

112
2023

RennRad

RennRad

19 REGEN-JACKEN

WASSERDICHT

GETESTET - AB 85 €

300 KILOMETER NONSTOP

Report & Vorbereitung: mehr Ausdauer – Events & Training

Die besten Ziele: Routen, Wetter, Preise

EXTRA: TRAININGSLAGER

Touren & Tipps: Mallorca, Gran Canaria, Gardasee & viel mehr

RADRENNEN & ABENTEUER

Afrikas 'Tour de France': 1300 Kilometer durch Burkina Faso

TRAINING: GEPLANT IN FORM

Der Formaufbau-Prozess: die Grundlagen, Einheiten & Pläne

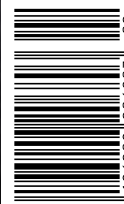
EIFEL: GRAVEL-ERLEBNIS

Reportage: Natur & Radrennen im grünen Westen Deutschlands



TRAUMRÄDER

RADTEST: 13 TOPMODELLE VON CANYON, SCOTT, ENVE, FESTKA, TREK & CO.



4 196209 206803 02



TRAUMRÄDER & TRAININGSLAGER

Sie sind besonders, leicht, schnell, selten, innovativ: Die elf Renn- und zwei Gravel-Räder im Testfeld dieser RennRad-Ausgabe. Sie sind für Viele potenzielle Traumräder. Vertreten sind sowohl Aero-Rennräder als auch komfortorientierte Allround-Modelle. Das Gewicht des leichtesten Test-Modells, des Storck Aernario.3 Pro: 6,61 Kilogramm. Im Fokus unseres zweiten großen Vergleichstests, dem zwölf Seiten dieses Magazins gewidmet sind: Regen-Radbekleidung. Wir haben 19 radspezifische wasserdichte Jacken ausgiebig getestet und verglichen. Die Ergebnisse dieses Dauer-Tests finden Sie auf den folgenden Seiten. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Hefts lautet: Training – Hintergründe, Basiswissen, Pläne und Tipps. Dazu bieten wir einen großen Ein- und Überblick zur passenden Trainingsplanung und -Durchführung, die teils nötig sind, um seine Ziele zu erreichen: Wege zu mehr Leistung – aerob und anaerob, Tempo-

härte, Zeitfahren, Berge und Radmarathons, Trainings- und Ernährungsmethoden plus Trainingspläne. Wir liefern Antworten auf viele der großen Fragen. Passend dazu haben wir acht der Top-Trainingslager-Destinationen ausgewählt und stellen sie im Rahmen eines Vergleichs vor: von dem „Klassiker“ Mallorca über Madeira bis zum Gardasee und der Costa Blanca. Wir liefern die Vor- und Nachteile, Insider-Tipps und je einige der Top-Rennrad-Touren der jeweiligen Region. Der Winter ist die Zeit der Planung, der Träume – und der Vorbereitung. Wir vom RennRad-Team wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

6,61
KILOGRAMM

wiegt das Storck Aernario.3 Pro, das leichteste Rad des aktuellen Testfeldes. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 58**.

ZAHL
DES
MONATS 2

3790
HÖHENMETER

umfasst eine der Top-Touren unseres Trainingslager-Spezials, eine Strecke auf Gran Canaria. Mehr Regionen finden Sie ab der **Seite 44**.

16



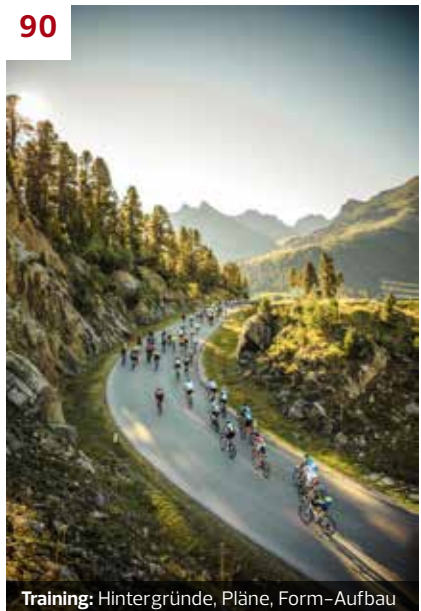
Afrika: Hitze, Staub, Abenteuer – die Tour du Faso. 1300 Kilometer, zehn Etappen. Die Reportage zu Afrikas wichtigstem Radrennen

