

RennRad

TEST: WARM DURCH DEN WINTER
JACKEN & HOSEN
 THERMO-RADBEKLEIDUNG: WETTERSCHUTZ, PREIS-LEISTUNG & MEHR

FIT IM WINTER: INTERVALLE

Training Zuhause: E-Cycling-WM
virtuelle Rennen & Top-Einheiten

Strecken, Events, Vorbereitung & Material

QUER DURCH EUROPA

Abenteuer Langstrecke: 4000
Kilometer – Report & Training

TRAINING: MATSCH & SPASS

Rennen für alle: Cyclocross in
München – Kraft & Fahrtechnik

ERLEBNIS: BERGE & WÜSTE

Gravel-Rennen durch Marokko:
Reportage und Material-Tipps

ZIELE & TRAUM-STRECKEN

Die besten Trainingslager: Meer
Sonne, Anstiege & Top-Touren



TRAUMRÄDER

RADTEST - 10 TOP-MODELLE VON CANYON, CERVÉLO, LOOK, MERIDA, JAEGER & CO.



0 2
4 196209 208203



TESTS, TRAUM-RÄDER & -TOUREN

Sie sind leicht, schnell, besonders – und leider auch teuer. Was Ferraris, Porsches und Lamborghinis für Auto-Fans sind, sind S-Works Tarmacs, Cervélo R5s oder Räder wie das Festka Doppler für Radsportler. Zehn solcher Top-Modelle haben wir für diese RennRad-Ausgabe ausführlich getestet. Das leichteste davon, das Ikarus Faster, wiegt nur 5,89 Kilogramm. Andere Modelle – das Look 795 Blade RS oder das Canyon Aeroad CFR etwa – sind stark auf eine optimierte Aerodynamik ausgerichtet. Einige der getesteten Räder sind aufwendig von Hand gefertigt oder definieren sich durch eine besondere Herstellung – sie sind entsprechend selten. Die Ausrichtungen unserer Test-Modelle von Look, Ikarus, Cervélo, Storck, Merida, Jaegher, Canyon und Festka gehen demnach sehr weit auseinander. So weit, dass für fast jeden Traum hier etwas dabei ist. Sie zeigen die Entwicklung an der Spitze des Dropbar-Marktes. Auch im Bereich der Rad-Bekleidung hat sich in den vergangenen Jahren technisch sehr viel getan. Dies zeigt sich im zweiten großen Test dieser Ausgabe:

Wir haben 40 warme Winterjacken und lange Radhosen ausgiebig getestet. Im Testverlauf bestätigte sich wieder einmal die alte Radsport-Weisheit: „Es gibt kein schlechtes Wetter – es gibt nur schlechte Kleidung.“ Zudem punkteten auch die preisgünstigeren Winter-Radjacken teils stark. Ein weiterer Themenschwerpunkt dieses Magazins dreht sich um etwas extrem Wertvolles: Zeit. Mit dem richtigen Training kann man diese optimal nutzen. Wie baue ich im Winter meine Form auf, wie verbinde ich Familie, Beruf und Training möglichst effizient, wie passe ich mich an die schlechten Wetterbedingungen an und wie werde ich mit einem möglichst geringen Zeiteinsatz besser? Der große Trainingsteil dieses RennRad-Magazins bietet Antworten auf all diese Fragen.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

5,89
KILOGRAMM

wiegt das Ikarus Faster, das leichteste Rad des aktuellen Testfelds. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 56**.

ZAHL
DES
MONATS 2

1300
KILOMETER

umfasst die Strecke des Atlas Mountain Race in Marokko – durch Wüsten und Gebirge. Den Erlebnis-Bericht finden Sie ab der **Seite 28**.

16



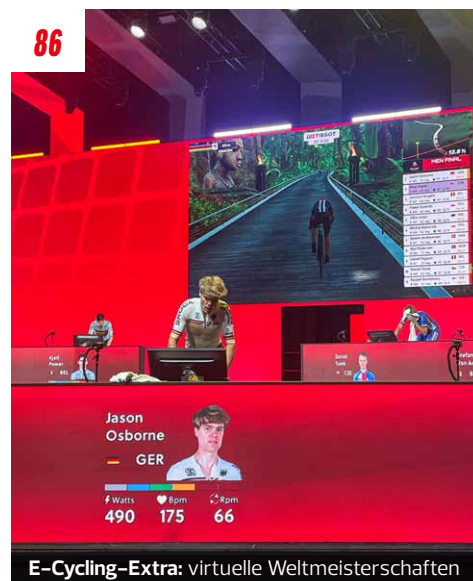
Langdistanzen: Robin Gemperle ist einer der besten Ultra-Radsportler der Welt – Rennen, Material, Training und Tipps

28



Abenteuer Marokko: auf Schotterwegen über Berge – der Report zum Atlas Mountain Race

86



E-Cycling-Extra: virtuelle Weltmeisterschaften

56



Radtest-Spezial: zehn Traum-Räder im Vergleich – schnell, leicht, besonders & selten

Titelbild: Lapiere

Ort: Auvergne-Rhône-Alpes, Frankreich



Fotos: Redaktion, Gideon Heede, Nils Laengner, Tomás Montes

INHALT

AUSGABE

1-2 2026



ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Gesundheit & Wohlstand, Bewegung und Bildung – Entwicklungen und Zahlen

Langdistanzen: 4000 Kilometer durch Europa 16

Robin Gemperle ist einer der besten Ultra-Radsportler der Welt. Portrait, Training, Rennen und mehr

Abenteuer Marokko: Wüste & Gebirge 28

Auf Schotterwegen und Pfaden über Berge – der Report zum Atlas Mountain Race & Material-Tipps

Komponenten & Tradition: Campagnolo im Fokus 42

Wie steht es um Campagnolo? Der CEO im Interview. Neue Gruppen, Technologien & Strategien. Einblicke

TEST & TECHNIK

Top-Neuheiten: Gravel-Rad & -Gruppe 52

Campagnolos erste kabellose 1x13-Schaltgruppe, das neue Grix-Gravelbike von Storck und mehr

