

SPORT - RATGEBER

# RADSPORT

mit 5-Stufen-Plan zum Erfolg

Walter Rottiers

COPRESS  
SPORT

796.61

# Inhalt

<b>Vorwort von Walter Godefroot . . .</b>	<b>7</b>	Die richtige Kleidung: geschützt für alle Fälle . . . . .	37
<b>Vor dem Start . . . . .</b>	<b>8</b>	Sportbrillen: aufgesetzt und angepasst	40
Auftrieb durch persönliche Erfolge . . .	8	Einheitliches Design . . . . .	40
<b>Faszination Radsport – gestern und heute . . . . .</b>	<b>9</b>	Schutz beim Crash: Der richtige Helm	41
Auf dem Weg zur Weltspitze? . . . . .	9	Rad auf Rollen . . . . .	42
Weltweite Popularisierung . . . . .	12	Rad auf Reisen . . . . .	42
»Energie pur« . . . . .	12	<b>Die ersten Pedalumdrehungen . . .</b>	<b>44</b>
Radsport als Plattform für erfolgreiches Sponsoring . . . . .	13	»Heiß« aufs Radfahren . . . . .	44
Das Ambiente großer Radsportereignisse . . . . .	13	»Dicke Gänge« vorerst vermeiden . .	44
Bergpartys in Italien und Frankreich	13	Haltung bewahren . . . . .	44
Sportliches Radfahren – gibt es etwas Schöneres? . . . . .	14	Welcher Fahrertyp bin ich? . . . . .	46
<b>Ausrüstung: Alles nach Maß . . . . .</b>	<b>15</b>	Ausstiegsversuche . . . . .	46
Nichts geht über eine gute Sitzposition . . . . .	15	Der runde Tritt . . . . .	47
Drei Rennrad-Preisklassen im Vergleich . . . . .	16	Im Wiegetritt nach oben . . . . .	47
Maß halten – der richtige Rahmen für erfolgreiches Fahren . . . . .	17	Bremsmanöver . . . . .	48
Aus Fehlern lernen . . . . .	18	»Gruppentherapie« – die beste Möglichkeit, in kurzer Zeit Fortschritte zu erzielen . . . . .	48
Unterschiedliche Materialien . . . . .	18	Harmonie und Kommunikation . . . .	49
Diverse Räder im Überblick . . . . .	21	Fairneß geht vor . . . . .	49
Neue Trends im Rahmenbau . . . . .	22	Safety first . . . . .	50
Volles Komponentenprogramm – der Unterschied zeigt sich im Detail	24	<b>Das Step-by-step- Trainingsprogramm . . . . .</b>	<b>51</b>
Der richtige Gang . . . . .	25	Trainingspensum richtig einteilen . .	51
Wie man sitzt, so fährt man . . . . .	25	Trainingsstreß vermeiden: Die Vielfalt macht's . . . . .	52
Gut bereift ist halb gewonnen . . . . .	26	Man lernt immer dazu . . . . .	52
Sicherheit geht vor . . . . .	28	Gut getimtes Schalten . . . . .	53
Dem Fachmann über die Schulter schauen . . . . .	29	Kurventechnik und Bremsmanöver	53
Pflege und Wartung . . . . .	29	Vom Winde geschützt . . . . .	55
Reifenwechsel selbstgemacht . . . . .	33	Essen auf Rädern . . . . .	56
So helfen Sie sich selbst bei Reifenpannen . . . . .	34	Täglich Gymnastik gegen Muskelkater . . . . .	57
Doppeltes Lenkerband . . . . .	36	Warm fahren: Lassen Sie's locker angehen . . . . .	57
Zentrieren eines Achters . . . . .	36	Muskelmasse ist nicht gleich Klasse	58
Moderne Zeiten . . . . .	36	Grenzwerte beachten . . . . .	59
		Wellnastik . . . . .	60
		Mobile Therapie . . . . .	61
		Die Stunde der Wahrheit . . . . .	62
		Glänzende Beine . . . . .	63

