

# BIKEBOOK

## **E-erfolgsgeschichte**

Das E-Bike erobert den Alltag

## **Die kritische Masse**

Ein Zeichen für das Fahrrad

## **Endlich Ferien!**

So klappt's mit dem Fahrradurlaub

# BIKEBOOK

Null Eins Zweitausendneunzehn

**Wir sind zurück: Pünktlich zum neuen Jahr startet auch das Kundenmagazin von Fahrrad XXL wieder durch. Mit neuem Namen, neuem Look und neuem Format. So haben wir künftig noch mehr Platz für tolle Bilder und spannende Geschichten rund um das schönste Hobby und Fortbewegungsmittel der Welt.**

Nichts geändert haben wir aber an unserer Mission: euch zu unterhalten, zu informieren und zu begeistern. Dazu sind wir in dieser Ausgabe zum Beispiel mit Ultra-Radmarathonfahrer Pierre Bischoff unterwegs in Sibirien, sprechen mit Greenpeace-Verkehrsexpertin Marion Tiemann über lebenswerte Städte und stellen euch Deutschlands beliebteste Touren-Events zum Mitradeln vor. Wir zeigen euch tolle neue Teile rund ums Fahrrad und verraten, welche Fehler ihr beim Schrauben am Rad vermeiden solltet. Neugierig? Dann schnell umblättern und loslesen. Viel Spaß!



## GESCHICHTEN

### 024 Tritt für Tritt

Abenteuer Sibirien – Mit dem Rennrad von Moskau nach Wladiwostok – und wieder zurück

### 074 Das große Comeback

Mit einem Spenderherzen über die höchsten Pässe der Alpen

## LEIDENSCHAFT

### 010 Die E-rlolgsgeschichte

Das E-Bike erobert den Alltag

### 038 Die kritische Masse

Ein Zeichen für das Fahrrad

### 054 Kleine große Freiheit

Kinder entdecken das Fahrrad

Bildquellen:

Titelbild: Stromer, diese Doppelseite von links nach rechts: Red Bull Content Pool, Gordon Welters/Greenpeace, VVV Zuid Limburg, Stromer, Ötztal Tourismus



## TIPPS

- 022 Fitness-Upgrade für Radfahrer**  
5 Stretching-Übungen zum Nachmachen
- 034 Deutschland entdecken**  
Die beliebtesten Radtouren in der Republik
- 060 Ab in den Urlaub**  
So klappt's mit dem Fahrradurlaub
- 078 Typisch Anfänger**  
Diese Fehler solltest du beim Schrauben vermeiden

## PRODUKTE/NEWS

- 004 Schöne neue Welt**  
Die spannendsten Produkte im neuen Fahrrad-Jahr 2019
- 018 E-Bike-Typen**  
Welches Rad passt zu mir?
- 020 Cleveres Zubehör**  
Alles rund ums E-Bike
- 032 Blau weiß schnell**  
Das Scott Foil von Europameister Matteo Trentin
- 036 Zubehör für die Radtour**  
Unterwegs bestens gerüstet
- 048 Urban Style**  
Schicke Teile für die Stadt
- 072 Familienzuwachs**  
Im hessischen Griesheim steht die jüngste Fahrrad XXL-Filiale

## INSIGHTS

- 006 Die Schönsten des Jahres**  
Tolle Events für dich und dein Rennrad
- 050 Stadt mit Zukunft**  
Der große Ideenwettbewerb von Fahrrad XXL
- 080 Glossar**  
„L“ wie Lutscher
- 082 Impressum**



Bildquelle: Stromer

Die spannendsten Produkte im neuen Fahrrad-Jahr 2019

# Schöne neue Welt

Das neue Jahr wird spannend! Denn auf euch warten viele interessante Neuerungen aus der Fahrradwelt. Wir präsentieren euch einige unserer Highlights aus der Fahrrad XXL-Palette, vom innovativen Fahrradschloss bis zum richtig flotten E-Bike.

## Abus Airbreaker



249,95 Euro



Bildquelle: Abus

Widerstand ist zwecklos! Zumindest für die Luft, denn die durchschneidet der aerodynamisch optimierte Airbreaker mühelos. Entwickelt für Radprofis wie Weltmeister Alejandro Valverde vom Team Movistar, ist der windschnittige Rennradhelm auch für Hobbysportler in drei Größen und vielen Farbkombinationen zu haben. Besonderheit des Helms ist das sogenannte Multi Speed-Design. Es garantiert stets das optimale Verhältnis von Aerodynamik und Belüftung: Eine spezielle Wabenstruktur leitet etwa beim schweißtreibenden Kampf mit dem Berg die Wärme ab, während sie bei hohem Tempo die Luft aerodynamisch optimiert um den Helm fließen lässt.

## Abus 770A SmartX

Dieses robuste Teil ist nicht einfach nur ein Bügelschloss, es stellt vielmehr die Zukunft des Fahrradschlosses dar. SmartX nennt Abus diese Zukunft, die auf der Kombination bewährter Sicherheitssysteme mit moderner Technik basiert. Denn das 770A wird nicht etwa mit einem Schlüssel oder per Zahlenkombination geöffnet. Stattdessen öffnet es sich automatisch, wenn der Besitzer sich im Umkreis von zwei Metern befindet. Das funktioniert via Bluetooth® über ein per App mit dem Schloss synchronisiertes Smartphone. Versucht aber jemand das Fahrrad zu klauen, löst die ins Schloss integrierte Alarmanlage aus. Dabei erkennt das Schloss sogar selbstständig, ob es sich tatsächlich um einen Diebstahlversuch oder nur eine versehentliche Berührung handelt.



ab 199 Euro

Bildquelle: Abus

179,95 Euro

Bildquelle: Deuter



### Deuter Trans Alpine Pro

Schluss mit dem verschwitzten Rücken: die neue Generation dieses beliebten Fahrradricksacks bietet nicht nur ein Plus an Komfort, sondern auch eine optimale Belüftung des Rückens. Dafür sorgt das innovative Airstripes-System mit seinem eingebauten Luftkanal. Gleichzeitig bieten rutschfeste Schultergurte und der bequeme Hüftgurt einen festen, sicheren Sitz auf dem Rücken. Mit an Bord sind natürlich bewährte Features wie das große Werkzeugfach, der integrierte Regenüberzug oder die Halterung für den Helm. Der Trans Alpine Pro fasst 28 Liter. Eine mehr als zeitgemäße Besonderheit ist die minimal kleinere, speziell auf die weibliche Anatomie angepasste SL-Version. Zu haben ist der neue Rucksack ab April 2019.



Bildquelle: Deuter

### S-Pedelec: Stromer ST3

Stromer – schon der Name lässt Kenner mit der Zunge schnalzen. Markiert die Marke doch so etwas wie den Rolls Royce unter den E-Bikes. Mit dem ST3 gibt es jetzt einen Neuzugang in der Familie – und zwar einen ziemlich flotten. Das S-Pedelec macht ordentlich Schub und unterstützt den Fahrer bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h. Perfekt für zügige Fahrten ins Büro und mehr. Dank des sparsamen Heckmotors mit einem System zur Energierückgewinnung sowie des enormen 814-Wattstunden-Akkus sind zudem hohe Reichweiten drin. Technisch setzt das ST3 auch mit eigens entwickelten Reifen und Scheinwerfern neue Maßstäbe.

Bildquelle: Schwalbe



ab 62,90 Euro

### Schwalbe Eddy Current

Voll unter Strom: mit dem Eddy Current präsentiert Schwalbe den ersten speziell fürs E-Mountainbike entwickelten Fahrradreifen. Da solche Bikes deutlich schwerer als ihre nicht motorisierten Gegenstücke sind, ist der neue Reifen auf höhere Gewichte ausgelegt. Dazu setzt er etwa auf stabilere Stollen, mehr Gummimaterial oder insgesamt größere Breiten. Dabei richtet sich der Eddy Current speziell an die MTB-Gattungen für schweres Gelände, also All Mountain, Enduro und Downhill. Hier sorgt ein besonderes Profil am Vorderreifen für präzise Kontrolle, während die Stollen am breiteren Hinterreifen selbst an steilen Anstiegen optimale Traktion bieten. Dank Tubeless-Easy-Technologie kann der Reifen zudem schlauchlos gefahren werden.



6990 Euro

Bildquelle: Stromer

### Trelock LS760 Vision

Let there be light: Diesen Wunsch erfüllt die neue LS760 Vision von Trelock auf besonders eindrucksvolle Art und Weise. Denn die akkubetriebene Frontleuchte sorgt für eine hervorragende Ausleuchtung, ohne dabei entgegenkommende Verkehrsteilnehmer zu blenden. Dazu verfügt die LS760 über einen integrierten Sensor, der den Fahrer bei der korrekten Ausrichtung der Lampe unterstützt. Die fünf Lichtmodi für verschiedene Umgebungen wie Straße oder Gelände werden per LCD-Touchscreen ausgewählt. Die Leuchtdauer beträgt bis zu 9 Stunden. Praktischer Zusatzeffekt: Dank integrierter Powerbank-Funktion lassen sich über die Lampe bei Bedarf auch Smartphone, Radcomputer und Co. aufladen.

Bildquelle: Trelock

99,99 Euro



# Die Schönsten des Jahres

Ganz schön was los im Kalender: Ob Radtourenfahrt (RTF), Marathon oder Jedermannrennen, Hobby-radsportler können praktisch jedes Wochenende aus einer Fülle spannender Abenteuer wählen. Doch welche Events lohnen wirklich? Um euch die Wahl etwas einfacher zu machen, präsentieren wir euch unsere zehn Rennrad-Höhepunkte der Saison zum Mitfahren, fünf im europäischen Ausland und fünf in Deutschland.

## L'Étape du Tour

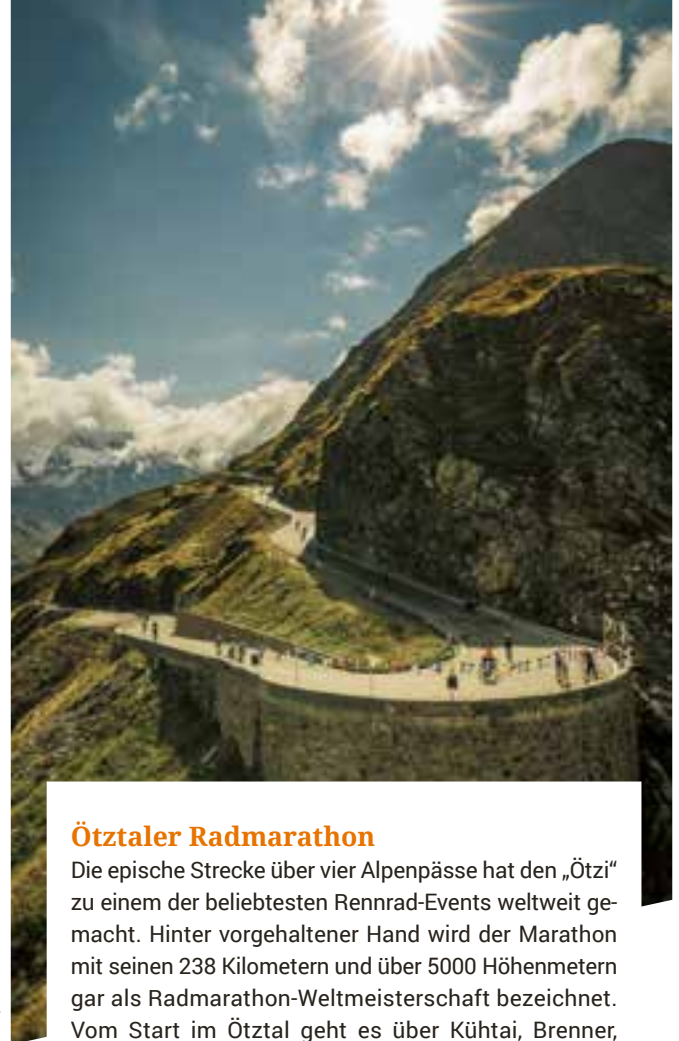
Ja, wenn du dieses Magazin in den Händen hältst, sind die 15.000 Startplätze für L'Étape du Tour 2019 mit Sicherheit schon ausgebucht. Trotzdem müssen wir sie hier nennen, denn so nah wie bei diesem Event kommst du der Tour de France aus Rennfahrerperspektive nur selten. Schließlich kannst du bei L'Étape du Tour eine Original-Étape der sagenumwobenen Frankreichrundfahrt nachfahren. Für dieses Jahr haben sich die Organisatoren dafür die letzte Bergetappe in den Alpen ausgesucht, die etwa über den traumhaft schönen Cormet de Roselend führt. Auf dieser Etappe könnte auch die Entscheidung im Kampf ums Gelbe Trikot fallen.

- Location: Tour de France, Frankreich
  - Datum: 21. Juli 2019
  - Strecke(n): 135 Kilometer und 4.500 Höhenmeter
- [letapedutour.com](http://letapedutour.com)

## Vätternrundan

Mal eine schnelle Runde um den See drehen? Das wird hier eher schwierig, denn bei der berühmten Umrundung des Vätternsees stehen satte 300 Kilometer auf dem Programm. Zwar gibt es auch kürzere Strecken, aber die führen dann natürlich nicht mehr komplett um den zweitgrößten See Schwedens. Und wer fährt für 100 oder 150 Kilometer schon extra nach Südschweden? Auf jeden Fall ist die bereits seit dem Jahre 1966 ausgetragene Vätternrundan ist ein echtes Kult-Event, bei der jedes Jahr zur Mittsommernacht mehr als 20.000 Radsportler ihre Beine kreisen lassen.

- Location: Motala, Schweden
  - Datum: 14.–15. Juni 2019
  - Strecke(n): 300, 150, 100 Kilometer
- [vatternrundan.se](http://vatternrundan.se)



Bildquelle: Ötztal Tourismus

## Ötztaler Radmarathon

Die epische Strecke über vier Alpenpässe hat den „Ötzi“ zu einem der beliebtesten Rennrad-Events weltweit gemacht. Hinter vorgehaltener Hand wird der Marathon mit seinen 238 Kilometern und über 5000 Höhenmetern gar als Radmarathon-Weltmeisterschaft bezeichnet. Vom Start im Ötztal geht es über Kühtai, Brenner, Jaufenpass und Timmelsjoch ins Ziel zurück nach Sölden. Legendar ist der in großen Lettern auf der Passhöhe des Timmelsjochs prangende Spruch „Da hast du deinen Traum!“ Wer mitmachen möchte, ist allerdings auf das Wohlwollen der Glücksfee angewiesen: Die 4000 Startplätze werden unter zehntausenden Bewerbern verlost. Die Registrierung läuft noch bis Ende Februar.

- Location: Sölden/Tirol, Österreich
  - Datum: 1. September 2019
  - Strecke(n): 238 Kilometer, 5.500 Höhenmeter
- [oetztaler-radmarathon.com](http://oetztaler-radmarathon.com)

Bildquelle: Aurelien Vialatte/ASO





Bildquelle: Visitflanders

### Ronde van Vlaanderen Cyclo

Eine echte Legende! Die Flandernrundfahrt zählt zu den fünf Monumenten des Profiradsports – den wichtigsten Eintagesrennen des Jahres. Diese Legende können auch Hobbyradfahrer am eigenen Leib erleben. Einen Tag vor den Profis dürfen sie auf die 229 Kilometer lange Originalstrecke, gespickt mit steilen Rampen und harten Kopfsteinpflasterpassagen. Wer sich das so früh im Jahr noch nicht zutraut, kann auch auf die drei kürzeren Varianten über 74, 139 oder 174 Kilometer ausweichen. Die unglaubliche Begeisterung der Flamen für den Radsport wird er auf jeden Fall zu spüren bekommen.

- Location: Oudenaarde/Flandern, Belgien
- Datum: 6. April 2019
- Strecke(n): Vier Strecken zwischen 74 und 229 Kilometern

[werideflanders.com](http://werideflanders.com)



Bildquelle: L'Eroica

### L'Eroica

O du schöne, alte Radsportzeit: in der traumhaften Landschaft der Toskana erwacht sie jedes Jahr Anfang Herbst wieder zum Leben. Dann rauschen Frauen und Männer in alte Baumwolltrikots gehüllt auf historischen Rennrädern aus Stahl über die Straßen der Region. Und diese Straßen sind überwiegend unbefestigte Schotterpisten, oder wie der Italiener sagt: Strade Bianche. Die zur Teilnahme freigegebenen Räder sind dabei streng limitiert. Stahl ist genauso Pflicht wie Schalthebel am Unterrohr und über dem Lenker verlegte Züge. Mittlerweile gibt es in vielen Teilen der Welt L'Eroica-Ableger – seit letztem Jahr auch in Deutschland: die L'Eroica Germania führt am 24. August 2019 durch den Rheingau.

- Location: Gaiole in Chianti/Toskana, Italien
  - Datum: 6. Oktober 2019
  - Strecke(n): 5 Strecken zwischen 32 und 209 Kilometern
- [eroica.cc](http://eroica.cc)

### EuroEyes Cyclassics Hamburg

Viel mehr geht nicht! Das traditionsreiche Event im Norden Deutschlands gilt als größtes Jedermannrennen Europas. Im August findet es bereits zum 24. Mal statt. Dann treten wieder über 20.000 Radsportler in die Pedale und jagen auf komplett abgesperrten Straßen durch Blankenese und über die Reeperbahn. Zurück im Ziel wartet dann bald der nächste Höhepunkt: der Sprint des Profirennens. Denn neben den Hobbysportlern stehen in Hamburg auch Radsport-Stars wie Marcel Kittel, John Degenkolb oder Peter Sagan am Start – in einem von nur zwei deutschen Rennen der UCI WorldTour.

- Location: Hamburg
- Datum: 25. August 2019
- Strecke(n): 60, 100 und 160 Kilometer

[cyclassics.euroeyes.de](http://cyclassics.euroeyes.de)



Bildquelle: Joosep Martinson/ Getty Images for CYCLASSICS



### Velothon Berlin

Als „schnellste Stadtrundfahrt Berlins“ wird das Jedermannrennen durch die Hauptstadt gerne bezeichnet. Tatsächlich bekommen die über zehntausend Radsportler einiges geboten – wenn sie denn nicht zu schnell durch die Straßen in und um Berlin rasen. Los geht es schon mit dem Start direkt am Brandenburger Tor, vorbei am Schloss Charlottenburg, durch den Grunewald, über den Flughafen Tempelhof und dann vorbei an Schloss Bellevue und Siegessäule zum Zielsprint auf der Straße des 17. Juni. Dank der überwiegend flachen Strecken unterschiedlicher Länge kommen vom Freizeitradler bis zum ambitionierten Jedermann alle auf ihre Kosten.

- Location: Berlin
- Datum: Frühsommer 2019
- Strecke(n): 60, 100 und 160 Kilometer

[velothon.com](http://velothon.com)

### Schwarzwald Super

Über alle Berge geht es beim Schwarzwald Super – zumindest gefühlt. Denn wer den langen Radmarathon durch Deutschlands Rennradrevier Nummer Eins unter die Räder nimmt, darf sich auf fast ein Dutzend knackiger Anstiege freuen. Mit dabei sind so namhafte Berge wie Schauinsland oder Kandel. Das ist dir dann doch zu hart? Dann kannst du unterwegs einfach auf eine der kürzeren Touren abbiegen. Eine Besonderheit des Schwarzwald Super ist auch die herzliche, fast familiäre Atmosphäre und das leckere Essen. Neben regionalen Spezialitäten gibt es dabei auch superleckere Kuchen. Dafür kann man sich auch mal ein bisschen quälen.

- Location: Münstertal/Baden-Württemberg
- Datum: 25. August 2019
- Strecke(n): 110/3000, 175/4700 und 260/6500 Kilometer/Höhenmeter

[schwarzwald-super.de](http://schwarzwald-super.de)



### Rad am Ring

Nein, Rad am Ring ist nicht nur einfach irgendein Radrennen. Denn erstens geht es hier über eine der legendärsten Strecken der Welt: den Nürburgring mit seiner berühmten Nordschleife. Und die hat es mit ihren knapp 25 Kilometern und 500 Höhenmetern richtig in sich. Zweitens ist Rad am Ring aber vor allem ein drei Tage währendes Fahrrad-Festival, mit vielen Disziplinen von E-Bike-Touren über MTB-Rennen bis zum Haupt-Event: dem großen 24-Stunden-Rennen auf der Nordschleife. Dazu gibt es eine Expo und eine bunte Show drumherum. Kurzum: das musst du einfach erlebt haben!

- Location: Nürburgring/Rheinland-Pfalz
- Datum: 26.–28. Juli 2019
- Strecke(n): u. a. 25, 75 und 150 Kilometer

[radamring.de](http://radamring.de)

### Mecklenburger Seen Runde

Mit dem Fahrrad eine Runde um den See? Da war doch was? Richtig: die Mecklenburger Seen Runde wurde 2014 in Anlehnung an die berühmte Vätternrundan aus der Taufe gehoben. Doch die Sause über die Mecklenburgische Seenplatte hat sich ganz schnell emanzipiert. Schon nach wenigen Jahren gehört sie zu den beliebtesten Radsport-Events in Deutschland. Kein Wunder, ob der wunderschönen Strecke durch Deutschlands grünen Nordosten. Ganz besonderes Erlebnis: Wer für die 300 Kilometer etwas mehr Zeit einplanen will, kann schon am Vorabend starten und durch die Nacht in den Sonnenaufgang fahren.

- Location: Mecklenburg-Vorpommern
- Datum: 24.–25. Mai 2019
- Strecke(n): 90 und 300 Kilometer

[mecklenburger-seen-runde.de](http://mecklenburger-seen-runde.de)






# VAUDE

*The Spirit of Mountain Sports*

## →enJOY YOUR RIDE

Perfekt ausgerüstet auf dem eMTB

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht Dich bei deinem E-Abenteuer mit der richtigen Ausrüstung zu unterstützen. Und das nicht nur auf dem E-MTB. Wir bieten funktionale und gleichzeitig komfortable Produkte für Deine individuellen Bedürfnisse auf dem E-Bike.

 [vau.de/enJOY](https://vau.de/enJOY)

 [#enJOYYOURRIDE@vaudesport](https://www.instagram.com/enJOYYOURRIDE@vaudesport)

# Die E-erfolgsgeschichte Willkommen im Alltag

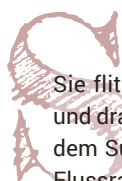


Bildquelle: Haibike



Bildquelle: Bergamont

Vom Boom zum Dauerbrenner. Das E-Bike ist nicht mehr von Deutschlands Straßen und Radwegen wegzudenken.



Sie flitzen drinnen durch die große Stadt und draußen durch das Dorf, sie parken vor dem Supermarkt oder schweben über den Flussradweg, sie sausen durch die Straßen und über die Berge: E-Bikes! Oder genauer gesagt: Pedelecs. Die per Elektromotor die Pedalkraft des Menschen unterstützenden Fahrräder haben es geschafft. Boom war gestern, Alltag ist heute. Denn aus diesem sind E-Bikes für immer mehr Menschen kaum noch wegzudenken. Rund 3,5 Millionen Stück rollen mittlerweile über Deutschlands Straßen, schätzen die Experten vom Zweirad-Industrie-Verband (ZIV). Allein im vergangenen Jahr wurden rund 850 000 Elektro-Fahrräder zwischen der Nordsee und den

Alpen verkauft. Langfristig, so die Erwartung der ZIV-Experten, wird jedes dritte Fahrrad Extrapower aus dem Elektromotor liefern.

## Durchbruch made in Germany

Wer solche Zahlen vor 10, 15 Jahren prognostiziert hätte, wäre wohl bestenfalls müde belächelt worden. Doch genau zu jener Zeit fiel eine Entscheidung, die enormen Einfluss auf den Siegeszug des E-Bikes haben sollte: die deutsche Traditionsmarke Bosch wagte den Einstieg in das Abenteuer E-Bike. 2010 präsentierte der Weltkonzern aus Gerlingen bei Stuttgart einen für damalige Verhältnisse revolutionären Mittelmotor – und brachte damit richtig Schwung in den



Ganz schön smarter Begleiter! Egal ob im Sport oder im Alltag: Das E-Bike ist die clevere Wahl für moderne Menschen, die sich schnell und individuell bewegen wollen.

noch überschaubaren Markt. Schon bald zählte für die Kunden oft vor allem, dass ein Bosch-Motor ihr E-Bike antreibt. Der eigentliche Fahrradhersteller trat fast schon in den Hintergrund. Im Angesicht dieser Erfolgsgeschichte warfen bald weitere renommierte Marken ihren Hut in den Ring und brachten E-Bike-Antriebe auf den Markt. Automobilzulieferer Brose etwa oder der Fahrrad-Gigant Shimano. Doch auch arrivierte E-Bike-Größen wie Yamaha entwickelten neue, starke Systeme. Heute drängen mehr Hersteller als je zuvor auf den begehrten Markt. Oft sind es Unternehmen aus der Automobilbranche, die am „kleinen Fahrrad“ erste Erfahrungen mit dem Thema Elektromobilität sammeln wollen. Denn hier finden sie die Antwort auf die Frage nach der Mobilität der Zukunft. Diese Entwicklung hilft nicht nur dem Kunden, sondern auch dem E-Bike-Markt. Getreu dem Motto: Konkurrenz belebt das Geschäft. Dass sie das tut, belegen die Absatzzahlen. Längst verkauft mancher Hersteller mehr E-Bikes als konventionelle Fahrräder. Marken

wie Riese & Müller oder Haibike konzentrieren sich heute beinahe ausschließlich auf das Geschäft mit den Fahrrädern mit dem berühmten „eingebauten Rückenwind“. Doch auch wenn das E-Bike speziell in Deutschland und Europa seit etwa zehn Jahren seinen großen Siegeszug feiert: die Idee selbst ist nicht neu. Denn das E-Bike gibt es schon länger. Viel länger. Bereits Anfang der 1990er-Jahre wurde das Hercules Electra in Deutschland zugelassen. Noch einmal 20 Jahre zuvor hatte Panasonic-Firmengründer Konuske Matsushita einen Prototypen für ein E-Bike vorgestellt. Und

---

***Bereits im Jahr 1932 wurde ein Fahrrad mit elektrischem Hilfsmotor vorgestellt.***

---

als eines der ersten Fahrräder mit elektrischem Zusatzmotor überhaupt gilt das Simplex Philips. Jahrgang: 1932!

