

RennRad

JAHRHUNDERT-LEISTUNGEN
**REKORD:
 WATT-WERTE**
 ZAHLEN & TRAINING

ERNÄHRUNG & LEISTUNG

Mittel & Effekte: Taurin und Co. – gesünder, älter, fitter?

Modelle von Ortlieb, Cyclite & Co. ab 59 €

TEST: 21 PACK-TASCHEN

Bikepacking-Top-Ausstattung:
Taschen zur Montage am Rad

GIRONA: BERGE & MEER

Traum-Touren in Spanien: Ruhe
Berge, Natur und Top-Strecken

360-KILOMETER-RENNEN

Gravel-Langstrecke: Das ‚The
Traka‘ – Selbstversuch & Report

REISEN & RADMARATHONS

Toskana und Co.: Top-Rennen
Touren & Trainingspläne für alle



GRAVELRÄDER

RADTEST: 16 ALLROUNDER - VON CANYON, WILIER, SANTA CRUZ & CO.





GRAVEL-TESTS, RENNEN & ABENTEUER

Sie sind teils so leicht und agil wie Rennräder – und oftmals fast so geländegängig wie Mountainbikes: Gravelräder können viel. Für etliche Nutzer sind sie ihr „Rad für alle Fälle“. Für diese RennRad-Ausgabe haben wir 16 Modelle ab 1799 Euro von Herstellern wie Canyon, Storck, Santa Cruz oder Stevens getestet. Diesmal im Fokus: besonders robuste und offroad-taugliche Modelle. Unser zweiter großer Test dreht sich um optimal zu dieser Ausrichtung passendes Zusatz-Material: Bikepacking- beziehungsweise Radreise-Taschen zur Montage am Lenker, dem Oberrohr und unter dem Sattel. Wir haben 21 Modelle ab 59 Euro ausgiebig getestet. Das Bikepacken – das Reisen mit Gepäck am Rad – ist eine der vielen Seiten des Gravelns. Das Rennenfahren ist eine andere. Unsere Autoren waren bei dem größten, berühmtesten Event Europas dabei: dem „The Traka“ rund im Girona, Spanien. Dessen längste

Strecke – in diesem Jahr 343 Kilometer mit 3700 Höhenmetern – führt durch eine der schönsten Landschaften Europas. Die große Reportage plus Reise-, Material- und Trainings-Tipps finden Sie auf den folgenden Seiten. Das Reisen mit dem Rad durch die Natur, das Erleben von Abenteuern und sich selbst ist der eine Extrem-Pol des Radsports – die brachialen Leistungen von Weltklasse-Profis zeigen den anderen. In dieser Saison wurden die höchsten relativen Watt-Werte der Historie erbracht. Die Daten und die Hintergründe dazu inklusive vieler pragmatischer Trainingsideen beleuchten wir ausführlich in diesem Magazin.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

8,27
KILOGRAMM

wiegt das Basic Bikes Gravelbike, das leichteste Modell unseres aktuellen Testfelds. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 44**.

ZAHL
DES
MONATS 2

343
KILOMETER

umfasste die Langstrecke des Gravelrennens „The Traka“ in diesem Jahr. Die Reportage aus der Sicht unseres Redakteurs finden Sie ab der **Seite 16**.

16



Extrem-Gravel: Das ‚The Traka 360k‘ in Katalonien gilt als eines der härtesten Schotterrennen Europas. Der große Report

30



Piemont: Wettkämpfe und Traum-Touren in Italien – abseits des Massentourismus

76



Analyse: Grand Tours und Leistungsdaten

44



Radtest-Spezial: 16 vielseitige Offroad-Modelle ab 1799 Euro im großen Vergleich

Titelbild: Paul Masukowitz
Ort: Almeria



INHALT

AUSGABE 10 | 2024



ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Die deutsche Medaillenbilanz zeigt klar nach unten. Erfolge, Hintergründe & Einblicke

Extrem: 343 Kilometer & 3700 Höhenmeter 16

Das ‚The Traka 360k‘ in Katalonien gilt als eines der härtesten Gravelrennen Europas. Der große Report

Piemont: Gravelrennen & Natur-Erfahrungen 30

Wettkämpfe und Traum-Touren in Italien – abseits des Massentourismus: Top-Strecken, Hügel & Tipps

TEST & TECHNIK

Neuheiten: neue Rad-Modelle, Trends & mehr 40

Srams neue Top-Gravel-Gruppe, ein Reiserad von Decathlon, das Standert-Stahlrad Pfadfinder & mehr

Radtest: 16 Gravelbikes ab 1799 Euro 44

Offroad-Modelle im großen Vergleichstest: Mit Rädern von Canyon, Storck, Stevens, Wilier Triestina und Co.

