

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. Radfahrersprache – 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 Laktateexpress-Glossar	229