

# RennRad

TEST: ONLINE-PLATTFORMEN

## ROLLEN TRAINING

ZWIFT, WAHOO, ROUVY &amp; CO.

### DAUERTEST: RÄDER & CO.

Laufräder, Winter-Kleidung & mehr über Monate getestet

Grundausrüstung: Bikes & Kleidung

### TIPPS: GUT & GÜNSTIG

Ratgeber: Renn- & Gravelräder  
– Material für Preisbewusste

### MEHR ENERGIE & LEISTUNG

Effizienter essen: Studien, Tipps  
Kohlenhydrate & Top-Rezepte

### TALENTSUCHE & RENNEN

Hintergrund: Radsport in Afrika  
– Ausdauer-Talent & -Training

### EXTREM: 6800 KILOMETER

Report: In 18 Tagen durch die  
USA – Vorbereitung & Erlebnis



# TRAUMRÄDER

RADTEST: ZWÖLF TOP-MODELLE VON GIANT, TREK, SCOTT, CANYON & CO.







## ZIELE, HERAUSFORDERUNGEN & TESTS

**L**eicht, aerodynamisch, edel, besonders: Was ein „Traum-Rad“ ist, ist Ansichtssache – doch wir haben für dieses Magazin zwölf Top-Kandidaten ausgiebig getestet. Es sind Rennmaschinen, Leichtgewichte, Top-Modelle und „Exoten“ von Herstellern wie Canyon, Simplon, Giant oder Pastel. Unser zweiter großer Test dreht sich um Nicht-Materielles, konkret: Um Software-Trainings-Plattformen wie etwa Zwift, Rouvy oder Bkool. Was können sie, was bieten sie, wie kann man damit sein Training – schnell, einfach und von zu Hause aus – effizienter gestalten? All diese Fragen werden auf den kommenden Seiten beantwortet werden. Das Thema Training bildet ohnehin einen Schwerpunkt dieser RennRad-Ausgabe. So legen wir anhand vieler Beispiele und Studien dar, wie man seine Ernährung am besten je an seine aktuelle Belastung anpasst: Kohlenhydrate, Intensitäten,

Trainingspläne, Rezepte – all dies finden Sie in diesem Magazin. Und: Inspiration. Die Protagonisten unserer großen Reportagen durchquerten mit dem Rad im Rennmodus die gesamte USA, fuhren Gravel-Rennen in Kenia und suchten nach Afrikas Top-Talenten. Dieses Magazin bietet viel – doch leider kostet es ab dieser Ausgabe auch mehr. Wir werden versuchen, diesen Anstieg durch noch mehr und wertvollere Inhalte auszugleichen. Ein weiterer großer Material- und Test-Artikel dreht sich um alles, was man als Rennrad- oder Gravel-Einsteiger wissen muss – und bietet dazu etliche Kauf- und Preis-Leistungs-Tipps.

*David Binnig*

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL  
DES  
MONATS 1

**6,42**  
KILOGRAMM

wiegt das Aernario.3 60th SE, das leichteste Rad unseres Testfelds.  
Den großen Traumrad-Test finden Sie ab der **Seite 56**.

ZAHL  
DES  
MONATS 2

**6800**  
KILOMETER

legte der Italiener Omar Di Felice während des Trans Am Bike Race quer  
durch die USA zurück. Die große Reportage finden Sie ab der **Seite 14**.



14



**Extrem-Rennen:** 6800 Kilometer ohne Unterstützung einmal quer durch die USA – das ist das Trans Am Bike Race. Reportage & Trainingstipps