Test & Kaufberatung: 21 Pack-Taschen 62

Praktisch, robust, leicht, wasserdicht: 21 Modelle aller Preisklassen & Größen im direkten Vergleich

Dauer-Test: das Storck Aerfast.5 60th 72

Die Limited Edition des neuen Storck Aerfast.5 im Test: Daten, Fakten, Fahreindrücke & Hintergründe

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 74

Studie: Ketone und kurze maximale Belastungen. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profis

Watt: Die besten Leistungen der Geschichte 76

Was braucht es, um die Tour de France zu gewinnen? Watt-Daten, Entwicklungen und Trainings-Tipps

Ernährung & Leistung: Taurin, Koffein und Co. 86

Nahrungsergänzungsmittel & Effekte: gesünder, älter, fitter? Einblicke, Studien und potenzielle „Wundermittel“

Radmarathon-Training: Tipps fürs Saisonfinale 94

Im Herbst finden die letzten großen Radrennen für Hobbyfahrer statt. Einblicke, Trainingspläne & Tipps

PELOTON

Rückblick: die Olympischen Spiele 2024 96

Ein Doppel-Olympiasieger, Stürze & Spektakel: die Radsport-Highlights der Olympischen Sommerspiele

Top-Transfer: Max Schachmann im Portrait 100

Einer der deutschen Top-Profis richtet sich noch einmal neu aus. Die Hintergründe. Plus: Trainingstipps

REISE

Girona: Meer, Höhenmeter & Traum-Touren 108

Eine spanische Stadt wurde zu einem „Trendziel“ für Rennradfahrer: Girona. Die Reise, die Tipps, die Touren

Impressum Seite 107



GRAVELRENNEN EXTREM

SCHLAMM & SCHMERZEN



 **PIEMONTE:** RENNBRAD & GRAVEL

ITALY OFFROAD





R O A D



GELÄNDEGÄNGIG, STABIL, SCHNELL UND EXTREM VIELSEITIG: IN DIESEM TEST SIND GRAVELRÄDER ALLER AUSRICHTUNGEN VERTRETEN – 16 OFFROAD-MODELLE AB 1799 EURO IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.

16
GRAVELBIKES
IM TEST

Text: D. Binnig, S. Pusch, F. Böna,
P. Klimsa, J. Schinnagel, F. Nagel
Fotos: Gideon Heede, Specialized

16 Räder – ein Rad-Segment: Gravel. Doch Gravel ist nicht gleich Gravel. Das Segment differenziert sich zunehmend aus. Die Ansprüche, die Einsatzzwecke und die Räder werden immer spezifischer: Von Modellen für den Renneinsatz, über Alltags- und Pendlerbikes bis hin zu solchen für Mehrtagestouren und Radreisen. In diesem Testfeld sind sie alle vertreten – und aus allen Preisklassen. Das günstigste getestete Gravelrad kostet 1799 Euro. Das Poison Taxin bietet: einen Aluminium-Rahmen, eine mechanische Shimano-GRX-600-Gruppe und DT-Swiss-G-540-db-Aluminium-Laufräder. Sein Gewicht: 11,03 Kilogramm. Am anderen Ende des Preis-Spektrums ist das Falkenjagd Aristos R Trail Gravel angesiedelt. Sein Rahmenmaterial: Titan. Sein Gewicht: 9,2 Kilogramm. Sein Preis: 8785 Euro. Einige Test-Modelle erinnern von ihrer Geometrie, der Ausrichtung und der Ausstattung her an Rennräder mit breiteren Reifen beziehungsweise an Cyclocrosser – bei anderen liegt der Fokus eher auf den Parametern Fahrkomfort, Zuladung und Geländetauglichkeit. Ein Indikator für den jeweiligen Einsatzzweck kann auch die Reifenbreite sein. So rollt etwa das Stevens Camino Pro auf, in der Relation, 40 Millimeter „schmalen“ Continental-Terra-Pneus.

