



November – Trocken und Fit durchs „Schmuddelwetter“!

Nach der Arbeit eine kurze Bergetappe nach L' Alpe d' Huez?

Die Tour auf den „mythischen Berg“ in den Alpen mit seinem 15,5 km langen Anstieg in 21 Serpentine ist ein wahres Highlight. Keine Angst, bei uns müssen Sie nicht erst die Autofahrt nach Frankreich antreten, es geht auch leichter. Lassen Sie sich überraschen!



Minoura MAG-500R
Heimtrainer
119,95 EUR



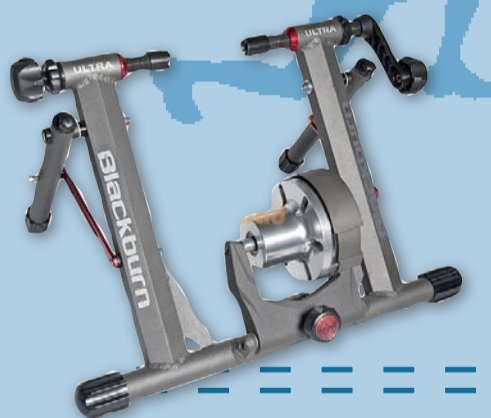
Elite Trainingsmatte
Training Mat
69,95 EUR



TACX Satori
Hometrainer T1850
178,95 EUR

...und aus dem eigenen Fahrrad wird der Hometrainer.

Der Winter kann kommen, denn für alle die Ihre Fitness auf dem Rad in die nächste Saison behalten bzw. ausbauen möchten, gibt es ja die so genannten Cycle-Trainer oder Dreifach-Rollen. Dank modernster Technik sind die Geräte extrem laufruhig und geräuscharm.



Blackburn Trakstand
Ultra Hometrainer
269,95 EUR



Trainingstipp:

Jetzt ist die beste Zeit um den Grundstein für die nächste Saison zu legen. Verbessern Sie Ihre Grundlagen-Ausdauer durch Training mit niedriger Herz- und hoher Trittfrequenz. Steigern Sie im Laufe des Trainings die Dauer vor der Intensität und übertreiben Sie es nicht während der Wintermonate – denn auch mit kleinen Schritten kommen Sie ans Ziel.



(R)Advent, (R)Advent
ein Lichtlein brennt...
Bald ist es wieder so
weit und unsere
24 Fenster warten
darauf von Ihnen
geöffnet zu werden!





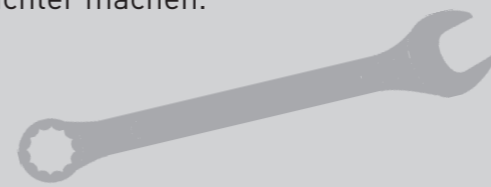
Auf die Plätze ... fertig ... los! Mit Werkstatt-Schwung ins neue Jahr.



XLC To-TC01
Werkzeugkoffer 33-Teilig
59,95 EUR



BBB BTL-52 TorqueFix
Drehmomentschlüssel
64,55 EUR



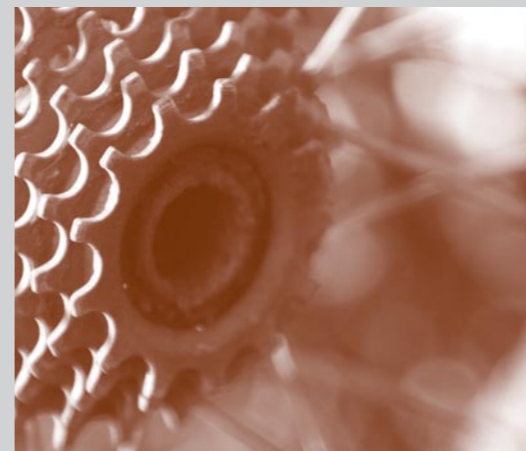
Michelin Chain Rivet Tool
9,95 EUR

TIPP:

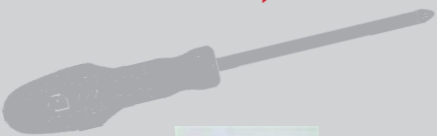
Achten Sie beim Kauf von Fahrradwerkzeug auch als Hobbyschrauber auf die Qualität. Das schont nicht nur Ihr Rad, sondern auch Ihre Nerven. Ob vom Montageständer, Kettennieter, Drehmomentschlüssel bis hin zum Werkzeugkofferset mit der richtigen Ausrüstung schrauben Sie wie ein Profi.



