

10
JAHRE!

BIKE & TRAVEL

Januar
Februar

1

2026

PORTRÄT:

KILOMETER-MILLIONÄR ARMANDO BASILE

BIKE & TRAVEL

RADREISEN – Urlaub mit dem Fahrrad

Deutschland 6,50 € | Schweiz 11,90 sFr | Österreich 7,20 €
Italien 8,20 € | Frankreich 8,20 € | BeNeLux 7,70 €

15

IDEEN

von entspannt bis
anspruchsvoll

— Träumen, planen, losradeln —
Die besten Ziele für Reiseradler

TOURENJAHR 2026

GETESTET
**GRAVEL-
BIKE**
VON TOUT
TERRAIN

HOCH HINAUS!

Spektakuläre Route
durch die Schweiz

SCHÖNES DEUTSCHLAND

SPREERADWEG,
HOFJAGDWEG &
ELBERADWEG NORD

DÄNEMARKS WESTEN

Zwischen Dünen,
Wind und Meer

BALTIKUM

Reise durch
drei Länder



MARKTÜBERSICHT

LASTENRÄDER FÜR DIE REISE

12 Modelle
im Check

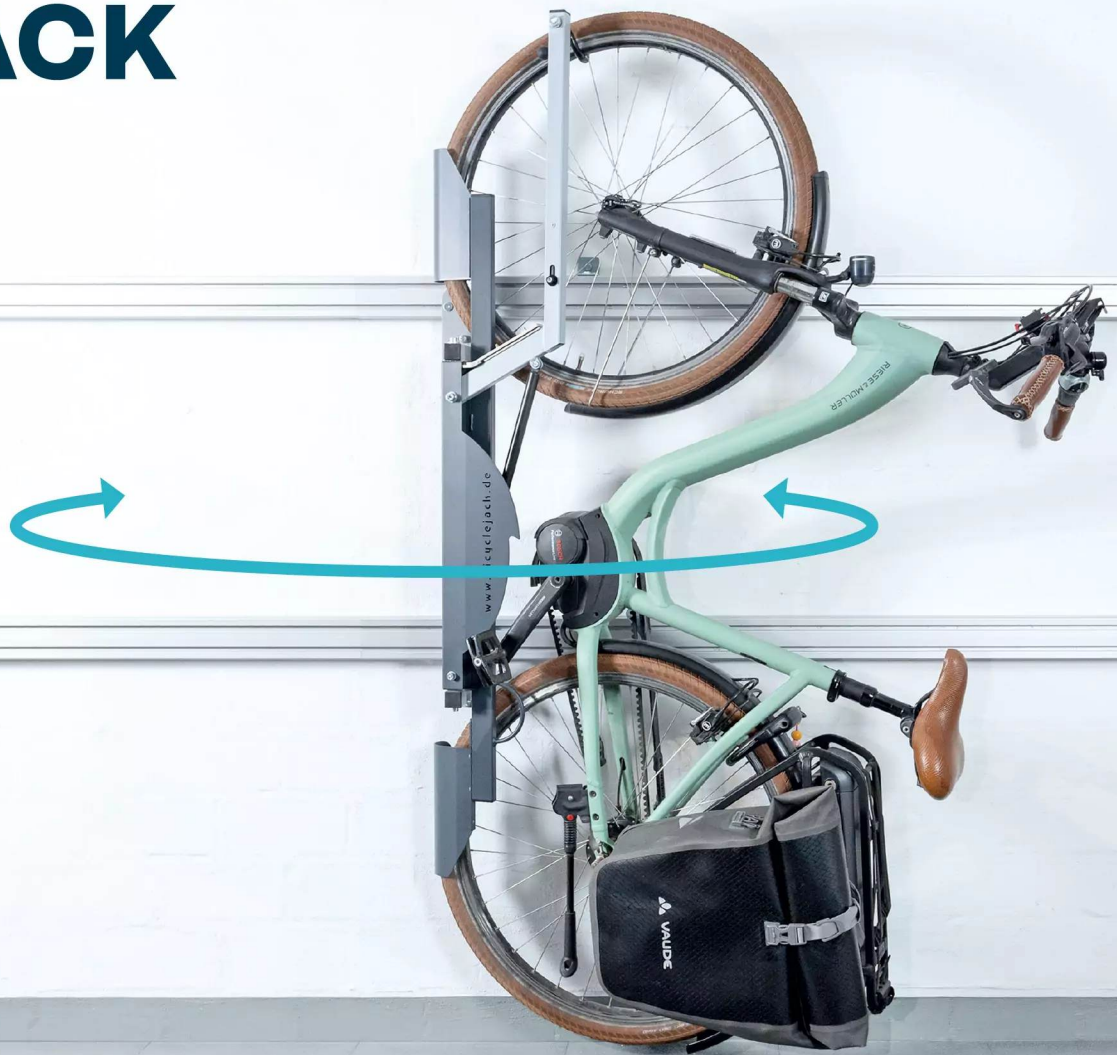
BELLA ITALIA

DER SÜDEN RUFT!

Auf den Spuren Goethes nach Sizilien



B:CYCLE JACK



Parken kann so einfach sein.

Mit dem Fahrradlift BicycleJack parkst du deine Fahrräder vertikal, platzsparend und fast ohne Kraftaufwand. Jedes Bike ist direkt entnehmbar – ganz ohne Umräumen. Entwickelt mit Liebe zum Detail und mit hoher Sorgfalt in Deutschland hergestellt.



bicyclejack.de



Bosch eBike Systems

**IHRE
MEINUNG
ZÄHLT!**

Wir freuen uns über Leserpost
- zu allen Themen!

redaktion@
msv-medien.de

AUFSATTELN FÜR 2026!



**Luca
Jertschewski**
REDAKTEUR
Bike&Travel-
Magazin

Hallo, liebe Leserinnen und Leser!

Wieder mal sind wir in der Saison angekommen, in der man nur mit mehreren Kleidungsschichten und mit genug Leuchtkraft Radtouren unternehmen kann. Irgendwie ist es aber auch schön, gerade am Wochenende, früher aufzustehen, um in die Pedale zu treten und eine längere Ausfahrt zu machen. So nutzt man die rar gewordenen Sonnenstunden voll aus und genießt es umso mehr, sich nach der Tour aufzuwärmen und zu erholen.

Zudem kann man sich im Anschluss in aller Ruhe Gedanken über seine Ziele für das neue Jahr machen. Lohnenswert ist es immer, neue Radwege zu erkunden und spannende Touren auszuprobieren. In der aktuellen Ausgabe unseres Bike&Travel-Magazins finden Sie ja vielleicht Inspirationen, die es auf Ihre Liste für 2026 schaffen!

Im Angebot hätten wir zwei Reisegeschichten unseres Autors Thorsten Brönnner auf unterschiedlichen Niveaus: Er ist gemächlich dem nördlichen Teil des Elbe- und Radwegs gefolgt, hat aber auch die Schweizer Alpen von

Osten nach Westen überquert. Alik und Sascha Rettig sind an der Westküste Dänemarks entlanggeradelt und haben uns wie immer tolle Bilder mitgebracht. Besonders spannend ist auch das Porträt des Extremradlers Armando Basile, den unsere Autorin Katja Goll getroffen und befragt hat. Dabei hat sie Glück gehabt, ihn überhaupt einmal außerhalb des Fahrradsattels anzutreffen: Armando hat nämlich schon über 1,5 Millionen Rad-Kilometer auf dem Tacho und möchte diesen Vorsprung weiterhin ausbauen.

Falls es bei Ihnen im neuen Jahr nachhaltiger und sportlicher zugleich werden soll, lohnt sich ein Blick in die detaillierte Marktübersicht unseres Autors und Equipment-Experten Michael Hennemann. Er stellt nämlich eine Auswahl an Lastenrädern vor. Zudem hat unsere Redaktion eine Auswahl an Bekleidungsstücken für Sie zusammengestellt, um in der kalten und dunklen Jahreszeit warm, sicher und sichtbar mit dem Bike unterwegs zu sein.

Natürlich können Sie auch im Radjahr 2026 weiterhin auf unsere Tipps und Touren zählen!

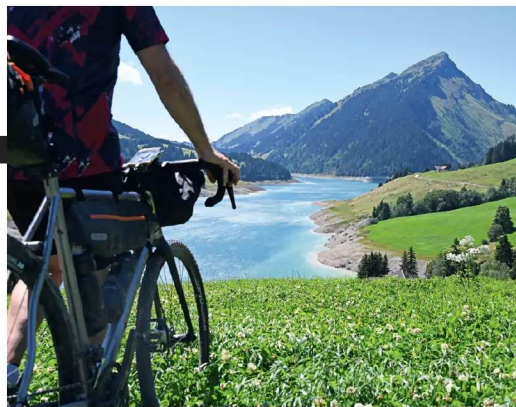
**Auf der Suche nach einem passenden Geschenk
für outdoorbegeisterte Familienmitglieder oder Freunde?**

DANN SCHAUEN SIE DOCH IN UNSEREM ONLINESHOP VORBEI: **SHOP.MSV-MEDIEN.DE**

BESUCHEN SIE AUSSERDEM UNSERE NEUE WEBSEITE: **WWW.WIR-LEBEN-OUTDOOR.DE**

82 Terra Baltica

Mit dem Bike durch drei Länder: Litauen, Lettland & Estland



38 Alpendurchquerung

Route »Alpine Bike 1« (Schweiz)



66 Dänemarks Westen

Auf zwei Rädern durch Jütland

SPREE-
WALD



50 Nieder- und Oberlausitz

Von Königs Wusterhausen nach Bautzen

18 Sehnsuchtsziel Italien

Mit dem Gravelbike einmal
den Stiefel hinunterrollen



12
aktuelle
MODELLE
im Check



58 Marktübersicht | Lastenräder für die Reise

Ob Zelt, Kocher, Spielsachen, Kamera oder sogar der Hund: Lastenräder bieten reichlich Platz für alles, was das Leben unterwegs schöner macht. Denn Freiheit misst man nicht in Kilometern, sondern in Möglichkeiten – und eine große Ladefläche bietet viele davon.



BEILAGEN

In dieser Ausgabe finden Sie jeweils in einer Teilaufgabe die Beilagen der CMT und der Fernsehlotterie. Wir bitten um Beachtung!

NEWS & SZENE

- Bike&Travel News** 12
Aktuelles aus der Radsport- und Reisewelt
- Im Porträt** 48
Weltenradler
Armando Basile
- Wetterfest auf Reise** 80
Bekleidungstipps
von Kopf bis Fuß

Bike&Travel Equipment

Neue Produkte
rund ums Rad

REISEN & TOUREN

- Auf Goethes Spuren durch Italien** 18
Sehnsucht nach dem Süden
- Tour »Alpine Bike 1«** 38
Schweizer Alpendurchquerung
- Unterwegs in der Nieder- und Oberlausitz** 50
Hofjagdweg und Spreeradweg
- Jütland** 66
Auf Tour im Westen Dänemarks
- Elberadweg Nord** 72
Deiche, Weite und Horizonte

Baltikum

Mit dem Rad Litauen, Lettland und Estland entdecken

KAUFBERATUNG

- Lastenräder für die Reise** 58
12 Cargobikes in der großen Übersicht

GETESTET

- Tout Terrain »Ceres«** 90
Sportlicher Stahl-Graveler

NEUES ONLINE-PORTAL
Besuchen Sie uns auf:
wir-leben-outdoor.de



Impressionen

Die Welt des Radwanderns
in eindrucksvollen Bildern

06

Vorschau und Impressum

Das planen wir für die nächste Ausgabe!

98

Titelbild: Im und um den Müritz-Nationalpark (Mecklenburgische Seenplatte) gibt es mehr als 230 Kilometer ausgeschilderte Radwanderwege.

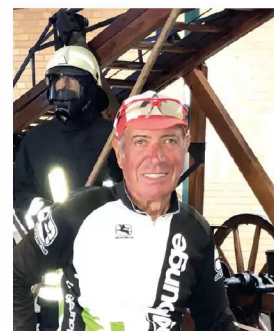
(Bild: TMV/outdoor-visions.com)



Erhalten Sie exklusiv Neuigkeiten zu unseren Zeitschriften!
www.msv-medien.de/newsletter

48 Im Porträt | Der unglaubliche Weg des Weltenradlers Armando Basile

Vor 42 Jahren hat der Extremradler Armando Basile das Radfahren für sich entdeckt. Zunächst kurbelt er mit der Familie durch seinen Jahresurlaub, seit der Rente haben sich die Verhältnisse umgekehrt und er verbringt die meiste Zeit im Sattel. Vor Kurzem hat Bike&Travel-Autorin Katja Goll ihn zu einem Gespräch getroffen.



Schöne Reiseziele für 2026

URLAUBSTRÄUME

Dank neuer Wege und modernisierter Radnetze ist die kommende Radreise-Saison ideal für ausgedehnte Touren und Wochenendtrips. Wer Natur, Bewegung und spannendes Reisen verbinden möchte, findet 2026 viele lohnende Ziele.





AUF DER VIARHÔNA IN DER REGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Zwischen Felswänden und dem tiefblauen Lauf der Rhône präsentiert sich die ViaRhôna bei La Balme von ihrer eindrucksvollsten Seite. Die 815 Kilometer lange Route schlängelt sich durch die Landschaft der Auvergne-Rhône-Alpes, die reich an Kontrasten ist. Die Region liegt am Übergang zwischen den Alpen und den weiten Ebenen entlang der Rhône – dadurch treffen steile Felswände, Flusstäler und sanfte Hügellandschaften direkt aufeinander.

de.viarhona.com



SÜDHOLLAND

Goeree-Overflakkee ist eine Insel in den Niederlanden. Das Naturschutzgebiet Kwade Hoek zählt zu den schönsten Orten der Insel. Neben Naturliebhabern kommen hier auch Fahrradfahrer auf ihre Kosten. Zu entdecken gibt es das Meer, den Strand, die Dünen und Salzwiesen. Wer hier radelt, hat das Gefühl, sich mitten in einer fast wilden Naturzone zu bewegen.





IM NORDEN DER REPUBLIK IRLAND

Eine der naturbelassensten Gegenden Irlands ist das County Donegal. Schroffe Küstenabschnitte und entlegene Dörfer entführen Radreisende in eine andere Welt. Der Name der Stadt Donegal geht auf die Wikinger zurück, die in der Donegal Bay eine Festung besaßen. Hier fährt man durch eine der wenigen Gegenden, in denen noch Gälisch gesprochen wird.



INNRADEWEG DIGITALER ETAPPENPLANER


© Innradweg, Chiemsee-Alpenland Tourismus

Der Innradweg zählt zu den schönsten Radstrecken Europas. Auf über 520 Kilometern folgt er dem Verlauf des Inns – von den Schweizer Alpen durch die Weite des Tiroler Innlands bis ins ostbayerische Passau. Die Reiseplanung auf dem Innradweg wird nun noch komfortabler. Der neue Etappenplaner auf maps.innradweg.com ermöglicht es, die Strecke ganz an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen: vom Start- und Zielpunkt über die Länge einzelner Etappen bis hin zu Ausflugs- oder Einkehrzielen. Auch technische Details wie Höhenprofile behalten die Radler im Blick. Ebenso lassen sich nützliche Servicepunkte wie E-Bike-Ladestationen, Gastronomieangebote und vom ADFC als Bett+Bike zertifizierte Unterkünfte integrieren. Die vorbereiteten Etappen können per QR-Code oder Link einfach auf das Smartphone gesendet werden und stehen als GPX-Track für eine Offline-Navigation bereit.

INSTALLATION DER KNOTENPUNKTTAFELN IN DÜSSELDORF ABGESCHLOSSEN RADREGION RHEINLAND

Die 91 Knotenpunkte des Düsseldorfer Netzes wurden nun vollständig mit den zugehörigen Knotenpunkttafeln versehen. Damit ist die Stadt Düsseldorf an das überregionale Knotenpunktnetz angeschlossen. In der Radregion Rheinland wächst das Knotenpunktnetz dadurch um 285 Kilometer an. Eine weitere Neuerung werden die QR-Codes sein, die in Zukunft an den Tafeln angebracht werden und mit denen sich die Radfahrenden über in der Nähe liegende Tourenvorschläge, Gastronomie-Tipps und Sehenswürdigkeiten informieren können. Mit mehr als 600 Knotenpunkten in der Radregion Rheinland können Radtouren einfach – auch ohne Ortskenntnis – geplant werden.

Infos: radregionrheinland.de

Landeshauptstadt Düsseldorf/David Young


MECKLENBURG-VORPOMMERN

MALERISCHER MÜRITZ-NATIONALPARK

Im Müritz-Nationalpark (Fläche: 322 km²) in der Mecklenburgischen Seenplatte lässt es sich wunderbar Rad fahren. Zahlreiche Seen, weitläufige Kiefernwälder, alte Buchenbestände und breite Moorflächen prägen das Landschaftsbild. Neben den Rundwegen im Nationalpark verlaufen auch mehrere Fernradwege durch das Gebiet – darunter der Havel-Radweg, der an der Havelquelle bei Ankershagen startet.

Infos: auf-nach-mv.de



TMV outdoorvisions.com



www.winora.com/pd-f

WIE RADFAHRENDE UNFÄLLE VERMEIDEN KÖNNEN

ACHTUNG, WILDWECHSEL

Ein Wildunfall ist für Radfahrende zwar nicht sehr wahrscheinlich, aber auch nicht auszuschließen. Welche Präventionsmaßnahmen es gibt und was es bei einem Unfall zu beachten gilt, erklärt der pressedienst-fahrrad.

1. Als wichtigste Prävention gegen Wildunfälle sollten Orte mit erhöhtem Wildtierwechsel, z. B. in kleinen Waldstücken oder an Waldrändern, in der Dämmerung gemieden werden.
2. Straßenränder während der Fahrt im Auge behalten. Dabei hilft moderne Fahrradbeleuchtung. Aber Vorsicht: Sollte ein Wildtier ins Blickfeld kommen, ist das Fernlicht wie beim Auto abzuschalten. Ansonsten ist das Tier geblendet und bleibt stehen.
3. Wichtig ist auch, sich bemerkbar zu machen. Hin und wieder klingeln ist eine Möglichkeit. Oder: in der Gruppe fahren.

Quelle: pd-f.de

ROBUSTER WETTERSCHUTZ MIT SANTINI

Für die kalte Tage entwickelt: Die Jacke *Windbloc Thermo Jacket* (200 Euro) von Santini kombiniert ein wind- und wasserabweisendes Außenmaterial mit einer atmungsaktiven, wärmenden Isolation im Inneren – ideal für Touren bei Wind und Wetter. Reflektierende Details erhöhen die Sichtbarkeit, mehrere Taschen bieten unterwegs praktischen Stauraum.

Infos: santinicycling.com

Tipp: Weitere empfehlenswerte Schutzbekleidung für Radfahrer finden Sie auf den Seiten 80 und 81.



ANZEIGE

RADREISE KATALOG 2026

Jetzt gratis bestellen

Genau meins! ✓



www.radreisen.at



epi/Tourismusverband Ostbayern e.V./Norbert Eisele-Hain

NIEDERBAYERN TOURENTIPPS

Die kleine Dreiflüssestadt Vilshofen (Bild) an der Donau ist Startpunkt und Etappenziel vieler Rad(rund)wege. Hier beginnt der circa 13 Kilometer lange BierRadlWeg, der in Aldersbach endet und wiederum ein Teilabschnitt des 91 Kilometer langen Apfelradweges ist. Ob Bier oder Most: Gelegenheit für die Brotzeit zwischendurch gibt es jede Menge. Beispielsweise in der ehemaligen Klosterbrauerei Aldersbach – heute Brauerei Aldersbach – mit Schaubrauerei und Bräustüberl.

Infos: donautal-klosterwinkel.de

UNTERWEGS MIT ULPTOURS ALPEN-ADVENTURE



ULPtours

Die »Panorama-Transalp« vom Aktivreiseveranstalter ULPtours ist eine fünftägige Mountainbike-Tour von Steinach am Brenner bis zum Gardasee – ein echtes Highlight für sportliche Biker, die Naturerlebnis, Fahrspaß und Herausforderung verbinden möchten. Die Strecke verläuft überwiegend auf befestigten und unbefestigten Radwegen, Forst- und Wirtschaftswegen, ergänzt durch steile Schotteranstiege und -abfahrten, einfache Singletrails sowie kurze Schiebepassagen. Auf 280 Kilometern und 6.300 Höhenmetern führt die Route über den spektakulären Brenner-Grenzkamm nach Sterzing und weiter über den Jaufenpass in die Kurstadt Meran. Am dritten Tag wartet ein Panorama-Ride mit 360-Grad-Blick und flowigem Trail, ehe Südtirols Weindörfer und Rebhänge die Etappe Richtung Trento prägen. Die letzte Etappe führt vorbei am Lago di Cei und über den Passo Bordola, bevor der Blick auf den Gardasee und eine rasante Abfahrt den perfekten Abschluss bilden.

Infos: ulptours.de/touren/tour/panorama-transalp-new64eb6a541317e360165740

Besuchen Sie
**UNSEREN
ONLINE-SHOP**
für weiteren Lesestoff:
**SHOP.MSV-
MEDIEN.DE**

*** NEUE BÜCHER *** NEUE BÜCHER *** NEUE BÜCHER ***

RADRUNDE NIEDERLANDE



Wieder
verfügbar:
Die große
Rundtour
»Radrunde
Niederlande«

(1.331 km) zeigt die Niederlande von ihrer vielfältigen Seite: Windmühlen, Tulpen, Käse – und vor allem endlose Radwege durch Wälder, Heide, Dünen, Moore und Flussauen.

Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-7111-0305-5;
18 Euro



RADELZEIT IN DEUTSCHLAND

Das Buch stellt 20 entspannte Fahrradwochenenden in Deutschland vor. Die Touren führen unter anderem durch Ostfriesland, entlang der Ostseeküste,

te, durch die Pfälzer Weinberge, an den Bodensee, über ehemalige Bahntrassen im Ruhrgebiet sowie an Weser und Donau.

Dumont; ISBN 978-3616034164; 24,95 Euro



RADFÜHRER VON AUGSBURG BIS INS ALLGÄU

Der Radführer präsentiert 24 Pilgertouren von Augsburg bis ins Allgäu, die dem heiligen Ulrich (Patron des Bistums Augsburg), gewidmet

sind. Alle Strecken führen zu Kirchen und Kapellen, die mit Fotos und Infos vorgestellt werden.

Kompass-Karten; ISBN 978-3-99154-343-5;
19,95 Euro



vaude.com/pdf

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER TIPP FÜR DAS RADELN IM WINTER

Bewegung an der frischen Winterluft hat positive gesundheitliche Aspekte: Die Temperaturschwankungen stärken das Immunsystem. »Bei der Tourenplanung sollten jedoch keine langen Anstiege und Abfahrten dabei sein. Beim Anstieg kommt man stärker ins Schwitzen, bei einer langen Abfahrt kühlt man schneller aus«, sagt Jacob von Hacht, Geschäftsführer beim Fahrradhersteller Stevens.

Quelle: pd-f.de

EUROBIKE RADREISEN

FINCA-STERNFAHRT AUF MALLORCA

Für viele beginnt nach der letzten sonnigen Herbsttour die Planung der ersten Frühlings-Radreise 2026. Wann? Wohin? Welches Tour-Thema? Wer sich noch nicht sicher ist, findet beim Radreiseveranstalter Eurobike inspirierende Ideen, wie beispielsweise die »Mallorca Finca-Sternfahrt«. Diese führt nicht zu stark frequentierten Touristenorten, sondern durch ruhige Regionen und beschauliche Orte.

Infos: eurobike.at



Europa-Touristik



Messe Stuttgart/Frank Eppler

DREI TAGE VOLLES PROGRAMM

FAHRRAD- & WANDERREISEN

Vom 17. bis 19. Januar 2026 lockt die Fahrrad- & WanderReisen Outdoorbegeisterte auf die Messe Stuttgart. Rund 200 ausstellende Firmen aus verschiedenen Ländern präsentieren Angebote zu Rad- und Wandertouren, Trekking, Outdoor-Ausrüstung sowie die neuesten Fahrräder und Zubehörteile. Besucher können sich zu den schönsten Reisezielen im In- und Ausland beraten lassen, Touren planen und sich Inspiration für den nächsten Aktivurlaub holen. Das flankierende Rahmenprogramm umfasst Vorträge, die spannende Trips weltweit vorstellen, und bietet Inspiration zu Themen rund ums Rad und Wandern. Neu ist der Cycle Tourism Summit (19.–20. Januar 2026), der erstmalig auf der Fahrrad- & WanderReisen vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club LV Baden-Württemberg e.V. (adfc), umgesetzt wird. Der Summit bringt alle wichtigen Akteure aus dem Radtourismus zusammen. Im neuen Treffpunkt »Basislager« werden in gemütlicher Atmosphäre die neuesten Trends, Produkte und Touren präsentiert. Hier werden auch Workshops stattfinden. Ein umfassendes Angebot an neuesten Bikes und Klapprädern, darunter auch Kinderfahrräder, nützliche Outdoor- und Sportkleidung sowie eine Auswahl passender Ausrüstung runden das Angebot auf der Fahrrad- & WanderReisen ab.

Infos: messe-stuttgart.de/fahrrad

RADWEG GEMÄSS STVO WELCHE REGELN GELTEN?

Muss ein Radweg immer benutzt werden?

Nein, nur für amtlich ausgewiesene Radwege besteht eine Benutzungspflicht. Gemäß § 2 (StVO) zeigen die Verkehrszeichen 237, 240 und 241 eine solche an.

Gibt es Ausnahmen von der Benutzungspflicht?

Ja. Ist der Radweg nicht nutzbar, z. B. durch Schäden, Schnee, Eis oder geparkte Fahrzeuge, dürfen diese Hindernisse auf der Straße umfahren werden.

Drohen Bußgelder, wenn ein ausgewiesener Radweg nicht verwendet wird?

Ja, fahren Radfahrer trotz ausgeschildertem Radweg auf der Straße, wird ein Bußgeld von 20 Euro fällig.

Quelle: bussgeldkatalog.org

ANZEIGE

Ihr Spezialist für Radreisen in ganz Europa...

Rückenwind
Eckelreisen mit dem Rad

Rückenwind Reisen GmbH
Am Patentbusch 14
26125 Oldenburg

Tel. +49 (0) 441 485 97 0
info@rueckenwind.de

rueckenwind.de





PUKY x UNIT 1 KINDER- FAHRRADHELM

Gemeinsam mit dem Helmhersteller Unit 1 stellt Puky den Kinderfahrradhelm *Sparky* (ca. 100 Euro) vor. Der Helm bietet einen hohen Aufprallschutz und verfügt über ein integriertes Mips-System. Ein aufladbares Rücklicht lässt sich von den Kindern selbst bedienen. Zusätzlich registrieren eingebaute Sensoren mögliche Stürze und benachrichtigen über eine App die hinterlegten Notfallkontakte. Eltern erhalten so unmittelbar eine Meldung, falls etwas passiert.

Infos: [puky.de](https://www.puky.de)

LUST AUF NOCH MEHR
OUTDOOR-**ABENTEUER**,
BIKETOUREN-VORSCHLÄGE,
AUSRÜSTUNG**TIPPS**
UND **NATURERLEBNISSE**?



WIR-LEBEN-OUTDOOR.DE



Nordsee-Insel Borkum, Gerd Josten/Deutsche

FÜR RUHESUCHENDE NORDSEEINSEL BORKUM

Die Nordseeinsel Borkum (5.300 Einwohner) ist die größte der Ostfriesischen Inseln und liegt im UNESCO-Weltnaturerbe Niedersächsisches Wattenmeer. Wer Ruhe sucht, Zeit für sich braucht und einfach mal durchatmen will, hat mit Borkum den richtigen Ort gefunden. Das etwa 130 Kilometer lange Radwegenetz führt durch herrliche Dünenlandschaften, kleine Wäldchen und vorbei an Süßwasserseen sowie Binnenweiden. *Tipp:* Über 22,2 Kilometer lang ist die Borkumer Etappe der Dollard Route (Gesamtlänge: circa 300 Kilometer).

Infos: [borkum.de](https://www.borkum.de)



BIKE&TRAVEL AWARD 2026 LESERVOTING

Haben Sie schon für unseren Bike&Travel-Award 2026 zu den beliebtesten Radreisen und Radregionen abgestimmt? Unter allen Teilnehmenden wird ein Traumurlaub im Wert von 2.700 Euro verlost. Ihre Stimme können Sie noch bis zum **7. Januar 2026** abgeben. Alle Infos finden Sie unter:

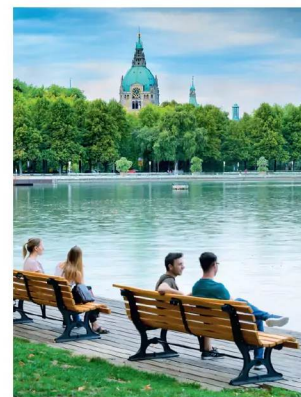
[wir-leben-outdoor.de/bike-award-2026](https://www.wir-leben-outdoor.de/bike-award-2026)

PER RAD VON TATORT ZU TATORT KRIMI-TOUR

Auf einer geführten Krimi-Radtour entdecken Teilnehmende die dunklen Seiten Hannovers: Von realen Tatorten am Maschsee bis in die umliegenden Stadtteile führt die Route zu echten, teils ungelösten Kriminalfällen. Die Tour findet jeden 2. und 3. Sonntag um 11.30 Uhr statt, dauert rund 3,5 Stunden und umfasst 15–20 Kilometer. Treffpunkt ist die Tourist-Information am Ernst-August-Platz in Hannover.

Infos: [hannover.de](https://www.hannover.de)

[reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de)



TourismusMarketing Niedersachsen GmbH/Franziska Caravillano



UNTERWEGS ZWISCHEN ADRIA UND BERGLANDSCHAFTEN

ENTDECKE DEINE WILDE SEITE AUF DEN TOP TRAILS IN MONTENEGRO

Wer die wilde Schönheit Montenegros per Bike erleben möchte, hat die Qual der Wahl: Von der Adriaküste bis hin zu einer ursprünglichen Berglandschaft mit zahlreichen naturbelassenen Seen und fünf Nationalparks bietet das Land unendlich viele Entdeckungen auf kleinem Raum. Radindividualisten auf der Suche nach der ultimativen Freiheit können sich in Montenegro sicher und frei bewegen – rund 3.000 Kilometer Bike-Trails erleichtern die Erkundung. Und das Beste: Überall warten herzliche Begegnungen am Wegesrand.

Der »Osmica«-Trail ist eine ideale Schnuppertour für Einsteiger. Die Route ähnelt einer Acht und ermöglicht Einblicke in charmante Dörfer und das ursprüngliche Landleben. Er beginnt im Norden in der Stadt Plav, führt am Plav-See und am Ljuča-Fluss vorbei, weiter

nach Gusinje und kehrt dann zum Ausgangspunkt zurück. Eine weitere beliebte Route, die viele Kurven bietet, führt von **Podgorica nach Virpazar** und weiter nach Rijeka Crnojevića. Unterwegs gibt es fantastische Aussichten auf den Skadarsee-Nationalpark.

Wer größere Herausforderungen sucht und länger unterwegs sein möchte, ist auf den **fünf Top Trails** von Montenegro bestens aufgehoben.

Der »Salzig und Süß«-Trail verläuft vom Adriatischen Meer bis zu den süß duftenden Almwiesen des Hochplateaus. Hier warten entlegene Dörfer, umrahmt von eindrucksvollen Zweitausendern. Beim unvergesslichen Downhill zurück zur Küste, vorbei am Lovćen-Nationalpark, gewähren 25 Serpentin spektakuläre Aussichten auf die Bucht von Kotor.

Der Trail »Nördliche Entdeckungen« begeistert vor allem Bergenthusiasten. Zu den Höhepunkten zählen die ungezähmten Landschaften des Durmitor-Nationalparks mit seinen eindrucksvollen Schluchten, darunter der wilde Tara-Canyon, über den die imposante Durdevica-Brücke führt.

Auf dem Trail »Bezaubernder Osten« eröffnet sich die Welt der Hochalmen. Hier wechseln sich majestätische Berge mit malerischen Tälern ab. Die typischen Katuns, das sind rustikale Almhütten, laden zum Übernachten ein. Die Fahrt bis zum höchsten Punkt der Tour in 2.156 Metern Höhe ist herausfordernd. Als Belohnung folgt ein langer Downhill mit wunderbaren Waldpassagen.

