

RADI(K)AL! → Schwalbes neuer Wunderreifen im ersten Test

MOUNTAINBIKE MOUNTAIN BIKE



Kuschelröcke für kühle Tage: 10 Softshell-Jacken ab 60 Euro im Vergleich

Wahrer Überflieger

EXKLUSIVER TEST: Der DJI-Motor will Shimano, Bosch und Co. abhängen

Schmuckstücke

Die 15 besten Wandhalter und Ständer für dein Bike

Bleib gesund

So kommen Biker durch die kalte Jahreszeit

Highend-MTBs

Traumräder von Santa Cruz, Specialized, Rocky Mountain ...



Traum-Trails
zum Nachfahren:

- Norwegen
- Trentino

Die neuen Bosch-Boliden

8 E-MTBs im Test: Erste Top-Bikes mit dem Bosch-CX-Motor der fünften Generation
■ Bulls ■ Conway ■ Focus ■ Ghost ■ Mondraker ■ Moustache ■ Orbea ■ Santa Cruz



Deutschland 7,50 €
Österreich 8,30 € • Schweiz 12 CHF
Slowenien 10,20 € • Belgien/Lux 8,70 €
Finnland 10,80 € • Italien 10,20 €

KFX

FSB

28mm INNENMAULWEITE

INNOVATIVES DESIGN

HOOKLESS DESIGN

PRS ALUMINIUMNABE

Power Ratchet System
mit 72 Zähnen
Microsplines / XD kompatibel

22mm FELGENHÖHE

KARBONFELGE



1566 Gramm / Paar



Unsere Teams



cannondale
FACTORY RACING

Vertrieben von: **MCG**

WWW.MCG-PARTS.DE - FSAGERMANY@FULLSPEEDAHEAD.COM





Wenn sich die letzten wärmenden Sonnenstrahlen über Wald und Wege legen, könnte die Stimmung nicht prachtvoller sein.

„Ein wirklich bunter Strauß an Themen“



ANDRÉ SCHMIDT,
Redaktionsleiter

Herbstzeit ist Bike-Zeit. Dieser Spruch ist nicht neu, durch immer mildere Temperaturen aber aktueller denn je. Und pünktlich zur farbenprächtigsten Jahreszeit haben wir eine ebenso bunte Ausgabe zusammengestellt. Dem Trend folgend – aktuell besitzen 90 Prozent aller verkauften MTBs einen Motor –, liegt ein Schwerpunkt auf dem Buchstaben „E“. So konnten wir acht flammneue E-MTBs mit dem Bosch-CX-Motor der fünften Generation testen. Und obwohl auch Bikes mit dem „alten“ Bosch fantastisch sind (und aktuell zu höchst attraktiven Preisen im Handel stehen), dürfte hier eine neue Generation an noch leichteren, noch potenteren E-Bikes heranwachsen. Dabei setzt der neue CX gar nicht mal auf mehr Kraft,

sondern auf mehr Gefühl. Auch sensibel, aber ungleich brachialer geht der neue, viel diskutierte DJI-Motor zu Werke – den wir endlich und erstmalig für ein Printmagazin über hochalpine Trails jagen durften.

Doch zurück zu bunten Blättern, frischen Winden und Wolkenspielen: Du brauchst eine neue Jacke? Dann zeigt dir unser Redakteur Christian Bruncker zehn allesamt empfehlenswerte Softshells, schon ab 60 Euro geht es los! Und unsere Reisetour entführen dich diesmal in das Südtiroler Familienparadies der Alpe Cimbra, wo sich noch bis in den Dezember hinein biken lässt, sowie (mit wahrhaft spektakulären Bildern!) in den Herbst Nordnorwegens. Viel Spaß dabei.

Dein Weg zur
MOUNTAINBIKE-Community:



FACEBOOK
@mountainbikemagazin



INSTAGRAM
@mountainbikemagazin



TIKTOK
@mountainbikemagazin



YOUTUBE
@mountainbikemagazin2028

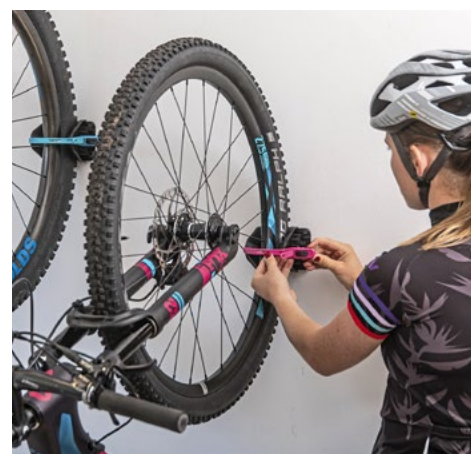
**CODE SCANNEN UND
ABO-SHOP BESUCHEN:**
Jeden Monat ein Heft frei Haus
und tolle Prämien absahnen!



