

Inhalt

// Einleitung von William Fotheringham 9

// Prolog 15

TEIL I: Die Jünger 21

Regel #1 // Befolge die Regeln. **Regel #2** // Geh mit gutem Beispiel voran. **Regel #3** // Leite die Uneingeweihten an. **Regel #4** // Alles dreht sich ums Rad. **Regel #11** // Nicht die Familie kommt an erster Stelle. Es ist das Rad. **Regel #12** // Die korrekte Anzahl Räder, die man besitzen sollte, lautet $N+1$, wobei N für die Zahl der derzeit im Besitz befindlichen Räder steht. **Regel #13** // Wenn du die Startnummer 13 ziehst, dreh sie auf den Kopf. **Regel #24** // Geschwindigkeiten und Entfernungen sind in Kilometern zu erfassen und anzugeben. **Regel #25** // Die Räder auf dem Dach deines Autos sollten mehr wert sein als das Auto. **Regel #43** // Führ dich nicht wie ein Idiot auf. **Regel #47** // Trink Tripel, aber lass die Finger von Dreifach-Kurbeln. **Regel #51** // Livestrong-Armbänder sind Cockringe fürs Handgelenk. **Regel #58** // Unterstütze deinen Radladen vor Ort. **Regel #77** // Respektiere die Umwelt: Schmeiß deinen Müll nicht einfach in die Gegend. **Regel #81** // Halte den Ball flach. **Regel #89** // Sprich die Dinge richtig aus. **Regel #93** // Abfahrten dienen nicht der Erholung. Erholen kannst du dich beim Regenerationsbier. **Regel #94** // Verwende stets das richtige Werkzeug und verwende dein Werkzeug stets richtig.

TEIL II: Die Ausfahrt 75

Regel #6 // Befreie deinen Geist und deine Beine werden folgen. **Regel #20** // Bei Schmerz helfen nur drei Dinge. **Regel #38** // Spiel nicht Bockspringen. **Regel #39** // Fahr niemals ohne Brille. **Regel #42**

// Einem Radrennen sollte niemals ein Schwimmen vorausgehen und/oder ein Lauf folgen. **Regel #49** // Die Gummiseite bleibt unten. **Regel #55** // Verdien dir deine Kurven. **Regel #59** // Halte deine Linie. **Regel #63** // Zeige die Richtung an, in die du abbiegst. **Regel #64** // Das Zutrauen beim Kurvenfahren wächst mit den Jahren und der Erfahrung. **Regel #67** // Erledige deinen Teil der Arbeit im Wind. **Regel #68** // Ausfahrten bemisst man nach ihrer Qualität. **Regel #79** // Sprinte ernsthaft mit. **Regel #83** // Du musst dir selbst zu helfen wissen. **Regel #84** // Bewahre Anstand. **Regel #85** // Fahr ab wie ein Profi. **Regel #86** // Halfwheeling nervt. **Regel #87** // Die Ausfahrt startet pünktlich. Ohne Ausnahme. **Regel #88** // Keine ruckartigen Tempoverschärfungen. **Regel #92** // Gesprintet wird im Unterlenkergriff.

TEIL III: Das Rad 125

Regel #8 // Sattel, Lenker und Reifen sind sorgfältig aufeinander abzustimmen. **Regel #26** // Mach dein Rad fotogen. **Regel #29** // Keine rückwärtig baumelnden Gepäckfächer unterm Hintern. **Regel #30** // Keine rahmenmontierten Pumpen. **Regel #34** // MTB-Schuhe und -Pedale haben ihren Platz. **Regel #40** // Reifen sind so aufzuziehen, dass sich das Herstellerlogo mittig über dem Ventil befindet. **Regel #41** // Die Schnellspannhebel sind sorgfältig auszurichten. **Regel #48** // Der Sattel sollte waagrecht und nach hinten versetzt sein. **Regel #54** // Kein Aerolenker am Rennrad. **Regel #57** // Aufkleber stinken. **Regel #60** // Weg mit der Staubkappe und der Felgenmutter am Ventil. **Regel #61** // Ein Sattel sollte sein wie deine beiden Geschütze: hart und geschmeidig. **Regel #65** // Pflege und respektiere deine Maschine. **Regel #66** // Keine Rückspiegel. **Regel #69** // Radschuhe und Räder sind dafür da, um zu fahren. **Regel #73** // Schalt- und Bremszüge sind auf die optimale Länge zu kürzen. **Regel #74** // Verwende ausschließlich dein V-Meter oder einen kleinen Radcomputer. **Regel #75** // Startnummern nur im Rennen.

TEIL IV: Der Ästhet 171

Regel #7 // Bräunungskanten sind zu kultivieren und messerscharf zu halten. **Regel #14** // Radhosen sollten schwarz sein. **Regel #15** //

Auch zu Wertungstrikots sind schwarze Hosen zu tragen. **Regel #16** // Respektiere das Trikot. **Regel #17** // Teamkleidung ist für Mitglieder des Teams. **Regel #18** // Wähle dem Anlass angemessene Kleidung. **Regel #19** // Stell dich vor. **Regel #21** // Schlechtwetterkleidung ist für schlechtes Wetter. **Regel #22** // Radmützen sind fürs Radfahren. **Regel #23** // Nase am Vorbau erst bei Fluchtgeschwindigkeit. **Regel #27** // Hosen und Socken sollten die perfekte Länge haben. **Regel #28** // Socken können jede verdammte Farbe haben, die dir gefällt. **Regel #31** // Ersatzschlauch, Multi-Tool und Flickzeug gehören in die Trikottasche. **Regel #32** // Höcker sind für Kamele: Keine Trinkrucksäcke. **Regel #33** // Rasiere deine Geschützte. **Regel #35** // Kein Helm mit Visier beim Rennradfahren. **Regel #36** // Verwende nur richtige Radbrillen. **Regel #37** // Die Bügel der Radbrille sollten stets über den Gurten des Helms sitzen. **Regel #44** // Die Position ist wichtig. **Regel #45** // Vorbau runter. **Regel #46** // Lenker waagrecht. **Regel #50** // Die Gesichtsbehaarung ist sorgsam im Zaum zu halten. **Regel #53** // Halte deine Kleidung sauber und in Schuss. **Regel #56** // Nur Espresso oder Macchiato. **Regel #62** // Fahr nicht mit Kopfhörern. **Regel #76** // Häng deinen Helm an den Vorbau. **Regel #78** // Entferne alle unnötige Ausrüstung. **Regel #80** // Sei immer und überall sorgsam nonchalant. **Regel #82** // Schließe die Lücke. **Regel #95** // Hebe nie dein Rad über den Kopf.

TEIL V: Die Kämpferaturen 245

Regel #5 // Beiß verflucht noch mal auf die Zähne. **Regel #9** // Wenn du bei schlechtem Wetter fährst, heißt das, dass du ein harter Hund bist. Basta. **Regel #10** // Es wird niemals einfacher, du wirst nur schneller. **Regel #52** // Mäßige dich beim Trinken. **Regel #70** // Rennen fährt man, um zu gewinnen. **Regel #71** // Trainier vernünftig. **Regel #72** // Beine sagen mehr als tausend Worte. **Regel #90** // Bleib auf dem großen Blatt. **Regel #91** // Keine Verpflegung bei Trainingsfahrten unter vier Stunden.

// Finale 279

// Danksagung 281