

# X-CITED

Das **Fahrrad** **XXL** Erlebnismagazin



## NEU GEBOREN

Wie entsteht eigentlich ein Fahrrad?

## VIVE LE TOUR!

Der Mythos Tour de France

## BIKEN MIT EXTRA-POWER

Das E-MTB erobert Deutschland

## TRAUMZIEL TOSKANA

Das Eldorado für Radsportler

# DER WELTENRADLER

MARTIN SCHRÖDER UMRUNDET AUF SEINEM FAHRRAD DIE WELT

**Trekkingbike**  
4/15

**Dancelli**  
Spurtreu 8.0

» Gute Fahreigenschaften und eine robuste wartungsarme Technik, zeichnen das Dancelli Spurtreu 8.0 aus. Auch die Optik punktet. «

**Testurteil: Sehr gut**

 **Dancelli**



*Lifestyleräder 2015*  
*Dancelli – Liebe auf den ersten Blick*

*Wer ein Dancelli sieht, gerät ins Schwärmen. Die elegante und filigrane Formsprache verzaubert und lädt zum Aufsteigen und Losfahren ein. Die Straße wird zum Laufsteg und gute Laune ist garantiert. Komfort und Leichtigkeit sind die Attribute, die jedes Dancelli-Bike auf seine ganz eigene Weise erfüllt. Die neue Dancelli-Kollektion für die Bike-Saison 2015 verbindet Fahrspaß mit Eleganz und Qualität und bietet drei Linien: Fashion, Retro und Urban.*

Direktvertrieb über alle Fahrrad-XXL-Filialen und online unter [www.fahrrad-xxl.de](http://www.fahrrad-xxl.de).

Fahrrad **XXL**



## Sommerzeit ist Radsportzeit!

Das wissen nicht nur die Franzosen, die quasi extra zur legendären Tour de France die gesamte Nation in den Urlaub schicken. Auf der großen Schleife durch Frankreich kämpfen die besten Radsportler der Welt bei dem größten Radrennen der Welt um das begehrteste Stück Stoff der Radsportwelt: das Gelbe Trikot. Auch die deutschen Stars um Tony Martin, Marcel Kittel, André Greipel und John Degenkolb waren wieder vorn mit dabei im Kampf um die prestigeträchtigen Etappensiege.

Doch nicht nur die Profis, auch die Hobbysportler haben an langen Sommertagen ordentlich Gelegenheit, sich so richtig auszupowern. Im wohlverdienten

ten Urlaub mit dem Fahrrad etwa, bei vielen Hobbyradsport-Events quer durch Deutschland und Europa oder einfach auf der geliebten Trainingsrunde daheim.

Aber vielleicht wollen Sie den Sommer ja auch dazu nutzen, mal etwas ganz Neues auszuprobieren? Wie wäre es denn zum Beispiel mal mit einer Tour auf einem Fatbike? Die Mountainbikes mit den besonders breiten Reifen sind in dieser Saison einer der ganz großen, pardon, dicken Trends.

Genau wie das E-Mountainbike. Mittlerweile gibt es sogar eine eigene Rennserie für die „Motor-Sport-Räder“. So viel zu dem Vorurteil: „E-Bikes sind doch nur etwas für Senioren!“

Also, worauf warten Sie noch? Probieren Sie es aus!

Ihre Fahrrad XXL Group

34 Training nach Plan:  
**So werden Sie schneller**

**Neu geboren**  
Wie entsteht eigentlich ein Fahrrad?

52

62 **Biken mit Extra-Power**  
Das E-MTB erobert Deutschland

22 **DER WELTENRADLER**  
Martin Schröder umrundet auf seinem Fahrrad die Welt

68 **Vive le Tour!**  
Der Mythos Tour de France

79 **Neu hier?**  
Der Einsteigerguide

95 **Traumziel Toskana**  
Das Eldorado für Radsportler

# INHALT

06 <b>What a feeling!</b>	30 <b>auf seinem Fahrrad die Welt</b>	60 <b>ein Fahrrad?</b>	79 <b>Neu hier?</b>	90 <b>Mal kurz nach ...</b>
12 <b>Ganz schön innovativ</b> Coole neue Teile aus der Welt des Fahrrads	30 <b>Abgefahren!</b> Die extremsten Radsport-Events des Planeten	60 <b>Voll im Trend</b> Aktuelle Entwicklungen rund um Bike und Rennrad	79 <b>Der Einsteigerguide</b>	90 <b>Koblenz</b> Mit dem Rad die Stadt am Rhein entdecken
17 <b>Gruppendynamik</b> Die wichtigsten Regeln fürs Fahren in der Gruppe	34 <b>Training nach Plan:</b> <b>So werden Sie schneller</b>	62 <b>Biken mit Extra-Power</b> Das E-MTB erobert Deutschland	86 <b>XXL Schraubertipps</b> Sven Pröschild erzählt, was mit auf Tour muss, und gibt Tipps zur Pannenhilfe	95 <b>Traumziel Toskana</b> Das Eldorado für Radsportler
18 <b>Fahrrad XXL</b> <i>Nur in der Printversion einsehbar</i> Alles rund um das Fachgeschäft in Ihrer Nähe	40 <b>Kommandozentrale</b> Radcomputer und Zubehör im Überblick	68 <b>Vive le Tour!</b> Der Mythos Tour de France	89 <b>News</b> Das Neueste aus der Radwelt	98 <b>Impressum</b>
22 <b>Der Weltenradler</b> Martin Schröder umrundet seine großen Ziele	46 <b>Coffee to go bike</b> Das 1 x 1 des Kaffees	76 <b>Im Gespräch mit ...</b> <b>André Greipel</b> Der Supersprinter und Rennradprofi spricht über		
	52 <b>Neu geboren</b> Wie entsteht eigentlich			

# What a feeling!

Endlich Zeit! Endlich Sommer! Endlich wieder den ganzen Tag lang einfach nur Rad fahren. Und zwar mit richtig Speed, bitteschön. Jetzt ist die Zeit, um mit dem Mountainbike die schönsten Trails zu erkunden, um mit dem Rennrad die legendären Pässe der Alpen zu erobern, um ausgedehnte Touren auf den beliebtesten Radrouten der Nation zu absolvieren. Was für ein Gefühl! >>>



>> Freestyle, Baby! Wer sein Bike richtig unter Kontrolle hat, hat doppelt Spaß im Gelände – ob im Bikepark oder in freier Wildbahn. Hauptsache nicht vom rechten Weg abkommen.



>> Höchstgefühle für Radsportler: Kaum etwas reizt den Rennradfahrer so sehr wie der Ausflug ins Hochgebirge. Fordernde Anstiege und rasante Abfahrten sorgen für das perfekte Glücksgefühl.



» Ziemlich abgehoben, was die Freerider mit ihren Bikes so abziehen. Kleiner Tipp: Im Zweifel besser nicht nachmachen!



» Rasanter Motorsport! Das E-Mountainbike gewinnt an Fahrt und immer mehr Fans – und zwar nicht nur unter den Senioren.



Sportstunde mit feuchtfröhlichem Vergnügen! Aber so ein paar Wasserspritzer können einem echten Mountainbiker doch nichts anhaben. Und seinem treuen Bike schon gar nicht. »»

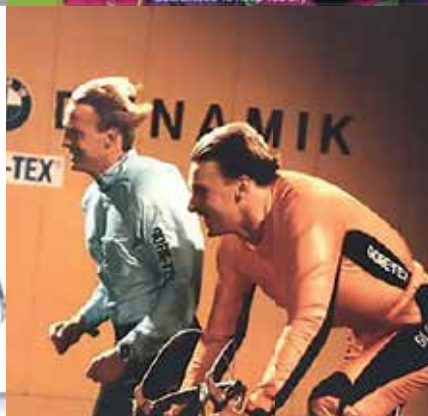
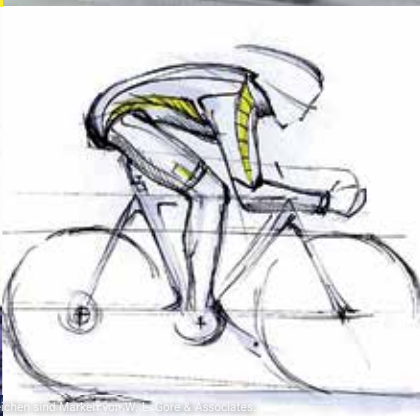


» Urlaub mit Seeblick? Ein Traum. Und dann noch kombiniert mit der einen oder anderen ausgedehnten Rennradtour – Radsportlerherz, was willst du mehr?

# 30 JAHRE GORE BIKE WEAR®



GORE-TEX® BIKE WEAR  
NEW COLLECTION



Promotion

## GORE BIKE WEAR® feiert 30 Jahre hochfunktionelles Produktdesign mit einer speziellen Anniversary Collection

Seit 30 Jahren entwickelt GORE BIKE WEAR® Radsportbekleidung auf höchstem Niveau. Im Hinblick auf Innovation, Passform, Qualität und Performance ist die Marke seit ihrer Gründung im Jahre 1985 immer am Puls der Zeit. Ausgeklügeltes Design kombiniert mit high-tech Funktionalität lassen leistungsfähige und gleichzeitig ästhetische Outfits entstehen. Mit der 30 Year Anniversary Collection – einer Auswahl der besten und erfolgreichsten Produkte – feiert die Marke nun ihr dreißigjähriges Bestehen.

„Wir wollen ambitionierten Radsportlern das perfekte Produkt bieten, mit dem sie sich bei jedem Wetter jeder Herausforderung stellen können – getreu dem Marken-Leitsatz INTO THE ELEMENTS“, so Patric Goerdes, Marketing Communication Manager Cycling & Running bei GORE BIKE WEAR®.

### Wie alles begann...

Mit der GIRO Jacket revolutionierte GORE BIKE WEAR® in den 1980er Jahren die Fahrradbekleidung und lancierte die weltweit erste wasserdichte und gleichzeitig atmungsaktive Funktionsjacke für Radfahrer. Die Marke verließ sich in den vergangenen drei Jahrzehnten jedoch nie alleine auf ihre Erfahrung, sondern entwickelte ihre Produkte stets weiter.

### Die 30 Year Anniversary Collection

Die Geburtstagskollektion umfasst die besten und erfolgreichsten Produkte, umgesetzt in einem einzigartigen Design aus zeitlos schönen Farbkombinationen in Rot, Weiß, Schwarz und Gold sowie einem Jubiläums-Logo. Zudem setzt GORE BIKE WEAR® bei der limitierten Linie auf den gewohnt hohen technologischen

Standard, der die Kollektion zum State-of-the-Art im Fahrradbereich macht.

Zu den Highlights der Anniversary Collection zählen unter anderem das ELEMENT LADY PRINT 30Y JERSEY, das ELEMENT PRINT 30Y JERSEY sowie die ELEMENT PRINT 30Y BIBTIGHTS SHORT+.



Die Designs des ELEMENT LADY PRINT 30Y Jerseys und des ELEMENT PRINT 30Y Jerseys feiern das Markenjubiläum von GORE BIKE WEAR® mit einem großflächigen Print mit dem Schriftzug „1985-2015“ auf Brust und Rücken und einem skizzierten Radfahrer. Die reflektierenden Details in Gold machen das Shirt zu einem echten Highlight, während der durchgängige Zippverschluss und das erstklassige Material bester Performance sicherstellen. Vervollständigt wird die-



ses Outfit durch die ELEMENT PRINT 30Y BIBTIGHTS SHORT+, die dank hochwertiger Verarbeitung den gewohnt angenehmen Tragekomfort garantiert.

Zu den Klassikern der Geburtstagskollektion zählen zudem die OXYGEN 2.0 GTX AS JACKET, das EQUIPE GTX CAP, das OXYGEN WS SO JERSEY und die dazu passende OXYGEN BIBTIGHTS SHORT+, die PHANTOM 2.0 SO JACKET und die PHANTOM WS SO BIBTIGHTS+ sowie die ELEMENT WS AS VEST.

# GANZ SCHÖN

Ganz schön abgefahren: X-Cited präsentiert coole neue Teile aus der Welt des Fahrrads – von netten Gimmicks über praktische Helfer bis hin zu großen Innovationen.



## » Reifen

Durch eine patentierte Karkassenkonstruktion wiegt der neue Top-Rennradreifen nur 235 g und rollt 25 % leichter als vergleichbare Faltreifen.

SCHWALBE  
Pro One Tubeless Easy  
69,90 EUR  
[www.schwalbe.com](http://www.schwalbe.com)

## » Fahrradhelm

Der beißt nicht, der will nur spielen – hoffentlich!  
CRAZY SAFETY  
White Shark  
ab 40 EUR  
[www.crazy-safety.com](http://www.crazy-safety.com)



## » Fußballhalter

Schnell zum Bolzplatz flitzen. Aber wohin mit dem Ball???

FAHRER  
Kicker  
19,50 EUR  
[www.fahrer-berlin.de](http://www.fahrer-berlin.de)



# INNOVATIV



## » Speichen-LEDs

Flottes Display: Das Laufrad als Projektionsfläche für Bilder und Animationen  
MONKEY ELECTRIC  
Monkey Light Pro  
ab 1.090 \$ (für ein Rad)  
[www.monkeylectric.com](http://www.monkeylectric.com)

## » Radtasche

Die Rettung für Fahrradpendler: Mit der Umhängetasche kommt der Anzug endlich knitterfrei ins Büro.  
HENTY  
Wingman  
199 \$  
[www.henty.ch](http://www.henty.ch)



## » Kontaktloses Licht

Es werde Licht – ohne Batterie und berührungslos. Zauberei!  
MAGNIC LIGHT  
65 EUR (für ein Licht)  
[www.magniclight.com](http://www.magniclight.com)



# TERN – Vielfältig ins Modelljahr 2016

Mit der Aufteilung in künftig drei Kategorien erleichtert es TERN seinen Kunden im Fachhandel das geeignete Modell zu finden. Die Kategorie **Performance** fasst alle sportlichen Modelle zusammen, die Kategorie **Touring** alle Tourenräder und die Kategorie **Around Town** widmet sich allen Rädern, die perfekt für den Alltag in der Stadt gedacht sind. Jede der drei Kategorien wartet dabei mit neuen Modellvarianten auf.

## Performance



Eclipse X22

**Eclipse X22** heißt das neue Flaggschiff im Segment der sportiven Modelle. Die Rahmengengeometrie wurde für die sportliche „Performance“-Kategorie angepasst und mit einer Hydroforming-Gabel versehen. Mit KINETIX System-Laufrädern, 2 x 11 Ultegra Schaltung und der kompakten, 25 cm langen Physis Lenksäule ist es ein reines Sport-Bike. Übrigens genauso wie das **Eclipse P20**, das mit 2 x 10 Tiagra ähnliche Sportgene in sich hat wie das Topmodell. Beide Modelle tragen die neue Optik mit großen Logos aber stark zurückgenommenem Dekor zur Schau.

## Modelljahr 2016

### Around Town

„Around Town“ kennzeichnet die alltagstauglichen, zumeist vollausgestatteten Stadträder. Neu ist hier das **Verge S8i** als absolutes Premium-Modell mit Gates Riemenantrieb, 8-Gang Alfine und hydraulischen Discs. Von Grund auf überarbeitet dagegen zeigt sich die **Node**-Reihe. Neben den neuen Farben wird das Dekor künftig Ton in Ton abgebildet sein, die Lenker sind zudem zum Fahrer gekröpft und bieten neben ei-

ner aufrechteren Sitzposition deutlich mehr Komfort. Das **Joe P27** wird mit 650B Laufrädern, einem überarbeiteten Rahmen und der komplett neuen Designsprache kommen, mit der TERN International bereits das **Joe C21** im Modelljahr 2015 präsentierte.



Joe C21



Node D8

## Touring



Verge S8i

**Eclipse Tour** und **Verge Tour** sind die Neulinge in der „Touring“-Kategorie. Abgesehen von der Namensänderung weisen sie nur geringfügige Updates im Vergleich zu den erfolgreichen Vorjahresmodellen auf, lassen sich nun mit neuem Namen aber besser kategorisieren.



# Gruppendynamik

Radsport ist ein Sport für Individualisten? Stimmt! Aber richtig Spaß macht der Radsport doch erst in der Gruppe – als Team. Doch beim Fahren im Peloton gilt es, einige wichtige Regeln zu beachten.

## » Pünktlich sein

Die Radgruppe hat sich um 18 Uhr zur Feierabendrunde verabredet? Dann seien Sie lieber fünf Minuten zu früh als zu spät vor Ort – und zwar abfahrbereit. Denn wenn die versammelte Mannschaft nur auf Sie warten muss, ist das ganz schön ärgerlich – kann allerdings der Mannschaftskasse dienlich sein.

## » Position halten

In einer gut eingespielten Radgruppe geht es eng zur Sache. Nur wenige Zentimeter trennen die Reifen der Fahrer, auch zur Seite ist kaum Platz. So eng zusammengeschlossen ist die Gruppe besonders effizient unterwegs. Doch diese Fahrweise erfordert Konzentration und Disziplin. Wichtig: Stets die Position halten und keine abrupten Lenkmanöver oder Bremsungen durchführen.

## » Nicht nur am Hinterrad lutschen

Wer im Windschatten am Hinterrad des Vordermanns fährt, spart viel Energie – laut Studien bis zu 40 Prozent. Doch wer gern vom Windschatten profitiert, sollte auch selbst bereit sein, welchen zu spenden, und entsprechend die Führungsarbeit übernehmen. Sonst ist er schnell als sogenannter „Lutscher“ verschrien.

## » Der Spur treu bleiben

In der Abfahrt geht es mit Hochgeschwindigkeit zur Sache. Kein Problem, solange jeder Sportler seine Linie hält – speziell in der Kurve. Sie darf beim Fahren in der Gruppe unter keinen Umständen geschnitten werden. Ganz wichtig: Immer das kurveninnere Pedal nach oben nehmen – sonst droht Bodenkontakt und schlimmstenfalls ein Sturz.

## » Gefahren melden

Beim Sport auf der Straße lauern immer wieder Gefahren. Schlaglöcher, Gegenverkehr oder ungünstig geparkte Autos sehen die Fahrer in der ersten Reihe ohne Probleme, doch hat der Sportler hinten in der Gruppe keine Chance. Deshalb ist es immens wichtig, dass die Sportler sich gegenseitig auf die Gefahren

aufmerksam machen: Die erste Reihe fängt an und gibt die Information, meist per Handzeichen, nach hinten durch. Das gilt natürlich auch für Richtungsanzeigen.

## » Rücksicht zeigen

Klar, wer mit Adrenalin im Blut durch den Wind jagt, will auf keinen Fall anhalten. Aber wenn es in der Gruppe einen Defekt gibt, zum Beispiel einen platten Reifen, dann wird gewartet – und im Idealfall geholfen.

## » Auf die langsamen Kletterer warten

Bei der Ausfahrt in der Gruppe gilt in der Regel: In der Ebene wird gemeinsam gerollt, gegen den Berg darf dann jeder für sich kämpfen. Doch wenn der Anstieg erklommen und der Berg besiegt ist, wird oben gewartet, bis auch der letzte Sportler aus der Gruppe angekommen ist. ■



SOLACE 15 DISC



MEHR  
SICHERHEIT,  
MEHR  
KOMFORT.

## NO SHORTCUTS

Das SCOTT Solace schlägt ein neues Kapitel unter Komfortbikes auf. Der Rahmen, der aus zwei Teilen – einer Power- und einer Comfort-Zone – besteht, sorgt sowohl für blitzschnelle und effiziente Beschleunigung als auch für bis dato unerreichten Komfort. Mit hydraulischen Scheibenbremsen und neuen, supersteifen und sicheren Steckachsen ist dieses Bike die perfekte Wahl für jegliche Einsatzzwecke.

Promotion

## Deuter Bike Compact EXP & Compact Lite Lückenlose Leistung

Es hat sich einiges getan, damit sich garantiert nichts bewegt! Komplett überarbeitet präsentiert sich Deuters Rucksacklinie Compact und sitzt nun bombenfest am Biker-Rücken. Zudem wird die Familie an clever organisierten Multitalenten erweitert: neben dem großen Bruder, den Compact EXP 16, kommt noch das Leichtgewicht Compact Lite 8 hinzu.

Zwischen seine neue Compact EXP Packs und den Biker-Rücken lässt Deuter nichts mehr kommen! Die ausgeklügelte Auto-Compress-Hüftflossenkonstruktion mit ihren weit innen liegenden Ansatzpunkten umschließt die Taille lückenlos. Und dank des extrem einfach zu bedienenden Pull-Forward Systems lässt es sich auch schwer beladen problemlos zuziehen. So kommt keine Bewegung in den Rucksack – ruhig und besonnen sitzt er am Rücken, auch wenn es auf ruppige Trails geht. Die Linie ist nicht nur frisch überholt, sie verzeichnet zudem einen Neuzugang: Neben dem kleinen SL Damen-Modell mit 10 l und dem 12 l Pack gibt es die geräumigere 16 l Variante, wenn doch mal ein wenig mehr mit muss.

