

## Inhalt roadbike.bib

### Literatur

- Beck, D. (2011). Feinschliff fürs Rennen – Voll am Limit. *RoadBike* (6), 106–109.
- Beck, D. (2015a). Das perfekte Trainingslager – Basis Camp. *RoadBike* (1/15), 50–53.
- Beck, D. (2015b). Frostschutz – Rennrad fahren im Winter. *RoadBike* (1/15), 90–91.
- Beck, D. (2016). Die 5 grössten Trainingslagersünden. *RoadBike* (01/16), 68–71.
- Böhme, T. (2016). Der perfekte Trainingstag. *RoadBike* (01/16), 70–71.
- Böhme, T. & Haar, J. (2014). *Rennrad-Training* (1. Aufl.). Bruckmann.
- Brunker, C. (2015a). Schatztruhen – Radkoffer und -taschen im Test. *RoadBike* (3/15), 36–44.
- Brunker, C. (2015b). Wegbereiter – Rollentrainer-Kaufberatung. *RoadBike* (1/15), 42–49.
- Budzinski, F. (1919). *Wie werde ich Rennfahrer? Ein leitfaden für Bahn- und Strassenfahrer* (2. Aufl.). Verlag der Rad-Welt.
- capricorn. (2015, 01. März). *Trainingslager* [Forum-Eintrag]. Zugriff am 13.02.2016 auf <http://www.rennrad-news.de/forum/threads/trainingslager.132643/#post-3400793>
- Cycling Weekly. (2015, 07. Dezember). *Five tips for safe commuting* [Video-Datei]. Zugriff am 12.08.2016 auf [https://youtu.be/NxMF\\_YFVFaa](https://youtu.be/NxMF_YFVFaa)
- Flieshardt, N. (2015). Regeln für Rad- und Autofahrer. *RoadBike* (7), 61–66.
- Friedrich, C. (2008). *Das Trainingslager: Sinn, Zweck und Umsetzung* (Blog-Eintrag Nr. 19.01.2008). Zugriff am 10.01.2016 auf <http://www.triathlon.de/trainingslager-sinn-zweck-und-umsetzung-1.html>
- Gabriel, H. (2004). Sport und Immunsystem. In *Kompendium der Sportmedizin* (S. 227–250). Springer.
- Garfield2. (2011, 18. März). *Trainingslager* [Forum-Eintrag]. Zugriff am 13.02.2016 auf <http://www.rennrad-news.de/forum/threads/trainingslager.86048/#post-1946297>
- Global Cycling Network. (2011, 14. November). *Top 10 Tips For Cycling In Winter - Matt Stephens' Pro Tips For Winter Riding* [Video-Datei]. Zugriff am 10.12.2015 auf <https://youtu.be/097kJPd-0q8>
- Global Cycling Network. (2013, 16. Oktober). *How To Ride In Rain And Wet Weather* [Video-Datei]. Zugriff am 08.10.2016 auf <https://youtu.be/2WWF-W91BU4>
- Global Cycling Network. (2015a, 11. November). *How To Avoid Common Winter Cycling Mistakes* [Video-Datei]. Zugriff am 10.12.2015 auf <https://youtu.be/xS0UpL19Q2g>
- Global Cycling Network. (2015b, 12. November). *Top 10 Tips For Cycling In The Rain* [Video-Datei]. Zugriff am 08.10.2016 auf <https://youtu.be/Up-PZK3B1GY>
- Global Cycling Network. (2015c, 26. November). *Top 5 Ways To Ride Through Winter – How To Enjoy Cycling Through Winter* [Video-Datei]. Zugriff am 10.12.2015 auf [https://youtu.be/\\_5JFPi1c5i4](https://youtu.be/_5JFPi1c5i4)

- Issurin, V. (2008). *Principles and basics of advanced athletic training* (1. Aufl.; M. Yessis, Hrsg.). Ultimate Athlete Concepts. Zugriff auf <http://www.ultimateathleteconcepts.com>
- Konopka, P. (2006). *RadSport: der Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung, Wettkampf und Medizin* (9. Aufl.). BLV Buchverlag.
- Kübler, F. (1963). *Training, Kämpfe, Grosse Siege* (1. Aufl.). Schweizer Druck- und Verlagshaus AG, Zürich.
- Lehner, L. (2015, oct). 5 Moves, die Marathon-Racer schneller machen. *Bike – das Mountainbike-Magazin* (10/15), 76–79.
- Neukirch, R. (2017, 24. Juni). *Jetzt ist Schloss - Blog Radel verpflichtet*. Zugriff am 25.11.2017 auf <http://www.spiegel.de/auto/fahrkultur/fahrradschloesser-so-schuetzen-sie-ihr-fahrrad-vor-diebstahl-a-1153527.html>
- Nieman, D. C. & Pedersen, B. K. (1999). Exercise and immune function. *Sports Medicine*, 27 (2), 73–80.
- orteb. (2011, 20. März). *Trainingslager* [Forum-Eintrag]. Zugriff am 13.02.2016 auf <http://www.rennrad-news.de/forum/threads/trainingslager.86048/#post-1949159>
- raimi-27. (2015, 20. März). *Trainingslager* [Forum-Eintrag]. Zugriff am 13.02.2016 auf <http://www.rennrad-news.de/forum/threads/trainingslager.132643/#post-3417807>
- Raschka, C. & Ruf, S. (2012). *Sport und Ernährung – Wissenschaftlich basierte Empfehlungen und Ernährungspläne für die Praxis* (1. Aufl.). Thieme.
- Reisberg, L. (2014). 5 Trainings-Tipps für die Langstrecke auf dem Rennrad: Eine etwas andere Sternfahrt (Blog-Eintrag Nr. 01.06.2014). Zugriff am 10.01.2016 auf <http://cervelover.blogspot.ch/2014/06/5-trainings-tipps-fur-die-langstrecke.html>
- RTL interactive GmbH. (2015). *wetter.de*. Zugriff am 11.12.2015 auf <http://www.wetter.de/cms/klima.html>
- Swiss International Air Lines. (2016). *Spezial- und Sportgepäck*. Zugriff am 07.01.2015 auf <https://www.swiss.com/ch/de/vorbereiten/gepaeck/spezialgepaeck>
- Thomas, B. & Lim, A. (2014). *Essen für Sieger für unterwegs*. Spomedis.
- Thomas, S., Searle, B. & Smith, D. (2009). *Das grosse Rennradbuch – Training, Technik, Taktik* (4. Aufl.). Delius Klasing.
- tkal976. (2010, 26. November). *Trainingslager* [Forum-Eintrag]. Zugriff am 13.02.2016 auf <http://www.rennrad-news.de/forum/threads/trainingslager.86048/#post-1827677>
- Weg zur Arbeit – Zwei von drei Pendlern nehmen das Auto. (2017, 21. August). Zugriff am 25.11.2017 auf <http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/auto-zwei-von-drei-fahren-pendlern-fahren-im-pkw-zur-arbeit-a-1163732.html>
- Weineck, J. (2010). *Sportbiologie* (10. Aufl.). Spitta Verlag.