

RennRad

TEST: 21 RENN RAD

REIFEN

LABOR & PRAXIS

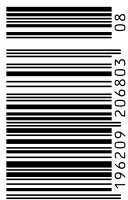
TOP-TOUR: ÜBER DIE ALPENReportage & Strecken: Pässe
Vorbereitung und Abenteuer

Tipps: Deutschland, Österreich, Schweiz

18 NAHE TRAUM-TOURENSpezial: Natur & Höhenmeter
Schöne Routen in der Nähe**VERGLEICHSTEST: 12 PEDALE**Getestet: Top-Pedale ab 80 € für
den Rennrad- & Gravel-Einsatz**TRAINING: MEHR AUSDAUER**Langstrecken: Fit in jedem
Alter & Trainingspläne für alle**TIPPS: SCHNELL ABFAHREN**Anleitung: Mehr Sicherheit
und Geschwindigkeit bergab

LEICHTGEWICHTE

RADTEST: 14 MODELLE AB 6,4 KILOGRAMM VON CANYON, TREK & CO.



4 196209 11206803 08

RennRad

Digitale EXTRA-Magazine



PREIS-LEISTUNG

- ✓ GRUPPEN-TEST - Shimano 105 Di2 vs. Sram Rival Etap
- ✓ RADTEST-EXTRA - 32 Rennräder ab 1199,- € getestet
- ✓ GUT & PREISWERT - Hundert Produkte im Test & nahe Top-Ziele

194
SEITEN



GRAVELBIKES

- ✓ REPORTAGE & TIPPS: Training, Touren & Abenteuer
- ✓ GETESTET - 16 Paar Radschuhe & mehr
- ✓ TEST & KAUFBERATUNG: 42 Gravelbikes

154
SEITEN



188
SEITEN

TEST-SPEZIAL

- ✓ KAUFBERATUNG - Rollen-Trainer & Routen-Apps
- ✓ MONATELANG GETESTET - 147 Teile - Radkleidung & mehr
- ✓ EINSTEIGER-SPEZIAL - Grundausrüstung
- ✓ KOMFORT, AERODYNAMIK, GEWICHT - 70 Rennräder getestet

Alle Inhalte & Infos zu den
EXTRA-Magazinen finden Sie hier:
www.radsport-rennrad.de/extra





LEICHTGEWICHTS-RÄDER, TRAUM-TOUREN & TESTS

Nah, schön, anspruchsvoll, besonders: Um Traum-Rennrad-Strecken zu erleben, muss man nicht weit reisen. Das zeigen wir unter anderem mit unserer großen Recherche zu „nahen Traum-Touren“. Die Ergebnisse – Strecken-Beschreibungen, Karten, Insider-Tipps, GPS-Daten – finden Sie im vorderen Teil dieses Magazins. Im mittleren geht es primär um getestete Produkte. Diesmal dreht sich unser großer Rad-Test um eine besondere Rennrad-Klasse: Leichtgewichts-Räder. Das leichteste getestete Race-Modell, das Parapera Atmos, wiegt in der Rahmengröße L 6,39 Kilogramm. Mitentscheidend für das Fahrverhalten, den Komfort und die Sicherheit beim Radfahren sind vor allem auch: die Reifen. Deshalb haben wir für diese RennRad 21 Reifen von Continental, Schwalbe, Vittoria und vielen anderen Herstellern ausgiebig im Labor, auf verschiedenen Prüfständen, und auf der Straße getestet – hinsichtlich des Roll-

widerstandes, der Pannensicherheit, des Durchschlagschutzes und mehr. Im Mittelpunkt des dritten großen Vergleichstests dieser Ausgabe: Rennrad-Pedale. Dafür haben wir neun verschiedene Pedal-Systeme und zwölf Modelle zwischen 80 und 290 Euro ausgiebig getestet und bewertet. Im zweiten und dritten Drittel dieses Magazins geht es dagegen primär um: Kondition statt Carbon. Und die Frage, wie man diese möglichst zeiteffizient verbessert. Dafür bieten wir Trainings-Tipps, Beispiel-Einheiten, wissenschaftliche Einblicke, diverse Trainingspläne für alle Altersstufen und Niveaus – und vieles mehr.

