

RennRad

TEST: 12 GRAVEL-MODELLE AB 135 €

SCHUHE & PEDALE

KOMFORT, GEWICHT, PREIS-LEISTUNG & KAUF-TIPPS

TESTS: TITAN-RAD & HELME

Räder, Laufräder, Radbekleidung und mehr monatelang getestet

Plus: Tipps der Seriensiegerin Janine Meyer

FIT FÜR RADMARATHONS

Winter-Formaufbau, Intervalle
Taktik-Tipps & Trainings-Pläne

GRAVEL-RENNEN & -TOUREN

Report: 700 Kilometer nonstop in
Deutschland & Traum-Strecken

LEISTUNG & GESUNDHEIT

Wissen: Darm, Bakterien, Sport
& Ernährung – Top-Tipps für alle

MEHR AUSDAUER: EINHEITEN

Fitness für alle Altersklassen:
VO2max, Grundlage & mehr



14 GRAVELRÄDER

RADTEST: OFFROAD-MODELLE VON GIANT, VAN RYSEL, ROSE, STEVENS, STORCK & CO.



10

4 196209 208203

DEUTSCHLAND € 8,20 · ÖSTERREICH € 9,00 · BENELUX € 9,40 · ITALIEN € 11,00 · SPANIEN € 11,00 · SCHWEIZ SFR 13,20 · ISSN 1861-2733



THE NEW SMART LIGHT SERIES

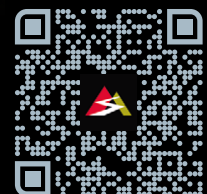
WIR WOLLEN, DASS DU SICHER NACH HAUSE KOMMST.



Sehen. Gesehen werden. Heimkommen.

Zwei Serien – ein Ziel: Sicher nach Hause kommen. Die **CORE SERIES** steht für smarte Essentials, die einfach und zuverlässig funktionieren. Die **LINK SERIES** verbindet dein Lichtsystem für mehr Kontrolle, Komfort und Fahrerlebnis. SIMPLY.GOOD.CYCLING.

sigma.bike





GRAVELBIKES, ABENTEUER & TRAINING

Sie bringen einem mehr Freiheit – und machen es möglich, neue Wege zu beschreiten beziehungsweise zu befahren: Gravelräder. Rennlenker, breite Stollenreifen, bereit für Asphalt – wie auch Offroadstrecken – das haben alle Modelle gemeinsam. Doch auch innerhalb des Gravelsektors werden die Räder immer spezifischer: Manche sind auf ein möglichst geringes Gewicht und eine optimierte Aerodynamik ausgerichtet, andere auf eine maximale Geländegängigkeit, auf Fahrkomfort und/oder die volle Bikepackingtauglichkeit. Wir haben für diese Magazin-Ausgabe gleich 14 aktuelle Gravelbikes ab 2495 Euro getestet, unter anderem Räder von Giant, Van Rysel, Rose, Mondraker und weiteren. Der zweite große Vergleichstest dreht sich um die dazu passende Verbindung zwischen Mensch und Maschine: Offroad- beziehungsweise Gravel-Radschuhe und -Pedale. Insgesamt sind zwölf Modelle ab 135 Euro in unserem Testfeld vertreten. Dass man auf einem Gravelbike Abenteuer erleben kann, ist klar – welche das sind und wo man sie findet, das liegt an einem selbst. Die Protagonisten unserer großen Reportagen fuhren etwa beim Hamburg's Backyard durch Norddeutschland oder durchquerten Ruanda im Bikepacking-Modus. Neben dem Material spielt auch die eigene Form eine Rolle – die wichtigste – dabei, ob man seine Ziele erreicht oder nicht. Wie auch immer die in Ihrem Fall lauten: Die Trainings-Artikel, -Tipps, -Einheiten und -Pläne in diesem Magazin können dabei helfen, sie zu erreichen.

David Binnig

DAVID BINNIG | CHEFREDAKTEUR



ZAHLEN DES MONATS

7,12

KILOGRAMM



wiegt das Gunsha CXC 3.0, das leichteste Gravelrad dieses Testfelds. Die Testbriefe finden Sie ab der **SEITE 54**.

708

KILOMETER



legte unser Protagonist ohne Schlaf innerhalb von 38 Stunden während des Hamburg's Backyard zurück. Den Report vom Gravel-Event lesen Sie ab der **SEITE 24**.