RIDER:  
SAM PILGRIM

BIKE:  
2019 XDURO ALLMTN 6.0

LOCATION:  
LA PLAGNE

**WE  
ARE**  
ePERFORMANCE

**LET'S  
GO  
HAIBIKING!**

[haibike.com](https://www.haibike.com)  
[haibike.de](https://www.facebook.com/haibike.de)  
[haibikeofficial](https://www.instagram.com/haibikeofficial)

**HAIBIKE**



Bildquelle: Riese &amp; Müller

Einfach unabhängig: E-Bikes gibt es nicht nur längst für wirklich jede Fahrrad-Gelegenheit – sie bieten mittlerweile auch richtig hohe Reichweiten und einen schnittigen Look.

### Überzeugende Argumente

Fast 90 Jahre ist das jetzt her, doch der ganz große Durchbruch ließ lange auf sich warten. Aber jetzt! Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile des E-Bikes für sich. Und da gibt es eine ganze Menge.

#### Eine kleine Auswahl:

- Entspannt und doch zügig mit dem Rad ins Büro fahren, ohne dort mit veritablen Schweißflecken in der Kleidung aufzufallen.
- Endlich auf der Radtour mit dem fitteren Partner mithalten.
- Speziell im Stadtverkehr schnell ans Ziel kommen, ohne im Auto-Stau stehen zu müssen.
- Sich endlich die ewige Suche nach einem Parkplatz für das Auto sparen.
- Trotz körperlicher Einschränkungen, etwa nach einer Krankheit oder Operation, weiterhin auf dem Zweirad mobil sein.
- Mit Anhänger oder E-Lastenrad unkompliziert und mühelos auch mal den Wocheneinkauf nach Hause oder die Kinder in den Kindergarten bringen.
- Einfach noch mehr Spaß am Fahrradfahren haben.

Hält man sich diese Argumente vor Augen wird klar: das E-Bike ist gekommen um zu bleiben. Und es entwickelt sich rasant weiter. Wo vor wenigen Jahren

noch klobige Akkus und ausladende Motoren einen mehr oder weniger konventionellen Fahrradrahmen schmückten, verschwinden die Bauteile mehr und mehr aus dem Blickfeld. Dank kompakter, in den Rahmen integrierter Antriebe sind moderne E-Bikes nicht nur richtig schick, sondern oft auch kaum noch von herkömmlichen Fahrrädern zu unterscheiden. Dazu arbeiten die Motoren von Generation zu Generation leiser und harmonischer, während die Akkus immer größere Reichweiten erlauben. Kein Wunder, dass beinahe jeder Kunde nach seiner ersten Fahrt mit einem E-Bike begeistert vom Sattel steigt. Wer das selbst im Jahre 2019 noch nicht glaubt, der sollte es unbedingt mal ausprobieren. **Aber schnell.**

---

**3,5 Millionen E-Bikes  
auf Deutschlands Straßen**

---

# VERGLEICH: GESTERN VS. HEUTE

Kinder, wie die Zeit vergeht!  
Am Beispiel von Haibikes erstem E-Mountainbike zeigt BIKEBOOK, wie sich die Technik in wenigen Jahren entwickelt hat.

**2011**  
**Haibike eQ Xduro**  
(3299 Euro)



SCHALTUNG:  
12 VS 10 GÄNGE

AKKU UND MOTOR  
VOLLSTÄNDIG IN DEN  
RAHMEN INTEGRIERT

**2019**  
**Haibike XDuro AllMTN 10.0**  
(8999 Euro)



AKKU:  
630 VS 288 WH

INTEGRIERT: RÜCKLICHT  
UND SCHEINWERFER

FEDERWEG:  
150 VS 120 MM

MOTOR:  
120 NM VS. 50 NM

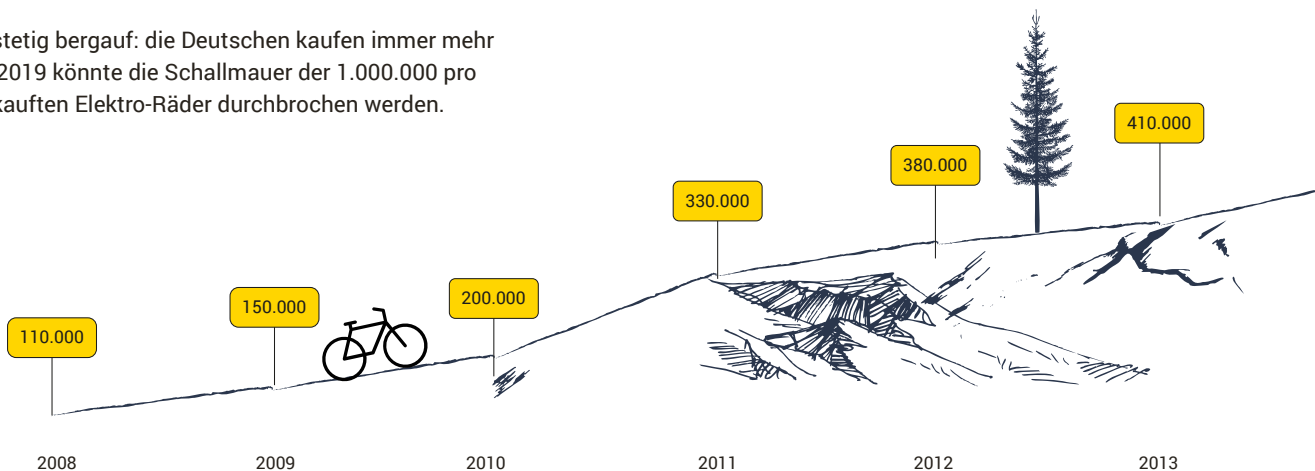
LAUFRÄDER:  
27,5 VS 26 ZOLL

MATERIAL:  
CARBON VS. ALU

Bildquelle: Haibike

## Absatz von Elektrorädern

Es geht stetig bergauf: die Deutschen kaufen immer mehr E-Bikes. 2019 könnte die Schallmauer der 1.000.000 pro Jahr verkauften Elektro-Räder durchbrochen werden.



# MOTORENKONZEPTE

Mehr als nur reine Geschmackssache: Die Position des Elektromotors hat gravierenden Einfluss auf die Fahreigenschaften eines E-Bikes. BIKEBOOK erklärt die wesentlichen Unterschiede.



Bildquelle: Bosch



Bildquelle: Ansmann



Bildquelle: Alber

## Mittelmotor:

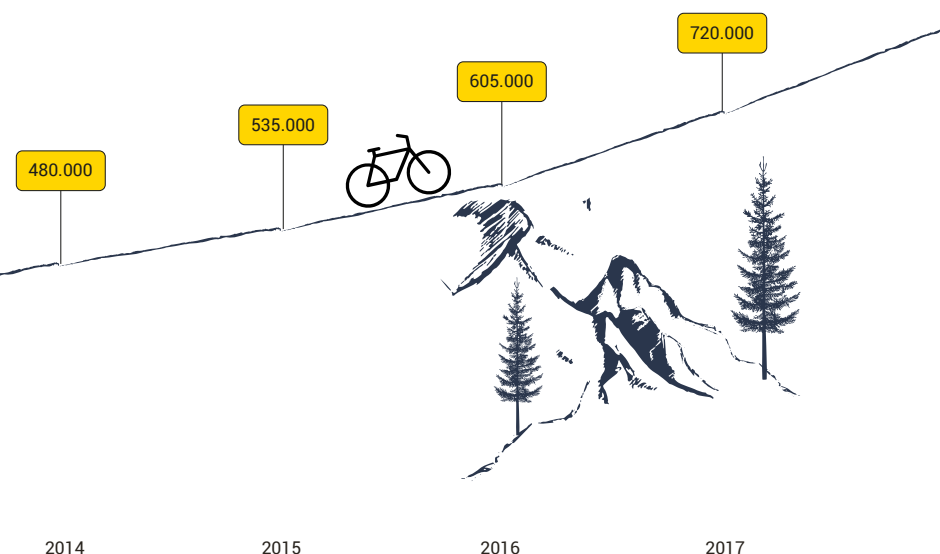
Der ins Tretlager integrierte Antrieb ist Standard an modernen E-Bikes. Vorteile sind etwa der niedrige Schwerpunkt des Rades, die Nähe zum meist am Unterrohr platzierten Akku und ein besonders natürliches Fahrgefühl.

## Frontmotor:

Der Nabenmotor im Vorderrad ist die einfachste Art, ein Fahrrad zu elektrifizieren. Heute wird er nur noch selten verbaut, oft an besonders günstigen Modellen. Dafür ist er gut zur Nachrüstung eines herkömmlichen Fahrrads geeignet.

## Heckmotor:

Der Nabenmotor im Hinterrad wurde lange speziell an sportlich ausgelegten E-Bikes wie E-MTB oder schnellen S-Pedelecs verbaut. Kleinere Versionen kommen heutzutage vermehrt in Modellen zum Einsatz, die kaum noch als E-Bike zu erkennen sind. Heckmotoren erlauben mitunter Rekuperation, also die Rückgewinnung der Bremsenergie zum Aufladen des Akkus.



Schätzung für 2018:  
850.000 E-Bikes

Das entspricht  
einem Zuwachs von  
ca. **772 %** in  
**10 Jahren**

Quelle: Zweirad-Industrie-Verband (ZIV)

# ER- SCHWING- LICH

DANK LEASING/JOBRAD

„Das kann ich mir nicht leisten!“ Diese Aussage ist bei Preisen ab etwa 2000 Euro für ein ordentliches E-Bike oft nachvollziehbar. Die gute Nachricht: das stimmt meist gar nicht. Denn da auch die Politik zumindest ein Stück weit den Vorteil von Fahrrad und E-Bike für die Zukunft des Verkehrs erkannt hat, gibt es Unterstützungsmöglichkeiten bei der Anschaffung. So wird in einigen Städten und Bundesländern mittlerweile die Anschaffung eines E-Lastenrades gefördert (siehe Tabelle). Eine speziell für Angestellte und Selbstständige sehr interessante Möglichkeit stellt auch das Leasing dar. Das E-Bike als Dienstfahrzeug, sozusagen. Per Gehaltsumwandlung wird dabei monatlich ein festgelegter Betrag vom Lohn einbehalten – mit erheblichen steuerlichen Vorteilen für den Kunden. Über Anbieter wie Jobrad lassen sich so mehr als 25 Prozent des Kaufpreises einsparen. Sprich: Das 2500-Euro-Rad kostet dann etwa nur noch 1900 Euro, (Beispielrechnung) die über einen Zeitraum von 36 Monaten abbezahlt werden.



Bildquellen: Shutterstock.com/one line man, Hercules



Bildquelle: Riese & Müller



Bildquelle: Cannondale



Bildquelle: Husqvarna





## Hier wird das Lastenrad gefördert

(Stand bei Redaktionsschluss)

Baden-Württemberg:	bis maximal 3000 Euro (nicht für Privatpersonen)
Nordrhein-Westfalen:	bis maximal 1000 Euro (in Kommunen mit Stickoxid-Grenzwertüberschreitungen)
Bamberg:	bis maximal 500 Euro
Berlin:	bis maximal 1000 Euro
Dachau:	bis maximal 1000 Euro
Heidelberg:	bis maximal 500 Euro
Limburg:	pauschal 600 Euro
München:	25 Prozent der Nettokosten bis maximal 1000 Euro
Regensburg:	bis maximal 1000 Euro
Sonthofen:	bis maximal 800 Euro
Stuttgart:	bis maximal 2000 Euro
Wolfratshausen:	bis maximal 1000 Euro



Bildquelle: Gazelle

Bildquelle: Hercules

## E-RENNRAD

Ein großes Thema der Saison sind Rennräder mit Elektromotor. Immer mehr Hersteller bieten entsprechende Modelle an. Kritiker monieren, dass ein Motor an einem Sportgerät wie dem Rennrad sinnfrei sei. Andere Menschen freuen sich, dass sie endlich (wieder) mit dem Rennrad über alle Berge kommen oder auch mal eine flotte Tour mit stärkeren Freunden unternehmen können.

Cannondale Synapse Neo



Bildquelle: Cannondale

# E-Bike-Typen: Welches E-Bike passt zu mir?

## E-LASTENRAD



Urban Arrow

Bildquelle: Urban Arrow

sich der Siegeszug des E-Bikes als wahrer Segen. Denn unterstützt von der Elektro-Power saust das E-Lastenrad problemlos über die Straßen und auch manchen Hügel hinauf. Immer mehr Menschen entdecken das Potenzial dieser E-Bike-Gattung. Sie hat ohne Zweifel das Zeug, dem kleinen Stadtauto oder sogar Lieferwagen ernsthaft Konkurrenz zu machen. Einer aktuellen Studie der Hochschulen in Amsterdam und Rotterdam zufolge stellen E-Lasten-

Schwere Einkäufe, süße Kinder oder auch mal etwas sperrigere Gegenstände transportieren? Für solche Aufgaben ist das Lastenrad eine tolle Erfindung. Doch es hat einen gravierenden Nachteil: So ein per se schweres und dann auch noch beladenes Fahrrad zu bewegen, kann ziemlich anstrengend sein. Genau hier erweist

rädern in größeren Städten eine attraktive Alternative für etwa 20 Prozent der Lieferwagen dar. Entsprechend wird die Anschaffung auch in Deutschland sowohl für die gewerbliche als auch private Nutzung zunehmend aus öffentlicher Hand gefördert (siehe Kasten Seite 17).

## S-PEDELEC



Riese & Müller Charger GT touring HS

Bildquelle: Riese & Müller

Ganz schön flott: Dank Tretkraftunterstützung bis 45 km/h hält das S-Pedelec in der Stadt mit jedem Auto mit. So eignet es sich etwa perfekt zum schnellen Berufspendler-Mobil für Strecken bis jenseits der 20 Kilometer. Allerdings: für die schnellen E-Bikes besteht Versicherungs- und Helmpflicht, zudem dürfen sie in der Regel nicht auf Radwegen fahren.

## KOMPAKTRAD

Macht sich klein: Kompakte E-Bikes eignen sich vor allem als Modell für Menschen mit wenig Platz in der Wohnung oder im Büro, aber auch als kleiner Vor-Ort-Flitzer für den Wohnmobil-Urlaub. Wer es richtig klein mag, greift zum Elektro-Faltrad.



Hercules Robfold

Bildquelle: Hercules

## STADT

Ganz gleich ob praktisches Alltagsrad mit viel Komfort und tiefem Durchstieg oder hipper Lifestyle-Flitzer: Das E-Bike setzt die Stadt voll unter Strom. Egal ob die Fahrt zur Arbeit, zum Markt oder zum Café ansteht: das E-Bike ist immer zur Stelle und bringt seinen Fahrer schnell und sicher ans Ziel. Nachholbedarf haben viele Städte aber noch in Sachen Infrastruktur, von guten Radwegen über sichere Abstellmöglichkeiten bis zu Ladestationen (siehe Interview Greenpeace Seite 43).



ab 5199 Euro

Bildquelle: Flyer

Flyer Upstreet 5 7.20 HS D1

## E-MTB

Anfänglich schwer verschrien, hat sich das E-Mountainbike mittlerweile zum absoluten Kassenschlager entwickelt. Denn selbst die größten Skeptiker müssen nach der ersten Probefahrt zugeben: das macht richtig viel Spaß. Und wer ordentlich in die Pedale tritt, schwitzt nicht weniger als während einer herkömmlichen Mountainbike-Tour. Dafür kommt er schneller die Berge hoch und hat so mehr Zeit für die schnelleren Passagen. Selbst Profisportler nutzen immer häufiger Modelle mit E-Motor, um etwa an ihrer Technik in der Abfahrt zu feilen.

Auch der Weltradsportverband UCI honoriert den Stellenwert des E-Mountainbikes: für 2019 wurde die erste offizielle E-Mountainbike-Weltmeisterschaft angekündigt. Modelle gibt es mittlerweile in Hülle und Fülle, vom schnellen Hardtail bis zur vollgefederten Downhill-Maschine.



7500 Euro

Bildquelle: Rocky Mountain

Rocky Mountain Altitude Powerplay Carbon 70

## TOUR

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er das mittlerweile oft problemlos auch mit dem E-Bike machen. Leichte, fahrstabile Modelle mit hoher Reichweite laden zu schönen Tagestouren, aber auch zum Wochenend-Trip oder gar einem kompletten Fahrradurlaub. Dazu passt, dass immer mehr Hotels und Gasthäuser auf E-Bikes eingestellt sind und etwa sichere Abstellanlagen und Möglichkeiten zum Laden des Akkus anbieten.



3099 Euro

Bildquelle: Kalkhoff

Kalkhoff Image 5.1 XXL

# CLEVERES ZUBEHÖR FÜR DICH UND DEIN E-BIKE



Bildquelle: Bosch

## SICHERHEIT: Bosch ABS

Alles unter Kontrolle: Was sich bei Auto und Motorrad mehr als bewährt hat, gibt es jetzt auch fürs E-Bike – das Antiblockiersystem. Bosch bietet es seit Herbst für die Performance-Line-Motoren an. Das unter dem Lenker positionierte System erkennt etwa, wenn das Vorderrad zu blockieren droht und reguliert das Bremsverhalten. Auch das Risiko eines beim starken Bremsvorgang abheben des Hinterrades und ein etwaiger Überschlag wird reduziert. Frag deinen XXL-Händler vor Ort nach verfügbaren Modellen.



Bildquelle: Cobi

## COCKPIT: Cobi

Voll vernetzt: Cobi stellt die Verbindung zwischen deinem Smartphone und deinem E-Bike oder auch normalen Fahrrad her. So verleihst du deinem Rad ungeahnte Fähigkeiten, wie eine integrierte Alarmanlage, eine Halterung mit eingebauter Smartphone-Ladestation, GPS-Navigation oder ein intelligentes Lichtsystem.

## HELM: KED B-Vis

Radfahren mit Köpfchen: Nicht nur die hohen Schutzigenschaften machen den B-Vis zur ersten Wahl für E-Bike-Fahrer. Dank reflektierendem Material ist der Helm für andere Verkehrsteilnehmer von allen Seiten besonders gut sichtbar, das Schutznetz hält lästige Insekten draußen und durch das Boa-Drehrad ist der Helm schnell eingestellt. Clou nicht nur für Brillenträger: das abnehmbare und selbsttönende Visier.



Bildquelle: KED



Bildquelle: Abus

## SCHLOSS: Abus Bordo Alarm

Alarmanlage fürs Fahrrad: Ja, so ein E-Bike kann eine kostspielige Investition sein. Um so wichtiger ist es, das gute Stück sicher anzuschließen. Dabei wirkt das Bordo Alarm gleich doppelt. Erstens macht das Faltschloss aus speziell gehärtetem Stahl den Langfingern das Leben schwer. Und zweitens schlägt das Schloss verdammt laut Alarm, wenn jemand versucht es zu knacken.

Bildquelle: Schwalbe



28,90 Euro

**REIFEN:**  
**Schwalbe Energizer Plus**

Schnell, verlässlich und vielseitig: mit dem Energizer Plus bietet Schwalbe einen speziell für das E-Bike entwickelten Reifen. Eine besondere Reifenmischung sorgt für einen sehr haltbaren und griffigen Reifen mit trotzdem sehr geringem Rollwiderstand. Auch als Version mit speziellem Tourenprofil erhältlich.

Bildquelle: Ergotec



39,99 Euro

**PEDAL: Ergotec EP-1**

Voll im Tritt: Die optimale Kraftübertragung ist beim E-Bike nicht nur in Sachen Motor wichtig, sondern auch wenn es um die Kraft der Beine geht. Hier helfen große, ergonomische Pedale wie das EP-1 von Ergotec. Dank der anatomisch geformten Trittfäche gehören Probleme mit den Füßen der Vergangenheit an. Zudem sorgt die rutschfeste Trittfäche für sicheren Halt.

Bildquelle: Vaude



49,95 & 19,95 Euro

**RUCKSACK: Vaude eBracket, 28 L**

Einfach alles dabei: Der neue Rucksack von Vaude bietet mit seinen 28 Litern nicht nur Platz für Werkzeug, Trinksystem und Proviant, sondern ist auch voll auf E-Biker zugeschnitten. Etwa mit einem separaten Fach für Ladegerät und Ersatzakku oder dem Display-Täschchen am Hüftgurt.

**LICHT: Lezyne Hecto StVZO E50 und Fender Rear StVZO**

Leuchtendes Beispiel: Diese speziell auf die deutsche Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) ausgerichtete Lichtkombination bietet sich als hochwertige Option zum Nachrüsten oder Upgraden des E-Bikes an. Die Leuchten sind kompatibel zu den gängigen Motoren und sollten vom Fachmann installiert werden.



16,00 Euro

Bildquelle: Lezyne/Fender

# FITNESS-UPGRADE FÜR RADFAHRER

Schon unser Sportlehrer wusste: Dehnen ist wichtig. Das gilt auch für Radfahrer, besonders wenn es um die Beinmuskulatur geht. BIKEBOOK zeigt fünf einfache Après-Ride-Dehnübungen.

Es gibt Dinge im Leben, die sind einfach unbestritten. Dazu gehört ganz klar: Fahrradfahren ist gesund. Denn regelmäßige Bewegung hält fit und beugt Krankheiten vor. Trotzdem sollten auch Radfahrer ein bisschen auf sich achten. Denn wer länger im Sattel sitzt, neigt zur Verkürzung seiner Muskulatur. Das kann zu Fehlbelastungen oder gar erhöhtem Verletzungsrisiko führen – und zwar nicht nur bei sportlichen Radfahrern. Doch keine Sorge, mit ein paar einfachen und schnellen Gegenmaßnahmen bekommt ihr die Sache schnell in den Griff. „Das Zauberwort heißt Stretching“, verrät Fitnessfachmann Jürgen Parbel von Fahrrad XXL Franz in Mülheim-Kärlich. „Spezielle Muskeln und Bänder sind gerade bei Radfahrern anfällig, vor allem natürlich im Bereich von Beinen und Gesäß“, erklärt er. Abhilfe schaffen ein paar kleine Dehnübungen nach der Fahrt, denn sie bringen die Muskelfasern wieder auf ihre natürliche Länge. „Dabei braucht es gar keinen großen Krafteinsatz, leichtes Dehnen reicht schon“, sagt Jürgen Parbel.

Positiver Nebeneffekt: Stretching unterstützt gleich noch bei der Regeneration, sorgt also für eine schnellere Erholung der Muskulatur. Aber auch vor der Fahrt kann ein kurzes Andehnen sinnvoll sein. „Wer etwa den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen hat, sollte die Muskeln so auch kurz wieder in entspannte Startposition bringen, bevor er auf den Sattel steigt“, empfiehlt Jürgen Parbel.

Im BIKEBOOK erklärt er fünf einfache Stretching-Übungen für Fahrradfahrer.

Benötigtes Zubehör: Fitnessmatte



## 1. BEINBEUGER

Dem hinteren Oberschenkelmuskel, dem Beinbeuger, kommt beim Radfahren eine besondere Bedeutung zu. Denn der Name verrät: über ihn wird das Knie gebeugt. Seine Verkürzung kann eine Fehlbelastung von Kniegelenk und Wirbelsäule nach sich ziehen. Um das zu verhindern, legst du dich flach auf den Rücken. Am besten nutzt du dazu eine Fitnessmatte als Unterlage. Jetzt streckst du ein Bein möglichst gerade nach oben. Umfasse den Oberschenkel mit beiden Händen und ziehe ihn Richtung Brust. Alternative: strecke beide Beine im Sitzen nach vorne aus, greife die Fußspitzen mit den Händen und ziehe sie zu dir heran.



## 2. BEINSTRECKER

Wer das Bein beugt, muss es auch wieder strecken, um in die Pedale treten zu können. Dafür ist die vordere Oberschenkelmuskulatur zuständig, der Beinstrecker. Seine Verkürzung bedeutet etwa zusätzliche Belastung für das Kniegelenk und den Rücken. Um den Beinstrecker zu dehnen, ziehst du im Stehen ein Bein zum Gesäß. Mit dem Standbein gehst du dabei am besten ganz leicht in die Beugung.

