

Inhalt

<i>Geschichte des Fahrrads – Entwicklung und Zukunft</i>	9
Am Anfang war das Rad	9
Die Laufmaschine	10
Das erste fabrikmäßige Fahrrad	11
Das Hochrad	13
Das sichere Fahrrad	14
Luftreifen	16
Der Siegeszug des Niederrads	17
Fahrrad-Prestige	18
Und die Zukunft?	19
<i>Das Fahrrad technisch</i>	23
Fahrrad-Typen	23
Tourenrad – Tourensportrad – Holland-Rad – Sportrad – Rennsportrad – Rennrad – Klapprad – Jugendrad – Kinderrad – Spielrad	
Einzelteile	30
Lenker – Rahmen – Sattel – Bremsen – Reifen, Felge und Pumpe – So passen Reifen und Felgen zusammen – Tretlager – Tretkurbeln – Beleuchtung und Sicherheitszubehör – Gangschaltung – Weiteres Zubehör	
<i>Fahrrad-Kauf</i>	54
Welches Rad für wen?	54
Wichtige Qualitätsmerkmale	55
Laufräder – Bremshebel – Schaltung – Lenker – Verarbeitung – Sattel	

Welche Reifen?	57
Welchen Lenker?	57
Naben- oder Kettenschaltung?	58
Welche Bremsen?	58
Reflektoren	58
Rahmenform und Rahmengröße	59
Wo kauft man am besten sein Fahrrad?	61
Versicherung, Diebstahl und Unfall.	61
Versicherungen - Diebstahlschutz - Verhalten bei einem Unfall	
Ein Beispiel - der Fahrradladen für alle	64
Checkliste für Rad und Zubehör	65
Das komplette Fahrrad - Laufräder - Felgen - Bremsen - Gangschaltung - Lenker	
 <i>Pflege und Reparatur</i>	 70
<i>Pflege</i>	70
So erhält man sein Fahrrad jung - Wenn der Lack ab ist ...	
<i>Reparaturen</i>	77
Reifenpannen selbst beheben - Einsetzen eines Bremsgummis - Einstellen der Bremsen - Bremszug wechseln - Schaltungszug wechseln - Kette reparieren - Speiche einziehen - Felge zentrieren - Radnabe justieren - Tretlager einstellen - Einstellen des Lenkers - Die Beleuchtung funktioniert nicht - Werkzeug, Putzmittel, Flickzeug - Reparaturen für den Fachmann	
 <i>Fahrtechnik</i>	 90
<i>Die richtige Haltung</i>	90
Einstellen des Sattels - Einstellen des Lenkers	
<i>Einzelne Tritt-Techniken</i>	92
Pedalieren - Der runde Tritt - Wiegetritt	

Wichtige Fahrtips für die Fahrt in der Stadt	93
Fahrtechnik bei Touren	94
<i>Ausflüge, Radwandern, Tourenfahren</i>	95
Ausflüge	95
Tips für die kleinere Radwanderung	96
Die größere Tour, Reise	97
Auswahl der Route und richtige Karten - Tips für unterwegs - Die Verpflegung - Über- nachten - Fahrradtransport	
Kleine Reparaturen unterwegs	103
Reinigen und Schmieren - Reifenflicken - Reifendruck - Speichen - Bremsen einstellen - Fehlersuche beim Licht	
Noch mehr Tips für die Reise	106
Ausrüstung - Kleidung - Packtaschen und Gepäckträger	
Urlaub mit dem Fahrrad	109
Kleines Radfahrer-Lexikon für das Ausland - Checkliste für die Reise	
<i>Stadtverkehr, Radwege, Verkehrsvorschriften</i>	116
Gefahren im Stadtverkehr	116
Zusammenarbeit gegen Fahrradunfälle	
Radwege	119
Verkehrsvorschriften (Gesetze)	119
Allgemeine Verkehrsregeln	
Sicherheitsausrüstung	125
Sicherheits-Tips	125
Zum Beispiel: Radfahren in München	126
Verkehrserziehung	127
Kinder sind im Verkehr überfordert	
Kinder und das Fahrrad	130
Senioren und das Fahrrad	131

<i>Medizinisches, Fitsein, Training, Trimming</i>	133
Ein Beispiel für den Trainingsaufbau	
<i>Fahrräder für Behinderte</i>	137
Nicht abseits stehen	137
<i>Rekorde - Kurioses</i>	140
<i>Der Radrennsport (auch für Kinder)</i>	143
Straße.	143
Einzelrennen (Solorennen) - Etappenrennen - Mannschaftsrennen - Bergrennen - Zeitfahren - Kriterium - Klassiker - Querfeldeinrennen	
Radrennbahn.	147
Mannschaftsverfolgung - Einzelverfolgung - Zeitfahren - Sprint - Steher - Punktefahren, Sechstagerrennen - Tandem - Vorgaberennen - Ausscheidungsrennen - Omnium	
BMX - Geschicklichkeit beim Geländefahren.	151
<i>Wichtige Adressen und Literatur</i>	153
Organisationen und Verbände	153
Landesverbände	
Literatur.	155
Zeitschriften - Bücher	
<i>Register</i>	157
Bildnachweis	160