26 Sie sind da, die **ersten E-MTBs** mit dem neuen **Bosch-CX-Motor** der fünften Generation. Acht Traumräder konnten wir über die Trails jagen.



52 Drohnenhersteller **DJI** will Bosch und Co. angreifen. Wir haben den neuen **Avinox-Motor** getestet.



94 Von wegen langweilige Hängepartie. Mit diesen **15 Radhaltern** für Wand und Boden kommt dein Bike ganz groß raus.



56 Damit du warm durch die kalte Jahreszeit kommst, haben wir **zehn Softshell-Jacken** getestet. Gute Qualität gibt es schon ab 60 Euro!

106
Wie in einer anderen Welt! Auf den **Ofoten und Lofoten** erlebst du einen Rausch der Farben und der Sinne.





SKITOUREN-SPECIAL Immer mehr Bikerinnen und Biker tauschen jetzt Rad gegen Ski und Felle. Unsere Extra-Beilage zeigt dir alles rund um den Winter-Trendsport.

TEST & TECHNIK

Die neuen Bosch-Boliden 26

Von Bulls bis Santa Cruz, von All-Mountain bis Enduro – wir haben acht flammneue E-MTBs mit dem Bosch-CX-Motor der fünften Generation getestet.

Test: der neue DJI-Motor 52

Ob der Drohnenhersteller der Konkurrenz enteilt? Unser Test des DJI-Avinox-Motors sowie des Amflow-Bikes gibt Auskunft.

10 Softshells im Test 56

Kuschelröcke für die kühlen MTB-Tage: Zehn Softshell-Jacken von 60 bis 320 Euro mussten sich unserem Test stellen.

Test: Traumbikes für 2025 62

Specialized Chisel, Santa Cruz Hightower, Rocky Mountain Instinct und einige mehr – diese motorlosen Bikes rocken den Trail!

Schwalbes Radial-Reifen 78

Kann die neue Machart wirklich überzeugen? Plus: weitere Parts im Dauertest.

REISE & REPORTAGE

Shot des Monats 6

Über den Wolken des Vinschgaus.

Auf der Alpe Cimbra 90

Im Trentino wartet eine Hochalm mit tollen Touren, spannenden Familienangeboten und viel Kultur und Kulinarik.

Trailguide Nordnorwegen 106

Wir haben türkisfarbene Fjorde besucht, sind rauschende Waldtrails abgefahren und über Granitplatten gesurft.

SERVICE

Drop or not? 84

Unser Fahrtechnikexperte zeigt, wie du sicher hohe Kanten hinunter dropst.

15 Fahrradhalter im Check 94

Ob für Wand oder Boden: Mit stylischen Radhaltern wird dein Bike zum Schmuckstück in den eigenen vier Wänden.

Erkältung vermeiden 102

Keine Chance für Bakterien und Viren – so bleibst du gesund in der kalten Bike-Zeit.

BIKE-LIFE & COMMUNITY

Bikes, Parts und Zubehör 8

Dampfhämmer de luxe: Pivot bringt ein spektakuläres Downhill-Bike.

Technik erklärt 10

Wie funktioniert eigentlich eine Vario-Sattelstütze? Und was ist ein Snakebite?

Trails und Touren 12

Unsere Tour des Monats führt diesmal um den Weißensee in Kärnten. Und: neues Trailcenter in Thüringen eröffnet!

Tipps für Schrauber 14

Wir zeigen, was zu einer ratternden oder springenden Schaltung führen kann.

Training und Ernährung 16

Platzhirsch Zwift oder Newcomer Rouvy – welche Indoor-Trainings-App besser ist.

Neues aus der Szene 18

Greg Minaar hört auf. Wir würdigen den größten Downhill aller Zeiten.

So war das FESTIVAL 20

Vier Tage voller Trails, toller Stimmung und Sonnenstrahlen – das MOUNTAINBIKE FESTIVAL war wieder ein voller Erfolg.

