

# RennRad

GROSSER TEST

## ROLLEN TRAINER & SMARTBIKES

### TOUR: 65.000 HÖHENMETER

Bikepacking: In 18 Tagen 5500 Kilometer durch Frankreich

Überblick: Innovationen, Fotos, Preise

### NEUHEITEN: TOP-RÄDER

Rennräder, Gravelbikes & Co:  
Das Beste für die Saison 2022

### ABENTEUER: WELTREISE

Traumreise: Als Paar auf dem Rennrad-Tandem um die Welt

### TRAINING: ZUHAUSE TOPFIT

Rollen- & Winter-Training: Test und Trainingspläne für alle

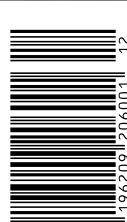
### ERNÄHRUNG & LEISTUNG

Analyse & Anleitung: Rezepte  
Studien, Superfood & Spartipps



# PREIS-LEISTUNG

RADTEST: 9 ROBUSTE ALLROUND-GRAVEL- & RENNRÄDER AB 949 EURO





## ABENTEUER, TRAINING & PREIS-LEISTUNG

Fern und nah, günstig und Highend, einsteiger-freundlich und extrem – die Inhalte dieses Magazins changieren zwischen verschiedenen Polen. So dreht sich der Radtest vor allem um drei Parameter: das Preis-Leistungsverhältnis, die Robustheit und die Alltagstauglichkeit. Die neun Testmodelle – Renn- und Gravelräder – kosten zwischen 949 und 2599 Euro und decken sehr breite Einsatzgebiete ab. Im Fokus unseres zweiten großen Tests, der auch als Kaufberater fungieren soll, steht das Thema „Zuhause trainieren“: Wir haben drei innovative „Smart-Bikes“ und zwei Rollentrainer ab 399 Euro ausgiebig getestet. In der Trainingsrubrik bieten wir dazu – und generell zu einem zeiteffizienten Winter-Formaufbau – passende Trainings-Pläne, -Einheiten und -Ideen für alle Leistungsstufen, und gerade für Einsteiger. Die

Protagonisten unserer großen Reportagen waren sowohl in Mitteleuropa als auch am „anderen Ende“ der Erde unterwegs: Lachlan Morton startete im Juli zu seiner „eigenen“ Tour de France. Er fuhr die Rennstrecke inklusive aller Transferrouten ab – und kam nach 17 Tagen, 5500 Kilometern und 65.000 Höhenmetern an seinem Ziel an: Paris. Viola Rissel und Julian Hellmann starteten ihre Reise in Osnabrück, auf einem Rennrad-Tandem. Und beendeten sie acht Monate, 15 Länder und 11.000 Rad-Kilometer später. In Neuseeland.



David Binnig | Chefredakteur



kostet das Giant Contend 1, das günstigste Rad unseres Testfelds.  
Den großen Rad-Test finden Sie ab der Seite 54



betrugen die Maximal-Widerstände der neuen Smart-Bikes von Tacx und Wahoo. Den Rollen-Test finden Sie ab der Seite 68

16



**Abenteuer:** 11.000 Kilometer von Deutschland nach Indien und Neuseeland. Zwei Menschen, ein Tandem, unzählige Erlebnisse

28



**Extrem:** Lachlan Morton fuhr die Strecke der Tour de France ab, allein, als Bikepacker

88



**Training:** Tipps & Pläne für den Formaufbau

59



**Radtest:** Neun preis-leistungsstarke Modelle für die Straße und das Gelände

**Titelbild:** Cor Vos

**Ort:** Region Hauts-de-France, Frankreich



# INHALT

AUSGABE 11-12 | 2021



## ERFAHREN

### Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine und Leitartikel: Leistung, Verdacht und die Frage: Wo liegen die Grenzen des Körpers?

### Weltreise: Als Paar auf dem Tandem nach Indien 16

Acht Monate, 11.000 Kilometer. Von Osnabrück gen Osten. Von Katastrophen & Glücksmomenten

### Extrem-Tour: 5500 Kilometer durch Frankreich 28

18 Tage, 65.000 Höhenmeter: Lachlan Morton fuhr die Strecke der Tour de France ab. Allein & mit Gepäck

### Kärnten: Etappen-Rennen für Hobbysportler 36

Sechs Etappen & 500 Kilometer für Jedermann. Zeitfahren und Bergankünfte. Der Selbstversuch

### Neuheiten: Top-Gravel- & Rennräder 2022 44

Innovativ, leicht, schnell und komfortabel: die neuen Top-Modelle für die nächste Saison