14



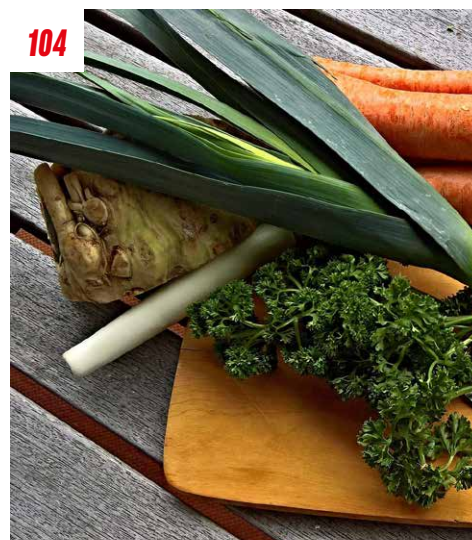
Norwegen: 130 Kilometer & 1600 Höhenmeter bei der L'Étape du Tour Trondheim 2026 – Schönheit, Natur, Taktik, Prominenz und mehr. Der Erlebnis-Report

42



Radmarathon-Extra: Für Viele beginnt die Saisonvorbereitung bereits im Herbst. Trainings-Tipps & -Pläne

104



Darm & Leistung: Mehr Ausdauer & Gesundheit

54



Radtest-Spezial: 14 Gravelbikes ab 2495 Euro – Modelle von Giant, Van Rysel, Storck, Focus, 8bar & Co.

Titelbild: Etienne Schoeman/Specialized
Ort: Girona, Spanien



Fotos: Gideon Heede, Sportgraf, Sigurd, Salberg Pedersen, Cor Vos, Martin Munkler

INHALT

AUSGABE

10 / 2026



ERFAHR-EN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 8

News, Termine, Leitartikel: Bei Hobbyrennen nimmt die Zahl der Stürze zu. Gründe & Lösungsansätze

Norwegen: Meer, Küste, Hügel & Rennen 14

L'Étape du Tour Trondheim: Schönheit, Natur, Taktik, Prominenz & mehr – alles in einem Rennen. Der Report

Norddeutschland: Gravel-Race & Touren 24

700 Kilometer & mehr als 4000 Höhenmeter mit dem Gravelrad – der Bericht zum Hamburg's Backyard

Ruanda: 1000 Hügel, Rad-Kultur & Erlebnisse 32

Dschungel, Hitze, Höhenmeter & Abenteuer: Mit dem Gravelbike durch Ruanda – die Reportage

Radmarathon-Extra: Formaufbau & Einheiten 42

Für viele Radsportler beginnt die Saisonvorbereitung bereits im Herbst. Trainings-Tipps, Studien & -Pläne

TEST & TECHNIK

Radtest-Spezial: 14 Gravelbikes ab 2495 Euro 54

Offroad-Modelle im großen Vergleichstest: Mit Rädern von Storck, Stevens, Van Rysel, Scott, Focus, 8bar & Co.

Test: Schuhe & Pedale für den Gravel-Einsatz 70

Gravel-Schuhe und Pedal-Systeme ab 135 Euro im Vergleich. Passform, Grip, Komfort, Gewicht & mehr

Traumrad des Monats: das Pegoretti Responsorium 78

Ein Stahlrahmen aus Italien, eine einmalige Lackierung und mehr – das Traumrad des Monats in der Übersicht

Dauertest: Laufräder, Schuhe, Helme & mehr 82

Renn- & Gravelräder, Schuhe von Giro, Laufräder von Lightweight und mehr im monatelangen Dauertest

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 92

Studie: Proteine und Regeneration. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profis

Fit in jedem Alter: Ausdauer, Kraft, Ernährung 94

Ausdauer – die Basis der Leistungsfähigkeit. Tipps, Hintergründe und Trainings-Pläne für alle Niveaus

Darm & Leistung: Fitness- & Gesundheits-Tipps 104

Energie, Entzündungen, Leistungsfähigkeit und mehr: Studien, Fakten & Ernährungs-Tipps für Sportler

PELOTON

Interview: Laktatmessung, VO2max & Training 114

Der Norweger Johannes Kulset ist 22 und bereits seit drei Jahren Radprofi. Leistungswerte, Talent & mehr

