

# RennRad

MEGATEST: 40

## TRIKOTS & HOSEN

KAUFBERATUNG

### ITALIEN: PÄSSE & TOUREN

Traum-Strecken & -Anstiege:  
Stelvio, Sellajoch – best of Italy

12 Seiten: Über Monate hinweg getestet

### PEDALE, SCHUHE & MEHR

Dauertest: Campagnolo-Räder,  
Radbekleidung, Einlagen & Co.

### PROFI-TRAINING: EINHEITEN

Quereinstieg aufs Rad: Intervalle  
Beispiele & Tipps von Radprofis

### LEISTUNG: TESTS & PLÄNE

Besser trainieren: Watt-Werte  
FTP, Trainings-Tipps & -Zonen

### EXTREM: 7400 KILOMETER

Abenteuer: durch ganz Europa  
– Reportage, Training, Material



# LEICHTGEWICHTE

RADTEST: RENNräDER AB 5,5 KILOGRAMM - VON CANYON, CERVÉLO & CO.





## TESTS, LEICHTGEWICHTE & TRAUM-STRECKEN

**5**,5 Kilogramm wiegt das leichteste der für dieses Magazin getesteten Rennräder, das Baldiso E3. Sein Preis: 18.630 Euro. Gewicht und Kosten gehören im Rennrad-Markt, leider, meist zusammen – sie stehen in einem umgekehrten Verhältnis zueinander: Jedes Gramm weniger ist mit einem höheren Euro-Preis zu bezahlen. Dies lohnt sich nicht für jeden. Doch es gibt auch bessere Angebote. Unser großer Radtest umfasst zehn Leichtgewichts-Rennräder ab 6499 Euro – mit dabei sind Modelle von Canyon, Simplon, Van Rysel, Cervélo und vielen anderen Herstellern. Im flachen oder kupierten Gelände ist die Aerodynamik deutlich wichtiger als das Gewicht – doch je mehr Höhenmeter man absolviert, desto wichtiger wird dieser Faktor. Das Bergauf-Fahren ist eine „Königsdisziplin“ des RadSports. Dieser widmen wir uns auch in diesem Magazin ausführlich – etwa in Form eines großen

Artikels zu den Top-Rad-Destinationen und Traum-Strecken Italiens. Im Mittelpunkt stehen dabei auch etliche Anstiege wie die 18,3 Kilometer lange Auffahrt auf den Ätna oder der im Mittel 7,6 Prozent steile Jaufenpass. Wie man sich optimal für solche Touren in Form bringt, steht in unserem großen Trainingsteil. Dieser richtet sich an Hobby-Radsportler aller Leistungsstufen. Denn Fitnessstände und Ziele können extrem unterschiedlich sein. So fuhr eine Protagonistin dieses Magazins etwa – im Rahmen eines Extrem-Rennens – durch elf Länder, 5900 Kilometer, einmal quer durch Europa. Egal, wie Ihre Saison-Ziele lauten – in dieser RennRad-Ausgabe werden Sie fündig.



David Binnig | Chefredakteur



wiegt das Baldiso E3, das leichteste Rad des aktuellen Testfelds.  
Den Radtest finden Sie ab der Seite 54.



fuhr unsere Protagonistin während des Events „Northcape-Tarifa“ quer durch Europa. Die Reportage finden Sie ab der Seite 16.

16



**Extrem:** 7400 Kilometer & 80.000 Höhenmeter im Bikepacking-Rennmodus vom nördlichsten zum südlichsten Punkt Europas. Der Report

40



**Best of Italy:** Ligurien, Toskana, Südtirol und Co. – Höhenmeter, Natur & Top-Touren

94



**Training:** Leistungswerte, Labor- & Feldtests

54



**Radtest-Spezial:** zehn Leichtgewichts-Räder ab 5,5 Kilogramm im großen Vergleich

**Titelbild:** Jens Scheibe  
**Ort:** Lanzarote, Spanien





# INHALT

AUSGABE 6 | 2025

## ER·FAH·REN

### Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Deutschland ist kein Radsportland. Gründe & aktuelle Entwicklungen

### Extrem: 7400 Kilometer & 80.000 Höhenmeter 16

Im Bikepacking-Rennmodus vom nördlichsten zum südlichsten Punkt Europas. Erlebnis-Report & Tipps

### Quereinstieg: der Weg zum Radprofi – Training & Co. 28

Biathlon, Eisschnelllauf, Rudern, Mountainbiken: Wie Quereinsteiger zu erfolgreichen Radprofis wurden

### Best of Italy: Höhenmeter, Natur & Traum-Touren 40

Ligurien, Emilia-Romagna, Toskana, Südtirol und Co.: Top-Touren, besondere Pässe, Geheimtipps & mehr

## TEST & TECHNIK

### Neuheiten: neue Helme, Carbon-Laufräder & mehr 50

Simplons neues Endurance-Rennrad Kiaro, Helme von Fizik, Carbon-Laufräder von Vision & mehr

### Radtest-Spezial: Leichtgewichts-Rennräder 54

Zehn Leichtgewichte ab 5,5 Kilogramm im Vergleich. Mit Modellen von Benotti, Storck, Giant, Canyon & Co.

