

RennRad

REISE SPEZIAL

TOP-TOUREN IN DEUTSCHLAND

Nahe Traum-Strecken

TRAININGSLAGER-TIPPS:

Mallorca, Gardasee & Co.

ÖSTERREICH, FRANKREICH & CO.

Alpen-Extra: Pässe & Touren



TOP-TOUREN IN EUROPA



TRAININGSLAGER, REISEN & TRAUM-STRECKEN

Mallorca, Gran Canaria, Cote d'Azur, Provence, Südtirol oder doch Schwarzwald? Mittelgebirge, Alpen, Pyrenäen oder Dolomiten? Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Frankreich oder Spanien? Flach oder bergig? Jeder hat seine eigenen „Traumstrecken“. Unsere Redakteure und Autoren haben sie fast alle schon getestet: die Top-Destinationen für Rennradfahrer. Egal, ob das eigene Ziel „Trainingslager“ oder „Radurlaub“ lautet: Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu passende Regionen und Strecken. Wir bieten mit dieser digitalen Rennrad-Sonderausgabe sowohl Reise-Inspiration als auch etliche konkrete Strecken-, Anreise- und Hotel-Tipps. Das Artikel-Angebot reicht von verschiedenen Gebieten Deutschlands über Klassiker wie „die Radsport-Insel“ Mallorca und die Dolomiten bis zu „exotischeren“ beziehungsweise fernerer Zielen wie etwa Island

und Marokko. Zum Heftinhalt zählt auch ein „Alpen-Spezial“ mit etlichen Touren-, Pässe- und Insider-Tipps. Zudem bieten wir im Folgenden auch Highlight-Strecken für Gravelfahrer. Die Gemeinsamkeiten der Strecken-Tipps: Natur, Ruhe, Schönheit. Das Gute kann so nah sein – oder auch fern. Man muss nur suchen.

David Binnig | Chefredakteur





**SONNE, BERGE UND RENN RÄDER:
MALLORCA IST DER KLASSIKER
UNTER DEN RAD-DESTINATIONEN.
DIE INSEL BIETET FAST ALLES.
TRAININGSOPTIONEN, EMOTIONEN,
ERLEBNISSE. REPORT & TOP-TOUREN.**

Text: David Binnig Fotos: Jens Scheibe

TRAINING



U M
S E L



BERG WEH

**STADT, BERGE, PÄSSE, RUHE, NATUR:
ZWISCHEN DOLOMITEN UND GROSSGLOCKNER
BIETET DIE REGION OSTTIROL RENNRAD-
FAHRERN ALL DAS. UND NOCH SO VIEL MEHR.**

RENNRAD
REISE
OSTTIROL



Text: Daniel Götz **Fotos:** Jürgen Amann

Ich sehe das grüne Schild vor mir. 100 Meter trennen mich noch davon. Ich gehe aus dem Sattel, ziehe am Lenker und beschleunige. Ein letzter Sprint bis nach oben. Ich bin allein, unterwegs auf der Straße hinauf zum Kartitscher Sattel, der mit knapp 1530 Metern der höchste Punkt meiner heutigen Runde ist. Oben, am Scheitelpunkt – nach 41 Kilometern und 1250 Höhenmetern bergauf – höre ich auf zu treten. Und lasse es einfach rollen. Aus Anspannung wird Entspannung – in einem einzigen Moment. Ich blicke mich um und sehe: ein 360-Grad-Panoramablick auf die Berge um mich herum. Grau und grün überall, Felsen und Gras. Darüber: das Blau des Himmels, mit wenigen weißen Tuffern. Es ist warm, 23, 24 Grad – ideales Radfahrwetter. Neben mir und der Straße: Das schönste Grün des Jahres. Saftige Wiesen mit gelben und blauen Farbnuancen. Die Landschaft um mich herum ist fast schon kitschig schön. Ich bin in einer Region, die als Rennrad-Destination teils fast noch ein Geheimtipp ist: Osttirol.