Konzepte & Antriebe

Mit seinem nur 42 Millimeter breiten Oxygen-Scorpio-Aerolenker, einer 2x12-GRX-820-Gruppe und einem Stack-to-Reach-Verhältnis von 1,46 ist es eines der am klarsten auf den sportiven Race-Einsatz ausgerichteten Modelle. An acht Rädern in diesem Testfeld sind 45 Millimeter breite Reifen verbaut – am Willier Adlar, dem Kocmo Daytona-Pi | Race IQ 50 und dem 8bar Tflsberg Steel V2 sogar 57-Millimeter-Modelle. Alle drei Räder sind stark auf den Bikepacking- und Offroad-Einsatz ausgerichtet. Dies zeigen auch die zahlreichen Montagepunkte für Zusatz-Flaschenhalter, Schutzbleche, Taschen und Gepäckträger an den Rahmen und Gabeln der Test-Modelle. Santa Cruz setzt bei seinem Modell Stigmata auf eine maximale Offroadtauglichkeit: Eine Rockshox-Gabel mit 70 Millimetern Federweg sowie eine funkgesteuerte und versenkbare AXS-XPLR-Sattelstütze boten im Testverlauf

große Dämpfungsreserven, auch in sehr ruppigem Gelände. Basic Bikes setzt einen ähnlichen Fokus – die Berliner Marke verbaut dazu einen gefederten Vorbau von Vecnum an sein Gravelbike. An elf Rädern in diesem Test sind Gruppen mit Einfachantrieb, an vier sind Zweifach-Systeme verbaut. Eine Besonderheit ist der Antrieb des Kocmo Daytona-Pi | Race IQ: Der Hersteller kombiniert einen Riemenantrieb mit einem 12-Gang-Pinion-Getriebe. In einem gekapselten Gehäuse greifen Stirnzahnräder – ähnlich wie in einem Autogetriebe – ineinander. Das System soll durch seine Robustheit und Wartungsfreundlichkeit überzeugen – und mit der schwerpunktünstigen Bauweise unter dem Tretlager punkten. Der Rahmen des Kocmo besteht wie der des Falkenjagd aus Titan. Das Material überzeugt vor allem durch seine Dauerhaltbarkeit – der Werkstoff hat jedoch seinen Preis: Beide Modelle gehören mit 6700 beziehungsweise 8785 Euro zu den teuersten Rädern in diesem Vergleich. Der Werkstoff Stahl kommt am Rennstahl 853 Gravel und am 8bar Tflsberg zum Einsatz. Dessen Rahmen überzeugt vor allem durch seine Robustheit und die sehr hohe Zuladungskapazität. Wobei auch eine bekannte Schwäche des Materials deutlich wird: Das 8bar Tflsberg Steel V2 wiegt 11,6 Kilogramm in der Größe M – und damit 3,3 Kilogramm mehr als das leichteste Carbon-Modell dieses Testfelds: das Basic Bikes Gravelbike. Dieses ist, ebenso wie die Modelle von Canyon, Stevens, Sciu, Storck und Riverside stärker auf den sportiven Einsatz ausgerichtet. Explizite Race-Gravelbikes haben wir im Frühjahr getestet und in der Ausgabe 5/2024 vergleichend gegenübergestellt. Die Magazin-Ausgabe mit dem Test zum Download finden Sie hier: www.bit.ly/46N5gyb

DAS LEICHTESTE RAD

Basic Bikes Gravelbike Shimano GRX
8,27 Kilogramm

DAS SCHWERSTE RAD

Kocmo Daytona-Pi | Race IQ
12,27 Kilogramm

DAS TEUERSTE RAD

Falkenjagd Aristos R Trail Gravel
8785 Euro

BIKEPACKING-TASCHEN

ZULADUNG

LENKERTASCHEN | SATTELTASCHEN | RAHMENTASCHEN



LEISTUNGS

TOUR DE FRANCE



EXPLOSION

**WATT-WERTE UND
ENTWICKLUNG: WAS
BRAUCHT ES, UM DIE TOUR
DE FRANCE ZU GEWINNEN?
ÜBERBLICK, ANALYSE,
LEISTUNGSDATEN UND
TRAININGS-TIPPS.**

