

# RennRad

RENNEN & RADMARATHONS  
**SAISON  
 KALENDER**  
 DIE TOP-EVENTS 2023

**EXTREM: ALPEN & PYRENÄEN**

Report: 33.000 Höhenmeter  
 in 9 Tagen – legendäre Pässe

Neue Modelle von Wahoo, Garmin & Co.

**TEST: GPS-RADCOMPUTER**

Top-Radcomputer ab 170 Euro:  
 Navigation, Apps und Training

**EXTRA: TRAININGSPLÄNE**

16 Seiten gratis: effizient in Form  
 – Trainingsideen für alle Niveaus

**KALENDER: TOP-EVENTS**

Saison-Highlights 2023: Rennen  
 Radmarathons & Gravel-Events

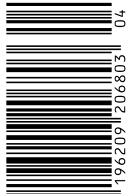
**ERLEBNIS: MONT VENTOUX**

Im Club der Verrückten: ein Tag –  
 sechs Auffahrten & Top-Touren



# BESTSELLER

RADTEST: ELF RENNRÄDER UNTER 4000 EURO - VON CANYON, GIANT & CO.



DEUTSCHLAND € 6,80 · ÖSTERREICH € 7,50 · BENELUX € 8,00 · ITALIEN € 9,40 · SPANIEN € 9,40 · SCHWEIZ SFR 10,90 · ISSN 1861-2733



## TRAINING, TESTS & ZIELE

**B**esser – beziehungsweise schneller – werden, länger Spaß haben, Grenzen verschieben, Ziele erreichen: Auch darum geht es Vielen im Radsport. Diese besondere RennRad-Ausgabe kann dabei helfen, dies zu erreichen. Denn sie enthält ein 16-seitiges Sonderheft und dreht sich um einen klaren Schwerpunkt: Training. Die Extra-Gratis-Beilage zeigt etliche potenzielle Wege zur Top-Form. Sie enthält mehrere Trainingspläne, die Zeiträume von bis zu zwölf Wochen abdecken, und sich an alle Athleten aller Leistungsstufen richten. Auch wer nur wenig Zeit für sein Training hat, wird hier fündig. Alle unsere Trainingstipps haben etwas gemeinsam: Pragmatismus und Effizienz. Zudem zeigen wir im Hauptheft, was man auch als Hobbysportler – mit dem passenden Training und der richtigen Form – alles erreichen kann. So suchten sich die Protagonisten unserer Reportagen je extreme Herausforderungen. Eine davon lautete: Sechs Mal an einem Tag

auf den mythischen Mont Ventoux fahren, 274 Kilometer und 8800 Höhenmeter weit, um so in den legendären „Club der Doppelt-Verrückten“ aufgenommen zu werden. Die andere: Ein Rennen absolvieren. Eines der härtesten überhaupt – das Three Peaks Bike Race von Wien nach Barcelona. Allein, ohne Windschatten-Fahren, ohne jede Hilfe von außen, mit allem Gepäck am eigenen Rad. Robust sind auch die Rennräder, die wir für diese Ausgabe getestet haben. Im Fokus: die „Bestseller“-Kategorie unter 4000 Euro. Wir haben elf vielseitige Modelle getestet – und die Frage beantwortet: Wie viel Rad bekommt man noch für sein Geld?

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL  
DES  
MONATS 1

7,76  
KILOGRAMM

wiegt das Storck Fascenario.3 Comp, das leichteste Rad des aktuellen Testfeldes. Den Radtest finden Sie ab der **Seite 58**.

ZAHL  
DES  
MONATS 2

93  
RAD-EVENTS

tauchen in unserem großen Termin-Kalender auf. Die längsten, härtesten, schönsten Events finden Sie ab der **Seite 40**.

