

RennRad

TEST: 35 PAAR
**RAD
 SCHUHE**
 100 BIS 500 EURO

TRAINING: INTERVALLE & CO.

Ausdauer, Tempohärte und die Leistungsreserve Ernährung

Das Ernährungs-Spezial

SCHNELLER: ABNEHMEN

18 Seiten Ernährungs-Tipps:
weniger Gewicht, mehr Leistung

RADMARATHONS: STRECKEN

Report: Top-Events in Italien –
Trainingstipps, Berge, Touren

TOUREN: TIROL & SÜDTIROL

Stilfser Joch, Reschenpass &
viel mehr. Top-Pass-Strecken

ERLEBNIS: LANGSTRECKE

30.000 Höhenmeter & 2200
Kilometer rund um Österreich

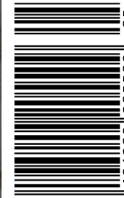


GRAVEL

REKORD-RADTEST

32 MODELLE –
KOMFORT & GRAVEL
VON CANYON & CO.

& MARATHON



4 196209 205509 05

CADEX



CADEX WHEELSYSTEMS

Komplett neu entwickelte hakenlose Carbonfelgen mit speziell abgestimmten Speichen mit DYNAMIC BALANCED LACING (DBL) Technologie bieten herausragende Haltbarkeit und Aerodynamik bei gleichzeitig super geringem Gewicht. Zusammen mit robusten Naben, die einen sehr geringen Reibungswiderstand aufweisen, ist der CADEX 42 der optimale Allround Laufradsatz für jedes Terrain während der CADEX 65 ein Maximum an aerodynamischer Effizienz mit hoher Fahrstabilität selbst bei starkem Wind bietet. Überzeuge dich vom Cadex-Vorteil auf CADEX-CYCLING.COM/DE

CADEX-CYCLING.COM/DE



SCHMALE VS. BREITE REIFEN

Die Coronavirus-Krise verändert Perspektiven. Auf das Leben, die Arbeit, Wünsche, Träume. Es gibt so viel Wichtigeres als Rennräder. Und doch kann das eigene Hobby ein mentaler Anker sein – und das Radfahren eine neue gute Perspektive für alle. 32 Räder haben wir für diese RennRad-Ausgabe getestet – ein Rekord. Es sind Räder aus zwei Welten, für viele Einsatzzwecke und Terrains. Ihre Reifenbreiten liegen zwischen 28 und 47 Millimetern. 14 von ihnen sind Rennräder, die alle in eine Richtung ausgelegt wurden: Fahrkomfort und Langstreckentauglichkeit – Radmarathon-Räder. Die anderen 18 sind noch vielseitiger: Gravelbikes. Dämpfung, Komfort, Geländegängigkeit – das zeichnet die Vertreter dieser Radgattung aus. Im zweiten großen Test dieser

Ausgabe haben wir 35 Paar Radschuhe miteinander verglichen: von günstig bis Highend, von 100 bis 500 Euro. Um das Thema Langstrecke dreht sich auch eine unserer Reportagen: Deren Protagonisten nahmen als Team an einem der härtesten Radrennen überhaupt teil – an dem 2170 Kilometer langen Race Around Austria. Nach drei Tagen und einer Stunde waren sie im Ziel. Die Geschichte ihres Abenteuers erzählen sie in diesem Magazin. Bleiben Sie gesund.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



GEWICHT
DES
MONATS

159

GRAMM

wiegt ein S-Works Exos, der leichteste Radschuh unseres Tests. Diesen finden Sie ab der **Seite 74**

PREIS
DES
MONATS

1399

EURO

kostet das Bombtrack Hook 1, das günstigste Rad unseres Testfeldes. Der Radtest beginnt ab der **Seite 52**

Fotos: G. Heede, Race Around Austria

CANYON

Gravel ist die Freiheit, überall hinzufahren. Mit dem Grail CF SLX 8.0 Di2 und seinem einzigartigen Cockpit kreierst du dein eigenes Abenteuer.
canyon.com