44



Trainingslager-Spezial: Mallorca, Girona, Gardasee & mehr. Mit Touren & Trainingstipps

90



Training: Hintergründe, Pläne, Form-Aufbau

58



Radtest: 13 Traum-Räder im großen Spezial-Test – schnell, leicht, außergewöhnlich

Titelbild: snorrithornphotography
Ort: Island



INHALT

AUSGABE 1-2 | 2023



ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Die Probleme und Risiken des Leistungssports. Einblicke, Zahlen, Argumente

Reportage: 1300 Kilometer, zehn Etappen 16

Die Tour du Faso ist Afrikas wichtigstes Radrennen. Von Kultur, Hitze und Erlebnissen. Die Reportage

Portrait: Vom Wiedereinstieg zum Radprofi 28

Ricarda Bauernfeind zählt zu den talentiertesten Fahrerinnen Deutschlands. Hintergründe & Einblicke

Langstrecke: 300 Kilometer an einem Tag 36

Auf der Langdistanz über den Großglockner: der Selbstversuch. Plus: Pässe & Touren in Österreich

Trainingslager: Mallorca, Gardasee & mehr 44

Tipps für das Frühjahr: Top-Ziele mit Wärme, Sonne, Ruhe und Bergen. Mit Touren und Trainingstipps

TEST & TECHNIK

Neuheiten: Reifen, Bekleidung, Räder & mehr 54

Reifen von Schwalbe, Bianchis neues Aero-Bike Oltre RC, Canyons neues Triathlonrad und vieles mehr

Radtest-Spezial: 13 Traum-Rennräder 58

Schnell, leicht, steif, hochwertig, außergewöhnlich: 13 High-End-Top-Modelle im großen Vergleichstest

Kaufberatung: Regenbekleidung im Test 72

19 wasserdichte Regenjacken aller Preisklassen im großen Vergleichstest. Mit Tipps zur Pflege

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezepte 88

Studie: Formerhalt mit 30-sekündigen Sprints. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-hansgrohe-Profis

Training: Vorbereitung, Pläne & Formaufbau 90

In Top-Form zum Saisonhöhepunkt: Hintergründe, Trainingspläne und Ernährung für mehr Leistung

Winter-Training: Kurze & lange Einheiten 102

Tipps für das Training an freien Wintertagen. Einblicke und Pläne des Granfondo-Weltmeisters

PELTON

Profi-Radsport: der Generationswechsel 106

Valverde, Nibali, Dumoulin und Gilbert – alle beendeten nach der Saison 2022 ihre Karrieren

Saison-Highlights: Siege & Leistungsdaten 110

Favoriten- und Überraschungssiege, Wattwerte und Comebacks: die Highlights der Saison 2022

Tour de France 2023: Strecke & Anstiege 114

Vier Bergankünfte, ein Einzelzeitfahren, acht Bergetappen. Die wichtigsten Etappen & Infos

REISE

Touren, Matsch, Rennen: durch die Eifel 120

Steile Anstiege, technische Abfahrten. Asphalt, Schotter, Singletrails: Gravel-Touren in der Eifel

Impressum Seite 119



TOUR DU FASO

Zehn Etappen, 1300
Kilometer, Staub, Hitze und
die besten Fahrer und Teams
eines ganzen Kontinents: Die
Tour du Faso gilt als „Tour
de France Afrikas“. Unsere
Autoren waren dabei. Ein
Rennen, ein Erlebnis –
eine Reportage.

Text & Fotos: Stefan Brencher





STAU BICES HERZ



ALS STUDENTIN UND
WIEDEREINSTEIGERIN IN DEN PROFI-
RADSPORT: RICARDA BAUERNFEIND,
22, ZÄHLT ZU DEN TALENTIERTESTEN
FAHRERINNEN DEUTSCHLANDS. VON
TAKTIK, MOTIVATION, ROLLEN-TRAINING
UND MEHR. EINBLICKE UND PORTRAIT.

