

La polvere è una costante nel fuoristrada. Ma non fa paura.

Indice

| | |
|------------------------------------------|-----------|
| Ringraziamenti | IX |
| Introduzione | XI |
| CAPITOLO 1 | 1 |
| Tipi di mountain bike | 2 |
| Cross Country | 4 |
| Marathon..... | 5 |
| All Mountain | 6 |
| Enduro | 7 |
| Freeride..... | 7 |
| Downhill | 10 |
| Four Cross e Trial | 11 |
| La variabile dei ventinove pollici | 12 |
| CAPITOLO 2 | 17 |
| Il telaio | 18 |
| Sezioni del telaio | 18 |
| I materiali | 32 |
| CAPITOLO 3 | 57 |
| Geometria | 58 |
| Come si misura il telaio..... | 58 |
| Fattore Q, fattore U e fattore A..... | 60 |
| La linea di catena | 61 |
| Gli angoli | 62 |
| Scegliere la misura | 68 |
| Sistemare la sella..... | 73 |

| | |
|-------------------------------------------|------------|
| Posizionare le tacchette..... | 76 |
| Lunghezza delle pedivelle..... | 78 |
| Misura del manubrio | 80 |
| Rigide e front suspension..... | 82 |
| Full suspension | 83 |
| CAPITOLO 4 | 91 |
| Le sospensioni | 92 |
| La forcella..... | 95 |
| L'ammortizzatore posteriore..... | 104 |
| CAPITOLO 5 | 115 |
| I componenti | 116 |
| La trasmissione..... | 116 |
| I freni | 155 |
| Le ruote | 166 |
| Le coperture | 178 |
| Il manubrio | 184 |
| La serie sterzo..... | 188 |
| La sella | 193 |
| CAPITOLO 6 | 201 |
| Guida all'acquisto | 202 |
| Capire cosa si cerca | 202 |
| Scegliere il telaio..... | 205 |
| Quale geometria scegliere?..... | 209 |
| Scegliere la forcella..... | 210 |
| Acquistare i componenti | 211 |
| Comprare una bicicletta usata | 215 |
| Gli accessori | 218 |
| CAPITOLO 7 | 223 |
| Andare in mountain bike | 224 |
| Usare la mountain bike | 224 |
| Il percorso..... | 228 |
| La manutenzione della mountain bike | 233 |
| Glossario | 240 |