

# RennRad

BEST OF 2025

## NEUHEITEN: TOP-MODELLE

RENNRÄDER &amp; MEHR

### ALPEN-RADMARATHONS

5300 Höhenmeter: Sieg beim 'Ötztaler' – Portrait & Training

Modelle von Gorewear, Maap, Castelli & Co.

### TEST: REGENKLEIDUNG

Wasserdicht: 15 Regenjacken ab 114 Euro getestet – die Kauf Tipps

### TRAINING: MEHR LEISTUNG

Top-Talente und Entwicklung: Formaufbau, Pläne & Einheiten

### EXTREM: LANGSTRECKEN

Sport & Alltag: 7 Weltrekorde als Hobbysportlerin – Einblicke

### TEST: IM DAUEREINSATZ

Extra: Rennräder, Radkleidung und Co. monatelang getestet



## MITTEL- vs. OBERKLASSE

TEST: 10 RENN RÄDER VERSCHIEDENER PREISKLASSEN VON CANYON, ROSE & CO.







## RADMARATHONS, REKORDE & TESTS

**W**as kostet aktuell ein Top-Rennrad? Wie groß sind die Unterschiede zwischen einem „Mittelklasse“- und einem Highend-Modell? Das sind die Fragen, denen wir in unserem aktuellen Rad-Test nachgingen. Dafür haben wir je zwei Räder der Hersteller Canyon, Rose, Merida, Parapera und Focus miteinander verglichen. Die Ergebnisse dieses Vergleichs finden Sie auf den kommenden Seiten. Fakt ist: Die Inflation im Radmarkt war beziehungsweise ist – leider – enorm. Gerade die Preise der Highend-Modelle entwickelten sich in den vergangenen Jahren extrem stark nach oben. Der zweite große Test dieser Ausgabe dreht sich um Etwas, das wohl zur „Standardausrüstung“ aller Radfahrer zählt: Regenbekleidung. Wir haben für diese RennRad 15 wasserdichte Rad-Jacken ab 114 Euro ausgiebig getestet und dabei die besten Angebote ermittelt. Um das Fahren bei jedem Wetter, unter allen Bedingungen und das Nicht-Damit-Aufhören geht es auch im Reportage- und im Trainings-

bereich dieses Magazins: Zu den Protagonisten unserer Artikel zählen Extrem-Strecken-Weltrekordhalter und eine der besten Radmarathon-Fahrerinnen der Welt. Wie trainiert man für Langstrecken oder Mehrtages-Touren? Wie vereinbart man Beruf, Familie, Alltag und sportlichen Erfolg? Was braucht es, um die inoffizielle WM der Radmarathon-Fahrer, den „Öztaler“ mit seinen 227 Kilometern und 5300 Höhenmetern zu gewinnen? Die ausführlichen Antworten auf all diese Fragen – und auf viele weitere – finden Sie auf den folgenden Seiten.

*David Binnig*

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL  
DES  
MONATS 1

**7,08**  
KILOGRAMM

wiegt das Parapera Atmos<sup>2</sup> SR WL, das leichteste Rad unseres aktuellen Testfeldes. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 42**.

ZAHL  
DES  
MONATS 2

**13.333**  
KILOMETER

in 30 Tagen fuhr Alexandra Meixner mit dem Rad. Das große Portrait über die österreichische Extrem-Sportlerin finden Sie ab der **Seite 28**.



