

# RennRad

TEST: MEHR SICHERHEIT

## AKKULICHTER

LEUCHTKRAFT & -DAUER: MODELLE AB 33 € GETESTET

### ERNÄHRUNG & LEISTUNG

Studien und Interview: Proteine & Nahrungsergänzungsmittel

Sprinter, Zeit- oder Bergfahrer? Tipps

### FAHRERTYPEN & TRAINING

Eigene Stärken & Schwächen finden. Analyse & Trainingspläne

### EXTREM: 5000 KILOMETER

Langdistanzen: Rennen durch die USA, 24-Stunden-WM & mehr

### RADMARATHONS & BERGE

Ausdauer: Vorbereitung, Taktik & Zeitfahren am Großglockner

### TEST: SCHNELLER MIT KI?

Künstliche Intelligenz: gesünder & fitter – mit Ernährungs-Apps



## ALU- & STAHL-RÄDER

RADTEST: RENNRÄDER AB 999 EURO – MIT MODELLEN VON CANYON, GIANT, ROSE, STEVENS & CO.





## TRAINING, ERNÄHRUNG & METALL-RENNRÄDER

Wie weit können Sie fahrradfahren? 859 Kilometer in 24 Stunden – oder 4933 in acht Tagen und 22 Stunden. So lautet Philipp Kaiders Antwort auf diese Frage. Der Krankenpfleger aus Wolkersdorf in Österreich ist einer der weltbesten Langdistanz-Radsportler und zweimaliger 24-Stunden-Weltmeister. Wie und warum er so weit fährt, wie er trainiert, sich ernährt, motiviert und seine Kraft optimal einteilt, erfahren Sie in unserem großen Portrait-Artikel über ihn. Er kennt seine Stärken und Schwächen. Dies ist die Grundvoraussetzung dafür, besser zu werden. Doch wie findet man heraus, welcher Fahrertyp man ist – Zeit- oder Bergfahrer, Tempobolzer oder Sprinter, Kriteriums- oder Ultradistanz-Athlet – wofür man Talent hat und wie man sowohl seine Stärken als auch die Schwachstellen verbessert? Dies hat der Top-Trainer Markus Kinzlauer für uns analysiert. Seinen großen Hintergrundartikel mit etlichen Tipps und Trainingsplänen finden Sie im vorderen Teil dieses Magazins. Schneller

fahren hängt auch mit „besser essen“ zusammen. Deshalb ist das Thema Ernährung ein Schwerpunkt dieser RennRad-Ausgabe. Auf den folgenden Seiten bieten wir dazu Experten-Tipps, Studien und einen Test von Apps, die bei „der optimalen Athleten-Ernährung“ und letztlich der Leistungssteigerung helfen sollen. Der Radtest dreht sich diesmal um das, was einst der Standard war: Rennräder aus Metall – Aluminium und Stahl. Wir haben acht aktuelle Modelle ab 999 Euro von Rose, Canyon, Stevens, Eddy Merckx und anderen getestet. Wie agil sind sie, wie robust und wie preis-leistungsstark? Die Antworten auf all diese und weitere Fragen finden Sie auf den kommenden RennRad-Seiten.



David Binnig | Chefredakteur



ZAHL  
DES  
MONATS 1  
**999**  
EURO

kostet das Canyon Endurace Allroad 5, das günstigste Rad unseres aktuellen Vergleichstests. Den Radtest finden Sie ab der Seite 50.

ZAHL  
DES  
MONATS 2  
**4933**  
KILOMETER

in acht Tagen und 22 Stunden fuhr Philipp Kaider quer durch die USA. Alles zu ihm und zum Race Across America finden Sie ab der Seite 14.

