

RennRad

16 SEITEN EXTRA
**TRAININGS-
 PLÄNE**
 FÜR MEHR LEISTUNG

RADMARATHON

Höllentour: Paris-Roubaix
 für Hobbyfahrer. Ein Report

TOP-EVENTS 2018

Terminkalender: Marathons
 & Jedermannrennen

DAUERTEST: 6 SEITEN

Übergangskleidung,
 Radwesten & Co. getestet

Preisvergleich: 16 Paar

RADSCHUHE

Test: Günstig bis teuer –
 Mittelklasse vs. Topmodelle

ERNÄHRUNGS-TIPPS

Abnehmen & Leistung: Pläne
 eines Top-Marathonfahrers



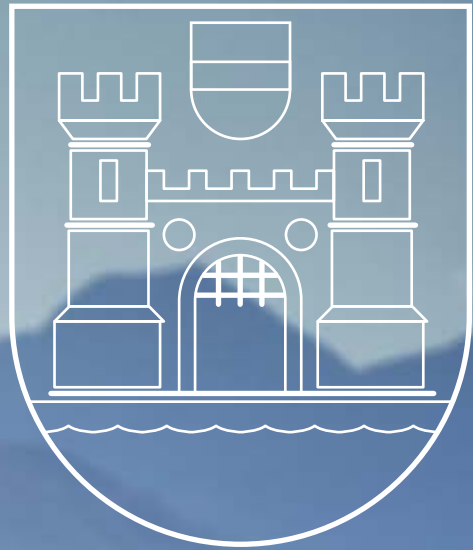
RADTEST: 9 RÄDER UM 1.500 EURO - CANYON, CUBE, GIANT, ROSE & CO

PREISWERT



STADT LAND BERG





Text: Johann Fährmann **Fotos:** Jürgen Amann

Natur, Ruhe, freie Straßen und viele Höhenmeter: Die Region um die Stadt Wels in Oberösterreich ist noch ein Geheimtipp unter den nahen Trainings- und Urlaubs-Destinationen für Rennradfahrer.



Zehn Prozent Steigung, aber wir werden nicht langsamer. Meine Muskeln brennen, ich bleibe sitzen, versuche meine Trittfrequenz zu halten. Alles, was ich sehe, ist das Hinterrad vor mir, das Hinterrad, das ich heute halten will. Der, der es bewegt, scheint ohne Anstrengung zu fahren. Schließlich geht er aus dem Sattel, schaltet herunter, beschleunigt – und verschwindet aus meinem Blickfeld. Mein Trainingspartner: Wolfgang Fasching. Wie mir ist es schon vielen Radsportlern auf der ganzen Welt gegangen, die mit – oder besser: gegen – Fasching Rad gefahren sind. Dreimal hat der heute 50-Jährige das Race Across America gewonnen, das legendäre Langstreckenrennen. Gute acht oder neun Tage war er dabei immer unterwegs, einmal quer durch die USA, auf einer Strecke von fast 5000 Kilometern. Zum Glück ist Fasching heute nicht im Rennmodus, die meiste Zeit fahren wir ruhig. Nach den Anstiegen lässt er mich und die anderen Begleiter wieder heran, wir fahren gemeinsam. Gestartet bin ich alleine. Ich bin aus der Stadt herausgerollt, und damit aus dem Alltag. Ohne Anstrengung, ohne Anspannung. Der richtige Gang, die richtige Trittfrequenz. Die Sonne scheint, 20 Grad Celsius, das richtige Wetter. Über die letzte Ampel, über die Brücke, entlang am Flussufer. In die Natur.

