

# RennRad



## ALLES ZUR TOUR DE FRANCE

48 Seiten extra: die Strecke, die Favoriten, die Teams, die Berge

Fit für Radmarathons & Mehrtages-Touren

## TRAINING: LANGSTRECKE

Spezial: Mehr Ausdauer – mit Trainings-Plänen & -Einheiten

## MYTHOS: PARIS-BREST-PARIS

Extrem-Report: nonstop 1200 Kilometer durch Frankreich

## ERNÄHRUNG & LEISTUNG

Abnehmen für Athleten, Tipps von Radprofis & Top-Rezepte

## TRAUMSTRECKEN & PÄSSE

Erlebnis: 21.000 Höhenmeter Col d'Izoard, Galibier & mehr



# KOMFORT-RENNRÄDER

RADTEST: 10 MODELLE VON BASSO, CANYON, ROSE, SPECIALIZED & CO.





## TRAINING, TESTS & TOUR DE FRANCE

**R**ennradfahren ist eine Ausdauer-Sportart. Eine mögliche Kurzdefinition unseres Hobbies lautet: lang und anstrengend. Das gilt vor allem, wenn man ambitioniert unterwegs ist und gewisse Ziele hat – zum Beispiel Radmarathons und Langdistanzen. Diese bilden einen Schwerpunkt dieser RennRad-Ausgabe. Die dazu passenden Räder haben wir ausgiebig getestet: Zehn komfort- und langstrecken-orientierte Modelle von Canyon, Rose, Wilier Triestina, Specialized und vielen anderen. Der zweite Test-Schwerpunkt lautet: Sommer-Radbekleidung. In unserem extrem großen Testfeld finden sich 66 kurze Trikots und Rad-Hosen für warme Tage. Die Preis-Ränge: zwischen 75 und 350 Euro. Die Distanzen der Herausforderungen, denen sich die Protagonisten unserer Reportagen gestellt haben, betragen 227, 884 beziehungsweise 1200 Kilometer. Dies sind die Zahlen, die den legendären Ötztaler Radmarathon, das Berg-

Etappen-Rennen für Hobbyfahrer durch die französischen Alpen, Haute Route, und die „Legende unter den Brevets“, Paris-Brest-Paris, definieren. Trainingstipps und -Pläne für mehr Ausdauer und die optimale Radmarathon-Form bieten wir im zweiten Drittel dieses Magazins. Die wohl extremsten sportlichen Leistungen überhaupt stehen im Mittelpunkt unseres Extra-Sonderhefts, das dieser RennRad gratis beiliegt: die Tour de France. Wir bieten hier auf 48 Zusatz-Seiten Streckeninformationen, Fahrer, Favoriten, Teams, Prognosen, Analysen und vieles mehr.

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL  
DES  
MONATS 1

7,43  
KILOGRAMM

wiegt das Baldiso Allround Power, das leichteste Rad in unserem Testfeld. Den ganzen Test finden Sie ab der **Seite 52**.

ZAHL  
DES  
MONATS 2

21.500  
HÖHENMETER

müssen die Teilnehmer der Haute Route Alps während sieben Etappen absolvieren. Die Reportage finden Sie ab der **Seite 16**.

16



**Report:** 844 Kilometer und 21.300 Höhenmeter durch die französischen Alpen. Das Etappenrennen Haute Route Alps

26



**Frankreich:** Von Paris an den Atlantik. Das Brevet Paris-Brest-Paris im Selbstversuch

88



**Training:** mehr Ausdauer für die Langstrecke

52



**Radtest:** Zehn Radmarathon- und Komfort-Rennräder im Vergleich

**Titelbild:** Jens Scheibe  
**Ort:** Sa Calobra, Mallorca, Spanien



# INHALT

AUSGABE 7 | 2023



## ERFAHREN

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

News, Termine, Leitartikel: die Kommerzialisierung des Sports. Ein Vergleich zwischen Fußball und Radsport

### **Rennen & Traum-Pässe: Galibier, Izoard & Co. 16**

844 Kilometer und 21.300 Höhenmeter durch die französischen Alpen. Der Report zur Haute Route Alps

### **Mythos: Von Paris bis an den Atlantik und zurück 26**

1200 Kilometer in 79 Stunden quer durch Frankreich. Die Legende Paris-Brest-Paris im Selbstversuch

### **Radmarathon-Analyse: 5500 Höhenmeter 38**

Der Ötztaler Radmarathon: Die Vorbereitung und der Kampf unseres Autors um eine Top-Ten-Platzierung

## TEST & TECHNIK

### **Neuheiten: Räder, Schuhe, Laufräder & mehr 48**

Laufräder von Newmen und Specialized, Schuhe von Fizik, das neue Aurum-Bike und vieles mehr

### **Radtest: Zehn Komfort-Rennräder 52**

Geometrie, Gewicht, Fahrverhalten: zehn komfortable Rennräder im Test. Modelle von Canyon, Cube, Trek & Co.

