

Inhalt

Vorwort	5
LEVEL 1	
1 Grüß Gott!	8
2 Stürzen gehört zum Handwerk	10
3 Nur eine Zahl?	14
4 Mit dem Taxi nach Hause	18
5 Immer den Pfeilen nach	20
6 Fahren mit echten Profis	24
7 1000 Höhenmeter klettern	28
8 Den Ortsschild-Sprint gewinnen	32
9 Eine Haltung zu Doping	34
10 Aus der Patsche helfen	38
11 Bier an der Tanke	42
12 Einen Trainingsplan durchziehen	44
13 Verteidige deine Trainingszeiten!	48
14 Ein Rennen finishen	50
15 Die StVO gründlich lesen	54
16 Klassiker für Gesellige	58
LEVEL 2	
17 In Rennmontur frühstücken	64
18 Ab in die Dunkelheit	66
19 Ein Monument absolvieren	70
20 Eine Woche nur Sport	74
21 Finde dein Team!	78
22 Eine Tour-Etappe live	82
23 Im Winter ab nach draußen	84
24 Ein Loch zufahren	88
25 Jemanden kennenlernen	90
26 Pass ohne Pause	94

27	Im Besenwagen sitzen	98
28	50 Kilometer Gegenwind	102
29	Ein Monat ohne Rad	106
30	Ein eigenes Rennrad aufbauen	110
31	Mit Kraft und Dehnung	114
32	Backe Powerriegel	118
33	Ein Winter auf der Rolle	122
34	Nach Alpe d'Huez	126
35	Verzicht für ein Ziel	130

LEVEL 3

36	In einem »Gruppo« fahren	136
37	Mit dem Reifen der Profis	140
38	Auf einen anderen Kontinent	142
39	10 000 Kilometer im Jahr	146
40	Den Zoncolan bezwingen	150
41	Ein Winter im Süden	154
42	Nimm Müll mit	156
43	Studium der Renntaktik	158
44	50er-Schnitt auf 10 Kilometer	162
45	Lass deinen Tacho weg	166
46	Ein Brevet fahren	170
47	Als Guide auf dem Rad	174
48	Absolviere eine Etappenfahrt!	178
49	Trio am Stelvio	182
50	Auf Verzicht verzichten	186

	Register	190
	Bildnachweis	191
	Impressum	192