

Alles zur Tour de France

× Ausblick × Etappen × Favoriten

Ihren Preiswert

Rennräder um 1000 Euro im Test

S.30

TEST

Neue Shimano 105

S.48

16 Sommertrikots

S.52

FITNESS

Leistungsmesser

S.72
So nutzen Sie ihn richtig

REISE

Tiroler Oberland

S.126
Das Paradies für Pässesammler

Im Windkanal getestet



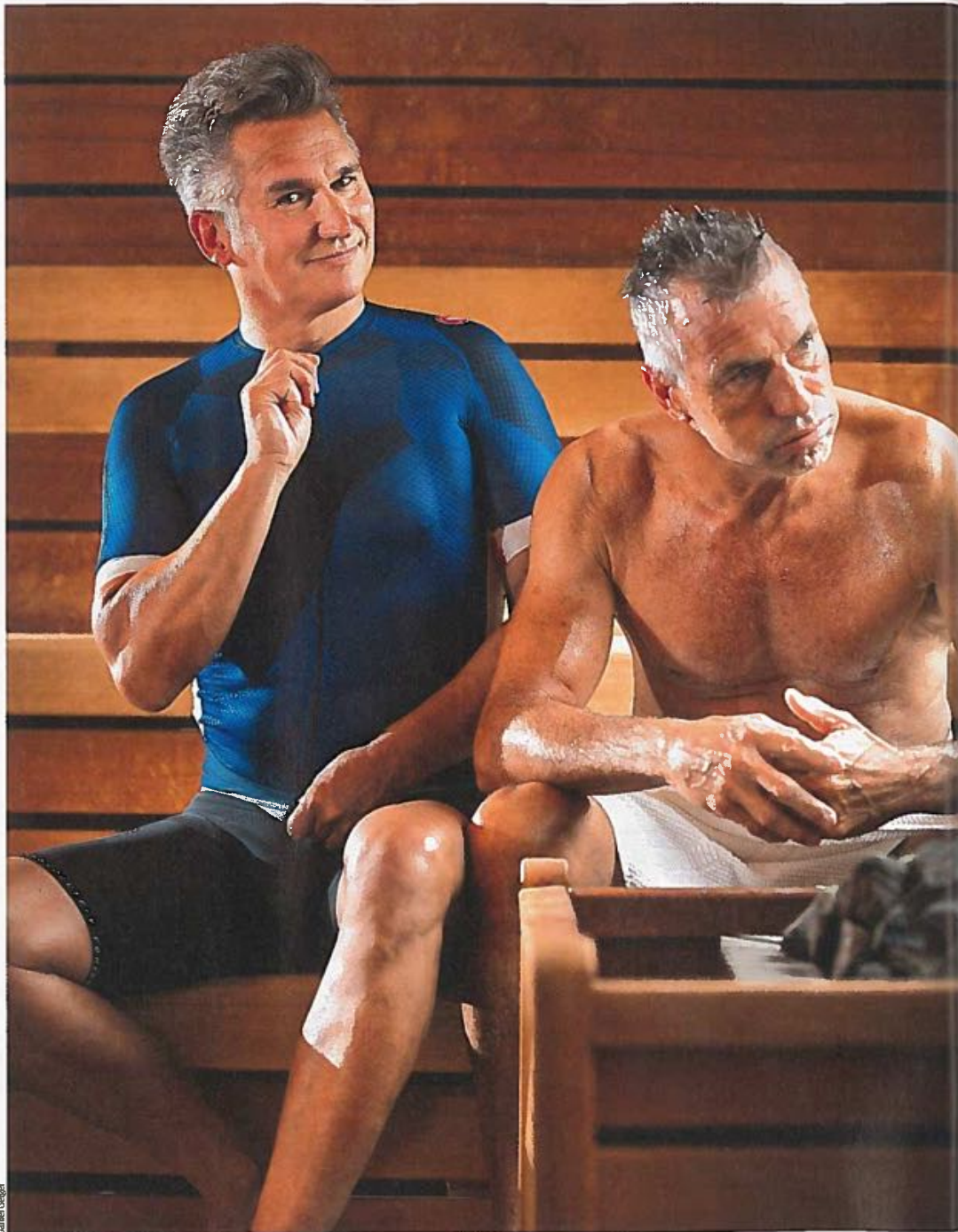
WANN WIRD'S NELL? S.40



DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH 70138 Stuttgart
 71570 PVSt Deutsche Post
 671570001342 / 2018007 / 536
 MK Cycling
 Herrn Mario Kummer
 Florian-Geyer-Str. 14
 90513 Zimndorf

AUSPROBIERT & DISKUTIERT: DIE ELEKTRO-RENNRÄDER KOMMEN

S.26



Daniel Gieger

16 SOMMERTRIKOTS IM TEST

KÜHL KÖRPER

Genau richtig für heiße Tage: ultraleichte Sommertrikots. Doch welches kühlt am besten? RoadBIKE macht den Test!

TEST | CHRISTIAN BRUNKER

► Die Sonne knallt unerbittlich auf den Asphalt, kein Schatten weit und breit. Kein Lüftchen kühlt den erhitzten Oberkörper, Schweiß quillt aus jeder Pore. An den heißesten Tagen des Jahres kann das Jersey gar nicht luftig genug sein. Doch welches ultraleichte Sommertrikot lässt wirklich viel Luft an den Oberkörper? Und welches ist nicht nur minimalistisch, sondern bewährt sich auch in der Praxis – etwa auf langen Tagestouren? Um das herauszufinden, hat RoadBIKE bei 16 Herstellern nach ihren leichtesten Rennradtrikots mit maximaler Belüftung bei minimalem Gewicht für heiße Tage gefragt.