Text: David Binnig **Fotos:** Cor Vos

Der finale Anstieg, zwei Fahrer sind vorne – sie fahren auf einem anderen Niveau, in ihrer eigenen Leistungswelt. Am 14. Juli 2024 verschieben sich endgültig Grenzen – von rund sechs auf sieben. Die Einheit, auf die sich diese Zahlen beziehen, ist der wichtigste Leistungs-Parameter des Radsports: Watt pro Kilogramm. Ergo: Die Leistungsabgabe in der Relation zum Körper- beziehungsweise dem Systemgewicht aus dem Fahrer und seinem Material. Zwei „Überfahrer“ dominieren die Grand Tours. Doch auch „dahinter“ geht das Leistungsniveau rapide nach oben. Um bei Bergetappen vorne dabei zu sein, muss man heute ganz andere – viel höhere – Watt-pro-Kilogramm-Zahlen leisten als noch vor einigen Jahren. Besonders deutlich zeigte sich diese Entwicklung im Verlauf der 15. Etappe der diesjährigen Tour de France, am Schlussanstieg hinauf zum Plateau de Beille. Dessen Daten: 15,8 Kilometer und 7,9 Prozent durchschnittliche Steigung. Im Finale setzen sich zwei Fahrer ab, Jonas Vingegaard und Tadej Pogačar. Rund fünf Kilometer vor dem Ziel attackiert der Slowene. Er „pulverisiert“ den seit 26 Jahren bestehenden Auffahrtsrekord von Marco Pantani um 3:44 Minuten. Auch seine Verfolger sind an diesem Tag schneller, als es der Italiener 1998 war: Jonas Vingegaard benötigt 40:52, Remco Evenepoel 42:35 Minuten. Und das nach zwei harten Renn-Wochen und einer extrem fordernden Berg-Etappe am Tag zuvor. Und: Nach vier vorherigen Anstiegen und einem dauerhaft hohen Tempo. Die 15. Tour-de-France-Etappe wurde zu einer Art „Abnutzungskampf“ der beiden Top-Teams UAE Emirates und Visma – Lease a Bike. Die Streckendaten: 198 Kilometer, 5100 Höhenmeter. Die Pace war von Anfang an enorm hoch.



NEUES AUS DER FORSCHUNG

**ALTER, FITNESS & GESUNDHEIT: DIE
SUCHE NACH MITTELN, DIE MENSCHEN
„JUNG UND FIT“ HALTEN UND DEM
ALTERN ENTGEGENWIRKEN, LÄUFT.
EINBLICKE, STUDIEN, ERGEBNISSE UND
POTENZIELLE „WUNDERMITTEL“.**





„JUNG- BRUNNEN“


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

Länger leben, gesünder altern, fit bleiben – das ist, was fast alle wollen. Das ist der „Stoff“, auf dem der Mythos des Jungbrunnens basiert. Und ganze Industrien mit Milliarden-Umsätzen. Spritzen, Pillen, Pilze, Pflanzenextrakte, Säfte: Das Angebot an propagierten Mitteln, die den Alterungsprozess verlangsamen oder gar aufhalten sollen, ist schier endlos. Die Seriosität der vermittelten Botschaften zu diesen Präparaten ist fast immer nicht gegeben. Doch nun scheint ein potenziell interessantes Mittel von der seriösen Wissenschaft gefunden worden zu sein: Ein Stoff, den die meisten wohl ausgerechnet als Bestandteil von „Energydrinks“ kennen: Taurin. Taurin ist eine Aminosäure mit einer Schwefel-Gruppe. Es entsteht im Körper aus Cystein und Methionin oder wird durch die Nahrung zugeführt. Es wird bereits über die Muttermilch und später über tierische Nahrungsmittel zusätzlich aufgenommen. Taurin ist Teil der Gallensäuren und wird zur Fettverdauung an den Dünndarm abgegeben. Es kommt natürlicherweise nur in Tierprodukten, speziell in Meeresfrüchten, vor, weshalb Veganer eine durchweg schlechtere Versorgung zeigen. Als Nahrungsergänzungsmittel wird es oft Energydrinks zugesetzt. So enthält etwa eine der berühmten silbrig-blauen 250-Milliliter-Dosen mit der Energiebrause eines österreichischen Herstellers, der auch ein Rad-Team sponsert, rund ein Gramm Taurin.