26



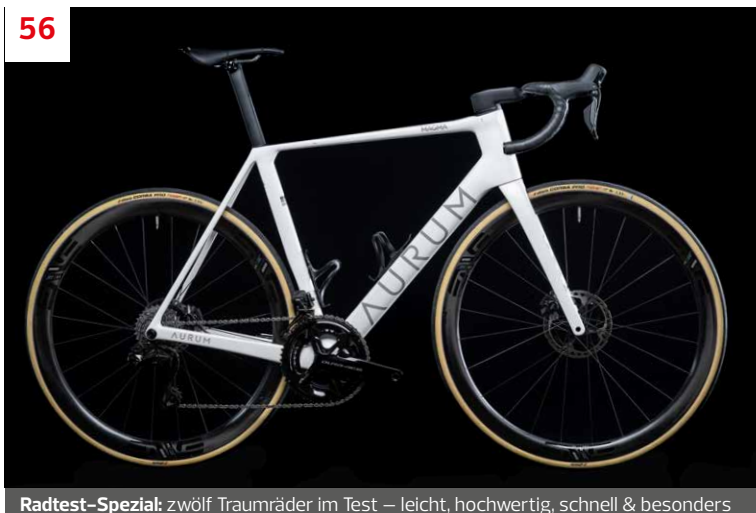
**Reportage:** Steht der afrikanische Radsport vor einem enormen Aufschwung? Einblicke

92



**Ernährung:** Kohlenhydratmengen & Leistung

56



**Radtest-Spezial:** zwölf Traumräder im Test – leicht, hochwertig, schnell & besonders

**Titelbild:** Theo Ledru / Scott Sports  
**Ort:** Kantabrien, Spanien



# INHALT

AUSGABE 1-2 | 2025



## ERFAHREN

### Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 8

News, Termine, Leitartikel: Die Zahl der Fahrradunfälle auf Landstraßen steigt. Zahlen und Zusammenhänge

### Extrem-Rennen: 6800 Kilometer durch die USA 14

Ohne Unterstützung vom Pazifik zum Atlantik – das ist das Trans Am Bike Race. Reportage & Trainingstipps

### Reportage: Radsport in Afrika – Talent-Suche 26

Talent, Training & Entwicklung: Steht der afrikanische Radsport vor einem enormen Aufschwung? Einblicke

### Einsteiger-Spezial: Material- und Kauf-Tipps 42

Einsatzbereiche, Komponenten, Kleidung und mehr: Einblicke & Tipps für die Renn- und Gravelrad-Wahl

## TEST & TECHNIK

### Neuheiten: Räder, Technik, Trends & mehr 54

Das neue Lapierre-Race-Modell Xelius DRS, Wahoos Radcomputer Elemnt Ace & Santinis Regenjacke Magic

### Radtest-Spezial: zwölf Traumräder im Test 56

Schnell, steif, hochwertig, außergewöhnlich: zwölf Top-Modelle von Aurum, Scott, Trek & Co. im Vergleich

### Test: Zuhause zur Form – Trainings-Software 70

Effizient trainieren – unabhängig vom Wetter: sieben Trainingsplattformen für das Rollentraining im Vergleich

### Dauertest: Laufräder, Winterkleidung & mehr 80

Über Monate hinweg getestet: Bekleidung von Assos und Dos Caballos, Laufräder von BikeBeat & viel mehr

### Leichtgewichts-Rennrad: das neue Scott Addict 86

Die neue Generation des Scott Addict im ersten Test: Daten, Fakten, Fahreindrücke & Hintergründe

## TRAINING

### Ernährung: Energiemengen & Leistung 92

Der Einfluss der Kohlenhydratmenge auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Plus: Rezepte und Trainingspläne

### Training: Gravel – Einblicke & Saisonziele 106

Gravelrennen werden immer beliebter – auch bei vielen Radmarathon-Fahrern. Tipps & Trainingspläne

## PELOTON

### Saison-Highlights: Erfolge & Leistungsdaten 114

Favoriten- & Überraschungssiege, Rekord-Wattwerte, Comebacks und Epen: die Highlights der Saison 2024