16



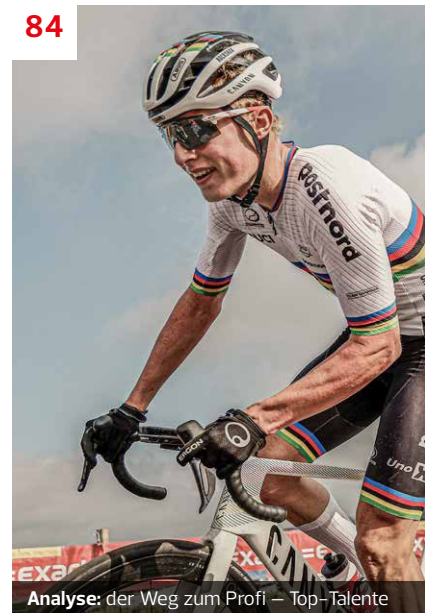
**Ötztaler Radmarathon:** Janine Meyer gewann die „inoffizielle WM der Radmarathonfahrer“ in einer Rekordzeit. Portrait & Training

28



**Ultra-Langstrecken:** Weltrekorde & mentale Stärke – Alexandra Meixner im Portrait

84



**Analyse:** der Weg zum Profi – Top-Talente

42



**Radtest:** Mittelklasse- versus Highend-Rennräder: zehn Modelle ab 2999 Euro

**Titelbild:** Jens Scheibe  
**Ort:** Andalusien



# INHALT

AUSGABE 9 | 2024



## ERFAHREN

### **Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10**

News, Termine, Leitartikel: Inflation, Preis und Leistung: die Situation auf dem Fahrradmarkt, Angebot & Kosten

### **Öztaler Radmarathon: Siegerin & Tipps 16**

Nach 227 Kilometern und 5300 Höhenmetern zum Streckenrekord. Reportage & Vorbereitung

### **Langstrecken: Rekorde, Training & Motivation 28**

Eine 20-fache Ironman-Distanz, 13.333 Kilometer in 30 Tagen und mehr: Alexandra Meixner im Portrait

## TEST & TECHNIK

### **Neuheiten: Schuhe, Räder, Trends & mehr 38**

Das neue Aeroad und die Tempr-CFR-Schuhe von Canyon, Wiliers Leichtbau-Modell Verticale & mehr

### **Radtest: Mittelklasse- vs. Highend-Rennräder 42**

Zehn Rennräder ab 2999 Euro im großen Test. Mit Modellen von Canyon, Focus, Parapera, Merida & Co.

### **Test: 15 Regenjacken im Vergleich 54**

Wasserdicht, atmungsaktiv und leicht: Regenjacken ab 114 Euro. Mit Modellen von Q36.5, Castelli, Löffler & Co.

### **Neuheiten: Rennräder, Laufräder, Reifen & Co. 66**

Neue Rad-Modelle, Aero-Laufräder & vieles mehr für die kommende Saison. Der große Überblick

## TRAINING

### **Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 80**

Studie: halbgefrorenes Trinkeis bei großer Hitze. Plus: Rezept – Essen wie die Red Bull-Bora-Hansgrohe-Profis

### **Analyse: der Weg zum Rad-Pofi – Talent & Training 82**

Der Jugend-Trend im Profi-Radsport verstärkt sich weiter. Die Hintergründe, Einblicke & Top-Talente

### **Radmarathon-Training: Tipps für den Spätsommer 94**

Viele Radmarathons finden in der zweiten Saisonhälfte statt. Einblicke, Trainingspläne & Tipps eines Experten

## PELOTON

### **Tour de France: Watt-Werte & Analysen 96**

Die Top-Fahrer der Tour erbrachten die höchsten Leistungen der Geschichte. Power-Daten & Taktiken

### **Vorschau: die Rad-WM in und um Zürich 102**

Das letzte große Renn-Highlight des Jahres: die Strecken, Anstiege und Favoriten der WM 2024

