

JETZT URLAUB PLANEN: 30 Seiten frische Reise-Ideen

Rad
fahren

Rad fahren

7x DYNAMISCH, LEICHT, STARK

Schnelle Reiseräder: Randonneure im Test

DAS KÖNNEN GOOGLE, KOMOOT & CO.

Test: Navi-Apps für Alltag & Tour

TV-MODERATOR KAI PFLAUME



Das Fahrrad ist meine Nummer 1!

03
2024

DEUTSCHLAND € 7,50 • ÖSTERREICH € 8,30
BENELUX € 8,70 • ITALIEN € 10,20
SPANIEN € 10,20 • SCHWEIZ SFR 12,00
ISSN 0940-4929 • H 06768



4 190676 807501

Inhalt

Radfahren 3/2024

18 DURCHBLICK

- 20 **TEST: Randonneure**
Sieben sportliche Tourenräder
- 34 **Kaufberatung: Lenkerbänder**
Mehr Kontrolle, mehr Komfort
- 42 **Workshop: Lenkerbänder**
So werden sie richtig gewickelt
- 44 **Kaufberatung: Windjacken**
Leichte Begleiter für wechselhafte Tage
- 50 **TEST: Kfz-Heckträger**
Radträger für die Anhängerkupplung
- 60 **Dauertest-Ende**
Finale für Specialized und Tout Terrain
- 64 **Dauertest-Start**
Übersicht über unsere Testräder 2024
- 72 **Produkte ausprobiert**
Kindersitz, Jacke, Helm und mehr
- 76 **Neuheiten 2024**
Neue Räder und Komponenten, neues Zubehör



FOTO: GIDEON HEEDE

20 **TEST**
Randonneure



TITELFOTO
Gideon Heede



34 **KAUFBERATUNG**
Lenkerbänder

FOTO: GIDEON HEEDE



50 TEST

Kfz-Träger



94 INTERVIEW

Kai Pflaume



138 REISE

Australien

82 EINBLICK

- 84 **Top 10**
Tipps für die Radmitnahme auf Reisen
- 88 **Mythos 300, Teil 2**
Medizinischer Check-up & Bikefitting
- 94 **Interview: Kai Pflaume**
„Das Fahrrad ist mein Fortbewegungsmittel Nr. 1“
- 98 **Service: Navi-Apps**
Routenplanung via Smartphone
- 104 **3RIDES Aachen**
Das Fahrradfestival für Jedermann
- 106 **Interview: Maria Canins**
Die Grande Dame des Radsports wird nicht müde

112 AUSBLICK

- 114 **Reise-News**
ADFC-Radreiseanalyse, Canal du Midi & mehr
- 120 **Tourentipps Europa**
Südtirol, Regensburger Land, Österreich
- 132 **Radfahren an der Ostsee**
In Deutschlands Norden
- 138 **Exotik pur: Australien per Bike**
Einsame Weiten im Northern Territory

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Rund ums Rad
- 14 Leserforum
- 16 Gewinnspiel
- 80 Bezugsadressen, Kleinanzeigen
- 144 Lisa Lässig
- 146 Vorschau, Impressum

UTY 8 20-Zoll-E-Bike von Cooper Bikes

In Kooperation mit der ElektroRad verlosen wir unter allen Abonnenten zwei E-Bikes im Gesamtwert von 5998 €.

- 8-Gang Shimano Nabenschaltung
- Shimano Steps E6100 Antriebssystem mit 504 Wh Akku
- unisize (140 – 190 cm Körpergröße)



Elektro
Rad

Alle guten
Dinge sind

Rad
fahren

Zwei
E-Bikes zu
Gewinnen im
Gesamtwert von
5998 €

2 RÄDER GEWINNEN & VERGÜNSTIGTES ABO ABSTAUBEN

In Kooperation mit der ElektroRad verlosen wir unter allen Abonnenten zwei E-Bikes im Gesamtwert von 5998 € und bieten ein vergünstigtes Abo an.

TEILNAHMEBEDINGUNG

Alle bisherigen Abonnenten sind automatisch in der Verlosung. Du hast noch kein Abo und möchtest teilnehmen? Um dir deine Entscheidung zu erleichtern, haben wir ein vergünstigtes Abo geschnürt.

Werde jetzt Abonnent und verpasse nicht dieses einzigartige Angebot!

