

PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PROBIKE

MÄRZ 2021

E-BIKE TRENDS

Die neusten Entwicklungen und Trends
rund ums E-Bike

ABGEFAHRENER SCHOTTER-SPASS

Gravelbikes - der Bike Trend 2021

TRAINING MIT DEM PROFI

Roadbiker Michael Strasser über
seine Trainingsroutine

BIKEPACKING

Tipps für den Radurlaub
mit dem Multi-Travel-Bike



BERATUNG IST UNSER SPORT.

#DeinZielvorAugen

16



Foto: © Filipina

42

36



48



Foto: © Christoph Wisser



54

CONTENT

HIGHLIGHTS



08

- 08 E-Bikes & Motoren**
die neusten Trends und Entwicklungen im Überblick



Foto: © Daniel Geiger / SCOTT

24

- 16 Lightweight Bikes für Kinder**
- 20 Bikefitting und SQLab**
Schritt für Schritt zur richtigen Sattelbreite

- 24 Gravelbikes**
Mit dem Rennrad ins Gelände

- 29 Trends**
Equipment rund ums Bike
Alles für modebewusste Sportskanonen

- 36 Bikepacking**
Radurlaub mit dem Multi-Travel-Bike

- 42 Alles Kopfsache**
So wichtig sind Helme und Sonnenbrillen fürs Biken

- 48 Trainingsvorbereitung**
Im Interview mit Roadbike-Profi Michael Strasser

- 54 E-Bike Neuheiten 2021**
Lerne die E-Bike Favoriten unserer Bike Profi Händler kennen



Foto: © Thule

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Zentralsport Österreich e. Gen.,
Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.

Redaktion: Sportalpen GmbH

Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000

Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.

Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von
Sportartikel-Einzelhändlern.

Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.

Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000.

Information über die Dienstleistungen,

Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.

#DeinZielvorAugen



sport2000.at

SATTEL DEIN BIKE!

Zum ersten Mal widmen wir uns im PROSPORTS Magazin mit dieser Ausgabe dem Thema Bike – und zwar in all seinen Facetten. 2021 gibt es viel Neues zu entdecken: von Nischenfüllern wie dem Gravelbike über Innovationen fürs MTB bis zu High-Powered Sport-E-Bikes. Dabei stoßen Veteranen auf seltene Fundstücke, Familien auf das perfekte Kinder-Bike, sportliche Radabenteurer auf nützliche Produkttipps und vieles mehr.

Mach dich schlau über die neuesten Fashiontrends auf dem Bikesektor – clean im Design, multipel einsetzbar und möglichst nachhaltig produziert kommen sie daher. Entdecke, was es mit dem abenteuerlichen Bikepacking-Hype auf sich hat. Und lass dich von Bike-Ikone Michi Strasser zu einem sinnvollen Fitnesstraining motivieren. Außerdem erfährst du, warum Bikefitting Sinn macht und wie du deinen Kopf beim Radfahren schützt.

Das PROSPORTS Bike Magazin ist ein Sammelwerk, das sich mit allen Aspekten deines Lieblingssports auseinandersetzt. Dich erwarten Produktneuheiten, die die Technologie aufs nächste Level hieven. Wir verraten dir Tricks, wie du jedes Bike richtig bepackst oder den Sattel korrekt vermisst. Du schraubst leidenschaftlich am Rad? Verfolgst die neuesten Trends? Entdeckst gerne neue Routen? Wenn dich das Zweirad in seinen Bann gezogen hat, ist dieses Magazin die perfekte Lektüre für dich.

Mit den neuesten Infos aus der Industrie, Tipps von Experten, recherchierten Geschichten und dem Know-how unserer SPORT 2000 Bike Profis bist du bestens versorgt für den kommenden Bike-Sommer.

Blättere dich durchs Magazin und lass dich inspirieren!
Dein SPORT 2000 Team



ERREICHE DEINE BIKE-ZIELE

mit dem Wissen und der Erfahrung
echter Profis! Sie teilen deine
Begeisterung, sind top-geschult
und verfügen über alle Tools,
die du für eine perfekte
Performance brauchst.
Finde jetzt den Profi
in deiner Nähe!

Über
400x
in Österreich

Du findest alle SPORT 2000 Händler unter:
www.sport2000.at/de/standorte



UNSERE SPORT 2000 BIKE PROFIS:

Achenkirch	SPORT 2000 BUSSLEHNER
Altheim	SPIEL-SPORT-ZWEIRAD HATZMANN
Bischofshofen	SPORT 2000 JUSS
Bleiburg	SPORT 2000 BRITZMANN
Fügen	SPORT 2000 UNTERLERCHER
Gallneukirchen	SPORT 2000 ROTH
Grömbing	SPORT 2000 MANDL
Großarl	SPORT 2000 KENDLBACHER
Hinterstoder	SPORT 2000 HUBER
Jochberg	SCHILADL
Kirchschlag	SPORT 2000 PICHER
Lambach	RADSPORT GRASSINGER
Leoben	BIKERS BEST - RADSPORT ILLMAIER
Leogang	SPORT MITTERER ZWEIRADCENTER
Liezen	SPORT VASOLD
Maishofen	BIG TIME SPORT
Mariapfarr	SPORT PICHLER
Matrei in Osttirol	SPORT 2000 WIBMER
Maurach	SPORT WÖRNDLE
Mauthausen	SPORT 2000 TRAUNER
Mellau	SPORT 2000 NATTER
Neukirchen/Walde	SPORT 2000 HUMER
Neumarkt	RAD & SKI CENTER
Oberwart	ZWEIRAD GOGA
Pöggstall	BIKE-TREFF
Pöls	SPORT KNAUSZ
Ramsau	SPORT 2000 SKI WILLY
Saalfelden	SPORT 2000 SIMON
Salzburg	SPORT 2000 ALPENSTRASSE
Sankt Pölten	RED PLATES
Schalchen	SPORT RINNTERTHALER
Schwarzach / Pg.	POINTNER BIKE
St. Jakob	SPORT 2000 PASSLER
St. Michael-Speiereck	SPORT 2000 FRIEDRICH
St. Paul	SPIEL & RADL KIENZL
Timelkam	SPORT STREICHER
Traisen	RAD- UND SPORTSHOP STRAMETZ
Tröpolach	SPORT 2000 SÖLLE
Vöcklabruck	RADPOINT
Völs	SPORT BAUMGARNTNER
Wagrain	SPORT OBERMOSER
Wörschach	SPORT SCHERZ
Zeltweg	SPORT & SERVICE 4 YOU
Zwettl	SPORT KASTNER



BIKE
PROFI

Alle Bike Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:

bikeprofi.sport2000.at



DIE WELT DER E-BIKES

Trends und neue Entwicklungen!

Noch vor einigen Jahren waren E-Bikes eine seltene Randerscheinung. Jetzt sieht man sie überall. Zeit, ein paar Blicke auf den aktuellen Stand, die Trends und anstehende Entwicklungen zu werfen.





GOOD TO KNOW

Hier findest du die wichtigsten Kennzahlen zu E-Bikes:

Wh

Wattstunden: Leistung/Laufzeit

Nm

Newtonmeter: Motorstärke

kg

Gewicht

km

Reichweite bei Idealbedingungen

#1

Was leisten E-Bikes heutzutage?

Es ist dieselbe Frage, die auch bei Tesla & Co. immer wieder gestellt wird. Und auch die Antwort ist dieselbe: Die Reichweite wächst fast jährlich, aber es kommt immer stark auf das jeweilige Modell an.

Wie beim Auto spielen bei den Zweirädern die Fahrweise und der Akku die wichtigste Rolle. In der Praxis haben sich aktuell Werte zwischen 50 und 150 Kilometer unterstütztem Fahren etabliert. Mit Power-Packs und doppelten Batteriesystemen sind sogar Reichweiten von bis zu mehr als 400 Kilometer – bei idealen Bedingungen – möglich.

#2

Welche sportlichen E-Bike Typen gibt es?

Wie beliebt Fahrräder mit Elektromotoren mittlerweile auch bei Sportlern sind, zeigt die Diversität am E-Bike-Markt. Ständig kommen neue Innovationen um die Ecke. Alle (noch so kleinen) Nischen sollen bedient werden. Perfekt für die Sportler, doch den Überblick zu bewahren, wird immer schwieriger.

Früher waren die meisten E-Bike-Typen Adaptionen aus der analogen Welt. Mittlerweile wird die Integration des Antriebs immer raffinierter und bereits von Beginn an im Design vorgesehen. Es existieren sogar E-Rennräder, bei denen weder Motor noch Akku sichtbar ist. Auch nachrüsten lassen sich die Motoren seit einiger Zeit durch abgestimmte Anbauteile. Interessant ist zudem die Entwicklung in Variationen, die der E-Motor vorangetrieben hat.

Neue Möglichkeiten

Durch den E-Motor wird möglich, was vielen zuvor verwehrt blieb: lange Überlandtouren. Mit den schnellen S-Pedelecs (bis 45 km/h, AM-Führerscheinklasse & Kennzeichen nötig) oder Bikes mit extra großem Akku wurde für viele das Tor für lang ersehnte Abenteuer aufgestoßen. Alpenüberquerung? 3-Länder-Tour? Dank der Innovationen plötzlich im Bereich des Möglichen.

Interessant sind auch die Optionen für jene auf schwerem Gefährt. Downhiller sind nun nicht mehr zwanghaft auf Gondeln angewiesen und können ganz neue Strecken für sich entdecken – ohne wirklich an Abfahrtsperformance einzubüßen.

GELÄNDERAD

E-Fullys
E-Downhillbike
E-Hardtails

STRASSENRAD

E-Rennräder
E-Citybike
S-Pedelec

HYBRID

E-Trekking-Bikes
E-Crossbike
E-Gravelbike

DIE E-BIKE-KLASSEN NACH KATEGORIEN UND TYPEN:



Was beeinflusst die
Leistung von E-Bikes?

Gewicht des Fahrers

Fahrgeschwindigkeit

Antrieb & Akku

Schaltung

Reifenprofil

Fahrmodus

in dem sich das Bike befindet

Geländeart

Untergrund, Anfahrhäufigkeit

Wind

#3

Neue Motorengeneration

Am meisten „Meter“ macht die Entwicklung nach wie vor bei den essenziellen Bestandteilen der E-Bikes: Motor und Akku. Für 2021 sind einige Innovationen angekündigt. Motoren- und Bikehersteller gibt es in vielen Kombinationen.

Zwei interessante Paarungen als Beispiele im Detail:



BOSCH

Invented for life

KTM Bikes mit **Bosch Antrieb**

SHIMANO

Merida Bikes mit **Shimano Antrieb**




BOSCH

Invented for life

KTM & BOSCH PERFORMANCE LINE CX

Wirft man einen Blick auf die neue Motoren-generation von Bosch, gibt es einiges zu entdecken – vor allem für Sportler, aber auch für die breite Masse. Denn die Bosch Performance Line CX wurde zusammen mit ambitionierten Bikern entwickelt. So wurde etwa die Leistung für Geländeeinsätze optimiert. Der Performance Line CX Motor schafft ein maximales Drehmoment von 85 (!) Newtonmeter. Zum Vergleich: Das ist mehr als bei einem VW Käfer. Zudem besitzen die E-Motoren einen verfeinerten eMTB-Modus sowie eine „Extended Boost“ Funktion, mit der sich Hindernisse durch situativen Druck auf das Pedal leicht überwinden lassen. So kommt es kaum noch zu Pedalaufsetzern. Wenn das Vorderrad schon oben auf der Stufe ist, reicht ein leichter Pedaldruck und gibt den entscheidenden „Kick“.

Für den Fahrer bedeutet das:

- #1 Mehr Drehmoment über einen breiten Trittfrequenzbereich
- #2 Kraftvolle, verzögerungsfreie Beschleunigung
- #3 Maximale Power für steile Anstiege
- #4 Natürliches Fahrgefühl

„Verspätete Schaltvorgänge etwa werden so besser ausgeglichen und das Herausbeschleunigen aus engen Kehren verläuft deutlich kraftvoller und dynamischer“,

erklärt Bosch eBike Systems Geschäftsleiter Claus Fleischer.

Eines der Bikes, das mit der **Performance Line CX** ausgestattet wurde, ist das **KTM Marina Lycan** mit 27,5-Zoll-Bereifung und 625-Wh-Akku.