## REISE

### **Tirol: Pässe, Radmarathon & Top-Touren 108**

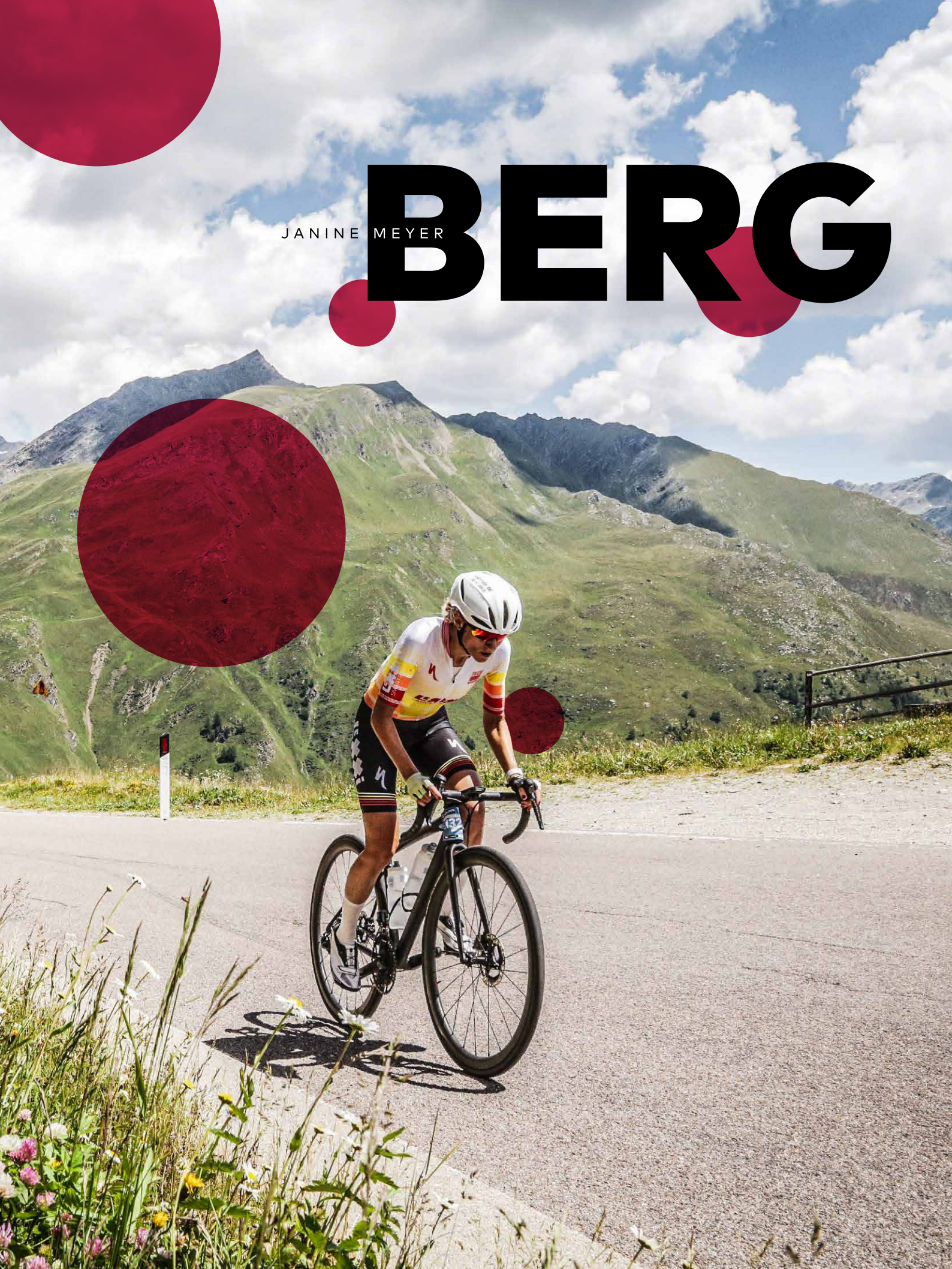
214 Kilometer, 3500 Höhenmeter: die Runde des Tannheimer-Tal-Marathons. Plus: Top-Strecken

Impressum Seite 107



JANINE MEYER

# BERG





# KÖNIGIN

**JANINE MEYER GEWANN UNTER  
ANDEREM DEN DREILÄNDERGIRO, DEN  
GIRO DELLE DOLOMITI, DEN SCHAUINSLANDKÖNIG,  
DIE TOUR DE KÄRNTEN, DEN GLOCKNERKÖNIG UND DEN  
ÖTZTALER RADMARATHON – MIT EINEM NEUEN  
STRECKENREKORD. REPORT, PORTRAIT & TRAININGS-TIPPS.**