## REISE

### Vaucluse: Hügel, Wärme, Ruhe & Traumtouren 122

300 Sonnentage im Jahr: Das französische Vaucluse ist eine Traumregion für Radsportler. Top-Touren & Tipps


Impressum Seite 121



18 TAGE







**6800 KILOMETER IN 18 TAGEN  
UND 10 STUNDEN – MIT  
DIESER ZEIT GEWANN OMAR  
DI FELICE DAS TRANS AM  
BIKE RACE QUER DURCH DIE  
USA. ER IST EINER DER  
BESTEN ULTRA-DISTANZ-  
RADSPORTLER DER WELT.  
EINBLICKE IN SEIN TRAINING,  
SEINE RENNSTRATEGIE –  
UND SEIN LEIDEN.**

# KONTINENT

**Text:** Dieter Hilla

**Fotos:** Omar Di Felice, Rand Milam, Elisa Raney, Pexels

**S**turm, schüttender Regen, Dunkelheit, die sekundenweise von Blitzen erhellt wird – und ein grau-schwarzer Schemen, der sich durch die Nacht bewegt. Rhythmisch, gleichmäßig, auf einem Rennrad. Er folgt dem winzigen Lichtkegel einer Akkulampe. Hier in der unendlichen Weite der Dunkelheit – und der Quasi-Unermesslichkeit der Landschaft um ihn herum. Dies sind Weiten, wie sie für einen normalen Mitteleuropäer kaum vorstellbar sind. Es sind die Weiten Virginias. Der US-Bundesstaat ist in etwa so groß wie Bayern und Baden-Württemberg zusammen, hat aber ein Drittel weniger Einwohner. Pro Quadrat-Kilometer leben hier 78 Menschen. Zur Relation: In Deutschland sind es 237. Irgendwann, etliche Stunden nach seiner letzten kurzen Pause, kommt der Schemen in einer Kleinstadt an. Er rollt in das Licht einer Straßenlaterne, steigt vom Rad und tritt in den erleuchteten Bereich. Aus der Dunkelheit ins Licht. Aus der Welt der Nacht und Natur in jene der Menschen.



HINTERGRUNDREPORTAGE

# AFRIKA

SUCHT DEN SUPERSTAR





**TALENT, TRAINING UND ENTWICKLUNG: STEHT DER AFRIKANISCHE RADSPORT VOR EINEM ENORMEN AUFSCHWUNG? BINIAM GIRMAY HAT ALS ERSTER DUNKELHÄUTIGER RADPROFI ÜBERHAUPT ETAPPEN DER TOUR DE FRANCE GEWONNEN, DIE RAD-WM 2025 FINDET IN RUANDA STATT - UND OSTAFRIKANER KÖNNTEN GENETISCHE VORTEILE FÜR AUSDAUER-DISZIPLINEN HABEN. REPORT & EINBLICKE.**

Fotos: Jordi Saragossa, Léon van Bon, Tornanti.cc

**D**u hast Geschichte geschrieben. Du hast verdammt nochmal Geschichte geschrieben", brüllt Gijs Van Hoocke, sein Teamkollege, ihn an. Er umarmt ihn, rüttelt ihn, schüttelt ihn. Biniam Girmay steht im Zielbereich, umgeben von dutzenden Menschen, Reportern, Kameraleuten und lässt es über sich ergehen. Er ist geschockt – davon, dass er gerade eine Etappe des wichtigsten Radrennens der Welt gewonnen hat: der Tour de France. Und das gegen die besten Sprinter auf diesem Planeten: Gegen Jasper Philipsen, gegen Mads Pedersen, gegen Mark Cavendish, gegen alle. Er weint. Vor Glück.

Er ging gerade eben in die Sport-Geschichte ein. Denn dies ist nicht nur sein erster Sieg bei der Grande Boucle, sondern der erste eines dunkelhäutigen Fahrers aus Afrika überhaupt. Spätestens heute hat sich Biniam Girmay zum eritreischen Nationalhelden gemacht. „Das ist unglaublich. Das ist groß“, sagt er später. „Es ist für Afrika.“ Sein Sportdirektor im belgischen Intermarché-Wanty-Team, Aike Visbeek, ergänzt: „Auf den Erfolg von Biniam hat ein ganzer Kontinent gewartet.“ Von den mehr als 10.000 Rennrad-Profis, die seit 1903 an der Tour de France teilnahmen, waren nur sechs schwarz. Daniel Teklehaimanot trug bei der Tour 2015 vier Tage lang das Trikot des