14



**4900 Kilometer & 50.000 Höhenmeter:** Philipp Kaider gewann das Race Across America – und noch viel mehr. Portrait, Report & Trainings-Tipps

26



**Top-Trainingslager-Ziel:** Ruhe, Meer, Leere, Weite & Vulkane – all das bietet Lanzarote

72



**Ernährungs-Spezial:** Gesundheit & Leistung

50



**Radtest-Spezial:** acht Modelle aus Aluminium und Stahl ab 999 Euro im großen Test

**Titelbild:** Bartek Wolinski/ Red Bull Content Pool  
**Ort:** Rossfeld-Panoramastraße, Deutschland





# INHALT

AUSGABE 9 | 2025

## ER·FAH·REN

### Auftakt: Menschen, Szene, Geschichten 8

News, Termine, Leitartikel: Ist der Profi-Radsport zu schnell? Entwicklungen, Verbote & Lösungsansätze

### Extrem: 4900 Kilometer & 50.000 Höhenmeter 14

Philipp Kaider gewann das Race Across America 2025 – und noch viel mehr. Portrait, Report & Trainings-Tipps

### Ruhe, Meer & Vulkane: eine Insel ohne Winter 26

Berge, Küsten, Leere, Weite – und viele Optionen für Radsportler: Lanzarote. Reportage, Touren & Tipps

### Lang- vs. Kurzstrecke: Anforderungen & Training 38

Zeit- oder Bergfahrer? Rouleur oder Sprinter? Stärken verbessern, Schwächen minimieren – Analyse & Tipps

## TEST & TECHNIK

### Radtest-Spezial: Modelle aus Metall ab 999 Euro 50

Komfortabel, vielseitig, robust, preis-leistungsstark: acht Räder von Rose, Canyon, Stevens & Co. im Test

### Test: Lampen & Leuchtsysteme ab 33 Euro 60

Leuchtkraft, Montage, Gewicht, Akku-Laufzeit & mehr: zwölf Lampen-Sets im großen Vergleich

## TRAINING

### Auftakt: Wissen, Tipps & Fitness-Rezept 70

Studie: Hitze und sportliche Leistung. Plus: Rezept – Essen wie die Red-Bull-Bora-Hansgrohe-Profs

### Ernährungs-Spezial: Gesundheit & Leistung 72

Fleisch, Milch, Zucker, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate – der Experte Chris Michalk im Interview: Studien & Tipps

### KI-Ernährungs-Apps: Mahlzeiten nach Maß 80

Besser essen, mehr leisten, schneller regenerieren – zwei Programme im Test. Studien, Funktionen & Effekte

### Radmarathon-Form: Top-Events & Tipps 92

Im Spätsommer finden etliche Top-Veranstaltungen statt. Termine und Trainingstipps für das Saisonfinale

## PELOTON

### Analyse: Top-Anstiege der Tour de France 90

Mont Ventoux, Col de la Loze und Co. – die Highlights der Frankreichrundfahrt. Plus: Powermeter-Daten

### Berg-Leistung: Watt-Werte & Training 92

Tadej Pogačar und Co. liefern die höchsten Leistungen der Radsport-Geschichte. Analyse und Trainingspläne

## REISE

### Tirol: Anstiege, Täler & Radmarathon 102

214 Kilometer, drei Pässe, 3500 Höhenmeter: der Report zum Rad-Marathon Tannheimer Tal 2024

### Salzburger Land: Europas Top-Bergrennen 108

27,3 Kilometer, 1672 Höhenmeter: der Glocknerkönig im Selbstversuch. Plus: die Watt-Werte der Sieger

**Impressum** Seite 100

# EXTREM & SCHNELL

→ 4933 KILOMETER UND 50.000 HÖHENMETER – IN WENIGER ALS NEUN TAGEN. **PHILIPP KAIDER** GEWANN DAS BERÜHMTESTE LANGDISTANZ-RENNEN DER WELT, DAS **RACE ACROSS AMERICA** – UND NOCH VIEL MEHR. SEINE ERFOLGE, SEINE ERLEBNISSE, SEINE VORBEREITUNG: PORTRAIT, REPORT UND TRAININGS-TIPPS.

