

RennRad

NAVIGATION, AKKUS & MEHR

GPS COMPUTER GETESTET

NAHE TOUREN & ANSTIEGE

Alpen, Mittelgebirge & mehr:
Höhenmeter & Traum-Strecken

Ernährung, Training, Pacing, Taktik und Co.

PÄSSE & RADMARATHONS

Schneller bergauf: Watt-Werte
Erlebnis, Tipps & der ‚Ötztaler‘

EXTRA: DIE TOP-NEUHEITEN

Rennräder, Gruppen, Laufräder
Radbekleidung, Schuhe & mehr

TAUNUS & WESTERWALD

Natur, Hügel & leere Straßen:
Insider-Tipps und Top-Touren

TRAINING: FITNESS & ALTER

Leistung lebenslang – Studien
Einheiten und Trainings-Pläne



NEUHEITEN

RADTEST: 10 RENNRÄDER – VON BENOTTI, MERIDA, STORCK, SIMPLON & CO.





NEUHEITEN, BERGE & ERLEBNISSE

Neuer ist nicht immer besser. Aber manchmal. Auf dem Fahrradmarkt sind Neuheiten fast immer mit großen Versprechungen verbunden: schneller, leichter, aerodynamischer. Was davon stimmt und was ist nur Marketing? Um diese Fragen – und noch weitere – zu beantworten, haben wir zehn neue Rennrad-Modelle von Merida, Look, Simplon und vielen weiteren Herstellern ab 4450 Euro getestet. Zudem stellen wir weitere Top-Neuheiten – Räder, Laufräder, Gruppen, Reifen und mehr – auf den folgenden Seiten vor. Der zweite große Vergleichstest dieser RennRad-Ausgabe dreht sich um GPS-Radcomputer aller Preisklassen. Was können sie, was kosten sie, wo liegen ihre Stärken und Schwächen? Wir haben Geräte von Garmin, Wahoo, Sigma, Hammerhead, Coros und anderen ausgiebig getestet. Um die Navigation beziehungsweise Routen geht es auch in

einem anderen Schwerpunkt dieses Magazins. Dieser lautet: Traum-Touren und -Anstiege in Deutschland, Österreich, Tschechien und Frankreich. Wir stellen Top-Runden vor, die noch nicht jeder kennt – in Mittelgebirgen und vielen anderen Regionen. In den Reportagen berichten wir von anderen besonderen Strecken und Erfahrungen – in den Alpen, von der „inoffiziellen WM der Radmarathon-Fahrer“, dem Ötztaler Radmarathon mit seinen 5300 Höhenmetern und von einer wunderbaren, teilweise noch unterschätzten Rennrad-Destination: der Kanareninsel Lanzarote.



David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1
6,5
KILOGRAMM

wiegt das Benotti Blade SL, das leichteste Rad unseres „Neuheiten“-Vergleichstests. Den Radtest finden Sie ab der Seite 48.

ZAHL
DES
MONATS 2
227
KILOMETER

und 5300 Höhenmeter absolvierten unsere Protagonisten beim Ötztaler Radmarathon. Den Report und die Analyse finden Sie ab der Seite 14.

14



Ötztaler Radmarathon: 227 Kilometer und 5300 Höhenmeter – die inoffizielle WM der Radmarathonfahrer. Watt-Werte & Analyse

38



Steil & einsam: Top-Anstiege in Deutschland, Österreich, Frankreich und Tschechien