Der Trail »Endlose Landschaften« beginnt in der Hauptstadt Podgorica und führt alsbald zu einem Kaleidoskop unberührter Landschaften, darunter der Tara-Canyon, der tiefste Canyon Europas, und die weitläufige Sinjajevina-Hochebene – eine faszinierende Begegnung mit der Wildnis, geprägt von vielen Kontrasten.

Entspannter ist der Trail »Geschichten am Wasser«, der das ausgeglichene Höhenprofil aufweist. Diese Strecke ist für Einsteiger bestens geeignet, die landschaftliche Höhepunkte mit kulinarischen Genüssen verbinden möchten. Ein Höhepunkt auf dieser Tour ist der Skadar-See im gleichnamigen Nationalpark.

FAHRRADVERLEIH

An vielen Orten, insbesondere entlang der Küste und rund um die Nationalparks, kann man Fahrräder mieten. Auch Mountainbikes und E-Bikes sind an manchen Orten verfügbar. Mit etwas Vorbereitung findet jeder genau das Passende. Informationen mit Kartenmaterial und Höhenprofilen:

<https://bit.ly/radfahren-montenegro>



KONTAKTADRESSE

National Tourism Organisation of Montenegro
Slobode 2 | Podgorica, Montenegro
+382 (0)77 100 001
MONTENEGRO.TRAVEL/DE

SEHNSUCHT SÜDEN

EINMAL DEN STIEFEL HINUNTERROLLEN

Mit dem Gravelbike auf Goethes Spuren durch Italien

Zwei Jahrhunderte nach Johann Wolfgang von Goethes Aufbruch nach Italien machen sich Patricia Wohlgemuth und Markus Kirchgessner selbst auf den Weg – mit dem Fahrrad statt mit der Kutsche. Ihre Reise von den Alpen bis Sizilien zeigt, dass Goethes Sehnsucht nach dem Süden noch immer lebendig ist.

TEXT: **PATRICIA WOHLGEMUTH** / BILDER: **MARKUS KIRCHGESSNER**



Großes Bild | Die Ausblicke von der Küstenstraße im südlichen Cilento stehen denen der Amalfiküste in nichts nach – wir haben die Straße jedoch fast für uns allein.



Bild oben und links | Nach einem Kaltstart am Brenner führt die Strecke durch Weinberge nach Verona. **Bild ganz oben |** Die römische Bogenbrücke Ponte Pietra in Verona überspannt den Fluss Etsch.



Wir haben uns mit Goethe zusammengetan. Vor gut 240 Jahren bereiste Johann Wolfgang von Goethe zwei Jahre lang Italien und schrieb ein umfangreiches Tagebuch, das den Titel »Italienische Reise« trägt. Sehnsüchtig und schwelgerisch fragte Goethe damals: »Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?« Auch

nach zwei Monaten mit dem Fahrrad, einmal den ganzen Stiefel hinunter bis nach Sizilien, kennen wir es vielleicht ein bisschen und wissen umso mehr, wie viel es in Italien noch zu entdecken gilt.

Goethes Strecke von damals schien sehr gut geeignet, um sie mit dem Fahrrad nachzufahren. So wurde sie zur Grundidee und zeichnete einen großen Teil der Reiseroute vor. Wir fädelten die Orte, die auch Goethe damals bereiste, nacheinander auf: vom Brenner über Bozen, den Gardasee, Verona, Bologna, Florenz bis Rom.

Sein damaliges Reisetempo per Pferdedroschke schien uns mit dem Gravelbike durchaus erreichbar. Wir würden die Natur, die Menschen und Orte in einem ähnlich ruhigen Film an uns vorbeiziehen lassen, wie Goethe es erlebt haben könnte.

Goethe verließ seinerzeit fast fluchtartig Weimar. Heute vermutet man, dass ein Burnout ihn in die Ferne trieb. Ich selbst hatte Bedenken, meine Arbeit in Deutschland auch nur für zwei Monate hinter mir zu lassen. Doch eine Erkenntnis ermutigte mich: Das Leben ist unbezahlbar. Ich gönne mir lieber eine Pause, damit ich später, wenn ich älter bin, noch arbeiten kann.

WO DIE REISE BEGINNT

Bei Schneeregen und bescheidenen vier Grad starten wir am Brenner und ziehen zunächst einmal alle Kleiderschichten übereinander an. Der Empfang am Brenner ist



»ITALIENISCHE REISE« VON GOETHE

Johann Wolfgang von Goethes (1749–1832) »Italienische Reise« (1786–1788) markierte einen Wendepunkt in seinem Leben und Schaffen. Die Route von den Alpen bis nach Sizilien eröffnete ihm neue künstlerische und wissenschaftliche Perspektiven. Goethes Reiseverlauf: Karlsbad bis auf den Brenner – Verona – Venedig – Ferrara – Rom – Neapel – Sizilien – Neapel – Rom – Siena – Mailand.

dennoch herzerwärmend: Mein Sohn Camillo steht am Gleis und lotst uns den Pass hinunter, an Felswänden entlang und durch saftig grüne Auen bis nach Bozen. Dort stellt er uns für unsere erste Übernachtung auch sein Bett in einer Studenten-WG zur Verfügung. Ich friere und ich freue mich. Neben Goethe und Camillo wird auch unser Freund Mario ein wichtiger Begleiter sein. Später im Süden wird er einige Tage mit uns radeln. Bis dahin steht er uns oft telefonisch hilfreich zur Seite.

Er empfiehlt uns, Zeit in Padua zu verbringen, einer quicklebendigen Studentenstadt, in der sich die zweit-älteste Universität Italiens befindet. Im Botanischen Garten Paduas betreten wir Pfade, auf denen auch Goethe schon wandelte und tiefschürfend nachdachte. Eine ganz bestimmte Fächerpalme bewegte ihn damals zu steilen Thesen. Die *Chamaerops humilis*, auch Zwergpalme genannt, existierte bei Goethes Besuch bereits seit über 200 Jahren. Sie entsprach damals in Wuchs und Länge noch mehr dem Wesen eines Zwerggewächses und war bereits zu Goethes Lebzeiten sehr alt. Noch heute lebt sie in einem ungewöhnlich hohen Glashaus, in dem sie aufgrund ihrer mittlerweile opulenten Größe etwas eingesperrt wirkt. Sie macht mir klar, dass mich nur ein Steinwurf von Goethes Leben trennt.

Somit auch vom Ende des 18. Jahrhunderts und den Menschen jener Zeit, über die wir uns gerne erhaben fühlen und die wir in unserer vermeintlichen Entwick-



Bild oben und ganz oben |

Wenn der Botanische Garten mit der Goethepalme schließt, ist es Zeit für einen Aperitif auf Paduas Piazza dei Signori. **Bild rechts |**

Es gibt immer wieder großartige Architektur. Ein Beispiel ist die Piazza di San Giovanni mit der achteckigen Taufkirche Battistero di San Giovanni in Florenz.



lung hinter uns gelassen haben. Eine Entwicklung, die sich heute in etlichen Absurditäten des Fortschritts mit ihren eigenen Werkzeugen zu vernichten droht. Immerhin wurde seit Goethe das Fahrrad erfunden! Und das wird stets besser, wenn auch nicht unbedingt hübscher.

VOM FLOW DES FAHRENS UND DER KUNST, NICHT STEHENZUBLEIBEN

Gegen Ende der ersten Woche lassen wir Padua hinter uns. Die Stadt geleitet uns auf dem schnurgeraden Canale Bisatto nach Süden hinaus. Zielsicher geht es



TIPP DER AUTORIN

Unbedingt probieren: eine Sfogliatella – die süße Gebäckspezialität aus Kampanien –, und dazu eine Tasse Cappuccino. Ein köstliches Stück Dolce Vita in Italien!



über die Adige, die Etsch und den Po nach Ferrara. Ein hübscher, glatter Radweg begleitet uns, links von uns der Kanal. Das ist auch ein bisschen langweilig, so eben und immer geradeaus. Sie wird mir immer wieder in den unterschiedlichsten Facetten begegnen: die zu Hause so oft ersehnte Langeweile. Aber sie ist gut auszuhalten. Vor allem, da sich rechts von uns die Euganeischen Hügel im Dunst abzeichnen und davon träumen lassen, ein anderes Mal in die zahlreichen Thermalbäder dieser wasserreichen Gegend einzutauchen.

Die Gleichförmigkeit des Pedalierens erzeugt eine Trance, die dem Gehirn angeblich guttut. Nach etwa zwanzig Kilometern wird diese jedoch nicht zum ersten Mal unterbrochen. Schließlich säumen auch hier beschützende Madonnen den Wegrand. Jede, die ästhetisch oder skurril genug für das Marienkabinett meines

Bild ganz oben links | Im späten 18. Jahrhundert wohnte Johann Wolfgang von Goethe in einer Künstler-WG: Via del Corso.

Bild ganz oben rechts | Manchmal schickt Komoot uns auf ungewöhnliche Pfade. **Bild oben |** Badestrand an der Amalfiküste.

Mitfahrers Markus ist, wird fotografiert. Mein Verständnis dafür, die Welt fotografisch einfangen zu müssen, ist riesig. Dennoch muss ich meine Träumereien und das Geschenk des Fahrradflows jedes Mal unterbrechen.

Plötzlich endet das Gebüsch am Wegrand und gibt den Blick auf die imposante Schlossanlage Castello del Catajo frei. Noch erstaunlicher ist die Begegnung, die wir im selben Moment machen, als wir vom Rad steigen. Ivone Trivellato, ein offensichtlich alter Mann, wartet hier am Castello auf seinen Begleiter, seinen Schwiegersohn Fabio. Fabio kam ihm scheinbar nicht hinterher. Lässig hält Ivone sein nahezu neues, weißes Giant TCR mit Klickpedalen in einer Hand, während er die andere dringend zum Gestikulieren benötigt. »Für 20 Kilometer am Tag steige ich doch nicht aufs Rad! So drei-, manchmal viermal die Woche fahre ich meine 50 bis



60 Kilometer, sonst kann ich es gleich bleiben lassen«, erklärt uns Ivone, ohne dass wir ihn gefragt haben. »Mit 91 Jahren weiß man ja nicht so genau, wie lange man noch fahren kann ...«

Bild oben | Die Küstenstadt Vietri sul Mare ist die erste Stadt der Amalfiküste. **Bild rechts |** Die Zitronen sind bereit für die Verarbeitung zu »Granita di Limone«, einem Löffeldessert.

DOLCE VITA AUF ZWEI RÄDERN

Zwei Wochen später haben wir bereits Süditalien erreicht. Während Goethe in Neapel den Segler nahm, um

CERES. FAST NEVER FELT THIS FUN.

ceres terrain
IT'S YOUR ADVENTURE

REISE INFOS

WICHTIGE ECKDATEN ZUR TOUR

Länge: 3.125 km | Höhenmeter: 25.145 hm | Start: Brenner | Ziel: Sizilien |
Tourdauer: 60 Tage (inklusive Pausentage)

Hier geht's direkt zum
GPX-Track der Tour



Oder auf
www.wir-leben-outdoor.de
#4565 in die Suchleiste eingeben.

ANREISE

Mit der Deutschen Bahn geht es ab München zum Brenner. Die Fahrt dauert ca. 2,5 Stunden. Unbedingt einen Stellplatz für die Fahrräder reservieren!

BESTE REISEZEIT

Mai bis Juni oder September
bis Oktober

HOTELS UND
UNTERKÜNFTE

Borghi più belli d'Italia

(zu Deutsch »Die schönsten Orte
Italiens«)

Der Verband »Borghi più belli d'Italia« wählt Orte in Italien aus, die kulturell von besonderer Bedeutung sind und über Fremdenunterkünfte verfügen. Mit Ausnahme von Malcesine und Castelmola führen die Orte ihre Besucher in interessante touristische Randgebiete.

✉ borghipiubelliditalia.it

Zu den »Borghi più belli d'Italia« zählen besondere Orte wie:

Malcesine

Hotel Erika – herausragendes Frühstück!

✉ erikahotel.net

Ortignano Raggiolo

Agriturismo La Baciola, die Località La Baciola befindet sich unweit des Dorfs, abgelegen auf einem Hügel. Sorgsam restaurierte Bauernhäuser, die gut ausgestattet sind.

Castel di Tora

Hotel Turano – zwangloses Hotel direkt am See.

✉ hotelturano.it



Castel San Pietro Romano

Der schön gelegene, historische Ort befindet sich im Osten Roms in den Hügeln oberhalb von Palestrina. Ferienwohnungen über Borghi più belli d'Italia.

Castelmola

Oberhalb von Taormina gelegen, wird der abendliche Aperitivo auf der lebhaften Piazza von Livemusik begleitet.

Florenz

Anglo American Hotel: Das 5-Sterne-Hotel bietet eine gehobene Ausstattung, einen erstklassigen Service und eine stilvolle Ausgestaltung von Zimmern und Speisesaal.

✉ hilton.com/en/hotels/florqq-anglo-american-hotel-florence

Fontelunga (Toskana)

Die Unterkunft wird sehr persönlich geführt. Die Zimmer sind stilvoll und individuell. Einmal pro Woche diniert das Besitzerpaar mit den Gästen und erzählt von sich. Das Boutiquehotel ist der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge nach Florenz und Siena.

✉ fontelungatuscancollection.com

Massa Lubrense

Agriturismo Il Convento: Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer befinden sich in einem alten Kloster. Das Frühstück genießt man im Zitronengarten, man kann die Limonaia besuchen und an einer Führung durch die Limoncelloproduktion teilnehmen.

✉ agriturismoilconvento.biz

Capo Vaticano

Capovaticano Resort Thalasso Spa: Das stilvoll eingerichtete, weitläufige Hotel verfügt über einen eigenen Strand, von dem aus sich Sonnenuntergänge über dem Stromboli genießen lassen.

✉ capovaticanoresort.it

Sciaccia

Mangia's Torre del Barone Resort: Die weitläufige Anlage verfügt über



einen hoteleigenen Strand und ein Innenbecken mit gehaltvollem Thermalwasser.
✉ mangias.com/it/resort/mangias-torre-del-barone-resort-spa-sicily

Trapani

Giardini Mon Plaisir: Dieses sehr freundlich geführte Boutique-Hotel befindet sich in einer historischen Villa. Es verfügt über stilvolle Zimmer und Aufenthaltsräume. Eine Oase mitten in der Stadt!

✉ giardinimonplaisir.it

Botteghe di Albinea (Provincia di Reggio Emilia)

Borgo del Balsamico: Das Familienanwesen mit der erstklassigen »Acetaia« wird von zwei Schwestern geführt, die die behutsam renovierten Wohnhäuser und den einladenden, verwunschenen Garten mit viel Liebe und Sorgfalt pflegen. Den Gästen werden Führungen und Verkostungen durch die traditionelle Acetaia angeboten. Das Frühstück in der ehemaligen Scheune beinhaltet feine lokale Produkte, die mit Balsamico verfeinert sind.

✉ ilborgodelbalsamico.it

BESONDERS SCHÖNE
ROUTEN

- Vom Brenner bis Bozen (Südtirol)
- Von Trento (Trentino-Südtirol) nach Malcesine (Gardasee)
- Florenz nach Ortignano Raggiolo (Toskana)
- Die Hügel von Palestrina (Rom), Monte Ginepro

- Amalfitana (Kampanien)
- Gebiet Cilento, ganz besonders der Golf von Policastro (Bucht im Tyrrhenischen Meer)
- Von Paola bis Pizzo (Kalabrien)
- Von Messina nach Castelmola (Sizilien)
- Rund um Modica und Ragusa (Sizilien)
- Rund um San Vito Lo Capo (Sizilien)

LITERATUR

- »Italienische Reise« von Johann Wolfgang von Goethe; Suhrkamp; ISBN 978-3-618-68048-2; zwei Bände; 30 Euro
- Die Italien-Reiseführer des Verlags Michael Müller:
✉ michael-mueller-verlag.de/de/reisefuehrer/italien

WEITERE INFOS

Italienische
Zentrale für
Tourismus ENIT

Schaumainkai 87
60596 Frankfurt/Main
Deutschland
✉ enit.it

Sizilien

Via Notarbartolo 9
90141 Palermo
Italien
✉ visitsicily.info



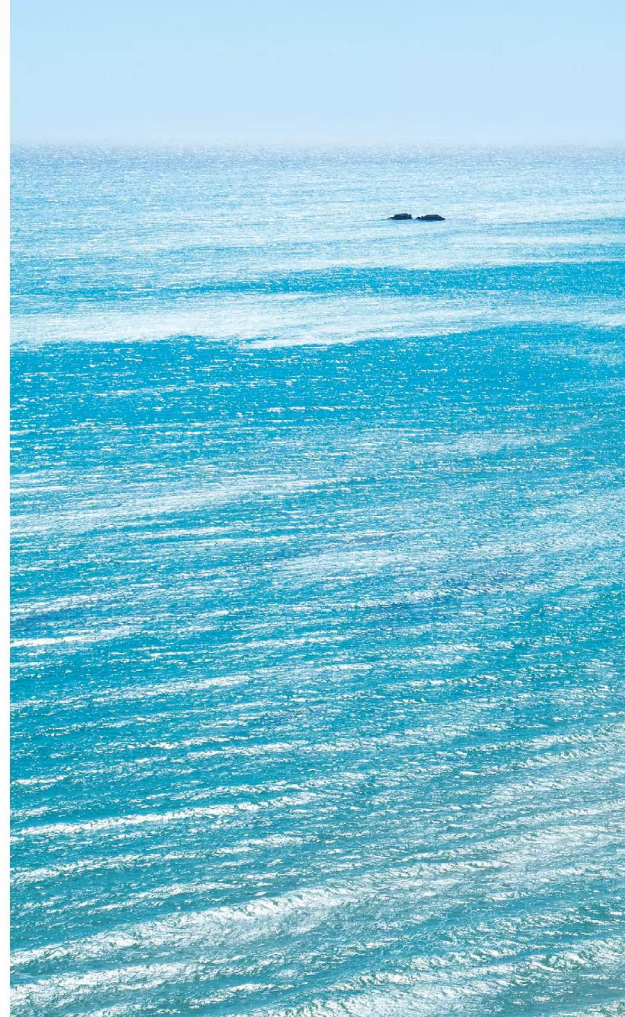
Bild oben | Kurze Pause mit grandioser Aussicht in Positano.

Bild links | In Pizzos Eisdiele Ercole serviert Franco di Lorgi die weltbeste Granita di Caffè.

Bild ganz links | Tropea, an der Küste des Tyrrhenischen Meers gelegen, begeistert mit dem »blauesten Meer«.

nach Sizilien zu fahren, lassen wir Kalabrien auf unserer Reise nicht aus. Noch dazu gehen wir fremd: Anstelle von Goethe begleitet uns nun für einige Tage unser Freund Mario. Er stammt aus dem Cilento und kehrt stets voller Freude dorthin zurück. Die Landschaft des Cilento, das am Übergang von Kampanien ins nördliche Kalabrien liegt, strotzt vor dichten Wäldern, die sich über sanfte und steile Hügelketten erstrecken. Kleine, wenig befahrene Straßen verbinden alte Dörfer. Weite Gärten, bepflanzt mit Wein und Oliven, prägen zudem die Landschaft bis hinunter zum Meer. In unmittelbarer Nähe der felsigen Küste windet sich, vor allem im Süden der Region, eine kaum befahrene Küstenstraße.

Zunächst aber zieht Mario mit uns eine Extraschleife entlang der Amalfiküste. Goethe hat unserer Meinung



nach einige der herausragenden Schönheiten der italienischen Landschaft und Kultur ausgelassen. Sicherlich nicht aus Vorsatz. Dennoch zählt die Amalfitana, die unmittelbar westlich von Salerno beginnt und ein Vorzeigebereich des »Landes, wo die Zitronen blühen« ist, eindeutig zu seinen Unterlassungssünden. Auf nur knapp 70 Kilometern sammeln sich 1.570 Höhenmeter, die wir ohne große Mühe wegpedalieren. Sie fließen unter unseren Reifen dahin. Autos und Busse bewegen sich mit Motorrädern nur träge voran und verstopfen lärmend die schmale, sich munter schlängelnde Küstenstraße. Wir hingegen leben gemeinsam mit den Vespa-Fahrern ein gewisses amalfitanisches Temperament aus.

Mario, der mit leichtem Gepäck und seinem neuen Bike unterwegs ist, steckt uns mit seinem übermütigen und gleichzeitig eleganten Fahrstil an. Wir überholen, bremsen, legen uns schwingend in die Kurven oder hängen uns in den Windschatten eines Busses, um eine Steigung zügig zu überwinden. Es bedarf ununterbrochener Präsenz. Disharmonisch und laut treibt es uns in wildem Rhythmus die Küste entlang. »Che bravo!«, »Was seid ihr gut!«, ruft Mario uns in regelmäßigen Abständen zu. Gleichzeitig lässt er sich respektvoll zurückfallen, wodurch wir das Gefühl bekommen, sehr schnell zu sein. In diesem ultimativen Gefühl von Dolce Vita frage ich mich, wie es sich wohl so verhält mit der »Bella Figura« auf dem Gravelbike. Wie sehen wir wohl aus, so gepackt mit Satteltaschen?

Auf Wegabschnitten wie entlang der kalabrischen Küste, wo es sich tatsächlich so anfühlt, als würden wir den Stiefel hinunterradeln – so leicht und unbe-



Bild ganz oben und oben Mitte | Von Scilla aus sind es nur noch wenige Kilometer bis zur Fähre nach Sizilien.

Bild oben | Unerwartet: ein Radweg in Mazara del Vallo (Küstenstadt in Sizilien).

schwert –, und in Städten, in denen Goethe nicht war, halte ich die Verbindung zu Johann Wolfgang wie einen roten Faden. Ich tue dies, indem ich immer wieder Menschen frage, ob sie den Namen Johann Wolfgang von Goethe, »Go-e-the« gesprochen, schon einmal gehört haben. Erstaunlich viele haben dies, und müssen nicht, wie eine junge Frau in den Gassen Palermos, erst ihre Mama in Bristol anrufen, um mit uns über Goethe sprechen zu können. Francesca zum Beispiel, die am Eingang des Anti-Mafia-Museums in Palermo ehrenamtlich arbeitet, weiß, dass Goethes »Werther« in Deutschland zur Zeit seiner Erstauflage eine Selbstmordwelle auslöste. Marco, der Wirt des »Caico« in San Leone bei Agrigento, kocht noch heute zu Ehren Johann Wolfgangs die Cavatelli mit einem ganz bestimmten Schweineragout, da es anscheinend Goethes Leibspeise war. Und der Fischhändler auf dem Ballarò-Markt in Palermo meint, von deutschen Schriftstellern habe er keine Ahnung, schließlich sei er kein Mann der Kultur. Ich kann das nicht fassen und frage: »Wenn Ihr so üppig bestückter Marktstand kein Kulturschatz ist, was dann? Und was ist mit der ganzen Arbeit mit Fisch und Meerestieren? Was dann?« Augenblicklich strahlt er uns an. Und buchstabiert: »Go-e-the?«

WO GOETHE NICHT WAR – UND DOCH GEGENWÄRTIG IST

Gut zwei Wochen zuvor trafen wir Giuseppe in Syrakus. Er saß vor einem alten, einladenden Restaurant und las Zeitung. »Ja, Goethe! Der war doch gar nicht in Siracusa. Was macht ihr denn hier?« Giuseppe hat



Bild ganz oben | Kalkhaltige Felsformation an der Südküste Siziliens bei Porto Empedocle: die Scala dei Turchi (zu Deutsch: »Treppe der Türken«). **Bild oben links |** Der perfekt ausgebaut Radweg »Percorso Ciclistico Destra Po« in der Emilia-Romagna.

Bild oben | Zur Besichtigung der archäologischen Ausgrabungsstätte Selinunt machen wir eine kleine Radelpause.



Goethes »Italienische Reise« gelesen und weiß mehr als wir über dessen Aufenthalt in Sizilien. Der noch sehr rüstige Mann sprudelt nur so über vor Erinnerungen. Bei seiner Frau, die gerade ihre Pasta verspeist, sind diese offensichtlich verblasst. Zaghaft bittet sie Markus um ein Glas Wein, da sie ihn mit dem Kellner verwechselt, und lächelt ihn verschmitzt an. Ihr Gedächtnis hat Lücken, doch ihre Würde ist ungebrochen. Als Giuseppe sie kurz darauf auffordert: »Amore, andiamo!«, (»Meine Liebe, gehen wir!«) und sie zum Mittagsschlaf nach Hause über die Straße begleitet, beinhaltet dieses Bild für uns alles, was Giuseppe uns zuvor in dem bekann-

*»Italien ohne Sizilien macht gar kein
Bild in der Seele: hier ist erst der
Schlüssel zu allem.«*

– Johann Wolfgang von Goethe, 1787, »Italienische Reise«



ten Goethe-Zitat ans Herz legte: »Italien ohne Sizilien macht gar kein Bild in der Seele. Hier ist erst der Schlüssel zu allem.«

VOM TRUBEL DER PRIDE ZUM STILLEN ABSCHIED IN PIACENZA

Wir erradeln uns Sizilien meist nahe der Küste von Messina aus, fahren dann über den prächtigen Südosten und erreichen schließlich Palermo. Von dort aus nehmen wir dann erst einmal das Schiff. Der Weg zum Fährhafen ist ungewöhnlich, da wir mitten im Umzug der Loveparade, der »Pride Palermo«, landen. Es hämmern die Bässe, Dragqueens posieren neben muskulösen, golden glänzenden Männern, die neben Ketten nur mit einem Tigerstring leicht beschürzt sind. Mit unseren bepackten Rädern fühlen wir uns in diesem wilden Treiben für einen kurzen Moment sehr sperrig und deplatziert. Die ausgelassen feiernden Menschen begegnen uns jedoch mit großer Offenheit, nehmen uns in den Zug auf und betrachten unsere Räder wie unsere ausgefallenen Accessoires für den Festzug. Gerne würde ich mir eine Regenbogenfahne mit dem Aufdruck »Pace« (Frieden) ans Rad binden, aber die Zeit drängt und schiebt uns hinaus in Richtung Hafen.

An einem unserer letzten Morgen sitzen Markus und ich bei einem Cappuccino an der Piazza in Piacenza. Allmählich kommt Abschiedsstimmung auf. Ich suche nach einem Fazit, nach einer wesentlichen Erkenntnis, und frage Markus: »Was ist in Deutschland wirklich besser als hier? Und was können wir Deutschen besser als die Italiener, da mittlerweile auch die Züge in Italien zu meist sehr pünktlich sind?« Ich habe nicht damit gerechnet, dass Markus so prompt antwortet. »Meckern und Jammern«, meint er. ◀

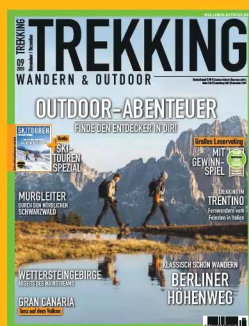


Bild ganz oben | Ein seltener Anblick: Momente mit wenig Verkehr an der Amalfiküste. **Bild oben** | Castel di Tora zählt zu den »schönsten Dörfern Italiens«. **Bild rechts** | Noto – ein Barockjuwel im Südosten Siziliens.



UNWIDERSTEHLICH.

ZEITSCHRIFTEN AUS LEIDENSCHAFT



NEU im Portfolio!

Mein Schwarzwald

Entdecken Sie unser neues Regio-Magazin!



► Jetzt einfach bequem online bestellen!
shop.msv-medien.de

Telefon: +49 7221 9521-0

**Jetzt
NEU!**
Ab sofort im
Online-Shop!

VIER MAL RADURLAUB IM RUHRGEBIET

**Zwischen Klassiker, Geheimtipp,
Bahntrassengenuss und spannendem Microabenteuer**



Bild | Die Heinrichshütte
Hattingen



Das Ruhrgebiet überrascht. Wo einst Hochöfen glühten und Zechen das Bild prägten, schlägt heute das Herz einer neuen Reiselust. Nicht jeder hat das Ruhrgebiet auf seiner Bucket-List für die nächsten Radurlaube stehen. Das Schmuttel-Image nagt noch immer stark an der Region. Wer schon mal dort war, schwärmt dagegen von den entspannten Bahntrassen, schönen Uferwegen und den schier unzähligen Sehenswürdigkeiten am Wegesrand. Denn irgendwie gibt es fast überall etwas zu entdecken und hinter jeder Kurve wartet das nächste außergewöhnliche Fotomotiv. Das radrevier.ruhr ist anders – ehrlich, überraschend, voller Gegensätze. Es verbindet den urbanen Puls einer Region im Wandel mit der Freiheit eines Fahrrades. Jede Tour wird zur Zeitreise, jeder Halt zum Moment der Entdeckung. Hier verschmelzen Vergangenheit und Zukunft, Neugier und Entspannung, Kultur und Natur. Wer Abenteuer liebt, wird hier fündig. Und wer einfach nur abschalten will, ebenso. Denn im radrevier.ruhr gilt: Der Weg ist Ziel, Erlebnis und Geschichte zugleich.

Um das Ruhrgebiet mit dem Rad zu entdecken, gibt es viele Möglichkeiten. Je nach persönlichem Geschmack ist zwischen komfortablen Hotelurlaub und abenteuerlichem Bikepacking alles machbar. Der RuhrtalRadweg gehört zweifellos zu den bekanntesten und auch beliebtesten Radwegen in der Region. 2026 feiert der Flussradweg bereits sein 20-jähriges Jubiläum. Wer meint schon alles zu kennen, wird mit der Römer-Lippe-Route weiter im Norden vielleicht einen spannenden Geheimtipp entdecken. Besonders komfortables Regioradeln – also das sternförmige Erkunden auf Tagestouren ohne viel Gepäck von einer zentralen Unterkunft aus – ermöglichen die RevierRouten im radrevier.ruhr. Deutlich abenteuerlicher kann man dagegen den Emscher Weg erleben – eine unvergessliche Übernachtung in der umgebauten Abwasserröhre inklusive. Und auch die vielen Angebote für Gravelbiker und Bikepacker versprechen besten Abenteuerspaß!



20 JAHRE RADURLAUB IN NRW – der RuhrtalRadweg

Seit 2006 gibt es den offiziellen RuhrtalRadweg. Was als etwas verrückte Idee damals zunächst von vielen belächelt wurde, gehört heute zu den Top-Produkten im Radtourismus in Deutschland. Ein Radfernweg, den jeder Tourenradler einmal in seinem Leben gefahren sein muss. Über 240 Kilometer schlängelt sich der Flussradweg entlang der Ruhr von Winterberg bis nach Duisburg. Von der Quelle im Sauerland plätschert sie zunächst als unscheinbares Bächlein, dann als kleiner Fluss und am Ende sogar als richtige Schifffahrtsstraße bis zur Mündung in den Rhein. Vom Fahrradsattel aus erleben Radfahrende diese Entwicklung des Flusses und den so oft zitierten Spannungsbogen zwischen dem ländlichen Sauerland mit herr-

lichem Mittelgebirge und extra viel Natur sowie dem gar nicht so urbanem Ruhrgebiet mit seinen schönen Treidelpfaden direkt am Wasser. Besonders im Ruhrgebiet sind viele Radelnde überrascht, wie intensiv die Natur hier die Landschaft doch prägt.

Auf einer Radreise entlang der Ruhr erleben Radreisende eine Region, die über Jahrzehnte hinweg für den Pulsschlag des Wirtschaftswunders und des industriellen Erfolges bekannt war. Vom Donnern der Eisenhammer, den vielen Stahlwerken und Steinkohlezechen ist nur wenig übriggeblieben – das, was aber heute noch da ist und am Wegesrand stolz in den Himmel ragt, kann aber eindrucksvoll auf Fotos in Szene gesetzt werden. Die heutige Industriekultur

Bild links oben | Treidelpfade direkt an der Ruhr **Bild links** | Der Baldeyensee in Essen **Bild oben** | Naturerlebnis RuhrtalRadweg

lässt sich bestens auf einer Radreise erleben. Der RuhrtalRadweg ist was Besonderes unter den Radfernwegen und genau das macht ihn so beliebt.