BERGGE TÄLER SEEN

STEILE WEGE, HOHE BERGE, TÄLER, SEEN, RUHE
- ALL DAS BIETET „GRAVEL TIROL“. GEHEIMTIPPS
UND TRAUM-TOUREN FÜR GRAVEL-FAHRER

GRAVELN IN ÖSTERREICH



 NAH & FEERN

TRAUM TOUREN

INSPIRATION: POTENZIELLE ZIELE FÜR DIE NÄCHSTE RAD-SAISON. BERGE, MEER, WÄLDER, AUSBLICKE, RUHE, HERAUSFORDERUNGEN UND ABENTEUER - EINE WELTWEITE AUSWAHL AN POTENZIELLEN TRAUM-ZIELEN & -TOUREN.

Text: Redaktion **Fotos:** Phil Gale/BMC, Pedal Imua



DIE DESTINATIONEN

SÃO PAULO
SAVOYEN
BAYERN
OBERÖSTERREICH
SCHWEIZ
ODENWALD
HAWAII
BÖHMEN
GARDASEE
GIRONA

BEREIT FÜR DAS VIELFÄLTIGSTE
RAD-EVENT EUROPAS?

JETZT ANMELDEN UND DIE STRECKE ROCKEN!



Mach mit beim deutschen
Qualifikationsrennen für die
Gravel-Weltmeisterschaft
2024 im Rahmen der **TREK UCI**
Gravel World Series 2024.



Melde Dich an für die Rennen der
UCI Gran Fondo World Series – der
bekanntesten internationalen Rennserie mit
erstem und einzigem Start in Deutschland
und verschiedenen Altersklassen.



Das 3RIDES im Dreiländereck bietet noch viele
weitere Highlights auf eigens konzipierten
Strecken: ob **Road & Gravel Rides**, beim neuen
Gravel Eliminator, verschiedene **Kids Races**
und der Premiere des **E-Cycling Cup**.



... und obendrauf gibt's noch Bike Expo, Family Rides,
Food & Music und vieles mehr.

