

ROADBIKE

RADTEST

Top-
Renner

Bezahlbar
dank mechanischer
Schaltgruppe

BESSER SITZEN

12 günstige Radhosen
für sie und ihn im Test

Technikreport

Elektronische Schaltungen –
sind sie der neue Standard?

FITNESS

- Vegane Ernährung
- Trainieren für jedes Terrain:
So kommst du in Top-Form
für deinen Rennradurlaub

Insider
empfehlen

Traumtouren bei
unseren europäischen
Nachbarn

Werkstatt

Shimano-
Scheibenbremsen
richtig warten



JETZT DURCHSTARTEN

- KAUFBERATUNG: Was Rennrad-Ein- und -Aufsteiger jetzt wissen müssen
- MEHR ALS EIN HOBBY: Rennradfahren als Lebensgefühl – so sind wir!



Deutschland: 6,50 €
Österreich: 7,40 €, Schweiz: 10,40 sFr.,
Benelux: 7,70 €, Italien: 9,00 €,
Spanien: 9,00 €

Inhalt

05/2022



22

Carbon-Renner
der Oberklasse zum
erschwinglichen Preis:
Es gibt sie noch! Wir haben
fünf Modelle von BMC, Cube,
Giant, Merida und Stevens
getestet und verglichen.

Im
Test

56



Räder & Teile im Test

BEZAHLBARE TOP-RENNER Seite 22

BMC	Teammachine SLR Six
Cube	Agree C:62
Giant	TCR Advanced 1
Merida	Reacto 6000
Stevens	Izoard Pro Disc

RADHOSEN Seite 56

Craft	Endurance Core Bib Shorts
Endura	Xtract Bibshorts II
Giant	Rival Bibshort
Northwave	Force 2 Bibshort
Rose	Core Classic Bibshort
Shimano	Kodama Bib Shorts
Van Rysel	Racer Bibshort
Craft	Endurance Core Bib Shorts W
Endura	Xtract Light Shorts
Liv	BeLiv Shorts
Rose	Core Bibshorts W
Shimano	W's Mizuki Shorts

TESTSTRECKE ab Seite 72

Storck	Fascenario.4 Pro Disc Rennrad
Adidas	FWD 02 Sport Ohrhörer
Alé	PR-S Bridge Jersey/R-EV1 GT 2.0 Bibshorts
Ergon	BT Gravel Lenkerband / Ortho Cell Pads
Met	Rivale MIPS Helm
Quoc	Mono II Road Radschuhe
Scicon	Aeroshade Kunken Sportbrille

Intro

12 | Weil wir die Natur lieben
ROADBIKE-Leser legen Wert auf Nachhaltigkeit, wie diese Zahlen belegen.

14 | Workout für starke Beine
Noch besser werden: Radsportlerbeine verdienen besondere Aufmerksamkeit.

16 | Ich frage für einen Freund
Die Radklamotten müffeln noch, nachdem sie gewaschen sind? Das könnt ihr dagegen tun.

16 | Event-Tipps
Jetzt schnell noch anmelden für die Mecklenburger Seen Runde, bei Alb Extrem oder Rad am Ring.

18 | Für die Ukraine
Radbranche und -sportler beweisen Solidarität mit den Menschen in der Ukraine.

Test & Technik

22 | Bezahlbare Top-Renner
Fünf Carbon-Renner mit mechanischer Schaltung im Vergleichstest.

36 | Report: Elektro-Schaltungen
Lösen elektronische Schaltgruppen die mechanischen in Kürze ab? ROADBIKE hat bei den Herstellern nachgefragt.

42 | Neuheiten
Gerade vorgestellt: Rennräder und Zubehör von Ridley, Orbea, SKS und Lazer.

56 | Günstige Hosen im Test
Radhosen für sie und ihn im Vergleichstest. Empfehlenswerte Modelle gibt's schon für weniger als 60 Euro.

72 | Teststrecke

Storck Fascenario.4 Pro Disc: Edelrenner im Einzeltest. Bekleidung und Zubehör im ROADBIKE-Check und -Dauertest.

Ratgeber & Fitness

46 | Einsteiger-Kaufberatung
Lust aufs Rennradfahren, aber keine Ahnung, worauf es beim Radkauf zu achten gilt? Wir klären die drängendsten Fragen.

62 | Rücksicht hat Vorfahrt
Teil 2 unserer Sicherheitskampagne: Ein Radprofessor gibt Tipps für ein besseres Miteinander auf unseren Straßen.

68 | Werkstatt
Scheibenbremsen warten und entlüften: So funktioniert es bei den aktuellen Modellen von Shimano.

80 | Vegane Ernährung
Erfolgreich als Radsportler auch ohne Nahrungsmittel tierischen Ursprungs: ROADBIKE gibt wertvolle Tipps.

84 | Fit für den Radurlaub
Gut vorbereitet, machen die schönsten Wochen des Jahres noch mehr Spaß. Worauf es dabei ankommt, lest ihr hier.

Reise & Reportage

94 | Europäische Nachbarn
Rennradfahren jenseits der deutschen

Grenze: Insider verraten hier ihre Lieblingsstouren in unseren Nachbarländern.

105 | Gut geschüttelt
Unterwegs auf legendären Kopfsteinpflasterstrecken: Redakteur Eric Gutglück wagte den Selbstversuch.

Szene

6 | Rennradmoment
Matej Mohoric gewinnt Mailand-Sanremo: Vorsprung durch Technik?

8 | ROADBIKE Trainingscamp
Impressionen von unserem Saisonauftakt im Frühjahr auf Mallorca.

52 | So sind wir
Warum Rennradfahrer anders sind. Und warum unser Sport mehr ist als nur ein weiteres Hobby.