Leitungswasserfreundlich von der Quelle bis zur Mündung

Nach 20 Jahren gehört der RuhrtalRadweg aber noch lange nicht zum alten Eisen. Er setzt auch gerne neue Trends und ist bei vielen Dingen ein wichtiger Vorreiter für andere Flussradwege. Als deutschlandweit erster Radfernweg konnte der RuhrtalRadweg als besonders leitungswasserfreundlich zertifiziert werden. So können Radfahrende an vielen Stellen immer wieder die Fahrradflasche kostenfrei mit reinstem Trinkwasser



auffüllen. Das ist besonders in den wärmer werdenden Hochsommern ein Service, der immer mehr an Bedeutung gewinnt, nachhaltig ist und den Geldbeutel schont. Schon früh war der RuhrtalRadweg Vorreiter, wie bei der konsequenten Umsetzung vom ADFC-Zertifikat bett+bike bei allen Übernachtungsbetrieben. Radreisende können unterwegs bei Leistungspartnern also alle Services von

fahrradfreundlichen Betrieben nutzen, vom Hotel über den Campingplatz bis zur Ferienwohnung.

Und auch beim Blick in die Zukunft möchte der RuhrtalRadweg weiter Trendsetter sein und so zum Beispiel andere Zielgruppen, die das Tourenradeln bisher noch nicht für sich entdeckt haben, ansprechen. Denn der RuhrtalRadweg richtet sich nicht nur an erfahrene Tourenradler, sondern auch an Neulinge, die ihren ersten Radurlaub planen möchten. In den sozialen Medien auf Facebook, Instagram und YouTube gibt es regelmäßig Einblicke in die spannenden Projekte rund um den vier Sterne zertifizierten Radweg und vor allem einfach schöne Fotos und Videos die Lust machen, sich aufs Rad zu schwingen und in den nächsten Radurlaub zu starten. Reinschauen lohnt sich!



Bild links | Blühender RuhrtalRadweg in Olsberg

ANALOGES INFOPAKET FÜR DAHEIM:

INFO@RADREVIER.RUHR

Tel.: +49 1806 181630 (€ 0,20/pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise max. € 0,60/pro Anruf)

FÜR KOMOOT-NUTZER:

www.komoot.de/user/radrevierruhr

Die erlebnisreichsten Radfernwege
im Ruhrgebiet



Die Revierrouten im radrevier.ruhr



Die schönsten- Bahntrassen-Radwege im
Ruhrgebiet



Die schönsten Uferwege am Wasser im
radrevier.ruhr



INSTAGRAM

@radrevier.ruhr
@ruhrtal_radweg
@roemerlippe_route

WEITERE INFOS

www.radrevier.ruhr
www.ruhrtalradweg.de
www.roemerlipperoute.de
www.emscher-weg.de



RADELN IN DIE RÖMISCHE VERGANGENHEIT – die Römer-Lippe-Route

Deutlich weniger bekannt als der Ruhrtal-Radweg erfreut sich im Norden der Region die Römer-Lippe-Route einer immer größeren Beliebtheit. Zwischen Detmold und Xanten ist die Römer-Lippe-Route mit 295 Radkilometern spürbar länger als der Radweg entlang der Ruhr. Zwischen vier und sechs Radtage sollten Radelnde schon für ihren Urlaub einkalkulieren, der sich nach den ersten 30 Kilometern mit Steigungen dank einem flachen Höhenprofil leicht befahren lässt. Ergänzt werden kann diese Tour durch zwölf sogenannte thematische Wegeschleifen, welche die Hauptroute auf bis zu 480 Kilometer verlängert und die Radreisenden vom Sattel aus noch tiefer in die Themen Wassererlebnis und Römerkultur eintauchen lassen. Diese Wegeschleifen eignen sich übrigens auch für Tagesausflüge und sind

genau das Richtige für alle, die während ihres Radurlaubs im Ruhrgebiet die Römer-Lippe-Route erst einmal ausprobieren wollen.

Unterwegs auf der Route gibt es neben einer entspannenden Zeit in der Natur viele Städte zu entdecken. Hansestädte, Seenstädte, grüne Städte und historische Städte laden mit ihren Sehenswürdigkeiten, Unterkünften und Gastronomien zum Verweilen und Entdecken ein. So wird die Radtour durch fünf Regionen in Nordrhein-Westfalen zu einem intensiven Erlebnis auf zwei Rädern. Übrigens, nach dem Vorbild des RuhrtalRadwegs ist auch die Römer-Lippe-Route aktuell auf dem Weg zu einem leitungswasserfreundlichen Radweg, damit Radfahrer in den kommenden Radsaisons kostenfrei unterwegs die Trinkflasche auffüllen können.

Zwischen Wassererlebnis und Römerkultur

Die Lippe ist zwar der längste Fluss in Nordrhein-Westfalen und neigt dennoch zum Understatement: Kein mächtiger Strom und abseits von großen Metropolen, aber dennoch ein Fluss mit geschichtsträchtiger Vergangenheit. Da die Lippe nie im größeren Stil industriell schiffbar war, verläuft die Römer-Lippe-Route nicht so nah am Wasser, da es keine klassischen Treidelpfade gibt. Mit den herrlichen Lippeauen kommt das Naturerlebnis dadurch aber sicherlich nicht zu kurz. Um das Wassererlebnis entlang des Flussradwegs abzurunden, warten außerdem vier Lippefähren auf die Radreisenden. Mit eigener Muskelkraft können Radfahrende sich und ihr Rad auf die andere Sei-



Bild ganz oben | Römerpark Bergkamen **Bild oben Mitte |** Die Lippe bei Dorsten **Bild oben |** LVR-Archäologischer Park Xanten

te des Ufers bewegen – unterwegs kann die Lippe noch einmal aus einem völlig anderen Blickwinkel betrachtet werden. Besonders bedeutend sind auch die Einblicke in eine Vergangenheit bis zurück ins alte Rom. Die Lippe war lange Zeit ein bedeutender Transportweg für die Römer und eine Art Grenzfluss ihres Imperiums. Dementsprechend lagen viele Römerlager entlang der Lippe. Bedeutende Ausgrabungsstellen zieren daher die Römer-Lippe-Route und gewähren Einblicke in eine längst vergessene Zeit. Vom Hermannsdenkmal in Detmold vorbei an diversen Römerlagern und dem Römermuseum in Haltern am See bis hin zum bekannten Archäologischen Park in Xanten erleben Radfahrende intensiv die römische Geschichte.



Bild | Tiger & Turtle in Duisburg



INDUSTRIEKULTUR ERLEBEN – die RevierRouten im radrevier.ruhr

Wer als Urlauber die vielen Industriedenkmäler des Ruhrgebiets besuchen und erleben möchte, lässt sein schweres Reisegepäck lieber im Hotelzimmer. 17 RevierRouten führen als Tagestouren zwischen 30 und 70 Kilometern Länge durch eine Landschaft im Umbruch – überraschend vielseitig, inspirierend anders. Sie können leicht sternförmig zu einem spannenden Radurlaub kombiniert werden. Jede Tour präsentiert ein anderes Thema. Ob Grubenfahrt, Stahlküche, Haldenglück oder Bunte Tüte – die Ruhrpott-Klassiker sind natürlich dabei. Die RevierRouten RuheRäume, Handelswege oder Landpartie zeigen aber auch das ländliche Ruhrgebiet, das viele Besuchende so gar nicht erwarten. Urbane Energie und grüne Weite liegen hier nur wenige Pedaltritte auseinander. Die be-

liebten Bahntrassenradwege und entspannten Uferwege entlang der vielen Flüsse und Kanäle des Ruhrgebiets – und bei den Grenzgängertouren sogar darüber hinaus – sind die Basis vieler RevierRouten.

Entspanntes Radeln über alte Bahntrassen und Uferwege

Das einstige Industrieviertel war auf ein dichtes Eisenbahnnetz angewiesen und auch der Transport über die Wasserwege war ein zentrales Element in der Logistik von Waren- und Industriegütern. Mit dem Niedergang der Schwerindustrie verloren viele dieser Transportwege ihre Relevanz. Vor allem die Bahntrassen fielen für einige Jahre oder Jahrzehnte in einen wahrhaften Dornröschenschlaf. Mittlerweile wurden aber viele



ANZEIGE

radrevier.ruhr / Pascal Tömmisen



Emscher Weg / Jonas Dülberg

Bild oben | Die Kray-Wanner-Bahn in Essen

durch die Umnutzung zu Radwegen wachgeküsst und führen so Radurlauber abseits des Straßenverkehrs von einem Industriedenkmal zum nächsten. Früher rollten hier Erz und Kohle, heute rollen Reifen und Abenteuerlust. Keine andere Radregion bietet so viele Bahntrassenradwege wie das Ruhrgebiet.

Das radrevier.ruhr präsentiert diese Bahntrassenradwege als besonders erlebnisreiche Urlaubsvariante, um tief in die Geschichte des Ruhrgebiets einzutauchen. Die Erzbahntrasse verläuft zum Beispiel als wichtige Nord-Süd-Verbindung vom Westpark mit seiner Jahrhunderthalle in Bochum zum Rhein-Herne-Kanal über zahlreiche außergewöhnliche Brückenbauten und erzählt die Geschichte als wichtiger Transportweg für Eisenerze. Die Rheinische Bahn zwischen Mülheim an der Ruhr und Essen wurde auf weiten Teilen als Radschnellweg Ruhr ausgebaut und gibt Einblicke in die Zukunft der Radmobilität. Im Bochumer Süden lässt es sich heute über eine ehemalige Pferdebahntrasse – den Vorläufer einer Eisenbahntrasse – bestens radeln. Und in Lünen verläuft ein Radweg auf der ehemaligen Trasse einer Seilbahn. So erzählt am Ende jede Trasse ihre eigene Geschichte und lässt sich über ein Knotenpunktnetz auch leicht in eine Radtour einplanen.

Bei Tagestouren im radrevier.ruhr gehören aber auch die vier großen Kanäle – Rhein-Herne-Kanal, Wesel-Dateln-Kanal, Dateln-Hamm-Kanal und Dortmund-Ems-Kanal

– zu den attraktiven Radwegeverbindungen in West-Ost-Richtung. Sich nicht um die Wegweisung kümmern und einfach mal komplett den Kopf ausschalten, während man ganz entspannt am Kanal entlangradelt und den großen Schiffen auf ihrer Reise zuschaut: das Radfahren an Kanälen macht die Seele frei.

Orientierung mit Knotenpunktnetz

Die besten Radwege und spannendsten Industriedenkmäler wurden anhand eines touristischen Knotenpunktnetzes miteinander verknüpft. Leicht verständlich, klar ausgeschildert und ideal für alle, die gerne spontan entscheiden. Über 300 Knotenpunkte und 1500 Radkilometer führen durch die Region. Radeln nach Zahlen – so einfach ist die Orientierung im Ruhrgebiet. Neben einer kostenlosen Übersichtskarte im Maßstab 1:100.000 helfen auch die vielen Infotafeln an jedem Knotenpunkt, um die nächste Radetappe zu planen. Die offiziellen RevierRouten werden ausführlich im Tourenheft und natürlich auch digital vorgestellt. Bei Komoot lassen sich die Touren direkt zum Nachradeln schnell im Kanal vom radrevier.ruhr finden.

Gut schlafen, gut starten

Damit auch die Pausen stimmen, stehen entlang der Wege mehr als 170 zertifizierte bett+bike Betriebe zur Verfügung – Unterkünfte, die wissen, was Radreisende brauchen: sichere Abstellmöglichkeiten, nützliche Werkzeuge, Energienachschub am Frühstückstisch und oft auch wertvolle Insider Tipps für die nächste Etappe. Dabei reicht die Auswahl von der einfachen Herberge bis zum Luxushotel – für jeden Geschmack ist was Passendes dabei.

KLEINE MIKRO-ABENTEUER MITTEN IM POTT



– der Emscher Weg und die Entdeckertouren

Der Emscher Weg ist so etwas wie das Comeback eines ganzen Flusses – und eine Entdeckungstour zwischen Vergangenheit, Wandel und Zukunft. Auf rund 100 Radkilometern begleitet man die Emscher von ihrer Quelle am Emscherquellhof in Holzwickede bis zur Mündung in den Rhein bei Dinslaken – und erlebt dabei nicht nur die Landschaft, sondern auch den radikalen Wandel eines ganzen Systems. Einst galt die Emscher als einer der schmutzigsten Flüsse Deutschlands, ein offener Abwasserkanal, als „Köttelbecke“ ein Synonym für das Ruhrgebiet der alten Tage. Doch heute schlängelt sie sich wieder als kleine Naturoase sauber und lebendig durch Wiesen, renaturierte Auen und neue Mäander. Wer hier radelt, fährt durch die Geschichte eines Erfolgsprojekts: Die ökologische Transformation der Emscher zeigt, wie aus Altlasten Zukunft entsteht.

In Zeiten des Klimawandels und zunehmenden Starkregenereignissen wächst die Bedeutung der nachhaltigen Abwasserwirtschaft, die Radfahrende auf ihrer Tour entlang der Emscher an zahlreichen Hochwasserrückhaltebecken und neuen, mäandrierenden Flussläufen nachvollziehen können. Eine ein-

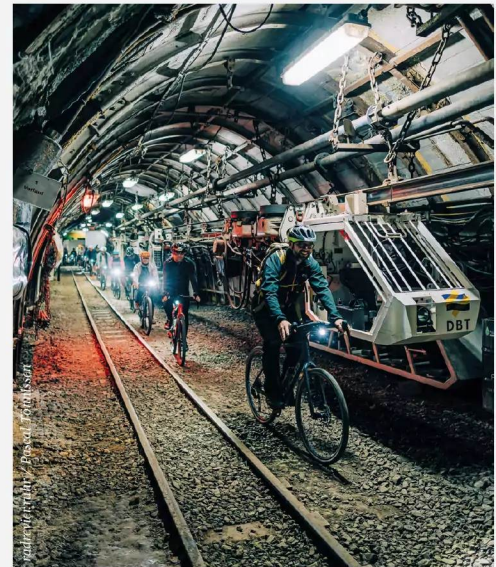


Bild links oben | Blick vom Deusenberg auf Dortmund
Bild links | Die renaturierte Emscher **Bild ganz oben |**
 Das Röhrenhotel am Hof EmscherAuen in Castrop-Rauxel
Bild oben | Exklusiv beim GravelGround: mit dem Rad
 durchs Trainingsbergwerk Recklinghausen



drucksvolle Open Air Ausstellung zur Wiedergeburt eines Flusses. Damit ist der Emscher Weg vielleicht der lehrreichste – und sicher einer der ungewöhnlichsten Flussradwege Deutschlands.

Und weil echte Abenteuer immer auch das Besondere suchen, warten entlang der Route zwei Übernachtungsorte, die nicht nur Radreisende in Staunen versetzen: das Röhrenhotel am Hof EmscherAuen in Castrop Rauxel und das Pendant im BernePark Bottrop. Hier schläft man in Betonröhren, die eigentlich mal als Abwasserkanäle konzipiert, aber heute umfunktioniert wurden zu minimalistischen Mini Suiten. Der Komfort ist bewusst reduziert, das Erlebnis dafür umso intensiver. Ideal für alle, die Radfahren als Mikroabenteuer begreifen und gern beim Bikepacking zwischen Urbanität, Natur und Pioniergeist unterwegs sind.

Auf Entdeckertour durchs Revier

Neben den Trassen und Uferwegen ziehen aber auch kleinere Wege und Trails Radfahrende raus in die Region. Auch abseits des Knotenpunktnetzes und der beliebten Touristenpfade schlummern spannende Radabenteuer.

Die Entdeckertouren des radrevier.ruhr führen auch mal über weniger bekannte und nicht so gut ausgebaute Wege. Vor allem die einzigartige Haldenlandschaft lässt sich so prima erleben. Garniert mit markanten Kunstwerken auf den Haldentops haben sich viele als bekannte und vor allem fotogene Landmarken entwickelt. Ob der Tetraeder auf der Halde Beckstraße in Bottrop, die Halde Hoheward in Herten oder die ungewöhnliche Skulptur Tiger & Turtle in Duisburg: jede Halde ist ein neues Ziel, ein Blick über ein Revier, das sich neu erfindet – und zugleich ein heißer Tipp für spektakuläre Fotos, die in keiner Fotogalerie über das Ruhrgebiet fehlen dürfen.

Durch die vielen Schotterwege und Pfade gehört das Ruhrgebiet auch zu den spannendsten Gravel-Revieren in Deutschland. Die Mischung aus schnellen Schotterpassagen, kniffligen Trails, lässigen Abfahrten und durchaus fordernden Anstiegen lässt Gravel-Hezen schnell höher schlagen. In Kombination mit einigen ungewöhnlichen Übernachtungsmöglichkeiten wie den Abwasserröhren an der Emscher, einem Bauwagenhotel oder nachgebautem Zechenstollen sind auch gefallene Mikroabenteuer bestens möglich.

Der Gravel Ground im September

Ein Höhepunkt für alle Schotterfreunde ist der Gravel Ground, das große Gravelfestival im September auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Ewald in Herten. Dann verwandelt sich das Revier in ein pulsierendes Zentrum der Schotter-Szene: Hunderte Radfahrende, verschiedenste Touren und ein Spirit zwischen gemeinsamer Leidenschaft und Freiheit auf zwei Rädern. Ehrenamtliche Guides führen kostenlos durch die Region, zeigen Lieblingsstrecken, Halden, Panoramen und versteckte Naturorte – das Ruhrgebiet von seiner sportlichsten und sicherlich auch intensivsten Seite.

Das radrevier.ruhr ist Mein Ruhrgebiet

Zwischen transformierter Industriekultur, neuen Landschaften und außergewöhnlichen Übernachtungserlebnissen ist das Ruhrgebiet längst zu einem Reiseziel für Entdeckerinnen und Genießer geworden. Mit dem Fahrrad wird die Geschichte erlebbar und das Abenteuer beginnt direkt vor der Haustür.

HOCH HINAUS

SCHWEIZER ALPENDURCHQUERUNG

Bergpass-Marathon auf der Tour »Alpine Bike 1«



Die »Alpine Bike 1« führt Radler durch die spektakulärsten Ecken der Schweizer Bergwelt. Steile Anstiege und knackige Abfahrten fordern Kraft und Können. Der Lohn: grandiose Ausblicke auf Dreitausender, türkisfarbene Bergseen und saftige Almwiesen. Eine Route der Superlative durch die Alpen!

TEXT/BILDER: **THORSTEN BRÖNNER**

Großes Bild | Obersaxen setzt sich aus mehreren Fraktionen zusammen und liegt auf einer Sonnenterrasse oberhalb des Vorderreintals.



ALPINE BIKE 1

Mit dem Bike quer durch die Schweizer Alpen – willkommen auf der »Alpine Bike 1«. Die anspruchsvolle Tour beinhaltet 21.000 Höhenmeter. Von den insgesamt 704 Kilometern verlaufen 460 auf Asphalt und 244 auf Schotter. Trails folgt man nur kurz; diese lassen sich meist gut befahren. Die Tour startet im bündnerischen Scuol und endet in Leysin oder Aigle unweit des Genfersees.



Der Trail windet sich durch das Val Mora. 2.200 Meter Höhe, eisiger Wind, klamme Finger. Mitte Juli in Graubünden fühlt sich an wie ein Hochgebirgsabenteuer pur. Während sich unten der Bach Aua da Val Mora durch sein felsiges Bett schlängelt, ist oben auf dem Trail volle Konzentration gefordert. »Bloß nicht abrutschen!«, denke ich, während Jorge, ein kolumbianischer Gravelbiker, vor mir über den Trail tanzt.

Das tief eingeschnittene Tal fügt sich perfekt in den Osten der Schweiz ein. Wanderer meiden diese lange Passage und für Motorräder ist sie gesperrt. Bereits vor 16 Jahren erklomm ich dieses Tal mit dem Mountainbike – kein anderes hat sich seitdem so tief in mein Gedächtnis eingebrannt. Höchste Zeit für eine neue Passage durch die Schweizer Alpen!

DURCH DAS HERZ DER ALPEN

Die Route »Alpine Bike 1« weist den Weg vom Untergadin bis zum Genfersee. Sie ist gespickt mit fordernden Anstiegen. Das Val Mora, eines der schönsten Täler der Schweiz, verzaubert mit seiner wilden Schönheit, die oft mit der kanadischen Wildnis verglichen wird. Je näher wir Italien kommen, desto mehr Spuren hinterlässt die Natur am Wegesrand. Nach einer kurzen Tragpassage rollen wir hinab zum türkis schimmernden Lago di San Giacomo. Dort weitet sich das Tal. Die brei-



Bild ganz oben | Die Radtour bietet jeden Tag tolle Bergbilder. Nach etwa der Hälfte der Tour geht es durch die spektakuläre Schöllenschlucht. **Bild oben |** Bergün liegt im romanischsprachigen Teil Graubündens und heißt auf Rätomanisch Bravuogn.

te Schotterpiste schlängelt sich oberhalb des Sees durch den Wald und eröffnet immer wieder atemberaubende Ausblicke auf die Bergwelt – Kanada-Feeling pur. Die ersten Biker und Wanderer kreuzen unseren Weg, bevor wir an der Hütte Ristoro Monte Scale eine wohlverdiente Pause einlegen.

Pizzoccheri, die herzhaft Buchweizennudelspezialität aus dem Veltlin, steht auf der Speisekarte. Die Wirtin serviert sie mit Kartoffeln, Gemüse und Käse – die ideale Stärkung für die nächsten Stunden im Sattel. Vor der Terrasse ziehen immer mehr Radfahrer vorbei. Sie sind auf dem Weg zum Nationalpark Stilfserjoch. Wir hingegen nehmen die Gegenrichtung, folgen der Biketour Trans-Altarezia Bike und durchqueren Livigno. Unser Tagesziel, das Ospizio Bernina, liegt in Graubünden. Die 96 Kilometer lange Etappe führt über fünf Alpenpässe, darunter mit der Forcola di Livigno der höchste, der 2.315 Meter hoch ist.

GRAUBÜNDENS CANYON

Für die Rheinschlucht wechseln wir zwei Tage später auf die Rhein-Route 2 und anschließend auf die Graubünden Bike 90. Westlich von Chur schneidet sich der Vorderrhein wie mit einem groben Brotmesser durch die Glarner Alpen und die Adula-Alpen. Die 13 Kilometer lange und bis zu 400 Meter tiefe Schlucht entstand vor rund 9.500 Jahren, als der gewaltige Flimser Bergsturz den Fluss begrub. Bis heute nagt das Wasser unermüdlich am Berg und gräbt sich immer tiefer ins Gestein.

Um 9.30 Uhr stellen wir die Bikes am Aussichtspunkt »Il Spir« (der Mauersegler) ab und steigen die wackeli-



Bild oben | Livigno ist von steilen Serpentinstraßen umgeben, die im Winter oft gesperrt sind.

Bild rechts | Das Landwasserviadukt ist seit 2008 Teil des UNESCO-Welterbes Rätische Bahn.


Bild unten rechts | Der Bergpass Kleine Scheidegg verbindet die Täler von Grindelwald und Lauterbrunnen.




TIPP DES AUTORS



SchweizMobil-App und Graubünden-Gravelbike-Routen: Die offizielle SchweizMobil-App bietet über 1.500 ausgeschilderte Routen mit Offline-Karten, Höhenprofilen und täglichen Sperrungsmeldungen. Für Gravelbiker besonders attraktiv: Graubünden präsentiert das »Menü für Radfahrer« mit elf kuratierten Touren von der Vorspeise bis zum Wochenhit, darunter die mehrtägige Trans-Grischun-Route.

 schweizmobil.ch

 graubunden.ch







ge Stahlkonstruktion hinauf. Sofort bin ich hellwach, denn hier geht es wirklich tief hinab! Die anderen Besucher starren gebannt auf die Konstruktion, als wollten sie ihre Stabilität prüfen. Doch das Modelleisenbahn-Panorama lenkt mich ab: Unten fährt ein roter Zug über eine Stahlbrücke, die sich über den türkisfarbenen Fluss spannt. Darüber ragen Felsen auf wie ein Stück zerbrochener Käse. In diese atemberaubende Kulisse tauchen wir als Nächstes ein.

Wir sausen auf dem geschotterten Doppelspurweg der Rheinschluchttour 260 hinab zum Vorderrhein. Unten trennen sich unsere Wege: Jorge nimmt den Zug zurück in die Westschweiz, während ich tiefer in die Berge vordringe, um die verborgenen Bike- und Velowege zu erkunden. Ein besonders uriges Exemplar beginnt oberhalb des Dörfchens Lumbrin. Frühmorgens geht es auf der »Alpine Bike« weiter, vorbei an Rehen, Murmeltieren und üppig blühenden Blumenwiesen. Die Passage über die

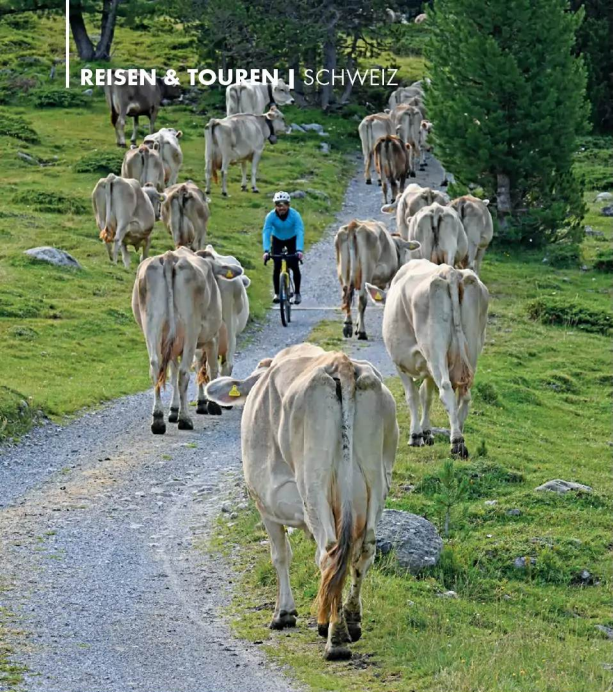
Bild oben | Gletscherblau fräst sich der Rhein durch die enge Schlucht. **Bild linke Seite** | Der Kanton Graubünden umfasst 150 Täler und über hundert Berggipfel mit Höhen von über 3.000 Metern.

Traumhaft: Die Kleine Scheidegg bietet einen spektakulären Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau – und ist zugleich ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren inmitten der eindrucksvollen Bergkulisse des Berner Oberlands.

ANZEIGE

Eis und Schnee?
Trike-Fahrer
stehen drauf

Fordern Sie gleich Ihr Liegerad-Infopaket an:
www.hpvelotechnik.com • 0 61 92 / 97 99 20



Hier geht's direkt zum
GPX-Track der Tour



Oder auf
www.wir-leben-outdoor.de
#7889 in die Suchleiste eingeben.

REISE INFOS

WICHTIGE ECKDATEN ZUR TOUR

Länge: ca. 707 km | Start: Scuol (Höhe 1.290 m)
| Ziel: Montreux (Höhe 396 m) | Tourdauer: 9 Tage

CHARAKTER

Die Tour folgt überwiegend der Route »Alpine Bike 1«. Wo diese für Gravelbikes zu unwegsam ist, wurde die Strecke entschärft. Hier geht es über die Nationalen Velorouten von Schweiz-Mobil. Die letzte Etappe führt hinter La Lecherette über den Schießplatz Petit Hongrin. Dieser ist vom 1. Juli bis 15. August trotz Militärbetrieb geöffnet. Im Juni, in der zweiten Augushälfte sowie im September und Oktober ist die Route für Radfahrer nur am Samstag und Sonntag geöffnet. An den anderen Tagen radelt man ein Stück südlicher über den Col des Mosses. Die Tour beinhaltet über 18.000 Höhenmeter, die komplette »Alpine Bike« sogar 21.000 Höhenmeter. Von den 704 Gesamtkilometern verlaufen 460 auf asphaltierten und 244 auf geschotterten Wegen.

ANREISE

Beide Streckenendpunkte erreicht man mit der SBB (sbb.ch). Unterwegs kann man an



vielen Stellen in Busse (postauto.ch) oder Bahnen umsteigen.

BESTE REISEZEIT

Die beste Reisezeit zum Radfahren in den Schweizer Alpen ist zwischen Mitte Juni und Anfang Oktober. Während im Hochsommer die blühenden Almwiesen beeindruckend, lockt der Herbst mit Indian-Summer-Farben.

UNTERKÜNFTE DES AUTORS

- Hotel Al Rom, Via Val Müstair 38, Tschiers, Schweiz
hotel-al-rom.ch
- Hotel Bernina Hospiz, Via dal Bernina 2371, Poschiavo, Schweiz
hotelberninahospiz.ch
- Hotel Weiss Kreuz Thisis, Neudorfstraße 50, Thisis, Schweiz
weisskreuz.ch
- Alpina Pension, Fontauna 32, Lumbrin, Schweiz
alpinalumbrin.ch
- Hotel Radisson Blu Reussen, Bäregasse 1, Andermatt, Schweiz
radissonhotels.com
- Hotel Belvedere Grindelwald, Dorfstraße 53, Grindelwald, Schweiz
belvedere-grindelwald.ch



- Hotel National Frutigen, Obere Bahnhofstraße 10, Frutigen, Schweiz
national-frutigen.ch
- Hotel Le Petit Relais, Alte Straße 8, Saanenmöser, Schweiz
lepetitrelais.ch
- Eurotel Montreux, Grand-Rue 81, Montreux, Schweiz
eurotel-montreux.ch

BÜCHER & KARTEN

- Reiseführer »Schweiz«; Baedeker; ISBN 978-3-575-00134-4; 27,95 Euro
- Vis-à-Vis Reiseführer »Schweiz«; Dorling Kindersley Reiseführer; ISBN 978-3-7342-0733-4; 24,95 Euro
- Reiseführer »Schweiz«; Lonely Planet; ISBN 978-3-5750-1002-5; 22,95 Euro

WEITERE INFOS

Schweiz Tourismus

Mendelssohnstr. 87, 60325 Frankfurt/Main, Deutschland
myswitzerland.com

Graubünden Ferien

Alexanderstrasse 24, 7001 Chur, Schweiz
graubuenden.ch

Berner Oberland

Thunstrasse 34, 3700 Spiez, Schweiz
berneroberland.ch

Stiftung SchweizMobil

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, Schweiz
schweizmobil.ch



Bild ganz links | Das Val Mora in Graubünden ist nur zu Fuß oder per Fahrrad erreichbar.

Bild links | Blick von der Kleinen Scheidegg auf Eiger, Mönch und Jungfrau. **Bild oben (Kreis)** | In der Schweiz bewohnen Murmeltiere steinige Almwiesen oberhalb der Waldgrenze.

Alp Sezner ist nur mit dem Zweirad oder zu Fuß machbar und dementsprechend ruhig.

WO DER TEUFEL EINE BRÜCKE BAUTE

Zur Reisemitte schlägt das Wetter um. Ich ziehe die Talschaft der Surselva hinauf. Der rätoromanische Name bedeutet übersetzt »oberhalb des Waldes«. Auf dem Oberalppass empfängt mich Sprühregen. An seinem Westfuß beginnt in Andermatt die sechste Etappe. Da der Regen erst um neun Uhr nachlässt, starte ich mit Verspätung in die Königsetappe. Wolkenfetzen hängen tief in der Schöllenschlucht und verleihen der Szenerie einen mystischen Charakter. Die Schlucht selbst gräbt sich markant in die Urner Alpen ein.

In der engen Felsschlucht spannt sich die Teufelsbrücke mit einem kühnen Bogen über die tosende Reuss. Einst war sie der Schlüssel zur Überquerung des Gotthards. Um ihren schwierigen Bau rankt sich eine Sage: Aus Verzweiflung rief der zuständige Amtsmann der Region: »Da soll doch der Teufel eine Brücke bauen!« Prompt erschien der Teufel und bot an: »Ich will euch eine Brücke bauen. Aber der Erste, der darüber gehen wird, soll mir gehören.« Die Urner willigten ein. Nach drei Tagen wölbte sich eine Brücke über die Reuss. Der Teufel wartete auf der anderen Seite auf seinen Lohn. Doch statt eines Menschen schickten die listigen Urner einen Ziegenbock hinüber und riefen: »Den magst du behalten, hier hast du die erste Seele, die die Brücke überquert!« Heute rollen Reisende mühelos über die Teufelsbrücke und ziehen weiter durch die Berge.