### Radbekleidung: 40 Trikots & Hosen im Test 66

Kurze Trikots und Hosen für warme Tage im großen Vergleichstest. Mit Modellen für Männer & Frauen

### Dauertest: Pedale, Schuhe, Bekleidung & mehr 78

Monatelang getestet: Einlegesohlen von Solestar, Ekois neues Pedal-Schuh-System, Maap-Bekleidung & mehr

## TRAINING

### Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 92

Studie: Knoblauchextrakt & Leistung. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profs

### Training: Leistungswerte, Labor- & Feldtests 94

Wissenschaftlich die eigenen Trainingsbereiche feststellen und nutzen. Tipps & Trainingspläne

### Radmarathon-Tipps: Höhentraining & Tapering 104

Vor- & Nachteile eines Trainingslagers in der Höhe und die finale Renn-Vorbereitung; Einblicke eines Experten

## PELOTON

### Analyse: vom Silicon Valley zu zwei Olympiasiegern 106

Vom Rudern über Jobs im Investment-Banking zum Doppel-Olympiasieg: Kristen Faulkner im Portrait

### Portrait: Klassiker-Spezialist & Sprint-Anfahrer 112

Niklas Märkl gewann 2016 als Junior Silber bei der Straßen-WM. Heute ist er auch ein Sprint-Anfahrer

## REISE

### Langstrecke: Radmarathons, Top-Touren & mehr 120

Jan Wiedemann ist einer der bekanntesten deutschen Para-Radsportler. Einblicke, Event- und Touren-Tipps

**Impressum** Seite 119

URSULA  
ZIMMERMANN | NORDKAP  
TARIFA

# TRANS

7400 KILOMETER UND 80.000  
HÖHENMETER IM RENNMODUS –  
DURCH EINEN GANZEN KONTINENT,  
VOM NÖRDLICHSTEN ZUM  
SÜDLICHSTEN PUNKT EUROPAS.  
ERLEBNIS-REPORT & TIPPS.



# EUROPA



**Text:** Ursula Zimmermann **Fotos:** Ursula Zimmermann, Pexels

Dunkelheit, Kälte, zwei Grad Celsius – ich fahre auf die Nordkap-Station zu. Ihre Lichter schimmern schwach im Dunkel, der Asphalt glänzt feucht. Kein Wind, keine anderen Geräusche: nur das gleichmäßige Knirschen der Reifen. 38 Menschen in Radklamotten stehen neben ihren Rädern schweigend nebeneinander. Ich stelle mich einfach dazu. Der Wind wird stärker. Er trägt den Geruch von Regen und Meer mit sich. Mein Atem bildet kleine Wolken. Ich ziehe meine Handschuhe enger. Neben mir überprüft jemand die Kette seines Rades, das leise Klicken des Werkzeugs klingt in der Stille laut. Dann höre ich einen sanfteren Klick. Es ist das Geräusch einer Kamera, die einen Moment festhält. Der Organisator dieses Events, Andi Buchs, hält sie in der Hand. Er nickt und hebt die Hand. Das ist das Zeichen an alle: Es geht los. In die Pedale einklicken, losfahren, einfach so, ohne Show, ohne Musik – einfach Rad fahren, einmal quer durch Europa. Die Rücklichter an den Rädern der anderen Starter leuchten als kleine Punkte in der Dunkelheit vor mir. Der Asphalt reflektiert das Licht der Front-Scheinwerfer. Schon jetzt saugen sich meine Radschuhe langsam mit Wasser voll. Drei Grad, Schneeregen und ein Wind, der nach und nach zum Sturm wird. Auch das Wetter passt zu dieser Region: dem nördlichsten Ende des europäischen Kontinents.

BIATHLON, EISSCHNELLLAUF, RUDERN,  
MOUNTAINBIKEN, MITTELSTRECKENLAUF  
- AUS ALL DIESEN UND ANDEREN SPORTARTEN  
HABEN ATHLETEN DEN „UMSTIEG“ GESCHAFFT:  
SIE WURDEN ZU RADPROFIS. PORTRAITS,  
EINBLICKE, REGIONS- UND TRAININGSTIPPS.

