

	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 <sub>2</sub> 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

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