REISE

Kroatien: Sonne, Berge & Top-Touren in Istrien 124

Ruhe, Natur, Meer & Vielfalt: Istrien bietet Radsportlern extrem viele Routen-Optionen: Top-Strecken und Tipps

Impressum Seite 123

ER·FAHR·EN





TRAUM-TOUREN, PÄSSE, RÄDER

Berge – hoch und runter – sind für Viele die größten Highlights während des Radfahrens. In manchen Gegenden sind Brücken die Top-Anstiege, in anderen Alpen-Riesen oder – wie hier im Foto, das am Ätna auf Sizilien entstand – Vulkane. Mit dem Gravelbike hat man noch deutlich mehr Optionen, neue Routen zu entdecken. Passend dazu haben wir für dieses Magazin 14 Gravelräder – unter anderem von Giant, Rose, Stevens und Van Rysel – ab 2495 Euro getestet. Den großen Vergleichstest finden Sie ab der Seite 54 dieser RennRad. Der Ätna ist noch aktiv, andere Vulkane wie etwa der Katzenbuckel, die höchste Erhebung des Odenwalds nahe des Drei-Bundesländer-Ecks Baden-Württemberg, Bayern und Hessen sind längst erloschen. Er ist ein typischer deutscher Mittelgebirgs-Anstieg und für viele Ortsfremde noch ein Geheimtipp, denn auf dem Weg bergauf und bergab begegnen einem in der Regel nur sehr wenige PKW und meistens null LKW. Etliche nahe Top-Touren- und Anstiegs-Tipps finden Sie in der RennRad 9/26. Viele noch unbekannte Traum-Strecken und -Pässe in ganz Europa haben wir im vorhergehenden RennRad-Magazin 8/26 vorgestellt. Dieses ist über unseren Onlineshop zu beziehen. Darin findet sich auch ein großer Vergleichstest von zu diesem Terrain – unter anderem dem Hochgebirge – passenden Rädern: Wir haben zehn Leichtgewichts-Rennräder ab 5,38 Kilogramm ausgiebig getestet. Weitere Top-Radreise- und Trainingslagerziele inklusive sehr vieler Tourenvorstellungen und etlicher Links zu GPS-Daten bieten wir in unserem großen digitalen Reise-Extra. Dieses ist hier downloadbar:

www.tinyurl.com/rr-reise-spezial

L'ÉTAPE DU TOUR TRONDHEIM



MEER



ERLEBEN

**ABENTEUER NORWEGEN:
SCHÖNHEIT, NATUR,
TAKTIK, PROMINENZ UND
MEHR – ALLES IN EINEM
RENNEN. EINMAL FÜHLEN
WIE EIN RADPROFI: DER
REPORT VON DER L'ÉTAPE
DU TOUR TRONDHEIM.**

Text: David Binnig

Fotos: Tobias Ketting, Sigurd Salberg Pedersen,
Sweet Protection

Ich sprinte einen letzten Hügel hinauf – danach geht es in eine kurze Abfahrt, durch vier Kurven, über Kopfsteinpflaster und den Zielstrich. Dahinter stehen Wikinger in Kettenhemden und mit Streitäxten, die mich anstarren. Dies ist das Ziel. Nach einem Rennen der besonderen Art, vor allem: in einer besonderen Umgebung – meist direkt am Meer. Es war eine Fahrt der Wow-Effekte und des mentalen Abhakens: Jeder Radsportler hat andere Prioritäten – jeder erhofft sich besondere Erfahrungen und Erlebnisse. Dazu haben Viele eine imaginäre Checkliste im Kopf, auf der man hinter Stichpunkten Häkchen setzen kann oder nicht.

Diese Stichpunkte lauten im Hinblick auf Rad-Events zumeist: Schöne Landschaften, viel Natur, eine besondere Verpflegung, ein gutes Miteinander in einer positiven Atmosphäre, eine gewisse sportliche Herausforderung, schöne Anstiege, schnelle kurvige Abfahrten, gesperrte Straßen, viele Fans und eine Top-Stimmung am Streckenrand. Hier hat man alles – jeden einzelnen Punkt kann man abhaken. Dieses Rad-Event bietet so viel – komprimiert in rund 130 Kilometer. Mitten in Trondheim geht es los. Erst ruhig und neutralisiert, doch dann wird es sofort schnell. Erik Resell begleitet uns. Er trägt das rot-gelbe Trikot des Teams Uno-X Mobility. Wie so viele andere in diesem Fahrerfeld. Das norwegische World-Tour-Team ist hier extrem populär. Nur: Erik hat dieses Trikot, ebenso wie das Ridley-Teamrad, nicht gekauft. Er ist einer von mehreren Uno-X-Profis, die hier mitfahren. Wir unterhalten uns, bis das Rennen richtig beginnt – mit dem härtesten und zudem steilsten Anstieg der gesamten Strecke, der Côte de Grøset. Deren Daten: 1,9 Kilometer, 7,1 Prozent durchschnittliche Steigung.

