

## DER KAFFEE IST FERTIG!



Was wäre die Rennradwelt ohne Espresso, Café con leche oder Caffè americano? Bei kaum einem Sport ist die Liebe zum braunen Zaubertrank so innig. TOUR schaut auf die Verbindung von starken Beinen und kräftigem Kaffee

### SPONSORING



**MARIO CIPOLLINI** erzielte im Trikot des Kaffee- und Kaffeemaschinenherstellers Saeco Siege bei Tour de France und dem Giro d'Italia

**EDDY MERCKX** fuhr jahrelang im Trikot des Espressoherstellers Faema

**FABIAN CANCELLARA** bestritt im Trikot des Kaffeehändlers Segafredo seine letzte Profi-Saison

**LUIS HERRERA** Mit den Pesos des kolumbianischen Kaffeebauernverbands Café de Colombia gewann Luis Herrera 1987 sogar die Vuelta a España.

(Köpfe von oben im Uhrzeigersinn)

### INVESTMENT

Der kanadische Orica-BikeExchange-Profi Christian Meier hat sein Geld krisensicher investiert: Im spanischen Girona betreibt er die Espresso-Bar La Fabrica.

### RECYCLING

Radbekleidung aus altem Kaffee und recycelten Plastikflaschen bietet das australische Unternehmen OORR an. Der eingearbeitete Kaffee soll den Geruch verbessern und die Sonnenstrahlen besser abschirmen. Wie viel Kaffee wirklich in ein solches Trikot wandert, verrät das Unternehmen nicht. Allerdings verspricht OORR, dass die Trikots, Hosen und Mützen zu mindestens 30 Prozent aus alten Plastikflaschen bestehen. Über die Crowdfunding-Plattform Kickstarter konnten Unterstützer sich ein Trikot für umgerechnet 108 Euro kaufen.

### DOPING

Koffein wurde lange Zeit zur Leistungssteigerung im Radsport eingesetzt. Seit 2004 steht die Substanz nicht mehr auf der Dopingliste. Seine positive Wirkung haben viele Studien bestätigt: Ein bis zwei Tassen Kaffee reichen bereits, um Leistung und Ausdauerfähigkeit zu steigern und vor allem die Regeneration zu beschleunigen.

### DOSIERUNG

Eine Tasse Kaffee enthält **50 bis 200** Milligramm Koffein.

Rund zehn Gramm reines Koffein sind für einen Erwachsenen tödlich – das wären mindestens

**50**

Tassen Kaffee.

**30**

Minuten dauert es etwa, bis der Kaffee im Blut zur maximalen Koffein-Konzentration führt.

**4 bis 6**

Stunden

hält die Wirkung an.

### LEGENDÄRE RADSPORT-CAFÉS

- Keirin** – Berlin
- Schicke Mütze** – Düsseldorf
- La Bicicletta** – Madrid
- Bianchi** – Mailand
- Vélocité** – Lissabon
- Look Mum no Hands** – London
- Ghisallo** – Wien