Die erste gute Nachricht: Schon für relativ wenig Geld gibt es extrem luftige Trikots. Die Modelle von Castelli, Endura, Santini SMS, Scott und Sportful kosten rund 90 Euro. Am oberen Ende der Skala liegt das SS.cento Jersey_evo8 von Assos, für das 190 Euro fällig werden. Ähnlich groß wie bei den Preisen ist auch die Spanne beim Gewicht: Nur 65 Gramm wiegt das wirklich hauchdünne Nano Jersey SS von Katusha, auch hier bildet das Trikot von Assos mit 165 Gramm den Gegenpol. Was außerdem

auffällt: Obwohl die Trikots teilweise aus extrem dünnen, oft durchscheinenden Stoffen genäht sind, gibt nicht jeder Hersteller den UV-Schutz an. Selbst auf Nachfrage von RoadBIKE waren Angaben nicht für jedes Modell zu bekommen. Aber: Wer im Hochsommer stundenlang im Sattel sitzt, dabei Rücken und Schultern intensiver Sonnenstrahlung aussetzt, sollte wissen, ob er sich unter seinem Jersey zusätzlich mit Sonnencreme schützen muss.

Wichtig: ausreichender UV-Schutz

Im Testfeld bieten die Modelle von Dos Caballos und Q36.5 mit einem UPF („Ultraviolet Protection Factor“) von 40 bzw. 50 den besten UV-Schutz. Zur Einordnung: Dieser Wert gibt den Faktor an, um den sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Bei extrem hellhäutigen Menschen liegt sie bei rund zehn Minuten, bei dunkleren Hauttypen kann sie bis zu 40 Minuten betragen. An Tagen mit hoher UV-Belastung und langen Touren sollten Sie sich daher im Zweifel auch unter dem Trikot eincremen.

