

RennRad

**EXTRA: TRAININGSPLÄNE**

16 Seiten gratis Zusatz-Heft:
Trainingspläne für alle Niveaus

Modelle von Tune, SQLab, Ergon, Fizik & Co.

SPEZIAL: SATTEL-TEST

Sättel ab 99 Euro im Vergleich
Gewicht, Material & Komfort

EXTREM: 10.500 KILOMETER

Report: Zweimal quer durch die
USA & Langdistanz-Training

SPANIEN: TRAUM-TOUREN

Top-Strecken: Berge, Meer und
Ruhe – Andalusien-Reise-Tipps

TRAININGS-APPS: IN FORM

Test & Tipps: Besser trainieren
mit künstlicher Intelligenz?

BESTSELLER

RADTEST: 10 RENNÄDER UNTER 4000 EURO - VON CANYON, ROSE & CO.





TOP-STRECKEN & -RENNEN, TESTS & TRAINING

Radtests, Reportagen, Fitness-Tipps und 16 gratis Extra-Seiten in Form eines Sonderhefts: Diese RennRad-Ausgabe ist eine besondere. Im Mittelpunkt des aktuellen Radtests stehen „Bestseller“-Rennräder der Preisklasse zwischen 3000 und 4000 Euro. Im Testfeld vertreten sind etwa Modelle von Benotti, Canyon, Rose, Stevens, Storck und vielen weiteren. Der andere Vergleichstest dieser Ausgabe dreht sich um die wichtigste Verbindung zwischen Mensch und Maschine: den Sattel. Die Sattel-Wahl ist für Viele problematisch – und extrem wichtig. Wir geben in unserem Test von elf Modellen ab 99 Euro einen Überblick und konkrete Hilfestellung. Der Faktor „Fahrkomfort“ war auch für einen Haupt-Protagonisten dieses Magazins extrem wichtig: Jonas Deichmann, einer der bekanntesten Extrem-Ausdauer-Athleten des Landes, durchquerte die USA gleich zweifach – einmal mit dem Rad und einmal

joggend. Die Gesamtdistanz: fast 10.500 Kilometer. Die große Reportage dazu finden Sie auf den kommenden Seiten. Im Fokus des Trainings-Teils dieses Magazins sind neue Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft und dem Profi-Sport – und daraus abgeleitete Tipps und Trainingspläne für Athleten aller Leistungsniveaus. Darum dreht sich auch das dieser RennRad beiliegende Trainings-Extra-Heft. Darin bieten wir ganz konkrete Beispiel-Einheiten, Hintergrund-Wissen und etliche Trainings-Pläne für alle. Egal, wie Ihre Saisonziele lauten: In dieser RennRad werden Sie fündig.



David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

7,82
KILOGRAMM

wiegt das Rose XLite 06 Ultegra, das leichteste Rad des aktuellen Testfeldes. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 56**.

ZAHL
DES
MONATS 2

10.480
KILOMETER

legte der Extrem-Sportler Jonas Deichmann bei seiner Doppel-Durchquerung der USA zurück. Die große Reportage finden Sie ab der **Seite 16**.

16



Extrem: 10.500 Kilometer durch die USA – zweimal. Erst auf dem Rad, dann joggend. Die Reportage des Abenteurers Jonas Deichmann

40



Saison-Kalender: Radmarathons, Gravel-, Jedermann- und Mehrtages-Rennen 2024

82



Spezial: der Weg zum Rad-Profi. Training & Co.

52



Radtest: zehn Bestseller-Rennräder unter 4000 Euro im großen Vergleich

Titelbild: Georg Lindacher
Ort: Mallorca





INHALT

AUSGABE 4 | 2024

ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: sportliche Misserfolge und gesellschaftliche Hintergründe – die Konsequenzen

Abenteuer: 10.500 Kilometer fast nonstopp 16

Quer durch die ganze USA – zweimal: erst auf dem Rad, dann joggend. Reportage & Material-Tipps

Quereinstieg: Plötzlich Radprofi – Einblicke 30

Von der Leichtathletik ins Top-Team Fenix-Deceuninck. Carina Schrenpf im Portrait. Ihr Umstieg & ihr Training

Saison-Kalender: Top-Radmarathons & -Rennen 38

Saisonziele: die schönsten, längsten und härtesten Radmarathons, Gravel- & Jedermannrennen 2024

TEST & TECHNIK

Auftakt: Neuheiten, Trends & mehr 50

Der neue Indoor-Trainer Tacx NEO 3M, das neue Focus Izalco Max, Radschuhe von Fizik und mehr

Radtest-Spezial: zehn Rennräder bis 4000 Euro 56

Bestseller-Rennräder im großen Vergleichstest. Mit Modellen von Canyon, Rose, Benotti & mehr

Test & Kaufberatung: Top-Sättel 68

Druckentlastung, Form, Gewicht & mehr: Top-Sättel von Tune, Fizik, Selle Italia und Co. im Vergleichstest

Test: Fit mit KI-Trainings-Apps? 78

Schneller und fitter werden mit Künstlicher Intelligenz: Was können die Trainings-Apps von Enduco & Co.?