AUF STEIGERIN

RICARDA
BAUERNFEIND

Text: Timo Schoch **Fotos:** Cor Vos, privat

Sie geht aus dem Sattel und sprintet – auf ihrem Balkon. Sie sitzt auf ihrem Rennrad, das in einen Smart-Rollentrainer eingespannt ist und fährt ein Radrennen. Es ist das Finale der German-Cycling-Academy-eSports-Liga auf der Online-Plattform Zwift. Es ist das digitale Rennprogramm des Bundes Deutscher Radfahrer, die virtuelle Radbundesliga. Ricarda Bauernfeind gibt alles. Unter ihr, auf dem Balkon ihrer Studenten-WG in München, bildet sich eine Schweißpfütze. Sie sprintet – und siegt. Schleiz, Thüringen, 15 Monate später. Wieder sprintet sie – einen Anstieg hinauf. Es geht um den Etappensieg bei der Thüringen Rundfahrt. Sie ist umgeben von Weltklasse-Fahrerinnen. Zwölf Athletinnen setzen sich etwas ab. Sie ist dabei. Noch 100 Meter. Noch 50. Die Zielgerade. Ricarda Bauernfeind wird Zweite. Hinter der späteren Gesamtsiegerin, der Australierin Alexandra Manly aus dem australischen WorldTour-Team BikeExchange-Jayco. Am Tag zuvor wurde sie Vierte. Am Tag danach wird sie Achte. Ihre Gesamtplatzierung: Fünfte. Plus: Neunte der Punkte-, Dritte der Berg- und Dritte der Nachwuchs-Wertung. Ricarda Bauernfeind ist 22 Jahre alt – und eine der großen Aufsteigerinnen der Saison 2022. Denn die größten Erfolge erzielt sie nach der Thüringen Rundfahrt. Am 24. Juni gewinnt sie das Einzelzeitfahren der deutschen Meisterschaft in der U23-Klasse. Zwei Tage später,



W

ES

IM CLUB DER

ES

**DIE FASZINATION LANGSTRECKE:
JAHRELANG TRÄUMTE ER DAVON,
MEHR ALS 300 KILOMETER AN EINEM
TAG ZU FAHREN. DANN SCHAFFT ER ES.
ZWEI MAL. PÄSSE, TRAINING, TOUREN.**





TRAININGSLAGER

GARDASEE

GRAN CANARIA

MALLORCA

CIUDAD

COSTA BLANCA

ALGARVE

*WÄRME, SONNE, RUHE, BERGE, AUS-
SICHTEN – UND MEHR: DAS BIETEN DIE
TOP-TRAININGSLAGER-ZIELE. VON
TOUREN, KOSTEN UND GEHEIMTIPPS.*

Text: Redaktion **Fotos:** Adobe, Campagnolo

TRAUM- RÄDER

13 TRAUMRÄDER
IM TEST

LEICHT, SCHNELL, AERODYNAMISCH,
BESONDERS: 13 TOP-MODELLE IM
GROSSEN RENN RAD-SPEZIAL-TEST.





Text: David Binnig, Frederik Böna,
Leon Echtermann, Jan Zesewitz
Fotos: Gideon Heede

Die Ausrichtungen der aktuellen Testmodelle rangieren zwischen langstrecken- und komfortorientiert, steif und leicht, haltbar und innovativ. Ihre Gewichte reichen von 6,6 bis 9,1 Kilogramm. Neben Leichtgewichtsmodellen wie etwa dem Storck Aernario.3 und dem Merida Scultura 10k sind auch voll auf eine optimierte Aerodynamik ausgerichtete Race-Räder ein Teil dieses Testfelds – etwa das Scott Foil RC Ultimate und das Canyon Aeroad CFR MVDP. Das leichteste Rad des Testfeldes ist das Storck Aernario.3: Es punktete im Testverlauf mit seiner mit dem Leichtgewicht von nur 6,6 Kilogramm korrelierenden sehr hohen Agilität, seiner sportiven Ausrichtung, einer hohen Wendigkeit und einer sehr direkten Kraftübertragung. Das Klaassen Razor ist, in der Rahmengröße 56, um rund 2,5 Kilogramm schwerer. Der Hauptgrund: Die Basis, der Rahmen, ist aus Metall – hochwertigen dünnwandigen Dedacciai-Aluminiumrohren – gefertigt. Und: die Ausrichtung als Straßen- und Offroad-Allrounder. Bei den Parametern Gewicht und Steifigkeit kann das Rahmenmaterial naturgemäß nicht ganz mit Top-Carbon-Varianten konkurrieren. Die Vorteile liegen unter anderem in einer hohen Robustheit und Haltbarkeit. Dies passt zur Ausrichtung des Rads als ein Allroad-Modell. Auch auf leichten Schotterpassagen