### **Radkleidung: 66 Trikots und Hosen im Test 64**

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

Impressum Seite 119

## TRAINING

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

Studie: schneller durch ein Frühstück mit Fruktose. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

### **Wissen: Ernährung, Gewichtsreduktion & Leistung 82**

Der Einfluss der Kalorienmenge auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Mit Studien, Tipps & Rezepten

### **Training: Mehr Ausdauer für die Langstrecke 88**

Fit für Ultracycling-Distanzen und Mehrtages-Fahrten. Trainings-Einblicke, -Einheiten & Tipps eines Experten

### **Innovatives Training: Von Profis lernen 96**

Das Training des Triathlon-Weltmeisters. Einblicke und Einheiten. Plus: Interview mit Jan Frodeno

## PELOTON

### **Portrait: Top-Talent & Taktik 110**

Tadej Pogačar kann auf jedem Terrain gewinnen. Hintergründe, Watt-Werte & Trainingseinheiten

### **Vorschau: Die Tour de France Femmes 114**

Acht Etappen und eine Bergankunft auf dem Tourmalet. Strecke, Favoritinnen und Analysen

## REISE

### **Kroatien: Meer, Sonne, Hügel, Erlebnisse 120**

Bei der dritten Auflage des Rad-Events gibt es ein extra Frauen-Programm. Vorbereitung, Strecken und Tipps

### **Wels: Oberösterreichs Rennrad-Destination 124**

Natur, Ruhe, Hügel, verkehrsarme Straßen: Die Region um Wels ist ein Top-Ziel für Rennradfahrer

HAUTE ROUTE



A scenic view of a winding asphalt road in the French Alps. Two cyclists are riding away from the camera on the road. The background features steep, rocky hills with patches of green grass and some trees. The sky is clear and blue.

**SIEBEN ETAPPEN DURCH DIE  
FRANZÖSISCHEN ALPEN - UND ÜBER ETLICHE  
LEGENDÄRE PÄSSE: L'ALPE D'HUEZ, COL  
AGNEL, COL DU GLANDON, COL D'IZOARD  
- UND ANDERE. DAS IST DIE HAUTE ROUTE  
ALPS, EIN MEHRTAGES-RENNEN FÜR  
AMATEUR- UND HOBBYFAHRER. DER SELBST-  
VERSUCH, STRECKEN & TIPPS.**

**7 TAGE**

**7 MYTHEN**

# PARIS



**1217 Kilometer und 10.000 Höhenmeter  
durch Frankreich – fast nonstop:  
Unsere Autoren waren beim ältesten  
Langstrecken-Event der Welt  
dabei. Von Kälte, Hitze, Hügeln, Wind  
und unvergesslichen Erlebnissen.**



# PARIS



# BREST



MARKUS  
HERTLEIN

ÖZTALER  
RADMARATHON

# BERG GLÜCK LEID

**Text:** Markus Hertlein **Fotos:** Sportograf

**D**rei Pässe und 172 Kilometer haben wir hinter uns, als das finale Rennen erst beginnt – hier am Timmelsjoch mit seinen 48 Kehren und 1821 Höhenmetern, dem letzten Pass des Tages. Noch steigt die Straße nur leicht an, noch sind wir fünf zusammen. Wir sind die ersten des Rennens. Einer von uns wird, wahrscheinlich, den wohl größten und wichtigsten Radmarathon überhaupt gewinnen: den „Öztaler“. Und ich bin noch dabei. Die Situation fühlt sich surreal an. Wir werden gefilmt – es gibt eine Live-Übertragung des Marathons. Vor uns fährt das Kamera-, hinter uns das Rennleiterauto. Zwei Motorräder, die uns abschirmen, sind weiter vorne zu sehen. Natürlich war es mein Ziel, heute möglichst weit vorne zu landen. Aber jetzt, am Fuß des Timmelsjochs, noch so weit vorne zu sein, ist verrückt. Wir fünf arbeiten zusammen, jeder geht durch die Führung. Noch.