Unsere Community 120

Leserbriefe, Vorschau auf die kommende Ausgabe und neue Podcast-Folgen.

Frauen bei der Rampage 122

Wir haben Kanada-Star Georgia Astle zu den neuen Möglichkeiten für die Frauen-Freeride-Szene befragt.

Bikes in diesem Heft

BOSCH-E-BIKES Seite 26

BULLS Sonic EN-R 2
CONWAY Xyron ST 10.0
FOCUS Jam2 6.0
GHOST E-Riot CF LTD
MONDRAKER Crafty Carbon RR
MOUSTACHE Samedì Game 150.8
ORBEA Wild M-LTD
SANTA CRUZ Vala GX AXS

EINZELTESTS Seite 62

SANTA CRUZ Hightower CC XO AXS RSV
PROPAIN Spindrift 5 AL
SPECIALIZED Chisel Comp
ROCKY MOUNTAIN Instinct C70 Shimano
ROCKRIDER Race 940 S
PIVOT Mach 4 SL Team XX SL
BH Lynx SLS 9.7





Über den Wolken ...

📷 MICHAEL MÜLLER

Latsch, Italien Es fällt schwer, dass einem bei diesem Anblick nicht sofort der Gassenhauer von Reinhard Mey durch die Gehörgänge wabert. Eingefangen hat Fotograf Michael dieses spektakuläre Wolkenmeer südlich von Latsch, Italien, im Rahmen des Shootings für einen Katalog des Bekleidungsherstellers Maloja. Los ging es in der Morgendämmerung, die letzten 400 Höhenmeter schiebend und tragend, bis der Kreuzjöchel-Trail mit-samt seiner epischen Abfahrt bis hinab ins Vinschgau erreicht und die Freiheit natürlich grenzenlos war ...



Pivot Phoenix

Das Downhill-Bike Phoenix geht nach langer Testphase im Rennzirkus endlich in Serie. Wichtigstes Merkmal ist der „DW6“-Hinterbau. Dabei handelt es sich um eine komplex verschachtelte Kinematik mit sechs Gelenken und virtuellem, eher hoch gesetztem Drehpunkt. Sattel 210 mm Federweg stehen so am Hinterrad parat. Der doppelte Kettenantrieb soll für Effizienz und Stabilität sorgen und den Pedalrückschlag minimieren. Typisch für moderne Downhill-Bikes: die Laufradkombi

mit 29"-Vorderrad für ruhiges Abrollen und 27,5"-Hinterrad für Agilität. Weiteres Highlight ist die Reach-Einstellung über den Steuersatz, wodurch sich die „Reichweite“ um +5/-5 mm verstellen lässt. Zwei weitere Flip-Chips ermöglichen die Verstellung der Progression am Hinterbau sowie eine leichte Winkel- und Tretlageranpassung. Das Carbon-Bike wird in vier Größen angeboten und ist in zwei Ausstattungsvarianten oder als Rahmenset erhältlich. Preise: 4799 bis 9499 Euro.



FASHION WEEK →

Shimano bringt neu ein vielseitiges MTB-Langarmtrikot für Männer und Frauen. Es soll legeren Sitz und angenehme Wärme, aber auch Nässe-schutz bietet. Dazu besteht das Shirt aus 86 Prozent recyceltem Polyester und 14 Prozent recyceltem Elastan. Dank der fluorfreien DWR-Behandlung soll es Feuchtigkeit von außen abhalten, perfekt für lange Rides im Herbst. **Shimano Myoko/Saiko Long Sleeve Warm**, 120 Euro



„Downhill-Bikes sind noch lange nicht tot. Im Gegenteil: Sie sind wie im Fall des Pivot Phoenix Technologieträger.“ **Chris Pauls, Testchef**

EQUIPMENT



↑ TRITTBRETTER

Der Norweger Brage Vestaviks ist bekannt für seine fetten Drops. Jetzt bekommt er dafür das perfekte Pedal von Burgtec. Die Special Edition des Penthouse Flat Pedals ist größer und soll robuster sein. Das 112 mm x 102 mm große Alu-Trittbrett verfügt zudem über zusätzliche Mittelpins.