16



34



90



52



Titelbild: Kevin Fickling/Shimano
Ort: Montana, USA



Fotos: Cor Vos, Sportograf, Jürgen Amann, Race Around Austria, Fotolia

INHALT

AUSGABE 5 | 2020



JEDERMANN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Informationen und Leitartikel: Profisport und Kommerzialisierung, Probleme und Chancen

Extrem: Rund um Österreich – Pässe & mehr 16

Vier Freunde, ein Ziel: 2100 Kilometer auf dem Rad gemeinsam überstehen. Beim Race Around Austria

Abenteuer: Radrennen im Senegal 24

Sieben Etappen, ein Erlebnis: Das deutsche Team Embrace The World erlebt Chaos und Glück in Afrika

Reportage: Radmarathons in Italien 34

Der größte Radmarathon Italiens führt über neun Hügel der Emilia-Romagna. Inklusive Tourentipps

Porträt: Von Brasilien aus an die Weltspitze 44

Berge, Smog, São Paulo: Nadine Gill fährt erst seit zwei Jahren Radrennen – und nähert sich der Spitze

TESTSTRECKE

Auftakt: Neuheiten, Trends und mehr 48

Laufträder, Reifen, Räder aus dem 3D-Drucker: Neuheiten von Canyon, Lezyne, Velotec und mehr

Mega-Radtest: 32 Gravel- und Marathonräder 52

Komfort & Schotter: Der Vergleich im größten Test der RennRad-Geschichte. Von 1.500 bis 8000 Euro

Gravel: die Grundausstattung – Offroad-Material 72

Gravel verspricht Freiheit – abseits von Straßen und Autos. Wir wollen sie erleben. Plus: Bikepacking-Tipps

Mega-Test: 35 Paar Radschuhe 74

Topmodell oder die günstigere Variante? Der Test – mit Schuhen von Giro, Sidi, Fizik und vielen mehr

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps und Rezepte 84

Studie: Schokolade hilft der Leistung. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

Wissen: Gesund & fit – die richtige Ernährung 86

Zucker, Kaffee, Milch: Welche Lebensmittel nutzen uns – und welche schaden? Wissenschaftliche Einblicke

Training: Abnehmen & Top-Leistung 90

Diäten ohne Jo-Jo-Effekt. Einblicke in Trends und Studien. Mit Rezepten und Trainingstipps

Ernährung: Super-Organ Darm – Tipps 96

Der Darm ist unser größtes Organ und wichtig für Psyche und Leistung. Einblicke von Experten

Radmarathon-Training: die Langstrecke 102

200 Kilometer und mehr? Trainingspläne für lange Rennen vom Radmarathon-Experten

PELTON

Profiradsport: Analyse & Fakten 110

Quintanas Rekord am Mont Ventoux und Rennabsagen wegen des Coronavirus

Der Alleskönner: Maximilian Schachmann 112

Der Sieger von Paris-Nizza über seine Form, die Klassiker und seine Olympia-Ziele

Bahn-WM: die weltbesten Sprinterinnen 114

Die schnellsten Bahn-Sprinterinnen der Welt kommen aus Deutschland. Die Hintergründe

Bahn-WM: Intervalle & Teamwork 118

Der Vierer ist die Königsdisziplin. Einblicke in das Training: Der lange, harte Weg an die Weltspitze