3



### 3. HÜFTBEUGER

Auch die Funktion des Hüftbeugers liegt schon in seinem Namen. Er ist auf dem Rad sehr wichtig, wird dabei aber nicht komplett gestreckt. Das macht ihn anfällig für Verkürzungen, die zu Leistenproblemen führen können. Um den Hüftbeuger zu dehnen, kniest du dich zunächst auf die Fitnessmatte und machst dann einen Ausfallschritt nach vorn. Den vorderen Fuß stellst du komplett auf den Boden, die Hände legst du auf das Knie. Jetzt schiebst du das Becken nach vorn, ohne dabei jedoch ins Hohlkreuz zu gehen. Dabei hilft es, wenn du den Oberkörper leicht nach vorne beugst.

### 4. WADEN

Die Muskeln in den Waden sind vor allem für die Beugung des Fußes zuständig. Eine Verkürzung kann etwa zu Schmerzen in den Knien aber auch Hüftproblemen führen. Um sie zu dehnen, machst du einen großen Schritt nach vorn und streckst das hintere Bein durch. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und die Füße bleiben komplett am Boden. Die Hände kannst du auf den Oberschenkel legen oder dich an einer Wand abstützen.

4



5



### 5. HANDBEUGER

Neben den Beinen belastest du beim Radfahren auch deine Hände und Arme nicht unerheblich, speziell auf längeren Strecken. Folgen einer Überlastung können Handgelenkbeschwerden oder etwa das Karpaltunnelsyndrom sein, eine Beschädigung der Nerven. Neben der richtigen Sitzposition auf dem Rad, passenden Griffen sowie guten Handschuhen, kann auch diese Übung vorbeugen. Dazu streckst du den Arm nach vorn, umfasst mit der anderen Hand die Fingerspitzen und ziehst sie leicht zum Körper.



*Pierre Bischoff, 33 Jahre | Aufgrund einer verlorenen Wette entdeckte der studierte Betriebswirt aus Duisburg die Liebe zu extrem langen Fahrradtouren. Seinen ersten größeren Sieg feierte er im Jahr 2009 als Solist beim 24-Stunden-Rennen „Rad am Ring“. 2016 gewann er als erster Deutscher das Race Across America, 2018 schließlich das Red Bull Trans-Siberian Extreme. Bischoff lebt heute im österreichischen Nauders am Reschenpass.*

*„First of all:“*

*Fahrrad mit oder ohne Motor? Ohne Motor.*

*Berge oder Meer? Berge.*

*Stadt oder Land? Land.*

*Frühling oder Herbst? Frühling.*

*Tiramisu oder Obstsalat? Tiramisu.*

*Größte Erfolge | 24h Rad am Ring 2009,*

*24h Duisburg 2011 und 2013, Race Across America 2016,*

*Ultracycling-WM 2017, Red Bull Trans-Siberian Extreme 2018,*

*Duisburgs Sportler des Jahres 2016 und 2017*



# Tritt für Tritt

## Abenteuer Fahrrad – per Rennrad nach Wladiwostok und zurück

**Extremradfahrer absolvieren unvorstellbare Distanzen im Renntempo, Radreisende entdecken die Welt bei wochen-, ja monatelangen Touren. Pierre Bischoff hat beides miteinander kombiniert: Bei seiner Tour durch Sibirien nach Wladiwostok – und wieder zurück.**

# D

Der Herbst kann so schön sein. An einem sonnigen Samstagvormittag im November 2018 rollt eine Handvoll Rennradfahrer entspannt am Rhein entlang gen Norden. Rund 90 Kilometer misst ihre Etappe von Siegburg nach Duisburg – mit einem fest eingeplanten Stopp für Kaffee und Kuchen in Köln. Empfohlene Spezialität des Café Braun im Rathenauviertel: der hausgemachte Apfelkuchen. Einer der Sportler zeigt dabei besonderen Appetit: Pierre Bischoff. Für den Extremradfahrer geht es heute nicht einfach nur von Siegburg in seine Heimatstadt Duisburg. Für ihn geht es nach dem Kuchen ins Finale eines großen Abenteuers. Ein Abenteuer, das genau 109 Tage und rund 17.000 Kilometer vorher begann. Eine gigantische Tour von Moskau nach Wladiwostok und von

dort nach Hause nach Duisburg – mit dem Rennrad, wohlgemerkt.

Für normalsterbliche Rennradfahrer erscheint es schon ziemlich verrückt, nahezu ohne Schlafpause rund 4800 Kilometer quer durch die USA zu radeln. Pierre Bischoff hat es gemacht und 2016 als erster Deutscher das berühmte Race Across America gewonnen. Für viele das härteste Radrennen der Welt. Vielleicht sogar noch ein bisschen verrückter erscheint es, in 14 Etappen rund 9100 Kilometer quer durch Russland zu radeln. Pierre Bischoff hat es gemacht und 2017 den zweiten Platz des Red Bull Trans-Siberian Extreme belegt, dem wohl härtesten Etappenrennen der Welt. Und was nimmt der Kerl sich dann folglich für 2018 vor: das Ziel in Wladiwostok als Erster zu erreichen, natürlich. „Und wo ich schon mal da bin, kann ich doch auch gleich mit dem Fahrrad wieder zurück nach Hause fahren“, denkt er sich. Verrückt.



### Schnell Richtung Osten ...

Den ersten Teil des Plans setzt er dann auch ziemlich eindrucksvoll in die Tat um. Der 33-jährige Junge aus dem Ruhrpott übernimmt schnell das Kommando in dem kleinen aber feinen 6-Mann-Fahrerfeld. Und spätestens als mit dem russischen Radprofi Wladimir Gussew sein größter Konkurrent die Segel streichen muss, ist klar: Im zweiten Anlauf wird Pierre Bischoff das Red Bull Trans-Siberian Extreme gewinnen.

Trotzdem ist das Rennen alles andere als ein Zuckerschlecken. Entlang der Route der Transsibirischen Eisenbahn geht es über endlos lange Straßen durch oft unendlich weit erscheinende Landschaften. Die Sportler kurbeln durch Kazan, Perm, Jekaterinburg, Nowosibirsk, vorbei am Baikalsee, durch Ulan ... um nur einige wenige der namhaften Wegmarkierungen zu nennen. Die längste Etappe misst für sich alleine satte 1400 Kilometer. Zum Vergleich: Dafür sind die Jungs bei der Tour de France gut anderthalb Wochen lang unterwegs. Pierre Bischoff benötigt nur gut zwei Tage. Im Ziel des Rennens in Wladiwostok liegt er satte 17 Stunden vor dem Zweitplatzierten. In 13 Tagen ist er mit dem Rad durch acht Zeitzonen geflogen. Eine unglaubliche Leistung.

**„Man muss einfach raus in die Welt, um zu sehen wie sie wirklich ist.“**

**Red Bull Trans-Siberian Extreme | Das Radrennen von Moskau nach Wladiwostok gilt als längstes und härtestes Etappenrennen der Welt. Es folgt dem Verlauf der Transsibirischen Eisenbahn und führt auf 15 Etappen über 9100 Kilometern quer durch Sibirien. Erstmals ausgetragen wurde das Rennen im Jahr 2015. Insgesamt haben erst neun Sportler alle Etappen bis nach Wladiwostok erfolgreich absolviert. Pierre Bischoff gelang dies als erstem Sportler zweimal.**

### ... und ganz langsam wieder zurück.

Das wahre Abenteuer jedoch wartet erst noch. Genaugenommen wartet in Wladiwostok aber erstmal ein Fahrrad-Anhänger auf Pierre Bischoff, bepackt mit Zelt, Schlafsack, Gaskocher und allem, was man noch so braucht fürs Leben als Rennrad-Nomade. Bischoff klemmt den Anhänger ans Rad und strampelt los. Immer Richtung Westen. Immer Richtung Heimat. Die Mission: die Welt erobern, Menschen und Kulturen kennenlernen, den Kopf frei bekommen,

viel Zeit für sich und seine Gedanken haben. Ziemlich schnell kreisen seine Gedanken allerdings vor allem darum, was er während der Vorbereitung so alles nicht bedacht hatte. Die schweren Gepäcktaschen vorne an der Gabel etwa, die das Rad fast un-

beherrschbar erscheinen lassen, und deshalb schon nach dem allerersten Kilometer nach hinten an den Anhänger wandern. Oder der jetzt fast 40 Kilogramm schwere Anhänger, mit dem jeder noch so kleine Anstieg zu einer richtig harten Herausforderung wird. Und erst recht jede Abfahrt. Mehr als Tempo 30 ist nicht drin. Als Bischoff es doch versucht, folgt dem eleganten Schlagloch-Ausweichmanöver bei Tempo 40 ein Sturz. Kurz sortiert, nichts Schlimmes passiert, weiter geht's. Abends im Zelt fehlt dann auch noch die Isomatte. Die muss wohl noch daheim liegen.

Und dann war da ja noch die Sache mit den Bären und den Tigern. Die, so teilte ihm ein Russe freundlicherweise kurz vor der Fahrt uns Ungewisse mit, würden schließlich hier in Sibirien frei herumlaufen. „Ich hatte keine Ahnung, wie ich mich bei einer solchen Begegnung hätten verhalten sollen“, gesteht Bischoff. Sein Testament allerdings hat er vor der Reise noch gemacht. Man weiß ja nie. Der einzige Besucher in seinen Camping-Nächten fernab der Zivilisation war dann letztlich allerdings ein nicht ganz so furchterregendes Ungetier: Eines nachts machte sich eine Maus an Bischoffs Vorräten zu schaffen.



# BORN TO EXPLORE

Rider First — Das brandneue Powerfly überzeugt nicht nur mit phänomenalen Fahreigenschaften. Die smarte Akku-Integration macht die Entnahme, das Einsetzen und das Laden unschlagbar easy. So bleibt dein Kopf frei fürs Entdecken. Erlebe den neuen E-MTB User Experience Standard auf und neben dem Trail!

Entdecke das Powerfly auf [trekbikes.com](https://trekbikes.com)

**TREK**



Bildquelle: Red Bull Content Pool



Bildquelle: Red Bull Content Pool

### Der Wind, der Wind ...

Genau wie mit Bären und Tigern hatte Pierre Bischoff auch nicht mit dem durchwachsenen Wetter gerechnet. Denn schnell merkt der Extremradler, dass er zwei Dauergäste an seiner Seite hat. Ihre Namen: Regen und Wind. Vor allem dieser dauernde, verdammte Wind. „Gefühlt hat der fast ständig von vorne gepustet und mich entsprechend ausgebremst“, sagt Bischoff. Dabei hat er es doch eilig: Spätestens am 17. Oktober, also in rund zwei Monaten, muss er Russland verlassen haben. Denn dann läuft sein Visum aus.

Um das zu schaffen, muss er 150 bis 200 Kilometer fahren. Pro Tag. Jeden Tag. Umso mehr schmerzt der ständige Gegenwind. Doch noch etwas zerrt am Zeitbudget, wenn auch auf nette Art und Weise: die Menschen. „Diese Hilfsbereitschaft unterwegs zu erleben ist einfach unbeschreiblich“, verrät Bischoff. Immer wieder werden ihm Übernachtungsmöglichkeiten angeboten, ein Abendessen im Kreis der Familie kredenzt oder ein leckeres Frühstück vor dem Start in den nächsten Tag. Pierre Bischoffs Erkenntnis: „Je weniger die Menschen haben, desto herzlicher geben sie davon ab.“ Natürlich will man dem wahnsinnigen Radfahrer dann auch noch seine Heimat zeigen. Anfangs mahnt der Sportler bei diesen Anlässen noch zur Eile, um schnell wieder auf dem Rad zu sitzen.

Doch je mehr er realisiert, dass die Zeit ohnehin nicht reicht, desto entspannter wird er.

Schließlich sind es doch gerade die Begegnungen mit den Menschen, die das Leben ausmachen. So wie die mit Alex und seiner Frau Natascha, in einem kleinen Örtchen irgendwo zwischen Chabarowsk und Swobodny. Sie bieten dem Reisenden nicht nur ihr Sofa zur Übernachtung, sondern gleich noch ein köstliches Abendessen und das eine oder andere Gläschen selbstgebrannten Wodka. Nach dem dritten Glas muss Bischoff versprechen, gleich noch eine Nacht zu bleiben.

**„Pläne sind ja eigentlich auch nur eine grobe Orientierung.“**

### Die Welt, wie sie wirklich ist

Viele ähnliche Begegnungen bremsen ihn ein – und machen seine Reise gerade so zu einem Gewinn. Einladungen zu Schwimmübungen mit dem Ultimate-Fighting-Kämpfer oder Karatetraining, spontane Stadtführungen, Einladungen zu Vorträgen über seine Erlebnisse beim Red Bull Trans-Siberian Extreme oder russische Radsportler, die ihn ein Stück seines Weges begleiten – immer wieder und überall trifft Pierre Bischoff auf freundliche, hilfsbereite Menschen, die jedes Klischee widerlegen. „Man muss einfach raus in die Welt, um zu sehen wie sie wirklich ist“, fasst er zusammen.

Wie er es allerdings rechtzeitig zumindest ins immer noch weit, weit entfernte Moskau schaffen soll, wird ihm mehr und mehr zu einem Rätsel. Doch genau da winkt das Schicksal in Gestalt eines großen Reisebusses aus Tirol. Der befindet sich gerade auf dem Rückweg einer Fahrrad-Reise von Sankt Petersburg nach – genau – Wladiwostok. Aus dem harmlosen „nehmt ihr mich ein Stück mit?“ werden plötzlich ein paar Tage und satte 4000 Kilometer, die Bischoff durch Dienst in der Bordküche abarbeitet. Kurz hinter Tschita, was rein zufällig wie das englische Wort für „Schummler“ ausgesprochen wird, steigt Bischoff in den Bus und erschummelt sich die Abkürzung bis nach Tscheljabinsk.

Trotzdem warten nach dem Abschied vom Bus immer noch satte 2000 Kilometer allein bis Moskau. Viel Zeit also, um über das gefährliche Leben eines Radfahrers auf russischen Straßen nachzudenken – speziell während der Fahrt auf dem schmalen Seitenstreifen der immer stärker befahrenen Verkehrsadern. Immerhin ist Bischoff jetzt deutlich leichter unterwegs, denn Anhänger und ein Teil seines Gepäcks reisen im Bus weiter bis in Bischoffs österreichische Wahlheimat.



Bildquelle: Red Bull Content Pool

**Das Rad** | Trek Domane SLR 7 mit elektronischer Shimano Ultegra Di2-Schaltung | Für das Rennen von Moskau nach Wladiwostok standen Pierre Bischoff zwei Räder zur Verfügung: ein Trek Madone und ein Trek Domane. Für die Solo-Rückreise hat er sich für das etwas komfortablere Domane entschieden und mit Packtaschen sowie Fahrrad-Anhänger ausgestattet. Während der insgesamt rund 8000 Kilometer langen Fahrt von Wladiwostok über Málaga nach Duisburg erlitt er lediglich drei Reifenschäden.

### Moskau oder Málaga? Hauptsache Regen!

Am 10. Oktober erreicht Bischoff die russische Hauptstadt. Er hält eine Pressekonferenz und diverse Vorträge, lässt sich die Stadt zeigen, staunt über die extremen Gegensätze von arm und reich – und steigt am 17. Oktober, dem Tag, an dem sein Visum ausläuft, nicht etwa aufs Rad, sondern in den Flieger nach Málaga. „Nach dem ganzen nasskalten Wetter brauchte ich einfach Sonne und Wärme“, verrät er. „Außerdem sind Pläne ja eigentlich auch nur eine grobe Orientierung. Fahre ich die letzten Kilometer halt von Spanien aus nach Hause.“ Die Entfernung von Málaga nach Duisburg entspricht übrigens fast auf den Kilometer der Entfernung von Moskau nach Duisburg. Dass Spaniens Süden pünktlich zu seiner Ankunft allerdings die schlimmsten Unwetter seit Jahren erlebt, bringt Bischoff sprichwörtlich vom Regen in die Traufe. Trotzdem kämpft er sich Kilometer für Kilometer Richtung Heimat. Und ausgerechnet in Deutschland im November darf er dann endlich einige Tage lang durch die Sonne fahren. So wie auf der letzten Etappe über Köln nach Duisburg. Dort wird er seinen Eltern in die Arme fallen, sein mittlerweile museumsreifes Rennrad abgeben, sich im Goldenen Buch der Stadt verewigen. Genau 109 Tage und rund 17.000 Kilometer nach dem Start in Moskau. Hat er jetzt genug vom Radfahren? „Von wegen! Nächstes Jahr fahre ich um die ganze Welt!“

**„Nur noch 2000 Kilometer bis zur nächsten größeren Stadt. Ein tolles Gefühl.“**



Bildquelle: Red Bull Content Pool



Bildquelle: privat

**Die Tour** | Insgesamt 109 Tage war Pierre Bischoff auf seiner Tour unterwegs. Dabei legte er rund 17.000 Kilometer mit dem Rennrad zurück, 4000 Kilometer hat er im Reisebus abgekürzt.

## Noch mehr extreme Events

*Race Across the Alps (RATA), 533 km  
[raceacrossthealps.at]*

*Verhältnismäßig kurz, aber dafür über alle Berge. Das RATA führt von Nauders aus durchs Dreiländereck Österreich-Italien-Schweiz. Dabei sind so legendäre Pässe wie das Stilfser Joch, Gaviapass oder Mortirolo zu bezwingen.*

*Race Around Austria (RAA), 2200 km  
[racearoundaustria.at]*

*Das Rennen rund um die Alpenrepublik ist ein beliebtes Qualifikations-Event für das große Race Across America. Als „Light“-Version steht zudem die 560 Kilometer lange RAA-Challenge zur Wahl.*

*Race Across Germany (RAG), 1100 km  
[raceacrossgermany.de]*

*Von Flensburg nach Garmisch in 36 Stunden – das ist der Streckenrekord für das Radrennen einmal durch Deutschland. Alternativ gibt es die 780 km lange West-Ost-Variante von Aachen nach Görlitz.*



# uvex

**Der City-Helm  
uvex city light:**  
Mit integriertem  
Beleuchtungssystem  
ist dieser Helm der  
perfekte Begleiter  
auf allen abendlichen  
Fahrten.

# the city is yours.



Bicycle Brand Contest  
Gewinner mit der Kampagne  
"The city is yours"

protecting people

[uvex-sports.com/urban](http://uvex-sports.com/urban)

# BLAU WEISS SCHNELL

MATTEO TRENTINS Scott Foil Disc




**Frisch lackiert:**  
**als Lohn für den Europameistertitel**  
**im Straßenradsport spendierte Scott**  
**dem Rennrad von Matteo Trentin eine**  
**Sonderlackierung.**



Bildquelle: Gaudenz Danuser/Scott Sports

**Keine Frage:** Der Traum von Europa lebt – und er ist verdammt schnell. Diese beiden Erkenntnisse liefert schon der erste Blick auf Matteo Trentins ganz persönliches Scott Foil Disc. Den individuell lackierten Aero-Renner hat ihm Teamsponsor Scott als Belohnung für den Sieg bei den Radsport-Europameisterschaften 2018 in Glasgow auf die Räder gestellt. Ganz in Weiß und Blau gehalten spiegelt der Renner die Farben des Europameister-Trikots wieder. Auf dem Oberrohr glänzen Trentins Name und die italienischen Nationalfarben – sowie eine ganz besondere Motivationshilfe: die Fußabdrücke seiner beiden kleinen Söhne Jacopo und Giovanni.

Technisch geht Scott bei dem pfeilschnellen Profi-Rennrad „All In“ und verbaut edle High-Tech-Teile wie die elektronische Schaltung Shimano Dura-Ace Di2, moderne Scheibenbremsen oder die windschnittigen Hochprofil-Laufräder Shimano C60. Mit diesem Traumrad sollte Trentin auch in der neuen Saison ganz vorne angreifen können. 



Bildquelle: Scott Sports

**Der Fahrer:** Matteo Trentin  
**Team:** Mitchelton-SCOTT  
**Alter:** 29 Jahre  
**Nationalität:** Italienisch  
**Profi seit:** 2011

**Erfolge:**  
 Europameister 2018,  
 4 Etappen Vuelta a España,  
 2 Etappen Tour de France,  
 1 Etappe Giro d'Italia



Bildquelle: Scott Sports

**Das Scott Foil 20 Disc bei Fahrrad XXL**

Schaltgruppe: Shimano Ultegra | Laufräder: Syncros RR2.0 Disc | Gewicht: ca. 8,3 kg | Preis: 3399 Euro

**Scott Foil Disc Special Edition Matteo Trentin**

Schaltgruppe: Shimano Dura-Ace Di2 | Laufräder: Shimano C60  
 Wert der Einzelteile: ca. 11000 Euro



Bildquelle: Gaudenz Danuser/Scott Sports

# DEUTSCH- LAND ENTDECKEN

Das wurde aber auch Zeit: Nach zehn Jahren Pause gibt es mit der Deutschland Tour endlich wieder eine deutsche Rundfahrt für Rennrad-Profis. Vier Tage lang preschten die Helden der Landstraße im vergangenen Sommer durch das südwestliche Deutschland. Wichtigstes Fazit vieler Zuschauer aus aller Welt: Deutschland ist unheimlich schön und bietet Radfahrern richtig tolle Strecken. Und zwar nicht nur für Rennradfahrer und schon gar nicht nur für Profis – sondern für alle Fahrrad-Fans. Zum Beispiel bei vielen tollen Touren-Events quer durch die Republik. BIKEBOOK stellt einige der schönsten Veranstaltungen vor – von der Nordsee bis nach Bayern und von Nordrhein-Westfalen bis Sachsen-Anhalt.

Radfahren ohne Landkarte oder ständig piepsende Touren-App, dazu mit vielen Gleichgesinnten durch interessante Landschaften. Und ganz ohne Rücksicht darauf, ob man dabei mit Tourenrad, Trekking-Bike, Stadtrad oder E-Bike unterwegs ist – klingt gut? Ist es auch! Und ein echter Tipp für alle, die entspanntes Fahrradvergnügen mit spannendem Rahmenprogramm verbinden möchten. Ob Eintagestour oder Etappenfahrt, Radeln hinterm Nordseedeich oder Pedalritten im Mittelgebirge: Viele Regionen Deutschlands bieten geführte Fahrradtouren für Jedermann und -frau an, einige sogar schon seit Jahrzehnten. Mal geht es gemütlich durch beschauliche Fachwerkstädte, mal eher wellig durch urwüchsige Wälder. Im Vordergrund stehen dabei aber immer die Freude am Fahrradfahren, Spaß an der Bewegung, Lust auf neue Einblicke und Einsichten und die Erkenntnis, dass man die Freizeit nirgendwo schöner und entspannter genießen kann als im Fahrradsattel. Und im besten Fall gibt's abends auch noch ein Rahmenprogramm mit Musik und gemütlichem Beisammensein.

BIKEBOOK hat einige Highlights für Fahrrad-Events in Deutschland zusammengestellt – exemplarisch für die vielen Veranstaltungen rund ums Fahrrad, die das Jahr über in ganz Deutschland stattfinden.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitradeln.



Bildquelle: Württembergischer Radsportverband e.V.

# AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

## „MZ-Radpartie“, Halle/Saale Juni 2019

Rund 3000 Teilnehmer machten sich bei der MZ-Radpartie im vergangenen Jahr auf den Weg. Die Streckenlängen der geführten Touren lagen dabei zwischen 17 und 84 Kilometern. Im Juni 2019 startet die 13. Radpartie – wiederum auf dem Gelände der Mitteldeutschen Zeitung (MZ) in Halle an der Saale. Anmeldungen sind ab April 2019 möglich, dann gibt es auch genauere Infos zu den Strecken. Die Startzeiten liegen zwischen 9 und 11 Uhr – je nach Tour. Für die Radlerinnen und Radler gibt es unterwegs einen technischen und medizinischen Service, und im Ziel folgt ein großes Familienfest mit Musik und Kinderprogramm für die Kleinen.

[radpartie.de](http://radpartie.de)

## „Runde Sache“, Wesermarsch Juni bis August 2019

Zwischen Watt und Weser. Bereits zum fünften Mal bietet die Touristikgemeinschaft Wesermarsch 2019 das Rad-Event „Runde Sache“ an – diesmal mit drei anstatt wie bisher neun Touren. Grund: Im nächsten Jahr findet erstmalig der „Musiksommer“ statt. Hier wird an exklusiven und außergewöhnlichen Orten Musik in der Wesermarsch gespielt. Daher, und weil langsam die Kapazitäten an Radwegen und Infrastruktur ausgeschöpft sind, wird die „Runde Sache“ in kleiner Form stattfinden. Die Touren sind zwischen 30 und 50 Kilometer lang und finden von Juni bis August jeweils am letzten Sonntag im Monat statt. Gerdelt wird durch drei Kommunen, für 5 € Teilnahmegebühr gibt es dann nicht nur eine geführte Radtour, sondern jeweils ein kleines kulinarisches Highlight zur Stärkung. Geplant und ausgearbeitet werden die Strecken von den Touristikern aus den jeweiligen Kommunen. Anmeldungen fürs kommende Jahr sind ab sofort möglich.