Anstiege & Abfahrten

Wir starteten irgendwo zwischen Ende des ersten Drittels und der Hälfte des Fahrerfeldes. Die ersten Kilometer verlaufen langsam und neutralisiert. Doch hier, an diesem ersten Anstieg, dieser Wand, explodiert alles. Vor mir stauen sich die Fahrer. Es ist ein Slalom-Fahren. Aus dem Sattel gehen und beschleunigen, hinsetzen, langsamer werden und wieder antreten. Ich tue – aus Instinkt, alter Gewohnheit, Spaß und Dummheit – das, was man zu Beginn eines Rennens nicht tun sollte: Ich verschleudere Energie und fahre extrem unrythmisch. An den längsten Anstiegen gibt es je Zeitnahmen. Das macht es, zumindest für mich, noch schwieriger, sich zu beherrschen. Das Ergebnis: Ich haushalte nicht mit meinen überschaubaren Reserven und vergeude schon jetzt im ersten Zehntel des Rennens viel Kraft. Schon hier an dieser Rampe höre ich – zum ersten Mal bewusst – den Soundtrack



dieses Tages: „Heija, Heija, Heija“. Kinder und Erwachsene aller Altersgruppen stehen am Streckenrand und feuern uns an. Die meisten mit eben jenen Rufen – und norwegischen Flaggen. Oben am höchsten Punkt steht eine Art Zielbogen, an dem der Zeitnahme-Abschnitt endet. Von hier aus geht es sofort steil nach unten: 50 km/h, 60, 70 – dann kommt die erste, enge Kurve, dann die nächste und dann die übernächste. Zum ersten Mal sehe ich vor mir das Meer. Wir fahren darauf zu. Der Großteil der Strecke verläuft direkt an der Küste. Eine 110-Grad-Kurve nach links bringt uns auf die Küstenstraße. Hier ist es flach – aber nur kurz, sehr kurz. Helfer winken uns nach links. Sie blockieren die rechte Straßenseite. 20 Sekunden später sehe ich auch, warum: Mehrere gestürzte Fahrer liegen auf dem Boden oder stehen neben ihren kaputten Rädern. Einer sitzt am Straßenrand und hält sich den blutenden Kopf. Später nach dem Rennen wird bekannt, dass niemand schwer verletzt wurde. Zum Glück. Dennoch: Der Anblick verursacht mir Gänsehaut. In der nächsten Abfahrt fahre ich extra vorsichtig und verliere mindestens 20 Positionen. Erst später komme ich über diesen Anblick hinweg und finde auch bergab eine



”

WIR UNTERHALTEN UNS, BIS DAS RENNEN RICHTIG BEGINNT – MIT DEM HÄRTESTEN UND STEILSTEN ANSTIEG DER GESAMTEN STRECKE, DER RUND ZWEI KILOMETER LANGEN UND STEILEN CÔTE DE GRØSET.



gewisse Sicherheit. Wir fahren zunächst gen Spongdal – nahe am Ufer des Meeres. Die Wettervorhersage für heute war grausam: Sie lautete Kälte und Regen. Doch hier an der Küste kann es schnell gehen. Alles kam anders. Schon vor dem Start, der um elf Uhr erfolgte, schien die Sonne. Noch im Startblock reichte jemand eine Flasche Sonnencreme herum. Ich hatte meine komplette Winter- und Regen-Ausrüstung inklusive wasserdichter Neoprenhandschuhe umsonst mitgebracht. Stattdessen lautete die Realität: 19, 20, 21 Grad im Schatten – ideale Temperaturen für ein Radrennen. Der nächste Anstieg ist kurz, aber steil. Schon wieder platzt die Gruppe, in der ich fahre, auseinander. Ein konstantes Tempo erlebe ich hier, zumindest in der ersten Rennhälfte, nicht. Viele fallen zurück, andere kommen nach vorne und man muss sich immer wieder neu finden. Irgendwann bin ich Teil einer schnellen Gruppe: Acht, neun Leute, die alle mitarbeiten. Gerade im Flachen ist das Tempo hoch – die meisten Fahrer um mich herum gehören der Ü75-Kilogramm-Klasse an, ergo dem Körperbautyp „Rouleur“. Nach und nach holen wir andere Gruppen ein. Doch nach dem nächsten Anstieg sind wieder völlig andere Leute um mich herum