16



**Im Club der Verrückten:** ein Tag am Mont Ventoux – sechs Auffahrten. Der Erlebnisbericht. Plus: Top-Touren in der Provence

40



**Kalender:** die schönsten Radmarathons, Jedermannrennen und Events 2023

96



**Training:** mehr Leistung durch Abwechslung

58



**Radtest:** Bestseller – elf Modelle unter 4000 Euro im im großen Vergleichstest

**Titelbild:** Cadex Action Photography  
**Ort:** Kalifornien, USA



# INHALT

AUSGABE 4 | 2023



## ERFAHREN

**Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10**  
News, Termine, Leitartikel: Bewegung & Digitalisierung, Der Einfluss der „sozialen Medien“ auf die Gesellschaft

**Selbstversuch: sechs Mal auf den Mont Ventoux 16**  
Ein Tag, 274 Kilometer & 8800 Höhenmeter – für die Mitgliedschaft im „Club der Verrückten“. Der Report

**Extrem: 2675 Kilometer & 33.000 Höhenmeter 28**  
Eines der härtesten Selbstversorger-Rennen: das Three Peaks Bike Race. Von Wien nach Barcelona

**Event-Kalender 2023: Radmarathons & Rennen 40**  
Saisonziele: die schönsten, längsten und härtesten Radmarathons, Jedermannrennen & Events 2023

## TEST & TECHNIK

**Neuheiten: Bibshorts, Räder, Trends & mehr 54**  
Srams neue Force eTap, Gore, Bibshorts, Brille von Assos, plus: Sarto Raso – das Aero-Bike im Einzeltest

**Radtest: 11 Rennräder unter 4000 Euro 58**  
Preis-leistungstark: Bestseller-Rennräder im Test. Mit Modellen von Canyon, Giant, Cube, BH & mehr

**Navigation & Daten: GPS-Radcomputer -Test 72**  
Top-Radcomputer ab 170 Euro: Navigation, Apps, Gewicht & Akkulaufzeit: fünf Modelle im Vergleich

**Reinigung: 11 Druckstrahler im Test 82**  
Schnell, sanft und sauber: 11 Druckstrahler zur Radreinigung von 120 bis 340 Euro im Vergleich

Impressum Seite 121

## TRAINING

**Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezepte 88**  
Studie: bergauf im Windschatten Energie sparen. Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

**Beats & Leistung: Schneller durch Musik 90**  
Mehr Ausdauer durch die richtige Musik: Studien, wissenschaftliche Einblicke, Effekte und Tipps

**Training: Kraft, Abwechslung & Radleistung 96**  
Maximalkraft, Alternativsport, Trainingseffizienz: Zusammenhänge, Hintergründe & Trainingspläne

## PELOTON

**Frühjahrs-Klassiker: Termine & Strecken 108**  
Mailand-Sanremo, Lüttich-Bastogne-Lüttich und Co.: Anstiege, Hintergründe & Favoriten

**Talent-Entwicklung: das Top-U19-Team 112**  
Einblick: Die Talent-Suche & das Training im erfolgreichsten Team – der Weg zum Rad-Profi

**Portrait: Weltmeister & deutsches Toptalent 116**  
Junioren-Weltmeister – mit 17 Jahren: Emil Herzog, Hintergründe, Perspektiven und mehr

## REISE

**Top-Route: Radmarathon im Dreiländereck 122**  
Vorschau: Eifel & Ardennen, Rursee & hohe Venn: der 3Rides Gran Fondo um Aachen

**Pässe & Rampen: die Südtiroler Weinstraße 126**  
Weinberge, Täler, Sonne, Alpenpässe & mehr: Traumtouren und Geheimtipps rund um Tramin



***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

*Extrem-Rennen: allein  
durch die Alpen - und die  
Pyrenäen, fast nonstop.  
2675 Kilometer und 33.000  
Höhenmeter - der Report.*

# *GIPFELL*

BETTI BÖGL







# *E I S T U N G*

/// PEAKS



# TERMIN KALENDER

**DIE HÄRTESTEN, SCHÖNSTEN,  
LÄNGSTEN RADSPORT-EVENTS  
DES JAHRES – WIR STELLEN SIE  
IN EINEM EVENT-KALENDER  
VOR. JEDERMANN-RENNEN,  
RADMARATHONS, GRAVEL,  
ZEITFAHREN UND MEHR.**