Impressum Seite 121

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 86

Studie: Wut steigert die sportliche Leistungsfähigkeit. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

Der Weg zum Radprofi: Talent, Training, Teams 88

Einblicke: Dänemark und Norwegen entwickeln sich zu Top-Radsport-Nationen. Plus: Trainingsideen & -pläne

Training: mehr Leistung & Muskelwachstum 98

Große Leistungssteigerungen in relativ kurzer Zeit? Studien, Einblicke & Tipps zum Okklusionstraining

Radmarathon-Training: Saisonauftakt & Ziele 104

Steigende Trainingsumfänge im Frühjahr & die ersten Rennen. Tipps für den idealen Einstieg in die Saison

PELOTON

Frühjahrs-Klassiker: Termine & Strecken 110

Paris-Roubaix, Lüttich-Bastogne-Lüttich und Co.: Historie, Anstiege, Hintergründe & Favoriten

Team-Hierarchien: Helfer & Kapitäne 114

Prioritäten & Aufgaben beim Team Bora-Hansgrohe. Plus: Tipps für ein effizientes Training in der Höhe

Hintergrund: Top-Fahrer & Olympia-Vorbereitung 116

Vier bis 60 Minuten, über 50 km/h im Mittel: Das sind Bahn-Ausdauer-Disziplinen. Einblicke & Trainingstipps

REISE

Spanien: Sonne, Anstiege & leere Straßen 122

320 Sonnentage pro Jahr, Berge und das Mittelmeer: Die Region Málaga bietet viel. Report & Touren-Tipps





USA

D O U B L E

JONAS DEICHMANN





→ **QUER DURCH DIE GANZE USA -
ZWEIMAL: ERST AUF DEM RAD,
DANN JOGGEND, INSGESAMT
RUND 10.500 KILOMETER. DAS
ABENTEUER - DIE REPORTAGE.**



QUER EINSTIEG

Von der Tartanbahn auf die höchste Ebene des Frauen-Radsports: Carina Schrempf war bis vor zwei Jahren Leichtathletin – heute fährt sie für das Top-Team Fenix-Deceuninck. Ihr Umstieg, ihr Weg, ihr Training.



T E R

K A L E N D E R

***DIE WICHTIGSTEN, HÄRTESTEN, SCHÖNSTEN,
UND LÄNGSTEN RADSPORT-VERANSTALTUNGEN
DES JAHRES - WIR STELLEN SIE IM
EVENT-KALENDER VOR. RADMARATHONS,
LANGSTRECKEN-, JEDERMANN-,
GRAVEL-RENNEN UND MEHR.***

Text: Redaktion **Fotos:** Ivan Lackovic

MIN 2024



Der VW Golf ist laut Zahlen des Kraftfahrtbundesamtes seit Jahren einer der meistverkauften PKW in Deutschland – und damit ein Bestseller im Automobilbereich. Die aktuelle achte Version ist rund drei Zentimeter länger als der Vorgänger. Der neue Golf bekam eine etwas bessere Ausstattung, modernere Sicherheits- und Assistenzsysteme – und er wurde teurer – um gut 2000 Euro für das Einstiegsmodell. Was das mit unserem Radtest zu tun hat? Unsere selbstgesetzte Preis-Obergrenze für die beliebtesten Räder der „Mittel- beziehungsweise oberen Mittelklasse“ mussten wir in den vergangenen Jahren schrittweise erhöhen – von 3000 Euro im Jahr 2021 bis auf 4000 Euro in diesem Jahr. Die Inflation – auch und gerade im Rennrad-Bereich – ist eine Entwicklung, die wir in mehreren Testberichten und Kommentaren kritisiert haben. Es stellt sich die Frage: Was bekommt man heute noch für sein Geld? Und: Wurden mit den gestiegenen Preisen auch die Performance und die Ausstattung