Radtest-Spezial: 10 Traumräder im Test 56

Schnell, steif, hochwertig und außergewöhnlich: zehn Modelle von Cervélo, Ikarus, Merida & Co. im Vergleich

Test: Thermo-Jacken & -Hosen im Vergleich 70

Material, Atmungsaktivität, Sichtbarkeit & Passform: 40 Rad-Jacken und Winter-Bibs ab 69,99 Euro im Vergleich

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 84

Studie: Training und Depressionen. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profis

E-Cycling-WM: Virtuelle Welten & reale Leistung 86

Von Zuhause aus zur WM – auf dem Rollen-Trainer: der Report, Leistungswerte und Trainings-Tipps

Radmarathon-Tipps: Grundlage & Intervalle 96

Viele Radsportler absolvieren zwischen Weihnachten und Neujahr längere Ausfahrten. Plus: Trainings-Pläne

Kurz & intensiv: Offroad-Training & Rennen 98

Cyclocross ist kurz, hart & fordernd. Der Report zum Munich Super Cross. Plus: Trainings-Tipps & -Einheiten

PELOTON

Saison-Highlights: Siege & Leistungsdaten 108

Top-Fahrer & Talente, Rekorde, Leistungswerte und Überraschungen: die Highlights der Saison

Abschiede: Geraint Thomas, Lizzy Deignan & Co. 114

Tour- und Olympiasieger, Weltmeister und weitere Fahrer beendeten 2025 ihre Profi-Karrieren. Einblicke

REISE

Spanien & Italien: Ziele & Traum-Strecken 122

Sonne, Wärme, Anstiege & Meer: sechs Top-Ziele für Radsportler im Winter. Tipps und Traum-Touren

Impressum Seite 117

ROBIN
GEMPERLE

NON STOP



4000 KILOMETER IN WENIGER ALS
NEUN TAGEN, FAST NONSTOP
DURCH EUROPA, 1300 DURCH DIE
WÜSTE UND DAS GEBIRGE
MAROKKOS ODER 4400 AUF
OFFROAD-STRECKEN DURCH
KANADA UND DIE USA. DAS SIND
SEINE RENNEN, DAS IST SEINE
WELT: ROBIN GEMPERLE IST DER
AUFSTEIGER UNTER DEN BESTEN
LANGDISTANZ-RADSPORTLERN.
PORTRAIT, MATERIAL & TRAINING.





WEI

ATLAS MOUNTAIN RACE





TE & GRZEN

**AUF SCHOTTERWEGEN UND
PFADEN ÜBER BERGE UND
DURCH WÜSTEN. VON
MARRAKESCH NACH
ESSAOUIRA AM ATLANTIK
— 1300 KILOMETER UND
22.000 HÖHENMETER. DAS
ATLAS MOUNTAIN RACE IM
SELBSTVERSUCH.**

GRAN FONDO

RIDES

SÜDLICHE WEINSTRASSE

25 APRIL 2026

JETZT ANMELDEN



 www.3rides.de  [/3rides](https://www.instagram.com/3rides)  [/3rides](https://www.facebook.com/3rides)  [/clubs/3rides](https://twitter.com/clubs/3rides)



TRAUM

IM TEST:

HIGH-END-MODELLE

RÄDER



LEICHT, SCHNELL, INDIVIDUELL UND BESONDERS: ZEHN NEUE HIGH-END-RÄDER AUS CARBON, TITAN UND STAHL IM TEST.

Text: F. Böna, S. Pusch, P. Klimsa, F. Nagel

Fotos: Gideon Heede

Aerodynamik, Leichtgewicht oder Allroad-Fähigkeiten – lange Zeit galt, dass diese Parameter nur schwer miteinander zu vereinbaren sind. Als die ersten reinen Aero-Rennräder auf den Markt kamen, standen ein geringer Luftwiderstand und eine hohe Rahmensteifigkeit im Fokus der Entwickler – weniger wichtig war ein niedriges Gewicht. Leichte Bergräder basierten lange Zeit auf Rahmen mit filigranen, runden, aber nur wenig aerodynamischen Rohrquerschnitten. Inzwischen hat sich viel getan – durch neue Materialien und Fertigungstechniken verschwimmen die „Gattungsgrenzen“ im Dropbar-Segment immer mehr. Das beweist auch dieses Testfeld von zehn leichten, schnellen und innovativen High-End-Rädern. Das „Faster“ des Schweizer Herstellers Ikarus wiegt nur 5,89 Kilogramm und ist mit seinen Kammtail-Rohrformen, den Hochprofil-Carbon-Laufrädern und dem einteiligen Cockpit dennoch auch klar auf einen geringen Luftwiderstand ausgerichtet. Im GST-Windkanal am Bodensee erzielte das Faster Strömungs-Bestwerte, die im Bereich reiner Aero-Race-Modelle liegen.

Leicht, agil & schnell

Rund 100 Gramm schwerer als das Ikarus ist das neue Cervélo R5. Durch ein vom Aero-Modell S5 adaptiertes Carbon-Cockpit und die nach dem „Turbulent-Aero“-Prinzip konstruierten Laufräder soll auch das R5 deutlich windschnittiger sein als sein Vorgänger. Das Fahrverhalten: Extrem beschleunigungsstark und agil, ohne jedoch „schwammig“ zu wirken. Die Sitzposition auf dem Cervélo ist race-typisch: sportiv, leicht gestreckt und überhöht. Am anderen Ende des Ausrichtungsspektrums ist Meridas neues Top-Race-Gravelbike, das Mission 10K, angesiedelt. Es zeichnet sich, wie andere Modelle in diesem Test auch, unter anderem durch eine sehr hochwertige Ausstattung aus. Merida verbaut die Sram-Top-Gruppe Red XPLR AXS inklusive eines Powermeters. Die Felgen der Zipp-303-XPLR-SW-Carbon-Laufräder sind 54 Millimeter hoch. Darauf drehen sich leicht profilierte Goodyear-XPLR-Slick-Reifen in 40 Millimetern Breite. Der Preis des Merida Mission 10K: 8999 Euro. Es ist somit das „günstigste“ Modell in diesem Testfeld. Die hier vorgestellten



DAS LEICHTESTE RAD

Ikarus Faster
5,89 Kilogramm

DAS GÜNSTIGSTE RAD

Merida Mission 10K
8999 Euro

DAS TEUERSTE RAD

Festka Doppler
22.500 Euro

KÄLTE



BARRIERE

SIE ERMÖGLICHEN DAS FAHREN BEI FAST JEDEM WETTER UND GEHÖREN ZUR RADSPORT-GRUNDAUSSTATTUNG: THERMO-JACKEN UND -RADHOSEN. WIR HABEN 40 RADJACKEN UND WINTER-BIBS VON 69,99 BIS 395 EURO AUSFÜHRLICH GETESTET. DER TEST & DIE ERGEBNISSE.