**Text:** Redaktion  
**Fotos:** Patrick Sály Photography  
Kathrin Schafbauer



## KILL THE HILL

6. Mai | Pollençà | 110 Kilometer | 2050 Höhenmeter

„Kill the Hill“ ist ein neues Radsport-Event auf Mallorca. Die Strecke führt über 110 Kilometer und 2050 Höhenmeter, und über sehr viele bekannte landschaftliche Highlights der Radsport-Insel. Das Kernstück der Route bildet der Weg zum höchsten Punkt des Puig Major, dem höchsten mit dem Rennrad erreichbaren Punkt der Insel. Der sieben Kilometer lange Anstieg auf eine Höhe von 1436 Metern weist 606 Höhenmeter auf – dort findet die offizielle Zeitmessung des Events statt. Die Straße ist bis zu dieser Höhe eigentlich offiziell gesperrt. Zum Termin am 6. Mai 2023 wird sie für die 300 Teilnehmer von Kill the Hill exklusiv geöffnet. Der gemeinsame Start erfolgt am Flughafen von Pollençà, das Ziel liegt bei Playa del Muro. Das Event wird von der Kumulus Sports Event Company zusammen mit Jan-Eric Schwarzer, einem ehemaligen Radprofi und dem Gründer von Ma-13 Mallorca, organisiert. Ein anderes Radsport-Ereignis auf der Insel: Mallorca 312 führt über 312 Kilometer und 5500 Höhenmeter fast über die gesamte Insel. Der Termin 2023: der 29. April. Einen umfassenden Artikel mit potenziellen Zielen, Trainings- und Touren-Tipps finden Sie in der Ausgabe 1-2/2023. [www.killthehill.cc](http://www.killthehill.cc)



RADTEST  
BESTSELLER

**RENN  
TAUG  
LICH**



# VON RENN-TAUGLICH BIS KOMFORT-ORIENTIERT: BESTSELLER. ELF RENN RÄDER DER PREISKLASSE BIS 4000 EURO IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.

Text: David Binnig, Frederik Böna,  
Leon Echtermann, Jan Zesewitz  
Fotos: Simon Gehr, Gideon Heede

**G**ewicht, Handling, Ausstattung, Aerodynamik, Komfort – und das alles in der Relation zu einer wichtigen Zahl: dem Preis in Euro. Das ist, was für Viele bei einem Rad-Kauf entscheidend ist. Wir von RennRad vergleichen in fast jedem Jahr die, von den Verkaufszahlen her, mit beliebtesten Modelle der „Mittel- beziehungsweise oberen Mittelklasse“. Um das Testfeld einzugrenzen und eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten, setzen wir dazu Preis-Ranges und -Grenzen. 2021 betrug die Obergrenze: 3000 Euro. 2022 stieg sie auf 3500 Euro. Nun, für diesen aktuellen Test, mussten wir diese Grenze erneut erhöhen: auf 4000 Euro. Die Inflation im Rad-Bereich betrug schon zwischen 2019 und 2021 30 Prozent. Nach einer Analyse der Online-Vergleichsplattform Idealo wurden allein in diesem Zeitraum Produkte wie Reifen, Helme, Sättel und Sattelstützen je um 15 Prozent, Werkzeuge um 27 Prozent und Luftpumpen um 21 Prozent teurer. Die aktuellen Gründe dafür sind vielfältig: Lockdowns, Lieferkettenprobleme, Transport- und Rohstoffpreise et cetera. Diese Entwicklung haben wir in zahlreichen Kommentaren – am ausführlichsten im Leitartikel der RennRad 10/2022 – kritisiert.

## Aero, Leichtgewicht & Allrounder

Was bekommt man nur für sein Geld? Fünf der elf Testräder sind je mit einer neuen elektronischen Gruppe ausgestattet: der Shimano 105 Di2. Diese übernimmt zahlreiche Eigenschaften der höherwertigen Ultegra- und Dura-Ace-Gruppen und überzeugt mit einer sehr schnellen Schaltleistung und ihrer Robustheit. Der Gruppen-Preis ist jedoch naturgemäß höher als bei mechanischen Gruppen. Nur vier Räder sind mit der früher einmal für diese Preiskategorie fast schon namensgebenden Ultegra-Gruppe ausgestattet – das Cube Agree C:62 Race sogar mit der elektronischen Di2-Variante. Nur zwei der Test-Räder wiegen weniger als acht Kilogramm. Das leichteste Rad: das Storck Fascenario.3 Comp mit seinem Gewicht von 7,76 Kilogramm. Auch hier lässt sich in dieser Preiskategorie ein Trend absehen: Die Rennräder werden tendenziell schwerer. Die Gründe: Scheibenbremssysteme, elektronische Gruppen und eine Entwicklung hin zu komfortableren Allround-Rennrädern. Konkret finden sich etwa: voluminösere, aero-optimierte Rohrformen,

