

RennRad

GETESTET:
**WINTER
SCHUHE**
WARM & ROBUST

TRAUMZIELE & TOP-TOUREN

Einmal im Leben: Events und Strecken – Highlights & Tipps

Trainingsideen & Studien für Radsportler

EXTRA: WINTER-TRAINING

Effizienz: Cyclocross, Ausdauer
Intervalle & Trainings-Pläne

DAUERTEST: RÄDER & CO.

Haltbarkeit: Laufräder, Kleidung
und mehr über Monate getestet

TIPPS: NAHRUNG & EFFEKTE

Rezepte & Studien: Ernährung
Psyche & Leistungsfähigkeit

EXTREM: 4400 KILOMETER

Das härteste Offroad-Rennen
der Welt: Report des Siegers



TRAUMRÄDER

RADTEST: 13 HIGHEND-RENNRÄDER VON BMC, CERVÉLO, CANYON, BH & CO.



02
4 196209 207503



TESTS, REISEN, ABENTEUER

Traumräder sind: besonders – besonders leicht, besonders aerodynamisch, besonders steif, besonders innovativ und leider auch besonders teuer. Für die meisten von uns bleiben sie deshalb: Träume. Dennoch haben wir uns dafür entschieden, 13 der besten Top-Modelle des Rennrad-Marktes ausführlich zu testen. Aus dem einfachen Grund, dass ein Rennrad-Magazin alle Bereiche des Marktes abdecken sollte. Und: Um einen Überblick über technische Neuerungen zu geben und zu zeigen, was möglich ist. Die enorme Inflation auf dem Rad-Markt haben wir bereits mehrfach analysiert und kritisiert. In den kommenden Ausgaben werden wir uns dann wieder verstärkt auf preis-leistungsstarke Modelle fokussieren. Solche – und etliche weitere Produkte wie etwa Laufräder und Radbekleidung – sind in unserem großen Dauertest auch in diesem Magazin vertreten: Dieser zeigt, wie die Produkte nach teils mehreren Monaten und tausenden Test-Kilo-

metern performt haben, wie ihr Verschleiß ist, wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Im Mittelpunkt eines weiteren großen Vergleichstests: sieben Paar Winter-Radschuhe. Die Protagonisten unserer großen Reportagen sind teils vor dem Winter geflohen – und haben auf dem Rad Abenteuer erlebt: Zum einen eine Bikepacking-Reise durch Eritrea und zum anderen eine Fahrt durch die komplette USA, von Kanada nach New Mexico. 4400 Kilometer, 60.000 Höhenmeter, im Gelände, ohne Team, ohne jede Hilfe – in rund 14 Tagen. Wir schildern den Verlauf der „Tour Divide“, des wohl härtesten Rennens der Welt, aus der Sicht des Siegers.



David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

6,58
KILOGRAMM

wiegt das Storck Aernario.3 Platinum, das leichteste Rad des aktuellen Testfeldes. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 50**.

ZAHL
DES
MONATS 2

4400
KILOMETER

umfasst die Strecke der Tour Divide, eines der härtesten Radrennen der Welt. Die Reportage aus der Sicht des Siegers finden Sie ab der **Seite 28**.



INHALT

AUSGABE 1-2 | 2024

ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Wenige Profis weniger Teams dominieren die wichtigsten Rennen. Einblicke

Abenteuer-Report: 550 Kilometer durch Eritrea 16

In acht Tagen von der 2300 Meter hoch gelegenen Hauptstadt Asmara bis ans Meer: die Reportage

Extrem: das härteste Radrennen der Welt 28

4400 Kilometer & 60.000 Höhenmeter Offroad durch die USA. Die Tour Divide aus der Sicht des Siegers

Einmal im Leben: Traumziele, Top-Touren & Events 38

Berge, Wälder, Meer, Ausblicke und Events – eine weltweite Auswahl an Top-Zielen & -Strecken