82



Training: Fitness in jedem Alter – Einblicke

48



Radtest-Spezial: Neuheiten – zehn neue Modelle ab 4450 Euro im großen Test

Titelbild: Specialized
Ort: Mallorca, Spanien





INHALT

AUSGABE 8 | 2025

ER·FAH·REN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten	8
News, Termine, Leitartikel: Bei vielen Radmarathons gibt es Ergebnisse – in Deutschland nicht. Eine Übersicht	
Ötztaler Radmarathon: Watt & Analyse	14
227 Kilometer & 5300 Höhenmeter – der große Report zur inoffiziellen WM der Radmarathonfahrer	
Alpentour: 16.300 Höhenmeter in fünf Tagen	26
Berge, Ruhe, Seen, Hitze & Natur: Traum-Touren im Vinschgau und Trentino. Der Erlebnis-Report	
Steil & einsam: Anstiege & Traum-Touren	38
Ruhig, schön, anspruchsvoll, besonders: Geheim-Tipps in Deutschland, Österreich, Frankreich und Tschechien	

TEST & TECHNIK

Radtest-Spezial: zehn Neuheiten ab 4450 Euro	48
Schnell, aerodynamisch, komfortabel, vielseitig: zehn Modelle von Merida, Simplon, Benotti & Co. im Test	
Kaufberatung: GPS-Radcomputer im Vergleich	60
Geschwindigkeit, Leistungswerte, Navigation und mehr: sechs aktuelle Modelle ab 289 Euro im Test	
Neuheiten: Räder, Gruppen, Reifen & Co.	70
Neue Radmodelle, Rennradschuhe, Schaltgruppen, Laufräder und Vieles mehr: der große Überblick	

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept	80
Studie: Musik und sportliche Leistung. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profs	
Training: Zeitaufwand, Intervalle & Leistung	82
Fitness in jedem Alter: Einblicke, Zusammenhänge & Studien. Plus: Tipps des bekannten Trainers Joe Friel	
Radmarathon-Tipps: Planung & Pacing	92
Was ist vor dem Top-Saisonziel zu beachten und wie teilt man sich seine Kräfte ein? Tipps eines Experten	

PELTON

Analyse: Giro d'Italia – Leistungen & Highlights	94
Überraschungen, Stürze, Talente und ein deutscher Etappensieger. Die Höhepunkte & Top-Leistungen	
Weltmeister & Klassikerspezialist im Portrait	100
Mads Pedersen war einer der Gewinner des Giro d'Italia. Er ist viel mehr als „nur“ ein Sprinter. Einblicke und Ziele	

REISE

Mittelgebirge: Top-Strecken nahe der Heimat	104
Nahe Top-Touren: Taunus, Westerwald und mehr. Plus weitere Highlight-Strecken im Harz, Erzgebirge & Co.	

Impressum Seite 103

ER · FAHR · EN

MENSCHEN · SZENEN · GESCHICHTEN



Bei vielen europäischen Radmarathons gibt es Ergebnisse und Siegerehrungen – in Deutschland nicht. Eine Übersicht.

Noch einmal tritt er an – am Ende des vierten Anstiegs des Tages. Noch 1,4 Kilometer bis zum Ziel. 500 Meter, 300, 100. Er blickt sich um – und sieht niemanden. Nach 4:47 Stunden fährt er über die Ziellinie des Dreiländergiro 2024 – als Sieger der 168-Kilometer-Strecke. Doch: Ein paar Minuten später wird er disqualifiziert. „Leider gab es neben den unzähligen wunderschönen Momenten auch einen Vorfall, der uns sehr getroffen hat“, heißt es später in der Stellungnahme der Veranstalter. „Wir mussten einen Teilnehmer aufgrund schweren Fehlverhaltens disqualifizieren, der sich leider nicht nur nicht an unseren Ehrenkodex gehalten, sondern auch die Straßenverkehrsregeln missachtet hat. Konkret kam es um 10:05 in Zernez zu einem gefährlichen Überholmanöver des Führenden. (...) Wir rühmen uns zu Recht mit dem sympathischsten Teilnehmerfeld der Welt. Das liegt vor allem auch daran, dass der Fokus des Dreiländergiros auf dem Gesamterlebnis, der Förderung des Sports und dem Genuss liegt. Wir haben kaum verbissene Fahrer hier, die ihre eigene Leistung über alles andere stellen. Eine solche Einstellung ist laut unserem Ehrenkodex auch absolut nicht erwünscht. (...) Wir haben uns zum Ziel gesetzt, den Gesundheits- und Breitensport zu fördern. (...) Die Straßen beim Dreiländergiro sind nicht gesperrt und wir können daher schon rein logistisch nicht die Rahmenbedingungen für ein kompetitives ‚Rennen‘ bieten. Zudem möchten wir das auch absolut nicht und bezeichnen uns daher ganz bewusst niemals als ‚Rennen‘. Der Dreiländergiro ist eine gesellschaftliche, touristische Radausfahrt für Jedermann und Jederfrau (...)“ Kurz – und etwas überspitzt – zusammengefasst: Der Fahrer wurde disqualifiziert, weil er den Dreiländergiro wie ein Rennen gefahren ist. Aus diesen und vielen weiteren Vorfällen und Diskussionen lassen sich mehrere Grundsatzfragen ableiten, zum Beispiel: Was sind Radrennen und wo verläuft die Trennlinie zu Tourenfahrten? Was beziehungsweise welche Art von Event wollen die meisten Radsportler? Verliert