besten Bergfahrers. Auch er ist Eritreer. Das Land, das zwischen Äthiopien und Sudan liegt, hat so viele Einwohner wie Berlin – und ist schon lange die „Radsport-Nation“ Afrikas. Der Anfang dieser Entwicklung liegt in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts, während der italienischen Kolonialzeit. Das erste Radrennen wurde im Jahr 1937 im Land ausgetragen. Heute sei der Radsport, so schrieb es einmal das renommierte Wirtschafts-magazin „Economist“, dort populärer als Fußball in Deutschland.

## Radprofis & Voraussetzungen

„Der Erfolg von Girmay hat belegt, dass die Afrikaner sowohl im Ausdauersport als auch im Sprint herausragende Leistungen erbringen können“, sagt José Francisco Tornero-Aguilera, Professor an der Universidad Europea de Madrid gegenüber RennRad. Dies sei auf eine Mischung aus genetischer Veranlagung, hartem Training und günstigen Umweltbedingungen zurückzuführen, erklärt der Mann, der seit Jahrzehnten über die „physiologischen, genetischen und soziokulturellen Faktoren“ der Menschen forscht. Owen Searle, einst Forscher an der US-amerikanischen Harvard Medical School ergänzt: Sicherlich seien viele Spitzenathleten aus Ostafrika für ihre Ausdauerfähigkeiten bekannt, aber es gebe auch herausragende Rennradfahrer, die nun mittlerweile beides können: Ausdauer und Sprint. Als weiteres Beispiel nennt der Mann, der bei dem jungen ostafrikanischen Rad-Team Amani Chef-Sportmediziner ist, Natnael Tesfatsion. Der Eritreer fährt ab der Saison 2025 für das WorldTour-Team Movistar.

Biniam Girmay hat sich demnach vor dieser Saison noch einmal enorm weiterentwickelt. „Offensichtlich hat er dieses Jahr einen stärkeren Fokus auf die reine Schnell- beziehungsweise Sprint-Kraft gelegt – und das hat zu hervorragenden Ergebnissen geführt.“ Der afrikanische Radsport entwickelt sich enorm – und dies wird honoriert: 2025 wird zum ersten Mal eine Rad-WM in Afrika ausgetragen. Ausgerechnet in Ruanda, jenem Land, in dem 1994 ein Genozid stattfand, bei dem mehr als 800.000 Menschen getötet wurden. Heute zählt die Nation zu den stabilsten des Kontinents. Und: Auch Ruanda hat sich zu einem Radsport-Land entwickelt. Noch wird der Radsport von Athleten aus Europa, Australien und den USA dominiert – doch wie lange noch? Haben Afrikaner andere, vielleicht bessere Voraussetzungen? Wo kann diese Entwicklung hinführen? Fakt ist: Teams und Fahreragenten scouten schon lange auch in afrikanischen Ländern. Etwa der prominente Manager Alex Carera, der Weltstars wie Tadej Pogačar, Chris Froome und Biniam Girmay unter Vertrag hat. Seit der Gründung seiner Agentur 1997 gewann Carera mit seinen „Angestellten“ sechs Mal den Giro d'Italia, fünf Mal die Tour de France, rund 50 WM-Titel in unterschiedlichen Disziplinen, alle fünf Monumente und sämtliche Medaillen, die es bei Olympischen Spielen zu gewinnen gibt. Welche Talente er aktuell scoutet, will er nicht verraten. Falk Nier, der der Ex-Manager von Jan Ullrich und heute Kommunikations-Manager beim Hauptsponsor des Erfolgsteams Alpecin-Deceuninck um Weltstars wie Mathieu van der Poel und Jasper Philipsen ist, antwortet auf die Frage, wer das vielversprechendste Talent des Kontinents sei: „Der 20-jährige Aklilu Arefayne aus Eritrea. Er konnte in diesem Jahr bereits bei der Tour du Rwanda mit guten Ergebnissen überzeugen. Zudem fährt er für das U23-Nachwuchsteam von Intermarché-Wanty. Er genießt eine tolle Ausbildung in Belgien und ähnelt von seinen Stärken her seinem Landsmann Biniam Girmay.“ Welche Rolle das Talent im Radsport spielt, wird von Hobbyathleten oftmals unterschätzt. Im Profi-Bereich ist man sich dessen schon lange bewusst. Doch was ist Talent eigentlich? Fakt ist: Um im Radsport Weltklasse-Leistungen zu erbringen, braucht man viel mehr als Wille, taktisches Können und einen enormen Trainingsfleiß – man braucht einen genetischen „Sechser im Lotto“. Ergo: Man braucht die „richtigen“ Gene, die idealen körperlichen Voraussetzungen. Die Suche nach den sogenannten „Sport-Genen“ läuft schon