Park Tool PRS-15
Profi-Montageständer
343,95 EUR



Finish Line Easy Pro
Bürsten Set
14,89 EUR



Holmenkol Lube
Extreme + protect
250 ml **18,95 EUR**



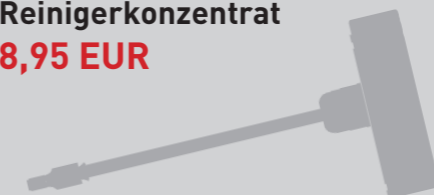
TIPP: Rücken Sie dem Schmutz auf keinen Fall mit dem Hochdruckreiniger zu Leibe. Profis verwenden Spezial-Fahrradreiniger - einfach einweichen und anschließend mit einem Schwamm abwaschen. Bei unzugänglichen Stellen helfen Reinigungsbürsten oder im Notfall auch eine alte Zahnbürste. Luxus fürs Fahrrad - kein Problem mit den neuen Hightech-Gleitversiegelungen hat der Schmutz keine Chance.



Finish Line Teflon Fett
(100 g Tube) **7,45 EUR**



Finish Line Eco Tech 2
Reinigerkonzentrat
8,95 EUR



Wichtige Schraubertipps, damit Sie zu Beginn der Saison wieder kraftvoll antreten können, finden Sie unter:
<http://www.bikenetz.de/fahrrad-werkstatt>.



Ride on. BMX... die Lust an der Freiheit.

BMX, absolutes Kultobjekt in den 80-ern, ist auch heute noch mit den beiden Hauptdisziplinen **Race** und **Freestyle** ein fester Bestandteil der Radszene. Wer einmal BMX-Luft geschnuppert hat, kommt nicht mehr so schnell davon los. Für alle Adrenalinjunkies garantieren BMX-Races Geschwindigkeit und Action pur. Die Freestyle-Fans schwören hingegen auf Geschicklichkeit und ein gutes Körpergefühl, um auch bei den schwierigsten Tricks die Balance zu halten. Egal ob im Gelände, auf der Bahn, im Park, oder auf der Straße an einem kleinen Bordstein, BMX-Bikes stehen in erster Linie für ganz viel Spaß.



Protec Spade Fahrradhelm
53,85 EUR
[UVP 89,95 EUR]



Protec Shovelhead
Fahrradhelm
74,55 EUR
[UVP 149,95 EUR]



Ortlieb Back Roller Classic
Protec B2
Murray BMX Fahrradhelm
23,55 EUR
[UVP 44,95 EUR]



TIPP:
Bei keiner anderen Disziplin müssen die Helme soviel einstecken können, wie bei BMX-Fahrern. Um die Kopfverletzungsgefahr so niedrig wie möglich zu halten, sind fast alle BMX-Helme außen aus Hartplastik und innen mit einer dicken Styroporschicht ausgestattet. Zusätzlichen Schutz bietet der tiefere Schnitt im Nacken- und Flankenbereich. Also lieber Helm aufsetzen, als wegen einer Verletzung pausieren.



Roeckl Handschuhe
21,95 EUR
[UVP 27,50 EUR]



Shimano SH-MP90 BMX Schuh
95,85 EUR
[UVP 109,95 EUR]



TIPP:
BMX-Pedale, das bedeutet maximaler Halt, um ein Höchstmaß an Bike-Kontrolle zu garantieren. Die Pedale sind recht groß, fast immer aus Aluminium, teilweise mit Magnesiumlegierung oder aus extra robustem Plastik. Stahlstifte, die sogenannten Pins, verhelfen zu einem optimalen Halt. Für noch mehr Spaß sorgen Pegs, die auch als Trickachsen bezeichnet werden. Es gibt „Grind-Pegs“, meist aus Stahl, zum Rutschen auf verschiedenen Hindernissen und „Flatland-Pegs“, in der Regel aus Aluminium mit einer rauen Oberfläche, als zusätzliche Trittfäche für Tricks.



Odyssey Jim C. Aluminium
BMX Pedal blau
16,85 EUR
[UVP 34,95 EUR]



Odyssey Triple Trap
Pedale silber
9,85 EUR
[UVP 24,95 EUR]



BBB BPD-32 MountainHigh Pedale
18,95 EUR
[UVP 19,95 EUR]



Felt Chasm BMX
289,00 EUR
[UVP: 299,95 EUR]



Felt Heretic BMX schwarz
239,00 EUR
[UVP: 249,95]



Kleine BMX-Geschichte
Die in den USA geborene Radsportart, steht für Bicycle MotoCross. Wobei das X für cross (Kreuz), als auch für das Verb to cross (durchfahren/ durchqueren) steht. Der Vorläufer des BMX war das bei uns in Europa bekannte Bonanzarad. Mit diesen Rädern konnten zwar schon Sprünge und Stunts bewältigt werden, doch erst Ende der 60er wurden die stabileren BMX-Räder geboren. Charakteristisch sind der feste, solide Rahmen, der extrem hohe Lenker und die 20-Zoll-Laufräder.



BMX-Fans aufgepasst!

Ab diesem Jahr wird BMX-Racing, die Urdisziplin im BMX-Sport olympisch. Das heißt bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, werden, von 20. – 21. August 2008, die ersten beiden BMX-Wettbewerbe der Geschichte ausgetragen.