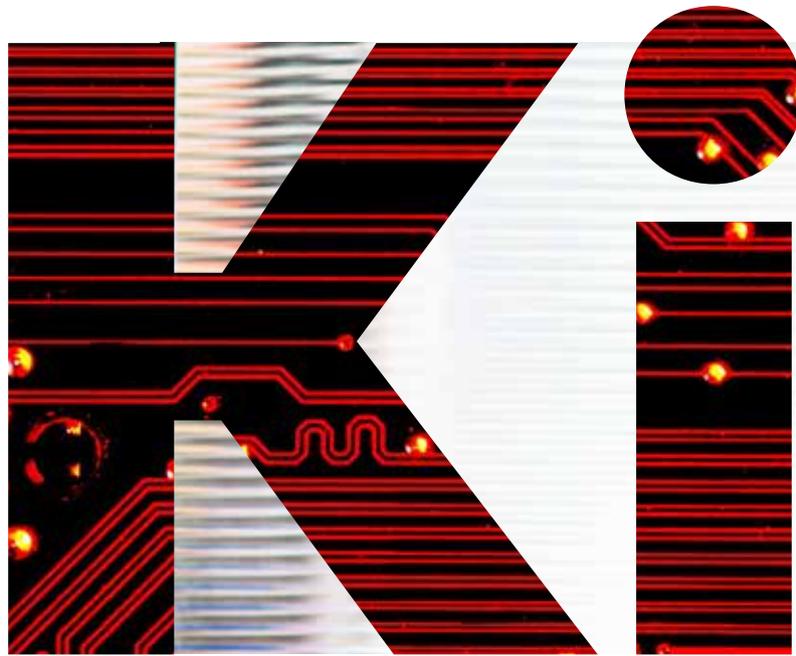
verbessert? Sechs der zehn Testräder sind mit einer elektronischen Gruppe von Sram oder Shimano ausgestattet. Im Vorjahr betrug das Verhältnis noch fünf zu elf. Elektronische Gruppen punkten meist mit schnellen Schaltvorgängen und sind in der Regel recht wartungsarm. Der Preis ist jedoch – naturgemäß – etwas höher als jener von mechanischen Gruppen. Fünf der zehn Testräder wiegen weniger als acht Kilogramm.

Gewicht & Handling

Das leichteste, das Rose XLite 06, bringt 7,82 Kilogramm auf die Waage. Im Vorjahr lautete hier das Verhältnis noch zwei zu neun. Das Testfeld ist enorm vielfältig. Zu den komfortorientierten Endurance-Modellen zählt etwa das Canyon Endurance CF SLX. Die bewährte VCLS-2.0-Sattelstütze arbeitet wie eine Art Blattfeder und sorgt so für eine deutliche Vibrationsdämpfung. Die Sitzposition fällt recht kompakt und kaum gestreckt aus.



**BEST
SELLER**



TRAINING

SCHNELLER UND FITTER WERDEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ: WAS KÖNNEN DIE NEUEN TRAININGS-APPS? WIR HABEN DREI KI-COACHES ÜBER MONATE HINWEG GETESTET.

Text: Dieter Hilla **Fotos:** Dieter Hilla, Zwiif, Cor Vos, Michael Dziedzic

ENDUCO

Schlafqualität, Müdigkeit, Muskelkater, Stresslevel? Mein Trainer ist immer schon vor mir wach – und will all dies sofort wissen. Jeden Morgen, egal, wann ich aufstehe. All dieses Faktoren berücksichtigt er in seiner Trainingsplanung für mich. Mein Coach heißt „Roberto“ und ist nicht aus Fleisch und Blut, sondern eine App. Jeden Morgen begrüßt „er“ mich mit denselben Sätzen. Er ist mein persönlicher KI-Coach des Anbieters „enduco“. Das Prinzip: Eine lernende Künstliche Intelligenz soll dafür sorgen, dass die ausgegebenen Trainingsempfehlungen immer ideal zu mir und meiner aktuellen Form passen. Ob dieses Versprechen eingehalten wird, habe ich über einen Zeitraum von mehreren Monaten hinweg getestet. Den Morgendialog führen Roberto und ich jeden Tag – zumindest ist das der Plan. Doch ab und an vergesse ich ihn, was aber nicht schlimm ist. Hauptsache, ich beantworte die Fragen, wenn die Antworten vom Standard abweichen. Denn dann passt Roberto meinen Trainingsplan sofort an die neuen Gegebenheiten an.

