

11-12
2025

RennRad

RennRad

23 RENNRADE-MODELLE: KAUF-TIPPS TEST: REIFEN

DIE TESTSIEGER: ROLLWIDERSTAND & PANNENSICHERHEIT

TEST: LAUFRÄDER, GPS & CO.

Robust: Radschuhe, Sättel, Räder und mehr über Monate getestet

Stelvio, Mortirolo, Col du Tourmalet & weitere

EXTRA: SCHNELL BERGAUF

Pässe & Tipps: Rekord-Zeiten als Hobbysportler – Trainings-Pläne

FORMAUFBAU IM WINTER

Mehr Kraft, Mobilität, Ausdauer – Studien & Alternativ-Training

WO DIE PROFIS TRAINIEREN

Traum-Touren & Top-Anstiege: die Costa Blanca – Streckentipps

ROLLEN-TRAINING: TIPPS

Kurz, hart & effizient: Virtuelle Rennen & Einheiten – Anleitung

STRASSE & GELÄNDE

RADTEST: 11 RÄDER FÜR ALLE TERRAINS VON BMC, CUBE, FOCUS, ROSE, KONA, STORCK & CO.



DEUTSCHLAND € 8,20 · ÖSTERREICH € 9,00 · BENELUX € 9,40 · ITALIEN € 11,00 · SPANIEN € 11,00 · SCHWEIZ SFR 13,20 · ISSN 1861-2733



ALLROUND-RÄDER, TOP-ZIELE & TESTS

Ein Rad, das alles kann – eines für alle Fälle, Ansprüche und Terrains: Asphalt und Schotter, Kurz- und Langstrecken. Solche Allroad-Modelle sind offroad- wie auch straßentauglich, komfortabel oder sportiv. Sie stehen im Mittelpunkt des Radtests dieser RennRad-Ausgabe. Wir haben im Rahmen eines großen Vergleichs elf dieser „eierlegenden Wollmilchsäue“ unter den Rennrädern – von Herstellern wie Lapierre, BMC, Rose, Focus oder Festka – getestet. Ihre Ausrichtungen gehen weit auseinander: Manche erinnern vom Handling her an Rennrad-Race-Modelle, andere sind Gravelbikes. Die maximale Reifenfreiheit mancher Modelle – konkret des Bergamont Grandurance Expert, des Bombtrack Audax und des Conway Nyvo – beträgt bis zu 50 Millimeter. Die Pneus definieren das Einsatzgebiet eines Rades mit. Um sie dreht sich der zweite große Test dieser Ausgabe: Wir haben 23 Rennrad-Reifen im Labor und in der Praxis ausgiebig

getestet. Rollwiderstand, Grip, Pannenschutz und mehr – die Ergebnisse finden Sie auf den kommenden Seiten. In unseren Reportagen und Reise-Tipp-Artikeln geht es um weit mehr als nur Geschwindigkeit. Wir haben potenzielle Saison-Highlights für 2026 sowie Top-Trainingslager-Ziele recherchiert und zeigen, wo und wie die Profis vor dem Saisonbeginn trainieren. Ein Themenschwerpunkt dieses Magazins lautet demnach: Formaufbau im Winter, drinnen und draußen, auf dem Rennrad wie dem Rollentrainer. Dazu bieten wir passende Trainings-Tipps und -Pläne. Dieses RennRad-Magazin soll nicht nur informieren, sondern auch inspirieren.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

7,33
KILOGRAMM

wiegt das Storck Fascenario.5 Team, das leichteste Rad unseres Testfelds. Den besonderen Radtest finden Sie ab der **Seite 46**.

ZAHL
DES
MONATS 2

10.000
QOMS

hält unsere Protagonistin Illi Gardner auf der Online-Plattform Strava, ergo: Bestzeiten bergauf. Das große Portrait finden Sie ab der **Seite 26**.