KTM MACINA LYCAN

Motor: Bosch Performance Line CX
Schaltwerk/-hebel: 12-Gang Shimano Deore XT / Shimano Deore
Bremsen: Shimano MT420 4-Kolben
Federgabel/Dämpfer: Rockshox 35 Gold RL, remote, 140mm / RockShox Deluxe Select+ 140mm

STATT 4.899,-
4.599,-



MERIDA  **& SHIMANO**

MERIDA & SHIMANO STEPS

Die High-End STePS Motoren von Shimano und die hochwertigen Merida Bikes sind schon seit längerem ein „Match made in Heaven“. Der große Vorteil des Antriebssystems ist seine Effizienz und die gleichbleibende und damit berechenbare Leistung während der Fahrt. Auch das modulare System – mit dem sich jeder Hersteller sein Traum-Setup zusammenbauen kann – findet bei vielen sportlichen E-Bikern Anklang. Neu ist 2021 der EP8. Als Speerspitze der STePS Motorenpalette buhlt auch der Shimano um die Gunst der leistungsorientierten Biker. Wie das Bosch-System kommt auch der EP8 auf 85 Newtonmeter. Und das, obwohl er im Vergleich zum Vorgänger (E8000, 70 Nm) sogar an 300g Gewicht verloren hat!

Zu finden ist der neue EP8 zum Beispiel im Enduro E-Bike **Merida eONE-SIXTY**, im **E-Downhillbike Merida eONE-FORTY** oder im 29-Zoll-Hardtail-Allrounder **Merida eBIG.NINE / SEVEN**.



MERIDA EONE-SIXTY 700

Motor: Shimano Steps EP8
Motorunterstützung: 400%
Akku: Shimano 630 Wh
Schaltwerk/-hebel: 12-Gang Shimano XT Shadow / Shimano Deore
Bremsen: Shimano SLX 4-Kolben
Federgabel/Dämpfer: Marzocchi Z1 Ebike Air / FOX Float DPX2

UVP **5.599,-**



#4

Equipment & Tuning

Ein E-Bike bietet noch mehr Möglichkeiten als sein analoges Pendant, um das eigene Gerät nach seinen Vorstellungen zu optimieren. Stark verbessert haben sich in den letzten Jahren viele der elektronischen Komponenten.

Aktuelle Gadgets & Upgrades:

- ✓ (Farb-) Displays mit Fahrradcomputer
- ✓ Elektronischer Schalthebel
- ✓ Ultraleichte & ausbalancierte Kurbelarme
- ✓ E-Bike Rucksack (mit Platz für Zusatzakku)
- ✓ Zusatzakku
- ✓ Beleuchtungsset mit einfacher Installation
- ✓ Akku Cover & Motor Cover
- ✓ Bikepacking Rahmentaschen für längere Ausflüge
- ✓ Spezieller E-MTB Sattel (Erhöhung am hinteren Teil gleicht Beschleunigung aus)
- ✓ Verstärkte Laufräder
- ✓ Spezielle Bike Reiniger

Zusatzgadgets wie diese plus entsprechende Beratung gibt es beim SPORT 2000 Bike Profi. Noch mehr dazu in dieser Ausgabe im Artikel zum Thema Equipment rund ums Bike. **AB SEITE 29**

#5

Für Jung & Alt

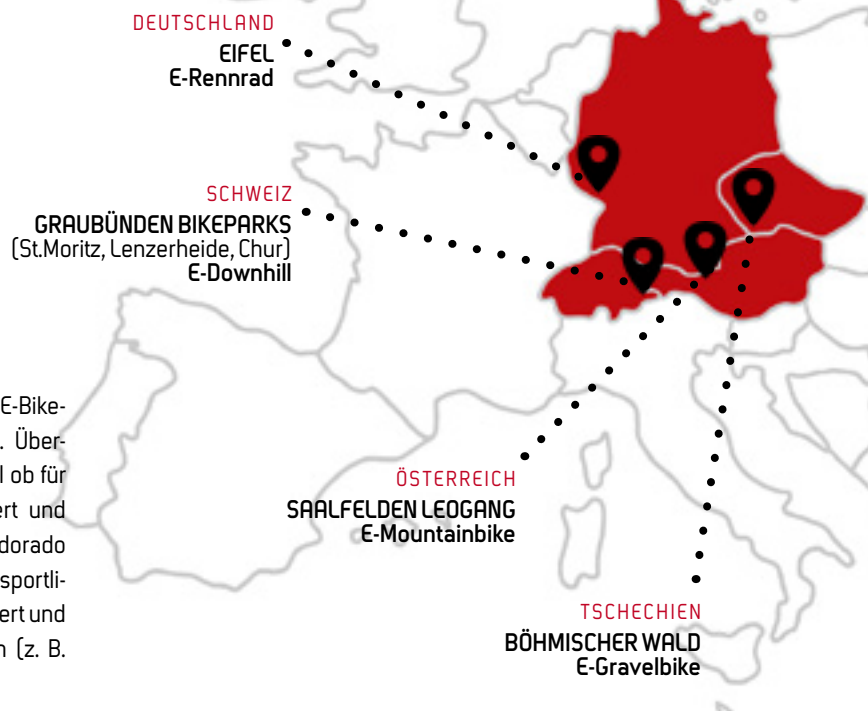
Sportliche E-Bikes sind schon lange keine Frage des Alters mehr. Die Industrie hat sich entsprechend aufgestellt, um auch Kinder mit dieser Technologie zu versorgen. Alle erwähnten Vorteile gelten auch für Nachwuchs-Bikes – entsprechende Qualität vorausgesetzt. Vom oben bereits genannten KTM Macina gibt es etwa eine Mini-Variante mit 400-Wh-Akku, 40 Nm, Scheibenbremsen und Tretunterstützung bis 20 km/h. Bei Familienausflügen per E-MTB muss also niemand zurückbleiben!

BESONDERS INTERESSANTE BIKE-PARADIESE IN EUROPA:

#6

E-Bike Paradiese

Ein großer Vorteil für alle, die dem sportlichen E-Bike-Trend folgen: Die Infrastruktur ist längst da. Überall gibt es Regionen, die in das Radnetz (egal ob für Rennradfahrer oder Mountainbiker) investiert und Hunderte Radkilometer zu einem echten Eldorado ausgebaut haben. Viele Regionen haben das sportliche Programm mit dem touristischen kombiniert und bieten Ladestationen an interessanten Orten (z. B. Almhütten in den österreichischen Bergen).



MERIDA 



MERIDA.AT



LIGHTWEIGHT

Kinderbikes von STUF

Es gibt nicht viele Dinge, die Kinderaugen derart zum Leuchten bringen und gleichzeitig einen so positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Fahrräder fallen definitiv unter diese Kategorie. Für ein Maximum an Leuchtkraft in den Augen sorgt aber nicht das alte Gerät vom Onkel oder ein zu groß geratenes Trekkingbike, in das die Kids erst hineinwachsen müssen. Für viele ist das Fahrrad so etwas wie der erste wertvolle Besitz, auf den besonders geachtet wird. Ein „Spielzeug“, das ewig verlockend bleibt. Mit den superleichten STUF Bikes bietet SPORT 2000 eine eigens entwickelte Mountain- & Trekking-Bike-Linie für Kinder von drei bis 14 Jahren.

Was macht ein Kinderbike aus?

Bei der Entwicklung von Kinderrädern wie den STUF Bikes geht es vor allem darum, den Kids die Zeit auf dem Sportgerät so unterhaltsam wie möglich zu gestalten, damit sie möglichst lange motiviert bleiben. Darum stand ganz am Anfang die Frage: Was macht ein gutes Kinderbike aus? Einfach zusammengefasst, kommt es auf drei wesentliche Punkte an:

- NIEDRIGES GEWICHT**
- EINFACHES HANDLING**
- ROBUSTE MATERIALIEN**

Gleichzeitig soll gewährleistet sein, dass die Bikes so leistungsstark sind, um mit dem Rest der Familie mithalten zu können. Und dann ist da natürlich das Preisschild. Ein Kinderbike darf kein Vermögen kosten!

Details zu den STUF Bikes

Durch das geringe Gewicht (das STUF LW 20" hat 7,5 kg) und den speziell auf die kindliche Anatomie angepassten Rahmen lassen sich beim Fahren viele Unsicherheiten ausgleichen, da das Kind mehr Kontrolle hat. Auch Anstiege werden damit buchstäblich zum Kinderspiel. Zum Vergleich: Viele herkömmliche Kinderbikes wiegen zwischen 9,5 und 12,5 Kilogramm.



KEY FACTS

Die STUF Bikes werden in Österreich entwickelt und befinden sich mittlerweile in der zweiten Generation. Das Herz der Räder ist ein robuster und vor allem leichter Aluminiumrahmen, der ein besonders einfaches Handling erlaubt.

- #1 kindgerechte Bremshebel**
(V-Brake vorne, Alu hinten)
- #2 Shimano Schaltung**
- #3 Alulenkler**
- #4 Alufelgen**
- #5 Reifen fürs Gelände**



Der Rahmen der STUF Bikes ist genau an die Körpergröße der Kinder angepasst. Folgende Tabelle bietet einen Orientierungsrahmen für die passende Fahrradgröße:

ALTER	KÖRPERGRÖÙE	SCHRITTLÄNGE	FAHRRADGRÖÙE
3-4 Jahre	104 cm	44 cm	12-14 Zoll
4-5 Jahre	110 cm	48 cm	12-16 Zoll
5-6 Jahre	116 cm	51 cm	14-18 Zoll
6-7 Jahre	122 cm	55 cm	16-20 Zoll
7-8 Jahre	128 cm	59 cm	18-20 Zoll
8-9 Jahre	134 cm	62 cm	18-20 Zoll
9-10 Jahre	140 cm	66 cm	20-24 Zoll
10-11 Jahre	146 cm	69 cm	24 Zoll
11-12 Jahre	152 cm	72 cm	24-26 Zoll
12-13 Jahre	158 cm	75 cm	24-26 Zoll
13-14 Jahre	164 cm	77 cm	26 Zoll
14+ Jahre	170 cm	80 cm	26 Zoll

FÜR JEDE ALTERSSTUFE

E-BIKE VERSICHERUNG

ab
€ 5,60
pro Monat

Schütze dein Bike schon ab dem ersten Tag mit Bike Protect Premium! Das Rundum-Schutz Paket mit Pick-Up Service in ganz Österreich und Deutschland beinhaltet:

- Diebstahlschutz
- Verschleißteile (ab dem 1. Tag)
- Reparatur
- Pick-up Service
- Akkuschutz

0%
FINANZIERUNG

Dein Traumbike schnell und einfach!
Laufzeit 12, 24 oder 36 Monate
Zinsfrei in Raten bezahlen



Alle Infos dazu erhältst du auf:
sport2000.at

ERFÜLL DIR JETZT DEINE WÜNSCHE!

STUF Kinderfahräder Lightweight

Die leichten Kinderfahräder sind ab einer Körpergröße von 125cm geeignet.

Rahmen: Aluminium Triple Butted (3-fach konfiguriert)

Bremsen: Kindergerechte Bremshebel, V-Brake vorne, hinten Alu

Schaltung/Hebel: Shimano 8-Gang Altus,

Shimano SL-R2000 Rapid Fire

Lenker: ALU 2-Fach konfiguriert

Stem: ALU 40 mm

Felge: ALU schw/silber CNC



24"



STUF LW 24"

Gewicht: ca. 8,3 kg

8-Gang Schaltung

Empfohlenes Alter: 7 - 11 Jahre

STATT 469,95

419,95

STUF LW 20"

Gewicht: ca. 7,5 kg

8-Gang Schaltung

Empfohlenes Alter: 6 - 8 Jahre

STATT 429,95

399,95

20"



Passendes Zubehör

Bei jedem SPORT 2000 Bike Profi gibt es ausreichend Zubehör und Ersatzteile für die STUF Bikes. Von Fahrradbeleuchtung über Schutzbleche, Schlösser und Oberrohrtaschen bis zu Pumpen und Scheibenklötzen. Das ermöglicht ein individuelles Setup, das Sicherheit garantiert und genau den Wünschen des Nachwuchses entspricht.



STUF LW 16"

Gewicht: ca. 5,4 kg

ohne Schaltung

Empfohlenes Alter: 4 - 6 Jahre

STATT 359,95
329,95



16"



LASS DICH ABCHECKEN!

So findest du dein ergonomisch
perfektes Bike!

Beim Fahrrad lautet das Zauberwort „ergonomisches Zusammenspiel“. Die Grundvoraussetzung ist ein geometrisch auf den Benutzer abgestimmter Rahmen. Dabei macht es einen Unterschied, ob du in Rennradpedale trittst oder mit einem Free-style-Mountainbike quer durchs Gemüse fährst. Sämtliche Bestandteile und Komponenten des Bikes müssen auf den Anwendungsbereich abgestimmt sein. Es hilft dir der beste Sattel oder Lenker nichts, wenn der Rahmen nicht passt. Mit diesem Artikel wollen wir dich ein wenig schlauer machen, wenn es darum geht herauszufinden, was es beim Bike-Kauf alles zu beherzigen gilt und wie du das Optimum für dich herausholst –

Stichwort Bikefitting!