# EIN STIEG



**D**ie gute Nachricht: Die Engpässe und langen Lieferzeiten bei Renn- und Gravelrädern sind vorbei. Viele Händler haben volle Lager und verkaufen ab – oft mit Preisnachlässen und Rabatten. Die Auswahl ist so groß wie lange nicht mehr. Doch Einsteiger tun sich schwer, das passende Rad zu finden, das ihren Ansprüchen und dem Budget gerecht wird. In unserer Übersicht zeigen wir, worauf es ankommt, welche Ausstattungsmerkmale sinnvoll sind und wo sich sparen lässt. Größe, Geometrie, Material, Fahreigenschaften, Preis-Leistung – was bietet der Markt?

## Preis & Leistung

Die Inflation – auch und gerade im Rennrad-Bereich – ist eine Entwicklung, die wir in mehreren Testberichten und Kommentaren kritisiert haben. Ein Einstiegsrennrad wie das Scott Speedster 50 mit einem Rahmen und Laufrädern aus Aluminium sowie einer Shimano-Gruppe kostet aktuell 999 Euro – rund 200 Euro mehr als noch vor zwei Jahren. Das preisgünstigste Giant Contend ist 250, das Trek Domane AL 400 Euro teurer als noch 2022. Günstigere Komplettad-Preise können etwa durch die Materialauswahl – Aluminium statt Carbon – und durch Ausstattungsdetails erreicht werden. Der Einstiegspreis

eines Canyon Endurance mit einem Aluminium-Rahmen liegt bei 1399 Euro. Das vergleichbare Carbon-Modell Endurance CF wiegt 500 Gramm weniger. Es bietet die gleiche Gruppe, aber im Unterschied zum Alu-Modell ein einteiliges Aero-Carbon-Cockpit und Canyons VCLS-Carbon-Sattelstütze. Sein Preis: 1999 Euro. Top-Modelle vieler Hersteller – in der Version, wie sie von Profis gefahren werden – kosten ein Vielfaches davon. Das teuerste Modell im Portfolio des Koblenzer Herstellers ist das Aeroad CFR AXS für 10.499 Euro. Der Preis des aktuellen Scott Foil RC Ultimate: 14.999 Euro. Der des Trek Madone SLR 9 AXS: 18.199 Euro. Zwölf dieser Hightech-Rennräder haben wir in dieser Ausgabe ab der Seite 56 ausführlich getestet. Im Rennrad-Vergleichstest der Ausgabe 3/2024 lag unser Fokus ganz auf dem Preis-Leistungs-Verhältnis. Wir haben zehn Einsteiger-Modelle getestet und uns gefragt: Was bekommt man in der Preisklasse bis 2500 Euro für sein Geld? Auf diesen Seiten stellen wir weitere Modelle vor, die in diesem Jahr besonders bei der Preis-Leistung überzeugt haben. Einzelne Renn- und Gravelräder sind inzwischen in anderen Versionen erhältlich, auch die Preise können sich geändert haben. Weitere aktuelle Renn- und Gravelräder im Test finden sie unter: [www.radsport-rennrad.de/test-teile](http://www.radsport-rennrad.de/test-teile)





## MATERIAL-SPEZIAL

# DER RADKAUF UND DIE NÖTIGE GRUNDAUSSTATTUNG: ANLEITUNGEN, TIPPS UND MEHR. EIN MATERIAL-SPEZIAL FÜR EINSTEIGER UND PREISBEWUSSTE.