Mensch vs. Maschine

In den vergangenen Jahren hatte ich einen echten Coach, einen erfahrenen Trainer: Robert schrieb mir die Trainingspläne und stand bei Fragen immer bereit. Nach einer unfallbedingten längeren Verletzungspause steige ich nun wieder neu ins Rad-Training ein – diesmal mit dem KI-Coach als „Begleiter“. Als Test. Kann die KI den echten menschlichen Trainer schlagen? Das Duell lautet demnach: „Roberto“ gegen Robert. Der Einstieg in die App gelingt einfach. Sie fragt beim Anmelden ein paar Daten an, der Ex- und Import von Trainingsdaten von Garmin bis Strava ist unkompliziert. Sobald Roberto die nötigen Daten hat, schlägt er mir mein erstes Training vor. Die Trainings werden nach den Parametern Herzfrequenz oder Watt-Daten gesteuert. Je nachdem, was verfügbar ist. Mein Trainer kannte mich – und ich kannte ihn. Zu Beginn der Saison arbeiteten wir an der VO2max, danach kamen Ökonomisierungsblöcke mit dem Ziel, die Functional Threshold Power, FTP, zu steigern und die Laktatschwelle zu senken, um fit zu sein für Langstreckenevents wie etwa Rad-



NØRDIC SPEED

**DER WEG ZUM RADPROFI: TALENT, TRAINING, TEAMS.
DÄNEMARK UND NORWEGEN ENTWICKELN SICH ZU
TOP-RADSPORT-NATIONEN. EINBLICKE, ANALYSEN,
TRAININGSIDEEN UND -PLÄNE FÜR ALLE NIVEAUS.**

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

NEUES AUS DER FORSCHUNG



ERFORSCHUNG

SCHMERZ & LEISTUNG

DIE

RONDE

270 KILOMETER, ÜBER 3200 HÖHENMETER, 17 HÜGEL: DIE FLANDERN-RUNDFAHRT IST EINES VON FÜNF MONUMENTEN DES RADSPORTS. EINBLICKE & HISTORIE.

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

4 5 Kilometer vor dem Ziel attackiert er zum ersten Mal, bergauf, an einem der unzähligen steilen Hügel – und das Rennen explodiert. Nur zwei Fahrer können an seinem Hinterrad bleiben. Zu dritt fahren sie nach vorne – drei der besten Fahrer ihrer Generation: Tadej Pogačar, Mathieu van der Poel, Wout van Aert. 29 Kilometer vor dem Ziel, am Kruisberg tritt der Niederländer an – doch die Entscheidung fällt noch einmal elf Kilometer später. Am Oude Kwaremont. Dessen Daten: 2,2 Kilometer Länge, 92 Höhenmeter. Die Maximalsteigung: 11,6 Prozent. Tadej Pogačar fährt „einfach“ von vorne – und beschleunigt, ohne aus dem Sattel zu gehen. Niemand kann sein Tempo mitgehen – auch Mathieu van der Poel, der spätere Weltmeister, nicht. Der Slowene erreicht das Ziel in Oudenaarde als Solist. Und holt sich einen von 17 ganz großen Siegen der Saison 2023. Er, der Bergspezialist und Grand-Tour-Fahrer, war bei vielen Klassikern fast unschlagbar. Die Schlagzeilen dazu waren vorhersehbar: Sie nannten ihn den „neuen Eddy Merckx“. Merckx galt als „Kannibale“, der alles gewinnen wollte und konnte. Bis heute ist er mit 276 Profisiegen der erfolgreichste Radsportler der Geschichte. In Belgien ist er ein Nationalheld – so wie die „Ronde“, eine nationale Institution, fast schon ein „Heiligtum“ ist. Merckx gewann die Flandern-Rundfahrt zwischen 1969 und 1975 zwei Mal. 1913 wurde die Ronde zum ersten Mal ausgetragen.

Seither holten belgische Fahrer 69 Siege. Wer dieses Rennen gewinnt, ist ein Held in Belgien, egal wo er herkommt. Pogačar war der erste Slowene, der das „Monument des Radsports“ gewann. Die einzigen beiden deutschen Sieger heißen: Rudi Altig und Steffen Wesemann. Altig siegte 1964 – vor nun 60 Jahren. Es war der 5. April. Wie so oft war die Ronde ein „Ausscheidungsfahren“: Das Peloton wurde nach und nach immer kleiner. Doch die Entscheidung fiel dann schon früh: 60 Kilometer vor dem Ziel setzte sich Rudi Altig von seinen letzten Konkurrenten ab – trotz starkem Gegenwind. Er erreichte das Ziel als Solist. Mit mehr als vier Minuten Vorsprung vor dem Zweiten, Benoni Beheydt und seinem Teamkollegen Jo de Roo. In jenem Jahr, 1964, fand die Zielankunft zum ersten Mal im flämischen Merelbeke statt.

