



Ich dreh' am Rad

Rennradfahren war einmal Nische.
Heute steigen immer mehr junge Menschen auf,
besonders Frauen. Warum sie den Sport neu für sich entdecken.

Thema am Sonntag Seite 3

Rausch auf Rädern

Rennradfahren war einmal Nische. Heute steigen immer mehr junge Menschen auf, besonders Frauen. Warum sie den Sport neu für sich entdecken.

Jana Beringer

Die Arme neigen sich, der Oberkörper beugt sich leicht nach vorn. Die Straße zieht sich bergauf, Meter für Meter. Der Atem wird schwer, die Beine brennen. Oben wartet die Abfahrt: 60 Stundenkilometer, Fahrtwind im Gesicht, ein kurzer Moment Schwerelosigkeit. Dann erscheint am Horizont der nächste Anstieg. Für Alina Jäger gehört genau das zum „Gefühl der puren Freiheit“.

„Radfahren ist Teil meiner Identität“, sagt die 30-jährige Rad-Influencerin. „Ich bin nicht nur Mensch, sondern auch Radfahrerin.“ Seit 2018 teilt sie ihre Touren online. Aus einem sportlichen Ausgleich wird ein Lebensstil. Wenn sie fährt, verschwindet der Alltag: „Ich bin im Moment.“ Dieses Gefühl teilen inzwischen viele. Mit den ersten warmen Tagen füllen sich Straßen und Landwege wieder mit Rädern – nicht nur mit E-Bikes, sondern zunehmend mit Rennrädern und Gravelbikes. Was lange als Nischensport für Profis und ambitionierte, mittelalte Männer galt, verändert sich: Er wird jünger, breiter zugänglich und weiblicher.

Vom Trainingsgerät zum Lebensgefühl

Während der Fahrradboom der Pandemie abgeklungen ist, bleiben sportliche Räder gefragt und machen insgesamt einen Anteil von 16,5 Prozent vom Gesamtmarkt aus, fünf Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Besonders die dem Rennrad verwandten Gravelbikes können laut Zweirad-Industrieverband (ZIV) als Türöffner zum klassischen Radsport dienen. Breitere Reifen, schnittiger Rennradlenker und eine komfortablere Geometrie erlauben schnelles Fahren auf Asphalt ebenso wie auf Waldwegen, vereinen also Rennrad und Mountainbike. Der MTF-Gravel-Monitor 2024 zeigt: Rund sechs Millionen Menschen fahren



Radfahren ist Teil meiner Identität.

Alina Jäger
Rad-Influencerin

Rennrad, etwa drei bis vier Millionen Gravelbikes. Das Durchschnittsalter: 37 Jahre. Auffällig ist vor allem der steigende Frauenanteil. Gleichzeitig nutzen Frauen das Rad laut einer Studie von Linexo jedoch seltener zum Sport und zur Erholung als Männer.

Der Wandel ist dennoch sichtbar – auch für Jäger: „Ich sehe immer mehr Frauen auf der Straße.“ Wichtige Treiber dafür sind laut ZIV Profi-Radsportlerinnen und Influencerinnen: Ricarda Bauernfeind mit ihrem Etappensieg bei der Tour de France Femmes, die seit 2022 stattfindet, Demi Vollering als erste Profifahrerin mit Millionenvertrag und der jüngste Triumph von Franziska Koch mit dem Sieg beim Klassiker Paris-Roubaix. Wer andere Frauen fahren sieht, traut sich selbst eher aufs Rad. Eine, die dazu beiträgt, ist Jäger selbst. Auf Instagram folgen ihr unter dem Namen „clippedinandfree“ mehr als 250.000 Menschen.

Radfahrende legen nicht nur hunderte Kilometer an einem Tag zurück, sie teilen auch Strecken, Trainingsdaten, Tipps für Equipment – und vor allem Stimmungen irgendwo zwischen Alltag und Abenteuer: Sonnenaufgänge auf Passstraßen, Kaffeestopps nach langen Ausfahrten, staubige Schotterwege vor Bergkulissen, dazu die filigranen, technisch hochgerüste-

ten Räder und die stylische Kleidung. „Auf Instagram und YouTube ist Radfahren ästhetisch. Es ist ein Sport geworden, der gut aussehen kann.“ Das Rad wird weniger als Wettkampferät wahrgenommen, sondern als Ausdruck eines Lebensgefühls.