breitere Reifen und mehr Features hin zu einer erhöhten Langstrecken- und Alltagstauglichkeit. Das schwerste Test-Modell ist das Giant Propel Advanced 2. Sein Gewicht: 8,92 Kilogramm. Es ist das am stärksten auf den Parameter Aerodynamik hin ausgerichtete Rad des Testfelds. Die Vielseitigkeit innerhalb des Tests ist generell sehr hoch. Neben dem Giant sind das Specialized Allez Sprint und das Canyon Ultimate CF SL 7 die rennorientiertesten Modelle. Der US-Hersteller setzt bei seinem Allez Sprint auf einen hochwertigen Aluminium-Rahmen, an dem durch eine spezielle Schweiß-Technik der Einsatz moderner und aero-optimierter Rohrformen ermöglicht wird. Die Fahreigenschaften des Specialized: agil, direkt, wendig. Am anderen Ende des Spektrums befinden sich etwa das Look Optimum und das Stevens Xenith. Beide sind komfortorientierte Langstrecken-Modelle, die vor allem mit viel Dämpfungskomfort und einer sehr hohen Laufruhe punkten. Das Look rollt zudem auf den breitesten Reifen aller Testräder – an ihm sind 30 Millimeter breite Hutchinson-Pneus verbaut. Auch dies ist ein klarer Trend: Nur drei der Testräder rollen auf 25 beziehungsweise 26 Millimeter breiten Reifen. An allen anderen sind 28- oder 30-Millimeter-Modelle montiert. Die Preiskategorie zwischen 3000 und 4000 Euro ist enorm vielfältig: Es finden sich mechanische und elektronische Gruppen, Aluminium- und Carbon-Rahmen und -Komponenten sowie renn- und komfortorientierte Modelle. Die Preisspanne verschiebt sich weiter nach oben – dennoch finden wohl viele Fahrertypen in dieser Kategorie ein passendes Modell. //

## DIE GÜNSTIGSTEN RÄDER

Giant Propel Advanced 2  
BH SL 12.9  
Merida Scultura 5000  
Der Preis: je 2999 Euro

## DAS LEICHTESTE RAD

Storck Fascenario.3 Comp  
Das Gewicht: 7,76 Kilogramm

*Leistungswerte, Herzfrequenz, GPS-Navigation und mehr – Radcomputer bieten mehr Funktionen, Zahlen, Daten als je zuvor. Fünf aktuelle Modelle ab 170 Euro im Vergleichstest.*



# **NAVIGATION & DATEN**



**Text:** Günther Proske **Fotos:** Wahoo, Gideon Heede

**K**ilometer, Geschwindigkeit, Fahrzeit, Höhenmeter, Leistung, Herzfrequenz – moderne Top-Fahrradcomputer bieten eine Vielzahl von Live-Daten, Navigations-Optionen und Analyse-Möglichkeiten. Der Radsport ist messbar, er kann eine Wissenschaft sein. Viele Fahrer wünschen all diese Zahlen und Daten – andere brauchen sie nicht. Doch Radcomputer zeigen auch die Werte an, mit denen man sich motivieren und antreiben kann, die Traumtouren erleb- und abspeicherbar machen. Wir haben fünf Modelle verschiedener Preisklassen von 170 bis 750 Euro getestet – welche Geräte und Funktionen benötigt man wirklich?

Allen Testmodellen gemeinsam ist zunächst ein GPS-Modul, das sie unabhängig macht von Geschwindigkeits-Sensoren, die direkt am Rad befestigt werden. Alle Fahr-Informationen werden sozusagen live geliefert. Grob gesagt sind drei Kategorien zu unterscheiden: Die günstigste Klasse liegt im Bereich von rund 150 bis 200 Euro. Hier testeten wir den Sigma Rox 11.1 Evo. In der Top-Kategorie ohne Preislimit landet der Garmin Edge 1040 Solar. Die „umkämpfteste“ Kategorie des Marktes ist die 400-Euro-Klasse. Darin vergleichen wir insgesamt drei Modelle: den Bryton S800, den Hammerhead Karoo 2 und den Wahoo Elemnt Roam.