**VON ZUHAUSE AUS ZUR WM –
AUF DEM ROLLEN-TRAINER: DAS
IST DAS PRINZIP DER
E-CYCLING-WM. VIRTUELLE
WELTEN UND REALE LEISTUNG:
REPORTAGE & ROLLEN-TRAINING.**

WELT



Hayden
Pucker

USA

Watts

865

Bpm

184

Rpm

81

Joshua
Harris

AUS

MEISTERSCHAFTEN

Text: David Binnig **Fotos:** Mywhoosh, Brunnée, Binnig

Zwei Fahrer attackieren und setzen sich ab. Es geht um WM-Gold. Schnell liegen zehn Sekunden zwischen ihnen und den Verfolgern – zumindest virtuell. In der realen Welt sind es nur wenige Meter. Die Athleten fahren, ohne vom Fleck zu kommen. Keiner von ihnen sitzt im Sattel. Alle fahren im Wiegetritt mit 440, 500, 540, 580 Watt. Sie ringen nach Atem, sie schwitzen, Ventilatoren direkt vor ihnen wehen ihnen kalte Luft entgegen. Es ist die Simulation von Fahrtwind. Hier in der Halle ist es kühl und dunkel. Lichtstrahler sind auf die Fahrer gerichtet. Hinter ihnen strahlen riesige LED-Tafeln. Auf einem gigantischen Bildschirm sieht das Publikum – rund 200 bis 300 Leute – was die Fahrer sehen: ein Radrennen in einer anderen bunten Welt. Eine Straße, Landschaft, Häuser, Rennfahrer. Die Leistung ist echt, das Rennen virtuell. Die Halle ist fensterlos. Sie ist erleuchtet von Deckenstrahlern und LED-Wänden. Draußen hat längst die Dämmerung eingesetzt. Die Lufttemperatur: 33 Grad. Dies ist das letzte von sechs Rennen des Tages. Vor jedem Start wird ein Countdown heruntergezählt. Die Musik wird immer lauter – Lightshow, Kameralleute, Kommentatoren. Nach dem zweiten der drei Rennen liegt der Titelverteidiger in Führung. Er trägt ein weißes Trikot mit dünnen schwarz-rot-goldenen Streifen.

Virtuelle Welten & World-Tour

Bis Ende 2024 war Jason Osborne Radprofi. Er fuhr für das World-Tour-Team Alpecin-Deceuninck. Er starrt auf den Bildschirm vor sich. Darauf sieht er eine virtuelle Welt. Er sieht sich selbst – beziehungsweise seinen Avatar in einem weißen Trikot an der Spitze fahren. Direkt an seinem Hinterrad ist ein Fahrer, der das hellblaue Trikot der belgischen Nationalmannschaft trägt. In der wahren Welt sitzt Lionel Vujasin aus Belgien rund 15 Meter von ihnen entfernt auf seinem Rennrad. Dieses ist in einen Elite-Justo-Rollentrainer eingespannt. Alle Geräte sind extra ge-
eicht und zertifiziert. 22 solcher Kassetten-Trainer stehen hier in dieser Halle – verteilt auf einer mehrfach unterteilten Bühne. 22 Athleten aus 17 Nationen haben sich für diese WM qualifiziert. Auf den Bildschirmen sehen sie die Rennstrecke – die virtuelle Welt. Es gibt Anstiege und Abfahrten. Die Route führt am Meer entlang und über eine gläserne Brücke. Am Straßenrand stehen

FEIERTAGE & TRAINING

**LANGE UND KURZE EINHEITEN - INTERVALLE
UND AUSDAUER: TIPPS FÜR EIN EFFIZIENTERES
WINTER-TRAINING UND TRAININGS-PLÄNE.**