## TEST & TECHNIK

### Innovationen: Neue Reifen, Sättel & mehr 52

Top-Material: neue Highend-Sättel von Selle Italia und Co. plus Tubeless-Reifen von Continental

### Windkanal-Test: Gepäck & Watt-Werte 54

Packtaschen, Kleidung & mehr. Der Luftwiderstand beim Bikepacking. Der große Test im Windkanal

### Rad-Test: Die Preis-Leistungs-Klasse 59

Robust, vielseitig und preis-leistungsstark: neun Modelle für die Straße und das Gelände ab 949 Euro

### Indoor-Training: Hometrainer & Rollen im Test 68

Effizient im eigenen Zuhause trainieren: Indoor-Bikes, Rollentrainer & Trainingsplattformen im Vergleich

## TRAINING

### Auftakt: Wissen, Tipps und Top-Rezepte 80

Studie: Pflanzliche vs. tierische Proteine. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

### Wissen: Brüche, Stürze, Knochendichte 82

Radsporthaber haben ein erhöhtes Risiko für eine geringe Knochendichte. Studien & Tipps

### Training: Planung & Effizienz – Formaufbau 88

Gezielt & effizient in Form: die langfristige Planung und die Grundlagen. Einblicke & Trainingspläne

### Ernährung & Leistung: Superfoods & Rezepte 96

Regionale vs. exotische „Superfoods“ und ihr Einfluss auf die Leistung. Studien, Rezepte & mehr

## PELOTON

### Bilder & Analyse: Rennen, Epen, Watt-Werte 106

Paris-Roubaix und WM: Bilder und Fakten zu zwei extremen Rad-Rennen. Plus: Power-Daten

### Team Bora-Hansgrohe: Umbruch & Talente 110

Alles neu im deutschen WorldTour-Team: Peter Sagan geht, junge Top-Talente kommen

### Portrait: André Greipel – Sprints & Abschied 116

158 Profisiege: André Greipel war einer der weltbesten Sprinter – ein Rückblick und Portrait

## REISE

### Winter-Training: Ski-Langlauf in den Alpen 122

Ausdauer, Intensität, Natur, Berge: Technik- und Trainingstipps für Langläufer. Plus: Top-Urlaubsziele

Impressum Seite 121



ACHT MONATE, 11.000  
KILOMETER, ZWEI  
MENSCHEN, EIN TANDEM:

O S T W



# ÄRTS

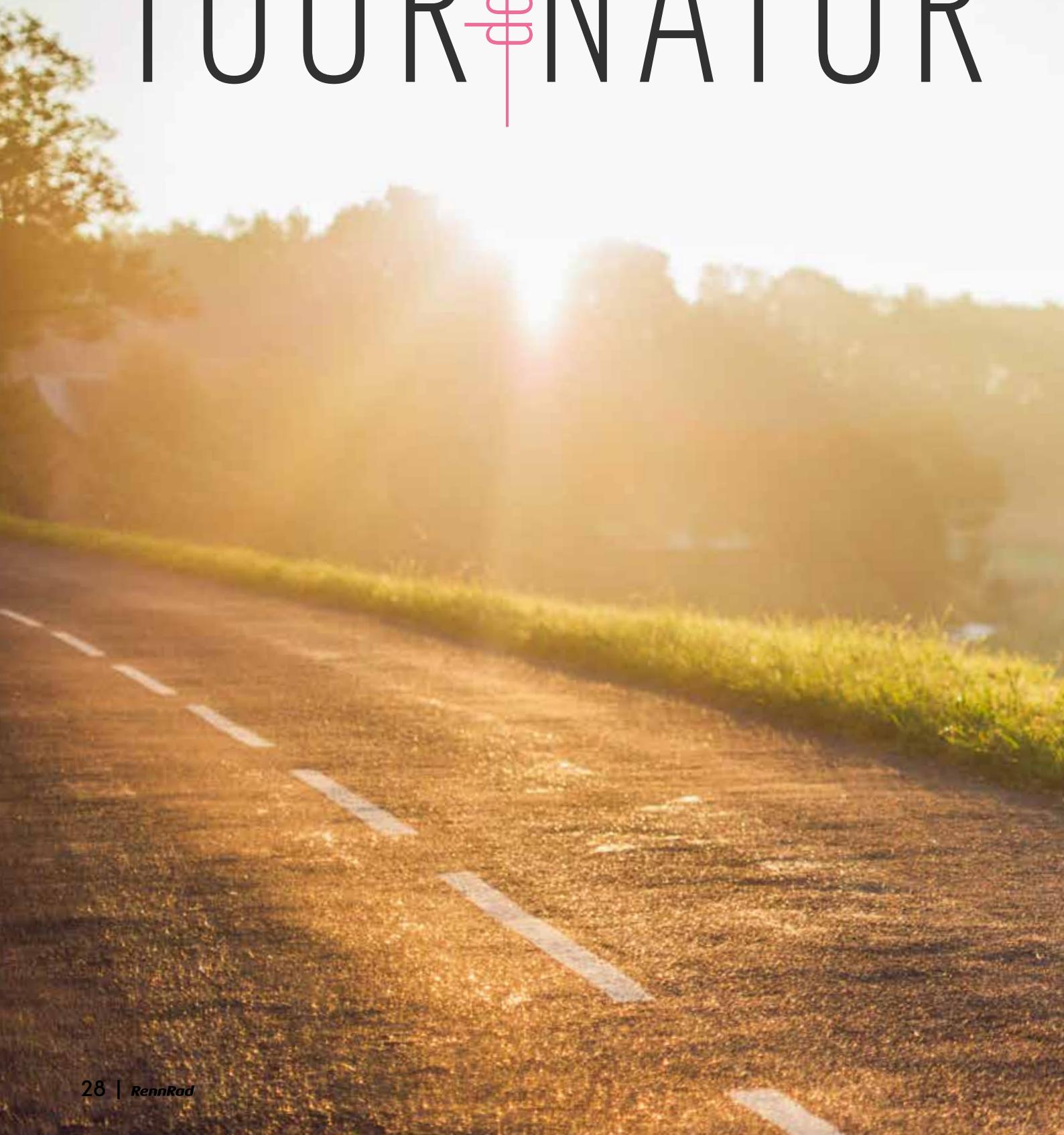


EINE RAD-REISE VON DEUTSCHLAND  
NACH INDIEN – UND VIEL WEITER.  
VON KATASTROPHEN & ABENTEUERN.





# TOUR+NATUR



Lachlan Morton fuhr die Strecke der Tour de France ab, allein, mit Gepäck und allen Transfers: 5500 Kilometer – in 17 Tagen. Eine Extrem-Leistung & ein Abenteuer.

Text: Jan Zesewitz Fotos: Rapha



E T A P P E N



## RAD-ETAPPEN-RENNEN UND ERHOLUNG, HERAUSFORDERUNG UND ENTSPANNUNG, PÄSSE UND ZEITFAHREN: DIE TOUR DE KÄRNTEN BIETET ALLES. VON TAKTIK, TRAINING, LEISTUNG, URLAUB & NATUR. EIN SELBSTVERSUCH.

**Text:** Markus Hertlein

**Fotos:** Bernhard Felder

Ich wollte mich einmal eine Woche lang wie ein Rad-Profi fühlen – aber warum? Ich Idiot. Mit jedem Meter, mit jeder Sekunde werde ich wütender. Auf mich selbst. Ich habe eine Startnummer auf dem Rücken – und ich sehe Nummern auf dem Display meines Radcomputers. Nummern, die mir nicht gefallen. Watt: 500. Herzfrequenz: 180. Es sind Zahlen, die von einer anderen entscheidenden Zahl provoziert werden. Diese lautet: 20. Sie steht für den Steigungsgrad der Straße, die ich mich gerade hochkämpfe.

Dies ist mein fünftes Radrennen nacheinander. Dies sind die letzten Meter einer Etappe. Ihre Daten: 91 Kilometer, rund 2000 Höhenmeter. Dies ist eine Bergankunft. Dies sind Meter, die nicht enden wollen. Dies ist der finale Anstieg – und einer der schwierigsten der Region: der Magdalensberg. In St. Michael am Zollfeld begann die Straße anzusteigen, mal steiler, mal flacher. Dieser Anstieg lässt nicht zu, dass man einen Rhythmus findet. Auf einer Distanz von knapp neun Kilometern muss man rund 600 Höhenmeter überwinden. Die steilsten Passagen kommen zum Schluss. Irgendwann sehe ich den Zielbogen vor mir. Ich rolle über die Linie, steige vom Rad und schließe die Augen. Fünf Minuten später bin ich wieder da. Ich bin geistig vom Renn- in den Entspannungs- beziehungsweise Urlaubsmodus gewechselt. Denn dies ist hier bei dieser Rundfahrt möglich: Renn- und Regenerationserlebnisse. Morgens und vormittags wird – meist möglichst schnell – Rad gefahren. Nachmittags und abends hat man „Freizeit“. Oben auf dem Magdalensberg sehe ich, was um mich herum ist: das Klagenfurter Becken und fast die gesamte Karawankenkette. Dies ist das Kärntner Seenland, eine der schönsten Urlaubsregionen Österreichs. Ich bin hier wegen der Tour de Kärnten, des größten Etappenrennens für Hobby- und Jedermann-Fahrer Europas. So wie Hunderte andere internationale Teilnehmer. Zur Tour de Kärnten gehört auch das, was auf die Zieldurchfahrt auf diesem Berg, umgeben von dieser wunderbaren Natur folgt: ein extrem leckeres Mittagessen, das schon auf jeden Teilnehmer wartet – heute: Kaiserschmarrn.