REISE

Bergregion: Pässe in drei Ländern 124

20 Pässe, drei Länder: Das Dorf Nauders liegt in einem Radsport-Paradies. Mit Anstiegen und Touren

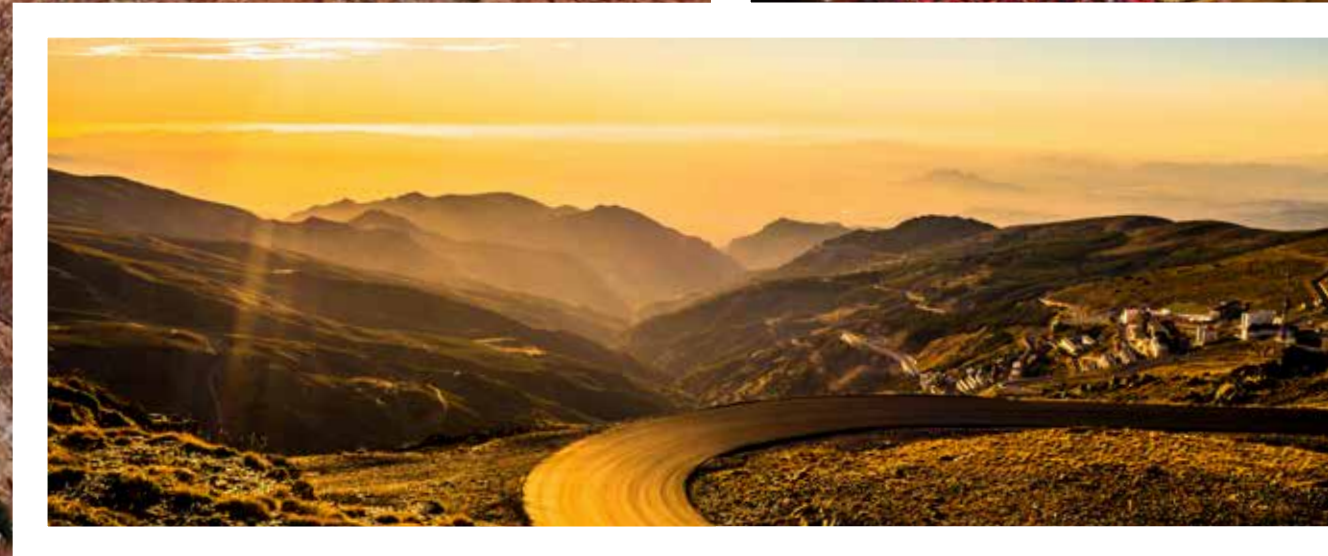
Impressum Seite 120

JEDERMANN

ABENTEUER AUF ZWEI KONTINENTEN

1500 Kilometer, 13.000 Höhenmeter, drei Länder, zwei Kontinente – in 23 Tagen, auf Schotter, Trails und Asphalt. Und mit einem Gravelbike. „Conquest of the Moors“ heißt dieses neue Rad-Abenteuer des Reiseveranstalters Ride & Seek. Die Strecke führt demnach durch einst maurische Gebiete – dies- und jenseits des Mittelmeers. Der Ausgangspunkt ist Fez in Marokko. Von dort führt die Strecke durch das Atlasgebirge – und das auf dem Foto zu sehende Dadestal – an die Küste. In Tanger geht es per Fähre nach Spanien. Zu den weiteren Stationen zählen Ronda, Granada, Córdoba und schließlich Silves in Portugal. Ein Highlight ist auch die Fahrt auf den 3380 Meter hohen Pico del Veleta: 40 Kilometer bergauf. Mehr Informationen: www.rideandseek.com

Fotos: Ride & Seek



JEDERMANN

MENSCHEN | SZENE | GESCHICHTEN

GEWINNSPIEL



EIN SCOTT ADDICT IM WERT VON 4800 € GEWINNEN

VERLOSUNG: SCOTT ADDICT RC 20 ZU GEWINNEN

Wir verlosen in Kooperation mit Scott ein Top-Rennrad: das Addict RC 20. Der Wert: 4799 Euro. Das Addict ist sportiv ausgerichtet und dennoch komfortabel – es wurde für einen vielfältigen Einsatzbereich konzipiert. Die Rohre des HMX-Carbonrahmens wurden im Vergleich zu Vorgängermodellen aerodynamisch optimiert. Der neue Rahmen wiegt lediglich 850 Gramm. Hinzu kommt eine Top-Ausstattung: Die Sram-Force-eTap-Zwölfach-Gruppe ist kabellos und schnell. Verzögert wird mit Disc Brakes mit 160-Millimeter-Scheiben. Zudem verbaut Scott Laufräder, Cockpit und Sattel der Hausmarke Syncros. Die 28 Millimeter breiten Schwalbe-One-Reifen sorgen für Komfort und unterstreichen den Allround-Anspruch des Addict. Das Gesamtgewicht des Rads beträgt in der Größe M nur 7,9 Kilogramm. Die Teilnahme an der Verlosung ist unkompliziert – alle Informationen* dazu finden Sie unter: www.radsport-rennrad.de/gewinnspiel

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: 31.05.2020



KATASTROPHEN-SAISON: KEINE RADMARATHONS?