In jedem Heft

Leserpost	112
Vorschau	113
Impressum	113
Meinung	114

Titelfoto: Björn Hännssler FahrerIn: Lara von Kürten

Community

RENNRAD ERLEBEN

Liebe Leserinnen und Leser, das hier ist eure Seite!

Schickt uns eure Geschichten, eure Fotos, eure Geheimtipps rund ums Rennrad – alles, was auch die ROADBIKE-Community interessieren könnte. Wir sind gespannt auf euer Feedback!

Zusendungen bitte an info@roadbike.de
Betreff: Community



... der RTC Köln e.V. 2022 sein 50-jähriges Bestehen feiert und seine Jubiläums-RTF am 29. Mai 2022 ausrichtet?



Die Tour führt von Köln-Zündorf nach Osten ins Bergische Land – fünf Streckenlängen zwischen 51 und 212 Kilometern stehen zur Auswahl, dazu erhalten alle Teilnehmenden ein Geschenk. Am Start und im Ziel gibt es Livemusik, Tombola und Kinderfahrradparcours.

... die wahrscheinlich erste Rad-tourenfahrt (RTF), die es jemals in Deutschland gab, am 31. Mai 1973 vom RTC Köln e.V. organisiert wurde?

Kölner Radsportlerinnen und Radsportler kopierten damit ein Konzept aus dem nahe gelegenen Belgien: ausgeschilderte Strecke, Verpflegungsstellen unterwegs, Punktwertung. Zielgruppe: Breitensport.

Tradition und Zukunft: Der RTC Köln e.V. ist ein Pionier der RTF-Szene und gibt auch 2022 Gas.

Wusstest du, dass...



SAVE THE DATE

02. Juli 2022

Neues Event für Fans der Langstrecke und alle, die es werden wollen: Bei der „Tour ohne Grenzen“ geht es ab Buer flach und verkehrsarm wahlweise 333 oder 200 km Richtung Niederrhein, Niederlande und Münsterland. Infos und Anmeldung unter: rc-buer.de



TOUR DES MONATS



ORT: Aschau/Chiemgau
LÄNGE: 120 km
HÖHENMETER: 1630 Hm

Stefan Maierhofer
Sudelfeld & Samerberg

Der Chiemgau bietet so ziemlich alles, was das Radlerherz höherschlagen lässt: knackige Anstiege und Pässe, flache Täler, üppige Natur und Seen. So auch der Tourentipp von ROADBIKE-Leser Stefan Maierhofer, der auf



... der RTC Köln e. V. in vielerlei Hinsicht Pionierarbeit geleistet hat für den deutschen Breitensport?

» Zunächst im Raum Köln/Bonn, später bundesweit übernahmen Vereine das Konzept der Radtourenfahrten, die damals noch Radtouristikfahrten hießen.

» Auch die Abkürzung RTC (Rad-Touristik-Club), die sich der RTC Köln e. V. bei der Vereinsgründung 1972 gab, wurde von vielen Vereinen übernommen.

» Mit Erich Fischer stellte der RTC Köln e. V. den ersten Radtouristikfachwart beim Bund Deutscher Radfahrer.

» Zwischen 1978 und 1982 richtete der RTC Köln e. V. die Deutschland-Rundfahrt für Radtouristik aus – eine Art bundesweite RTF.



... der RTC Köln e. V. auch heute noch sehr aktiv ist, mit klarem Schwerpunkt Breitensport?

Das Vereinstraining startet oft am legendären Kölner Radtreffpunkt Schmitzgebud, gemeinsam geht's ins Trainingslager oder auf Mehrtagestour, im Oktober organisiert man eine CTF. Neue Mitfahrerinnen und Mitfahrer sind immer herzlich willkommen!
rtc-koeln.de



Neues Gewand im Jubiläumsjahr: das Vereinstrikot ab Mai.

den Rosenheimer Hausberg, das Sudelfeld, führt. Dieses kann man von vielen Seiten befahren, sollte aber wochentags bzw. außerhalb der Ferien kommen, um Motorrädern zu entgehen. Auf dem Rückweg kommt man in Raubling bei Bora-hansgrohe vorbei und nimmt noch Marcus Burghardts Hausberg, den Samerberg, mit. Tipp zur Einker: Pizza oder Pasta im „La Piazzetta“ in Bad Feilnbach bei Kilometer 78.

Diesen und viele weitere GPX-Tracks findet ihr unter www.roadbike.de/touren

Bea Seekirchner (2), Stefan Maierhofer (1), RTC Köln e. V. (6)



Women's Cycling Team

Austausch, Radtreffs, Events – hier bleiben Rennradlerinnen unter sich.

Vor zwei Jahren lernten sich Bea Seekirchner und einige andere rennradelnde Frauen beim Indoor-Cycling auf Zwift kennen und beschlossen, eine Facebook-Rennradgruppe für Frauen zu gründen. Mittlerweile zählt die über 400 Mitglieder, vor allem aus Deutschland und der Schweiz. Im Winter fährt man bei Zwift, sieht und unterhält sich dabei über die Plattform Discord, im Sommer organisieren die Frauen vielerorts Ausfahrten und auch größere gemeinsame Aktivitäten. „2021 sind einige um den Bodensee gefahren, 2022 steht unter anderem der Stoneman Miriquidi auf dem Programm“, erzählt Bea Seekirchner. „Wichtig ist vielen auch der offene Austausch über Frauenthemen – ohne zuhörende Männer. Von den vielen Radkompetenzen und dem Zusammenhalt im Team profitieren alle, von der Einsteigerin bis zur Expertin.“
velo-plausch.ch/womens-cycling-team