Wie man sich bettet, so liegt man. Und wie man sich aufs Rad setzt, so fährt man.

Entscheidend ist: Was hast du mit deinem Bike vor?

Wie so oft im Leben gilt: Überleg dir genau, was du willst. Der Einsatzzweck deines Bikes ist entscheidend – auch, um von einem Experten optimal beraten werden zu können. Abgesehen davon sind die wichtigsten Komponenten in Sachen Optimierung der Ergonomie die richtige Größe, der Sattel und der Lenker. Alle diese Komponenten müssen passen, damit der Fahrspaß garantiert ist. Eine falsche Rahmenhöhe kann zum Sicherheitsrisiko werden. Genauso muss ich als Biker wissen, was ich mit meinem Rad vorhabe, wo und wie ich damit fahren möchte: „Es macht einen Unterschied, ob ich gemütliche, lange Runden mit meinem Rennrad plane oder ob ich an Rennen teilnehmen will. Ein Mountainbike hat am Donauradweg ebenso wenig verloren wie ein Trekkingrad im Wald. Der falsche Sattel kann Schmerzen, Taubheitsgefühle und Rückenprobleme erzeugen. Und ein unpassender Lenker führt schon mal zu eingeschlafenen Fingern und Nackenverspannungen“, weiß man beim Welser Lieferant Thalinger Lange aus Erfahrung zu berichten. Um diesen Problemen entgegenzuwirken bzw. für die rundum richtige Geometrie zu sorgen, tritt das Bikefitting auf den Plan: Fürs ergonomisch richtige „Draufsetzen“ zu sorgen, ist die wichtigste Beratungstätigkeit eines Fachmanns.

BIKE PROFI HÄNDLER TOM STREICHER

Geschäftsführer von SPORT STREICHER

Standort: Timelkam, OÖ

www.sport-streicher.at

Onlineshop: shop.sport-streicher.at

Bikefitting im Praxistest

Bike-Profi Tom Streicher im Blitzinterview!

SPORT 2000 Bike Profis wie Tom Streicher, bieten professionelle Bikefittings an. Dabei werden Schulterbreite, Sitzbeinhöcker, Schrittlänge, Oberkörper-Unterkörper-Verhältnis und andere Parameter in ein Programm eingespielt. Am Ende erhält man einen Wert, auf dessen geometrischer Basis sich der individuell passende Rahmen und die persönlich beste Position einstellen lässt – egal ob fürs Trekking-, City- oder E-Bike, ob für einen gemütlichen, sportiven oder auch leistungsorientierten Fahrer.

Tom gibt dir hier einen Einblick in die Bikefitting-Praxis:

Tom, wie beginnt ein typisches Bikefitting bei euch im Shop?

Bevor wir mit dem Bikefitting starten, werfen wir immer auch einen Blick auf die Cleats, also die Clips an den Schuhen. Diese müssen passend eingestellt werden, sodass der Kunde zentral, das heißt am Vorfuß bei den Zehengrundgelenken, über dem Pedal steht.

Was sind typische Aha-Momente bei euren Kunden?

Wenn die Position so enorm verändert wird, dass der Kunde kaum glaubt, dass er bzw. sie so besser performen wird. Wir erhalten manchmal Anrufe nach dem Bikefitting: Kunden erzählen uns, dass Körperpartien wie Finger, Zehen, Gesäß oder der Genitalbereich nicht mehr einschlafen, die Kraftübertragung beim Biken plötzlich viel besser funktioniert und sie mehr PS auf den Untergrund bringen. So eine positive Rückmeldung freut uns dann natürlich!

Was interessiert die Leute am meisten?

Ob ihr gekauftes Bike die korrekte Rahmengenometrie hat und wie sie es schaffen, mehr PS auf den Untergrund zu bringen.

Gibt es „Faustregeln“, an denen man im Alleingang erkennt, ob die Geometrie des Bikes grundsätzlich passt?

Anhand der Schrittlänge kann man schon abschätzen, ob die Rahmenhöhe passt. Ein Indiz für ein falsch eingestelltes Bike sind die erwähnten „einschlafenden“ Körperteile und die fehlende Performance bei gutem bis sehr gutem Trainingszustand.

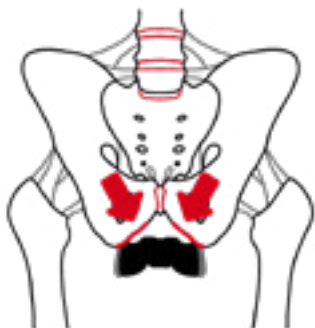
Warum bist du vom Mehrwert eines seriösen Bikefittings überzeugt?

Weil korrekt am Bike zu sitzen mindestens genauso wichtig ist wie die passende Rahmenhöhe. Wer Freude am Fahren haben möchte und die Performance seines Bikes voll und ganz auskosten will, der muss sein Bike perfekt an seinen Körper und Fahrstil anpassen lassen. Und das gilt nicht nur für ambitionierte Hobbysportler und Profis, sondern tatsächlich für jeden.

SATTEL- WISSENSCHAFT

Zeig mir deinen Sitzknochen und ich sag dir, wie du sitzt.

Wer länger auf dem Fahrrad sitzen will, braucht den optimalen Sitz. Ist ein Sattel zu schmal, drückt er – und zwar genau dort, wo er nicht drücken soll. Deine Sitzknochen sollen vollflächig auf dem Sattel aufliegen. Denn nur so können der empfindliche Dammbereich beim Mann und der meist tiefer liegende Schambeinbogen der Frau entlastet werden. Eine Vermessung des Sitzknochenabstandes ist ein erster Schritt, erleichtert die Sattelpwahl und erspart lange Testfahrten. Mit dieser Analyse sind auch gar nicht zwingend unterschiedliche Modelle für Mann und Frau nötig.



**ZU SCHMALER
SATTEL**



**OPTIMALE
SATTELBREITE**

mehr Komfort, weniger Druck,
bessere Effizienz

Gut zu wissen: weg mit dem Weicher-Sattel-Mythos!

Um noch mit dem Mythos „weicher Sattel = angenehmer Sattel“ aufzuräumen: Ein zu weicher Sattel wird nach 30 bis 45 Minuten Fahrzeit meistens sehr unbequem. Der Grund dafür ist, dass die Sitzknochen so weit einsinken, dass tieferliegendes empfindliches Gewebe wie Muskel- und Sehnenansätze gereizt werden. Durch das Einsinken werden der Dammbereich beim Mann und der bei Frauen tieferliegende Schambeinbogen belastet. Ein weich gepolsterter Sattel „dichtet“ zudem den Blutfluss ganz besonders stark ab. Weiche Sättel eignen sich also meist nur für ziemlich kurze Strecken.



einer der führenden Experten für Sattelergonomie

Im Jahr 2002 hat SQlab mit einer Innovation begonnen: der Sitzknochenvermessung. Damit brachte der Sattelersteller ergonomisch neue Ansätze auf den Markt. Nur wenn man den Abstand zwischen den Sitzknochen kennt, kann man die optimale Sattelpbreite errechnen.

SATTELBREITENSYSTEM:

Um Taubheitsgefühle, Druck und Schmerzen zu verhindern, hat SQlab den Stufensattel erfunden, der in bis zu vier unterschiedlichen Breiten angeboten wird. So ist garantiert, dass die Sitzknochen vollständig auf dem Sattel aufliegen und der empfindliche Dammbereich und der Schambogen entlastet werden.

SQLAB SÄTTEL

gibt es in den Breiten von zwölf bis 24 Zentimeter.

SQLAB NOPPENPLATTE

zur Vermessung im Fachhandel

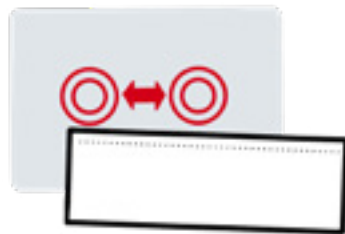
SATTEL- BREITE

In nur vier Schritten zur richtigen Sattelbreite



STEP ONE

Man lege einen Messkarton auf eine glatte Oberfläche, setze sich mit aufrechtem Rücken darauf und ziehe sich mit den Händen an den Karton heran. Dabei sollen die Füße leicht erhöht stehen.



STEP TWO

Man messe den Abstand der entstandenen Sitzknochenabdrücke von Mitte zu Mitte.




STEP THREE

Man entscheide sich für seine persönliche Hauptsitzposition unter den abgebildeten Positionen und addiere den dazugehörigen Wert zu dem gemessenen Sitzknochenabstand.



STEP FOUR

Man wähle den sich aus der Vermessung ergebenden Sattel in der richtigen Breite aus. Die Angabe der Sattelbreite ist immer die effektiv nutzbare Sitzfläche, nicht die Gesamtbreite. An der breitesten Stelle des Sattels wird die Maßhilfslinie angelegt. Nutzbar ist die Fläche bis zu den Außenpunkten, ab welchen der Sattel mehr als 1 cm nach unten abfällt.



Du bist auf der
Suche nach einem
leichten Bike, mit
dem du einfach von
der Straße auf
Schotter- und Wald-
wege wechseln
kannst?
Mit diesem Begleiter
bist du bestens
gewappnet!



GRAVEL- BIKES

Zugegeben: Gravelbikes gibt es schon länger. Doch 2021 könnte das Jahr werden, in dem sie endgültig ihren Durchbruch feiern. Warum? Weil Gravelbikes zwei immer beliebter werdende Welten verbinden, die bisher nicht zusammenfanden.

MIT DEM RENNRAD INS GELÄNDE

Das hat gerade noch gefehlt: ja, wirklich! Das Gravelbike schlägt die Brücke zwischen den Roadbikern und den Geländefahrern. Egal ob Rennradfahrer, der mit einem Auge immer schon auf den Schotter geschielt hat, oder Mountainbiker, den der „Need for Speed“ gepackt hat: Das Gravelbike macht plötzlich vieles möglich.

Praktischer Alleskönner

Das Gravelbike könnte sowohl als naher Verwandter des Rennrades als auch ein Cousin des Trekkingbikes betrachtet werden. Der Lenker und die Rahmenform erinnern ans Roadbike. Die robuste Bauweise und die Reifen versprühen Geländetauglichkeit. Aber was für ein Gerät ist es nun eigentlich?

Angepriesen wird das Gravelbike als bedingter Alleskönner. Natürlich sind vom „Querfeldeinrennrad“ keine Wunder im Vergleich mit den reinrassigen Spezialrädern zu erwarten. Dafür bringt es auf eine interessante Weise zusammen, was für viele gerne zusammengehören würde. Denn einerseits liefern die Bikes im Alltag auf der Straße gehörig Speed. Und andererseits lässt es sich damit auch solide in den Wald flüchten und das Gelände unsicher machen. Zumindest einfache Geländepassagen, denn Gravelbikes kommen ohne aktive Federung aus.

Der vergessene Cousin

„Warum hat das so lange gedauert?“, fragt sich der ein oder andere Bike-Enthusiast vermutlich.

Ähnlich wie damals beim Tablet war vor einigen Jahren die Zeit wohl noch nicht reif – oder die Technologie noch nicht weit genug. Auf der letzten ISPO-Messe waren die Hybrid-Räder jedenfalls in größerer Zahl vertreten – ein guter Indikator für einen sich ankündigenden Trend.

Außerdem hat sich das Verhalten der Menschen geändert und der Sport immer mehr Einzug in den Alltag gehalten. Mit dem Rad trainieren, in die Arbeit fahren, über die Schotterstraße zum Tennis-Match: Das Gravelbike ist einfach praktisch. Und hat alleine schon deswegen enormes Potenzial.

MERKMALE von Gravelbikes

RENNRADRAHMEN

RENNRADLENKER

GROSSE GELÄNDEREIFEN
MIT PROFIL

28 Zoll

PLATZ FÜR TASCHEN
& SCHUTZBLECHE

SITZPOSITION ZWISCHEN
RENNRAD & MTB

ERHÖHTES TRETLAGER
praktisch im Gelände



SCOTT Addict Gravel 10 /

Mit dem SCOTT Addict Gravel kannst du auf jeder Straße und bei jeder Witterung unterwegs sein. Ein leichter HMF Carbonfaser-Rahmen, Syncros Komponenten, robuste Schwalbe G-One-Reifen und die kabellose SRAM FORCE eTap AXS Schaltung machen dieses Rennrad zum treuen Begleiter, der für jedes Abenteuer bereit ist. Gehe an deine Grenzen und erfahre dich selbst!