**Text:** Silvio Pusch  
**Fotos:** Paul Humbert, Mattia Rizzi, Gideon Heede, Jonas Leefmann, Dipl.-Ing. Volker Buchholz, Sram, Alé, Cor Vos

## Auswahl & Einsatzbereiche

Zu Beginn jeder Kaufentscheidung sollte, neben der Frage des zur Verfügung stehenden Budgets, auch folgende stehen: Wofür soll das Rad eingesetzt werden? Wird es eher in flachem oder bergigem Terrain gefahren? Soll es für den Pendelweg zur Arbeit, für Trainingsausfahrten oder Wettkämpfe genutzt werden? Soll es eher sportive oder eher Allround-Eigenschaften bieten? Wer öfter Berge fährt, profitiert von einem Leichtgewichtsmodell mehr als von einem aerooptimierten Rennrad. Wer hauptsächlich ein vielseitiges Pendelrad sucht, für den sind Befestigungsmöglichkeiten für Gepäckträger und Schutzbleche sinnvoll. Ein Marathon- beziehungsweise Endurance-Rennrad kann für viele Fahrer-Typen eine gute Wahl sein. Die Einsatzgebiete, die Reifenfreiheit und damit der Dämpfungskomfort sind oft größer als bei anderen Rennrad-Kategorien. Noch mehr Reifenfreiheit und Flexibilität bieten Gravel-Bikes, die sowohl auf der Straße als auch auf unbefestigten Feld- und Schotterwegen gefahren werden können. Speziell geeignet zum Bikepacking sind Renn- und Gravelräder mit einer „entspannten“ Geometrie und Anschraubpunkten am Rahmen und der Gabel – etwa für zusätzliche Trinkflaschenhalter, Gepäckträger, Taschen et cetera.

## Komfort vs. Aero

Endurance-Räder etwa sind auf Komfort ausgelegt und mit ihrem Fahrverhalten und der Sitzposition besonders für Einsteiger geeignet. Die Rahmen-Geometrie mit einem höheren Steuerrohr und kürzerem Oberrohr sorgt für eine eher aufrechte Sitzposition – und reduziert die Überhöhung, also den Höhenunterschied zwischen Sattel und Lenker. Ein in der Relation längerer Radstand – dieser bezeichnet die Distanz zwischen der Vorderrad- und Hinterradachse – trägt zu einer höheren Laufruhe bei. Eine Carbon-Sattelstütze mit einem D-Profil und Versatz nach hinten sowie tief am Sattelrohr ansetzende Sitzstreben können einen gewissen „Flex“ in diesem Bereich bieten und den Dämpfungskomfort erhöhen. Das gilt auch für die Reifenwahl. Modelle wie das Canyon Endurance und das Giant Defy aus unserem Komfortrad-Test in der Ausgabe 8/2024 rollen serienmäßig auf 30 beziehungsweise 32 Millimeter breiten Pneus. Mit einem geringen Luftdruck oder tubeless, also schlauchlos gefahren, dämpfen solche Reifen Vibrationen und Erschütterungen effektiv. Viele Endurance-Modelle sind zudem explizit für den Einsatz auf ruppigeren Untergründen und zum Teil für Schotterstraßen ausgelegt, was den Einsatzbereich vergrößert. Wer zudem öfter



**SCHNELL, LEICHT,  
BESONDERS: ZWÖLF  
HIGHEND-RENNRÄDER  
IM VERGLEICHSTEST.**

# HIGH END





# 7

TRAININGS  
PLATTFORMEN

# ROLLEN TRAINING

EFFIZIENT TRAINIEREN – UNKOMPLIZIERT,  
WETTERUNABHÄNGIG UND ZU  
JEDER JAHRESZEIT. SIEBEN  
TRAININGSPLATTFORMEN FÜR DAS  
ROLLEN-FAHREN IM VERGLEICH:  
FEATURES, HANDHABUNG UND  
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS.