TEST & TECHNIK

Auftakt: Neuheiten, Trends & mehr 46

Canyons neues Gravel-Race-Bike Grail, der Pro-Wing-AGX-Lenker von FSA und mehr

Radtest-Spezial: 13 Traum-Rennräder 48

Schnell, leicht, steif, hochwertig, aerodynamisch, besonders: 13 High-End-Top-Modelle im Vergleich

Test: Winter-Radschuhe – Wärme & Schutz 64

Passform, Wetterschutz, Steifigkeit, Preis-Leistung und Gewicht: sieben Modelle ab 230 Euro im Test

Dauertest: Laufräder, Bekleidung & Vieles mehr 70

Gravel-Schuhe von Fizik, Winterkleidung von Assos, Top-Laufräder von Bike Beat und mehr im Härtetest

Technik-Spezial: Carbon-Reparaturen 78

Schäden an Carbon-Rahmen und -Komponenten sind meist reparabel. Einblicke & Reparatur-Tipps

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 88

Studie: Effekte einer nächtlichen Protein-Einnahme. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

Ernährung: Superfoods, Leistung & Rezepte 90

Süß, salzig, fettig – jedes Nahrungsmittel hat Effekte auf den Körper, die Psyche & die Leistungsfähigkeit

Winter-Training: Cross-Einheiten & Pläne 96

Cyclocross ist hart, anspruchsvoll – und der ideale Wintersport für Viele. Plus: Trainingspläne für alle

PELOTON

Saison-Highlights: Siege & Leistungsdaten 108

Top-Fahrer & Talente, Wattwerte, Rekorde und Überraschungen: die Highlights der Saison 2023

Tour de France 2024: Strecke & Favoriten 114

3492 Kilometer, vier Bergankünfte, zwei Zeitfahren, eine Schotter-Etappe: die wichtigsten Etappen & Infos

Top-Transfer: Primož Roglič – Team-Taktiken 116

Einer der Top-Stars wechselt zur deutschen Equipe Bora-Hansgrohe. Hintergründe, Perspektiven & mehr

REISE

Istrien: Meer, Sonne, Berge & ein Radmarathon 120

Wärme, Anstiege und der Radmarathon Istria300: Istrien bietet extrem viel. Race-Report & Top-Touren

Hunsrück-Nahe: Höhenmeter, Natur & Ruhe 124

Die Hunsrück-Nahe-Region im Westen Deutschlands bietet Hügel und Erholung. Tipps & Traum-Strecken

Impressum Seite 119

T



U R

D ' E R I T R E A



**ACHT TAGE, 550 KILOMETER, IN
ERITREA – VON DER 2300 METER
HOCH GELEGENEN HAUPTSTADT
ASMARA BIS ANS MEER: EINE
BESONDERE RAD-REISE.**

DIE REPORTAGE

TOUR / DIVIDE

A male cyclist is shown in a dynamic, forward-leaning posture, riding a mountain bike on a narrow dirt trail. He is wearing a red and black cycling helmet, red sunglasses, a red short-sleeved jersey, and blue shorts. A black backpack is visible on his back. The bike is a full-suspension mountain bike with a red frame. The background is a dense forest of evergreen trees, with some branches in the foreground slightly out of focus. The overall scene conveys a sense of adventure and endurance.

U L T R A
S P O R T
A B E N T E U E R

EINMAL DURCH DIE USA, VON KANADA NACH NEW MEXIKO. 4400 KILOMETER, 60.000 HÖHENMETER, IM GELÄNDE, OHNE TEAM, OHNE JEDE HILFE – IN 14 TAGEN, DREI STUNDEN UND 23 MINUTEN. DIE TOUR DIVIDE AUS DER SICHT DES SIEGERS.