www.abavent.de/anmeldeservice/3ridesfestival2024

BIKES
+BEATS
+BITS

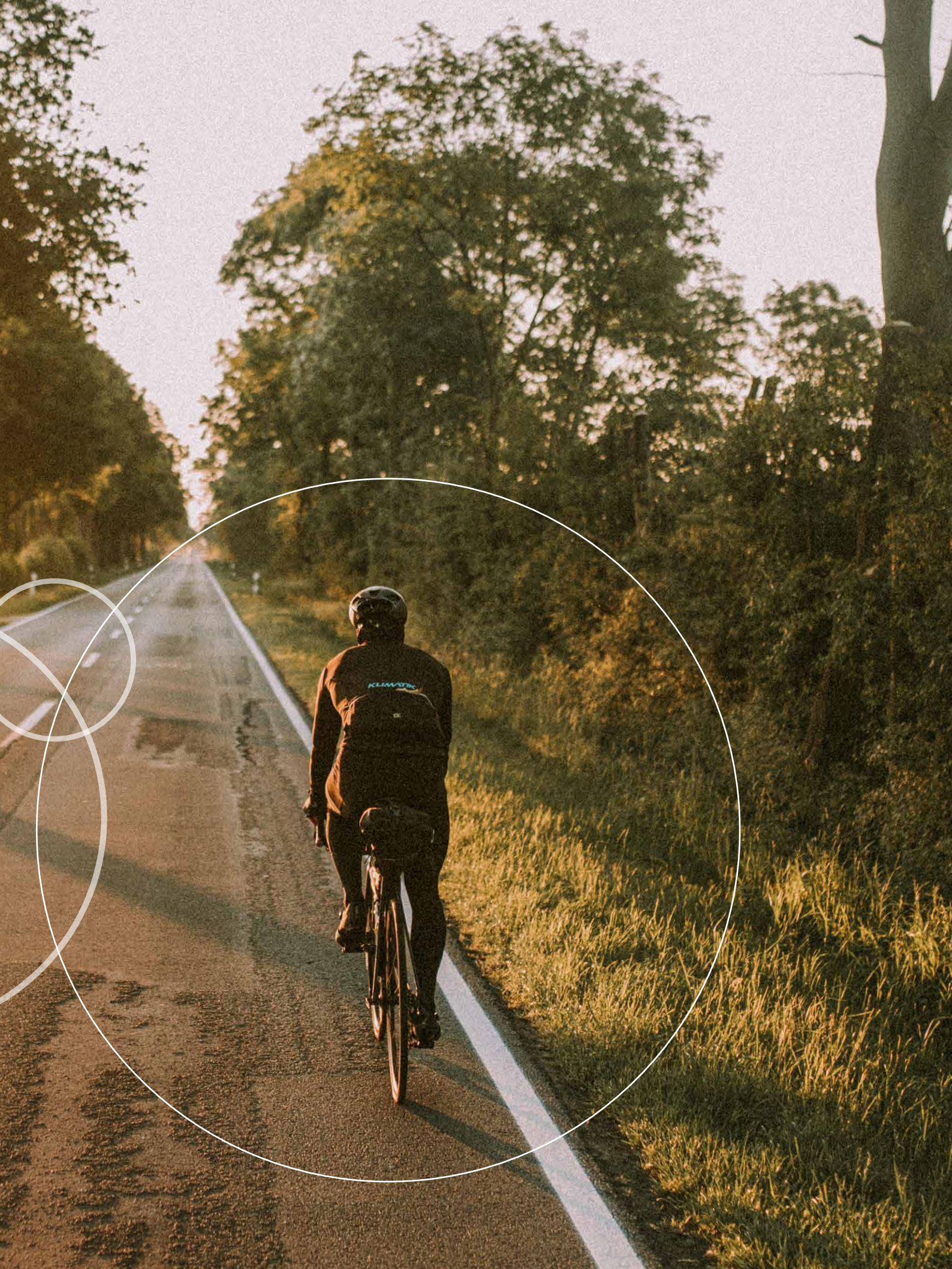
3RIDES

BIKE · FESTIVAL · ESPORTS
AACHEN · 10. - 12. MAI 2024

HEIMAT RUNDEN

NATUR, RUHE, BERGE & MEHR:
TRAUM-TOUREN – FAST VOR DER
EIGENEN HAUSTÜR. 18 NAHE
TOP-STRECKEN IN DEUTSCHLAND,
ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ.

Text: Redaktion **Foto:** Jannis Brandt





HUNSRÜCK
NAHE
REGION

WÄL DER &



HÜ GEL



**HÖHENMETER, NATUR, RUHE UND RAD-HISTORIE:
DIE HUNSRÜCK-NAHE-REGION IM WESTEN
DEUTSCHLANDS BIETET RENNRADFAHRERN
EXTREM VIEL. TIPPS & TRAUM-TOUREN.**



W



IM CLUB DER



S

**DIE FASZINATION LANGSTRECKE:
JAHRELANG TRÄUMTE ER DAVON,
MEHR ALS 300 KILOMETER AN EINEM
TAG ZU FAHREN. DANN SCHAFFT ER ES.
ZWEI MAL. PÄSSE, TRAINING, TOUREN.**



CASCO

made in cycling

KYOI

BOTTECHIA

BOTTECHIA

REAL LAB

SPD

EQUINOX

EQUINOX

torneo x

x

HÜGEL LAND





RENNRAD
DESTINATION
WELS

**RUHE, NATUR, SCHMALE,
SEHR VERKEHRSARME
STRASSEN, UNZÄHLIGE
FLACH-STRECKEN UND
HÖHENMETER: DIE REGION
UM WELS, ÖSTERREICH,
BIETET RENNRADFAHRERN
EXTREM VIEL. EINBLICKE,
INSIDER & TOUREN-TIPPS.**