LEITARTIKEL

von Frederik Böhna

RENNEN ODER RADTOURISTIK

eine Veranstaltung ohne Zeitnahme, Ergebnislisten und den sportiven Vergleich für viele ihren Wert? „Teilnehmer, die nur kommen, um den Dreiländergiro zu gewinnen, sind bei uns fehl am Platz. Zu unserem Ehrenkodex gehört, dass man sich gegenseitig hilft. Das bezieht sich nicht nur auf Stürze, sondern damit ist auch gemeint, dass man sich gegenseitig unterstützt, wenn jemand vielleicht gerade eine mentale Krise hat. Wenn jemandem eine Podiumsplatzierung wichtiger ist als der Zusammenhalt untereinander, ist der Dreiländergiro nicht das richtige Event. Aber wir wollen es unterstützen, dass Leute bei uns versuchen, ihre persönliche Bestleistung zu erzielen und sich sportlich verausgaben. Das fällt einem einfach viel leichter, wenn es Ergebnisse und eine Zeitnahme gibt. Wir haben zwar schon thematisiert, ob eine Siegerehrung wirklich zu uns passt. Wir haben uns dann aber dazu entschieden, diese lieber noch etwas auszubauen, indem wir weiterhin zwar die schnellsten Teilnehmer auszeichnen, noch mehr aber auch die letzten, die in Nauders ins Ziel kommen. Es geht um das Erlebnis gemeinsam mit der Community,“ sagt Viktoria Mall, die Obfrau des Events.