DAS CORONAVIRUS UND DIE FOLGEN

Der Einfluss, den das Coronavirus auf den gesamten Radsportkalender hat, war bei Redaktionsschluss noch nicht abzusehen. Zahlreiche Rennen im Frühjahr wurden abgesagt oder verschoben. Während in Spanien und Italien eine komplette Ausgangssperre verhängt wurde, die auch das Radfahren unter Strafe stellte, stehen auch Veranstalter in Deutschland vor einer großen finanziellen Herausforderung. Auch falls in absehbarer Zeit die Vorsichtsmaßnahmen gelockert werden könnten – das Frühbuchergeschäft geht den Organisatoren verloren. Es ist fraglich, inwieweit in diesem Jahr Jedermannrennen und Radmarathons stattfinden können. Exklusive Einblicke in das Leben auf Mallorca während der Ausgangssperre und die Folgen für den Radtourismus finden Sie unter: www.radsport-rennrad.de

Fotos: Scott, Lex Kareilly, Sportgraf



1 000 KILOMETER IN 24 STUNDEN

EXTREMRADSPORT: DER WELTREKORDVERSUCH

In 24 Stunden 1000 Kilometer Rad fahren. Ohne Pause. Ohne Windschatten. Das ist das Ziel von Christoph Strasser für das Jahr 2020. Diese Leistung entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 41,7 km/h. Mit diesem Vorhaben peilt der sechsmalige Race-Across-America-Gewinner den dritten Weltrekord im 24-Stunden-Fahren an: 2017 legte er im Velodrom von Grenchen 941 Kilometer auf der Bahn zurück, 2018 waren es 913 Kilometer auf der Straße bei der 24-Stunden-Zeitfahrweltmeisterschaft. „Ich werde meinen Rekordversuch auf jeden Fall auf einer Outdoor-Bahn starten. Derzeit sind wir noch auf der Suche nach der geeigneten Strecke“, sagt Christoph Strasser. Einen Einblick in die Trainingsmethoden des Österreichers finden Sie unter: www.radsport-rennrad.de/training

Der Sport als andere, faire Gegenwelt zum Alltag? Nicht an der Spitze der Leistungspyramide. Der Profisport ist geldgetrieben. Doch wie weit darf die Kommerzialisierung gehen?

LEITARTIKEL

von David Binnig

Zum professionellen Sport gehört auch: Show. Der Profisport ist mehr als Beruf und Berufung. Er ist auch Kommerz. Es geht um Geld, Rendite, Marge, Return-on-Investment. Was sollte sonst der Grund dafür sein, dass viele der besten Radteams der Welt ihre Fahrer im Februar bei Radrennen in Saudi-Arabien antreten lassen? In einem Land, in dem immer wieder gegen Menschenrechte verstoßen wird, in dem Frauenrechtsaktivistinnen verhaftet werden und in dem ein liberaler Blogger zu zehn Jahren Haft und 1000 Peitschenhieben verurteilt wird, weil er für Säkularismus plädierte. Ein Land, in dessen Botschaft ein regierungskritischer Journalist getötet und zerstückelt wurde. Was sprach dafür, dass die Rad-Weltmeisterschaften 2016 in Katar ausgetragen wurden? Bei 38 Grad im Schatten. Bei einer Nicht-Atmosphäre. Bei einer Stimmung, die der deutsche Ex-Zeitfahr-Weltmeister Tony Martin „beschämend“ nannte. Nichts. Außer kommerziellen Interessen. „Geld regiert eben die Welt“, sagte Martin.