# NEU HEITEN

20  
22

# **Vielseitigkeit und Robustheit für den Straßen- und Offroad-Einsatz: neun günstige Renn- und Gravelräder zwischen 949 und 2599 Euro im großen Test.**

**Text:** D. Binnig, J. Fährmann, M. Hempfer, J. Zesewitz

**Fotos:** Marco Hinzer, Jürgen Amann

**E**in Rad für fast jeden Einsatz-Zweck: Asphalt, Schotter, Feldwege, das Arbeitspendeln, die Langstrecke, das Bikepacking. Diesen Allround-Anspruch schreiben immer mehr Hersteller ihren neuen Modellen zu – Gravelbikes wie auch Rennrädern. Deshalb stehen solche robusten Alltags- und Allround-Räder im Fokus dieses Rad-Tests. Das zweite herausragende Testkriterium des folgenden Vergleichs lautet: Preis-Leistung. Das günstigste Rad dieses Testfeldes, das Giant Contend 1, kostet 949 Euro – das teuerste, das Liv Devote Advanced, 2599 Euro.

## **Bikepacking & Komfort**

Die größten Unterschiede zeigen sich, naturgemäß, zwischen den Radgattungen – aber auch innerhalb der beiden getesteten Kategorien auf vielfältige Weise. Unter anderem an den Rahmenmaterialien: So basieren das Breezer Radar X Pro und das Ritchey Outback auf Stahlrahmen. Dennoch sind diese beiden Modelle völlig unterschiedlich ausgerichtet: Das Breezer ist klar für den harten Offroad-Einsatz optimiert. Mit seinen 29-Zoll-Laufrädern, den 54 Millimeter breiten WTB-Reifen und seiner kompakten modernen Geometrie kann es fast schon als Mountainbike-Hardtail-Ersatz eingesetzt werden. Das Ritchey ist dagegen klar „klassischer“, sportiver, raciger ausgerichtet. Das Bergamont Grandurance 8 ist ein Gravel-Allrounder, der auf einem robusten Aluminium-Rahmen aufbaut. Das Gewicht des Testmodells in der Rahmengröße 55: 10,24 Kilogramm. Das



**L A N G L**

leichteste Rad des Testfeldes ist das Cube Attain GTC SL – mit einem Gesamtgewicht von 8,61 Kilogramm in der Testgröße 56. Die Stärken der meisten Modelle dieses Testfelds liegen, offensichtlicherweise, nicht bei den Parametern „Gewicht“ oder „Beschleunigungsverhalten“ – sondern in der Robustheit, dem Preis-Leistungsverhältnis, den Gelände-, Bikepacking- und Langstrecken-Eigenschaften sowie dem Fahrkomfort. Zu Letzterem tragen auch die meist kompakten Rahmengeometrien bei, die in oft leicht aufrechten und kaum gestreckten Sitzpositionen resultieren. Die Allround- und Radreise-Tauglichkeit wird bei vielen Modellen bereits vor der ersten Fahrt deutlich: Sie zeigt sich etwa durch die Anzahl von Montageösen am Rahmen und der Gabel, an denen Packtaschen und Schutzbleche angebracht werden können. Dennoch finden sich auch bei den Gravel-Test-Modellen Räder, die – in Sachen Agilität, Wendigkeit

und Ausstattung – trotz ihrer Allround-Ausrichtung auch voll race-tauglich sind. So etwa das Canyon Gizi CF SL 7, das sehr viele Eigenschaften in sich vereint. Auch im „klassischen“ Rennrad-Segment geht der Trend im Einsteigersegment in Richtung: Fahrkomfort und Allround-Eigenschaften. Die Reifenbreiten betragen meist 28 oder – im Falle des Fuji SL-A – 30 Millimeter. Zudem bieten Modelle wie das Lapierre Pulsium 5.0 Features an, die den Fahrkomfort deutlich erhöhen sollen: In diesem Fall etwa eine Rahmenkonstruktion, bei der die langen Sitzstreben direkt am Oberrohr ansetzen – was zu mehr „Flex“, und somit mehr Dämpfung, führen kann. Einen sehr gelungenen Kompromiss aus Sportlichkeit, Agilität und Langstreckentauglichkeit bietet etwa das Cube Attain GTC SL, das auf einem sehr hochwertigen Carbon-Rahmen basiert – und, zum Preis von 2099 Euro, unter anderem eine komplette Shimano-Ultegra-Ausstattung bietet. //