**Text:** Frederik Böna **Fotos:** Sportograf, privat

**N**ur noch diese eine Abfahrt, dann ist sie wieder in Sölden. Ihr Vorsprung auf die Zweitplatzierte ist so groß, dass wohl selbst ein Defekt ihren Sieg nicht mehr verhindern kann. 80 km/h zeigt ihr Radcomputer an. Noch zehn Kilometer. Noch fünf. Als sie den Ortseingang Söldens erreicht, tauchen zwei Polizeimotorräder neben ihr auf. Mit eingeschalteten Sirenen und Blaulichtern begleiten sie die 45-Jährige während der letzten Meter bis ins Ziel des wohl wichtigsten Radmarathons der Welt. Rund siebeneinhalb Stunden zuvor steht Janine Meyer gemeinsam mit knapp 4000 anderen Radsportlern im Startblock in Sölden und wartet darauf, dass die „inoffizielle WM der Radmarathon-Fahrer“ beginnt. Die Temperatur beträgt bereits jetzt, um sechs Uhr morgens und auf einer Höhe von rund 1400 Metern, 14 Grad Celsius. Für den Nachmittag sind Temperaturen von weit über 30 Grad angekündigt. Bereits jetzt ist klar, dass es der heißeste Öztaler Radmarathon seit seiner ersten Austragung werden wird.

„Ich war dieses Mal deutlich aufgeregter als vor anderen Rennen. Das hatte bei mir aber nichts mit der angekündigten Hitze oder dem Stellenwert des Öztalers zu tun. Mich hat die Abfahrt von Sölden hinunter nach Oetz unmittelbar nach dem Start extrem nervös gemacht. Ich hatte sehr großen Respekt vor dieser Abfahrt und eigentlich wollte ich den Öztaler deswegen auch gar nicht mehr fahren. Letztendlich hat mich dann erst ein guter Freund dazu überreden müssen. Er meinte, er will unbedingt sagen können, dass er mit der Siegerin des Öztaler Radmarathons zusammen trainiert. Irgendwann habe ich mich dann doch dazu entschieden, mich anzumelden. Als ich einen Startplatz zugewiesen bekam, habe ich mich auch sehr intensiv auf das Rennen vorbereitet. Freitags vor dem Öztaler bin ich beim Bike4Help-Prolog in Sölden mitgefahren, einem Bergsprint im Einzelzeitfahrmodus. Ziemlich genau ein Kilometer mit 105 Höhenmetern. Auch wenn ich mir mit solchen kurzen hoch-

**ALEXANDRA MEIXNER IST 53 JAHRE ALT,  
„HOBBYATHLETIN“ – UND SIEBENFACHE  
WELTREKORDHALTERIN ÜBER ULTRA-  
LANGSTRECKEN. DOCH AN IHRER GRENZE  
IST SIE NOCH NICHT ANGEKOMMEN.  
PORTRAIT UND TRAININGSTIPPS.**

**Text:** Dieter Hilla **Fotos:** Stefan Maier, Egle Draneviciene, privat

**D**as Glück findet sie, als sie vom Weg abkommt – das Glück des „lang und weit“, des Bewegens um des Bewehens willen. Um ihre Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen, beginnt Alexandra Meixner mit Ende 20 zu joggen. Eines Tages verläuft sie sich und legt 20 Kilometer am Stück zurück. Wieder zu Hause sagt ihr ein Freund: „Wer das schafft, kann auch einen Marathon rennen.“ Und so beginnt es. Durch Zufall. Durch einen Versuch, ein Ausprobieren, ein Wissen wollen. „Dieser Satz hat mir keine Ruhe gelassen“, sagt Alexandra Meixner, „also bin ich drei Wochen später meinen ersten Marathon gelaufen.“ Ihre Zeit: vier Stunden und ein paar Minuten. „Im Ziel anzukommen, war ein wunderschönes Gefühl. Ein Gefühl, das ich wieder spüren und wiederholen wollte.“ Von einem Arzt erhält sie einen Trainingsplan. Sie läuft nun mehrmals pro Woche, mal länger, mal intensiver. Dann steht der nächste Marathon an, ihr zweiter. Sie verbessert sich um fast 30 Minuten. Doch: Sie hat nun weniger Spaß beim Laufen. Sie hasst den Zeitdruck, der durch solch vorgegebene Ziele und Zeiten entsteht: „Ich habe mir in dem Moment geschworen, nie wieder auf Zeit zu rennen.“