14



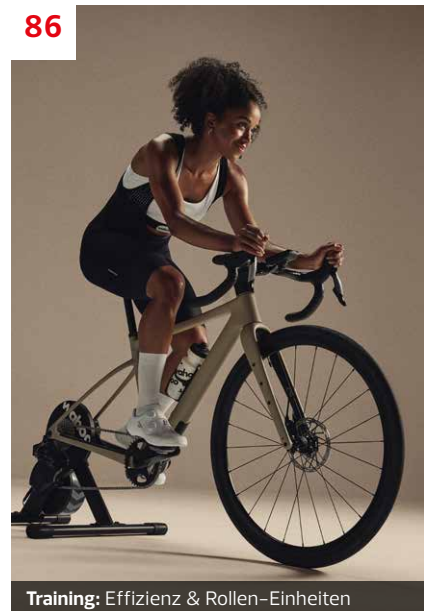
Costa Blanca: Berge, Ruhe, Sonne – die Mittelmeer-Region Spaniens bietet Radsportlern alles. Erlebnisse und Touren-Tipps

26



Queen of the Mountains: Anstiege, Bestzeiten & Watt-Werte – Portrait & Training

86



Training: Effizienz & Rollen-Einheiten

46



Radtest-Spezial: elf vielseitige Allroad-Rennräder ab 1399 Euro im großen Vergleich

Titelbild: Georg Lindacher
Ort: Abruzzan, Italien



INHALT

AUSGABE 11-12 | 2025



ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 8

News, Termine, Leitartikel: Was kostet Gesundheit und wie stabilisiert man das System? Einblicke

Costa Blanca: Traum-Touren & Top-Anstiege 14

Die Mittelmeerküste der spanischen Provinz Alicante bietet Radsportlern alles. Erlebnisse und Touren-Tipps

Tipps: Berg-Bestzeiten & Watt-Werte 26

Illi Gardner ist eine der besten Bergfahrerinnen der Welt – und kein Radprofi. Strava-Rekorde & Portrait

Virtuelle Rennen: Portrait & Trainings-Tipps 38

Der Deutsche Jason Osborne gewann im Vorjahr zum zweiten Mal die E-Cycling-WM. Einblicke & Wattwerte

TEST & TECHNIK

Radtest: Räder für Straße & Gelände ab 1399 Euro 46

Elf Allroad-Modelle im großen Vergleich. Mit Rädern von Cube, BMC, Rose, Lapierre, Bombtrack und Co.

Reifen-Test: Schwalbe, Pirelli, Continental & Co. 60

Pannenschutz, Montage, Rollwiderstand, Preis-Leistung und Gewicht: 23 Rennradreifen im Praxis- & Labor-Test

Dauertest: Laufräder, Sättel, Radschuhe & mehr 70

Laufräder von Newmen und Zipp, Reifen von Pirelli und Hutchinson, Sättel & und mehr über Monate getestet

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 84

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

Training-Extra: Fit im Winter – Top-Einheiten 86

Rollen-Training ist intensiv und effizient. Studien, Tipps und Einheiten für den idealen Formaufbau

Gewicht & Energie: Risiken, Gesundheit, Leistung 98

Im Radsport hängen das Körpergewicht & Erfolge oft zusammen. Beispiele, Probleme und Studien

Radmarathon-Tipps: Wintertraining & Saisonziele 106

Im Winter legt man die Grundlage für die Erfolge des Sommers. Einblicke, Tipps & Trainings-Pläne

PELOTON

Profi-Analyse: Transfers & Team-Taktiken 112

Der Wechsel eines der aktuellen „Überfahrer“ und Talente: Profi-Transfers im Überblick & Konsequenzen

Portrait: Top-Talent & Trainings-Pläne 116

Cat Ferguson ist 19 – und bereits eine Siegfahrerin in der Women's World-Tour. Talente & Hintergründe

REISE

Winter-Training in Tirol: Berge & Touren 124

Trainings- & Strecken-Tipps: Johanna Hiemer ist eine Top-Ski-Athletin. Training & Touren im Tannheimer Tal

