

# RennRad

RENNEN & RADMARATHONS  
**TERMINE**  
DER JAHRES-KALENDER

**EXTREM: 750 KILOMETER**

Langdistanz: Wüste, Sand & Hitze – ein Top-Gravel-Rennen

Der Ausnahme-Triathlet im Porträt

**DER BESTE DER WELT**

Jan Frodeno im Interview: von Training, Ernährung & Psyche

**TRAINING: KURZ & EFFEKTIV**

Intervall-Einheiten: Laktat & sein Nutzen – eine Anleitung

**RENNEN, TEAMS, TALENTE**

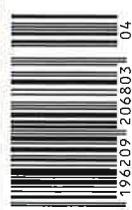
Aufsteiger & Tipps: Prognosen zur Saison – Top-Fahrerinnen

**KALENDER: TOP-EVENTS**

Die Termine des Jahres: Rennen, Radmarathons & Traum-Touren

# BESTSELLER

RADTEST: 10 RENNRÄDER AB 2599 EURO - VON CANYON, SCOTT & CO.





**Text:** David Binnig  
**Fotos:** Alex Kaiser, Sebastian Stiphout

**D**as Bergauffahren liebt – oder hasst – man. Ich liebe es. Fast immer. Aber nicht heute. Nicht diesen Berg, diesen Pass, diese endlose gleichmäßige Steigung. Mehr als 900 Höhenmeter verteilen sich auf rund 13 Kilometer. Ich bin im Norden Vorarlbergs, unweit der deutschen Grenze, an der Wasserscheide zwischen Donau und Rhein. Dies ist der Hochtannbergpass. Lang und rhythmisch ist die Auffahrt – und ruhig und hart. Meine Tagesform: mies. Die Ausblicke: grün. Wald, Wiesen, Berge. Nur wenige Autos und Motorräder überholen mich auf dem Weg nach oben. Die Region ist einzigartig. Hier hat man die Möglichkeit, sofern die Form stimmt, drei Pässe im Umkreis von 25 Kilometern Luftlinie zu absolvieren: den Hochtannberg-, den Flexen- und den Arlbergpass. Erstgenannter ist mit einer Höhe von 1675 Metern der niedrigste der drei. Letztgenannter ist der längste, zumindest wenn man die Westauffahrt von Innerbraz aus in Angriff nimmt. Deren Daten: 25 Kilometer, 1100 Höhenmeter. Diese Pass-Tour ist nur eine von etlichen Optionen in dieser Region – jener Region, die ich bislang, trotz ihrer Nähe, kaum kannte und in der ich nun einen Kurzurlaub verbringe. Man könnte die Tage hier auch „Trainingslager“ nennen. Das Ziel: so viele Pässe wie möglich absolvieren.

**VIER LÄNDER, NATUR,  
RUHE, PÄSSE - UND  
UNENDLICHE HÖHENMETER:  
DAS IST DIE REGION  
BREGENZERWALD IN  
VORALBERG. TOP-  
TOUREN & TIPPS.**

#### Almen & Pässe

Die Passhöhe des Hochtannbergpasses ist in eine grüne Almlandschaft eingebettet. Ein paar geschotterte Parkplätze, ein Passschild, einige Wanderer, sonst nichts, außer Natur und weite Ausblicke. Abfahrt. Die Strecke dieses Tages führt mich über drei Pässe – und durch Orte, deren Namen mir bekannt vorkommen: Mellau und Schoppornau. Beide werden in einem gleichnamigen Lied besungen. Dessen Titel: „Vo Mello bis ge Schoppornou“. Der Name der Band lautet: Holstuoarmusigbigbandclub. Ich habe Bilder des Musikvideos im Kopf. Bilder von bierseligen Abenden in Dorfkneipen und einem extrem lustigen nächtlichen Heimweg. Mein Rückweg ist noch einige Kilometer weit entfernt. Zurück zu meinem ersten Hotel in, genau: Mellau. Nach der Abfahrt nach Warth folgt ein einfacher flacher kurviger Streckenabschnitt bis nach Lech, dem exklusiven Wintersportort. Danach geht es wieder bergauf: auf den Flexenpass. Dessen Höhe ist zwar beeindruckend, 1770 Meter, doch die Auffahrt weist keine hochalpinen Dimensionen auf – zum Glück: Rund 280 Höhenmeter verteilen sich auf sechs Kilometer. Die Abfahrt ist kurvenreich und schnell. Ich rolle durch die 1,6 Kilometer lange Flexengalerie. Bei der Kreuzung an der Alpe Rauz biege ich rechts ab in Richtung Stuben und Langen. Parallel zur Arlberg-Schnellstraße führt die längste Abfahrt der Tour durch die Orte Klösterle und Dalaas bis nach Bludenz. Mittagspause. Cappuccino, Kuchen, Sonne. Das Aufstehen und Weiterfahren fallen mir nach dieser Pause schwer. Doch als ich die Stadt hinter mir lasse, kehrt auch die Motivation zurück. Jegliche Anspannung fällt ab. Ich erreiche fast so etwas wie einen mentalen Flow-Zustand. Jenes Aufgehen-im-Moment, das ich sonst nur an Tagen, an denen alles wie von selbst läuft, spüre. Wahrscheinlich hat die Landschaft um mich herum einen Anteil daran: Im Klostertal ragen links und rechts die Berge mehr