überzeugt das hochwertig ausgestattete Razor des kleinen niederländischen Herstellers. Eine weitere der vielen Besonderheiten beziehungsweise „Exoten“ in diesem Testfeld ist das Officine Mattio SL X. Dessen hochwertiger Carbon-Rahmen wird in Italien handgefertigt. Das SL X ist leicht, steif und sehr hochwertig ausgestattet. Der zweite im Testfeld vertretene Hersteller aus Italien ist: 3T. Das Testmodell Racemax Exploro ist, neben dem Klaassen, eines von zwei Gravelrädern dieses Feldes. Mit seinem Gewicht von 8,3 Kilogramm ist es für ein Gravelbike sehr leicht. Unsere Tester überzeugte zudem die enorme Laufruhe und das gleichzeitig sehr agile Fahrverhalten des 3T sowie die durchdachte Ausstattung. So boten etwa die verbauten 40 Millimeter breiten Pirelli-Stollen-Reifen einen sehr hohen Kurvengrip.

Aerodynamik, Leichtgewicht, Preise

Gleich drei der 14 Test-Modelle sind aerodynamisch optimiert und klar auf höhere Geschwindigkeiten sowie eine optimierte Race-Tauglichkeit ausgelegt. Zwei davon haben wir in einer günstigeren, weniger ausgefallenen Modellvariante bereits hinsichtlich der Aerodynamik getestet. Dieser in der RennRad-Ausgabe 10/2022 veröffentlichte Test zeigte: Sowohl das neue Scott Foil als auch das Canyon Aeroad zählen zu den aerodynamischen Top-Modellen des Marktes. Das Foil wurde auch im Hinblick auf andere Parameter noch einmal deutlich verbessert. So wiegt es nun rund neun Prozent weniger als ein vergleichbares Vorgängermodell. Trotz all dieser enormen Unterschiede in der Ausrichtung der 13 Räder dieses Testfelds gibt es dennoch, leider, eine Gemeinsamkeit zwischen ihnen: ihr hoher Preis. Die Testräder kosten zwischen 5500 und 18.990 Euro. Leider sind viele dieser „Traumräder“ somit für den Durchschnittsverdiener völlig utopisch und unerreichbar. Auch diese Preise sind Teil einer großen Entwicklung. Einen großen Leitartikel zum Thema Radmarkt und Inflation finden Sie in der RennRad-Ausgabe 10/2022. In den kommenden Magazinen werden wir uns, gerade in den großen Tests, wieder vorrangig bezahlbaren, sehr preis-leistungsstarken Modellen widmen. //

DAS LEICHTESTE RAD

Storck Aernario.3 Pro
6,61 Kilogramm

DAS SCHWERSTE RAD

Klaassen Razor
9,10 Kilogramm

DAS TEUERSTE RAD

Festka Spectre
18.990 Euro



REGENS

**TROCKEN BLEIBEN: WASSERDICHTE REGENKLEIDUNG
ZÄHLT ZUR RADFAHRER-STANDARD AUSSTATTUNG. 19
REGENJACKEN AB 85 EURO FÜR MÄNNER UND FRAUEN
IM GROSSEN VERGLEICHSTEST. DIE KAUFBERATUNG.**