Q



# QUER EINSTIEG

**Text:** David Binnig

**Fotos:** Oskar Scarsbrook,

Peter Maurer/Cycling Austria, Michele Mondini

**S**ie springt – zwei Meter weit. Die Felsblöcke sind grau, einen halben Meter hoch und es sind viele. Sie hält den Lenker ihres Mountainbikes fest und streckt sich nach hinten. Sie verlagert ihren Körperschwerpunkt hinter den Sattel, stabilisiert das Vorderrad und hebt ab. Flug, Landung. Abfedern. Rad stabilisieren. Antreten. Weiter durch das Felsenfeld, dann auf einen kleinen Waldweg, dann auf einen Pfad – runter, hoch, runter, hoch. Immer schnell, immer am Limit, am oder im roten Bereich. 91 Minuten und 32 Sekunden lang und über eine Distanz von 23,8 Kilometern. Dies ist ein Weltcup-Rennen, jenes in Albstadt in Baden-Württemberg. Die Strecke: ein kurzer Rundkurs, Steine, Trails, Sprünge, Rampen. Der Anspruch an die Athleten: extrem hoch – in Sachen Fahrtechnik genauso wie in Sachen körperliche Leistung. Mountainbike-Cross-Country-Rennen sind kurz, technisch und hochintensiv. Das ist ein Teil ihrer aktuellen sportlichen Welt. In einem anderen trägt sie ein weißes Trikot mit Querstreifen in den Farben Blau, Rot, Schwarz, Gelb und Grün – das Jersey der Weltmeisterin im Mountainbike-Marathon. Zweimal holte sie WM-Gold in dieser Disziplin. Die Rennen sind länger – um etwa drei bis vier Stunden, meist zwischen 80 und 120 Kilometer lang – und damit jenen des Straßen-Radsports ähnlicher. Dieser ist ihr neues Ziel: Sie wechselt die Rad-Disziplin – vom Gelände auf die Straße. „Ich will die beste Radfahrerin aller Zeiten werden“, sagt sie.

## Talent & Entwicklung

Mona Mitterwallner gilt als ein „Wunderkind“ des Sports. 2018, in der U17, wurde sie Jugend-Europameisterin. In ihrem ersten U19-Jahr gewann sie zweimal Silber – bei der WM und der EM. 2018 holte sie gleich drei Titel: Weltmeisterin, Europameisterin, nationale Meisterin. 2021 dominiert sie den U23-Weltcup und gewinnt jedes Rennen. Mit 19 Jahren wird sie Welt- und Europameisterin der weiblichen U23-Kategorie. Zwei Monate später wird sie Marathon-Weltmeisterin der Elite – als bislang jüngste Fahrerin, die dies je geschafft hat. 2023 und 2024 gewinnt sie diesen Titel zum zweiten und dritten Mal. „Ich wollte diesen Switch zum Rennrad schon länger machen. Die Länge der Anstiege und der Rennen entsprechen meinen Stärken. Wenn ich sehe, wie bei einem Straßenrennen 40 Minuten oder länger bergauf gefahren wird, denke ich: Genau das liegt mir. Aber es wird natürlich eine Umstellung, vor allem mental. Auf dem Mountainbike ist man viel allein. Auf der Straße ist man oft von 150 anderen umgeben – da geht es darum, sich im Peloton zu positionieren und die richtige Linie zu finden. Kleine Fehler können große Auswirkungen haben – nicht nur für einen selbst, sondern auch für die neben und hinter einem. Das ist neu für mich. Aber ich bin es gewohnt, mich über Stunden hinweg zu konzentrieren und anzupassen. Das habe ich aus dem Marathon-Mountainbiking mitgenommen, und ich denke, das hilft mir jetzt. Auch das

# ZUM ZIEL: RADPROFI

Der Schlussanstieg ist kurz und steil, 250 Höhenmeter geht es bergauf – nach 150 davon attackiert der Top-Favorit: Tom Pidcock. Und nur ein Fahrer kann ihm zunächst folgen. Der Brite siegt – mit vier Sekunden Vorsprung vor einem Österreicher. Rainer Kepplinger fährt bei dieser zweiten Etappe der zweiten großen Rundfahrt der Saison 2025, der Alula Tour in Saudi-Arabien, auf Rang zwei – zwei Tage später noch einmal auf Rang vier und auf den fünften Gesamtplatz. Der 27-Jährige startet für das World-Tour-Team Bahrain-Victorious. Fünf Jahre zuvor war der Radsport für ihn nur ein Hobby, ein Ausgleich, ein Trainingsmittel von vielen. Er war Ruderer. 2020 gehört er als U23-WM-Dritter und WM-Siebenter des Vorjahres zur Weltspitze. Sein Trainingspensum: deutlich mehr als 25 Stunden pro Woche. Viele Grundlagen- und auch Intervalleinheiten absolvierte er schon damals auf dem Rennrad – draußen und drinnen, auf dem Rollentrainer. 2019 fuhr er so insgesamt 18.000 Kilometer. Dann kamen die Pandemie, die Lockdowns und neue Wettkämpfe: virtuelle Radrennen. Rainer Kepplinger saß zu Hause auf seiner gebremsten Smart-Rolle, fuhr bei diesen Rennen mit – die meist etwas über eine Stunde dauerten und die er mit durchschnittlich 350 Watt oder mehr absolvierte – und gewann. Oft. Unter anderem das erste Rennen, an dem er teilnahm, ein Event der heimischen E-Liga. Durch seine Leistungen wurde man bei dem österreichischen Continental-Team Hrinkow Advarics Cycleang auf ihn aufmerksam. Er unterschrieb seinen ersten Vertrag als Radsportler. Bei der E-Cycling-WM 2021, 16 Kilometer vor dem Ziel, geht er eine Attacke mit. Zu sechst fahren sie – virtuell – vor dem Feld. Ihre Avatare bewegen sich auf den Bildschirmen vor ihnen durch eine animierte Landschaft. Das Finale: der Schlussanstieg. Er kann sich absetzen und ist alleine vorne. Der finale Kilometer. Er geht aus dem Sattel – doch 200 Meter vor der virtuellen Ziellinie sprinten noch fünf Fahrer an ihm vorbei. Der Drittplatzierte bei dieser WM: der Deutsche Jason Osborne. Auch er war ein Ruderer. Über einige Jahre zählte er zu den weltbesten Leichtgewichts-Ruderern. Er begann den Sport im Alter von zehn Jahren. Das Rennradfahren gehörte schon immer zu seinem Trainingsalltag. Im Dezember 2020 nahm er an der ersten