Regelungen & Behörden

Michael Keller, der OK-Chef des Rad-Marathon Tannheimer Tal, sagt: „Unsere kürzeren Distanzen sind mittlerweile klassische RTF, bei denen es keine offizielle Zeitnahme gibt. Alle erfolgreichen Teilnehmer erhalten jedoch eine Urkunde mit ihrer individuellen Zeit. Bei unserer 214-Kilometer-Langstrecke gibt es eine offizielle Zeitnahme und ein Ranking. Für Viele ist das in der Kombination mit einer Startnummer offenbar gleichbedeutend mit einem Rennen. Die deutschen Behörden verlangen für Veranstaltungen mit Wett-kampfcharakter eine Vollsperrung der Straßen. Im Allgäu müssen wir daher die Strecke so absichern, dass der Sportraum Straße so sicher wie möglich ist. Wir betiteln aber auch die lange Strecke nicht als Rennen, sondern als Radmarathon. Bei uns gibt es zwar eine Ergebnisliste, aber kein Preis- oder Startgeld und auch keine Dopingkontrollen. Wir wollen den Renncharakter eigentlich so gut wie möglich herausnehmen. Auf der österreichischen Seite in Tirol und Vorarlberg gibt es die Regelung, dass man die Straßen für Sportveranstaltungen nutzen darf, aber die Straßenverkehrsordnung ist zwingend einzuhalten. Solange man die rechte Fahrbahnseite benutzt, sind die Behörden da sehr kulant. Man kann also auch zu dritt oder zu viert nebeneinander fahren. Nur die linke Fahrbahnseite darf man definitiv nicht nutzen. Wenn es bei unserem Event dort zu einem Unfall zwischen einem Teilnehmer und einem Autofahrer kommen sollte, wäre das für uns als Veranstalter eine Katastrophe. Es gibt zudem genügend Menschen, die mit Radsport-Veranstaltungen nichts anfangen können und für die ist so etwas dann nur eine Bestätigung, solche Events abzulehnen. Je stärker der Renncharakter bei einem Radmarathon ist, umso höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass genau so etwas passiert. Am problematischsten ist es oft mit den Fahrern ganz vorne. Da machen einfach viele aus dem Radmarathon dann doch ein Rennen. Solange es für uns aber noch einigermaßen kontrollierbar bleibt und sich an die StVO gehalten wird, wollen wir die Zeitnahme und die Ergebnisse für die Langstrecke beibehalten. Erlebnis mit Ergebnis – das steht bei unserem Event im Vordergrund.“

ALPEN REKORDE

UNSERE STARTER

MARKUS HERTLEIN
LISA BRUNNBAUER
SILVIO PUSCH



ANALYSE : ÖTZTALER RADMARATHON

227 KILOMETER & 5300 HÖHENMETER: DER ÖTZTALER
RADMARATHON GILT ALS DIE „INOFFIZIELLE WM“.
DIE AUSGABE 2024 WAR EINE DER REKORDE: REPORTAGE,
ERLEBNISSE, VORBEREITUNG UND LEISTUNGS-ANALYSE.

Text: Silvio Pusch, Lisa Brunnbauer, Markus Hertlein Fotos: Sportograf

BFRG



16.300 HÖHENMETER UND FÜNF TAGE IN DEN ALPEN: TOUREN UND ERLEBNISSE – BERGE, RUHE, SEEN UND TRAUM-STRECKEN.

Text: David Binnig **Fotos:** Jürgen Amann, privat, Sportograf

Je höher ich komme, desto schmäler wird der Weg. Ich bin allein. Keine Autos, keine anderen Radfahrer – alles ist anders als erwartet. Dies ist der „Hausberg“ von Trento. „Hier werden etliche schnelle einheimische Fahrer unterwegs sein“, nahm ich an. Nicht heute, nicht an diesem Mittwoch im Juli. Der Anstieg begann in Aldeno. Er begann steil und heiß. Zwölf Prozent, 33 Grad Celsius. Hier ist die Straße noch breit. Der graue Asphalt reflektiert die Hitze. 30 Zentimeter darüber flimmert die Luft. Ich weiß, was mir bevorsteht – 22 Kilometer und fast 1500 Höhenmeter bergauf – und phantasiere schon jetzt von Schatten, Wind und Flachstücken. Mein Wunsch wird wahr, denn der Anstieg ist quasi zweigeteilt. Zu Beginn sind die Steigungsgrade oft im zweistelligen Bereich. Doch nach rund 600 Höhenmetern geht es erst immer flacher bergan – und dann bergab. Zumindest kurz. Über zwei, drei Kilometer hinweg kann ich mich hier einigermaßen erholen. Erst nach einer kurzen Abfahrt beginnt die Straße in einem Dorf wieder steiler anzusteigen. Ab hier ist das Wort ‚Straße‘ fast eine Übertreibung. Das Asphaltband ist vielleicht drei Meter breit. Und: Es ist leer. Niemand ist vor mir, niemand hinter mir. Ich höre keinen Motorenlärm, keine Züge, keine Menschen. Der Weg erinnert mich an meinen Lieblingspass: den Passo Gavia. Doch der liegt etwa 50 Kilometer weiter im Nordwesten.