# GRENZENLOS

REISEREPORTAGE

als 2000 Meter auf. Ich blicke erst auf die Berge um mich – und dann auf das Display meines Radcomputers und sehe: Ich habe mehr als die Hälfte der Strecke hinter mir. 500 Höhenmeter später erreiche ich erst eine Anhöhe und dann die Ortschaft Raggal. Hier, in diesem etwas flacheren Abschnitt, drängt sich eine Erkenntnis in mein Hirn, die alle anderen Gedanken verdrängt: Eigentlich müsste diese Tour Vier-Pässe-Fahrt heißen. Denn wohl überall außerhalb der Alpen würde auch dieser Anstieg als „Pass“ angesehen werden. Hier, im Alpenland, gilt dies wohl nur als Hügel. Ich schaue noch einmal auf meinen Radcomputer und stelle fest: Es liegen immer noch 750 Höhenmeter vor mir. Und der letzte Pass: das Faschinajoch. Seine Höhe: „nur“ 1483 Meter, doch entlang des Skortes Fontanella gibt es einige steile Abschnitte. Von der Passhöhe fahre ich nur noch bergab nach Damüls und Schoppernau. Der Bregenzerwald erstreckt sich vom Bodensee bis zum Arlberg. Er steht, gefühlt, so für sich, dass es fast so scheint, als würde er sich von der Umgebung abschotten und sein ganz eigenes Miniversum bilden. Schon um das Jahr 1000 suchten die Menschen den Schutz des Waldes und wurden hier sesshaft. Die gesellschaftliche, politische und soziale Struktur der Region lässt sich seit jeher – so beschreiben es die Einheimischen, die ich treffe – wohl passend mit dem Wort „eigenbrötlerisch“ beschreiben: Die Volksrechte ließen es zu, dass sich um 1380 die „Bauernrepublik“ Bregenzerwald samt eigener Verfassung und Gerichtsbarkeit bilden konnte. Die Abgeschlossenheit inmitten des Waldes machte es der Bevölkerung möglich, sich nahezu selbst zu verwalten.

## Natur & Ruhe

Genau diese Abgeschlossenheit suchen – und finden – auch heute viele, die in den Bregenzerwald kommen. Denn: Hier leben nur rund 32.000 Menschen, aufgeteilt auf 23 Dörfer. Die Region ist vor allem für ihre idyllische Landschaft bekannt. Zu Recht. Für die Pflege der Kulturlandschaft ist die dreistufige Bewirtschaftung der Weiden eine der wichtigsten Grundlagen: Tal, Mittelalpe „Vorsäß“ und Hochalpe. Diese zählt zum immateriellen UNESCO-Kulturerbe. Die Milch, die aus der traditionellen Landwirtschaft gewonnen wird, wird zu dem charakteristischen Alp- und Bergkäse verarbeitet. Der besonders intensive Käse ist längst kein Geheimtipp mehr. Viele kommen speziell dafür in die Region und besuchen Dorfsennereien und Sennalpen. Unter Rennradfahrern ist der Bregenzerwald dagegen fast noch ein Geheimtipp. Dabei ist er aus etlichen Regionen schnell und einfach erreichbar, bietet fast unendliche Touren- und Höhenmeter-Sammel-Möglichkeiten, oft leere Straßen und etliche landschaftliche Highlights. Auch das „schwäbische Meer“, der Bodensee, ist nah. 173 Kilometer der Uferlänge des Binnensees befinden sich in Deutschland, 28 Kilometer in Österreich und 72 Kilometer nennt die Schweiz ihr Eigen. Nach dem Plattensee und dem Genfersee ist er der drittgrößte See Mitteleuropas und das größte Binnengewässer Deutschlands. Auch Drei- oder gar Vier-Länder-Touren bieten sich somit an: Seine direkte Nachbarschaft zu Deutschland, der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein macht den Bregenzerwald zu einer idealen Ausgangs-Destination. Der Übergang vom Bodensee zum Bregenzerwald ist fließend. Die Tour-Optionen von hier aus sind extrem vielfältig: Sie führen etwa flach gen See oder über den Hochtannbergpass nach Warth, über