[nordseejadeweser.de](http://nordseejadeweser.de)

## Velowoche, Baden-Württemberg 25.–28. Juli 2019

Fahrradspaß für alle ist das Motto der neuen Velowoche in Deutschlands Südwesten. Familien, Freizeitradler oder ambitionierte Radsportler aus allen Altersklassen sind eingeladen, vom 25.–28. Juli 2019 bei unterschiedlichen Fahrten in die Pedale zu treten. Los geht es bereits am Donnerstag, 25. Juli, mit einer Sternfahrt zur Bundesgartenschau in Heilbronn. Am Freitag startet dann die Freizeittour: über drei Etappen fahren Erlebnis-, Freizeit- und Genussradler von Heilbronn nach Schwäbisch Hall, weiter durch das Hohenloher Land nach Aalen und schließlich zur Remstalgartenschau in Schorndorf. Die Gruppengröße ist auf maximal 600 Teilnehmer begrenzt. Pro Tag stehen etwa 50 Kilometer und 500 Höhenmeter auf dem Programm. Es gibt einen Gepäcktransport und Verpflegung vor und während der Tour, dazu einen Reparaturdienst und ein Servicemobil, falls der Defekteufel zuschlagen sollte. Anmeldung unter:

[radhelden.club/velowoche](http://radhelden.club/velowoche)

## „NRW-Radtour“, Nordrhein-Westfalen Juli 2019

Vier Tage lang führt die elfte NRW-Radtour Mitte Juli durch das bevölkerungsreichste Bundesland – wo genau, wird erst im Frühjahr 2019 bekannt gegeben. Die Strecken sind vollständig ausgeschildert und werden von der Polizei begleitet. Tour-Scouts halten den Tross zusammen und leisten Hilfestellungen. Für die medizinische Versorgung unterwegs sorgt das Deutsche Rote Kreuz. Neben den Dauerteilnehmern für die gesamte Distanz können sich Tagesteilnehmer für einzelne Etappen anmelden. Auf der Strecke werden mehrere Pausenorte zur Rast angefahren, zwischen den Pausen gibt es eine Getränkeversorgung. Für den krönenden Abschluss auf allen Etappenzielen sorgt WDR 4 – mit den Lieblingshits live auf der Bühne oder bei einer Party für alle Tanzbegeisterten. Veranstalter der NRW-Radtour sind WestLotto und die NRW-Stiftung. Die Anmeldung ist ab Mitte März 2019 auf der Website und in allen WestLotto-Akzeptanzstellen möglich. Ab diesem Zeitpunkt wird dann auch die genaue Route bekannt gegeben.

[nrw-radtour.de](http://nrw-radtour.de)

## „BR-Radl-Tour“, Bayern Juli/August 2019

„Tagsüber radeln, abends feiern“: So lautet das Motto der BR-Radl-tour, die 2019 bereits zum 30. Mal stattfindet. Zu Beginn der bayerischen Sommerferien Ende Juli/Anfang August rollen über 1000 Freizeitradler rund eine Woche lang durch Bayern und erleben die landschaftliche Vielfalt des Freistaats. Die Gesamtlänge der BR-Radltour liegt jeweils bei etwa 500 Kilometern bei mittlerem Schwierigkeitsgrad. Hier stehen nicht Bestzeiten oder Höchstgeschwindigkeiten im Mittelpunkt, sondern das Dabeisein und das gesunde Ankommen. Wer mitmachen will, sollte vorher aber einige Trainingskilometer absolvieren. In den Etappenorten gibt es abends jeweils ein Live-Konzert mit nationalen und internationalen Künstlern bei freiem Eintritt. Heimische Wirte und regionale Brauereien sorgen für das leibliche Wohl. Streckenverlauf und Etappenorte gibt es ab Ende Januar 2019. Anmeldebeginn ist dann im April.

[br-radltour.de](http://br-radltour.de)

## „hr4-Radtour“, Hessen 8.–11. August 2019

Entlang der schönsten Radwege die Natur in vollen Zügen genießen und abends dann gemeinsam feiern: Vom 8. bis 11. August 2019 lädt die Radiowelle hr4 begeisterte Radfahrer ein, drei Tage lang die abwechslungsreiche Landschaft in Hessen zu entdecken. Die exakten Strecken sind derzeit noch in der Planung. Pro Etappe werden zwischen 50 und 60 Kilometer zurückgelegt. Alle Teilnehmer werden von der Polizei und einem Rad-Team betreut, dazu kommt die medizinische Versorgung auf der Strecke. Der richtige Untersatz für die hr4-Radtour sind Trekkingbikes und Pedelecs. Der Teilnehmerbeitrag für die gesamte Tour liegt zwischen 150 Euro (Gemeinschaftsquartier) und 295 Euro (Einzelzimmer in der Hotelkategorie). Anmeldung – auch für einzelne Tagesetappen – sind ab März 2019 möglich.

[hr4.de](http://hr4.de)



# ZUBEHÖR FÜR DIE RADTOUR

Bildquelle: Lezyne



39,95 Euro

## Luftpumpe: Lezyne Pressure-Drive

Wenn mal wieder so richtig die Luft raus ist, dann muss sie möglichst schnell wieder rein – in den Reifen. Ein klarer Fall für die schicke, kleine Minipumpe von Lezyne. Einfach den praktischen Pumpenschlauch aufs Ventil drehen und ordentlich Druck machen. Aber natürlich erst, nachdem der Reifenschaden behoben wurde.

Bildquelle: SP-Gadgets



39,99 Euro

Bildquelle: Topeak



34,95 Euro

## Mini-Werkzeug: Topeak Survival Gear Box

Große Werkstatt ganz klein: Die Survival Gear Box von Topeak hilft bei so ziemlich allen technischen Problemen, die den Fahrradfahrer während der Tour so ereilen können. An Bord der praktischen, kleinen Box sind Werkzeuge mit 30 Funktionen, dazu Flicker zum reparieren defekter Schläuche.

Bildquelle: SQlab



39,95 Euro

## Griff: SQlab Griff 702

Ein echter Handschmeichler ist der Griff 702 von SQlab. Und erfahrene Tourenradler wissen, wie wertvoll ein guter Griff ist. Mit seiner großen Auflagefläche verteilt der 702 den Druck auf die Hand angenehm und gleichmäßig und gibt den Fingern dabei optimalen Halt.

Bildquelle: GORE®



239,95 Euro

## Regenjacke: GORE® Bike Wear Element GTX

Wer mehrtägige Touren mit dem Fahrrad plant, sollte auch die Elemente im Blick haben. Eine gute Regenjacke im Gepäck hat jedenfalls noch nie geschadet. So wie die Element GTX von Gore Bike Wear. Dank kleinem Packmaß fällt sie bei Trockenheit kaum auf, dafür beweist sie sich im Regen als starker Begleiter – auch dank sinnvoller Features wie Kapuze, Rückentasche und Reflektoren.

Bildquelle: Roeckl



44,95 Euro

## Handschuhe: Roeckl Ibiza

Hauptsache alles voll im Griff: kein Problem, mit den richtigen Handschuhen. So wie das leichte und luftige Modell Ibiza von Roeckl. Die speziell konstruierte Innenhand sorgt für ein angenehmes und sehr griffiges Gefühl und dämpft dabei Vibrationen effektiv. Auch dank der nahtlosen Daumenpolster sehr bequem, dazu dank praktischer Ausziehhilfen einfach von der Hand zu streifen.

139,99 Euro



Bildquelle: Ortlieb

## Transporttaschen: Ortlieb Back-Roller Plus

Trinkflaschen, Verpflegung, Bekleidung – all das muss mit auf einer längeren Radtour. Viel Platz dafür bieten praktische Fahrradtaschen wie Ortliebs Back-Roller Plus. Die robuste Tasche in schicker Textil-Optik kann viel einstecken – und schützt ihren Inhalt dabei vor Staub und Feuchtigkeit. Sinnvoll: der praktische Schultergurt zum einfachen Tragen nach der Tour.

150 Euro



Bildquelle: Vaude

## Hose: Vaude Yaki ZO Pants II

Aus lang mach kurz: Dank abnehmbarer Beine eignet sich diese leichte Hose für längere Touren in wechselhaften Bedingungen. Die bequeme Yaki wird Vaude-typisch besonders nachhaltig produziert. Und dank der herausnehmbaren Innenhose mit Sitzpolster wird auch das empfindliche Gesäß während der Fahrt geschont.

# HERCULES

## ROB FOLD F8

Unser *E-Faltrad* für unterwegs.



139,- €\*



*Passendes Zubehör:  
Die Tragetasche für den  
Transport in Bus und Bahn*

*Kompakt gefaltet passt es problemlos in  
Wohnmobil, Kofferraum, Bahn oder Boot  
– ideal für Pendler oder Vor-Ort-Entdecker.*

- kompakter, faltbarer 20" Aluminium-Rahmen
- Bosch ACTIVE PLUS Mittelmotor
- leistungsstarker 500 Wh oder 400 Wh Bosch Akku
- hydraulische Magura HS-22 Felgenbremse
- hochwertige Shimano Nexus 8-Gang-Schaltung
- leicht bedienbarer Bosch INTUVIA Bordcomputer
- auch mit Rücktrittbremse erhältlich

ab **2.699,- €\***

\* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



  
Faltrad  
20 Zoll / 46cm

 **BOSCH**



# DIE KRITISCHE MASSE

//

ZEICHEN  
SETZEN

In allen Teilen Deutschlands treffen sich immer mehr Menschen, um gemeinsam durch ihre Städte zu radeln. Bei der Critical Mass setzen sie ein Zeichen für das Fahrrad und fordern eine fahrradgerechte Infrastruktur. Auch in vielen Städten mit Fahrrad XXL-Filiale gibt es entsprechende Treffen.

Alles beginnt mit einem Klingeln. Immer in den frühen Abendstunden des letzten Freitags im Monat spielen sich in vielen Städten Deutschlands ganz außergewöhnliche Szenen ab. Vom Chor zahlloser Fahrradklingeln und auch manch mobiler Musikanlage angekündigt, rollen dutzende, hunderte, ja mitunter gar tausende Radfahrer über die Straßen. Ein bunter Zug voller fröhlicher Menschen legt kurz den Verkehr lahm. Ihre Botschaft: Wir sind hier! Und wir sind viele! „Critical Mass“ nennt sich das Phänomen, dessen Ursprung im San Francisco des Jahres 1992 liegt. Ein doppeldeutiger Begriff, denn zum einen geht es ähnlich wie in der Kernphysik um die „kritische Masse“, die erreicht werden muss, damit eine Kettenreaktion in Bewegung kommt. Zum anderen ist diese bewegte Masse in der Tat ziemlich kritisch, speziell mit Blick auf die Verkehrspolitik.

„Wir wollen zeigen, dass die Straßen nicht nur den Autofahrern gehören“, berichtet Raphael Holland. Er ist seit vielen Jahren treuer Teilnehmer der Critical Mass in Bonn. Immer am letzten Freitag im Monat pedaliert er mit Gleichgesinnten durch die Stadt, um das Fahrrad ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. „Wir brauchen einfach eine Infrastruktur, die zum Fahrrad passt“, sagt Holland und denkt dabei etwa an mehr und breite Radwege oder sichere Abstellanlagen. Die Idee: Je mehr Men-

schen sich der Fahrt anschließen, desto stärker das Signal an die Politik. Die kritische Masse eben, welche die Verantwortlichen in der Stadt zum Handeln bringt. „In manchen Städten fährt sogar mal der Bürgermeister mit“, weiß Holland.

Eine Demo aber ist die Critical Mass in aller Regel nicht, denn es stehen keine Vereine, Personen oder Organisationen als Veranstalter hinter der Ausfahrt. Es gibt einfach eine feste Zeit und einen festen Treffpunkt, der Rest ergibt sich. „Wer mitfahren möchte, der kommt und wer vorne fährt gibt die Richtung vor“, weiß Raphael Holland. So

#### CRITICAL MAPS

*Ja wo rollen sie denn? Die Smartphone-App „Critical Maps“ verrät, wo in der Welt gerade eine Critical Mass stattfindet – und wo genau die Teilnehmer gerade entlangrollen.*

rollt die Masse als geschlossener Verband durch die Stadt. Und zwar meist über wichtige, oft stark befahrene Straßen. „Würden wir über die leeren Straßen der Vorstädte oder gar durch den Stadtpark fahren, bekäme ja kaum jemand etwas davon mit“, erklärt Holland. Wenn die Gruppe von hunderten Radfahrern gemütlich über die Straßen fährt, bleibt natürlich auch der eine oder andere Konflikt nicht aus. Ab und an beschweren sich Fußgänger, vor allem aber Autofahrer über das Schau-


spiel. Dann heißt es deeskalieren. „Meist suchen die teilnehmenden Radfahrer das Gespräch mit den Menschen und erklären ihnen, worum es hier geht“, so Holland. Manche verteilen gar selbstgedruckte Flyer mit aufgeklebter Gummibärchentüte. Die Botschaft: „Danke fürs Warten!“ Viele Menschen am Straßenrand oder auch in den Fenstern verfolgen das Geschehen aber eher erstaunt bis amüsiert. Und nach wenigen Minuten ist der Spuk auch schon vorbei, die Critical Mass weitergerollt und die Kreuzung wieder frei.

Ob man als Teilnehmer dabei manchmal auch an die Menschen in den Autos denkt, die vielleicht auf dem Weg zu einem wichtigen Termin sind? „Ganz ehrlich, es gibt so viele Ursachen, warum Menschen im Stau stehen. Da machen die wenigen Minuten, die wir vielleicht mal eine Kreuzung blockieren, wohl kaum etwas aus“, so Holland. Oder um es mit einer Losung der Critical-Mass-Bewegung zu sagen: „Wir behindern nicht den Verkehr, wir sind der Verkehr!“ Was selbst vielen Teilnehmern allerdings aufstößt ist die Behinderung von Bus und Bahn. Schließlich sehen viele im öffentlichen Personennahverkehr einen Verbündeten des Fahrrads im Kampf gegen die von Autos überfüllten Straßen. Doch nicht immer lässt es sich verhindern, dass auch der Busfahrer hinter den Fahrrädern warten muss. Ein Kol->

lateralschaden im Streben nach einer menschenfreundlicheren Stadt. Ganz anders jedoch sieht es bei Krankenwagen, Polizei oder Feuerwehr aus. Wenn sich Blaulicht und Martinshorn nähern, weichen hunderte Radfahrer wie von Zauberhand zur Seite. Binnen weniger Sekunden ist die Straße frei.

Bis sich in Städten wie Bonn allerdings erstmal mehr als einhundert Radfahrer zur Critical Mass zusammengeschlossen haben, war es ein weiter Weg. Zwar ergriff die Bewegung von San Francisco aus schnell andere Großstädte der Vereinigten Staaten und bald auch im Rest der Welt. Viele hundert Städte sind mittlerweile vertreten, von Alaska bis Zürich. Als größte bislang gezählte Critical Mass gilt dabei eine Fahrt durch Budapest: Im April 2013 versammelten sich rund 100.000 Radfahrer in der ungarischen Hauptstadt. Doch gerade in den kleineren deutschen Großstädten dauerte es bis zum Durchbruch. In Bonn etwa trafen sich viele Jahre lang

nur ein paar Dutzend Menschen. Erst vor wenigen Jahren wurde in der mittlerweile dritten Critical-Mass-Generation die Schwelle von einhundert Teilnehmern erreicht. Ein Grund dafür liegt sicherlich in dem generell steigenden Zuspruch für das Fahrrad. Vor allem aber helfen die sozialen Medien. Über Facebook, Instagram und Co. lässt sich die Kunde von der Critical Mass viel schneller und einfacher verbreiten, als über von manchen Teilnehmern in Eigenregie gedruckten Handzettel oder Aufkleber. Im vergangenen Frühjahr schließlich erlebte Bonn mit rund 750 Radfahrern einen neuen Critical-Mass-Rekord. Bei frühsummerlichem Traumwetter genossen die Menschen die Fahrt durch die Stadt. Doch selbst im dunklen und kalten Winter sind mittlerweile immer mehr als einhundert Menschen auf den Straßen unterwegs. Denn eine Winterpause gibt es bei der Critical Mass nicht. Gefahren wird immer, selbst bei Regen oder Schnee. Es gibt schließlich kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung.

Doch die Critical Mass ist längst mehr als eine Mahnung an die Politik. Sie dient den Menschen auch als Networking-Plattform, speziell rund um Themen wie Fahrrad, Stadtentwicklung oder Nachhaltigkeit. Und dann wäre da auch noch der Partycharakter. Denn wenn hunderte Menschen entspannt durch die Stadt rollen, spielt auch der Spaß eine Rolle. Ganz speziell, wenn von manchem Rad mehr oder weniger lautstarke Musik schallt. „Ich habe einmal mitbekommen, wie ein Kind am Straßenrand seine Mutter gefragt hat, warum die Fahrradfahrer alle so fröhlich lächeln“, erinnert sich Raphael Holland. Genau das ist es, was die Critical Mass bewirken will. Dass die Menschen sich fröhlich und unbedrängt bewegen können. Und das sollte in einer modernen, lebenswerten Stadt eigentlich selbstverständlich sein. 

## Gut zu wissen

- ▶ Die Teilnehmer der Critical Mass fahren als geschlossener Verband. Dieser ist ab einer Gruppengröße von 16 Radfahrern gegeben, was somit auch die kleinstmögliche kritische Masse definiert. Als Teil dieser Gruppe dürfen Radfahrer weiter hinten im Verband zum Beispiel auch bei roter Ampel über eine Kreuzung fahren, wenn die Spitze des Verbandes noch grünes Licht hatte.
- ▶ Zulassungsvoraussetzungen gibt es bei der Critical Mass keine. Vom Kind bis zum Rentner, vom Hollandradfahrer bis zum ambitionierten Radsportler und vom Stadtrad über das E-Bike bis zum Lastenrad ist alles dabei.
- ▶ Als Symbol der Bewegung fungiert ein zur geballten Faust stilisiertes Fahrrad. Da es manchen Teilnehmern als zu aggressiv gilt, wird es mitunter auch in Abwandlung mit einem Strauß Blumen in der Faust verwendet.
- ▶ Wichtiger Bestandteil der Critical Mass ist das Corken, also das Verkorken oder Versperren des Verkehrs. Dabei sperren einzelne Fahrradfahrer gezielt Wege ab, auf denen etwa Autos in den Verband eindringen könnten. Zum Einsatz kommt das Corken vor allem an Kreuzungen, Ausfahrten oder Kreisverkehren. Nicht gecorkt werden sollten der Gegenverkehr sowie Einsatzfahrzeuge.
- ▶ Die Critical Mass findet generell unabhängig von Wind und Wetter statt. Entsprechend sind angepasste Kleidung und speziell in Herbst und Winter auch Beleuchtung am Rad sinnvoll.
- ▶ Für die Verkehrssicherheit seines Fahrrads sowie das eigene Verhalten ist jeder Teilnehmer der Critical Mass selbst verantwortlich. Da es sich in der Regel nicht um eine angemeldete Demonstration handelt, gibt es auch keinen Veranstalter, der haftbar gemacht werden könnte.



## Terminübersicht – Critical Mass in deutschen Großstädten

(🚲 =XXL-Filiale)

Berlin:	Letzter Freitag im Monat, 20:00 Uhr, Mariannenplatz
🚲 Bochum:	4. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Glocke am Rathaus
Bonn:	Letzter Freitag im Monat, 18:00 Uhr, Hofgarten
🚲 <i>Sankt Augustin</i>	
🚲 Chemnitz:	Letzter Freitag im Monat, 18 Uhr, Hauptbahnhof
Dortmund:	3. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Friedensplatz
Düsseldorf:	2. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Fürstenplatz
🚲 Dresden:	Letzter Freitag im Monat, 18:30 Uhr, Skaterpark Lingnerallee
Essen:	2. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Frankfurt am Main:	2. Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Opernplatz
🚲 Gelsenkirchen:	3. Montag im Monat, 19:00 Uhr, Neues Hans-Sachs-Haus
🚲 Halle/Saale:	1. Freitag im Monat, 18:00 Uhr, August-Bebel-Platz
🚲 Hamburg:	Letzter Freitag im Monat, 19:00 Uhr, wechselnde Treffpunkte
🚲 Koblenz:	3. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr, Hauptbahnhof
Köln:	Letzter Freitag im Monat, 17:30 Uhr, Rudolfplatz
Leipzig:	Letzter Freitag im Monat, 18:00 Uhr, Augustusplatz
🚲 Ludwigshafen:	1. Freitag im Monat, 18:30 Uhr, Theaterplatz
🚲 Mainz:	1. Freitag im Monat, 18:00 Uhr, Staatstheater
München:	Letzter Freitag im Monat, 18:00 Uhr, Max-Josephs-Platz
🚲 Münster:	Letzter Freitag im Monat, 19:00 Uhr, Domplatz
Stuttgart:	1. Freitag im Monat, 18:30 Uhr,
🚲 <i>Esslingen</i>	Feuersee



Bildquelle: Felix Krakow

# STUR

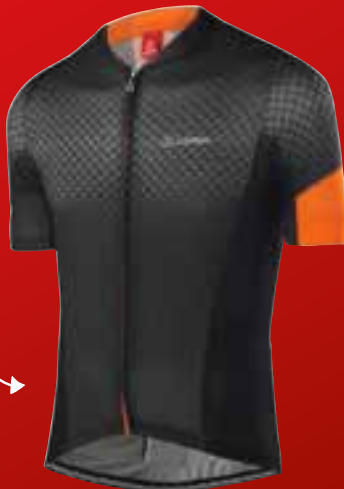


**Löffler**  
MADE FOR BETTER

# WIE

Stur ist, nicht die leichteste Strecke zu fahren, sondern die härteste. Und stur ist, nicht billig in Fernost zu produzieren, sondern nachhaltig vor Ort. Das ist verantwortungsbewusste LÖFFLER Qualität. **AUS ÖSTERREICH.**

# DU.



3er Rückentasche

## BIKE TRIKOT „PRO VENT FZ“

Extrem leichtes und sehr atmungsaktives Trikot im rennsport-anatomischen Schnitt. Ausgestattet mit 3er Rückentasche, Silikonbundabschluss und Reflektoren.

€ 89,99



zu 100% in Österreich produziert

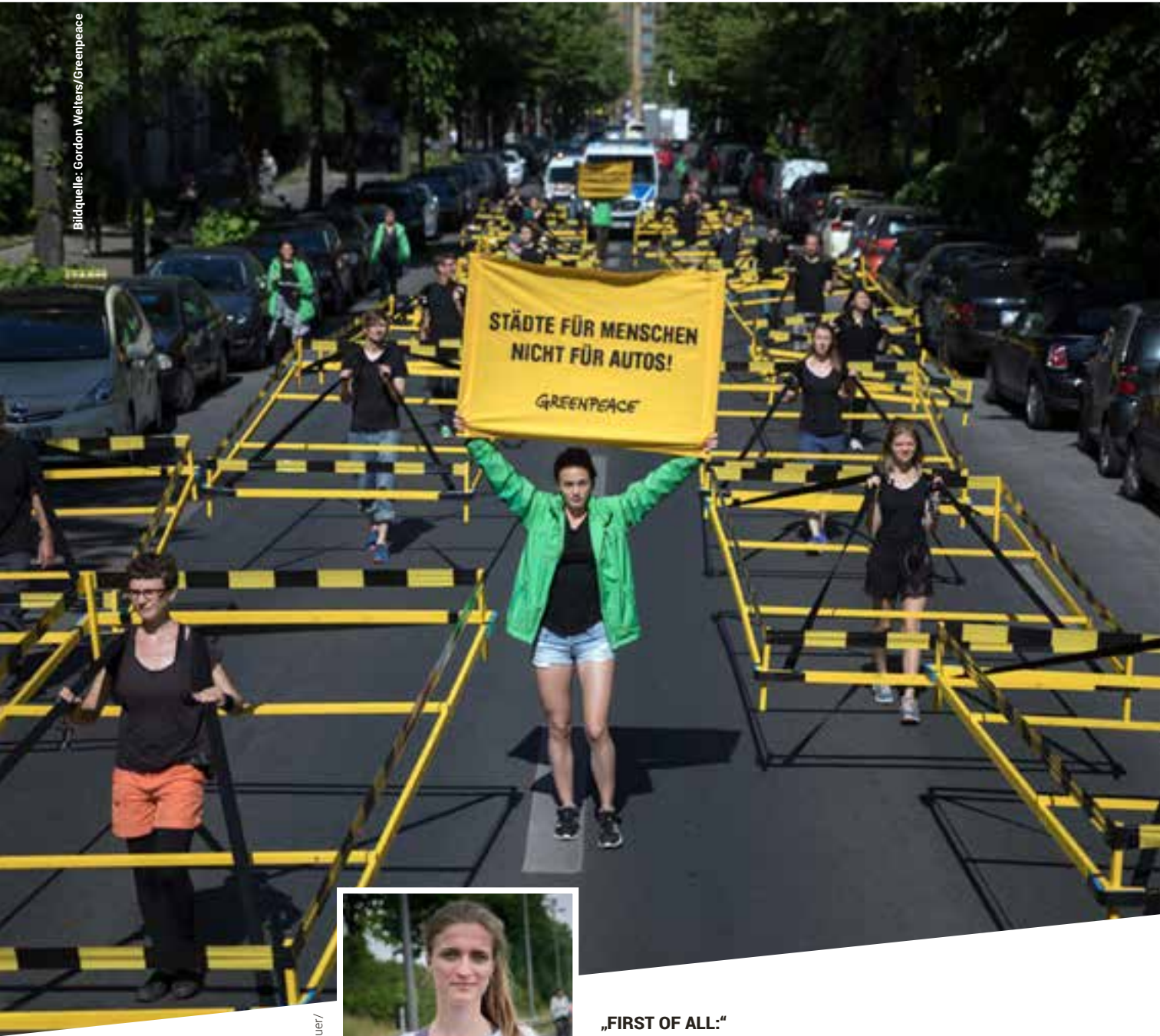
## BIKE TRÄGERHOSE „HOTBOND®“

Atmungsaktive, schnell trocknende Radhose gefertigt mit einzigartiger hotBOND® Technologie. Dabei werden hochelastische Materialien ultraflach verschweißt. Das bedeutet keine Nähte, die drücken. Zu 100% in Österreich produziert.