OLYMPIA
2024
PARIS

„DER KÖNIG VON PARIS





EINE SPANISCHE STADT, DIE WIRKT WIE EINE FILMKULISSE, WURDE ZU EINEM „TRENDZIEL“ FÜR RENNRADFAHRER: GIRONA. DIE REISE, DIE TIPPS, DIE TOUREN.

Text: David Binnig **Fotos:** Campagnolo, sgrail100.com, Huynh

Dieser Ort ist fast wie der Startbereich vor einer Tour-de-France-Etappe. Man sieht hier: die besten Rennräder, das neueste Material und extrem austrainierte Menschen, deren Beruf es ist, möglichst schnell Rad zu fahren. Nur sind sie hier lockerer, weniger angespannt, gesprächiger. Denn hier, um diesen Ort herum, leben viele von ihnen. Der Name jenes Ortes, an dem sie sich fast jeden Morgen zum Training treffen, lautet: Pont de Pedra – eine steinerne Brücke in der Altstadt von Girona. Nathan Haas, David Millar, Emma und Mathias Norsgaard, Mikkel Bjerg, Teniel Campbell, Cameron Wurf. Etliche aktuelle beziehungsweise Ex-Triathlon- und Rad-Profi-Athleten leben zeitweise oder das ganze Jahr über hier. In dieser Stadt im Nordosten Spaniens. Girona liegt rund 100 Kilometer nordöstlich von Barcelona. Bis zur französischen Grenze sind es 60, bis zum Fuß der Pyrenäen 40 Kilometer. Während ich hier, im bergigen Hinterland, etwa eine Stunde von der Innenstadt entfernt auf dem Rennrad sitze, habe ich – besonders intensiv bergauf – fast immer denselben Gedanken im Kopf: Gleich werde ich überholt. Gleich fliegt eine ganze Gruppe an mir vorbei. Egal wie gut oder schlecht die eigene Form ist: Das Tempo ist immer relativ. Und in der Relation zu sehr vielen der hier auf Rennrädern umhertrainierenden Menschen ist mein Tempo: schneckenartig. Auf dem Rad zählt man entweder zu den kleinen Friedfischen oder zu den Haien. Ich komme mir hier vor wie eine Sardine im Weiße-Haie-Revier. Der Berg, den ich gerade gefühlt hinauffliege – in der Relation zum Durchschnitts-Girona-Sportler aber wohl eher hinaufschleiche – ist der berühmteste der gesamten Region. Zumindest unter Rennradfahrern. Der Rocacorba. Er beginnt etwas außerhalb von Banyoles und führt die ersten Kilometer eher flach durch Felder und Wiesen. Später werden die Steigungsprozente erst ein-, dann zweistellig. Die Daten der Auffahrt: 13,2 Kilometer und 792 Höhenmeter. Die Maximalsteigung beträgt 15 Prozent.



PERFORMANCE

*TREND
DEST
INATION*

VORSCHAU

RENNRAD 11 | 2024

ERSCHEINUNGSTERMIN:

29. OKTOBER



NEUHEITEN: TOP-RÄDER IM TEST

Aerodynamik, Gewicht, Preis-Leistung und mehr: Neue Top-Rennräder im Vergleichstest. Mit Modellen von Cannondale, Giant, Canyon und Co.



INSEL-TRAUM-RENNEN: 600 KILOMETER NONSTOPP KANAREN: 14.000 HÖHENMETER

Von Lanzarote bis La Gomera. Fünf Inseln in fünf Tagen – das ist das Ultracycling-Event Gran Guancho Road: Rennen & Erlebnisse.



ANALYSE & ESSAY: FÄLLE BEI RADMARATHONS & MEHR EXTRA: DOPING IM HOBBYSPORT

Der Sport als Spiegel der Gesellschaft: Wie und warum dopen Hobbysportler? Von Mitteln, Motiven und Gegenmaßnahmen.



SCHOTTER, WÜSTEN & OASEN - VON AMMAN BIS AKABA GRAVEL-ABENTEUER: JORDANIEN

Die Zwillinge Maren und Isabell fahren über 500 Kilometer durch das Land im Nahen Osten. Ihre Erlebnisse und ihre Motivation.

Fotos: Gideon Heerde, Matteo Minelli, Pixabay, Isabell & Maren Franz



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

„Stürze gehören zum Radsport wie Tränen zur Liebe.“

Johan Museeuw - ehemaliger belgischer Radprofi