Radsportszene

An der Traun haben sie auf mich gewartet. Die Traun, das ist der Nebenfluss der Donau in Oberösterreich. Sie, das sind meine Begleiter, mein herzlicher Empfang, meine Sportfreunde für

meine Tage in Wels. Die Traun fließt durch Wels, verleiht der Stadt Energie für die Wasserkraftwerke und vor allem, sobald es warm wird: Atmosphäre, Flair, Lebensgefühl. Die Tour heute ist eine der kürzeren Runden, aber eine der schönsten, die ich mit einem Startpunkt in einer Stadt bislang gefahren bin. Sie beginnt mit einem gemäßigten Anstieg, der immer steiler wird. Nach 19 Kilometern erreichen wir hinter Pennewang die erste

Die Welser Rennradzene lebt. Als Gast findet man schnell seinen Platz.

Kuppe auf einer Höhe von 449 Metern. In vielen Kurven geht es zwischen Obstwiesen bergab, fast 70 Stundenkilometer erreiche ich, keine Ampel und keine Kreuzung bremsen mich aus. Sobald es ab Offenhausen nicht mehr bergab geht, geht es wieder bergauf. Das gleiche Spiel: Kurven, gute Straßen, kein Verkehr, Obstbäume, Zweierreihe. Wir unterhalten uns, solange es geht, solange der Anstieg es zulässt, so lange wir nicht unsere gesamte Energie auf die Pedale bringen müssen.

Rennradzeit

Meine Begleiter bilden den harten Kern der Radsportszene von Wels. Der Prominenteste ist Wolfgang Fasching, einst der beste Extrem-Radsportler der Welt. Seit Jahren lebt und trainiert er in der Gegend. Außerdem dabei sind: Die Gastronomen Astrid Pöcherstorfer-Wolf vom Restaurant Olivi und Franz Müller vom Gasthaus zur Kohlstatt, die oft in der Mittagspause aufs Rennrad steigen, wenn am Abend gearbeitet wird und keine Zeit zum Fahren ist.

Schon nach wenigen Kilometern bin ich kein Fremder mehr. Wir fahren über kleine Straßen, über Hügel, die Alpen immer im Blick. Außer uns auf den Straßen: vor allem Traktoren und Mopeds. Nach der ersten Ausfahrt habe ich die Handynummern meiner neuen Radsportpartner. Umso einfacher ist es an den folgenden Tagen, Ausfahrten zu verabreden. Irgendwer fährt immer, irgendwer lässt sich immer mitreißen. Ein Anruf am Morgen und schon steht die nächste Ausfahrt. Die Welsler Rennradfahrer kennen sich, fahren gemeinsam, laden sich auf einen Pausen-Cappuccino ein. Hier erlebe ich den Radsport von seiner schönsten Seite, von seiner herzlichen.

In alle Richtungen

Sie sind stolz auf ihre Stadt, auf ihre Strecken, auf ihren Sport. Sie bilden die Grundlage für ein Tourismus-Konzept, das der Region nicht aufgedrückt wurde, sondern organisch gewachsen ist. Ein Programm, das eigentlich nur freigelegt werden



Juni/Juli
€ 2250.-
Quer durch die
Dolomiten



Mallorca 1 Woche ab € **480.-**
Be Live Palace de Playa de Muro *****

Andalusien 1 Woche ab € **485.-**
Hipotel Barrosa Park ****

Lanzarote 1 Woche ab € **482.-**
Occidental Lanzarote Mar ****

Alle Preise pro Person inkl. Flughafentransfer auf Mallorca, Radsportpaket und Halbpension

Rundfahrten 2018

Juni - Sept.	Russland / Transrussland
Juni	Zentralspanien
Juni/Juli	Dolomiten
Aug./Sept.	Seattle - San Francisco
Oktober	Andalusien Rundfahrt
Oktober	Mallorca Rundfahrt
Okt./Nov.	Argentinien Rundfahrt
Nov./Dez.	Zentral Thailand