SCOTT



PRODUKTTIPP Addict Gravel 10

UVP **5.499,-**



FIND YOURSELF, GET LOST

NO SHORTCUTS

Manchmal scheint die grenzenlose Freiheit so fern. Jetzt ist sie nur noch eine Radlänge weit weg. Egal ob Kiesweg, Straße oder Wurzelpassage, unsere Gravel Bikes fühlen sich überall zu Hause. Fahr los und verlier dich in der unbegrenzten Freiheit.

ALLES RUND UMS BIKE

Alles für Zweirad-MacGyver

Egal ob Mountainbike, Rennrad, E-Bike oder Einrad: Jeder Bike-Enthusiast hält ständig ein Auge offen für Extras, die sein Gefährt (in welcher Form auch immer) upgraden. Die einen pimpen das Bike optisch auf, die anderen verbessern seine Performance und wieder andere ergänzen es mit nützlichen Gadgets. Das Problem: Von selbst kommt man selten auf die spannendsten Gimmicks. Meistens läuft das eher so: „Wo hast du das her? So was will ich auch!“ Um dir diese Frage zu ersparen, haben wir hier ein paar interessante Ausrüstungs-Inspirationen für alle Biker.





DRT5 BIKE HELM

Der DRT5 ist ein Alleskönner für den Trail, der vor allem ambitionierte Mountainbiker anspricht und vieles an Innovation mitbringt. Entwickelt mit MTB World Champion Greg Minnaar.

HIGHLIGHTS:

- MIPS Protection Technologie
- Sportbrillen „Landing Zone“ zum Verstauen (z. B. Oakley Sutro)
- Anpassbare Höhe
- Schweißschutz
- Flexibles Visier

UVP €200,-



POLAR

GRIT X OUTDOOR BIKEUHR

Eine Multisportuhr für alle, die Offroad-Trails der Straße vorziehen. Mit erstklassigen Trainingsfunktionen und Unterstützung für Flow, die Trainingsplattform von Polar.

HIGHLIGHTS:

- Routenführung in Echtzeit
- Maßgeschneiderte Trainingseinheiten basierend auf Daten
- Lange Akkulaufzeit
- Militärstandard
- Detaillierte Auf- & Abstiegsstatistiken

UVP €429,95



BIKE CAP

Praktisch, stylisch und so leicht, dass es gar nicht auffällt: Das BUFF Bike Cap ist der unkomplizierte Begleiter für den Sommer.

HIGHLIGHTS:

- Ultraleicht
- Einfach zu verstauen
- Zum Tragen unter dem Helm
- Schweiß- und Feuchtigkeitsableitung
- Integrierte Reflektoren



UVP ab €27,95

EQUIPMENT HIGHLIGHTS

Gimmicks, Gadgets, Tools und noch mehr!



RADZUBEHÖR

Von „kann man immer brauchen“ über intelligente Extras bis zum cleveren Schutz: Bei SKS GERMANY findet man eine Vielzahl an nützlichen Gadgets rund ums Fahrrad:

AIRWORX 10.0 RADPUMPE:

- Stabiles Metallrohr
- Moderne Optik
- Max. Druck: 10 bar
- MULTIVALVE Ventilanschluss für alle Ventilarten

UVP €42,99

NIGHTBLADE SCHUTZBLECH

- Hohe Leuchtkraft
- Verstellbarer Frontspoiler
- Extralanger Backspoiler
- Integriertes Rücklicht

UVP €39,99



ANYWHERE BEFESTIGUNGSSYSTEM

- Flaschenhalterung (besonders für E-Bikes ohne Flaschenhalterbohrung)
- Befestigung mit Klettverschlussgurten
- Einfach abnehmbar
- Befestigung von Pumpen, Schlössern, Ersatzschläuchen etc. am Rad

UVP €14,99



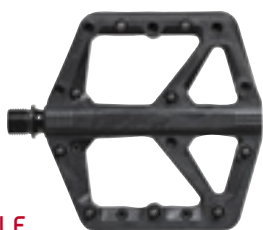

KOMPERDELL
www.komperdell.com
MTB-PRO PROTEKTOR-RUCKSACK

Protektor und Rucksack in einem: Mit dem MTB-PRO (bzw. dem „Urban“ für die Straße) bietet Komperdell eine schlaue Kombination aus zwei wichtigen Bike-Zubehörteilen.

HIGHLIGHTS:

- Viel Stauraum
- Ergonomischer, integrierter Rückenprotektor geprüft nach EN-1621-2
- Integriertes Raincover
- Integrierte 2-Liter-Hydration-Bladders
- Modulares System mit vielen Extras

UVP **€249,95** (Urban 299,95)


STAMP 1 PLATTFORMPEDALE

Maximaler Halt auf dem Bike, unabhängig von der Schuhgröße? Die Crankbrothers Stamp 1 Pedale sind optimal auf verschiedene Laufsohlenprofile und Schuhgrößen abgestimmt.

HIGHLIGHTS:

- Leichte Pedale (verhindern Hängenbleiben)
- Zwei verschiedene Abmessungen
- Bester Grip
- Geschmiedete Stahlachse
- Premium-Lager

UVP **€43,87**


HIPSTER ULTRA TRINGKÜRTEL

Das Trinksystem mit Stauraum: Der Trinkgürtel von Source verbindet die 1,5-Liter-Wasserversorgung mit jeder Menge Platz im Bag. Praktische All-in-One-Lösung.

HIGHLIGHTS:

- 580 g leicht
- Kompressionsriemen (für stabilen Sitz)
- Insgesamt 5 L Stauraum
- Viele Clips / Taschen / Kappen / Fächer
- Taste-Free™-System ohne Kunststoffgeschmack

UVP **€90,71**


GRENADE EVO ZIP KNIESCHONER

Schnelles An- & Ausziehen dank durchgehendem Reißverschluss, ergonomisches Design, bequemes Tragegefühl und bester Schutz. Kurz: Alles, was man sich von Knieschonern wünscht.

HIGHLIGHTS:

- Schutznorm Level 1
- Scott D30 Polsterung
- Seitliche Polsterungen
- Abriebfester Einsatz vorne
- Herausnehmbares Polster zum Reinigen

UVP **€99,95**


BIKE I 20 FAHRRADRUKSACK

Der Pionier als evolutionsgetriebener Dauerbrenner. 1990 als erster Bike-Rucksack der Welt vorgestellt, entwickelte sich der Bike I 20 über die Jahre hinweg zu dem perfekten Begleiter für Radfahrer, der er heute ist.

HIGHLIGHTS:

- Wasserabweisendes Material + Regenhülle
- Toploader
- Innen- & Seitentaschen
- Helmbefestigung & Trinksystem kompatibel
- Belüfteter Rücken

UVP **€84,95**



BIKE
PROFI

Noch mehr Equipment Highlights
findest du bei deinem Bike Profi Händler!

bikeprofi.sport2000.at



TEXTIL- TRENDS

Der Bike-Markt besitzt mittlerweile genügend Selbstbewusstsein, um eigene Trends zu setzen.

- Stefan Lörke
Head of Apparel Vaude

Umsatteln auf cleanes Design, Nachhaltigkeit & Multinutzen!

Modebewusste Sportskanonen tragen lässig-lockere Mountainbike-Shirts heute auch gerne mal als Streetwear. Bereits auf der letzten ISPO hat sich für Frühjahr/Sommer 2021 eine Veränderung im Bereich Leistung und Funktion von Textilien abgezeichnet. So steht es Kleidungsstücken gut zu Gesicht, wenn sie nicht nur in einer einzigen Sportart, sondern auch in einem breiteren Spektrum von Outdoor- und Lifestyle-Aktivitäten zum Einsatz kommen. Die Anbieter unterstützen diesen auch aus ökologischer Sicht vernünftigen Trend. Neben einschlägigen Rennrad- und Mountainbike-Dressen konzentrieren sie sich in der Entwicklung von Bike-Klamotten verstärkt auf deren Multinutzen – stets mit einem Auge auf dem Design.

HIER DIE WICHTIGSTEN TRENDS.

Schnitte, Materialien & Designs – was ist en vogue?

Ein cleaner, legerer Look wird, wie viele Ausstatter der Bikebranche einhellig feststellen, zunehmend wichtiger. In der taufrischen Bike-Kollektion aus dem Hause Löffler sind cleane Designs und tonale Farbverläufe zu sehen. Der Hersteller geht damit vor allem auf den Geschmack der Road- und Gravelbiker ein, von denen sich immer mehr im Gelände und auf der Straße tummeln. Der Designtrend mit teilweise dezenten Strukturprints wird unterstützt durch intelligente Materialmixes und Hybrid-Konstruktionen. So kommen beispielsweise strukturierte Oberflächen besser zur Geltung und ergeben im Zusammenspiel mit glatten Materialien einen technischen Look. Auch in Sachen Passform bemühen sich viele Anbieter um eine möglichst maßgeschneiderte Auswahl. So deckt Löffler etwa vom sportlichen Slim Fit über Mid Fit bis hin zum Comfort Fit alle Bereiche ab. Neue Schnitte sorgen beispielsweise für mehr Bewegungsfreiheit beim (Gravel- oder Mountain-)Biken. Und verlängerte Trikotärmel sowie die Beinlängen der (Bib-)Tights sind für Roadbiker essenziell. Komfort gepaart mit Style ist auch bei Vaude elementar. Dabei muss die Passform auf den Anwendungsbereich abgestimmt sein:

„Je ambitionierter der Fahrstil, desto körpernäher ist der Schnitt, um möglichst wenig Luftwiderstand zu leisten. Allerdings steigt die Anzahl an freizeit- oder spaßorientierten Fahrern. Daher sind auch etwas weitere Schnitte sehr gefragt“

erklärt Stefan Lörke, Head of Apparel bei Vaude. Bei den Materialien finden sich leichte 4-Way-Stretch-Materialien mit einem Maximum an Funktion (water repellent, breathable etc.).



DOMINIQUE ROSHARDT
Head of Product
Management Löffler



STEFAN LÖRKE
Head of Apparel Vaude

Multi-Use liegt klar im Trend

Darüber, dass Multi-Use ein aufstrebender Trend ist, ist man sich in der Textilbranche einig. Allerdings gibt es hier je nach Aktivitätslevel wesentliche Unterschiede, stellt man etwa bei Vaude fest: „In dem Moment, in dem sich ein Kunde für einen gewissen Radtyp entscheidet, definiert er die Art und Weise, wie das Rad genutzt wird. Entsprechend sinnvoll ist es, Kleidung anzubieten, die genau diesen Einsatzbereich berücksichtigt und auf spezifische, essenzielle Features nicht verzichtet.“ Multifunktionalität ist vor allem im Touring-Bereich gefragt. Die daraus resultierende multisportive Bekleidung umfasst bei Löffler unter anderem Jacken, Mid- und First-Layer-Shirts sowie Pants, die aufgrund ihres schmalen Beines auch gut fürs gewöhnliche Radfahren geeignet sind, und einiges mehr.

Style-Inspiration

Wie in anderen Sportarten orientieren sich die Styles am Bike-Sektor immer auch an den aktuellen Fashionrends. Vor allem jene Kunden, die sich, bevor sie den Fachhandel besuchen, vorab online informieren, sind äußerst modebewusst und haben konkrete Vorstellungen und Erwartungen an ihre künftigen Bike-Klamotten. „Radfahren hat sich zum Lifestyle entwickelt. Während für viele ausdauerorientierte Sportler und Sportlerinnen das Training im Vordergrund steht, dient der Radsport gleichzeitig dem Ausgleich und der Verbesserung der Work-Life-Balance. Im gesamten Prozess spielen für immer mehr Biker nachhaltige Aspekte eine wesentliche Rolle – das umfasst natürlich auch die Bekleidung“, weiß man bei Löffler zu berichten. Die Fahreransprüche sind breit gefächert, die Kollektionen müssen vom Einsteiger bis zum Profi-Fahrer alle abholen. Auch beim Geschmack gibt es unterschiedliche Ausprägungen. „Unsere Kollektion für den Sommer 2021 spiegelt unsere Erfahrungen aus einem langjährigen Austausch mit Kunden und Handel wider“, erfährt man seitens Vaude.



Vor allem Funktionalität, Gewicht und Passform spielen in der kommenden Bike-Saison eine wesentliche Rolle. Auch der Aspekt der verantwortungsvollen und regionalen Produktion in Österreich/Europa gewinnt zunehmend an Bedeutung.

