

Rad fahren

28 SEITEN KLEIDUNG, LICHT & REINIGUNG

**Warm, sichtbar,
sauber: So wird
der Winter gut**

13 TREKKINGREIFEN: PRÜFSTAND & PRAXIS

**Robust und effizient:
Welcher Reifen kann's?**

NEUHEITEN 2023: RÄDER, TEILE, ZUBEHÖR

**Die neuen Trends
bei Cargo & Gravel**

TRAUMZIEL SÜDAFRIKA

**Mit dem Fahrrad
durchs Wildreservat**

VOLL AUSGESTATTET UND DYNAMISCH

7 sportliche Tourenräder im Test





Wach, fit, gesund

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

immer am Ende des Sommers werde ich ein klein wenig wehmütig und möchte rufen: „Stopp, bleib doch noch ein bisschen!“ Und dann den Sommer an- oder gar festhalten. Ich bin frustriert über die frühen Sonnenuntergänge und komme morgens schwerer aus dem Bett, denn es ist ja noch so grau und dunkel.

Glücklicherweise ist das nur eine Übergangszeit, die den September betrifft. Denn schnell stelle ich fest, welche schönen Seiten der Herbst hat: raschelndes Laub, mystische Nebelschwaden über dem Fluss und intensive Farben. Spannend, dass ich das jedes Jahr aufs Neue so erlebe und es sich immer wieder neu schön anfühlt. Wer sich im Herbst weiter aufruft, regelmäßig Fahrrad zu fahren, genießt außerdem herrlich klare und kühle Luft und wieder mehr Platz auf den Radwegen, weil die Schönwetterradler ihr Fahrrad längst eingemottet haben. Und wer es den Herbst über geschafft hat, packt dann auch den Winter. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer: Einfacher fällt es mit der richtigen Bekleidung, einem gut gewarteten Rad und insbesondere einer hellen, hochwertigen Lichtanlage.

Gerade im Winter fallen mir dann auch weitere positive Aspekte des Radfahrens auf. Wer nämlich bei frostigen Temperaturen mit dem Auto oder dem Bus zur Arbeit

oder zu einem Termin fährt, dessen Körper hat keine Chance, aufzuwärmen. Die passive Art der Fortbewegung macht müde und schlapp, außerdem friert man eher. Wer hingegen mit dem Rad kommt, ist erfrischt, aufgewärmt und hellwach. Im Körper und im Kopf. Eine Erfahrung, die Ganzjahresradler oft schon gar nicht mehr bewusst wahrnehmen, die es ihnen unbewusst aber leicht macht!

Ach ja und noch was: Für Ihre Gesundheit, insbesondere für das Immunsystem und die Atemwege, ist Radfahren zu jeder Jahreszeit extrem gut.

Bleiben Sie gesund!



Johanna Nimrich, Redaktionsleitung

Inhalt

Radfahren 11-12/2022

TEST & TECHNIK

22 Auf die schnelle Tour

7 leichte Trekkingräder im Test

62 Die Saubermacher

11 Druckstrahler im Test

84 Das läuft rund!

13 City- und Trekkingreifen im Test

92 Kräftiger SUV

Ausprobiert: Das Poison Zyankali 29

94 Potenter Tourer

Ausprobiert: Das Canyon Spectral 125 CF 7

96 Über Schotter jagen

Ausprobiert: Das Trek Checkpoint

98 Dauertest 2022

Liegerad neu, Gravelbike endet

102 Theorie & Praxis

Packtasche, Campingstuhl, Bekleidung ...



TITELFOTO
Vaude



22

TEST

Leichte Trekkingräder



36

SERVICE

Warme Radbekleidung mit synthetischer Isolierung

NEUHEITEN

48 Neuheiten für 2023

Räder, Teile, Zubehör, Bekleidung

INTERVIEW

80 Krasses Freiheitsgefühl

Sänger Jan „Monchi“ Gorkow übers Radfahren

SERVICE

36 Federn lassen!

Warme Bekleidung mit synthetischer Isolierung

44 Winterradfahren

10 Tipps für die kalte und dunkle Jahreszeit

70 Gesehen werden

Wie viel Beleuchtung ist erlaubt und sinnvoll?