Text: David Binnig **Fotos:** Nils Laengner

Mit 30 km/h fährt er hinein – keine 20 Meter weit. Es dauert zwei Sekunden, bis er steht. Nichts mehr an seinem Rad dreht sich. Innerhalb weniger Radumdrehungen hat sich das Gewicht seines mit Gepäck beladenen Rades fast verdoppelt. Mit einem grauen Matsch, der nicht nur aussieht wie Zement, sondern auch fast genauso zäh ist. Es ist ein Matsch, wie man ihn in Mitteleuropa wohl nicht kennt. Ein Matsch aus einer anderen Welt. Dies ist der Matsch des „Great Divide Basin“: eine Mondlandschaft, ein totes Land, eine Anderswelt, im Südwesten des am dünnsten besiedelten US-Bundestaates, Wyoming. Diese andere Welt begann hinter Atlantic City – und endet erst nach rund 150 Kilometern. 150 Kilometer ohne Stadt, ohne Dorf, ohne Straße, ohne Laden, ohne Tankstelle, ohne Stromleitung, ohne Baum, ohne Hügel. Dies ist das Nichts, die große Weite. Eine Weite aus Sand und Kies und ein paar Gräsern und niedrigen Büschen dazwischen.

Distanzen & Ziele

Dies ist ein Streckenabschnitt des längsten Offroad-Extremdistanz-Radrennens der Welt: der Tour Divide. Dessen Daten: 4400 Kilometer, 60.000 Höhenmeter. Die Strecke führt vom kanadischen Banff einmal quer durch die USA bis Antelope Wells in New Mexiko. Die bisherige Strecken-Rekordzeit: 13 Tage und 22 Stunden, aufgestellt von Mike Hall. Der Brite galt jahrelang als einer der besten Ultra-Radsportler der Welt. 2017 verunglückte er während eines Rennens in Australien bei einem Verkehrsunfall tödlich. „Der Streckenrekord war von Anfang an ein Ziel. Aber mir war schon zu Beginn klar: 20 Prozent dessen kannst du selbst beeinflussen – 80 Prozent stehen nicht unter deiner Kontrolle. Ich kann nur das tun, was die Natur und die Strecke erlauben. Ich bin den Elementen ausgeliefert“, sagt Ulrich Bartholmös. Er ist hier ein „Rookie“, ein Neuling. Dies ist seine erste Tour Divide.

TRAUMZIELE TOP-TOUREN & EVENTS

*EINMAL IM LEBEN: POTENZIELLE
TRAUMZIELE UND HERAUSFORDERUNGEN.
BERGE, SEEN, WÄLDER, MEER, AUSBLICKE
UND EVENTS – EINE WELTWEITE AUSWAHL
AN TOP-ZIELEN & -STRECKEN.*

Text: Frederik Böna **Fotos:** Clarissa Schwarz, Sportograf



RADTEST

***SCHNELL, LEICHT, KOMFORTABEL,
ANDERS: 13 HIGHEND-RENNRÄDER
IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.***

TRAUM RÄDER

Text: D. Binnig, F. Böna,
J. Schinnagel, P. Klimsa
Fotos: Gideon Heede

Aerodynamik und Allroad-Ausrichtungen – das sind zwei der großen Trends des „Rennlenker-Radmarktes“. Die „Gattungsgrenzen“ zwischen sportiven Gravel- und komfortablen Rennrädern verschwimmt. Auf der anderen Seite des Ausrichtungs-Spektrums, der sportiv-racigen, nimmt die Aero-Optimierung von Rahmen und Teilen immer weiter zu. Auch in diesem Testfeld besonders innovativer, leichter, schneller Highend-Traum-Räder sind gleich elf der 13 Test-Modelle besonders aerodynamisch optimiert und klar auf höhere Geschwindigkeiten bei gleicher Leistung ausgelegt. Zu den, in Sachen Gewicht und/oder Aero-Tuning, am deutlichsten auf den Race-Einsatz ausgerichteten Test-Modellen zählen etwa das Bianchi Specialissima RC, das BH Ultralight, das Look 795 Blade RS Thunder und das Cervélo S5. Am anderen Pol der Ausrichtungs-Ränge ist etwa das Falkenjagd Aristos R angesiedelt. Es ist das einzige Modell in diesem Testfeld, dessen Rahmen nicht aus Carbon besteht, sondern aus Titan. Mit 8,48 Kilogramm in der Rahmengröße M ist es auch das schwerste Rad im Test. Dafür ist es ein Top-Allrounder: Es kann – mit einer entsprechenden Ausstattung – auch als Gravel-Race-Bike eingesetzt werden.