- **Dominique Roshardt**
Head of Product Management Löffler



Daran tüfteln die Designer

Ausrüster mit Weitblick denken in die Zukunft. „Durch die aktuellen Veränderungen in der Gesellschaft verändert sich auch der Anspruch an Funktion und Design bei Sportbekleidung. Das Fahrrad hat im Jahr 2020 enorm an Bedeutung gewonnen, woraus sich auch neue Kundengruppen entwickeln, die die Kollektionen der Zukunft beeinflussen werden“, sagt Stefan Lörke. „Ungeachtet dessen suchen wir stets nach neuen Ideen und Verbesserungen am Produkt. Wie sieht beispielsweise die optimale Naht aus – sowohl fürs Auge als auch fürs Schnittbild und die Funktion?“ Dabei hält man konsequent den Anspruch hoch, in Bezug auf Nachhaltigkeit einen Schritt weiter zu gehen. „Wir arbeiten an der stetigen Weiterentwicklung der Kollektion“, so Dominique Roshardt von Löffler,

„zum einen wollen wir treue KundInnen weiterhin design-technisch glücklich machen, zum anderen auch NeukundInnen mit fresher, funktioneller Bekleidung überraschen.“

Nachhaltigkeit & Fair Fashion in der Welt der Bike-Klamotten

Dem Credo der Nachhaltigkeit hat sich Löffler bereits lange Zeit, bevor sie ins allgemeine Bewusstsein vordrang, verschrieben. Seit mehr als 40 Jahren produziert das Unternehmen in Österreich/Europa und erbringt 90 Prozent seiner Wertschöpfung in Europa. Als wesentliche Eckpunkte betrachtet man firmenintern außerdem kurze Transportwege und eine ressourcenschonende Produktion. Auch bei Vaude ist man davon überzeugt, dass Unternehmertum ebenfalls die Verpflichtung bedeutet, einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten: „Wir verwenden oder entwickeln die nachhaltigsten Materialien, die uns zur Verfügung stehen, gestalten unsere Produkte mit einem Fokus auf minimalen Materialverbrauch, versuchen Verschnitt zu vermeiden und die Produkte zeitlos, haltbar und reparierbar zu entwerfen.“ Als klimaschonende Alternative zu erdölbasiertem Material setzt Vaude beispielsweise verstärkt auf Recycling- und Naturmaterialien wie Hanf und Biobaumwolle sowie Bio-Kunststoffe.



90 % der Kleidung von Vaude trägt den **GRÜNEN KNOPF**

Das erste staatlich überwachte Siegel für sozial und ökologisch nachhaltig produzierte Textilien.



LIEBLINGSPRODUKTE ACHTSAMER HERSTELLER



Löffler
MADE FOR BETTER

Men's Bike Jersey FZ Aero
Biketrikot mit Full-Zip

Das kaum spürbare, federleichte Material des superleichten Race-Vent-Trikots wirkt kühlend und trocknet in Windeseile. Die optimierte Passform mit verlängerten Ärmeln – inspiriert durch Profi-Radteams – sitzt dank Silikonbundabschluss perfekt am Körper. Das Trikot mit 3er-Rückentasche und verdecktem Fullzip fällt dank seinem dynamischen Verlaufsprint auf.

UVP **89,99**



Women's All Year Moab Z0 Jacket
Bikejacke mit Zip-Off

Die wattierte Jacke weiß auf Radtouren bei wechselhaftem Wetter zu punkten. Stretcheinsätze und atmungsaktive Zonen an den Körperseiten sorgen für Bewegungsfreiheit und Luftzirkulation. Inklusiv raffinerter Zip-Off-Funktion, isolierender Eco-Wattierung aus Recycling-PES und wasserabweisendem Spritzschutz mit reflektierenden Elementen im unteren Rücken.

UVP **200,-**

MADE



FOR

Innovation, Qualität und Verantwortung. **AUS ÖSTERREICH.**

BETTER.



BIKEPACKING

DER NEUE RADURLAUB!

Tipps für die Reise mit dem Multi-Travel-Bike!

Dein Rad, ein paar Sachen und zack startet dein Abenteuer. Diese Art von Urlaub, bei dem (so gut wie) die ganze Strecke mit dem Rad zurückgelegt wird, man sich selbst versorgt, campst und überwiegend im Gelände unterwegs ist, liegt schwerstens im Trend. Man strampelt durch unbekannte Gegenden, saugt die neuen Eindrücke auf und „erarbeitet“ sich sein Urlaubserlebnis komplett aus eigener Kraft. Ein Auszeitgenuss, der einen nicht nur mit gestählten Muskeln, sondern auch stolz und voll von unvergesslichen Momenten heimkehren lässt. Und der einen mit seinen Bike-Partnern viel intensiver zusammenschweißt als ein herkömmlicher Urlaub, bei dem Radausflüge nur ein netter Zeitvertreib für zwischendurch sind. Damit diese romantische Vorstellung auch Realität wird, sind ein paar Dinge zu beachten.



Bikepacking: doch wie und womit?

Wenn man sich in Biker-Kreisen so umhört, hat man das Gefühl, rund ums Thema Bikepacking herrscht momentan ein regelrechter Hype. Der Reiz daran ist, mit minimalem Gepäck auf maximal spannenden Trails das Land zu durchstreifen. Da die meisten dabei auch heiß auf anspruchsvolle Geländeabschnitte sind, wird das Graveln immer attraktiver und die herkömmliche Radreise auf ausschließlich asphaltierten Straßen tritt in den Hintergrund. Ergo braucht es bikepackingtaugliche Räder, die einige Ansprüche erfüllen müssen: sportlich, geländegängig und selbst auf langen Strecken bequem sollen sie sein. Vielleicht planst du ja am Wochenende gerne Tagesausflüge mit wenig Gepäck und für die Sommerferien einen mehrwöchigen Trip, in dem unterschiedlichster Untergrund auf dich zukommen wird. Am besten ist es da natürlich, wenn du ein Multi-Travel-Bike im Keller geparkt hast und nicht für jede Aktivität ein eigenes Rad anschaffen musst.

TIPP: Lies dazu auch unseren Beitrag über Gravelbikes ab Seite 24!

Die Radreiseanalyse 2020 des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ergab, dass aktuell circa 47 Prozent aller Ausflugs-Biker mit dem Citybike, 27 Prozent mit dem Tourenrad und 26 Prozent mit dem sportlichen MTB unterwegs sind. Von jenen Reisenden, die mit mehr als drei Übernachtungen unterwegs sind, die also schon als „echte“ Bikepacker gelten, setzen 44 Prozent auf eine Form von Trekkingrad, 43 Prozent auf ein City-Bike und bloß 13 Prozent aufs Mountainbike.

RADURLAUB WAR GESTERN, BIKEPACKING IST HEUTE.

Minimalismus als Teil der Idee

„Light and fast“ ist im Alpinismus ja seit Langem ein ungeschriebenes Gesetz und zusehends ist auch im Leben vieler Menschen ein gewisser Minimalismus, also das Auskommen mit dem Nötigsten, ein hehres Ziel. Diese Ideen finden nun verstärkt auch ins Reisen mit dem Rad Eingang. Wenig Gepäck, penibel reduzierte und mehrfach einsetzbare Ausrüstung sind die Konsequenz. Das Biken als Schule fürs Leben und umgekehrt – ein schöner Gedanke eigentlich! Der gesunde Nebeneffekt dieses Trends: Nach einem Bikepacking-Urlaub schwingen sich die Menschen auch auf ihren Alltagswegen öfter auf den Sattel, so eine der Erkenntnisse aus der Radreisestudie 2020.

Kick-Off-Tipp für Bikepacking-Beginner

Bevor du dich ans richtig große Abenteuer heran wagst, lerne erst mal dich und deinen Ausrüstungsbedarf gut kennen. Dafür eignen sich etwa Zweitagestouren, bei denen du rasch merkst, ob dir etwas Bestimmtes fehlt und du etwas anderes als überflüssig empfindest.

Für deine ersten Bikepacking-Touren sind solide ausgebaute Fernwanderwege ein heißer Tipp, zumal du dich auf diesen stets nahe an der Zivilisation bewegst und die Navigation nicht überfordernd ist. Die Streckendistanzen und Abgeschlossenheit deiner Routen kannst du nach und nach erhöhen, wenn du merkst, dass du bei dem ganzen „Drumherum“ eine gewisse Routine erlangst.

Gönn dir außerdem für deine ersten Bikepacking-Ausritte gutes Wetter. Keine Sorge, du wirst früh genug mit widrigen Bedingungen in Berührung kommen, das muss nicht gleich am Anfang der Fall sein. Da konzentrierst du dich besser auf das Finden deines persönlich passenden Setups.

TIPPS



Das solltest du bei der Planung unbedingt beachten!

Meist ist man nicht alleine, sondern mit einem oder mehreren Partnern auf dem Weg. Kondition, Urlaubsansprüche und Vorstellungen von einem Bikepacking-Trip unterscheiden sich eventuell erheblich. Daher tut man sich selbst einen Gefallen damit, vorab manch Grundsätzliches zu klären.

ZWECK DER REISE:

Eher genüssliches Cruisen und Landschaftsaufsaugen oder viele Kilometer auf die Habenseite bringen?

STRECKENLÄNGE UND FAHRTEMPO:

Was ist für alle in der Gruppe ein realistisches Ziel? Richtwerte: Für Einsteiger mit mäßiger Kondition sind Tagesetappen von 35 km bis 50 km bei gemütlichem Tempo realistisch und genügend Pausen essenziell. Mittelmäßig fitte Biker schaffen zwischen 50 km und 80 km bei circa zwölf bis 15 km/h. Gut Trainierte legen schon mal 70 km oder mehr zurück.

ÜBERNACHTUNG:

Zelte dabei oder Unterkünfte vorab reservieren? Im Fall, dass du deine Behausung selbst mitbringst (was „echte“ Bikepacker eigentlich machen): Es empfehlen sich aufgrund von Gewicht und Packmaß ein Ultraleicht-Zelt und eine aufblasbare Isomatte anstelle der „guten alten“ Variante aus Schaumstoff.

FAHRRAD-ARTEN:

Kommt eh nicht einer auf die Idee, sein Rennrad zu zücken, während alle anderen auf dem MTB sitzen?

AUSSTATTUNG & WERKZEUGE:

Sind alle Räder tiptop gewartet? Braucht es Neuanschaffungen? Ans Reparatur-Kit (Multi-tool und Flick-Set), Pumpe und Erste-Hilfe-Set gedacht?

AN DIE STVO DENKEN:

Darauf achten, dass alle Erfordernisse der Straßenverkehrsordnung wie etwa eine zugelasene Fahrradbeleuchtung erfüllt sind.

GEPÄCK:

Wichtig ist es, den Großteil davon direkt am Fahrrad zu befestigen und nicht im Rucksack zu schleppen. In die Lenkertasche sollten höchstens zwei Kilo gepackt werden, auf den Gepäckträger zwölf bis 15 Kilo (verteilt auf zwei Seiten). Für ein Zelt sind extra Taschen am Vorderrad empfehlenswert. Wasserdichte Überzüge oder wasserdichte Packsäcke sowie Rahmen- und Satteltaschen sind nötig, um für Regenfälle gerüstet zu sein – von seiten der Hersteller gibt es hier mittlerweile ein ausdifferenziertes Angebot.

FERNREISEN:

Eine der reizvollsten Bikepacking-Varianten ist es wohl, ferne Länder auf dem Rad zu erkunden – sei es der bei Europäern beliebte Mittelmeerraum, Skandinavien oder auch das richtig weit entfernte Kanada. Wichtig ist, sich in so einem Fall ausreichend Gedanken über den Transport des eigenen Rads oder gegebenenfalls über Leihmöglichkeiten in der Zieldestination zu machen.

ROUTEN IN EUROPA:

In Europa gibt es sehr viele verschiedene Routen. Diese findest du beispielsweise hier:

bikepacking.com/locations/europe



BLEIB AUF DEINER ROUTE

Damit du deine Route nicht nur Planen kannst, sondern auch auf deiner Route bleibst empfehlen wir dir diese beiden Apps, damit du dich nicht verirrst.

Strava & Komoot
(radspezifische Berechnungsalgorithmen)

EQUIPMENT FAVOURITES



TOUR RACK

SHIELD HANDLEBAR BAG

SHIELD SEAT BAG

SHIELD PANNIER PAIR 25L

SHIELD PANNIER PAIR 13L

THULE
SWEDEN

THULE SHIELD HANDLEBAR BAG

Mit dieser kompakten, wasserdichten Tasche haben Radfahrer wichtige Dinge stets griffbereit, wenn sie auf Tour sind. Gewährleistet gute Sichtbarkeit deines Smartphones und deiner Karte und hält beides in der durchsichtigen Karten- bzw. Telefentasche trocken. Schneller Zugriff auf Snacks oder Gegenstände in den Seitentaschen.

UVP €77,93

THULE SHIELD SEAT BAG

Unter dem Sattel angebrachte Taschen mit Rollverschluss oben in wasserdichter Ausführung sorgen für Ordnung bei deinen Werkzeugen und halten sie trocken. Die Thule Shield Seat Bag bietet einen schnellen Zugriff auf deine Ausrüstung.