76 Pro & Contra E-Bike

Vor- und Nachteile des motorisierten Fahrrads

106 Sauna und Massage

Serie: Fit & gesund

REISE

116 Sauerland

Auftanken in der Natur

122 Südafrika

Eine Safari auf dem Mountainbike

RUBRIKEN

3 Editorial

6 Rund ums Rad

12 Leserforum

14 Eine Meldung und ihre Geschichte

16 Fotostrecke: Radfahren in Herbst & Winter

108 Bezugsadressen, Kleinanzeigen

110 Reise-News

128 Lisa Lässig

130 Vorschau, Impressum



FOTO: JEWGENI ROPPEL

80

INTERVIEW

Sänger Jan „Monchi“ Gorkow



FOTO: PD-F/LUKA GORJUP

84

TEST

City- und Trekkingreifen



FOTO: SCHMALLENNBERGER SAUERLAND TOURISMUS/
KLAUS-PETER KAPPEST

116 REISE
Sauerland

EISIGER FAHRRAD- SPASS

Kälte ist kein Grund, das Rad stehen zu lassen, oder? Gerade zur kalten Jahreszeit spüren viele Radfahrer einen gewissen Zauber bei Ausfahrten in die Natur.



*7 schnelle Tourenräder
von 2545 bis 9678 Euro*

AUF DIE SCHNELLE TOUR



FOTO: GIDEON HEDE

Irgendwie redet gerade die ganze mobile Welt von SUVs. Seien es die dicken Autos oder die vollgefeder-ten E-Bikes. Sie vermitteln sicher viel Fahrfreude. Springebendig sind sie aber nur mit hohem Energieein-satz. Ganz anders bei leich-ten, sportiven Trekkingrä-dern. Die haben die Athletik schon eingebaut. Perfekt für ambitionierte Touren oder flinkes Vorankommen im Stadtverkehr.

H eute hab ich um 8 Uhr einen wich-tigen Termin! Oh, oh, und schon so spät! Das wird knapp. Da nehm ich schnell das Auto. So oder so ähn-lich läuft es oft. Und man kann das auch nach-vollziehen. Mit einem Auto ist man ja schon schneller unterwegs als mit dem Fahrrad. Bus und Bahn mal außen vorgelassen.

Wobei: Gerade im innerstädtischen Verkehr nutzt man mit Fahrrädern oft Abkürzungen, rollt, wenn die Blechlawine sich nur langsam vorwärts quält. Selbst mit mäßiger Radinfra-struktur. Berechnungen und Messungen belegen immer wieder, dass man mit dem Fahr-rad meist ähnlich schnell oder sogar eher ans Ziel kommt. Theoretisch auch gesünder, lässt man die Abgase außer Acht.

Sportlich leicht unterwegs

Für Menschen, die es gerne schnell haben, Menschen, die gerne sportlich unterwegs sind, sind die sieben Räder aus diesem Test eine interessante Option. Das sind sportli-che, leichte Trekkingräder für Touren und zum Pendeln. Vier Trekkingräder und drei zum Randonneur aufgerüstete Gravelbikes aus Stahl, Titan und Aluminium. Anders als bei reinen, schnellsten und sportlichsten, Rennmaschinen, kommt bei ihnen der Tou-ren- und Alltagscharakter zum Tragen. Mit Lichtanlage, Schutzblechen und Gepäckträ-ger sind sie praktisch und vielseitig.

Weiterlesen auf Seite 26



Synthetische „Daune“ in Fahrradbekleidung

FEDERN LASSEN

10

Tipps für den Winter

Es wird kalt, nass und ungemütlich. Aber ist das ein Grund, das Rad stehen zu lassen? Längst ist nachgewiesen, dass gerade das Radfahren zur kalten Jahreszeit ein echter Booster fürs Immunsystem ist. Wir finden: Mit der richtigen Einstellung und Ausrüstung spricht gar nichts gegen Winterradfahren. Sondern nur sehr viel dafür.

Martin hat die Nase voll. Aber im wahrsten Sinne des Wortes. Eigentlich fährt er die Strecke zur Arbeit seit einiger Zeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, weil er nicht noch einen Pkw alleine durch die Gegend kutschieren will. Doch in diesem Herbst hat er ständig Schnupfen. Außerdem ist der Bus oft überfüllt und er muss stehen. Dicht gedrängt zwischen den anderen, und dann noch die Maske die ganze Zeit ... ein anderer Plan muss her! Vielleicht doch das Rad wieder in Gang bringen und öfters zur Arbeit radeln? Mit unseren Tipps ganz einfach.



1

Lichtanlage checken bzw. aufrüsten

Ganz wichtig für Fahrten in der dunklen Jahreszeit ist eine gute Lichtanlage. Man sollte also schon rechtzeitig checken, ob Scheinwerfer und Rückleuchte funktionieren. Wer ein älteres Rad besitzt, sollte über eine Aufrüstung der Lichtanlage nachdenken. Die Retro-Lampe sieht aber so hübsch aus? Das kann sein, doch im Bereich Licht am Rad hat sich in den letzten Jahren wirklich viel getan. Energiesparende LED-Lampen sorgen für richtig viel Helligkeit und es gibt sogar StVZO-zugelassene Fernlichtlampen und Bremslicht. Vielleicht ist es also eine Option, zumindest eine batteriebetriebene Lampe zusätzlich zu befestigen. Ein gutes Licht kann zu einem echten Aha-Erlebnis führen!