Innovation, Preis & Leistung

Ein Nachteil von „Traumrädern“ und Top-Modellen ist klar: ihr hoher Preis. Enorme 22.500 Euro kostet etwa die BMC Teammachine SLR Masterpiece, das mit Abstand teuerste Rad dieses Testfelds. Allein das Rahmenmodul kostet bereits 12.000 Euro. Die Komponenten – unter anderem Lightweight-Meilenstein-EVO-Laufräder und eine Sram-Red-eTap-AXS-Gruppe – erhöhen diesen Preis weiter. Das Sensa Giulia Supremo ist um rund 14.000 Euro günstiger. Der Preis: 8197 Euro. Es ist eines der neuesten Modelle des niederländischen Herstellers – und mit der Shimano-Dura-Ace-Di2-Gruppe und Leeze-CC-58-

Disc-EVO-WASO-Laufrädern ausgestattet. Die 13 Räder dieses Testfeldes sind demnach stark unterschiedlich ausgerichtet – doch eine Gemeinsamkeit liegt darin, dass sie in einer hohen Preisklasse angesiedelt sind. Die Inflation im Rennradmarkt war sehr hoch: Der Durchschnittspreis von Fahrrädern hat sich in den vergangenen vier Jahren im Mittel mehr als verdoppelt. Leider sind viele dieser „Traumräder“ für den Durchschnittsverdiener unerreichbar. Auch diese Preise sind Teil einer großen Entwicklung. Einen großen kritischen Leitartikel zum Thema Radmarkt und Inflation finden Sie in der RennRad-Ausgabe 10/2022. In den kommenden Magazinen werden wir uns wieder vorrangig preisleistungsstarken Modellen widmen. Im Fokus der kommenden RennRad 3/2024: Die besten Rennräder für unter 2500 Euro. //



W I N T

**WARM, WASSERDICHT, ROBUST:
WAS KÖNNEN WINTER-RADSCHUHE?
WIR HABEN SIEBEN MODELLE AB
230 EURO AUSGIEBIG GETESTET.**

S C



ER H U H E

7 **MODELLE** ROAD & OFFROAD

Text: Günther Proske **Fotos:** Cor Vos, Gideon Heede

Ein guter Winterschuh muss vorrangig „nur“ vier Ansprüche erfüllen: Er muss warm und trocken halten – und dabei noch dauerhaft komfortabel und robust sein. Gegenüber den klassischen Überschuhen erfüllen Winter-Radschuhe dies eher. Sie haben in der Regel deutlich weniger Schwachstellen. Im Vergleich zu unserem letzten Winterschuh-Vergleichstest hat sich das aktuelle Testfeld nun etwas ausgedünnt. Die Zahl der Hersteller, die solche Modelle anbieten, nahm leicht ab. Dabei ist ihr potenzielles Einsatzgebiet groß beziehungsweise breit. Bereits ab unter zehn Grad Celsius können Winterschuhe eine gute Investition sein. Denn: Sie sind warm, haltbar und vor allem wasserdicht. Die Voraussetzung: ein sinnvolles Wärmemanagement. Dies wird meist durch den Einsatz und die Kombination verschiedener Materialien erreicht. Oftmals handelt es sich dabei unter anderem um eine Art Fleece-Polsterung im Inneren und einen robusten, mit einer Funktions-Membran kombinierten Außenstoff. Manche Hersteller geben hier die Dicke des Materials ähnlich wie bei Bekleidung an: in Form eines Stoffgewichts. Zusätzlich hält bei den meisten Modellen ein gepolsterter enganliegender Schaft warm und verhindert ein Eindringen von Kälte, Schmutz und Wasser.