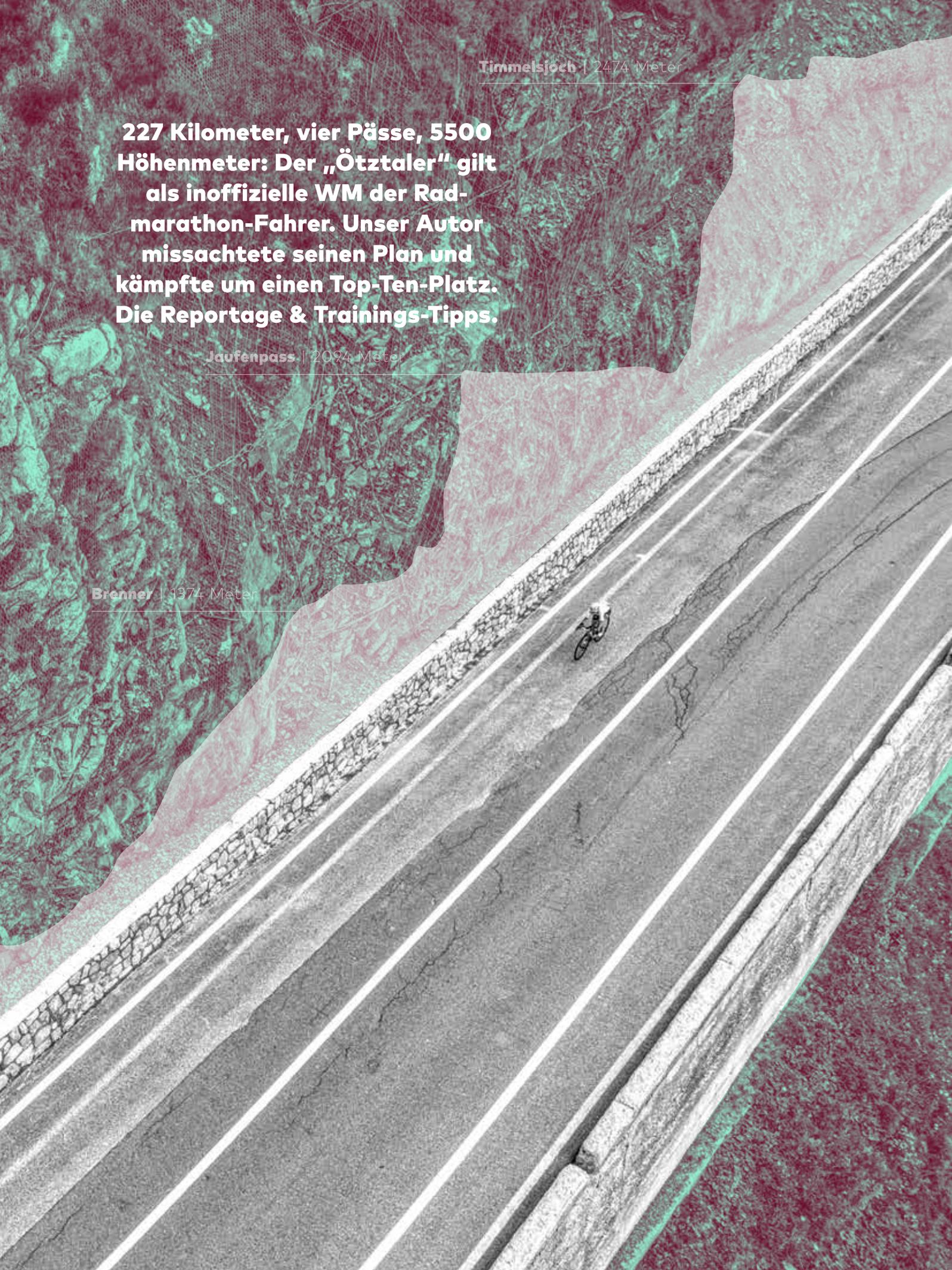
Kühtal | 2017 Meter

Timmelsjoch | 2474 Meter

**227 Kilometer, vier Pässe, 5500 Höhenmeter: Der „Öztaler“ gilt als inoffizielle WM der Radmarathon-Fahrer. Unser Autor missachtete seinen Plan und kämpfte um einen Top-Ten-Platz. Die Reportage & Trainings-Tipps.**

Jaufenpass | 2094 Meter

Brenner | 1374 Meter



**Text:** David Binnig, Frederik Böna,  
Johannes Schinnagel, Jan Zesewitz  
**Fotos:** Felix Saller, Gideon Heede

---

**Mehr Komfort – für Alltag,  
Langstrecke, Radmarathon:  
Zehn komfortorientierte  
und vielseitige Endurance-  
Rennräder ab 3299 Euro  
im großen Vergleichstest.**

300 Kilometer – für viele Radsportler ist dies eine „Schallmauer“. Ein Ziel. Ein Traum, der da lautet: 300 Kilometer, oder mehr, an einem Tag mit dem Rennrad absolvieren. Viele Radmarathons bieten diese „magische“ Distanz inzwischen an. Welcher Rennradtyp ist der beste für solche lange Distanzen? Für den täglichen Einsatz? Für Vielfahrer? Diese Fragen stellen sich auch die Rad-Hersteller vermehrt. Einer der großen Trends des Rennrad-Marktes lautet: mehr Komfort. Viele Rahmen-Geometrien, Ausstattungen und Modellvarianten wurden inzwischen dahingehend verändert. Die Testräder der Voraussage waren: Racemodelle – ausgerichtet auf eine Top-Aerodynamik und hohe Geschwindigkeiten. Für die kommende RennRad testen wir Leichtgewichts-Modelle. Die Modelle in diesem Testfeld sind dagegen „Räder der Kompromisse“. Sie sind auf viele Parameter ausgerichtet: Dämpfung, Endurance-Geometrie, Robustheit, Agilität, Laufruhe und mehr. Am racingsportiven Pol der Ausrichtungs-Range der zehn Testmodelle ist etwa das Storck Fascenario.4 Comp angesiedelt. Mit seinem Gewicht von 7,52 Kilogramm zählt es zu den leichtesten