€ 139,99

einzigartige hotBOND® Verbindungen

Bildquelle: Gordon Weiters/Greenpeace

Bildquelle: Ruben Neugebauer/  
Greenpeace

„FIRST OF ALL:“

Fahrrad mit oder ohne Motor? *Beides.*Berge oder Meer? *Meer.*Stadt oder Land? *Stadt.*Frühling oder Herbst? *Herbst.*Tiramisu oder Obstsalat? *Auf jeden Fall Tiramisu.*

## INTERVIEW

**Marion Tiemann,**  
Greenpeace-Verkehrsexpertin

„Wir müssen uns die Stadt zurückholen!“

Städte für Menschen, statt für Autos wünscht sich **Marion Tiemann**. Als Greenpeace-Verkehrsexpertin setzt sie sich für lebenswertere Städte ein und hat dabei speziell auch die Situation der Fahrradfahrer im Blick. Im BIKEBOOK-Interview erklärt sie, was sich auf Deutschlands Straßen ändern muss – und warum schlecht geräumte Radwege im Winter schmerzhaft Folgen haben können.



Bildquelle: Gordon Welters/Greenpeace

**Hand anlegen für die Kinder:** Greenpeace setzt sich mit zahlreichen Aktionen für das Thema Fahrrad ein.

#### **Wann sind Sie zuletzt mit dem Fahrrad durch die Stadt gefahren?**

Heute natürlich.

#### **Wie oft und zu welchen Anlässen fahren Sie mit dem Fahrrad, speziell in der Stadt?**

Ich benutze mein Fahrrad für fast alle meine Wege: zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Sport, und um Freunde zu treffen.

#### **Macht das Radfahren in der Stadt Spaß?**

Grundsätzlich ja, ich liebe es, mich so unkompliziert durch die Stadt zu bewegen. Wie viel Spaß es bringt, hängt aber von der Route ab. In Straßen mit wenig Autoverkehr, wo die Luft sauber ist und ich mich sicher fühle, macht es mir am meisten Spaß.

#### **Was fahren Sie für ein Rad und an wie vielen Tagen im Jahr nutzen sie es?**

Ich fahre ein 30 Jahre altes Trekkingrad mit nostalgischem Wert, mit dem ich an etwa 300 Tagen im Jahr unterwegs bin.

#### **Wie bewerten Sie generell die Situation für Radfahrer in Deutschlands Städten?**

Insbesondere in Städten gehören Radfahrende zu den Verlierern der deutschen Verkehrspolitik. 2011 markierte das Jahr, in dem innerorts mehr Radfahrende tödlich verunglückten als Autofahrer. Seit einigen Jahren wächst der traurige Vorsprung der Radfahrenden in der Unfallstatistik sogar weiter.

Neulich hat mich eine Freundin aus Utrecht in Hamburg besucht. Wir fuhren mit dem Rad durch die Stadt und sie fragte mich irgendwann: „Marion, wie bringen die Eltern ihre Kinder hier zur Schule?“ Das bringt die Situation auf den Punkt.

#### **Was muss sich verkehrstechnisch generell ändern in unseren Städten und wer ist da gefordert?**

Ich wünsche mir Radwege, die viel mehr ältere Menschen, Eltern und Kinder dazu einladen mit dem Rad zu fahren. Dafür müssen Radwege sicher werden, sie müssen breiter und baulich vom Autoverkehr getrennt werden. Auf den Straßen unserer Städte fühlen sich doch heute meist nur mutige, erfahrene oder draufgängerische Radfahrende sicher. Städte sind für Menschen, nicht für Autos. Die autogerechte Stadtplanung ist ein Relikt der 1970er-Jahre und macht Städte zu dreckigen, gefährlichen und lauten Orten. Dabei müsste das gar nicht so sein. Wenn Bus und Bahn ausgebaut werden und der Radverkehr gefördert wird, können mehr Menschen ohne ein eigenes Auto bequem durch die Stadt kommen. Die Förderung des Radverkehrs ist eine vergleichsweise kostengünstige und schnelle Lösung für Stau und schlechte Luft. Radfahrende brauchen dafür mehr Platz, mehr Geld und mehr Rechte. Radwege müssen endlich so sicher sein, dass Kinder alleine auf ihnen fahren können. Dafür müssen Städte viel mehr Geld in die Hand nehmen als bisher und auch den ihnen zur Verfügung stehenden rechtlichen Rahmen besser nutzen. Am besten ist es, wenn der Wille für eine bessere Verkehrspolitik ganz von

**11 Prozent** beträgt der bundesweite Radverkehrsanteil **in Deutschland.**

In den **Niederlanden** sind es **31 Prozent.**

oben kommt, also sich nicht nur der Verkehrsdezernent, sondern auch die Bürgermeisterin klar für die Radverkehrsförderung einsetzt.

**Politiker sprechen gerne von fahrradfreundlichen Städten, versprechen Investitionen und Verbesserungen, aber dann passiert oft wenig. Warum?**

Viele Politiker scheuen den Konflikt, der mit der Neuverteilung des Straßenraums einhergeht, das zeigt sich beim Thema Parkraum: Dort wo heute Autos am Straßenrand 23 Stunden am Tag ungenutzt rumstehen, könnten morgen Radwege sein. Für diese Umwandlung braucht es aber Mut, der in der deutschen Verkehrspolitik fehlt. Die deutsche Radverkehrspolitik ist eine Politik der Trippelschritte. Es geht nicht um die Verbesserung einzelner Radwege oder die Erhöhung von Investitionen um ein paar Euro pro Jahr und Einwohner. Es geht um die Verkehrswende. Immer

mehr Menschen ziehen in Städte, immer mehr Autos bilden endlosen Stau. Damit Menschen in Städten auch zukünftig mobil sein können, braucht es Entscheidungsträger, die den Radverkehr von vornherein groß denken. Das machen Bürgermeisterinnen wie Anne Hidalgo in Paris längst vor. Häufig fehlt deutschen Politikern dafür jedoch der politische Wille.

**Wie passt es zusammen, dass Deutschland sich Klimaziele setzt, teils andere Staaten für ihre geringen Anstrengungen kritisiert – und dann Themen wie die Förderung des Fahrradverkehrs nicht deutlich intensiver angeht?**

Der Verkehrssektor ist das Schmutzkind des Klimaschutzes. Der Radverkehr ist eine wichtige Lösung für das Klimaproblem des Verkehrssektors. Doch sein Potenzial wird leider häufig unterschätzt. Das liegt auch an der bisherigen Autofixiertheit der Verkehrspolitik. Diese kann sich die Politik aber nicht mehr leisten: Im Verkehrssektor sind im Gegensatz zu anderen Sektoren die CO<sub>2</sub>-Emissionen im Vergleich zu 1990 sogar noch gestiegen. Um die Klimaerwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen, braucht es einen Umstieg auf Elektroautos, einen massiven Ausbau von Bus und Bahn und dazu mehr Fuß- und Radverkehr. Insbesondere Maßnahmen für eine bessere Fahrradinfrastruktur lassen sich vergleichsweise schnell und kostengünstig umsetzen. Der Hitzesommer im vergangenen Jahr zeigt uns allen: Die Klimaerwärmung wartet nicht. ➤



Bildquelle: Felix Krakow

### *Welche Rolle spielt dabei die Macht der Autolobby?*

Die Autolobby hat in Deutschland nach wie vor einen enormen Einfluss. Die Bundesregierung und insbesondere Verkehrsminister Scheuer handeln nach wie vor viel zu häufig im Interesse der Autokonzerne. Welche negativen Folgen die Nähe zwischen dem Verkehrsministerium und den Autobossen hat, muss man seit dem Dieselskandal niemandem mehr erklären. Gerade auf Stadtebene sehe ich jedoch eine große Chance, weil die Autoindustrie hier noch nicht so einen großen Einfluss hat wie auf der Ebene der Bundespolitik.

### *Gibt es denn auch positive Beispiele dafür, dass Fahrrad und Stadt zusammengehören?*

Ich empfehle wirklich jedem, mal mit dem Rad durch Städte wie Kopenhagen, Amsterdam oder Utrecht zu fahren. Dabei wird einem klar, wie sicher und entspannt Radfahren auch in deutschen Städten sein könnte. Ich werde nie dieses Gefühl vergessen, als ich in Malmö eine für Autos gesperrte Straße entlang spazierte. All die spielenden Kinder und älteren Menschen, die sich entspannt auf der Straße aufhielten und sich unterhielten. Warum nicht immer so? An manchen Tagen kann man dieses Gefühl auch hierzulande erleben: Letztes Jahr fuhr ich am 1. Mai sehr früh morgens mit dem Fahrrad durch Kreuzberg, wo in Vorbereitung auf das Myfest die Straßen von fahrenden und parkenden Autos befreit wurden. Ich habe noch nie so viele Kinder auf den Straßen gesehen wie an diesem Morgen. Endlich konnten sie sich frei und sicher in ihrem Viertel bewegen, Eltern und Kinder konnten entspannt nebeneinander Rad fahren. Da zeigte sich, worauf wir an 364 Tagen im Jahr verzichten. Diese erlebbaren Visionen sind wichtig. Sie zeigen, was wir alle gewinnen, wenn wir uns die Städte zurückholen.

---

**85 Prozent** der Radfahrer\*innen fühlen sich unsicher, wenn sie ohne eigene Markierung gemeinsam mit Autos und Lkw auf einer Fahrspur unterwegs sind.

---



Bildquelle: Felix Krakow

---

**150 Gramm CO<sub>2</sub>** spart jeder Kilometer, der mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückgelegt wird.

---

### *Was kann ich als Bürger, als Einwohner einer Stadt, persönlich konkret tun, um die Situation zu verbessern?*

Bundesweit setzen sich immer mehr Menschen für eine bessere Radinfrastruktur in Städten ein. Sie bringen die Verkehrswende mit Unterschriftensammlungen und Radentscheiden von unten voran. Sammeln sie genügend Unterschriften, muss sich die Politik mit den Forderungen der Bevölkerung auseinandersetzen, so entstand in Berlin Deutschlands erstes Radgesetz. Diesen Initiativen kann man sich anschließen oder sie in anderer Form unterstützen. Auch unsere Greenpeace-Gruppen beteiligen sich daran und sammeln in mehreren Städten Unterschriften.

### *Was tut Greenpeace in dieser Hinsicht?*

Wir setzen uns mit unserer Kampagne gewaltfrei für die Verkehrswende ein, damit Deutschland seine Klimaziele erreicht. Um die Klimaerhitzung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen, darf es ab 2025 keine Neuzulassungen von Benzin- und Dieselaautos mehr geben. Der Umstieg auf E-Autos ist jedoch nicht alles. In Zukunft werden wir weniger Autos benötigen, weil ein Leben ohne eigenes Auto insbesondere in Städten viel stressfreier und entspannter sein wird. Damit mehr Menschen das eigene Auto stehen lassen können oder sich gar kein eigenes Auto kaufen, braucht es einen massiven Ausbau von Bus und Bahn und mehr Radverkehr. Genau dafür setzen wir uns mit unserer Arbeit ein.

### Wie hat sich in Ihren Augen die Rolle und Akzeptanz des Fahrrads in unserer Gesellschaft insgesamt über die vergangenen Jahre entwickelt?

Immer mehr Menschen fahren Rad. Der Boom der E-Bikes und Pedelecs macht deutlich, dass sich zunehmend Menschen unterschiedlichen Alters aufs Rad schwingen wollen. Auch die bundesweite Bewegung der bereits erwähnten Radentscheide nach Berliner Vorbild hat eine Welle für das Fahrrad losgetreten.

### Erinnern Sie sich an Ihre letzte heikle oder unschöne Situation während einer Radfahrt durch die Stadt?

Besonders präsent ist mir ein Sturz im letzten Winter. Ich bin auf dem Radweg gefahren, es ging bergab und ich bin sehr vorsichtig gefahren, denn es hätte glatt sein können. Zwar war auf dem Radweg gestreut, doch plötzlich bemerkte ich, dass da kein Streusalz mehr war. Ich wusste, dass ich gleich stürzen würde, also ließ ich mich einfach fallen. Im Winter zeigt sich ganz besonders, welche Verkehrsteilnehmer von der Stadt bevorzugt behandelt werden: Fuß- und Radwege werden meist gar nicht oder als letztes gestreut, weil der Autoverkehr vor den Fußgängern und Radfahrenden bevorzugt wird. Das will ich nicht mehr akzeptieren.

### Viele Menschen berichten von einem immer aggressiveren Umgang zwischen den verschiedenen Verkehrsteilnehmern. Ist das mehr gefühlte Wahrheit oder Realität?

Immer mehr Menschen ziehen in Städte. Gleichzeitig werden immer mehr Autos zugelassen. Der Platz in Städten ist jedoch begrenzt. Wenn die Politik nicht kluge, zukunftsweisende Entscheidungen für wachsende Städte trifft, ist der Konflikt vorprogrammiert. Die meisten Politiker scheuen die Auseinandersetzung um eine bessere Nutzung des verfügbaren Platzes. Das führt zu einer Verlagerung des Streits auf die Straße – zu Lasten von Radfahrenden und Fußgängern. In dem Moment, wo mir als Radfahlerin kein sicherer Radweg zur Verfügung steht und ich mir aggressive Aussagen oder Beschimpfungen von Autofahrenden anhören muss, hat meine Stadt darin versagt, mich zu schützen. Ich will das nicht mehr auf individueller Ebene austragen müssen. Das ist die Verantwortung der Politik.

„Der Boom der E-Bikes und Pedelecs macht deutlich, dass sich zunehmend Menschen unterschiedlichen Alters aufs Rad schwingen wollen.“

„Die autogerechte Stadtplanung ist ein Relikt der 1970er-Jahre.“

### Speziell in den letzten Monaten gab es immer wieder Meldungen über Menschen, die von abbiegenden LKW überfahren wurden.

#### Was halten Sie von der Forderung nach Abbiegeassistenten?

Die Forderung ist grundsätzlich richtig, greift jedoch zu kurz. Schließlich stellt sie nur eine Verbesserung bei den Unfällen mit Lastwagen dar. Der mit Abstand häufigste Unfallgegner von Radfahrenden sind jedoch Pkw. Auch ersetzt die Forderung nach Abbiegeassistenten nicht den Umbau unserer Städte: Weg von einer autogerechten Stadt, hin zu einer Stadt für Menschen. Das bedeutet konkret, dass Platz neu verteilt, Radwege und Kreuzungen sicher werden müssen. Die Umbaumaßnahmen können auch erstmal provisorisch sein, wichtig ist, dass endlich mal angefangen wird.

#### Letzte Frage: E-Bike: Segen oder Fluch?

Ganz klar Segen. Das Problem sind nicht die E-Bikes, sondern eine veraltete Infrastruktur. Gleiches gilt übrigens für E-Roller. Generell muss die Politik viel schneller auf Veränderungen reagieren und die Nutzung dieser Verkehrsmittel, die die Städte entlasten, ermöglichen und gezielt fördern.



Bildquelle: istockfoto/Orbon Alija

**TRAGENDE ROLLE:** Viel stilvoller als mit dieser Tasche können Radfahrer kaum unterwegs sein. Der besondere Mix aus wasserabweisender Baumwolle und Leder macht die **Brooks Paddington Shoulder Bag** nicht nur zum echten Hingucker, sondern hält den Inhalt auch trocken. Und hatten wir schon erwähnt, dass sie einfach umwerfend gut aussieht?



225 Euro

Bildquelle: Brooks

**ECHTER WINDFANG:** Ziemlich modisch kommt diese Jacke daher – und doch verrät schon der Name: die **Cyclist Softshell** von **Vaude** wurde eigens fürs Radfahren entwickelt. Denn neben der schicken Optik hat die Jacke auch technisch schwer was drauf. Das winddichte und wasserabweisende Material trotz der Elemente, ist aber dennoch atmungsaktiv. Zudem hat Vaude besonderen Wert auf das Thema Nachhaltigkeit gelegt, etwa durch die Verwendung recycelter Materialien.



140 Euro

Bildquelle: Vaude



39,95 Euro

**KLEINE HANDSCHMEICHLER:**

Tuning fürs Fahrrad-Cockpit bietet **Dancelli** mit dem **Bamboole-Griff**. Doch das Teil aus Bambusholz sorgt nicht nur für eine außergewöhnliche Optik, es liegt auch einfach richtig angenehm in der Hand. Da greift der Radfahrer immer wieder gerne zu.

Bildquelle: Dancelli



99,95 Euro

Bildquelle: Five Ten

**GANZ SCHÖN GRIFFIG:** **Five Ten** hat mit erstklassigen Schuhen für die besten Mountainbiker der Welt Furore gemacht. Doch mit dem **Sleuth** haben die Amerikaner auch einen urbanen Sneaker für Fahrrad und Alltag im Programm. Der Schuh kommt im schicken Retro-Look, die rutschfeste Sohle sorgt für sicheren Halt.

**URBAN STYLE**

Schicke und praktische Teile rund ums Fahrradfahren in der Stadt.



99,95 Euro

Bildquelle: Gonso

**LEUCHTENDES BEISPIEL:** Speziell für Fahrrad-Pendler hat **Gonso** die **Bozen Short** gezaubert. Dank einem besonders elastischen Stoff im typischen Denim-Look liegt die regenabweisende Hose jederzeit perfekt am Bein. Dazu bietet sie clevere Features wie herausklappbare Reflektoren an der Gesäßtasche oder eine Befestigungsglasche für ein Fahrradschloss. Auch als normale Jeans mit langen Beinen erhältlich.

32,99 Euro



Bildquelle: Rainlegs

**IMMER SCHÖN TROCKEN BLEIBEN:** Einer der größten Feinde des Radfahrers ist ganz klar der Regen. Denn wer hat schon Lust, nach der Tour zur Arbeit erstmal in nassen Klamotten dazustehen? Abhilfe schafft die richtige Kleidung. So wie die cleveren **Rainlegs**. Klein zusammengerollt als Gürtel getragen fallen sie bei Trockenheit nicht auf. Doch wenn es regnet, werden sie schnell ausgerollt, ums Bein geschnallt und der Regen muss draußen bleiben.



Bildquelle: Hövding

299 Euro

**GUT GEPOLSTERT:** Der **Hövding** ist die perfekte Wahl für alle Helmmuffel. Denn der Airbag fürs Fahrrad ist da, wenn es drauf ankommt. Um den Hals getragen erinnert er an einen Loop-Schal, doch im Fall der Fälle ist er sofort da. Sensoren erkennen zuverlässig, wenn der Radfahrer über den Lenker geht. Dann löst der Airbag aus und legt sich in Sekundenbruchteilen schützend um den Kopf.



# URBAN HEAD GEAR

## BERLIN

DER NEUE HELM FÜR COMMUTER  
UND E-BIKER

Berlin Video



**BOA**<sup>®</sup> EQUIPPED WITH BOA<sup>®</sup> SYSTEM



[www.ked-helmsysteme.de](http://www.ked-helmsysteme.de)

**KED**<sup>®</sup>  
GERMANY

# Stadt mit Zukunft

Urban Planning: Zahlreiche spannende Ideen waren das Ergebnis des Ideenwettbewerbs von Fahrrad XXL. BIKEBOOK stellt die Sieger vor.

Die Zukunft gehört der Stadt: Weltweit zieht es immer mehr Menschen vom Land ins urbane Umfeld – auch in Deutschland. Eine Entwicklung, die enorme Herausforderungen mit sich bringt, auch und gerade für die Mobilität. Denn wo immer mehr Menschen wohnen, sind auch immer mehr Menschen unterwegs. Egal ob es zur Arbeit, zum Einkaufen, ins Café oder ins Kino geht: die Einwohner der Städte sind immer in Bewegung. Schon heute stehen die Autos meist Stoßstange an Stoßstange, die Luftqualität ist oft alarmierend schlecht und die Verkehrsteilnehmer wirken zunehmend gereizt. Ganz klar: Lebensqualität geht anders.

Um diesen Problemen zu begegnen und Lösungen für die Mobilität der Zukunft zu finden, hat Fahrrad XXL den Wettbewerb „Urban Planning: E-Bikes und Nachhaltigkeit“ ausgerufen – unterstützt von der Hochschule für Technik Stuttgart sowie dem Fahrradmagazin MYBIKE. Im vergangenen Herbst wurden die besten Konzepte

vorge stellt und die Gewinner geehrt, im feierlichen Rahmen der Eröffnung der neuen Fahrrad XXL-Filiale in Griesheim bei Darmstadt (siehe Seite 72).

„Gerade für die Mobilität in der Stadt spielt das Thema Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle“, erklärt Darius Greulich, Projektverantwortlicher für den Wettbewerb bei Fahrrad XXL. Enorm wichtiger Faktor dabei: das Fahrrad im Allgemeinen und das E-Bike im Speziellen. „Unserer Meinung nach ist das Fahrrad der Inbegriff des nachhaltigen Fortbewegungsmittels“, so Greulich, der sich über zahlreiche interessante und oft auch mutige Beiträge zum Wettbewerb freut. „Die Entscheidung fiel uns nicht leicht“, gesteht er.

Als Antwort auf die konkrete Frage: „Wie können Elektrofahräder in die Alltagsmobilität einer Großstadt integriert werden, um nachhaltigen Verkehr zu fördern?“, lieferten die Teilnehmer spannende und innovative Ideen. „Es hat wirklich Spaß gemacht, sich mit dem Thema zu beschäfti-

gen“, verrät Preisträger Jonas Bettenbühl. Der Maschinenbaustudent aus Aachen entwickelte gemeinsam mit Sporttourismus-Studentin Claudia Gerken aus Köln eine Vision der Stadt der Zukunft. „Jetzt hoffen wir natürlich, dass unser Konzept aufgegriffen werden kann“, sagt Bettenbühl. Landschaftsarchitekt Lucas Reyer weiß, dass „das Rad definitiv Teil zur Lösung einer facettenreichen Problemstellung ist, die mit wachsenden Städten auf uns zukommt.“ Der Landschaftsarchitekt beschäftigte sich für sein Projekt mit den Herausforderungen im Alltag eines E-Bike-Fahrers. Er ist überzeugt, dass nun „zügig die richtigen Signale gesetzt werden müssen, um die städtebaulichen Entwicklungen der 1960er-Jahre zu korrigieren, welche dem Auto fast kompromisslosen Vorzug im städtischen Raum gaben.“ Wie er die Prämie von 1000 Euro für den zweiten Platz im Wettbewerb investieren will, weiß Reyer auch schon: „Das Geld spare ich, um mir ein Lastenrad anzuschaffen.“





So sehen Sieger aus: Im Rahmen der Eröffnung der Fahrrad XXL-Filiale in Griesheim wurden die Preisträger des Ideenwettbewerbs gekürt.



## BIKEBOOK zeigt die drei Sieger-Projekte im Überblick



© Fahrrad XXL, Fotograf: Tom Summerfeld

### 1. Platz

dotiert mit 2000 Euro

*Vision der Stadt der Zukunft, Claudia Gerken (Deutsche Sporthochschule Köln) und Jonas Bettenbühl (RWTH Aachen)*

Ob verkehrsberuhigte Zonen, reibungslose Kombination von Bus, Bahn und Leihfahrrad, oder öffentliche Plätze statt Parkplätze: Am Beispiel von Aachen zeigen die beiden Studenten, wie die Stadt der Zukunft aussehen könnte. Dabei setzten sie in kurz-, mittel- und langfristigen Maßnahmen speziell auf die Entwicklung einer nachhaltigen Infrastruktur für Fahrrad und E-Bike als wichtige Stütze der Mobilität.

### 2. Platz

dotiert mit 1000 Euro


*Bestens vernetzt, Lucas Reyer (Wien)*

Um den Alltag eines E-Bike-Fahrers dreht sich die Arbeit des Stadtplaners Lucas Dreyer. Sie wägt die Vor- und Nachteile gegenüber konkurrierenden Verkehrsmitteln ab und entwirft Ideen für eine E-Bike-gerechte Stadt. Dazu zählen etwa ein geschlossenes Radschnellwegenetz, eine flächendeckende Lade-Infrastruktur, aber auch Duschmöglichkeiten beim Arbeitgeber.

### 3. Platz

dotiert mit 500 Euro

*Bike Trees, Theresa Otto (Hochschule Mainz)*

Ein Baum voller Fahrräder: In dem begrünten Fahrrad-Parkhochhaus, welches die Innenarchitekturstudentin ersonnen hat, können Fahrräder nicht nur sicher geparkt werden. Bei Bedarf gibt es für E-Bikes auch gleich noch frischen Strom. Gewonnen wird dieser aus den am Bike Tree angebrachten Solarmodulen, überschüssiger Strom fließt ins Stadtnetz. 