Wir wünschen allen unseren Abonnenten viel Glück!



**7 Ausgaben inkl. Prämie
für nur 38 € statt ~~48 €~~**

Hier kommst du direkt zur Abo-Aktion
inkl. einer Auflistung aller Prämien



bit.ly/uty8-rf

TEILNAHMESCHLUSS

Für alle Neu-Abonnenten
endet die Aktion am
Freitag, 31. Mai 2024.



**Verpasse keine Aktion
und abonniere jetzt
unseren Newsletter!**

www.radfahren.de/radfahren-newsletter/



7 Randonneure von 2549 bis 5964 Euro

AUF DIE SCHNELLE TOUR

10
8



STRAIL



FOTO: GIDEON HEEDE

Reiseräder müssen extra viel Gepäck verkraften und die schlechtesten Pisten der Welt bezwingen. Darum sind sie kräftige, schwere Boliden. Stimmt in etwa. Aber nicht für Randonneure. Mit Fokus auf der Straße wollen sie das Reisen leicht und zügig gestalten. Und sind dabei sogar die ursprünglichsten unter den Globetrottern. Die Evolution macht trotzdem nicht vor ihnen Halt.

Randonneure sind die wahren Reiseradklassiker. Abgeleitet aus Tourenrennrädern und mit dem Rennlenker als ursprünglichem Multifunktionslenker waren sie lange vor den Trekking-Reiserädern in der Welt unterwegs.

Mit den aktuellen Randonneuren haben diese „Urahn“ aber nur noch wenig gemein. Zu sehr haben sich Technik, Geometrie und Ergonomie verändert – sehr zum Wohl der Reisenden. Was geblieben ist, ist im Grunde die „Rennrad“-Schaltung, mit der sich nach wie vor die Lust am Tempo ausleben lässt. Angepasst an Reiseansprüche, etwa für mehr Berggänge unter Vollbeladung, wurde sie früh und wird sie auch heute noch. Der Rennlenker oder neudeutsch: Dropbar ist eine weitere Konstante. Ansonsten ist festzustellen: Der klassische Randonneur scheint leider doch an den Rand gedrängt zu sein. Zumindest legt das unser Testfeld nahe. Und auch das ist ein Grund für die Entfremdung vom Ursprung.

Schotter-geboren

Dass unsere sieben Testräder von 8bar, Contoura, Norwid, Patria, Poison, Rennstahl und Tout Terrain mehrheitlich auf Gravelbikes basieren, ist nicht nur dem aktuellen Fokus auf diese Sporträder geschuldet, samt Testradverfügbarkeit. Da die Gravelbikes per se

Windwesten für Radfahrer

Endgegner Wind?



EINS, ZWEI ODER DREI

7 Heckträger von 429 Euro bis 1100 Euro im Test



10

Tipps für die Radmitnahme

Nicht immer beginnt die Radreise vor der Haustüre. Dann packt man das Fahrrad gerne aufs Auto, nimmt es mit in den Zug oder lässt es gar verschicken. Wir klären, worauf zu achten ist.

Radurlaub liegt weiterhin im Trend. Laut aktueller ADFC-Radreiseanalyse nutzten im vergangenen Jahr 37,4 Millionen Menschen in Deutschland das Rad im Urlaub. Manche davon haben einen reinen Fahrradurlaub gemacht, andere wiederum nahmen das Fahrrad mit, um es an der Urlaubsdestination zu nutzen. Zwar gibt es vielerorts Mietfahrräder, was sehr praktisch ist. Doch das eigene Fahrrad dabei zu haben hat klare Vorteile: Ich weiß genau, dass das Rad zu mir passt, auf mich eingestellt ist, eventuell habe ich mir sogar selbst das perfekte Fahrrad zusammengestellt. Ein Komfort, auf den man gerade bei längeren Strecken nicht verzichten möchte.