### DAS LEICHTSTE RAD

Cube Attain GTC SL – 8,61 Kilogramm

### DAS TEUERSTE RAD

Liv Devote Advanced – 2599 Euro

### DAS GÜNSTIGSTE RAD

Giant Contend 1 – 949 Euro

**E** **B** **I** **G**

**9 RÄDER  
IM  
TEST**

# Zuhause effizient trainieren - unabhängig vom Wetter und von der Tageszeit - und virtuelle Rennen fahren: Top-aktuelle Smart-Indoor-Bikes, Rollentrainer und Trainings-Plattformen im Test.

**Text:** G. Proske, J. Leefmann, P. Lühmann

**Fotos:** Gideon Heede, Günther Proske, Hersteller

**S**chweiß tropft vom Kinn auf das Oberrohr, noch einhundert Meter bergauf bis zum Ziel, ein letzter Sprint – im Wohnzimmer, vor dem Bildschirm. In der virtuellen Welt fährt eine Figur auf einem Rennrad durch einen Zielbogen. In der echten Welt surrt der Freilauf des Rollentrainers langsamer, Schuhe klicken aus den Pedalen, die Ventilatoren drehen sich weiter.

Die Ausgangsbeschränkungen während der Corona-Lockdowns, der Fahrrad-Boom, neue Online-Plattformen und verbesserte Smart-Rollentrainer trugen dazu bei, dass das Rad-Training Zuhause boomt. Besonders das „smarte Training“, bei dem die auf dem Rollentrainer erbrachte Leistung in digitale Plattformen für Trainingsprogramme und Streckensimulationen eingespeist wird, bietet viel Abwechslung und etliche Anwendungs-Möglichkeiten. Dabei ist das Indoor-Rad-Training nichts Neues, sondern seit vielen Jahrzehnten bewährt. Auf den klassischen „Freien Rollen“ fährt man frei, ohne Fixierung oder künstlichen Widerstand. Die Räder drehen sich auf drei Walzen. In die traditionellen gebremsten Rollentrainer wird das Rennrad mitsamt des Hinterrades eingespannt. Dort rollt der Reifen auf einer kleinen bremsbaren Walze. Diese Arten von Rollentrainern sind in der Regel nicht für alle Funktionen von Smart-Trainings-Plattformen geeignet. Hierfür bieten moderne Smart- Kassettentrainer meist alle nötigen Eigenschaften. Bei ihnen lässt sich der Widerstand in der Regel elektromagnetisch nach individuellen Watt-Vorgaben regeln – manuell oder gekoppelt an die Vorgaben eines Trainingsprogrammes oder entsprechend den Anforderungen einer simulierten virtuellen Strecke. Auch in Smart-Kassettentrainer muss das Rennrad – ohne Hinterrad – eingespannt werden. Die neuesten Smart-Indoor-Bikes sollen dagegen eine komplette stationäre Lösung sein. Dabei soll man durch die individuellen Einstellmöglichkeiten auf die vom eigenen Rennrad gewohnte Geometrie nicht verzichten müssen. Die Indoor-Bikes bieten in der Regel die gleichen Möglichkeiten zur Widerstandsregulierung und zur Simulation eines möglichst realitätsnahen Fahrerlebnisses wie die Smart-Kassettentrainer und sind dabei in vielen Fällen ähnlich leise und robust wie Spinning-Bikes. Welche neuen Rollentrainer und welche Top-Indoor-Bikes sich für das Smart-Training besonders eignen und wo es noch Verbesserungspotenzial gibt, zeigt dieser Test. Plus: Welche Trainings-Plattform ist die richtige für den individuellen Anspruch? Der Vergleich.



