

1	Prolog	6	Übertraining	36	
1	Gefühlswelten	12	Nach der Saison ist vor der Saison ...	37	
	Emotionales Feuer	12	3	Ernährungskunde	41
	Das Kreuz mit dem Ego	14	Ausgewogene Ernährung	44	
	Startprozedere	16	Die »Verbrennungsanlage«	44	
2	Der Weg zur Hochform	20	Der Kohlenhydrat-Stoffwechsel	47	
	Planlos – ziellos – erfolglos	20	Carboloading	49	
	Körperanpassungsprozesse	21	Flüssiges Gold	49	
	Leistungsdiagnostik	23	Getränkerezepturen	51	
	Laktatstufentest	24	Die Stunden nach der Belastung	55	
	VO ₂ max-Test (Spirometrie)	25	Nahrungsergänzungsmittel	56	
	Die Herzfrequenz	25	4	Facetten des Hobby-Radsports ...	59
	Die Wattleistung	27	Die Geburtsstunde der		
	Regeneration	27	Jedermann-Rennen	60	
	Aktive Erholung	27	Rückblende	60	
	Passive Erholung	28	Schnittmenge von Hobbyradler und		
	Trainingsprinzipien	30	Amateuren	62	
	Trainingsbereiche	31	Ablauf eines Jedermann-Rennens ...	65	
	Grundlagenausdauer (GA)	32	Leistungsbandbreite	66	
	Kraftausdauer	33	Mannschaftsfahren und Sponsoring ..	67	
	Spitzenbereich	34	Das Trauerspiel rund ums Doping	69	

Jedermann-Rennen	72	Nürnberger Altstadtreffen	88
Vattenfall Cyclassics	72	Rothaus Riderman	90
Škoda Velothon Berlin	74	Sparkassen-Münsterland-Giro	91
Bayern-Rundfahrt	75	Etappenrennen	92
Raceday Dresden	76	Schwalbe-TOUR-Transalp powered by Sigma	92
Rund um den Finanzplatz Eschborn- Frankfurt	77	Alpes-Open-Tour	95
German Cycling-Cup	78	RadTourenFahrten (RTFs)	96
Rund-um-Köln-Challenge	79	Veranstaltungscharakter	96
Tour d'Energie von den Terrassen ...	81	Modus	97
Schleizer-Dreieck-Jedermann-Rennen	82	Radtouristikfahrten und Radmarathons	100
Sparkassen-Neusee-Classics	83	Leistungsmerkmale	100
Circuit Cycling Hockenheimring	84	Radtouristikfahrten	101
Bochumer-Sparkassen-Giro	85	Wendelstein-Rundfahrt	101
Rad & Run am Ring	86	Albextrem	103
		Radmarathon Tannheimer Tal	104
		Eddy Merckx Classic Radmarathon ..	105
		Die Champions League der Radmarathon-Klassiker	107
		Arber-Radmarathon	108
		Ötztal-Radmarathon	110
		Maratona dles Dolomites	114
		Nove Colli	116
		Gran Fondo Internazionale Giordana	117
		Alpenbrevet	119
		La Marmotte	121
		Vätternrundan	122
		Styrkeproven	123
		Ruf der Berge	124
		Stelvio Bike Day	126
		Schauinslandkönig	128
		Glocknerkönig	129
		Alpe d'Huez	131
		Belchen-hoch-3	133
		L'Etape du Tour Mondovelo	136
		Brevets	137
		Paris-Brest-Paris	138
		Faszinosum 24-Rennen	139
		»Col de Stausacker«	141
		Epilog	142
		Register	143
		Impressum	144