1

Träger am Pkw

Der Klassiker für die Radmitnahme sind Kfz-Heckträger, die entweder auf der Anhängerkupplung oder – selten – an der Heckklappe montiert sind. Auch schwere Bikes können einfach aufgeladen werden, es gibt wirklich komfortable Modelle, wie unser Test ab S. 50 zeigt. Eine Alternative zum Transport am Heck sind Dachträger fürs Auto, diese eignen sich vor allem für leichte Sporträder. Immer gilt: Die zulässige Traglast nicht überschrei-

ten, die Räder gut sichern, bei Bedarf mit Polstern schützen. Alle losen oder nur leicht befestigten Teile am Rad entfernen und separat transportieren. Die Empfehlung lautet, nur maximal 130 km/h schnell zu fahren, hat man Räder am Heck oder auf dem Dach dabei. Die Bikes dürfen außerdem nicht mehr als 20 cm



pro Seite überstehen, der Heckträger muss über eine separate Beleuchtung sowie ein amtliches Kennzeichen verfügen. Wichtig: In einigen Ländern, z. B. in Italien, ist eine rot-weiße Warntafel am Heckträger Pflicht.

2

Ins Auto einladen

Kleinere Fahrräder können durchaus auch im Kofferraum eines Pkw transportiert werden, wenn es der Platz zulässt. Häufig passt das Rad nur liegend und wenn die hinteren Sitze umgeklappt sind, hinein. Teils muss auch das Vorderrad abmontiert, der Lenker kann angewinkelt werden. Sollten mehrere Räder so transportiert werden, sollten Decken oder Ähnliches dazwischen liegen, um Beschädigungen im Lack zu verhindern. Auch darf bei

einer Bremsung das Rad nicht in Bewegung geraten, weshalb es dringend gut gesichert werden sollte. Gleiches gilt für Zubehör wie Taschen, Helme, Luftpumpen etc. Es empfiehlt sich auch grundsätzlich, eine alte Decke oder Handtücher im Auto auszubreiten, falls das Fahrrad schmutzig ist.



3

Mit dem Regionalzug

Ein Deutschlandticket fürs Fahrrad ist im Gespräch, wird aber so schnell nicht umgesetzt werden. Immerhin gibt es die Fahrradtagesskarte Nahverkehr, die Verbund- oder bundeslandübergreifend gilt, sie kostet 6,50 Euro pro Rad und Tag. Trotzdem muss, wer das Fahrrad im Nahverkehr (RE, RB und S-Bahnen) mitnehmen will, sich mit dem wirren „Flickenteppich“ der Verkehrsverbünde auseinandersetzen. Teilweise ist die Fahrradmitnahme nämlich kostenfrei, wenn man einen verbundübergreifenden Fahrschein wie beispielsweise ein Länderticket hat. Teilweise benötigt man ein separates Ticket, das unterschiedlich viel kosten kann. Häufig sind außerdem bestimmte Uhrzeiten vom Radtransport ausgenommen, beispielsweise zwischen 6 und 9 Uhr, wenn viele Pendler im



Mythos 300: Rad, Training, Ausrüstung

300 km am Stück: Die Vorbereitung



Das Abenteuer MSR300 beginnt lange vor dem Startschuss, mit Training bei Wind und Wetter.

10 Navigations-Apps im Praxistest

Quo vadis?