Der Compact bietet aber nicht nur perfekten Halt, der erweiterbare Rucksack ist auch besonders zugänglich: Das organisierte Frontfach für Tools & Co. lässt sich wunderbar weit aufklappen. Das separate Fach am Rücken ist wiederum für die Trinkblase oder Kartenmaterial gedacht. Die Helmhalterung ist verstaubar – und die Downhill-Anhänger können ihre Protektoren sicher an den Kompressionsriemen befestigen.

Und es geht noch kleiner und noch leichter: Der neue Compact Lite 8 ist genau der Richtige für Bike-Minimalisten und kurze Ausritte. Schulterträger wie Hüftflossen sind aus luftigem Netzmaterial gefertigt und auch hier ist ein schneller Zugriff auf das geräumige Werkzeug-Frontfach dank Rundum-Reißverschluss garantiert. Wie die größeren Compact EXP Packs hat die Leichtversion eine abnehmbare Regenhülle und Ausentaschen.

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



  
deuter



Foto: Dennis Stratmann

KAUFTIPP  
03/14  
Mountain  
BIKE

05/2014  
bike  
PREIS-LEISTUNG  
TIPP

COMPACT EXP 12  
mit der neuen Auto-Compress-  
Hüftflossenkonstruktion für  
bombenfesten Sitz.

  
deuter

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)

# DER WELTEN-RADLER

» Über Wasser: Martin Schröder auf dem gefrorenen Baikalsee in Russland

Mit dem Fahrrad die Welt erobern. Martin Schröder aus Pulheim hat ehrgeizige Pläne: Er will alle 193 UN-Staaten der Erde bereisen. 123 hat er schon. Aktuell folgt er der Seidenstraße von Asien zurück nach Deutschland. X-Cited bat den Weltenradler zum Online-Interview – und erwischte ihn auf Taiwan. »



» Schröders treuer Begleiter: das MTB-Fully Carver Transalpin

» Die gesamte Welt mit dem Fahrrad zu bereisen. Was bringt einen denn auf solch eine Idee?

Einmal um die Welt, das habe ich mir schon in der Schule vorgenommen. Anstatt mich auf Uni oder Berufsalltag vorzubereiten, informierte ich mich über Länder, Visa, Reiseroute und Ausrüstung. Mit 20 Jahren hatte ich die Welt umrundet. Also mussten neue Ziele her. Aus welchem Grund ich mich dann für die 192 Länder entschieden habe, kann ich gar nicht sagen. Aber ich bereue die Entscheidung auf keinen Fall. Und selbst wenn mir die höhere Bildung fehlt, habe ich auf meinem Weg doch sehr viel gelernt. Auch wenn ich keinen gut bezahlten Job habe, bin ich doch reich an Erfahrung.

» Wie bereitet man sich auf solch ein Abenteuer vor?

Als Erstes setzt du das Datum fest, an dem es losgehen soll. Und dann arbeitest du alle Kleinigkeiten ab, die vorher erledigt werden müssen. Impfungen, Reiseversicherung, Informationen über Visa, Distanz, geschätztes Budget, offene Landesgrenzen, Route, Klimatabellen, Wechselkurse. Das sind ganz schön viele Hausaufgaben. Geistig oder körperlich muss ich mich allerdings nicht mehr vorbereiten. Immerhin habe ich schon zwei Drittel der Welt bereist, da kann ich mir ganz gut ausmalen, was mich im letzten Drittel erwarten wird.

»



» Tierische Freunde machte sich der Weltenradler in Äthiopien. 2009 und 2010 war er in Afrika unterwegs.

### » Was sagen Ihre Freunde und Verwandte dazu?

Ich habe viele unterschiedliche Kommentare gehört. Meist fallen sie positiv aus, manchmal auch etwas verwirrt oder irritiert. Negatives ist aber kaum dabei. Sehr oft höre ich Kommentare wie: „Wenn ich reich wäre ...“ oder: „Ich wünschte, ich könnte auch ...“. Dabei sind solche Aussagen bloße Ausreden. Ich sage: Jeder, der in einer Industrienation lebt und Fahrrad fahren kann, kann auch eine solche Tour absolvieren.

### » Wie erarbeiten Sie die Strecken?

Inzwischen lege ich den groben Routenverlauf fest, indem ich versuche, möglichst viele Länder zu verbinden, die ich noch nie bereist habe. Oder ich folge berühmten Straßen wie der Route 66, der Panamericana oder eben der Seidenstraße. Für meine aktuelle Reise habe ich die Strecke der Transsibirischen Eisenbahn mit der Seidenstraße verbunden und ein paar von mir bisher unbesuchte Länder mit reingemischt.



» ...und im Fushimi-Inari-Taisha Schrein in Japan.



» Schlafen wo Platz ist: Bei Mnimichi in Japan zeltete der Radler in einer Bambusplantage.

Weißrussland war zum Beispiel das letzte Land, welches mir in Europa noch fehlte. Die Transsibirische Eisenbahn verbindet Russland mit der Mongolei und mit China, da sind dann etwa Korea, Japan und Taiwan in der Nähe. Und auch der Kaukasus hat noch drei Länder, die ich am Ende bereisen kann, bevor ich vom internationalen Transporthub Istanbul wieder nach Europa einreise.

### » Steht die Route denn dann fest oder ist sie dynamisch?

Sie ist dynamisch, fast schon organisch, würde ich sagen. Die detaillierte Streckenführung lege ich unterwegs fest, Woche für Woche und Tag für Tag. Außer den Visa gibt es kei-

ne festen Vorgaben. Ich habe eine grobe Idee, wie lange ich für die gesamte Reise veranschlagen möchte. Aber wenn es mir irgendwo nicht gefällt, fahre ich halt nach einem Tag weiter. Und wenn es mir sehr gut gefällt, bleibe ich auch mal einen Monat lang. Da lege ich mich vorher nicht fest.

### » Können Sie drei Höhepunkte Ihrer bisherigen Reise hervorheben?

An erster Stelle steht die Gastfreundschaft der Menschen, die ich unterwegs kennengelernt habe. Das ist immer einer der Höhepunkte. Dann die Erfahrung, bei  $-25^{\circ}\text{C}$  am Tage und  $-45^{\circ}\text{C}$  in der Nacht selbstständig und autark in Sibirien

unterwegs zu sein. Ich habe den Aufenthalt im sibirischen Winter bewusst so geplant, damit ich neue Fähigkeiten erlernen und mehr Erfahrung für Wintertouren sammeln kann. Mein Ziel: eines Tages zum Südpol fahren. Und auf ein ganz besonderes Erlebnis habe ich mich schon vor dem Start der Tour gefreut: die Besteigung des Fuji, des höchsten Bergs Japans. Die Freude verging mir allerdings vor Ort: keine Klettersaison, Bergtrail geschlossen. Ich bin dennoch hingefahren und habe einen Versuch gewagt. Und wer wagt, gewinnt – und kommt auf 3775 Meter. Um ehrlich zu sein, war es ein sehr leichter Berg und etwa 50 Japaner und zwei Australier haben am gleichen Tag den Gipfel erreicht – trotz geschlossenem Trail.

### » Ständig auf dem Rad und dann auch noch Berge erklimmen? Wie groß sind denn die körperlichen Herausforderungen?

Das hängt ganz stark vom Tempo ab. Prinzipiell glaube ich, dass jeder solch eine Tour fahren kann. Aber 50 Kilometer am Tag sind natürlich einfacher als 200. Und wer im Sommer durch Russland fährt, hat es leichter, als jemand, der das im Winter durchzieht.

### » Sie sind oft in menschenleeren Regionen unterwegs. Wie hilft sich der Weltenradler bei einem Defekt mitten im Niemandland?

Indem er ihn repariert. Es ist sehr schwierig, ein Fahrrad komplett fahruntüchtig zu kriegen. Ich trage außerdem einige Er-

satzteile mit passendem Werkzeug bei mir. Im schlimmsten Falle muss man per Anhalter weiterfahren. Und das ist vermutlich viel einfacher, als die meisten Leute annehmen.

### » Wie reagieren die Menschen unterwegs?

Sehr unterschiedlich. Da gibt es alles: vom überschwänglichen Lob bis hin zur kompletten Ignoranz. Die meisten Menschen sind einfach nur freundlich, ein wenig schüchtern, aber immer hilfsbereit. Interessanterweise sind die Menschen übrigens umso gastfreundlicher, je abgelegener und unwirscher die Region wird.

### » Sie erleben unheimlich viel, haben viel Zeit mit sich allein. Wie verändert solch eine Tour den Menschen?

Das ist eine sehr philosophische Frage. Zum einen verändere ich mich natürlich körperlich. Ich verliere an Gewicht, die Beine werden muskulöser, an anderen Stellen verliert der Körper Muskelmasse. Doch darüber hinaus wird jeder, der die Heimat verlässt, um die Welt zu erkunden, verändert heimkehren. Optimistischer, weniger besorgt, offener gegenüber Fremden, weniger bedacht auf materielle Dinge. Es ist erstaunlich, wie wenig man zum Leben braucht, aber wie viel Unsinn man in Industrienationen kauft und konsumiert.

### » Wie halten Sie Kontakt zur Heimat?

Über das Internet, per E-Mail oder Facebook. Ich bin die ersten sechs Jahre ohne Handy gereist. Inzwischen habe ich zwar ein Smartphone, das benutze ich aber eigentlich nur als MP3-Player oder als Kamera.

### » Wie sieht die Ausrüstung für solch eine Reise aus?

Zurzeit fahre ich ein Carver Transalpin, ein vollgefedertes 29er-Mountainbike. Dazu eine Komplettausstattung an Apidura-Taschen, um das Gepäck auch ohne Gepäckträger transportieren zu können. Ich trage Campingausrüstung bei mir, einen Laptop, Ersatzteile, Werkzeug und drei Sets Kleidung. Insgesamt wiegt das Gepäck etwa 15 Kilogramm. »



» Im Wilden Westen der USA: Ein Abstecher von der berühmten Route 66 führt direkt ins Monument Valley.

**>> Was sind die wichtigsten Anforderungen an das Material und speziell an das Fahrrad?**

Leicht und hochwertig muss es sein. Alle guten Fahrräder sind heutzutage den Strapazen einer langen Tour gewachsen, sei es ein Tourenrad aus Stahl, ein Carbon-Rennrad oder ein Mountainbike aus Aluminium. Mir geht es hauptsächlich darum, dass ich etwas Ungewöhnliches ausprobieren kann, etwas, das vorher noch nicht gemacht wurde. Ich glaube, ich bin derzeit der einzige Reise-radler, der ein vollgefedertes Mountainbike nutzt. Mein persönlicher Favorit ist aber immer noch ein leichtes Carbon-Rennrad.

**>> Welches sind die häufigsten Probleme?**

Tatsächlich gibt es kaum Probleme. Auf dieser Tour musste ich ein Touristenvisum durch ein Transitvisum ersetzen, musste das Rad ein paar Mal

öfter auseinanderschrauben als erwartet, aber richtige Probleme? Nein, die habe ich eigentlich nicht.

**>> Wie finanziert man solch ein Unterfangen?**

Ich vermiete ein Haus in Deutschland, das bringt mir ein geringes passives Einkommen. Dazu kommen Firmen, die mir die Ausrüstung sponsern. So wie Fahrrad XXL. Und generell sind Langzeitreisen, besonders die mit dem Fahrrad, ja weniger teuer, als die meisten Leute vermuten würden. Ich muss schließlich den Transport nicht bezahlen, meist campe ich oder mache Couchsurfing. Da bleiben eigentlich nur die Ausgaben für Essen und Visa. Etwa 15 Euro pro Tag sind durchaus realistisch.

**>> Was vermissen Sie am meisten?**

Meine Freundin, meine Freunde, diese ganz normalen Dinge, oft Kleinigkeiten, derer man sich

im Alltag oft nicht bewusst ist. Und meine Hobbys, denen ich während der Reisen nicht nachgehen kann.

**>> Wie lange geht die Fahrt noch?**

Von Hongkong nach Europa kalkuliere ich etwa 120 Tage. Es sind rund 12.000 Kilometer. 100 Kilometer pro Tag sollte ich schaffen. Visa können den Zeitplan etwas durcheinanderbringen, aber ich bin optimistisch, im Herbst 2015 wieder in Deutschland anzukommen.

**>> Und dann? Was steht nach Amerika, Sahara, Asien und Co. als Nächstes auf dem Plan?**

Nach der Seidenstraße werde ich mir den indischen Subkontinent vornehmen. Ich habe zwar bereits fünf Monate in Indien und Nepal verbracht, aber ich würde gerne auch die umliegenden Länder bereisen: >>

Ordentlich gepackt: Wer monatelang unterwegs ist, muss Bike und Ausrüstung hegen und pflegen. <<



# DIE BESTEN SEITEN DES RADSPORTS

Jetzt gratis Probeheft anfordern!  
[abo.delius-klasing.de/rad303](http://abo.delius-klasing.de/rad303)



► TOUR – Europas größtes Rennrad-Magazin

► BIKE – Europas größtes Mountainbike-Magazin

► FREERIDE – das Gravity-Magazin

► TREKKINGBIKE – das Fahrradmagazin für alle Trekkingbiker

Pakistan, Afghanistan, Buthan, Sri Lanka oder Bangladesch. Dafür würde ich etwa sechs bis zwölf Monate in Indien wohnen. Gleichzeitig arbeite ich weiter an meiner Website, schreibe vielleicht ein Buch und bereite die nächste große Reise vor. Die Karibik, die Arabische Halbinsel und Zentralafrika stehen noch aus. Danach wird es schwierig, denn es bleiben nur noch kleine, abgelegene Inselstaaten übrig.

**>> Afghanistan, Pakistan – ist so eine Reise nicht manchmal auch ganz schön gefährlich?**

Nicht mehr als in Deutschland Fahrrad zu fahren. Ich ende zwar mitunter oft auf Landstraßen mit viel Verkehr und ohne Schulter, aber außer dem Straßenverkehr gibt es nicht viel, was einem als Reisendem gefährlich werden kann. Natürlich können dir Hitze in der Wüste oder Kälte in Sibirien zusetzen, aber darauf kann man sich vorbereiten. Wenn ich genügend Wasser für die Sahara mitnehme und genügend Winterkleidung für Sibirien, dann sind diese Umstände keine Probleme mehr.



>> Fingerzeig in der chilenischen Atacamawüste: 2011 und 2012 tourte Martin Schröder durch Amerika.

**>> 125 Länder bereist, fehlen noch 67 auf der Liste, welches wird am schwierigsten?**

Ganz klar Saudi-Arabien. Da bekommst du kein Touristenvisum. Sollte ich dort nicht arbeiten können, gäbe es keine Möglichkeit für mich, legal einzureisen. Es sei denn, ich konvertiere zum Islam und beantrage ein Pilgervisum.

**>> Wann soll die Liste abgearbeitet sein?**

Abgearbeitet ist ein grauenhaftes Wort in diesem Zusammenhang. Aber gut: Wenn ich mein bisheriges Tempo halte, dann in etwa fünf Jahren. Allerdings ist die Vorstellung komplett

unrealistisch, vor allem, weil die Länder immer schwerer zu erreichen sind. Während ich bei der Tour durch Benelux drei Länder an einem Tag bereisen kann, liegen etwa Mikronesien, Palau oder Tonga extrem abgelegen. Und andere Länder wie eben Saudi-Arabien, aber auch Buthan oder Nordkorea möchten gar keine Touristen in ihrem Land haben. In anderen Staaten finden bewaffnete Auseinandersetzungen statt, etwa die Bürgerkriege in Somalia oder Syrien. Ich weiß nicht, ob und wenn ja, wann ich je alle Länder erreiche. Aber das hält mich nicht davon ab, es zu versuchen. ■



**>> Zur Person Martin Schröder**

Im Alter von 19 Jahren startete der Mann aus Pulheim sein globales Fahrradabenteuer. Seine Reisen führten ihn bereits quer durch Afrika, von Patagonien bis nach Kanada und quer durch Europa.

**Detaillierte Informationen gibt es unter:**

<http://worldbicyclist.com>  
Und im Fahrrad XXL Blog:  
<http://www.fahrrad-xxl.de/blog>



DAS BRANDNEUE MADONE

DAS ULTIMATIVE RACE BIKE

Um das fortschrittlichste Rennrad in der Geschichte des Radsports zu bauen, muss man das Gesamtbild im Auge haben. Wir haben das brandneue Madone ohne Kompromisse konzipiert, damit alle Teile als perfekte Einheit funktionieren. Die Zukunft hat begonnen.

[trekbikes.com/madone](http://trekbikes.com/madone)



# ABGEFAHREN!

Komplett durchgeknallt! X-Cited zeigt die extremsten Radsport-Events des Planeten.

## » Bike-Bergsteigen

Wer sich ganz in Ruhe mit seinem Mountainbike austoben möchte, der geht halt dahin, wo sonst keiner Mountainbike fährt: auf die Gipfel der Hochgebirge. Bike-Bergsteiger schultern ihr Rad und tragen es mitunter stundenlang auf die höchsten Berge, um dann von oben wieder runterzufahren. Oft campen die fahrtechnisch hochbegabten Sportler dazu weit oben und brechen tief in der Nacht auf, um am Tag genug Zeit für die Abfahrt zu haben.



## » Unter Wasser

Einfach mal abtauchen – mit dem Fahrrad: beim Unterwasser-Biken. Stundenlang strampeln sich die Sportler im Schwimmbad ab. Ausgerüstet mit Taucherflaschen und richtig schweren Bikes. Wirklich schnell sind sie allerdings nicht: Der Rekord für die längste Strecke in einer Stunde liegt bei 8423 Metern.



Quelle: PULSAR interactive media GmbH



© Karely, www.lupispuma.com



## » Race Across America

Es gilt als das härteste Radrennen der Welt: die Fahrt mit dem Rennrad quer durch die USA. Rund 4800 Kilometer und fast 52000 Höhenmeter müssen die Sportler auf der Fahrt von der Westküste zur Ostküste überwinden. Am schnellsten gelang das bislang dem Österreicher Christoph Strasser. Er benötigte 7 Tage, 15 Stunden und 56 Minuten, seine gesamte Schlafzeit betrug währenddessen gerade einmal 6:30 Stunden.



## » Red Bull Rampage

Das wohl spektakulärste Radsport-Event steigt regelmäßig in den Canyons von Utah. Jahr für Jahr gibt sich die Elite der Freerider die Ehre und versucht, sich mit waghalsigen Stunts zu überbieten. So segelte etwa der Kanadier Cam Zink 2013 satte 24 Meter weit durch die Luft – und zwar per Rückwärtssalto.



Quelle: RedBull photography

**MAVIC**

LE SANG JAUNE

**KEINE KOMPROMISSE, FAHR CROSSMAX**



Crossmax XL Pro Limited Laufradsatz



Crossmax Limited Jersey / Short



Crossmax Hydropack Limited







## Training nach Plan:

# So werden Sie schneller.



Training ist nicht gleich Training. Wer effektiv schneller werden will, muss einige Regeln beachten – und hat jede Menge Möglichkeiten. Trainingsexperte Thorsten Lewandowski erklärt in X-Cited, wie es geht.

### » Der erste Schritt zum besseren Tritt

Wie bei so vielem im Leben ist auch der Weg zu mehr Power im Sattel erst einmal Kopfsache. „Der erste Schritt ist im Grunde, sich zu öffnen und bewusst zu machen, dass es nur mit System vorangeht“, erklärt Trainingsexperte und Buchautor Thorsten Lewandowski. Dieses System beginnt mit einer simplen Definition der Ziele, nach denen die Trainingsplanung ausgerichtet werden kann:

- Was will ich erreichen?
- Wann will ich es erreichen?
- Wie viel kann ich investieren?
- Und welche Voraussetzungen bringe ich mit?

Eigentlich banale, aber ganz essenzielle Fragen. Denn sie fordern eine realistische Selbsteinschätzung und Kenntnisse über den eigenen Fitnesszustand.

### » Leistungstest: Lerne dich kennen!

Zunächst gilt es, seinen Ruhe- und Maximalpuls zu bestimmen. „Über die Herzfrequenz“, so Lewandowski, „legt der Sportler seine individuellen Belastungszonen fest. Diese dienen als Basis eines jeden zielgerichteten Trainings.“ Und wie bestimmt er die Herzfrequenz? „Über unterschiedliche Methoden, die unterschiedlich akkurat ausfallen. Es gibt Faustformeln und Selbsttests,

man kann sie mit Hilfe von Pulsmessern bestimmen oder man wählt eine professionelle Leistungsdiagnostik.“

Aber ist die nicht eher etwas für Profis oder gesundheitliche Risikogruppen? „Keineswegs“, sagt Lewandowski und legt sie jedem Sportler ans Herz – wortwörtlich: „Eine Leistungsdiagnostik kostet etwa 100 Euro. Und die sind eine empfehlenswerte Investition. Denn der Test zeigt akkurat, wie der Körper auf ansteigende Belastung reagiert.“ Übrigens kann es nicht schaden, vorher mit der Krankenkasse zu sprechen. Gegebenenfalls übernimmt sie die Kosten ganz oder teilweise.