Gegenpol zum Alltag

Dass Formel-1-Rennen an obskuren Orten ausgetragen werden, ist längst Normalität. Wobei die Formel 1 auch extrem weit von einer „normalen“ Sportart entfernt ist. Noch vor dem Fußball ist sie die durchkommerzialisierteste „Sport-Event-Serie“ der Welt. Die Frage ist: Wie weit kann die Kommerzialisierung gehen? Wie weit reicht das System „Sport“? Oder sollte man – angesichts der Summen, um die es in manchen Profi-Sportarten geht – nicht eher von einem „Multimillionen-bis-Milliarden-Business mit angeschlossenen bewegungsnahen Events“ sprechen? Der Sport gilt als Gegenwelt zum Alltag. Als Gegenpol zur Arbeitswelt. In dieser Welt ist es egal, ob man in eine Familie in Berlin Prenzlauer Berg oder im Wedding hineingeboren wird. Anders als in der realen Welt. Denn in dieser Anders-Welt

ANSPRUCH & REALITÄT

des Sports sind alle gleich. Alle starten am selben Punkt, alle müssen sich an dieselben Regeln halten. Wer dies nicht tut, wird sanktioniert. Fairness und Teamwork – Leistung und Ertrag. Darum geht es im Sport. Eigentlich. Doch das professionelle Sportsystem ist längst vom traditionellen Milieu entkoppelt. Nur: Die Ansprüche spiegeln dies nicht wider. Es herrscht eine Diskrepanz zwischen den, auch moralischen, Erwartungen an das gesellschaftliche Teilsystem Sport und der Realität. In dieser herrscht an der Spitze der Leistungspyramide, zumindest in den populären und damit finanziell aufgeladenen Sportarten, das Geld. Der Kommerz. Die Bedingungen für die Athleten, die Fans, die Atmosphäre bei Großereignissen scheinen oftmals keine Rolle zu spielen. Wann die Olympischen Spiele erstmals nach Nordkorea vergeben werden, scheint nur eine Frage der Zeit zu sein. Sarkasmus Ende. Kann derjenige, der den Sport um dessen Andersartigkeit Willen liebt, noch den professionellen Fußball verstehen? Dieser hat

nichts mehr mit der eigentlichen Definition des Systems Sport zu tun. Dieser Profisport ist nicht nur kein Gegenpart zur durchkommerzialisierten Lebens- und Arbeitswelt, nein, er ist dessen obszöne Steigerung ins Extrem. Wie bei den großen Mono- und Oligopolen unserer Zeit – etwa Amazon, Google, Facebook, BlackRock, Goldman Sachs – gelten in diesem System die Regeln: the winner takes it all. Und: Wer hat, dem wird gegeben. TV-, Investoren-, Sponsoren- und Vermarktungsgelder, Champions-League-Prämien, Transfersummen – wer oben ist, nimmt immer mehr ein. Und bleibt so oben. Man kauft sich den Erfolg. Wer unten ist, hat so gut wie keine Chance. Natürlich geschehen ab und an noch „Fußballwunder“. Wenn ein SC Freiburg einen FC Bayern schlägt etwa. Doch diese Wunder sind selten und kurzfristig. Langfristig setzen sich die Top-Clubs – anders ausgedrückt „der Geldadel“ – finanziell und damit auch sportlich immer weiter ab. Mittels der herrschenden Geld-Erfolgs-Spirale. Es entwickeln sich sportlich-finanzielle Oligopole. Real Madrid, FC Barcelona, FC Bayern, Paris Saint-Germain, Manchester City, Juventus Turin – sie sind die BlackRocks, Vanguard und Amazons des Fußballs. Too big to fail, langfristig.

Internationalisierung

Auch im Radsport wird der Rennkalender der Profis immer länger, differenzierter, „exotischer“. Mehr Rennen an weit entfernten Zielen bedeuten für die Radprofis noch mehr Reisetress, noch weniger Zeit zu Hause. Doch wäre es zu einfach – und falsch – diese Entwicklung pauschal als „schlecht“ zu verurteilen. Denn: Natürlich sollte der Radsport weiter internationalisiert werden und nicht auf die traditionellen Radsport-Nationen beschränkt sein. Großbritannien etwa hat sich innerhalb weniger Jahre zu einer solchen transformiert – hin zu einer riesigen Fan-Gemeinde, zu immer mehr Rad-Pendlern, Radmarathons, Rad-Cafés, einer Rad-Kultur. Der richtige Beginn dieser Transformation liegt erst acht Jahre zurück: Der erste Sieg eines Briten bei der Tour de France, Sir Bradley Wiggins' Auftritt 2012. Ähnliche Entwicklungen sind aktuell in manchen südamerikanischen Ländern zu beobachten. Die Renn-Saison vieler Profis beginnt inzwischen im Januar, in Argentinien, mit der Vuelta a San Juan. Auf einem Kontinent, auf dem die Radsport-Begeisterung schon lange glimmt – und gerade zu einem Feuer wird. Dank Fahrern wie Rigoberto Urán, Nairo Quintana, Richard Carapaz, des aktuellen Giro-Siegers, und Egan Bernal, des aktuellen Tour-Siegers.