# HOME TRAINER





NEUES AUS DER FORSCHUNG

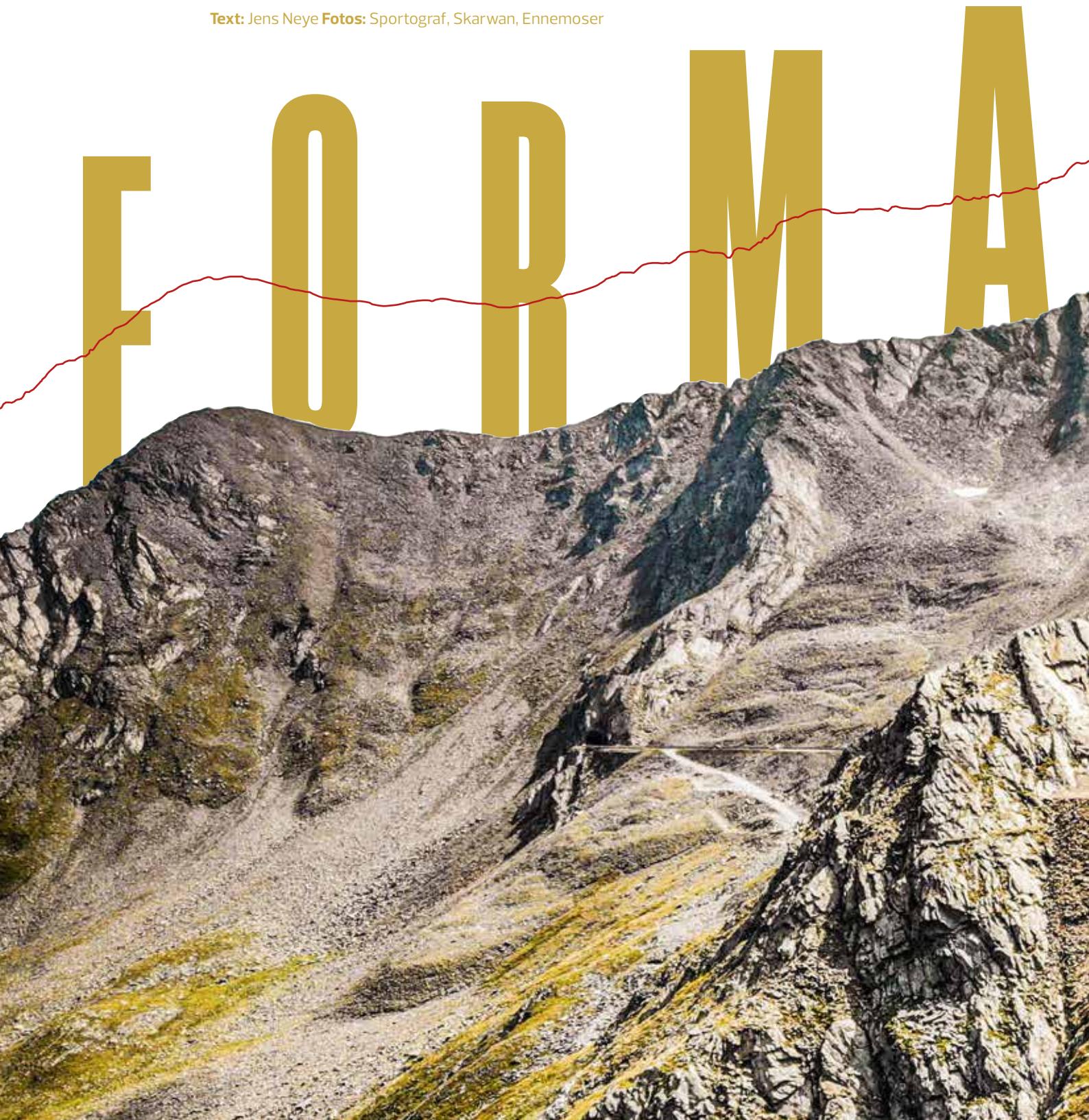
# RISIKO KNOCHEN

RADSPIELER ZÄHLEN ZU  
EINER RISIKOGRUPPE - WENN  
ES UM DIE KOCHENDICHTE UND  
DIE WAHRSCHEINLICHKEIT  
VON BRÜCHEN GEHT.  
DIE URSAECHEN, DIE  
LÖSUNGEN: EINBLICKE.



AUSDAUER & EFFIZIENZ. TRAINING IST VOR ALLEM EINES:  
LANGFRISTIG. UM BESSER ZU WERDEN, MUSS MAN VORAUSPLANEN.  
UNSERE ARTIKEL-SERIE KANN DABEI HELFEN. DER RADMARATHON-  
FORMAUFBAU UND TRAININGS-PLÄNE. TEIL EINS DER SERIE.