TOUR

ABENTEUER
ALPEN



GEHEIM-TIPPS

STEIL EIN SAM

**RUHIG, SCHÖN, STEIL,
BESONDERS: GEHEIM-TIPPS IN
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH,
FRANKREICH UND TSCHECHIEN
– ANSTIEGE, DIE NICHT JEDER
KENNT. PLUS: TRAUM-TOUREN
MIT VIELEN HÖHENMETERN.**

Text: Silvio Pusch, Frederik Böna

Fotos: Katharina Stürmer, Joachim Heitel, Frederik Böna, Dan Zoubek



NEUE MODELLE

RACE-, ENDURANCE- UND
ALLROAD-RENNRÄDER ALLER
PREISKLASSEN: NEUE
INNOVATIVE MODELLE IM
GROSSEN VERGLEICHSTEST.

GPS-RADCOMPUTER

STRECKEN & DATEN

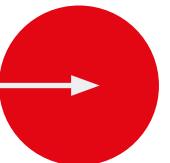


NAVIGATION, GESCHWINDIGKEIT,
LEISTUNGS-WERTE UND CO.-
GPS-RADCOMPUTER BIETEN MEHR
FUNKTIONEN UND DATEN ALS JE
ZUVOR. SECHS AKTUELLE MODELLE
AB 289 EURO IM VERGLEICHSTEST.



**NEUE RADMODELLE, GRUPPEN,
LAUFRÄDER UND VIELES MEHR.
DER GROSSE ÜBERBLICK.**

Text: Silvio Pusch Fotos: Credit Poster CA, Hersteller



ROAD

PLANUNG & PACING

WAS GILT ES DIREKT VOR DEM SAISONZIEL ZU BEACHTEN UND WIE TEILT MAN SICH SEINE KRÄFTE OPTIMAL EIN? TIPPS EINES EXPERTEN.

27 Kilometer und 5300 Höhenmeter – das sind die Daten des berühmten Ötztaler Radmarathon. Rund 20.000 Rad-sportler versuchen jedes Jahr, einen der 4000 Startplätze für die Veranstaltung zu bekommen. Das Event ist das Saison-Highlight etlicher Hobby-Athleten und gilt vielen als die inoffizielle WM der Radmarathonfahrer. Die Namen der vier legendären Alpenpässe, die die Teilnehmer überwinden müssen: Kühtai, Brenner, Jaufenpass und Timmelsjoch. In diesem Jahr findet der „Ötztaler“ am 31. August statt. Auch viele Athleten meines Teams sind wieder mit dabei. Da das Event in der Regel im Spätsommer stattfindet, ist oft lange unklar, wie das Wetter am Renntag wird. In den vergangenen Jahren gab es teils extreme Wetterbedingungen: Mal hatte es mehr als 30 Grad Celsius, mal regnete es stundenlang und sogar leichten Schneefall gab es auf dem Timmelsjoch schon.

Bekleidung & Ernährung

Hinzu kommt, dass der Start in Sölden schon um 6:30 Uhr erfolgt. Selbst wenn es im Laufe des Tages noch sehr warm wird, steht man so früh am Morgen meist bei sehr kühlen Temperaturen im Startblock. Viele Teilnehmer sind sich dementsprechend unsicher, was sie anziehen und eventuell an Bekleidung mitnehmen sollen. Ich empfehle immer, dass man sich erst kurz vor dem Event mit dem Wetter beschäftigt. Gerade in den Bergen ändern sich die Prognosen oftmals relativ schnell und es macht meiner Meinung nach daher nur wenig Sinn, sich schon mehrere Wochen vor dem Saison-Highlight irgendwelche Vorhersagen anzusehen. Gerade für die Zeit, die man am frühen Morgen im Startblock verbringt, empfehle ich immer, dass man sich warm genug anzieht. Kurz bevor es losgeht, zieht man im Idealfall dann noch einige Bekleidungsstücke aus, um nicht zu überhitzen, wenn die Intensität zunimmt. Gerade während hektischer Startphasen ist es oft sehr schwierig, Beinlinge, eine Windjacke oder ein Halstuch auszuziehen. Eine Herausforderung kann es auch sein, sich in solchen Phasen ausreichend zu ernähren. Viele Fahrer denken während eines Events vor allem zu Beginn auch oft gar nicht daran, frühzeitig mit dem Essen und dem Trinken anzufangen. Doch genau das ist vor allem während sehr langer Radmarathons mit vielen Höhenme-