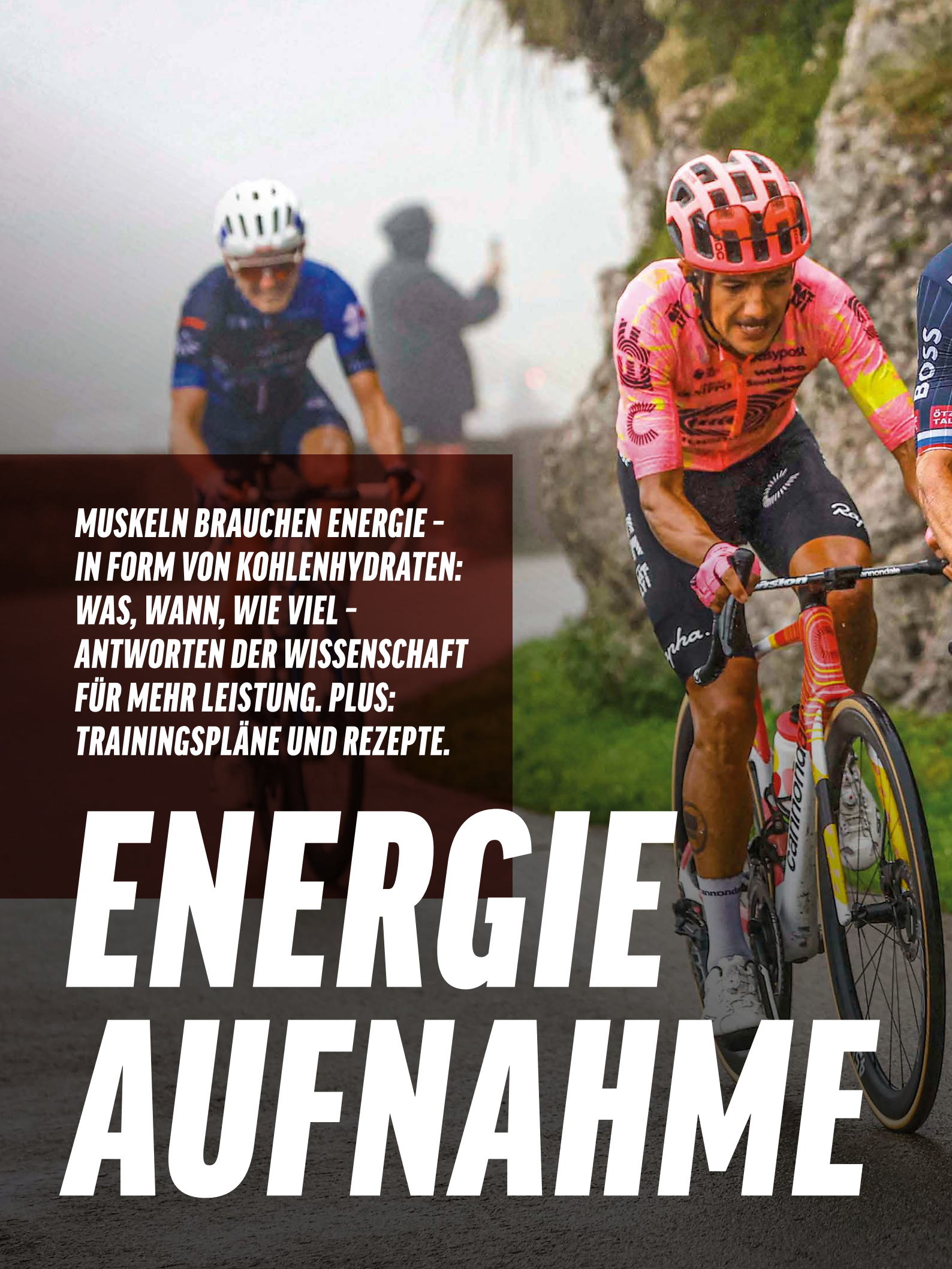


PROJEKT

5,9







**MUSKELN BRAUCHEN ENERGIE -  
IN FORM VON KOHLENHYDRATEN:  
WAS, WANN, WIE VIEL -  
ANTWORTEN DER WISSENSCHAFT  
FÜR MEHR LEISTUNG. PLUS:  
TRAININGSPLÄNE UND REZEPTE.**

# **ENERGIE AUFNAHME**



ISTRIA300

# HÜGEL & MEER

**DAS ISTRIA300 IN KROATIEN IST VIEL MEHR ALS EIN RAD-EVENT. ES BIETET: GEMEINSCHAFT, URLAUBSGEFÜHLE, ANSTRENGUNG UND TOUREN BIS ZU 300 KILOMETER. REPORTAGE & TIPPS.**





SAISON**2024**



# JAHRES HIGHLIGHTS



# WEINBERGE OLIVENHAINNE RUHE

TRAUMREGION  
VAUCLUSE







**HÜGEL, TÄLER,  
SCHLUCHTEN, WÄRME,  
300 SONNENTAGE – UND  
EIN KAHLER BERGRIESE:  
DAS FRANZÖSISCHE  
VAUCLUSE IST EINE  
TRAUMREGION FÜR  
RENNRADFAHRER.  
TOUREN & GEHEIMTIPPS.**



TEST & TEXT VON: ELEKTORAD-MAGAZIN

# EXTRA: E-GRAVEL



8

ZUSATZSEITEN  
TEST POWERED BY ELEKTORAD

Das folgende Extra auf Zusatzseiten ist kein RennRad-, sondern externer Content.  
RennRad beinhaltet keine E-Räder. Den ganzen Artikel finden Sie im  
Elektorad-Magazin 8/24: [www.shop.bva-bikemedia.de](http://www.shop.bva-bikemedia.de)



# VORSCHAU

RENNRAD 3 | 2025

ERSCHEINUNGSTERMIN:

4. FEBRUAR