**LANG  
STRECKE**

Modellen in diesem Testfeld. Seine Fahreigenschaften: sportiv, agil, rennorientiert. Dennoch punktet es auch mit einem recht hohen Dämpfungskomfort. Auch das Canyon Endurace CF SL 8 zählt zu den agilen, sportiven, rennorientierten Endurance-Modellen. Es punktete im Testverlauf vor allem mit seinem sehr ausgewogenen Fahrverhalten. Mit 7,81 Kilogramm zählt es – in der Relation – zu den leichteren Modellen. Gleichzeitig bietet das Canyon Bestwerte hinsichtlich des Dämpfungskomforts.

## **Vielseitigkeit & Komfort**

Am anderen Ende der Skala lassen sich etwa das neuentwickelte Argon 18 Krypton und das Specialized Roubaix Sport einstufen. Letzteres ist ein „Klassiker“ unter den komfort- und langstreckenorientierten Rennrädern. Ihre Gewichte: 8,68 beziehungsweise 8,78 Kilogramm. Dieses vergleichsweise hohe Gewicht wirkt sich naturgemäß negativ auf die Agilität aus. Ein logischer, einfacher und klarer Indikator für eine Komfort- und teils gar eine Allroad-Ausrichtung ist: die Reifenbreite. Nur eines der zehn Testmodelle rollt noch auf „klassischen“ 25 Millimeter

breiten Pneu. Die beiden meistverbauten Reifenmarken sind: Continental mit vier und Vittoria mit drei Modellen. Drei der Räder – das Basso, das Wilier und das Storck – sind mit 28 Millimeter breiten Reifen ausgestattet. An vier Modellen sind „30er“ verbaut, am Parapera Atmos<sup>2</sup> und am Baldiso Allround Power sogar 32-Millimeter-Reifen. Letzteres ist eine Art Hybrid-Modell in diesem Testfeld: Es ist klar komfortorientiert und langstreckentauglich design – und gleichzeitig auf eine möglichst hohe Agilität und Leichtgewicht ausgelegt. Dementsprechend ist es auch das leichteste Rad dieses Testfelds. Das Gewicht: 7,43 Kilogramm. Dieser Gewichtsvorteil ist auch durch die Montage sehr leichter hochwertiger Carbon-Anbauteile des Leichtbauspezialisten Schmolke bedingt. Unter anderem deshalb ist das Baldiso auch das teuerste Modell des Testfelds. Das günstigste Rad, das Rose Reveal Four Disc, ist mit hauseigenen Aluminium-Laufrädern und der neuen elektronischen Shimano-105-Di2-Zwölfach-Gruppe ausgestattet. Ausführliche Hintergründe und Einordnungen zur Preisentwicklung innerhalb des Rennrad-Marktes und darüber hinaus finden Sie im großen Leitartikel der Ausgabe 6/2022. //

# KE

### **DAS GÜNSTIGSTE RAD**

Rose Reveal Four Disc 105 Di2 – 3299 Euro

### **DAS LEICHTESTE RAD**

Baldiso Allround Power – 7,43 Kilogramm

### **DAS SCHWERSTE RAD**

Wilier Triestina Garda – 8,80 Kilogramm

# SOMMER SETS



NEUES AUS DER FORSCHUNG

# ENERGIE EFFEKT

**LEISTUNG BRAUCHT TREIBSTOFF – DOCH: WIE VIEL? VON KOHLENHYDRATEN, STUDIEN, HUNGER UND KALORIENMENGEN.**

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

**M**an fährt, man tritt, man geht aus dem Sattel, man schwitzt, man leistet etwas – und freut sich dabei. Auf das Ankommen, die Dusche, ein kühles Getränk, ein, zwei, drei Portionen von etwas Leckerem. So weit, so normal. Generell gilt: mehr Sport – weniger Gewicht. Oder? So könnte, so sollte die Gleichung lauten. Doch: Diese geht nicht immer auf. Die dem gegenlaufenden Mechanismen heißen zum Beispiel: Ausgleichs- und „Belohnungessen“. Diesen Zusammenhang zwischen Bewegung und Essgewohnheiten untersuchten unter anderem Forscher der Technischen Universität München und der University of Nebraska, USA, in einer gemeinsamen Studie.