offiziellen E-Cycling-WM teil – und gewann. Zum Radsport wechselte er danach jedoch noch nicht. Stattdessen gewann er bei den Olympischen Spielen in Tokio 2021 zusammen mit Jonathan Rommelmann die Silbermedaille im Leichtgewichts-Doppelzweier. Anschließend beendete er seine Karriere als Ruderer. Noch im selben Jahr nahm er als Stagiaire bei der Weltklasse-Equipe Deceuninck-Quick Step an seinen ersten Profi-Rennen teil. Er schaffte es in die World-Tour. Nach drei Jahren beendete er im vergangenen Herbst seine Profi-Karriere – und gewann Ende Oktober zum zweiten Mal die E-Cycling-WM. Von den Belastungen her ist das Ruder- durchaus mit dem Rad-Training vergleichbar. Oftmals ist es, auch aufgrund der kürzeren Wettkampfdauern, noch intensiver. Grundlageneinheiten, Intervalle, Krafttraining, Regeneration – die Grundprinzipien sind dieselben. Seit seinem Wechsel fuhr Rainer Kepplinger seinen Rad-Umfang immer weiter hoch. So lauteten etwa die Daten zu einem Höhentrainingslager im April 2024: 19 Tage, 67,5 Trainingsstunden, 1897 Kilometer, 44.993 Höhenmeter. Der Quereinstieg in den Profi-Radsport – er ist inzwischen fast schon „normal“. Dies betrifft auch Wintersportarten. So waren die Top-Fahrerin Demi Vollering und ihr niederländischer Landsmann Olav Kooij einst Eisschnellläufer, bevor sie aufs Rennrad wechselten. Der Fahrer, der

B E S T  
O F

# ITALIA

---



LIGURIEN  
ABRUZZEN  
EMILIA ROMAGNA  
TOSKANA  
SÜDTIROL  
SIZILIEN  
SARDINIEN

PÄSSE, NATUR, HISTORIE & TRAUM-STRECKEN: SIEBEN  
TOP-REGIONEN FÜR RADSPORTLER IN ITALIEN. TOUREN,  
ANSTIEGE & GEHEIMTIPPS.

---

Text:  
Silvio Pusch

Fotos:  
Benjamin Pfitscher, Sportograf, Cor Vos

# LEICHT & SCHNELL

RADTEST  
LEICHTGEWICHTE



## KOMPAKT

### DAS LEICHTSTE RAD:

BALDISO E3

DAS GEWICHT: 5,55 KILOGRAMM

### DAS SCHWERSTE RAD:

GIANT TCR ADVANCED PRO 0 DI2

DAS GEWICHT: 7,19 KILOGRAMM

### DAS GÜNSTIGSTE RAD:

GIANT TCR ADVANCED PRO 0 DI2

DER PREIS: 6499 EURO

### DAS TEUERSTE RAD:

BALDISO E3

DER PREIS: 18.630 EURO

# IDEAL KOMBI

**PREIS, KOMFORT, HALTBARKEIT,  
BELÜFTUNG, SCHNITT, PASSFORM UND  
MEHR: 40 KURZE TRIKOTS UND RADHOSEN  
AB 75 EURO IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.**