### » Trainingsplan: individuelle Anpassung

Mit Hilfe der Messwerte definiert der Experte die individuellen Belastungsbereiche, genannt Grundlagenausdauer (GA) 1 und 2, Entwicklungs- und Schwellenbereich sowie Regenerationsphase. „An diesen Belastungsbereichen orientiert sich dann das Training, gesteuert über Intensität und Umfang.“ Den Trainingsplan kann der Sportler mit einem gewissen Aufwand und der richtigen Lektüre selbst erstellen. Allerdings lohnt es

sich gerade für Einsteiger oder Sportler mit größeren Ambitionen, einen Experten zu Rate zu ziehen, der einen individuellen Plan erstellt. Einige Leistungsdiagnostiker bieten das auch im Paket mit der Untersuchung an.

**Wichtig:** „Der Plan ist ein Plan – und kein Gesetz. Er muss nicht sklavisch befolgt werden“, betont Lewandowski. „Gesundheit oder Privatleben sollten nicht darunter leiden. Das ist auch für den Kopf nicht gut. Wenn es nicht geht, dann geht es nicht.“

### » Wie viel Zeit muss man für das Training investieren?

„Zum Auftakt“, so Lewandowski, „ist man mit wöchentlich zwei Einheiten à zwei Stunden plus einer längeren Ausfahrt am Wochenende gut dabei. Wer Ambitionen hat und vielleicht auf ein Rennen hin trainiert, der steigert den Umfang zur Optimierung der Ausdauer. Und er integriert mehr intensive Intervalleinheiten. Sie verbessern nicht die Grundlage, mit ihnen lernt man zu beißen.“





### » Regeneration: In der Ruhe kommt die Kraft

Bei aller Motivation und dem Drang nach draußen darf eines nicht vergessen werden: Der Körper kann sich nur steigern, wenn er Zeit hat, das Training zu verarbeiten. Denn die eigentliche Leistungsverbesserung erfolgt in der passiven Regenerationsphase zwischen den aktiven Belastungsphasen. Deshalb sind ausreichende Erholungsphasen ganz entscheidend.

### » In Position bringen

Auch die Sitzpositionsanalyse (siehe X-Cited 1/2015, S. 74) kann dem Radfahrer schnell zu mehr Power verhelfen – und körperlichen Problemen vorbeugen. Sie ist jedem zu empfehlen, der Bewegungsbeschwerden hat oder auf der Suche nach der optimalen Kraftübertragung ist. Auch und gerade beim Kauf eines neuen Fahrrads lohnt sich die Analyse. Angeboten werden unterschiedlich umfangreiche Programme. Das beginnt bei einer einfachen Körper- und Radvermessung (ca. 45 – 60 Minuten,

um die 100 Euro). In detaillierteren Untersuchungen werden unter anderem orthopädische Probleme analysiert und Rad sowie Equipment komplett und individuell auf den Fahrer eingestellt. Ein solches Programm kann durchaus zwei Stunden dauern und bis zu 200 Euro kosten.

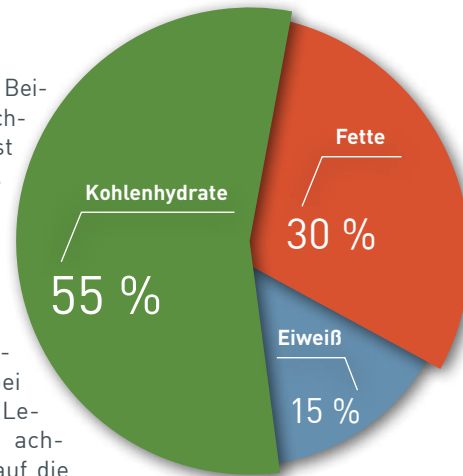
### » Die Balance finden

Kurbeln macht starke Beine – das stimmt durchaus, aber ausreichend ist das stete Treten nicht. „Krafttraining für Oberkörper, Körpermitte und Beine ist ein wichtiger Ausgleich zu den Ausdauerheiten. Es sorgt dafür, dass man kraftvoller kurbeln kann und dabei Haltung bewahrt“, so Lewandowski. Besonders achten sollte der Sportler auf die Stabilisation des Rumpfes. „Er ist unser Fundament. Nur mit starker Körpermitte sitzen wir überhaupt richtig auf dem Rad, winden uns nicht hin und her und vermeiden somit die Vergeudung kostbarer Energie. Und bei aller Kräftigung der Beinmuskulatur niemals das Dehnen vernachlässigen. Die Flexibilität ist wichtig. Gerade im Radsport sind wir in Sachen verkürzte Muskeln stark gefährdet.“

### » Bewusste Ernährung

Bleibt die Frage nach der richtigen Ernährung. Carbo-Loading oder kohlenhydratfrei? Steinzeit oder Supplementierung? Was sagt der Experte? „Auf jeden Fall muss bzw.

soll man nicht hungern! Es geht um eine bewusste, sinnvolle Ernährung mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln. Im Optimalfall setzt sie sich für uns Sportler etwa zu 55 % aus Kohlenhydraten, zu 30 % aus Fetten und zu 15 % aus Eiweißen zusammen.“



Vitamine und Mineralstoffe, die sogenannten Mikronährstoffe, vergleicht Lewandowski mit „dem Zündschlüssel, mit dem man den Motor anlässt.“ Vitamine sind entscheidend für die Stoffwechselfvorgänge, Mineralstofferegulieren unter anderem den Flüssigkeitshaushalt. „Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, braucht keine Ergänzungspräparate. Das Geld sollte man lieber in frische Lebensmittel investieren.“ Lecker! Die passenden Rezepte dazu gibt's gleich hier. ■

# Rezepte für Radsportler

Lecker und praktisch

## Apfel-Zimt-Reisriegel

Nährwerte pro Portion: 159 kcal, 36 g Kohlenhydrate, 174 mg Natrium, 3 g Eiweiß, 1 g Ballaststoffe

**600 g Klebereis**  
**1,125 l Wasser**  
**1 Apfel**  
**2 EL Rohrzucker**  
**Saft von 1 Zitrone (ca. 3 EL)**

**Zum Bestreuen**  
**2 EL Rohrzucker**  
**2 TL gemahlener Zimt**  
**1 TL grobes Meersalz**

Den Reis mit Wasser und einer kräftigen Prise Salz in den Reiskocher geben und garen.

Apfel schälen, entkernen, fein würfeln. Den gegarten Reis in eine große Schüssel füllen und mit dem Apfel, Zucker und Zitronensaft vermischen.

Die Reismischung noch einmal abschmecken, dann in eine Back- oder Auflaufform (etwa 22 x 30 cm) füllen und gleichmäßig darin verteilen. Mit Zucker, Zimt und Salz bestreuen.

Den Reiskuchen einige Minuten fest werden lassen, dann in Riegel schneiden und die Riegel einzeln in Alufolie verpacken.



## Snack-Kugeln (Banane-Walnuss)

Nährwerte pro Portion: 83 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 35 mg Natrium, 3 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 2 g Fett

**375 ml Wasser**  
**100 g kernige Haferflocken**  
**¼ TL Vanilleextrakt**  
**1 mittelgroße Banane**  
**2 Scheiben glutenfreies Brot**  
**2 EL Walnusskerne**  
**1 EL brauner Zucker**

In einem kleinen Topf das Wasser mit einer kräftigen Prise Salz aufkochen. Die Haferflocken einstreuen und auf mittlerer bis hoher Stufe unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie das Wasser fast vollständig aufgenommen haben. Vanilleextrakt unterrühren und den Topf vom Herd nehmen.

Die restlichen Zutaten in die Küchenmaschine geben und in mehreren Intervallen zerkleinern und

gleichmäßig vermischen. In eine mittelgroße Schüssel umfüllen und die gegarten Haferflocken untermischen.

Die Mischung gleichmäßig in eine kleine Backform drücken oder Einzelportionen daraus formen und mit zusätzlichen gehackten Nüssen oder Salz bestreuen.

Die fertigen Kugeln in Frischhaltefolie verpacken.





## Apfelsalat auf geröstetem Brot

Nährwerte pro Portion: 398 kcal, 12 g Fett, 612 g Natrium, 64 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 11 g Eiweiß



**8 Scheiben rustikales Brot**  
**Olivenöl**

**2-3 Äpfel**

**1 grüne oder rote Paprikaschote**

**½ Gurke**

**4 EL gehackte Petersilie**

**Für das Dressing**

**2 EL Olivenöl**

**2 EL Rotweinessig**

**1 TL brauner Zucker**

**¼ grüne Chilischote, sehr fein gehackt**

**4 EL zerbröckelter Ziegenfrischkäse**

Äpfel, Paprika und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brotscheiben auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und unter dem Backofengrill auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten.

In einer mittelgroßen Schüssel die Apfelstücke mit Paprika, Gurke und Petersilie vermischen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit Rotweinessig und Zucker aufschlagen. Nach Belieben fein gehackte Chili unterrühren. Das Dressing mit Salz abschmecken.

Den Salat mit Dressing anmachen.

Apfelsalat auf den gerösteten Brotscheiben anrichten und mit Ziegenkäse bestreuen.

>> Diese Rezepte und viele weitere finden Sie hier



**>> Essen für Sieger!**

Biju Thomas und Dr. Allen Lim  
Spomedis Verlag  
320 Seiten, 24,95 Euro

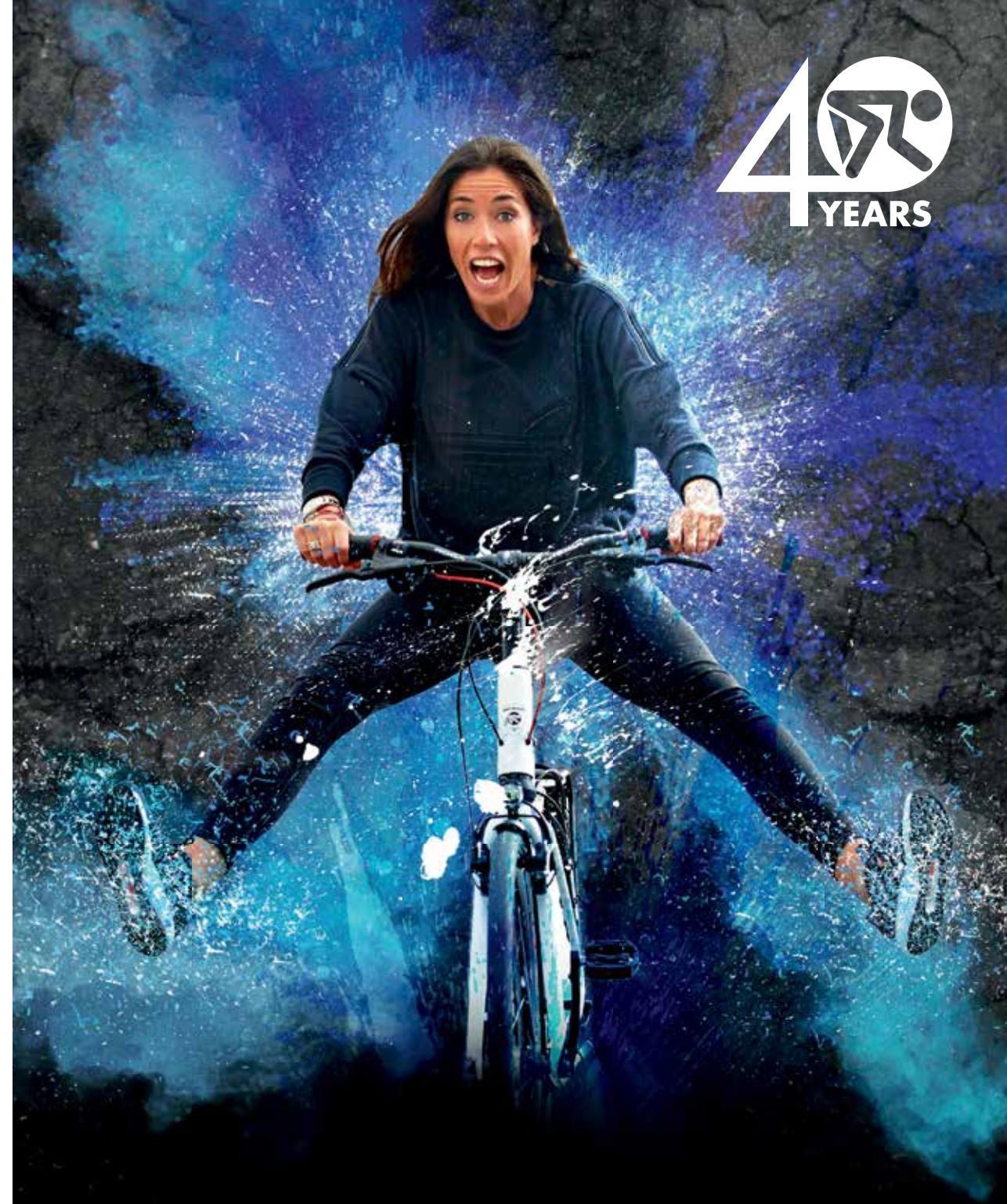
Überall im Buchhandel erhältlich!



**>> Essen für Sieger! Für unterwegs**

Biju Thomas und Dr. Allen Lim  
Spomedis Verlag  
240 Seiten, 24,95 Euro

**40 YEARS**



Radcomputer und Zubehör

# KOMMANDO ZENTRALE

Wie schnell bin ich unterwegs? Wie weit bin ich gefahren? Wie viele Höhenmeter habe ich erklettert? Radcomputer bieten alle Informationen, die der Sportler sich wünschen kann – bis hin zur satellitengestützten Navigation. X-Cited gibt einen Überblick. >>>

## Marktüberblick

01

### >> Einfacher Radcomputer Vorteile:

günstig  
sehr lange Batterielaufzeiten  
meist sehr einfache Bedienung  
Geschwindigkeit, gefahrene Kilometer, dazu vielleicht noch die Durchschnittsgeschwindigkeit, viel mehr braucht es für den Einstieg in den Radsport eigentlich nicht. Praktisch: selbst günstige Radcomputer funktionieren heute meist kabellos: Die Daten werden vom Geschwindigkeitssensor an der Gabel an den Computer gefunkt.

**Zum Beispiel:**  
SIGMA SPORT BC 8.12 ATS  
35,50 EUR (UVP)

02

### >> Gehobener Radcomputer Vorteile:

hohe Datenfülle  
sehr lange Batterielaufzeiten  
ideal zur gezielten Trainingssteuerung

Ein Datensammler par excellence: neben den Standardwerten zeigen höherwertige Modelle – je nach Ausstattung und Zubehör – eine Fülle von Daten an. Etwa Höhe, Trittfrequenz, Herzfrequenz oder gar die Leistung. Vorteil: In der Regel werden die Daten auch aufgezeichnet und können per entsprechender Software am Computer ausgelesen werden.

**Zum Beispiel:**  
POLAR CS 500+  
149,95 EUR (UVP)

03

### >> GPS-Radcomputer Vorteile:

Streckenführung  
hohe Datenfülle  
kein externer Geschwindigkeitssensor notwendig

Immer auf dem richtigen Weg: Als Navigationsgerät fürs Fahrrad weisen GPS-Radcomputer auf ihren großen Displays den Weg. Strecken lassen sich je nach Gerät vorher am Rechner planen, aus dem Internet herunterladen oder direkt am Radcomputer erstellen. Hochwertige Modelle bieten zudem in der Regel alle wesentlichen Funktionen eines gehobenen Radcomputers.

**Zum Beispiel:**  
GARMIN Edge 1000  
ab 499 EUR (UVP)

04

### >> Smartphone Vorteile:

günstig (muss nicht speziell angeschafft werden)  
viele Apps zur Auswahl  
hohe Datenfülle

Alles drin: Mit ihren vielen Sensoren an Bord eignen sich moderne Smartphones hervorragend als Multifunktionscomputer fürs Rad. Egal ob Streckenführung, Geschwindigkeit, Höhenmeter oder Trainingsfunktionen – das Smartphone kann alles, wenn die richtige App installiert ist – und davon gibt es mittlerweile eine ganze Menge. Dazu kommt umfangreiches Zubehör, etwa kompatible Herzfrequenzgurte oder Leistungsmesser. Spezielle Outdoor-Smartphones sind zudem unempfindlich gegen Regen, Staub oder Stürze.

**Zum Beispiel:**  
iPhone, Samsung Galaxy oder ein spezielles Outdoor-Smartphone wie z. B. Cat Phones Cat B15

01



02

03

04



1921

Made in Germany



# LUFT RAUS? RETTUNG NAHT!



ENTDECKE DIE NEUEN SKS-MINIPUMPEN  
AUF SKS-AIR5.COM



SCLAVERAND  
PRESTA

DUNLOP

AUTO  
SCHRADER

SKS-GERMANY.COM



Kommandozentrale >>

## Zubehör

### >> Brustgurt

Um die Brust gelegt, misst der Gurt die Herzfrequenz und gibt sie an den Computer weiter. Die Werte erlauben dem Sportler eine grundlegende Trainingssteuerung. Speziell bei gehobenen Radcomputern ist der Brustgurt meist inklusive. Für GPS-Computer oder das Smartphone hingegen muss er in der Regel als optionales Zubehör angeschafft werden.

WAHOO Tickr	per Bluetooth und ANT+ kompatibel mit vielen Geräten	59,99 EUR
RUNTASTIC Heart Rate Combo Monitor	Technik: Bluetooth smart und 5 kHz	69,99 EUR
POLAR H7	Technik: Bluetooth smart und 5 kHz	69,95 EUR

### >> Leistungsmesser

Profis vertrauen seit vielen Jahren auf oft mehrere tausend Euro teure Leistungsmesser, um ihr Training perfekt zu steuern. Doch mittlerweile gibt es auch für Hobbysportler einigermaßen erschwingliche Modelle. Wirklich sinnvoll ist der Leistungsmesser aber nur für richtig ambitionierte Sportler.

GARMIN Vector	ins Pedal integrierte Leistungsmessung	ab 849 EUR
STAGES	in den linken Kurbelarm integrierte Leistungsmessung	ab 749 EUR
SRM	Die Leistungskurbel aus Deutschland gilt als Referenz auf dem Markt.	ab 2.000 EUR

### >> Trittfrequenzmesser

Wer mit hoher Trittfrequenz pedaliert, fährt effizienter, die Beine ermüden weniger schnell. Messen lässt sich die Trittfrequenz per entsprechendem Sensor, der an der Kurbel angebracht wird. Bei Leistungsmessern ist die Trittfrequenzmessung oft bereits integriert.

BONTRAGER DuoTrap S kombinierter Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	Technik: ANT+ und Bluetooth smart	52,99 EUR
POLAR Set Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	Technik: Bluetooth smart	69,95 EUR
GARMIN GSC10 Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	Technik: ANT+	42,99 EUR

### >> Smartphone-Zubehör

TOPEAK Weatherproof RideCase  
ab 59,95 EUR



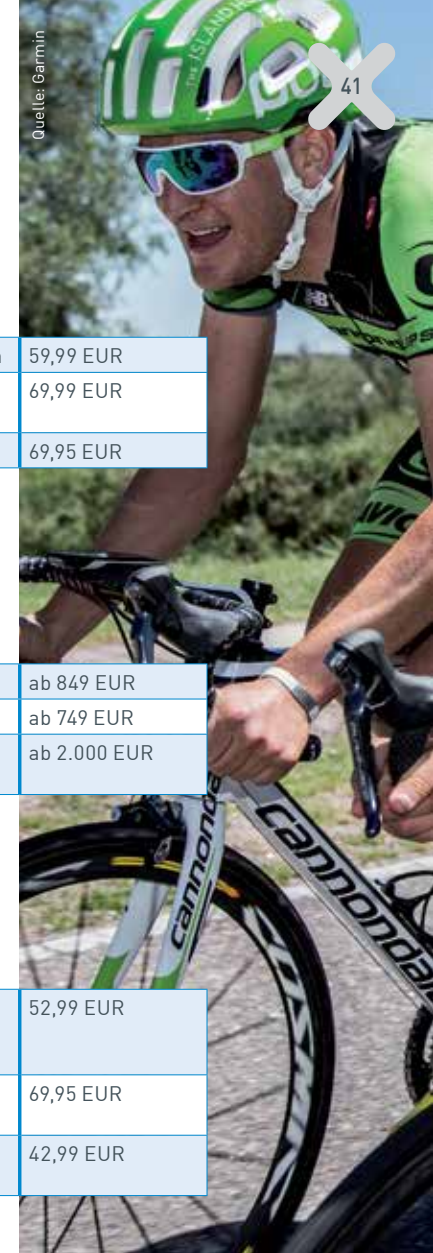
Das Case schützt das Smartphone vor Regen und Schmutz und erlaubt gleichzeitig die praktische Montage an Lenker, Vorbau oder Steuersatzkappe. Für diverse Smartphone-Modelle erhältlich.

O-SYNCE coachsmart  
ab 79,90 EUR



Das pfiffige Gerät funktioniert nicht nur als selbständiger Radcomputer, sondern gibt per Mirror-Modus auch die Daten des Smartphones aus, während dieses sicher in Rucksack oder Rucksacktasche steckt.