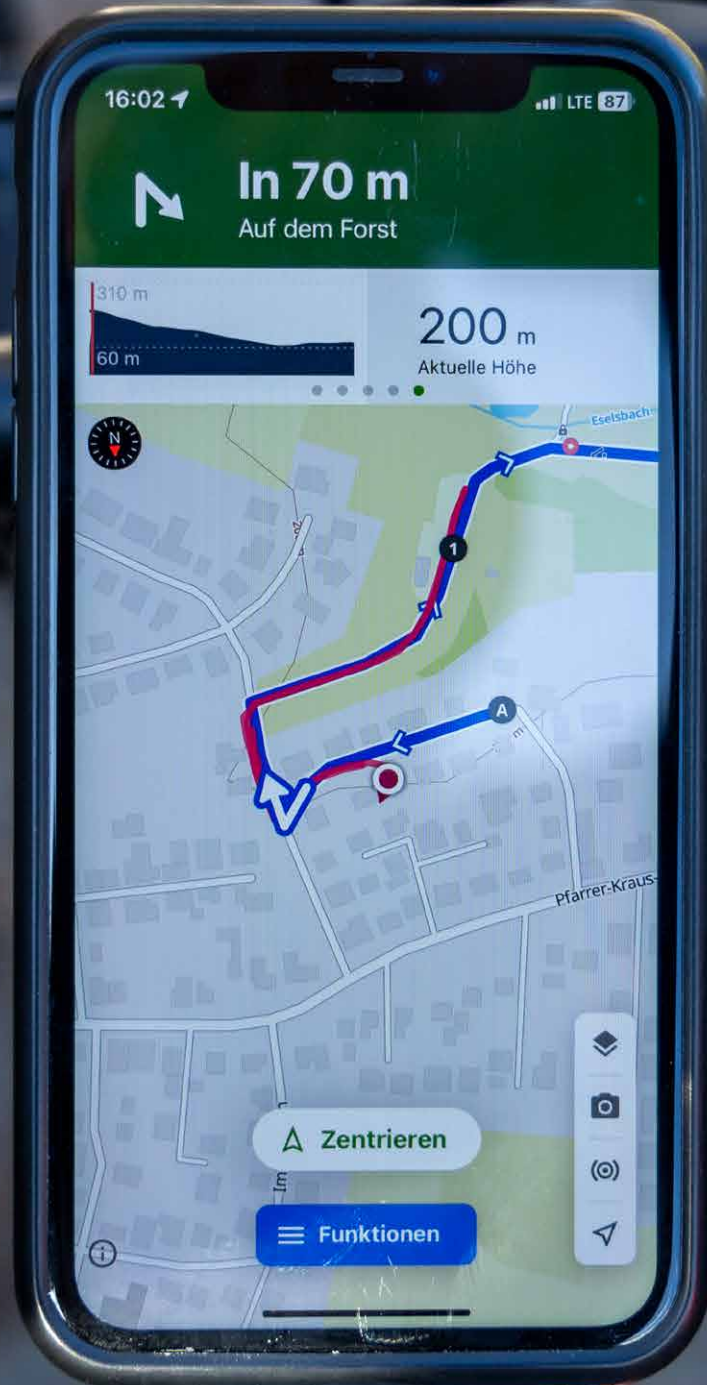




FOTO: STEFAN SCHÜTZ

„Bevor ich daheim stricke, quäle ich mich lieber den Stelvio hoch!“

Interview mit der Ex-Profi-Rennradfahrerin Maria Canins

Stadt-Land-Fluss



Das idyllische Tal der Schwarzen Laber empfängt Radler mit rauen Felsen und schattigen Biergärten.

Dort, wo die Donau ihren nördlichsten Punkt erreicht, erstreckt sich mitten im Herzen Bayerns eine Radregion mit besonderem Flair. Rund um die UNESCO-Welterbestadt Regensburg haben wildromantische Flusstäler und raue Felsen eine herrliche Radl-Kulisse geschaffen.

Regensburg liegt gar schön: Die Flusstäler von Schwarzer Laber, Naab und Regen auf der einen Seite, die grünen Anhöhen des Bayerischen Waldes und die goldgelben Kornfelder des Gäubodens auf der anderen. Dazwischen schlängelt sich majestätisch die blaue Donau. Unter dem Motto

Stadt-Land-Fluss bietet das Regensburger Land mit seinen fast sternförmig Richtung Regensburg verlaufenden Flussradwegen und zahlreichen lokalen Touren ein breites Angebot, das Genießer wie auch sportliche Radfans in immer wieder neue Panoramen lockt. Beliebt sind auch der überregionale Fünf-Flüsse-Radweg und der mit vier Sternen zertifizierte Donauradweg. An seinen Ufern reihen sich historische Städte und kulturelle Höhepunkte wie Perlen an einer Schnur.

Apropos kulturelle Höhepunkte ...

Wer in Regensburg, einer Stadt mit einer über 2000-jährigen Historie, seine Radtour startet, sollte sich vorher Zeit nehmen für unvergessliche Kulturerlebnisse. Bei einem Spaziergang durch die engen Gassen der Altstadt, einem Besuch der prunkvollen Patrizierburgen, des fürstlichen Schlosses oder der zahlreichen romanischen und gotischen Kirchen begegnet man dem historischen Reichtum an jeder Ecke. Versteckte Hinterhöfe und Plätze mit südländischer Atmosphäre geben Re-

gensburg sein typisch italienisches Flair. Die besterhaltene mittelalterliche Großstadt mit der ältesten erhaltenen Steinbrücke Deutschlands trägt seit 2021 gleich zwei Welterbetitel und steht damit auf der Liste der UNESCO in einer Reihe mit den ägyptischen Pyramiden oder der Chinesischen Mauer. Moderne Geschäfte mit historischen Fassaden stehen direkt neben mittelalterlichen Sehenswürdigkeiten. Zudem ist die Museumslandschaft bunt und vielfältig. An die 20 Häuser und Einrichtungen lassen sich aufzählen. Zahlreiche Tipps für eine nachhaltige Reise erhalten Sie außerdem unter regensburg-nachhaltig.de. Auch in Sachen Kulinarik hat Regensburg für jeden Geschmack etwas zu bieten: Von Brauereigaststätten über Biergärten, Cafés, internationalen Spezialitätenlokalen oder Sterne-Küche: es schmeckt überall.