**Text:** Günther Proske **Fotos:** Gideon Heede, Gonso, Cor Vos

Was kostet Qualität? Das ist eine Grundsatzfrage, die sich wohl jeder stellt – gerade jetzt, nach Jahren teils sehr hoher Preissprünge. Kurze Radhosen, die 280 Euro oder mehr kosten, sind inzwischen keine Seltenheit mehr. In diesem großen Test haben wir uns dafür entschieden, alle Marktbereiche und damit auch alle Preisklassen abzudecken. Das günstigste Test-Trikot kostet 75, die günstigste Hose 90 Euro. Die meisten Trikot-Hosen-Sets des Testfelds stammen aus der „Rund-300-Euro-Klasse“: Das Trikot kostet dann meist rund 100 und die Bibshort etwa 200 Euro. Positiv fiel unseren Testern in vielen Fällen die Materialqualität und die Verarbeitung auf – dies macht sich in der Regel auch in Form einer langen Haltbarkeit bezahlt. Zudem wird anhand des Testfelds deutlich, dass auch die bekannten, etablierten Hersteller wie etwa Gorewear, Bioracer, Gobik oder Straede ganz bewusst das niedrigere Preissegment bedienen. Ein Beispiel: Bei Straede erhält man beim Set-Kauf einen Baselayer und Socken dazu – und spart zusätzlich 50 Euro im Vergleich zu den ohnehin schon attraktiven Einzelpreisen. Für viele ist die Passform das



A male cyclist is shown from the waist up, leaning forward in a cycling pose. He wears a white helmet with a dark visor, a bright yellow short-sleeved cycling jersey, and black cycling shorts. The brand name "GONSO" is printed on the left sleeve of his jersey and on the right leg of his shorts. He is wearing a black smartwatch on his left wrist and a white cycling sock. He is riding a red and black road bike. The background shows a blurred landscape of green fields and a road.

**20**

**TRIKOT-HOSEN-SETS**  
**IM TEST**



# TESTS & ERTRAG

KRISTEN  
FAULKNER

# ALASKA SILICON VALLEY PARIS



## VOM RUDERN ÜBER EINEN ABSCHLUSS AN DER WELTBERÜHMTESTEN HARVARD-UNIVERSITÄT UND TOP-STELLEN IM INVESTMENT-BANKING IN DEN PROFI-RADSPORT – UND ZUM DOPPEL-OLYMPIASIEG. DER EIN- UND AUFSTIEG DER KRISTEN FAULKNER. EINBLICKE.

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

S sind 3,5 Kilometer, die alles ändern. Erst ist es eine Art Verfolgungsrennen – zwei gegen zwei: Marianne Vos und Kata Blanka Vas fahren an der Spitze des wichtigsten Radrennens der vergangenen vier Jahre. Sie lösen sich rund 20 Kilometer vor dem Ziel. Hinter ihnen fahren Lotte Kopecky und Kristen Faulkner – eine Top-Favoritin und eine Fahrerin, die erst seit etwa vier Jahren Profi-Athletin ist. 16 Kilometer vor dem Ziel haben die beiden 35 Sekunden Rückstand auf die Führenden. 30 Sekunden, 20, 15. Sie kommen immer näher. 3,5 Kilometer vor der Ziellinie holen sie sie ein. Es dauert keine zwei Sekunden, bis die Frau in dem weiß-blauen Trikot im Flachen attackiert. Sie fährt einfach weiter, im Sitzen – und niemand folgt ihr.

Kata Vas reagiert zunächst instinktiv, geht dann aber aus der Führung und blickt über die Schulter zu Vos, die zu Kopecky schaut – alle drei hören auf zu treten. Kristen Faulkner ist allein an der Spitze. Die letzten zwei Kilometer fährt sie mit einem Stundenmittel von 47,9 km/h. Damit erreicht sie die Top Ten des Strava-Leaderboards dieses Abschnitts – inklusive der bekannten Zeiten aus den olympischen Straßenrennen der Männer. In diesem Abschnitt fuhr sie schneller als der Olympiasieger der Männer, Remco Evenepoel. Kristen Faulkner gewinnt die olympische Gold-Medaille. Jener Moment ist der Höhepunkt eines Aufstiegs, für dessen Beschreibung einst das Wort „märchenhaft“ erfunden wurde. Denn: Die US-Amerikanerin hat einen besonderen Weg hinter sich. Sie ist eine Quereinsteigerin – und das gleich mehrfach. „Das hier fühlt sich an wie ein wahr gewordener Traum. Ich bin vor ein paar Jahren ein großes Risiko eingegangen, um meinen Traum vom Profi-Sport zu verfolgen und jetzt wurde er wahr“, sagte sie im Ziel. „Es ist das beste Gefühl der Welt und schwierig, in Worte zu fassen. Zwei Tage später steht die Team-Verfolgung an. Deshalb wollte ich beim Straßenrennen nur antreten, wenn ich mich gut fühle und eine Medaillenchance habe – das ist der einzige Grund, warum ich hier bin. Ich bin gefahren, um zu gewinnen, nicht nur, um dabei zu sein.“

TOP-STRECKEN:

# RENNRAD & GRAVEL

**DEUTSCHLAND, NIEDERLANDE, BELGIEN  
- DAS DREILÄNDERECK WIRD MIT DEM  
3RIDES UND DER WELTMEISTERSCHAFT  
ZUM „HOME OF GRAVEL“.**



**Text:** Stefan Schwenke

**Fotos:** Léon van Bon

Jeder und jede kann eine WM erleben – auf dem Gravelbike oder auf dem Rennrad. Dazu muss man sich nur qualifizieren. In Deutschland finden die beiden Quali-Rennen im Rahmen des 3RIDES Aachen statt. Die beiden Strecken stehen bereits fest. Sie bieten Höhenmeter, Abfahrten, Natur und mehr. Es sind Top-Routen durch die Eifel. Der große Streckentest hatte etwas von einem Klassentreffen des Radsports. Es ein Wiedersehen alter Freunde und Bekannter, dazu kamen Fahrerinnen und Fahrer des 3RIDES-Teams. Marcel Meisen, zehnfacher deutscher Crossmeister und 2020 Deutscher Meister auf der Straße, ist als Lokalmatador dabei und trifft auf Mike Kluge, 1985, 1987 und 1992 dreifacher Weltmeister im Cyclocross – am zweiten Tag kommt der Tour-de-France-Etappensieger Simon Geschke dazu, der viele Jahre lang im Dreiländereck gewohnt hat. Auch Jens Heppner ist ein Tour-Etappensieger. Er reiste direkt mit dem Rad an. Komplettiert wird die Gruppe von Journalisten und der niederländischen Ex-Profi-Fahrerin und Influencerin Puck Moonen.

Dabei sind auch der amtierende Gran-Fondo-Europameister und Ötztaler-Radmarathon-Sieger Stefan Kirchmair – und hinter der Kamera ein weiterer Etappensieger der Tour de France. Am 20. Juli 1998 gewann er die Etappe nach Pau aus einer Ausreißergruppe heraus – vor Jens Voigt – und eine weitere am 6. Juli 2000 in Tours. Seine Erfolgsliste ist lang. Er gewann auch Etappen bei der Vuelta, Paris-Nizza und der Tour de Suisse – und 1998 die Cyclassics in Hamburg. Anders als viele Ex-Profis verfolgt Léon van Bon das Renngeschehen heute aber nicht als Experte für das Fernsehen oder als Sportlicher Leiter aus dem Auto heraus, sondern ist mit dem Motorrad weiter mittendrin im Peloton. Er arbeitet als Renn-Fotograf. Parallel zum Streckentest läuft die Klassiker-Saison. Flandern, Roubaix – Léon van Bon ist dabei und beliefert verschiedenste Kunden mit Bildern. „Anfangen zu fotografieren habe ich eigentlich früh“, sagt er. „Meine erste Kamera habe ich mir bei einem Straßenhändler in Moskau gekauft, während der Weltmeisterschaften.“ Das war 1989, damals war van Bon noch Juniorenfahrer. „Danach habe ich dann viel experimentiert, aber als ich Profi wurde, ist alles in Vergessenheit geraten. Ich glaube, wenn ich zu einem Rennen oder ins Trainingslager eine Kamera mitgebracht hätte, wäre ich gefeuert worden. Dann hätte man mir gesagt, ich nehme meinen Job nicht ernst.“



## DAS 3RIDES IN AACHEN

Das 3RIDES in Aachen bietet sehr viel: unter anderem zwei Qualifikations-Rennen auf der Straße und im Gelände. Somit kann man sich an einem Wochenende sowohl für die Gravel- als auch die Gran-Fondo-WM qualifizieren. Der Radmarathon umfasst 136 Kilometer und 2290 Höhenmeter. Das Gravelrennen bietet 122 Kilometer und 1380 Höhenmeter. Auch etliche gemeinsame Ausfahrten werden im Rahmen des 3RIDES geboten. Alle Informationen, Details zu den Strecken und die Online-Anmeldung zu 3RIDES Aachen finden Sie unter: [www.3rides.de](http://www.3rides.de)

## Radprofi & danach

Erst mit dem ersten Kind und dann zum Ende seiner Karriere wurde das Fotografieren dann wieder wichtiger. „Da waren wir viel in Asien unterwegs und ich hatte meist eine Kamera zu den Rennen dabei. Nach meinem Karriereende bekam ich dann schnell die Chance, das mit dem Fotografieren von Rennen weiterzutreiben. Die Leute waren sehr interessiert, weil es eine völlig andere Fortsetzung der Karriere im Radsport war, als sie es gewohnt waren.“ Heute arbeitet van Bon meist für große Marken oder Veranstalter und muss nicht um jedes verkauftes Foto kämpfen. „Meine Bilder sind schon verkauft, bevor ich zu dem Rennen fahre.“ Beim 3RIDES in Aachen ist er dank Kontakten zu dem Chef-Organisator Björn Müller schon seit der Premiere dabei und freut sich schon sehr auf die vierte Austragung. „Die Strecken sind einfach super schön. Der Kurs des 3RIDES Gravel Race ist phantastisch. Es ist spannend, so eine Strecke in Mitteleuropa zu finden. Und die ganze Region ist viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie super zu erreichen für viele Leute. Ich glaube, sie wird bisher komplett unterschätzt.“ Ein Grund mehr, bei 3RIDES zu starten – das sich von der Charakteristik stark gewandelt habe, findet van Bon. „Man hat dort aus den vergangenen Jahren gelernt, die Planungen sehen extrem vielversprechend aus.“