## Stimmen zum Wettbewerb



**Farshid Ameli, Geschäftsführer Fahrrad XXL Onlineshop:** „Das E-Bike hat großes Potenzial, das Verkehrsaufkommen in den Städten zu reduzieren und wieder mehr Lebensqualität in den öffentlichen Raum zu bringen, dafür jedoch ist eine sichere und adäquate Infrastruktur die Grundvoraussetzung.“



**Darius Greulich, Projektverantwortlicher bei Fahrrad XXL und Teil der Urban Planning-Jury:** „Es wurden viele tolle Konzepte eingesendet und die Entscheidung, welches nun das beste war, fiel uns nicht leicht.“



**Thomas Musch, Chefredakteur „Mybike“ und Teil der Urban Planning-Jury:** „Nicht nur in den Ideen der Teilnehmer sieht man, dass die Bedeutung nachhaltiger Verkehrsstrukturen sich immer mehr in den Köpfen der Menschen verankert.“



Die Welt auf  
zwei Rädern  
entdecken.  
*Let's move.*



Bildquelle: www.winora.de | pd-f

Kleine,  
große  
Freiheit



Bildquelle: www.puky.de | pd-f

**Für Kinder eröffnet sich mit den ersten eigenständigen Pedalumdrehungen auf dem Fahrrad eine ganz neue Welt. Eltern können eine Menge tun, um den Nachwuchs auf dem Weg dorthin zu unterstützen und nachhaltig fürs Fahrrad zu begeistern.**

Erinnerst du dich noch daran, als Papa oder Mama endlich losgelassen haben? Als du dich umgedreht hast und gemerkt hast: „Ich fahre Fahrrad! Ich fahre ganz alleine Fahrrad! Zum allerersten Mal!“ Im nächsten Moment bist du vielleicht schon hingefallen – und auch danach noch oft. Aber es war geschafft. Du konntest plötzlich selbständig durch die Gegend flitzen. Die Welt gehörte dir.

Manchmal hilft es, sich zurück in diesen Moment zu versetzen, um zu begreifen. Begreifen, welche wichtige Rolle das Fahrrad im Leben der Kinder spielen kann. Begreifen, wie viel Spaß die flotte Sause im Sattel macht. Begreifen, welche Rolle das Fahrrad in der Entwicklung des kleinen Menschen spielen kann.

Denn eins ist heute unbestritten: Kinder, die früh und regelmäßig mit dem Fahrrad durch die Gegend flitzen, haben weniger Probleme mit Übergewicht. Sie schulen ihren Gleichgewichtssinn, ihre Koordination und auch die Übersicht in komplexen Situationen. Und sie bringen Sonne in ihre Seele, wenn sie sich draußen an der frischen Luft bewegen, anstatt drinnen im dunklen Kämmerlein zu sitzen.

Aber wie bekomme ich mein Kind dazu, sich aufs Rad zu stürzen? Wie bringe ich ihm das Radfahren bei? Und wie motiviere ich es auch später, sich regelmäßig in den Sattel zu schwingen? Zumindest die erste Frage ist ziemlich

schnell beantwortet: einfach ein Fahrrad vor die Nase stellen, der Rest regelt sich von selbst. Denn die Kids sind von Natur aus so unglaublich neugierig und heiß auf Neues, dass sie sich schnell intensiv mit diesem unbekanntem Gefährt beschäftigen werden. Und auch der Schritt vom Gucken zum Fahren ist viel kleiner, als oft gedacht.

*„Kinder sind oft unbedarft, das macht vieles einfacher“*

Manche Eltern berichten sogar davon, dass ihre Kinder sich das Radfahren mehr oder weniger selbstständig beigebracht haben. Einfach indem sie mit anderen Kindern im ähnlichen Alter gespielt haben, die schon Radfahren können. Da sitzt man etwa beim Kaffee im Garten und plötzlich saust

der Filius fröhlich lachend vorbei. „Kinder sind oft unbedarft, das macht vieles einfacher“, weiß Thomas Henscheid. Der Vater zweier erwachsener Kinder ist als Jugendtrainer für den RSC Sturmvogel Bonn e.V. aktiv und weiß genau, worauf es ankommt.

### Immer mit der Ruhe

Dass die Kinder sich das Radfahren selbst aneignen, ist zwar eher die Ausnahme, doch mit ein bisschen Ruhe und Geduld bringen auch die Eltern ihren Kindern das Radfahren schnell bei. Ein wichtiger und sinnvoller Schritt dazu ist das Rad vor dem Fahrrad: das Laufrad, also das kleine Rad ohne Pedale. Auf ihm sammeln heutzutage viele Kinder schon im Alter von ein bis zwei Jahren erste „Erfahrungen“. Besonders pfiffige Modelle erlauben sogar später die



Bildquelle: www.winora.de | pdf



Bildquelle: www.pdf.de / Thomas Geisler

## SO MACHT RADFAHREN SPAS

- Solide Qualität: Wichtig ist ein zur Größe des Kindes passendes, solides und qualitativ ordentliches Fahrrad
- Sie werden ja so schnell groß: Die Sitzhöhe sollte regelmäßig an den schnell wachsenden Menschen angepasst werden.
- Papa macht das auch so: Wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, wird Radfahren für die Kinder zur Selbstverständlichkeit.
- Gute Pflege: Nicht nur die Bremsen sollten regelmäßig kontrolliert, sondern auch die Kette geschmiert und die Reifen aufgepumpt werden.



## GUT ZU WISSEN

### • Wo Kinder fahren

Laut Straßenverkehrsordnung müssen Kinder bis zu ihrem 8. Geburtstag auf dem Gehweg oder einem baulich von der Straße getrennten Radweg fahren. Dabei dürfen sie von einem Erwachsenen begleitet werden. Danach dürfen sie auf der Straße fahren, bis zu ihrem 10. Geburtstag aber auch weiterhin den Gehweg nutzen. Erst ab dem 10. Geburtstag ist der Gehweg für Kinder tabu.

### • Mit dem Rad zur Schule

An vielen Grundschulen wird es nicht gerne gesehen, wenn die Schüler vor der Absolvierung der Fahrradprüfung in der dritten oder vierten Klasse mit dem Fahrrad zur Schule kommen. Untersagen kann es die Schulleitung aber nicht. Letztlich entscheiden die Eltern, ob und wann ihr Kind mit dem Fahrrad zur Schule fahren darf.



Bildquelle: www.puky.de | pdf

Nachrüstung einer Kurbel und damit den Umbau zum vollwertigen Fahrrad. Vorteil:

Wer viel mit dem Laufrad herumsaust, weiß beim Umstieg aufs Fahrrad schon, wie er das Gleichgewicht hält und wie das Rad auf Lenkbewegungen reagiert.



Bildquelle: www.puky.de | pdf

Jetzt müssen diese Fähigkeiten nur noch mit dem Treten ins Pedal koordiniert werden. Und das geht in der Regel ziemlich flott. Die wichtigste Grundregel für die Eltern lautet dabei: Keep calm! „Also immer schön die Ruhe bewahren und den Nachwuchs geduldig begleiten“, erklärt Thomas Henscheid. Und ja, auch der eine oder andere Sturz gehört einfach dazu. Genauso wie der Helm auf dem Kopf. Verpönt hingegen ist heute der Einsatz von Stützrädern. Sie verzögern den Lernprozess eher, weil das Kind so den Gleichgewichtssinn nicht richtig trainieren kann. Zum Üben eignen sich natürlich vor allem wenig befahrene Straßen oder verkehrsfreie Plätze. So ist etwa der am Sonntag ungenutzte Parkplatz vor dem Supermarkt ein perfekter Trainingsplatz für kleine Fahrschüler.

*„Wenn die Eltern im Alltag selbstverständlich mit dem Rad fahren, werden auch die Kinder es ganz normal finden, sich aufs Rad zu setzen“*

Wer erstmal fährt, muss allerdings auch wieder zum Stehen kommen können. „Das Bremsen zu lernen ist ein ganz wichtiger Faktor“, weiß auch Thomas Henscheid. Speziell Räder für Kleinkinder sind dabei meist mit einer Rücktrittbremse ausgestattet, kombiniert mit einer Handbremse am Vorderrad. Zudem sollte die Sattelhöhe gerade bei Fahranfängern so gewählt sein, dass das Kind auf dem Sattel sitzend mit beiden Füßen auf den Boden kommt. Nur so kann es stets sicher stehenbleiben. Ungefähr im Alter von 10 Jahren steigen die Kinder dann auf größere 24-Zoll-Räder um, die oft über zwei Handbremsen verfügen. Spätestens dann kommt auch die Gangschaltung ins Spiel. „Das Schalten und vor allem das Finden der richtigen Gänge

stellt für Kinder oft eine besondere Herausforderung dar“, weiß Henscheid und rät den Eltern, hierauf anfangs ein besonderes Augenmerk zu legen.

### Die goldene Mitte


Das Fahrradfahren zu lernen ist das eine, dann aber auch wirklich gerne und regelmäßig zu fahren das andere. Hier spielt die Vorbildfunktion eine große Rolle. „Wenn die Eltern im Alltag selbstverständlich mit dem Rad fahren, werden auch die Kinder es ganz normal finden, sich aufs Rad zu setzen“, erklärt Thomas

Henscheid. Dabei muss es dann keineswegs nur um kurze Touren zum nächsten Spielplatz gehen. Selbst kleinere Kinder können,

bei entsprechend angepasstem Tempo, durchaus längere Strecken zurücklegen. Selbst Achtjährige können schon 50 bis 60 Kilometer lange Touren schaffen, wenn sie regelmäßig auf dem Rad sitzen. „Um dabei die Motivation hochzuhalten, kann man lohnenswerte Ziele setzen“, verrät der Jugendtrainer. Etwa den Besuch einer Eisdielen oder des Zoos. Zudem sollten regelmäßige Pausen eingeplant werden. Und wenn es doch nicht

mehr geht, lohnt es einen Plan B für die Fahrt zurück nach Hause in der Hinterhand zu haben, zum Beispiel den Umstieg in die Bahn. Generell gilt es, die goldene Mitte zu finden, um die Kinder auf der einen Seite nicht zu überfordern, auf der anderen Seite aber auch nicht zu langweilen. „Der Spaß an der Sache ist natürlich das A und O“, sagt Thomas Henscheid und rät davon ab,

„Der Spaß an der Sache ist natürlich das A und O“

Kinder zum Radfahren zu zwingen: „Wer lieber Fußball spielen will, der soll eben Fußball spielen.“ Dennoch kann der dosierte Einsatz der Überredungskunst nicht schaden. „Selbst wenn die Kinder vorher keine Lust auf eine Radtour haben, sind sie nachher doch meistens glücklich und auch stolz, mitgefahren zu sein“, weiß Henscheid. Fast so wie früher, als sie zum ersten Mal Fahrrad gefahren sind. Ganz alleine. 

## WICHTIGE AUSRÜSTUNG FÜR KLEINE PEDALHELDEN

### • SICHERHEITSWESTE: Löffler Reflexweste

Gut zu sehen: Vor allem, wenn es in Herbst und Winter lange dunkel ist, sollten Kinder auf dem Fahrrad eine auffällige Sicherheitsweste tragen. Sie reflektiert das Licht besonders stark und ist so etwa für Autofahrer früh zu erkennen.

### • SCHLOSS: Abus Steel-O-Chain

Gerade war es doch noch da: Damit das schöne Kinderrad nicht plötzlich verschwindet, gehört ein Schloss auf jeden Fall dazu. Praktisch für Kinder sind Modelle mit Zahlenschloss – so kann niemand den Schlüssel verlieren.

### • KLINGEL: Puky Glocke

Ding dong: Die Klingel gehört unbedingt an den Lenker – und zwar so, dass sie gut mit kleinen Fingern zu erreichen ist. Sie sollte bei Betätigung in einem lauten und hellen Ton erklingen, damit sie auch wirklich jeder hören kann.

### • HELM: KED Status Jr.

Auch wenn es in Deutschland keine Helmpflicht gibt: Wer Köpfchen hat, schützt es auch. Moderne Kinderhelme sind leicht, bequem – und ziemlich cool. Besonders sinnvoll: Modelle mit integriertem Rücklicht, wie zum Beispiel der KED Status Jr.

### • WIMPEL: Puky Sicherheitswimpel

Wer kommt denn da? Die Fahne am Fahrrad macht auch kleine Radfahrer ganz groß. So werden fahrradfahrende Kinder zum Beispiel hinter Autos deutlich besser wahrgenommen. Und ganz nebenbei ist so eine Fahne am Rad echt schick – zumindest bis zu einem gewissen Alter.

### • HANDSCHUHE: Roeckl Twist

Ich hab' das im Griff: Speziell bei längeren Touren sind Handschuhe für Kinderhände sinnvoll. Die Polsterung entlastet die empfindlichen Hände und das griffige Material sorgt für einen guten Halt am Lenker.

### • TANDEMKUPPLUNG: Follow me

Häng dich rein: Wenn die Kräfte nachlassen, kann das Kind mit dieser praktischen Vorrichtung einfach an das Rad von Mama oder Papa gehängt werden. Kinderräder von 12–20 Zoll passen rein, das System wiegt etwa 4 Kilogramm.



## DAS RICHTIGE RAD

- Die wichtigste Voraussetzung für ein gutes Kinderfahrrad ist nicht nur, dass es dem Kind gefällt, sondern vor allem, dass es zu ihm passt. Nur wenn die Größe stimmt und Sattel und Lenker auch richtig eingestellt sind, wird das Kind Spaß haben und sein Fahrrad sicher bewegen.
- Ein gutes Kinderrad sollte vor allem solide Qualität bieten. Schließlich wird es den einen oder anderen Sturz verkraften müssen und vielleicht nicht immer allzu pfleglich von seinem Besitzer behandelt. Zu schwer darf es aber auch nicht sein, sonst leidet schnell der Fahrspaß.

### Das gehört ans Rad



Bildquelle: www.winoradei.pdf

## KINDERTRAINING BEIM RSC STURMVOGEL BONN E.V.

Ganz schön sportlich: Als einer von zahlreichen Radsportvereinen in Deutschland bietet der RSC Sturmvogel Bonn e.V. spezielles Fahrradtraining für Kinder und Jugendliche an. Trainer Thomas Henscheid und sein Team fahren mit Kindern im Alter ab etwa 10 Jahren nicht nur mit dem Rennrad auf der Straße, sondern zum Beispiel auch auf der Rennbahn in Köln. Wer mitmachen will, meldet sich am besten per E-Mail unter: [trainer@sturmvogel-bonn.de](mailto:trainer@sturmvogel-bonn.de). Für interessierte Neulinge hält der Verein Leihräder bereit. Auch „Offroad“ sind die Kids bei den Sturmvögeln unterwegs: Als „Dirtbirds“ können sie sich mit dem Dirtbike oder Mountainbike austoben.

Bildquelle: Leo Brechner



So klappt's mit dem Fahrrad-Urlaub:  
BIKEBOOK liefert die wichtigsten Tipps  
für die gelungene Auszeit auf zwei Rädern.

# AB IN DEN URLAUB



# W

Wenn die schönste Nebensache der Welt die schönste Zeit des Jahres trifft, dann ist Urlaub mit dem Fahrrad angesagt. Doch damit deine Radsause zu einem vollen Erfolg wird, musst du vorher einige Fragen klären: Wohin willst du reisen? Mit wem? Und wann? Und wie kommst du dahin? BIKEBOOK gibt auf den folgenden Seiten die richtigen Antworten für die perfekten Ferien mit dem Fahrrad.

## WER MIT WEM? Tipps für Rad-Urlauber

Fahrradurlaub ist Aktivurlaub, bringt den Körper in Schwung, regt die Sinne an und hilft, Natur und Umwelt intensiv zu erleben. Ganz egal, ob als Paar, Gruppe oder alleine.

### Singles

Es kann durchaus Vorteile haben, wenn du bei der Planung und Umsetzung deines Urlaubs auf niemanden Rücksicht nehmen musst. Aber du solltest dir schon sicher sein, dass du dich wirklich alleine auf die Reise machen willst. Denn je nach Typ können ein, zwei Wochen alleine im Sattel ziemlich lang werden. Manche Menschen merken erst auf der Strecke, dass sie zwar am Wochenende gerne solo fahren, nach zwei Tagen ohne Gespräche aber innerlich vereinsamen. Spontane Abhilfe schafft die abendliche Einkehr in ländliche Wirtschaftshäuser. Vorausgesetzt natürlich, du bist der Landessprache zumindest einigermaßen mächtig.

**Tip:** Kläre deine eigenen Erwartungen bereits vor der Reise: Willst du nur radfahren? Oder Menschen kennenlernen? Oder beides? Die richtige Einstellung bringt Entspannung.

### Ehe-/Lebenspartner

Davon träumen viele Radfahrer. Einen Partner zu haben, mit dem man seine Vorlieben fürs Velo teilen kann. Und das auch noch im Urlaub! Ob Rennrad, Trekkingbike oder vielleicht sogar das Tandem: Zu zweit sind die Ausfahrten noch mal so schön – vor allem dann, wenn man sich gut kennt und einfach ganz entspannt dahinrollen kann. Die Übernachtungsmöglichkeiten dürfen dabei ruhig etwas luxuriöser ausfallen – dann wird die Erholung umso größer. Aber Vorsicht: Wer die exklusive Zweisamkeit vielleicht nicht (mehr) gewöhnt ist, riskiert mit dem gemeinsamen Aktivurlaub auch die eine oder andere Auseinandersetzung.

**Tip:** Wer zusammen fährt, sollte am besten auch gemeinsam planen. Und zwar vom Urlaubsziel über die Routen bis zu den Übernachtungsmöglichkeiten.

### Familie

Die Familie ist doch das Wichtigste im Leben. Sagt man so – und in aller Regel stimmt es auch. Umso schöner, wenn man die Familien-Bande beim gemeinsamen Urlaub pflegen und ausbauen kann. Wichtig: Jung und Alt, Kinder und Eltern müssen bei dieser Reise gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Von der Streckenplanung, den Pausen und dem Drumherum. Daher den Radurlaub unbedingt gemeinsam planen! So lassen sich unterschiedliche Wünsche und Ideen am besten unter einen Hut bringen. Und es hilft, Frustrationen vor Ort zu vermeiden.

**Tip:** Jugendherbergen sind ein gutes Etappenziel für Familien. Hier gibt es meistens andere Kinder zum Spielen, das Ganze geht etwas rustikaler zu. Und ab 22 Uhr herrscht dann wirklich Nachtruhe!

### Freunde und Bekannte

Ob Damen- oder Herrenrunde – Fahrradfahren kann man in jeder Konstellation. Auch in den Urlaub. Erste Herausforderung: Wer will überhaupt mit? Nicht jeder aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis verbringt seine Ferien gerne auf zwei Rädern. Daher direkt abfragen. Zweite Frage: Wo geht's hin? Hier hilft ein gemeinsames Vorab-Treffen, bei dem Ideen, Wünsche und Ziele ausgetauscht und dann festgezurrert werden. So fühlt sich niemand überfahren.

**Tip:** Probesthalber mit einem Fahrrad-Wochenende beginnen. Wenn es dann menschlich und organisatorisch passt, kann man sich als Gruppe auch an längere gemeinsame Ausfahrten heranwagen. 🚲



Bildquelle: RuhrtalRadweg



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg



Bildquelle: Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz/Oliver Franke



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg



## GUT GEPLANT: die wichtigsten Punkte

### Reiseziel:

Alpen oder Tiefebene, Seenplatte oder Hochplateau – neben den eigenen Wünschen bestimmt vor allem die Wahl des Fahrrads das Reiseziel. So ergibt es wenig Sinn, sich auf schmalen Rennrad-Reifen in die Hochebenen Nepals zu begeben (was wiederum mit einem Trekkingbike sehr viel Spaß machen kann!). Kurzum: Komme ich im Urlaub mit meinem Rad auch dorthin, wo ich hin will?

### Reisezeit:

Die beste Radreisezeit in Mitteleuropa liegt zwischen April und Oktober. Bei Fernreisen auf mögliche Regenperioden (Monsun!) ebenso achten wie auf Sumpfland (Mücken!) oder besonders windumtoste Gebiete. Da hört der Spaß schnell auf.

Reisedauer: Hängt von Region, Kondition und Art des Fahrrads ab. Etappenfahrten sollten nicht länger als sieben Tage dauern – spätestens dann schmerzt der Steiß. Eine ausgedehnte Wochenendtour auf dem Rad ist dagegen immer drin.

### Anreise:

Per Auto oder Wohnmobil: Die beste Art, das Fahrrad zu transportieren. Bei Pedelecs unbedingt auf die höchste zulässige Beladung der Radträger achten!

### Per Bahn:

Mitnahme in Intercity, Eurocity und ausgewählten ICE nur nach Vorreservierung. Im Nahverkehr ohne Voranmeldung, wenn noch Platz da ist – Berufsverkehr vermeiden! Gruppen sollten ihre Räder in jedem Fall vorher anmelden. Wichtig: Die Fahrradmitnahme ist bis auf einige lokale Verkehrsbünde immer kostenpflichtig! Ohne Fahrrad-Ticket läuft da nix!

### Per Fernbus:

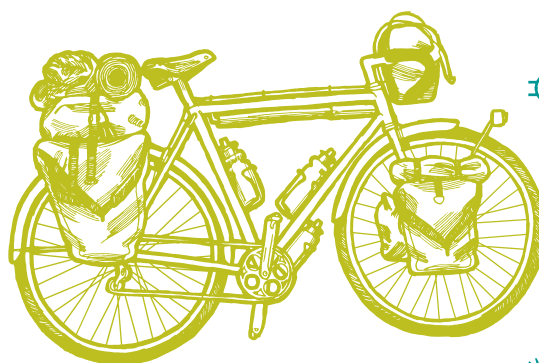
Rechtzeitig checken, ob auf der gewählten Route die Fahrradmitnahme möglich ist. Und dann rasch buchen: Die Zahl der Plätze auf dem Radträger am Heck ist sehr begrenzt.

### Bekleidung:

Mag die Jeans auch noch so bequem sein – gegen eine Fahrradhose mit Sitzpolster kommt sie nicht an. Schon gar nicht auf längeren Touren. Unabhängig von Reiseziel und Reisezeit sollten Radurlauber daher am besten in spezieller Radbekleidung fahren. Hose, Trikot, Socken, Handschuhe – die Funktionswäsche wiegt so gut wie nichts und hat den Vorteil, dass man sie abends mal eben durchwaschen kann. Und auf den Kopf gehört immer ein Helm, in manchen Ländern gar verpflichtend. In Spanien etwa



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg



Bildquelle: hand draw/shutterstock.com



Tourismusverband Sächsische Schweiz/Sabine Köhler

muss der Helm bei Radfahrten außerhalb geschlossener Ortschaften getragen werden. Und in Österreich gilt eine Helmpflicht für Kinder unter 12 Jahren.

#### Streckenplanung:

Für viele noch unentbehrlich: die klassische Landkarte. Sie gibt den schnellsten Überblick und funktioniert auch ganz ohne Akku selbst im Funkloch oder auf den höchsten Gipfeln. Moderner und sehr praktisch ist die Routenplanung per Internet, entweder daheim am Rechner oder gar direkt unterwegs auf dem Smartphone. Gut funktioniert das mittlerweile mit der Fahrradroutenfunktion von Google-Maps oder mit speziell für Radfahrer entwickelten Angeboten wie Komoot oder Bikemap. Viele Tracks kann man aufs Smartphone laden und damit wie mit einem Navigationsgerät losradeln. Die Offline-Funktion ermöglicht zudem Navigation ohne Datenverbrauch. Allerdings belasten solche Anwendungen den Akku stark, speziell wenn der Bildschirm dauerhaft aktiviert wird.

#### Allgemeines:

Vor Antritt der Reise solltest du unbedingt prüfen, ob für das betreffende Land spezielle Impfungen nötig sind. Gibt es Warn- oder Reisehinweise? Tipp: Unbedingt die Reise-App „Sicher reisen“

des Auswärtigen Amtes downloaden. Und nochmal nachschauen, ob Reisepass und/oder Personalausweis noch gültig sind. Wenn alle Stricke reißen: Einen vorläufigen Personalausweis gibt es binnen kürzester Zeit beim örtlichen Bürgerbüro.

#### Pannenservice:

Pannen werden im modernen Fahrradleben immer seltener. Doch wenn sie auftreten, sind sie ärgerlich. Ins Radgepäck gehören deshalb idealerweise Flickzeug, Ersatzschläuche, Ersatzmäntel (faltbar), Reifenheber und Kettennieter. Ganz wichtig ist auch eine Luftpumpe, die unbedingt zu den von den Mitreisenden benutzten Ventilen passen muss. Sonst ist die Luft raus und Frust garantiert.

