

# Inhalt

Vorwort von Marcel Kittel	5
Einleitung	7
<b>1. Kurbel &amp; Kettenblätter</b>	15
Alles über den Kauf deines ersten Rennrads	
<b>2. Helm &amp; Hose</b>	41
Die richtige Kleidung fürs Rennrad	
Interview Petra Sitte	55
<b>3. Energieriegel &amp; Trinkflaschen</b>	57
Essen und Trinken auf dem Rad	
Interview Leontien van Moorsel	73
<b>4. Muskelkater &amp; Wehwehchen</b>	75
Alles über deinen Körper und dein Rad	
<b>5. Windschattenfahren &amp; Attackieren</b>	95
Ein wenig Rennrad- und Peloton-Etikette	
Interview Berlin Road Girls	118
<b>6. Kettenfett &amp; Reifenheber</b>	123
Reifen reparieren und Fahrrad putzen	
<b>7. Unterwegs</b>	143
Und jetzt endlich raus auf die Straße	
Danksagung	167