## DIE TOUREN

### RUND UM VORARLBERG

180 Kilometer – 3280 Höhenmeter  
Startort: Hotel & Wirtshaus Zum Gämsle, Schoppernau  
Der Link zu den GPS-Daten:  
[www.bit.ly/rundumvorarlberg](http://www.bit.ly/rundumvorarlberg)



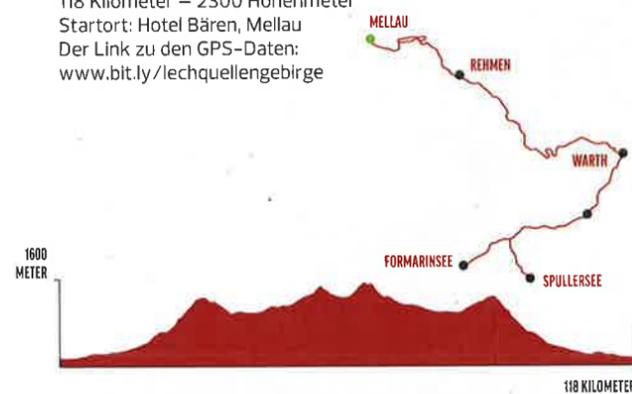
### FURKAJOCH-BREGENZERWALD-RUNDE

102 Kilometer – 2260 Höhenmeter  
Startort: Hotel Bären, Mellau  
Der Link zu den GPS-Daten:  
[www.bit.ly/furkajoch-bregenzerwald](http://www.bit.ly/furkajoch-bregenzerwald)



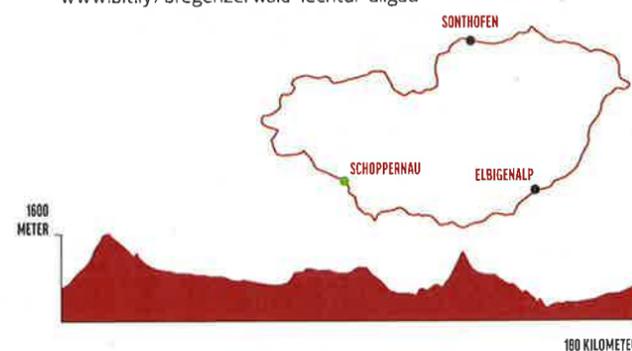
### BERGSEEN IM LECHQUELLENGBIRGE

118 Kilometer – 2300 Höhenmeter  
Startort: Hotel Bären, Mellau  
Der Link zu den GPS-Daten:  
[www.bit.ly/lechquelleengebirge](http://www.bit.ly/lechquelleengebirge)



### BREGENZERWALD – LECHTAL – ALLGÄU

180 Kilometer – 2860 Höhenmeter  
Startort: Hotel & Wirtshaus Zum Gämsle, Schoppernau  
Der Link zu den GPS-Daten:  
[www.bit.ly/bregenzerwald-lechtal-allgau](http://www.bit.ly/bregenzerwald-lechtal-allgau)