Meine nächste Herausforderung wartet: der Sustenpass. In mehreren Stufen windet er sich das Meiental hinauf, erst steil durch den Wald, dann offen durch Wiesen, vorbei an urigen Höfen. Mit den vielen Höhenmetern vor Augen trete ich im kleinsten Gang in die Pedale. Abseits der Straße herrscht Stille – einer der großen Vorzüge der Strecke »Alpine Bike 1« von SchweizMobil. Sie empfiehlt, die Strecke in 16 Etappen zu radeln. Doch ich packe heute zwei davon in einen Tag. Ob es wirklich eine gute Idee ist, 3.000 Höhenmeter samt Gepäck am Rad anzugehen?

Um 14 Uhr ist der 2.224 Meter hohe Sustenpass bezwungen. In der herrlichen Abfahrt zieht ein großes Straßenschild die Blicke auf sich: »Willkommen (im) Haslital – Berner Oberland«. Die vorletzte Region der Tour ist erreicht. In Innertkirchen geht es über den Fluss Aare zur zweiten Passstraße des Tages.

Bild unten | Parallel zur Passstraße der Forcola di Livigno warten steile Serpentinien.





ÜBER DIE GROSSE SCHEIDEGG INS BERNER OBERLAND

Die Große Scheidegg zählt für mich zu den schönsten Fahrten im ganzen Land. Das schmale Asphaltsträßchen windet sich in zahlreichen Kurven steil bergauf. 1.350 Höhenmeter am Stück. Vorbei am tosenden Reichenbachfall, wo Sir Arthur Conan Doyles Romanfigur Sherlock Holmes sein dramatisches Ende fand. Dann geht es über die Schwarzwaldalp und hinein ins UNESCO-Weltnaturerbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch.

Mein später Start erweist sich als Glücksfall, denn die Sonne taucht die Berge in sanftes Abendlicht. Die Straße wirft ihre Schleifen am Fuß der mächtig aufragenden Nordwand des Wetterhorns in Wald und Wiesen. Die letzten Sonnenstrahlen tasten sich über die Hänge, das Wollgras beginnt zu leuchten. Ein Stopp an einem Weiher offenbart eine geisterhafte Erscheinung im Wasser – die Erschöpfung? Nein, es ist nur mein eigener schemenhafter Schatten. Um 20 Uhr erreiche ich den Gipfel auf 1.962 Metern Höhe. Ich ziehe die Jacke an, überziehe die Knielinge und hinab geht's nach Grindelwald!

Auf den Etappen sieben und acht werden die Übergänge Kleine Scheidegg (2.061 Meter), Hahnenmoospass (1.956 Meter) und Saanenmöser (1.279 Meter) passiert. Dazwischen liegen die Ferienorte Wengen, Lauterbrunnen, Interlaken, Adelboden und Lenk. Die imposante Bergwelt hält mit Wetterhorn, Eiger, Mönch und Jungfrau dagegen. Tief unten schimmern die türkisfarbenen Seen Brienzensee und Thunersee, die beide von der Aare durchflossen werden. Von 558 Metern geht es hinauf in die Berner Alpen. Dahinter quere ich den



Bild ganz oben links | Fahrt ins Val Mora in Graubünden.
Bild ganz oben | Das Denkmal am Genfersee erinnert an Queens-Frontsänger Freddie Mercury, der seine letzten Jahre in Montreux verbrachte. **Bild oben |** Das Schloss Chillon ist eine mittelalterliche Wasserburg am Genfersee.

»Röstigraben«, also die Sprachgrenze zwischen Deutsch und Französisch.

Die Freiburger Alpen bieten erneut viel Ruhe und große Panoramen. Genau das war der Grund, warum ich vor acht Tagen am Ufer des Inns aufgebrochen bin.

FINALE AN DER RHÔNE

Jetzt rollen die Räder entlang der Rhône dem Genfersee entgegen. Offiziell endet die »Alpine Bike 1« im Winzerort Aigle. Doch bis Montreux, meiner selbstgewählten Ziellinie, sind es vom gleichnamigen Château aus nur noch 24 Kilometer. Hier weitet sich das Rhônetal Richtung Nordwesten und die Berge treten am Horizont zurück. Aber genau dort ballen sich jetzt dunkle Wolken. Das Ausrollen wird zu einem Schlusssprint.

Wasserkanaäle, Wiesen und Felder ziehen vorbei. Es bleibt kaum Zeit, die Reize des Rhône-Deltas zu genießen. Nach einem kurzen Stopp im Wald und einem weiteren am offenen See erreiche ich das Schloss Chillon, eine der Top-Sehenswürdigkeiten der Schweiz, das heute menschenleer ist. Da kaum Passanten unterwegs sind, wähle ich den verwinkelten Uferweg. Hohe Wellen schlagen ans Ufer, als wäre dies ein Meer. Das Wasser überspült den Weg und die Blumenbeete. Eine fesselnde Licht- und Wolkenstimmung zieht meinen Blick hinaus auf den Genfersee. Der Regen fällt weit draußen, ich erreiche Montreux trocken. Vor der Statue des legendären Freddie Mercury ziehe ich die Radbremsen. Diese anspruchsvolle Radreise durch die Schweiz war eine wahre Megashow. Doch ein anderes Mal heißt es wieder: »The show must go on!« ◀

LIFESTYLE. REISEN. GENUSS.

NEU LIFESTYLE | REISEN | GENUSS
REISEWELT ALPEN
MAGAZIN
www.wir-leben-outdoor.de

30 TOP-ZIELE
für Genießer und Aktivurlauber

SCHNEE-SPASS
Naturnahe Aktivitäten
Langlaufen
Skitfahren
Winterwandern
Kutschfahrten
Rodeln
+++

SÜDTIROLER SPECKFEST
Genuss-Event auf dem Kronplatz

ALLGÄUER ALPEN
Traumurlaub in Oberstdorf

SPEZIAL WELLNESS-OASEN
Die besten Adressen für Ihre Verwöhnzeit

AUF DEM DACH EUROPAS
Winterparadies Jungfrau region

FÜR SIE ENDE
Style & Komfort
Must-haves für kalte Tage und ein warmes Wohlgefühl

Momente voller Winterglück
Wo es jetzt am schönsten ist

Deutschland 5,90 €
Schweiz 10,50 CHF | Österreich 6,50 €
Italien 7,50 € | Luxemburg 6,90 €

Im Porträt: Bergdultsommelier aus Graubünden · Köstliche Rezepte: Alpine Burger (u.v.m.)

4 191107 106906

NEU
im Online-Shop

Jetzt einfach bequem online bestellen unter:
shop.msv-medien.de



IMMER AUF TOUR

DER KILOMETER-MILLIONÄR

Der unglaubliche Weg des Weltenradlers Armando Basile

Großes Bild | Startklar: Im Feuerwehrhaus von Ludwigsburg wurde Armando Basile gut bewirtet und konnte sein Zelt trocknen.

KILOMETERSTAND
1.521.000
km



Vor 42 Jahren hat der Extremradler Armando Basile das Radfahren für sich entdeckt. Zunächst kurbelt er mit der Familie durch seinen Jahresurlaub, seit der Rente haben sich die Verhältnisse umgekehrt und er verbringt die meiste Zeit im Sattel. Vor Kurzem hat Bike&Travel-Autorin Katja Goll ihn zu einem Gespräch getroffen.

TEXT/BILDER: KATJA GOLL



Wo Armando Basile sein Zelt aufbaut, entscheidet er stets spontan. Oft fährt er bis ein oder zwei Uhr in der Nacht, bevor er sich ein geschütztes Plätzchen sucht. Dass er Ende September 2025 sein Lager unter dem Dach einer Feuerwache im baden-württembergischen Ludwigsburg aufschlug, war dem anhaltenden Regen dieser Tage geschuldet. Als Basile am Morgen entdeckt wird, laden ihn die Feuerwehrleute ins Trockene ein. Und die Gastfreundschaft der Feuerwehr gewährte dem 78-jährigen Dauerradler nicht nur ein Dach, sondern auch eine warme Dusche und Mahlzeit. Den Pausentag nutzt der Deutsch-Italiener aus dem am südlichen Oberrhein gelegenen Heitersheim, um Buch zu führen. Beim Gespräch in der Feuerwache teilt er den frisch errechneten Kilometerstand mit: 1.521.000 Kilometer!

Der auch als »Kilometer-Millionär« bezeichnete Rad- und Reiseenthusiast zählt seine Fahrleistung seit 42 Jahren. 50 Kalendertagebücher hat er bereits gefüllt, in welchen jeder Tag seiner sieben Weltumrundungen und all der anderen Reisen in 80 Länder der Erde dokumentiert ist. Zudem sammelt der Ausnahmerradler Adressen und Namen von Menschen, die ihm auf seinem Weg begegneten. »Ich habe Freunde auf der ganzen Welt.«

EIN LEBEN IM SATTEL

Seit Dezember des vergangenen Jahres war er in Australien, auf Bali und in Indonesien mit dem Fahrrad unterwegs. Mitte Juni ging es nach Südfrankreich, Korsika, Sizilien, Venedig und über die Schweiz zurück nach Heitersheim, 4.096 Kilometer in 40 Tagen. Dazu standen Touren nach Paris und in die Camargue auf dem Programm sowie eine Bodenseerunde mit seiner Lebensgefährtin. All seine Touren zeichnet Basile liebevoll und detailreich in Landkarten ein. In den Karten lässt sich nicht nur die jeweilige Route ablesen, sondern auch, wo er geschlafen hat, welche Bekanntschaften er geschlossen hat oder zum wievielten Mal er in der Region unterwegs ist, hat er dort dokumentiert. 300 Karten lagern in seinem Archiv zu Hause.

Angefangen hat alles damit, dass sein Arzt ihm riet, zu schwimmen oder Rad zu fahren, weil ihn von seiner schweren körperlichen Arbeit als Maurer schon im Alter von 35 Jahren Rückenschmerzen plagten. Radfahren hat ihm eindeutig besser gefallen, denn dabei sehe man etwas von der Welt. Mit seiner Familie startete er 1983 die erste Reise nach Paris. Jedes Jahr wurden die Touren etwas länger, mal über die Alpen ans Mittelmeer, mal die Donau entlang bis ans Schwarze Meer. Der Tagesrekord der Familie liegt bei 370 Kilometern.

Mit seiner Frau bereiste er Amerika und Australien. Im gesamten Jahresurlaub wurde geradelt. Seit dem Tod seiner Frau ist Basile meist alleine unterwegs. Bei seiner siebten Weltumrundung legte er in elf Monaten 36.000 Kilometer durch 24 Länder zurück. Auf die Frage, ob er ein Lieblingsland habe, kommt die Antwort prompt: Amerika und Australien. 15 mal war er in Amerika, 13 mal in Australien. Er besitzt kein Smartphone und hat auf seinen Touren auch kein Handy dabei, obwohl er ausreichend brenzlige Situationen erlebt hat. Dazu zählen Überfälle ebenso wie Unfälle.

Basile spricht sieben Sprachen. Seine Sprachkenntnisse konnten jedoch nicht verhindern, dass er schon einige Male überfallen wurde. In Bangladesch etwa trug er durch einen Überfall Verletzungen davon, die eine Weiterfahrt unmöglich machten. Hilfe bekam er von einem Mühlenbesitzer. Als Dank schenkte Basile ihm sein Fahrrad, das nun in dessen Mühlenmuseum zu sehen ist. Das Rad ist eines von 33 Fahrrädern, die der Rad-sportler bislang gefahren hat. In der Erinnerung überwiegen die vielen guten Erfahrungen mit Menschen aller Länder. Und weil er auf seinen Reisen viele Freunde gewonnen hat, muss er immer wieder los.

Auch die Tour, auf der wir Basile getroffen haben, dient dem Besuch einer Reisebekanntschaft – und dem Oktoberfest. Im Herbst wolle er dann einige Wochen zuhause sein und Zeit mit seiner Lebensgefährtin verbringen, bevor es im Winter über Thailand, Malaysia, Indonesien und Bali wieder nach Australien geht. ◀



Bilder oben | Seine Etappen dokumentiert der Dauerradler in Kalendertagebüchern.

Bei seiner siebten Weltumrundung legte Armando Basile in elf Monaten 36.000 Kilometer durch 24 Länder zurück.

WILDSCHWEINE UND RADELNDE GURKEN

VON KÖNIGS WUSTERHAUSEN DURCH DEN SPREEWALD NACH BAUTZEN

Unterwegs in der Nieder- und Oberlausitz

Die ostdeutschen Bundesländer sind immer eine Reise wert: Sie bieten vielfältige Landschaften, herzliche Menschen, eine ausgezeichnete Küche und tolle Radwege. Bike&Travel-Autor Thomas Pfeiffer ist den Hofjagdweg bis Lübben und weiter auf dem Spreeradweg bis nach Bautzen gefahren. Besonders im Spreewald hat er sich sehr wohlfühlt: Quirlige Häfen mit geselligen Gleitboottouren wechseln sich mit bezaubernden Waldstrecken ab. Unzählige Badestellen laden auf der gesamten Tour zum Schwimmen ein.

TEXT/BILDER: **THOMAS PFEIFFER**



Großes Bild | Der Nottekanal
(hier: in Königs Wusterhausen)
ist die älteste von Menschen
schiffbar gemachte Wasser-
straße Brandenburgs.



Die Luft ist erfüllt von einer Anspannung, die nahezu greifbar scheint. Eine Schar Hunde heult aufgeregt und wartet auf das Signal. Schon ertönen die Parforcehörner, und die königliche Jagdgesellschaft beginnt die Hatz. Im Galopp schnellen die Reiter über die moos-, nadel- und blätterbedeckten Böden der Wälder.

So ähnlich muss es damals gewesen sein, denke ich mir, während ich durch den Wald radle und das nächste Schild des Hofjagdwegs sehe. Ich bin heute Morgen gestartet und schon mittendrin.

Die Parforcejagden des »Soldatenkönigs« Wilhelm I. waren ein aufwendiges Ereignis. Um das Wild über mehrere Kilometer zu verfolgen, wurden riesige Wald- und Wiesenflächen stark angepasst und verändert. Nach erfolgreicher Jagd feierte man die Heldentaten standesgemäß im Schloss Königs Wusterhausen. König Wilhelm hatte das Anwesen samt Park von seinem Vater geerbt. Er nutzte das Schloss als Herbstresidenz.

Bevor meine Tour startet, besichtige ich am Morgen das Schloss. Die Räume strahlen auch heute noch eine kühle Zweckmäßigkeit aus, die auf das Wohnen und die



Jagd reduziert ist. Neben den vielen Jagdtrophäen werden hier insgesamt 40 Bilder ausgestellt, die Wilhelm gemalt hat.

AUF DEM HOFJAGDWEG RICHTUNG SPREEWALD

Kurz nach dem Schloss radle ich seitlich des idyllischen Nottekanals aus Königs Wusterhausen heraus. Hinter Krummensee türmt sich plötzlich eine gewaltige Staubwolke vor mir auf. Der Bauer pflügt sein trockenes Feld und wirbelt dabei Staubpartikel auf. Die tagelange Hitze hat die sandigen Äcker schnell ausgedörrt, sodass bei jeder Bewegung wertvolle Böden in alle Himmelsrichtungen verweht werden. Neben dem Wirtschaftsweg stelle ich mich erst einmal in den Schatten eines Baumes und nehme einen kräftigen Schluck aus der Radflasche.

Die Routenführung verläuft im Wechsel durch große Wälder, weite Felder und verstreut liegende Siedlungen. Es gibt Abschnitte, die sich Radfahrer und Autos teilen müssen. Ortskundige berichten mir, dass es zum Feierabendverkehr oder zum Wochenende hin auch hektisch werden kann. Sie sind mit der Wegführung des Hofjagdwegs nicht gänzlich einverstanden. Als ich abends die Tagestour Revue passieren lasse, erinnere ich mich jedoch an eine entspannte Wegführung. Allerdings bin ich auch unter der Woche und tagsüber zwischen Kö-

Bild ganz oben links | Das Schloss Königs Wusterhausen ist als Museumsschloss für Besucher zugänglich. **Bild oben links |** Ein Stadtrundgang durch die Spreewaldstadt Lübben lohnt sich. **Bild oben |** Hinter Märkisch Buchholz (Landkreis Dahme-Spreewald) geht es durch ausgedehnte Wälder auf dem Hofjagdweg.



HOFGAGDWEIG & SPREERADWEIG

Der 68 Kilometer lange Hofjagdweg führt Radfahrer auf eine Reise durch die preußische Geschichte. Die Strecke verbindet die südlich von Berlin gelegene Region um Königs Wusterhausen mit dem Naturpark Dahme-Heideeseen und dem Spreewald. Start- und Endpunkt sind jeweils die Bahnhöfe in Königs Wusterhausen und Lübben. Der Spreeradweg führt auf einer Länge von 410 Kilometern von den Quellen der Spree in der Oberlausitz bis nach Berlin. Im Spreewald kreuzen sich der Hofjagdweg und der Spreeradweg bei Schlepzig, Lübben und Groß Wasserburg und verlaufen dort abschnittsweise gemeinsam.

nigs Wusterhausen und Köthen unterwegs gewesen. Am Köthener See verbringe ich die Nacht. Neben der Jugendherberge gibt es dort eine Zeltwiese.

Auf dem Weg nach Schlepzig quere ich im Inneren Unterspreewald immer wieder natürliche Fließen und künstlich angelegte Kanäle. In Schlepzig angekommen, schaue ich mir als Erstes die bekannten Spreewaldkähne an. In den flachgehenden Gleitbooten sitzen die Gäste dicht gedrängt in Reihen hintereinander. Es herrscht eine ausgelassene, entspannte Stimmung. Am Heck stakt der Fährmann oder die Fährfrau mit dem bis zu vier Meter langen Ruder das Boot voran. Einst waren die Kähne das einzige Fortbewegungsmittel im wasser- und sumpfreichen Spreewald. Mit dem Ausbau der Straßen kamen schließlich auch die Touristen und die Boote wurden zu Transportkähnen umfunktioniert. Teilweise werden sie heute noch für die Einfuhr der Ernte



oder den Gütertransport genutzt. In Lehde wird sogar die Post auf traditionelle Weise mit dem Spreewaldkahn zugestellt. Beim Spreewälder Gleitboot handelt es sich um ein immaterielles Kulturerbe: 2023 hat die UNESCO es in ihre Auflistung aufgenommen.

RADELNDE GURKEN, KALTE SUPPE UND GURKENGESCH

Die Umgebung auf dem Sattel erlebend, fällt mir auf, dass es jetzt verschiedene Radwegschilder gibt: den Hofjagdweg mit Wildschwein und Krone, den Spree-Radweg mit Spree und Brandenburger Tor und den Gurken-Radweg mit einer radelnden Gurke. Davon ist der Hofjagdweg mit 63 Kilometern die kürzeste Tour. Er endet offiziell in Lübben am Bahnhof.

Lübben liegt in der Niederlausitz in Brandenburg. Auch hier sind Schilder, Prospekte und Informationen zweisprachig. Neben der deutschen Bezeichnung »Lübben (Spreewald)« wird der Ortsname außerdem in Niedersorbisch angegeben: »Lubin (Blota)«. In der Innenstadt verkneife ich mir allerdings den Besuch einer Gaststätte – in der Hoffnung, später etwas Passendes entweder am Schloss, auf der Schlossinsel oder am Hafen zu finden. Alle Sehenswürdigkeiten sind fußläufig erreichbar. Von der Schlossinsel aus gelange ich über eine Brücke zu den Häfen »Flottes Rudel« und »Lustige

Bild ganz oben | Kahnfahrten sind eine gesellige Angelegenheit. Für ausreichend Essen und Getränke sorgen die Fährmänner und -frauen. **Bild oben |** Idyllisch: Seitlich der Spree durch weite Moor-, Wald- und Wiesenlandschaften.

Gurken«. Hier gibt es ein Informationszentrum und die Gelegenheit zum Einkehren.

Bei Sonnenschein und Weinschorle sitze ich unter einem Schirm auf der Terrasse und lasse mir die warme Luft um die Nase wehen. Nach einer kalten Spreewälder Gurkensuppe mit Sauerrahm, Dill und Leindotteröl ist noch Platz für Pasta. Als ich gefragt werde, ob ich nach dem Essen noch einen »Gurkengeist« haben möchte, muss ich passen. Bis nach Lübbenau habe ich noch einige Kilometer vor mir.

An der Spree geht es kilometerweit auf einem Damm durch eine weite Sumpf- und Wiesenlandschaft entlang. In Lübbenau schlängle ich mich später zunächst durch die belebten Straßen in Richtung Schloss. Seitlich des Schlossparks liegt ein Campingplatz, der auch



Bild oben | Das Schloss mit dem dazugehörigen Park gilt als der älteste Teil der Stadt Lübbenau.

einen Spreezugang für Wassersportler bietet. Am nächsten Morgen bin ich früh in Lübbenau unterwegs. Am Großen Spreewaldhafen herrscht schon geschäftiges Treiben: Die Gleitboote werden für den Tag vorbereitet und die Verkaufsstände mit Spreewaldgurken bestückt.

Hier geht's direkt zum
GPX-Track der Tour



Oder auf
www.wir-leben-outdoor.de
#8996 in die Suchleiste eingeben.

REISE INFOS

WICHTIGE ECKDATEN ZUR TOUR

Länge: 227 km | Start: Königs Wusterhausen | Ziel: Bautzen |
Tourdauer: 4 Tage

CHARAKTER

Die Streckentour ist meist asphaltiert. In Wäldern und Naturschutzgebieten fährt man dagegen auf festem Schotterbelag. Die Beschilderung auf dem Hofjagdweg und dem Spreeradweg ist ausreichend vorhanden und meist gut sichtbar aufgestellt. Unterwegs trifft man auf weitere Routen wie den Gurken- oder den Seeadlerradweg. Dadurch lässt sich die Gesamtstrecke auch verlängern. Im Spreewald und später in der Oberlausitzer Seen- und Teichlandschaft sind die Streckenverhältnisse familienfreundlich. Das Laden der Akkus ist in Cafés, Restaurants, Hotels oder auf Campingplätzen möglich.

AN-/ABREISE

Die Anreise ist mit dem ICE oder IC nach Berlin und von dort aus mit dem RE2 oder RE7 nach Königs Wusterhausen möglich. Die Abreise ab Bautzen erfolgt zuerst mit dem RE1, dann ab Dresden weiter mit dem ICE/IC Richtung Berlin oder Frankfurt.

BESTE REISEZEIT UND AUSRÜSTUNG

Die beste Reisezeit ist von April bis Oktober, wobei man im Frühjahr und Herbst immer wieder mit Regenschauern rechnen muss. Im Hochsommer sollte man auf ausreichenden Sonnenschutz achten, da die Strecke viel durch offene

Landschaften führt. Die Strecke lässt sich problemlos mit einem Trekkingrad, einem Gravelbike oder einem Reiserad bewältigen. Aufgrund der längeren Naturstrecken ist ein Rennrad weniger geeignet.

ÜBERNACHTUNGEN

Entlang der Strecke gibt es verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten, darunter Campingplätze, Jugendherbergen, Pensionen und Hotels. Zum Beispiel:

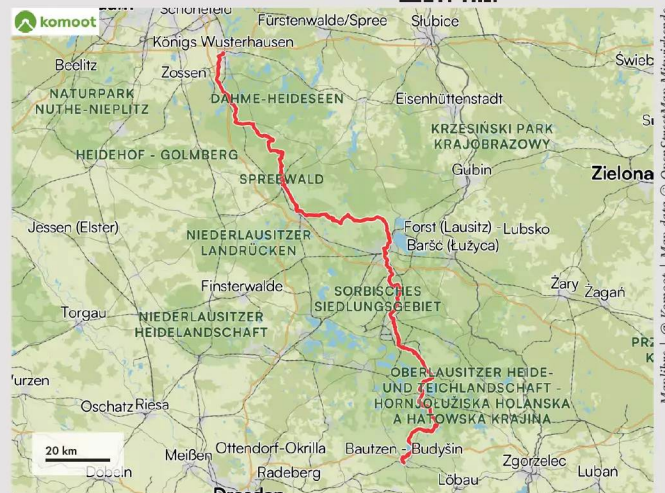
- Spreewald-Natur-Camping »Am Schlosspark«
Schloßbezirk 20, 03222 Lübbenau
Tel. +49 3542 3533
☞ spreewaldcamping-schloss.de
- Campingplatz Reck Am Olbausee
Warthaer Dorfstr. 5
02694 Malschwitz/OT Wartha
Tel. +49 5932 30674
☞ campingplatz-reck.de

LITERATUR

Radwanderkarte »Berlin Südost (mit Hofjagdweg)«; Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-7111-0303-1; 8,00 Euro; »Spreeradweg«; Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-7111-0150-1; 15,90 Euro

SEHENSWERTES

- Königs Wusterhausen: Schloss
- Schleipzig: Fährhafen, Brauerei
- Lübben: Fährhafen, Museum Schloss Lübben



- Lübbenau: Fährhafen, Schlosspark, Gurkenmeile
- Lehde: Gurkenmuseum
- Cottbus: Wendisches Museum
- Wartha: Haus der Tausend Teiche, Sorbisches Schulmuseum
- Bautzen: Altstadt, Burg, Senfstube, Bautzener Türme, Stasi-Gefängnis

WEITERE INFOS

- Hofjagdweg
☞ beste-radtouren.de/radtour-7-hofjagdweg-koenigs-wusterhausen-luebben-bhf
- Spreeradweg
☞ spreeradweg.de
- Spreewald
☞ spreewald-info.de
- Sorben/Wenden
☞ lausitz.de/de/kultur/sorben-wenden.html
- ☞ wendisches-museum.de/sorben-wenden

Reiseland Brandenburg

- TMB Tourismus-Marketing Brandenburg
☞ reiseland-brandenburg.de

Sachsen-Tourismus

- Tourismus Marketing Gesellschaft Sachsen
☞ sachsen-tourismus.de

Oberlausitz

- Marketing-Gesellschaft Oberlausitz-Niederschlesien
☞ oberlausitz.com

Niederlausitz

- Tourismusverband Niederlausitz Land e. V.
☞ niederlausitz.com

Lausitzer Seenland

- Tourismusverband Lausitzer Seenland e. V.
☞ lausitzerseenland.de



Ein Verkäufer erzählt mir auf Berlinerisch: »Det« im 16. Jahrhundert die Niederländer Gurkensamen nach Lübbenau »hergebracht hab'n«. Bald stellte sich heraus, dass die Böden und Wassermengen des Spreewalds optimal für das Wachstum der Gurken sind. Noch heute gibt es im Spreewald einige Betriebe, die Einlege- und Schälgurken kultivieren.

Nur wenige Meter weiter tauche ich über den Leier Weg tief in den Spreewald ein. Im kühlen Wald knirschen die Reifen auf dem Naturbelag, während ich durch eine zauberhafte Umgebung fahre. Die Sonne bricht überall durch das Blätterdach und lässt die verschiedenen Grüntöne erstrahlen. Immer wieder entde-

cke ich Wassersportler, die in ihren Kanus lautlos über die Fließe gleiten. Hier ist es ruhig, idyllisch und romantisch zugleich – unter dem schützenden Blätterdach fühlt man sich wie in einer anderen Welt ...

OBERLAUSITZ: TAUSEND TEICHE UND SORBISCHE KULTUR

Abends sitze ich schließlich im warmen Sand des Spremberger Stauseeufers. Wie in den ostdeutschen Bundesländern üblich, gibt es auch hier einen FKK-Bereich. Als pruder »Wessi« genieße ich den Sonnenuntergang aber lieber in Badekleidung. Wer Wasser und Schwimmen mag, wird sich auf dieser Tour wohlfühlen. Ich habe

Bild oben | Spreewald: Unter dem Blätterdach taucht man ab in eine andere Welt.

Bild rechts | Rast an der Spree kurz vor Cottbus.

Bild unten | Spreewaldgurken schmecken aus dem Fass am besten.





bereits unzählige Stege und Badestellen gesehen, an denen man sich im erfrischenden Nass vergnügen kann.

Weiter stromaufwärts passiere ich am nächsten Fahrtag die Orte Spremberg, Neustadt und Uhyst. Um den Ort Uhyst biegt sich die Spree herum, direkt dahinter erstreckt sich der Bärwalder See. Er ist ein geflutetes Tagebaurestloch und Teil des Lausitzer Seenlands.

Es bleibt wasserreich. Seitlich der sandigen Naturpiste lässt der Wind die Schilffelder rascheln. Von den Gewässern höre ich die Rufe zahlreicher Wasservögel. Der Streckenverlauf führt mich jetzt durch die wunderbare Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft. Das Biosphärenreservat ist eine historisch gewachsene Kulturlandschaft von großer Bedeutung für die Artenvielfalt und den Naturschutz. Die Landschaft ist unter anderem mit unzähligen flachen Teichen und Seen bedeckt, die größtenteils zur Aufzucht von Weiß- und Raubfischen bewirtschaftet werden.

Bild oben | Die Spree, bevor sie zum Spremberger See gestaut wird.

Für Entdecker bietet sich der Seeadlerwanderweg an, der durch die Region führt. Auch hier sind die Infotafeln zweisprachig: Deutsch und Sorbisch. Viele Orte der Heide- und Teichlandschaft haben einen slawischen Ursprung und zählen zum sorbischen Siedlungsgebiet. Innerhalb Deutschlands leben die rund 60.000 Sorben zwischen dem Spreewald in Brandenburg sowie dem Lausitzer Bergland in Sachsen. Im Zusammenleben mit der deutschen Bevölkerung, pflegen sie ihre nationalen Eigenheiten, Bräuche und Sprache. So gibt es in der sorbischen Gemeinschaft die sprachliche Unterscheidung zwischen Obersorbisch in der Oberlausitz und Niedersorbisch in der Niederlausitz.

Wartha liegt ein wenig abseits des Spreeradwegs. Hier verbringe ich meine letzte Nacht. In dem kleinen Ort gibt es einen Campingplatz, ein »Sorbisches Schulmuseum« und das »Haus der Tausend Teiche«, ein Informationszentrum zum Biosphärenreservat.

Bild unten rechts | Einzigartige Sehenswürdigkeit: die Schrotholzkapelle Sprey in der Oberlausitz.



TIPPS DES AUTORS

Spreewaldgurken sind Kult. Das eingelegte Gemüse gibt es in unzähligen Varianten, zum

Beispiel mit Knoblauch, Dill, Pfeffer oder Senf. Schauen Sie unbedingt auf die Speisekarten der Restaurants, dort gibt es Leckereien rund um die Gurke. Auf Märkten schmecken sie direkt aus dem Fass am besten. Im Museum in Lehde wird die Geschichte der Spreewaldgurke dokumentiert. Übrigens: Beim jährlich stattfindenden Spreewald-Marathon heißt es am Start: »Auf die Gurke, fertig, los!«





Bild links | Der Bärwalder See ist Teil des Lausitzer Seenlands und Sachsens größter Binnensee. **Bild oben** | In Bautzen gibt es viel zu entdecken, da sollte man sich genug Zeit nehmen – hier: die Altstadt oberhalb der Spree.



liegt in der Übergangszone zwischen Lausitzer Tiefland und Lausitzer Bergland, wo die Spree am Berg Kottmar entspringt.

Mit einer Übersichtskarte von der Touristeninformation erkunde ich Bautzen. Leider habe ich dafür nur einen knappen Tag Zeit. Die Stadt hat einiges zu bieten, da muss ich mich entscheiden. Die mittelalterliche Stadt, die Ortenburg und die Gedenkstätte Bautzen schaffe ich, ohne mich abhetzen zu müssen. Schon die Lage der Altstadt ist sehenswert. Sie wurde auf einem Felsplateau erbaut und unterhalb der Felsen fließt die Spree vorbei. Zum Abschluss meiner Tour, kurz vor der Heimreise, kehre ich in die Bautzener Senfstube ein. Die hausgemachte Senfsoße zu Blumenkohl und Kartoffeln ist ein Gedicht. Beim Verabschieden empfiehlt mir die Kellnerin noch den Bautz'ner Senfladen, der nur wenige Gassen weiter liegt. Mit einer köstlichen Erinnerung an die wunderbaren Tage in Brandenburg und Sachsen im Gepäck, spürte ich zum Bahnhof, wo der Zug Richtung Dresden hält. ◀

Übermütig tauche ich mit einem Hechtsprung ins Wasser, hole beim Auftauchen Luft und ziehe einige Bahnen im Olbasee. Es dämmt bereits, doch über den Holzsteg und die vorgelagerte Wiese finde ich mit den letzten Lichtstrahlen sicher zurück zum Zelt.