Quelle: Garmin



# Das Phänomen Strava

Strava, diese sechs Buchstaben halten die Rad-sportler aus aller Welt seit einigen Jahren in Atem – oder bringen sie vielmehr aus selbigem. Denn die Community mit Sitz in San Francisco macht den Sportlern richtig Beine. Der Grund: Strava-Mitglieder können ihre Trainingsdaten, also vor allem ihre gefahrenen Zeiten, auf bestimmten Abschnitten direkt miteinander vergleichen – und zwar ohne auch zusammengefahren zu sein. Sprich: Strava zeigt, wer am schnellsten ist, und kürt ihn zum KOM, dem King of Mountain. Dazu können die User selbst sogenannte Segmente erstellen, zum Beispiel den Anstieg auf einen Berg oder einfach einen Straßenabschnitt zwischen zwei Kreuzungen. Die direkt per Smartphone-App oder manuell am Rechner ins Internet hochgeladenen GPS-Daten der Sportler gleicht das System automatisch miteinander ab. So entsteht für jedes der zahllosen Segmente eine Live-Rangliste. Dadurch kann sich der Sportler nicht mehr nur

mit den Kumpels oder den Vereinskollegen messen, sondern gar mit gestandenen Profis wie Mark Cavendish.

Der Kampf um den KOM bringt vielen Sportlern einen echten Motivationsschub. Zusätzliche Herausforderungen bieten zudem die sogenannten Challenges. Ziele sind dann etwa, in einem bestimmten Zeitraum eine definierte Zahl von Kilometern oder Höhenmetern zu absolvieren.

Die Strava-App gibt's kostenlos fürs Smartphone. Die Premium-Mitgliedschaft mit diversen Features kostet 5,49 EUR im Monat. ■

[www.strava.com](http://www.strava.com)



## Weitere Apps für Radsportler

### >> Runtastic RoadBike oder MountainBike

Die App zeichnet nicht nur das Training mit allen verfügbaren Daten aus, sie fungiert auch als Streckenführer. Spannend sind Funktionen wie Live-Tracking, Coaching oder Intervalltraining. Die Lite-Version ist kostenlos, die Premium-Mitgliedschaft gibt's ab 2,90 EUR im Monat (Jahresabo).

### >> Topeak PanoBike

Die Gratis-Anwendung für iOS und Android verwandelt das Smartphone in einen Hochleistungsradcomputer mit allem drum und dran. Geschwindigkeit und Co. werden vom GPS-Sensor erfasst, je nach Zubehör gibt es dazu viele weitere Daten. Auch eine Routenführung ist an Bord.

### >> RoadBIKE Trainer



Für 4,99 EUR macht die App aus dem Smartphone einen persönlichen Radsport-Coach. Diverse von Trainingsexperten erstellte Programme ermöglichen ein strukturiertes Training oder gar die zielgerichtete Vorbereitung auf Events wie den Alpenmarathon oder das Lieblingsrennen.

# Welches Garmin GPS Gerät passt zu Dir?

**Immer ans Ziel auch abseits von markierten Wegen. Raus aus dem Haus, das GPS-Gerät einschalten und los geht's durch Wald und Wiesen. Dank GPS, dem richtigen Kartenmaterial und der Routing- Funktion bist du auch abseits von markierten Strecken immer auf Kurs.**



### Für ambitionierte Sportler Edge® 1000

- 7,6 cm (3") kapazitiver, hochauflösender Touchscreen inkl. Umgebungslichtsensor und Anzeige im Hoch-/Querformat
- Vorinstallierte Fahrradkarte Europa
- Navigationsfunktionen wie ActiveRouting und Roundtrip Routing
- Segmente: Streckenabschnitte definieren und gegen die Bestzeiten anderer Nutzer antreten
- Online-Funktionen\* über WLAN und Bluetooth®: Live-Tracking, Wetterinformationen, automatischer Up- und Download von Strecken

### Der GPS-Outdoor-Allrounder Oregon® 600

- 7,6 cm (3") kapazitiver Touchscreen: einfachste Bedienung über Mehrfinger-Gestenerkennung
- Schnelle Satellitenerfassung durch GPS und GLONASS-Kompatibilität
- Frei belegbare Schnellwahltasten für einen direkten Zugriff auf Funktionen oder Menüansichten
- ActiveRouting schlägt Routen nach ausgewählter Aktivität (MTB, Tourenrad etc.) vor
- Flexibler Datentransfer via ANT+™, Bluetooth® oder Bluetooth® low energy von oder zu anderen GPS-Geräten, Smartphones oder Sensoren

### Das einfache Navi für Fahrradfahrer Edge® Touring

- Helles 6,6 cm (2,6") Touchscreen-Display, auch bei Sonnenlicht gut ablesbar
- Fahrradnavigation auf Fahrradwegen dank europaweiter Garmin Fahrrad-Karte
- Innovatives RoundTrip Routing für interessante Rundstrecken
- ActiveRouting schlägt Routen nach ausgewählter Aktivität (MTB, Tourenrad etc.) vor
- Höhenprofil der Strecke

### Outdoor-Performance auf Knopfdruck eTrex® 30

- Leistungsstarkes 5,6 cm (2,2") Farb-Display
- Einfache Bedienung dank oberliegender Tasten und direkter Menüwahl
- Straßenrouting für einfache Orientierung
- Exakte Anzeige der Höhenmeter dank barometrischem Höhenmesser und 3-Achsenkompass

Weitere Informationen unter [garmin.de](http://garmin.de)



\* Liste kompatibler Smartphones unter: [garmin.de/BLE](http://garmin.de/BLE)

# Coffee to go bike



Eine Trainingsrunde ohne Kaffeepause? Für viele Radsportler absolut unvorstellbar! Der Kaffee gehört dazu, und zwar nicht nur in Italien, dem Mutterland des guten Kaffees. X-Cited verrät, was Sie für Ihren nächsten Koffeinstopp wissen müssen.

## Sorten

Von den dutzenden verschiedenen Bohnensorten landen meist nur zwei im Kaffee: Arabica und Robusta. Kaffee aus der Arabica-Bohne schmeckt feiner, dafür sorgt die Robusta-Bohne für eine satte Crema und einen volleren Geschmack. In der Regel werden die beiden Sorten gemischt, um ihre Vorteile zu kombinieren.

## Variationen

### Espresso

Die Basis! Mit hohem Druck wird das Aroma aus der gemahlene Kaffeebohne gewonnen. Der Espresso wird pur getrunken oder dient als Grundlage für viele Kaffeespezialitäten.

### Ristretto

Für die kürzere, geschmacklich stärkere Form des Espresso wird das Pulver mit weniger Wasser aufgebrüht.

### Cappuccino

Speziell in Deutschland schwer beliebt, wird der Espresso etwa im Verhältnis 1:2 mit cremig geschäumter Milch verfeinert.

### Latte Macchiato

Das Kult-Getränk: Die stark geschäumte Milch wird in ein hohes Glas gefüllt und langsam mit einem Espresso begossen.

### Caffé Latte

Für den Milchkaffee wird der Espresso mit viel heißer, aber nicht geschäumter Milch serviert.

### Americano

Ein verlängerter Espresso, im Verhältnis 1:2 mit heißem Wasser verdünnt.

### Lungo

Ähnlich dem Americano, allerdings wird der Espresso nicht mit Wasser aufgeschüttet, sondern durch längeres Laufenlassen der Siebträgermaschine dünner.

## Maschinen

Einen richtig guten Espresso gibt es nur mit einer richtig guten Maschine – einer Siebträgermaschine. Mit hohem Druck presst sie das Wasser durch das Kaffeepulver und entlockt ihm so sein himmlisches Aroma. Die Milch wird per integrierter Dampfzange aufgeschäumt. Netter Nebeneffekt: Die edlen Teile sorgen nicht nur für tollen Kaffee, sie sind auch noch echte Hingucker. Wer den Genuss weiter perfektionieren will, stellt der Maschine noch die passende Kaffeemühle zur Seite.



Modell S-Automatik von ECM

## Drei Regeln für den perfekten Cappuccino

**1** Tasse vorwärmen, sonst kann die starke Temperaturschwankung beim Eingießen den Genuss verhaseln.

**2** Frisch gemahlen schmeckt der Kaffee gleich doppelt so gut. Die Bohnen möglichst dunkel und luftdicht verpackt aufbewahren.

**3** Milch nicht zu stark erhitzen, sonst verliert sie ihre natürliche Süße, der Kaffee wird bitter.



## Coffee to bike

Schöner Trend: das Coffee Bike. Aber ob der radelnde Barista auch flott genug ist, den Rad-sportler während der Fahrt zu versorgen? Eher nicht. Doch es gibt Abhilfe für die Trikottasche:

Dextro Energy <<  
Espresso



Nutrixion <<  
Riegel Cappuccino



## Auswirkungen auf Sportler

Auch viele Radsportprofis sind der Kaffeebohne verfallen. Dabei stand Koffein bis 2003 noch auf der Dopingliste. Heute hingegen ist sogar ein Hersteller von koffeinhaltigem Shampoo als Hauptsponsor der Tour de France aktiv.

## Die schönsten Fahrrad-Cafés der Republik

Halb Café, halb Fahrradladen – speziell in den Szenevierteln der Großstädte sprießen die Rad-Cafés aus dem Boden. Dabei gibt es in der Regel schöne alte Stahlräder und leckeren Kaffee in netter Atmosphäre.

>> Hamburg  
ZWEIRADPERLE  
Altstädter Straße 3-7  
[www.zweiradperle.hamburg](http://www.zweiradperle.hamburg)



>> Berlin  
STEEL VINTAGE  
BIKES CAFÉ  
Weidenweg 63  
[www.steel-vintage.com](http://www.steel-vintage.com)

CAFÉ KEIRIN  
Oberbaumstraße 5  
[www.keirinberlin.de](http://www.keirinberlin.de)

>> Düsseldorf  
SCHICKE MÜTZE  
Talstraße 22-24  
[www.schickemuetze.de](http://www.schickemuetze.de)



>> Leipzig  
DR. SELTSAM  
Merseburger Straße 25  
[seltsam-leipzig.com](http://seltsam-leipzig.com)



>> Nürnberg  
CAFÉ EINGANG  
Fürther Straße 83  
[www.cafe-eingang.de](http://www.cafe-eingang.de)

>> Freiburg  
CAFFÉ BICICLETTA  
Brombergstraße 17  
[www.caffe-bicicletta.com](http://www.caffe-bicicletta.com)





JETZT  
TESTFAHREN  
BEI FAHRRAD XXL



# STATE OF E-ART



**KALKHOFF INTEGRALE:** Hier ist mehr für Sie drin. Das clevere Display nutzt Smartphones für die Navigation. Der Vorbau verbirgt geschickt Bremsleitungen und Display-Kabel. Der Rahmen ist ein Paradebeispiel für perfekte Integration bis ins letzte Detail. Entdecken Sie mehr als nur ein E-Bike. Entdecken Sie Kalkhoff Integrale.  
[www.kalkhoff.de](http://www.kalkhoff.de)

**KALKHOFF**  
MY BIKE

Promotion



## KALKHOFF präsentiert die neue E-Bike-Generation



**Köln/Cloppenburg.** Deutschlands umsatzstärkster Fahrradhersteller Derby Cycle hat seinen Händlern und Medienvertretern auf einer Premierenveranstaltung im Kölner E-Werk erstmals exklusiv eine neue Serie von E-Bike Modellen präsentiert. Dabei stellte E-Bike Marktführer Kalkhoff seine neuen Modelle Kalkhoff Integrale und Kalkhoff Include vor. Allen gemein ist: Sie sind das weltweit erste voll integrierte E-Bike System mit Mittelmotor. Dazu kommt mit dem Impulse Evo ein neu entwickelter, eigener Antrieb, dessen Smart Display in Verbindung mit der neuen Impulse-App eine

optimale Navigation ermöglicht. Die neuen Modelle sind ab sofort bei Fahrrad XXL bereit für eine Testfahrt.

Kern der präsentierten Modellreihe ist der neue Impulse Evo Motor, der auf Basis des bewährten Impulse 2.0 Antriebs weiterentwickelt wurde und nicht nur 20 % leiser ist als seine Vorgängermodelle, sondern mit einem Drehmoment von maximal 80 Nm auch deutlich stärker. Den Impulse Evo Antrieb wird es neben einer Normalversion auch in einer sportlich abgestimmten RS- und einer RS- Speed-Variante geben. „Ich bin überzeugt da-

von, dass wir mit der neuen Kalkhoff E-Bike Generation unsere Marktführerschaft im E-Bike Segment weiter ausbauen werden“, erklärt Thomas Raith, Vorsitzender der Geschäftsführung der Derby Cycle Holding GmbH. „Das beeindruckende Design durch die Integration von Batterie und Motor wird in Verbindung mit dem leisen und leistungsstarken Impulse Evo Antrieb eine vor allem jüngere Zielgruppe für das E-Bike fahren begeistern. Und das nicht nur in Deutschland, sondern immer mehr auch weltweit.“

# Neu geboren

Wie entsteht eigentlich ein Fahrrad? X-Cited blickt hinter die Kulissen und zeigt, wie die CARVER-Bikes von Fahrrad XXL das Licht der Welt erblicken.



01

**>> DIE STUNDE NULL**  
Am Anfang jeder guten Idee stehen ein Stift und ein leeres Blatt Papier.



04

**>> DER BAUPLAN**  
Passt alles? Dann geht es mit dem detaillierten Bauplan in die Fabrik.



05

**>> DER PROTOTYP**  
Ob auch wirklich alles so funktioniert, wie die Entwickler sich das vorgestellt haben? Am Prototypen wird es ausprobiert.



06

**>> DESIGN UND FARBEN**  
Alles eine Frage des Geschmacks: Anhand von Mustern und Farbtabelle wird die Optik des neuen Bikes ausgewählt.



07

**>> FARBmuster**  
Bei der Wahl der passenden Farben helfen fertig lackierte Teile des Rahmens – schön in Reih und Glied sortiert.



02

**>> GERMAN ENGINEERING**  
Mit der Zeichnung geht es an den Computer. Hier entsteht ein 3D-Modell des Rahmens.



03

**>> DAS VIRTUELLE BIKE**  
Das komplette Bike existiert bereits bis ins kleinste Detail virtuell im Rechner, bevor es in die eigentliche Produktion geht.



08

**>> PRODUKTION DES RAHMENS**  
Jetzt geht's los. Je nach Material des Bikes werden die Rahmen in der Fabrik verschweißt (Alu) oder gebacken (Carbon).



09

**>> NACHBEHANDLUNG**  
Ist der Rahmen fertig, wird gefräst und geschnitten, damit später Lager und Co. montiert werden können.



**>> ROHDIAMANTEN**  
Die fertig verschweißten Rahmen warten im Lager auf den Lackierer.



**>> GUT ABGEHANGEN**  
Aufgereiht wie auf einer Perlenkette werden die Rahmen lackiert und dürfen sich anschließend ausruhen – und trocknen.

Fertig lackiert kommt der Rahmen zur Montage. Doch bevor geschraubt wird, geht es noch auf den Prüfstand. Hier wird der Rahmen noch einmal ordentlich durchgecheckt.



**>> AB AN DIE SCHRAUBENDREHER**  
Bei der Wahl der passenden Farben helfen fertig lackierte Teile des Rahmens – schön in Reih und Glied sortiert.



**>> GUT GEBAUT**  
Stück für Stück wächst das Fahrrad. Hier sind bereits Gabel, Vorbau, Bremsen, Schaltwerk und Sattelstütze nebst Sattel montiert.



aktiv **Radfahren**  
**Preis-Leistung** 1-2/15

**CARVER**  
**DRIFT 703**

» Das Bike hat alles und kann im Gelände sehr viel. Durch die hohe Wendigkeit ist purer Fahrspaß garantiert. Und das zu einem sensationellen Preis. «

**Testurteil: Sehr gut**

Mit einem Carver werden deine Träume wahr!

Erlebe die flowigsten Trails und die schönsten Pässe auf deinem perfekt abgestimmten Bike. Carver entwickelt und produziert seine hochwertigsten Bikes exklusiv in Deutschland. Du erhältst höchste Qualität und neuste Technologien zu einem unschlagbaren Preis. 10 Jahre Rahmengarantie und 3 Jahre Crash-Replacement sprechen zudem für sich!

Direktvertrieb über alle Fahrrad-XXL-Filialen und online unter [www.fahrrad-xxl.de](http://www.fahrrad-xxl.de)

[www.carver.de](http://www.carver.de)



Photo: Ulf Kühnen Location: Velebit / Croatia



Moab Women 14



Eins mit der Natur – unsere Produktphilosophie Green Shape ist Deine VAUDE Garantie für umweltfreundliche Produkte – aus nachhaltigen Materialien und ressourcenschonender Herstellung. Wir unterstützen die Naturschutzarbeit unserer Partner WWF und DAV und setzen uns als Mitglied der Fair Wear Foundation für faire Arbeitsbedingungen in unseren Produktionsstätten ein. [vaude.com](http://vaude.com)



15

Neu geboren >>>

>>> UND ENDSPURT

Zu guter Letzt montieren die Kollegen noch Kurbel und Lenker, verlegen Schalt- und Bremszüge und setzen die Laufräder ein – fertig.



16



>>> UND QUALITÄTSKONTROLLE

Passt alles? Mit strengem Blick prüfen die Kollegen von der Qualitätskontrolle, ob das fertig montierte Rad den hohen Ansprüchen von Fahrrad XXL genügt.



17

>>> DA IST DAS DING

Ist es nicht schön? Fertig montiert und fahrbereit steht das Rad im Fahrrad XXL Haus – und freut sich schon auf seinen neuen Besitzer.



Promotion

## GHOST LECTOR: GIERIG nach Perfektion – seit 1993

Wettkampf, Anspannung, Adrenalin, Schweiß, Sieg. Beim Kampf an der Weltspitze geht es um Details – die perfekte Geometrie, ausbalanciertes Fahrverhalten, ideale Ausstattung, die letzten Gramm. Das GHOST Factory Racing Team sammelt seit Jahren wertvolle Erfahrungen rund um den Globus. Das GHOST HTX verhalf Lisi Osl zum Gesamtweltcup Sieg und Alexandra Engen zwei Jahre in Folge zum WM Titel. Beinahe alle Rennen und Titel konnten die GHOST HTX Modelle bereits gewinnen. Olympisches Gold, Weltcupgesamtwertungen, Weltmeistertitel und Weltcup Siege. Dieses Know-How steckt in der Entwicklung des neuen GHOST LECTOR.

1993 war das LECTOR das allererste Topmodell in der noch kleinen Produktpalette oberpfälzischen Radherstellers GHOST. Schon damals flossen das ganze Know-how und die Leidenschaft in dieses Rad. Heute erfährt das LECTOR seine Wiedergeburt und ist damit seit über 20 Jahren das erste Bike, das den Namen LECTOR tragen darf.

Die Ingenieure haben während des Entwicklungsprozesses jedem Detail Aufmerksamkeit geschenkt und alle Wünsche der Teamfahrer berücksichtigt und damit das spektakulärste Hardtail überhaupt geschaffen. Fließende Oberflächenübergänge sorgen für zusätzliche Torsionssteifigkeit, bessere Belastungsverteilung und ein einzigartiges Design.

Egal, ob zum Einstieg in das Mountainbiken oder zu höchsten Ehren im internationalen Wettkampf. Hardtails sind und bleiben das weitverbreitetste Sportgerät. Das LECTOR bildet die wettkampferprobte Speerspitze der GHOST Hardtails. Effizient, ultraleicht, steif und mit einer außergewöhnlichen Formensprache.

### Technik Highlights im Detail:

#### Interne Zugverlegung

Sämtliche Leitungen werden am Steuerrohr in den Rahmen eingeführt und kommen bedarfsgerecht wieder zum Vorschein.

#### Rahmenschutz

Die Kettensstrebe wird durch einen speziell geformten Kunststoff vor Beschädigungen geschützt. Dadurch wird eine saubere Optik und Rahmenhaltbarkeit garantiert.

#### Disconnect Brakemount

Die Hinterradbremse ist bei den LECTOR ULC Modellen direkt mit dem X12 Steckachs-System verbunden und schützt den Rahmen vor thermischen und mechanischen Belastungen bei gleichzeitig geringerem Gesamtgewicht.

#### X12 Steckachs-System

Das GHOST LECTOR verwendet das bekannte X12 Steckachs-System auf die – ausschließlich vom RIOT bekannte – neuartige Weise. Die Steckachse bestimmt die Position des Schaltauges, der Bremsaufnahme und des Hinterrads. Dies hat den Vorteil, dass die Antriebs- und Bremskräfte in die Steckachse statt in den Carbonrahmen fließen.

#### Weltcup erprobte Geometrie

Kürzere Steuerrohre und Kettensstreben sorgen für noch agileres und direkteres Fahrverhalten. Die verringerte Überstandshöhe verschafft auch in schwierigen Passagen mehr Freiheit auf dem Rad und 31,6 mm Sitzrohrdurchmesser erlauben den Einsatz von Teleskopsattelstützen.

Das MountainBIKE Magazin hatte bereits das HTX zum besten Hardtail überhaupt gekürt. GHOST hat das Beste noch besser gemacht und präsentiert mit dem LECTOR stolz das beste GHOST Hardtail aller Zeiten.