David Binnig

David Binnig | Chefredakteur



ZAHL
DES
MONATS 1

6,39
KILOGRAMM

wiegt das Parapera Atmos, das leichteste Rad dieses Testfelds.
Den ganzen Testbericht finden Sie ab der **Seite 52**.

ZAHL
DES
MONATS 2

7000
HÖHENMETER

absolvierten unsere Protagonisten auf ihrem Weg von Nürnberg an die
Adria in 24 Stunden. Die Reportage finden Sie ab der **Seite 16**.

16



Report: Von Nürnberg bis ans Mittelmeer. 600 Kilometer, 7000 Höhenmeter über die Alpen bis an die Adria – fast nonstop

28



Portrait & Training: Radmarathons, Verletzungen, Comebacks & ein WM-Sieg

89



Trainings-Tipps: Leistungsfähigkeit im Alter

52



Radtest: Leichtgewichte – 14 leichte Race-Modelle im großen Vergleichstest

Titelbild: Markus Greber
Ort: Wallis, Schweiz



INHALT

AUSGABE 8 | 2023



ERFAHREN

Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 10

News, Termine, Leitartikel: Lebenserwartung, Krankheiten & Gesundheit – Kosten und Effekte

Alpen-Touren: Von Nürnberg bis ans Mittelmeer 16

600 Kilometer und 7000 Höhenmeter über die Alpen an die Adria – an einem Tag. Der Bericht

Radmarathon-Spezial: Verletzungen & Training 28

Radmarathon-Weltmeisterin – nach einem schweren Unfall drei Monate zuvor. Portrait & Trainingstipps

Ziele: Nahe Traum-Touren in Top-Regionen 38

Schwarzwald, Wallis, Tirol & mehr: Top-Strecken und Berge in Deutschland, Österreich und der Schweiz

TEST & TECHNIK

Neuheiten: Neue Campagnolo-Gruppe & mehr 50

Neues Specialized Allez, Sigmars neuer Radcomputer und Campagnolos elektronische Super Record

Radtest-Spezial: Leichtgewichts-Rennräder 52

14 Leichtgewichte ab 6,4 Kilogramm im Vergleich. Mit Modellen von Specialized, Parapera, Trek und Co.

Reifen-Test: Schwalbe, Vittoria, Continental & Co. 68

Pannenschutz, Komfort, Rollwiderstand, Grip – 21 Clincher- & Tubelessreifen im Praxis- und Labor-Test

Pedal-Test: Zwölf Modelle im Vergleich 78

Die Verbindung zwischen Mensch und Maschine: Pedale aller Preisklassen im Test. Für Straße & Offroad

Impressum Seite 117

TRAINING

Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezepte 86

Studie: Macht Kreatin Radsportler schneller? Plus: Rezept – Essen wie die Bora-Hansgrohe-Profis

Anleitung: Schnell & sicher bergab 88

Eine gute Abfahrtstechnik ist eine Grundvoraussetzung für Radsportler. Hintergründe, Studien und Tipps

Training: Mehr Ausdauer – fit im Alter 94

4800 Kilometer durch die USA – mit über 80 Jahren. Portraits, Hintergründe, Vorbereitung & Trainingspläne

PELOTON

Giro d'Italia: Aufsteiger & Leistungen 106

Dramen, Spektakel, Berge, Comebacks – und neue Top-Fahrer. Hintergründe und Watt-Werte

Portrait: Vom Helfer zum Etappensieger 110

Nico Denz war einer der Aufsteiger des Giro d'Italia. Entwicklung, Vorbereitung & Erfolge

Top-Event: Die neue Super-Radsport-WM 112

WM-Wettkämpfe fast aller Radsport-Disziplinen innerhalb von elf Tagen. Einblicke & Top-Events

REISE

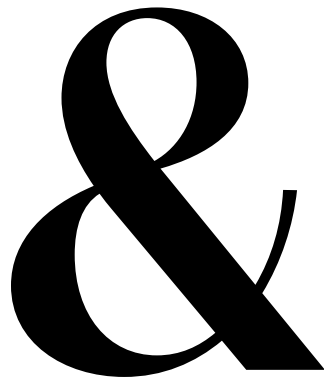
Fuschl am See: Wiesen, Weite & Berge 118