„Im sportlichen Kontext haben wir häufig das Phänomen, dass Menschen nach dem Sport besonders viel essen. Die Menschen wollen sich und ihren Körper dafür belohnen, dass sie aktiv sind. Wir wollten mit unserer Studie schlicht herauszufinden, warum Menschen nach dem Training mehr essen, als wenn sie nicht trainieren“, sagte Professor Karsten Köhler von der TU München. Das Experiment umfasste 23 Frauen und 18 Männer im Alter von 19 bis 29 Jahren, die nach dem Zufallsprinzip jeweils zwei Gruppen zugeordnet wurden. In einem ersten Test absolvierte eine der Gruppen eine 45-minütige Radtour – die anderen Probanden bewegten sich nicht beziehungsweise normal. Später wurden die Aufgaben zwischen den beiden Gruppen vertauscht.



# ULTRA CYCLING



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

**Text:** Stefan Barth, David Binnig **Foto:** Lupi Spuma

**M**enschen haben Träume – und Ziele. Sie können zum Beispiel „300“ lauten, oder „Ötzi“ oder „Alpen-Überquerung“ oder „RAAM“. Ausformuliert: Die erste 300-Kilometer-Radfahrt des Lebens schaffen, den berühmten Ötztaler Radmarathon – mit seinen 227 Kilometern und 5500 Höhenmetern – finishen, innerhalb von zwei, drei, vier, fünf Tagen über diverse Pässe die Alpen durchqueren oder das wohl härteste Radrennen der Welt überstehen, das fast 5000 Kilometer lange Race Across America quer durch die USA.

Auch die größten Gravel-Rennen der Welt sind vor allem eines: Ausdauer-Events. Die Strecke des Unbound Gravel-Rennens in den USA beinhaltet 322 Kilometer und 2700 Höhenmeter. Die Badlands-Strecke führt über 750 Kilometer und 15.000 Höhenmeter durch Spanien. Beim Atlas Mountain Race liegen zwischen dem Start in Marrakesch und dem Ziel in Agadir sogar knapp 1200 Kilometer mit 23.000 Höhenmetern. Langstrecken sind für Viele



***FIT FÜR DIE LANGSTRECKE: TRAININGS-EINBLICKE UND  
TIPPS EINES EXPERTEN.***

TRAINING

SWIM  
BIKE  
RUN



# NEUE WEGE

***Von den besten Athleten lernen:  
Kristian Blumenfelt ist der aktuell  
erfolgreichste Triathlet der Welt. Sein Training  
ist besonders – Einblicke und Einheiten.***

**Text:** David Binnig **Fotos:** Hersteller, Red Bull, Cor Vos

180,2 Kilometer auf dem Rad fuhr er in 3:24:22 Stunden – auf einem schwarzen futuristischen Cadex-Zeitfahrrad in V-Form, konstruiert ohne Oberrohr. Die Durchschnittsgeschwindigkeit: 53 km/h. Nachdem er 3,8 Kilometer in 48:21 Minuten geschwommen war. Und bevor er 42,2 Kilometer in 2:30 Stunden rannte. Kristian Blumenfelt sieht nicht aus wie ein typischer Top-Triathlet. Er ist deutlich muskulöser. Er ist 1,77 Meter groß und wiegt 76 Kilogramm. Und: Er ist der erste Mensch, der die Ironman-Triathlon-Distanz in weniger als sieben Stunden absolvierte. Am 5. Juni 2022 unterbot er diese „magische Marke“ um knapp 16 Minuten – im Rahmen des „Sub7-Projekt“. Monatlang bereitete er sich vor. Das Rennen absolvierte er auf dem Lausitzring, unter „Laborbedingungen“: Im Gegensatz zu normalen Triathlons waren in allen Disziplinen Helfer erlaubt, die Strecken waren flach, und beim Material gab es keine Vorschriften. An jenem Tag verbesserte er seinen eigenen Weltrekord. Der 29-jährige Norweger ist aktuell ein „Überathlet“. Bei den Olympischen Spielen von Tokio 2021 gewann er im Triathlon die Goldmedaille. Seitdem nahm er an keinem



**DER**

**KAN**

**VIELE**

**ALLE**

**POGAČAR**

**TADEJ POGAČAR KANN FAST ALLES  
GEWINNEN. ER GILT VIELEN ALS „DER NEUE  
EDDY MERCKX“. EIN PORTRAIT.**

# TOUR DE FRANCE

f e m m e s



**Text:** Christina Kapp **Fotos:** Cor Vos

*Hohe Zuschauerzahlen und hohe Einschaltquoten: Die Neuauflage der Frankreich-Rundfahrt der Frauen war ein Erfolg. Auch bei der zweiten Auflage in diesem Jahr werden wieder die besten Fahrerinnen der Welt um den Sieg bei der Grande Boucle fahren.*

**1** 6,8 Kilometer, 1265 Höhenmeter, 7,5 Prozent Durchschnittssteigung – das sind die Daten des legendären Col du Tourmalet in den französischen Pyrenäen. Dort oben, auf 2110 Metern Höhe, endet am 29. Juli die siebte und vorletzte Etappe der Tour de France Femmes 2023. Der Tagesabschnitt von Lannemazan auf den Col du Tourmalet ist zwar nur 90 Kilometer lang, führt unmittelbar vor dem Schlussanstieg aber bereits über den 1490 Meter hohen Col d'Aspin. Dessen Daten: 12,5 Kilometer, 797 Höhenmeter. Die durchschnittliche Steigung: 6,5 Prozent. Das siebte Teilstück ist die Königsetappe der diesjährigen Frankreichrundfahrt der Frauen. Hier wird sich voraussichtlich entscheiden, wer die Tour Femmes gewinnen wird.