**EIN STURZ, EINE DELLE, EIN BRUCH - UND
DIE FRAGE: KANN MAN DAS REPARIEREN?
CARBON IST EIN BESONDERES MATERIAL.
EINBLICKE & REPARATUR-TIPPS.**





HINTERGRUND : TECHNIK

CARBON REPARATUR

Text & Fotos: Dipl. Ing. Volker Buchholz

Krrrk" – es passiert innerhalb von Sekundenbruchteilen: ein Sturz, der Aufprall und das Geräusch. Hat etwas geknackt? Hat der Carbon-Rahmen etwas abbekommen? Das sind – nach dem Kontrollieren der eigenen Gliedmaßen und Haut – wohl die ersten Gedanken, die sehr vielen Rennradfahrern während einer solchen Situation durch den Kopf gehen. Solche Sorgen sind teils auch berechtigt. Teilweise erkennt man Schäden des Carbons auf den ersten oder zweiten Blick, teils sind sie quasi „unsichtbar“. Doch was tun, wenn der Rahmen oder die Gabel wirklich etwas abbekommen hat? Wann und wie kann ein Carbon-Rahmen repariert werden – und wann nicht?

Ein selbst erlebter Beispiel-Fall: Bei einem Sturz ist der Lenker gegen das Oberrohr des Carbon-Rahmens geschlagen und hat dort eine Einbeulung verursacht. Der teure Rahmen ist zerstört, umgangssprachlich „geschrottet“. Was sind die Optionen: neuer Rahmen? Neues Rennrad? Nein: Ein Rahmen aus Carbon kann auch repariert werden. Es existieren zahlreiche Anbieter, die sich auf solche Reparaturen spezialisiert haben. Einer davon ist das Unternehmen PolyTube Cycles in Hückelhoven im Raum

NEUES AUS DER FORSCHUNG

E S S E

E



NS



EFFEKTE

**SÜSS, SALZIG, FETTIG – JEDES NAHRUNGSMITTEL HAT
EFFEKTE AUF DEN KÖRPER, DIE PSYCHE, DIE LEISTUNG.
STUDIEN, WIRKUNGEN, TIPPS, REZEPTE.**

Text: David Binnig **Fotos:** Adobe Stock, Cor Vos

Schokolade macht glücklich, Rote-Bete-Saft macht ausdauernd, Fischöl macht gesund – könnte man meinen. Zu diesen – und hunderten, nein tausenden anderen – Nahrungsmitteln findet man unzählige Online-Artikel und Studien, seriöse und unseriöse. Etliche „Superfoods“ werden als Wundermittel angepriesen. Doch die Realität ist – wie immer: relativ. Keine der drei Aussagen des ersten Satzes ist falsch. Und keine ist wahr. Zumindest nicht zu 100 Prozent. Etliche Lebensmittel, und auch einige Nahrungsergänzungsmittel, haben nachgewiesene Effekte. Gerade für Ausdauer-Athleten sind beispielsweise jene der roten Bete sehr interessant: Ihr Saft enthält eine relativ hohe Menge Nitrat. Ein Teil dieses Nitrats wird im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt. Dieses Molekül spielt eine entscheidende Rolle bei der Erweiterung der Blutgefäße und kann somit die Durchblutung und den Sauerstofftransport verbessern. Zwei Faktoren, die essentiell für eine hohe Ausdauerleistungsfähigkeit, aber auch für kurze Maximal-Belastungen sind.

Rote Bete & dunkle Schokolade

Doch trotz der potenziell leistungssteigernden Wirkung ist ein hoher Konsum von Rote-Bete-Saft für Viele nicht besonders attraktiv. Ein Hauptgrund dafür: der säuerliche bis bittere Geschmack. Eine süßere „Alternative“: Dunkle Schokolade. Sie soll teils ähnliche Effekte haben. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler der Kingston University in einer 2016 veröffentlichten Studie. Die Forscher testeten neun Amateur-Radsportler,