**Kompromisslos, radikal, anders.  
LECTOR is back and killing it.**



# LECTOR

IS BACK AND KILLING IT



Lighter, sharper and faster than ever! Watch out this summer.

# GHOST



# Voll im Trend

Was ist los am Fahrradmarkt? X-Cited zeigt die aktuellen Entwicklungen rund um Bike und Rennrad.

## 1 Fette Reifen

Der Trend zu den Bikes mit richtig dicken Schluffen (ca. 4,8"/12 cm) kommt aus den USA und wirkt ein bisschen wie die Fahrradversion des Monstertrucks. Ursprünglich für Fahrten in Schnee oder tiefem Sand konzipiert, erobert das Fatbike dank des besonders hohen Grips zunehmend auch die deutschen Wälder. Ganz frisch ergänzt wird das Fatbike durch die neuen Reifengrößen 27.5+ und 29+. Mit Breiten um 3" (ca. 7,6 cm) sind sie ein Kompromiss aus Fatbike und herkömmlichem Mountainbike.

## 2 Voll gedämpft

Nicht nur in der Schaltung hält die Elektronik Einzug. Auch das Fahrwerk wird mittlerweile elektronisch geregelt. So lassen sich Dämpfer und Gabel am iCTD-System von Fox per einfachem Knopfdruck am Lenker verstellen. Das System

1

kann zudem in Shimanos Elektronikschaltung integriert werden. Noch einen Schritt weiter geht das von Haibike, Ghost und Lapierre entwickelte E:| Shock Auto. Sensoren „lesen“ das Gelände und passen die Dämpfung in Sekundenbruchteilen an die aktuellen Anforderungen an.

## 3 Hochschalten bitte

Seit Jahrzehnten wird der Schaltbefehl per Seilzug vom Hebel an Schaltwerk und Umwerfer weitergegeben. Doch heute ist das Schalten per Elektronik State of the Art. Mit der Shimano Di2 hat die Technik beim Rennrad Einzug gehalten, Campagnolo hat mit der EPS gekontert, auch Sram wird

früher oder später nachziehen. Und mit Shimanos XTR Di2 gibt es die Elektroschaltung seit kurzem auch fürs Mountainbike. Die wesentlichen Vorteile: schnellere, geschmeidigere Gangwechsel, ein automatisch nachjustierender Umwerfer, geringe Schaltkräfte oder das Durchschalten aller Gänge auf einen Rutsch.

## 4 Rennrad mit Scheiben

Am Mountainbike hat sie sich längst durchgesetzt, jetzt etabliert sich die hydraulische Scheibenbremse mehr und mehr auch beim Rennrad. Von Puristen oft noch verschmäht, überzeugt sie Technikfans mit besserer Dosierbarkeit und

Mit den Gravel Racer über Stock und Stein <<

gleichmäßig hoher Bremskraft – speziell auf regennasser Straße. Mittlerweile hat praktisch jeder Hersteller Modelle mit Scheibenbremsen im Programm. Noch in dieser Saison soll sie zudem in den ersten Profirennen eingesetzt werden.

## 5 Gib Schotter

Gleich noch eine Fahrradkategorie mit Wurzeln in den USA: Die Gravel Racer sind die Antwort der Hersteller auf die immer populäreren Langstrecken-Events über die oft nur mit Schotter befestigten Straßen der Staaten. Im Gegensatz zum „normalen“ Rennrad bieten sie voluminösere Reifen, einen längeren Radstand für einen stabilen Geradeauslauf und eine auf Langstreckenkomfort ausgelegte Geometrie. Das ideale Sportrad für alle Fälle also. Zudem setzen die Hersteller konsequent auf Scheibenbremsen.

4



>> Überzeugt Technikfans mit besserer Dosierbarkeit und gleichmäßig hoher Bremskraft – die Scheibenbremse

5



Quelle: GoPro Inc.

6

## 6 Und Action!

Die rasante Tour im Film festhalten: Was früher nur mit viel Aufwand in der Formel 1 möglich war, kann heute jeder Radsportler. Kleine, hochauflösende Kameras lassen sich etwa auf dem Helm oder direkt am Rad anbringen und sorgen für spektakuläre Bilder. Platzhirsch GoPro liefert mit der Hero4 hochauflösende 4K-Bilder, eine Zeitlupenfunktion, WLAN-Anbindung und Steuerung per Smartphone. Und der Markt der Action Cams wird immer größer, beweisen Anbieter wie Garmin, Sony, Shimano oder Rollei.

>> Alles im Blick mit der Helmkamera

# Biken mit Extra-Power



In rasantem Tempo erobert das **Elektro-Mountainbike** den Markt und die Trails. Jetzt gibt es sogar die erste deutsche Rennserie für die Bikes mit E-Power. X-Cited sprach mit dem Veranstalter.

» **Mountainbiken** mit Motor? Das hat doch nichts mehr mit Sport zu tun!

Dieses Vorurteil ist auch im Jahr 2015 noch weit verbreitet. „Stimmt nicht“, sagt mittlerweile eine ganze Reihe gestandener Mountainbikegrößen. Nicht umsonst hat längst jeder namhafte Hersteller mindestens ein entsprechendes Modell im Programm. Und weil die Besitzer ihre neuen Schmuckstücke auch adäquat bewegen wollen, gibt es seit kurzem sogar eine eigene Rennserie: die German eMTB Masters epowered by Bosch. Mitverantwortlich für die Serie ist Patrick Betz von der Radsportakademie in Bad Wildbad. Im Interview erklärt der ehemali-

ge deutsche Juniorenmeister auf der Bahn den Reiz des E-Mountainbikes, welche Taktik gefragt ist und wohin das Ganze führen wird.

**X-Cited: Herr Betz, Sie sind in diesem Jahr mit der ersten Rennserie für Elektro-Mountainbikes an den Start gegangen – plump gefragt: braucht's das?**

Patrick Betz: Das braucht es tatsächlich! Der E-Bike-Boom ist enorm. Und dem wollten wir als Radsport-Veranstalter Rechnung tragen. Nun denken die meisten natürlich zunächst an elektrische Unterstützung im Alltag, bei Pendlern oder etwa Trekkingradfahrern, aber es geht schnell und weit darüber hinaus ...

**X-Cited: Schnell und weit – bis in den MTB-Rennsport?**

Absolut. Die Zielgruppe hat sich deutlich vergrößert. Es fühlen sich immer mehr jüngere Leute angesprochen – und das völlig zu Recht. E-Mountainbiken birgt einen solch »



» Patrick Betz, Veranstalter eMTB Masters



hohen Fun-Faktor. Momentan mag das teils noch belächelt werden, allerdings ist das mit den meisten Innovationen im Radsportbereich so. Gerade in Deutschland blickt man zunächst kritisch auf Neuerungen wie zum Beispiel zuletzt die Reifengrößen. Inzwischen wird hier nicht mehr diskutiert. 29" und 27,5" sind Standard. Und so wird auch das E-MTB eine Selbstverständlichkeit werden. Wenn die Leute es einmal selbst ausprobieren, verstehen sie sehr schnell, wo der Reiz liegt. Und vor allem spüren sie es.

#### **X-Cited: Aber geht es nur um den Spaß oder ist es tatsächlich auch sportlich reizvoll?**

Man sollte nicht denken: „Ach, mit elektrischer Unterstützung packt doch jeder so einen Marathon ganz locker.“ Unsere Rennserie ist eine sportliche Herausforderung für die Biker – ob mit oder ohne Motor. Die Strecke ist anspruchsvoll, der Trail-Anteil sehr hoch. Wir haben ein sehr gemischtes Teilnehmerfeld. So steht der 50-jährige Hobby-Biker am Start neben Ex-Gerolsteiner-Profi Sven Krauß, der Jahrgang 1983 ist – und der kam als Vierter seiner Klasse ins Ziel.

#### **X-Cited: Das klingt anspruchsvoll. Wer steht bei Ihren Rennen auf dem Podium?**

Das sind Biker, die zum einen richtig fit sind und auch beim normalen Marathon vorn landen würden – und die gleichzeitig viel E-Bike-Erfahrung mitbringen und dadurch einen entscheidenden Vorteil haben. Es gehört eben nicht nur Muskelkraft zum E-Bike-Sport.



Quelle: ralph klohs fotografie

>> Das Bosch-Team bei den eMTB Masters in Münsingen

#### **X-Cited: Sondern?**

Die Taktik spielt eine ganz entscheidende Rolle und natürlich auch die Fahrtechnik. Der Reiz liegt darin, dass ich mir Gedanken darüber machen muss, wie ich mir das Rennen genau einteile – und zwar nicht nur physisch, sondern vor allem auch in Bezug auf die Akkuleistung. Unsere Rennen gehen über 45 bis 60 Kilometer inklusive einiger Höhenmeter. Da kann man natürlich nicht komplett auf den Motor setzen. So gilt es, das Strecken- und Höhenprofil zu analysieren, es mit den eigenen Erfahrungswerten abzustimmen und dann richtig hauszuhalten. Es gibt immer einige, die mit leerem Akku ins Ziel kommen.

#### **X-Cited: Und dann wird es wortwörtlich schwerer als beim normalen Mountainbiker.**

Genau. Und nicht nur dann. Der E-Biker hat zwar am Berg seine Vorteile, aber im Gegenzug muss er in den Abfahrtspassagen ein im Schnitt fünf Kilogramm schwereres Bike zu fahren wissen. Das Handling ist doch etwas anders und das Bike schiebt deutlich mehr. Es ist somit durchaus ein anspruchsvoller Sport, den es zu beherrschen gilt.

#### **X-Cited: Welche Art von E-Bikes stehen denn bei Ihnen am Start und wie sieht der Rennablauf aus?**

Primär tatsächlich Fullys der neuesten Generation. Die werden vor dem Rennen allesamt



>> Bike-Marathon in Bad Wildbad

kontrolliert: Zugelassen sind Motoren bis maximal 25 km/h, und wir schauen mit einem Prüfgerät, ob da auch nichts getunt wurde. Dann wird noch der Akku verplombt, so dass kein Wechsel möglich ist. Die E-Biker gehen etwas früher ins Rennen – mindestens fünf und maximal 15 Minuten beträgt der Abstand zum normalen Marathonfeld. Und im Laufe des Rennens mischt es sich dann.

#### **X-Cited: Es ist sicherlich auch für die Hersteller interessant zu sehen, wie sich ihre Bikes machen?**

Absolut. Es ist für die Marken sehr spannend, die Effizienz ihres Motorkonzepts im direkten Vergleich zu sehen. Welches

System hat wo einen Vorteil gegenüber anderen? Generell ist es wahnsinnig faszinierend, die Entwicklungen im E-Bike-Bereich zu verfolgen.

#### **X-Cited: In Ihrer Einschätzung: Wohin entwickelt sich E-MTB als Rennformat sowie als Hobbysport?**

Ich warte nur darauf, dass der erste E-Mountainbiker beim Cape Epic an den Start geht, einem der härtesten Bike-Etappenrennen überhaupt. Generell werden die Teilnehmerzahlen bei den Rennen sicher steigen. Ganz zu schweigen von den Entwicklungen im Freizeit- und Tourismusbereich: Die Alpenüberquerung per E-MTB wird sicher eine ganz große Sache werden. Hier arbeiten bereits

sehr viele Menschen daran, wie man diese Entwicklungen optimieren kann: von der Infrastruktur bis hin zu den Problemen, die natürlich aufkeimen werden. Ich persönlich verfolge den technischen Fortschritt gespannt. Ich bin ein recht begeisterter E-Biker geworden und freue mich entsprechend auf das, was da noch kommen wird. ■

Mehr Informationen zur Rennserie unter:  
[www.german-embt-masters.de](http://www.german-embt-masters.de)





# E-Mountainbikes: Vorstoß in die Bergregion

# FLYER

E-Mountainbikes sind längst keine Randerscheinung mehr. Fast jeder namhafte Hersteller hat mittlerweile ein Modell im Sortiment und bedient damit die steigende Nachfrage. Dennoch polarisieren die E-MTBs immer noch stark. Wo aber liegen die Stärken der E-Mountainbikes?

Seit die Schweizer Firma Biketec mit ihren Flyer-Modellen E-Bikes salonfähig gemacht hat, hat kein E-Bike-Trend so viel Anlass für Gespräche gegeben wie die E-MTBs: Sind sie nicht nur etwas für unsportliche Radler? Braucht ein leidenschaftlicher Mountainbiker überhaupt einen E-Motor am Bike? Und sind E-MTBs nicht gar gefährlich?

**Fakt ist:** Auch ein E-Mountainbike fährt nicht von alleine, schon gar nicht bergauf. Wie auch bei der unmotorisierten Variante spricht es damit vor allem sportliche Biker an. Allerdings ermöglichen E-MTBs auch weniger trainierten Fahrern anspruchsvolle Touren und der Berg-Radler kommt weiter und höher, als es mit reiner Muskelkraft möglich wäre. So gehört der Gipfelsturm mit hochrotem Kopf der Vergangenheit an, denn Überlastungserscheinungen lassen sich leichter vermeiden. Mit einem E-MTB hat man auch nach einem Anstieg aus eigener Kraft noch genügend körperliche Reserven für die Abfahrt. Das macht es sogar für Sportler



interessant, die gezielt trainieren und die Belastung dosieren möchten.

„Eine klare Stärke des E-Mountainbikes ist es zudem, Leistungsunterschiede zwischen Partnern oder innerhalb einer Gruppe auszugleichen“, weiß Anja Knaus vom Schweizer Pedelec-Pionier Flyer. Denn Mountainbike-Einsteiger können so gut mithalten. Für sie eignet sich zum Beispiel das Flyer-Goroc – ein praktisches und leichtes E-Hardtail (keine Federung im Rahmen). Dank seiner E-MTB-Rahmengenometrie, einem sehr kurzen Hinterbau und dem kraftvollen Bosch-Antrieb ist dieses Modell die richtige Wahl für alle, die ihre Herausforderung auch abseits befestigter Wege suchen und den Einstieg in die Offroad-Welt wagen wollen.

### Worauf gilt es zu achten?

Für eine kontrollierte Fahrt durch das Gelände ist der Kontakt der Räder mit dem Boden essentiell. Beim E-MTB ist dieser Sachverhalt besonders wichtig, da hier etwa an steilen Bergauf-Passagen nicht ausschließlich die Muskelkraft, sondern auch die korrekte Körperhaltung und der Antrieb über Vortrieb sowie Traktion entscheiden. „Die vollgefederten E-MTBs sind für den Einsatz im Gelände entwickelt und bewältigen jeden Trail – auch im alpinen Bereich“, erklärt Knaus. Wie das Uproc3, das bewusst abfahrtsorientiert konzi-



piert ist. Das E-Fully mit Enduro-Qualitäten fährt mühelos über wilde Wurzelpassagen und kleine Felsbrocken, bleibt dabei aber jederzeit leicht kontrollierbar. Aber wie auch bei der Fahrt ohne Motor verlangen schwierige Passagen durchaus technisches Können und Geschick.

### Keine Angst vor Tempo

Die Motoren der E-MTBs unterscheiden sich in der Hardware nicht von jenen, die in anderen E-Bikes verbaut werden. „Unsere E-MTBs unterstützen bis 25km/h, wir bieten ganz bewusst keine schnelleren Modelle an. Der Sicherheit tragen wir außerdem durch eine Auswahl an hochwertigen Komponenten Rechnung, insbesondere auch bei den für die sichere Abfahrt so wichtigen Bremsen“, sagt Knaus. Der Federweg ist optimal abgestimmt, so dass das Gespür für den Untergrund jederzeit erhalten bleibt. Wie auch beim sportlichen E-Fully Uproc3, dem Schweizer Taschenmesser unter den E-MTBs. Das vollgefederte Multitalent ist für alle Geländearten konzipiert.



# FLYER



Besuchen sie uns  
an der Eurobike  
am Stand

FG-A8/1

## TX-Serie Eine Klasse für sich. Und für Sie.

Keine Frage, die TX-Serie fährt ihrer Zeit voraus. Sie verkörpert Ansprüche, die erst noch gestellt werden. Von Menschen, denen eine unberührte Natur am Herzen liegt, die Nachhaltigkeit verinnerlicht haben und leben, die das Ansehen eines Vorreiters und Vorbilds genießen und die ein Auge für edles Design, Stil und Performance haben. Vielleicht ist die TX-Serie das erste Statussymbol der E-Bike-Welt. In jedem Fall ist sie aber ein Aushängeschild für eine neue Dimension höchster Qualität, höchsten Komforts und uneingeschränkter Sportlichkeit.

[www.flyer-bikes.com](http://www.flyer-bikes.com)

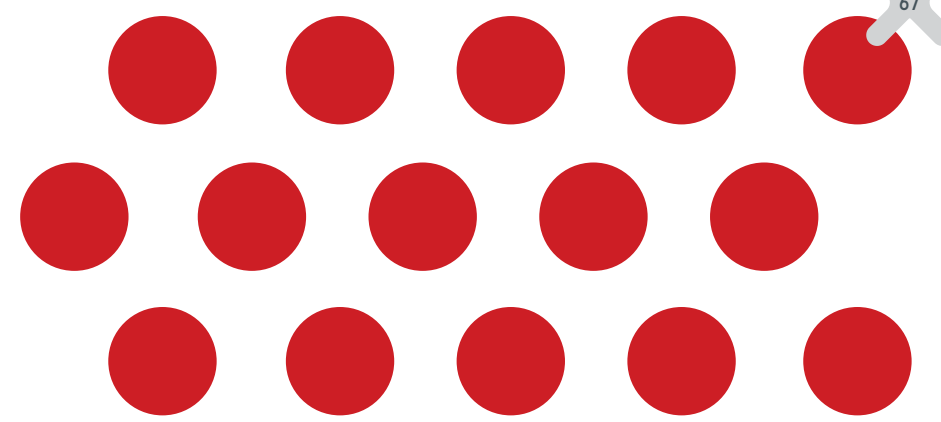
# Vive le Tour!

## Ritter der Landstraße

Ein Mal bei der Tour de France zu starten ist wohl der Traum von fast jedem Rennradfahrer. Im Juli kämpfen die Profis wieder um Etappensiege und das berühmte Gelbe Trikot. X-Cited blickt auf den Mythos des wichtigsten Radrennens der Welt.



Quelle: Radu Razvan / Shutterstock.com



» Alberto Contador 2010 als Etappensieger in Bordeaux



Quelle: Alexander Gordayev / Shutterstock.com

Jedes Jahr im Juli werden in Frankreich hunderte Rad-sportler in den Rang des Rit-terers erhoben – zumindest im übertragenen Sinne. Denn wer bei der Tour de France startet, gehört zu den Großen des Rad-sports – und erfüllt sich den

**Wer bei der Tour de France startet, gehört zu den Großen des Radsports.**

Traum so ziemlich jeden Rennradfahrers. Wenn er dann noch drei Wochen und rund 3000 Kilometer später über die Champs-Élysées in Paris sprintet, gehört er endgültig zum

Hochadel des Radsports. Dabei gilt die Frankreich-Rundfahrt längst nicht mehr als das härteste Rennen im Kalender. Viele Profis haben aus rein sportlicher Warte größeren Respekt vor dem Giro d'Italia, dem zweiten der drei großen, mehrwöchigen Radrennen. Und physisch sowie psychisch fordern die beinharten Ultra-Radmarathons den Sportlern deutlich mehr ab als die Tour. Allen voran das Race Across America, ein Non-stop-Rennen quer über den neuen Kontinent. Doch das Ansehen, das Prestige, den ganz großen Ruhm, den bietet nur die Tour de France. Und damit auch die Werbeverträge und das große Geld. »

Ihren Ursprung nahm die Erfolgsstory der Tour im Jahr 1903. Um die Auflage seiner Zeitschrift L'Auto zu steigern, kam ein gewisser Henri Desgrange auf eine im Rückblick sensationelle Idee: „Wir veranstalten ein Radrennen rund um Frankreich.“ Die Tour de France war also im Prinzip eine Werbeveranstaltung. Und sie ist es noch: Heutzutage fahren rund ein bis zwei Stunden vor dem Start der Profis fast 200 bunt

**Die Werbegeschenke sind für manchen Zuschauer ein größeres Highlight als das Radrennen selbst.**

geschmückte Fahrzeuge durch Frankreich – in der einem Karnevalszug ähnelnden Werbekarawane. Die Werbegeschenke, die sie dabei verteilen, sind für manchen Zuschauer ein größeres Highlight als das Radrennen selbst.

Ganz so wild sah es 1903 noch nicht aus. Am 1. Juni gingen genau 60 Fahrer vor einer Pariser

Vorortkneipe auf die große Fahrt. Auf sechs Etappen legten sie 2428 Kilometer zurück – also mehr als 400 Kilometer pro Tag. Kein Wunder, dass gerade einmal 21 Fahrer das Ziel in Paris erreichten. Allen voran der Franzose Maurice Garin, der erste Sieger der Tour de France.