Sportlich war Jäger schon immer. Nach einer Laufverletzung suchte sie eine gelenkschonende Alternative und stieg aufs Rennrad. Aus kurzen Trainingsfahrten wurden lange Touren, schließlich Solo-Reisen – über die Kanaren, durch Südostasien und das Atlasgebirge in Marokko. Vor ihrer ersten Reise allein zweifelt sie noch: zu wenig oder zu viel Gepäck, die falsche Ausrüstung, zu wenig Erfahrung? Mit jedem gefahrenen Kilometer wird sie sicherer und merkt: „Ich kann mich darauf verlassen, dass mein Körper mich einen Berg hochbringen kann.“ Das gibt ihr Selbstvertrauen.

Auf den Philippinen wird dieses Vertrauen auf die Probe gestellt. Bei einer Abfahrt läuft ein Tier ins Rad, Lenker und Schaltung brechen. Allein auf einer abgelegenen Insel scheint die Tour beendet. „Vermutlich der ungünstigste Ort, um Ersatzteile zu brauchen.“ Doch die lokale Community organisiert die raren Ersatzteile vom Festland und findet einen Mechaniker. Da hat sie verstanden: „Es gibt immer eine Lösung.“ Und weiter: „Selbst irgendwo im Nirgendwo wird ein Mensch vorbeikommen, der helfen kann.“

Vor der Haustür beginnt das Abenteuer

Für viele beginnt das Wagnis allerdings nicht mit Bikepacking auf anderen Kontinenten, sondern direkt vor der Haustür. „Vor deinem Zuhause liegt eine große Abenteuerwelt“, sagt Isabell Eberlein, Geschäftsführerin von Velokonzept, einem Unternehmen, das sich auf die Förderung von nachhaltiger

Mobilität spezialisiert hat. Auch die Branchenexpertin hat das Graveln für sich entdeckt. „Mit dem Fahrrad kann man etwas erleben, das vor Ort ist.“

Ausfahrten am Wochenende oder nach Feierabend, sogenannte Microadventures (Deutsch: Kurzzeitabenteuer), verbinden Bewegung, Natur und Auszeit auch ohne Flugticket. Dazu schließen sich oft Menschen zusammen, die anschließend für einen Kaffee oder ein Kaltgetränk einkehren. Sie heißen längst Social oder Coffee Rides, auch ein Ausdruck des neuen Lebensgefühls. „Das Rad bringt Menschen zusammen“, findet auch Alina Jäger.

Radfahren spart auf kurzen Wegen Zeit, ist gelenkschonend, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Viele Radfahrende beschreiben die langen Stunden im Sattel als meditativ: Gleichmäßiges Treten strukturiert Gedanken, reduziert Stress und schafft Abstand zum Alltag. In einer Zeit permanenter Erreichbarkeit wirkt das Radfahren wie ein analoger Gegenentwurf: kein Bildschirm, kein Scrollen, nur Bewegung. „Das passt in eine politische



Wir wollen mehr Menschen aufs Fahrrad setzen, egal ob im Alltag, in der Freizeit oder im Sport.

Isabell Eberlein

Geschäftsführerin von Velo Konzept und Mit-Gründerin von „Women in Cycling“



Mit Rad und Zelt: Alina Jäger beim Bikepacking.