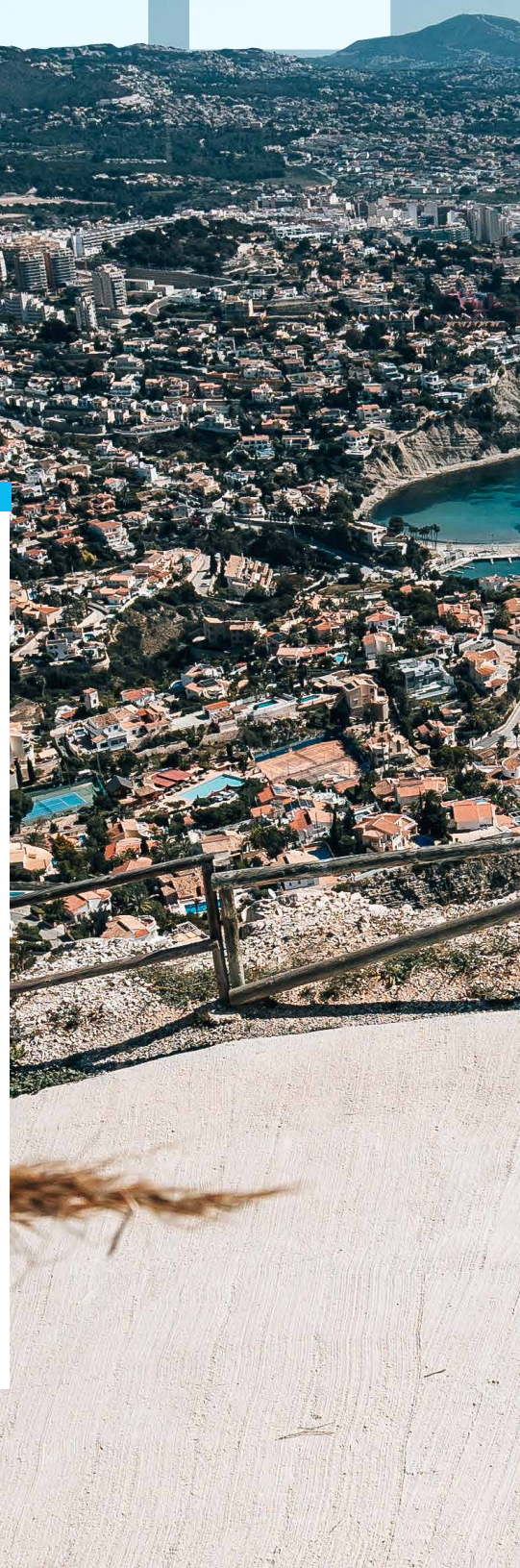
Impressum Seite 123

C O S T A HÜGEL

**BERGE, RAMPEN, SONNE, STRÄNDE,
RUHE, NATUR UND MEHR – DIE
COSTA BLANCA BIETET DIES ALLES.
ERLEBNISSE UND TOUREN-TIPPS.**

Text: David Binnig **Fotos:** Jens Scheibe

Vor mir sehe ich 30 Rennradfahrer in mehreren Gruppen, hinter mir 20, hier in diesem legendären Anstieg – bis ich oben ankomme, nach rechts abbiege und über eine unsichtbare Schranke in eine andere Welt fahre. Ab hier bin ich allein. Der Asphalt weicht einem Schotterabschnitt. Helles Grau, große Steine, Staub. Vor mir sehe ich, was mich erwartet. Ein schmales Asphaltband, das steil bergauf führt. Nach 200 Metern geht der Schotter in ein schmales geteertes Wegchen über – und in eine Wand. Vor mir ragt eine Rampe auf. Das Mini-Sträßchen ist vielleicht zwei Meter breit. Die Rampe ist kurz und wird durch zwei enge Serpentinaen gemildert. Doch danach geht es weiter steil bergan. Immer entlang des Berghangs. Links von mir:



B L A N C A
MEER



ROUTE

ILLI GARDNER

ILLI GARDNER IST EINE DER BESTEN BERGFÄHRERINNEN DER WELT – UND KEIN RADPROFI. SIE HÄLT DEN REKORD FÜR DAS SCHNELLSTE EVERESTING EINER FRAU SOWIE DIE STRAVA-BESTZEITEN AN ANSTIEGEN WIE DEM STILFSER JOCH, DEM MONTE ZONCOLAN UND DEM COL DU TOURMALET. **PORTRAIT & PÄSSE.**



EN

OF
THE
MOUNTAINS



W CYCLING-WELTMEISTER

**JASON OSBORNE WAR
EINST EINER DER BESTEN
RUDERER UND FUHR ZWEI
JAHRE IN DER WORLD-TOUR.
2020 UND 2024 WURDE ER
E-CYCLING-WELTMEISTER.
EINBLICKE & WATTWERTE**





Text: Frederik Böna **Fotos:** MyWhoosh, Cor Vos

N och 250 Meter bis ins Ziel. Der maximale Steigungsgrad: 16 Prozent. Ein Fahrer im weißen Trikot fährt an der Spitze. Er geht aus dem Sattel und tritt an – 500, 600, 700 Watt. Jeder Tritt ist ein Kampf. Es geht um alles – um den Weltmeistertitel. Schweiß, Schmerz, Laktat – all das ist real. Doch das Rennen selbst findet in einer virtuellen Welt statt. Inmitten von Avataren, auf einer digitalen Strecke. Die Sportler sitzen in Abu Dhabi auf ihren in Smarttrainern eingespannten Rennrädern, die Augen auf den Bildschirm vor ihnen gerichtet. Ihre Leistungen sind echt – das Terrain nur programmiert. Es ist das Finale der UCI-E-Cycling-WM 2024. Der Fahrer an der Spitze ist ein Deutscher, der bis vor Kurzem noch für das Team Alpecin-Deceuninck in der World-Tour fuhr: Jason Osborne. Sein Vorsprung auf seine Verfolger beträgt rund 20 Sekunden. Bereits jetzt ist klar, dass er die E-Cycling-WM 2024 gewinnen wird. Schon einmal, 2020, war er Weltmeister – damals von zu Hause aus, während eines Corona-Lockdowns. Heute Abend, vier Jahre später, kehrt er zurück an die Weltspitze, diesmal auf einer Live-Bühne, vor Publikum.

ON- & OFFROAD

SPORTIV, KOMFORTABEL, GELÄNDEGÄNGIG, VIELSEITIG – SIE SIND RÄDER FÜR FAST ALLES: ALLROAD-MODELLE. ELF RÄDER IM TEST.

Text: D. Binnig, S. Pusch, L. Heigl

Fotos: Gideon Heede, Paul Humbert

Reifen formen den Charakter. Dies gilt für viele Rennräder und Gravelbikes – und für die Rad-Gattung dazwischen: Allroadbikes. Dies sind Räder für den Straßen- wie den leichten Geländeeinsatz, für Asphalt, Kopfsteinpflaster, Feld- und kompakte Schotterwege. Es sind somit Räder für sehr viele Terrains. Ein einfacher Reifen- beziehungsweise Lauftradwechsel ändert bereits ihre Ausrichtung. Allroad-Modelle bieten oft mehr Reifenfreiheit, Dämpfungskomfort und teils andere Geometrien als reine Rennräder und performen auf wechselnden Untergründen. In diesem Vergleichstest von elf Modellen zeigen wir die große Bandbreite dieser Rad-Gattung. Die Testräder bieten Reifenbreiten von 30 bis 47 Millimetern. Die breitesten Pneus sind am Bombtrack Audax montiert. Das Modell des Kölner Herstellers basiert auf einem robusten Stahlrahmen, der bis zu einem maximalen Systemgewicht von 140 Kilogramm zugelassen ist. Der Rahmen weist etliche Montagepunkte für Schutzbleche, Gepäckträger, zusätzliche Flaschenhalter und Bikepacking-Zubehör auf. Die voluminösen, 47 Millimeter breiten WTB-Reifen sind auf kleineren 27,5-Zoll- ergo 650b-Laufrädern montiert und punkten unter anderem mit ihrem hohen Dämpfungskomfort. Mehrere Modelle bieten maximale Reifenfreiheiten von bis zu 50 Millimetern. Einige der Testräder sind klar für den Straßen-, andere für den Gravel Einsatz konfiguriert. Die BMC Roadmachine wird mit dem gleichen komfortorientierten Carbon-Rahmen jeweils als Allroad-Rennrad oder als Gravelbike angeboten. Das günstigste Test-Modell, das Rose Blend, basiert auf einem Aluminium-Rahmen – es ist wahlweise mit einer Rennrad- oder einer -Gravel-Gruppe ausgestattet sowie mit 32 Millimeter breiten Straßenreifen oder profilierten 40er Offroad-Pneus. Der Preis des Testrads: 1399 Euro.