**Text:** Jens Claussen

**Fotos:** Ambrosch, Schoko communications

1 600 Kilometer nach dem Start ist er oben, auf 3300 Metern über dem Meer – an der höchsten Stelle seiner Fahrt quer durch die USA. Er ist der Erste hier, am Wolf Creek Pass, während des wohl härtesten Radrennens der Welt. Die Pässe der Rocky Mountains, die Höhe, die Kälte – all das ist nur eine – in der Relation – kleine „Hürde“ auf dem Weg ins Ziel. Denn das befindet sich auf der anderen Seite des Kontinents. Philipp Kaider aus Wolkersdorf in Österreich durchquert die USA auf einer vorgegebenen Strecke von West nach Ost – so schnell wie möglich. Ihn begleiten seine elf Betreuer in einem Mietwagen und Campervan. Die Route: von der Pazifikküste, in Oceanside in Kalifornien, nach Atlantic City am Atlantik, 4933 Kilometer und 50.000 Höhenmeter. 1500 Kilometer nach dem Start erreicht er die Rocky Mountains. 100 Kilometer später überquert er den Wolf Creek Pass. Rund 70 Prozent der Strecke liegen jetzt noch vor ihm – doch er kommentiert diesen Moment mit einem Lächeln: „Jetzt geht es quasi nur noch bergab in Richtung Atlantik.“ Zunächst muss er aber noch über den 2873 Meter hohen La-Veta-

→ PHILIPP KAIDER



# RUHE & VUL- KANE



EINE INSEL OHNE  
WINTER – UND MIT  
VIELEN OPTIONEN FÜR  
SPORTLER: **LANZAROTE.**  
TOUREN UND TIPPS.



**ZEIT- ODER BERGFAHRER? ROULEUR ODER SPRINTERT? WO LIEGEN DIE EIGENEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN – UND WIE VERBESSERT MAN DIE EINEN UND MINIMIERT DIE Anderen? ANALYSE, ERNÄHRUNGSTIPPS UND TRAININGSPLÄNE.**

# FAHRTYPEN



**Text:** Markus Kinzlbauer **Fotos:** Cor Vos, Mitchel Vincent

Sieben, sieben, acht, zehn Stunden auf dem Rad über zwei, drei, vier Pässe – oder 40, 42, 46 km/h „im Schnitt“. Lang und gleichmäßig oder kurz und hart? All dies ist der Radsport. Je nach den eigenen Zielen. Je nachdem, ob diese einfach fitter werden, Radmarathons, Straßenrennen, Kriterien, Gravel-Events, Zeitfahren oder etwa Mehrtagestouren lauten.

Somit gilt auch: Training ist nicht gleich Training. Unter dem Überbegriff „RadSport“ summiert man verschiedene Spezialdisziplinen. Es ist quasi ein Ding der Unmöglichkeit, in all den Kategorien top zu performen. Es sei denn, man heißt Eddy Merckx oder Tadej Pogačar. Die Leistungsdichte der jeweiligen Spezialisten nimmt stetig zu – und auch bei Hobbyveranstaltungen steigt das Niveau sichtlich von Jahr zu Jahr. Das ist auch dem Umstand geschuldet, dass sich immer mehr Menschen mit dem Thema „effizientes Training“ auseinandersetzen. Die Erfolgsformel heißt: planvoll trainieren und regenerieren. Denn: Abhängig von der Art des Wettkampfs sind unterschiedliche physiologische Voraussetzungen nötig. Betrachtet man die beiden Enden des Spektrums beim Rennradfahren – einen Bergfahrer neben einem Sprinter – so erkennt man bereits an der