UVP €38,94

THULE SHIELD PANNIER PAIR (13 L ODER 25 L)

Der zuverlässige Schutz und die einfache Befestigung von Thule Shield Packtaschen sorgen dafür, dass du und deine Ausrüstung das Ziel unter allen Bedingungen erreichen – sei es dein Arbeitsplatz oder der nächste Camping-Spot beim Bikepacking. Plus: Shield Panniers aus wetterfestem Design und Reflektoren für bessere Sichtbarkeit.

2er Set:

UVP 13 L €114,95 / UVP 25 L €139,95

THULE TOUR RACK

Patentierter Gepäckträger, der bei den meisten Fahrradtypen, vom Mountainbike mit Vollfederung bis hin zum Alltags- und Straßenrennrad, vorne oder hinten angebracht werden kann. Gummibeschichtete Klemmen sorgen für sicheren Halt des Trägers auch bei schweren Lasten, verhindern ein Abrutschen und schützen den Fahrradrahmen.

UVP €99,95



VAUDE TRAILPACK – FAHRRADRUCKSACK

Der Trailpack eignet sich perfekt für Bikepacking oder Abenteuer-Camping. Er besteht aus einem komfortablen Rucksack-Tragesystem, in das ein wasserdichter Packsack mit 28 Liter Volumen eingesetzt wird, und kommt mit Seitentaschen, Hüftgurttasche und mit einem formgebenden Körper aus Plane daher.

UVP €130,-



LÖFFLER BIKE LIGHT HYBRID JACKET

Die superleichte Hybrid-Bikejacke mit geringem Packmaß findet Platz in jeder Trikottasche und ist bei Bedarf schnell zur Hand. Windshell-Material im Front- und Schulterbereich verhindert ein rasches Auskühlen des Körpers. Kombiniert mit atmungsaktivem Race Elastic und elastischem Bundabschluss mit Silikongrippern macht die Jacke alle Bewegungen mit, ohne dabei einzuengen.

UVP €109,99



VAUDE TRAILFRAME – RAHMENTASCHE

Die wasserdicht verschweißte Rahmentasche aus PVC-freiem Planenmaterial mit acht Liter Volumen eignet sich durch ihren niedrig gelegenen Schwerpunkt hervorragend für schwere Gepäckstücke wie Werkzeug, Campingkocher oder Proviant. Praktisches Feature: Die unteren zwei Befestigungsriemen können entfernt werden, wodurch der Packsack in der Länge verstellbar wird und auch an Bikes mit Hinterradfederung angebracht werden kann.

UVP €75,-



LÖFFLER BIKE SHORTS PACE ASSL

Die neuen Bike Shorts zeichnen sich vor allem durch ihre Leichtigkeit aus. Die Hose sitzt dank optimal gewählter Beinlänge und -weite sowie zweibahniger Bundweitenverstellung perfekt. Das neue Active-Stretch-Superlite-Material mit gewebter Innenstruktur garantiert Top-Klimamanagement bei jeder Bike-Tour. Plus vollwertige Radinnenhose mit Sitzpolster Comfort Elastic.

UVP €159,99

#DeinZielvorAugen | ALLES KOPFSACHE

A person wearing a white long-sleeved shirt and dark shorts is riding a mountain bike on a rocky, dirt trail. The scene is set at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. In the background, there is a large, artificial lake with a winding road around it. The lake's surface reflects the sky and the surrounding landscape. The mountains in the distance are silhouetted against the bright sky. The overall atmosphere is serene and adventurous.

ALLES
KOPFSACHE!

Warum man beim Biken an Augen & Gehirn denken sollte.

Als eines der wichtigsten Sinnesorgane hat das Auge ein Recht darauf, ordentlich beschützt zu werden. Auch unser Köpfchen ist für die meisten Dinge im Leben nicht ganz irrelevant. Also sollten wir uns gerade bei Sportarten, die mit einer gewissen Action verbunden sind, überlegen, wie wir die beiden möglichst schonend behandeln und heil wieder nach Hause bringen.

Die wichtigsten Stichworte lauten: Brille & Helm!

Und davon am besten nicht irgendwelche, sondern die guten Teile. Hier einige sehr interessante Aspekte rund ums Thema Schutz von Augen und Kopf, die vielleicht auch die individuelle Entscheidung erleichtern, worauf man in seinem persönlichen Biker-Dasein setzen möchte.

STRAHLUNGS- PHYSIK

für gut informierte Biker!



SONNENLICHT

setzt sich aus elektromagnetischen Strahlen in verschiedenen Wellenlängen (Nm = Newtonmeter) zusammen. Die drei Strahlungsbereiche gliedern sich in einen sichtbaren (VIS = visible) und zwei unsichtbare (UV = Ultraviolett, IR = Infrarot).



UV-STRAHLUNG

Die UV-Strahlung beträgt zwischen 100 und 380 Nm und nimmt pro 1.000 Höhenmeter um bis zu 20 Prozent zu. Zudem reflektieren Schnee und Wasser bis zu 95 Prozent des Lichts, während es im Bereich von Grünflächen nur circa sechs Prozent sind. Ungebremste Strahlungseinwirkung schädigt die Linse des Auges nachhaltig. Sie trübt sich ein, grauer Star kann eine Langzeitfolge sein.



INFRAROT-STRAHLUNG

Infrarot-Strahlung hingegen schädigt deine Netzhaut. Du kannst dir das wie einen Sonnenbrand auf der Haut vorstellen – und dieser ist, wie wir alle wissen, ziemlich ungesund. Der richtige Sitz der Brille, nämlich nahe am Auge, ein starker Spiegel sowie eine geringe Lichtdurchlässigkeit der Scheibe sind die entscheidenden Faktoren, wenn es darum geht, die Strahlen bis zu einem gewissen Grad erfolgreich vom Auge fernzuhalten.



ZUSATZBELASTUNG WIND

Wimpern, Tränenfluss, Augenlid und Schließreflex arbeiten bei Wind auf Hochtouren. Doch bereits ab einer Geschwindigkeit von 10 km/h können sich deine Augen nicht mehr ausreichend selbstständig schützen. Sie trocknen aus, röten sich und haben mit Staub- und Schmutzpartikeln in der Luft zu kämpfen. Wirklich ausreichender Schutz ist nur durch eine Sonnenbrille gegeben.

Augen würden Sonnenbrillen kaufen

Sieben Gramm Gewicht und 25 Millimeter Durchmesser hat jenes unserer Sinnesorgane, das für rund 90 Prozent unserer Wahrnehmung zuständig ist: das Auge. Sport in der freien Natur ist etwas Großartiges. Dennoch ist es Fakt, dass das Auge dabei extrem beansprucht wird – vor allem zu Wasser und am Berg.

ALPINA

FÜR ALLE ALPINA
BRILLENSCHEIBEN GILT:

- Sie schützen zu 100 % vor UV-A-, -B- und -C-Strahlen
- In der verspiegelten Variante schützen sie auch vor Infrarotstrahlung
- In den Schutzstufen 0, 1, 2, 3 und 4 erhältlich
- Hoher Qualitätsstandard gewährleistet Bruchfestigkeit

RAM RADBRILLE:
brandneu & jetzt schon eine
Legende

Die neue Radbrille RAM kommt extrem gut an – und du mit ihr. „Schuld“ daran sind unter anderem die neue Varioflex-Technologie und die eindrucksvolle Kontrastverstärkung der selbsttönenden Scheibe.



UVP **149,95**

Köpfe würden in Helme investieren

Dass ein Helm beim Radfahren ratsam ist, um den wertvollen Kopf zu schützen, ist selbstredend. Doch wie geht man die Suche nach dem passenden Objekt an? Beginnen wir mit den grundlegenden Helmvarianten. Das wären Inmold- und Hartschalenhelme. Erstere benutzt man fürs Straßen- und Mountainbiken, zweitere fürs Stadt- und Parkfahren. Die Vorteile des Inmold-Helms sind seine Leichtigkeit (hergestellt aus Hi-EPS = High Expanded Polystyrol), die großen Belüftungsöffnungen, die meist vorhandenen Sonnenschilder bzw. Visiere und dass er aufgrund der geringeren Wandstärke filigraner als andere Helme aussieht. Seine Oberschale kann dafür leichter beschädigt werden, was allerdings kein Sicherheitsrisiko darstellt. Die Hartschale punktet demgegenüber mit einer robusteren ABS-Außenschale und durch die Option von Nasslacken gibt es eine größere Auswahl von Lackoberflächen. Dafür ist er weniger gut belüftet, schwerer und hat in der Regel kein Sonnenschild.

Achtung beim Kauf

Beim Kauf des Fahrradhelms gilt es, einige wichtige Faktoren zu beachten: vor allem die korrekte Passform, das TÜV-Siegel (+Norm) und das in den Helm eingedruckte Herstellungsdatum – er sollte nicht älter als drei bis fünf Jahre sein. Die Stoßdämpfungswerte sollten nach Norm unter 245G liegen, um einen sicheren Helm zu gewährleisten. Die Sicherheit eines Helms hängt nicht unbedingt mit seinem Gewicht zusammen, sondern vielmehr mit seiner Konstruktion und Geometrie. Die Helmgröße muss zum gemessenen Kopfumfang passen: Als grobe Faustregel kann man sagen, dass die vordere Helmkante fingerbreit über den Augenbrauen aufhören sollte. Der Helm muss fest, aber angenehm sitzen, darf nicht rutschen bzw. sich nicht verdrehen lassen. Er sitzt perfekt, wenn er bei geöffnetem Gurtband und leichtem Kopfschütteln nicht verrutscht. Beim Helmkauf bist du bei deinem SPORT 2000 Bike Profi in guten Händen, weil er dir kompetente Antworten auf deine Fragen gibt.

Wann sollte ich mich von meinem Helm verabschieden?

In der Verwendung ist man dann gefordert, selbstverantwortlich zu handeln. Die Gebrauchsdauer ist wie gesagt ab Produktionsdatum mit drei bis fünf Jahren definiert. Nach spätestens acht Jahren sollte ein Helm dann auch tatsächlich ausgetauscht werden, wobei die Gebrauchsdauer natürlich immer auch stark von der Nutzung abhängt. Nach einem Unfall sollte er unbedingt auf Risse und Beschädigungen überprüft werden – im Zweifel empfiehlt sich ein Check beim Fachhändler. Selbst wenn äußerlich keine Beschädigung zu erkennen ist, kann infolge des Sturzes die Schutzwirkung des Helms stark beeinträchtigt sein. Bei sichtbaren Beschädigungen sollte der Helm jedenfalls unverzüglich ausgetauscht werden.



TIPPS

zur Lagerung & Reinigung von Bikehelmen!

FÜR DIE LAGERUNG GILT:

kühl, trocken, vor Tageslicht geschützt, ohne Kontakt mit Chemikalien, ohne mechanische Quetsch-, Druck- oder Zugbelastung. Und: auf keinen Fall über 60 °Celsius! Das klingt in unseren Breiten wie eine unnötige Sorge, doch Achtung: Diese Temperaturen können beispielsweise hinter der Windschutzscheibe eines parkenden Autos schon mal erreicht werden!

SO REINIGST DU DEN HELM:

Die Innenausstattung, die Komfortpolsterung und auch die Gurtbänder reinigt man am besten per Hand mit mildem Seifenwasser, um Schweißsalzränder und dergleichen zu entfernen. Die Trocknung sollte bei Raumtemperatur erfolgen. Auch die Helmschale kann mit lauwarmem Wasser und einer milden Seifenlösung von Insekten und Ähnlichem gesäubert werden.

ALPINA

UND DIE WELT DER BIKE-HELME

- durch einen Bordsteinkantentest wird sichergestellt, dass der Helm jedem Aufprall standhält
- Getestet wird strenger, als die Norm es vorsieht
- Perfekt ventilierte Helme durch Klimamanagement (Lüftungskanäle und viele Lüftungslöcher) – Schwitzen ade!
- Antibakteriell wirkende Stoffe unterbinden Geruchs- bzw. Pilzbildung
- Herausnehmbare und waschbare Innenausstattung
- Rücklichter bei fast allen Modellen, um die Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten
- Reflektorstreifen und reflektierende Gurtbänder bei vielen Modellen



ROOTAGE EVO HELM:
der an die Ohren denkt

Der neue Rootage Evo Helm ist dein schützender Begleiter auf dem Trail, beim Free-riden oder mit dem E-Fully im Bikepark. Die über die Ohren gezogene Helmkonstruktion bietet vor allem bei seitlichen Aufschlägen deutlich höhere Sicherheit als ein Halbschalenhelm.

