

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
100 CHALLENGES	9
Grundlagen und Technik (1–20)	11
1. Erste 100 km am Stück fahren	11
2. Eine steile Bergauffahrt meistern	13
3. Den perfekten Wiegetritt üben	14
4. Rennrad-Handling in Kurven verbessern	15
5. Geschwindigkeit auf flachen Strecken erhöhen	16
6. Rückwärtsfahren (Trackstand) trainieren	17
7. Windschattenfahren in einer Gruppe	18
8. Perfekter Sprint über 500 Meter	19
9. Brems- und Ausweichmanöver üben	20
10. 1-Stunden-Zeitfahren absolvieren	21
11. Abfahrtssicherheit bei hoher Geschwindigkeit	22
12. Erste Nachttour fahren	23
13. Den Wiegetritt effizient einsetzen	24
14. Gleichmäßige Trittfrequenz über lange Strecken	25
15. Fahrsicherheit bei Regen trainieren	26
16. Eine Strecke ohne Stoppen fahren	27
17. Schotter- und Waldwege fahren (Gravel)	28
18. Effiziente Nutzung von Gängen in wechselndem Gelände	29
19. Korrekte Körperhaltung auf langen Strecken	30
20. Schnelles Anfahren aus dem Stand	31
Abenteuer und Herausforderungen (21–40)	32
21. Teilnahme an einem 200-km-Brevet	32
22. Ein Radmarathon über 300 km	33

23. Eine Bergetappe der Tour de France nachfahren	34
24. Den höchsten Berg der Region erklimmen	35
25. Eine Strecke mit mehr als 2.000 Höhenmetern bewältigen	36
26. Eine Mehrtagestour planen und fahren	37
27. Eine Küstenstraße entlangradeln	38
28. Mit einem Guide unbekanntes Gelände erkunden	39
29. Ein „Everesting“-Versuch: 8.848 Höhenmeter an einem Tag	40
30. Auf der Straße schlafen und die Fahrt am nächsten Tag fortsetzen.	41
31. Ein internationales Radrennen als Zuschauer erleben	42
32. Einmal durch eine europäische Hauptstadt fahren	43
33. Einen berühmten Alpenpass bezwingen	44
34. Teilnahme an einer organisierten Gruppentour	45
35. Den Sonnenaufgang auf dem Rad erleben	46
36. Trainingseinheit bei Gegenwind	47
37. Eine Runde um einen See fahren	48
38. Teilnahme an einem Charity-Ride	49
39. Mit dem Rad einen Fluss überqueren	50
40. Ein neues Land auf dem Rennrad entdecken	51

Wetter- und Geländebedingungen (41–60) 52

41. Eine Fahrt bei starkem Regen durchhalten.	52
42. In der Sommerhitze über 35 °C fahren.	54
43. Eine Wintertour bei Minusgraden machen	55
44. Bei Nebel sicher fahren	56
45. Eine steinige und unebene Strecke meistern	57
46. Starke Windböen bewältigen.	58
47. Bergabfahrt bei starkem Regen.	59
48. Eine Strecke mit Schnee auf dem Straßenrand fahren	60
49. Fahren auf nassen Laubwegen im Herbst.	61
50. Frühmorgendliche Tour bei Tau.	62
51. Stürmisches Wetter meistern	63

52. Eine Nachtfahrt mit Stirnlampe.	64
53. Tour in den Bergen bei Gewittergefahr abbrechen	65
54. Auf nassem Kopfsteinpflaster fahren	66
55. Radtour bei starkem Temperaturabfall.	67
56. An einem besonders heißen Tag kühle Schattenwege finden.	68
57. Tour in unbekanntem Gelände ohne GPS-Unterstützung.	69
58. Bergauffahrt bei extremem Steigungswinkel (>20 %)	70
59. Schnellere Fahrt bei starkem Seitenwind üben	71
60. Auf glattem Asphalt bei Regen beschleunigen.	72
Besondere Touren und internationale Ziele (61–80)	73
61. Die Dolomitenrunde fahren.	73
62. Auf der Route des Lichts in Norwegen radeln	75
63. Einmal den Passo dello Stelvio bezwingen.	76
64. Über die Küstenstraßen Mallorcas fahren	77
65. Die Toskana bei Sonnenuntergang durchqueren	78
66. Die Route des Grandes Alpes in Frankreich	79
67. Ein Radrennen in den Pyrenäen verfolgen.	80
68. Tour durch die schottischen Highlands	81
69. Der Rheinradweg von der Quelle bis zur Mündung	82
70. Die Vulkanlandschaft auf Lanzarote	83
71. Durch die Amalfiküste radeln	84
72. Teilnahme an einem Rennen in den Niederlanden	85
73. Einmal um den Bodensee radeln	86
74. Die griechischen Inselstraßen entdecken.	87
75. Radeln entlang der Loire-Schlösser	88
76. Der berühmte Ironman-Kurs auf Hawaii.	89
77. Die Provence im Lavendelblütenmonat	90
78. Der Pacific Coast Highway in Kalifornien	91
79. Die kroatische Küste auf dem Rad entdecken	92
80. Der Weg entlang der französischen Côte d'Azur.	93

Persönliche Erlebnisse und Gemeinschaftsfahrten

(81–100)	94
81. Ein Wochenende nur auf dem Rennrad verbringen	94
82. Deine persönliche Bestzeit auf 100 km verbessern	96
83. Eine Challenge mit Freunden organisieren	97
84. Ein eigenes Rennen mit Freunden veranstalten	98
85. Gemeinsam mit Familie eine kleine Tour planen	99
86. Jemanden für den Rennradsport begeistern	100
87. Ein gemeinsames Fotoshooting auf der Strecke	101
88. Deinen Lieblingstrail bei Nacht fahren	102
89. Ein Saison-Recap schreiben	103
90. Eine besonders anstrengende Tour ohne Pause	104
91. Saisonstart bei Kälte wagen	105
92. Eine Wochenendtour mit Übernachtung im Freien	106
93. Über 500 km in einer Woche zurücklegen	107
94. Trainingsziel erreichen und belohnen	108
95. Ein Video deiner Touren erstellen	109
96. Freunde auf deiner Lieblingstour führen	110
97. Ein persönliches Höhenmeterziel setzen	111
98. Mit einem Profi eine Runde drehen	112
99. Deinen ersten Radunfall bewältigen und wieder fahren	113
100. Ziele für die nächste Saison setzen und planen	114
 Schlusswort	 115