PITTORESKE ALTSTADT UND BAUTZ'NER SENF

Tags darauf rolle ich zuerst durch die ebene Teichlandschaft. Vor der Talsperre Bautzen steigt die Strecke aber von Klix über Sdier (obersorbisch Zdzěr) nach Großdubrau langsam an. Zum ersten Mal auf dieser Tour steigt mein Puls und ich atme schnell. Mit rund 203 Metern ist der Großdubrauer Rücken eine ehemalige Schotterterrasse des damaligen Elbflussbetts. Bis in die Bautzener Innenstadt bleibt es wellig. Die Stadt

Auf jeden Fall Badesachen in die Packtaschen packen! Auf der gesamten Tour laden unzählige Badestellen zum Schwimmen ein.



12
CARGOBIKES
in der großen
Übersicht

MIT **GEPÄCK** INS GLÜCK

PEDAL POWER

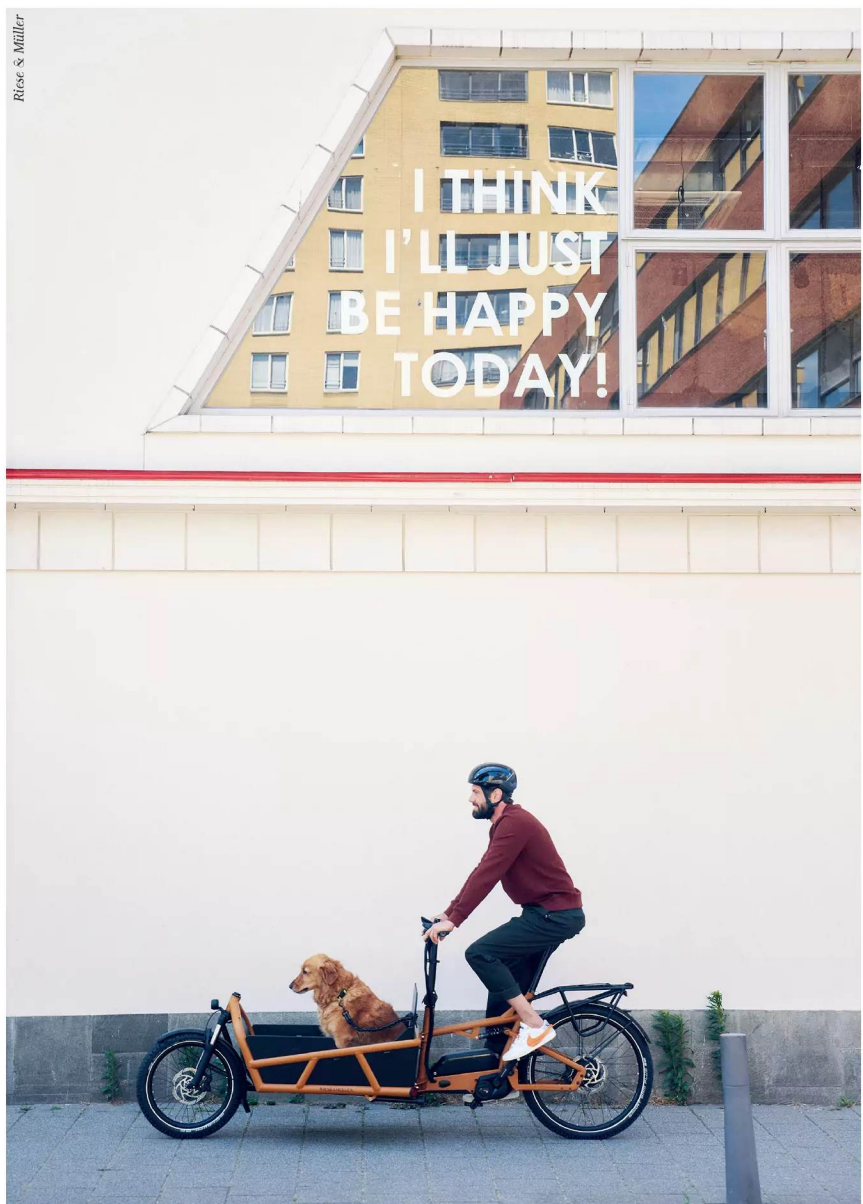
Lastenräder für die Reise

Ob Zelt, Kocher, Spielsachen, Kamera oder sogar der Hund: Lastenräder bieten reichlich Platz für alles, was das Leben unterwegs schöner macht. Denn Freiheit misst man nicht in Kilometern, sondern in Möglichkeiten – und eine große Ladefläche bietet viele davon.

TEXT: **MICHAEL HENNEMANN** / BILDER: **HERSTELLER**



Einkaufsheld, Kita-Shuttle und Kurierflitzer: Das Lastenrad gilt gemeinhin als Autoersatz für die Stadt. Noch vor wenigen Jahren waren sie reine Arbeitstiere, die zum Transport von Kindern, Getränkekisten oder Werkzeug eingesetzt wurden. Doch die technische Entwicklung der letzten Jahre hat sie zu erstaunlich vielseitigen, komfortablen und sogar reisetauglichen Gefährten gemacht. Leichte Rahmen, kräftige Motoren, stabile Komponenten und ausgeklü-



REICHWEITENRECHNER VON BOSCH

Zuladung, Gelände, Unterstützungsmodus und Gegenwind: Wer wissen möchte, wie weit der Akku unter realen Bedingungen tatsächlich reicht, kann mit wenigen Klicks im Reichweitenrechner von Bosch die realistische Distanz ermitteln:

bosch-ebike.com/de/service/reichweiten-assistent

gelte Fahrwerke haben aus den einst schwerfälligen Lasteneseeln dynamische Alltags- und Tourenräder gemacht.

Die altbekannte Frage »Wohin mit dem ganzen Gepäck?« erübrigt sich bei einem Cargobike. Anstatt mit Packtaschen und Spanngurten zu jonglieren, lässt sich alles, was mit soll – Zelt, Kocher, Kamera und mehr –, übersichtlich und bequem verstauen. Denn es gibt reichlich Platz und Zuladung.

TECHNIK, DIE FREIHEIT SCHAFFT

Wer mit einem Lastenrad auf Reisen gehen möchte, steht allerdings vor der großen Frage: Soll die Ladung vorne oder hinten platziert werden? Denn Lastenrad

Bild links | Gemeinsam durchs Gelände: Lastenräder machen das Bikepacking auch mit Kind und Gepäck zum entspannten Abenteuer. **Bild oben |** Ob Urlaub oder Alltag: Lastenräder bringen nicht nur Gepäck zuverlässig ans Ziel, sondern auch tierische Begleiter.



TIPP DES AUTORS



Ein Lastenrad mit Motor ist zwar kein Muss, aber oft ein Segen. Wer überwiegend in flachem Gelände unterwegs ist und gerne sportlich fährt, kommt auch ohne elektrische Unterstützung aus. Auf langen Etappen und in den Bergen hingegen macht der E-Motor den Unterschied. Steigungen verlieren ihren Schrecken. Der Radius wächst, aber der Spaß bleibt. Allerdings erkaufte man sich den Komfortgewinn mit höherem Gewicht und Preis. Außerdem muss unterwegs regelmäßig eine Möglichkeit zum Nachladen des Akkus vorhanden sein. Die Moral von der Geschichte: Wer sportliche Abenteuer sucht, tritt selbst in die Pedale. Wer dagegen lieber entspannt ankommen und mehr erleben möchte, greift zum Bike mit Motor.

ist nicht gleich Lastenrad. Die Vielfalt ist groß und jede Bauform hat ihre eigenen Stärken und Schwächen.

Das »Long John« ist der Inbegriff des modernen Lastenrads und für viele das urbane Transportmittel schlechthin. Die Ladung liegt vor dem Fahrer und kann entweder auf einer tiefen Ladefläche oder in einer geräumigen Transportbox zwischen Lenker und Vorderrad transportiert werden. Das sorgt für eine stabile Gewichtsverteilung und hat den Vorteil, dass das Gepäck immer im Blick ist.

Die indirekte Lenkung über ein Gestänge oder einen Seilzug erfordert allerdings etwas Eingewöhnung. Zu Beginn wirkt das Fahrverhalten etwas träge, doch nach ein paar Kilometern gewinnt man Vertrauen und das Long John entfaltet seine erstaunliche Dynamik. Trotzdem braucht es Platz: Mit einer Länge von gut 2,5 Metern ist das Abstellen nicht überall einfach und auch die An- und Abreise mit der Bahn kann zur Herausforderung werden.

In dieser Hinsicht erweist sich das sogenannte »Long Tail« als flexibler. Es ähnelt einem »normalen« Fahrrad, hat jedoch ein verlängertes, extrastabiles Heck. Der robuste Heckträger eignet sich ideal für die Mitnahme von Passagieren, er kann aber auch mühelos extragroße Packtaschen tragen. Oft gibt es als Ergänzung einen zusätzlichen Fronträger, der die Transportkapazität erweitert.

Die Stärke des Long Tails liegt in der vertrauten Fahrdynamik. Zwar liegt der Schwerpunkt meist deutlich höher als bei einem Long John, aber durch die großen Laufräder fährt sich ein Long Tail ähnlich wie ein Trekking- oder Reiserad. Auch die Suche nach einem geeigneten Abstellplatz sowie die Mitnahme in Bus und Bahn werden durch die kompakte Bauweise erleichtert. Zu-

Gazelle



dem sind Long Tails aufgrund der einfacheren Bauweise oft preislich erschwinglicher als Long Johns.

Wenn es um maximale Transportleistung geht, sind dreirädrige Lastenräder die richtige Wahl. Mit zwei Rädern vorne oder hinten bieten sie riesige Ladeflächen und eine enorme Zuladung. Zudem stehen sie auch im Stand stabil. Allerdings ist das Fahrverhalten gewöhnungsbedürftig. Moderne Modelle mit Neigetechnik kompensieren das »kippelige« Kurvengefühl zwar, sind aber technisch sehr komplex, was sich im Preis und im Wartungsaufwand niederschlägt.

REISEN OHNE VERZICHT

Die enorme Transportkapazität von Lastenrädern nimmt Druck aus der Gepäckplanung. Es muss nicht mehr abgewägt werden, ob die wärmende Fleeceweste für extrakalte Tage mitgenommen oder doch besser zu Hause gelassen wird. Auch die extradicke Komfort-Isomatte und das gemütliche Frottee-Kopfkissen für einen erholsamen Schlaf können mitgenommen werden. Es darf großzügig gepackt werden – und das mit gutem Gewissen. Denn selbst mit voller Beladung bleibt der Energieverbrauch eines Lastenrads im Vergleich zu einem Auto oder Campervan verschwindend gering.

Gerade für Familien mit Kindern ist es praktisch, wenn Proviant, Spielsachen und Campingausrüstung problemlos in der Transportbox Platz finden. Wer allein unterwegs ist, kann sogar mit einem faltboot im Gepäck auf Tour gehen, wenn er das möchte. Das Reisen mit dem Lastenrad eröffnet völlig neue Möglichkeiten. In jedem Fall ist man entschleunigt und völlig unabhängig unterwegs – ganz ohne asketischen Minimalismus. ◀

Bild oben | Cargobikes bieten Kindern eine bequeme Mitfahrgelegenheit und sind für Eltern eine stressfreie Alternative zum Auto.

Die altbekannte Frage »Wohin mit dem ganzen Gepäck?« erübrigt sich bei einem Cargobike. Alles, was mit soll – Zelt, Kocher, Kamera und mehr –, kann bequem verstaut werden.

Bild unten | Wetterfest und belastbar: Robuste Transportboxen sind ideal für Touren mit viel Ausrüstung.



Chike

INFO

Das maximale Systemgewicht gibt an, wie viel ein Lastenrad sicher transportieren kann. Es umfasst neben dem Gepäck auch das Körpergewicht des Fahrers sowie das Eigengewicht des Bikes.

Bergamont

E-Cargoville LJ Expert

Typ	Long John
Motor	Bosch Cargo Line, Gen4
Akku	Bosch PowerTube, 625 Wh
Display	Bosch Kiox 300
Schaltung	Enviolo Cargo
Bremsen	hydraulische 4-Kolben-Scheibenbremsen Magura CMe5 (180/180 mm)
Bereifung	Schwalbe Pick-Up 62-406/60-559
Beleuchtung	Scheinwerfer b+m IQ-XS, Rücklicht b+m Bergamont Special
Gewicht	ca. 29,7 kg
Max. Systemgewicht	220 kg
Preis	ab 4.799 Euro
Hersteller	bergamont.com



Der Aluminiumrahmen des Bergamont E-Cargoville LJ Expert im Long-John-Format mit 20-Zoll-Vorderrad und 26-Zoll-Hinterrad wirkt kompakt und bleibt dabei erstaunlich laufruhig. Mit wahlweise kurzer (50 x 45 cm) oder langer Ladefläche (70 x 45 cm) lässt sich das Bike flexibel an die Transportbedürfnisse anpassen. Das Zubehörangebot umfasst eine große Auswahl an Transportlösungen. Zur Verfügung stehen die robuste Alu-Box, die schützende EPP-Variante und die alltagstaugliche Baggage Box 2.0. Unterstützung liefert der Bosch Cargo Line Motor der vierten Generation mit Smart System, der mit einem 625-Wh-Akku betrieben wird. So werden selbst steile Rampen bei Vollbeladung zur Nebensache und wer ambitionierte Tagesetappen plant, kann einen optionalen zweiten Akku nachrüsten. Die tief angeordnete Ladefläche ist für eine Zuladung von bis zu 90 Kilogramm ausgelegt und der tiefliegende Schwerpunkt garantiert ein gutmütiges Handling in Kurven.

Bombtrack

Munroe Cargo

Typ	Kompakt-Lastenrad ohne Motor
Schaltung	MicroShift 2x9
Bremsen	hydraulische Scheibenbremsen Shimano BR-MT200 (160/160 mm)
Bereifung	Tenda Kranium 20x2,30"/Kenda Kwick Seven.5 27,5x2,20"
Gewicht	ca. 14,8 kg
Max. Systemgewicht	140 kg
Preis	ab 1.699 Euro
Hersteller	bombtrack.com



Das Bombtrack Munroe Cargo ist eher ein schneller City-Cruiser als ein sperriger Schwerlasttransporter. Die Radkonfiguration mit einem 20-Zoll-Vorderrad und einem 650B-Hinterrad sorgt für einen kurzen Radstand und einen tiefen Schwerpunkt. Das macht sich besonders beim Fahren mit Gepäck positiv bemerkbar. Der Rahmen überzeugt durch sein doppeltes Oberrohr. Dieses sorgt für hohe Steifigkeit und ermöglicht gleichzeitig ein Gesamtgewicht von unter 15 Kilogramm. Der in das Steuerrohr integrierte Frontträger verkraftet eine Zuladung von bis zu 30 Kilogramm. Das ist zwar keine üppige Kapazität, eröffnet aber interessante Perspektiven für minimalistische Bikepacking-Trips. Das Lastenrad ist zwar weniger für mehrtägige Touren mit vollem Campinggepäck ausgelegt, überzeugt jedoch durch seine Alltagstauglichkeit, seine kompakten Abmessungen, sein geringes Gewicht und sein Fahrverhalten, das eher an sportliche Tourenräder als an typische Cargobikes erinnert.

Ca Go

CS90 Allroad – Edition 5

Typ	kompaktes Lastenrad mit Federgabel
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	Bosch PowerPack 545 Wh
Display	Bosch LED Remote
Schaltung	Enviolo CVP Trekking Nabenschaltung
Bremsen	hydraulische 4-/2-Kolben-Scheibenbremsen Magura MT C (203/203 mm)
Bereifung	Schwalbe Smart Sam Cargo 60x406
Beleuchtung	Scheinwerfer Supernova Mini 2, Rücklicht Supernova TL3-Z
Gewicht	ab ca. 35,3 kg
Max. Systemgewicht	ca. 180 kg
Preis	ab 4.990 Euro
Hersteller	cagobike.com



BIKE&TRAVEL 1/2026

CA GO
 CS90 ALLROAD – EDITION 5

KATEGORIE KOMPAKTES LASTENRAD
 FAZIT FÜR STADT & OFFROAD

Der Ca Go CS90 Allroad – Edition 5 präsentiert sich als kompaktes Lasten-»City Utility Vehicle« mit erstaunlichem Potenzial für kleine Radabenteuer. Es gibt drei getrennte Ladezonen für das Gepäck: vorne über dem Lenker, unten im Rahmen in der Mitte sowie hinten auf dem Gepäckträger. Dadurch ist eine flexible Lastverteilung möglich. Die Allroad-Ausrichtung zeigt sich in den breiten Schwalbe-Smart-Sam-Cargo-Reifen und der SR-Suntour-Federgabel. Diese erhöhen den Fahrkomfort auf unbefestigten Strecken deutlich. Im CS90 sorgt der Bosch Performance Cargo Line Motor in Kombination mit einem 545-Wh-Akku und der stufenlosen Enviolo-CVP-Schaltung für den Antrieb. Mit einem zulässigen Gesamtgewicht von etwa 180 Kilogramm und einem Eigengewicht von über 35 Kilogramm ist die Zuladung für schwere Lasten entsprechend begrenzt. Auf mehrtägigen Touren im gemischten Terrain mit leichtem Gepäck spielt das Lastenrad aber seine Stärken aus.

Chike

E-Cargo

Typ	dreirädriges Cargobike
Motor	Shimano EP6
Akku	Shimano BT-EN606, 630 Wh
Display	Shimano SC-EN610
Schaltung	Shimano Inter 5E Di2
Bremsen	hydraulische 2-Kolben-Scheibenbremse Tektro HDT525/HDT-285
Bereifung	Schwalbe Big Apple 50-305, Schwalbe Big Ben 55-406
Beleuchtung	Scheinwerfer b+m IQ-XS E, Rücklicht Spanninga Pimento XE
Gewicht	ca. 38 kg
Max. Systemgewicht	200 kg
Preis	ab 7.199 Euro
Hersteller	chike.de


BIKE&TRAVEL 1/2026

CHIKE
E-CARGO

KATEGORIE DREIRAD-CARGOBIKE
FAZIT KOMPAKTER LASTENTRÄGER

Das Chike E-Cargo vereint die Transportstärke eines »großen Lastenrads« mit der Wendigkeit eines City-Bikes – und dank seiner Gesamtbreite von nur 73 Zentimetern meistert es selbst enge Radwege mühelos. Das gefederte Neigefahrwerk ist das Herzstück der Konstruktion. Es sorgt für ein natürliches Fahrgefühl, wodurch sich Kurvenfahrten fast wie mit einem herkömmlichen Zweirad anfühlen. Die Transportplattform ist zwischen den beiden Vorderrädern positioniert. Sie misst großzügige 94 mal 72 Zentimeter. In die Plattform eingelassene Airlineschienen dienen als Aufnahme für Spanngurte, sodass die Ladung einfach fixiert werden kann. Sperrige Gegenstände? Kein Problem! Durch die Umwandlung entsteht eine 35 Zentimeter hohe Transportbox mit einem Ladevolumen von etwa 210 Litern. Der 630-Wh-Akku bietet Energie für ausgedehnte Tagestouren, während die Motorunterstützung selbst bei hoher Zuladung und in hügeligem Gelände für ein gleichmäßiges Tempo sorgt.

Gazelle

Makki Travel

Typ	Long John
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	400 Wh (545 Wh + 300 Euro, 800 Wh + 600 Euro)
Display	Bosch Kiox 300
Schaltung	Enviolo
Bremsen	hydraulische Scheibenbremsen mit ABS (180/180 mm)
Bereifung	CST Brooklyn (20"/24")
Beleuchtung	Scheinwerfer Spanninga Axendo 60, Rücklicht Spanninga Solo
Gewicht	ab 54,5 kg (ohne Akku)
Max. Systemgewicht	250 kg
Preis	ab 6.699 Euro
Hersteller	gazelle.de



Larry vs Harry

Original Bullitt

Typ	klassisches Long John ohne Motor
Schaltung	abhängig von der gewählten Konfiguration
Bremsen	abhängig von der gewählten Konfiguration
Bereifung	Schwalbe Marathon (20"/26")
Beleuchtung	optional
Gewicht	ab 22 kg
Max. Systemgewicht	180 kg
Preis	ab 2.200 Euro
Hersteller	larryvsharry.com


BIKE&TRAVEL 1/2026

LARRY VS HARRY
ORIGINAL BULLITT

KATEGORIE LONG-JOHN-LASTENRAD
FAZIT AGIL & VIELSEITIG

Das Larry vs Harry Original Bullitt ist der Archetyp des modernen Long-John-Lastenrads. Der steife 7005-T6-Alurahmen ermöglicht ein niedriges Systemgewicht und verleiht dem Rad jene Direktheit, die man sonst nur von sportlichen Urbanbikes kennt. In Kombination mit dem Setup aus einem 20-Zoll-Vorderrad und einem 26-Zoll-Hinterrad ergibt sich ein präzises Handling: Selbst unter Last bleibt das Bike erstaunlich wendig. Dank seiner Rahmenbreite von nur 46 Zentimetern passiert das Bullitt Engstellen mit Bravour. Mit dem passenden Zubehör lässt sich die Ladefläche an den jeweiligen Einsatzzweck anpassen. Mit Alu-Boxen, einem Wetterschutzverdeck oder hohen Seitenteilen wird aus dem Kurierflitzer ein vollwertiges Reiserad. Die hohe Zuladung von bis zu 180 Kilogramm bietet dabei reichlich Spielraum. Auch bei der weiteren Ausstattung ist ein hohes Maß an Individualisierung möglich (z. B. Nabenschaltung mit Gates-Riemen oder Kettenschaltungen mit großer Kassette).

Riese & Müller

Load4 75 touring

Typ	Long John
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	PowerPack 725 Wh
Display	Bosch Purion 200
Schaltung	Shimano Deore XT, 11-Gang-Kettenschaltung
Bremsen	Tektro TRP C 2.3
Bereifung	Schwalbe Big Ben Plus 55-406/55-559
Beleuchtung	Scheinwerfer Supernova M99 Mini Pro-25, Rücklicht Supernova M99
Gewicht	ab 37,1 kg
Max. Systemgewicht	200 kg
Preis	ab 7.499 Euro
Hersteller	r-m.de



Mit dem Load4 75 touring hat Riese & Müller einen sportlichen Alleskönner im Angebot: Der markante Long-John-Rahmen mit einem kleinen 20-Zoll-Vorderrad und einem 26-Zoll-Hinterad sorgt für einen tiefen Schwerpunkt und ein überraschend agiles Fahrgefühl. Der lange Radstand sorgt für Laufruhe, während die bekannte Vollfederung von Riese & Müller Unebenheiten der Fahrbahn souverän wegsteckt und die Fahrstabilität verbessert. Das Lastenrad wird von dem Bosch Cargo Line Motor mit bis zu 85 Newtonmetern Drehmoment angetrieben. Hinzu kommen eine zuverlässige Shimano-Deore-11-Gang-Schaltung sowie ein 725-Wh-Akku, der auf Wunsch durch eine zweite Batterie zu einem 1.450-Wh-System erweitert werden kann. Das zulässige Gesamtgewicht beträgt beachtliche 200 Kilogramm. Wer gerne viel Gepäck dabei hat, findet im Load4 75 touring einen passenden Reisebegleiter – muss sich jedoch mit dem Leergewicht von fast 38 Kilogramm anfreunden.

Tern

Orox S12

Typ	Long Tail
Motor	Bosch Performance Line CX
Akku	800 Wh
Display	Bosch Kiox 300
Schaltung	Shimano Deore XT 1x12
Bremsen	hydraulische 4-Kolbenscheibenbremsen Magura MT5 (203/203 mm)
Bereifung	Schwalbe Jonny Watts 29"
Beleuchtung	Scheinwerfer Ignis Headlight, LED-Rücklicht mit Bremslichtfunktion
Gewicht	ab 34,4 kg
Max. Systemgewicht	210 kg (auf der Straße), 180 kg (im Gelände)
Preis	ab 6.799 Euro
Hersteller	ternbicycles.com



Ein Long-Tail-Lastenrad für große Abenteuer: Das Tern Orox S12 ist für Schotterpisten und Feldwege gemacht und die richtige Wahl, wenn besonders viel Ausrüstung oder Expeditionsgepäck transportiert werden soll. Mit einer Nutzlast von 100 Kilogramm ist der Heckträger ideal für große Packtaschen, Körbe oder Kindersitze. Am Steuerrohr vorne lässt sich zusätzlich ein Frontgepäckträger oder eine Transportplattform montieren. Den Antrieb übernimmt ein Mittelmotor der Performance Line CX von Bosch, der mit einer 12-fach-Kettenschaltung kombiniert ist. Dieses Duo bringt ausreichend Reserven mit, um auch steile Rampen zu bewältigen. Auch die übrigen Details hat Tern nicht aus den Augen verloren. Der robuste Zweibeinständer garantiert einen sicheren Stand und erleichtert das Beladen, die durchdachte Kabelführung sorgt für ein aufgeräumtes Cockpit und die StVO-konforme Beleuchtung sowie die Schutzbleche machen das Orox S12 alltagstauglich.

Trek

Fetch+ 4

Typ	Long John
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	Bosch PowerTube 750 Wh
Display	Bosch BSP3200 SmartPhone Grip
Schaltung	Nabenschaltung, Enviolo
Bremsen	hydraulische 4-Kolben-Scheibenbremse Tektro HD-E737 (180/203 mm)
Bereifung	Schwalbe Pick-Up, 20x2,15", 60-584
Beleuchtung	Scheinwerfer Herrmans MR8, Rücklicht Trelock LS614
Gewicht	ca. 75 kg
Max. Systemgewicht	250 kg
Preis	ab 4.999 Euro
Hersteller	trekbikes.com



Das Trek Fetch+ 4 im Long-John-Format präsentiert sich als lässiger und zugleich praktischer Zweiradtransporter. Die großzügige Frontbox des E-Cargobikes bietet Platz für bis zu fünf Kinder oder reichlich Gepäck. Vom Wocheneinkauf bis zur Campingausrüstung kann alles aufgenommen werden. Der tiefe Schwerpunkt garantiert ein sicheres Handling, auch bei Vollbeladung. Der lange Radstand sorgt für Laufruhe. Ein MIK-HD-Heckträger bietet die Möglichkeit, Packtaschen oder einen zusätzlichen Kindersitz zu montieren. Der Bosch Performance Cargo Line Mittelmotor wird von einem 750-Wh-Bosch-PowerTube-Akku mit Energie versorgt. So stehen ausreichend Power und Ausdauer bereit. Das Rad ist mit Schutzblechen, einer Lichtanlage samt Bremslicht und einem breiten Zweibeinständer umfangreich ausgestattet. Optional kann ein zweiter Akku verbaut werden. Die aufrechte Sitzposition sorgt für eine angenehme Haltung und einen hervorragenden Überblick.

Urban Arrow

Breeze

Typ	Long Tail
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	400 Wh (545 Wh +300 Euro, 800 Wh +600 Euro)
Display	Bosch Purion 200
Schaltung	Enviolo Heavy Duty
Bremsen	hydraulische 4-Kolben-Scheibenbremse Tektro T 535
Bereifung	Schwalbe Pick Up 24"
Beleuchtung	Scheinwerfer Trelock Light Hammer 80
Gewicht	ca. 35 kg
Max. Systemgewicht	200 kg
Preis	ab 5.499 Euro
Hersteller	urbanarrow.com



Mit dem Urban Arrow Breeze bringen die Lastenrad-Spezialisten aus Amsterdam ihr erstes Long Tail auf den Markt. Dank des niedrigen Rahmens und der kompakten Räder ist es einfach zu handhaben. Selbst in engen Gassen oder beim Abstellen wirkt es fast wie ein normales Citybike. Der Heckträger fasst Kinder, Rucksäcke oder Einkäufe und ist für eine Traglast von bis zu 80 Kilogramm ausgelegt. Zusätzlich steht vorne ein Gepäckträger zur Verfügung, der weitere 15 Kilogramm aufnehmen kann. Für eine ruhige Kraftübertragung sorgt die stufenlose Nabenschaltung von Enviolo. Die Suntour Mobie34 CGO Boost-Federgabel steigert den Fahrkomfort zusätzlich, indem sie Stöße und Unebenheiten abfängt. Mit Schutzblechen, Doppelständer, Lichtanlage und Rahmenschloss ist das Rad vollständig alltagstauglich ausgestattet. Auf Tour sorgt der lange Radstand für ein stabiles Fahrverhalten – selbst auf Schotter oder Feldwegen rollt das Breeze souverän dahin.

Winora

F.U.B. 2W

Typ	Long John
Motor	Bosch Cargo Line
Akku	Bosch PowerPack 500 Wh
Display	Bosch Purion
Schaltung	Shimano Nexus 5-Gang
Bremsen	hydraulische Scheibenbremse Magura CT (160/160 mm)
Bereifung	Schwalb Pick Up 55-406/55-559
Beleuchtung	Scheinwerfer Herrmans H-Black MR8 E, Rücklicht AXA BlueLine
Gewicht	ca. 64 kg
Max. Systemgewicht	200 kg
Preis	ab 5.199 Euro
Hersteller	winora.com



Das Winora F.U.B. 2W ist ein klassisches Lastenrad im Long-John-Format. Durch die Kombination aus großem Hinterrad und kleinem Vorderrad liegt der Schwerpunkt angenehm tief, was für ein berechenbares Fahrverhalten sorgt – selbst wenn schweres Gepäck an Bord ist. Die Transportbox zwischen Lenker und Frontachse bietet viel Platz für Kinder, Einkäufe oder Reisegepäck. Einen sicheren Stand garantiert der massive Zweibeinständer. Der Mittelmotor Bosch Performance CX Cargo Line sorgt für eine kraftvolle, aber fein dosierte Unterstützung. Der gute Gesamteindruck wird durch hydraulische Scheibenbremsen, eine zuverlässige Lichtanlage und Schutzbleche abgerundet. Die hohe Gesamtzuladung ist ideal für die Familienlogistik, den Großeinkauf oder das umfangreiche Urlaubsgepäck. Auf Reisen kann das F.U.B. 2W seine Stärken voll ausspielen: Der lange Radstand sorgt für Lauf-ruhe und Stabilität – auch auf Schotter oder schlechten Wegen.

Yuba

FastRack

Typ	Long Tail
Motor	Shimano E7000
Akku	Shimano Steps 500 Wh
Display	Shimano S-E7000 Display
Schaltung	Shimano Deore 10-Gang
Bremsen	hydraulische Scheibenbremsen Magura MT32 (180/180 mm)
Bereifung	Schwalbe 20x2,4"
Beleuchtung	Scheinwerfer und Rücklicht von AXA
Gewicht	ca. 34,5 kg
Max. Systemgewicht	200 kg
Preis	ab 3.199 Euro – ab Januar 2026
Hersteller	yubabikes.eu



BIKE&TRAVEL 1/2026

YUBA
FASTRACK

KATEGORIE LONG-TAIL-LASTENRAD
FAZIT FLEXIBLER GEPÄCKTRÄGER

Als vielseitiges Long Tail meistert das Yuba FastRack den Spagat zwischen Alltagstransporter und Reiselaster mit erstaunlicher Leichtigkeit. Der kompakte Alurahmen mit tiefem Einstieg verbindet hohe Zuladung mit einem intuitiven Fahrverhalten. Dank des kurzen Radstands und der 20-Zoll-Laufräder bleibt das Rad auch voll beladen wendig. Der eigentliche Clou des Rads ist das sogenannte Dual-Rack-System (DRS) am Heck. Es bietet deutlich mehr Möglichkeiten als ein klassischer Gepäckträger. So sind ohne Werkzeug vier unterschiedliche Konfigurationen möglich – je nachdem, ob Kindersitze, eine Frachtbox oder Packtaschen transportiert werden sollen. Mithilfe des DRS kann das FastRack außerdem vertikal aufgestellt und so platzsparend in Bus, Bahn oder Keller hochkant gelagert werden. Das tiefliegende Heck und der robuste Rahmen gewährleisten, dass das Yuba FastRack selbst bei schweren Lasten stabil und spurtreu unterwegs ist.

OUTDOOR BUNDLE

ENTDECKEN SIE UNSER
KENNENLERNPAKET

12 Hefte für nur **39,00€** ~~76,20€~~ **-48%**



Lernen Sie die Vielfalt unseres Verlagsprogramms kennen! Unser exklusives Kennenlernpaket bietet Ihnen die Gelegenheit, alle unsere Zeitschriften zu einem unschlagbaren Vorzugspreis zu entdecken.



