****

Barbara Pirringer

**Abenteuer Mountainbiken**

**Wie du mehrtägige (E-) Mountainbike-Touren planst,
dich vorbereitest und unterwegs**

**deine Grenzen neu definierst**

*Mit Erlebnisberichten und erprobten Checklisten*

*176 Seiten, 141 farb. Abb., 5 Übersichtskarten*

*und Höhenprofile, 14,5 x 21 cm, Broschur*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2021*

*ISBN 978-3-7022-3932-9*

*€ 19,95*

**Gute Planung ist die halbe Strecke**

**Alles für deinen Mountainbike-Trip**

Du willst endlich mehr MTB-Feeling als nur auf deiner Feierabendrunde? Dann zeigt dir dieser erste umfassende Ratgeber für Mehrtagestouren, wie es rund läuft! Was muss mit, was bleibt zuhause? Soll ich speziell trainieren? Wie finde ich den am besten geeigneten Rucksack? Was tun, wenn mir oder meinem Bike die Luft ausgeht?

Die passionierte Bikerin Barbara Pirringer alias bike-babsi.at verrät klar strukturiert und doch mit viel Empathie, was einerseits zu einer guten Rundum-Vorbereitung gehört und wie man andererseits auch in überraschenden Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Dabei hat sie jede Menge erprobter Tipps parat, liefert How-To-Anleitungen, Bike-Checks oder QR-Code Packlisten – immer mit speziell gekennzeichneten Hinweisen für E-BikerInnen.

Damit‘s aber nicht zu theoretisch bleibt, streut sie in vier kurzweiligen und motivierenden Berichten Stories und Fotos ihrer eigenen Bike-Erlebnisse zwischen Alpengipfeln und Vulkanen ein. Und zu fünf attraktive Mehrtagestouren aus Österreich, Bayern und Südtirol zeigt sie in Daten, Fakten und Fotos zu am Ende des Buchs wie nahe das nächste, oder vielleicht erste, MTB-Abenteuer liegen kann!

## *Die Autorin:*

Vor einigen Jahren ist die leidenschaftliche Bikerin **BARBARA PIRRINGER** (Jg. 1988) allein zu ihrer ersten Mehrtagestour aufgebrochen. Seither ist ihr Rucksack an Erfahrungen, Tipps für unterwegs und Erlebnissen stetig größer geworden. Auf bike-babsi.at teilt die in Waidhofen an der Ybbs lebende selbstständige Kommunikationsberaterin ihre Erfahrungen mit allen, die die Lust am Mountainbiken gerade für sich entdecken. Mehr auf www.bike-babsi.at