Trekking & Outdoor

Sportliche Auszeit auf dem Rad

Fahrradreisen bieten viele Vorteile: Bei kaum einer anderen Urlaubsform ist man so nachhaltig unterwegs, bringt seinen Kreislauf in Schwung, schont die Gelenke und (meist) noch den Geldbeutel. Mit einer guten Vorbereitung steht der Auszeit auf zwei Rädern nichts im Weg. Der ADAC Hessen-Thüringen gibt die wichtigsten Tipps.



Insbesondere bei Radurlauben ohne Gepäckbeförderung gilt: Weniger ist mehr. Werkfoto: AdobeStock/ADAC Hessen-Thüringen

Am Anfang aller Vorbereitungen steht die Frage nach der passenden Route. Wohin soll es gehen? Bergig oder flach? Städte oder Natur? Individualreise oder Pauschalangebot eines Radreiseanbieters? Generell gilt: Beim ersten Fahrradurlaub sollte das Ziel nicht zu hoch gesteckt werden. Eine Route auf gut erschlossenen und nicht zu steilen Wegen ist empfehlenswert; es lohnt sich, einen Blick auf das Streckenprofil zu werfen.

Für Radtouren gibt es mittlerweile zahlreiche Apps, meist handelt es sich um praktische Navigationshilfen. Wichtig ist, dass diese über aktuelles Kartenmaterial verfügen, das auch ohne Internetverbindung nutzbar ist - am besten vor Reiseantritt herunterladen.

Strecke, Wetter, Fitness und Körpergewicht, Fahrradmodell sowie Gepäck sollten bei der Vorbereitung der Tagesetappen unbedingt berücksichtigt werden, ebenso wie die Einplanung ausreichender Ruhetage. Zur Steigerung der eigenen Fitness empfiehlt es sich, vor der Reise mehrmals pro Woche mindestens eine halbe Stunde am Stück Rad zu fahren.

Insbesondere bei Radurlauben ohne Gepäckbeförderung gilt: Weniger ist mehr. Wasserdichte Fahrradtaschen mit wenig Eigengewicht helfen beim Verstauen der wichtigsten Utensilien. Auf einen Rucksack sollte bei mehrtägigen Touren verzichtet werden, da dieser auf Dauer die Rückenmuskulatur belastet.

Fahrrad checken

Vor Fahrtantritt sollte das Fahrrad auf Funktionalität geprüft werden. Die wichtigsten Komponenten für die Verkehrssicherheit sind Bremsen, Schaltung, Beleuchtung und die Kette. Ein passender Fahrradhelm gehört zur Grundausstattung. „Zudem ist es hilfreich, sich mit seinem Bike vertraut zu machen, um im Fall der Fälle einen Reifen flicken oder einen Fahrradschlauch wechseln zu können“, rät Oliver Reidegeld, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen. „Die wichtigsten Utensilien wie Flickzeug, Fahrradschlauch, Luftpumpe und ein Miniwerkzeug mit den passenden Schraubendrehern gehören mit ins Gepäck.“

Frühzeitige Buchung

Beginnt das Fahrradabenteuer nicht vorm eigenen Haus, ist die Anreise per Bahn eine gute Option. Hierfür muss frühzeitig eine entsprechende Fahrkarte inklusive Fahrradmitnahme gebucht werden. Vorsicht: ICEs bieten nur eingeschränkt Mitnahmemöglichkeiten an. Individualreisende sollten sich vorab über passende Schlafgelegenheiten informieren. Besonders in der Hochsaison ist eine frühzeitige Buchung empfehlenswert. Entlang beliebter Radwege gibt es zahllose Betriebe, die sich auf Fahrradtouristen eingestellt haben: Das Serviceangebot umfasst meist Unterstellmöglichkeiten, Radwerkzeug und Reparaturservice sowie einen Trockenraum für nasse Kleidung.

Island Gravel



Die raue Schönheit Islands bietet für Radfahrer ein einmaliges Erlebnis. Vier Männer und eine Frau begeben sich auf ein achttägiges Gravelbike-Abenteuer durch die malerischen Westfjorde. Trotz der Herausforderungen, die das Terrain und die Wetterbedingungen mit sich bringen, birgt diese Reise Momente voller Naturerlebnisse, von schroffen Fjorden über windgepeitschte Hochebenen bis hin zu unerwarteten Anblicken wie Nordlichtern. Zu Beginn pedalieren die Abenteurer entlang des Skutuls_fjörður, beeindruckt von den steilen Bergflanken der Fjorde. Der letzte Tag führt die Gruppe über die Breiðadalsheiði, eine stillgelegte Passstraße, die ein Paradies für Gravelbiker darstellt.
ISBN: 978-3-667-13068-6



Almen, Wälder, Hochplateaus, weite Ausblicke und Anblicke locken auf den Touren. Werkfoto: Steiermark Tourismus/Tom Lamm

Rundweg mit 15 Etappen

Wer hier aufbricht, lässt den Alltag hinter sich und entdeckt eine Landschaft, die entschleunigt und inspiriert. Im Detail: 15 Etappen, 290 Kilometer Länge, 14.000 Höhenmeter, 99 Stunden Gehzeit und 15 Tagestourentipps quer durch die hochsteirische Natur- und Kulturlandschaft.

