

Inhalt

Vorwort 7

Warum radfahren? 9

Peter Post 11, Junge Menschen sind auf Führung angewiesen. Tips von Peter Post 11

Geschichte des Radsports 13

Leonardo da Vinci und die Draisine 13
Bei Olympia 1896 in Athen dabei 15
Radsportgeschichte im Überblick 19

Die Ausrüstung 22

Das Fahrradfahren ist wieder »in« 22
Das Fahrrad in seiner Typen-Vielfalt 22
Tourenrad 24, Hollandrad 25, Touren-Sportrad 25, Sportrad 26, Rennsportrad 26, Rennrad – Straßenrenner 27

»Bunter« Zusammenbau 28

Der individuelle Zusammenbau einer Straßenrennmaschine 30

Spezial-Fahrräder für den Sport 32

Bahn-Rennrad 32, Steherrad 32, Hallensportrad 33, Querfeldeinrad 33, BMX-Rad 33, Mountain-Bike 33

Vom Klapprad bis zum Tandem 33

Klapprad 33, Kinder- und Jugendräder 34, Tandem 35, Dreirad oder Shoppingrad 36, Mountain Bike 37

Welches Rad »paßt« mir? 41

Von der richtigen Rahmenhöhe bis zur ökonomischen Sitzposition 41, Radgröße und Rahmenhöhe 41

Einstellung der richtigen Positionen 43

Sattelhöhe 43, Vorbau-Einstellung 44, Abstand zwischen Sattelstütze und Lenkerbügel 44

Die richtige Körperhaltung 44

Die passenden Rennhaken 45

Eddy Planckaert 46, Richtige Sitzposition. Tips von Eddy Planckaert und Rupert Kratzer 46

Auf die Technik kommt es an 48

Gregor Braun 48, Henk Lubberding 48, Der richtige Fahrstil. Tips von Gregor Braun und Henk Lubberding 49

Die Zusammensetzung eines Fahrrades am Beispiel einer Straßenrennmaschine 54

Der Rahmen 54, Die Vordergabel 56, Der Steuersatz 56, Der Lenker 57, Sattel und Sattelstütze 58, Der Antrieb 58

Entwicklung der Freilaufnabe 62

Die moderne Torpedo-Nabe 65

Der Freilauf 66, Die Gangschaltung 68, Kettenlinie 72, Übersetzung 73, Rupert Kratzer 75, Welche Übersetzung? Tips von Rupert Kratzer 75, Rupert Kratzer zum Thema »Bergfahren« 77, Die Bremsen 78, Die Räder 80

Die elektrische Ausrüstung ist Pflicht 82

Der Dynamo 83, Der Scheinwerfer 83, Das Rücklicht 84, Elektrische Leitungen 84

Nützliches Zubehör 85

Kindersitze auf Fahrrädern 87

Fahrrad-Transport 88

Auf der IFMA '84 vorgestellt:

Zahnriemenantrieb 91, Radnabenmotor 92, Kardanantrieb 93

Die Bekleidung 95

Phil Anderson 95, Wie kleide ich mich richtig? Tips von Phil Anderson 95, Helle Farben bedeuten Sicherheit 96, Handschuhe 96, Feste Sohlen 96, Rennhose 100, Rennhose als »Unterwäsche« 101, Trikot 102, Nur Schuhe mit starrer Sohle sind geeignet 103, Unterhemd 104, Strümpfe 104, Handschuhe 105, Am besten schützt der Helm 108, Schutz vor Fahrtwind 109, Schutz vor Hitzestau 109

Pflege und Reparatur 110

Gute Pflege ist wichtig 110

Werkzeug ist alles 111

Kleine Reparaturen 112

Nachstellen der Bremsen 112, Einstellen der Nabenschaltung 114, Einstellen der Kettenschaltung 114, Reifen flicken 116, Speichen nachziehen – Zentrieren der Felge 117, Kette spannen 118, Kettenpflege 119, Kette wechseln und kürzen 119, Tretkurbel nachziehen 120

Fahrräder richtig »einmotten« 120

BMX – eine neue (Rad)-Sportart erobert die Herzen der Jugend 121

Aus der kurzen BMX-Geschichte 121

Wolfgang Renner 125, Wolfgang Renner zum Thema BMX 125, Tips und Tricks für BMX 126