Körperkonstitution die unterschiedlichen Anforderungen. Bergspezialisten sind im Normalfall dünner und leichter, ihr Oberschenkelumfang ist deutlich geringer. In der Physiologie unterscheiden sich die Fahrertypen vor allem in der Fähigkeit, Energie auf dem sogenannten glykolytischen Weg zu generieren. Dies bedeutet, dass die Energie innerhalb kürzester Zeit in großer Menge anaerob aus Kohlenhydraten generiert werden kann. Auf diese Weise können Sprinter wiederholt Maximalleistungen jenseits der 1000-Watt-Marke aufs Pedal bringen. Doch: Dieser Stoffwechsel bringt für lang andauernde hohe Belastungen einen massiven Nachteil mit sich. Denn der Zucker liefert innerhalb dieses anaeroben Stoffwechselwegs nur noch einen Bruchteil an Energie – in der Relation dazu, was er aerob, ergo mit genug zur Verfügung stehendem Sauerstoff liefern könnte. Der Nachteil an diesem aeroben Weg wäre für den Sprinter, dass die Energie deutlich langsamer erzeugt würde und die extrem hohen Leistungen niemals möglich wären. Damit erklärt sich auch, dass der aerobe Weg vor allem für Berg- und Radmarathonfahrer Vorteile bringt, da diese mit den vorhandenen, aber begrenzten Zuckerspeichern zwar keine hohen Maximalleistungen, aber viel mehr, und vor allem länger, Energie produzieren können.

# ALU MINIUM & STAHL

RADTEST



# **ALLROAD-, ENDURANCE UND GRAVELRÄDER AUS ALUMINIUM UND STAHL - ACHT MODELLE IM TEST.**



## **DAS GÜNSTIGSTE RAD**

Canyon Endurace Allroad 5  
999 Euro

## **DAS LEICHTESTE RAD**

Eddy Merckx Pévèle Corsa  
9,26 Kilogramm

## **DAS SCHWERSTE RAD**

Ridley Grifn A Gravel 2025  
10,88 Kilogramm

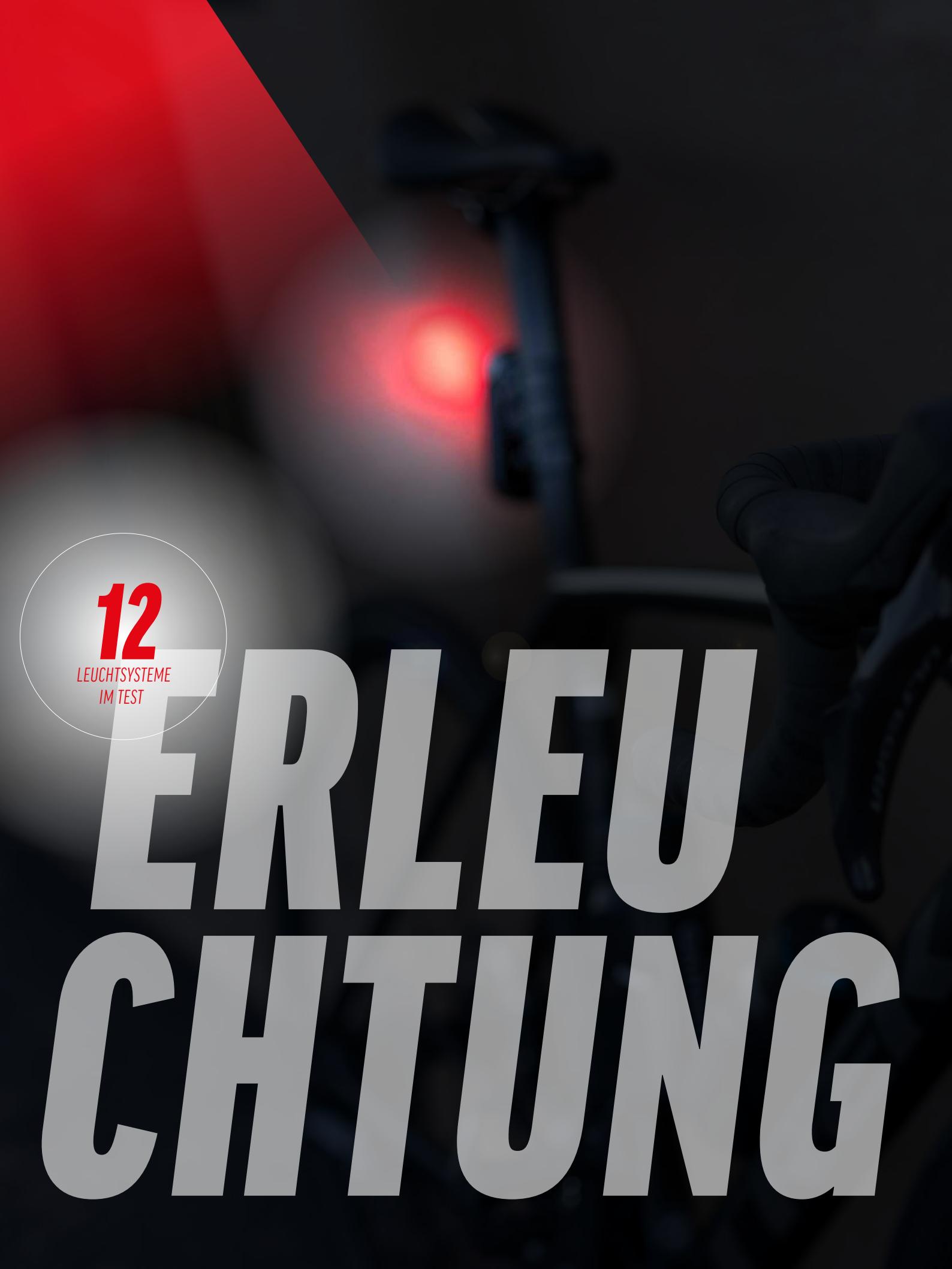
Text: S. Pusch, F. Böna, J. Schinnagel, L. Heigl, P. Siebert