Doch welches Jersey ist das luftigste bzw. kühlt am besten? RoadBIKE hat dies bei



Temperaturen von knapp unter 30° C auf einer festgelegten Testrunde mit Anstiegen und schnellen Abfahrten ermittelt (siehe „So testet RoadBIKE“, Kasten unten). Dabei zeigte sich deutlich: Vor allem Trikots, die an der Front- wie auch an der Rückenpartie auf sehr luftiges Mesh-Material setzen, überzeugten. Bestnoten vergaben die Tester an das Climbers Jersey FZ von Castelli, das Nano Jersey SS von Katusha sowie an das Tono 2.0 Jersey von Santini SMS. Alle Modelle boten exzellente Belüftung und ließen viel Fahrtwind durch. Spürbar dicker und auch wärmer war das SS.cento Jersey_evo8 von Assos. Es ist zwar ein insgesamt exzellentes Trikot mit hohem Tragekomfort, bei der Luftigkeit an heißen Tagen konnte es aber nicht mit den deutlich leichteren Leibchen im Test mithalten.

Leicht und bequem?

Überhaupt der Tragekomfort: Extrem leichte und luftige Trikots tragen sich nicht immer angenehm auf der Haut, beispielsweise weil die Fasern rau, nicht ausreichend elastisch sind oder weil aus Gewichtsgrün-



Kein unnötiger Luxus: Sinnvoll nutzbare Taschen braucht jedes Trikot.

SO TESTET ROADBIKE

Cool unterwegs auch an heißen Tagen? So hat die RoadBIKE-Redaktion die Sommertrikots getestet, und so setzen sich die Noten zusammen.



wurden alle Trikots ohne zusätzliches Baselayer getragen. Anschließend notierten die Fahrer ihre Testeindrücke und erstellten eine Rangliste der Trikots.

Tragekomfort 30 %: Für stundenlange Ausfahrten im Hochsommer muss ein gutes Trikot nicht nur eine gute Kühlung gewährleisten, sondern sich auch angenehm tragen. Deshalb beurteilten die Tester, wie sich das Material auf der Haut anfühlt und wie elastisch es ist. Auch die Bündchen an Ärmeln und Bauch rücken in den Blickpunkt, also ob sie für einen sicheren Sitz sorgen, oder ob sie beispielsweise an den Ärmeln einschneiden oder drü-

cken. Beurteilt wurde außerdem, ob der Bund am Bauch für einen sicheren Halt sorgt oder das Trikot zum Hochrutschen neigt. Punktabzüge gab es beispielsweise für am Kehlkopf drückende Zipper oder sehr unelastische Materialien, die sich dem Körper nicht gut anpassen können und entweder einengen oder zum Flattern neigen.

Praxistauglichkeit 20 %: In dieser Disziplin wurden unter anderem die Trikottaschen mit allem gepackt, was man für eine längere Sommer-Ausfahrt braucht: Windweste, Schlüssel, Handytasche, Minitool, Riegel und Gels. Je besser sich das Gepäck verstauen ließ,

desto mehr Punkte gab es. Pluspunkte gab es außerdem für verschleißbare Rückentaschen oder Reflektorstreifen. Auch ein guter UV-Schutz trägt zu einem positiven Ergebnis bei.

Verarbeitung 10 %: Alle Trikots wurden mehrfach gewaschen und anschließend genau in Augenschein genommen: Lösen sich Nähte oder Aufdrucke? Wie ist die Verarbeitungsqualität insgesamt? Gibt es aufwendige Detaillösungen wie verstärkte/unterlegte Nähte an stark belasteten Stellen?

Gewicht 10 %: Alle Trikots wurden in Größe M gewogen, das Ergebnis im Vergleich bewertet.

Luftigkeit 30 %: Welches Trikot lässt am meisten Luft durch und kühlt den Oberkörper auch an heißen Tagen am besten? Um das zu ermitteln, haben die RoadBIKE-Tester die Trikots bei Tempe-

peraturen von knapp unter 30° C auf einer festgelegten Runde mit steilen Anstiegen und schnellen Abfahrten ausführlich in der Praxis getestet. Um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten,

den an Bündchen und Verarbeitung gespart wird. Das RC Premium Jersey von Scott beweist, dass es auch anders geht: Obwohl nur 128 Gramm schwer, setzt es auf extrem elastisches Material und breite, nicht einschneidende Bündchen an Ärmeln und Bauch. So verdiente es sich die Topnote beim Tragekomfort. Beim Bodyfit Pro Light Jersey von Sportful kritisierten die Tester hingegen das etwas zu raue, nicht ausreichend elastische Material, das sich dem Körper nicht so gut anpasst.