Die „BergZeitReise“ lädt dazu ein, die Erlebnisregion Hochsteiermark abschnittsweise zu erwandern. Auf Schritt und Tritt verbindet dieser Weitwanderrundweg Natur, Kultur und Kulinarik. Die Etappen sind so flexibel angelegt, dass jeder in seinem eigenen Rhythmus gehen kann: im Stück, verteilt über das Jahr oder als sportliche Tageswanderungen. Der Einstieg ist fast überall möglich, je nach Zeit, Lust und Kondition.

Start und Ziel Bruck

Der Weg beginnt in Bruck an der Mur - einer der ältesten Städte Österreichs - und führt über den Floning und Etmißl nach Tragöß und weiter in die Hochschwab-Region. Die Route verläuft über die Sonnschienalm bis zum Hochschwabgipfel, führt durch das Mariazellerland, über Schneealm, Rax und schließlich über die Fischbacher Alpen wieder zurück nach Bruck.

Gut geschützt auf die Straße

Optimaler Schutz, hervorragende Belüftung, ausgezeichnete Aerodynamik: Die Anforderungen an einen hervorragenden Rennradhelm sind vielfältig und sollen von einen neuen Modell vereint werden.

Niemand kennt diese Anforderungen besser als Profis, die unzählige Kilometer auf ihrem Bike verbringen. Darum hat der Hersteller bei der Konzeption des neuen Rennrad-Highlights von Beginn an mit bekannten Radfahrern zusammengearbeitet. Die Fahrer der WorldTour-Mannschaft um Georg Zimmermann, aber auch die deutsche Sprint-Ikone Andre Greipel und weitere Athleten haben ihr Know-How eingebracht, um einen innovativen Helm zu entwickeln. Er ist gemacht von Profis, aber entwickelt für alle.

Neben dem Aussehen steht der Helm für beste Ventilation und damit für einen stets kühlen Kopf während des Rides - gerade auf langen Anstiegen. Durch die großen Belüftungsöffnungen strömt ständig Luft von vorne am Kopf entlang, das spezielle Design unterstützt diesen Ventilationseffekt noch weiter. Besonders bei schnellen Streckenabschnitten, aber auch generell im Rennen, spielt das Thema Aerodynamik eine essenzielle Rolle - und das neue Modell ist genau hierfür ausgelegt.



In die Multi-Inmould-Konstruktion ist ein Cage integriert, der die Stabilität des Helms weiter verstärkt. Werkfoto: Uvex

Präzise Passform



Mit den ersten Sonnenstrahlen des Tages und der frischen Bergluft erwacht die Wanderlust: Ob frühe Aufbrüche zum Sonnenaufgang, entspannte Stunden auf dem Wanderweg oder mehrtägige Touren. Dieser Schuh möchte mit einem abriebfesten Jacquard-Mesh-Obermaterial und einer wasserdichten Gore-Tex-Stretch-Membran überzeugen, die ihn ideal für schnelle Wanderungen auf schlammigen Waldwegen oder felsigen Berggipfeln macht. Die vorgeformte und elastische Zungenkonstruktion sorgt für eine präzise Passform und zusätzlichen Komfort, während der Geröllschutzrand sowie die Zehenschutzkappe aus Gummi vor Stössen und rauem Terrain schützen. Die Sohlenkonstruktion ermöglicht ein sanfteres Auftreten und kraftvolleres Abstossen. Werkfoto: Mammut

Herstellernachweise: **Sportliche:** ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Str. 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Rundweg:** Tourismusverband Hochsteiermark, Herzog-Ernst-Gasse 2, A-8600 Bruck an der Mur, Tel.: +43/3862/55020; **Gut:** UVEX SPORTS GmbH & Co. KG, Würzburger Str. 154, 90766 Fürth, Tel: 0911/9774-0; **Island:** Delius Klasing Verlag GmbH, Siekerwall 21, 33602 Bielefeld, Tel.: 0521/559-0; **Präzise:** Mammut c/o Dani O. Communication, Jahnstr. 5, 80469 München, Tel.: 0177/3802667;
Redaktionelle Bearbeitung: AST