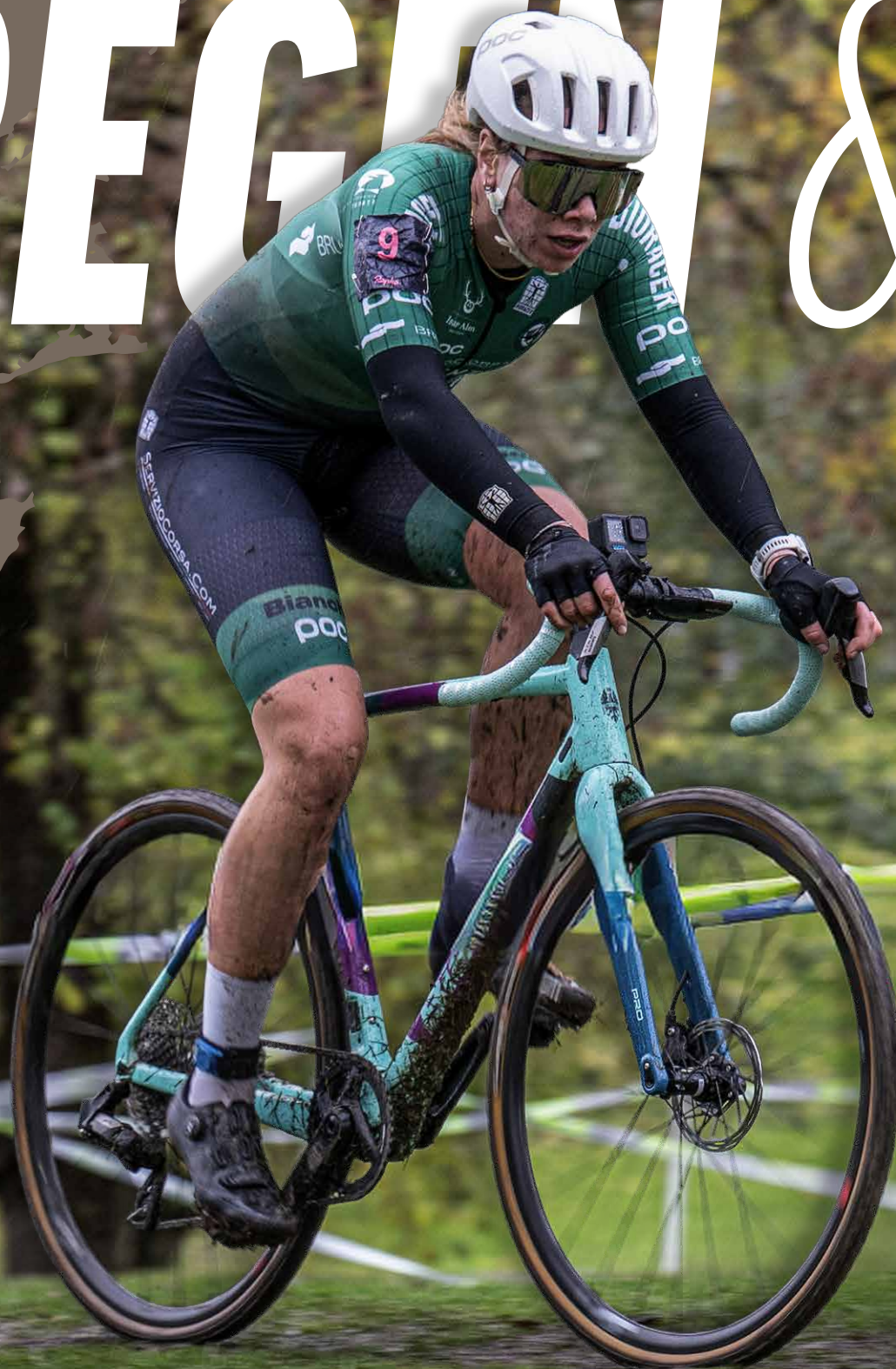
Trainingseinheiten zu absolvieren – im Idealfall sogar draußen in der Natur. Die Trainingseinheiten im Winter und auf einem Rollentrainer sind meist deutlich kürzer, intensiver und effizienter als die draußen im Frühjahr und Sommer. Längere, ruhige Trainingseinheiten werden von vielen Hobbyathleten im Winter teils vernachlässigt. Mit einem Grundlagen-Trainingsblock über die Weihnachtsfeiertage und zum Jahreswechsel kann man den bereits erarbeiteten Trainingszustand stabilisieren. Zudem bringen längere Touren draußen in der Natur auch Abwechslung in den Sport-Alltag und erhöhen zudem die Motivation für den weiteren Trainingsaufbau.

Drinne & draußen

Ein weiterer Vorteil der langen Grundlageneinheiten: Die Fettverbrennung ist bei langen ruhigen Touren, in der Relation, stark ausgeprägt. Wichtig ist dabei, dass die Intensität nicht zu hoch ist – ansonsten verlässt man schnell den angestrebten Fettstoffwechselbereich. Manche Radsportler motivieren sich in der Zeit zwischen Weihnachten und Silvester auch mit der Festive-500-Aktion bei Strava: Sie versuchen, in dieser Zeit insgesamt 500 Kilometer zu fahren. In Verbindung mit einem Grundlagen-Trainingsblock kann dies sehr effektiv sein. Einige Radsportler sind in dieser Zeit zudem schon im Trainingslager im Süden. In Sachen Grundlageneinheiten kann man jedoch auch auf verschiedene Alternativsportarten ausweichen. Bei Vielen machen das Alternativ- und das Krafttraining im Winter einen großen Teil des Trainingsumfangs aus. Als Alternativsportarten bieten sich vor allem Nordic Walking, Laufen, Ski-Langlauf, Skitouren und Skirollern an. Bei einigen dieser Sportarten muss man den Oberkörper über den Rumpf deutlich stärker stabilisieren als beim Radfahren. Das Einbeziehen und Trainieren der Oberkörpermuskulatur ist wichtig für die Prävention und auch auf dem Rad ein Leistungsfaktor. Gerade an den Feiertagen kann es sich zudem auch anbieten, morgens eine sehr intensive, aber kurze Trainingseinheit auf dem Rollentrainer mit einer Wanderung mit der Familie am Nachmittag zu verbinden. //

Eine bekannte Redewendung im Sport- und Trainingskontext lautet: „Der Grundstein für die Erfolge des Sommers wird im Winter gelegt.“ Gemeint ist damit: Wer im Winter hart trainiert, schafft so die Basis für den sportlichen Erfolg in der Wettkampfsaison. Doch gerade im Winter fällt es vielen Radsportlern oft schwer, sich zum Training zu motivieren. Draußen ist es oft kalt und nass, morgens ist es lange und abends sehr früh dunkel. Wer als Berufstätiger dennoch draußen trainieren möchte, benötigt in der Regel ein gutes Licht und wetterfeste Kleidung. Viele bevorzugen jedoch – zumindest unter der Woche – ein Training drinnen auf dem Rollentrainer. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Trainer weiß ich, dass es vor allem unmittelbar vor Weihnachten, an den Feiertagen und zum Jahreswechsel vielen Athleten schwer fällt, sich zu motivieren. Dabei bieten gerade diese Tage die Gelegenheit, umfangreichere

REGEN &



MATSCHE!

C Y C L O C R O S S

KURZ UND INTENSIV: CYCLOCROSS IST HART, FORDERND – UND EINE IDEALE WINTERSPORTART FÜR VIELE. WIR WAREN BEIM MUNICH SUPER CROSS AM START. RENN-ERLEBNIS & TRAININGS-TIPPS.