Die Tour war ein Erfolg, doch bald war das Spektakel nicht mehr groß genug. Eine neue Herausforderung musste her: die Berge. Schon 1905 stand in den Vogesen die erste Bergwertung auf dem Programm. 1910 ging es in den Pyrenäen erstmals ins Hochgebirge, 1911 folgten die Alpen. Auf schweren Stahlrahmen mit Holz-

**>> Zahlen**

- Die längste Tour de France:** 5745 km (1926)
- Die längste Etappe:** 482 km (1919)
- Der Rekord-Etappensieger:** Eddy Merckx, 34 Etappen
- Die Rekord-Teilnehmer:** Jens Voigt, George Hincapie, Stuart O'Grady, 17 Teilnahmen
- Knappster Vorsprung in Paris:** 8 Sekunden (1989)
- Größter Vorsprung in Paris:** 2:59:01 Stunden (1903)
- Die meisten Tage im Gelben Trikot:** Eddy Merckx, 111 Tage
- Die längste Solo-Flucht:** 253 km (Albert Bourlon, 1947)
- Preisgeld:** 2.035.000 Euro (2014)

>> Die Tour de France ist auch heute noch eine Werbeveranstaltung.



>> Start der ersten Etappe Paris/Eperney 1963



>> Francois Faber bei der Tour de France 1910



>> 1928: Die Fahrer quälen sich die Pässe zwischen Nizza und Grenoble hinauf.

folgen und bestenfalls zwei Gängen – dazu musste das Hinterrad umgedreht werden – ging es auf besseren Wanderwegen quer durch die Berge. Natürlich ohne Kopfschutz. Das Abenteuer war so wahnwitzig, dass der Franzose Octave Lapize, Sieger der Tour de France 1910, die Verantwortlichen gar als Mörder titulierte.

**Die Etappen sind längst nicht mehr so mörderisch hart wie einst.**

So verteilen sich die 3360 Kilometer der 2015er-Ausgabe auf 21 Etappen. Im Schnitt sind das nur noch 160 statt der anfangs über 400 Kilometer pro Tag. In der modernen Tour erreicht eine Etappe selten die 200-Kilometer-Marke.

Heute ist alles anders. Die Profis jagen auf ultraleichten Carbongeschossen die Berge hinauf, es herrscht Helmpflicht und die Straßen werden für die Tour de France frisch asphaltiert. Vor allem aber sind die Etappen längst nicht mehr so mörderisch hart wie einst.

Ein Grund für die Entschärfung: Doping. Denn, so das Kalkül: Leichtere Etappen verführen weniger zum Missbrauch leistungssteigernder Mitteln. Doch Betrug gehörte >>

uvex

# up lock down

## Half Shell hoch. Full Face runter.

Dieser Helm hat zwei Gesichter: Der 3-fache UCI 4cross World Champion Michal Prokop lockt nach dem Aufstieg einfach das Kinnteil ein – und verwandelt den **uvex jakkyl hde** im Handumdrehen in einen Full Face Helm mit Vollschutz.



Startklar in 10 Sekunden:  
Kinnschutz aufstecken,  
fixieren – go!

ENGINEERED IN  
GERMANY

protecting people

uvex-sports.com

Vive le Tour! >>

71



### >> Die meistbezwungenen Pässe der Tour de France:

Col du Tourmalet (Pyrenäen): 78 x  
Col d'Aubisque (Pyrenäen): 70 x  
Col d'Aspin (Pyrenäen): 68 x  
Col de Peyresourde (Pyrenäen): 62 x  
Col du Galibier (Alpen): 54 x  
Col de Portet-d'Aspet (Pyrenäen): 52 x  
Col des Aravis (Alpen): 39 x  
Col d'Allos (Alpen): 33 x  
Col de Vars (Alpen): 33 x  
Col d'Izoard (Alpen): 32 x

Quelle: Radu Razvan/Shutterstock.com

immer schon dazu, zum großen Spiel um Siege, Ruhm und Geld. So setzten sich die Sport-

### Betrug gehörte immer schon dazu, zum großen Spiel um Siege, Ruhm und Geld.

ler in den Anfangsjahren gerne mal in den Zug, um ein paar Kilometer abzukürzen. Bald entdeckten sie zudem, dass ein Gläschen Wein auf den langen Etappen die Stimmung hebt. Später kamen Kokain, Amphetamine und viele andere Pulver, Pillen und Injektionen dazu.

Rudi Altig, in den 60er-Jahren mehrfacher Etappensieger und Träger des berühmten Gelben Trikots, verdiene sich gar den Spitznamen „die radelnde Apotheke“. Auch andere deutsche Heroen der Tour wie Didi Thurau, Erik Zabel oder allen voran Jan Ullrich sind nicht frei von Zweifeln und Skandalen.

Doch die neue Generation deutscher Radprofis distanziert sich davon. Stars wie Marcel Kittel, John Degenkolb oder Tony Martin beziehen offensiv Stellung gegen Doping.

Und so wollen sie, frei von verbotenen Substanzen, im Juli auf den Straßen Frankreichs um Etappensiege fahren. Und sich nach 21 Etappen in Paris feiern lassen. Als Ritter der Landstraße. ■

Promotion

# ABUS mit BORA – ARGON 18 zur Tour de France 2015



Security Tech Germany

Der einzige deutsche Wildcard-Kandidat für die Tour de France 2015, das Team BORA – ARGON 18, hatte Ende Januar den Zuschlag für das weltweit bedeutendste Radrennen erhalten. Damit startete das junge Team bereits zum zweiten Mal in Folge bei der Frankreich-Rundfahrt.



BORA – ARGON 18 hat sich vor der Saison mit Dominik Nerz, dem derzeit besten deutschen Klassement-Fahrer, verstärkt. Mit Dominik hat das Team um die

Top10 der Gesamtwertung gekämpft und so den deutschen Fans auch bei den Bergetappen die Möglichkeit zum Mitfiebern gegeben. „Wir können schon jetzt versprechen, dass unser Team auch bei der diesjährigen Tour de France Akzente setzen wird“, so Team-Manager Ralph Denk vor dem Start der Frankreich-Rundfahrt.

Das Team von Ralph Denk konnte bei seiner ersten Teilnahme an der Tour de France im vergangenen Jahr mit dem siebten Platz in der Gesamtwertung und einem dritten Platz im Einzelzeitfahren überzeugen.

„Wir haben in den letzten drei Jahren bewiesen, wozu wir bei Grand Tours dank perfekter Mannschaftsleistung und sehr hoher Motivation fähig sind. Attacken bis auf die letzten Kilometer, Podiumsplatzierungen, Etappensiege und Top-Platzierungen in der Gesamtwertung.

Selbstverständlich wollen wir auch in diesem Jahr die größte Bühne in unserem Sport dafür nutzen, mit Resultaten auf uns aufmerksam zu machen – im besten Fall natürlich mit einem Etappensieg.“, so Denk zuversichtlich vor dem Startschuss.

Alle Fahrer wurden von ABUS mit dem offiziellen Teamhelm ausgestattet – eine Sonderausführung des Top-Rennradhelms Tec-Tical Pro v.2.

Dieser Helm ist ein echtes Leichtgewicht unter den Rennhelmen. Das leichte Tragegefühl wird durch den Einsatz der Multi Density Technologie erreicht, welches gleichzeitig optimierten Aufprallschutz garantiert. Für eine optimale Klimatisierung sorgen 20 Luftein- und 11 Luftauslässe, die miteinander durch besonders tiefe Strömungskanäle verbunden sind.

Die hohe Sicherheitsstufe des Tec-Tical Pro v.2 ist auf das Multi Shell In-Mold-Fertigungsverfahren zurückzuführen. Dieses Verfahren steht für die langlebige Verbindung von mehrteiligen Außenschalen mit dem stoßabsorbierenden Helmmaterial (EPS). Erhöhte Stabilität bietet die ABUS Safety Tech (AST) Strukturverstärkung. Dennoch ist der Helm über das ZoomSL-Verstellsystem äußerst leicht und sehr fein mit nur einer Hand justierbar. Weitere Einstellmöglichkeiten bietet das Riemensystem mit dem stufenlos einstellbaren Slider. Wichtig für Sportler: Die Innenpolster sind herausnehm- und waschbar.

Der Tec-Tical Pro v.2 ist neben der Version „BORA – ARGON 18“ in fünf weiteren sportlichen Farbkombinationen in den Häusern der XXL-Gruppe erhältlich. Zur Wahl stehen die Größen S (50-54 cm; nicht alle Version verfügbar), M (54-58 cm) und L (58-62 cm).



www.abus.com



Security Tech Germany



©TDWSPORT.COM

# MAILAND-SANREMO, FLANDERN LE TOUR!

MULTI DENSITY (EPS)

OPTIMALE VENTILATION



255 GRAMM LEICHT

MULTI SHELL IN-MOLD

Top Leistung, hohes Risiko, Spitzentempo. Die Profis von BORA - ARGON 18 vertrauen in Sachen Sicherheit auf den High-End-Racehelm ABUS Tec-Tical Pro v.2!

GERMAN ENGINEERING. SINCE 1924.



# Im Gespräch mit ... **André Greipel**

Interview vom Juni 2015

**André Greipel, Rennradprofi und Supersprinter, spricht im X-Cited-Interview über große Siege, große Ziele – und chillen am Strand.**

**X-Cited: Welche drei Begriffe fallen Ihnen spontan zum Fahrrad ein?**

Freiheit, Muskelkraft und Liebe.

**X-Cited: Was hat den jungen André Greipel überhaupt zum Radsport gebracht?**

Vor allem mein Bewegungsdrang und einfach das Fahrrad an sich. Als Kind bin ich praktisch nur Fahrrad gefahren.

**X-Cited: Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Rennrad?**

Oh ja, das war ein silbernes Diamant-Rad, mit Korbpedalen und Ledersattel. Ich war stolz wie Oskar.

**X-Cited: Was würden Sie heute machen, wenn es mit der Profikarriere nicht geklappt hätte?**

Da bin ich mir nicht so sicher, und ich möchte auch gar nicht daran denken, was gewesen wäre wenn. Mein Umfeld und ich, wir haben wohl alles gegeben. Einen wirklichen Plan B gab es nicht. Auch wenn ich drei Jahre lang Bürokaufmann gelernt habe.

**X-Cited: So ein Profi ist ja verdammt viel unterwegs. Wie bringen Sie das als zweifacher Vater mit Ihrer Familie unter einen Hut? Wie schafft man diesen Spagat?**

Zunächst braucht man dazu natürlich eine Frau, die diesen Spagat mitmacht. Und anscheinend habe ich diese Frau gefunden. Ich versuche, während der Trainingszeit zu Hause alles zu schaffen, bevor die Kinder nach Hause kommen. Wenn sie dann da sind, bin ich für die Familie da.



Quelle: André Greipel

**X-Cited: Etappensiege bei allen großen Rundfahrten, zwei Mal Deutscher Meister, Sie haben in Ihrer Karriere unzählige Siege errungen. Welcher war am schönsten?**

Da könnte ich jetzt viele hervorheben, aber der erste Etappensieg bei der Tour de France und der erste Meistertitel waren emotional schon sehr bedeutend.

**X-Cited: Und welchen sportlichen Erfolg würden Sie in Ihrer Karriere gerne noch feiern?**

Ich würde gerne Weltmeister werden. Und den Sprint auf der Champs-Élysées gewinnen, zum großen Finale der Tour de France.

**X-Cited: Haben Sie ein besonderes Lieblingsrennen? Und wenn ja, was zeichnet es für Sie aus?**

Ja, die Tour Down Under in Australien. Das ist die Rundfahrt, bei der ich 2008 meine ersten großen Erfolge als Profi feiern durfte. Auch von der Organisation und dem Flair her ist es einfach jedes Jahr ein sehr schönes Rennen.

**X-Cited: Und abseits des Renngeschehens? Wo sind Sie am liebsten mit dem Rennrad unterwegs?**

An der Ostsee, in Rostock und Umgebung. Die alte Heimat ist einfach wunderschön zum Radfahren.

**X-Cited: Zu guter Letzt mal weg vom Fahrrad: Wie sieht für Sie der perfekte Tag abseits des Sattels aus?**

Erst mal ausschlafen, dann schön frühstücken und anschließend ausruhen am Strand, mal ins Wasser springen und mit den Freunden den Grill anwerfen. ■

**»» André Greipels Erfolge 2015 in Kurzform:**

- Etappensieg Algarve-Rundfahrt
- Etappensieg Paris-Nizza
- Etappensieg Türkei-Rundfahrt
- Etappensieg Giro d'Italia
- 2 Etappensiege Skoda Tour de Luxembourg
- 2 Etappensiege ZLM Toer
- Gesamtsieg ZLM Toer
- 4 Etappensiege Tour de France

(Stand: Juli 2015)



Quelle: André Greipel

**»» Herausragende Leistung von André Greipel bei der diesjährigen Tour de France! X-Cited gratuliert zu 4 Etappensiegen, unter anderem zum Sieg der prestigeträchtigen Schluss-Etappe. ««**



### BIKE HEMD ½ ARM **STEN**

Integrierte Reflektorfäden  
für mehr Sicherheit durch Sichtbarkeit

**GONSO**<sup>®</sup>  
BIKE & ACTIVEWEAR



GONSO Bike & Active GmbH  
Hauptstr. 70, 72461 Albstadt  
Tel. +49 (0)7432 209-0  
www.gonso.de  
info@gonso.de

## Einsteigerguide

# NEU HIER?

Sie haben nicht nur Lust auf Radsport, sondern auch noch viele Fragen zu dem Thema? Etwa, welches Fahrrad das richtige ist, welche Ausrüstung Sie benötigen oder welche Grundregeln Sie kennen sollten? Kein Problem! X-Cited erklärt, worauf es ankommt. Für den gelungenen Einstieg in den wohl schönsten Sport der Welt.



#### » Straße oder Gelände? Oder sogar beides?

Prinzipiell ist der Radsportler entweder mit dem Rennrad auf der Straße oder mit dem Mountainbike in Wald und Wiese unterwegs. Doch auch der geländeübergreifende Radsport wird immer beliebter.

» **Straße:** Faszination des Rennrads liegt vor allem in der Geschwindigkeit. Mit diesen oft nur wenige Kilogramm schweren Geschossen fliegt der Sportler förmlich durch die Landschaft. So kann er lange Strecken zurücklegen und sieht viel von der Welt. Vorteil für Einsteiger: Die aufs Wesentliche reduzierten Räder sind vergleichsweise wartungsarm und zudem schon für kleines Geld zu haben. Und ganz nebenbei atmet der Straßensport eine große, mehr als 100 Jahre alte Tradition.

» **Gelände:** Seit in den 70er-Jahren ein paar verrückte Jungs in Kalifornien mit ihren umgebauten Cruisern die Hänge hinabgebrettert sind, hat das Mountainbike einen unvergleichlichen Siegeszug hingelegt. Heute geht es mit dem Bike mitten in die Natur und weg vom lärmenden Verkehr der Straße. Wer will, kann bei langen Runden durch Wald und Berge einfach nur die Seele baumeln lassen – oder bei voller Adrenalinzufuhr die Downhill-Strecken hinunterjagen.

» **Cross:** Wer sowohl auf der Straße als auch auf unbefestigten Wegen Gas geben will, greift zum Crosser oder dem immer beliebteren Gravel Racer. Beide Gattungen orientieren sich eher am Rennrad, erlauben durch einen robusteren Aufbau und widerstandsfähigere Reifen aber auch den Ritt durch leichtes Gelände.

## Welcher Radtyp passt zu dir?

### Hier ein Überblick der sportlichen Bikes:

#### Mountainbike



#### >> Hardtail

Das Ur-Bike – mit Federgabel und breiten Reifen die perfekte Wahl für den Einsatz im leichten Gelände. Vorteile: geringes Gewicht, einfache Wartung.  
z. B. Bergamont Revox 5.0, 799 EUR (UVP)



#### >> All-Mountain

Das Bergrad – mit einem Federweg von 140–150 mm geht es richtig hoch hinaus. Das All-Mountain fühlt sich im Hochgebirge wohl, erklimmt die Berge mit viel Traktion und saust anspruchsvolle Trails hinab.  
z. B. Carver Drift 703, 1999,99 EUR (UVP)

Testurteil: „sehr gut“ aktiv Radfahren 1-2/2015



#### >> Race-Fully

Die Rennmaschine – voll gefedert, aber mit geringem Federweg von 80–120 mm ist dieses leichte Rad meist die erste Wahl der Cross-Country- oder Marathon-Profis.  
z. B. Scott Bike Spark 730, 2999 EUR (UVP)



#### >> Enduro

Das Biest – jetzt geht es richtig zur Sache. Mit 160–180-mm-Fahrwerken jagen die Geschosse selbst über richtig groben Untergrund – und kommen auch ohne Murren die Berge hoch.  
z. B. Specialized Enduro Comp 650B, 2999 EUR (UVP)



#### >> Touren-Fully

Das Alltags-Fully – es eignet sich perfekt für lange Touren, die auch hier und da mal durch etwas anspruchsvolleres Gelände führen. Federweg: 120–130 mm  
z. B. Carver Transalpin 902, 1999,99 EUR (UVP)



#### >> Downhill

Die Rakete – sie kennt nur eine Richtung: abwärts: 200-mm-Fahrwerke schlucken bei der rasanten Fahrt ins Tal jeden Schlag. Nachteil: Bergauf sind die schweren Bikes kaum zu gebrauchen.  
z. B. Trek Session 8 Park 26, 4199 EUR (UVP)

#### Rennrad



#### >> Klassisches Rennrad

Der Racer – ein leichtes, richtig sportliches Rad für Rennen oder die Kletterpartie in den Bergen.  
z. B. Trek Emonda ALR 5, 1499 EUR (UVP)



#### >> Marathon-Rennrad

Der Dauerläufer – mit seiner weniger aggressiven Geometrie sorgt das Rad für eine entspanntere Sitzposition und liefert viele Stunden unbeschwertem Radsportgenuss.  
z. B. Cannondale Synapse Carbon Ultegra, 2999 EUR (UVP)



#### >> Aero-Rennrad

Das Schnittige – dank optimierter Rahmenform besonders aerodynamisches Rad. Lässt sich per Lenker-Aufsatz zu einem ordentlichen Triathlonrad aufrüsten.  
z. B. Simplon Nexio Ultegra Di2 Compact, 5599 EUR (UVP)



#### >> Zeitfahrrad

Der Spezialist – das besonders windschnittige Rad eignet sich für schnelle, flache Rennen wie etwa Zeitfahren oder auch den Einsatz beim Triathlon.  
z. B. Cannondale Slice Ultegra 6800, 3599 EUR (UVP)

#### Crossbike



#### >> Cyclocross

Der Abwegige – sieht aus wie ein Rennrad, jagt dank Stollenreifen aber bevorzugt schnell über unbefestigten Untergrund, etwa schmale Waldwege. Besonders in Belgien, den Niederlanden und in den USA beliebt.  
z. B. Carver Revolution 110, 1099,99 EUR (UVP)  
Testurteil: „sehr gut“ Trekkingbike 2/2013



#### >> Gravel Racer

Der Trendsetter – auch die recht junge Fraktion der Gravel Racer ähnelt stark dem Rennrad. Dank höherer Laufruhe und voluminöseren Reifen eignen sie sich vorzüglich für die Fahrt über Schotterpisten.  
z. B. GT Grade Alloy 105, 1199 EUR (UVP)  
Testurteil: „gut“ RoadBIKE 2/2015



## Welche Ausrüstung benötigst du? Hier die wichtigsten Accessoires:

### Des Radlers neue Kleider

Die komplette Garderobe eines Radsportlers umfasst zahllose Kleidungsstücke – vom Überschuß über die Trägerhose bis hin zur Regenjacke. Zum Einstieg geht es aber auch erst einmal etwas übersichtlicher. X-Cited zeigt, welche Teile Sie auf jeden Fall brauchen:

**Das Trikot:** Je nach Geschmack liegt es hauteng an oder fällt etwas weiter aus. Wichtig sind gute Bündchen am Saum, damit es während der Fahrt nicht hochrutscht. In den Taschen auf dem Rücken ist Platz für Pumpe, Banane, Regenjacke oder Handy. Praktisch sind Taschen mit Reißverschluss, die etwa den Haustürschlüssel sicher verwahren. z. B. Gore Element Adrenaline II Jersey (1), 69,95 EUR (UVP)

**Die Hose:** Dank integriertem Polster sorgt sie für hohen Sitzkomfort. Modelle mit Trägern sitzen besser, erschweren zumindest der Dame aber auch den Toilettenstopp. Wichtig sind breite Abschlüsse am Bein, die nicht unangenehm drücken. Achtung: Die Radhose wird ohne Unterhose getragen! z. B. Löffler Bike-Trägerhose Hotbond (2), 139,95 EUR (UVP), „sehr gut“ **RoadBIKE 5/2015**

**Der Helm:** Der Kopfschutz ist Pflicht, zwar nicht im juristischen, aber im sicherheitsbewussten Sinn. Denn wer ohne Helm stürzt, riskiert schwere Verletzungen. Ein guter Helm passt zur Kopfform, bietet gute Belüftung und lässt sich problemlos einstellen. z. B. Casco SpeedAiro RS (3), 300 EUR (UVP), **KAUFTIPP Rennrad 9/2014**

**Die Brille:** Sie schützt nicht nur vor dem Sonnenlicht, sondern auch vor Wind und Insekten. Praktisch sind Modelle mit Wechselläusern. So sind Sie für jedes Wetter gerüstet. Nonplus-Ultra: Brillen mit selbsttönenden Gläsern. z. B. Uvex Sportstyle 202 Race Vario (4), 139,95 EUR (UVP)



**Die Schuhe:** Radsportler fahren meist mit Klickpedalen. Per Einklicken werden Schuh und Pedal fest miteinander verbunden. Entsprechend müssen Schuh und Pedalsystem zueinander passen. Einsteiger, egal ob auf Rennrad oder MTB, sind mit Mountainbike-Schuhen gut beraten. Denn im Gegensatz zu Rennradschuhen kann man mit ihnen auch gut gehen. Ob Schnürschuh, Ratschenverschluss oder Velcro ist Geschmackssache. z. B. Bontrager RL Road (5), 179,99 EUR (UVP), **TESTSIEGER RoadBIKE 4/2013**

**Die Handschuhe:** Der Überzieher für die Hand lässt Sie sicherer zupacken und sorgt mit seiner gepolsterten Innenhand für zusätzlichen Komfort. Mit vielen Modellen lässt sich zudem dank Frottee-Daumen der Schweiß von der Stirn wischen. Praktisch sind kleine Laschen an den Fingern, sie erleichtern das Ausziehen. z. B. Roeckl Imajo (6), 29,95 EUR (UVP)



**Das Werkzeug:** Ganz klar – wenn es ans Eingemachte geht, lassen Radsport-Novizen am besten den Werkstattprofi Hand anlegen. Um aber zumindest die grundlegenden Arbeiten an Bike oder Rennrad selbst erledigen zu können, empfiehlt sich zumindest eine Grundausrüstung für den Keller daheim.