Burgtec Penthouse Flat MK5 B-Rage, 513 g, 179 Euro

START-UP DES MONATS

Bei Leap Components in den Niederlanden laufen die 3D-Drucker heiß. Zumindest hat man diesen Eindruck, wenn man sich das Angebot an pflifigen Ergänzungen für MTBs/Gravel- und Roadbikes anschaut. So soll der Quickshift (im Bild) eine Alternative zum Standard-Wireless-Schalter von Sram bieten. Mit dem Daumen kann man hoch- und runterschalten, mit dem Zeigefinger soll man auch herunterschalten können.



„Die Vario-Sattelstütze hat die Art, wie wir biken, extrem verändert. Glückt das auch den Lenkstabilisatoren?“
Paul Weinbrenner, Testfahrer



TECHNIK



Steuerstab: Optisch sicher gewöhnungsbedürftig, soll der CS1 getaufte „Lenkungsdämpfer“ für ein ruhiges, sicheres Handling sowie weniger Ermüdung sorgen.

Halt mal ruhig!

Lenkstabilisatoren liegen im Trend. Während Syntace mit dem K.I.S.-System etwa bei Canyon und Liteville für Furore sorgt, möchte nun das australische Start-up Padamelon mitmischen. Branchen-Veteran Jeremiah Boobar hat über 20 Jahre Erfahrung in der Fahrwerksentwicklung und ist der Kopf hinter der 590 Euro teuren hydraulischen Dämpfereinheit. Diese

wird am Vorbau angebracht und ersetzt die obere Lenkkopflagerschale samt Sternmutter. Gedämpft wird die Lenkung während der ersten 35° Einschlag, wobei die Stärke einstellbar ist. Dies verhindert, dass man in engen Kurven gegen das System kämpfen muss. Vorteile sollen ein sicheres Handling und weniger Ermüdung in den Armen sein – bergauf wie bergab.

Snakebite

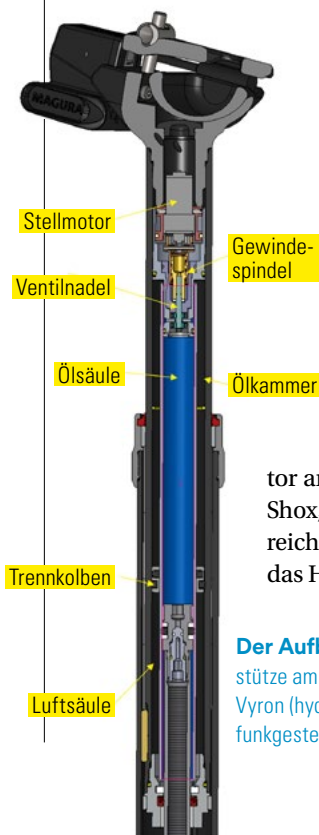
Wenn in MTB-Kreisen von einem Snakebite die Rede ist, hat dies höchstwahrscheinlich nichts mit Python und Co. zu tun, sondern mit einer Fahrradschlauchpanne. Fährt man „stumpf“ über eine Kante oder landet hart auf Fels oder Wurzel, kann es passieren, dass der Schlauch zwischen dem Felgenhorn und dem Mantel eingeklemmt wird. Dadurch entstehen zwei charakteristische Löcher, die, nebeneinander „gestanzt“, aussehen wie das Werk von Schlangenfangzähnen.

SO FUNKTIONIERT EINE ...

Vario-Stütze

Erst ab 2005 drängten im Auszug intern verstellbare Sattelstützen auf den Markt. Erst mit Hebel unter dem Sattel, heute stets per Fernbedienung (Seilzug, Funk oder Hydraulikleitung) am Lenker. Überhaupt ist der „Sattellift“ nicht mehr wegzudenken, selbst Cross-Country-Bikes werden immer häufiger mit Vario-Sattelstützen (auch Teleskopstützen genannt oder im Englischen Dropper Post) ausgestattet. Grundsätzlich unterscheidet man in Modelle mit mechanischer Einrastfunktion, die am Markt eher selten geworden sind, oder hydraulische Stützen. Letztere besitzen ähnlich wie eine Federgabel eine Kartusche mit Öldrucksystem. Wird der Hebel am Lenker betätigt, kann das Öl frei zwischen zwei Kammern fließen, und die Stütze lässt sich absenken oder ausfahren. Ohne Input vom Hebel schließt das Ventil, welches die beiden Kammern verbindet, und der Öldruck kann sich nicht mehr ausgleichen. Somit ist die Stütze an diesem Punkt festgestellt. Eine Luftkammer (bei mechanischen Stützen eine Feder) wiederum sorgt mit ihrem internen Druck dafür, dass die Stütze von alleine ausfährt. Senkt man das Standrohr ab, wird die Luft in der Kammer

durch das Körpergewicht komprimiert – und ist dann, sobald sich das Öl-Ventil öffnet, wieder bereit, den Schaft nach oben zu drücken. Seilzuglose, elektronische Stützen mit Funk funktionieren im Prinzip ähnlich, hier betätigt ein Stellmotor am Stützenkopf (Rock Shox, Magura) oder im Bereich der Arretierung (Fox) das Hydraulik-Ventil.