Text: Jens Neye Fotos: Sportograf, Skarwan, Ennemoser



U F B A U





# ERNÄHRUNG & LEISTUNG: REGIONALE VS. EXOTISCHE SUPERFOODS, EIWEISS, KOHLENHYDRATE UND MEHR: STUDIEN, WISSEN & REZEPTE.

Text: David Binnig Fotos: Cor Vos, Adobe

In jeder Woche gibt es neue Durchbrüche in der Forschung und damit: neue Wundermittel und -pills. Könnte man glauben, wenn man entsprechende Fitness- und Wellness-Magazine und Blogs – und hier vor allem Beiträge sogenannter „Influencer“ – konsumiert. Die meisten dieser Meldungen und Posts sind – Empfindsame mögen die sehr direkte Wortwahl entschuldigen – Bullshit. Blödsinn. Quatsch. Unseriös. Geldmacherei. Doch es ist nicht so, dass es keine legalen, nicht auf Doping-Listen stehenden „Mittel“ gibt, die nachweisbar die Leistung steigern können. Es gibt sie. Sie heißen etwa: Rote-Bete-Saft, Puffermittel wie Natriumbikarbonat oder Beta-Alanin und Koffein. All diese Lebensmittel und Stoffe wurden in zahlreichen validen Studien auf ihre Sport-Effekte hin untersucht. Über ihre Wirksamkeit besteht heute ein weitgehender Konsens in der Wissenschaft. Die festgestellten Effekte auf die Ausdauerleistung liegen durchschnittlich zwischen einem und drei Prozent. Noch größere Leistungsverbesserungen könnten durch die optimale Wahl und Mischung der während der Belastung zugeführten Kohlenhydrate möglich sein. Die weiter unten angeführten Studien stellten nach der Gabe eines Glukose-Fruktose-Mischgetränks Leistungszunahmen von 20 bis 30 Prozent fest. Auch Kreatin, eine natürlich vorkommende, stickstoffhaltige organische Säure, die bei der „Energiegewinnung“ des Organismus eine integrale Rolle spielt, kann die sportliche Leistung erhöhen. Jedoch sind diese positiven Effekte bislang vor allem für kraftorientierte Sportarten und explosive Aufgaben wie



TEAM  
BORA  
HANSGROHE



# UMB BUNCH

2022

DAS DEUTSCHE WORLD-TOUR-  
TEAM BORA-HANSGROHE STELLT  
SICH NEU AUF - OHNE DEN

**SUPERSTAR PETER SAGAN UND  
MIT NEUEN HOFFNUNGSTRÄGERN.  
EINE ANALYSE**

**Text:** Christina Kapp

**Fotos:** Cor Vos

Erst stand er für das gesamte Team – er überstrahlte alles, er war der Rockstar des Radsports: Peter Sagan. Drei Mal wurde er Weltmeister, sieben Mal gewann er das Grüne Trikot der Tour de France. In seinen fünf Jahren im Trikot des deutschen Teams holte der Slowake 27 Siege. Die Zahl der Siege seines bisherigen Team-Kollegen Pascal Ackermann: 35. Der 27-jährige Pfälzer wurde in der bayerischen Equipe Profi – und entwickelte sich zu einem Weltklasse-Sprinter. Peter Sagan und Pascal Ackermann waren zwei der „Gesichter“ des Raublinger Teams. Bis zum Ende dieser Saison. Bis zu diesem Umbruch.

„Nach einer langen und gründlichen Diskussion mit meinem Management und im gegenseitigen Einvernehmen mit Bora-Hansgrohe kamen wir zu dem Entschluss, dass es am besten wäre, wenn meine Zeit im Team zu Ende geht und ein neues Kapitel in meiner Karriere beginnt“, ließ Peter Sagan im Juli verlauten. Ab 2022 wird er für das französische Team Total Energies starten – ebenso wie sein Bruder Juraj, der Italiener Daniel Oss und der Pole Maciej Bodnar. Sagan hat den Aufschwung des deutschen Teams mitverantwortet. Sein Wechsel nach Deutschland im Jahr 2017 war eine Sensation. Mit ihm stieg die deutsche Mannschaft von einem Zweitdivisionär zu einem inzwischen etablierten World-Tour-Team auf. Tour-Etappensiege, ein dritter WM-Erfolg, Klassiker-Triumph: Mit Peter Sagan kamen der Erfolg und die Popularität.

# GOODBYE





# GORILLA

ANDRÉ GREIPEL

## 17 JAHRE PROFI, 158 SIEGE: ANDRÉ GREIPEL WAR EIN WELTKLASSE-SPRINTER. RÜCKBLICK UND PORTRAIT.

Text: Christina Kapp Fotos: Cor Vos

17, 158, 22 – lauten drei Zahlen, die einen deutschen Ausnahme-Athleten mit definieren: 17 Jahre lang war André Greipel Radprofi. In dieser Zeit gewann er 158 Radrennen – 22 davon bei Grand Tours, elf bei der Tour de France, vier bei der Vuelta, sieben beim Giro. Vor der Saison 2020 wechselte er zu dem Team Israel Start-Up Nation. Er unterschrieb einen Vertrag bis Ende 2022. Doch in diesem Juli verkündete er das Ende seiner langen Karriere.