die sie in zwei Gruppen aufteilten. Die Sportler der „Schokoladen-Gruppe“ sollten zwei Wochen lang täglich 40 Gramm dunkle Schokolade essen. Jene der Kontrollgruppe sollten weiße Schokolade oder einen Snack ihrer Wahl zu sich nehmen. Die Ergebnisse: Die Probanden der Schokoladen-Gruppe benötigten bei einer moderaten Intensität weniger Sauerstoff und legten in einem zweiminütigen Zeitfahren eine größere Distanz zurück als jene der Kontrollgruppe. Die Erklärung der Forscher für die verbesserte Leistung: Die in den Kakaobohnen enthaltenen Flavonoide erhöhen, ähnlich wie Rote-Bete-Saft, die Menge an Stickstoffmonoxid. Auch wenn neun Probanden zu wenig sind, um eine generelle Aussage über die leistungssteigernde Wirkung von dunkler Schokolade zu treffen, liefert die Studie dennoch interessante Hinweise. Unklar ist allerdings, wann nach dem Verzehr die Wirkung eintritt und wie lange sie anhält. Im Hinblick auf den Geschmack würden Viele einen nachweislich leistungssteigernden Effekt von dunkler Schokolade wohl sehr begrüßen. Ein weiterer Wirkstoff, der in Schokolade enthalten ist, wirkt primär auf die Psyche. Sein Name: Anandamid. Dieses Molekül wirkt im Gehirn über ähnliche Wege beziehungsweise Mechanismen wie etwa das THC in Cannabis. Jedoch ist die Anandamid-Konzentration so gering, dass man rund 300 Tafeln Schokolade essen müsste, um dieselbe Wirkung wie bei Cannabis zu spüren. Dennoch könnte Schokolade demnach das Potenzial haben, potenziell antidepressiv und aphrodisierend zu wirken – wenn auch nur in einem vergleichsweise geringen Ausmaß.

TRAINING  CYCLOCROSS

CROSS TRAINING

**KURZ UND INTENSIV: CYCLOCROSS IST HART,
ANSPRUCHSVOLL - UND EINE IDEALE
WINTERSPORTART FÜR VIELE. DAS
TRAINING, DIE EFFEKTE UND DER
DEUTSCHE TOP-FAHRER IM PORTRAIT.**



MIT PROFI-TIPPS VON
MARCEL MEISEN

SAISON

2 0 2 3

HIGH

LIGHTS



TEAM JUMBO-VISMA

FÜR 2024



3492 KILOMETER, VIER BERGANKÜNFTEN, ZWEI ZEITFAHREN UND EINE SCHOTTER-ETAPPE: DAS SIND DIE DATEN DER 111. TOUR DE FRANCE.

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

Mit gleich mehreren Premieren geht die Tour de France 2024 in ihre 111. Auflage: Erstmals startet das größte Radrennen der Welt in Italien, erstmals endet es wegen der Olympischen Spiele nicht in Paris, sondern in Nizza. Und zum ersten Mal seit 1989 besteht die letzte Etappe der Tour wieder aus einem Einzelzeitfahren. Die Daten der Gesamtroute: 21 Etappen und 3492 Kilometer. „Es wird episch“, bilanzierte der Titelverteidiger Jonas Vingegaard nach der Vorstellung der Strecke im Pariser Palais de Congrès. Nicht nur wegen der Routenführung und der potenziellen Spannung bis zu den letzten Sekunden könnte diese Tour eine ganz besondere werden – sondern auch wegen der Konkurrenz. Es kann gut sein, dass alle Weltklasse-Rundfahrer der aktuellen Generation an den Start gehen: die je zweimaligen Tour-Sieger Tadej Pogačar und Jonas Vingegaard, der Zeitfahr-Weltmeister und Vuelta-Sieger Remco Evenepoel und der viermalige Grand-Tour-Gewinner Primož Roglič. Generell wird die Strecke recht ausgewogen, denn auch den Sprintern bieten sich bis zu acht Möglichkeiten für Etappensiege. Nach dem Start in Florenz folgen zwei Tage in Italien, ehe es in die französischen Alpen geht. Dort wird es am legendären Col du Galibier schon früh – während der vierten Etappe – einen ersten Hörtetest geben. Danach geht es in Richtung Paris, wo das neunte Teilstück teils über Offroad- und Schotterabschnitte führt. Für die Zuschauer wird hier Action geboten, doch unter den Profis ist diese Streckenführung umstritten. „Es gibt separate