Der Aufbau einer Vario-Sattelstütze am Beispiel der Magura Vyrion (hydraulische Klemmung, funkgesteuert)

ERIOT

**FAST, FURTHER AND WILDER.
#BUILTFORTHEROUGH**

GHOST

GHOST-BIKES.COM

NEW BOSCH PERFORMANCE CX SMART SYSTEM

800 WH REMOVABLE INTUBE BATTERY

CARBON FRAME WITH NEW GEOMETRY

DISCOVER MORE





Viel draußen für drinnen

Unser MOUNTAINBIKE-Kalender 2025 ist da! Und mit ihm zwölf gigantische Shots von Januar bis Dezember, abgesehen auf den spektakulärsten Trails und von den besten MTB-Fotografen des Planeten – da hält es einen beim Anblick schon kaum noch auf dem Sofa! Natürlich auch das perfekte Weihnachtsgeschenk für die Bike-Buddys.

Hier bestellen: bike-x.de/kalender2024, 37,90 Euro



TRAILS

„Im Osten viel Neues! Was in Thüringen und Co. immer wieder an Trailcentern entsteht, ist beispielhaft für den Rest der Republik.“
André Schmidt, Redaktionsleiter



♥ TOUR DES MONATS



Große Runde um den Weissensee in Kärnten mit 32 km und 815 Hm. Vom Weissensee-Haus aus überqueren wir die Seebrücke, dann gen Neusach und steil hinauf nach Alm hinterm Brunn. An der Mühlwand vorbei, über den Sonnseitenweg in mittlerer Berg-

höhe. Tolle Aussichtspunkte begleiten uns. Höhepunkt ist die Durchquerung des Alemergrabens mit seinen skurrilen Felsenwänden (kurze Schiebesticke). Bald geht es auf gerölligem Terrain bergab. Wir überqueren den Weissenbach und biegen auf die Stockenboier Landesstraße ein. Gleich danach lockt der Gasthof Weissenbacher, ehe der nächste Anstieg kommt. Kurz auf Asphalt Richtung Farchtner See, dann weiter über die Fischeralm und am Tschernheim vorbei zur Bodenalm (Einkehr empfohlen!). Nun steil und technisch hinab bis zum Paterzipf, einem der ruhigsten Plätze rund um den See. Nach kurzem Anstieg erreichen wir Unternaggl. Entlang der Seeuferstraße zurück zum Weissensee-Haus. Unser Hotel Tipp: regitnig.com



Lust auf mehr? Dann folge MOUNTAINBIKE auf komoot! Mit dem Code **MOUNTAINBIKE24** erhältst du eine Region **im Wert von 8,99 Euro**. Einfach unter komoot.de/g anmelden und den Code eingeben (nur für neue Nutzer).

FEENOMENAL

In Zusammenarbeit mit Deutschlands Downhill-Star Nina Hoffmann ist in Saalfeld, Thürigen, das Feen-Bike-Trailcenter entstanden. Fünf Singletrails durch den Saalfelder Stadtwald bieten flowige Waldwege für Novizen, aber auch sehr anspruchsvolle Passagen für Pros. Infos: feen-bike-events.de



STORCK



ab 5.799€

Dank des leichten Carbon-Rahmens sind maximale Steifigkeit und Vortrieb garantiert: Das Adrenalin.2 Pro ist Dein perfekter Komplize abseits der Straße. Der elegante Lenker sorgt nicht nur für eine cleane Optik, sondern auch ein direktes Handling. Der wilde Farbton 'Indian Summer' unterstreicht die Abenteuerlust Deines neuen Mountainbikes. Das ultimative Race-Fully für rasante Off-Road Abenteuer!