Das Salzkammergut und die Region um Fuschl am See bietet Radsportlern und Triathleten viel. Tipps & Touren

Osttirol: Höhenmeter, Pässe & ein Klassiker 124

Stadt, Berge, Wiesen, Ruhe & Natur: Das bietet die Region zwischen Dolomiten und Großglockner

A L P E N



M E E R

Von Nürnberg ans Mittelmeer –
an einem Tag. Vier Freunde, 600
Kilometer, 7000 Höhenmeter,
etliche Pässe, ein Erlebnis.
Der Selbstversuch.



ÖTZTALER RADMARATHON, MARATONA DLES
DOLOMITES, GLOCKNERKÖNIG, LA MARMOTTE
- CHRISTINA RAUSCH HAT SIE ALLE
GEWONNEN. 2022 WURDE SIE GRAN-FONDO-
WELTMEISTERIN - NACH EINEM SCHWEREN
UNFALL WENIGE MONATE ZUVOR. IHR
TRAINING, IHR ALLTAG, IHRE ZIELE

Text: Frederik Böna **Fotos:** Sportograf



Zum zweiten Mal geht es auf den Monte Bondone, den Berg der Entscheidung – diesmal wird sie immer schneller. Zwölf Prozent Steigung. Sie geht aus dem Sattel und attackiert – nach 76 Kilometern und rund drei Stunden Fahrzeit. Es geht um alles. Um den WM-Titel. Das Rennen wird im Finale zu einem Duell: Christina Rausch gegen Iis Van der Moeren. Die Deutsche beschleunigt weiter, blickt sich um und sieht: eine Lücke. Ihre Konkurrentin fährt rund 50 Meter hinter ihr. Dies kann er sein, der Moment der Entscheidung. Das Rennen begann in Trient südlich der Alpen. Entschieden wird es am Hausberg der Stadt, dem 1650 Meter hohen Monte Bondone. Zweieinhalb Mal führt die WM-Strecke über den Pass. Die Daten von unten bis zum höchsten Punkt: 19,3 Kilometer mit 1456 Höhenmetern und 7,5 Prozent Durchschnittssteigung. Christina Rausch schließt zu einer Gruppe jüngerer Fahrerinnen auf. Fahrerinnen, die ein paar Minuten vor ihr gestartet sind. Sie blickt sich erneut um. Der Abstand zu ihrer Verfolgerin wird größer. Christina Rausch hat in den vergangenen Jahren fast alle großen Bergzeitfahren, Gran Fondos und Ultramarathons in Europa gewonnen. Auch vor der Gran-Fondo-WM 2022 war sie für viele die Favoritin auf den Sieg. Doch eigentlich ist bereits ihre WM-Teilnahme eine Sensation. Denn wenige Wochen zuvor lag sie noch auf der Intensivstation. Die Teilnahme an einem Radrennen: undenkbar.



SIEGE BERGE

PORTRAIT
CHRISTINA
RAUSCH

&

COME BACKS





HEIMAT RUNDEN

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

Text: Redaktion **Foto:** Jannis Brandt

LEICHT SCHNELL

Text: David Binnig, Frederik Böna, Leon Echtermann, Johannes Schinnagel, Jan Zesewitz
Fotos: Gideon Heede, Giant