Grund genug für das Team, sie mit Insidern ausgiebig zu testen. Denn Streckentest beim 3RIDES in Aachen an zwei Frühlings-tagen im Dreiländereck heißt natürlich, Fotos und Inhalte zu produzieren, um die neuen Strecken zeigen zu können – aber mindestens genauso wichtig ist dem 3RIDES-Team der Eindruck der Expertinnen und Experten von der Strecke: „Die Runde ist sehr, sehr vielseitig“, sagt Simon Geschke über die Gran-Fondo-Strecke. „Man hat sehr, sehr schöne Aussichten, zum Beispiel auf den Rursee, die Anstiege lassen sich sehr gut fahren.“ Für Jens Heppner ist die Runde ein Rennrad-Paradies gleich vor der Haustür: „Man muss gar nicht so weit weg fahren oder fliegen, die Strecke ist landschaftlich wunderschön – aber auch anspruchsvoll.“ Manuela Freund aus dem 3RIDES-Team hat einige Streckenteile aus dem Vorjahr wiedererkannt und freut sich schon auf die neuen Abschnitte: „Die Kulisse ist gigantisch – aber es wird auf jeden Fall sportlich hier, in der Eifel muss man drauftreten können.“ Von den Höhenmeter-Möglichkeiten war auch der Radmarathon- und Bergspezialist Stefan Kirchmair überrascht: „Es gibt einige neue Anstiege. Es wird auf jeden Fall selektiver als im vergangenen Jahr.“ Die Runde des 3RIDES Gravel Race brachte noch mehr Überraschungen: „Der Kurs ist ganz anders als bisher, er ist wunderschön“, so Puck Moonen. „Viel mehr Natur, viel mehr Aussicht.“ „Auf dieser Strecke merkt man, warum man gerne offroad fährt“, sagt Marcel Meisen, dessen favorisierter Streckenabschnitt direkt nach dem Start im Aachener Wald liegt. „Das ist wie eine Achterbahnhinfahrt.“ Mike Kluges Eindruck lautet: „Es hat irre viel Spaß gemacht, irre viel Abwechslung, Highspeed-Kurven, verschiedene Untergründe, Gegenhänge, die man mit Schwung fahren kann, super kurzweilig, ich freue mich schon total auf das Wochenende von 3RIDES.“

## Top-Strecken & Events

Es wird ein Wochenende, das durch die Vergabe der Gravel-WM in die Nachbarschaft nochmals aufgewertet wird. Als Teil der UCI-Gravel-World-Series dient das Rennen als Qualifikation für die WM, die ursprünglich in Nizza geplant war, nun aber am 11. und 12. Oktober im niederländischen Zuid-Limburg stattfindet. „Damit haben wir quasi eine Heim-WM“, sagt Björn Müller, CEO und Kopf hinter 3RIDES Aachen. „Die Gastgeber der WM sind Maastricht, Beek und Beekdaelen, da können wir gleich mit dem Rad hinfahren. Das gibt natürlich nochmals einen enormen Schub für den Gravelsport und das gesamte Dreiländereck als ‚Home of Gravel‘.“ Parallel zu allen anderen Vorbereitungen haben die Verantwortlichen von 3RIDES Aachen auch an den Strecken weiter gearbeitet. Dazu wurde die Route des 3RIDES Gran Fondo durch die Nordeifel in zwei Abschnitten nochmals optimiert. Man verzichtet nun auf die „Startrunde“, eine erste Schleife in Schleckenheim, und wählt für den Anstieg nach Süssendell eine Streckenführung über Mausbach – dort ist der Straßenbelag besser. Gleichzeitig wurde aus Rücksicht auf eine andere Veranstaltung im Bereich der Strecke und für eine weitere Entspannung der Verkehrssituation im gesamten Streckenbereich der Start für den 3RIDES Gran Fondo auf sieben Uhr angepasst. In der ersten Planungsphase war noch 7:30 Uhr vorgesehen. „Diese beiden Punkte bringen nochmals ein Plus an Sicherheit“, so Björn Müller. „Aber ohne, dass die Strecke an Attraktivität einbüßt.“ //

# JAN WIEDEMANN



RADMARATHONS, 300 KILOMETER  
NONSTOP, TRAUM-TOUREN UND MEHR.