Fotos: Gideon Heede, Nicola Vettorello

**D**as Rahmenmaterial beeinflusst die Dämpfungs- und Fahr-eigenschaften eines Rades. Je nach dem verwendeten Werkstoff und seiner Verarbeitung kann der Rahmen robuster, leichter, steifer und komfortabler sein. Sieben der acht in diesem Testfeld vertretenen Modelle basieren auf einem Aluminium-Rahmen. Im Vergleich zu Carbon- müssen der Querschnitt und die Wandstärke von Alu-Rohren erhöht werden, um eine hohe Stabilität zu erreichen. Sie sind in der Regel günstiger und robuster als Carbon- Modelle, aber meist auch schwerer. Die günstigsten Räder in diesem Vergleich kommen von Canyon und Radon. Das Allroad 5 kostet 999, das R1 105 1399 Euro. Die Gewichte: 10,85 beziehungsweise 9,86 Kilogramm. Beide richten sich hinsichtlich ihrer Ausstattungen und Geometrien bewusst an Rennrad-Einsteiger. Die mechanischen Shimano-Cues- beziehungsweise -105-Gruppen sind je sehr breit und bergtauglich übersetzt. Die Sitzpositionen fallen jeweils recht aufrecht, kompakt, kaum gestreckt und somit voll langstreckentauglich aus. Das Canyon ist mit einer maximalen Reifenfreiheit von 40 Millimetern und den zusätzlichen Rahmengewindeösen zudem voll commuting- und bikepackingtauglich. Noch klarer auf den All- beziehungsweise Offroad-Einsatz ausgelegt sind das Merida Scultura Endurance GR 500 und das Ridley Grifn A Gravel. Beide bieten jeweils eine bergtauglich übersetzte Shimano-GRX- Gravel-Gruppe, robuste Aluminium-Laufräder und profilierte All-Terrain-Reifen in 35 beziehungsweise 38 Millimetern Breite.