► Jetzt einfach bequem online bestellen!
shop.msv-medien.de

Telefon: +49 7221 9521-0

**Jetzt
NEU!**

Ab sofort im
Online-Shop!

DÄNEMARKS WESTEN

Die geschichtsträchtige Nordseeküste erkunden

Die langen Strände Jütlands zählen zu den großen Attraktionen der Region. Auf einer Radtour lernt man aber auch die anderen Facetten dieser dänischen Feriendestination kennen – und begegnet dabei immer wieder spannenden Spuren der Vergangenheit.

TEXT: ALIKI RETTIG / BILDER: SASCHA RETTIG



Großes Bild | Im Westen Dänemarks radelt man durch viel Landschaft, aus der gern mal reetgedeckte Dächer hervorschauen.



Riesige Betonblöcke liegen über den Strand verteilt. Sie sind wuchtig, jeder ist mehrere Meter hoch. Sie sind so schwer, dass viele von ihnen halb im Sand versackt sind. Die Teile, die noch herausgucken, sind sichtbar verwittert. Regen und Wind haben ihre Spuren hinterlassen. Was hier zu sehen ist? Das sind Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg, die man bis heute an der dänischen Westküste findet – und die ein Beispiel für die unterschiedlichen, manchmal durchaus überraschenden Sehenswürdigkeiten dieser Region sind.

Wir befinden uns in Jütland, rund 150 Kilometer nordwestlich von Flensburg. Hier trifft die Nordsee auf meist flaches Land. Das allein erklärt wahrscheinlich nicht, warum die Region schon seit vielen Jahren eine überaus beliebte Urlaubsdestination mit unzähligen Ferienhäusern ist. Das liegt vielmehr an den kleinen Orten, die mit ihren Eiscafés und Boutiquen eine entspannte Gemütlichkeit ausstrahlen. Vor allem aber sind es die vielen feinen Sandstrände zwischen Blåvand und Ringkøbing, die für eine maritime und entspannte Urlaubsatmosphäre sorgen.

Mit den Rädern werden wir erwartungsgemäß zwar wenig Zeit direkt an den Stränden verbringen. Doch auch das Hinterland hat viel zu bieten, und genau das

will uns Kurt Jensen zeigen. Der Guide lebt in der Gegend und holt uns an diesem Morgen mit dem Fahrrad in Henne ab. Henne ist ein beschaulicher Ort mit einer Handvoll Restaurants und Cafés, die sich an der kleinen Hauptstraße aneinanderreihen.

ZWISCHEN DÜNEN, WIND UND WELLEN

Es dauert nur wenige Minuten, dann haben wir das Zentrum hinter uns gelassen und radeln durch die umliegenden Viertel voller Ferienhäuser. Viele davon liegen versteckt hinter Dünen. Überhaupt ist es faszinierend, wie weit sich die Sandberge in dieser Region ins Inland erstrecken. Es gibt nicht nur direkt an den Stränden Dünen, sondern wir fahren teilweise hunderte Meter durch ein sanft hügeliges Sandmeer. Radfahren können wir trotzdem bestens. Die Wege, die hindurchführen, sind breit und gut ausgebaut.

Kurz darauf kommen wir zum Flüsschen Henne Mølle, fahren ein Stück an dessen Ufer entlang und gelangen schließlich zu der Stelle, an der der Fluss in die Nordsee mündet. Er durchbricht die Dünen, weitet sich zu einem Delta aus und wird auf seinen letzten Metern von einem breiten Strand eingerahmt. Wie schön das ist! Wir steigen von den Rädern und lassen den Anblick auf uns wirken. Das Wasser plätschert. Möwen kreisen über uns. Kinder buddeln im Sand ...

Strände wie dieser gehören zu den Highlights der Region. Die Auswahl ist groß und viele von ihnen erstrecken sich über mehrere Kilometer entlang der Küste.





Bild oben | Die breiten Strände der Region lohnen sich auf der Radtour für einen Abstecher – zum Baden oder Verschnaufen.

Bild rechts | Originelle Umfunktionierung: Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg wurden zu Kunstobjekten. **Bild ganz rechts |** Auch Heideflächen prägen das Landschaftsbild.



Wenn wir nahe Feldern, Wiesen oder Koppeln unterwegs sind, müssen wir manchmal kräftig in die Pedale treten und gegen den Wind anradeln.

Manche von ihnen sind sogar für Autos freigegeben, so dass man dort über den Sand cruisen und den Sonnenuntergang direkt am Wasser genießen kann.

Eine ganz besondere Attraktion sind außerdem die bereits erwähnten Bunker. Diese »Armee aus Beton« gehörte zum Atlantikwall, den Nazi-Deutschland während der Besetzung errichten ließ, um Briten und Amerikaner abzuwehren.

Noch immer liegen unzählige dieser Brocken an den Stränden Jütlands. Viele von ihnen verfallen. Andere dagegen bekamen nahe dem Urlaubsortchen Blåvand neues Leben eingehaucht: Sie wurden vor Jahren im Rahmen von Kunstprojekten mit metallenen Köpfen und Schweifen verziert. Nun sind diese friedvollen Maultierbunker originelle Fotomotive.

Auch wir hätten Lust, unsere Radtour an einem Strand zu unterbrechen. Wie verlockend wäre es, über den Sand zu spazieren oder vielleicht sogar ins kühle Wasser zu springen! Das heben wir uns allerdings für einen anderen Tag auf und radeln erst einmal weiter. Nun geht es weg von der Nordsee, hinein ins Landesinnere.

RADFahren IN DÄNEMARKS WESTEN

Die Region im Westen Jütlands ist seit langer Zeit eine beliebte Feriendestination – auch bei Radfans. Immerhin gibt es dort zahlreiche Radrouten, die einen immer wieder in die Nähe der Nordsee führen. Manche Touren sind gut für Familien mit kleineren Kindern geeignet, andere sind länger und anspruchsvoller. Mehr Infos zu den offiziellen Radrouten bekommt man unter:

[visitvestervesthavet.de/nordsee/aktiv-sein/landschaftlich-reizvolle-fahrradtouren-fuer-die-ganze-familie-0](https://www.visitvestervesthavet.de/nordsee/aktiv-sein/landschaftlich-reizvolle-fahrradtouren-fuer-die-ganze-familie-0)

Wer keine eigenen Räder mitbringt, kann sich vor Ort welche ausleihen. Gerade in der Hauptsaison wird jedoch empfohlen, die Fahrräder rechtzeitig vorab zu reservieren. Eine Übersicht über Verleihstationen in der Region gibt es hier:

[visitvestervesthavet.de/nordsee/aktiv-sein/fahrradverleih](https://www.visitvestervesthavet.de/nordsee/aktiv-sein/fahrradverleih)



Dort ist es sehr flach, Hügel gibt es kaum. Stattdessen ist die Umgebung bedeckt mit niedrigen, knorrigen Heidegewächsen, die im Spätsommer lila-rosafarben blühen.

Womit wir allerdings nicht gerechnet haben: Auf dieser Etappe bläst uns eine steife Brise entgegen. »Bei uns kann es sehr, sehr windig werden«, hatte uns Guide Kurt vorab gewarnt. Jetzt erleben wir es selbst: Da der Wind über weite Strecken ungebremst übers Land fegt, erwischt er auch uns immer mal wieder. Er bläst von vorn und von der Seite. Das kann auf einigen Abschnitten durchaus eine Herausforderung werden. Manchmal haben wir Glück und er flaut schnell wieder ab – oder der Weg führt durch einen Birkenwald, in dem wir vor dem Wind geschützt sind. Nahe Feldern, Wiesen oder Koppeln müssen wir aber manchmal einfach kräftig in die Pedale treten und gegen den Wind anradeln.

WO SICH GESCHICHTE UND LANDSCHAFT BEGEGNEN

So wie bei dieser Tour könnten wir auch auf anderen Radstrecken die unterschiedlichen Facetten der Region



kennenlernen. Weiter im Süden ist beispielsweise der Leuchtturm Blåvandshuk Fyr ein beliebtes Ausflugsziel. Schließlich markiert er den westlichsten Punkt Dänemarks. Von dem 1899 erbauten Turm hat man außerdem einen fantastischen Weitblick über die Dünen und die Nordsee. In der Nähe lohnt auch ein Besuch des »Tirpitz-Bunkermuseums«, um mehr über die bewegte Vergangenheit der Region zu erfahren und Fotos von Mammuts zu machen.

Weiter im Landesinneren, in Oksbøl, widmet sich das »Flugt-Museum« der Geschichte der vielen Deutschen, die nach dem Zweiten Weltkrieg nach Dänemark flohen und dort eine neue Heimat fanden – eine Geschichte, die bei uns wahrscheinlich eher unbekannt ist. Einige Kilometer weiter nördlich erreicht man den Ringkøbing Fjord und die schmale Nehrung, die dort zwischen Fjord und Nordsee verläuft – ebenfalls eine beeindruckende Landschaft, die man mit Rädern gut erkunden kann.

Wir dagegen erreichen bei unserem Ausflug schon bald unser nächstes Ziel: den Filsø-See. Unser Guide fährt voraus und führt uns zu Petersholmtårnet, einem

Aussichtspunkt direkt am Ufer. Wir erblicken Gänse, Kraniche und Seeadler und hören sie schnattern, zwitschern und rufen. Aus allen Richtungen schnappen wir die unterschiedlichsten Vogellaute auf, während sich am Ufer das meterhohe Schilf im Wind wiegt. Auf den ersten Blick wirkt der Filsø so zwar wie ein gewöhnlicher See. Doch wie Kurt uns erzählt, sah es hier vor 15 Jahren noch ganz anders aus. Damals gab es noch kein Wasser, sondern nur weites Land.

Was war passiert? Eigentlich existierte der See bereits vor Tausenden von Jahren in der Steinzeit. Mitte des 19. Jahrhunderts aber pumpten die Menschen das Wasser ab. Sie wollten die Fläche trockenlegen und für die Landwirtschaft nutzen. Das gelang ihnen, und noch



Bild oben rechts | Eine köstliche Stärkung ist zur Halbzeit für die Radler vorbereitet. **Bild rechts |** Plastik am Strand sammeln und zu Souvenirs recyceln: Mit seinem Projekt »Omhu:« setzt sich Daniel Mirecki für die Natur der Region ein.

Die Region im Westen Jütlands zählt seit vielen Jahren zu den beliebten Urlaubszielen in Dänemark. Kein Wunder: Zahlreiche Routen führen hier immer wieder bis in die Nähe der Nordsee.

REISE INFOS

HENNE STRAND (TOUR 1)

Länge: ca. 15 km | Start/Ziel: Henne Strand | Tourdauer: 2 Std.

FILSØ (ROUTE 406) (TOUR 2)

Länge: ca. 21 km | Start/Ziel: Filsø | Tourdauer: ca. 2,5 Std.

RUND UM VEJERS UND KÆRGÅRD KLITPLANTAGE (TOUR 3)

Länge: ca. 23 km | Start/Ziel: Vejers Strand | Tourdauer: ca. 2,5 Std.

ANREISE

Pkw

Wer mit dem eigenen Auto reist, erreicht Dänemark über die Autobahn. Henne liegt rund 340 Kilometer nördlich von Hamburg und 330 Kilometer westlich von Kopenhagen.

Fähre

- Von Puttgarden nach Rødby (DK) bzw. Rostock-Gedser (DK) mit der Reederei Scandlines.

scandlines.de

- Von Travemünde nach Malmö (SWE) mit der Reederei Finnlines. Von dort mit dem Bus oder Zug nach Kopenhagen (DK).

finnlines.com

- Von Schweden mit der Stena Line: Göteborg (SWE) – Frederikshavn (DK).

stendline.de

Der Hafen von Frederikshavn liegt an der nordöstlichen Küste der Halbinsel Jütland im Norden Dänemarks. Innerhalb Dänemarks erreicht man alle Regionen, also auch die zahlreichen Inseln, dank Brücken und Fähren.

BESTE REISEZEIT

Mai bis September

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Region ist eine beliebte Urlaubsdestination. Daher gibt es dort auch sehr viele Übernachtungsmöglichkeiten – Hotels, Campingplätze, Ferienwohnungen sowie Ferienhäuser. Nur wenige Minuten vom Strand entfernt liegt zum

Beispiel das »Badehotel Klitgaarden«. Auf der historischen Anlage in Henne Strand findet man Einzel- und Doppelzimmer sowie geräumige Ferienwohnungen.

axelgaard.org/de

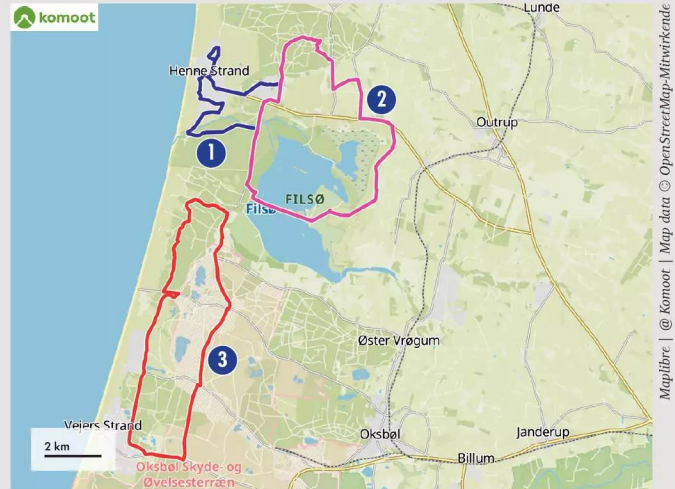
Bei »Henne Strand Camping« in Henne wiederum findet man auch gemütliche Tiny Houses und andere Glamping-spots. Von dort ist man zu Fuß schnell im Ort und am Strand.

hennestrandcamping.dk

Weiter im Inland haben sich Stinne und Kurt mit »Filsø Aktiv Naturferie« ihren Traum vom eigenen Bed & Breakfast erfüllt. Das Haus liegt im Grünen, die Zimmer sind einfach, aber gepflegt.

aktivnaturferie.dk/de/tysk-test-side

Einen guten Überblick über die vielen unterschiedlichen Optionen findet man unter: visitvesterhavet.de/nordsee/essen-schlaffen/spesen-schlaffen



KULINARIK

Fisch und Meeresfrüchte werden bei vielen Restaurants serviert. So auch bei »Høfde 4«, wo viele regionale Produkte auf den Tisch kommen. Das Restaurant liegt bei Blåvand direkt hinter dem Deich.

hofde4.dk

Bei »Sandgaarden« in Ringkøbing wiederum kann man sich durch ein mehrgängiges Fischmenü probieren.

sandgaarden.dk

Bild unten | Das Gebäude des Restaurants »Henne Kirkeby Kro«, ausgezeichnet mit zwei Michelin-Sternen, wurde bereits 1790 errichtet.

Whiskyfans sollten bei »Stauning Whisky« vorbeischauchen. Bei einer Führung erfährt man einiges zur Produktion und verkostet mehrere Whiskys.

stauningwhisky.com

Henne Kirkeby ist zwar nur ein kleiner Ort, wird aber auch gern als »Michelin-Mekka« bezeichnet. Der Grund dafür ist ein über 150 Jahre alter Gutshof, in dem sich ein mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnetes Restaurant befindet. Mit Gemüse aus dem eigenen Garten und anderen lokalen Produkten werden im »Henne Kirkeby Kro« hochklassige Menüs kreiert.

hennekirkebykro.dk/de

LITERATUR

- Reise-Handbuch »Reiseführer Dänemark«; Dumont; ISBN 978-3-6160-1671-9; 26,95 Euro
- Camper Guide »Dänemark«; Marco Polo; ISBN 978-3-5750-1652-2; 19,95 Euro
- Reiseführer »Dänemark – Nordseeküste«, Reise Know-How, ISBN 978-3-8317-979-0; 19,90 Euro

WEITERE INFOS

VisitDenmark

visitdenmark.de

VisitVesterhavet

visitvesterhavet.de

TIPP DER AUTORIN



Für Abenteuerlustige:
Der Leuchtturm Lyngvig Fyr wurde vor über 100 Jahren bei Hvide Sande erbaut und hilft noch immer Schiffen bei der Navigation entlang der Küste. Seit einigen Jahren zieht der Leuchtturm auch Abenteuerlustige an, denn mit »Team Vest« kann man sich an der Außenseite abseilen. Zuerst läuft man 280 Stufen hoch, dann geht es am Seil und auf direktem Weg 36 Meter in die Tiefe. Wer traut sich?

📄 ringkobingfjord-museer.dk/de/museer/lyngvig-fyr/ooplevelser/rappelling



Bild oben | Ein sehnsuchtsvoller Blick Richtung Strand ..., doch erst einmal wird weitergeradelt. **Bild rechts** | Es werden auch ein paar Waldabschnitte durchfahren.

vor einigen Jahrzehnten befand sich auf dem Areal eine riesige Schweinefarm. 2010 kaufte dann allerdings eine gemeinnützige Umweltstiftung das Gebiet auf, um den früheren See wiederherzustellen.

Es war eines der größten Renaturierungsprojekte Dänemarks – das überraschenderweise nur rund zwei Jahre dauerte, bis eine über 900 Hektar große Fläche wieder geflutet war. Wie Kurt berichtet, wurden dort seitdem über 200 verschiedene Vogelarten gesichtet. Außerdem ist der Filsø mit seinen zahlreichen Pflanzenarten einer der artenreichsten Seen des Landes geworden. Drumherum liegen Wiesen, Feuchtgebiete und Heideflächen, in denen unter anderem Brutvögel, Rehe und Hirsche leben.

Ganz in der Nähe unseres Stopps führt ein schmaler Damm quer durch den See. Er ist für Autos tabu, man darf nur zu Fuß oder mit dem Rad hinüber. Also fahren auch wir in gemächlichem Tempo darüber hinweg. Neben uns schwappt das Wasser an die Steine. Kraniche staksen am Ufer entlang, am Himmel kreisen Seeadler und auf dem Wasser schwimmen Gänse. Als wir kurz darauf das gegenüberliegende Ufer erreichen, zeigt Kurt mit seinem Finger auf das umliegende Land. »Genau hier befand sich früher übrigens die Schweinefarm«, erzählt er. Was sich hier alles verändert hat! Und wie viele Spuren der bewegten Geschichte sich bei den Radtouren in der Region entdecken lassen – von den Stränden bis ins Inland! ◀



MIT **SALZ** IN DER LUFT

ELBERADWEG NORD



Großes Bild | Die Brückenruine bei Dömitz gilt als Symbol der deutschen Teilung und der Geschichte des Kalten Kriegs.

Von der Nordsee stromaufwärts – Deiche, Weite und Horizonte

Die Nordsee schickt Salz und Rückenwind. Cuxhaven markiert den Auftakt einer Reise, die Radler tief ins Binnenland führt. Der Strom zieht zwischen Deichen hindurch, wo im Alten Land die Obstbäume blühen. In Hamburg pulsiert das Leben, dahinter fließt die Elbe breit durch die Ebene. Wer früh in der Saison startet, hat die Wege für sich allein. Auf dem nördlichen Abschnitt begleiten einen Weite und Stille bis Wittenberge.

TEXT/BILDER: **THORSTEN BRÖNNER**



Rückenwind! Die Nordsee schickt ein Abschiedsgeschenk: Mit kräftigen Böen schiebt der Westwind mein gepacktes Rad landeinwärts. 11. April, Vorsaison – die perfekte Zeit. In Cuxhaven trete ich in die Pedale und folge dem Strom. Keine Höhenmeter, dafür endlose Deichkronen, die sich wie grüne Bänder durch das flache Land ziehen.

MIT RÜCKENWIND DURCH DIE ELBMARSCHEN

Die ersten Kilometer rollen wie von selbst. Links glitzert die Elbe, während sich rechts frisch ergrünte Wiesen ausbreiten. Auf dem Deichradweg fliege ich dahin, während die Giganten der Weltmeere an mir vorbeiziehen. Bunte Container türmen sich haushoch auf dem Deck. »Ever Forever« lautet der Name des Schiffes – »immer für immer«. Eine passende Metapher für den Elberadweg, eine der beliebtesten Routen Deutschlands, deren Anziehungskraft ungebrochen ist. Die folgenden Etappen offenbaren die Besonderheit dieser Strecke: ein ständiger Wandel zwischen Natur, urbanem Leben und malerischen Dörfern.

Plötzlich explodiert der Horizont. Hunderte Weißwangengänse erheben sich mit Geschnatter, kreisen über den Wiesen und lassen sich schließlich weiter hinten nieder. Die Elbmarschen sind ihr Rastquartier. Hier pausieren Tausende Vögel auf dem Zug zwischen ihren arktischen Brutgebieten und den Überwinterungsplätzen.

Frischer Wind treibt mich durch Otterndorf, vorbei an reetgedeckten Höfen und verschlafenen Dörfern.



ELBERADWEG NORD

Der »nördliche Abschnitt« des Elberadwegs führt auf etwa 340 Kilometern von Cuxhaven (Niedersachsen) bis Wittenberge (Brandenburg). Die Route folgt größtenteils dem Elbdeich und führt durch Orte mit reetgedeckten Fachwerkhäusern. Unterwegs öffnet sich zudem der Blick auf weite Obstplantagen, stille Wiesen und sanfte Auen. Und mittendrin setzt ein spannender Kontrast einen besonderen Akzent: Hamburg, das quirlige »Tor zur Welt«.



Bild ganz oben | Die Nordseeküste Niedersachsens gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer mit einer Fläche von rund 345.000 Hektar. **Bild oben** | Die Elbe in Richtung Hamburg bildet seit Jahrhunderten eine der bedeutendsten Schifffahrtsrouten Mitteleuropas für den Seehandel. **Bild rechts** | Der historische Stadtkern von Stade zählt zu den besterhaltenen Altstädten Norddeutschlands mit über 460 denkmalgeschützten Gebäuden.

Nach 90 Kilometern taucht Stade auf. Am Hansehafen reihen sich Giebelhäuser aneinander. Im Hafenbecken spiegeln sich die Fachwerkhäuser, deren Fassaden von Wohlstand und Handelsmacht erzählen. Die Nachmittagssonne bricht durch die Wolken und malt Licht auf die Backsteinmauern. Im Alten Hafen dümpeln Traditionsschiffe. Zeit für eine Pause.

WENN MILLIONEN BÄUME BLÜHEN

Hinter Stade entfaltet die Obstblüte ihre ganze Schönheit. Das Alte Land, Europas größtes zusammenhängendes Obstanbaugebiet, präsentiert sich in voller Blüte. Auf 10.700 Hektar gedeihen hier Millionen von Apfel-, Kirsch- und Birnbäumen, die ihre Blütenpracht in den Himmel recken. Der Duft hängt über den Plantagen. Hofläden am Wegesrand locken mit Apfelsaft und Marmelade.

Fachwerkhäuser ducken sich hinter hohen Deichen. Ihre Reetdächer und die verzierten Prunkportale zeugen von vergangenem Wohlstand. Holländische Siedler machten das Marschland ab dem 12. Jahrhundert fruchtbar und prägten die Architektur dieser prächtigen Höfe.

In den Vorgärten explodieren Magnolien und Tulpen. Der Asphaltweg klebt bei Jork auf der Deichkrone wie ein Band. Links rauscht der Strom, rechts grasen Schafe auf saftigen Wiesen. Ozeanriesen schieben sich stromaufwärts, manche sind so lang wie drei Fußballfelder.

In Finkenwerder umrunde ich das Airbus-Gelände. Über die Alte Süderelbe geht es zu den Landungsbrücken. Am Nachmittag erreiche ich die Hafenfähre 62, schiebe mein Gravelbike an Bord und fahre mit dem roten Schiff, auf dem »Wir sind Hamburg« steht, weiter. Eigentlich wäre mein Timing perfekt, denn jetzt sollte die Sonne die Überfahrt mitten im Hamburger Hafen in goldenes Licht hüllen. Doch stattdessen breitet sich eine dichte Wolkendecke aus und taucht alles in ein gedämpftes, melancholisches Grau.

Trotz des fehlenden Sonnenlichts entfaltet sich eine beeindruckende Kulisse. Am Terminal Burchardkai liegen Containerschiffe vor Anker, deren Decks bis oben hin mit bunten Containern beladen sind. Hafenkräne ragen wie industrielle Riesen in den Himmel und zeu-



Entlang der Elbe erstrecken sich einige der reizvollsten Flusslandschaften Deutschlands. Außerdem führt der Elberadweg zum »Tor zur Welt« nach Hamburg. Für Radreisende bedeutet das: ein abwechslungsreicher Mix aus Kultur, Wasserblicken und urbanem Flair.



Bild oben | Die historischen Gassen von Lauenburg führen steil bergauf zwischen den restaurierten Bürgerhäusern.

später wird. Nach 136 Kilometern checke ich müde in der radlerfreundlichen Seemannsmission Altona ein. Der erste Tag auf dem Elberadweg: geschafft!

UNTERWEGS MIT DEM WEGEEXPERTEN

Um sieben Uhr morgens stehe ich vor der Hauptkirche Sankt Michaelis. Der 132 Meter hohe Kirchturm, den die Hamburger »Michel« nennen, gilt als Wahrzeichen der Hansestadt. Nach wenigen Minuten hält Stefan Kayser mit seinem Gravelbike neben mir. Sein wertvoller Ratschlag vor dem Tourstart lautete, den Radweg entgegen der Fließrichtung der Elbe zu fahren. Mit Rückenwind radelt es sich leicht. Stefan betreut den Elbeabschnitt Nord und ist daher der beste Ratgeber. Heute will er mich bis Lauenburg begleiten.

Als wir in die Speicherstadt radeln, kommt kurz die Sonne heraus. Am Morgen zeigt das Thermometer neun Grad, für den Nachmittag sind achtzehn Grad bei Sonne angesagt. Nicht schlecht für April im Norden. Die seit 2015 zum UNESCO-Welterbe zählende Speicherstadt spiegelt sich in den Fleeten. Wir fahren zur Elbphilharmonie und folgen dem Radweg entlang des Flusses. Imposant thront die 110 Meter hohe gläserne Welle auf dem alten Kaispeicher A.

gen von der Bedeutung dieses Handelshafens. Die zahlreichen Lichter an den Schiffen und Kränen schaffen in der grauen Dämmerung eine angenehme, warme Atmosphäre. Sie mahnen, dass die Tage im April kurz sind. Ich habe eine gute Lichtanlage dabei, sodass ich auf den kommenden Etappen sicher unterwegs bin, wenn es mal

Schifferstadt Lauenburg/Elbe

Historisches Fachwerk
Kopfsteinpflastergassen
Schifferstadt-Charme
Elbe & Schifffahrten
Kultur & Tradition

www.lauenburg-tourismus.de
04153-5909 220

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

 [Schifferstadt Lauenburg/Elbe](https://www.facebook.com/SchifferstadtLauenburg/Elbe)



[schifferstadt lauenburg | elbe](https://www.schifferstadt-lauenburg-elbe.de)





Hier geht's direkt zum
GPX-Track der Tour



Oder auf
www.wir-leben-outdoor.de
#1282 in die Suchleiste eingeben.

REISE INFOS

ELBERADWEG NORD

Länge: ca. 340 km | Start: Cuxhaven | Ziel: Wittenberge | Tour-
dauer: 5-6 Tage

CHARAKTER

Die Strecke führt nahezu durchgehend flach durch das Norddeutsche Tiefland entlang der Elbe und über Deiche. Asphaltierte Radwege und gut befestigte Wege dominieren den Streckenverlauf. Einige Abschnitte verlaufen über Nebenstraßen und teilweise auf Kopfsteinpflaster.

ANREISE

Von vielen deutschen Städten aus gibt es gute Zugverbindungen über Hamburg nach Cuxhaven. Nach der Tour kann man von Wittenberge aus mit der Bahn zurückreisen. Wittenberge liegt an der Strecke Hamburg-Berlin. Eine Alternative ist der Fernbus, der beide Orte günstig anfährt.

BESTE REISEZEIT

Der April und der Oktober sind ideal für alle, die Ruhe suchen. Die Monate Mai bis Juli punkten mit maximaler Tages-

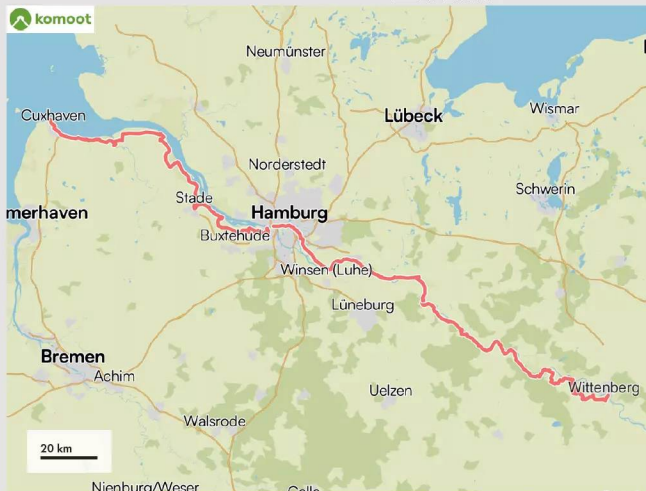
länge und meist gutem Wetter. Aber auch im August und September lässt sich der Elberadweg noch genussvoll und entspannt erkunden.

UNTERKÜNFTE DES AUTORS

- havenhostel Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Straße 16,
27472 Cuxhaven
Tel. +49 4721 66700
havenhostel.de/de/cux
- Deutsche Seemannsmission Hamburg-Altona e.V.
Große Elbstraße 132, 22767 Hamburg
Tel. +49 40 306220
seemannsmission-altona.org
- Pension »Zum goldenen Anker«
Elbstraße 11, 19322 Wittenberge,
Tel. +49 174 1444040
pensionanker.com

BÜCHER & KARTEN

- »Elberadweg Handbuch 2025«,
kostenlos bestellbar unter:



Elberadweg.de

- bikeline-Radtourenbuch »Elbe-Radweg 2 – Von Magdeburg nach Cuxhaven«; Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-7111-0239-3; 16,90 Euro
- Radreiseführer »Elberadweg – Cuxhaven – Bad Schandau«; Kompass-Karten; ISBN 978-3-9912-1422-9; 16,95 Euro
- »Die ultimativen Flussradwege in Deutschland«; Bruckmann Verlag; ISBN 978-3-7343-2995-1; 29,99 Euro
- »Radelzeit auf dem Elberadweg«;

Dumont; ISBN 978-3-6160-3276-4;
18,95 Euro

WEITERE INFOS

Koordinierungsstelle Elberadweg Nord

c/o Herzogtum Lauenburg Marketing
und Service GmbH
Elbstraße 59
21481 Lauenburg/Elbe
Tel. +49 4542 856862
elberadweg.de



Damnatz liegt im Biosphärenreservat Elbtalaue in der östlichen Lüneburger Heide. Vom Elbdeich aus hat man einen wundervollen Ausblick auf die Auenlandschaft zwischen Elbe und Elbdeich.

Am Stadtrand zischt es – Stefan hat einen Platten. Das Timing stimmt, denn wir erreichen einen Rastplatz des Elberadwegs mit Reparaturset. Während Stefan den Schlauch flickt, erzählt er von seiner Arbeit und dem Flussradweg. Dieser ist in vier Teile gegliedert: Tschechien, Süd, Mitte und Nord.

Beim Zollenspieker, weit draußen auf dem Land, setzen wir mit der kleinen Fähre zum Südufer über. Bereits nach wenigen Minuten sind wir auf der anderen Seite und folgen der leicht erhöhten Straße Richtung Osten. Unser Blick fliegt voraus der Elbe entlang. Rundum breitet sich Marschland aus, das von Entwässerungsgräben und Weiden durchzogen ist. In Lauenburg trennen sich unsere Wege. Stefan muss zurück ins Büro, während ich weiter die Elbe hinaufziehen möchte. Die Stadt mit ihren Fachwerkhäusern thront auf einem Geesthang über dem Fluss. Hier mündet der Elbe-Lübeck-Kanal in den Strom. Von meinen Fahrten entlang des Eisernen Vorhangs und auf der Alten Salzstraße kenne ich die Gegend gut. Der Elberadweg ist eine Fernroute und verbindet verschiedene Routen miteinander.