Text: Frederik Böna **Fotos:** Jens Scheibe

Es geht bergauf. Wieder einmal. Die Steigung: zwölf Prozent. Zum gefühlt hundertsten Mal heute wuchte ich mein Rad im Wiegetritt einen Anstieg hinauf. Nach knapp 70 Höhenmetern bin ich oben. Auf dem nächsten Hügel. Um mich herum: grüne Wiesen, gelb blühende Rapsfelder, unendlich viele kleine Hügel. In der Ferne sehe ich die schneebedeckten Gipfel der Alpen. Der knapp 1700 Meter hohe Traunstein, der 1349 Meter hohe Katzenstein und der Erlakogel mit seiner Höhe von 1575 Metern sind nur etwas mehr als 50 Kilometer entfernt. Direkt hinter ihnen türmen sich die teils über 2000 Meter hohen Bergspitzen des Toten Gebirges auf. Ich höre nichts – außer meinen eigenen Atem und das Surren der Kette. Ansonsten ist es um mich herum vollkommen still. Alles um mich herum duftet nach Frühling und frischer Landluft. Dies ist das Alpenvorland. Dies ist ein Ort der Ruhe – und ein ideales Trainingsrevier.

Côte d'Azur

vive la france

SEEALPEN

Sonne, Berge, Meer, Wärme, Serpentinaen: Die Côte d'Azur im Süden Frankreichs bietet ideale Trainingsbedingungen - und unendlich viele Höhenmeter. Tipps, Anstiege und Top-Touren.

Text: Frederik Böna **Fotos:** Katharina Stürmer, Trek

Ich sehe kilometerweit im Voraus das, was mir bevorsteht: Ein Anstieg, wie ihn ich noch nie zuvor sah. Ein Anstieg mit so vielen, so engen Serpentinaen, wie ich sie mir zuvor nicht vorstellen konnte. Ich denke unwillkürlich an das Stifiser Joch und die Auffahrt von Prad mit ihren 46 Serpentinaen. Doch dieser Anstieg hier ist mit dem 2757 Meter hohen italienischen Alpenpass nicht vergleichbar. Ich bin nicht in den Zentralalpen, sondern in Südfrankreich, im Hinterland der französischen Riviera. Ich bin am Col de Turini. Dessen Daten ab L'Escarène: 26,4 Kilometer, 1280 Höhenmeter. Er ist der wohl bekannteste Pass der Region. Etwas mehr als zwei Stunden zuvor war ich noch in einer anderen Welt. Am Meer. Um zehn Uhr bin ich in Menton am Mittelmeer fast auf Meereshöhe gestartet. Bei rund 20 Grad Celsius. Jetzt, heute, Ende März. Dies ist mein erstes Trainingslager in dieser Region, an der Côte d'Azur. Mein Ziel: möglichst viele Höhenmeter sammeln. Auf der Suche nach einem passenden Ort für mein Trainingslager war es mir wichtig, ohne Flugzeug anreisen zu können. Die Entfernung zwischen Süddeutschland und der Côte d'Azur: rund 800

Kilometer. Damit ist die Distanz kaum weiter als nach Hamburg. Meine Fahrt ist eine Reise vom Winter in den Frühling. Vom Grau ins Licht. Zu Hause ist es noch nasskalt und dunkel, immer wieder schneit es. In Südfrankreich ist es sonnig und warm. Überall wachsen Zitronen, viele Pflanzen blühen bereits. Die Pässe im Hinterland der Riviera sind schneefrei. Nur auf den letzten Höhenmetern des Col de Turini sehe ich rechts und links am Straßenrand ein paar Schneereste. Ein paar Tage später führt die vorletzte Etappe der Fernfahrt Paris-Nizza über den Col de Turini.

