

Speichenglück und Satteltrends

FITNESSTRAINER, TRANSPORTMITTEL ODER REISEGEFÄHRT: WEIL FAHRRADFAHREN SO VIELSEITIG IST, ZÄHLT ES ZU DEN BELIEBTESTEN SPORTARTEN. WIR HABEN FÜR SIE DIE WICHTIGSTEN TIPPS UND BESONDERE BIKEABENTEUER.



Mountainbiker brauchen Kraft beim Bergauf- und Geschick beim Bergabfahren.

AB DURCH DIE MITTE

RADFAHREN ALS FASZINATION.



Um die 2.000 Sportler starten jedes Jahr beim „Engadiner Radmarathon“. Die Strecke führt über fünf steile Bergpässe.

Aufsteigen und lostreten. Radfahren ist ein Sport für jeden und für überall. Für gemütliche Stadtfahrten eignen sich voll gefederte City- oder Hollandräder. Wer in unebenem Gelände unterwegs ist, sollte sich für ein widerstandsfähiges Mountainbike mit breiten Reifen entscheiden. Rennräder haben dünne Reifen, sind sehr leicht und daher für schnelle Fahrten auf Asphalt ideal. Fitness- oder Trekking-Bikes sind die sportliche und bequeme Kompromisslösung. Im Trend liegen Elektroräder oder sogenannte „Pedeles“, bei denen ein batteriebetriebener, nahezu geräuschloser Motor das Treten unterstützt. So können auch Ungeübte lange oder steile Strecken ohne große Anstrengung bewältigen. Beim Fahrradkauf sollten einige Dinge beachtet werden. Eine gängige Faustformel für die richtige

• mystyle KNOW-HOW: ON TOUR •

Wer auf der Suche nach organisierten Fahrradreisen ist, findet unter www.radreisen-online.de und www.radreisen-weltweit.de eine umfangreiche Übersicht zu speziellen Anbietern. Ein Verzeichnis über Bike-Unterkünfte kann unter www.bettundbike.de angefordert werden. Bei www.biketrekking.de können Tagesetappen ausgerechnet werden und kostenlose GPS-Tracks gibt es bei www.gps-tour.info. Der Online-Rechner auf www.bikenetz.de ermittelt die richtige Rad-Rahmengröße. Unter www.moveo.de findet man viele Informationen zu Elektrofahrzeugen und Urlaubsregionen mit speziellen Servicestationen.

FOTOS TIROL WERBUNG, ENGADINER RADMARATHON, SAUSEWIND



Zahlreiche Radwege, Uferpromenaden und Parkanlagen machen New York City zur radfreundlichsten Stadt der USA.

Rahmenhöhe ist die Innenbeinlänge mal 0,66. Mitentscheidend sind aber auch der Fahrradtyp, die Rahmengenometrie und der Fahrstil. Der Abstand zwischen Sattel und Lenker muss passen und der Sattel selbst so hoch gestellt sein, dass das Bein beim Durchtreten des Pedals nur noch ganz leicht gebeugt ist. „Je individueller ein Rad auf den Fahrer abgestimmt ist, desto größer das Vergnügen“, weiß Profimechaniker und Chef des Rennrad-Teams „Herbalife-Focus“, Christian Mailhammer. „Man sollte sich daher unbedingt in einem Fachgeschäft beraten lassen“.

MIT DEM RAD ÜBER DIE ALPEN

Auf dem Mountainbike ist Ausdauer gefragt, denn jede rasante Abfahrt muss erst mit einer schweißtreibenden Bergpassage verdient werden. Wer sich im Gelände und auf Schotterwegen unsicher fühlt, kann in speziellen Fahrtechnikkursen üben, wie man steinige Trails und Baumwurzeln meistert. Ein Highlight für jeden Mountainbiker ist die Überquerung der Alpen. Die Strecke von der Zugspitze an den Gardasee ist das „Muss“ für ambitionierte Biker. Tagesetappen zwischen 1.200 und 1.800 Höhenmetern machen die Tour sehr an-

spruchsvoll. Viele Veranstalter haben aber auch spezielle Routen für Einsteiger im Programm. Auch Trekkingfahrer kommen auf ihre Kosten: stets auf gut befestigten Wegen, geht es an den Drei Zinnen oder dem Monte Cristallo vorbei ins Veneto.