### Display, Karten, Routing

Nicht zwangsläufig ist größer auch besser, insbesondere wenn es um den Punkt Navigation geht. Dazu später mehr. Es geht beim Display zum einen um die Brillanz, die Helligkeit und die Auflösung. Und zum anderen um die Ablesbarkeit auch bei ungünstigen Lichtverhältnissen wie starker Sonneneinstrahlung. Sigma macht bei der Ablesbarkeit gerade mit den farbig hinterlegten Datenfeldern einen guten Job. Das Wahoo-Display ist speziell bei greller Sonne top ablesbar. Natürlich ist das detailreiche Display des Edge 1040 richtig gut. Aber am besten hat uns insgesamt das Hammerhead-Display gefallen. Keines ist feiner, heller und klarer. Vorab: Alle GPS-Module verrichten in dieser Kategorie einen sehr guten Job. Während unser „kleinster“ Tacho, der Sigma Rox 11.1 Evo, nur über ein Turn-by-Turn-Navigations-Tool ohne Kartendarstellung verfügt, sind alle anderen Geräte mit einer Kartendarstellung ausgestattet. Ein Ranking: Platz vier geht hier an den Bryton. Die Karten sind gut, solange man die Straße nicht verlässt. Wald- oder Forstwege sind hier nicht verzeichnet. Platz drei geht an den Wahoo. Das Display ist zwar top ablesbar und gerade das Re-Routing funktioniert inzwischen perfekt, doch beim Rauszoomen wird die Karte etwas ungenau. Zudem ist hier der fehlende Touchscreen ein kleiner Nachteil. Platz zwei sichert sich der Garmin. Mit einem sehr großen Display und detaillierter Darstellung kommt man sicher ans Ziel. Obwohl das Display etwas kleiner ist, sichert sich der Hammerhead hier Platz eins. Keine Darstellung ist so hochauflösend wie die des Karoo 2. Die Kartendetails sind top. und auch die Handhabung ist bei diesem Modell extrem gut.

# CLEAN

# MACHINE







# BEATS & LEISTUNG

MIT DER RICHTIGEN MUSIK ZU EINER GESTEIGERTEN LEISTUNG?  
WISSENSCHAFTLICHE EINBLICKE, STUDIEN, EFFEKTE & TIPPS.

**Text:** Sven Kühbauch, David Binnig **Fotos:** Cor Vos

**E**in Mann drischt in einem Kühlhaus auf gefrorene Rinderhälften ein – und dazu läuft ein besonderer Song: „Eye of the Tiger“ von Survivor. Heute steht diese inzwischen legendäre Szene aus dem Box-Film „Rocky“ mit Sylvester Stallone fast schon symbolisch für die Symbiose zwischen Sport und Musik. Und: Der Song wird noch immer vor dem Start etlicher großer Rad-, Lauf- und anderer Sport-Wettkämpfe gespielt. Boom, Boom, Boom – während des Sports. Je lauter und wilder die Musik ist, desto stärker kann man sich pushen, oder? So einfach sind die wissenschaftlichen Zusammenhänge zur Thematik „Beats und Leistung“ nicht. Fakt ist jedoch: Auf die BPM kommt es primär an, die „Beats per Minute“. Die bislang wohl größte Studie zu diesem Themenfeld stammt von einem Forscherteam aus Australien und London. 2019 publizierten die Wissenschaftler diese sehr große Metaanalyse von 139 Studien zum Thema Sport und Musik. Zwei der zentralen Ergebnisse: Musik beim Sport steigert erstens die Motivation – und senkt zweitens den Grad der durchschnittlich wahrgenommenen Anstrengung. Bei Krafttraining- oder Intervalltraining-Einheiten sorgt die Musik laut der Metaanalyse zwar nicht für eine objektive Leistungssteigerung. Aber: Bei Ausdauersportarten wie Radfahren oder Laufen ist dies der Fall. Somit ergäbe sich als erstes Zwischen-Fazit: Als Radsportler kann man sich Musik zunutze machen, um eine messbare Leistungs- und Motivationssteigerung zu erreichen.