2

Wertvolle Winterausrüstung

Doch nicht nur ein gutes Licht sorgt für mehr Sicherheit. Wer auf nassen Wegen unterwegs ist, sollte besonders gut auf funktionierende, hochwertige Bremsen achten. Auch nützlich im Herbst und Winter sind gute Schutzbleche, evtl. mit zusätzlichem Spritzlappen, die Regen und Matsch zuverlässig vom Fahrer abhalten. Flache, breite Pedale sorgen für die Extrapolition Sicherheit auch mit dickeren Winterradschuhen. Empfehlenswert sind auch Spikereifen (siehe Tipp 5). Als Pflegemittel ist Kettenöl in der nassen Jahreszeit ein wichtiger Begleiter, die Kette muss häufiger als sonst gereinigt und gefettet werden. Auch Lampen und Reflektoren sollten regelmäßig sauber gewischt werden.



DIE SAUBERMACHER

11 Druckstrahler
von 120 bis 341 Euro
im Vergleichstest



Sicherheit durch Sichtbarkeit

Ich sehe was, was du nicht siehst ...



FOTO: DISKALLICO

Pro und Contra E-Bike

Fahrrad und E-Bike: (k)eine Liebesbeziehung?!





FOTO: EXCELSIOR

2021 kauften wir in Deutschland insgesamt 4,7 Millionen Fahrräder. Fast 43 Prozent – 2 Millionen – waren E-Bikes, genauer gesagt Pedelecs. Und trotzdem gibt es sie immer noch, die Vorurteile gegenüber dem elektrisch unterstützten Fahrradfahren. Zu Recht?

Fahrrad und E-Bike gehen nicht immer eine Liebesbeziehung ein. „Bleibt mir weg mit E-Bikes“ – „Mit so einem Mofa braucht mir keiner kommen“ – „Das ist Selbstbetrug und Beschiss“, tönt es nicht selten von eingefleischten Fahrradfahrern. Echte Sportler stöhnen auf dem Trail beim Alpen-cross oder auf der Passhöhe in den Dolomiten laut und rollen verächtlich mit den Augen, wenn sie nach kilometerlangem Kampf mit der eigenen Leistungsfähigkeit von lustig pfeifenden Pedelec-Fahrern überholt werden. Gleichzeitig sind Retter besorgt, denn die Zahl verunglückter E-Biker in schwerem Gelände steigt.

Ist das Leben immer nur Selbstoptimierung? Muss „ohne Fleiß kein Preis“ in jeder Lebenslage gelten? Gibt es Fahrradspaß auch jenseits ausschließlich mit eigener Muskelkraft erfahrener Touren? Oder ist das E-Bike nicht vielmehr sogar ein Türöffner für all diejenigen, die bisher vor dem Radfahren zurückgeschreckt sind? Macht der E-Motor das Radfahren nicht demokratischer, wenn er dazu führt, dass weniger sportliche, gehandicapte oder kranke Menschen mit ihren fitteren Freunden nun gemeinsam auf Tour gehen können? Und muss man nicht auch einfach mal gönnen können? Bei uns gehen die Meinungen dazu auseinander. Denn natürlich ist ein Fahrrad umweltfreundlicher als ein E-Bike. Die Freude, an einem hohen Pass aus eigener Kraft angekommen zu sein, ist (zumindest meistens) größer als bei unterstützten fahrenden Pedalisten. Argumente jedenfalls pro und contra E-Bike gibt es genug. Schauen wir sie uns doch einfach mal an.



STEPHAN KÜMMEL



FOTO: BASTIAN BOCHINSKI

„Ein krasses Freiheitsgefühl“

Im Gespräch mit Jan „Monchi“ Gorkow, Sänger von Feine Sahne Fischfilet

DAS LÄUFT!

*13 Trekking- und Cityreifen
von 17,99 bis 91 Euro
im Vergleichstest*



RAD CLUB

DEALS & EVENTS

RUND UMS RAD

ÜBER 30 RABATTE UND VORTEILE



Mit nur einem Vorteil ist
das Geld wieder drin

SCHON AB

2€
PRO MONAT



SICHERE DIR JETZT DIE
VORTEILE

www.radclub.de/einstiegen

UNSERE PARTNER
(Auszug)



busch+müller



SIGMA



TUNAP
SPORTS

Mit Willkommensgeschenk!