Steigungen & Entscheidungen

40 Jahre lang mussten die deutschen Fans auf den nächsten Sieg eines Landsmanns warten. Erst 2004 war es wieder soweit. Der Sieger der Ronde hieß in jener Saison: Steffen Wesemann aus Wolmirstedt in Sachsen-Anhalt. Der damals 33-Jährige fuhr für das Team Telekom und galt als ausgewiesener Klassikerspezialist. Zuvor war er unter anderem auf die Ränge zwei bei Omloop Het Volk, drei bei Gent-Wevelgem und sieben bei Paris-Roubaix gefahren. Wie so oft hieß der Ort der Vorentscheidung: Muur von Geraardsbergen. Die Daten dieser „Rampe“: 700 Meter Länge, 68 Höhenmeter. Die Maximalsteigung: 22 Prozent. Nur zwei andere

REINHARDT
KLUGE



100% PROZENT FOKUS

Interview: Thomas Juschus

RennRad: Herr Reinhardt, Sie sind zum ersten Mal im Spätherbst bei Rennen der UCI Track Champions League gestartet. Was sind Ihre Eindrücke – hilft die Liga dem Bahnradsport?

Reinhardt: Ich habe mir dazu immer noch keine abschließende Meinung gebildet. Das Format ist meiner Meinung nach ausschließlich für die Bedürfnisse des Fernsehens entwickelt worden. Die Champions League bietet sicherlich eine sehr gute Chance für die Sportlerinnen und Sportler, sich über diese Serie zu vermarkten. Andererseits ist der Markt für Bahnradsport relativ klein. Ich sehe es vor allem als schwierig an, dass viele noch nicht genau das Format verstanden haben. Daneben gibt es noch Welt- und Europameisterschaften, es gibt Nations-Cups und UCI-Rennen. Und es gibt die Sechstagerennen. In diesem Konstrukt sucht der Wettbewerb meiner Meinung nach noch seinen Platz. Aufgrund der Fernseh-Produktion ist der Wettbewerb allerdings mega groß aufgezogen und sehr professionell.

Sie haben 2023 zusammen mit Roger Kluge den EM-Titel im Madison verteidigt und souverän bei den Nations-Cups in Jakarta und Kairo gewonnen. Ihre Olympia-Teilnahme als Zweier-Team sollte so gut wie sicher sein, oder?

Was ist schon sicher? Das kann man leider nie sagen. Der Sturz in Mallorca hat erst gezeigt, dass man nie wissen kann, ob man gesund bleibt. Sportlich haben wir uns sicher eine sehr gute Ausgangslage verschafft. Wenn es darauf ankam, haben wir abgeliefert und unsere Stärke gezeigt. Damit haben wir sportlich viel auf der Habenseite. Ich denke, der Weg zu den Olympischen Spielen führt nur über uns.

Doch in Paris „nur“ dabei zu sein ist nicht Ihr Ziel, oder?

Nein, auf keinen Fall. Bei den Olympischen Spielen ist ganz klar eine Medaille unser Ziel. Das ist auch der Grund, warum wir diese lange Vorbereitungsphase so ernst nehmen.

REGION | MÁLAGA

STADT LAND BERGE MEER



VORSCHAU

RENNRAD 5 | 2024

ERSCHEINUNGSTERMIN:

2. APRIL



RADTEST: RACE-GRAVELBIKES

Geländegängig, robust, komfortabel und schnell: Race-Gravelbikes im großen Vergleichstest. Mit neuen Modellen von Benotti, Merida, Canyon, Rose und vielen mehr.



SITZPOSITION: AERODYNAMIK, POWER & FAHRKOMFORT **BIKEFITTING: MEHR LEISTUNG**

Experten-Einblicke und Wege zur optimalen Sitzposition auf dem Rad – Kauf-Beratung, Geometrien, Schuheinlagen und Übungen.



PROFI-TRAINING: HINTERGRÜNDE & TRAININGSTIPPS **TRAINING & LEISTUNGSWERTE**

Ausdauer, Kraft, Watt pro Kilogramm: Die Leistung steigern – indem man von den besten lernt. Wie trainieren Rad-Profis?



REPORTAGE: GRAVEL-RADREISE DURCH MAROKKO **ABENTEUER: GEBIRGE & WÜSTE**

Graveln in Marokko: Weite, Hitze, Berge, Sand und Abenteuer. Die Reportage. Plus: Bikepacking-, Material- und Reise-Tipps.

Fotos: Gideon Heerde, Sebastian Stiphout, Cor Vos, Rupert Paul Hettegger



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

Ich habe im Sattel mehr Probleme gelöst als im Konferenzraum.

Andy Rihs, ehemaliger Schweizer Unternehmer, Sonova, BMC