Text: Paulina Klimsa, Frederik Böna

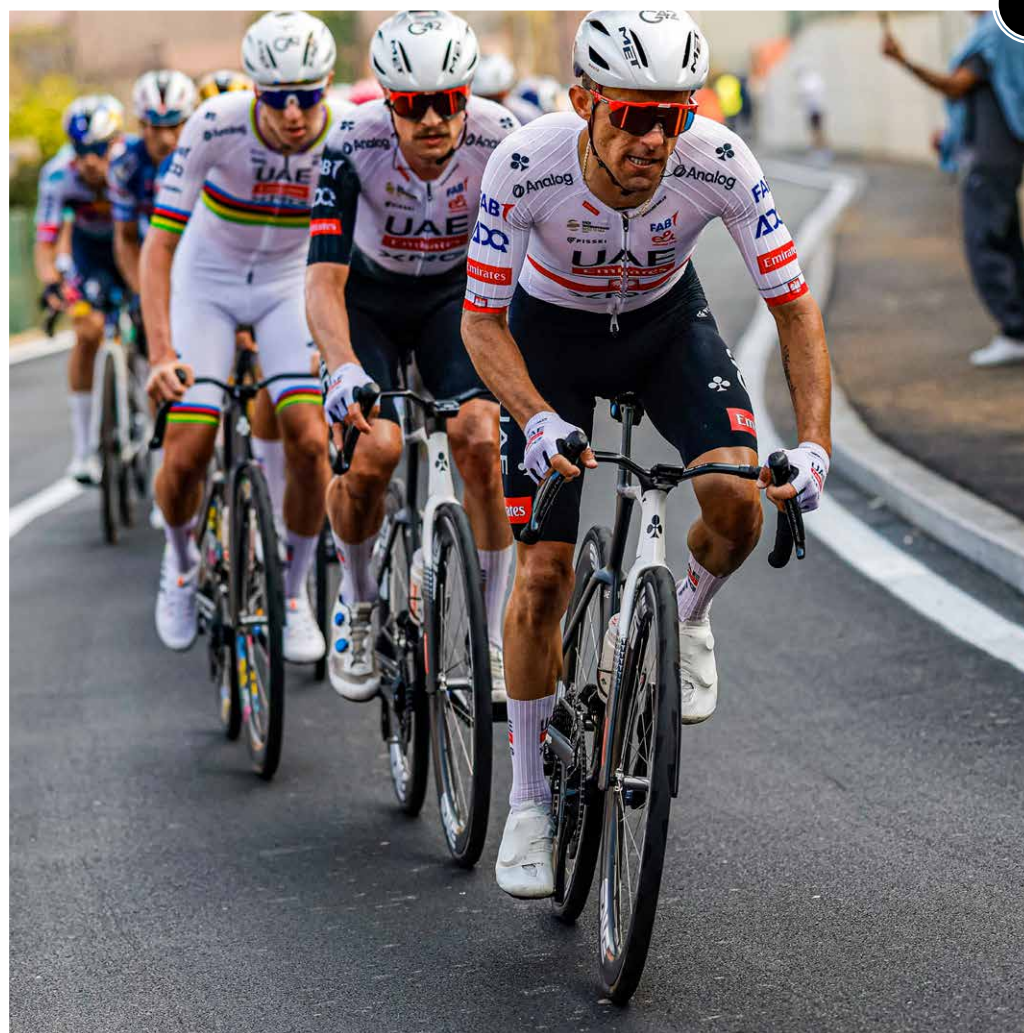
Fotos: Armin M. Küstenbrock

N och 30 Sekunden bis zum Start – noch 20, noch zehn. Meine Hände kribbeln vor Aufregung, mein Herz klopft so deutlich spürbar, dass ich es bis in meine Ohren wahrnehme. Um mich herum ist es ganz ruhig. Der Pfiff einer Trillerpfeife beendet die Stille – das Rennen geht los. Alle Fahrerinnen klicken ins Pedal ein und sprinten so schnell wie möglich aus dem Startblock. Ich erwische einen perfekten Start. Die Frau neben mir setzt sich an die Spitze. Ich bleibe direkt an ihrem Hinterrad und fahre an zweiter Position von der asphaltierten Startgeraden rechts ins Gelände ein. Ich fühle mich gut. Die Nervosität, die ich schon ein paar Tage vor dem Rennen deutlich wahrgenommen habe, ist vollkommen verschwunden. Stattdessen fühlt sich alles sehr vertraut an. Dabei ist dieses Rennen heute etwas Besonderes für mich: Es ist mein erstes nach vier Jahren.

HIGHLIGHTS

DIE SAISON
2025





2



1

1. DOMINATOR

Eine Woche nach seinem Geburtstag machte Tadej Pogačar wieder einmal Pogačar-Dinge: Er fuhr – auch beim WM-Rennen von Kigali – in seiner eigenen Leistungswelt. Auf dem extrem schweren Kurs rund um die ruandische Hauptstadt trat er 67 Kilometer vor dem Ziel an – und niemand konnte ihm folgen. Er schloss seine überragende Saison gebührend ab, indem er seine letzten vier Rennen alle gewann: die WM, die EM, Tre Valli Varesine und das letzte der fünf Monumente des Radsports, Il Lombardia. Zuvor gewann er 16 weitere Rennen und alle Rundfahrten, bei denen er an den Start ging – zum vierten Mal auch die Tour de France. Sein Vorsprung im Gesamtklassement auf den Dänen Jonas Vingegaard betrug 4:24 Minuten. Im September wurde Pogačar 27 Jahre alt – seine Dominanz könnte noch länger andauern. Auch weil er auf fast jedem Terrain automatisch zu den Top-Favoriten zählt. So gewann er im Frühjahr zum zweiten Mal die Flandernrundfahrt, Strade Bianche, den Flèche Wallonne und Lüttich-Bastogne-Lüttich. Bei dem Kopfsteinpflaster-Klassiker Paris-Roubaix wurde er Zweiter.