**EIGEN GRENZ**



ALEXANDRA  
MEIXNER

SUCCHE



# PREIS DUELLE



**RADTEST-SPEZIAL: MITTELKLASSE- VERSUS  
HIGHEND-MODELLE - PERFORMANCE,  
HANDLING, AUSSTATTUNG, PREIS UND  
LEISTUNG. ZEHN RENN RÄDER AB 2999  
EURO IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.**



**WASSERDICHT, ROBUST,  
ATMUNGSAKTIV UND MEHR:  
15 RADSPORT-REGENJACKEN  
AB 114 EURO IM TEST.**



# **SCHUTZ SCHICHT**





# 15

RADSPORT  
REGENJACKEN

**Text:** Günther Proske **Fotos:** Gideon Heede, Rad Race, Cor Vos

Dieser Sommer war über viele Wochen hinweg geprägt von Gewittern. Das Wetter hierzulande war – wie so oft – extrem wechselhaft. Beim Rennradfahren war deshalb der Platz einer Trikot-Rückentasche oftmals für einen „Retter“ reserviert: eine Regenjacke. Im Idealfall sind diese leicht und klein zusammenfaltbar. Wasserdichte Radbekleidung gehört zur „Rennradfahrer-Standardausrüstung“. Doch die Unterschiede zwischen den verschiedenen Preisklassen und Produkten sind in diesem Marktsegment groß. Unsere Testparameter reichen vom Gewicht, dem Schnitt, der Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität bis zur Verarbeitung und dem Preis-Leistungs-Verhältnis.



# NEUHEITEN

**NEUE RADMODELLE, LAUFRÄDER,  
RADCOMPUTER UND VIELES MEHR.  
DER ÜBERBLICK MIT ERSTEN TESTS.**

**Text:** Redaktion **Fotos:** Quique Bueno, Niels Flemm, Hersteller

## TREK MADONE

Ich fahre gleichmäßig im Wiegetritt durch eine weit geschwungene Kurve auf einer glatt asphaltierten Straße bergauf. Links erhebt sich eine Felswand, rechts reicht der Blick über Felder und Weinberge hinab ins Tal – in der Ferne ragen die Gipfel der Sierra de Guadarrama empor. Der Puerto de Arrebatacapas, etwa eine Autostunde von Madrid entfernt, gehört zwar nicht zu den bekanntesten Anstiegen der Iberischen Halbinsel, er ist aber in diesem Moment der ideale Ort, um dieses Rennrad zu testen. Das Trek Madone ist das neueste Modell des US-Herstellers und es ist eine Richtungsentscheidung. Jahrelang hatten Profis, Amateure und Hobbysportler bei Trek die Wahl zwischen den Top-Modellen Émonda und Madone. Ersteres ist ein Leichtgewichtsrennrad mit filigranen Rohrformen, leichten Anbauteilen und einem Gewicht nah am UCI-Limit von 6,8 Kilogramm. Letzteres ist ein aerooptimiertes Race-Bike mit flächigen Rohrformen, einem einteiligen Aerocockpit und dem markanten, trapezförmigen Isoflow-System am Übergang zwischen dem Oberrohr, Sattelrohr und den Sitzstreben. Das Madone der achten Generation soll die Eigenschaften der zwei eher gegensätzlichen Modelle nun in einem Rad vereinen. Auf den ersten Metern des rund 17 Kilometer langen Anstiegs fallen drei Dinge auf: die hohe Verwindungs-