Neue Radclub-Basis-Mitglieder können zum Start aus einer Vielzahl von Prämien wie Gutscheinen oder Fahrradzubehör auswählen. Die aktuelle Übersicht unter:

www.radclub.de/radclub-pramien

15%

AUF BIKEFITTING

nur 115€ statt 135€*

*Beispiel: Bikefitting für E-Bike und Trekking bei Radlabor Freiburg, München, Frankfurt

20%

AUF BIKE-VERSICHERUNG

nur 23€ statt 29€*

*Beispiel: für E-Bike, Kaufpreis 3.000 €, Versicherung von hepster, gegen Beschädigung und Verschleiß

10%

AUF E-BIKES

nur 1878€ statt 2087€*

*Beispiel: Gebrauchtes Ghost Teru X SE 27,5" bei Greenstorm

200€
GUTSCHEIN

AUF LEEZE-LAUFRÄDER

nur 699€ statt 899€*

*Beispiel: Modell Leeze CC 50 Disc BASIC

25%

AUF TUNAP-SPORTS
FAHRRADPFLEGEMITTEL

nur 11,96€ statt 15,95€*

*Beispiel: Fahrradreiniger 1 Liter

35%

AUF FAHRTECHNIKKURSE

nur 64,35€ statt 99€*

*Beispiel: E-Mountainbike-Einsteigerkurs Rock My Trail

UND VIELE WEITERE ANGEBOTE

Sauerland

Auftanken in der Natur

A photograph of two people riding mountain bikes on a dirt trail through a savanna landscape. The sun is setting in the background, casting a warm glow over the scene. One person is in the foreground on the left, wearing a red helmet and a green t-shirt, and the other is slightly behind and to the right, wearing a blue helmet and a striped shirt. They are both wearing shorts and athletic shoes. The trail is surrounded by dry grass and scattered trees. A large tree branch hangs down from the top right corner of the frame.

Safari auf dem Mountainbike

Out in Africa

Vorschau auf
die nächste

Rad fahren

Ab
16. Dezember
im Handel

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



SERVICE Nachhaltigkeit

Klar, Radfahren ist ökologisch sinnvoll. Aber reicht das denn auch? Was Firmen und Kunden machen können, um noch nachhaltiger zu agieren.



TEST Ergogriffe

Viele kennen schmerzende oder taube Hände beim Radfahren. Doch das muss nicht sein! Wir testen aktuelle Ergogriffe, die solche Probleme reduzieren können.

Testen Sie uns!

Mini-Abo (3 Hefte) nur 13,90 €
Mehr unter Tel.: +49 (0) 89-416 15 40-0
E-Mail: service@bva-bikemedia.de

Radfahren wird auf umweltschonendem, chlorfreiem 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 19373 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

CHEF VOM DIENST
Musa Sağlam

REDAKTIONSLITIGATION
Stephan Kümmel (SK), Johanna Nimrich (JN)

TEST- UND TECHNIKLEITUNG
Sebastian Böhm (SB)

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
Daniel O. Fikuart, Peter Hummel,
Catharina Niggemeier, Florian Rebel, Frank Seeger, Florian Storch

MARKETING & VERTRIEB
Jochen Rabe, Marco Hinzer, 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 2022.

ANZEIGENVERWALTUNG
Doris Baldwin · T +49 (0)521-595-555
doris.baldwin@bva-bielefeld.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, ABBONEMENTS
UND BEZUGSPREISE

Radfahren erscheint mit jährlich acht Ausgaben. Erhältlich an Kiosken, im Bahnhofskiosk, in ausgewählten zweiradfachgeschäften oder direkt über den Kundenservice (auch Nachbestellungen).

Einzelpreis: 6,80 Euro (bei Versand ab Kundenservice zzgl. 2,- Versand);
Minibabo: 3 aktuelle Hefte für 13,90 Euro (nur Inland);
Jahres-Abo: 8 Hefte für 50,- Euro (Inland); 50,- Euro zzgl. 16 Euro Porto (Ausland). Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt.
Bei Nichterscheinen (höhere Gewalt) besteht kein Ersatzanspruch.

NACHDRUCK
Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags

DRUCK
Vogel Druck und Mediendienstleistung GmbH
Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

INFOS ZUM RADWANDERKARTEN- UND
RADBUCHER-PROGRAMM DER BVA
www.fahrradbucherkarten.de
oder T +49 (0)521-595-540
ulrike.krumme@bva-bikemedia.de

Aus Aktualitätsgründen kann es zu Themenverschiebungen und -streichungen kommen.

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

RennRad **Rad**
RadMarkt **RadSport**