

RennRad

22 FRONT- & RÜCKLICHTER AB 20 EURO

AKKU-LICHTER

LEUCHTKRAFT, AKKULAUFZEIT, PREIS-LEISTUNG & KAUF-TIPPS

23 HEIMAT-TRAUM-TOUREN

Norden, Süden, Westen, Osten:
Strecken, Regionen, Anstiege

Extra: Studien, Ernährung & Trainingspläne

TOP-FIT IN JEDEM ALTER

Schlauer trainieren: spezifisch
verbessern – Top-Einheiten

FRANKEN: HÜGEL & ROUTEN

Reise: Fränkische Schweiz –
Top-Strecken, Anstiege & Tipps

RADMARATHONS & PÄSSE

Schneller bergauf: Watt-Werte
Einsteiger-Tipps & Rennanalyse

SCHWITZEN & LEISTUNG

Hitze, Elektrolyte, Regeneration:
Trainings- & Ernährungs-Tipps



NEUHEITEN

RADTEST: 14 NEUE RENNRADER VON CANYON, ROSE, SCOTT, VAN RYSEL, MERIDA, STORCK & CO.



0 9

4 119620 208203



TRAUM-TOUREN & NEUHEITEN-TEST

Alpen, Mittelgebirge, der Norden, Westen, Osten und Süden Deutschlands, Österreich und mehr: Top-Strecken und nahe Rad-Regionen stehen – neben Tests von neuen Rennrädern sowie Trainingstipps – im Mittelpunkt dieser RennRad-Ausgabe. Wir zeigen auf den folgenden Seiten, dass das Gute, Besondere, Herausfordernde nah sein kann. Auf insgesamt zehn Seiten bieten wir alle Informationen zu schönen, ruhigen und fordernden Anstiegen, Touren und Gegenden, für die man nicht weit reisen muss – plus Reportagen von Radmarathons und Langdistanz-Erlebnissen. Für sehr viele Einsatzzwecke sinnvoll sind Beleuchtungssysteme, Front- und Rückleuchten, für das Rad. Deshalb haben wir für diese RennRad 22 Lichter ab 20 Euro ausführlich getestet. Der große Radtest dreht sich diesmal um Neuheiten: Unsere Redakteure und Tester haben 14 neue Rennrad-Modelle – darunter das neue Canyon Endurace CFR und das Stevens Izoard – verglichen und bewertet. Alle Testergebnisse finden Sie auf den folgenden Seiten. Im Trainingsbereich dieses Magazins geht es diesmal – als Teil einer tiefgründigen Artikelserie – um das Thema, das jeden angeht: Darum, optimal spezifisch und passend zu den eigenen Voraussetzungen zu trainieren. Das große Thema lautet demnach: Fitness in jedem Alter. Dafür bieten wir die wissenschaftlichen Grundlagen, aussagekräftige Studien-Ergebnisse und Trainingspläne für alle Niveaus und Zeit-Budgets.

David Binnig

DAVID BINNIG | CHEFREDAKTEUR



ZAHLEN DES MONATS

6,72

KILOGRAMM



wiegt das Titici Omega, das leichteste Rad des aktuellen Neuheiten-Radtests. Die Testberichte finden Sie ab der **SEITE 48**.

600

KILOMETER



und 6000 Höhenmeter am Stück fuhr unser Protagonist bei seinem Race-Around-Niederösterreich-Sieg. Die Reportage lesen Sie ab der **SEITE 14**.

14



Ultracycling: 600 Kilometer & 6000 Höhenmeter – vom übergewichtigen Einsteiger zum Sieger des Race Around Niederösterreich. Portrait & Race-Report

26



Tirol: 214 Kilometer & 3500 Höhenmeter – Radmarathon-Reportage, Watt-Werte & Trainings-Tipps

90



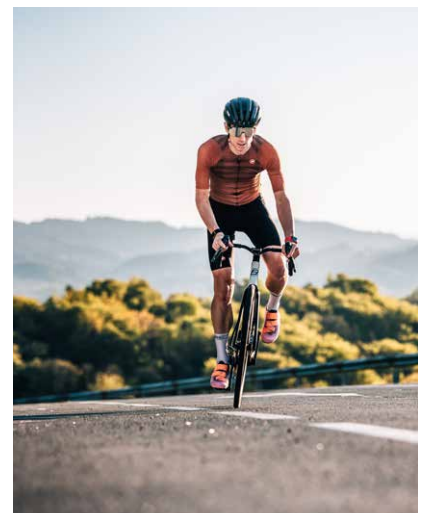
Schweiß & Leistung: Studien, Ernährung, Hitzetraining

48



Radtest-Spezial: 14 Neuheiten ab 2000 Euro – Modelle von Benotti, Rose, Scott, Lapierre, Canyon & Co.