TEMPO AUF SCHNELLEN REIFEN

Immer mehr Sportler nutzen das Rennrad für ein optimales Ausdauertraining, denn durch die hohe Trittfrequenz wird der Körper stark beansprucht. Für Anfänger sind der gebogene Lenker und die Klickpedale oft ungewohnt. Aber die feste Verbindung von Schuh und Pedale sorgt für eine ideale Kraftübertragung und macht den Tritt schön rund. Wenn die schmalen Rennradreifen auf Asphalt surren, geht es meistens um Bestzeiten. Beim „Engadiner Radmarathon“ geht es um mehr, es geht ums Dabeisein. Knapp 2.000 Athleten zieht die Rennrad-Veranstaltung im Kanton Graubünden jährlich an. Über fünf Pässe führt die 211 Kilometer lange Strecke. „Der Abschnitt am ‚Albulapass‘ verlangt den Teilnehmern alles ab“, erklärt Organisator Claudio Duschetta, „die steilen Anstiege führen bis auf eine Höhe von 2.315 Meter.“ Die Belohnung:

„DAS SURREN DER SCHMALEN RENNADREIFEN AUF ASPHALT IST WIE EINE SUCHT.“

eine unglaublich schöne Kulisse, rund um den einzigen Schweizer Nationalpark.

PER PEDES IN DIE WELT

New York: Megacity der Superlative, Schmelztiegel der Kulturen, das Herz Amerikas

und einmalige Kunstmetropole. In New York gibt es viel zu entdecken, Italien, China und Mexiko liegen hier nur einen Häuserblock voneinander entfernt. Wie könnte man die Stadt besser erkunden als mit dem Rad? Und mit dem Bike durch die Wall Street zu treten ist schon etwas Besonderes. **Der Reiseanbieter „Sausewind“ organisiert Komplettpakete mit Unterkunft, geführten Touren und Leihrad. Auf Radfernfahrten ist „Bicycle Holidays Max Hürzeler“ spezialisiert.** Ob Mallorca, Andalusien, Istanbul oder Thailand, „es gibt nichts Schöneres als die Welt mit dem Rad zu erfahren“, sagt Firmeninhaber und selbst leidenschaftlicher Biker, Walter Güntersperger.

Weitere Informationen dazu unter www.bicycle-holidays.com



• EXTRA FÜR stylecard-INHABERINNEN •

Mitmachen und Gewinnen

Gewinnen Sie eine Woche Radurlaub für 1 Person auf Mallorca im Hotel Iberostar Playa de Muro, inkl. Halbpension, Flug, Transfers und Radsportpaket (Radler-Trikot, tägl. Picknick für unterwegs, Radsportkarte, Radkeller, Mechanikerbetreuung, Begrüßungs- und Verabschiedungsveranstaltung und weitere Betreuungsleistungen) sowie 5 geführte Radtouren nach Wahl und Leistungsvermögen. Die Reise ist gültig für Anreisen ab 01.02.2010 bis Rückreise 31.05.2010, eine allfällige Begleitperson sowie Mieträder können zum offiziellen Preis dazugebucht werden (weitere Informationen unter www.huerzeler.com). Einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Radreise“ an gewinnen@ucm-verlag.at oder eine Postkarte mit diesem Stichwort an das **mystyle**-Magazin, Rudolf Wöhr AG, Kundenservice, Lina-Ammon-Straße 10, 90471 Nürnberg senden. Einsendeschluss ist der 30. September 2009.