ALLROUND

RADTEST

**FÜR SCHOTTER-RENNEN, BIKEPACKING-TRIPS ODER DEN
COMMUTING-EINSATZ: GRAVEL-BIKES SIND SCHNELL,
GELÄNDEGÄNGIG UND WERDEN IMMER VIELSEITIGER. 14 MODELLE
ALLER AUSRICHTUNGEN AB 2495 EURO IM GROSSEN VERGLEICH.**



& OFFROAD

Text: S. Pusch, F. Böna, L. Heidl, G. Heede, D. Binnig

Fotos: Gideon Heede, Sterling Lorence Photography

Der Asphalt endet, der Schotter beginnt. Wenige Kilometer später folgen Waldwege, lose Steine und vielleicht noch ein kurzer Trail. Genau dafür sind Gravel-Bikes primär gebaut. Sie sollen auf möglichst vielen Untergründen funktionieren. Entsprechend unterschiedlich fallen die Konzepte aus. Das zeigt sich schon bei den Reifen. 35, 40, 45 oder 50 Millimeter? Die Reifenbreite und das Profil verraten bereits viel über den geplanten Einsatzbereich. Elf der in diesem Test vertretenen Modelle rollen serienmäßig auf 45 Millimeter breiten Reifen, zwei auf 40er, eines auf 50er und nur eines auf 38er Pneus. Einige Modelle, etwa das Gunsha CXC 3.0, orientieren sich stärker an Allroad-Rennrädern oder Cyclocrossern. Andere, wie das Stevens Camino RS, sind konsequent auf den sportiven Einsatz und Gravel-Rennen ausgelegt. Räder wie das 8bar Grunewald Steel V1 oder das Basic Bikes Adventure Gravel richten sich dagegen primär an Langstreckenfahrer und Bikepacker. Dieser Vergleich von 14 aktuellen Gravel-Bikes zeigt: Gravel ist längst keine einheitliche Radgattung mehr. Die Spezialisierung nimmt weiter zu. So rollt etwa das Falkenjagd Aristos R Trail Gravel auf 50 Millimeter breiten Schwalbe-G-One-Bite-Reifen. Den hochwertig verarbeiteten Titanrahmen kombiniert der Hersteller mit einer DT-Swiss-Gravel-Federgabel mit Lockout-Funktion. In schnellen Schotterabfahrten und ruppigem Gelände bietet das Aristos R eine hohe Kontrollierbarkeit, viel Komfort und große Dämpfungsreserven. Das 8bar Grunewald Steel V1 basiert auf einem sauber verschweißten Stahlrahmen. Dieser bietet zahlreiche Anschraubpunkte, etwa für zusätzliche Flaschenhalter, Schutzbleche und Gepäckträger. Die Übersetzung ist mit einem 42er-Mono-Kettenblatt und einer 11-46-Kassette breit abgestuft sowie einsteigerfreundlich und voll bergtauglich gewählt. Das Gewicht des 8bar: 8,16 Kilogramm. Der Preis: 4650 Euro. Am anderen Ende des Ausrichtungs-Spektrums steht das neue Giant Revolt Advanced. Das Topmodell SL 0 wiegt als Kompletttrad nur 7,26 Kilogramm. Mitverantwortlich dafür sind unter anderem die Sram-Red-AXS-XPLR-Gruppe sowie leichte Cadex-GXR-Laufräder mit Carbonspeichen. Beim Fahrverhalten punktet das Advanced SL 0 mit seiner sehr hohen Agilität und einer Top-Beschleunigung bergauf.