## **Ausrichtungen & Preis-Leistung**

An einem Test-Modell sind 38, an je zweien 35 beziehungsweise 32 und an dreien 28 Millimeter breite Pneus verbaut. Breitere Reifen können mit einem niedrigeren Luftdruck gefahren werden, was den Dämpfungskomfort weiter erhöht – besonders wenn sie tubeless montiert sind wie beim Giant Contend AR 1. Das All-round-Modell des taiwanesischen Herstellers punktete im Testverlauf zudem mit seiner hohen Steifigkeit, die unter anderem durch die kleineren Rahmendreiecke der Sloping-Geometrie bedingt ist. Das Giant wiegt 9,52 Kilogramm und kostet 1699 Euro – es liegt damit im Gewichts- und Preismittelfeld dieses Vergleichs. Das teuerste Rad kommt von Eddy Merckx. Sein Preis: 5999 Euro. Das Pévèle Corsa ist zugleich ein „Exot“ in diesem Testfeld. Es basiert auf einem mehrfach konifizierten Columbus-Stahl- Rahmen, der in Italien von Hand gefertigt wird. Der Werkstoff Stahl steht für Robustheit, Komfort, Haltbarkeit – und wird oft nur noch von spezialisierten Herstellern angeboten. Beim Pévèle kombiniert Eddy Merckx eine klassische Diamant-Rahmenform mit dem UDH-Schaltwerks-Standard, Carbon-Laufrädern und einer elektronischen Sram-Rival-AXS-Gruppe. Das Gewicht: 9,26 Kilogramm. Hier wird ein Nachteil des Materials deutlich. Dennoch zeigt sich in diesem Test: Klassik muss nicht retro sein – sie kann auch hochmodern, handgemacht und konkurrenzfähig sein. //



**12**  
LEUCHTSYSTEME  
IM TEST

# ERLÉFU CHTUNG

## **SICHERHEIT UND SICHTBARKEIT: LAMPEN UND LEUCHTSYSTEME GEHÖREN ZUR RADSPORTLER- GRUNDAUSSTATTUNG. WIR HABEN ZWÖLF MODELLE AB 33 EURO AUSGIEBIG GETESTET.**



**Text:** Günther Proske **Fotos:** Günther Proske, Garmin

---

Wie eine Motte folgt man als Radsportler nachts dem Licht – es ist alles. Ohne Licht sieht man im Dunkeln nichts und wird nicht gesehen. So folgt man dem Lichtkegel der Lampe, die am eigenen Lenker angebracht ist. Doch: Wie weit reicht dieses Licht? Und wie lange kann es strahlen? Anders gesagt: Wie lange „hält“ der Akku? Was können moderne Rad-Lichtanlagen? Diese und etliche andere Fragen haben wir im Rahmen dieses Vergleichstests beantwortet.

Auf dem Markt gibt es unzählige Lampen für Radfahrer. Für das Rad, den Helm, die Kleidung – blinkend oder konstant leuchtend. Doch hierzulande gelten im Straßenverkehr eigene klare Vorgaben, in Form der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung, kurz StVZO. Sie zu erfüllen, ist für die Beleuchtungshersteller aufwendig. In vielen Ländern ist zum Beispiel die Blinkfunktion zugelassen – in Deutschland nicht. In diesem Test finden sich nur „legale“ Modelle, die der StVZO entsprechen. Die Preise, Funktionen, Akkus et cetera der getesteten Lampen unterscheiden sich stark. Wer nur selten im Dunkeln unterwegs ist und primär gesehen werden will, kommt meist mit einer in der Relation



# ERNÄHRUNGS EXTRA

CHRIS MICHALK  
IM INTERVIEW

**GESUNDHEIT, LEISTUNG UND WAS ES  
DAFÜR BRAUCHT: FLEISCH, MILCH,  
ZUCKER, EIWEISS, FETT,  
KOHLENHYDRATE - ÜBER DIE FRAGE  
DER „RICHTIGEN ERNÄHRUNG“  
WERDEN INZWISCHEN FAST SCHON  
GLAUBENSKRIEDE GEFÜHRT. DER  
EXPERTE CHRIS MICHALK IM  
INTERVIEW - STUDIEN UND TIPPS.**

**Text:** Dieter Hilla

**Fotos:** Kai Luge, Dusan Zidar, Edubily, Cor Vos, AdobeStock

**RennRad: Herr Michalk, Sie sind studierter Biologe, Blog-Autor und Mitgründer von edubily. Ein Zitat von Ihnen lautet: „Proteine sind wichtiger als Kohlenhydrate und Fette.“ Warum?**