Infos und Buchungen unter: www.huerzeler.com

Buchungen D

Mallorca-Aktiv GmbH
Telefon +49 70 33 / 69 28 30
info@mallorca-aktiv.de

Buchungen CH

Huerzeler Bicycle Holidays
Telefon +41 44 500 37 37
info@huerzeler.com





musste. Radsport – ein ganz einfaches Konzept, das man kaum mit mehr Liebe zum Detail umsetzen könnte. Der Kern: eine Rundumversorgung mit Touren, Trainingspartnern, sorgloser Regeneration. Im Hotel liegt am Empfang bereits ein dicker Ordner mit den besten Touren – ausgearbeitet natürlich: von den Locals, meinen Trainingspartnern. Und von noch schnelleren „Einheimischen“: den Radprofis aus dem Team Felbermayr Simplon Wels. Auf ihr Team sind die Welser stolz, schließlich tragen die Athleten um Riccardo Zoidl den Namen der Stadt im Team-Namen und das Logo auf den Trikots.

Lokalstolz

Mit Gastfreundschaft haben die Welser Erfahrung: In der Handels- und Messestadt sind die Hotels auch unter der Woche gut gefüllt. Viele Geschäftsleute reisen inzwischen mit dem Rennrad im Kofferraum an. Immer mehr Gäste bleiben gleich für ein Trainingswochenende. Umso mehr Zeit haben sie dann für lange Ausfahrten in alle Richtungen: An die Do-

nau, ins Innviertel, an den Attersee, in die Kalkalpen. Flach, hügelig, bergig. Kurze Runden, lange Ausfahrten – alles ist möglich. Immer mehr kommen nur zum Rennradfahren.

Frühjahrsklassiker

Eine andere Lieblingstour führt im Südwesten an den Attersee, über gut 150 Kilometer und 1355 Höhenmeter. Die ersten 60 Kilometer geht es immer leicht und manchmal heftiger bergauf. Nach etwas mehr als zwei Stunden Fahrt ist auf gut 800 Metern der höchste Punkt der Runde erreicht. Danach geht es hinunter zum Attersee, um den See und abschließend immer leicht bergab zurück nach Wels. Zwei neue Lieblingstouren, zwei neue Hausrunden, eine neue Gegend im Herzen. Neue Trainingspartner. Nach jeder Runde rolle ich wieder zurück in die nahe Stadt, hinein nach Wels.

Aus der Stadt heraus geht es jährlich im April auch für Österreichs Rennrad-Elite: Das „Kirschblütenrennen“ ist ein echter Frühjahrsklassiker, gut 600 Radsportler aller Kategorien



Kurze Anstiege, bei denen man die Kuppe sieht. Anstiege, die man auf Anschlag fahren kann.

starten. Veranstaltet wird das Rennen vom Radclub Arbö-bermayr Wels – einem der größten Radsportvereine Österreichs. Legendär ist die Bergwertung am Mistelbacherberg, bei zehn Prozent Steigung können die besten Fahrer den Unterschied machen. Ebenso legendär: Die um diese Zeit meist in Blüte stehenden Kirschbäume und der Blick über die Obstlandschaft des Schartner Höhenrückens bei Buchkirchen. Ich hatte auch meine Bergwertungen, auch wenn ich wohl keine gewonnen habe. Aber ich habe mein Bestes gegeben, auf den besten Strecken von Wels. Und ich konnte mich freuen, über neue Trainingspartner, über neue Hausrunden, über neue Lieblingstouren. Über kleine, winklige Straßen, kaum Verkehr, neue Blickwinkel hinter jeder Kurve. Über Berge, Felder, kleine Kirchen, Dörfer. Kurze Anstiege, bei denen man die Kuppe sieht, die man auf Anschlag fahren kann. Über eine neue Gegend im Herzen. Jedesmal. Nach jeder Runde rolle ich zurück, vom Land in die Stadt, hinein nach Wels. //

WELS

Die Stadt Wels liegt in Oberösterreich, südwestlich der Landeshauptstadt Linz. Die mit gut 60.000 Einwohnern achtgrößte Stadt Österreichs ist vor allem für Messen sowie für die zum Teil mittelalterliche Altstadt mit Gastronomie und Einkaufsmöglichkeiten bekannt. Aus Deutschland ist Wels aus verschiedenen Richtungen mit dem Auto über die Autobahnen A8 über Rosenheim und Salzburg, über die A94 über Altötting sowie über die A3 über Passau zu erreichen. Distanz von München aus: rund 230 Kilometer.