Rund um Regensburg versprechen fünf malerische Flusstäler, rund 600 Kilometer markiertes Radwegenetz und reizvolle Sternradangebote Radvergnügen pur. Eine Fülle

Ostsee-Küstenradweg

Einsame Strände und große Freiheit



Australien

Im roten Zentrum



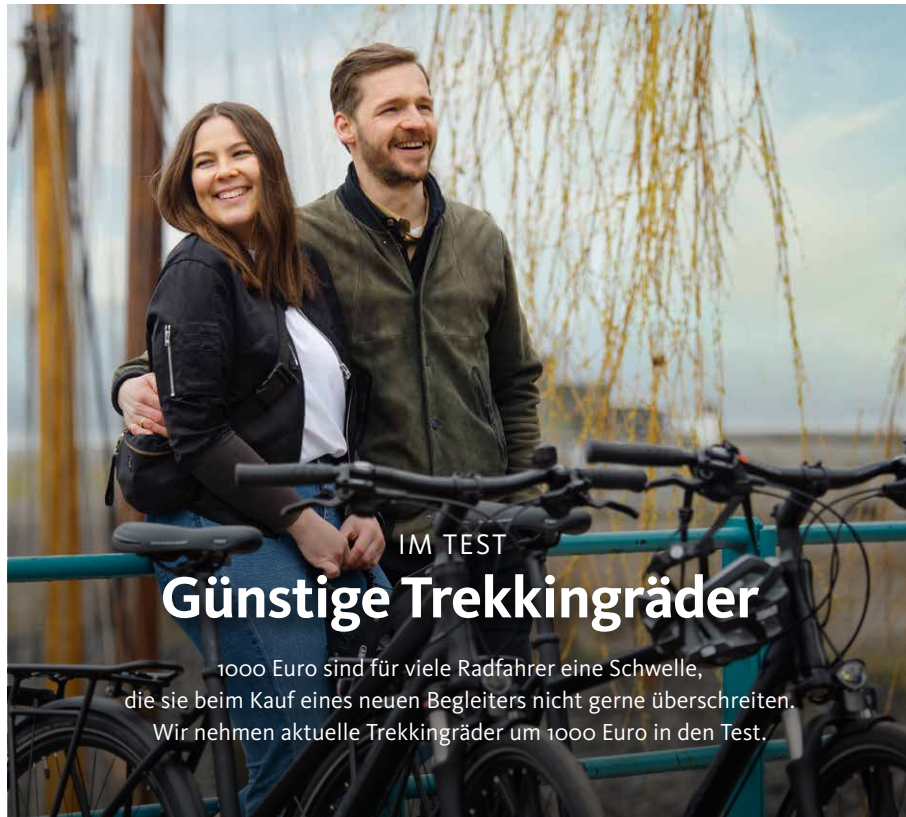
AUSBLICK | Vorschau

Vorschau auf
die nächste

Rad fahren

Ab
4. Juni
im Handel

Im Bahnhofsiosk,
im gut sortierten Zeitschriften-
handel, bei kompetenten
Fahrradhändlern!



IM TEST

Günstige Trekkingräder

1000 Euro sind für viele Radfahrer eine Schwelle,
die sie beim Kauf eines neuen Begleiters nicht gerne überschreiten.
Wir nehmen aktuelle Trekkingräder um 1000 Euro in den Test.

FOTO: GIDEON HEEDE

TEST Trekkingstättel

Wer längere Touren fahren will, braucht den richtigen Sattel. Doch woran erkenne ich ihn und wie groß sind die Unterschiede wirklich? 23 Trekkingstättel im Test.

REISE Rad-Traum in Zeeland

Die niederländische Provinz Zeeland bietet „Wellenreiten“ auf dem Rad entlang eines kilometerlangen, wunderschönen Sandstrandes.