Praktisch sind dabei spezielle Werkzeugkoffer fürs Fahrrad, zum Beispiel der 28-teilige TBG Werkzeugkoffer (7), 149,99 EUR (UVP). Pflicht ist zudem eine Standpumpe, mit der sich die Reifen im Nu befüllen lassen, so wie die Topeak JoeBlow Sport II Standluftpumpe (8) für 39,95 EUR (UVP).



## 10 Gebote

Diese Tipps erleichtern den Einstieg in den Radsport

- 1. Einklicken üben:** Vor der ersten Tour mit Klickpedalen sollte das Ein- und Ausklicken geübt werden, etwa an der Hauswand lehnd. Dann klappt es später auch, wenn es mal schnell gehen muss – etwa an der roten Ampel.
- 2. Nix drunter:** Die Radhose wird ohne Unterhose direkt auf der Haut getragen, das Polster sorgt für Komfort.
- 3. Trägerhose unters Trikot:** Das Trikot gehört über die Trägerhose – nicht umgekehrt. Bei Zuwiderhandlung droht Radsportentzug!
- 4. Helm tragen – und zwar richtig:** Der Radhelm schützt im Ernstfall vor schlimmen Verletzungen. Das kann er aber nur, wenn er auch richtig auf dem Kopf sitzt. Also gerade und nicht schief, dazu eng, aber nicht zu eng.
- 5. Das Rad pflegen:** So ein Fahrrad macht viel mit – wenn es ordentlich gepflegt wird. Deshalb regelmäßig putzen und die Kette reinigen und fetten.
- 6. Die Kleidung pflegen:** Eigentlich selbstverständlich: Durchgeschwitzte Radklamotten gehören in die Wäsche. Und zwar möglichst schnell, sonst bieten sie ein ideales Lebensumfeld für Bakterien.
- 7. Immer schön grüßen:** Radsportler sind eine eingeschworene Gemeinschaft. Und in dieser Gemeinschaft grüßt man sich, wenn man sich im Wald oder auf der Straße begegnet. Ein kurzes Kopfnicken genügt.
- 8. Bitte recht freundlich:** Speziell bei Fußgängern, besonders aber bei Wanderern, sind Radsportler nicht immer die beliebtesten Zeitgenossen. Eine defensive Fahrweise und ein freundliches, respektvolles Auftreten helfen, diesen Missstand zu beheben.
- 9. Hilfe leisten:** Beim Unfall ist es selbstverständlich, doch auch bei einem Defekt eines anderen Radsportlers gilt es, Hilfe anzubieten.
- 10. Geld mitnehmen:** Ob Unwetter, Defekt oder Unfall: Auf der Radtour kann es immer zu unvorhergesehenen Zwischenfällen kommen. Deshalb immer ein paar Euro als Notgroschen mitnehmen – und natürlich das Handy.





# nutcase®

## Ein Helm für jeden Stil

Magnetischer Fidlock®  
Schnappverschluss  
mit Hautklemmschutz

Abnehmbarer Schirm, jetzt  
auch in vier Farben erhältlich

360° Reflektion für rundum  
Wahrnehmungsschutz



Promotion

## Nutcase Metroride – Die Superleichten für den City-Stil

Der US-Helmhersteller Nutcase aus Portland – bekannt für coole Designs – führt mit Metroride eine komplett neue Helmserie speziell für urbane Radfahrer ein.

### Style trifft auf Komfort

„Seit 2006 lieben unsere Kunden unsere ausgefallenen grafischen Designs und haben uns geholfen, eine neue Kategorie von Lifestyle-Helmen ins Leben zu rufen“, erklärt Michael Morrow, Gründer von Nutcase Helmets. „So wie nicht jedes Design zwangsläufig zu jeder Persönlichkeit passt, haben unsere Kunden ihr Interesse an den coolen Designs für verschiedene Helm-Styles geäußert. Der Metroride ist unsere Antwort darauf, den Nutty Style mit praktischen Details für die Rad fahrenden Pendler in urbanen Metropolen zu vereinen.“



Die Metroride-Helmserie wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Designer John Larkin speziell für Pendler entwickelt. Das Gewicht des Helms liegt bei nur 310 g, die Innenpolster sind atmungsaktiv, die Ventilation sowie die Luftzufuhr sorgen für ein entspanntes und kühles tägliches Radfahren unter allen Bedingungen. Typisch Nutcase sind die charakteristischen Designs wie American Dream, Black Jack, Browndana, Dutch Orange, Geared Up, Heart&Soul, Sharkskin, Spartan Blue, Technicolor und The Original, die akribisch von Hand appliziert werden. Und nicht zuletzt begeistert der Metroride Helm mit zahlreichen smarten Komfortmerkmalen. Dazu zählen der Fidlock Magnetverschluss mit Einklemmschutz, reflektierende Kinnriemen, Kinnriemenpolster und ein leicht zu montierendes Sonnen-/Regenvisier für perfekte Bedingungen bei jedem Wetter.

Der Metroride ist ein One Size fits all-Helm mit einem Kopfeinstellungsbereich von 55 – 59 cm. Über ein Drehrad sowie Schweiß absorbierende Innenpolster, in drei unterschiedlichen Stärken (3, 6 und 9 mm), lassen sich die Metroride Helme optimal an jeden Kopf

anpassen. Der Metroride ist nach CPSC/CE/ASNZ zertifiziert und zu einem empfohlenen Verkaufspreis von 94,90 EUR (inkl. 19 % MWSt.) bei Fachhändlern und online erhältlich.

### Über Nutcase Inc:

Nutcase Helmets ist der Erfinder der Kategorie Lifestyle-Helme. Nutcase wurde 2006 von Michael Morrow, ehemaliger Creative Director von Nike, gegründet. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt originelle, kreative und innovative Helme für Menschen, die es lieben, mit dem Fahrrad, Skateboard oder Snowboard, auf Skiern, im Kajak oder auf dem Motorrad unterwegs zu sein und das Leben zu genießen. Mit Hauptsitz in Portland, Oregon, unterhält Nutcase ein flächendeckendes Netz von mehr als 600 Fachhändlern in den Vereinigten Staaten und arbeitet mit Einzelhändlern in über 30 Ländern weltweit zusammen. Nutcase zeigt, dass sich Style und Sicherheit beim Schutz von Köpfen optimal kombinieren lassen.

Weitere Informationen unter:  
[de.nutcasehelmets.com](http://de.nutcasehelmets.com)

# nutcase®



# XXL SCHRAUBER TIPPS

» Diesmal mit Sven Pröschold



1



2



3



4



5



6

## Das muss mit auf Tour:

### » Satteltasche (1)

z. B. ORTLIEB Saddle Bag S  
29,95 EUR

### » Flickzeug (2)

z. B. TOPEAK Rescue Box  
5,95 EUR

### » Minipumpe (3)

z. B. SKS Spaero Sport  
Alu-Luftpumpe  
34,99 EUR

### » Tool (4)

z. B. TOPEAK Hummer 2  
Am besten mit Kettennieder  
19,95 EUR

### » Ersatzschlauch (5)

z. B. von SCHWALBE  
7,90 EUR

### » Reifenheber (6)

z. B. SCHWALBE Reifenheber  
4,90 EUR

Mit dem Rad über schmale Sträßchen oder den Wald sausen – was kann schöner sein? Doch die Freude endet abrupt, wenn der Pannenteufel zuschlägt. Mit platten Reifen oder gerissenen Ketten ärgert er die Radfahrer. Wer jedoch das richtige Equipment mit auf Tour nimmt, behebt jeden Defekt im Handumdrehen – und zeigt dem Pannenteufel die lange Nase. X-Cited zeigt, was mitmuss – und gibt wertvolle Tipps für die Erste Hilfe.

### » Schlauch wechseln

Luft raus? Schieben Sie den Reifenheber am Ventil unter den Mantel, um ihn auf einer Seite komplett aus der Felge zu heben. Ziehen Sie den alten Schlauch heraus. Überprüfen Sie den Mantel auf die Defekursache, etwa einen Nagel oder eine Scherbe. Ist er nicht weiter beschädigt, ziehen Sie den neuen Schlauch ein. Vorher leichtes Aufpumpen erleichtert die Arbeit. Achtung: Achten Sie bei der abschließenden Montage des Mantels darauf, den Schlauch nicht zwischen Felge und Mantel einzuklemmen. Aufpumpen – am schnellsten geht's per CO<sub>2</sub>-Kartusche – fertig.



### » Reifen dichten

Hat der Mantel einen größeren Riss davongetragen, müssen Sie diesen vor dem Aufpumpen zwingend abdichten. Zum Beispiel, indem Sie die leere Verpackung eines Energieriegels oder einen 5-Euro-Schein zwischen Mantel und Schlauch schieben.



### » Kette flicken

Gerissene Ketten sind selten, aber ärgerlich. Denn ohne geht nichts mehr. Zur Reparatur unterwegs müssen Sie ein Gliederpaar mit einem Kettennieder entfernen. Drücken Sie den Stift so weit heraus, dass er noch gerade in der Lasche hängt. Nehmen Sie dann zwei Glieder heraus, halten Sie die gekürzte Kette zusammen und drehen Sie den Stift wieder herein.

### » Speiche entfernen

Lockere oder gerissene Speichen können zu bösen Unfällen führen. Deshalb sollten Sie diese Speichen nach Möglichkeit entfernen. Geht das nicht, wickeln Sie sie für die Heimfahrt um die benachbarte Speiche.

### » Schaltauge richten

Beim Sturz bekommt das Schaltauge, an dem das Schaltwerk befestigt ist, oft einiges ab. Läuft die Schaltung nicht mehr sauber, ist das Schaltauge wahrscheinlich verbogen. Nutzen Sie das Minitool per Innensechskant als Hebel, um es zumindest provisorisch wieder gerade zu biegen. Aber Vorsicht: Reißen Sie das Schaltauge bloß nicht komplett ab!





# ELEKTRISCHES GEFÜHL

**E-BIKES:  
IMPULSE NEXT GENERATION**  
In Ihrem Fahrrad-XXL Geschäft



[www.gazelle.de](http://www.gazelle.de)

# NEWS

## » Mega-Messe

Die Eurobike wirft ihre Schatten voraus. Auf der größten Fahrradmesse der Welt zeigen mehr als 1350 Hersteller ihre brandneuen Produkte für die kommende Saison. Auch Endkunden dürfen in Friedrichshafen live die Fahrräder von morgen bestaunen – am Publikumstag, dem 29. August 2015.

[www.eurobike-show.de](http://www.eurobike-show.de)

## » Radräuber

Nur mal kurz in den Supermarkt und zack ist das Rad weg – jedem vierten Deutschen wurde schon einmal das Fahrrad geklaut. Das hat eine Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der Versicherung Cosmos Direkt ans Licht gebracht. Deshalb immer gut anschließen, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist.

## » Früh übt sich

Radfahren macht Spaß, hält fit und hilft dem Klima. Umso wichtiger ist es, dass das Fahrrad auch an der Schule eine wichtige Rolle spielt. Deshalb kürte die **AKTIONfahrRAD** jetzt Deutschlands fahrradfreundlichste Schule. Der Preis, 15 Kinderfahrräder, geht an die Gemeinschaftsschule Barmbek in Hamburg. Sie überzeugte mit einem hohen schulischen Engagement fürs Rad, das auch in die Freizeit ausstrahlt.

## » Kinotipp

The Program –  
Um jeden Preis



Quelle: STUDIOCANAL GmbH

Lance Armstrong erobert Hollywood – obgleich wohl nicht ganz freiwillig: Der Film von Starregisseur Stephen Frears erzählt den Wandel vom sensationellen Comeback des Krebsbezwingers zum wohl größten Dopingskandal der Geschichte. Im Mittelpunkt steht dabei, neben Armstrong, vor allem David Walsh. Der irische Journalist sorgte mit seinen Recherchen maßgeblich dafür, dass der siebenfache Sieger der Tour de France entzaubert wurde. Der erstklassig besetzte Film verspricht großes Kino.

**The Program – Um jeden Preis,**  
ab 8. Oktober im Kino

Simon Warren  
**TOUR DE FRANCE**  
100 legendäre Anstiege  
MIT ALLEN INFOS ZUM NACHFAHREN



Quelle: Delius Klasing Verlag GmbH

## » Buchtipp

Tour de France –  
100 legendäre Anstiege

Mont Ventoux, Col du Tourmalet, Alpe d'Huez: diese Worte bringen Radsportfans auf aller Welt zum Träumen. Es sind die mythischen Anstiege der Tour de France. Die Berge, an denen Radsportgeschichte geschrieben wurde. 100 der bekanntesten Anstiege der Tour de France stellt der britische Radsportjournalist Simon Warren in seinem neuen Buch vor. Und das Beste: Er liefert dazu alle Informationen, die nötig sind, um die Anstiege selbst zu bezwingen.

**Simon Warren,**  
**Tour de France –**  
**100 legendäre Anstiege,**  
240 Seiten, 16,90 EUR



Quelle: Koblenz Touristik

Mal kurz nach...

# Koblenz

**Die romantische Stadt zwischen Mosel und Rhein geizt wahrlich nicht mit Sehenswürdigkeiten. Ideale Voraussetzungen für eine Kurzvisite mit dem Fahrrad.**

**» Koblenz kompakt**  
Einwohner: 110000  
Alter: 2024 Jahre  
Höhe: 73 m über NN  
Flüsse in Stadtnähe: 3 (Rhein, Mosel, Lahn)  
Entfernung:  
Berlin 470 km,  
München 380 km,  
Köln 80 km  
Infos:  
[www.koblenz-touristik.de](http://www.koblenz-touristik.de)

Wahrhaft kaiserlich kann sich der Besucher einer der ältesten Städte Deutschlands fühlen. Immerhin lebte Kaiser Wilhelm II. von 1849 bis 1857 hier – wenn auch vor seiner Krönung. Nun ist davon auszugehen, dass der alte Wilhelm eher selten mit dem Fahrrad in Koblenz unterwegs war. Schade eigentlich, denn die Stadt eignet sich für beides perfekt: sowohl zum Sightseeing als auch zum Kurzurlaub mit dem Zweirad.

Denn zu sehen gibt es in der ehemaligen römischen Siedlung „Confluentes“ eine ganze Menge. Etwa die eindrucksvoll über dem Rhein thronende Festung Ehrenbreitstein. Sie liegt direkt gegenüber des Deutschen Ecks, der Landzunge an der Mündung der Mosel in den Rhein. Doch auch auf den zweiten Blick gibt es in der Zwei-Strom-Stadt viel zu entdecken. Etwa bei einem Spaziergang durch die romantischen Gassen der Altstadt bis hinunter an die Rheinanlagen. Hier

lässt sich erahnen, wie es gewesen sein muss, als die Menschen zur Kaiserzeit mit Blick auf den mächtigen Fluss lustwandelten.

Heute indes lässt sich in den Tälern von Rhein und Mosel auch ganz vorzüglich lustradeln. Denn die Radwege an den Flussufern laden zu ausgedehnten Touren ein. Und wer es sportlicher mag, der taucht mit dem Mountainbike in die bewaldeten Hänge ein oder erklimmt mit dem Rennrad die steilen Anstiege beidseits der Flüsse. Dabei sind die Radler stets vor eindrucksvoller Kulisse unterwegs. Nicht umsonst zählt das Obere Mittelrheintal seit 2002 zum UNESCO-Welterbe.

Besser nicht mit dem Rad sollten Besucher allerdings ihre Ausflüge in die Weinberge unternehmen – zumindest nicht, wenn sie auf einem Weingut den einen oder anderen Tropfen kosten

möchten. Genießen lässt sich der Moselwein aber natürlich auch zum Abschluss des erlebnisreichen Trips nach Koblenz: beim wohlverdienten Abendessen, zum Beispiel im direkt am Rhein gelegenen Weindorf.

### » Koblenz mit dem Rad

#### Fahrradführung

Auf dem Zweirad durch die geschichtsträchtige Stadt: Ein erfahrener Gästeführer zeigt den Besuchern auf zwei Rädern die schönsten Ecken in Koblenz. Auf dem Programm stehen etwa Kirchen und Denkmäler – und natürlich die Ufer von Rhein und Mosel.  
[woserv-koblenz@t-online.de](mailto:woserv-koblenz@t-online.de)

#### Mit dem Rad in Bus und Bahn

Vorteil Koblenz: Im Gegensatz zu vielen anderen Städten fährt das Rad hier kostenlos im öffentlichen Personennahverkehr mit. Nur morgens zur Rushhour gilt das nicht.

#### Critical Mass

In immer mehr Städten treffen sich die Radfahrer regelmäßig, um für ihre Rechte – speziell im Vergleich zum Automobilverkehr – einzutreten. In Koblenz starten die Radler jeweils donnerstags um 18 Uhr vor dem Hauptbahnhof zu ihrer Protesttour.

#### Fahrrad XXL vor Ort

Gleich zwei Mal ist Fahrrad-XXL Franz in und um Koblenz vertreten. Zum einen direkt am Rande der Altstadt auf der Hohenfelder Straße 5. Und dann noch im wenige Kilometer rheinabwärts gelegenen Mülheim-Kärlich, in der Industriestraße 18–20. **»**



Quelle: Rheinland-Platz Tourismus GmbH

### » Sehenswürdigkeiten

#### Deutsches Eck

Viel Wasser: Hier fließt die Mosel in den Rhein. Auf der künstlich angelegten Landzunge erinnert das imposante Denkmal des Kaisers Wilhelm I. an die Gründung des Deutschen Reichs im Jahre 1871 – aber auch an die deutsche Wiedervereinigung.

#### Festung Ehrenbreitstein

Den definitiv spektakulärsten Blick auf die Stadt und das Deutsche Eck bietet die zweitgrößte erhaltene Festung Europas. Ein Highlight ist schon die Anreise: per Seilbahn geht es von der Altstadt über den Rhein hoch zur Festung. Auf ihrem Gelände liegt übrigens auch die Jugendherberge.  
[www.diefestungehrenbreitstein.de](http://www.diefestungehrenbreitstein.de)

#### Schloss Stolzenfels

Der Prachtbau über der Lahnmündung zeugt von der preußischen Vorherrschaft am Rhein. Eine schmale Serpentinstraße windet sich hoch zum Traumschloss, das im 19. Jahrhundert auf den Ruinen einer alten Zollburg erbaut wurde. Ein echtes Erlebnis ist die Schauspielführung, die die Besucher live in die Zeit von König Friedrich Wilhelm IV. entführt.  
[www.schloss-stolzenfels.de](http://www.schloss-stolzenfels.de)

#### Weindorf

Mit eigens angelegtem Mini-Weinberg und Nachbauten typischer Winzerhäuser wirkt das Weindorf wie eine Art Freilichtmuseum rund um den leckeren Rebensaft. Genau das war es ursprünglich auch. Heute lässt sich in den hübschen Restaurants direkt am Rhein aber vor allem vorzüglich speisen.