Der Faktor Gewicht gehört eher nicht zu den aktuellen „Trendthemen“ des Rennradmarktes. Diese lauten eher: Aerodynamik, Komfort und Allroad-Tauglichkeit. Dennoch gab es auch in diesem Bereich Entwicklungsschritte und Innovationen. Etwa hinsichtlich der Allround- und Alltags-Eigenschaften sowie der Robustheit einiger aktueller Leichtgewichts-Race-Modelle. Einst galten die leichtesten Rennräder als fragil, unkomfortabel und wenig alltagstauglich. In diesem Bereich hat sich inzwischen viel verändert – zum Positiven. So entwickelten einige Hersteller ihre Modelle mehr in Richtung von Allroundern, hin zu mehr Dämpfungskomfort, „entspannteren“ Sitzpositionen und einer deutlich verstärkten Langstreckenausrichtung. Ein weiterer Trend – auch bei den Leichtgewichtsmodellen – ist die Reifenbreite. Sieben der Test-Räder rollen auf 28-Millimeter breiten Pneus – wobei am Canyon Ultimate CF SL 8 Aero vorne ein 25- und hinten ein 28-Millimeter-Reifen montiert ist. Die breiteren Reifen sorgen meist für einen spürbar höheren Dämpfungskomfort. Am Giant TCR und am Parapera Atmos sind die Reifen ab Werk tubeless montiert. Schon dadurch ist – wenn man mit einem entsprechend niedrigen Luftdruck unterwegs ist – ein Komfortgewinn spürbar. Zu den „Allround-Modellen“ in diesem Testfeld zählt etwa das Merida Scultura 9000. Bei dem zuletzt 2021 erfolgten Modell-Update wurde das Scultura hinsichtlich der Aerodynamik und des Langstreckenkomforts optimiert. Das Fahrverhalten: ausgewogen, agil und laufruhig. Das Gewicht: 7,43 Kilogramm. Die Vielseitigkeit dieser Rennrad-Gattung zeigt sich auch am Canyon Ultimate CF SL 8 Aero. Es vereint Aerodynamik mit Komfort. Das Fahrverhalten ist ausgewogen, sportiv, agil und dennoch lafuhig. Die DT-Swiss-ARC1100-Laufräder sind vorne

50 und hinten 62 Millimeter hoch. Dies ist ein weiterer sichtbarer Trend in diesem Testfeld: Die verbauten Laufräder vieler Testmodelle sind nicht länger so „flachfelgig“ beziehungsweise so leicht wie möglich, sondern bis zu 62 Millimeter hoch und sollen so vermehrt aerodynamische Vorteile bieten.

Preis & Leistung

Das leichteste Rad in diesem Test ist das Parapera Atmos: In der Rahmengröße L wiegt es 6,39 Kilogramm. Es ist auf ein möglichst geringes Gewicht ausgerichtet und bietet zugleich ausgewogene Allroad-Eigenschaften. Ein Hauptnachteil der meisten Leichtgewichts-Modelle ist: ihr oft hoher Preis. Die Faustregel dafür lautet – leider auch in diesem Testfeld: Je leichter ein Rad ist, desto teurer ist es meist auch. So kostet das günstigste Rad dieses Tests, das Radon Spire Disc 10.9, 3599 Euro. Das Gewicht: 8,01 Kilogramm in der Größe 57. Es ist somit eines der schwersten Testmodelle. Das Radon hat seine Stärken in den Test-Parametern „Lafuhigkeit“, „Komfort“ – und in der Preis-Leistung. Seine Ausstattung: Newmen-Komponenten und eine elektronische Shimano-Ultegra-Di2-Gruppe. Der Preis des teuersten Testmodells, des Lapiere Xelius SL 10.0: 9999 Euro. Sein Gewicht: 6,71 Kilogramm. Die Top-Modelle der Hersteller werden leider seit Jahren für immer weniger Menschen erschwinglich. Für die allermeisten bleiben sie: Träume. //

21

REIFEN IM TEST

DREH moment

**PANNENSCHUTZ, KOMFORT,
ROLLWIDERSTAND, GRIP - 21 AKTUELLE
CLINCHER- & TUBELESSREIFEN IM
GROSSEN PRAXIS- UND LABOR-TEST.**



KONTAKTPUNKT



DAS PEDAL IST DIE VERBINDUNG ZWISCHEN MENSCH UND MASCHINE. ZWÖLF MODELLE ALLER PREISKLASSEN FÜR DIE STRASSE UND DAS GELÄNDE IM GROSSEN VERGLEICHSTEST.

