Die schönsten Bike-Touren
La Palma, Istrien, Madeira

Jetzt in Form bleiben!

- Die richtige Ernährung
- Das ideale Training

Schrauber-Guide

Pedale warten und montieren
Plus: Die perfekte Cleat-Montage

18 FORMEL-1-BIKES

IM TEST DIE SCHNELLSTEN HARDTAILS

ENDURO-RENNEN: DIE ULTIMATIVE CHALLENGE FÜR BIKER