Gravel-Events und -Meisterschaften“, sagte etwa Remco Evenepoel. „Müssen solche Schotterpassagen unbedingt bei einer Grand Tour sein? Ich glaube nicht.“ Der Belgier wird, falls er an den Start geht, einer der Top-Favoriten sein. Genau wie der Slowene Primož Roglič, der vom die Grand Tours 2023 dominierenden Jumbo-Visma-Team zur deutschen Equipe Bora-Hansgrohe wechselte. Ob er und sein neues Team die Vormachtstellung von Jumbo-Visma und Pogačar UAE-Emirates-Equipe brechen können, wird eine der spannendsten Fragen der Tour.

Königsetappe & Pyrenäen

Nach dem ersten Ruhetag in Orleans geht es in die Pyrenäen. Dort endet die 15. Etappe nach einem extrem anspruchsvollen Streckenprofil mit fast 5000 Höhenmetern auf dem Plateau de Beille. In der Schlusswoche warten dann noch einmal drei Alpen-Etappen auf die Fahrer. Hier ragt der 19. Abschnitt mit der Aufahrt auf die 2802 Meter hohe Cime de la Bonette und der finalen Bergankunft in Isola 2000, wortwörtlich, heraus. Auf „nur“ 145 Kilometern sind hier 4600 Höhenmeter zu bewältigen. Ein Einzelzeitfahren von Monaco nach Nizza über 35 Kilometer bildet den Abschluss der Tour. Auf der berühmten Promenade des Anglais direkt am Mittelmeer wird der Sieger ermittelt. Ob es zu einem ähnlich dramatischen Finale wie 1989 kommt, bleibt abzuwarten. Damals lieferten sich der Franzose Laurent Fignon und der US-Amerikaner Greg LeMond in Paris einen denkwürdigen Kampf gegen die Uhr. Am Ende gewann LeMond mit einem Vorsprung von nur acht Sekunden das Gelbe Trikot. Dies ist noch immer die bislang knappste Tour-Entscheidung der Geschichte. //

S A I S O N F I N A



**300 KILOMETER UND 5000 HÖHENMETER.
MEER, SONNE, STEILE ANSTIEGE - DAS IST
DER RADMARATHON ISTRIA300. DER
RENN-REPORT, TOP-TOUREN & TIPPS.**

Text: Frederik Böna **Fotos:** Sport IT, Sandi Kovačević

LE

Nach 245 Kilometern geht plötzlich nichts mehr. Hier, an dem – gefühlt – hundertsten Anstieg, kann ich den Top-Fahrern nicht mehr folgen. Es ist ein Leistungseinbruch, wie ich ihn selten zuvor erlebt habe. Zwölf, elf, zehn, neun km/h – ich werde immer langsamer. Dafür schlägt mein Herz immer schneller. Schweiß rinnt in meine Augen und tropft auf meinen Radcomputer. Die darauf angezeigten Wattzahlen kann ich kaum noch erkennen. Doch ich spüre auch so, dass sie fast 100 Watt niedriger sind als zuvor. Zwei anderen Fahrern aus meiner Gruppe geht es offenbar ähnlich wie mir. Doch der Rest der Gruppe zieht immer weiter davon. Eine Top-Ten-Platzierung ist damit nicht mehr möglich. Aber vielleicht reicht es noch für eine Platzierung unter den Top 15? Es ist eine vage Hoffnung. Wahrscheinlicher ist wohl eher, dass bald immer mehr Fahrer von hinten aufschließen und ich nicht nur ein- und überholt, sondern komplett durchgereicht werde.