UVP **159,95**



PLOSE MIPS HELM:
mit MIPS Kopfschutzsystem

Der robuste Plose Mips Enduro Fahrradhelm von ALPINA punktet mit der MIPS Technologie. Diese bietet zusätzlichen Schutz vor Hirnverletzungen, die bei Rotationsbewegungen entstehen können. Ein großes Schild schützt den Sichtbereich.

UVP **99,95**

ALPINA



ALPINA
ROOTAGE EVO



alpina-sports.com

made to inspire.

MICHAEL STRASSER

Geboren: 1983 in Niederösterreich

Profi-Biker, Triathlon- und Skibergsteig-Instruktor, Radsporttrainer & MTB-Guide

Weltrekord 2018 mit Ice2Ice: Alaska – Argentinien mit dem Rad (23.000 Kilometer in 84 Tagen, 11 Stunden und 50 Minuten)

Gründer des Vereins „Racing 4 Charity“: Der Sport- und Charity-Verein vereint Sport mit einem karitativen Mehrwert. Der erwirtschaftete Erlös von Projekten wie Ice2Ice wird zu 100 % Charity-Projekten zur Verfügung gestellt und unterstützt Menschen mit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) sowie CFS / ME (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome). Nähere Infos und Spendenmöglichkeiten auf der Website: strassermichael.at/de/racing-4-charity

MICHAEL STRASSER

So geht der Pro ans Fitnessstraining heran

Training boomt und immer mehr Menschen lassen sich einen genauen Plan erstellen. Welche Faktoren sind fürs Roadbiken aber wirklich wichtig? Was taugen Indoor-Trainingsgeräte und virtuelle Rennen? Und kann ich etwas falsch machen, wenn ich einfach drauflos radle und mich auf mein Gefühl verlasse? Wir haben spannende Fragen rund um Fitness-Vorbereitung und Roadbike-Training mit Spitzenathlet und Radsporttrainer Michael Strasser besprochen.



Viele Leute trainieren bei widrigen Bedingungen lieber zu Hause auf der Rolle und fahren virtuelle Tracks. In Zeiten von Lockdowns und Homeoffice sind entsprechende Trainingsgeräte sold out. Sind diese ein netter Gimmick oder sorgen sie tatsächlich für ein vollwertiges Training?

Rollen, Ergometer und dergleichen sind aus trainings-taktischer Sicht tatsächlich sehr effizient. Vor allem für Power-Workouts eignen sie sich hervorragend. Für stundenlange Grundlageneinheiten eher weniger, weil einem endlos fad darauf wird. Man sollte aber in beiden Bereichen ausreichend trainieren: zum einen viele Stunden low intensity, zum anderen wenige Stunden high intensity. Viele Einsteiger machen den Fehler, so gut wie ausschließlich im „Mischbereich“ zu trainieren. Das heißt, weder jemals richtig schnell bei kurzen Einheiten noch richtig langsam bei langen Einheiten.

Bei meinem Zugang zum Leistungssport stehen nach wie vor Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund – alles, was man gerne macht, hält man auch über eine längere Zeitspanne hinweg durch. Daher trainiere ich persönlich viel draußen. Ich bin auch bei schlechtem Wetter hundert Mal lieber unter freiem Himmel als dass ich stundenlang im Keller auf einer Rolle trete. Das Ganze ist natürlich auch eine Zeitfrage. Wenn mir die gerade fehlt, dann disponiere ich schon auch mal auf längere Indoor-Einheiten um.

Eignen sich Online-Rennen via App als intensive Trainingseinheiten & können sie diese gar ersetzen?

Meiner Meinung nach kann man mit virtuellen Races hochintensive Einheiten gut simulieren. Die Gefahr, die ich dabei nur sehe, ist, dass man, wenn man ein Online-Rennen nach dem anderen fährt, permanent zu intensiv trainiert. Das Verhältnis sollte so sein, dass man – natürlich abhängig vom Trainingszustand, aber so in etwa – 90 Prozent super low und nur zehn Prozent im high intensity Bereich unterwegs ist. Wenn man sie aber gezielt einbindet, sind solche Rennen eine praktische Alternative zu intensiven Trainingssessions.

Wie lange sollte eine Indoor-Einheit mindestens dauern? Sind (stunden)lange Einheiten sinnvoll?

Ja, stundenlange Einheiten sind sinnvoll, solange sie super low betrieben werden. Es geht darum, den Fettstoffwechsel zu schulen, was am besten beim absoluten Grundlagenfahren funktioniert. Da reden wir von wirklich niedrigen Intensitäten. Man versucht, sich währenddessen nur mit Wasser oder ganz wenig Iso zu verpflegen, um den Fettstoffwechsel anzuregen. Grundsätzlich gilt auch: Eine Indoor-Einheit kann gar nicht lange genug dauern – der Fettstoffwechsel beginnt erst bei 90 Minuten. Das bedeutet, wir reden im Leistungsbereich schnell mal von zwei-, drei- oder vierstündigen Sessions. Wobei wir dann wieder an dem Punkt sind, dass mehrstündige Einheiten drinnen einfach absolut boring werden. Aus dem Grund versuche ich, das auf den Skiern zu simulieren. Solange die Hauptwettkämpfe noch weit weg sind, ist es nicht so essenziell, ob die Aktivität mit demselben Sportgerät ausgeübt wird. Zudem ist Skitourengehen, was die Beanspruchung der Muskelgruppen betrifft, verwandt mit dem Radfahren.

Was ist deiner Erfahrung nach das Wichtigste, um hungrig zu bleiben und mental nicht auszubrennen?

Ganz klar: Der Spaß an der Sache muss überwiegen. Nicht jede einzelne Trainingseinheit muss einen begeistern. Aber zu mindestens 90 Prozent sollte man die Sache mit Freude absolvieren. Nur dann wird man dranbleiben.



MICHAEL STRASSERS PRO-TIPP FÜR DIE ROLLE:

Ich selber verwende eine lose Rolle, auf die ich das Rad ohne jegliche Montage draufstelle. Das erfordert etwas Geschicklichkeit, trainiert aber die Körperspannung super mit und kommt dem Bewegungsmuster im Freien am nächsten.

Der Widerstand lässt sich verstellen und ein Leistungsmesser steuert die Belastung. Niedrige Intensitäten steuere ich über den Puls, hochintensive Einheiten über ein klassisches Powermeter am Rad.



TRY AND FAIL, BUT NEVER FAIL TO TRY!

Dich sieht man ja auf deinem Insta-Kanal oft auch bei widrigen Bedingungen fahren – was kann die Realität besser als die Simulation? Ist das Training bei Regen und Kälte gut für den inneren Schweinehund oder einfach nur Masochismus?

Die Realität ist immer besser als die Simulation. Ich muss bei meinen Projekten und Rennen auch mit Regen, Schnee und Kälte umgehen können. Mit einem Rennrad solide auf einer Schneefahrbahn fahren zu können, bedarf hinlänglicher Übung im Vorfeld. Mit Masochismus hat das nichts zu tun. Ein Beispiel: Bei „Ice2Ice“ (Alaska – Argentinien mit dem Rad in unter 85 Tagen, Anm.) waren die letzten Tage geprägt von Schneefahrbahnen über Pässe. In so einer Situation bist du dann froh, dass du die letzten 15 Jahre viele Kilometer dieser Art gesammelt hast. Ich traue mich zu behaupten, dass man mit gewissen Widrigkeiten wie extremen Temperaturen nur fertig wird, wenn man sich diesen regelmäßig aussetzt. Ansonsten bist du bei zwei Grad und Regen im wahrsten Sinne schnell mal aufgeschmissen. Außerdem, das kennen sicher viele: Wenn du bei miesem Wetter unterwegs bist, fühlst du dich im Anschluss, zurück in der warmen Stube, richtig gut und wesentlich besser als vorher.

Du bist auch oft auf Skiern unterwegs. Was für einen Stellenwert nimmt Ski-Mo in deinem Trainingsplan ein und kann man sich mit Ski-Mo fit fürs Rad machen?

Ski Mountaineering nimmt bei mir einen hohen Stellenwert ein. Es ist quasi mein zweitliebster Sport. Die Stunden vergehen schnell, es ist unglaublich anstrengend und man kann die Belastung sehr gut steuern – von sehr niedrig bis sehr hoch. Beim Skitourengehen komme ich auf Pulswerte, die ich am Rad gar nicht mehr schaffe, weil viel mehr Muskelgruppen in Bewegung sind. Mein Tipp aus der Trainingsperspektive: Nach der Tour eine halbe Stunde auf das Ergometer setzen, um die Bewegung vom Tourengehen aufs Rad zu übertragen. Ich kombiniere das ab und an gerne. Kurzum: Gerade im Winter, wenn die Radsaison noch weit weg ist, lässt sich sehr viel gezielt auf den Skiern machen.

Soll man hie und da eine Mountainbike-Einheit in den Trainingsplan einbauen oder ist das wegen des Belastungsunterschieds kontraproduktiv für den Roadbiker?

Mountainbiken ist ein Spitzentraining für Roadbiker. Es ist sehr kraftlastig und das Bike-Handling wird dabei unglaublich gut geschult. Mountainbiker sind in Wahrheit die zehnmal besseren Radfahrer.

Du sitzt ja schon sehr lange im Sattel. Welche Veränderungen beobachtest du in der Szene?

Ich habe den Eindruck, dass Rennradfahren vor 15 Jahren noch ein bisschen „verstaubt“ war. Das haben auf der einen Seite die Profis und am anderen Ende des Spektrums eher nur Pensionisten gemacht. Mittlerweile ist es einfach ein super lässiger Sport geworden. Es gibt geile Klamotten, leiwande Räder. Die Leute sind draufgekommen, dass man coole Ausflüge machen kann und einem das Rennradfahren ein herrliches Geschwindigkeits-Feeling verschafft. Selbst ein Einsteiger schafft mit etwas Motivation schnell mal 100, 120 Kilometer. Das sind Distanzen, die erreiche ich mit einem Mountainbike nicht. Das Rennrad rollt einfach so gut, dass der Aktionsradius gewaltig vergrößert wird. Nicht zuletzt hat sich der soziale Aspekt in den letzten Jahren meiner Beobachtung sehr verändert: In den Freundeskreisen bemerke ich, dass sich immer mehr tut. Am Wochenende werden Gruppenausfahrten angeboten und dergleichen. Das finde ich eine sehr sympathische Entwicklung.

Welche Gemeinsamkeiten gibt es zwischen den Roadbikern von 2020 und denen von vor 10 – 15 Jahren?

Die Passion und Faszination am Rennradfahren liegt damals wie heute darin, dass man mit dem gleichen Kraftaufwand spürbar schneller ist als mit einem herkömmlichen Rad. Dazu gehört auch die Freude an der Leichtigkeit und Agilität.

Was waren für dich und deine Karriere die Game Changer?

Ich habe vor 15 Jahren aus absoluter Leidenschaft heraus mit dem Leistungssport begonnen. Ich habe die Challenge gesehen und wollte wissen, wie weit ich komme, wenn ich mir Ziele stecke. Das Ziel meiner ersten Radsaison vor 15 Jahren war, von zuhause aus zum Neusiedler See, eine Runde drumherum und wieder retour zu fahren. Das waren etwa 150 Kilometer von meinem Ort. Damals war das eine Herausforderung, auf die ich hingefiebert habe. Die Ziele sind dann von Jahr zu Jahr größer geworden.

Ein Game Changer war sicher mein erstes richtig großes Projekt: Die Afrikadurchquerung 2016. Bereits die Organisation hat mich viel Energie und auch mein Auto gekostet. Ich musste einiges an Geld für die Realisierung zusammenkratzen. Und da kam glücklicherweise mein zweiter Game Changer ins Spiel: mein erster Sponsor (Wiesbauer), der bereit war, sich an den hohen Kosten für solch große Projekte zu beteiligen. Darauf war ich ziemlich stolz und es hat mir einen ganz schönen Motivations-Boost verpasst. Ich habe das Ganze aber wohlgemerkt nie gemacht, um damit wirklich Geld zu verdienen. Seit wenigen Jahren kann ich zwar davon leben, aber mein Antrieb ist nach wie vor die ungebrochene Begeisterung am Sport und an den Projekten, nicht eine wirtschaftliche Erwägung.

Was für ein Setup fährst du?

Ich werde seit einigen Jahren von der Vorarlberger Firma Simplon unterstützt, die absolute High-End-Räder hat und sie mir außerdem genauso zusammenbaut, wie ich sie mir wünsche. Es macht irrsinnig viel Spaß, mir spezielle Teile basteln zu lassen und auch selbst zuhause daran zu schrauben. Aktuell hab ich etwa zwölf Räder in der Wohnung. Wobei manche davon als Erinnerungsstücke an gewisse Projekte an der Wand hängen und nur zu bestimmten Anlässen wieder zum Einsatz kommen.