## Spinning & Rhythmus

Der Parameter Motivation ist ein besonderer. Dies war auch ein Gedanke von Tim Moore, der für sein Buch „French Revolution“ die Strecke der Tour de France 2000 mit dem Rennrad nachfahren wollte. Um überhaupt in Form zu kommen, belegte er einen Spinning-Kurs in einem Fitnessstudio in England. Die Motivation stand dort im Mittelpunkt: durch „pushende“ Musik und das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe. Dies war seine einzige Vorbereitung. Und tatsächlich: Er ist die komplette Tour de France gefahren – wobei er den legendären Mount Ventoux nur bis zum Tom-Simpson-Gedenkstein bezwungen hat. Auch der Beginn des Spinning-Sports hat mit Musik zu tun. Damals, in den 1980er-Jahren, nutzte der Radrennfahrer Johnny Goldberg das musikunterstützte stationäre Training in seiner Garage, um sich witterungsunabhängig auf das rund 5000 Kilometer lange Extremrennen „Race Across America“ vorzubereiten. Goldberg entwarf dafür zusammen mit dem Fahrradhersteller Schwinn ein Spezialrad – und entwickelte ein eigenes Trainingskonzept für Freizeitsportler. Der neue Trendsport „Spinning“ beziehungsweise „Indoor-Cycling“ war geboren. Extrem wichtig für die Ausbreitung des Trends: die Verknüpfung mit der passenden Musik. Mittlerweile gibt es eigene Spinning-Kanäle, die man live von zu Hause aus verfolgen und dabei trainieren kann. Einer davon: Indoor Cycling Channel TV. Entscheidend beim Spinning: die Auswahl der je zur Trainingseinheit passenden Songs. Die Idee dahinter ist recht simpel: Ein Musikstück wird je nach seiner Geschwindigkeit ausgewählt, nach den Beats per Minute, BPM.



# ALTERNATIV KRAFT RAD





## AUSDAUER KOMMT VON AUSDAUER - ODER? VON MAXIMALKRAFT, ALTERNATIVSPORT, TRAININGSEFFIZIENZ UND ZUSAMMENHÄNGEN. TRAININGSPÄNE UND MEHR.

**Text:** Markus Kinzlbauer, David Binnig **Fotos:** Cor Vos, Daniel Tengs, Stevica Mrdja

**R**ennen, springen, klettern – im Maximaltempo, auf einen 2713 Meter hohen Berg: den Watzmann bei Ramsau. 23 Kilometer und 2500 Höhenmeter, je hoch und wieder runter, in 2:47 Stunden. Dies ist der Rekord. Sein Rekord. Der Rekordhalter für die schnellste Überschreitung des Watzmann heißt: Anton „Toni“ Palzer. Jahrelang war er einer der besten Bergläufer Deutschlands – und einer der besten Ski-Bergsteiger der Welt. 2015 und 2021 wurde er Vize-Weltmeister in dieser Disziplin. Am 1. April 2021 vollzog er eine Wende – und wechselte die Sportart: Er wurde Rad-Profi. Beim deutschen WorldTour-Team Bora-Hansgrohe gab man ihm eine Chance. Sechs Monate später beendete er, der Neuling und Quereinsteiger, seine erste Grand Tour, die Vuelta a España. 2022 wurde sein Vertrag bei Bora-Hansgrohe verlängert. Toni Palzer machte den Anfang. Er setzte „den Trend“. Seither nimmt die Zahl der „Sportarten-Wechsler“ beziehungsweise der Quereinsteiger in den Profi-Radsport immer weiter zu. Einer von ihnen: Rainer Kepplinger. Der 25-jährige Österreicher wechselte erst 2021 vom Rudern auf das Rennrad. Seine Erfolge der Saison 2022: ein Sieg beim Kirschblütenrennen Wels, Platz zwei bei der Tour of Małopolska, Platz eins bei der Oberösterreich-Rundfahrt. Zur Saison 2023 unterschrieb er einen Vertrag beim WorldTour-Team Bahrain-Victorious. Florian Lipowitz war lange Biathlet. Im Sommer fuhr er zum Ausgleich Rad, auch Radmarathons. 2019 gewann er den Imster, 2021 den Engadiner Radmarathon. Zur neuen Saison wechselte er vom Team KTM-Tirol in die erste Liga des Radsports, zur Equipe Bora-Hansgrohe. In die erste Liga hat es auch die erst 20-jährige Antonia Niedermaier geschafft – und das, obwohl sie weiter „zweigleisig“ unterwegs ist: Sie ist eine der besten Skibergsteigerinnen der Welt und Siegerin des U20-Weltcups 2021-2022. Auf dem Rad gewann sie 2022 die Gesamtwertung und zwei Etappen der Tour Cycliste de l’Ardèche.