Ausstattung & Preis-Leistung

Nur noch zwei der Testräder sind mit Zweifach-, zwölf mit Einfach-Antrieben ausgestattet. Zwei Modelle schalten mechanisch, alle anderen elektronisch. Srams Rival AXS XPLR bietet derzeit wohl den günstigsten Einstieg in die kabellose Schalttechnik am Gravelbike. Eine Stufe darüber rangiert die Sram Force AXS XPLR, mit der etwa das neue Van Rysel RCR-G ausgestattet ist. Hinzu kommen ein integrierter Quarz-Powermeter und hauseigene Carbon-Laufräder mit 35 Millimeter hohen Felgen. Das RCR-G wiegt 8,13 Kilogramm, kostet 4199 Euro und punktet damit stark bei der Preis-Leistung. Das teuerste Modell im Test ist das Falkenjagd Aristos R Trail Gravel. Sein Preis: 10.964 Euro. Neben der Federgabel gehören unter anderem Carbon- und Titan-Komponenten sowie die Top-Gruppe Campagnolo Super Record X inklusive Carbon-Laufrädern des italienischen Herstellers zur Serienausstattung. Dieses Testfeld ist – wieder einmal – extrem ausdifferenziert. Ob Racer, Pendler oder Bikepacker: Innerhalb dieses Vergleichs findet wohl jeder das passende Modell. //

KOMPAKT

DAS LEICHTESTE RAD:

Das Gunsha CXC 3.0
7,12 Kilogramm

DAS SCHWERSTE RAD:

Das Pelago Stavanger
12,15 Kilogramm

DIE BREITESTEN REIFEN:

Das Falkenjagd Aristos R Trail Gravel
50 Millimeter

DAS GÜNSTIGSTE RAD:

Das Pelago Stavanger
2495 Euro



BAKTERIEN & LEISTUNG



NEUES AUS DER FORSCHUNG

ENERGIE, ENTZÜNDUNGEN, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND MEHR: DER DARM IST MITENTSCHEIDEND. AUSDAUERATHLETEN HABEN EIN ANDERES MIKROBIOM. VON ERNÄHRUNG, STUDIEN UND GESUNDHEITS-TIPPS.

Text: David Binnig **Fotos:** Cor Vos, Pixabay, Pexels

Bifidobacteriaceae, Coriobacteriaceae, Erysipelotrichaceae und Sutterellaceae und die Leistung auf dem Rad hängen zusammen – die lateinischen Namen stehen für Milliarden von Mitbewohnern, die jeder Mensch in sich trägt: Darmbakterien. Sie sind für vieles wichtig – und taugen teils sogar als Mittel, um die Renn-Ergebnisse von Radprofis „vorhersagen“ zu können. Etwa vor und während der Vuelta a España. Dies zeigte eine bahnbrechende Studie von Valenzuela und Lucia aus 2024. Die Probanden: 16 Radprofis, die an der Grand Tour teilnahmen. Die Forscher analysierten die Veränderungen der Darmmikrobiota und der kurzkettigen Fettsäuren und sammelten dafür Stuhlproben an vier Zeitpunkten: vor dem Rennen, nach neun Etappen, nach 15 und nach dem Finaltag. Sie stellten fest, dass die Veränderungen bestimmter Bakterienfamilien – darunter Bifidobacteriaceae, Coriobacteriaceae, Erysipelotrichaceae und Sutterellaceae – eine starke Vorhersagekraft für die Gesamtleistung der Athleten hatten. Zudem war das Vorkommen von Bifidobacteriaceae vor dem Beginn des Rennens direkt mit dem vorherigen Verzehr von komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffeln verbunden. Während der Rundfahrt war dieses durch die Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten aus Nahrungsergänzungsmitteln negativ beeinflusst. Ein Fazit der Forscher lautete: Das Einnehmen von Standard-Probiotika während einer Grand Tour ist oft wirkungslos, da das Ökosystem dynamisch auf die sportliche Belastung reagiert. Besser sei demnach eine gezielte, periodisierte Ernährung, um das Mikrobiom der Athleten „stabil“ zu halten.