Grafik: Tim Koneczka Foto: Heede

Die soziale Kraft

Auch die Rad-WM kann eine Chance sein. Um die Austragung 2025 haben sich zum ersten Mal zwei afrikanische Länder beworben: Marokko und Ruanda. Vor einigen Monaten wurde die Bewerbung Ruandas massiv geschwächt – durch einen Korruptionsfall im nationalen Radsportverband. Und das ausgerechnet in einem der we-

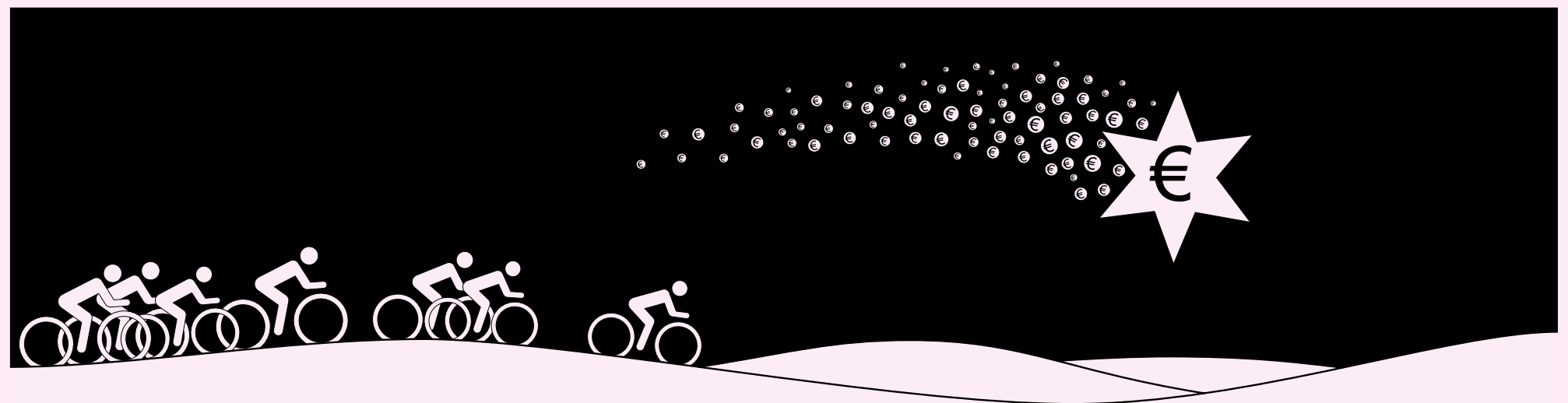
„IM SYSTEM SPORT SIND ALLE GLEICH. HIER IST ES EGAL, OB MAN IN EINE FAMILIE, DIE IN BERLIN PRENZLAUER BERG LEBT, ODER EINE IM WEDDING HINEINGEBOREN WIRD.“

nigen afrikanischen Länder, in denen die Korruption zurückgedrängt wurde. Einem Land, dessen durchschnittliches Wirtschaftswachstum zwischen 2001 und 2015 bei rund acht Prozent liegt. Einem Land, in dem die Einschulungsquote bei 100 Prozent liegt – und in dem 91 Prozent der Einwohner krankenversichert sind. Einem Land, das den Radsport liebt.