Sonne & Meer

Rund siebeneinhalb Stunden zuvor, 06:45 Uhr. Ich stehe, gemeinsam mit 2500 anderen Teilnehmern aus über 30 Nationen, im Startblock. Wir sind an der Küste, in Poreč. Das Meer ist 50 Meter von uns entfernt. Obwohl gerade erst die Sonne aufgeht, ist es bereits angenehm mild. In Deutschland und Österreich ist es an diesem 7. Oktober nasskalt und herbstlich. Hier, an der nördlichen Adria, ist es noch Sommer. Das Teilnehmerfeld ist prominent besetzt – und extrem stark. Um mich herum stehen, unter anderem, der Paris-Roubaix-Sieger 2021, Sonny Colbrelli, und der ehemalige österreichische Biathlet und WM-Bronzemedailien-Gewinner Julian Eberhard. Auch den Olympiasieger und mehrfachen Weltmeister im Skispringen Martin Koch, die Siegerin des Ötztaler Radmarathons 2022 Catherine Rossmann und Robert Müller, einen der besten Ultracycling-Sportler der Gegenwart, sehe ich im Startblock. Zudem gehören viele österreichische und slowenische Lizenzfahrer sowie Radmarathon-Spezialisten zu den Teilnehmern. Als das Rennen um sieben Uhr beginnt, ist das Tempo nach der neutralisierten Startphase daher sofort hoch. Einige Teams halten die Geschwindigkeit so hoch, dass es keine Ausreißversuche gibt. Ich rolle im Windschatten mit und versuche, mich so gut es geht, zu schonen und Energie zu sparen für das, was noch kommt. Dadurch habe ich immer wieder die Möglichkeit, die mediterrane Landschaft um mich herum wahrzunehmen. Ich bin zum ersten Mal hier in



Kroatien. Um mich herum sehe ich Palmen, Kakteen, Hügel, das Meer, alte kleine Dörfer mit Steinhäusern und etliche Eidechsen. Immer wieder muss ich an die französische Côte d'Azur denken. Nach einer langen Abfahrt hinunter ans Meer werde ich nach rund 75 Kilometern aus meinen Gedanken gerissen. Denn: Es geht plötzlich steil bergauf. Vorne wird das Tempo angezogen. Das Feld zerfällt sofort in etliche Gruppen. Immer wieder zeigt mein Radcomputer 400 Watt an. Ich bin komplett am Limit. Zum Glück geht es vielen anderen Fahrern um mich herum genauso. Der Anstieg hat zwar nur rund 230 Höhenmeter – doch oben besteht das Hauptfeld nur noch aus etwa 50 Fahrern. Ich bin dabei. Noch. Denn die Abfahrt danach ist eine Grenzerfahrung für mich – und für

VORSCHAU

RENNRAD 3 | 2024

ERSCHEINUNGSTERMIN:

6. FEBRUAR



RADTEST: RENNÄDER BIS 2500 EURO

Preis-Leistungs-Test: Gewicht, Komponenten, Komfort, Robustheit, Verarbeitung – was bieten Rennräder um 2000 Euro? Mit Modellen von Canyon, Giant, Cube, Myvelo & Co.



VON DER WORLDTOUR IN DIE TRIATHLON-WELTSPITZE TRANSFORMATION & NEUSTART

Vom Radprofi zum Profi-Triathleten: Ruben Zepunkte im Portrait. Motivation, Stärken, Schwächen und Ziele. Plus: Trainingspläne.



PROFI-TRAINING: EINHEITEN, HINTERGRÜNDE & TIPPS TRAINING & LEISTUNGSWERTE

Talent-Suche und -Entwicklung, Intervalle & Überlastung: Einblicke in das Profi-Team Felbermayr-Simplon Wels & Trainingstipps.



SPEZIAL: SAISONVORBEREITUNG & FORMAUFBAU TRAININGSLAGER: TOP-ZIELE

Wärme, Sonne, Ruhe, Berge und mehr: Das bieten die Top-Destinationen für ein Trainingslager. Tipps, Touren & Einheiten.

Fotos: Hieronymus Rönneper, Reinhard Eisenbauer, Campagnolo, Gideon Heede



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

Nichts bekommst du im Radsport geschenkt. Nichts geht von allein. Außer in den Abfahrten.

Miguel Induráin, spanischer Ex-Radprofi, fünfmaliger Tour-de-France-Sieger