Gibt es in technischer Hinsicht noch ein Next Big Thing, mit dem man in den nächsten Jahren rechnen kann und das dem Rennradfahren einen Push geben wird?

Ich glaube, dass sich das „Rennrad als E-Bike“ etablieren wird. Momentan ist das E-Bike ja eher im Mountainbike- und Alltagsradsektor präsent. Es gibt aber bereits wunderschöne Räder, bei denen man den E-Antrieb kaum mehr sieht. Dabei handelt es sich um ganz kleine Unterstützungsmotoren, die die letzten 70 bis 100 Watt beisteuern. Diese eignen sich gut, um beispielsweise innerhalb einer Gruppe Leistungsunterschiede zu kompensieren. Oder wenn jemand gesundheitlich angeschlagen ist und nur absolute Grundlage trainieren darf, kann er mit diesem lässigen Rad trotzdem bei einer Gruppe dabei sein, die ansonsten eine Spur zu schnell wäre. Darin sehe ich eine Entwicklung, die im Kommen ist.

DIE GRÖßTEN ERFOLGE

2013

„RACE ACROSS RUSSIA“

die erste Speed-Durchquerung mit dem Bike!
Moskau > Vladivostok
9208km Nonstop in 13 Tagen und 2h (im 4er Team)

2014

1. PLATZ BALATONMAN

Ironmandistanz

2015

1. PLATZ AUSTRIA-EXTREME-TRIATHLON

etwas mehr als Ironmandistanz
3,8 – 188 – 44km + 5800 Höhenmeter

3. PLATZ SOCIAL-MAN-EXTREME TRIATHLON

5 – 185 – 25km + 4900 Höhenmeter

2016

WELTREKORD CAIRO TO CAPE

Fahrrad-Solo-Kontinentaldurchquerung
11.000km von Kairo nach Kapstadt in 34 Tagen

COAST TO COAST

11.000km von Alexandria zum
Kap der Guten Hoffnung in 36 Tagen

2017

1. PLATZ AUSTRIA-EXTREME-TRIATHLON

etwas mehr als Ironmandistanz
3,8 – 188 – 44km + 5800 Höhenmeter

3. PLATZ SOCIAL-MAN-EXTREME TRIATHLON

5 – 185 – 25km + 4900 Höhenmeter

2018

GUINNESS WORLD RECORD - ICE TO ICE

Fahrrad-Solo-Kontinentaldurchquerung
23.000km von Alaska nach Patagonien
in 84,4 Tagen

WORD RAP

WINDSCHATTEN ODER WINDBREAKER?

Ganz klar Windbreaker. Ich fahre immer gerne vorne. Meine sportlichen Wurzeln liegen im Triathlon auf der Langdistanz. Da ist es auch so, dass man immer alleine fährt. Und das ist auch genau das, was mir am meisten taugt.

KÄSEKRÄINER ODER POWERBAR?

Ich liebe Käsekrainer und belohne mich sporadisch damit. Aber das Verhältnis Käsekrainer zu Powerbar ist doch eher 1 : 100.

NETFLIX ODER TRAININGSBUCH?

Trainingsbuch. Auf Netflix schaue ich vielleicht fünf Filme im Jahr. Trainingsbücher nehme ich hingegen sehr gerne zur Hand. Dabei liebe ich besonders die Bücher von Pit Schubert, der vor allem über Alpinunfälle in den letzten 50, 60 Jahren geschrieben hat. Seine Bücher habe ich mehrfach gelesen, weil ich extrem gerne am Berg unterwegs bin und aus Fehlern von anderen lernen möchte. Zu diesem Zweck ist seine Lektüre grenzgenial.

PAROV STELAR ODER FAHRTWIND IM OHR?

Am besten beides. In einem Ohr Parov Stelar, im anderen den Fahrtwind – und dabei den Verkehr im Blick. In beiden Ohren Musik? Davon rate ich beim Radfahren mittlerweile strikt ab, weil es schlichtweg echt gefährlich ist.

EARLY BIRD ODER NACHTEULE?

Ganz eindeutig Nachteule.

SKI-MO ODER POW-POW?

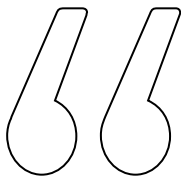
Am besten beides. Ski-Mo unbedingt. Ich bin auch bei schlechtem Wetter unterwegs. Aber wenn sich beides kombinieren lässt, ist es natürlich am geilsten.



E-BIKE NEUHEITEN

Die Favourites unserer Bike Profi Händler

Stylish-sportliche E-Mountainbikes mit jedwedem Komfort, den man sich nur wünschen kann. E-Touring-Bikes, mit denen du agil auf der Straße wie auch auf leichten Feld- und Schotterwegen agierst. Und E-Bike Fullys, die als Hybrid-Alleskönner auch noch im Gelände beste Figur machen. Ausdauernde Akkus, Power, Eleganz, abgestimmte Ausstattung und hammermäßiges Design – auch heuer tut sich am Entwicklungssektor wieder einiges und die SPORT 2000 Bike Profis haben bereits ihre persönlichen Favoriten aus dem frisch eingelassenen Pool gefischt. Wieso, weshalb, warum sie ihre jeweiligen Lieblingsmodelle hypen, liest du auf den folgenden Seiten. So viel vorab: Ihre Argumente sind gut. Verdammt gut.



Das **Macina Chacana** ist ein wahrer Alleskönner. Das Chacana ist das erste E-Bike Fully von KTM mit 29-Zoll-Reifen. Es ist ein idealer Partner auf der Straße, Schotterwegen, sowie direkt im Gelände.

Jemand, der sich nicht für jedes Terrain ein eigenes Bike kaufen möchte ist hier bestens bedient! Ein Hybrid-Alleskönner sozusagen!

PROSTATEMENT
SPORT RINNERTHALER / Peter Huber

ASPHALT SCHNEIDEN UND TRAIL RIDEN!



KTM MACINA CHACANA LTD
SPORT 2000 Sondermodell

STATT 4.899,-
4.599,-



Das **Macina E.Mountain** verbindet Komfort und Sportlichkeit wie kein anderes Bike. Mit der 29er Bereifung ist es am Puls der Zeit. Der Bosch Performance Line CX Motor ist mit seinen 85 Nm Schubkraft ein echtes Kraftpaket, welches auch im Falle eines leeren Akkus aufgrund der automatischen „Motorentkopplung“ noch zu fahren ist.

Unterm Strich: Ein stylisches E-Bike mit allen aktuellen Features für Jedermann und -frau!

PROSTATEMENT

SPORT STREICHER / Tom Streicher

KTM
BIKE INDUSTRIES

KTM MACINA E.MOUNTAIN 29 LTD
SPORT 2000 Sondermodell

STATT 3.799,-
3.450,-



BIKE
PROFI

Alle Bike Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:
bikeprofi.sport2000.at



Das **Macina E.Tour** mit dem Tiefeinstieg ist die komfortabelste Möglichkeit, sich auf der Straße und auf leichten Feld- und Schotterwegen fortzubewegen. Mit seinem kräftigen Bosch Performance Line CX Motor in der vierten Generation ist kein Anstieg zu steil! Der ausdauernde 625Wh-Akku erzielt enorme Reichweiten und ist auch für Tourenfahrer ein zuverlässiger Partner!

PROSTATEMENT

SPORT RINNERTHALER / Peter Huber



KTM MACINA E.TOUR US
SPORT 2000 Sondermodell

STATT 3.699,-
3.350,-




BERGAMONT E-HORIZON EDITION WAVE

 UVP **2.999,-**

Hält definitiv was das Design verspricht! Power, Eleganz und Stabilität. Ganz egal ob du von Passau bis zum Attersee radelst oder damit deine Alltagswege und Einkäufe erledigst. Das E-Bike ist durch seine Rahmengenometrie und die abgestimmte Ausstattung der perfekte Begleiter für jeden Tag und ideal für Radtouren aller Art – sowohl auf der Straße als auch auf Wegen.


SCOTT STRIKE ERIDE 930

 UVP **4.599,-**

Komfort und Sportlichkeit schließen einander nicht aus. Das **Scott Strike eRide 930** ist das beste Beispiel dafür, und nebenbei sieht es auch noch hammermäßig aus. Mit integriertem Akku, High-End-Komponenten und mit der branchenführenden Bosch-Antriebseinheit bietet dieses Bike ein stimmiges Gesamtpaket für jede Ausfahrt. Und wer bei seinen Ausfahrten nicht genug bekommt, kann das Bike von 625Wh auch noch auf 1125Wh Reichweite aufrüsten! Dann sind absolut keine Grenzen mehr gesetzt!

Viel Spaß beim Biken!
PROSTATEMENT

SPORT MITTERER / Hannes Mitterer


MERIDA EONE-FORTY 700

 UVP **5.499,-**

Das **eOne-Forty 700** ist ein sehr ausgeglichenes E-Fully. Beim Anstieg bietet es dir ein gutes, leichtes Handling und auch die Abfahrtsperformance ist durch die besondere Geometrie des Bikes hervorragend. Mit dem leistungsstarken EP8 Motor von Shimano und dem Shimano XT Schaltwerk hat das eOne-Forty 700 alles was du bei einem E-Fully für den täglichen Einsatz brauchst.

PROSTATEMENT

SPORT & SERVICE4YOU / Josef Rabensteiner





Das **12 S Trinity Tube** ist ein richtiger Alleskönner. Dieses Rad nimmt mit seinem 625Wh Akku - der sich sauber im Rahmen integriert und nicht sichtbar ist - jede Herausforderung an. Mit seinem 85 Nm Motor ist kein Berg zu steil und mühelos zu bewältigen. Mit den Tektro Doppelkolbenbremsen sind auch längere Abfahrten kein Problem. Ideal auch für längere Touren da sich auf seinem Gepäckträger komfortabel sämtliche Gepäcktaschen montieren lassen. Kotflügel schützen den Biker vor Nässe und Schmutz und mit der Lichtanlage ist man auch im dunklen gut aufgehoben. Ideales Fahrrad für Stadt, Land und die Berge, daher von mir ein absoluter Kauf Tipp!

PROSTATEMENT

SPORT 2000 KENDLBACHER /
Wolfgang Kendlbacher

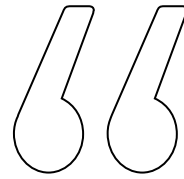
corrateg

CORRATEC E-POWER MTC 12S
TRINITY TUBE GENT

UVP **3.399,-**



AUFFE AUFN BERG UND OBA MIT AM RADL



Wenn du ein zuverlässiges Fully für alpine Abenteuer suchst, ist das **Hybride ASX** genau das richtige E-MTB für dich. Mit dem kraftvollen Bosch Mittelmotor (85 Nm) ist es kein Problem, richtig in die Höhe zu kommen. Bergab ist der Fahrspaß dann mit der Mischbereifung (vorne 29 Zoll, hinten 27.5 Zoll) garantiert. Ein ideales Einsteigermodell, mit dem auch eine sportliche Runde nach der Arbeit noch großen Spaß macht.

PROSTATEMENT

SPORT & MODE NATTER / Karl-Heinz Kempf

GHOST

GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY

GHOST HYBRIDE ASX BASE 130

UVP **3.799,-**





GHOST-BIKES.COM

HYBRIDE

MIT LEICHTIGKEIT
UND FLOW DEN
HORIZONT ERWEITERN

ASX



GHOST



rent

600x
in den Alpen

BEST
FOR RENT

#DeinZielvorAugen

Nähere Informationen unter: sport2000rent.com



9 0 0 8 6 0 1 3 5 9 1 9 1



rent

600x
in den Alpen

BEST FOR RENT

#DeinZielvorAugen

Nähere Informationen unter: sport2000rent.com



9 0 0 8 6 0 1 3 5 9 1 9 1

JUSS BIKE
KLINIK
BISCHOFSHOFEN
SHOPPINGCENTER KARO
Bahnhofstr. 4 • Tel. 06462/4196
sport@juss.at • www.juss.at



rent

600x
in den Alpen

BEST FOR RENT

#DeinZielvorAugen

Nähere Informationen unter: sport2000rent.com



9 0 0 8 6 0 1 3 5 9 1 9 1

LIEBMARKT	WEIZ:	Tel. 03172/ 2417-252
LIEBMARKT	GLEISDORF:	Tel. 03112/6566
LIEBMARKT	BIRKFELD:	Tel. 03174/ 4071-18

lieb@lieb.at - www.sportlieb.at



rent

600x
in den Alpen

BEST
FOR RENT

#DeinZielvorAugen

Nähere Informationen unter: sport2000rent.com



9 0 0 8 6 0 1 3 5 9 1 9 1