ZWISCHEN ALTARMEN UND AUENWÄLDERN

Hinter Lauenburg zeigen sich die Altarme des Flusses, die sich heute als langgestreckte Seen beiderseits des Stroms gruppieren. Über Jahrtausende hinweg hat die Elbe hier ihr Bett verlegt und diese stillen Gewässer hinterlassen. Seerosen bedecken ihre Oberfläche, Grau-



TIPP DES AUTORS



Die Reise kann man gut in Bremen beginnen und dem Weser-Radweg auf seinem letzten Abschnitt nach Norden folgen. Neben Bremerhaven mit seinen Kais und spannenden Museen lockt die Weite des Wattenmeeres. Wenn man diesem folgt, ist bald Cuxhaven erreicht.

weserradweg-info.de

Bild oben ganz links | Die Speicherstadt Hamburg steht seit 1991 unter Denkmalschutz und ist seit 2015 UNESCO-Welterbe.

Bild oben Mitte | Die Elbe durchzieht eine Auenlandschaft mit Weideland und naturnahen Uferzonen. **Bild oben rechts |** Das Alte Land liegt im Elbmarsch und wurde seit dem 12. Jahrhundert durch niederländische Siedler kultiviert und eingedeicht.

reier lauern reglos am Ufer. Bei Artlenburg grüßt eine Windmühle. Hinter den roten Backsteinmauern wird noch heute Getreide gemahlen.

In Hohnstorf klappern die Störche zur Begrüßung. Die aus ihren Winterquartieren zurückgekehrten Weißstörche ziehen hier ihre Jungen groß. Südlich von Bleckede steht ein Melkhaus aus rotem Backstein, das an die Milchwirtschaft in Niedersachsen erinnert. Heute lädt es Radfahrer und Wanderer zur Rast ein.

Bei dem Dorf Radegast erklimmt die Radroute mehrere niedrige Hügel der Geest. Nach den flachen Kilometern seit Hamburg ist das eine willkommene Abwechslung. Von oben hat man einen schönen Blick über die Elbniederung. Die Wiesen leuchten im Frühlingsgrün und Bäume sowie Büsche treiben frisch aus.


In Bleckede gönne ich mir eine Pause. Von einem Café aus schweift der Blick auf die roten Ziegeldächer der Altstadt. Die Fachwerkhäuser leuchten in den Farben Rot, Gelb und Blau. Die Kirchturmspitze ragt empor, dahinter breitet sich die Flusslandschaft aus. Ehrwürdig wacht das Schloss aus dem 13. Jahrhundert über die Elbfähre. Jetzt ist ein Teller Nudeln fällig, denn meine Beine brauchen neue Energie für den restlichen Tag.

DURCH DAS BIOSPHÄRENRESERVAT ELBTALAU

Von Bleckede aus durchquere ich den ruhigen Osten Niedersachsens. Mit einer Fläche von 1.160 Quadratkilometern beeindruckt der Naturpark Elbhöhen-

- Elberadweg Nord: Bike&Travel, Ausgabe 1-2026
- Elberadweg Mitte: Bike&Travel, Ausgabe 7-2025
- Elberadweg Süd: Bike&Travel, Ausgabe 5-2025

Ausgabe verpasst? Kein Problem! Heftnachbestellungen sind zum Beispiel über unseren Online-Shop möglich:

 shop.msv-medien.de



Wendland. Seit 1997 bewahrt das von der UNESCO anerkannte Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue eine der letzten naturnahen Stromlandschaften Mitteleuropas. Hier darf der Fluss noch mäandern, bei Hochwasser die Auen überfluten und Sandbänke neu gestalten. Östlich von Bleckede prägen Sandbänke das Flussbett wie Inseln.

Bei Hitzacker liegt die Alte Peetz, ein verlandender Altarm der Elbe. Das stille Wasser ist von Schilf und Weiden umgeben. Die Taube Elbe präsentiert sich stromaufwärts als idyllischer See. Schwäne gleiten über das Wasser, im Hintergrund spiegeln sich die Bäume der Auenwälder. Diese Altarme dienen Wasservögeln und Amphibien als Rückzugsraum.

Bei Damnitz entfaltet die Elbaue ihre Schönheit im Nachmittagslicht. Pferde grasen im Gras und werfen lange Schatten gegen den Himmel. Das Mosaik aus Wiesen, Tümpeln und Gehölzinseln bietet über 250 Vogelarten Lebensraum.

Die Eisenbahnbrücke bei Dömitz ragt mit ihren Fachwerkbögen über den Strom der Elbe. Sie wurde von 1870 bis 1873 erbaut und überspannte mit einer Länge von rund 986 Metern als eine der längsten Brücken Deutschlands die Elbe und ihre Auen. Im April 1945 zerstörten amerikanische Jagdbomber die Brücke. Aufgrund ihrer Lage an der innerdeutschen Grenze baute man sie nie wieder für den Zugverkehr auf. Heute ist die imposante Ruine ein Mahnmal der Teilung.

Auf dieser Etappe gab es so viel zu sehen, dass es sich so anfühlt, als wäre erst eine Stunde später die Dämmerung eingetreten. Nun heißt es: Lampe an und im Schein des Lichtkegels weiter dem Elberadweg folgen. Auf dem Abschnitt durch das Wendland kreuzen Rehe den Weg. Meine Unterkunft befindet sich im brandenburgischen Wittenberge. Das späte Einchecken habe ich vorab geklärt. Es klappt unkompliziert.

Der nächste Abschnitt, Elbe-Mitte, lockt mit der Stadt Magdeburg und den UNESCO-Stätten in Dessau-Wörlitz. Anschließend beginnt die Elbe-Süd-Etappe mit Dresden und den beeindruckenden Gipfeln des Elbsandsteingebirges. Im Finale geht es schließlich nach Tschechien, wo die Elbe entspringt. ◀

Bild ganz oben | Das Alte Land erstreckt sich über drei Meilen zwischen Hamburg-Harburg und Stade auf einer Fläche von 170 Quadratkilometern. **Bild links** | Die Elbe offenbart aus der Höhe ihre Bedeutung als Lebensader zwischen Wäldern, Wiesen und landwirtschaftlich genutzten Flächen.

Bei Hitzacker liegt die Alte Peetz, ein verlandender Altarm der Elbe. Die Taube Elbe präsentiert sich stromaufwärts als idyllischer See. Schwäne gleiten über das Wasser, im Hintergrund spiegeln sich die Bäume der Auenwälder. Diese Altarme dienen Wasservögeln und Amphibien als Rückzugsraum.

TRAUMHAFT RADREISEN



NEU
im Online-Shop

Jetzt einfach bequem online bestellen unter:
shop.msv-medien.de





Bekleidungstipps von Kopf bis Fuß

SICHER AUF TOUR BEI WIND UND WETTER

Kälte, Regen, Wind und frühe Dämmerung müssen kein Grund sein, das Rad stehenzulassen. Wir stellen neun Produkte vor, die von Kopf bis Fuß warm halten, schützen und sichtbar machen. So kann man auch bei wechselhaften Bedingungen entspannt unterwegs sein.

TEXT: REDAKTION / BILDER: HERSTELLER

Agu WASSERDICHTER REGENJACKE

Die Commuter Hi-Vis + Reflection Tech Regenjacke (205 Euro) richtet sich an Radfahrer, die bei jedem Wetter sichtbar und geschützt unterwegs sein möchten. Die Jacke hält selbst bei starkem Regen und hoher Geschwindigkeit dicht, bleibt dabei aber angenehm atmungsaktiv. Neongelbe Akzente und der großflächige reflektierende Print auf Brust, Rücken und Armen sorgen dafür, dass die Jacke bei Dunkelheit und Gegenlicht deutlich aufleuchtet.



Cube BASELAYER FÜR MINUS- GRADE

Das Funktionsunterhemd Race Be Warm (59,95 Euro) bietet selbst bei eisigen Temperaturen zuverlässige Wärme.

Das funktionelle Material leitet Feuchtigkeit schnell ab und hält den Radfahrer selbst bei langen Ausfahrten trocken. Ein hoher Kragen schützt Hals und Nacken effektiv vor Wind. Die nahtlose Verarbeitung sorgt für zusätzlichen Tragekomfort.

cube.eu



Van Rysel/Decathlon BEI WECHSELHAFTEM WETTER

Der Schlauchschal Velo 900 (14,99 Euro) kombiniert eine winddichte Frontmembran mit lasergeschnittenen Belüftungsöffnungen. Diese führen Feuchtigkeit effektiv ab und reduzieren das Beschlagen von Brillen. Auf der Rückseite sorgt angerautes Stretch-Fleece für Wärme und Komfort. Über die elastische Zugkordel lässt sich der Schal schnell und passgenau einstellen.

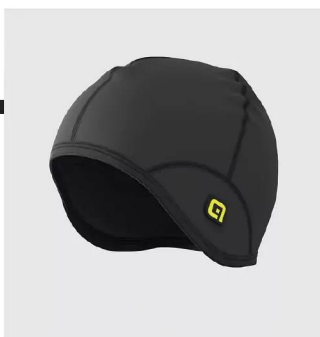
decathlon.de



Alé Cycling KALTE OHREN, ADE: FAHR- RADHELM-UNTERZIEHMÜTZE

Es kann ziemlich unangenehm sein, wenn kalter Wind durch den Helm zieht. Abhilfe schafft beispielsweise die Helmuntermütze Unisex Termico (ca. 21 Euro) von Alé Cycling. Diese Mütze hat eine spezielle Form, um unter dem Helm die Stirn und die Ohren zu schützen. Das Innenmaterial ist aus weichem Fleece gefertigt.

alecycling.com



Giro WARME, TROCKENE FÜSSE

Der Blaze (220 Euro) ist ein Winterradschuh für Touren bei Temperaturen bis minus 10 Grad Celsius. Ein vollständig isolierter Innenschuh mit feuchtigkeitsableitendem Mesh bildet die Grundlage. Eine dreilagige Primaloft-Hülle (10.000 mm Wassersäule/10.000 g/m² Atmungsaktivität) mit versiegelten Nähten, wasserdichtem Reißverschluss und elastischem Beinabschluss schützt außen vor Nässe und Wind. Reflektierende Zonen erhöhen die Sichtbarkeit.

de.giro.com

Vaude HELM-REGENÜBERZUG

Für Helme ohne Rücklicht gibt es unterschiedliche Überzüge. Zum Beispiel den wasserabweisenden, winddichten und atmungsaktiven Helmüberzug Luminum Helm Regenüberzug (20 Euro) von Vaude. Er bietet zuverlässigen Schutz, wenn das Wetter umschlägt. Der Überzug lässt sich klein verstauen und besteht überwiegend aus recyceltem Polyester. Großflächige reflektierende Elemente erhöhen die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

vaude.com



Chiba FAHRRADHANDSCHUH FÜR DEN WINTER

Der Winterfahrradhandschuh Express + (50 Euro) überzeugt mit durchdachtem Design und hohem Tragekomfort. Gefertigt aus atmungsaktivem Thermofleece, hält er die Hände angenehm warm. Ein wind- und wasserdichter Regenüberzug aus reflektierendem Material schützt bei Nässe und Dunkelheit. Dank Touchfinger lässt sich auch das Smartphone bedienen.

chiba.de



Gonso WETTERFEST UNTERWEGS

Die Adventure Pants Softshell (129,95 Euro) ist eine

lange, ungepolsterte Radhose, die wasserabweisend, atmungsaktiv und auch bei Minusgraden angenehm warm ist. Die ergonomische Passform bietet volle Bewegungsfreiheit. Zwei Reißverschluss-Fronttaschen nehmen wichtige Kleinteile auf, und die Beinreißverschlüsse mit Windfang schützen zusätzlich vor Kälte. Für bessere Sichtbarkeit sorgen die Safety-Yellow-Einsätze.

gonso.de



Wowow WESTE MIT LEUCHEFFEKT

Gut sichtbar kann auch gut aussehen: Die Damen-Reflexweste Wowow Amy Jacket FR (49,99 Euro) stellt dies unter Beweis. Außerdem sorgt das atmungsaktive und winddichte

Material, kombiniert mit dem hohen Kragen, für Komfort und mehr Wärme im Fahrtwind. Die Weste ist vollflächig reflektierend – für bessere Sichtbarkeit im Scheinwerferlicht.

shop.wowow.be



LITAUEN, LETTLAND UND ESTLAND

TERRA BALTICA

Mit dem Fahrrad durch drei Länder – eine Reise
durch die stille Weite des Baltikums

Großes Bild | Die Nebenstraßen sind
im Baltikum noch oft geschottert – wie
hier im Nationalpark Rāzna in Lettland.





Drei Länder, viel Grün und Tage, die kaum enden:
Eine Radtour von Vilnius nach Tallinn führt durch eine
Landschaft aus Wäldern, Wiesen und Wasser – und dann
ist da noch der nordische Sommer, der im Juni seinen
ganz eigenen Charme versprüht.

TEXT/BILDER: **SEBASTIAN STEUDE**

Zwei Uhr morgens in Vilnius (Litauen). Am Horizont zeugt bereits ein zarter Schein vom Beginn der Dämmerung. Wir stehen vor dem Vilnius Čiurlionis Airport, noch recht müde vom Nachtflug, aber voller Vorfreude auf das Kommende. Zwei Wochen lang haben wir nun Zeit, um in aller Ruhe das Baltikum – diese große, grüne Ebene, die sich über die ehemaligen Sowjetrepubliken Litauen, Lettland und Estland erstreckt – zu erkunden. Zwischen Rucksäcken, Plastiktüten und Radkartons schrauben wir unsere Mountainbikes zusammen. Wenig später rollen wir hinaus in die baltische Nacht und finden ein klei-





nes Stück Wiese, das gut zwischen Büschen versteckt ist. Kein Zelt, kein großes Federlesen: einfach ins Gras fallen und schlafen.

Vier Stunden später weckt uns der rege Verkehr auf der nahen Hauptstraße. Rasch schwingen wir uns auf die Räder und gemeinsam mit zahlreichen erholungssuchenden Großstädtern lassen wir Vilnius hinter uns. Die dünn besiedelte Bilderbuchlandschaft Oberlitauens beginnt wenige Kilometer nördlich der Hauptstadt, und der Name hat nichts mit großer Höhe zu tun – wir sind schließlich im Baltikum –, sondern bezieht sich auf den Oberlauf der Memel, die durch die Region fließt.

LITAUEN: WO DIE RUHE BEGINNT

Sandige Kiefernwälder, grüne Weiden, dazwischen Dörfer, verstreute Höfe – und immer wieder blau schimmernde Seen in allen erdenklichen Größen. Litauen erinnert noch sehr an die Masuren in Polen oder auch an die Mecklenburgische Seenplatte. Meist liegen die Seen äußerst idyllisch in den tiefen Wäldern ver-



Bild ganz oben links | Sommerliche Farbenpracht begrüßt uns auf den Feldern Litauens.

Bild oben links | Viele der unzähligen Seen bieten idyllische Zeltmöglichkeiten.

steckt, und nur vereinzelt sind Angler oder Camper zu sehen. Das Wetter zeigt sich von seiner besten Seite, sodass wir unser Zelt jeden Abend an einem der ruhigen Seen aufbauen und nach den holprigen Fahrten über staubige Pisten voller Freude eine Runde schwimmen gehen.

Wir radeln durch den Nationalpark Aukštaitija, das grüne Herz Nordostlitauens und der älteste Nationalpark des Landes. Dichte Wälder mit jahrhundertalten Bäumen wechseln sich mit unzähligen glitzernden Seen ab, die durch schmale Bäche miteinander verbunden sind. Rund 70 Prozent der Fläche sind bewaldet und über 120 Seen liegen in der hügeligen Landschaft verstreut – darunter der Tauragnas, der tiefste See Litauens.



Bild links | Bereits am Tag 3 geht es über die erste Grenze.

Entlang der Ostsee warten Estland, Lettland und Litauen mit einer reichen Kulturgeschichte und eindrucksvollen Naturlandschaften auf. Das Baltikum eignet sich ideal für alle, die entspannte Radtouren ohne steile Anstiege schätzen. Die Landschaft ist überwiegend flach – perfekt für genussvolles Radfahren.

Bild | Der Lubān-See ist der größte See Lettlands – etwa so groß wie der Chiemsee.



Bild oben | Bei Krāslava überqueren wir die Daugava, den zweitgrößten Fluss Lettlands. **Bild links |** Kleine Dörfer, abgelegene Höfe – alle drei Länder sind überwiegend ländlich geprägt.

LETTLAND: STAUB, HITZE – UND KLEINE KALORIENBOMBEN

Bereits am dritten Tag rollen wir über einen winzigen, sehr staubigen Grenzübergang nach Lettland. Kein Schlagbaum, keine Kontrolle – nur ein blaues Schild und ein neues Land. War es bisher schon sonnig und warm, so knacken wir inzwischen deutlich die 30-Grad-Marke. Nur noch selten sorgen schattige Wälder für Erholung im sonst der Sonne schutzlos ausgelieferten Grasland. Auch Asphalt findet sich nur noch auf den größten Hauptstraßen, was eigentlich kein Drama ist, da wir mit robusten Mountainbikes unterwegs sind. Allerdings ist der Belag meist so schlecht, dass wir uns entweder durch losen Sand kämpfen müssen oder auf regelrechtem Wellblech nach allen Regeln der Kunst durchgeschüttelt werden.

Dafür entdecken wir hier unseren Faible für ein paar Überbleibsel der Sowjetzeit. Nein, damit meinen wir nicht die alten Plattenbauten, die meist völlig unvermittelt selbst in den kleinsten Dörfern auftauchen, und auch nicht die gewaltigen Industrieruinen aus der Zeit der Planwirtschaft, sondern Karums – kleine Quarkriegel im schmackhaften Schockegewand – und Kwas, ein herbes, erfrischendes Getränk aus vergorenem Brot, mit denen wir uns täglich in den

kleinen Tante-Emma-Läden eindecken, um unseren Kalorienhaushalt ein wenig aufzupäppeln.

Durch den Nationalpark Rāzna, der sich rund um den zweitgrößten See Lettlands erstreckt und vor allem durch seinen Vogelreichtum bekannt ist, radeln wir weiter zum Lubān-See, dem größten See des Lands. Dort unterbricht ein heftiges Gewitter das ansonsten ungetrübte gute Wetter. Zum Glück zelten wir an diesem Abend auf der großen Wiese eines Fischers. Von dessen überdachter Terrasse aus können wir das mitternächtliche Spektakel ganz entspannt beobachten: In der Ferne zucken Blitze über den Himmel, der Regen trommelt auf das Blechdach und für einen Moment wirkt das Baltikum fast tropisch.

Am nächsten Morgen werden wir mit einem deftigen Frühstück verköstigt, während die Welt um uns herum schon wieder in der Hitze der rasch höher steigenden Sonne versinkt. Der Lubān-See ist etwas größer als der Chiemsee, aber viel flacher; lediglich dreieinhalb Meter

ANZEIGE

BALTIKUM

Das Baltikum umfasst die drei nordöstlichen Staaten Estland, Lettland und Litauen, die entlang der südlichen Ostseeküste liegen. Die Region ist geprägt von weitläufigen Küstenabschnitten, Dünenlandschaften, Mooren, endlosen Wäldern und zahlreichen Seen sowie Flüssen. Geografisch bildet das Baltikum einen Übergangsraum zwischen Mitteleuropa und dem nordeuropäischen Tiefland.

**Individuelle und
geführte Radreisen**

Baltikum · Polen
Albanien · Montenegro
Georgien

**Schnieder
REISEN**

schnieder-reisen.de
+49 40 3802060

Bild rechts | In Estlands Hauptstadt lässt sich die Reise wunderbar ausklingen.

misst er an seiner tiefsten Stelle. Um die regelmäßig auftretenden Hochwasser zu bändigen, begannen Mitte des 19. Jahrhunderts groß angelegte Regulierungsarbeiten. Dämme, Schleusen und Kanäle sollten den Wasserstand kontrollieren. Doch der Eingriff hatte Folgen: Mitte der 1970er-Jahre besaß der Lubān-See nur noch ein Drittel seiner ursprünglichen Fläche. Erst in den letzten Jahrzehnten konnte sich der Wasserstand langsam wieder erholen.

Entlang seiner Ufer, vorbei an hunderten Vögeln, treten wir weiter nach Norden. Mit jeder Kurve scheint die Landschaft, die mit ihren tiefen Wäldern und großen Mooren immer stärker an Skandinavien erinnert, ein wenig leerer und ursprünglicher zu werden.



Hier geht's direkt zum
GPX-Track der Tour



Oder auf
www.wir-leben-outdoor.de
#6803 in die Suchleiste eingeben.

REISE INFOS

WICHTIGE ECKDATEN ZUR TOUR

Länge: 1.100 km | **Start:** Vilnius (Litauen) | **Ziel:** Tallinn (Estland) |
Tourdauer: 14 Tage

CHARAKTER

Die Durchquerung des Baltikums führt von Litauen über Lettland bis nach Estland. Da es keine offizielle Route oder Beschilderung gibt, sind der eigenen Kreativität bei der Routenplanung praktisch keine Grenzen gesetzt. Insgesamt herrscht wenig Verkehr und dank des dichten Netzes an kleinen Nebenstraßen lassen sich stark befahrene Hauptstraßen gut vermeiden. Viele dieser Nebenstraßen sind jedoch nur spärlich ausgeschildert und häufig geschottert, besonders in Lettland ist der Belag oft schlecht. Längere Steigungen sind in der weitgehend flachen Landschaft selten.

ANREISE

Ausgangspunkt ist Vilnius, die Hauptstadt Litauens. Von Deutschland aus gibt es mehrere Direktflüge, die je nach Abflughafen etwa zwei bis zweieinhalb Stunden dauern. Die Mitnahme von Fahrrädern ist bei allen Fluggesellschaften gegen eine Gebühr möglich. Eine Anreise mit dem PKW ist ebenfalls möglich, jedoch sehr zeitaufwendig. Von Berlin aus sind es beispielsweise rund 1.100 Kilometer und mehr als zehn Stunden Fahrzeit bis Vilnius.

BESTE REISEZEIT

Das Klima im Baltikum ist gemäßigt kontinental: Kalte und eher trockene Winter stehen warmen und teils feuchten Sommern gegenüber. Die beste Reisezeit liegt zwischen Mai und September, wenn die Temperaturen angenehm und die Tage lang sind.

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Hotels finden sich in allen drei Ländern, vor allem in den größeren Städten. Auf dem Land stehen zunehmend Apartments und Ferienhäuser zur Verfügung, die sich meist problemlos vorab online buchen lassen. Auch (wildes) Zelten ist eine gute Option und an vielen Seen ohne Schwierigkeiten möglich. In Estland bieten die offiziellen Zeltplätze der Forstbehörde RMK zudem eine legale und naturnahe Übernachtungsmöglichkeit, auch innerhalb der Nationalparks.

SEHENSWERTES (AUSWAHL)

Neben den kulturell, architektonisch und kulinarisch lohnenswerten Hauptstädten Vilnius, Riga und Tallinn sind die Sehenswürdigkeiten des Baltikums vor



allem landschaftlicher Natur. Insgesamt gibt es 15 Nationalparks, die rund 3,6 Prozent der Landesfläche einnehmen – etwa sechs Mal so viel wie in Deutschland. Alle drei Staaten gehören zum Osteuropäischen Tiefland. Trotz der überwiegend flachen Landschaft bietet das Baltikum eine große Vielfalt an Naturräumen: ausgedehnte Wälder, weitläufige Seenplatten, sonniges Offenland und weite Mooregebiete, die besonders im Norden an Skandinavien erinnern. Hier leben Luchse, Wölfe, Elche und Bären, denen man jedoch eher selten begegnet.

Nationalparks

Folgende Nationalparks durchquert man auf der vorgestellten Route:

- den Nationalpark Aukštaitija in Litauen
- den Nationalpark Rāzna in Lettland
- die Nationalparks Karula, Soomaa und Lehmajärv in Estland

WEITERE INFOS

Litauen

Reiseportal für Litauen
lithuania.travel

Lettland

Tourismuszentrale für Lettland
latvia.travel/de

Estland

Offizielles Tourismusportal Estland
visitestonia.com

Mapilbre | @ Komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

TIPP DES AUTORS

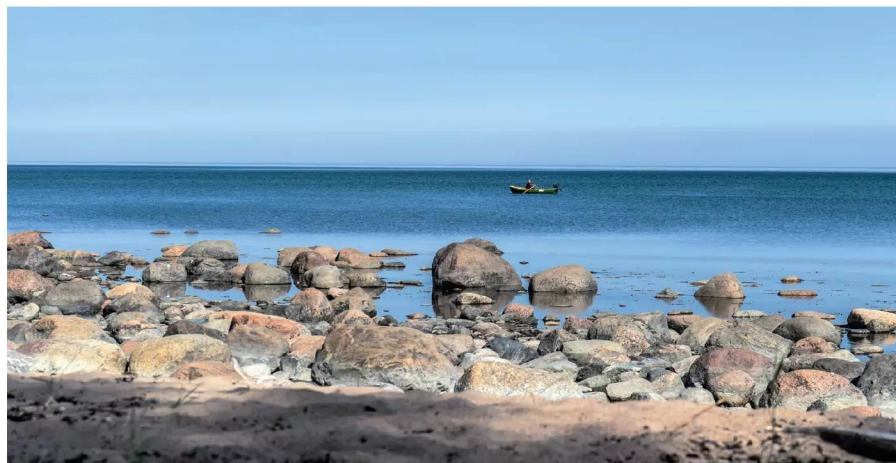


Am Ende der Tour sollte man sich noch etwas Zeit für einen Besuch des nahegelegenen Nationalparks Lahemaa nehmen. Der Park liegt etwa 70 Kilometer östlich der estnischen Hauptstadt Tallinn und wurde 1971 als erster Nationalpark der Sowjetunion gegründet. Mit einer Fläche von fast 750 Quadratkilometern ist er der größte Nationalpark Estlands und zugleich einer der größten Europas. Rund zwei Drittel des Gebiets sind von dichten Wäldern bedeckt. Neben Hirschen und Wildschweinen leben hier auch Wölfe, Elche, Braunbären und Luchse. Eine weitere Besonderheit des Parks sind die unzähligen kleineren und die mehr als 20 bis zu zehn Meter großen Findlinge – mehr als irgendwo sonst in Europa. Die gewaltigen Felsblöcke wurden während der letzten Eiszeit von mächtigen Gletschern aus Skandinavien gen Süden transportiert.

📄 kaitsealad.ee/et/kaitsealad/lahemaa-rahvuspark

ESTLAND: DIE EINSAMKEIT DES NORDENS

Hinter der Kleinstadt Ape überqueren wir die Grenze nach Estland – erneut unscheinbar, fast beiläufig. Umso deutlicher ist der Unterschied auf den Straßen. Die Schotterwege lassen sich plötzlich perfekt fahren – kein Sand, kein Wellblech mehr, Coop-Supermärkte ersetzen die kleinen Tante-Emma-Läden, und es gibt offizielle Naturzeltplätze der Forstbehörde RMK – kostenlos,



Das Baltikum bildet den östlichen Teil des Ostseeraums. Die Region ist geografisch und historisch stark von diesem Meer geprägt – durch Handel, Häfen, Fischerei und Seefahrt.

Bild ganz oben | Meist geht es über traumhaft ruhige Nebenstraßen gen Norden. **Bild oben** | Im Nationalpark Lahemaa erreichen wir die Ostseeküste.

idyllisch gelegen, mit Feuerstelle, Tisch, Plumpsklo und Blick ins endlose Grün.

Als ersten estnischen Nationalpark besuchen wir Karula im Süden des Lands. Seit 1993 ist das ehemalige Landschaftsschutzgebiet als Nationalpark ausgewiesen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Gebieten des Baltikums ist das Gelände hier etwas hügeliger, erstreckt es sich doch über den größten Teil des Karula-Höhenzugs mit dem 137 Meter hohen Repsberg. Knapp 200 Men-

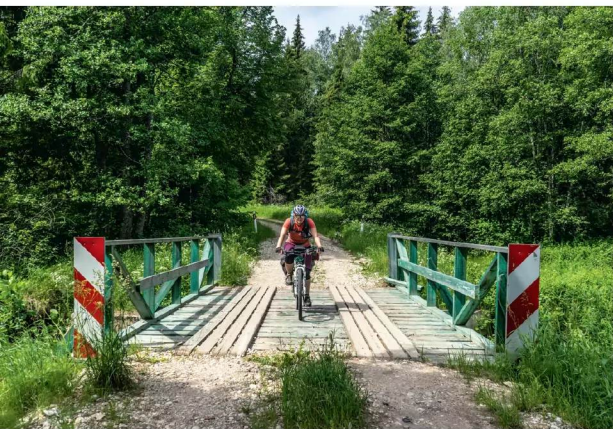


Bild | Tiefe
Kiefernwälder
erinnern zu-
nehmend an
Skandinavien.

schen leben dauerhaft im Nationalpark und die meisten der alten Bauernhöfe wurden inzwischen liebevoll saniert. Zwischen Waldwegen und sanften Hügeln wirken die kleinen Dörfer wie lebendige Museen, in denen Geschichte und Gegenwart aufeinandertreffen. Nordwestlich davon liegt der Nationalpark Soomaa mit seinen vier riesigen Mooren im Einzugsgebiet des Pärnu.

Bekannt ist der Nationalpark vor allem für die sogenannte »fünfte Jahreszeit«, wenn durch die Schneeschmelze im Frühling eine bis zu 110 Quadratkilometer große Fläche überflutet wird und manch abgelegener Hof nur noch per Boot erreichbar ist.

Trotz unseres reichlichen Gepäcks kommen wir dank des festen Schotterbelags und der ebenen Landschaft so gut voran, dass wir uns am Ende noch einen zweitägigen Abstecher in den Lahemaa-Nationalpark erlauben können. Mit einer Fläche von fast 750 Quadratkilometern ist Lahemaa der größte Nationalpark

Bild ganz oben links | Auf den flachen Schotterwegen Estlands kommen wir gut voran. **Bild oben links |** RMK-Zeltplatz im Nationalpark Soomaa (Estland).

Estlands und zählt zu den schönsten. Langsam vermischt sich der Duft von Harz und Kiefern mit salziger Meeresluft. Dann, ganz plötzlich, öffnet sich das Grün – und vor uns liegt die Ostsee, still und bleiern im Abendlicht. Der RMK-Zeltplatz liegt direkt am Strand. An diesem lauen Sommerabend, vor dem Feuerball der langsam sinkenden Sonne, könnten wir uns keinen schöneren Ort vorstellen.

Nach zwei Wochen und knapp 1.100 Kilometern erreichen wir Tallinn. Die Altstadt wirkt wie aus einer anderen Zeit: enge Gassen, spitze Türme, viel Fachwerk, holpriges Kopfsteinpflaster. Vieles blieb im Krieg unversehrt – und so flanieren Touristen und Einheimische gleichermaßen durch die mittelalterliche Kulisse. Straßenmusiker spielen auf den Plätzen, aus den zahlreichen Restaurants wehen verführerische Düfte auf die Gassen. Noch um 23 Uhr sitzen wir auf einer Terrasse, essen Elchsuppe und beobachten das bunte Treiben. Erst als sich der Himmel allmählich rot verfärbt, die Dämmerung hereinbricht und schon bald der nächste Tag beginnt, lassen wir die Altstadt hinter uns und brechen zum Flughafen auf. ◀



Bild rechts | Die orthodoxe Kirche in Stāmerienas (Lettland) wurde Anfang des 20. Jahrhunderts erbaut.

»Trotz unseres reichlichen Gepäcks kommen wir dank des festen Schotterbelags und der ebenen Landschaft so gut voran, dass wir uns am Ende noch einen zweitägigen Abstecher in den Lahemaa-Nationalpark erlauben können. Mit einer Fläche von fast 750 Quadratkilometern ist Lahemaa der größte Nationalpark Estlands und zählt zu den schönsten.«

DEIN WEG ZUM GLÜCK!

CODE SCANNEN &
GENIALE PREISE
GEWINNEN

Zu den
Gewinnspielen



Wir verlosen regelmäßig
super Preise. Von Fahrrädern
über SUP-Boards bis zu
Campingzubehör: alles, was das
Outdoor-Herz höher schlagen
lässt. Einfach unsere Webseite
besuchen und abräumen!

JETZT
mitmachen!