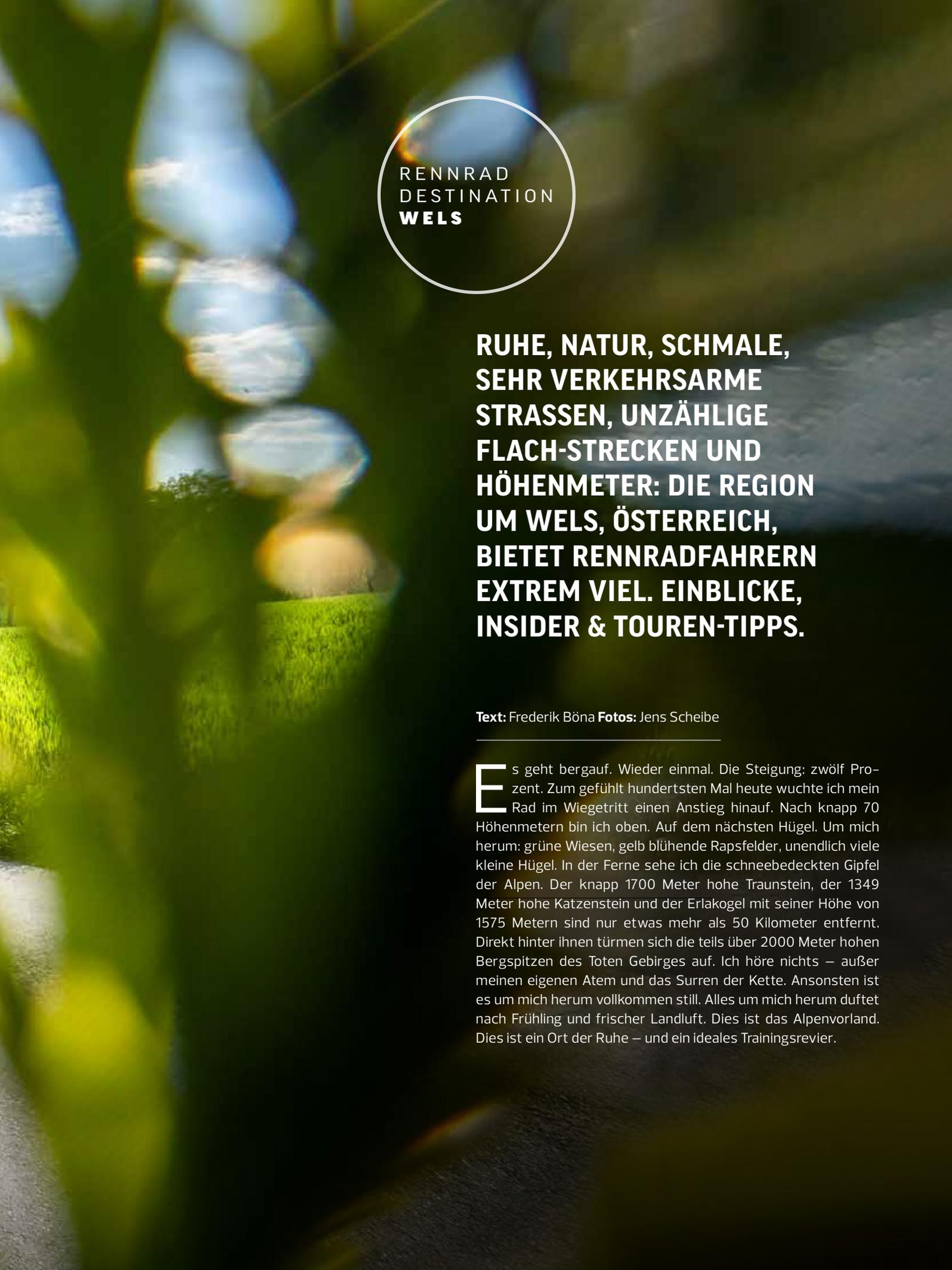
# 300 KILOMETER ♀

*Meer, Sonne, Hügel, Erlebnisse - das ist das Istria300 in Kroatien. Für die dritte Auflage des Rennrad-Events in Poreč rufen die Veranstalter ein eigenes Programm für Rennradfahrerinnen ins Leben. Vorbereitung, Strecken, Tipps.*