Testen Sie uns!

Mini-Abo (3 Hefte) nur 15,00 €
Mehr unter Tel.: +49 (0) 89-416 15 40-0
E-Mail: service@bva-bikemedia.de

Radfahren wird auf umweltschonendem, chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt und mit DHL GoGreen versendet.

IMPRESSUM

VERLAG

BVA BikeMedia GmbH
Fraunhoferstraße 9-11
85737 Ismaning/München

GESCHÄFTSFÜHRER

Paul von Schubert, Nico Martin, Hartmut Ulrich
HRB 193731 AG München

BVA BikeMedia ist ein Unternehmen der
Gundlach Gruppe Bielefeld.

REDAKTIONSKONTAKT

www.radfahren.de
Facebook: www.facebook.com/RadfahrenMagazin
Leserbriefe an: service@bva-bikemedia.de

REDAKTIONSLEITUNG

Johanna Nimrich (JN), Stephan Kümmel (SK)

PRODUKTIONSLEITUNG / C+D

Jörg Gleichmar

REDAKTION

Burchard Forth (BF), Tobias Jochims (TJ)
Jens Kockerbeck (JK)

FOTOREDAKTION

Gideon Heede

LEKTORAT

Burchard Forth, Antje Anabtawi

LAYOUT – PRODUKTION

Studio Martin Kaumanns, Cécile von Bock und Polach

DANKE AN DIE MITARBEITER DIESER AUSGABE

Sebastian Böhm (SB), Daniel O. Fikuart, Andreas Haslauer,
Michael Hüter, Günter Kast, Alan Klee, Manuela Mathar,
Martin Munker (MM), Andy Rieger, Florian Storch, Michael Ziegler

MARKETING & VERTRIEB

Jochen Rabe, Musa Sağlam, Magdalena Weigl

MEDIABERATUNG

Mario Stützer · T +49 (0)151-18 85 05 60
mario.stuetzer@bva-bikemedia.de
Fabian Morlock · T +49 (0)151-18 85 05 59
fabian.morlock@bva-bikemedia.de
Benedikt Sperl · T +49 (0)151-18 85 05 62
benedikt.sperl@bva-bikemedia.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2024.

ANZEIGENVERWALTUNG

Jörg Gleichmar · T +49 (0)152-51 59 78 43
sales@bva-bikemedia.de

NATIONALVERTRIEB

PARTNER Medienservices GmbH, Stuttgart

KUNDENSERVICE

Mo-Fr: 9-13 Uhr · T +49 (0)89-416 15 40-0
service@bva-bikemedia.de

ERSCHEINUNGSWEISE, ABONNEMENTS UND BEZUGSPREISE

Radfahren erscheint mit jährlich sieben Ausgaben. Erhältlich an
Kiosken, im Bahnhofsiosk, in ausgewählten Zweiradfachgeschäften,
in unserem Online-Shop unter shop.bva-bikemedia.de/radfahren und
direkt über den Kundenservice (auch Nachbestellungen).

Einzelpreis: **PRINT** 7,50 Euro (bei Versand
ab Kundenservice zzgl. 2,- Euro Versand); **DIGITAL** 5,00 Euro
Miniabo: **PRINT** / **DIGITAL** 3 Ausgaben faire 15,00 Euro (nur Inland)
Jahres-Abo: **PRINT** / **DIGITAL** 7 Hefte für 48,- Euro (Inland);
48,- Euro zzgl. 20 Euro Porto (Ausland); **DIGITAL** 30,- Euro.
Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Bei Nichterscheinen
(höhere Gewalt) besteht kein Ersatzanspruch.

INFOS ZUM RADWANDERKARTEN- UND RADBÜCHER-PROGRAMM DER BVA

www.fahrradbuecherkarten.de oder T +49 (0)521-595-540
ulrike.krumme@bva-bikemedia.de

NACHDRUCK

Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags

DRUCK

Vogel Druck und Medienservice GmbH, 97204 Höchberg



Aus Aktualitätsgründen kann es zu Themen-
verschiebungen und -streichungen kommen.

Kompetenz in Sachen Rad: Der Verlag
BVA BikeMedia produziert noch diese Magazine:

RennRad **Rad**^{Elektro}

RadMarkt **RadSport**