BERGAR



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

Er hat keine zehn Meter Vorsprung – oben am höchsten Punkt der Cipressa. Hier, vor der Abfahrt. Wenige Meter vor der Kuppe des Berges hat er attackiert. Jetzt geht es bergab. Er beschleunigt, schneidet von außen nach innen in die Kurve, fährt die Asphaltdecke bis zum letzten Zentimeter aus – und sprintet schon kurz nach dem Scheitelpunkt wieder los. Hier, in der Abfahrt, gewinnt er dieses Rennen. Eines der größten und wichtigsten überhaupt: Mailand-Sanremo. Nach 294 Kilometern und 06:25 Stunden Fahrzeit erreicht er die Ziellinie – mit 15 Sekunden Vorsprung. Mathieu van der Poel blickt sich um, und sieht niemanden. Er richtet sich auf und jubelt. Dieser Sieg bei diesem Klassiker-Monument 2023 ist einer von vielen großen, die der Niederländer bereits eingefahren hat. Fünfmal war er Cyclocross-Weltmeister. Sein großes Saisonziel 2021 lautete: Mountainbike-Olympiasieg. Van der Poel ist ein Multidisziplin-Athlet. Er gilt als einer der technisch besten Fahrer des Profi-Pelotons. Seine Siegfahrt von Sanremo hat, wieder einmal, eine Tendenz bestätigt: Immer mehr große Rennen werden, auch oder hauptsächlich, bergab ent-

NEUES AUS DER FORSCHUNG



HEIMSPIEL

DEUTSCHLAND
TOUR



724 KILOMETER, EIN PROLOG, VIER ETAPPEN: DIE DEUTSCHLANDTOUR IST DIE EINZIGE GROSSE RUNDFAHRT DES LANDES. FÜR DIE DEUTSCHEN TEAMS UND FAHRER IST EIN ETAPPENSIEG MEHR ALS EINE FRAGE DES PRESTIGES. DIE STRECKE, DIE HIGHLIGHTS, DIE FAVORITEN, DIE TIPPS.

Text: Christina Kapp Fotos: Cor Vos

Radclub.de



Die besten Vorteile für alle Fahrradfans.



Für leidenschaftliche RadsportlerInnen und GenussradlerInnen. Mit den besten Angeboten und Events rund ums Radfahren. Viele Produkt- und Kaufberatungen zu deinen Lieblingsmarken. Exklusive Events, Webinare, Betriebsbesichtigungen & Verlosungen. Mit attraktiven Rabatten auf Zubehör und Services.

PRODUKTBERATUNGEN

SELBST PRODUKTE TESTEN

ATTRAKTIVE VERLOSUNGEN

WEBINARE UND EVENTS

PRÄMIEN & PREISVORTEILE

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

DEIN RADMAGAZIN IM ABO



Jetzt Mitglied werden und alle Vorteile entdecken.

www.radclub.de/einsteigen

UNSERE PARTNER:
(Auswahl)



IMPRESSUM

Verlag

BVA BikeMedia GmbH
Fraunhoferstraße 9-11 · 85737 Ismaning / München

Geschäftsführer

Paul von Schubert, Nico Martin, Hartmut Ulrich
HRB 193731 AG München
BVA BikeMedia ist ein Unternehmen der Gundlach Gruppe Bielefeld.
RennRad wurde 2003 gegründet und erscheint im 21. Jahrgang.

Chefredakteur

David Binnig

Produktionsleitung/CvD

Jörg Gleichmar

Redaktionskontakt

Homepage: www.radsport-rennrad.de
Facebook: www.facebook.com/RadsportmagazinRennRad
Leserbriefe an: service@bva-bikemedia.de

Redaktion

Christina Kapp,
Jan Zesewitz, Frederik Böna

Fotoredaktion

Jürgen Amann, Gideon Heede

Lektorat

Sabine Stalujanis - Lektorat Punktgenau

Layout & Produktion

Ludwig Bestler | Wort & Satz
www.ludwigbestler.de

Marketing & Vertrieb

Jochen Rabe, Musa Sağlam, Magdalena Weigl

Mediaberatung

Mario Stützer
T +49 (0) 151-18 85 05 60
mario.stuetzer@bva-bikemedia.de

Fabian Morlock
T +49 (0) 151-18 85 05 59
fabian.morlock@bva-bikemedia.de

Benedikt Sperl
T +49 (0) 151-18 85 05 62
benedikt.sperl@bva-bikemedia.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2023.

