

# INHALT

Statt eines Vorworts .....	7
Don't try this at home .....	8
Prolog .....	9
1. Wenn ich König vom Wuppertal wär'... ..	13
2. In Order of Appearance .....	16
3. I want to ride my Bike .....	26
4. Der Sozialverträglichkeitsreport.....	29
5. Der ultimative RTF-Knigge .....	31
6. Eating Iron.....	35
7. Der Hund, des Bikers bester Freund .....	39
8. Wohin mit den Pillen? .....	43
9. Das Balzverhalten geschlechtsreifer Marathonisti.....	48
10. Einmal Junkie - immer Junkie .....	53
11. Cantilever Disease - Eine Selbstbefragung .....	59
12. Prima Klima: Der Kohlen-Fuß-Druck .....	63
13. Engel links, Teufel rechts .....	66
14. Radfahrsprache - schwere Sprache! .....	69
15. Alles Bekloppte... ..	73
16. Yin und Yang am Rad.....	77
17. Sponsored by Oma .....	81
18. Kurzgeschichten .....	85
19. Halali - Der Besuch beim Klassenfeind .....	87
20. Impression Session .....	93
21. Love me or lead me! - The Search .....	98
22. Ein Quantum Klinsmann .....	102
23. Yes we Cannondale!.....	104
24. Zehn Glaubensgrundsätze .....	108
25. Wer hat Angst vorm schwarzen Loch? .....	110

26.	Der Testosteron/Epitestosteron-Bericht .....	113
27.	I am Legend.....	116
28.	Hätten Sie's gewusst? .....	120
29.	Die Insel. Eine Reality Soap .....	124
30.	Jagdzeilen. Ein Messereport.....	130
31.	Die geht nie kaputt! .....	134
32.	Freund Bimbach reimt sich einen .....	138
33.	Marathongeheimnisse .....	142
34.	Teil 1: Hirnwäsche, Psychologie .....	143
35.	Teil 2: Material, kauf es dir!.....	147
36.	Teil 3: Training - unbezahlbar .....	150
37.	Teil 4: Tictac, Taktik, Strategie! .....	156
38.	Matts Sommernachtstraum .....	160
39.	Radfahren bedeutet E-Motion... ..	166
40.	Wanderlust. Neulich im Burgholz .....	169
41.	Bleib frei, sei in der Partei .....	173
42.	Auf dem Cyclocross-Trip .....	178
43.	Der ultimative »Bin ich ein Crosser?«-Test .....	182
44.	An der Tasche eines Mannes... ..	185
45.	Bin Baden und die Tour de France .....	189
46.	Ein Jahres-End-Projekt .....	193
47.	Hinter jedem Polar steckt ein kluger Kopf!.....	199
48.	On Turkey .....	202
49.	Cane diem - Neues vom Hund.....	207
50.	Deutschland sucht den Radsport-Star! .....	211
51.	Jährlich kommt der Nikolaus .....	216
52.	Pimp my Bike - Ein Weihnachtsdrama .....	220
53.	Ein Manifest des Radsports .....	224
	Das Laktatexpress-Glossar .....	229