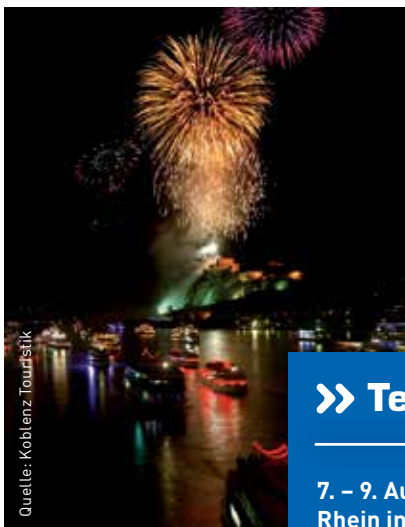
Julius-Wegeler-Straße 2

### Kunst und Kultur

Nicht nur gucken, sondern auch erleben? Dann ab ins Romanticum. Die 2013 eröffnete Ausstellung nimmt den Besucher mit auf eine virtuelle Entdeckungsschiffsreise durch das Obere Mittelrheintal. Wer indes lieber mit dem Zug reist, ist im Museum der Deutschen Bahn richtig. Rund 40 historische Lokomotiven nebst Reisezügen und Güterwagen lassen sich hier bestaunen. Ein kultureller Höhepunkt sind zudem die Koblenzer Mendelssohn-Tage mit großen Konzerten und interessanten Vorträgen.

### Essen und ausgehen

Das Nachtleben spielt sich vor allem in den Gassen der Altstadt ab, mit ihren vielen kleinen Lokalen, Kneipen und Restaurants entlang der alten Plätze. Ein Tipp für Feinschmecker ist „Gerhards Genussgesellschaft“ (Danziger Freiheit 3). Wer es etwas rustikaler mag, ist im alten Brauhaus (Braugasse 4) bestens aufgehoben. Oder in einem der zahlreichen Biergärten an Rhein und Mosel, die sich natürlich auch ideal für den Zwischenstopp während der Radtour eignen.



Quelle: Koblenz Touristik

Rhein in Flammen <<



>> Blick auf die Festung Ehrenbreitstein

### >> Tourenvorschläge

#### Mit dem Rennrad

Entlang der Flussläufe von Rhein, Mosel und Lahn warten wundervolle Touren durch die Landschaft des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal. Wer nicht nur flach rollen möchte, kann immer wieder knackige Aufstiege in die Höhenlagen beidseits der Ufer einbauen.

#### Mit dem Mountainbike

Aus der Innenstadt sind Biker innerhalb weniger Minuten im Stadtwald oder folgen den Spuren der alten Römer durch den Westerwald – auf dem Limes bei Höhr-Grenzhausen. Und wer es richtig krachen lassen will, geht in den Bikepark Boppard: [www.bikeparkboppard.de](http://www.bikeparkboppard.de)

#### Mit dem Trekkingbike

Auch mit dem Trekkingbike sind die Täler der Flüsse rund um Koblenz ein Genuss. Tipp: Am Rhein entlang bis Boppard (ca. 22 Kilometer), dort dann mit der Fähre übersetzen und auf der anderen Seite zurück. Oder gleich mit dem Rheindampfer zurück nach Koblenz. ■

### >> Termine 2015

#### 7. – 9. August Rhein in Flammen

Imposantes Feuerwerk mit prall gefülltem, dreitägigem Rahmenprogramm

#### 13. September Sebamed Bike Day

In Boppard steigt rund 20 Kilometer südlich von Koblenz ein großes Radfest mit vielen Events für Rennrad und Mountainbike

#### 25. – 27. September Weinfest

Auf dem traditionellen Weinfest im Koblenzer Stadtteil Lay präsentieren die Winzer ihre Köstlichkeiten.

## > Der Klappst!



#### Thule EasyFold

Der komfortable, komplett zusammenklappbare Träger für Fahrräder jeder Art (einschließlich E-Bikes/Pedelecs – für 2 Fahrräder).



Bring your life  
[thule.com](http://thule.com)



WWW.UNTERWIRT.COM

# DER SONNE ENTGEGEN

MIT GENUSS, WEIN, BALANCE UND BEWEGUNG




Wohlfühlhotel\*\*\*\* in Feldthurns bei Brixen (Südtirol) mit vielen Aktivangeboten, 3/4 Verwöhn- pension mit Gourmetküche, 1000 m² Wellnessanlage mit Pools, Saunalandschaft und Beau- ty-Behandlungen, geführte Wanderungen und Biketouren, zahlreiche Indoor- und Outdoor Akti- vprogramme: Nordic Walking, Qi gong, uvm... Angebotswochen und Familienwochen online. Ganz speziell für Biker: eigene BIKESCHULE BRIXBIKE mit Testcenter Simlpon, 5 Bikeguides, abschließbares Bike-Depot, kleine Reparaturwerkstatt, Leihräder, Helme uvm ...

### UNSER ANGEBOT FÜR ALLE BIKER:

- 2 geführte Rennrad-Touren die Woche mit Energie Paket (Energydrink und Riegel) **bzw.**
- 5 geführte Moutainbike-Touren in zwei Leistungsklassen die Woche mit Energie Paket
  - Benutzung der Castanea Wasser- und Saunawelt
  - Gästecard: „Alps & Wine“ mit spannenden Inklusivleistungen
- **7 Tage 3/4-Verwöhnnpension ab € 674,00 bzw. € 660,00 pro Person**



# Traumziel Toskana

Die grünen Hügel der Toskana vermitteln nicht nur das Bild der perfekten Welt, sie sind auch ein wahres Eldorado für Radsportler. 



\*\*\*\*BIKE- UND VITALHOTEL TAUBERS UNTERWIRT

I-39040 Feldthurns, Südtirol - Italien - Tel. (+39) 0472 855 225 info@unterwirt.com - www.unterwirt.com



» Die sanft gewellten Hügel leuchten in sattem Grün, oben hebt sich ein von Zypressen eingefasstes Anwesen vom strahlend blauen Himmel ab, dahinter ragt ein alter Kirchturm empor.

Wer den Blick über die wundervolle Landschaft der Toskana gleiten lässt, wird fast unweigerlich an das Ideal der heilen Welt denken. Und zwar eine Welt, die sich ganz vortrefflich als Urlaubsziel für Radsportler eignet. Die schmalen und oft einsamen Sträßchen der Region in Mittelitalien bieten unendlich viele Touren mit hohem Erlebnis-



Quelle: hipproductions/Shutterstock.com

» Unterwegs auf den „weißen Straßen“



und vor allem Wohlgefühl. Doch Obacht: die Anstiege hier sind zwar meist kurz, aber dafür oft umso steiler. Ein gerade aus radsportlicher Sicht eindrucksvolles Merkmal der Toskana sind dabei die unbefestigten Straßen, ihres hellen Schotters wegen „Strade Bianche“ genannt – die weißen Straßen. Hier treffen sich jedes Jahr Anfang Oktober tausende Radsportler auf historischen Rennrädern, um die gute alte Zeit zu huldigen. Start und Ziel der sogenannten L'Eroica ist das kleine Städtchen Gaiole in Chianti.

Apropos Chianti: Berühmt ist die Toskana natürlich auch für ihre Weine. Die Namen der bekannten Anbaugelände Morellino, Montalcino und eben Chianti lassen die Herzen der Weinkenner höherschlagen. Wenn dazu noch ein typisch regionales Gericht auf dem Tisch steht, idealerweise mit dem hier verehrten weißen Trüffel verfeinert, ist der Genuss perfekt.

» Typisch für diese Region: die Zypresse, die viele Wege in der Toskana säumt, und die zauberhafte Architektur in den Dörfern



Doch die Toskana steht nicht nur für ihre einzigartige Landschaft und lukullische Spezialitäten, sie ist auch ein Zentrum der frühen Hochkultur. Davon zeugen viele hübsche Orte wie San Gimignano oder Siena, vor allem aber Florenz, Hauptstadt der Toskana und Geburtsstätte der Renaissance. Ob Leonardo da Vinci, Michelangelo oder Galileo Galilei, sie alle lebten und wirkten hier. Kein Wunder, dass die Stadt heute mit ihren eindrucksvollen Palästen, Kirchen und Museen rund um Kathedrale und Palazzo Vecchio als eine der schönsten der Welt gilt. Wer schließlich nach all dem Radsport und Sightseeing nur noch am Strand liegen und entspannen will: Auch das bietet die Toskana – mit ihren vielen Buchten an Riviera und Maremma. ■



» Zahlreiche kleine Buchten laden zum Träumen ein.



» Florenz, Hauptstadt der Toskana

# Glamping

## Camping mit Glamourfaktor

**Mehr Lust auf Campingplatz als auf Hotel, aber ein bisschen Luxus darf es schon sein? Wie wäre es denn mal mit Glamping, der etwas glamouröseren Art des Campings? In der Toskana gibt es den ersten Glamping-Platz Europas.**

» Camping „Deluxe“ – hier fehlt es an nichts.



Glamping ist ein Kunstwort aus Glamour und Camping. Und es beschreibt eine Form des Campingurlaubs, der immer beliebter wird. Denn Glamping bedeutet Schluss mit Schlafsack und Isomatte, und raus aus der Gemeinschaftsdusche. Stattdessen geht es ins große Zelt oder die komfortable Hütte mit Himmelbett, Dusch-Badezimmer und voll ausgestatteter Küche. Wer es noch luxuriöser haben möchte, wählt die Variante mit Badewanne oder gar mit einem Whirlpool. Und vielleicht erlaubt gar ein Fenster im Zelt-dach vom Bett aus den Blick in den wolkenlosen Sternenhimmel. Hauptsache, der Urlauber bleibt ganz nah dran an der Natur. Großer Vorteil: Die Preise sind meist deutlich günstiger als die in vergleichbaren Hotels. Glamping gibt es auch in der Toskana: im Camping-Village Orlando in Chianti, dem ersten Glamping-Platz Europas. Im Herzen der berühmten Weinbauregion warten hier etwa 100 Glamping-Unterkünfte auf die Urlauber – umgeben von einem romantischen Eichenwald.

[www.vacanceselect.com](http://www.vacanceselect.com)







# X-CITED

Das Fahrrad **XXL** Erlebnismagazin

**Bildnachweise:** S. 1: SCOTT SPORTS SA, S. 3: Fahrrad XXL, S. 4/5: shutterstock.com, Carver, Winora-Staiger GmbH, shutterstock.com, Martin Schröder, Koga, S. 6/7: Bergamont Fahrrad Vertrieb GmbH, Carver, Pending Systems GmbH & Co. KG, S. 8: Carver, Bergamont Fahrrad Vertrieb GmbH, S. 9: Winora-Staiger GmbH, Pending Systems GmbH & Co. KG, Carver, Biketec GmbH, Trek Bicycle Corporation, S. 12: Schwalbe, Crazy Safety, Fahrer, S. 13: Monkey Electric, Henty, Magnic Light, S. 17: Trek Bicycle Corporation, S. 18/19: Fahrrad XXL, S. 22-28: Martin Schröder, S. 30: shutterstock.com, PULSAR interactive media GmbH, S. 31: Karelly/www.lupispuma.com, RedBull photography, S. 34: Trek Bicycle Corporation, S. 35: shutterstock.com, S. 36: shutterstock.com, S. 37-38: Spomedis Verlag, S. 40: Garmin Deutschland GmbH, S. 41: SIGMA-ELEKTRO GmbH, Polar Electro GmbH Deutschland, Garmin Deutschland GmbH, Apple, Samsung, catphones.com, S. 43: Garmin Deutschland GmbH, RTI Sports GmbH, o-synce International Ltd, S. 44: Giant Deutschland GmbH, RoadBIKE Trainer, S. 46: shutterstock.com, S. 47: shutterstock.com, Espresso Coffee Machines Manufacture GmbH, S. 48: shutterstock.com, Dextro Energy GmbH & Co. KG, CCS Germany GmbH, Pending Systems GmbH & Co. KG, S. 49: Zweiradperle, Schicke Mütze, Steel Vintage Bikes Café, Café Eingang, S. 53-57: Carver, S. 60: Trek Bicycle Corporation, S. 61: Pending Systems GmbH & Co. KG, GoPro Inc., S. 62/63: Winora-Staiger GmbH, Radsportakademie, S. 64: Ralph Klohs Photographie, S. 65: Radsportakademie, S. 68: shutterstock.com, S. 69: Alexander Gordeyev/shutterstock.com, S. 70: Radu Razvan/shutterstock.com, S. 71: Süddeutsche Zeitung Photo, S. 73: Radu Razvan/shutterstock.com, S. 76/77: LottoSoudal/Andre Greipel, S. 79: Koga, S. 80: Bergamont Fahrrad Vertrieb GmbH, Carver, SCOTT SPORTS SA, Specialized Europe B.V., Trek, S. 81: Specialized Europe B.V., Cannondale Bicycle, SIMPLON Fahrrad GmbH, Carver, GT Bicycles, S. 82: Pending Systems GmbH & Co. KG, National Geographic, Majestic Filmverleih GmbH, S. 82: Pending Systems GmbH & Co. KG, W. L. Gore & Associates GmbH, LÖFFLER GmbH, CASCO International GmbH, UVEX SPORTS GmbH & Co. KG, Trek Bicycle Corporation, ROECKL Handschuhe & Accessoires GmbH & Co. KG, S. 83: TBG, Topeak, S. 86: Fahrrad XXL, ORTLIEB Sportartikel GmbH, Topeak, SKS metaplast Scheffer-Klute GmbH, Ralf Bohle GmbH, S. 87: shutterstock.com, Carver, S. 89: Delius Klasing Verlag GmbH, STUDIOCANAL GmbH, S. 90: Koblenz Touristik, S. 91: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, S. 92: Koblenz Touristik, shutterstock.com, S. 95: shutterstock.com, S. 96: hipproductions/shutterstock.com, shutterstock.com, S. 97: shutterstock.com, www.vacanceselect.com, S. 100: Carver

X-CITED ist das offizielle Erlebnismagazin der Fahrrad XXL Group GmbH in Zusammenarbeit mit der SCHWIND' Agentur für Zukunftskommunikation.

## Herausgeber

Fahrrad XXL Group GmbH  
Hanauer Landstraße 485  
60386 Frankfurt am Main  
www.fahrrad-xxl.de

## Gesamtrealisation, Herstellung & Anzeigenkontakt

SCHWIND' Agentur für Zukunftskommunikation  
Ubierstraße 78  
53173 Bonn  
Telefon: +49 (0) 228 – 52 88 5-0  
Telefax: +49 (0) 228 – 52 88 5-88  
E-Mail: x-cited@schwind.de  
www.schwind.de

Es gilt die Preisliste Nr. 2 (Stand: 01.06.2015)

Inhalte dieses Magazins dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Fahrrad XXL Group GmbH oder der SCHWIND' Agentur für Zukunftskommunikation in keiner Weise – auch nicht auszugsweise – vielfältigt und/oder verbreitet werden.

Irrtümer sind vorbehalten. Alle bis zum 30.07.2015 erhaltenen Angaben wurden berücksichtigt. Schadensersatz für fehlerhafte, unvollständige oder nicht abgedruckte Eintragungen und Anzeigen ist ausgeschlossen.

Gedruckt in Deutschland auf 250 g/m<sup>2</sup> h'frei weiß matt gestrichen  
Bilderdruck (Umschlag) und 115 g/m<sup>2</sup> h'frei weiß matt gestrichen  
Bilderdruck (Inhalt).

Auflage: 100.000 Exemplare

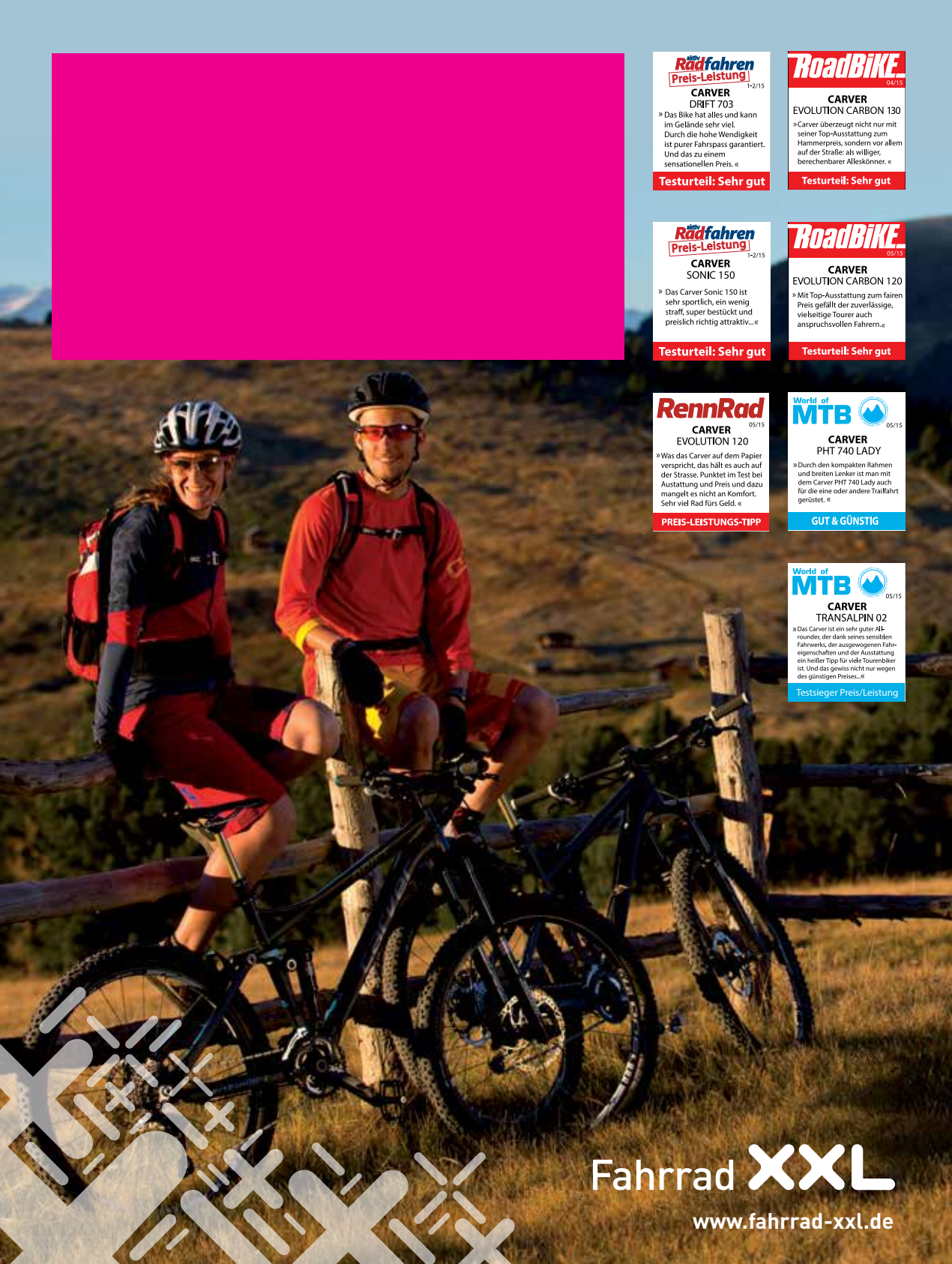
# Gute Fahrt.

## SONIC 310

- > computergesteuertes, drehzahlabhängiges Magnet-Bremssystem mit 32 Belastungsstufen
- > 10 kg Schwungmasse mit hervorragendem Rundlauf
- > besonders tiefer Einstieg
- > biomechanisch optimierter Pedalabstand
- > neigungsverstellbarer Lenker für die optimale Trainingshaltung



Viele weitere Produkte unter [www.go-vital.de](http://www.go-vital.de)



**Rädfahren**  
Preis-Leistung 1-2/15

**CARVER**  
DRIFT 703

» Das Bike hat alles und kann im Gelände sehr viel. Durch die hohe Wendigkeit ist purer Fahrspass garantiert. Und das zu einem sensationellen Preis.«

**Testurteil: Sehr gut**

**RoadBIKE** 04/15

**CARVER**  
EVOLUTION CARBON 130

» Carver überzeugt nicht nur mit seiner Top-Ausstattung zum Hammerpreis, sondern vor allem auf der Straße: als williger, berechenbarer Alleskönner.«

**Testurteil: Sehr gut**

**Rädfahren**  
Preis-Leistung 1-2/15

**CARVER**  
SONIC 150

» Das Carver Sonic 150 ist sehr sportlich, ein wenig straff, super bestückt und preislich richtig attraktiv...«

**Testurteil: Sehr gut**

**RoadBIKE** 05/15

**CARVER**  
EVOLUTION CARBON 120

» Mit Top-Ausstattung zum fairen Preis gefällt der zuverlässige, vielseitige Tourer auch anspruchsvollen Fahrern.«

**Testurteil: Sehr gut**

**RennRad** 05/15

**CARVER**  
EVOLUTION 120

» Was das Carver auf dem Papier verspricht, das hält es auch auf der Straße. Punktet im Test bei Ausstattung und Preis und dazu mangelt es nicht an Komfort. Sehr viel Rad fürs Geld.«

**PREIS-LEISTUNGS-TIPP**

**World of MTB** 05/15

**CARVER**  
PHT 740 LADY

» Durch den kompakten Rahmen und breiten Lenker ist man mit dem Carver PHT 740 Lady auch für die eine oder andere Trailfahrt gerüstet.«

**GUT & GÜNSTIG**

**World of MTB** 05/15

**CARVER**  
TRANSALPIN 02

» Das Carver ist ein sehr guter Allrounder, der dank seines sensiblen Fahrwerks, der ausgewogenen Fahreigenschaften und der Ausstattung ein heißer Tipp für viele Tourenbiker ist. Und das gewiss nicht nur wegen des günstigen Preises...«

**Testsieger Preis/Leistung**