Proteine sind der Makronährstoff, der in die Magermasse eingebaut wird. 20 bis 30 Prozent der Eiweißkalorien gehen als Wärme verloren, das heißt, die Energie „verpufft“ einfach. Bis auf die berühmten Omega-3-Fettsäuren sind Fette und Kohlenhydrate nicht essenziell. Proteine enthalten essenzielle Aminosäuren – das heißt: Die müssen wir dem Körper zuführen, damit er überhaupt funktionieren kann. Deshalb legt der Körper ja auch Eiweißreserven an. Die herausgehobene Rolle der Proteine zeigt sich auch daran, dass Tiere – das sind wir Menschen ja auch – ihre Nahrungsaufnahme am Proteinanteil kalibrieren. Das bedeutet: Je mehr Proteine wir aufnehmen, desto weniger Nahrung führen wir insgesamt zu. Auch der Fakt, dass Menschen mit einer größeren Muskelmasse im Durchschnitt attraktiver wirken, zeigt, wie sehr die Evolution die Proteinaufnahme belohnt.

**Sie sprechen sich auch klar für den Konsum von Fleisch aus, was dem Zeitgeist widerspricht. Aus welchen Gründen?**

Fleisch enthält viele wertvolle Stoffe, die man sonst nicht oder nur schwierig zuführen kann, zum Beispiel Taurin, L-Carnitin, Carnosin oder Q10. Pflanzenfresser, Kühe etwa, haben keine Probleme damit, diese Stoffe selbst herzustellen. Wir Menschen können das nicht mehr im großen Umfang. Wenn wir kein Fleisch essen, verarmen die Speicher dieser Stoffe. Sie sind zwar nicht essenziell, aber sie haben einen so großen Mehrwert, dass man nicht wirklich auf sie verzichten kann. L-Carnitin etwa spielt eine zentrale Rolle beim Transport langkettiger Fettsäuren in die Mitochondrien und trägt so zur Energieproduktion bei – besonders bei einem erhöhten Energiebedarf, wie es beim Sport der Fall ist. Um diese Stoffe aufzunehmen, ist gar kein exzessiver Fleischkonsum nötig. 200 bis 300 Gramm gutes rotes Fleisch pro Woche reichen aus.

KI-ERNÄHRUNGS-APPS

# ESSEN WIE EIN PROFI

**BESSER ESSEN, MEHR LEISTEN,  
SCHNELLER REGENERIEREN -  
DAS VERSPRECHEN NEUE  
KI-ERNÄHRUNGS-APPS. STUDIEN,  
FUNKTIONEN & EFFEKTE. ZWEI  
PROGRAMME IM TEST.**



# BERG LEISTUNG

**WATT-WERTE, TAKTIKEN, TRAINING: TADEJ POGAČAR  
UND CO. LIEFERN DIE HÖCHSTEN LEISTUNGEN DER  
RADSPORT-GESCHICHTE. EINE ANALYSE.**

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

4 800 Höhenmeter, drei Alpenpässe – und ein gewohnter Ablauf. Dies war, was die Königsetappe der Dauphiné Libéré in diesem Juni definierte. Alle drei Top-Favoriten auf den Tour-de-France-Sieg gingen hier an den Start. Doch nur einer dominierte alles. Erst mussten die Fahrer im Verlauf dieses Tages über den Col de la Madeleine, dann über den Col de la Croix de Fer und dann hinauf ins Ziel in Valmeinier 1800. Die Daten der Anstiege: 24,7, 22,4 und 16,2 Kilometer. Der finale Berg. Der Mann im gelben Trikot attackiert 11,9 Kilometer vor dem Ziel. Kein anderer Fahrer kann mitgehen. Es sieht so aus, als würde auch Jonas Vingegaard „einbrechen“. Doch er stabilisiert sich und hält seinen Rückstand konstant. Pogačar gewinnt. Der Däne überquert die Ziellinie mit 14 Sekunden Rückstand. Remco Evenepoel, der dritte Tour-Top-Favorit, verliert fast drei Minuten. Während seiner Attacke leistet Tadej Pogačar rund