Berge & Meer

Während ich die letzten der insgesamt 27 Serpentinaen im Wiegetritt nach oben fahre, genieße ich den Ausblick auf die unter mir liegenden Serpentinaen und die Ruhe um mich herum. Dass der Col de Turini vor allem auch durch die Rallye Monte Carlo bekannt ist, finde ich fast schon etwas absurd. Denn während des ganzen Aufstiegs sind mir bisher insgesamt nur zwei andere Radfahrer begegnet. Die Zahl der Autofahrer, die ich während der vergangenen

MONT VENTOUX

XO





CLUBCINGLÉSVENTOUX

**274 KILOMETER, 8800 HÖHENMETER –
SECHSMAL AUF DEN MONT VENTOUX. AN EINEM
TAG. DIES MUSS MAN SCHAFFEN, UM ALS
„DOPPELT-VERRÜCKTER“ IN DEN „CLUB DER
VERRÜCKTEN VOM MONT-VENTOUX“
AUFGENOMMEN ZU WERDEN – EINE EXTREME
FAHRT: EIN ERFAHRUNGSBERICHT.**

Text: Frederik Böna **Fotos:** Joachim Heitel

HÜGEL MEE R

DIES SIND DIE ZWEI WELTEN DER COSTA DE LA LUZ. VON ERHOLUNG,
ERLEBNISSEN, TRAINING UND TRAUM-TOUREN. SONNE, STRÄNDE,
TRUBEL, MITTELMEER - UND: HÜGEL, BERGE, RUHE, NATUR.

T O U R F R A



Text: Sara Hallbauer **Fotos:** Quentin Igleis

**VOM ATLANTIK ANS MITTELMEER,
ÜBER RUND 40 PÄSSE UND 2600
KILOMETER MIT 37.000 HÖHEN-
METERN, ALLEIN OHNE JEDE HILFE:
DAS IST DAS RACE ACROSS
FRANCE. DER SELBSTVERSUCH.**

Ich habe Angst – nicht vor der Strecke, die vor mir liegt, nicht vor dem Gegenwind, nicht vor dem Schlafentzug, nicht vor Hitze, Kälte, Regen. Sondern: vor diesen ersten Metern, vor der Blamage. „Möge der Wind Dich bis an die Mittelmeerküste tragen“, brüllt Arnaud, der Veranstalter des Race Across France, ins Mikrofon und gibt mir einen ordentlichen Klaps auf die Schulter. Es ist ein Samstag im Juni, 18.48 Uhr: Ich rolle von der Bühne die steile Rampe auf die Promenade hinunter. „Popo nach hinten, Popo nach hinten“, brüllt eine Stimme in meinem Kopf. Ich habe Angst vor einem Sturz. Hier. Jetzt. Vor all den Leuten. Nicht mal eine Sekunde nach dem Start. Doch: Es geht gut. Ich rolle gerade aus. Zwischen Hunderten Zuschauern entlang, die

DE NICE

2.0

RACEACROSSFRANCE



applaudieren. Dies ist der Beginn. Ich spüre die Kraft des Windes, der vom Meer herüberweht. Ich bin an der Küste des Ärmelkanals – 45 Kilometer entfernt liegt England – in Le Touquet-Paris-Plage, an der Côte d'Opale. Mein Ziel: Innerhalb von maximal zehn Tagen einmal durch Frankreich fahren. Von der Atlantikküste im Norden über 2600 Kilometer und 37.000 Höhenmeter – darunter die Alpen – ans Mittelmeer nach Mandelieu-la-Napoule.