REGENBEKLEIDUNG **IM TEST**

SCHUTZ



WEIHNACHTSGESCHENKE

EKOI E-LENS REVO

VARIO-BRILLE

Keine Kompromisse zwischen Leistung, Sicherheit und Stil: Das verspricht die neue elektronische Brille EKOI E-LENS Revo. Dank der elektronischen Vario-Brillengläser passt sich die Tönung der Scheibe in weniger als einer Sekunde an die Helligkeit an. Ob bei rasanten Abfahrten mit Sonne, Schatten, Wald und Tunneln oder wechselnde Lichtverhältnisse in der Innenstadt – die EKOI E-LENS ist immer und überall der ideale Begleiter für jede Art von Radtour. Da die Brille ohne Batterien oder Akkus funktioniert, sind potenzielle Aussetzer ausgeschlossen. Dank der patentierten SHADETRONIC®-Technologie und der Expertise der Profi-Teams, mit denen EKOI zusammenarbeitet, ist der neueste Stand der Technik immer garantiert. Mit acht unterschiedlichen Rahmen- und Glasfarben ist zudem die Auswahl sehr groß.

Preis: 319,99 Euro
Internet: www.ekoi.de
Sonderangebot:



EKOI HEAT CONCEPT 5

HEIZ-HANDSCHUHE

Die Handschuhe EKOI Heat Concept 5 sind für Touren bei Temperaturen bis zu -20°C konzipiert. Sie kommen zum Einsatz, wenn klassische Thermohandschuhe bei extremer Kälte an ihre Grenzen stoßen. Dank eines Netzes aus Filamenten, das vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen reicht, wird die von einer Lithiumbatterie erzeugte Wärme gleichmäßig verteilt. Es stehen insgesamt drei Heizstufen – 30°C , 35°C , 40°C – zur Verfügung. Bei wärmeren Temperaturen kann die Heizung einfach ausgeschaltet werden. Die Handschuhe können dann dank der atmungsaktiven Membran als einfache warme Handschuhe verwendet werden. Im warmen Zustand behalten die Finger ihre Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Die Reaktionsfähigkeit beim Bremsen wird nicht beeinträchtigt, die Fingerfertigkeit bleibt erhalten. Eine wesentliche Sicherheitsgarantie, die durch das Vorhandensein von rutschfesten Handflächen verstärkt wird. Wasserdicht sind die Handschuhe ebenfalls.

Preis: 184,99 Euro
Internet: www.ekoi.de
Sonderangebot:





TRAINING

SCHEIN

**MEHR LEISTUNG – AEROB & ANAEROB:
TEMPOHÄRTE, ZEITFAHREN, BERGE UND
RADMARATHONS. EINBLICKE, WISSEN,
TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSMETHODEN
PLUS TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE.**