2. REKORD-EQUIPE

97 Siege. Kein anderes Team in der Radsportgeschichte war innerhalb einer Saison erfolgreicher als UAE Emirates-XRG. Die Fahrer der Equipe gewannen in diesem Jahr die Tour, die Straßen-WM in Ruanda sowie etliche weitere Rundfahrten und Eintagesrennen. Allein 20 Saisonsiege entfallen auf den „Überfahrer“ Tadej Pogačar, 18 auf Isaac Del Toro, zehn auf João Almeida, acht auf Juan Ayuso, sechs auf Brandon McNulty und fünf auf Jay Vine.

*GRAVEL
STAGE RACE*

3RIDES

GRAVEL WINTERBERG

17-19 JULY 2026

JETZT ANMELDEN



GRAVEL

FÜR ALLE



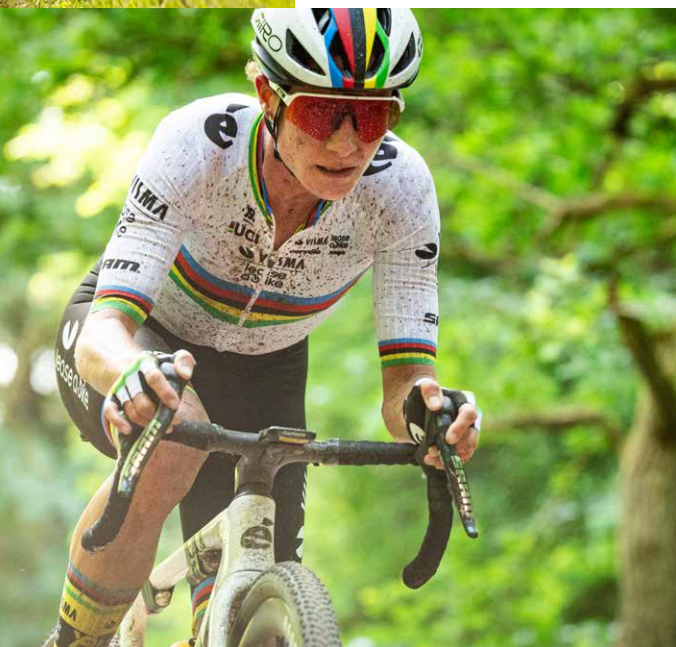


DREI ETAPPEN, ZEITFAHREN, GRUPPEN-TOUREN UND EIN WM-QUALIFIKATIONS-RENNEN: DAS 3RIDES BIETET FÜR JEDEN GRAVELFAHRER ETWAS. DIE NEUE LOCATION: WINTERBERG. STRECKEN, RENNEN & REGION.



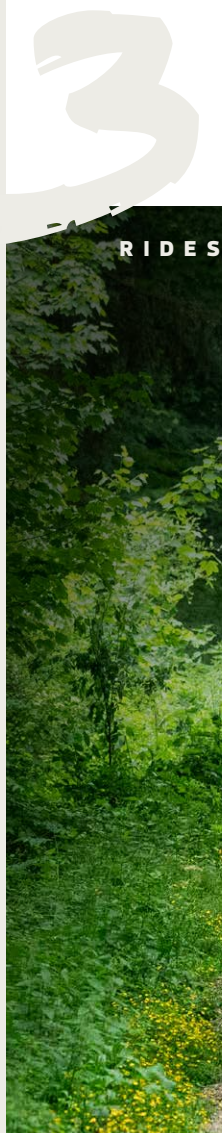
Text: Stefan Schwenke **Fotos:** Léon van Bon, Adobe Stock

Der Kahle Asten verdient seinen Namen – sein Hochplateau ist karg und weiträumig. Hier oben, 841 Meter über dem Meer, ist ein, im Wortsinn, Höhepunkt des neuen 3Rides-Gravel-Events. Der Weg, der hinaufführt, ist zunächst asphaltiert – doch rund 300 Meter unter dem Gipfel geht der Asphalt in Schotter über. Dies ist Gravelbike-Terrain. Die Daten der gesamten Auffahrt: 7,2 Kilometer Länge, 370 Höhenmeter, durchschnittlich 5,2 Prozent Steigung. Sie ist ein Teil der Rennstrecke. An drei Tagen wird es vom 17. bis zum 19. Juli je Gravel-Races und andere Fahrten und Events rund um eine der Top-Rad-Regionen Deutschlands geben: Winterberg im Sauerland. Im Winter wird hier Ski gefahren – im Sommer nun Gravelbike. Am letzten Festival-Tag kann man sich sogar im Rahmen des deutschen UCI-Quali-Rennens für die Gravel-WM qualifizieren. Pro Altersklasse sichern sich je die besten 25 Prozent einer Renn-Kategorie ihren Startplatz für das Weltmeisterschaftsrennen. Das 3RIDES-Programm bietet demnach unter anderem: drei Tage, drei Rennen – und mehrere Gravel-Touren ohne Zeitmessung für alle Niveaus. Diese umfassen Distanzen von 100, 150 und 200 Kilometern. Der Kahle Asten ist der zweithöchste Berg Nordrhein-Westfalens. Von Winterberg aus sind es rund fünf Kilometer bis zum Beginn des Anstiegs. Die Steigungsgrade variieren zwischen drei und neun Prozent. Winterberg hat rund 13.000 Einwohner. Die Strecken im Umkreis sind quasi ein „Best-of-Mittelgebirge“: kleine Wege, viel Wald, wenig motorisierter Verkehr und ein ständiges Auf und Ab. Dies ist die neue Heimat des 3RIDES. In den Jahren zuvor fand das Radsport-Festival in Aachen statt. Die neue Location und das neue Rennformat eröffnen völlig neue Möglichkeiten. 2024 und 2025 waren je etliche Top-Stars bei den Gravel-Rennen am Start – so etwa die zweimalige Deutsche Meisterin und Unbound-Gravel-Siegerin von 2023, Carolin Schiff, der frühere World-Tour-Profi und The-Traka-200-Gewinner von 2023, Paul Voss, oder die „GOAT“ des Frauen-Radsports: Marianne Vos, die greatest of all times. Die Niederländerin wurde bis jetzt 14-mal Weltmeisterin – auf dem Rennrad, dem Cyclocrosser und dem Gravelbike. „Wir haben in den vier Jahren unseres Bestehens die europäische Szene genau beobachtet, und wir hören natürlich auch ganz genau auf die Wünsche der Event-Teilnehmer“, sagt Björn Müller, der 3Rides-CEO.