Meer & Wind

Hier und jetzt beginnt mein Abenteuer: das Race Across France. Ich bin eine von leider nur drei Frauen, die hier auf die Langstrecke gehen. Alle Teilnehmer können im Team oder alleine in den Kategorien „Supported“ oder „Unsupported“ starten und sich entscheiden, ob sie 300, 500, 1.000 oder 2600 Kilometer fahren wollen. Ich entscheide mich für die lange Route – und

breche alleine zu meiner eigenen Tour de France auf. Zur Tour de France der Bikepacker. Klar ist: Ich werde die ganze Fahrt über alleine bleiben. Windschatten-Fahren ist bei diesem Rennen erlaubt. Jeder startet alleine nacheinander im Minutentakt in der Reihenfolge der Anmeldung. Ich bin motiviert. Ich fühle mich gut. Zu gut vielleicht, denn ich starte viel zu schnell mit der typischen Übermotiviertheit, die sich während Langdistanz-Rennen quasi immer rächt. Irgendwann. Später. 33, 34, 36 km/h. Ich fahre über meinem Schwellenwert. „Sara, das hier ist ein Marathon und kein Sprint“, denke ich mir noch. Doch ich kann nicht anders. Ich habe ewig auf diesen Startschuss gewartet. Wer hat eigentlich beschlossen, solch ein Event erst am Abend beginnen zu lassen? Ich als 100-prozentiger Morgenmensch bin noch nie in meinem Leben eine ganze Nacht durchgefahren. Doch genau das ist jetzt meine Absicht, meine Strategie, mein Plan – und es ist ein Experiment.

GRAN CANARIA

GARDASEE

TRAININGSLAGER

MALLORCA

MADRID

EROMBA

COSTA BLANCA

ALGARVE



*WÄRME, SONNE, RUHE, BERGE, AUS-
SICHTEN - UND MEHR: DAS BIETEN DIE
TOP-TRAININGSLAGER-ZIELE. VON
TOUREN, KOSTEN UND GEHEIMTIPPS.*

Text: Redaktion **Fotos:** Adobe, Campagnolo



TRAIN INGS LAGER



**WÄRME, WEITE, BERGE UND
MEHR: TOP-RADURLAUBS- UND
TRAININGSLAGERZIELE IM ÜBERBLICK.
PLUS: TRAUMTOUREN & TRAININGSTIPPS.**

Text: Markus Hertlein **Foto:** Jens Scheibe

JENSEITS VON



Auf Schotterwegen und Pfaden
durch das Atlasgebirge – von
Marrakesch nach Agadir. 1150
Kilometer, 20.000 Höhenmeter.
Auf Gravelbikes. Das erste Atlas
Mountain Race im Selbstversuch.

GRENZEN

Text: Marco Hinzer **Fotos:** Nils Laengner, Jonny Hines



TOUR / DIVIDE

A male cyclist is shown in a dynamic, forward-leaning posture, riding a mountain bike on a narrow dirt trail. He is wearing a red and black cycling jersey, blue shorts, a red and black helmet, and sunglasses. A black backpack is visible on his back. The bike is a full-suspension mountain bike with a red frame and black components. The background is a dense forest of evergreen trees, with some branches in the foreground slightly out of focus. The overall scene conveys a sense of adventure and endurance.

U L T R A
S P O R T
A B E N T E U E R

Wasserfälle, Wind, Vulkane –
und vier Etappen über eine
wilde Insel: **Das ist die
Westfjords Way Challenge auf
Island.** 960 Kilometer und
11.300 Höhenmeter durch die
Natur. **Der Selbstversuch.**





FLOWER

GRAVEL ISLAND

**MARKUS
STITZ**



**EINE BIKEPACKING-TOUR
DURCH DIE SCHOTTISCHEN
HIGHLANDS: HÜGEL, SEEN,
NATUR. DIE REPORTAGE**



HIGHLAND

BIKEPACKING
SCHOTTLAND

ULTRA CYCLING



**MEHR AUSDAUER, MEHR LEISTUNG - FÜR 200-, 300-, 600-
KILOMETER- ODER MEHRTAGES-FAHRTEN.**