

HANDBUCH RADSPORT

*Geschichte und Entwicklung
Freizeitradsport und Radrennsport
Technik und Training · Ernährung und Medizin
Ausrüstung und Material*

Mitarbeiter:

Prof. Dr. Dirk Clasing
Prof. Dr. Manfred Donike †
Dr. Martin Engelhardt
Thomas Frischknecht
Urs Gerig
Steffen Große
Wolfram Lindner
Dr. Siegwald Lychatz
Wolfgang Oehme
Dr. Arndt Pfützner
Herman Seidl
Dr. Wolfgang Stockhausen
Klaus Peter Thaler
Fritz Zintl

Fachredaktion: Christof Weiß

Bildredaktion: Herman Seidl



INHALT

Vorwort 8

Das Fahrrad
im Wandel der Zeit 17



Geschichte

Herman Seidl

9

- Die Wiederentdeckung des Fahrrades 33
 - Das richtige Fahrrad 34
 - Die richtige Ausrüstung 47
- Training für Freizeitfahrer 52
 - Radmarathons 56
 - Radtouren 64
- Das Fahrrad als Alltagsverkehrsmittel 67



Freizeit

Herman Seidl

29

- Begriffsbestimmungen und Aufgabenbereiche 77
 - Trainingsprinzipien 78
- Grundbegriffe der Trainingslehre (Terminologie) 85
 - Ausdauer und Ausdauertraining 93
 - Kraft und Krafttraining 105
 - Kraftausdauertraining 110
 - Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining 112
 - Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining 114



Trainingslehre

Fritz Zintl

73

Straßen- radsport

Wolfram Lindner



117

- Leistungsstruktur im Straßenradsport 133
- Belastungsprofile und Trainingsbereiche 145
- Langfristiger Leistungsaufbau 167
- Belastungsgestaltung für Hobbyfahrer und Senioren 196
- Trainingsdokumentation 205
- Technik und Taktik 210

Bahnrad- sport

Wolfgang Oehme
Dr. Siegwald Lychatz



221

- Einführung 233
- Disziplinen und deren Leistungsstrukturen 235
- Trainingsstrukturen 257
- Trainingsdatendokumentation 282
- Technik 298

Mountain- biking

Urs Gerig
Thomas Frischknecht



305

- Einführung 321 • Prolog 323
- Gesundheits- oder Leistungssport? 329
- Trainingsarten 332 • Trainingsmethoden 341
- Regenerative Maßnahmen 344
- Downhill 348 • Mountainbiking für Frauen 351
- Jugendtraining 352 • Material 354 • Energiebedarf 355
- Besondere Trainingsmöglichkeiten 360
- Mountainbikettraining mit Köpfchen 364
- 10 Gebote für Mountainbiker 375
- Ausblick: Wie geht es weiter? 376

Querfeldein

Klaus Peter Thaler



377

- Disziplin und ihre Entwicklung 381
- Material und Ausrüstung 382
- Einteilung der Altersstufen 385
- Belastungsprofil 385
- Training 387
- Techniktraining 390
- Taktik 393
- Ausblick 395

Allgemeine Entwicklungstendenzen
(Leistung und Prognose) 401
 Training 407
 Trainingsprogramme 412
 Radfahren im Triathlon 419



397

Triathlon

Dr. Martin Engelhardt
 Dr. Arndt Pfützner
 Steffen Große

Einführung 429
 Muskulatur 434
 Versorgungssystem 443
 Stoffwechsel 454
 Trainingsphysiologie 466
 Ernährung 475
 Leistungsdiagnostik 479



421

Medizin

Dr. Wolfgang Stockhausen

Einführung 505
 Listen verbotener Substanzen 507
 Hinweise zur Dopingkontrolle 515



501

Doping

Prof. Dr. Dirk Clasing
 Prof. Dr. Manfred Donike

Abkürzungen 521

Literatur 522

Register 525