**Shimano XT / XTR 1x12 oder SRAM GX AXS 1x12
F34 SC Federgabel (120mm Federweg)
FOX Float DPS Dämpfer
Zeitjäger Comp oder DT Swiss X1900, XR1700
oder XRC1501 Laufräder**

Adrenalin.2



storck-bikes.com

Du hast selbst
ein Technikproblem?
Dann schreibe
einfach mit dem Betreff
„Jens wird's richten“
an [info@mountainbike-
magazin.de](mailto:info@mountainbike-magazin.de)



↑ BLASEBALG

Dieses unscheinbare Kästchen (64 × 56 × 28 mm) hat es in sich, denn es pumpt elektronisch Reifen auf bis zu 7 Bar auf. Eine Akku-Ladung soll laut Hersteller für zwei Rennrad-Pneus reichen, ein MTB-Reifen dürfte also „drin sein“. Der Ventilkopf passt auf Presta- und Schrader-sowie Muc-Offs Big-Bore-Ventile. Geladen wird der teure Mini-Inflator per USB-C. **Muc-Off Air Mach**, 105 Euro

„Eine ratternde Schaltung ist extrem nervig – und die Ursache ist nicht immer leicht zu finden.“
Jens Kraft, Werkstattleiter



TOOLS

← DRY IT!

Basierend auf sanft lösendem Weißöl, säubert und pflegt der Trockenreiniger von Motul ohne Zugabe von Wasser oder anschließende Spülung. Einfach mit Mikrofasertuch abwischen, fertig – ideal für Innenräume. Bietet zudem einen wasserfesten Imprägnierschutz. **Motul Dry Cleaner**, 500 ml, 12 Euro

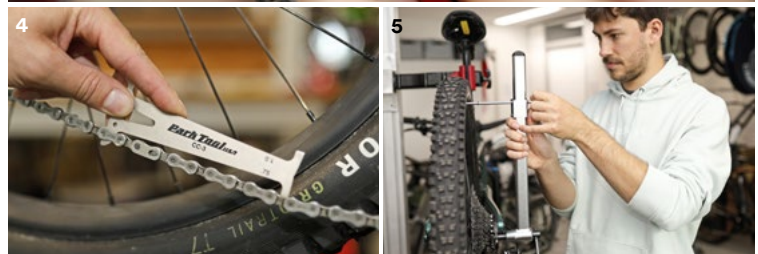
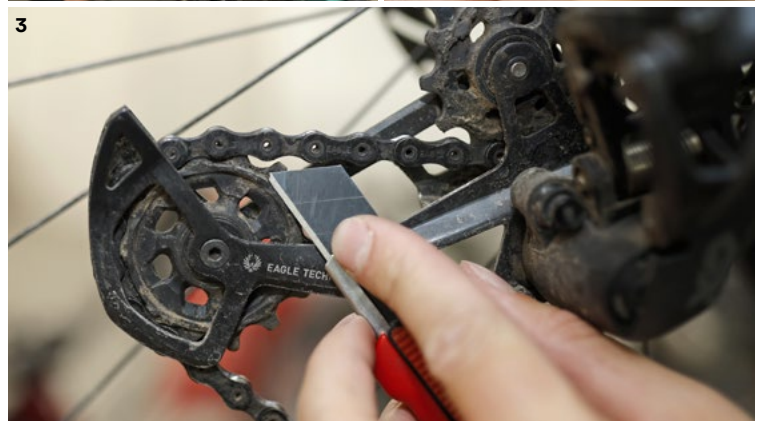


JENS WIRD'S RICHTEN

„Meine Schaltung rattert extrem. Woran liegt das?“

HANS SALCHER, per E-Mail

Wenn die Schaltung „spinnt“, kann das diverse Gründe haben. Das A und O ist ein perfekt eingestelltes Schaltwerk, was du anhand von Anleitung oder Erklärvideos gut selbst machen kannst. Ein oft vernachlässigter Schritt beim Einstellen ist das Justieren der Umschlingung (1) anhand von Schablone (Sram) oder Maßband (Shimano). Auch der Schalthebel kann, wenn verschmutzt oder defekt, für un rundes Schalten verantwortlich sein. Ebenso ein korrodiertes Schaltzug, der zu viel Reibung erzeugt (2). Dreck ist auch oft ein Grund für eine ratternde Schaltung: Wird ein Antrieb nicht geputzt und mit immer mehr Kettenöl „gefüttert“, verklumpt Letzteres zusammen mit Schmutz. Also putzen, entfetten und neu ölen (3). Durch die reine Bewegung, aber auch durch Dreck nutzt sich die Kette ab und längt sich. Dies kannst du mit einer Messlehre (4) checken. Ist die Kette zu lang, lohnt es sich oft, auch Kassette und/oder Kettenblatt zu tauschen. Die Verbindung zwischen Schaltwerk und Rahmen gibt bei einem Sturz als Erstes nach, um die anderen Teile zu schonen. Mit einem Spezialtool (5) kannst du (oder dein Radshop) ein verbogenes Schaltauge erkennen und richten.