## TEST-SPEZIAL: RENN RÄDER BIS 2500 EURO

Verarbeitung, Komfort, Robustheit und Preis-Leistung. Was bieten Rennräder unter 2500 Euro?  
Mit Modellen von Canyon, Stevens, Cube, Storck & vielen weiteren.



HÖHENMETER, WATTWERTE & TRAININGS-TIPPS

### PORTRAIT: SCHNELLER BERGAUF

Ed Laverack ist kein Radprofi, stellt aber immer wieder Berg-Bestzeiten auf. Seine Erfolge, Ernährung und Bergauf-Training.



AERODYNAMIK, GEWICHT, KOMFORT & PREIS-LEISTUNG

### RATGEBER: MATERIAL-TUNING

Weniger Gewicht und mehr Tempo: Welche Veränderungen am Rad machen wirklich schneller? Studien, Tests & Material-Tipps.



GRAVEL: 1100 KILOMETER & 15.000 HÖHENMETER

### NATUR: BIKEPACKING IN KANADA

Natur, Weite, Ruhe und Einsamkeit. Mit dem Gravel-Bike durch den Osten Kanadas – Erlebnisse, Bikepacking- & Touren-Tipps.

Fotos: Gideon Heerde, Peter Clarkson, Officine Mattio, Markus Stitz



[www.radsport-rennrad.de](http://www.radsport-rennrad.de)



[rennradmagazin](https://www.instagram.com/rennradmagazin)



[radsportmagazinrennrad](https://www.facebook.com/radsportmagazinrennrad)

“

*„Man schaut, bei welchen Rennen er startet und fährt dann einfach woanders.“*

*Primož Roglič – auf die Frage, wie man Tadej Pogačar besiegen kann.*