

Vorwort von Udo Bölts 7

Faszination Rennrad 9

Flotter Spaß auf zwei Pneus 10

Einfach gesund bleiben 12

Basis-Know-how 13

Alle Macht dem Internet? 15

Reise durch die Zeit 17

Materialkunde 21

Was ist was? 22

Rahmen 23

Geometrie, Rahmenhöhe
und Ergonomie 27

Gabel, Steuersatz, Vorbau und Lenker 33

Laufräder 38

Antrieb, Schaltung, Bremsen 43
Sattel und Sattelstütze 51

Ausrüstungsguide 57

Das richtige Equipment 58

Bekleidung – die Grundausrüstung 58

Bekleidung – erweiterte Ausrüstung 65

Sinnvolles Zubehör 69

Werkzeug für unterwegs 72

Werkzeug für daheim 74

Fahrtechnik 79

Mit Sicherheit perfekt 80

Allein unterwegs 81

Fahren in der Gruppe 91

Handzeichen geben 95

Training & Wettkampf 99

Kennen Sie Ihren Körper? 100

Muskulatur	101
Herz-Kreislauf-System und Atmung	104
Das Prinzip der Superkompensation	106

Verschieben Sie Grenzen! 108

Ihr Herz gibt den Takt vor	109
Leistungsdiagnostik	113
Perfekt dosiertes Training	115
Kommen Sie wieder runter!	118

Planwirtschaft für Rennradfahrer 120

Wintertraining	121
Frühjahrstraining	128
Sommertraining	130
Herbsttraining	133

Trainingsalternativen 137

Gehen Sie fremd! 138

Laufen	138
Schwimmen	139
Rollentrainer	139
Indoor Cycling	141
Cyclocross	142

Steigen Sie aufs MTB! 143

Hardtail oder Fully?	143
Aluminium oder Carbon?	146
Zwei- oder dreifach?	146
Scheiben- oder Felgenbremse?	147
Ausrüstung für Mountainbiker	147
Die optimale MTB-Trainingseinheit	148
Grundlagen der MTB-Fahrtechnik	148

Ernährung für Radsportler 153

Sie brauchen keine Diät! 154

Nährstoffe & Co. 156

Das optimale Sportgetränk 163

Schnell wieder fit 167

Es gibt auch mal solche Tage 168

Grippaler Infekt 168

Fremdkörper im Auge 168

Muskelkrämpfe 169

Hand- und Handgelenkprobleme 169

Schmerzen im Knie 169

Sitzbeschwerden 170

Schmerzen im Nacken 170

Schmerzen im Rücken 170

Register 172

Literaturhinweise 175

Impressum 176