Text: Robert Pingitzer **Fotos:** Sram, Sportograf, Jürgen Skarwan

ELLER





CIAO

ADIEU

S E R V U S

GENERATIONS WECHSEL

G O O D B Y E

A D I O S

**GLEICH MEHRERE FAHRER,
DIE EINE ÄRA GEPRÄGT
HABEN, VERLASSEN DEN
RADSPORT. EIN RÜCKBLICK.**

Text: Christina Kapp **Fotos:** Cor Vos

Vor 25 Jahren holte er seine erste Medaille: Er wurde spanischer Vize-Zeitfahrmeister der U19-Klasse. 2002 wurde er Rad-Profi. Und blieb es 20 Jahre lang. Viele sehen ihn als einen der ganz Großen des Radsports – andere, aufgrund seiner Vergangenheit, nicht. Schon in seiner zweiten Profi-Saison, 2003, wurde er Vize-Weltmeister im Straßenrennen – hinter seinem spanischen Landsmann Igor Astarloa. Und: Er gewann gleich zwei Etappen der Vuelta. Es waren die ersten von 18 Grand-Tour-Etappensiegen seiner langen, langen Karriere. 2009 gewann er die Vuelta-Gesamtwertung. Nun, nach der aktuellen Saison, ist seine Karriere vorbei. Auch in diesem Jahr holte Alejandro Valverde – mit 42 Jahren – noch Top-Resultate: Vierter der Route d'Occitanie, Elfter des Giro, Dreizehnter der Vuelta, Zweiter des Flèche Wallonne und von Strade Bianche, Siebter von Lüttich-Bastogne-Lüttich, Zweiter der Coppa Agostoni, Dritter beim Tre Valli Varesine, Sieger des Gran Camino. In jedem Jahr beenden etliche Rad-Profis ihre Karrieren – doch in diesem Jahr kommt es fast zu einer Art Zeitenwende. Gleich mehrere prägende Fahrer einer ganzen Generation treten ab. Eine neue Generation hat längst „die Macht“ übernommen – die Generation der Top-Talente um Tadej Pogačar, Remco Evenepoel, Juan Ayuso, Tom Pidcock und etliche andere. Sie werden zukünftig die Rennen prägen. So wie die Generation der Top-Fahrer vor ihnen. Eine Generation, die teils die großen Doping-Skandale des Radsports erlebt und überdauert hat – und teilweise darin verwickelt war. In diesem Jahr traten vier Fahrer von der Bühne ab, die für die Radsport-Geschichte stehen: mit Philippe Gilbert und Alejandro Valverde zwei Weltmeister – und

JAHRESRÜCKBLICK
2022

SAISON HIGHLIGHTS





ABPUZZEN DOLOMITEN ROM

***FÜNF BERGANKÜNFTE,
DREI ZEITFAHREN UND
SECHS SPRINTETAPPEN:
DIE STRECKE DES NÄCHSTEN
GIRO D'ITALIA BIETET, UND
FORDERT, VIEL. EINE VORSCHAU.***

Text: Christina Kapp **Fotos:** Cor Vos

2 2 Prozent Maximal- und zwölf Prozent Durchschnittssteigung über eine Distanz von 7,5 Kilometern – dies sind brutale Werte. Und: entscheidende. Denn hier, an dieser Stelle, wird man den Giro d'Italia gewinnen oder verlieren können. Der Anstieg hinauf zum Monte Lussari ist der entscheidende Teil der vorletzten Etappe: eines Bergzeitfahrens. Dessen Daten: 19 Kilometer, 1050 Höhenmeter. Nach der Präsentation der Rennstrecke ist klar: Auch der nächste Giro wird einer für die Bergfahrer sein. Obwohl die Gesamtzahl der Zeitfahr-Kilometer im Vergleich zu den Vorjahren stark erhöht wurde – auf nun 70,6. Eines der drei Zeitfahren ist extrem bergig, zwei sind fast flach: Jenes der Auftakt-Etappe von Fossacesia Marina nach Ortona über 18 Kilometer. Und jenes der neunten Etappe rund um Cesena. Die Distanz: 34 Kilometer. Doch: Entschieden wird dieser Giro sehr wahrscheinlich in den Bergen. Vielleicht im Verlauf der Königsetappe in den Dolomiten, von Longarone bis zur

GRINDURO

E I F F E A B E N T E U E R E R L E B E N G R A V E L





Text: Daniel Lenz **Fotos:** red pixl

Der Gedanke, den man nicht denken will, den man sonst immer vertreibt, der sonst gar nicht erst aufkommt – heute drängt er sich so früh wie noch nie in meinen Kopf: nach 25 Kilometern. 25 Kilometer, die sich wie 100 anfühlen. Der Gedanke lautet: „Hör auf. Steig vom Rad. Geh duschen, essen, trinken – geh zurück in die Zivilisation, werde wieder zu einem normalen Menschen.“ Ich zweifle. An mir selbst. An meiner Entscheidung, hier zu starten. Es dauert zwei, drei Minuten, bis ich stark genug bin, um den Gedanken zu verdrängen. Seit mehr als eineinhalb Stunden peitscht mir der Regen ins Gesicht. Es ist kein normaler Regen. Es ist ein monsunartiger. Die Tropfen sind dick. Sie fallen eng. Längst hat das Wasser seinen Weg durch die kleinsten Öffnungen und Nähte meiner Regenkleidung gefunden. Trotz der „wasserdichten“ Überschuhe stehen ganze Seen in meinen Radschuhen. Mein Oberkörper ist noch warm, von der An-