# 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

**E**s 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.

TOUR DE FRANCE ETAPPEN | FAVORITEN | PROGNOSEN

# RennPod



ANQUETIL MERCKX HINAULT INDURAIN



**LEGENDEN DES RADSPORTS: NUR  
VIER FAHRER SCHAFFTEN ES  
BISLANG, DIE TOUR DE FRANCE  
JE FÜNFMAL ZU GEWINNEN. EIN  
HISTORISCHER EIN- UND ÜBERBLICK.**



TOUR  
DE  
FRANCE

# DIE TEAMS

22 Mannschaften, 176 Fahrer, ein Ziel: das Podium in Paris. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen alle Teilnehmer der Tour de France 2023 vor: Namen, Zahlen, Fakten zu allen 176 Rennfahrern und ihren Teams. Wir nennen die Stärken wie die Schwächen und sagen, wer zum Kreis der Klassementfahrer, wer zu den Etappenjägern gehört – und wer gute Aussichten auf die Wertungstrikots hat. Auf den Folgeseiten finden Sie alle teilnehmenden Teams und die möglichen Tour-Starter. Bei vielen Fahrern haben wir zudem – je nach ihren Stärken – eine grobe Typisierung vorgenommen:

**A - Allrounder**

**B - Bergfahrer**

**K - Klassementfahrer**

**P - Puncheur**

**R - Rouleur**

**S - Sprinter**

# TITEL VER TEIDIGUNG

Wout van Aert forciert das Tempo – vier Kilometer vor der Zielinie. Dies ist die finale Bergankunft der Tour de France 2022. An seinem Hinterrad fährt der Mann im Gelben Trikot, sein Teamkollege Jonas Vingegaard. Tadej Pogačar verliert langsam den Kontakt zum Hinterrad Vingegaards. Die Lücke geht auf und die Tour ist endgültig entschieden. Der Däne gewinnt die Etappe mit 1:04 Minuten Vorsprung auf Pogačar. Sein Vorsprung in der Gesamtwertung steigt bis Paris auf 3:26 Minuten. Dieser Etappensieg ist erst sein neunter als Profi. Sein Zehnter ist der Gesamtsieg der Tour de France. Der Triumph des damals 25-Jährigen ist eine Überraschung. Eine größere war jedoch sein zweiter Platz im Jahr zuvor. Vingegaards Lebensgeschichte ist die eines „Vom-Tellerwäscher-zum-Millionär“-Drehbuchs. Er wuchs in Hillerslev in Jütland auf. Als Kind wollte er Fußballprofi werden. Doch er war zu klein und schwächlich. Seine Liebe zum Radsport entfachte 2007, als ihn sein Vater Claus zu einem Etappenstart der Dänemark-Rundfahrt mitnahm, die unweit ihres Heimatortes Thisted vorbeiführte. Das, was er sah, gefiel ihm. Vingegaard begann noch im selben Jahr mit dem Radsport. Von da an fuhr er mit seinem Vater jedes Jahr in die französischen Alpen in Frankreich, um gemeinsam Berg-Pässe auf- und abzufahren. Es dauerte nicht lange, bis der Sohn auf den Vater warten musste. Mit 19 Jahren bekam er eine große Chance: Er unterschrieb einen Vertrag bei dem dänischen Continental-Team ColoQuick, und arbeitete nebenbei in einer Fischfabrik. Bis ihn Grischa Niermann, Sportlicher Leiter beim niederländischen Rennstall Jumbo-Visma, entdeckte und ihm einen Vertrag anbot. Zwei Jahre lang fährt er vor allem als Helfer für Primož Roglič. Bei der Vuelta zeigt er eine starke Leistung am legendären Angliru. 2021 gewinnt er eine Bergankunft der UAE-Tour und die Settimana Coppi e Bartali – häufig eine Bühne für vielversprechende Talente. Er wird Zweiter hinter Primož Roglič bei der Baskenland-Rundfahrt – und die Rollen scheinen klar verteilt. Roglič ist der Kapitän, Vingegaard der Edelhelfer. Bei der Tour muss der Däne dann „einspringen“ – denn der Kapitän scheidet nach einem Sturz aus. Vingegaard wird Zweiter und ist der einzige Fahrer dieser Tour, der Tadej Pogačar abhängen kann – am Mont Ventoux. Der Zeitabstand egalisiert sich in der Abfahrt zwar wieder, doch Vingegaard ist in der Weltspitze „angekommen“. Ein Jahr später hängt er das slowenische Jahrhunderttalent entscheidend ab. 2023 will er seinen Titel verteidigen.