TORQUE: OUTDOOR-TRAINING

Warum sind manche Rennradfahrer deutlich schneller oder ausdauernder als andere – selbst bei einem ähnlichen Trainingsumfang? Liegt es am Talent, am Training oder am Willen? Die Antwort ist vor allem physiologisch: Zwei Faktoren erklären den Großteil der Leistungsunterschiede – die VLamax und die VO2max, also die maximale Laktatbildungsrate und die maximale Sauerstoffaufnahme. Gemeinsam bestimmen sie rund 97 Prozent der physiologischen Leistungsfähigkeit. Die Laktatbildungsrate, gemessen in Millimol pro Liter und Sekunde, wird im Rahmen einer Leistungsdiagnostik ermittelt und liegt typischerweise zwischen 0,2 und 1,0. Für reine Ausdauerathleten gilt: Je niedriger der Wert, desto effizienter arbeitet der Stoffwechsel – und desto geringer ist der Verbrauch an Kohlenhydraten. Rennfahrer, die kürzere, intensivere Distanzen bestreiten, profitieren hingegen von einer etwas höheren VLamax. Während die VO2max nur etwa 20 Prozent der Unterschiede zwischen Amateuren und Profis erklärt, entfallen rund 75 Prozent auf die VLamax – und genau diese lässt sich gezielt trainieren. Besonders effektiv sind Intervalle knapp unterhalb der FTP mit niedrigen Trittfrequenzen von 50 bis 60 Umdrehungen pro Minute. Dieses sogenannte K3- oder Torque-Training verbessert die Tretökonomie und die Fähigkeit, hohe Leistungen über längere Zeiträume zu halten. Weitere Tipps, Trainingspläne und Einheiten für alle Alters- und Leistungsklassen finden Sie in unserem großen digitalen Trainings-Sonderheft: www.tinyurl.com/rr-training-spezial



Strecken & Region

„Dabei haben sich zuletzt zwei Themen immer mehr herauskristallisiert. Das ist einmal ‚Gravel pur‘, also Rennen und Angebote mit abwechslungsreichen und anspruchsvollen Strecken, mit einem hohen Anteil an nichtasphaltierten Wegen. Und dann gab es immer wieder den Wunsch, mehrere Rennen im Rahmen eines Events zu kombinieren, was das Verhältnis von Reiseaufwand zu Renn-Spaß optimiert. Dafür haben wir mit Winterberg den perfekten Partner gefunden. Für die Destination ist der Radsport enorm wichtig. Und für uns ist es wichtig, dass die Region mit ihren fast grenzenlosen Streckenoptionen auch sportlich alle Ansprüche erfüllt.“ Winterberg ist bereits eine bekannte Ferien-Destination. Im Winter gibt es hier über 30 Ski-Pisten-Kilometer. Auch im Sommer sind die Rad-Strecken in der Region – etwa vorbei an der Skisprungschanze – abwechslungsreich und teils extrem fordernd. Steile Rampen und sanftere Anstiege wechseln sich ab. Im Rahmen einer längeren Tour 3000 oder mehr Höhenmeter zu sammeln, ist kein Problem. „Unsere Region spricht insbesondere outdoor-affine Menschen an – und das ganzjährig über unsere fantastischen Wintersport-Angebote hinaus“, sagt Winfried Borgmann, Ge-

schäftsführer der Winterberg Touristik und Wirtschaft. „Der Gravelsport verbindet das Beste aus zwei Welten: sportlichen Anspruch und pure Natur“, sagt Michaela Grötecke, Tourismusförderin der Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH. „Unsere Region ist wie geschaffen für dieses Lebensgefühl – wer hier fährt, spürt Sauerland pur.“ Das Programm des 3RIDES besteht aus einem Auftaktzeitfahren über 20 Kilometer und 500 Höhenmeter am Freitag, einer zweiten Etappe von – je nach der Altersklasse – 80 oder 120 Kilometern Länge und dem Rennen zur UCI Gravel World Series als Finale am Sonntag. Dieses umfasst 98 oder 147 Kilometern mit 2400 oder 3600 Höhenmetern. Welche und wie viele der Rennen man absolvieren will, bleibt jedem Teilnehmer frei. „Ob man nur eine Etappe fahren will, zwei oder drei – oder ob man Rennen und die Touren ohne Zeitnahme kombiniert, das kann jeder selbst entscheiden“, sagt Björn Müller. „So lässt sich das Programm je nach der Zeit, Form und Laune anpassen. Wer sich voll auf die UCI Gravel World Series konzentrieren möchte, kann zum Beispiel nur am Sonntag fahren. Wer das Erlebnis eines Etappenrennens genießen will, der nimmt an allen drei Events teil.“



3RIDES: RENNEN & PROGRAMM

Das Programm des 3RIDES Gravel Winterberg besteht aus einem Auftaktzeitfahren über 20 Kilometer mit Einzelstarts und rund 500 Höhenmetern am Freitag. Am Samstag folgt die zweite Etappe über 80 oder 120 Kilometer mit 2000 beziehungsweise 3000 Höhenmetern – abhängig von der Altersklasse. Der Sonntag steht im Zeichen des Rennens der UCI Gravel World Series. Diese Strecke umfasst 98 oder 147 Kilometer mit 2400 beziehungsweise 3600 Höhenmetern. Die bestplatzierten 25 Prozent jeder Altersgruppe qualifizieren sich hier für die Gravel-Weltmeisterschaften. Eine Anmeldung ist sowohl zu den einzelnen Rennen als auch zur kompletten Serie möglich. Wer alle drei