Gravel & Straße

7,3 Kilogramm wiegt das leichteste Test-Rad: Das Storck Fascenario.5 bietet einen top-verarbeiteten Carbonrahmen mit flächigen, aerodynamisch optimierten Rohrformen. Zur hochwertigen Ausstattung gehören die Top-Gruppe Shimano Dura-Ace Di2, ein einteiliges Cockpit und Hochprofil-Felgen aus Carbon. Auf ihnen sind bei unserem Test-Modell 35 Millimeter breite und leicht profilierte Continental-Terra-Speed-Reifen montiert. Sie machen das Storck geländetauglich und erlauben somit potenziell auch Renn-Einsätze auf kompaktem Schotter. Sein Preis: 9499 Euro. 500 Gramm schwerer ist das Cube Attain C:62 SLT. Das Top-Endurance-Modell des bayerischen Herstellers überzeugte im Testverlauf mit seiner langstreckentauglichen Geometrie und seinen sehr ausgewogenen Fahreigenschaften. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist mit 2999 Euro sehr attraktiv. Ein „Exot“ in diesem Testfeld ist – nicht nur aufgrund seiner Optik – das Festka Rover. Das Modell wird auf Maß und nach Kundenwunsch in Tschechien gefertigt und montiert. Die Geometrie, die Komponenten und die Lackierung können frei auf der Website des Herstellers konfiguriert werden. Im Testverlauf bot das Festka mit seinem geringen Gewicht, der sportiven Geometrie und den 36 Millimeter breiten Gravel-Reifen einen Top-Kompromiss aus Agilität, Laufruhe und Dämpfungskomfort. Die exklusive Ausstattung mit Komponenten der Leichtbauspezialisten von Beast, Tune und Alitude hat aber ihren Preis: Das Sondermodell kostet 12.900 Euro. Dieses Testfeld umfasst recht unterschiedliche Räder aller Preisklassen für sehr verschiedene Fahrertypen, Einsatzgebiete und Untergründe – wer nach dieser Vielseitigkeit sucht, dürfte hier fündig werden. //



KOMPAKT

DAS LEICHTESTE RAD

Storck Fascenario.5 Team
7,33 Kilogramm

DAS SCHWERSTE RAD

Bombtrack Audax
11,08 Kilogramm

DAS GÜNSTIGSTE RAD

Rose Blend Gravel
1399 Euro

REIFEN



23

RENNRADREIFEN
IM TEST

WAHL

**DER WEG ZUR TOP-FORM: WIE STEIGERT MAN
SICH? WIE TRAINIERT MAN IM WINTER AM
EFFIZIENTESTEN? DRINNEN ODER DRAUSSEN?
STUDIEN, IDEEN, ANLEITUNGEN UND PLÄNE FÜR
DAS WINTER- UND ROLLEN-TRAINING.**



