

INHALT

STATT EINES VORWORTS:

EIN WARNHINWEIS 5

Teil 1

KAPITEL 1: EINROLLEN 12

Ines ist schuld! – Ein unbedachtes Wort – Wie man nicht sein erstes Rennrad kaufen sollte – Der heiße Atem der Fahrradnazis – EdHot geht ins Netz

KAPITEL 2: WARMWERDEN 22

Trolle, Trinker, Terroristen – Hügel üben – Ah! Lüdinghausen! – Havixbecker Kantsteinmeile – Trau keinem unter 30 km/h – Die Leetzenritter – Bin ich Fahrradnazi? – Der Murx, die Eiche und die Speiche

KAPITEL 3: HUNGERAST AUF HALBER STRECKE 52

Mach mich fertig, Leopold! – Arbeit essen Training auf – Im Frühtau zu Berge – Och, Lüdinghausen! – Unterwegs mit den Nicks

KAPITEL 4: DER GIRO, ALTER! 67

Zwei Eiskugeln für ein Halleluja! – Der unvergessliche Turnbeutel – Der Tunnel am Ende des Lichts

Teil 2

KAPITEL 5: AN DEN HAAREN AUS DEM SUMPF	82
<i>Lauf, EdHot, lauf! – Back in the Saddle – The Horror! The Horror!</i>	

KAPITEL 6: WIEDER FAHRT AUFNEHMEN	89
<i>Der gläserne Sportler – Alle Wetter! – Planlos durch die Pampa – Radsport, Hypochondersport – Orr nähhh, Lüdinghausen!</i>	

KAPITEL 7: AUF ACHSE	106
<i>Ich muss weg! – Flachetappe – Bergetappe – Montage ist die schlimmsten Tage</i>	

KAPITEL 8: GIRO? WELCHER GIRO?	122
<i>Tempomat are go! – Märchen vom Fliesenheini – Allein, allein – Der legendäre Lohmann – Here comes Trouble! – Jagdszenen im Münsterland – Runterkommen</i>	

Teil 3

KAPITEL 9: AUF ABWEGEN	148
<i>SM in MS – Nicht leicht, aber Cross – Jauchzet, frohlocket! – Kein Sturz. Nirgends – Von den Schrecken des Einzelhandels</i>	

KAPITEL 10: EDDIE'S ON THE ROAD AGAIN	168
<i>Vom Fressen und von der Moral – Infiziert – Aufs Maud von Mutti – Mann, sehen wir gut aus!</i>	

KAPITEL 11: VIVA COLONIA!	182
<i>Einsatz in vier Wänden – Horch, von fern ein leiser Speichenton! – Bensberg, mon Amour!</i>	

KAPITEL 12: ZIELSPRINT	193
<i>Plaudern statt Posen – Frühling lässt sein blaues Band usw. – Der Tag der reitenden Leichen – 24 Hour Party People – No Sleep 'til Nienstedt</i>	

STATT EINES NACHWORTS: DANKE! DANKE! DANKE!	211
GLOSSAR	215