FLIGHT ATTENDANT

NEU

EIN FAHRWERK, DAS MITDENKT.

Keine Qual der Wahl, mach deinen Kopf frei – Flight Attendant übernimmt die Denkarbeit für dich. Dieses automatische Fahrwerk optimiert die Effizienz im Gelände und passt dein Fahrwerk kontinuierlich an, während du fährst.



[ROCKSHOX.COM](https://www.rockshox.com)



ZWIFT

Rouvy drängt auf den Markt der virtuellen Trainingsplattformen. Was bietet der Neuling im Vergleich zu Platzhirsch Zwift?

VS



ROUVY

Bei Zwift radelst du auf fiktiven Strecken, die teils an reale Orte angelehnt sind (etwa Innsbruck, Hawaii oder Tokio). Legendär ist die „Trauminsel“ Watopia.

STRECKEN

Rouvy basiert auf „echten“ Strecken, also Videomaterial. So lassen sich legendäre Pässe wie der Stelvio fast hautnah erleben – fotorealistisches Panorama inklusive.

Zwift bietet enorme Möglichkeiten von Rennen, Gruppenausfahrten bis hin zu exzellenten Workouts – oft direkt von Profiteams. Auch MTB-Rides mit Lenkfunktion!

FUNKTIONS-UMFANG

Der Newcomer liefert durchaus spannende Rennen mit Strava-KOMs und Workouts. Cool: Es können eigene Streckenvideos hochgeladen werden (noch Beta-Status).

Alle „Zwifter“ mussten im Mai 2024 einen Preisanstieg verkraften, die App kostet nun 19,99 Euro im Monat. Beim Jahresabo sind 199,99 Euro fällig.

KOSTEN

Rouvy versucht, mit günstigerem Preis zu locken. Pro Monat fallen 14,99 Euro an. Es gibt auch günstigere Abos für Paare oder Gruppen. Jahresabo: 149 Euro.

„Mein Freundeskreis ist oft in Gruppen virtuell unterwegs, auch deswegen werde ich Zwift treu bleiben. Cool: Man kann, Hardware vorausgesetzt, mit dem MTB Trails fahren.“ **Lukas Ittenbach, Redakteur**

MEINUNG

„Ich bin eigentlich Zwift-Fan, aber die App ist teuer geworden. Rouvy ist eine spannende, solide funktionierende Alternative mit ‚echten‘ Strecken. Die Community ist aber (noch) klein.“ **Lukas Hoffmann, Redakteur**



FITNESS

„Für schnelle Energiezufuhr nach dem Training bereite ich mir gerne vorab eine Eiweiß-Bowl vor.“ **Lukas Hoffmann, Redakteur**

← FEEL THE HEAT

Temperatursensoren für ein gesteuertes Training sind der letzte Schrei: Ein am Körper getragener Sensor misst die Kerntemperatur, sendet diese an eine App und hilft, das aktuelle Stresslevel und die Leistungsfähigkeit des Organismus zu ermitteln. So kann etwa das Training an heißen Tagen optimal angepasst werden. **Core Body Sensor, 275 Euro**



AUSPROBIERT

EIWEISS-BOWL Um die Regeneration und den Muskelaufbau anzukurbeln, ist Eiweiß der Baustein der Natur schlechthin.

- 1 Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser oder Gemüsebrühe kochen. Blumenkohl im gleichen Topf mitkochen.
- 2 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann in Rapsöl anbraten.
- 3 Kichererbsen für mehr Würze kurz mit dem Fleisch anbraten.
- 4 Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bowl anrichten.
- 5 Quinoa mit Blumenkohl, Rohkost und Hähnchen in die Bowl geben, mit der Avocado toppen.
- 6 Nun das Dressing (plus Salz und Pfeffer) dazugeben.