Alina Jäger (2)

Krisenzeit“, führt Eberlein weiter aus, „in der die Welt komplizierter denn je erscheint, und mit einer Romantisierung von zu Hause sowie einem Rückzug in die Natur einhergeht.“

Trotz aller Veränderungen bleibt der Radsport nicht frei von Hürden. „Im Radsport“, sagt Eberlein, „gibt es eine Hustle-Culture: hochkompetitiv und schnell.“ In gemischten Gruppen würden Frauen häufig anhand männlicher Standards gemessen, das erzeuge einen Leistungsdruck, aber: „Frauen und Männer haben unterschiedliche Stärken, einen anderen Körperbau“, betont Jäger. „Oft wird verglichen, wer am Berg gewinnt, aber da haben Männer einen biologischen Vorteil. Dafür haben Frauen oft mehr Ausdauer.“ Nicht jeder wolle einen 35er-Schnitt auf 70 Kilometer fahren: „Wenn das Testosteron kickt, fahren die Frauen oft hinterher“, so Eberlein.

Die beiden Frauen entscheiden sich daher oft bewusst für reine Frauenfahrten – Räume, in denen ihre Bedürfnisse selbstverständlich mitgedacht werden. Jäger nennt ein Beispiel: „Bei gemischten Ausfahrten wird für eine Pipi-Pause oft spontan irgendwo angehalten – Männer stellen sich einfach an einen Baum. Bei reinen Frauenfahrten hält niemand an einer Hauptstraße, sondern an einer kleinen Waldstraße. Das passiert ohne Kommunikation.“

Zugang zum Sport – auch eine Preisfrage

„Wir müssen Räume schaffen, um das Radfahren zugänglich für alle zu machen“, findet Eberlein, die mit dem Netzwerk „Women in Cycling“ nicht nur versucht, Frauen in der Fahrradbranche zu vernetzen, sondern das Radfahren insgesamt inklusiver zu machen – für Frauen, Kinder, ältere, gehandicapte Menschen oder jene mit Migrationsgeschichte. „Wir wollen mehr Menschen aufs Fahrrad setzen, egal ob im Alltag, in der Freizeit oder im Sport“, sagt die 37-Jährige.

Wer sich neu in den Sattel wagt, kann von der Vielzahl an Marken und Modellen schnell überfordert sein. „Aber für die Ergonomie macht das einen riesigen Unterschied“, sagt Eberlein. Ein Bike-Fitting im Fachhandel könne helfen, ein Rad passend zum eigenen Körperverhältnis zu finden. Die Frage nach dem richtigen Rad bleibt jedoch an finanzielle Hürden gekoppelt. Einsteigermodelle beginnen bei etwa 1000 Euro, hochwertige Räder kosten deutlich mehr. Ständig übertreffen sich Hersteller mit neuen Features. Leasingangebote und ein wachsender Gebrauchtmärkte erleichtern zwar den Zugang, dennoch bleibt das sportliche Radfahren ein Hobby mit hohem Anfangsinvestment.

Mit Freude durch Spaniens Berge radeln

Für die ambitionierte Radfahrerin hat sich diese Investition gelohnt. „Das Rennradfahren gibt mir jeden Tag das Gefühl, etwas geschafft zu haben.“ Rund 300 Kilometer fährt sie pro Woche, zwischen zehn und 15 Stunden, abhängig von den Höhenmetern. Auf Reisen deutlich mehr. Ob bei kurzen Anstiegen oder langen Bergpässen – Radfahren ist körperlich wie geistig fordernd. Einsteigerinnen und Einsteigern rät sie daher, sich nicht unter Druck zu setzen. „Du kommst so weit, wie du kommst. Radfahren soll kein Leiden, sondern schön sein, alles andere kommt automatisch.“

Vor einigen Jahren zog die gebürtige Eifelerin nach Girona in Spanien – ein Hotspot der Radsportszene. Für ihre nächste Reise durch die spanischen Montañas Vacías – die „leeren Berge“ – plant sie erstmals mit Gepäckträger statt nur mit Sattel- und Lenkertasche unterwegs zu sein: mehr Gepäck, mehr Komfort – langsamer, aber mit mehr Platz für Proviant und Zelt.

Wieder ein Anstieg. Wieder schwere Beine. Und trotzdem tritt Alina Jäger weiter. „Es erfüllt mich mit Freude, auf dem Rad zu sein.“



Seit 2018 teilt Alina Jäger ihre Touren online.