steifigkeit des Rahmens, die Responsivität beziehungsweise Agilität und das Leichtgewicht. Wo der Vorgänger im Antritt in der Relation teils etwas „träge“ wirkte, ist das neue Madone beschleunigungsstark und extrem agil. Trek verwendet in der Top-Version SLR erstmals OCLV-900-Carbonfasern. Diese sollen um rund 20 Prozent zugfester sein als die 800er-Fasern der Vorgänger-Generation. So konnten die Ingenieure an Material sparen.

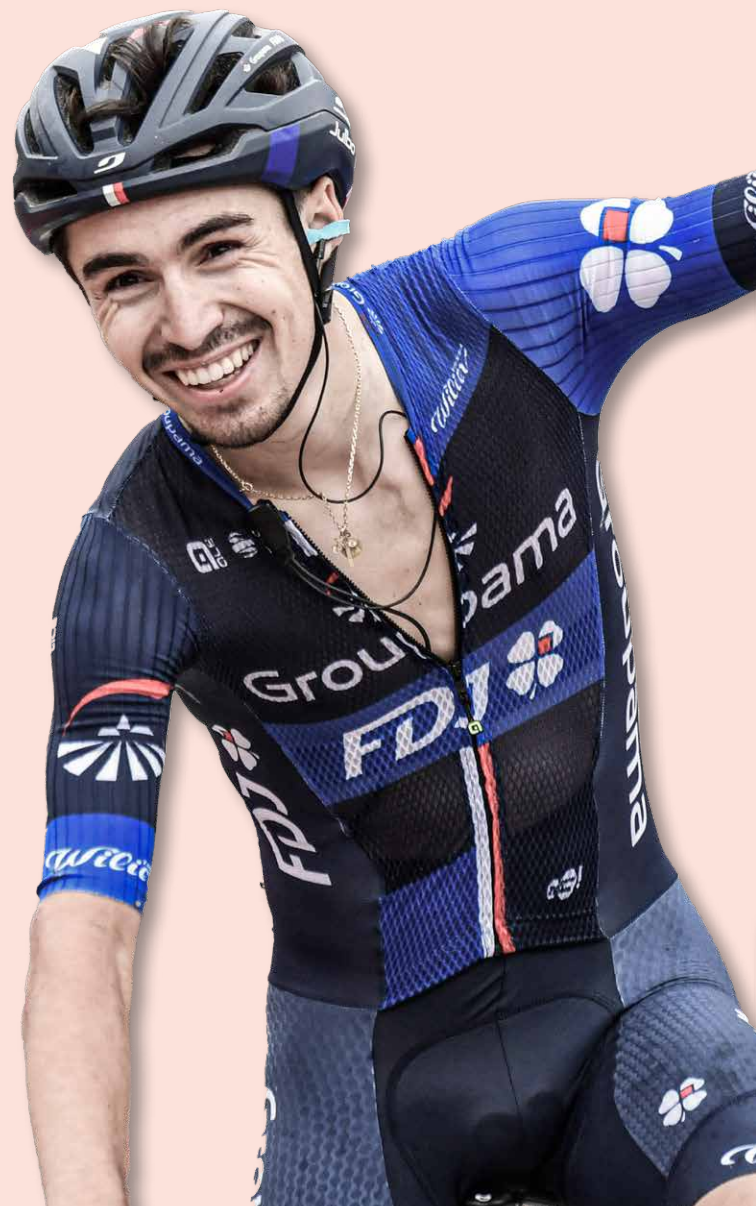
### Aerodynamik & Ausrichtung

Das komplette vordere Rahmendreieck und die neue Gabel konstruierte man aus einem Stück. 796 Gramm wiegt ein lackierter SLR-Rahmen, 350 die Gabel – und somit mehr als 320 Gramm weniger als das Gen-8-Vorgänger-Modell. „So leicht wie das Émonda, so schnell wie das Madone“ – fasste ein Trek-Ingenieur bei der Präsentation des neuen Modells das vorrangige Entwicklungsziel zusammen. Rein optisch sind das Steuer- und das Unterrohr, die Gabel sowie die Aero-Sattelstütze nun deutlich schmaler und weniger flächig und langgezogen konstruiert. Die Sitzstreben sind filigraner gehalten und orientieren sich eher an denen des Émonda als an jenen der vorherigen Madone-Generation. Trek nennt das neue Aero-Konzept





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



**DER GROSSE JUGEND-TREND  
IM PROFI-RADSPORT  
VERSTÄRKT SICH WEITER.  
VON AUFSTEIGERN,  
GRÜNDEN, DATEN UND DEM  
WEG ZUM RAD-PROFI.  
EINBLICKE & TOP-TALENTE.**

**D**ie Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Jugendlichen, mindestens 60 Minuten pro Tag eine „moderate bis intensive körperliche Betätigung“ auszuüben – sprich: Sport zu machen. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Studien zufolge verbringt ein Jugendlicher durchschnittlich sieben bis acht Stunden pro Tag nur im Sitzen, einschließlich der Schul- und Hausaufgabenzeit. Dazu kommen weitere drei bis vier Stunden „Sitz-Zeit“ vor dem Fernseher, Computer oder dem Smartphone. Andrew August ist 18 Jahre alt. Ein normaler Tag dürfte für den US-Amerikaner jedoch etwas anders ablaufen. Zum Beispiel so: Früh aufstehen, sehr viel frühstücken, zum Beispiel Reis, in einen