Ausreichender Stauraum

Sehr erfreulich waren die Ergebnisse hinsichtlich der Praxistauglichkeit. Alle Trikots boten ausreichend Platz für Smartphone, Windweste sowie Riegel und Gels auch für längere Ausfahrten. Allerdings zeigte sich eine Schwäche der Trikots mit zu leichtem Material am Rücken: Mitunter hingen die gefüllten Taschen deutlich nach unten, wie etwa beim Nano Jersey SS von Katusha. Beim Climbers Jersey von Castelli führten zu stark gefüllte Taschen dazu, dass der Bund leicht abstand. Die Bestno-

te in dieser Disziplin verdiente sich das SS.cento Jersey_evo8 von Assos, das neben ausreichend großen und festen Taschen (eine davon verschleißbar) über Reflektorstreifen verfügt. Auch das Zennhoh Win Jersey von Dos Caballos erwies sich mit großen, gut verarbeiteten Taschen und Reflektoren als extrem praxistauglich, hinzu kommt der hohe UV-Schutz (UPF40+).



Christian Brunker, RB-Redakteur

Testfazit kompakt

Extrem angenehm, luftig und leicht, hoher Tragekomfort und zudem günstig: Das RC Premium Jersey von Scott punktet in nahezu allen Disziplinen und sichert sich so den klaren Testsieg. Auf Platz zwei landet das Pro Team Leuchtstoff Trikot von Biehler mit nur einem Punkt Vorsprung auf das ebenfalls exzellente Pro SL Lite Trikot von Endura.

SPORT BEI HITZE

Ab wann ist es zu heiß für Freizeit-sport? Und was ist zu beachten?

Bei der Frage, wann es zu heiß zum Rennradfahren sei, komme es nicht nur auf die Lufttemperatur an, sagt Dr. Sebastian Zeller von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Auch die Luftfeuchtigkeit, der Luftstrom und die UV-Strahlung spielen eine Rolle.“ Grundsätzlich sollte aber sorgsam ab einer Temperatur von 30° C auf eine gute Kühlung, die zusätzliche Zufuhr von Natrium und Wasser geachtet werden. Auf hochintensive Belastungen im Training sollte man nach Möglichkeit eher verzichten. Ein weiterer Tipp aus der RoadBIKE-Redaktion: An heißen Sommertagen früh aufstehen und mit dem Sonnenaufgang losrollen – immer wieder ein großartiges Erlebnis. So entgehen Sie zudem der größten Hitze, meiden Verkehr und kommen garantiert mit einer Menge unvergesslicher Eindrücke zurück!