Abb. Unsplash / Flo Karr



Die Gewinnspiele und alles zum Thema Outdoor unter:

wir-leben-outdoor.de



BIKE UNTER DER LUPE

SPORTLICHER STAHL-GRAVELER

Liebt den Speed: das Tout Terrain Ceres

Ein Gravelbike, das für Speed und Touren gemacht ist. Aus dieser Vision heraus entstand das »Ceres«. Das Bike aus der Freiburger Schmiede Tout Terrain ist ein echter Alleskönner und sorgt für Gesprächsstoff – nicht nur unter Bikern. Bike&Travel-Autorin Birgit-Cathrin Duval testete den sportlichen Graveler im heimischen Revier im Südschwarzwald.

TEXT/BILDER: **BIRGIT-CATHRIN DUVAL**



Da steht es – ein Ceres als Custom-Aufbau, dessen Stahlrahmen mit der RAL-Farbe Lichtgrün und mit Reifen in brauner Tanwall im Showroom von Tout Terrain für den ersten Wow-Effekt sorgt. Der zweite folgt beim Aufsitzen und Probefahren. Für mich, die bisher nur Mountainbike gefahren ist, ist dieses Gravelbike wie eine Offenbarung in ein neues Level.

TESTFAHRT

Meine erste Testfahrt führt mich auf asphaltierten Nebenstraßen zur 893 Meter hohen Passhöhe Lipple.



1

Bild rechts | Auf Bikepacking-Touren zeigt das Ceres seine zuverlässige Offroad-Tauglichkeit.



2



3



4



5

Bild 1 | Maximale Reifenfreiheit bis zu 50 Millimeter.

Bild 2 | Der Lenkanschlag schützt den Rahmen.

Bild 3 | Die integrierte Kabellösung sorgt für ein aufgeräumtes Erscheinungsbild.

Bild 4 | Dank des T47-Tretlagers und des 3-fach konifizierten Stahlrahmens bietet das Ceres Komfort auf allen Ebenen.

Bild 5 | Unauffällig: die Vorrichtung für einen Fahrradständer.

INFOBOX



Modellname | Tout Terrain

Ceres

Fahrradtyp | Gravelbike

Rahmengrößen | S, M, L, XL

Rahmen | Stahlrahmen Thermocrom Rohrsatz

Gabel | Tout Terrain Gravel

Fork SL/Carbongabel

Antrieb | SRAM GX Eagle

Transmission AXS 12-fach

Kassette | SRAM XS-1270

Eagle Transmission 10-52 Zähne

Bremsen | SRAM Apex AXS

Flatmount

Lauftradgröße | 28 Zoll

Felgen | DT Swiss G540 /

tubeless Felgenband

Reifen | Vredestein Aventura

44 mm/Tanwall

Reifenfreiheit | 700C x 50

mm, 650B x 50 mm

Gewicht | ca. 11 kg

Zulässiges Gesamtgewicht |

130 kg

Preis | »Ceres GT Einstiegs-

modell Select 5.1« liegt bei

3.699 Euro; das getestete

»Ceres« als Custom-Modell liegt

bei 4.319 Euro

Hersteller | tout-terrain.de

Das Ceres mit seinem Thermocrom-Stahlrahmen fährt sich leicht, spritzig und agil. Die Sitzposition ist sportlich, aber dennoch angenehm. Der Gravelker mit 440 Millimetern und 16-Grad-Flare ermöglicht mir eine gute Kontrolle und Handhabung des Bikes. Die per Funk gesteuerte elektrische SRAM GX Eagle Transmission AXS 12-fach-Schaltung läuft wie Butter. Ein leichter Druck auf den Schalthebel genügt und sie schaltet geschmeidig und präzise in den nächsten Gang. Nach den ersten Kilometern steht fest: Wenn man sich einmal an diese Schaltung gewöhnt hat, möchte man nicht mehr zu einer mechanischen zurück.

Das Ceres ist mit einer DT Swiss G540-Felge ausgerüstet und somit eine gute Wahl fürs Fahren auf Schotter und unbefestigten Wegen. Der 29-Zoll-Reifen von Vredestein Aventura mit 44 Millimetern in Tanwall ist ebenfalls ein Gravel-Allrounder. Auf Asphalt rollt er flott, auf Waldwegen und Schotter bietet er trotz des feinen Profils guten Grip und Traktion. Auch optisch macht er etwas her und sieht in Kombination mit dem lichtgrünen Rahmen superschick aus.

Auf der Lipple-Passhöhe biege ich von der Straße auf Wald- und Schotterwege ab. Das Ceres gleitet leicht, spritzig und agil über Wurzeln, Steine und Schotter. Die Gravel Fork aus Carbon ist zwar leicht, doch auf ruppigeren Abschnitten geht es mir kräftig in die Arme. Ich wünsche mir den Komfort einer Federgabel, mit der sich das Rad optional ausrüsten lässt.

Erstaunt bin ich, wie sicher ich mich auf dem Graveler im Downhill fühle, obwohl die gestreckte Haltung für mich völlig neu und ungewohnt ist. Richtig Spaß macht es auf den letzten Kilometern. Auf Asphalt dreht das Ceres richtig auf. Als ich zu Hause vom Bike steige, hat mich das Gravelbike-Virus längst gepackt.

Dass sich das Ceres auch bestens für Touren eignet, zeigt sich auf meiner Bikepacking-Tour durch den Südschwarzwald. Sie führt mich bis auf den 1.493 Meter hohen Feldberg. Hier läuft das Ceres zur Bestform auf und meistert jedes Terrain – ob Wald, Wurzeln oder Schotter – mit Bravour. Dank der zahlreichen Ösen, auch an der Gabel, bietet das Bike von Haus aus zahlreiche Möglichkeiten für die individuelle Anbringung von Taschen, Flaschenhaltern, einem Gepäckträger oder Schutzblechen.

Mich hat überrascht, wie oft ich von E-Mountainbikern, Radfahrern und Wanderern auf das Rad angesprochen wurde.

FAZIT

Ob schnelle Feierabendrunde oder abenteuerliche Bikepacking-Tour: Das Ceres hebt das Graveln auf das nächste Level. Es punktet mit durchdachten Details, einem eleganten Stahlrahmen und einer modernen Schaltung. Das Rad kann individuell konfiguriert werden – von der Farbe bis zur Ausstattung der Komponenten. ◀

STEVENS

SPORTLICHER ALLROUNDER

Das Stevens Caleta 9.1 (2.199 Euro) ist ein sportliches Trekkingbike (Gewicht: 14,3 kg) mit hochwertiger Ausstattung und einem dynamischen Aluminiumrahmen. Ob Pendelstrecke, Wochenendausflug oder Mehrtagestour – das Bike kombiniert effiziente Fahrleistung mit zuverlässiger Alltagstauglichkeit. Der Shimano CUES U8000 2×11-Antrieb sorgt für präzise, wartungsarme Gangwechsel, während die kräftigen CUES U8000-Scheibenbremsen ein kontrolliertes Verzögern gewährleisten. Eine 205-Lumen-Supernova-Lichtanlage mit Nabendynamo erhöht die Sichtbarkeit, und der robuste Gepäckträger eignet sich sowohl für Kindersitze als auch für Packtaschen.

Infos: stevensbikes.de



LUPINE

NEUES RÜCKLICHT

Das Rotlicht Pro (109 Euro) von Lupine sorgt mit moderner AMS-OSRAM-LED-Technik für hervorragende Sichtbarkeit im Straßenverkehr. 22 LEDs liefern bis zu 120 Lumen und eine gleichmäßige Rundum-

Ausleuchtung, geschützt durch ein robustes Aluminiumgehäuse. Die StVZO-konforme Version darf in Deutschland am Fahrrad genutzt werden. Ein Bremslichtsensor erhöht beim Verzögern automatisch die Helligkeit, ein Helligkeitssensor schaltet das Rücklicht bei Dunkelheit selbstständig ein.

Infos: lupinelights.com



BRYTON

RADCOMPUTER

Beim Radcomputer Rider 750 SE (ca. 250 Euro) von Bryton lässt sich dank Sprachsuche bei bestehender Internetverbindung bequem nach Adressen oder POIs (Points of Interest) suchen, ohne die Tastatur auf dem Touchdisplay zu verwenden. Dies macht die Bedienung während der Fahrt äußerst komfortabel. Darüber hinaus ist es möglich, Routen von beliebigen Portalen wie Komoot zu importieren. Auch in puncto Routenanpassung ist der Rider 750 SE flexibel. Weicht man von der geplanten Strecke ab, erfolgt die Neuberechnung der Route direkt auf dem Gerät. Akkulaufzeit: 40 Stunden.

Infos: global.brytonsport.com/de



*** KURZ NOTIERT *** KURZ NOTIERT *** KURZ NOTIERT ***

KAMA: SCHUTZ BEI FAHRTWIND

Die winddichte Softshell-Mütze KAMA AW36 (59,90 Euro) bietet zuverlässigen Schutz für Kopf, Stirn und Ohren. Dabei bleibt sie atmungsaktiv und eignet sich dank ihres dünnen, enganliegenden Schnitts ideal zum Tragen unter dem Helm. Das Innenfutter besteht aus Fleece und hält schön warm. Erhältlich in den Größen M und L.

Infos: kama.cz



LÖFFLER: WARM DURCH DEN WINTER

Die Bike Iso-Jacket PL 60 (239,99 Euro) ist eine warme, winddichte Winterjacke für alle, die auch an kalten Tagen aufs Rad steigen. Eine 60-Gramm-PrimaLoft-Isolation hält zuverlässig warm, während elastische Einsätze an den Seiten für einen guten Sitz sorgen. Praktische Taschen vorn und am Rücken bieten zusätzlichen Stauraum.

Infos: loeffler.at

DEUTER

FAHRRADTASCHЕ UND RUCKSACK IN EINEM

Der *deuter Xberg 25* (200 Euro) verbindet die Funktionen einer Hinterradtasche mit dem Tragekomfort eines vollwertigen Rucksacks. Herzstück ist der Klapprücken, dessen Rückenplatte sich per Druckknopfmechanismus nach oben oder unten klappen lässt. So werden je nach Einsatz entweder die BagFix-Halterung für den Gepäckträger oder die ergonomisch gepolsterten Schulterträger freigelegt. Der Roll-Top-Zugang mit Volumenerweiterung bietet schnellen Zugriff und zusätzlichen Stauraum, während mehrere Organisationsfächer, eine seitliche Smartphone-Tasche und eine elastische Fronttasche für Ordnung sorgen. Der *Xberg 25* verfügt zudem über eine abnehmbare Regenülle, reflektierende Elemente und einen verstärkten Boden.

Infos: deuter.com



TOPEAK

CO2-POWER FÜR UNTERWEGS

Der *Topeak AirBooster G+* (49,95 Euro) ist ein Kombigerät, das einen CO2-Inflator und einen Luftdruckprüfer in einem Tool vereint. Das um 360 Grad drehbare, analoge Manometer ermöglicht eine präzise Druckkontrolle aus jedem Winkel, während die leichte Bauweise die Handhabung erleichtert. Die Fahrradpumpe arbeitet mit Presta-Ventilen und liefert bis zu 11 bar/160 psi. Sie ist eine praktische Lösung für alle, die unterwegs verlässlich und zügig Luft nachfüllen möchten.

Infos: topeak.com



*** KURZ NOTIERT ***



UVEX: SICHERHEITSPUS FÜR JEDEN TAG

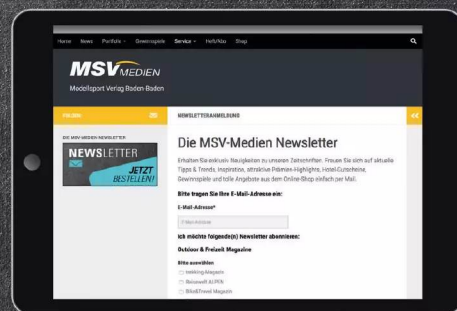
Ob in der Stadt oder auf dem Land: Dank MIPS-Sicherheitssystem, robuster, aber leichter Inmould-Konstruktion und individuell einstellbarer Passform macht der Radhelm *uvex i-vo 2 MIPS* (119,95 Euro) alles mit.

Infos: uvex-sports.com/de

NEWSLETTER



Erhalten Sie exklusiv Neuigkeiten zu unseren Zeitschriften. Freuen Sie sich auf aktuelle Tipps & Trends, Inspiration, attraktive Prämien-Highlights, Hotel-Gutscheine, Gewinnspiele und tolle Angebote aus dem Online-Shop einfach per Mail.



JETZT ANMELDEN!

www.msv-medien.de/newsletter

MSV MEDIEN

BIKE&TRAVEL 1/2026

SERA
SWIFTKATEGORIE FAHRRADSCHLOSS
FAZIT SMARTER DIEBSTAHLSCHUTZ

SERA SWIFT

LANGE SCHLÜSSELSUCHE
WAR GESTERN

Mit dem Serea Swift (119,90 Euro, 100 cm) und seiner NFC-Technik entfällt das lästige Suchen nach dem Fahrradschlüssel. Zusätzlich bietet das Schloss eine Funktion, mit der auch Freunde und Bekannte bequem Zugriff erhalten können. Wir haben das Fahrradschloss genauer unter die Lupe genommen. Die Handhabung ist erfreulich einfach. Auch weniger technikaffine Nutzer kommen mit der Einrichtung der App problemlos zurecht. Mithilfe der beiliegenden Code-Karte und eines Puks wird das Schloss im eigenen Account personalisiert. Neben der Passworteingabe lässt sich eine zusätzliche Sicherheitsebene aktivieren, etwa per Fingerabdruck oder Gesichtserkennung. Unterstützt werden Betriebssysteme ab Android 7 und iOS 12; selbstverständlich muss das Smartphone NFC-fähig sein. Die NFC-Technik gilt dank verschiedener Sicherheitsmechanismen als relativ sicher, da die Übertragung nur auf sehr kurze Distanz erfolgt. Im Bereich des mobilen Bezahls hat sich diese Technologie bewährt. Auch das Öffnen des Schlosses gestaltet sich unkompliziert: Nach dem Start der App und dem Betätigen des Öffnen-Buttons wird die Oberkante des Smartphones (im Beispiel ein Apple-Gerät) auf den Schließmechanismus gelegt. Nach rund 3 bis 5 Sekunden entriegelt das Schloss automatisch. Je nach Position des NFC-Chips kann der Vorgang etwas länger dauern. Praktisch ist, dass das Swift komplett ohne Batterie auskommt. Ein kleiner Impuls des NFC-Chips reicht aus, um die Mechanik zu entriegeln. Dadurch entfällt die Sorge um den Ladezustand oder einen Batteriewechsel. Auch die Verarbeitung macht einen hochwertigen Eindruck. Die 6-mm-Kette ist in 100 und 125 cm Länge erhältlich und in einem robust verarbeiteten Gewebeschlauch verpackt. Der Sicherheitsgrad wird vom Hersteller mit 9 von 15 angegeben. Wer noch etwas mehr Schutz benötigt, sollte einen Blick auf das Serea Bold werfen, das mit einer 8-mm-Kette ausgestattet ist und eine höhere Sicherheitsstufe bietet.

Unser Fazit: Das smarte Fahrradschloss überzeugt insgesamt. Die NFC-Technik arbeitet zuverlässig und einfach, die App ist benutzerfreundlich und die Verarbeitungsqualität lässt keine Wünsche offen. Einziger Nachteil ist das recht hohe Gewicht von 1,4 kg – angesichts der Sicherheitsklasse ist dies jedoch kaum vermeidbar.

Infos: serea-locks.com

BLACK+BLUM

MAHLZEITEN TO GO

Der Food Flask (34,95 Euro) von black+blum ist ein doppelwandiger Isolierbecher für warme und kalte Speisen mit einem Fassungsvermögen von 400 Millilitern. Er hält Mahlzeiten bis zu sechs Stunden warm und bis zu acht Stunden kalt. Dank seiner sicheren Konstruktion ist er auslaufsicher. Ein passender Löffel wird per elastischem Band außen befestigt. Der Food Flask ist 15,2 Zentimeter hoch, hat einen Durchmesser von 8,8 Zentimetern und wiegt 370 Gramm.

Infos: black-blum.de

SKS GERMANY

STAUHAUM

Die Explorer Straps von SKS Germany ist eine robuste Fahrradtasche für den Einsatz bei Wind und Wetter. Es gibt sie in drei Volumina: 500 ml, 800 ml und 1.800 ml. Das strapazierfähige, gummierte und wasserabweisende Gewebe schützt den Inhalt zuverlässig. Im Inneren sorgt ein orangefarbenes Futter dafür, dass Tools, Ersatzschlauch und Kleinteile schnell gefunden werden. Die Tasche wird per gummiertem Klettverschluss sicher am Rahmen befestigt. Reflektierende Elemente erhöhen zudem die Sichtbarkeit im Dunkeln. Preis: ab 22,99 Euro.

Infos: sks-germany.com

FALKE

SCHNELLTROCKNEND

Die Falke BC Impulse (22,75 Euro) sind leichte Radsocken aus technischem Funktionsstrick. Dieser beugt Taubheitsgefühlen vor und sorgt für ein gutes Fußklima. Belüftende Mesh-Zonen halten die Füße kühl und trocken. Reflektierendes Garn verbessert die 360-Grad-Sichtbarkeit. Das Hauptmaterial besteht aus 51 % Polyamid, 43 % Polyester, 4 % Elasthan und 2 % Polyurethan.

Infos: falke.com



i:SY

KOMPAKTBIKE MIT 20-ZOLL-RÄDERN

Mit dem *P12 ZR Adventure* (6.199 Euro) zeigt i:SY, ein Spezialist für kompakte E-Bikes, ein Modell für den Einsatz auch abseits des Asphalts. Dafür sorgt eine Federgabel mit 60 Millimeter Federweg in Kombination mit 60 Millimeter breiten Stollenreifen. Die Reifen des Kompaktrads sind allerdings nur 20 Zoll groß, was ein agiles Handling selbst im Gelände ermöglicht. Beim Antrieb kommt die Motor-Getriebe-Einheit von Pinion zum Einsatz. Dabei sind Motor und Gangschaltung mit zwölf Gängen in einem Gehäuse vereint. Das System gilt als wartungsarm und nahezu verschleißfrei.

Infos: [isy.de](https://www.isy.de)



MUC-OFF

WIE GESCHMIERT

Der britische Schmiermittelhersteller Muc-Off erweitert mit dem *C3 All Weather Ceramic Lube* sein Angebot an Kettenpflegemitteln. Der Schmierstoff ist für die ganzjährige Nutzung sowie feuchte und trockene Bedingungen konzipiert. Dank Bornitrid-Zusätzen wird eine dauerhafte Schutzschicht auf den Kettengliedern erreicht, die Wasser abweist, den Kontakt von Metall zu Metall reduziert und besser vor Korrosion schützt. Das Schmiermittel ist zudem biologisch abbaubar. Das Mittel gibt es als 50-Milliliter-Flasche für 20 Euro, als 120-Milliliter-Flasche für 30 Euro oder im 300-Milliliter-Nachfüllpack für 43 Euro.

Infos: [sports-nut.de](https://www.sports-nut.de)

BIKE&TRAVEL 1/2026
BUSCH+MÜLLER
CORE 2 HIGHBEAM
KATEGORIE: SCHEINWERFER
TITEL: KLARE SICHT IM DUNKELN



GETESTET: BUSCH+MÜLLER 181H IXON CORE 2 HIGHBEAM

AKKU-FERNLICHT-SCHEINWERFER

Der *Core 2 Highbeam* (119,90 Euro) verfügt über drei verschiedene Helligkeitsstufen und eine zusätzliche Fernlichtfunktion. Auf niedrigster Stufe (15 Lux) ist eine Leuchtdauer von mehr als 18 Stunden gegeben, auf mittlerer Stufe (35 Lux) mehr als 6,5 Stunden und auf höchster Stufe (70 Lux) mehr als 2,5 Stunden – jeweils gleichbleibend hell. Das Fernlicht überzeugt mit einer Beleuchtungsstärke von 100 Lux und hält in diesem Modus 1,25 Stunden. Bei unserem Test war es so problemlos möglich, auch nach Sonnenuntergang in dunkler Umgebung den Überblick zu behalten. Durch den stark vergrößerten Lichtkegel des *Highbeam* wurden sowohl der Boden direkt vor dem Rad als auch eventuelle Hindernisse in der Entfernung gut ausgeleuchtet, was wir als angenehm für die Fahrsicherheit am

Abend/bei Nacht empfanden. Die Befestigung erfolgt über eine Lenkerhalterung mit zwei unterschiedlich langen Schrauben. Es können Lenkerdurchmesser von 22 bis 35 mm bedient werden. Auch eine hängende Montage (unter Actionkamera oder Fahrradcomputer) ist mit einem separat erhältlichen Adapter möglich. Die Handhabung des Scheinwerfers sowie die Einstellung der Helligkeitsstufen sind intuitiv und erfolgen entweder durch Tastendruck am Scheinwerfer selbst oder über den Bluetooth-Taster. Dieser wird mit beiliegenden Befestigungsgummis an Lenkern mit Durchmessern zwischen 22 und 32 mm montiert. Aufgeladen wird über USB-C. Eine Nutzung als Powerbank mit 1.500 mAh ist ebenfalls möglich. Der Akkustand wird auf dem Gerät in fünf Abstufungen angezeigt. Das Gewicht des Scheinwerfers liegt bei 120 Gramm.

Infos: [bumm.de](https://www.bumm.de)



Jetzt abonnieren!

Bike&Travel Magazin frei Haus.

Jetzt Abonnement bestellen und attraktive Prämie sichern!

NEU
im Online-Shop



Jahres-Abo
45,50*

*Jahresabonnement (7 Ausgaben) 45,50 Euro, Ausland 56,50 Euro
2-Jahres-Abonnement (14 Ausgaben) 82,00 Euro, Ausland 104,00 Euro

Jetzt einfach bequem online bestellen unter:

shop.msv-medien.de





1 CHIBA Handschuhe BioXCell Pro

Farbe schwarz, Größe S, M, L, XXL
UVP des Herstellers: 32,95 €
Zuzahlung 10 €



4 NEU Schüssel von Outwell

UVP des Herstellers: 31,95 €
Zuzahlung 10 €



6 Ultra-Light Traveller Tarp von AMAZONAS

UVP des Herstellers: 77,50 €
Zuzahlung 15 €



2 NEU Mobiler Backofen von RoadBaker

UVP des Herstellers: 89,90 €
Zuzahlung Jahres-Abo 20 €
2-Jahres-Abo 15 €



5 NEU Outlines Notizbuch von Leuchtturm

Farbe Navy Blue
UVP des Herstellers: 25,50 €
Zuzahlung 5 €



7 NEU Multifunktionsjacke LENNARD von PRO-X elements

Farbe Rot, Größe S, M, L, XL, XXL
UVP des Herstellers: 99,95 €
Zuzahlung 49 €



3 NEU Coruel T-Shirt Man von Ferrino

Farbe Dark Green, Größe M, L, XL
UVP des Herstellers: 49,90 €
Zuzahlung 10 €

TIPP! Noch mehr attraktive Prämien im Shop unter:
shop.msv-medien.de/produkte-zubehoer/

Ja, ich abonniere das Bike&Travel Magazin frei Haus.

- ☐ Jahres-Abo (7 Ausgaben)
☐ 2-Jahres-Abo (14 Ausgaben)

Ich bestelle das Bike&Travel Magazin zum 1-Jahresabopreis von nur 45,50 € (Ausland 56,50 €) für 7 Ausgaben oder im 2-Jahresabo für nur 82,00 € (Ausland 104,00 €). Die Abobestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für den abgeschlossenen Bezugszeitraum. Das Abonnement verlängert sich, wenn es nicht sechs Wochen vor Ablauf schriftlich gekündigt wird.

Das Abonnement soll mit Ausgabe ☐ beginnen.
Meine Anschrift

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Als Dankeschön erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz)

- ☐ 1 | CHIBA Handschuh (Zuzahlung 10,00 €)
S ☐ M ☐ L ☐ XXL
☐ 2 | Mobiler Backofen von RoadBaker (Zz. Jahres-Abo 20 €/2-Jahres-Abo 15 €)
☐ 3 | Coruel T-Shirt Man von Ferrino (Zuzahlung 10,00 €)
M ☐ L ☐ XL
☐ 4 | Schüssel von Outwell (Zuzahlung 10 €)
☐ 5 | Outlines Notizbuch von Leuchtturm (Zuzahlung 5,00 €)
☐ 6 | Ultra-Light Traveller Tarp von AMAZONAS (Zuzahlung 15,00 €)
☐ 7 | Multifunktionsjacke von PRO-X elements (Zuzahlung 49,00 €)
S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Bezahlen möchte ich per

☐ Rechnung ☐ Bankeinzug / SEPA-Lastschrift ☐ Kreditkarte

Kontonummer oder IBAN

BLZ oder BIC

Name und Sitz des Kreditinstituts



Karten-Nr.:

gültig bis:

KPN:

Ihre Abovorteile:

- ▶ bequeme und pünktliche Lieferung nach Hause
- ▶ Kundenservice
- ▶ attraktive Prämien-Highlights



**DIE NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT AM
10.2.26**

BIKERAFTING AM GRÜNEN BAND

MIT RAD UND PACKRAFT QUER DURCH DIE WILDE MITTE DEUTSCHLANDS

Zwischen Hof und Harz treffen zwei Welten aufeinander: steile Anstiege über Thüringer Wald, Rhön und Harz – und stille Flusstäler entlang ehemaliger Grenzlínen. Sophie und Jens tauschen den schweren Rucksack gegen das Fahrrad, schultern ihre Packrafts und kombinieren zwei Disziplinen zu einem außergewöhnlichen Abenteuer in der Mitte Deutschlands.

AUSSERDEM GEPLANT:

- ➔ Baden-Württemberg und Bayern: Von Mannheim bis Bayreuth
- ➔ Ratgeber: So gelingt Ihre mehrwöchige Radreise
- ➔ Unterwegs in Südnorwegen

Themenänderungen aus Aktualitätsgründen möglich. Wir bitten um Verständnis.



SPANNENDES BASKENLAND

Im Auf und Ab geht es entlang der spanischen Atlantikküste. Kleine Fischerorte und sehenswerte Städte wie San Sebastián wechseln sich ab. Auch kulturell kommt man auf seine Kosten. In den Höhlen von Altamira können beeindruckende Höhlenmalereien bestaunt werden. In Bilbao lockt abschließend das Guggenheim-Museum mit seiner imposanten Architektur.



REISERAD & RANDONNEUR

Auf der Suche nach dem nächsten Abenteuer? In der kommenden Ausgabe werfen wir einen frischen Blick auf die faszinierende Welt der Randonneure und Reiseräder und stellen 12 Modelle vor.

HIER BEKOMMEN SIE IHR BIKE&TRAVEL-MAGAZIN:
Abo- und Heftnachbestellungen unter +49 7221 9521-0

Postanschrift: Redaktion Bike&Travel-Magazin,
Postfach 2109, 76491 Baden-Baden

Sitz der Redaktion: Schulstraße 12, 76532 Baden-Baden
E-Mail: info@msv-medien.de, Homepage: www.wir-leben-outdoor.de

ISSN: 2364-3846

Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stefan Rost

Redaktion: Loren Nowak, Tel. +49 7221 9521-25
E-Mail: loren.nowak@msv-medien.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Thorsten Brönnner, Birgit-Cathrin Duval, Katja Goll, Michael Hennemann, Markus Kirchgessner, Thomas Pfeiffer, Alike Rettig, Sascha Rettig, Sebastian Steude, Patricia Wohlgemuth

Verlag: MSV Medien Baden-Baden GmbH
Schulstraße 12, 76532 Baden-Baden
E-Mail: info@msv-medien.de, Homepage: www.msv-medien.de

Geschäftsführer: Hans Rost, Stefan Rost

Grafik: MSV Medien Baden-Baden GmbH, Schulstraße 12
76532 Baden-Baden, E-Mail: info@msv-medien.de
Carina Linde, Isabelle Rost

Anzeigenverwaltung: MSV Medien Baden-Baden GmbH
Schulstr. 12, 76532 Baden-Baden, E-Mail: info@msv-medien.de

Anzeigenverkauf:

Radspport, Sportartikel und Ausrüstung

Steffen Weyrauch, Tel. +49 7221 9521-17
E-Mail: steffen.weyrauch@msv-medien.de

Tourismus

Daniela Leschke (geb. Rost), Tel. +49 7221 9521-31

E-Mail: daniela.leschke@msv-medien.de

Marion Nunn, Tel. +49 7221 9521-32

E-Mail: marion.nunn@msv-medien.de

Tanja Willmann, Tel. +49 7221 9521-34

E-Mail: tanja.willmann@msv-medien.de

Vertrieb: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co KG,
20086 Hamburg

Leser-Service: Abonnement- und Einzelheft-Bestellung
MSV Medien Baden-Baden GmbH, Schulstr. 12,
76532 Baden-Baden, Tel. +49 7221 9521-0,
E-Mail: vertrieb@msv-medien.de

Homepage: Alex Jaekel, Eric Kaula

Druck: Westermann Druck GmbH | pva
38104 Braunschweig
Innenteil gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Erscheinungsweise: Jeweils in den Monaten
Februar, April, Juni, August, September, Oktober,
Dezember

Bezugspreis:

Preis des Einzelhefts: 6,50 Euro | Jahresabonnement: 45,50 Euro,
Ausland 56,50Euro (inkl. Versandspesen) | 2-Jahresabonnement:
82,00 Euro, Ausland 104,00 Euro (inkl. Versandspesen)

Bezugsbedingungen: Bestellungen direkt beim Verlag, im
Fachhandel, im Bahnhofsbuchhandel und über das Grosso in
Deutschland und dem deutschsprachigen Ausland. Das Abonnement
verlängert sich, wenn es nicht sechs Wochen vor Ablauf schriftlich
gekündigt wird.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der
fotomechanischen sowie sonstigen datentechnischen Wiedergabe,
sind vorbehalten. Für unverlangt eingereichte Manuskripte wird keine
Gewähr übernommen. Für Bild und Text gelten die Honorarsätze
des Verlages. Honorierte Arbeiten und veröffentlichte Fotos, Skizzen
und Zeichnungen gehen in das uneingeschränkte Verfügungsrecht
des Verlags über. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Weitere Titel von MSV Medien Baden-Baden GmbH:

CAMPING
HAT GEBEN

CAMPING
& REISE

Vantrip

TREKKING
WANDERN & OUTDOOR

WANDERN
& REISEN

REISEWELT
ALPEN

Mein
Schwarzwald

e-bikeTOUREN

FAHRRADLAND

GRAVEL
TOUREN

E-MOUNTAIN
BIKE TOUREN

KAJAK

SUPBoard

modellflug

ROTOR

JETPOWER

RCTURBINE

E-MOUNTAIN BIKE TOUREN

NEU EINFACH FREI SEIN. **E-MOUNTAIN BIKE TOUREN** #wir_leben_outdoor **100% ADVENTURES FUN**

35 TIPPS UND IDEEN für einen aktiven Bikeurlaub

Die schönsten Abenteuer in Europa und weltweit

WILDES IRLAND
Inseltrails der Spitzenklasse

EXTRA SILBERREGION KARWENDEL
Plus 20 Seiten MTB-Touren

GEWINNSPIEL
Jetzt mitmachen und eine Smartwatch Active 2 von Amazfit gewinnen!
Infos auf Seite 13.

MAGISCHES TRENTINO
Sonne tanken in Italien

VOLLE E-POWER
12 FULLYS IM CHECK
Alleskönner voller Power in der großen Übersicht

TOP 10 TRAUMHAFTES TRAILS
Die besten Spots im Alpenraum

+++ BHUTAN ABENTEUER HIMALAYA • LIVIGNO SPASSGARANT IN ITALIEN +++

DEUTSCHLAND 550 € | SCHWEIZ 11 90 CHF | ÖSTERREICH 20 € | LUX 70 € | BEL 70 € | ITALIEN 82 €

9783616363117

Jetzt NEU
im Online-Shop!

► Jetzt einfach bequem online bestellen unter: **shop.msv-medien.de**
Telefon: +49 7221 9521-0



GENUSS- RADFAHREN IN ITALIEN



Genieße »la dolce vita« – wir kümmern uns um alles und ermöglichen Dir ein authentisches und einmaliges Urlaubserlebnis.



Fordern Sie den Katalog an unter: office@funactive.info

www.funactive.info

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)



🙏 **Every little support helps me to keep going and create more content.**

💖 **THANK YOU SO MUCH!** 💖