WATT PLAN

ROLLEN-TRAINING

Text: David Binnig, Frederik Böna
Fotos: Michael Blann, Frederik Böna

Der Großteil des Fortschritts passiert auf dem Ergometer in meinem Keller. Da ist das Training effizienter und weniger gefährlich, vor allem im Winter", sagte der erfolgreichste Langdistanz-Radsportler der Geschichte, Christoph Strasser, gegenüber Red Bull. „Ich schaue während des Trainings einen guten Film, schreibe E-Mails oder telefoniere. Immer dieselbe Strecke mit dem Rad zu fahren, ist auch nicht sehr spannend. Und auf dem Ergometer gibt es keine roten Ampeln, keine langweiligen Abfahrten oder unkonzentrierten Autofahrer. Ich mag meinen Keller.“ Im Januar schrieb er, der sechsmalige Sieger des rund 5000 Kilometer langen Race Across America, auf Social Media: „Früher glaubte ich, ein harter Hund sein zu müssen, und fuhr bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit draußen. Mittlerweile bin ich ein überzeugter Oft-im-Winter-Indoor-trainierender-, Ensure-Flüssignahrung-trinkender- und Australian-Open-schauender Warmduscher.“ Warm oder kalt, drinnen oder draußen, kurz oder lang, intensiv oder extensiv? Das Thema Wintertraining ist unter Radsportlern ein vieldiskutiertes. Eine wichtige Entwicklung der vergangenen Jahre ist das Aufkommen digitaler Indoor-Trainingsplattformen wie Zwift, MyWhoosh, icTrainer und Co. Sie nahmen aus der Sicht vieler dem Training zu Hause auf „der Rolle“ die Langeweile und Monotonie – und brachten Spaß und Motivation.



HINTERGRUND: RED-S

GEWICHT

ENERGIE

TRANSFERS & TAKTIKEN



NEXT GENERATION

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

Zwei, sieben, eins, eins – dies sind die Ergebnisse ihrer ersten vier Profi-Rennen. Eine andere sehr relevante Zahl in diesem Kontext lautet: 18. So alt war Cat Ferguson, als sie – mitten in der Saison 2024, im August – in die Women's World-Tour aufstieg. Heute ist sie 19 Jahre alt und bereits eine etablierte Sieg-Fahrerin in der ersten Liga des Frauen-Radsports. Nach ihren ersten vier Profi-Rennen trat sie noch zweimal in der U19-Klasse an – und holte sich den WM-Titel im Zeitfahren und auf der Straße. Auf Platz zwei beziehungsweise drei: die Slowakin Viktória Chladoňová. Auch sie ist 2006 geboren, auch sie ist ein Supertalent, auch sie stieg direkt von der Juniorinnen-Klasse in die World-Tour auf. Das Finale der Königsetappe während der Women's Tour of Britain: Fünf Fahrerinnen biegen im strömenden Regen auf die Zielgerade ein. 150 Meter vor dem Zielstrich beschleunigt die Fahrerin mit dem blau-weißen Helm

STEIL

**ALTERNATIV-SPORT IN DEN
BERGEN: AUSDAUER, EFFEKTE
UND JOHANNA HIEMER, EINE
DER BESTEN SKIBERG-
STEIGERINNEN DER WELT, IM
PORTRAIT. TRAININGS- UND
TOUREN-TIPPS RUND UM DAS
TANNHEIMER TAL IN TIROL.**