Etappen absolviert, wird zusätzlich in einer Gesamtwertung geführt. Und: Hier werden unter den Platzierten auch Preisgelder ausgezahlt. Ergänzend gibt es nicht-gewertete Gravel-Grouprides über 100, 150 oder 200 Kilometer. Vor Ort in Winterberg erwartet die Teilnehmer ein umfangreiches Rahmenprogramm mit einem Expo-Areal, Testbikes, Workshops und Food-Courts. Zusätzlich zu dem Event in Winterberg wird es 2026 zudem noch zwei weitere 3RIDES-Veranstaltungen geben: Der 3RIDES Gran Fondo wird Ende April in den Weinbergen von Rheinland-Pfalz stattfinden. Der Start- und Ziel-Ort ist Schweigen. „Die Strecke führt auch einige Kilometer weit durch Frankreich“,

sagt Björn Müller. „Das ist eine weitere Premiere für 3RIDES – und für die UCI Gran Fondo World Series.“ Das Rennen am 25. April ist im kommenden Jahr das einzige deutsche Qualifikations-Event für die Gran-Fondo-WM. Für Gravel-Fans weisen die Organisatoren von 3RIDES zudem auf ein neues Event vom 4. bis 6. September in der deutschsprachigen Region Belgiens hin. „Wir sind in guten Gesprächen für ein weiteres Etappenrennen“, sagt Björn Müller. Das 3RIDES Winterberg findet vom 17. bis zum 19. Juli statt. Frühbucher profitieren von deutlichen Rabatten. Alle Infos zu den Events der 3RIDES-Serie:

www.3rides.com

ADVERTORIAL

ENDLESS ROADS. ENDLESS JOURNEYS. DREAMTEAM ROADBIKE HOLIDAYS & GRAVELBIKE HOLIDAYS



Roadbike Holidays gilt seit rund zwei Jahrzehnten als DER Experte in Sachen Rennradurlaub. Daran ändert sich 2026 nichts – aber irgendwie doch. Denn die leidenschaftlichen Roadbiker wagen sich seit letztem Jahr in neue Gefilde und bieten Abenteurern und Pionieren zusätzlich zum Roadbike-Angebot auch ein auf breiten Stollen aufgestelltes Gravelbike-Angebot. Und so haben wir im neuen Katalog 2026 die süße Qual der Wahl – zwischen den schönsten Rennrad-Revieren und den besten Gravelbike-Spots in Österreich, Deutschland, Italien und Slowenien. Asphalt oder Schotterstraße? lautet also die Gretchenfrage. Wobei durch den praktischen Kombikatalog bekommen wir beide Bikewelten in einem Wendetitel frei Haus geliefert.

SCHREIBE DEINE HELDENGESCHICHTEN AUF ASPHALT. ODER AUF SCHOTTERWEGEN.

Sowohl im druckfrischen Roadbike/Gravelbike Holidays Katalog 2026 als auch auf den neuen Websites finden sich neben längst kultigen Gastgebern auch ein paar neue Gesichter – allesamt Rennradexperten der Extraklasse. Und auch das 4-Länderübergreifende Revier der Bike-Spezialisten wurde mit neuen vielversprechenden Regionen erweitert – darunter finden sich die Toskana, Mittelkärnten, St. Pölten, der Schwarzwald und der Bayerische Wald. Roadbiken erweitert Horizonte, Gravelbiken verschiebt Grenzen – einfach eine kongeniale Kombi! Zum Drüberstreuen gibt's ein großes Jahres-Gewinnspiel – für das Extra an Expertise, Special Style und das PLUS an Performance.

Auf die Plätze, fertig los:
Traumziele entdecken, Eselsohren machen und gewinnen!

roadbike-holidays.com
gravelbike-holidays.com
[#MyPlace2Bike](https://www.instagram.com/MyPlace2Bike)

DER **NEUE** KATALOG



ITALIEN



TRAININGSLAGER
DESTINATIONEN



SPA NIEN



**SONNE, WÄRME, MEER, HÖHENMETER & TRAUM-STRECKEN: SECHS
TOP-TRAININGSLAGER-REGIONEN FÜR RADSPORTLER IN SPANIEN
UND ITALIEN. GEHEIMTIPPS, TOUREN UND ANSTIEGE.**

Text: Silvio Pusch, Frederik Böna **Fotos:** Cor Vos, Silvio Pusch, Sportograf, Jens Scheibe, Alex Moling, Carl Constantin Weber

VORSCHAU

RENNRAD 3 | 2026

ERSCHEINUNGSTERMIN:

3. FEBRUAR



RADTEST: BESTSELLER BIS 4000 EURO

Ausstattung, Gewicht, Komfort und Preis-Leistung – was bieten Rennräder um 4000 Euro? Dies beantwortet unser Radtest mit Modellen von Standert, Basso, Pastel, Canyon, Storck und Co.



ABENTEUER: VOM ATLANTIK ANS SCHWARZE MEER

5000 KILOMETER IN 10 TAGEN

Reportage: In zehn Tagen und 16 Stunden quer durch Europa – das Transcontinental Race aus der Sicht des Siegers. Material und Training.



TERMIN-KALENDER: RENNRAD- & GRAVEL-EVENTS

RENNEN & MARATHONS 2026

Termine für Rennrad- und Gravelfahrer in Deutschland und Europa. Radmarathons, Langdistanz-Rennen plus Top-Strecken.



TRAININGSLAGER: BERGE, SONNE & STRECKEN

TRAUM-TOUREN IM SÜDEN

Reisen und Trainingslager: Graveln zwischen Pyrenäen und Mittelmeer. Best of Katalonien: Erlebnisse, Insider- & Offroad-Touren-Tipps.

Fotos: Gideon Heerde, Marine Fleuriou, Max Schumann, La Stelvio Santhi



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

“

„Mein Ziel ist es nicht, ihn zu schlagen, wenn er nachlässt, sondern solange er noch auf seinem Top-Niveau ist.“

Paul Seixas, 19, über den acht Jahre älteren Tadej Pogačar.