Wir kaufen uns ein BMX-Rad – Regeln bestimmen den Zweck 127

BMX-Rad nach den BDR-Wettkampfbestimmungen 128, Wettkampfmäßige Ausstattung 129

Die richtige Bekleidung 131
Aus der Trainingslehre: Tips und Tricks – Die perfekte Cross-Technik 132
Grundhaltung 132, Der gekonnte Start 135, Kurventechnik 136, Über Stock und Stein – Hügel richtig fahren 137, Sprungschanze 139, Trickfahrer sind im Kommen 142
Wie wird man BMX-Rennfahrer? 143
BMX-Generalausschreibung und Klasseneinteilung 143, Startberechtigung und BMX-Paß 143, Die zur Zeit gültige Klasseneinteilungen 144, Der Aufstieg im BMX-Wettkampfsport 145, Regionale Wertungsläufe 145, Europameisterschaft 145, Auf zur Weltmeisterschaft 146, Weitere Fakten für Meisterschaftsläufe 146, Wettkampfregelein 147, Wettkampfleitung 148, Wertung 150
Wie sieht eine Rennbahn aus? Bahnbaurichtlinien 152
Abmessungen der Bahnen 153
Kleiner Knigge für die BMX-Wartung 159
Gutes Werkzeug für BMX-Bastler 161
Ein Stück Vorwort als Nachwort – oder: BMX, ein junger Sport mit großer Zukunft 162
BMX-Adressen in (D), (A) und (CH) 163
I. BMX F.-Mitgliedstaaten 163
BMX-Bahnen in der Bundesrepublik (1985) 165
Das sagt der Sportarzt 170
Verletzungen im Radsport 170
Vor Übertreibung wird gewarnt
Tips von Dr. Tarig Kusus 171
Was braucht die »Verbrennungsmaschine Körper«? 173
Klaus Peter Thaler 174, Die richtige Ernährung. Tips von Klaus-Peter Thaler 175
Training
Schwimmen und Skilanglauf als Ausgleichssport 176
Radeln im Wohnzimmer 178
Gymnastik vor jeder Fahrt – Kondition schulen 179
Circuit Training 179
Jahrestrainingsplan 180
Radwandern 181
Radtouring – Vom Sonntagsausflug bis zum Urlaubs-Erlebnis 181
Freizeit mit dem Rad erleben, Radfahren als Urlaubsvergnügen 182
Tips für Tourenfahren von Gregor Braun 184
Richtiges Verhalten im Verkehr 185
Die Planung der Radtour 186

12 goldene Regeln für das Radwandern 189
Die verschiedenen Arten des Tourenfahrens 191
Radwandern 191, Orientierungsfahrten 192, Radtourenfahren 192, Volksradfahren 193, »Tag des Radfahrens« 195
Mit dem Fahrrad auf Reisen gehen 195
Der Radrennsport 196
Von Fausto Coppi bis Laurent Fignon 196
Aus der »Sportordnung« des BDR 197
Teilnahme an Wettbewerben 197, Sonderbestimmungen für Schüler, Jugendliche und Junioren 198, Meisterschaften 198, Teilnahmebestimmungen 198, Altersklassen 199, Juniorenwettbewerbe 199, Zugelassene Höchstübersetzungen 199, Amateurbestimmungen 200, Berufsradspport im BDR 200, Reamateurisierung 200, In Sachen »Doping« 200
Was heißt hier Doping? 201
Vom Sprint bis zum Keirinrennen 202
Bahnrennen 202, Hallenradspport 204
Die Superfahrt des Francesco Moser 206
Von Desgrange bis Moser 206
»Querfeldein – die beste Vorbereitung für den Sommer«. Tips von Klaus Peter Thaler 207
Die Frau und der Rennsport 211
Geschichte der Tour de France 213
Geschichte des Giro d'Italia 219
Deutschland-Rundfahrt 221
»Rund um den Henninger Turm« 226
»Henninger Turm«: 1985 erstmals Tandem-Rennen mit Blinden 228
Geschichte der Tour de Suisse 229
Österreich-Rundfahrt 231
Sechstagerennen einst und jetzt 233
Anhang 236
Auch Fahrräder sind genormt (DIN) und müssen den sicherheitstechnischen Anforderungen entsprechen 236
Die Adressen der Verbände 242
Radwandern in Österreich 247
Einfach fahren und genießen – Radwander-Pauschalangebote (Stand 1. 1. 1985) 248
Österreichische Orte mit Service für Radwanderer 248
Vom Zug direkt aufs Rad – Fahrrad am Bahnhof 250
Literaturverzeichnis 252
Bildnachweis 252