Sommertrikots

	Alé	Assos	Biehler	Castelli	Dos Caballos
Hersteller	Alé	Assos	Biehler	Castelli	Dos Caballos
Modell	Pluma R-EVI	SS.cento Jersey_evo8	Pro Team Leuchtstoff	Climbers Jersey 2.0 FZ	Zennhoh Win Jersey
Preis/Gewicht*	99 Euro/114 g	190 Euro/165 g	130 Euro/110 g	89,95 Euro/94 g	99,90 Euro/139 g
Größen/UV-Schutz**	S-3XL/k. A.	XS-TIR/k. A.	XS-3XL/UPF 20-30	S-3XL/UPF 16	XS-XXL/UPF 40+
Hergestellt in	Italien	Litauen	Deutschland	Rumänien	Albanien
PRAXISBEWERTUNG					
Luftigkeit 30 %	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Tragekomfort 30 %	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Praxistauglichkeit 20 %	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Verarbeitung 10 %	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Gewicht 10 %	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
FAZIT	Das Pluma von Alé gehört zu den luftigsten Jerseys im Test, zudem bietet es einen sehr guten Tragekomfort.	Sehr komfortabel zu tragen, mit praxisgerechten Taschen, stößt das Assos SS.cento bei Hitze an seine Grenzen.	Sehr hoher Tragekomfort und eine Top-Luftigkeit: Das Pro Team Leuchtstoff von Biehler überzeugt rundum.	Das Climbers Jersey von Castelli ist bei der Luftigkeit auf Top-Niveau, der Bund neigt zum Hochrutschen.	Dank hohem UV-Schutz und viel Platz überzeugt das Zennhoh von Dos Caballos. Zudem angenehm luftig.
RoadBIKE Testurteil	SEHR GUT 78 Pkt.	SEHR GUT 74 Pkt.	SEHR GUT 83 Pkt.	SEHR GUT 78 Pkt.	SEHR GUT 78 Pkt.

*In Größe M. **Herstellerangabe

KÜHLENDE UNTERSCHICHT

So wenig Stoff wie möglich? Nein, auch an heißen Tagen sollten Sie nicht auf ein Baselayer/Unterhemd verzichten. RoadBIKE erklärt warum.



Der erste Reflex an heißen Tagen: So wenig anziehen wie nur möglich. Doch was für Freibad und Strand passen mag, gilt für die Rennradausfahrt nur eingeschränkt. Denn ein gutes Unterhemd für heiße Tage kann den Oberkörper zusätzlich kühlen, sogar besser als die nackte Haut. Wie das? Generell versucht unser Körper, seine Kerntemperatur konstant zu halten, genauer gesagt in dem schmalen Bereich zwischen 36,5° C und 37,5° C. Das erreicht der Körper an heißen Tagen am effektivsten durch Verdunstung: Der über die Haut abgegebene Schweiß verdunstet und entzieht dem Körper da-

bei Energie in Form von Wärme. Je mehr Schweiß verdunsten kann, desto größer ist der kühlende Effekt. Zwei bis drei Liter Schweiß können – je nach Trainingszustand – an heißen Tagen abgegeben werden. **An dieser Stelle kommen die Baselayer ins Spiel:** „Ein Funktionsunterhemd kann den Feuchtigkeitstransport vom Körper weg unterstützen sowie den Tragekomfort durch ein angenehmeres Gefühl auf der Haut verbessern“, sagt Katharina Glöckler von der Deutschen Sporthochschule Köln. Mit einer Mesh-Konstruktion, einer Waben- oder Netzstruktur wird die Oberfläche im Vergleich zur nack-

ten Haut um ein Vielfaches vergrößert, und es kann deutlich mehr Schweiß in gleicher Zeit verdunsten, der kühlende Effekt wird stärker. Wichtige Voraussetzung dabei: Der Schweiß muss verdunsten und darf nicht als Tropfen herablaufen. Deshalb bestehen gute Baselayer aus einer hydrophoben, also feuchtigkeitsabstoßenden Innenschicht und einer hydrophilen, feuchtigkeitsliebenden Außenschicht, die den Schweiß nach außen zieht. Weil aktuelle Funktionsfasern wie Polyamid oder Polypropylen weniger als 3% ihres Eigengewichts an Wasser speichern, kann der Schweiß an der Außenseite optimal verdunsten.