Zutaten für eine Bowl:
 60 g Quinoa · Handvoll Blumenkohl (tiefgekühlt oder frisch) · 1/4 Salatgurke · Handvoll Cherrytomaten · Salz, Pfeffer, Paprikapulver · 120 g Hähnchenbrust · 1 TL Rapsöl · 2 EL Kichererbsen aus der Dose · 50 g Avocado
Für das Dressing: 1 TL Leinöl · 1 TL Weißweinsig · Spritzer Zitronensaft



13 Fotos,
67 x 47 cm,
37,90 €*
*zzgl. Versandkosten

Die schönsten Trails in deinem Wohnzimmer: **MOUNTAINBIKE-KALENDER 2025**



Jetzt bestellen unter: bike-x.de/kalender2025





TOP 5

Auf ewig Legende

Auch die schönsten Zeiten enden, Greg Minaar zieht sich langsam aus dem Downhill-Rennzirkus zurück. Der erfolgreichste Downhiller aller Zeiten fuhr 2024 in Andorra seine 28. und letzte Weltmeisterschaft, wie er selbst auf Instagram mitteilte. Wir feiern Greg, den G. O. A. T. (Greatest Of All Times) des Bergab-Racing, mit fünf Highlights aus seiner bunten, spektakulären, aber mitunter auch nervenaufreibenden Karriere.



1 Treue Seele Von 2008 an blieb Greg lange dem Santa-Cruz-Syndicate-Team treu. Erst in der Saison 2024 wechselte er zu Norco, wo er auch als Mentor für seine neuen Teamkollegen und -kolleginnen fungiert.

2 Beinhart Der ansonsten tiefenentspannte Südafrikaner hat große Angst vor dem Fliegen. Als Greg 2022 während des UCI World Cups in Val di Sole stürzt, spielt er seine Schmerzen vor den Ersthelfern runter und fährt mit mehreren Nackenwirbelfrakturen den Rest der krassen Strecke ab. Sein nicht zur Nachahmung empfohlener Plan, jetzt den Krankenwagen in Richtung Spital zu nehmen, geht am Ende aber doch nicht auf – und Greg muss in den gefürchteten Helikopter gen Spital steigen.

3 G. O. A. T. Dies bedeutet zu Deutsch nicht weniger als „der Größte aller Zeiten“. Mit vier WM-Titeln – den letzten holte Greg mit 40 Jahren – und insgesamt 22 Weltcup-Siegen hält er den Rekord für die meisten Rennsiege bei den Männern.

4 Freudentränen Während den Downhill-Weltmeisterschaften 2012, ausgetragen in Gregs Heimatstadt Pietermaritzburg, wurde sein Vater schwer krank. Als Jeff Minaar vor dem Rennen aus dem künstlichen Koma aufwachte, trug er seinem Sohn auf: „Go race!“ Greg holte seinen wohl emotionalsten Sieg vor Freunden und Familie, Jeff besiegte die Krankheit.

5 Old but gold Mit 42 Jahren ist Minaar der älteste aktive World-Cup-Fahrer. Seine allerersten Räder stammten unter anderem von Orange mit einer Eingelenker-Umlenkung im Motocross-Look inklusive Gearbox.



SZENE

„Greg Minaar ist für mich nicht nur ein MTB-Held, der seinesgleichen sucht. Er inspiriert einfach zur Radsportliebe.“ **Lukas Ittenbach, Redakteur**



SCHIENENERSATZVERKEHR

Mountainbiken auf einem Zug? – Hört sich verrückt an, funktioniert aber besser, als man glaubt! Im neuesten Red-Bull-Video fährt, springt und rotiert Dawid Godziek auf der Stelle, während die Strecke wie auf einem Laufband unter ihm vorbeizieht. Der Pole arbeitete wochenlang an der Kreation der Rampen auf den Waggonen für diesen Stunt.



**Sports
Illustrated**
DEUTSCHLAND

OUT NOW!

JETZT IM HANDEL ODER ONLINE BESTELLEN
UNTER SHOP.SPORTSILLUSTRATED.DE



**DIE
NEUE
AUSGABE**



sportsillustrated.de



[SportsIllustratedDE](https://www.facebook.com/SportsIllustratedDE)



[sportsillustrated_de](https://www.instagram.com/sportsillustrated_de)



[SIGermany](https://twitter.com/SIGermany)