Muskeln & Gehirn

Im menschlichen Darm leben Billionen von Bakterien und Mikroorganismen. Das Mikrobiom eines erwachsenen Menschen wiegt im Durchschnitt etwa ein bis zwei Kilogramm – in etwa so viel wie das Gehirn oder die Leber. Das Darmmikrobiom kommuniziert ständig mit Organen und Systemen im Körper. Die Darm-Hirn-Achse etwa bestimmt, wie man Emotionen verarbeitet, die Aufmerksamkeit steuert, das Gedächtnis funktioniert – und wie man auf Stress reagiert. Sport verändert das Mikrobiom messbar. Menschen, die regelmäßig trainieren, zeigen im Mittel eine höhere Vielfalt an Darmbakterien als wenig Aktive. Eine hohe mikrobiologische Diversität gilt als Marker für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Verbindung zwischen dem Darm und der kognitiven Leistung lässt sich auch biologisch erklären. Kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die von Mikroben produziert werden, stärken die Darmwand, reduzieren systemische Entzündungen und verbessern die Integrität der Blut-Hirn-Schranke. Zudem beeinflussen sie die Ausschüttung von Botenstoffen, die direkt auf neuronale Mechanismen wirken. Diese Effekte können die kognitive Resilienz stärken und das Risiko für altersbedingte Abbauprozesse im Gehirn senken. Darm, Gehirn, Muskeln, Organe – alles wirkt zusammen. Auf den Sport bezogen ist etwa die sogenannte „Darm-Muskel-Achse“ extrem wichtig. Der Darm „entscheidet“ darüber, wie viel Energie im Muskel ankommt, wie schnell sich ein Sportler erholt und wie das Immunsystem auf Belastungen reagiert. Entscheidend sind die Bakterien, die im Darm leben – das so-

VORSCHAU

RENNRAD 11-12 | 2026

ERSCHEINUNGSTERMIN:

27. OKTOBER



TEST-SPEZIAL: DIE RÄDER DER PROFIS

Schnell, leicht, besonders ausgestattet und exklusiv: Das sind die Rennmaschinen der Profis. Team-Bikes von Colnago, Pinarello, Trek, Cube und Co. im großen Vergleichstest.



SIBIRIEN, ANDEN, HIMALAYA, NAHER OSTEN UND CO.

REISEN: ABENTEUER & GEBIRGE

Ein Professor aus Österreich bereist seit Jahren die Welt mit dem Rad: Interview, Erlebnisse, Bikepacking- und Reise-Tipps.



MODELLE & PROGRAMME VON TACX, WAHOO UND CO.

TEST-SPEZIAL: ROLLENTRAINING

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



SPEZIAL: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DER PROFIS

TIPPS: ERNÄHRUNG & LEISTUNG

Sauerkirschsafft, Brokkoli-Extrakt, Kreatin und Co. – Supplements & Tipps für höhere Leistungen und die Regeneration. Einblicke.

Fotos: Gideon Heerde, Jonathan Rawle, Zwiift, Amarex



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

„Wer dir sagt, dass er Schmerzen nicht mag, wird keine große Karriere im Radsport haben.“

Julian Alaphilippe, französischer Weltmeister & Ex-Radprofi

MAXIMIERE dein Potenzial auf dem **RENNRAD**

Aktuelle Tests, Tipps
und Trainingspläne –
abonniere jetzt und
werde noch besser

**DEINE
VORTEILE**



Wähle eine der vielen
hochwertigen Prämien als
Dankeschön für dein Abo

.....
Eine Übersicht aller Prämien
findest du in unserem
Online-Shop

10

Erhalte **10 Ausgaben**
pro Jahr frei Haus inkl.
Zugriff auf alle vergangenen
E-Paper-Ausgaben

.....
Erhalte zusätzliche
Sonderausgaben wie
„Gravel-Spezial“, „Die Besten
Rennräder“, u.v.m.



Sichere dir exklusive **Rabatte**
für deinen nächsten Einkauf
bei namhaften Herstellern
wie SQLab und Giant

**Bestelle jetzt
für nur 80 €**

und genieße sofort alle Vorteile.
Bequem online, per Telefon oder Mail.

🌐 www.radsport-rennrad.de/shop
📞 089/416 15 40-0
✉ service@bva-bikemedia.de



BLEIB AUF DEM LAUFENDEN
für Sonderangebote, News und mehr
mit unserem Newsletter

www.radsport-rennrad.de/newsletter

RennRad



795 Blade^{RS} 3

Echte Straßen. Echter Vorsprung. Du. Nur schneller.

Für Rennen gemacht. Für dich gebaut.

Spare Watt. Gewinne Sekunden. Fahre länger. Das neue 795 Blade^{RS} 3. Entwickelt mit Cofidis, um auf echten Straßen zu gewinnen. Jede Form, jede Faser und jedes Detail verfolgen ein Ziel: dich schneller zu machen.

lookcycle.com

LOOK