Titelbild: Jens Scheibe
Ort: Südsteiermark, Österreich



INHALT

AUSGABE

9 / 2026



ERFAHR-EN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 8

News, Termine, Leitartikel: Radmarathons können einen großen wirtschaftlichen Nutzen darstellen. Einblicke

Ultracycling: 600 Kilometer & 6000 Höhenmeter 14

Vom übergewichtigen Einsteiger zum Sieger des Race Around Niederösterreich. Portrait & Race-Report

Tirol: Radmarathon-Report & Leistungsanalyse 26

Die Reportage zum Rad-Marathon Tannheimer Tal aus der Sicht zweier Teilnehmer. Anstiege & Watt-Werte

Nahe Ziele: Top-Touren in Deutschland & Österreich 34

Ruhe, Natur, Erlebnisse, Anstiege: Traum-Strecken in nahen Regionen – Uckermark, Vogtland, Eifel und Co.

TEST & TECHNIK

Test-News: Neues von Specialized, Trek & Co. 44

Das neue S-Works Tarmac SL 9 von Specialized, das Endurance-Modell Domane von Trek & mehr

Radtest-Spezial: 14 Neuheiten ab 2000 Euro 48

Vielseitig, schnell, aerodynamisch, komfortabel: Modelle von Scott, Benotti, Canyon & Co. im Test

Test: 22 Akku-Lichtsysteme im Vergleich 64

Leuchtstärke, Akku-Laufzeit, Preis-Leistung & vieles mehr: Front- und Rückleuchten im Test

Traumrad des Monats: das neue Baldiso Zenith 78

193,6 Watt für 45 km/h – ist das Baldiso Zenith das schnellste Rad der Welt? Das Traumrad in der Übersicht

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 80

Studie: Grand Tours & Stoffwechsel. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profis

Training & Alter: Intervalle, Studien, Tipps 82

Spezifisch trainieren und sich verbessern – das ist in jedem Alter möglich. Tipps für die Leistungsfähigkeit

Schweiß & Leistung: Hitzetraining & Ernährung 90

Die Körpertemperatur kontrollieren und Krämpfe vermeiden – Tipps für das Flüssigkeitsmanagement

Radmarathon-Spezial: Training & Urlaub 96

Viele Radmarathons finden nach dem Familienurlaub statt. Dies kann die Vorbereitung erschweren. Einblicke

PELOTON

Tour de France: Anstiege, Watt-Werte & Stürze 98

Die Frankreich-Rundfahrt war eine Machtdemonstration des Slowenen Tadej Pogačar. Pässe, Taktiken & Rekorde

REISE

Fränkische Schweiz: Hügel, Höhenmeter & Natur 106

Ruhe, Wälder & Fachwerkhäuser: Die Fränkische Schweiz bietet Radsportlern viel. Report & Touren-Tipps

Impressum Seite 105

REGEN & KÄLTE

RACE AROUND
NIEDERÖSTERREICH



**DAS RACE AROUND NIEDERÖSTERREICH IST EINES DER WICHTIGSTEN
ULTRACYCLING-RADRENNEN. DER SIEGER 2025 WAR BIS VOR
WENIGEN JAHREN NOCH UNSPORTLICH UND ÜBERGEWICHTIG.
PORTRAIT, RACE-REPORT UND TRAININGS-TIPPS.**

Text: Frederik Böna **Fotos:** Ole Zimmer

RAD-MARATHON **TANNHEIMER TAL**

ANSTIEGE & LAKTAT

FREDERIK
BÖNA
&
DANIELA
TRAXL-PINTARELLI



214 KILOMETER, RUND 3500 HÖHENMETER UND 3100 TEILNEHMER – DER RAD-MARATHON TANNHEIMER TAL WÄCHST UND WÄCHST. DIE DIESJÄHRIGE AUSGABE WAR DIE SCHNELLSTE DER GESCHICHTE: REPORTAGE, ANALYSE, WATT-WERTE.

