

# 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
--	----

*Lauf, EdHot, lauf! – Back in the Saddle – The Horror! The Horror!*

KAPITEL 6: WIEDER FAHRT AUFNEHMEN .....	89
---	----

*Der gläserne Sportler – Alle Wetter! – Planlos durch die Pampa – Radsport, Hypochondersport – Orr nähhh, Lüdinghausen!*

KAPITEL 7: AUF ACHSE .....	106
----------------------------	-----

*Ich muss weg! – Flachetappe – Bergetappe – Montage ist die schlimmsten Tage*

KAPITEL 8: GIRO? WELCHER GIRO? .....	122
--------------------------------------	-----

*Tempomat are go! – Märchen vom Fliesenheini – Allein, allein – Der legendäre Lohmann – Here comes Trouble! – Jagdszenen im Münsterland – Runterkommen*

## Teil 3

KAPITEL 9: AUF ABWEGEN .....	148
------------------------------	-----

*SM in MS – Nicht leicht, aber Cross – Jauchzet, frohlocket! – Kein Sturz. Nirgends – Von den Schrecken des Einzelhandels*

KAPITEL 10: EDDIE'S ON THE ROAD AGAIN .....	168
---	-----

*Vom Fressen und von der Moral – Infiziert – Auf's Maul von Mutti – Mann, sehen wir gut aus!*

KAPITEL 11: VIVA COLONIA! .....	182
---------------------------------	-----

*Einsatz in vier Wänden – Horch, von fern ein leiser Speichenton! – Bensberg, mon Amour!*

KAPITEL 12: ZIELSPRINT .....	193
------------------------------	-----

*Plaudern statt Posen – Frühling lässt sein blaues Band usw. – Der Tag der reitenden Leichen – 24 Hour Party People – No Sleep 'til Nienstedt*

STATT EINES NACHWORTS: DANKE! DANKE! DANKE! .....	211
---	-----

GLOSSAR .....	215
---------------	-----