sieben Watt pro Kilogramm – über den gesamten Anstieg liegt sein gemittelter Wert bei 6,5. Acht Monate zuvor, ein ganz anderes Terrain, ein ganz anderes Rennen, das für viele wohl wichtigste des Jahres: die Straßen-WM. Nicht dass der Top-Favorit Pogačar siegte, machte diesen Tag so besonders – sondern wie er es tat. Er attackiert während der vierten Passage des Witikon-Anstiegs, 100 Kilometer vor dem Ziel. Während seiner Attacke versucht der US-Amerikaner Quinn Simmons 41 Sekunden lang, an seinem Hinterrad zu bleiben. In dieser kurzen Zeit leistet er im Durchschnitt 743 Watt. Relativ gesehen entspricht dies 10,3 Watt pro Kilogramm. Sein Maximalwert: 985 Watt, 13,7 pro Kilogramm. Über die komplette Dauer des Anstiegs, 10:31 Minuten, betrug sein gemittelter Wert 449 Watt, 6,2 pro Kilogramm. In den ersten vier Minuten nach Pogačars Attacke fuhr Simmons 550 Watt, 7,6 pro Kilogramm. Es war zu wenig. Tadej Pogačar fuhr mal wieder in seiner eigenen Leistungswelt. Einer Welt, die einige Stufen höher ist als jene in den Jahren der Dominanz des britischen Teams Sky zwischen 2012 und 2019 – und auch deutlich höher als in der „Epo-Doping-Hochphase“, der Zeit des Lance Armstrong, Bjarne Riis, Marco Pantani und Jan Ullrich.

\*  
RAD  
MARATHON  
**TANNHEIMER TAL**

# BERGE TÄLER

214 KILOMETER UND 3500 HÖHENMETER,  
RIEDBERG-, HOCHTANNBERG- UND  
GAICHTPASS – DAS SIND DIE  
RAHMENBEDINGUNGEN DES  
**RAD-MARATHON TANNHEIMER TAL**.  
ERLEBNISBERICHTE & WATT-WERTE.

**Text:** Daniela Traxl-Pintarelli, Sebastian Breuer

**Fotos:** Rolf Marke, Sportograf

**UNSERE  
STARTER**

**DANIELA  
TRAXL-PINTARELLI**

**SEBASTIAN  
BREUER**



GLOCKNER  
KÖNIG

# BERG RENTGEN



# VORSCHAU

RENNRAD 10 | 2025

ERSCHEINUNGSTERMIN:  
23. SEPTEMBER



## RADTEST-SPEZIAL: HIGH-END-GRAVEL-BIKES

Aerodynamik, Ausstattung, Fahrverhalten & mehr – sportive Top-Gravelräder im Test.  
Mit Modellen von Canyon, Wilier, Ridley, BMC und Co.



### DREI INSELN, 2500 KILOMETER, 25.000 HÖHENMETER **EXTREM: JAPAN IN FÜNF TAGEN**

Mit dem Rennrad vom südlichsten bis zum nördlichsten Punkt Japans – das Training, die Motivation und Erlebnisse des Rekordhalters.



### MODELLE VON TACX, WAHOO, ELITE UND CO. IM TEST **TEST: SMART-ROLLENTRAINER**

Schneller werden mit virtuellem Training zu Hause. Konzepte, Trainingsplattformen und Zubehör. Kauf- und Praxis-Tipps.



### AUSWAHL UND AUSBILDUNG: DEUTSCHE TOP-TALENTEN **TRAINING: JUGEND & LEISTUNG**

Radsport-Nachwuchs-Förderung in Deutschland – Entwicklungen, Talente, Trainingsmethoden und Rennerfolge.

Fotos: Gideon Heede, Garmin, BikeMedia

“

*„Ich habe kein Problem damit zu verlieren,  
aber ich hasse es zu verlieren, ohne es versucht zu haben.“*

*Jacky Durand – französischer Ex-Radprofi*



[www.radsport-rennrad.de](http://www.radsport-rennrad.de)



[rennradmagazin](#)



[radsportmagazinrennrad](#)