GIRO DELLE EMOZIONI



Text: Christina Kapp Fotos: Cor Vos

DREI FAHRER, EIN ROSA TRIKOT
UND EIN LEGENDÄRER BERG:
AM COLLE DELLE FINESTRE
WURDE DER GIRO D'ITALIA 2025
ENTSCHIEDEN. AUFSTEIGER,
TAKTIKEN, ANSTIEGE & MEHR.

Ein-, zwei-, dreimal tritt der Fahrer im gelb-schwarzen Trikot an. Immer wieder können der Mann im weißen und der im Rosa Trikot zu ihm aufschließen. Dann, 36 Kilometer vor dem Ziel, ein vierter Versuch: Er geht aus dem Sattel und beschleunigt erneut. Fünf, zehn, fünfzehn Meter. Die Lücke wird größer – und dieses Mal fährt ihm niemand nach. Bis zur Passhöhe auf 2185 Metern über dem Meer „wächst“ der Abstand zu den Verfolgern auf fast zwei Minuten. Zu diesem Zeitpunkt hat Simon Yates die Gesamtführung und das Rosa Trikot übernommen. Der Giro d'Italia entscheidet sich einmal mehr an einem legendären Berg – dem Colle delle Finestre. Es ist jener Anstieg, an dem der Brite sieben Jahre zuvor einen der „bittersten“ Momente seiner Karriere erlebte. 13 Tage lang trug er 2018 das Rosa Trikot des Giro-Gesamtführenden. Sein Vorsprung vor dem



DEUTSCHE MITTELGEBIRGE



**BERG
TOUREN**

VORSCHAU

RENNRAD 9 | 2025

ERSCHEINUNGSTERMIN:
19. AUGUST



TEST-SPEZIAL: ALU- & STAHL-RÄDER

Konzepte, Gewichte, Fahrverhalten & mehr – Renn- und Gravelräder mit Stahl- und Aluminium-Rahmen im Test. Mit Modellen von Giant, Canyon, Stevens, Standert und Co.



RUHE & MEER: TOUREN- & TRAININGSLAGER-TIPPS **REISE-SPEZIAL: LAVA & BERGE**

Kanaren statt Balearen: Lanzarote ist eine Top-Destination für Rennradfahrer – und das ganzjährig. Touren- und Insider-Tipps.



ERNÄHRUNG: LEBENSMITTEL, EFFEKTEN, STRATEGIEN **ESSEN FÜR MEHR LEISTUNG**

Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Co. – alles beeinflusst den Körper, die Psyche, die Leistungsfähigkeit. Studien & Interview.



MIT MODELLEN VON KNOG, LUPINE, SIGMA & CO. **TEST: FAHRRAD-BELEUCHTUNG**

Montage, Funktionen, Akkulaufzeit & mehr. Sieben aktuelle Top-Leuchtsysteme im großen Vergleich. Kauf- und Praxis-Tipps.

“

„Mittlerweile ist klar, dass Florian Lipowitz im Vergleich zu Primož Roglič rein physisch der stärkere GC-Fahrer im Team Red Bull-Bora-Hansgrohe ist.“

Robert Bengsch – Radsportkommentator und Ex-Radprofi



www.radsport-rennrad.de



rennradmagazin



radsportmagazinrennrad