## ERST SUCHEN, DANN BUCHEN: Reiseveranstalter

Ob Rennrad oder Pedelec, ob Trekkingrad oder Citybike: zahlreiche Unternehmen bieten speziell auf das Fahrrad zugeschnittene Reisen an. Gerade im Internet wirkt das Angebot oft schon erschlagend. Es gibt altingesessene Firmen und viele Newcomer – was nichts über die Qualität der angebotenen Leistungen aussagt. Letztendlich macht der Service und die individuelle Betreuung der Gäste den Unterschied aus. Kundenbewertungen in einschlägigen Foren helfen hier weiter. Oder aber der Blick auf die Webseite, die schon viel über Qualität und Philosophie des jeweiligen Veranstalters aussagt. Am besten funktionieren aber immer noch Empfehlungen von Freunden und Bekannten sowie das persönliche Gespräch mit dem Veranstalter.



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg

### Checkliste Fahrrad-Reiseveranstalter

- Ist die Webseite aktuell?
- Macht die Webseite Lust aufs Verreisen?
- Werden konkrete Ansprechpartner genannt?
- Gibt es eine Kunden-Hotline? Kann ich meine Fragen direkt loswerden?
- Kostentransparenz: Welche Kosten fallen für welche Dienstleistungen an?
- Wie hoch ist der Gesamtpreis der Reise? Gibt es versteckte Zusatzkosten?
- Gibt es All-Inclusive-Angebote oder individuelle Angebote nach dem Baukastenprinzip?
- Gibt es Referenzen, Reiseberichte und Kundenmeinungen?
- Finden sich Bewertungen auf einschlägigen Portalen?
- Sind die AGB verständlich formuliert?
- Sind die Stornobedingungen klar definiert?
- Wer steht dahinter: Ist das Ganze ein Alleinveranstalter oder gibt es Subunternehmen?





## WO DARF'S DENN HINGEHEN?

### Die schönsten Urlaubsziele für Fahrradfahrer

#### Massif du Vercors, Frankreich

Jäh und mehrere hundert Meter tief abfallende Kalkfelsen, imposante Schluchten und steile Abbrüche, dazu idyllische Felsüberhänge, unter denen man hindurchradelt und dabei automatisch den Kopf einzieht – Fahrradfahren im Vercors ist noch immer ein Geheimtipp. Ganz nahe der Großstadt Grenoble und doch irgendwie weit weg von dieser Welt: Hier zeigen sich die Alpen von ihrer schroffen, eindrucksvollen Seite. Riesige Kalkwände und Hochplateaus säumen den Weg, und Radtouren durch die Gorges de la Bourne, die benachbarte Combe Laval oder den Canyon des Écouges gehören zu den Highlights dieser einmaligen Landschaft. Für eine Übernachtung muss man nicht zurück nach Grenoble: Unterwegs laden genügend Landgasthöfe und kleine Hotels ein.

**Nicht verpassen:** Als abendlichen vierten Gang beim Menü unbedingt den Bleu du Vercors-Sassenage probieren. Der Schimmelkäse wird aus Kuhmilch hergestellt und stammt aus dem Ort Sassenage am Fuß des Massif du Vercors.

**Für wen geeignet:** Ambitionierte Rennradfahrer und Trekkingbikerfahrer



Bildquelle: ViStock.com/ricochet64

**FRANKREICH**

## ÖSTERREICH



Bildquelle: STMG/Stadler

#### Mondsee, Österreich

Mit Mond- und Irrsee, Wolfgangsee, Attersee, Traunsee und dem beschaulichen Fuschlsee gibt es in dieser Ecke östlich von Salzburg gleich sechs Gewässer, deren Ufer und angrenzende Berge man mit dem Fahrrad erkunden kann. Für längere Touren lassen sich einige Seen miteinander kombinieren. Aber Vorsicht: Die Straßen entlang der Ufer und vor allem die Verbindungsstraßen zwischen den Seen sind meist lang und summieren sich kilometer- und höhenmäßig! Der Ort Mondsee am gleichnamigen Gewässer eignet sich gut als Standort, und die katholische Kirche ist ein beliebter Ort für Trauungen – gerade auch für Fremde. Es soll sich ja schon so mancher Mensch im Fahrradurlaub unsterblich verliebt haben.

**Nicht verpassen:** Original Salzburger Nockerln in einer der ortsansässigen Gaststätten genießen. Eine Portion reicht für zwei Personen – mindestens!

**Für wen geeignet:** Genussmenschen – Familien und Gruppen

[mondsee.salzkammergut.at](http://mondsee.salzkammergut.at)

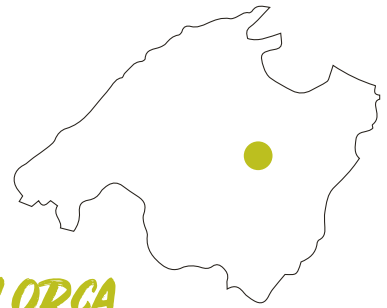
**Süd-Limburg, Niederlande**

Die Niederlande sind flach wie ein Pudding? Von wegen! In Süd-Limburg, zwischen Aachen im Osten und Maastricht im Westen gelegen, gibt es eine ebenso hügelige wie liebevolle Landschaft. Permanent geht es rauf und runter, vorbei an Obstbaum-Plantagen und Getreidefeldern. Typisch niederländisch: Fast überall gibt es bestens ausgebaute Radwege, und abseits der Hauptstraßen locken unzählige Feldwege zu ausgedehnten Touren. Geradezu genial ist das Radwanderwegenetz mit nummerierten Knotenpunkten. Das Netz umfasst 1300 Kilometer und 140 nummerierte Knotenpunkte. Man notiert einfach den Startpunkt sowie die weiteren Knotenpunkte der geplanten Tour. Grün-weiße Schilder mit den Ziffern der Knotenpunkte weisen den Weg und ermöglichen zahllose, immer wieder neue Touren. Als Standort empfiehlt sich das Städtchen Valkenburg aan de Geul. Wer Lust auf Shoppen hat, ist im nahegelegenen Maastricht bestens aufgehoben – übrigens die Heimatstadt von Stargeiger André Rieu.

**Nicht vergessen:** Die Ruine Valkenburg oberhalb der Stadt – die einzige Höhenburg (!) der Niederlande.

**Für wen geeignet:** Trainierte Rennrad-, Trekking- und Mountainbike-Fahrer

[vzv Zuidlimburg.nl](http://vzv Zuidlimburg.nl)

**MALLORCA, SPANIEN****Mallorca, Spanien**

Die schöne Insel im Mittelmeer ist die klare Numero Uno – zumindest unter Rennradfahrern. Die übernehmen speziell im Frühjahr von Februar bis April das Kommando über die traumhaften Straßen und Sträßchen zwischen Palma de Mallorca im Süden und Alcudia im Norden. Doch auch im Herbst ist Mallorca eine Fahrrad-Reise wert. Dann ist es weniger voll, immer noch sonnig und das Meer ist noch warm genug für einen Sprung in die Wellen. Wesentliche Argumente für den Trip auf die Insel: das gute Wetter, die perfekt auf Radfahrer ausgerichtete Infrastruktur sowie die erstklassige Anbindung an so ziemlich jeden deutschen Flughafen. Das eigene Rad darf übrigens ruhig daheimbleiben: Auf der Insel gibt es unzählige Möglichkeiten, um Fahrräder aller Art auszuleihen.

**Nicht vergessen:** Zu den schönsten Touren Mallorcas gehört die Küstenstraße durch das Tramuntana-Gebirge sowie die Fahrt von Port de Pollença hinaus zum Leuchtturm am Cap Formentor. Auch ein Stopp zu Kaffee und Kuchen in der Rennrad-Hauptstadt Petra ist Pflicht.

**Für wen geeignet:** Trainierte Rennradfahrer, aber Fans von Trekking oder MTB sind hier richtig



Bildquelle: VVV Zuid-Limburg

**NIEDERLANDE**

Bildquelle: ViStock.com/stockphotos



# TRAIL SHREDDER



## DIE NEUEN TRANCE E+ PRO

Der SyncDrive-Pro-Motor verleiht unseren Trance E+ Pro ein massives Drehmoment von 90 Nm und bis zu 800 Prozent einstellbarer Extra-Power – alles gesteuert von unserer neuen E-Bike-App. Dank seinem Maestro-Hinterbau, der 150-mm-Federgabel (160 mm bei SX Modellen) und einer speziell auf 27,5-Zoll-Laufräder angepassten Geometrie erlebst du eine ganz neue Art und Weise, technische Singletrails zu meistern. Das EnergyPak ist sauber ins Unterrohr unseres leichten ALUXX-BL-Rahmens integriert und bietet 500 Wh Akkukapazität. Die RideControl-One-Steuerinheit bietet dir Navigation und liefert allerlei Daten rund um deine Gesundheit und Fitness. Vor allem beschert dir aber unser neues Trance E+ Pro eines: einen richtig spaßigen Tag, draußen auf den Trails!

Intensiv, Disziplinär. Preissteigerungen & Liefermöglichkeiten vorbehalten.  
St. An. Gew. Inhab. St. An. Deutschland GmbH | Webshop: St. 75 | 4888 Erl. Info

  [giantgermany](https://www.giant-germany.com)

**Nordhessisches Bergland**

Urlaub im Märchenland: Ob Frau-Holle-Teich auf dem Hohen Meißner, die als Dornröschenschloss bekannte Sababurg im Reinhardswald oder das Rotkäppchenland bei Knüllwald: Urlaub in der Heimat der Gebrüder Grimm ist in jedem Fall märchenhaft. Obwohl geografisch genau in der Mitte Deutschlands gelegen und bestens durch Autobahnen angebunden, fahren viele am Märchenland vorbei. Das ist schade – denn mit seinen vielen Hügeln, ausgedehnten Wäldern und verträumten Nebenstraßen ist es ein ideales Terrain für Radfahrer. Fast 2800 Kilometer umfasst allein das Streckennetz der Bahn- und Flussradwege. Und mit

140 zertifizierten Bett+Bike-Unterkünften gibt es zahlreiche Gastgeber, die sich auf Radurlauber eingestellt haben.

**Nicht verpassen:** Ahle Worscht (luftgetrocknete Wurst-Spezialität) auf frischem Graubrot, dazu ein frisch gezapftes Bier. Und die Wasserspiele im Kasseler Bergpark Wilhelmshöhe (Mai–Oktober).

**Für wen geeignet:** Gutes Revier für Gruppen und Familien. Die nächste Gaststätte zur Einkehr ist nicht weit!

[grimmheimat.de](http://grimmheimat.de)



Bildquelle: GrimmHeimat Nordhessen

DEUTSCHLAND



Bildquelle: GrimmHeimat Nordhessen



Bildquelle: GrimmHeimat Nordhessen

**Essener Ruhrtal**

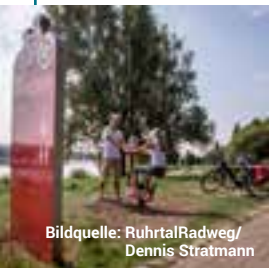
Bewaldete, liebliche Höhen, beschauliche Orte und ins Tal eingebettet die Ruhr mit wunderschönen Wiesen und Auen: Der Essener Süden erfüllt keines der üblichen Ruhrpott-Klischees. Und ist doch nur wenige Kilometer vom „echten“ Revier mit Industrie, verstopften Autobahnen und einer grandiosen Trinkhallen-Kultur entfernt. Der Ruhrtalweg ist in diesem Bereich topfeben und führt bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg. Wesentlich anspruchsvoller sind die Etappen in der Elfringhauser Schweiz, die kurz hinter Essen-Kupferdreh beginnt und bis ins Bergische Land hineinreicht. Ab Essen-Kettwig führt der PanoramaRad-

weg Niederbergbahn ebenfalls ins Bergische – mit moderaten zwei Prozent Steigung auf einer ehemaligen Bahntrasse mit Viadukten, Brücken und zahlreichen Einkehrmöglichkeiten.

**Nicht verpassen:** Bootsfahrt auf dem Baldeneysee. Und für den leiblichen Genuss: die Bergische Kaffeetafel mit Dröppelminna. Köstlich!

**Für wen geeignet:** Gruppen kommen hier auf ihre Kosten

[radrevier.ruhr](http://radrevier.ruhr)



Bildquelle: RuhrtalRadweg/  
Dennis Stratmann

### Holsteinische Schweiz

Eine grandiose Seenlandschaft, dazu stille Straßen auf äußerst hügeligem Gelände. Und wer mehr will, fährt eben mal ans Meer. Das ist die Holsteinische Schweiz. Zwischen Ascheberg und Eutin gibt es unzählige Straßen und Wege, auf denen man mitunter ganz allein unterwegs ist. Besonders schön ist es rund um Plön – wie an einer Perlenkette reihen sich viele kleine Gewässer rund um den Großen Plöner See. Die „Fünf-Seen-Tour“ zwischen Plön und Malente kann man entweder per Schiff oder eben auf dem Fahrrad absolvieren. Und auch sonst gibt es abwechslungsreiche Strecken

zum Downloaden – von der Burgen-, Feld- und Dörfer-Tour über die Herrenhaus- und Land- bis zur Berg-Tour. Radfreundlich sind auch die Entfernungen von Plön bis zur Ostsee: Bis nach Hohwacht im Norden sind es etwas mehr als 30 Kilometer, nach Neustadt rund 40 Kilometer.

**Nicht vergessen:** In Bosau am Südostufer des Großen Plöner Sees parken und von da mit dem Fahrrad am Ufer entlang nach Plön. Dort Kaffee trinken, Kuchen essen und wieder zurückradeln.

**Für wen geeignet:** Das ideale Revier für Familien. Nach dem Radeln ab ins Meer!  
[holsteinischeschweiz.de](http://holsteinischeschweiz.de)



Bildquelle: Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz/Oliver Franke



Bildquelle: Tourismusverband Sächsische Schweiz/Tina Zieger



Bildquelle: Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz/Oliver Franke

### Sächsische Schweiz

Radeln durch die Sächsische Schweiz: Rund 50 Kilometer lang sind allein die Strecken im gleichnamigen Nationalpark. Sie führen zum großen Teil auf Wanderwegen entlang und bieten ein anspruchsvolles Auf und Ab. Grenzüberschreitend lässt es sich auf dem Kirnitzsch-Radweg fahren. Die Kirnitzsch entspringt im böhmischen Krásná Lípa und mündet nach 44 Kilometern Fahrt auf Asphalt und Schotter bei Bad Schandau in die Elbe. Mehr als 300 Höhenmeter geht es dabei bergab – kleinere Wellen und Hügel inklusive. Wer's ganz flach mag, konzentriert sich auf den Elberadweg. 2018 wurde zwischen Königstein und Bad Schandau die letzte Lücke geschlossen. Von Dresden

aus geht es nach Osten Richtung Tschechien – und wer mag, radelt bis nach Prag. Auf dem Elberadweg sollte man die Augen offenhalten: Hier sind jedes Jahr 150.000 Radler unterwegs!

**Nicht vergessen:** Eine Paddeltour auf der Elbe bei Bad Schandau. Flussabwärts treiben lassen und die imposanten Steinformationen rundherum vom Wasser aus betrachten – entspannter geht's kaum.

**Für wen geeignet:** Familien und Gruppen auf Trekkingbikes  
[saechsische-schweiz.de](http://saechsische-schweiz.de)



Bildquelle: Tourismusverband Sächsische Schweiz/S. Dittrich

## WORAUF FAHRT IHR AB?

### Die Wahl des richtigen Rades

Bildquelle: VVV Zuid-Limburg

Wo ein Wille ist, ist auch ein Fahrrad. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Urlaub auf zwei Rädern zu verbringen.



Distanz	Gepäck	Komfort
★★★	★☆☆	★☆☆

**RENNRAD:** Ein Fahrradurlaub für Spezialisten. Längere Touren wie zum Beispiel Alpenüberquerungen sind in der Regel nur mit Reiseveranstaltern möglich, die sich etwa um den Gepäcktransport kümmern. Puristen reisen mit Rucksack und vielleicht noch Taschen an Sattel, Rahmen oder Lenker. Hierbei Waschmittel und Deo nicht vergessen – die Umgebung wird es danken!



Distanz	Gepäck	Komfort
★★☆	★★☆☆	★★★☆☆

**GRAVELBIKE:** Mit dem Gravelbike, dem robusteren Bruder des Rennrades, sind auch Strecken abseits der asphaltierten Straßen und Wege möglich. Schotterpisten oder Waldwege bilden kein Hindernis und erlauben beispielsweise auch Touren zu Berghütten. Die Packmöglichkeiten sind allerdings ähnlich beschränkt wie beim Rennrad.



Distanz	Gepäck	Komfort
★★★☆☆	★★☆☆	★★★☆☆

**MOUNTAINBIKE:** Sinnvoll ist keine Reise auf, sondern mit dem Mountainbike: Klassischerweise für kürzere Strecken an verschiedenen Locations und nicht als Durchfahr-Möglichkeit für mehrere Tage geeignet. Bestens für traumhafte Waldstrecken, die man mit keinem anderen Rad befahren kann.



Distanz	Gepäck	Komfort
★★★★	★★★★	★★★★

**TREKKINGBIKE:** Diese extra auf längere Touren ausgelegte Kategorie eignet sich bestens für Fahrradurlaube. Mit wenig Aufwand lassen sich geräumige Packtaschen an mehreren Stellen anbringen, und dank moderner Bereifung sind Plattfüße heutzutage kaum noch ein großes Problem. Tipp: Die Radtaschen gleichmäßig und nicht zu schwer beladen. Generell gilt: schwere Gegenstände nach unten.



Distanz	Gepäck	Komfort
★★☆☆	★★★★	★★★★

**PEDELEC:** Dank leistungsfähiger Akkus und optimierter Ergonomie sind längere Radreisen auch mit Pedelecs ein Vergnügen. Die robusten Räder lassen sich zudem gut packen, und dank Motor macht sich das Mehrgewicht nicht so stark bemerkbar. Trotzdem gilt auch hier: das Fahrrad nicht mit Gepäck überladen. In der Regel dürfen die Akkus problemlos im Gasthaus oder Hotel aufgeladen werden. Eine hilfreiche Übersicht offen zugänglicher Ladestationen gibt es unter: [bike-energy.com](http://bike-energy.com)

Für alle Radtypen gilt: Zusätzliches Gepäck verändert das Fahrverhalten. Am besten einige Tage vor dem Start probepacken und einige Runden vor der eigenen Haustür drehen.

- Deutsche Manufaktur-Qualität
- CrMo-Stahlrahmen
- Pulverbeschichtung
- Langlebige Komponenten

**vsf** fahrradmanufaktur®  
Premium Mobilität



## T-700 Shimano XT 30-Gang

Tourenspaß garantiert. Sportliche Fahrer sind auf dem in drei Rahmenformen erhältlichen T-700 mit Shimano Deore XT 30-Gang-Schaltung perfekt aufgehoben. Die fein dosierbare hydraulische Magura HS22 Felgenbremse verzögert sicher und kraftvoll – auf Touren und in leichtem Gelände ebenso wie im Großstadtschongel. Und wie es sich für ein „Jeden-Tag-Trekkingrad“ gehört, bieten die Ausstattung sowie der handgefertigte Stahlrahmen ein Höchstmaß an Komfort und Langlebigkeit.

[www.fahrradmanufaktur.de](http://www.fahrradmanufaktur.de)

**T** 700

**SHIMANO**  
Deore XT 30-Gang



# FAMILIEN- ZUWACHS

Willkommen im Club: In Griesheim bei Darmstadt steht die neueste Filiale in der Fahrrad XXL-Familie. Damit bieten jetzt schon deutschlandweit 14 Fahrradhäuser eine breite Auswahl an Zweirädern und Zubehör, kompetente Beratung und erstklassigen Service.



Zugegeben: das Wort „Fahrradladen“ erscheint für die neue Filiale doch reichlich untertrieben. Vielmehr tauchen die Kunden in Griesheim in eine echte Fahrrad-Erlebniswelt ein. Denn auf einer Verkaufsfläche von 6000 m<sup>2</sup> warten nicht nur mehr als 10.000 Fahrräder auf ihre neuen Besitzer, sie können auch gleich vor Ort ausprobiert werden: auf der 450 Meter langen Indoor-Teststrecke. „Diese Teststrecke ist nicht nur die längste ihrer Art in ganz Europa, sie umfasst sogar speziell für E-Bikes und Mountainbikes gemachte Abschnitte, darunter eine 16 Prozent steile Rampe und einen schmalen Trail mit Steilkurve“, verrät Geschäftsleiter Florian Schäfer und macht damit klar: Bei Fahrrad XXL findet einfach jeder das perfekte Fahrrad, vom Stadtrad für den Alltag über flotte E-Bikes, praktische Lastenräder und rasante Rennräder bis zu Mountainbikes für das richtig schwere Gelände. Ganz nach dem Motto: erleben, testen, losfahren.



Dabei kommen natürlich auch die Kinder in Griesheim voll auf ihre Kosten. Etwa auf einem speziell entwickelten Parcours mit Testelementen der Firma Puky. Hier können die Kids erste Erfahrungen mit ihrem neuen Flitzer sammeln und zeigen, was sie auf zwei Rädern schon alles draufhaben. Und natürlich gibt es sowohl für Kinder als auch für Erwachsene eine große Auswahl an allem, was man rund ums Fahrrad so braucht, Bekleidung aller namhaften Marken, aber auch Ersatzteile wie Licht, Schlösser und Taschen.

Über ein besonderes Angebot dürfen sich die Kunden in Griesheim in Sachen Lastenrädern freuen. Über 50 Modelle stehen auf der erstmals in einer Fahrrad XXL-Filiale eigens eingerichteten Lastenradabteilung zur Auswahl. „Damit tragen wir der sich verändernden Mobilität vor allem in den Städten Rechnung“, erklärt Florian Schäfer. Vertreten sind namhafte Hersteller wie Babboe, Yuba, Urban Arrow oder Christiania. Natürlich gibt es gleich auch das passende Zubehör.






### So schnell geht guter Service

Um Ersatzteile und deren Verwendung dreht sich auch ein Großteil der Arbeit im Servicebereich: In der großen, modernen Fahrradwerkstatt kümmern sich die ausgebildeten Zweiradmechaniker nicht nur um den fahrbereiten Aufbau der neuen Velos, sondern machen auch gebrauchte Kundenräder wieder flott. Mit dem praktischen 24-Stunden-Service werden bestimmte Reparaturen dabei ruck-zuck durchgeführt. Und damit die Werkstattkunden immer mobil bleiben, gibt es einen kostenlosen Leihradservice.

Ein Highlight ist auch die Bike Lounge mitten im Herzen der neuen Fahrrad XXL-Filiale. Hier können die Kunden bei einem leckeren Cappuccino von ihrem neuen Fahrrad träumen – oder sich bei einem Erfrischungsgetränk von der Fahrt über die Teststrecke erholen.

Betrieben wird diese Fahrrad-Erlebniswelt in Griesheim von Fahrrad XXL Franz. Das familiengeführte Unternehmen in 4. Generation verantwortet mit den Filialen in Koblenz, Mühlheim-Kärlich und Mainz nun vier Fahrrad XXL-Häuser in Rheinland-Pfalz. Direkt am Darmstädter Kreuz gelegen, ist Fahrrad XXL Griesheim über die Autobahnen 5 und 67 sowie die Bundesstraße 26 perfekt zu erreichen. 



## ZAHLENSPIELE

Auf **6000 m<sup>2</sup>** Verkaufsfläche stehen in Griesheim mehr als **10.000 Fahrräder** bereit und können auf der **450 Meter** langen Indoor-Teststrecke ausprobiert werden.

**14 Filialen** umfasst die Fahrrad XXL-Familie jetzt, **4** davon in der Hand von Fahrrad XXL Franz.

Das bereits im Jahr **1909** gegründete Unternehmen blickt auf über **100 Jahre Erfahrung** zurück.





Bildquelle: Lars Wehrmann/Skoda

Vor fünf Jahren hat Radsportler Christoph Biermann ein neues Herz bekommen. Heute bezwingt er mit neuer Lebenskraft legendäre Alpenpässe. Er will Betroffenen Mut machen und für das Thema Organspende werben.



Bildquelle: Lars Wehrmann/Skoda

# Das große Comeback

## CHRISTOPH BIERMANN „FIRST OF ALL:“

Alter: 54 Jahre

Fahrrad mit oder ohne Motor? **Ohne.**

Berge oder Meer? **Berge.**

Stadt oder Land? **Land.**

Frühling oder Herbst? **Frühling.**

Tiramisu oder Obstsalat? **Tiramisu.**

Einen Schlaganfall und vier Herzstillstände hat es gebraucht, bis Christoph Biermann sich seinem Schicksal endlich fügen konnte. Die Diagnose im August 2012: Sein Herz wird den Kampf gegen die degenerative Muskelerkrankung verlieren. Jetzt hilft nur noch eine Transplantation. „Bis dahin habe ich mich immer irgendwie zurückgekämpft und mir eingeredet, dass es schon irgendwie wieder gut wird“, erinnert sich Biermann heute. Christoph Biermann ist da 48 Jahre alt. Fast ein halbes Leben vorher hat er seinen Zwillingbruder an die gleiche Krankheit verloren. „Ich wusste, es war genetisch und ich wusste von meinem eigenen Risiko“, sagt Biermann. Doch der junge Radsportler verdrängt das Thema und gibt erst recht Vollgas. „Ich hatte ja keine Symptome und sportlich die erfolgreichste Zeit meines Lebens“, sagt er. Christoph Biermann ist 25 Jahre alt und fährt für die RSG Augsburg in der Rennrad-Bundesliga. Er wird unterfränkischer Meister. Er ist fit. Er ist jung.