<b>So trainieren Profis</b> . . . . .	64	<b>Straßenrennen – Die Formel 1 des Radsports</b> . . . . .	102
Das Wintertraining beginnt bereits im Herbst . . . . .	65	Meilensteine der Radsportgeschichte	102
Die Grünen kommen . . . . .	65	Die erste WM in Deutschland . . . . .	104
<b>Der 5-Stufen-Plan zum Erfolg</b> . . . . .	68	In den Mühlen der Politik . . . . .	104
Die Befreiung nach dem Start . . . . .	68	Das deutsche Damenwunder . . . . .	106
Finale Furioso . . . . .	69	Geburtsstunde und Abschied . . . . .	106
Vier ungleiche Phasen . . . . .	69	Die Spezialisten . . . . .	106
<u>Stufe 1: Basistraining</u> . . . . .	70	Deutsche Feste in Asien . . . . .	108
Trainingsvorschläge . . . . .	72	Deutschland und Spanien im Hoch	108
<u>Stufe 2: Ausdauer- und Schnelligkeitstraining</u> . . . . .	72	<b>Die großen Stars</b> . . . . .	110
Der finale Sprint . . . . .	73	<b>Radsport international</b> . . . . .	120
Schnell und richtig geschaltet . . . . .	73	Mailand–San Remo . . . . .	120
Training im Gebirge . . . . .	74	Flandern-Rundfahrt . . . . .	121
Kampf gegen die Uhr . . . . .	76	Paris–Roubaix . . . . .	121
Regenerationsphasen beachten . . . . .	77	Lüttich–Bastogne–Lüttich . . . . .	124
Ihr persönliches Trainings-Tagebuch	77	Lombardei-Rundfahrt . . . . .	125
<u>Stufe 3: Ernährung und Körperpflege</u>	80	<u>Panorama zur Tour de France</u>	
Für den Tag gerüstet . . . . .	80	von 1903 bis 1993 . . . . .	126
Fit statt fett . . . . .	80	Internationaler Profi-Rennkalender	130
Pro Rennstunde einen zusätzlichen Kohlenhydrate-Schub . . . . .	81	Das Punktesystem der Computer-Rangliste . . . . .	132
Einmal Bananen, immer Bananen . . . . .	81	Ausblick in die Zukunft . . . . .	133
Die Kraft aus dem Powerriegel . . . . .	82	Von Verträgen und Sponsoren . . . . .	133
Flüssigkeitsverlust führt zur Leistungsminderung . . . . .	83	Regeln und Klasseneinteilungen . . . . .	136
»Kühlmittel« allein reichen nicht . . . . .	84	Struktur einer Profimannschaft . . . . .	137
Zucker und Koffein für die letzten Hürden . . . . .	85	Doping verboten! . . . . .	139
Wasser ist nicht gleich Trinkwasser	85	Alle Radsportdisziplinen . . . . .	140
Vitamine und Mineralien für den Sportler . . . . .	85	Kleiner Französischkurs für Radsportfans . . . . .	140
Volle Pulle mit den Pollen . . . . .	91	<b>Radsport – ein Freizeitvergnügen für alle</b> . . . . .	141
Gewußt wie . . . . .	92	Weltcup für Senioren- und Hobbyfahrer . . . . .	141
<u>Stufe 4: Mentale Stärke</u> . . . . .	93	Die österreichische Kombination . . . . .	141
Holländische Durchhalteparolen . . . . .	93	Radtouristik für Sportfans . . . . .	141
Kampf dem moralischen Blackout . . . . .	94	Super-Cups für Supertourenfahrer . . . . .	142
Aus Niederlagen lernen . . . . .	96	Die große Herausforderung . . . . .	144
Allein auf der Lieblingsstrecke . . . . .	97	Radtourismus und Trainingslager . . . . .	144
Rollentausch . . . . .	97	Madeira für Kenner . . . . .	145
Motivation vom Band . . . . .	97	Wo einst Fausto und Eddy trainierten	145
<u>Stufe 5: Taktik</u> . . . . .	98	Hier fährt der Chef mit . . . . .	148
Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an . . . . .	98	Berge, nichts als Berge . . . . .	148
Auf alle Eventualitäten vorbereitet sein . . . . .	100	Immer nur bergab . . . . .	149
Auf alles vorbereitet sein . . . . .	100	Südafrika im Aufwind . . . . .	149
Die letzten tausend Meter . . . . .	100	<b>Anhang</b> . . . . .	150
Überraschungsmomente ausnutzen	101		