Text:

Frederik Böna, Daniela Traxl-Pintarelli

Fotos:

Sportograf, Rolf Marke

FREDERIK BÖNA

5:55:21 STUNDEN

PLATZIERUNG: 15. AK, 21. GESAMT

4 50 Höhenmeter sind es noch bis zum höchsten Punkt des Hochtannbergpasses. Ich blicke mich um: Von den rund 14, 15 Fahrern um mich herum sieht niemand mehr frisch aus. Alle sind am Limit. Besonders gut fühle ich mich auch nicht mehr. Doch ich will es versuchen – ich attackiere. Als ich ein paar Sekunden später zurückblicke, können mir nur noch zwei Fahrer folgen. Etwa 100 Höhenmeter später sind wir nur noch zu zweit. Mein Begleiter ist ein kleiner, sehr schlanker Bergfahrer, der vermutlich rund zehn Kilogramm weniger wiegt als ich. Wir kommen kurz miteinander ins Gespräch – auch wenn wir beide eigentlich völlig außer Atem sind. Er heißt Delcho, kommt ursprünglich aus Mazedonien, lebt aber mittlerweile in München. Noch 200 Höhenmeter bis zur Passhöhe. Der Vorsprung auf unsere Verfolger wächst. Doch von den etwa zehn Fahrern, die sich rund 70 Kilometer zuvor am Riedbergpass absetzen konnten, sehen wir niemanden vor uns. Wir fahren gerade um eine Top-Ten-Platzierung beim Rad-Marathon Tannheimer Tal. Kurz frage ich mich, ob wir vielleicht noch ein oder zwei Fahrer, die von vorne zurückfallen, einholen können. Doch eigentlich beschäftigt mich gerade etwas ganz Anderes: Ich habe nichts mehr zum Trinken. Bis ins Ziel sind es noch rund 75 Kilometer. Ich weiß, dass ein paar Kilometer nach der Passhöhe in dem rund 190-Einwohner-Dorf Warth die nächste Verpflegungsstation kommt. Bis dahin komme ich ohne Flüssigkeit aus. Doch wenn ich nicht wieder von den Verfolgern eingeholt werden möchte, muss ich bis dahin einen ausreichend großen Vorsprung haben. Delcho geht es genauso. Vermutlich sind wir die einzigen beiden Fahrer, die sehr weit vorne platziert sind und keine Betreuer an der Strecke haben. Noch 120 Höhenmeter. Die Straße wird schmaler – und steiler. Neun, zehn, elf Prozent zeigt mein Radcomputer an. Ich gehe aus dem Sattel und erhöhe noch einmal das Tempo. Am

NAHE TRAUM TOUREN

Text:

Frederik Böna, Silvio Pusch

Fotos:

Silvio Pusch, Jürgen Amann, Christina Neubauer,
Nils-Eric Rahm, Pixabay, Sportograf, Cor Vos

Der Schwarzwald, das Salzburger Land und das Allgäu gehören zurecht zu den Top-Radsport-Destinationen. Im Schwarzwald findet etwa jedes Jahr Deutschlands wohl härtester Radmarathon statt, der Schwarzwald Super. Das Allgäu bietet neben längeren Anstiegen, Kulturdenkmälern und wunderschönen Landschaften auch etliche steile Stichstraßen. Regionen wie das Weserbergland, die Uckermark oder das Vogtland haben da andere „Charaktere“. Sie bieten Ruhe, Natur, Trainings-Optionen und Entspannung, ohne weit reisen zu müssen. Wir haben in diesem Artikel versucht, eine Kombination aus beliebten und weniger bekannten Rennrad-Zielen miteinander zu kombinieren. Weitere Top-Radsport-Destinationen und etliche Top-Touren mit GPS-Daten in Deutschland und Österreich, aber auch in Frankreich, Italien, Spanien und außerhalb Europas finden Sie in unserem großen digitalen Reise-Sonderheft hier zum Download: www.tinyurl.com/rr-reise-spezial

**RUHE, NATUR, ERLEBNISSE,
HERAUSFORDERUNGEN:
SCHÖNE RENNRAD-TOUREN
IN DEUTSCHLAND UND
ÖSTERREICH, DIE NICHT JEDER
KENNT. REGION- UND
STRECKEN-TIPPS,
ANSTIEGE & HÖHENMETER.**



14 RÄDER IM TEST

NEUHEITEN





TRAINING & ALTER

TEIL 1 DER SERIE

**SPEZIFISCH TRAINIEREN UND SICH VERBESSERN
- DAS IST IN JEDEM ALTER MÖGLICH, MIT DEN
RICHTIGEN STRATEGIEN. TIPPS FÜR DIE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT: ERNÄHRUNG, STUDIEN,
TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE UND MEHR.**





NEUES AUS DER FORSCHUNG

SCHWEISS & LEISTUNG

TRAINING & URLAUB

VIELE GROSSE RADMARATHONS FINDEN NACH DEM SOMMERURLAUB MIT DER FAMILIE STATT. DIES KANN DIE VORBEREITUNG TEILS ERSCHWEREN. EINBLICKE.