Bus einsteigen, sich darin umziehen und noch etwas essen, auf ein Rennrad steigen, sich warmfahren, an einer Startlinie stehen, vier bis sechs Stunden lang Radrennen fahren, essen, duschen, Bus fahren, massiert werden, essen, schlafen. Und wieder von vorn. Andrew August ist Radprofi und der aktuell jüngste Fahrer in der WorldTour, der ersten Liga des Radsports.

### **Neueinsteiger & Aufsteiger**

Markel Beloki ist am 27. Juli 2005 geboren. Der 19-jährige Spanier vom Team EF Education – Easypost ist aktuell der zweitjüngste Profi der WorldTour. Sein Nachname ist vielen Radsport-Fans noch bekannt – denn sein Vater war einst, in den 1990er und frühen 2000er Jahren ein Top-Profi. Joseba Beloki wurde zweimal Gesamtdritter und einmal Zweiter der Tour de France. Markel Beloki steht für eine der großen aktuellen Entwicklungen des Radsports: den Jugend-Trend. Immer mehr sehr junge Fahrer werden immer früher Rad-Profis – und immer mehr von ihnen sind bereits in sehr jungem Alter ernsthafte

# jüngster

SCHNELLER





# BERG

POGAČAR VS. VINGEGAARD

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

Zu zweit fahren sie bergauf, weit vor allen anderen – der Mann im Gelben Trikot und jener im Weißen mit den roten Punkten. Es ist der finale Anstieg der Etappe an jenem Tag im Juli, der die Tour de France 2024 letztlich entscheidet und in die Sportgeschichte eingehen wird. Dieser Tag hat alles. Die Eckpunkte: 199 Kilometer mit fast 5100 Höhenmetern, ein Duell und eine historische Leistung. Das Rennen ist von Beginn an schnell. Bisher waren es vor allem die Fahrer in den schwarz-weißen Trikots des Teams UAE-Emirates, die während der Berg-etappen das Tempo bestimmten. Doch heute ist es das Team des aktuell Drittplatzierten, des zweimaligen Tour-Siegers Jonas Vingegaard, das die Pace macht: Visma-Lease a Bike. Die Männer in den blau-gelben Trikots fahren von vorne – über den Col de Peyresourde, den Col de Menté, den Col de Portet-d'Aspet, den Col d'Agnes und hinein in den Schlussanstieg, hinauf zum Plateau de Beille. Dessen Daten, von Les Cabannes aus: 15,7 Kilometer mit 7,8 Prozent Durchschnittssteigung.