JAN WIEDEMANN IST EINER DER  
BEKANNTTESTEN PARA-RADSPORTLER  
DEUTSCHLANDS. EINBLICKE IN SEIN  
TRAINING, SEINE MOTIVATION & SEINE  
ZIELE. PLUS: EVENT- UND TOUREN-TIPPS.

# Ng S T R E C K E

**Text:** Frederik Böna **Fotos:** Sportograf, Jan Wiedemann

**E**r sitzt seit zehn Stunden auf dem Rad, seit 298 Kilometern. Auf seiner Radhose sind weiße Salzränder zu erkennen. Als er den kleinen Malliner Bach überquert, sieht er etwa 100 Meter weit entfernt zwei Rehe am Ufer stehen. Bis ins Ziel sind es noch sieben Kilometer. Die Sonne beginnt unterzugehen, doch es ist immer noch sommerlich warm. Er ist völlig erschöpft. Doch er weiß: In ein paar Minuten ist er im Ziel. Noch fünf Kilometer, noch drei, noch 500 Meter. Nach 10:14 Stunden rollt er gemeinsam mit ein paar anderen Fahrern in Neubrandenburg über die Ziellinie der Mecklenburger Seen Runde. Anders als seine Begleiter ist er der Einzige, der ein Rennrad mit Felgenbremsen fährt. Doch am meisten fällt er durch seinen Vollbart auf, durch den er ein wenig dem deutschen Ex-Profi und mehrfachen Tour-de-France-Teilnehmer Simon Geschke ähnelt. Erst bei genauerem Hinsehen fällt auf, dass sein linker Arm mit einem Klettband am Lenker fixiert ist. Seit einem Motorradunfall im Jahr 1999 ist dieser Arm von der Schulter an gelähmt. „Ich bin damals mit meiner schönen roten Ducati durch meine Heimat-Täler im Thüringer Wald gefahren, als plötzlich ein Hase auf die Idee kam, unbedingt vor mir die Straße überqueren zu müssen. Das ging leider nicht gut und ich bin beim Ausweichen von der Straße abgekommen und in einen Baum gerast. Dabei wurde mein Arm so schwer verletzt, dass man im Krankenhaus anfangs sogar von einer Amputation sprach. Es war alles kaputt, was kaputt gehen konnte: die Gefäße, die Nerven, die Knochen. Doch als ich nach der Not-Op aufgewacht bin, war der Arm zu meiner Überraschung noch da. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass er gelähmt war und in Zukunft nur noch an

# VORSCHAU

RENNRAD 7 | 2025

ERSCHEINUNGSTERMIN:  
10. JUNI



## RADTEST: BESTSELLER BIS 4000 EURO

Getestet: Gewicht, Ausstattung, Komfort und Verarbeitung – was bieten Rennräder um 4000 Euro?  
Der große Test mit Modellen von Giant, Canyon, Van Rysel, Storck & Co.



STRECKEN & BIKEPACKING-EVENT: BIS ZU 1100 KILOMETER  
**MÜNCHEN, ALPEN & TOUREN**

Ein Best-Of Oberbayerns und der Alpen mit dem Rennrad oder Gravelbike – das ist das „Cowlands“. Reportage & Top-Strecken.



RENNRAD- UND GRAVELSÄTTEL ALLER PREISKLASSEN  
**TEST & KAUFBERATUNG: SÄTTEL**

Ergonomie, Druckbelastung, Gewicht, Preis-Leistung und mehr: Top-Sättel von Fizik, Selle Italia und Co. im Vergleichstest.



SAUERLAND, SCHWÄBISCHE ALB, OSTSEEKÜSTE & CO.  
**TOUREN: NAHE TRAUM-STRECKEN**

Natur, Ruhe, Höhenmeter, verkehrsarme Straßen & mehr: neue Top-Rennrad-Ziele in Deutschland. GPS-Daten & Touren-Tipps.

“

*„Meine größte Angst ist es nicht, bei 85 km/h zu stürzen, sondern mit 90 Jahren in einem Sessel zu sitzen und zu denken, dass ich mehr aus meinem Leben hätte machen können.“*

Graeme Obree – ehemaliger schottischer Radprofi, zweimaliger Weltmeister und früherer Stundenweltrekordhalter

Lucinda Brand @3rides 2024



PROVE  
YOURSELF  
**3RIDES**

30 MAY - 1 JUNE 2025  
AACHEN

**VOLUNTEERS  
GESUCHT!**

ALLE BENEFITS UND  
BEWERBUNG UNTER:  
[3RIDES.DE/  
VOLUNTEERS](http://3rides.de/volunteers)



**RACE. EXPO. ACTION.** REGISTER NOW: [WWW.3RIDES.DE](http://WWW.3RIDES.DE)