strengung. Doch meine Füße und Beine sind eiskalt. Das Display meines Radcomputers zeigt: acht Grad. Und das im September. Im Wald ist es, gefühlt, etwas wärmer als draußen auf den Wiesen. Wo sich der Wald lichtet, werfen mich die Windböen fast vom Rad. Ich finde einfach keinen Rhythmus. Ich wusste, was auf mich zukommt. Schon die ganze Woche über hatte es immer wieder geregnet. Dennoch habe ich mich aufgemacht. Am Vorabend kam ich an. Hier, in Hellenthal in der Eifel, im Grinduro-Basecamp, einem Campingplatz. Fast alle Teilnehmer übernachteten hier in Zelten, Vans, Autos oder in urigen Blockhütten, die man vorab mieten konnte. Die Lage des Campingplatzes: sehr naturnah, umgeben von Wiesen und Wald. Ein Kontrast zu vielen anderen Campingplätzen mit ihren dicht aneinandergereihten Stand- und Aufstellplätzen. Hier ist man gefühlt mitten in der Natur.

Regen & Berge

Dies ist ein Premieren-Event: das erste „Grinduro“ in Deutschland. Die Gravel-Event-Serie wurde in Quincy in Kalifornien gegründet. Die erste Veranstaltung wurde 2015 ausgetragen. Inzwischen existieren fünf Events in fünf Ländern und drei Kontinenten. Das Grundprinzip der Grinduro-Events: Wettkampf, Natur, Spaß und Party. Die Abende sind geprägt von: Lagerfeuer, Musik, Zusammensitzen, Reden, Essen, Trinken und Bier, viel Bier. Im Verlauf der Nacht wird das Wetter immer schlechter. Dauerregen. Ich höre ihn die ganze Nacht über. Auch morgens lässt er nicht nach. Im Gegenteil. Frühstück. Porridge. Brot. Zwei Tassen Kaffee. Wärme tanken. Ein letztes Mal, bevor es rausgeht. In den Regen. Wir reihen uns auf – rund 200 Menschen auf Gravelbikes. Alle sind eingepackt in mehr oder weniger dicke bunte Regenjacken. Noch sind die Farben zu erkennen. Nicht mehr lange. Start. Es dauert lange, bis meine Muskeln warm werden. Der erste Anstieg: rund acht Kilometer lang aus dem Prether Bachtal bis auf fast 700 Meter zum Wolfsberg hinauf. Der Untergrund: harter Kies. Das Wegchen wird immer steiler, sechs, sieben, acht Prozent. Wir fahren durch einen dunklen Wald. Noch ist das Tempo kontrolliert. Die Fahrer um mich herum kommen aus Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Kenia, den USA, Neuseeland. Warum sind sie hier? Was ist beim Grinduro anders, was macht dieses Event so besonders? Hier geht es nicht darum, als Erster über eine Ziellinie zu fahren. Sondern: Es gibt vier extra Zeitnahme-Abschnitte.

Schlamm & Fahrtechnik

Der Rest der Strecke wird ohne Zeitnahme gefahren. Er ist somit: eine Art „Social Ride“. Man bleibt zusammen, fährt in Gruppen, unterhält sich. Die Atmosphäre ist entspannt und locker. Die zuvor festgelegten Zeitnahme-Abschnitte umfassen: je etwa fünf bis sieben Minuten Fahrzeit, sowohl technisch schwierige Singletrail-Abfahrten als auch steile Anstiege. Wir erreichen den Fuß des zweiten längeren Anstiegs des Tages. Es geht rund sechs Kilometer weit hinauf zum Weißen Stein, dem deutsch-belgischen Grenzberg, der sich in der kalten Jahreszeit in ein Wintersportgebiet mit Langlaufloipen, Skipisten mit Skiliften und Rodelbahnen verwandelt. Heute, Ende September, hat der massive Regen die zahlreichen Singletrails in Schlammrinnen, mit tiefen Furchen und rutschigen Passagen, verwandelt – ein Charakteristikum eines Großteils der 100 Kilometer langen Grinduro-Strecke. Das Sägezahnprofil des Kurses verlangt uns allen viel ab. Es ist ein



AM

ER