# TALLENTE ENTWICKLER



# Höhenmeter, Natur und Erlebnisse: Der Gran Fondo des 3RIDES-Festivals in Aachen führt durch Deutschland, die Niederlande und Belgien. Einblicke & Trainingstipps.

**Text:** Günter Jekubzik **Fotos:** Julien Braeckevelt, WBT

Ich atme schwer, meine Herzfrequenz steigt – 175, 180 185 Schläge pro Minute. Meine Geschwindigkeit: zehn, neun, acht km/h. Nach einer kilometerlangen Abfahrt standen wir plötzlich, gefühlt, vor einer Wand. Der Steigungsgrad: 20 Prozent. Wir sind am Rand des Kalltals, westlich von Aachen. Etwas mehr als 50 Kilometer des 3RIDES-Gran-Fondo haben wir zurückgelegt – noch 150 liegen vor uns. Es ist zu früh, um am Limit zu sein. Doch: Dies betrifft nur einen von uns zwei. Mich. Mein Begleiter fängt in dieser Situation an zu erzählen. „Sich das Tempo gut einzuteilen, ist die große Herausforderung. Es ist wichtig, sich gerade am Anfang ein bisschen zurückzuhalten – und die passende Mischung zu finden zwischen schnell und zu schnell losfahren. Denn: Was man am Anfang verliert, das holt man hinten auch meist nicht wieder rein.“ Dies ist eine Generalprobe: Wir testen die neue 200-Kilometer-Strecke eines Radmarathons. Jetzt, im Winter. Mein Begleiter ist ein Langstrecken-Spezialist: Michael Bitter hat zweimal das

# DREI LÄNDER ECK

24-Stunden-Rennen bei „Rad am Ring“ gewonnen. 2021 gewann er das 800 Kilometer lange Race Across Germany mit einer Endzeit von weniger als 27 Stunden. Dies ist seine Heimat – dies sind seine „Hausrunden“. Der Start aller Radmarathons und Ausfahrten des 3RIDES-Festivals befindet sich auf dem Festival-Gelände – dem CHIO-Gelände des weltberühmten Springreit-Turniers – in Aachen. Es liegt auf der „holländischen“ Seite im Westen, sodass wir die Kaiserstadt umfahren, ehe wir südlich in Richtung Eifel gelangen. „Die Strecke ist landschaftlich schön, dadurch, dass man die Eifel und den Rursee mitnimmt“, sagt Michael Bitter. „Für den, der die Gegend noch nicht kennt, ergeben sich ein paar sehr schöne Ausblicke. Etwa wenn man von oben auf den Rursee herunterschaut. Wobei die Strecke natürlich vor allem eine Herausforderung ist – wegen der Distanz und wegen der vielen Höhenmeter. Für die Langstrecke sollte man schon ein gutes Trainingslevel mitbringen und auf die Verpflegung achten.“

## Training & Ernährung

Schon die ersten Kilometer rund um Stolberg, dem „Tor zur Nordeifel“, zeigen uns: Flach wird es auf dieser Strecke selten. Die Anstiege sind meist nicht lang oder steil – aber die schiere Anzahl ist herausfordernd. Während der Fahrt gibt mir mein Begleiter Tipps, wie man sich auf einen höhenmeterreichen Radmarathon vorbereiten kann. Er selbst startet sein Training im Winter mit „relativ kurzen“ Intervallen. Ergo: Sprintintervallen und hochintensivem Intervall-Training, kurz HIIT. „Ich sitze dabei viel auf der Rolle, das ist aber hauptsächlich arbeits- und familienbedingt“, sagt er. „Mein Trainingsplan kann auf kurzfristige Änderungen reagieren, sodass man unter der Woche kürzere Einheiten fahren kann und am Wochenende dann länger unterwegs ist.“

Kurz hinter den Aachener Vororten wartet der erste längere Anstieg des Tages – rund zehn Kilometer bergauf. „Die Jägerhausstraße ist auch Teil meines Trainingsgebietes. Gerade die Ausflüge in Richtung Eifel nutze ich hier zum K3-Training – diese Anstiege