## Anstiege & Abstände

Es geschah, was abzusehen war: 10,5 Kilometer vor der Ziellinie attackiert Jonas Vingegaard und nur der Fahrer im Maillot Jaune kann ihm folgen. Der Däne fährt von vorne, der Slowene an seinem Hinterrad. Der Abstand auf den bislang zweitplatzierten Remco Evenepoel wird immer größer. Dann, 5,4 Kilometer vor dem Ziel, fährt Pogačar an seinem Konkurrenten vorbei. Der kann nicht reagieren. Von nun an fährt jeder der Top-Fahrer alleine – gegen den Berg, die Zeit und den Gegenwind. Die Bedingungen sind nicht optimal. Doch Tadej Pogačar erbringt an jenem Tag, während der 15. Etappe der Tour de France 2024, Historisches: Er verbessert den 26 Jahre alten Auffahrtsrekord auf das Plateau de Beille auf 39:44 Minuten. Damit ist er um gigantische 3:44







TOUR DE FRANCE 2024

# LEP EN

**DIESE TOUR DE FRANCE  
WAR EINE HISTORISCHE. DIE  
TOP-FAHRER ERBRACHTEN  
DIE HÖCHSTEN LEISTUNGEN  
DER GESCHICHTE. POWER-  
DATEN, TAKTIKEN, ANSTIEGE.**





**DAS LETZTE GROSSE HIGHLIGHT  
DES JAHRES IST DIE WM IN UND UM  
ZÜRICH. STRECKEN & ANALYSEN.**



# WM ZÜRICH

## VORSCHAU



RAD-MARATHON TANNHEIMER TAL

# PÄSSE & REGEN

**214 KILOMETER UND 3500  
HÖHENMETER: ÜBER DEN  
HOCHTANNBERG-, DEN  
GAICHT- UND DEN HÖCHSTEN  
BEFAHRBAREN GEBIRGS-  
PASS DEUTSCHLANDS - DAS  
IST DER RAD-MARATHON  
TANNHEIMER TAL.  
REPORTAGE & STRECKEN.**





# VORSCHAU

RENNRAD 10 | 2024

ERSCHEINUNGSTERMIN:

24. SEPTEMBER



## TEST-SPEZIAL: ROBUSTE GRAVEL-BIKES

Geländegängig, stabil und extrem vielseitig: Das sind die 16 Gravel-Räder in diesem Test. Modelle von Stevens, Canyon, Kocmo, Santa Cruz und mehr im großen Vergleich.



THE TRAKA: 360 KILOMETER & 3600 HÖHENMETER

### GRAVEL: MATSCH & AUSDAUER

Das Traka gilt als größtes und härtestes Gravel-Event Europas. Wir fuhren die 360-Kilometer-Variante – der Report.



MODELLE VON ORTLIEB, CAMELBAK, APIDURA & CO.

### TEST: BIKEPACKING-TASCHEN

Robust, leicht und wasserdicht: Taschen für Bikepacking-Touren im Praxistest. Modelle für Lenker, Ober- und Sattelrohr.



EINE ZWISCHENBILANZ NACH 5000 TAGEN

### EXTREM: DER DAUERFAHRER

Mehr als 27 Jahre lang mindestens eine Rennradfahrt täglich – das ist Colin Gays Ziel. Seine Erfahrungen und Motivation.

Fotos: Gideon Heerde, Nils Laengner, Bruce Buckley, Björn Reschabek



[www.radsport-rennrad.de](http://www.radsport-rennrad.de)



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

*„So etwas wie eine einfache Etappe gibt es nicht.“*

Vincenzo Nibali - ehemaliger Radprofi und mehrfacher Grand-Tour-Gewinner