242 Kilometer und 8848 Höhenmeter – das sind die Daten der längsten Strecke der Tour des Stations in der Schweiz. Der Extrem-Radmarathon findet in diesem Jahr am 29. August statt. Der Start erfolgt im Bergdorf Le Châble, dem Hauptort der Gemeinde Val de Bagnes im Kanton Wallis. Wahlweise kann bereits ab 2:00 oder erst um 5:00 Uhr gestartet werden. Von Le Châble aus führt die Strecke, unter anderem, über den Col du Lein, den Col de Crans-Montana, Nax, Thyon 2000, Ovronnaz, Anzère und durch das Rhonetal. Der finale Anstieg führt auf den Col de la Croix-de-Cœur. Dessen Daten, von der 3750-Einwohner-Gemeinde Riddes aus: 21,6 Kilometer, 1709 Höhenmeter, 7,9 Prozent Durchschnittssteigung. Dort oben, auf 2174 Metern über dem Meeresspiegel, ist auch das offizielle Ziel der Tour des Stations. Spätestens um 20:30 Uhr muss man hier oben sein, um das

Zeitlimit einzuhalten. Nach einer Abfahrt werden die erfolgreichen Teilnehmer danach im sogenannten Finisher Village in Verbier empfangen. Am selben Wochenende findet mit dem Ötztaler Radmarathon ein weiteres Top-Event für Hobbyfahrer statt, das für viele das große Saison-Highlight darstellt. Über 4000 Teilnehmer gehen hier jedes Jahr in Sölden an den Start. Zu den weiteren Top-Veranstaltungen ab der zweiten Augushälfte gehören der Kufsteinerland Radmarathon und der Granfondo San Gottardo am 23.08. sowie der Sauwaldgiro in Oberösterreich am 30.08. Im September geht es dann gleich mit weiteren Highlights wie dem Riderman im baden-württembergischen Bad Dürkheim sowie dem Kitzbüheler Radmarathon weiter. All diese Events haben eine Gemeinsamkeit: Sie finden für Viele in oder kurz nach dem Sommerurlaub statt. Diejenigen, die keine Familie haben, können diesen nutzen, um sich noch einmal ganz gezielt auf das anstehende Event vorzubereiten und sich gleichzeitig zu erholen. Für Hobbyfahrer mit einer Familie und womöglich mehreren Kindern kann der Sommerurlaub in Bezug auf die finale Vorbereitung jedoch eine große Herausforderung sein. Oftmals stellen sich gleich mehrere Fragen, etwa: Kann man das Rad überhaupt mit in den Urlaub nehmen? Hat man genug Zeit, um zu trainieren? Wo verbringt man den Sommerurlaub und wie sehen die Rahmenbedingungen vor Ort aus?

ADVERTORIAL



ROADBIKEN ZWISCHEN WEINREBEN,
MENDELPASS & KALTERER SEE.

MEDITERRAN ALPIN TRAMIN!

HÜGEL
HÜGEL
HÜGEL



VORSCHAU

RENNRAD 10 | 2026

ERSCHEINUNGSTERMIN:
22. SEPTEMBER



TEST-SPEZIAL: NEUE GRAVEL-RÄDER

Geländegängig, agil, komfortabel, robust: Gravelräder für den Renn- und den Bikepacking-Einsatz. Modelle von Giant, Van Rysel, Mondraker, Rose und Co. im großen Vergleichstest.



MITGEFAHREN: LANGSTRECKE RUND UM HAMBURG GRAVEL-ABENTEUER IM NORDEN

700 Kilometer und 4800 Höhenmeter durch drei norddeutsche Bundesländer: Bericht, Strecken, Material- und Trainings-Tipps.



MODELLE VON TACX, GARMIN, WAHOO & WEITEREN ROLLENTRAINER: TEST & TIPPS

Neue Rollentrainer und Trainingsprogramme im Vergleichstest: Funktionen, Bedienung, Preis-Leistungs-Tipps, Training und mehr.



EXTRA: TRAINING, ERNÄHRUNG, TAKTIK, PACING & MEHR RADMARATHON-VORBEREITUNG

Tipps der Top-Fahrerin Janine Meyer: Erfolge, Ernährungs-Tipps, Interview, Formaufbau, Trainings-Einheiten und -Pläne für alle Niveaus.

Fotos: Gideon Heerde, Zwift, Jasper Korth, Ötztal Tourismus/Expa Pictures



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

**„Im Radsport gehört auch ein Hauch von Masochismus dazu.
Du darfst keine Angst vorm Leiden haben.“**

Jens Voigt, Ex-Profi und TV-Kommentator, im RennRad-Podcast.