Sommer-Trikots



Hersteller	Endura	Gore Wear	Kalas	Katusha	Mavic
Modell	Pro SL Lite Trikot II	C7 CC Trikot	Verano Ultra Passion X7	Nano Jersey SS	Cosmic Ultimate SL
Preis/Gewicht*	89,99 Euro/99 g	99,95 Euro/124 g	99,90 Euro/97 g	160 Euro/65 g	110 Euro/104 g
Größen/UV-Schutz**	XS–4XL/UPF 25	S–XXL/k. A.	2–7/k. A.	XS–XXL/UPF 15+	S–XL/UPF 30
Hergestellt in	China	China	Tschechien	Rumänien	Tunesien
PRAXISBEWERTUNG					
Luftigkeit 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Tragekomfort 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Praxistauglichkeit 20 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Verarbeitung 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Gewicht 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
FAZIT	Das Pro SL Lite von Endura überzeugt mit Top-Tragekomfort und fährt auch sonst überall weit vorne mit.	Rundum gelungen, ohne herauszuragen, aber etwas schwerer als der Rest zeigt sich das C7 CC von Gore Wear.	Das Verano von Kalas ist extrem luftig und trägt sich sehr gut, volle Taschen hängen aber stark herunter.	Das leichteste und dünnste Trikot kommt von Katusha. Luftiger geht kaum, dafür ist es auch fast durchsichtig.	Das Cosmic Ultimate von Mavic ist extrem luftig und bietet zudem einen sehr hohen Tragekomfort.
RoadBIKE Testurteil	SEHR GUT 82 Pkt.	GUT 68 Pkt.	SEHR GUT 78 Pkt.	SEHR GUT 81 Pkt.	SEHR GUT 76 Pkt.

*in Größe M, **Herstellerangabe

Sommer-Trikots



Hersteller	POC	Q36.5	Rapha
Modell	Essential Road Logo	L1 Pinestripe	Flyweight Jersey
Preis/Gewicht*	100 Euro/142 g	152 Euro/127 g	120 Euro/121 g
Größen/UV-Schutz**	XS–XXL/k. A.	XS–XXL/UPF 50+	XS–XXL/UPF 15
Hergestellt in	Thailand	Italien	Vietnam
PRAXISBEWERTUNG			
Luftigkeit 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Tragekomfort 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Praxistauglichkeit 20 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Verarbeitung 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Gewicht 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
FAZIT	Das Essential von POC ist sehr luftig, Abstriche gibt es beim Tragekomfort und Gewicht.	Top-Tragekomfort, UV-Schutz und gute Taschen zeichnen das L1 Pinestripe von Q36.5 aus.	Überall vorne dabei, ohne herauszuragen: Das Flyweight Jersey von Rapha überzeugt rundum.
RoadBIKE Testurteil	GUT 69 Pkt.	SEHR GUT 79 Pkt.	SEHR GUT 72 Pkt.

RoadBIKE Testurteil



Hersteller	Santini SMS	Scott	Sportful
Modell	Tono 2.0 Jersey	RC Premium	Bodyfit Pro Light
Preis/Gewicht*	90 Euro/109 g	89,95 Euro/128 g	89,90 Euro/103 g
Größen/UV-Schutz**	XS–4XL/k. A.	S–XXL/k. A.	XS–3XL/k. A.
Hergestellt in	Italien	Rumänien	Italien
PRAXISBEWERTUNG			
Luftigkeit 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Tragekomfort 30 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Praxistauglichkeit 20 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Verarbeitung 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Gewicht 10 %	●●●●○	●●●●○	●●●●○
FAZIT	Luftigkeit und Tragekomfort überzeugen beim Tono von Santini. Leider keine RV-Tasche.	Das RC Premium von Scott bietet ein nahezu perfektes Komplett-Paket – klarer Testsieger!	Das Bodyfit von Sportful ist extrem luftig. Andere tragen sich aber angenehmer.
RoadBIKE Testurteil	SEHR GUT 76 Pkt.	SEHR GUT 88 Pkt.	SEHR GUT 71 Pkt.

*in Größe M, **Herstellerangabe

F100 BESTEN GEÖLT

03/18 MOUNTAINE
aktiv Rad fahren
TESTSIEGER
SEHR GUT

06/18
Test-sieger



NEUE FORM
Deutlich weniger Reibung und Verschleiß

DR. WACK
Premium-Pflege
wackchem.com