3  
RIDES  
FESTIVAL

# WILLKOMMEN ZUM VIELFÄLTIGSTEN RAD-EVENT EUROPAS



Offizieller Ausrichter  
des ersten deutschen  
Qualifikationsrennens  
für die Gravel-  
Weltmeisterschaft  
2023 im Rahmen der  
TREK UCI Gravel  
World Series 2023

3 Tage alles rund  
ums Rad – von  
E-Bikes über  
Urban-, Gravel- bis  
Road-Bikes – im  
3-Ländereck mit  
3 Themenwelten und  
vielen Highlights  
**Kostenfreier Eintritt!**



## BIKE

- Gravel- und Rennrad-Challenges
- Sprint-Battles
- VIP-Ausfahrten
- Sightseeing-Touren
- Testbike Area
- Workshops, Trainings und Präsentationen
- Kids Training u. Races

## FESTIVAL

- Talks und Workshops
- Food Market
- Live-Konzerte
- Kunsthandwerkermarkt
- Kids und Family Entertainment
- Charity-Aktionen

## eSPORTS

- eSports Expo
- eCycling-Challenges
- Vorträge u. Gaming-Inseln
- u.v.m.

# 3RIDES

BIKE · FESTIVAL · ESPORTS  
AACHEN · 12. - 14. MAI 2023

**EXTRA:** TRAININGSPLÄNE FÜR BERUFSTÄTIGE - 12 WOCHEN

# RennRad

16 SEITEN

**EFFIZIENT  
TRAINIEREN**

EXTRA



BIS 8 ODER 14 TRAININGS-STUNDEN – **BERGE, ZEITFAHREN & MEHR**







**BERGAUF-TRAINING**  
AB SEITE 4

**TEMPO-TRAINING**  
AB SEITE 6

**TRAININGSPLÄNE**  
AB SEITE 8

**LEISTUNG & ERNÄHRUNG**  
AB SEITE 14

# GEPLANT IN FORM

**S**chneller werden – das ist, was Viele wollen. Die Wege dorthin, die Trainingseffekte sind dieselben – völlig egal, wie das eigene Fitnesslevel ist oder wie die jeweiligen Ziele lauten: Radmarathon, Radrennen, Prävention, Mehrtages-Touren, mehr Spaß auf der eigenen Hausrunde oder Ausgleich zum Alltag – mit der richtigen Planung kann jeder viel erreichen. Dabei soll dieses „RennRad-Trainings-Spezial“ helfen. Und zwar nicht auf einer theoretischen Ebene, sondern ganz konkret. Mit verschiedenen Trainingsplänen für alle Leistungsniveaus. Mit Trainingstipps und Beispielenheiten für mehr Tempo im Flachen wie bergauf. Mit potenziellen Wegen zu einer besseren Regeneration und somit: einer gesteigerten Effizienz – größere Leistungszuwächse mit einem, in der Relation, geringen Zeiteinsatz. Das ist die Intention hinter diesem Spezial-Beileger-Heft. Alle Pläne und Ideen sind darauf ausgelegt, sich gut in einen Berufs- und Familien-Alltag integrieren zu lassen. Unsere Zwölf-Wochen- und Spezial-Trainingspläne sind zweigeteilt – je nach dem verfügbaren Zeitbudget und den eigenen Zielen. Wie auch immer diese lauten. Egal, wie viel Zeit Sie auf dem Rad verbringen können beziehungsweise möchten: Wir hoffen, Ihnen auf den folgenden Seiten Ideen, Inspiration und Motivation zu liefern.

## DIE TRAININGSBEREICHE

- **KOMPENSATIONSBEREICH – KB**  
bis 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **GRUNDLAGENAUSDAUER 1 – GA1**  
60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **GRUNDLAGENAUSDAUER 2 – GA2**  
75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **ENTWICKLUNGSBEREICH – EB**  
85 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **SPITZENBEREICH – SB**  
über 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz

”  
**FAHRE SO VIEL ODER SO WENIG, SO WEIT ODER NICHT SO WEIT WIE DU WILLST. HAUPTSACHE, DU FÄHRST.**

EDDY MERCKX

SPEZIALTRAINING:  
BERGAUF

# BERGAUF

Foto: Cor Vos