Es ist ein Abwägen. Der Sport hat eine enorme soziale Kraft. Gerade auch in Ruanda habe ich diese Kraft selbst erlebt.* In jenem Land, in dem vor 26 Jahren ein Genozid stattfand: Innerhalb von drei Monaten wurden bis zu einer Million Menschen ermordet. 97 Prozent der Opfer waren Tutsi. Ich habe sie während der Tour du Ruanda selbst gesehen und gefühlt: die unglaubliche soziale Kraft des Sports. Die Begeisterung, die Freude, die Euphorie. Die ruandischen Radsportler sind hier Nationalhelden. Der Radsport kann Helden schaffen – und Identität. Er kann dabei helfen, Gräben zu überwinden – und seelische Wunden zu heilen. Bringt ihn dorthin, wo er am meisten Gutes bewirken kann. Dorthin, wo er die meisten Menschen glücklich macht.



*Die ganze Reportage zur Tour du Ruanda lesen Sie hier: www.radsport-rennrad.de/reise/die-tour-du-ruanda-eine-reportage



EXTREM: 16.000 HÖHENMETER

WM: 1000 KILOMETER ÜBER DEN GROSSGLOCKNER

1000 Kilometer. 16.000 Höhenmeter. Der Glocknerman Ultra ist eine extreme Herausforderung. Jedes Jahr wird mit diesem Rennen die Ultrarad-Weltmeisterschaft ausgetragen. 2020 findet das Event, so der Stand bei Redaktionsschluss, vom 10. bis zum 13. Juni statt. Mit Start und Ziel in Graz führt die Strecke in westlicher Richtung durch Österreich bis nach Lienz und im Anschluss gleich zweimal – nach gut 500 Kilometern – über den Großglockner auf die Edelweißspitze auf 2575 Metern. Die alternative Classic-Strecke ist 888 Kilometer lang und führt „nur“ einmal über den Großglockner. Sie ist die WM für die Altersklasse Ü50. Hinzu kommt noch eine Sprintstrecke über 450 Kilometer mit Ziel auf der Edelweißspitze ohne WM-Wertung. Der Ultra-Sieger im vergangenen Jahr war der Luxemburger Ralph Diseviscourt in 34:10 Stunden – ein neuer Streckenrekord. Tipps für Ausdauer- und Bergtraining finden Sie unter:

www.radsport-rennrad.de



GLOCKNERMAN ULTRA: DIE STRECKE

BIER & RADTOUREN: RUND UM BRAUEREIEN

BIKES & BEERS – DIE NEUE SERIE IN DEN USA

Eine gute Idee auch für Deutschland? In den USA wird eine Ausfahrtenserie gestartet, deren Start und Ziel je eine andere Brauerei ist. Bikes & Beers nennt sich dieses simple Konzept, das in diesem Jahr in den USA zum ersten Mal stattfindet. 25 Ausfahrten in 16 verschiedenen Staaten der USA. Jeder Teilnehmer erhält zwei Bier und ein Glas. Alle Einnahmen gehen an wohltätige Organisationen, die sich für die Verbesserung des Stadtverkehrs einsetzen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bikesandbeers.com und weitere – seriösere – Ernährungstipps unter www.radsport-rennrad.de/ernaehrung.



166 KILOMETER POWER: WATT IM GELÄNDE

LEISTUNGSANALYSE EINES GRAVEL-RENNENS

Was muss man leisten, um eines der großen US-amerikanischen Gravel-Rennen zu gewinnen? 323 Watt – dies war die normalisierte Durchschnittsleistung von Payson McElveen, dem 27-jährigen Sieger des Mid South. Die Distanz: 166 Kilometer. Die Fahrzeit: 6:20 Stunden. Die Durchschnittsherzfrequenz: 178. Die relative Leistung: 4,6 Watt pro Kilogramm. Die Siegerin bei den Frauen, Hannah Finchamp, war 8:02 Stunden unterwegs und leistete dabei 202 Watt, normalisiert. Ihre Herzfrequenz: 152 Schläge pro Minute. Weitere Analysen und Trainingstipps: www.radsport-rennrad.de



Fotos: Gideon Heede, Cor Vos, Luke Lockhart-Ross



NEU EQUIPE RS KOLLEKTION DATA GREEN



EQUIPE RS
AERO SS JERSEY



EQUIPE RS
BIB SHORTS S9

ASSOS.COM
SPONSOR YOURSELF

ASSOS
OF SWITZERLAND