

S P I S T R E Ś C I

01. Połamane marzenia	7
02. Od pieluchy do pampersa	51
03. Żarty się skończyły – rozdział dla wytrwałych	65
04. Gadżety kobiety i karbonowa biżuteria, czyli jaki rower wybrać	149
05. Trening – to nie takie proste	163
06. Jak nie wywinąć orła – o technice jazdy rowerem górskim	183
07. Sport. Przed zastosowaniem skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą	207
08. Paliwo kolarza – o diecie sportowca	223
09. Głowa ważniejsza niż nogi	245
10. Pożeracze energii – stres i presja	257
11. W prawo... w lewo...? I bum! W drzewo. Moje sportowe decyzje	269
12. Ludzie wokół mnie	281
13. Sportowy biznes	315
14. Życie na walizkach – moje wojaże	323
15. Majtki w dół – druga strona medalu	365
16. Dlaczego lubię cierpieć? Sens sportu	383
Słowniczek kolarza	396
Przydatne terminy kolarskie	398