Der Sparkassen Münsterland Giro in Deutschland war sein letztes Profi-Rennen. Jetzt kann er zurückblicken auf eine erfolgreiche Karriere und sich in Ruhe Gedanken über seine Zukunft machen. Beruflich kann er sich langfristig eine Position im Radsport-Umfeld vorstellen, wenn auch nicht als Sportdirektor: „Dann bin ich wieder unterwegs. Dann bräuchte ich nicht aufzuhören. Ich möchte auch mal gerne zu Hause bleiben und nicht wieder durch die Gegend reisen. Ich werde keinen Cut machen. Ich werde dem Radsport erhalten bleiben, aber mit einem überschaubaren Penum“, sagt Greipel. „Ich bin glücklich mit dem, was ich erreicht habe. Ich blicke mit viel Freude in die Zukunft, weil ich jetzt machen kann, was ich will und viel Zeit mit meiner Familie verbringen kann.“ Die Ära des „Gorillas“ geht zu Ende.

Diesen Spitznamen verpassten ihm einst Teamkollegen – wegen seiner muskulösen athletischen Figur und seinen enorm hohen Watt-Werten bei Sprints. Über viele Jahre hinweg war André Greipel der Fahrer mit der wohl höchsten maximalen Leistung im Profi-Peloton. Schon aufgrund seiner Statur – ein Gewicht von mehr als 80 Kilogramm bei 1,84 Metern – hob er sich von den meisten anderen Radprofis ab. Durch seine Fähigkeit zu enormen Kraft- beziehungsweise Schnell-Kraft-Leistungen

konnte er gegen die Weltelite der Sprinter wie Mark Cavendish oder Caleb Ewan, die beide deutlich kleiner und leichter sind, bestehen. Mehr als 2000 Watt soll Greipel maximal geleistet haben. Einen Einblick in seine Leistungen gewährte er etwa nach der 6. Etappe der Tour Down Under 2018, bei der er im Finale eine Geschwindigkeit von 76,8 km/h erreichte. Während der sechsten Etappe der Tour de France 2014 sprintete er mit einer Durchschnittsleistung von 983 Watt über 29 Sekunden und einer Maximalleistung von 1600 Watt zum Sieg. Die Sprintleistung ist zu einem Großteil, aber nicht gänzlich von der genetischen Veranlagung abhängig. Der Anteil der schnellzuckenden Muskelfasern ist ein entscheidender Faktor für Schnellkraft-Leistungen.

Das Problem: Während die Ausdauerleistung zu einem Großteil gut trainierbar ist und sich „schnelle“ und „intermediäre“ Muskelfasern in langsam-zuckende, ausdauernde Muskelfasern umwandeln können, ist der Prozess in die andere Richtung kaum möglich. Dennoch kann die Sprintleistung im Durchschnitt um bis 15, 20 Prozent verbessert werden: durch eine verbesserte Ansteuerung der bestehenden Muskelfasern und einer Steigerung der Maximalkraft. André Greipel hat sich nie auf sein Talent verlassen. Er galt immer als akribischer Arbeiter auf und neben dem Rad. André Greipel kam 1992 zum Radsport – als Zehnjähriger. Seine ersten Rennen fuhr er für den PSV Rostock. Seine Profi-Karriere begann 2005 beim Team Wiesenfeld. Ein Jahr später wechselte er zum deutschen Top-Team T-Mobile. In jener Phase lag der deutsche Radsport „am Boden“. Der einstige Superstar Jan Ullrich war in die Dopingaffäre um Eufemiano Fuentes verstrickt. Dass Radsportler auf der Straße beim Training beschimpft wurden, gehörte für einige zum Alltag. „Für mich war das keine einfache Zeit. Ich habe immer an das Gute im Athleten geglaubt und musste dann erfahren, dass viele Idole, zu denen man hochgeguckt hat, Fake-Idole waren“, sagte Greipel in der ARD-Dokumentation „Der Tanz des Gorillas“. Zwei Jahre lang war er Teamkollege von Erik Zabel, dem großen Sprinter des Teams T-Mobile, das später in



# SKATEN & TRETEN

cross country skiing

Ausdauer und Intensität, Effizienz  
und Spaß, Natur und Einsamkeit:  
Der Ski-Langlauf bietet viel.  
Einblicke, Regionen, Urlaubs-,  
Trainings- & Techniktipps für  
alle Leistungsklassen.