Die Farbe der Hoffnung: Mit neuem Herzen in der Brust fährt Christoph Biermann voraus.

Mit 17 Jahren ist er zum Rennsport gekommen. Jemand aus dem Verein in seinem Heimatort hatte ihn immer wieder beim Touren auf seinem Sportrad beobachtet. Mit 18 fährt Biermann sein erstes Rennen. Der Sport bringt ihm Erfolge, Spaß und Bestätigung: „Und er half mir, meine Persönlichkeit zu entwickeln.“ Fünf Jahre lang fährt Biermann in der Bundesliga. Doch irgendwann ist Schluss mit dem Rennsport. Aber er trainiert weiter, um fit zu bleiben. Den Risikofaktor Herz schiebt er weit weg. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Viele Jahre lang funktioniert die Strategie, doch dann kommt der Schlaganfall und schließlich die Herzstillstände. „Ich habe den Zusammenhang mit einer Herz-Rhythmus-Störung erst gar nicht wahrgenommen“, erzählt Biermann. Spätestens im Jahr 2012 aber sind die Folgen nicht mehr zu übersehen: „Ich konnte keine hundert Meter mehr gehen, ohne erschöpft zu sein.“ Er

muss seinen Job als Physiotherapeut aufgeben. Wenige Monate später wird er in das Herztransplantationszentrum Bad Oeynhausen eingeliefert.

Acht Monate dauert die Wartezeit auf ein Spenderherz, acht Monate praktisch isoliert in einem kleinen Zimmer. „Ich war ein Gefangener meiner Krankheit“, formuliert es Biermann. Der kurz zuvor aufgedeckte Organspendenskandal verlängert die Wartezeit – die Bereitschaft zu Organspenden geht zurück. „Die psychische Belastung war enorm. Ich habe die Freiheit geliebt, war immer unabhängig und plötzlich liege ich da und frage mich, ob ich hier überhaupt jemals wieder lebend herauskomme.“ Doch er kämpft sich auch aus diesem Tief. Einer der ihm dabei hilft ist Elmar Sprink. Der Extremsportler hat eine ganz ähnliche Geschichte hinter sich. Im Juni 2012 bekam er in Bad Oeynhausen ein neues Herz.

„Sein Beispiel hat mir viel Mut gemacht und gezeigt, was möglich ist“, sagt Biermann.

### Neue Energie

244 Tage lang liegt er in seinem Zimmer, als es am 29. September 2013 um 17:32 Uhr an der Tür klopft. Die Situation hat sich in sein Gedächtnis eingebrannt wie bei anderen Menschen die Geburt des ersten Kindes: „Ich hatte gerade den Zieleinlauf der Radsport-WM verfolgt. Rui Costa hatte das

„Endlich komme ich hier raus.“

Streifenrennen gewonnen und ich war dabei, das Notebook runterzufahren.“ Die Tür geht auf und zwei Männer in Weiß treten ins Zimmer. „Herr Biermann, wir haben ein Herz für sie!“ Das Adrenalin schießt ein und dieser eine Gedanke in den Kopf: „Endlich komme ich hier raus!“ Rund 18 Stunden später erwacht Christoph Biermann aus dem künstlichen



Bildquelle: Lars Wehrmann/Skoda



Bildquelle: Lars Wehrmann/Skoda

### Organspende rettet Leben

Nach der aktuellen Gesetzeslage ist Bedingung für eine Organspende, dass die verstorbene Person zu Lebzeiten einer Organ- und Gewebespende zugestimmt hat, zum Beispiel auf einem Organspendeausweis. Kritiker bemängeln allerdings, dass viele Menschen sich aus Angst oder Unwissenheit nicht oder nur unzureichend mit dem Thema auseinandersetzen. Zudem ist die Spendebereitschaft nach dem im Jahr 2012 aufgedeckten Organspendenskandal gesunken. Derzeit warten in Deutschland mehr als 10.000 Menschen auf Spenderorgane, im vergangenen Jahr stellten laut Zahlen der Deutschen Stiftung Organtransplantation aber nur 797 Menschen insgesamt 2594 Organe zur Verfügung. Mit durchschnittlich 10,4 Spendern pro eine Million Einwohner liegt Deutschland europaweit auf dem vorletzten Platz. Spitzenreiter Spanien kommt auf 43,4 Organspender pro eine Million Einwohner.

Koma. Sofort spürt er diese wahnsinnige Energie, die durch seinen Körper fließt. „Das war ein sensationelles Gefühl. Und ich wusste: Jetzt wird alles gut!“

Nach nur vier Wochen Reha wird Biermann aus dem Krankenhaus entlassen. Auch, weil er seinen Körper während der langen Wartezeit allen Umständen zum Trotz so gut es ging fit gehalten hat. Kaum daheim schnürt er die Laufschuhe und geht in den Wald spazieren. Erst gemütlich, dann immer flotter. „Sport werden sie nicht mehr treiben können“, haben die Ärzte gesagt. Nach zwei Wochen sitzt Biermann wieder auf seinem Rennrad. Für die flache Hausrunde über 20 Kilometer braucht er über eine Stunde. „An einem leichten Anstieg hat mich eine Oma mit ihrem Stadtrad überholt, die Einkaufstasche am Lenker baumelnd“, erinnert er sich. Trotzdem ist er nach der Tour überglücklich. Dann geht alles ganz schnell.

Die örtliche Radsportgruppe nimmt ihn unter ihre Fittiche. Anfangs schieben sie ihn

**„Mit dem Rennrad über die Alpen? Bloß nicht!“**

noch die Anstiege hoch, doch schon bald träumt Biermann von den hohen Bergen: „Die Gruppe wollte im nächsten Sommer eine Alpentour von Sölden nach Meran machen. Ich wusste: da muss ich dabei sein!“ Weniger begeistert von der Idee zeigen sich die Ärzte: „Mit dem Rennrad über die Alpen? Um Gottes Willen. Bloß nicht!“ Doch keine zwei Jahre nach seiner Herztransplantation erobert Christoph Biermann aus eigener Kraft so gewaltige Pässe wie Timmelsjoch, Stifflser Joch oder Gavia. Seinen geliebten Sport betreibt Biermann intensiv, aber ohne jeden Leistungsdruck. „Heute will ich das Radfahren vor allem genießen“, sagt er. Deshalb hängt auch kein



Den Organspendeausweis gibt es kostenlos in vielen Arztpraxen und Apotheken oder unter [organspende-info.de](http://organspende-info.de)

Radcomputer am Lenker. Selbst auf einen Herzfrequenzmesser verzichtet er mittlerweile, verlässt sich stattdessen auf sein Gefühl. Körperliche Einschränkungen spürt er nicht. „Ich bin ein gesunder Mensch mit einem gesunden Herzen“, sagt er. Von den 16 Medikamenten, die er nach der Operation nehmen musste, hat er mittlerweile 15 abgesetzt. Nur das Mittel, welches das Abstoßen seines neuen Herzens verhindern soll, muss er für den Rest seines Lebens nehmen. Alle zwölf Stunden.

### Gegen das Verdrängen

Im Rahmen der Tour de France 2016 erfüllt sich Biermann einen Traum. Mit Unterstützung von Škoda erklimmt er den legendären Mont Ventoux. Ein Mann und sein Rennrad als Botschafter für Transplantationen und vor allem für Organspenden. „Viele Menschen verdrängen das Thema, solange es sie nicht direkt betrifft. Oft haben sie auch Angst, aus

medizinischen aber auch aus religiösen Gründen“, weiß Biermann und rät zur Aufklärung. Sein effizientestes Mittel: „Ich bitte die Menschen, sich selbst in eine betroffene Person hineinzusetzen.“ Denn wer das Thema bei sich persönlich oder im direkten Umfeld wahrnimmt, hat plötzlich eine ganz andere Einstellung dazu.

„Heute ist für mich  
jeder Tag ein Geschenk.“

Für die langen Monate im Krankenhaus ist er heute fast schon dankbar. „Diese Zeit hat mir eine ganz andere Sichtweise auf das Leben ermöglicht“, sagt er und spricht von Demut. „In meinem neuen Leben gibt es keine schlechten Tage mehr. Heute ist für mich jeder Tag ein Geschenk.“ Ganz besonders natürlich, wenn er ihn auf dem Rennrad verbringen kann.



Bildquelle: Lars Wehrmann/Škoda

Wieder obenauf:  
Christoph Biermann posiert auf dem Siegerpodest der Tour de France.

## Große Sportler

**Elmar Sprink:** Ein Jahr vor Christoph Biermann erhielt der Ausdauersportler in Folge eines Herzstillstandes ein Spenderherz. Schon im Jahr nach der Operation nahm er an über 70 Ausdauerevents teil. Er hat den Großglockner bestiegen, per Fuß und Rad die Alpen überquert und bislang vier Ironman-Triathlons absolviert, darunter bereits 2014 die Ironman-WM auf Hawaii – als erster Mensch mit transplantiertem Herzen.

BUCH: „Herzrasen 2.0 – Mit Spenderherz zum Ironman“, Delius Klasing, 22,90 Euro



**Alex Zanardi:** Der ehemalige Formel-1-Pilot aus Italien verlor im Jahr 2001 bei einem Motorsportunfall beide Beine. Trotzdem saß er schon nach zwei Jahren wieder im Rennwagen und feierte sogar weitere Siege. Später widmete er sich dem Radsport, konkret dem Handbike. Bei den Paralympischen Spielen 2012 und 2016 holte er insgesamt vier goldene und zwei silberne Medaillen.

Wie Christoph Biermann haben auch diese Radsportler sich nicht von schweren Rückschlägen entmutigen lassen.

**Benny Furrer:** Im Jahr 1986 verlor der Schweizer Extremsportler nach einem Motoradunfall seinen linken Arm. Doch er kämpfte sich zurück in den Rennradsattel. Ein Höhepunkt seiner Karriere: 2003 finisht er das wohl härteste Radrennen der Welt – den 4900 Kilometer langen Ultramarathon Race Across America. Dazu kommen diverse Teilnahmen an vielen weiteren Ultramarathons wie etwa dem Race Across The Alps.

**Michael Teuber:** Bei einem Autounfall im Jahr 1987 erlitt Teuber eine inkomplette Querschnittslähmung. Zwei Jahre später entdeckte er den Radsport für sich und brachte es sogar zum Profisportler. Er gewann bislang fünf Paralympische Goldmedaillen und feierte bei der Paracycling-WM 2018 seinen 20. Weltmeistertitel. Seine Geschichte hat er in dem Buch „Aus eigener Kraft“ festgehalten.

BUCH: „Aus eigener Kraft“, Edel Books, 19,95 Euro



Bildquelle: Delius Klasing/Edel Germany GmbH

# TYPISCH ANFÄNGER

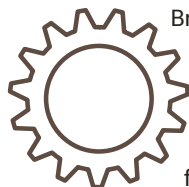
Wenn es um Reparaturen und Co. an deinem Fahrrad geht, hast du zwei linke Hände? Keine Sorge, Anfängerfehler sind bei Radschraubern ganz normal. Die Fahrrad XXL-Mechaniker haben ihre Top 10 der beliebtesten Anfängerfehler zusammengetragen. Und natürlich gibt es dazu auch gleich die Tipps, wie es richtig geht.

Das falsche Werkzeug, keine Erfahrung und keiner da, der einem hilft: Wer seine ersten Selbstversuche in Sachen Fahrradreparatur unternimmt, kann schnell entmutigt werden. Denn für Laien ist so ein Fahrrad mitunter ein durchaus kompliziertes technisches Gerät – ganz speziell, wenn moderne Technik wie hydraulische Scheibenbremsen oder elektronische Komponenten zum Einsatz kommen. Wir haben unsere Mechaniker in den Fahrrad XXL-Filialen gefragt, welches die häufigsten Anfängerfehler sind. Hier kommen ihre Top 10 – inklusive Hilfestellung. Und wenn es trotzdem so gar nicht klappt: einfach vorbeikommen. Wir kümmern uns drum.

## TOP 10

### 1. Voll verschaltet

„Oh toll, mein neues Rennrad! Jetzt aber ab auf den Sattel und einen flotten Tanz auf den Asphalt legen!“ Nur dumm, wenn du dich vorher nicht mit der Funktion der Schalthebel vertraut gemacht hast. Denn zumindest wer vorher nie einen kombinierten Brems-Schalthebel in der Hand gehabt hat, kann hier ins Straucheln geraten. Der Trick: um bei Shimano-Hebeln vom kleineren auf das größere Ritzel, bzw. Kettenblatt zu wechseln, muss der komplette Bremshebel nach innen gedrückt werden. Nicht einfacher wird es zudem dadurch, dass die drei namhaften Hersteller Shimano, Campagnolo und Sram die Schaltlogik ihrer Hebel unterschiedlich aufbauen. Deshalb im Zweifel erst fragen, dann fahren.



### 2. Schmier dir eine

Schmiermittel gehören zum Fahrrad wie die Butter zum Brot: Ohne sie laufen Lager und Kette trocken. Das macht nicht nur keinen Spaß, sondern greift vor allem auch das Material extrem an. Während die Lager aber heutzutage meist gut geschützt sind und höchstens alle Jahre wieder bei der großen Inspektion gewartet werden müssen, ist die Kette ein Dauerpatient. Denn



nur regelmäßig und richtig gereinigt und geschmiert läuft sie sauber, effizient und lange. Gern nutzen Anfänger hier jedoch das falsche Schmiermittel, zum Beispiel Kettenöl fürs Motorrad. Das ist für höhere Betriebstemperaturen ausgelegt und entsprechend zu zähflüssig fürs Fahrrad. Deshalb Augen auf bei der Schmiermittelwahl.

### 3. Gegen den Trend

„Wie herum muss ich das noch gleich drehen?“ Beim Anbringen der Pedale verwechseln selbst erfahrenere Schrauber ab und an noch die Gewinderichtung. Denn damit die Pedale sich beim Treten nicht lösen, hat das linke Pedal ein Linksgewinde, das rechte Pedal aber ein Rechtsgewinde. Problematisch wird das Ganze, wenn du das linke Pedal an der rechten Seite verschrauben willst – oder umgekehrt. Wenn du hier zu viel Kraft einsetzt, kannst du das Gewinde der Kurbel beschädigen. Deshalb im Zweifel einen kurzen Blick aufs Pedal werfen. Meist verrät ein kleines „r“ oder „l“, welches Pedal du gerade in der Hand hältst.



### 4. Nach fest kommt ab

„Nach fest kommt ab“, so lautet ein nicht nur unter Zweiradmechanikern beliebtes Sprichwort. Soll heißen: wer die diversen Schrauben am Fahrrad zu fest anzieht, kann das Rad beschädigen. Besonders gefährdet sind etwa teure und leichte Teile aus Carbon, etwa der Lenker oder die Sattelstütze. Auf der anderen Seite können aber auch zu schwach angezogene, also nicht richtig festgedrehte Schrauben zum Problem werden. Am besten arbeitest du deshalb mit einem Drehmomentschlüssel. So kannst du dich immer brav an die vom Hersteller vorgegebenen Drehmomente halten und gehst kein Risiko ein.





Bildquelle: istockphoto.com/pixdeluxe

### 5. Unter Druck gesetzt

Hauptsache schön sauber – und das am besten auch noch ganz schnell. So ein Hochdruckreiniger ist auf den ersten Blick ziemlich praktisch, wenn es um die Bike-Wäsche geht. Allerdings kann er auf den zweiten Blick auch ziemlich gefährlich sein. Nicht nur,



dass der scharfe Strahl in seltenen Fällen den hübschen Lack des Fahrrads absprenge n kann. Vor allem die Lager sind gefährdet, wenn das Wasser mit Hochdruck naht. Denn wenn das Wasser ins Lager eindringt, drohen mittelfristig schwere Schäden, die teuer werden können. Deshalb am besten von Hand mit Wasser und Lappen putzen. Und falls doch mit Hochdruck, dann weg von den Lagern!

### 6. Ich habe nur kurz dran gezogen!

Scheibenbremsen sind eine feine Sache, aber sie haben auch ihre Tücken. Speziell beim Transport von Rädern mit Scheibenbremsen gibt es einen beliebten Fehler: nämlich das Betätigen des Bremshebels bei ausgebauten Laufrädern. Dann werden die Bremsbeläge zusammengedrückt – und verharren in dieser Position. Folglich kann das Laufrad mit der daran befestigten Bremsscheibe nicht mehr eingesetzt werden. Abhilfe schaffen etwa ein Reifenheber oder ein anderes Werkzeug aus Kunststoff, mit dem die Beläge wieder auseingeschoben werden können. Einen Schraubenzieher verwendest du aber besser nicht, denn sonst könntest du die Beläge beschädigen. Die beste Lösung sind übrigens Transportsicherungen aus Kunststoff, die du statt der Bremsscheibe zwischen die Bremsbeläge klemmst. Dann kann nichts mehr passieren.



### 7. Finger weg!

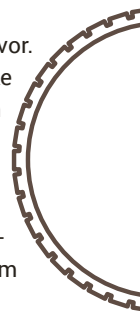
Wenn du im Bereich der Scheibenbremsen arbeitest, sollte du dies tunlichst mit sauberen Fingern oder idealerweise sogar Handschuhen tun. Denn wenn du mit den blanken Fingern auf die Bremsscheibe packst, wird immer ein wenig Fett an ihr haften bleiben. Noch



schlimmer ist es natürlich, wenn deine Hände vom Herumschrauben am Rad ölig verschmiert sind. Denn Öl und Fett auf der Bremscheibe vermindert nicht nur die Bremskraft, sondern kann auch die Bremsbeläge unbrauchbar machen.

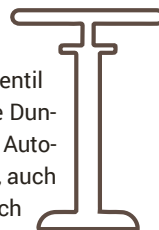
### 8. Falschfahrer

Nicht alle, aber manche Reifen geben die Laufrichtung vor. Meist weist eine entsprechende Markierung auf der Flanke darauf hin, die aber nicht immer gut zu erkennen ist. Ein großes Problem stellen falschrum aufgezo gene Reifen zwar nicht dar, oft dient das Profil ohnehin vor allem optischen Zwecken. Speziell bei Reifen fürs Mountainbike kann die Anordnung der Stollen aber in die vorgesehene Richtung besser funktionieren als in die andere. Deshalb im Zweifel kontrollieren und gegebenenfalls umdrehen.



### 9. Ich fühl mich so luftlos

Ja, manchmal kommen Menschen mit ihren Fahrrädern in die XXL-Werkstatt, weil sie zu wenig Luft in den Reifen haben und einfach nicht wissen, wie sie das ändern sollen. Das Problem ist dabei häufig, dass sie das Ventil nicht aufgedreht haben. Denn anders als klassische Dunlop-Ventile oder speziell im MTB-Bereich oft genutzte Auto-Ventile, müssen die sogenannten Schläverand-Ventile, auch französische Ventile genannt, vor dem Aufpumpen noch aufgedreht werden.



### 10. Haste mal 'n Werkzeug?

Doch, auf der Fahrradtour kein Werkzeug dabei zu haben, ist irgendwie auch ein klassischer Anfängerfehler. Denn wer einmal einen kleinen bis mittelschweren Defekt nur deshalb nicht schnell beheben konnte, weil das passende Werkzeug fehlte, lernt schnell aus dem Missgeschick. Dabei sind moderne Mini-Tools nicht nur unheimlich vielseitig, sondern auch ziemlich klein und leicht. Es gibt also keine Ausreden!



# GLOSSAR

Von A wie Aero-Renner bis Z wie Zentrierständer – im Glossar erklärt BIKEBOOK jeweils einzelne Begriffe aus dem Fahrrad-Fachjargon.



Bildquelle: intention GmbH

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

L

## Lutscher, der [Kurzwort für: Hinterradlutscher]

Nein, mit einem „Lutscher“ beschreibt der erfahrene Fahrradfahrer nicht etwa eine süße Zwischenmahlzeit für die Pause während der Radtour. Vielmehr nimmt der „Lutscher“ unter den vielen Wesensformen des Radfahrers einen ganz besonderen Platz ein. Den hinteren nämlich. Denn der „Lutscher“ ist genau jener Fahrer, der sich speziell bei Gegenwind mit Vorliebe im angenehmen Windschatten seiner Mitfahrer aufhält. Schließlich weiß der „Lutscher“: Wenn er unmittelbar hinter einem anderen Velopiloten fährt, kann er viel Energie sparen. Bis zu 30 Prozent, um genau zu sein. Das behauptet zumindest die Wissenschaft. Sehr schön zu beobachten ist dieser Effekt beispielsweise jedes Jahr im Juli während der Tour de France. Dann jagen die Berufsradfahrer wie an einer Perlenkette aufgeschnürt durch Frankreich. Sich dabei im Windschat-

ten der anderen ein wenig auszuruhen, ist prinzipiell überhaupt kein Problem. Vorausgesetzt natürlich, man ist umgekehrt selbst bereit auch mal die kräftezehrende Position ganz vorne „im Wind“ einzunehmen.

Wer diesen Dienst jedoch versagt und sich stattdessen permanent nur hinter den anderen Sportlern versteckt, ist bald als Lutscher verschrien. Genauer gesagt übrigens als Hinterradlutscher. Rein bildlich gesprochen, versteht sich. Denn das beim Versuch durch eine aerodynamisch nach vorne gebeugte Sitzposition tatsächlich mal ein Radfahrer oralen Kontakt mit dem rückseitigen Pneu seines Vorausfahrenden aufgenommen hätte, ist nicht überliefert.

**Mach mal einen Satz draus:** „Ey, du Lutscher, fahr' gefälligst auch mal vorne im Wind!“





# SKANDINAVISCHES SICHERHEIT

## HAMAX CARESS



- Stiftung Warentest Sieger 2018
- Einstellbare Schlafposition (20°)
- 2 verschiedene Befestigungsmöglichkeiten – Rahmenhalterung oder Gepäckträgerhalterung
- Verstellbare Sitzlehne zur Anpassung der Gurte an die Größe des Kindes
- Halterungen sind abschließbar
- Helmaussparung für optimalen Komfort beim Tragen eines Fahrradhelmes



Caress mit Rahmenhalterung



Caress mit Halterung für Gepäckträger

## HAMAX OUTBACK / OUTBACK ONE

- Einstellbare Schlafposition
- Umlaufender Aluminium Rahmen schützt Ihr Kind
- Robust und stabil - perfekt für das E-Bike
- Schwalbe Markenreifen mit spezieller Pannenschutzeinlage
- Stufenlos höhenverstellbarer Schiebegriff

**NEU!**  
Einstellbare  
Schlafposition



Buggy-Rad



Fahrraddeichsel



Jogger-Rad





Bildquelle: Treck

# BIKEBOOK

Ausgabe Null Zwei Zweitausendneunzehn

Die nächste Ausgabe erscheint im Juli, unter anderem präsentieren wir euch dann folgende Themen:



Bildquelle: Rondo

## GRAVEL BIKES

Alles zum Trend auf breiten Reifen



Bildquelle: Sportograf

## SPORTOGRAF

Ein Tag an der Seite der Event-Fotografen



Bildquelle: Bosch

## UNTER STROM

Elektro-Komponenten für das Fahrrad



Bildquelle: Riese & Müller

## NEUE TOUREN

So bringt ihr Abwechslung in euren Fahrrad-Alltag

BIKEBOOK ist das offizielle Erlebnismagazin der Fahrrad XXL Group GmbH in Zusammenarbeit mit der intention Werbeagentur GmbH.

### Herausgeber

Fahrrad XXL Group GmbH  
Hanauer Landstraße 485  
60386 Frankfurt am Main  
[www.fahrrad-xxl.de](http://www.fahrrad-xxl.de)

### Redaktionsleitung

Felix Krakow

### Gesamtrealisation, Herstellung und Anzeigenkontakt

intention Werbeagentur GmbH  
Pützchens Chaussee 137  
53229 Bonn  
Telefon: +49 (0) 228 97734-0  
Telefax: +49 (0) 228 97734-29  
E-Mail: [fahrradxxl-magazin@intention.de](mailto:fahrradxxl-magazin@intention.de)  
[www.intention.de](http://www.intention.de)

Es gilt die Preisliste Nr. 1 (Stand: 28.11.2018)

Inhalte dieses Magazins dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Fahrrad XXL Group GmbH oder der intention Werbeagentur GmbH in keiner Weise – auch nicht auszugsweise – vervielfältigt und/oder verbreitet werden.

Irrtümer sind vorbehalten. Alle bis zum 18.01.2019 erhaltenen Angaben wurden berücksichtigt. Schadensersatz für fehlerhafte, unvollständige oder nicht abgedruckte Eintragungen und Anzeigen ist ausgeschlossen.

***be visible***



***Schütz Deine Birne***

*Entdecke die be visible-Helme von Alpina hier:*



[alpina-sports.com](http://alpina-sports.com)

## EVERYDAY ADVENTURE

Photo by Fabrizio Conti on Unsplash



### **CARVER STRICT SERIES**

Unsere Strict-Hardtails sind die perfekten Allrounder für den Tourenspaß abseits befestigter Wege. Ausgestattet mit hochwertigen und langlebigen Komponenten sowie 27,5 oder 29-Zoll-Laufrädern findest Du Dein perfektes Bike!