Anzeigenverwaltung

Doris Baldwin
T +49 (0) 151 18 85 05 92
doris.baldwin@bva-bielefeld.de

Nationalvertrieb

PARTNER MedienserVICES GmbH, Stuttgart

Kundenservice

Mo-Fr: 9-13 Uhr
T +49 (0) 89-416 15 40-0
service@bva-bikemedia.de

Erscheinungsweise, Abonnements und Bezugspreise

RennRad erscheint mit jährlich zehn Ausgaben.

Erhältlich an Kiosken, im Bahnhofskiosk, in ausgewählten Zweiradfachgeschäften oder direkt über den Kundenservice (auch Nachbestellungen).

Einzelpreis: PRINT 6,80 Euro (bei Versand ab Kundenservice zzgl. 2,- Versand); DIGITAL 4,50 Euro

Miniabo: 3 aktuelle Hefte für 14,90 Euro (nur Inland)

Jahres-Ab: PRINT 10 Hefte für 65,- Euro (Inland);

81,- Euro (Ausland); DIGITAL 43 Euro

Bei Nichterscheinen (höhere Gewalt) besteht kein Ersatzanspruch.
Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt.

Nachdruck

Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags

Druck

Vogel Druck und Medienservice GmbH
Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

Infos zum Radwanderkarten- und Radbücher-Programm der BVA

www.fahrradbuecherkarten.de
Oder direkt bei Ulrike Krumme
T +49 (0) 521-595-540
ulrike.krumme@bva-bikemedia.de

Im Verlag BVA BikeMedia erscheinen neben RennRad diese Magazine zum Thema Radfahren/Mobilität:

Rad fahren **Rad Elektro** **Rad sport** **Rad Markt**



CHANCE

Rad fahren, erleben & schreiben RennRad sucht Praktikanten & freie Mitarbeiter

Journalismus und Radsport miteinander verbinden? Radfahren, recherchieren und schreiben? Das bietet die Stelle bei einem der führenden Radsport-Magazine.

Das erwartet Dich bei uns:

Als Praktikant verfasst Du redaktionelle Beiträge, Blogbeiträge und Social-Media-Posts rund um Themen wie Sport-Ernährung, Training, Ultracycling, Radmarathons oder Triathlon. Als freier Mitarbeiter produzierst Du in engem Austausch mit der Redaktion Texte, Tests und Analysen zu diesen Themen.

Das bringst Du mit:

Als Praktikant: Du bist aktiver (Hobby-) Radsportler und lebst die Leidenschaft für Deinen Sport. Erste Schreiberfahrungen und Leidenschaft für Sprache sind von Vorteil. Als freier Mitarbeiter: Du bist aktiver Radsportler mit Schreiberfahrung und kennst Dich mit den Trainings-, und Reportage-Themen im Magazin RennRad aus und bringst eigene Ideen ein.

Fühlst Du Dich angesprochen?

Dann sende Dein Bewerbungsprofil und eventuelle Schreibproben digital/per PDF an:
manuela.hiendleder@bva-bikemedia.de

allwetterfeste KETTENSCHMIERUNG



„Ist die absolute Nummer 1 in diesem Test“ mit 24 Punkten!



www.brunox.swiss



So geht Zukunft!



Neue Zeiten, neue Mobilität: Ob Business oder Freizeit, mit den Trikes von HP VELOTECHNIK liegen Sie gleich dreifach vorne. Entdecken Sie den Fahrspaß auf drei Rädern! Himmlisch bequeme Sitze, eingebauter Panoramablick und dazu die einzigartige Kombination von Fahrkomfort, Aerodynamik, und Wetterschutz. Sogar einen Motor können Sie haben. Das gibt es so nur in einem Liege-Dreirad.

Fordern Sie gleich Ihr Liegerad-Infopaket an!

HP

VELOTECHNIK

Telefon 0 61 92 - 97 99 20 • Fax - 97 99 22 99
www.hpvelotechnik.com • mail@hpvelotechnik.com



BERG WEH

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

RENNRAD
REISE
OSTTIROL



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

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