## LEISTUNGSDATEN: WATT-WERTE TOUR DE FRANCE 2022 - 18. ETAPPE

<b>Anstieg:</b>	Hautacam - 13,5 Kilometer, 7,9 Prozent
<b>Fahrer:</b>	Jonas Vingegaard
<b>Zeit:</b>	36:33 Minuten
<b>Ø-Leistung:</b>	6,2 Watt pro Kilogramm
<b>Die letzten 5,5 Kilometer:</b>	6,6 Watt pro Kilogramm für 11:51 Minuten

## TOP-LEISTUNGEN BERGAUF 2023

Jonas Vingegaard im April	Izua	7,46 Watt pro Kilogramm für 11:17 Minuten
Remco Evenepoel im März	Lo Port	6,9 Watt pro Kilogramm für 24:00 Minuten
Tadej Pogačar im März	Col d'Èze	6,97 Watt pro Kilogramm für 15:22 Minuten



# DIE WERTUNGS TRIKOTS

## ● GELBES TRIKOT – DAS MAILLOT JAUNE

Der Gesamtführende trägt nach der Addition der Zeiten für die Etappen das Gelbe Trikot. Sind zwei Fahrer zeitgleich, entscheiden zuerst die Zehntelsekunden aus dem Zeitfahren beziehungsweise die Addition der Etappenplatzierungen und schließlich der Platz auf der jeweils letzten Etappe darüber, wer das Gelbe Trikot tragen darf. Der Gewinner 2022: Jonas Vingegaard, Team Jumbo-Visma

## ● GRÜNES TRIKOT – DAS MAILLOT VERT

Grün trägt der beste Sprinter der Tour. Bei Zielankünften und dem täglichen Zwischensprint können die Fahrer Punkte sammeln. Bei Gleichheit entscheidet zuerst die Zahl der Etappensiege, dann die der gewonnenen Zwischensprints und schließlich der Platz in der Gesamtwertung. Der Slowake Peter Sagan gewann das Trikot bereits sieben Mal. Der Sieger 2022: Wout van Aert, Team Jumbo-Visma.

Punkteverteilung: Bei einem Einzelzeitfahren gibt es 20, 17, 15, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Punkte für die Top 15.

Punkteverteilung bei Bergetappen: 20, 17, 15, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Punkte für die Top 15

Punkteverteilung bei mittelschweren Etappen: 30, 25, 22, 19, 17, 15, 13, 11, 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 Punkte für die Top 15

Punkteverteilung bei Flachetappen: 50, 30, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 Punkte für die Top 15

Zwischensprints werden bei allen Tagesabschnitten außer dem Zeitfahren ausgetragen. 15 Fahrer werden bedacht mit:

20, 17, 15, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Punkten.

## ● BERGTRIKOT – DAS MAILLOT À POIS

Der beste Kletterer der Tour trägt das rot gepunktete weiße Trikot. Bei Etappen mit Bergwertungen werden Punkte vergeben. Die Gipfel sind in fünf Kategorien eingeteilt, abhängig von ihrem Schwierigkeitsgrad. Die meisten Punkte, 25 für den Ersten, gibt es an Anstiegen der höchsten Kategorie, „hors catégorie“. Bei Gleichheit entscheidet zuerst die Zahl der Siege an HC-Bergwertungen, dann die Zahl der Siege an Bergwertungen der 1. Kategorie bis zur 3. Kategorie und schließlich das Gesamtklassement. Der Gewinner 2022: Jonas Vingegaard

## BONUSSEKUNDEN

Bei jeder Zielankunft, mit Ausnahme des Zeitfahrens, werden jeweils Gutschriften für die ersten Drei der Tageswertung in Höhe von zehn, sechs und vier Sekunden vergeben.

## ● WEISSES TRIKOT – DAS MAILLOT BLANC

Mit diesem Trikot wird der beste Nachwuchsfahrer geehrt. Die Wertung umfasst in diesem Jahr alle Fahrer, die nach dem 1. Januar 1998 geboren sind. Es ist somit eine U25-Wertung. Der jeweils in der Gesamtwertung bestplatzierte Fahrer darf das Weiße Trikot tragen. Der Wertungs-Gewinner 2022: Tadej Pogačar / Team UAE

## MANNSCHAFTSWERTUNG

Dabei werden die Zeiten der drei besten Fahrer jedes Teams auf jeder Etappe addiert. Im jeweiligen Tagesklassement der Mannschaftswertung entscheidet bei Zeitgleichheit stets das Ergebnis der Addition der Etappenplätze der jeweils drei besten Fahrer einer Equipe. Die Gewinner 2022: das Team Ineos-Grenadiers, Großbritannien

## ● KÄMPFERISCHSTER FAHRER

Der einsatzfreudigste und offensivste Fahrer des Tages wird von einer Jury ausgezeichnet und trägt während der darauffolgenden Etappe eine rote Rückennummer. Der Gewinner 2022: Wout van Aert

Sonderfälle: Führt ein Fahrer in mehreren Wertungen, hat das Gelbe Trikot stets den Vorrang. Dann trägt in „Vertretung“ der je nächste Fahrer im Klassement das Grüne oder das gepunktete Bergtrikot.