JOHANNA HIEMER

BERGAUF

Text: Frederik Böna **Fotos:** Sportograf, Leon Hösch, ISMF Skimo

Ihr Atem wird immer lauter, der Berg steiler, die Schritte werden kürzer, doch der Rhythmus bleibt hoch. Der Schnee knirscht. Jedes Mal, wenn sie die Stöcke umsetzt, fliegt etwas davon auf. Johanna Hiemer ist am Limit. Hier, oben, über dem Martelltal in Südtirol. Dies ist ein Weltcup-Rennen im Ski Mountaineering. Es ist Ende Februar 2024, die damals 29-Jährige läuft gerade um eine Top-Platzierung. Der Kurs beinhaltet auf 13 Kilometern fast 1400 Höhenmeter – und ist extrem technisch. Sie läuft von Beginn an in der Spitzengruppe. Sie bleibt dicht hinter den beiden großen Favoritinnen Axelle Gachet-Mollaret und Alba De Silvestro. Kilometer um Kilometer kann sie den beiden folgen, bis im vorletzten Anstieg das Tempo der Französin und der Italienerin zu hoch wird. Die Lücke geht auf. Direkt hinter ihr folgt mit nur wenig Rückstand die Französin Emily Harrop. Doch Johanna Hiemer kann ihr eigenes Tempo hochhalten. Der letzte Steilhang. Noch einmal geht es mit rund 15 Prozent bergauf. Ihre Herzfrequenz: fast 200 Schläge pro Minute. Der Schlusssprint: Ein paar Sekunden später überquert sie als Dritte die Ziellinie – es ist ihr erster Podestplatz bei einem Weltcup-Rennen. Es ist ein Meilenstein in ihrer Karriere als Ski-Mountaineering-Profi.

Trendsport & Olympia

Ski Mountaineering, auch Skimo oder auf Deutsch Skibergsteigen genannt, ist eine Wintersportart, die Aufstiege auf Tourenski mit Fellen und technisch anspruchsvolle Abfahrten im alpinen Gelände verbindet. Ursprünglich aus dem klassischen Skitourengehen hervorgegangen, hat sich Skibergsteigen in den vergangenen Jahren stark professionalisiert. Die Wettkampfformate reichen vom schnellen Sprint über das Vertical, bei dem die Strecke nur bergauf führt, bis hin zum Individual, das längere Distanzen mit mehreren Anstiegen, Tragepassagen und Abfahrten umfasst. Die Sportart erfordert eine sehr starke Ausdauerleistung bergauf und eine gute Fahrtechnik in den Abfahrten. Besonders in den Alpen hat sich Ski Mountaineering zu einer dynamisch wachsenden Szene entwickelt. Zudem nutzen immer mehr Radsportler und Triathleten die Sportart, um im

VORSCHAU

RENNRAD 1-2 | 2026

ERSCHEINUNGSTERMIN:

16. DEZEMBER



RADTEST-SPEZIAL: TRAUMRÄDER

Leicht, schnell, individuell und selten: Top-Modelle im großen RennRad-Spezial-Test. Mit Rädern von Look, Jaegher, Cinelli, Merida, Cervélo, Festka und vielen weiteren.



KNIEBEUGEN, KREUZHEBEN, BANKDRÜCKEN UND CO.

TRAINING: KRAFT & LEISTUNG

Königsübung Kniebeuge: Warum sich das Krafttraining auch für Ausdauer-Athleten auszahlt. Studien, Tipps & Trainingspläne.



WETTERSCHUTZ: ISOLATION, ATMUNGSAKTIVITÄT & MEHR

TEST: WARMER WINTERKLEIDUNG

Passform, Robustheit, Preis-Leistung und mehr – was hält wirklich warm? Jerseys und Bibs von Q36.5, Assos, Santini und weiteren.



LANGDISTANZEN: TRANSCONTINENTAL RACE & CO.

4000 KILOMETER ABENTEUER

Der Schweizer Robin Gemperle ist einer der besten Langdistanz-Radsportler der Welt. Einblicke, Material- und Trainings-Tipps.

Fotos: Gideon Heerde, Adobe Stock, Liz Seabrook, Georg Lindacher

“

„BEVOR ICH DAHEIM STRICKE, QUÄLE ICH MICH LIEBER DEN STELVIO HOCH.“

Maria Canins, 76-jährige zweifache Weltmeisterin, Giro- und Tour-de-France-Féminin-Siegerin.



www.radsport-rennrad.de



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)

*GRAVEL
STAGE RACE*

3RIDES

**GRAVEL WINTERBERG
17-19 JULY 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)