RADSPORTREGION

Wels ist Rennradregion – mit Herzlichkeit und leidenschaftlicher Akribie. Sechs Hotels verschiedener Kategorien haben sich auf Rennrad-Gäste spezialisiert. In allen gibt es ausführliche Informationen über Tourenplanung, sichere Unterbringung der Räder in videoüberwachten Fahrradräumen oder in Schutzsäcken im Hotelzimmer, Werkstattecken, Wäscheservice, Rückholservice bei längeren Touren sowie sportspezifisches Essensangebot. Von April bis Juli finden Rennen für Profis, Amateure und Jedermänner statt. 2018 ist Wels erneut Zielort der Österreich-Rundfahrt der Profis. Ein echter Frühjahrsklassiker ist das „Kirschblütenrennen“. Zur Tourenplanung gibt es GPS-Daten zum kostenlosen Download, GPS-Geräte können auch ausgeliehen werden. Rennradverleih, -händler und -werkstätten sind ebenfalls in der Stadt. Weitere Informationen, etwa zu anstehenden offenen Ausfahrten unter www.wels.at/rennrad

RENNRAD-ANGEBOTE

Rennrad-Gäste können spezielle Angebote, also Packages, buchen, etwa das „Stadt-Land-Fluss-Rennradwochenende“, buchbar je für Freitag auf Sonntag von Juli bis September mit folgenden Leistungen:

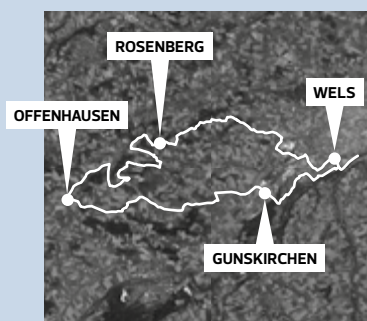
- Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück
- After-Bike-Snack nach der Tour
- 14 Rennradtouren als GPS-Download
- XXL-Rennradregion Wels Goody-Bag:
 - Trinkflasche
 - Handyhülle
 - 10 €-Shopping-Einkaufsgulden
 - Wels-Rennrad-Kappe
 - Wels-Ärmlinge
 - Übersichtskarte mit Tourenblättern

- ▶ 169 € pro Person im Doppelzimmer für zwei Nächte im ★★★★★-Hotel: Alexandra, Boutique Hotel Hauser, Hotel Maxlhaid, Hotel Ploberger
- ▶ 129 € pro Person im Doppelzimmer für zwei Nächte im ★★★-Hotel: Hotel Bayrischer Hof, Gasthof Maxlhaid

1. AUSSICHTSHÜGEL-TOUR

53 km | 355 hm

Wels – Gunkirchen – Pennewang – Offenhausen mit Aussichtspunkten Rosenberg und Langholz – Wels

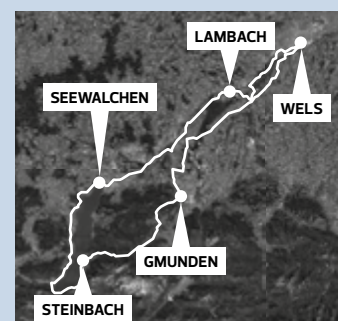


<http://bit.ly/wels-aussichtshuegel>

2. ATTERSEETOUR

145 km | 1355 hm

Wels – Gmunden – Hochalmstraße/Hochlecken – Steinbach/Attersee – Attersee – Seewalchen – Wels



<http://bit.ly/wels-atterseetour>