das Faschinajoch ins Große Walsertal oder über das Furkajoch nach Feldkirch. Auch wer auf breiteren Reifen und schmalen Wegen unterwegs sein will, wird hier fündig: Die Region entwickelt sich auch zu einer Gravelbike-Destination. Die Trails und Wege sind teils ausgeschildert. Die Schotter-, Wiesen- und Forstwege führen vorbei an Almhütten und Käsekellern, durchs Alpgebiet und durch die Dörfer. Eine weniger anspruchsvolle, aber landschaftlich wunderbare Tour führt etwa über den Lorenpass zum Bodensee – eine weitere Option über das Rohrmoostal ins benachbarte Allgäu. Neben dem Bergkäse, der etwa in etlichen traditionellen Sennereiläden angeboten wird, sorgt auch eine weitere regionale Spezialität für Glückshormone und eine sehr lange anhaltende Sättigung: Käsknöpfle. Diese werden meist in Verbindung mit dem traditionellen Riebl, einem Dessert aus Mais- und Weizengrieß, Milch und Butter, angeboten. Auch österreichische Klassiker wie Germknödel und Apfelstrudel findet man in den Gasthäusern. In der Region finden sich zudem mehrere spezialisierte Rennrad-Hotels. Zwei davon habe ich besucht. Zum einen: das Gämsle Hotel und

**Das Furkajoch zählt zu den anspruchsvollsten Anstiegen Österreichs. Die Daten der Westauffahrt: 21 Kilometer, 1260 Höhenmeter.**

Wirtshaus in Schoppernau. Hier kann man nicht nur seine Energiespeicher füllen, sondern nach den Touren in einem großen Garten samt Sonnenterrasse und Laube entspannen – oder in der finnischen Sauna schwitzen. Zum anderen: das Rennrad-Hotel Bären und Café Deli am Dorfplatz von Mellau. Zu den vielen Highlights dort zählen etwa: das lokale Slow-Food- und das Speciality-Coffee-

Angebot sowie die große Sauna, der Relaxroom mit Bergblick und der Yoga- und Meditationsraum. Erholung ist ein wichtiges Stichwort. Denn die Touren hier im Vierländereck sind fast immer anspruchsvoll. So auch die letzte Fahrt meines „Urlaubs“ beziehungsweise Berg-Trainingslagers. Das Highlight des Tages – im wahrsten Wortsinn: das Furkajoch. Die Straße hinauf ist der westlichste Alpenpass Vorarlbergs und damit auch ganz Österreichs. Zwar führt sie „nur“ auf eine maximale Höhe von 1760 Meter über dem Meer. Aber: Diese Zahl täuscht. Die Westauffahrt ist lang und hart und steil und unrythmisch – und zählt damit zu den anspruchsvollsten Anstiegen Österreichs. Die Daten: 21 Kilometer, 1260 Höhenmeter. Die Maximalsteigung beträgt: 15 Prozent. //



## DIE REGION

Der Bregenzerwald ist insbesondere aus dem süddeutschen Raum gut zu erreichen. Mit dem Auto dauert die von München aus 225 Kilometer lange Anreise rund 2,45 Stunden. Von Stuttgart sind es 250 Kilometer und knapp drei Stunden. Von Frankfurt aus beträgt die 460 Kilometer lange Anreise rund 4-4,5 Stunden. Zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln können sich die am nahen Bodensee gelegenen Knotenpunkte Lindau oder Bregenz eignen. Für viele Gäste bietet sich der Erwerb der „Bregenzerwaldkarte“ an. Im Hotel Zum Gämsle erhalten Gäste diese ab einem Aufenthalt von drei Nächten umsonst – und damit kostenlose Freibadbesuche und Seilbahnfahrten und viele weitere Vergünstigungen. Weitere Informationen zur Region finden Sie unter: [www.bregenzerwald.at](http://www.bregenzerwald.at)

### RENNRAD-HOTELS:

Hotel & Wirtshaus Gämsle  
Hinterm Stein 309  
6886 Schoppernau | Österreich

+43 5515 30062  
[hoteltogaemsle.at](mailto:hoteltogaemsle.at)  
[www.goemsle.at](http://www.goemsle.at)

Hotel Bären & Café Deli  
Platz 66  
6881 Mellau | Österreich

+43 5518 2207  
[hotelaebaerenmellau.at](mailto:hotelaebaerenmellau.at)  
[www.baerenmellau.at](http://www.baerenmellau.at)

Weitere Rennrad-Regionen & -Touren:  
[www.roadbike-holidays.com](http://www.roadbike-holidays.com) | [www.radsport-rennrad.de/reise](http://www.radsport-rennrad.de/reise)