

aktiv
Rad
fahren
3
2020

aktiv **Rad** fahren

TEST: SCHNELLE TOURER

Maßgeschneidert für Alltag und Reise

8 starke Edel-Renner aus
deutschen Manufakturen

RATGEBER SEHEN

Durchblick trotz Sehschwäche

WIGALD BONING



„Ohne Rad
bin ich nicht
komplett“

16 TOUREN-SÄTTEL IM TEST
Damit sitzen Sie top



Zündende Ideen ... ins Rollen gebracht

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Das rote Logo zeigt es: aktiv Radfahren wird in diesem Jahr 40 Jahre ... jung. Wir wollen aber nicht zurück, sondern voraus in die Fahrrad-Zukunft blicken. Ein Jubel-Jahr lang werden wir Ihnen in einer

lockeren „40-Jahre-Serie“ Entwicklungen und Tendenzen zeigen, die die Mobilität von morgen bereithält. Diesmal geht es um das Thema Fahrradlicht, das wie keine andere Komponente am Fahrrad in kürzester Zeit einen kometenhaften Innovationsschub hinlegte. Von der Glühbirne zur Hightech-Lampe, die in der Top-Version manchen Autoscheinwerfer in den Schatten stellt.

Spannend, dass aus der Lichtbranche auch in Zukunft zündende Ideen zu erwarten sind. Marcus Wallmeyer, Chef der innovativen Beleuchtungsmarke Supernova, begründet es auch damit, dass immer mehr junge Leute Job-Angebote aus der Automotive-Sparte ablehnen und sich ganz bewusst für die coole Fahrradbranche entscheiden, um hier ihre Ideen für den Alltag oder die Freizeit einzubringen. Das wird das Feuerwerk an Innovationen im Fahrradbereich in neue Höhen schrauben.

Mit Feuer hat auch unser zweites Titel-Thema zu tun: Randonneure. Das sind schnelle Tourer, Pendler oder hoch belastbare Reiseräder, die man gut am Rennradlenker erkennt. Die Räder in unserem Test werden meist in kleinen Manufakturen mit viel Können, höchster Konzentration und Akribie per Hand gefertigt, mit Liebe lackiert, mit Blick für den Einsatzbereich sinnvoll mit

Komponenten bestückt, die nicht nur tragfähig, sondern auch langlebig sind. Diese Randonneure werden fürs Leben gekauft, sie sind Garanten für Emotionen und Erlebnisse, die man nie vergisst.

„Die kannst du vergessen“, berlinert mein Freund Uli. Und zeigt auf die Sättel, die auf unseren Leihrädern in Wien montiert sind. Der begeisterte Radtouren-Fahrer vertraut auf seinem Privatrad einem Modell, das er vor Jahren in einem aktiv Radfahren-Satteltest entdeckte. Den Kauf des „Testsiegers“ hat er nie bereut: 10.000 Kilometer Glück statt Geheul. Die neuste Version des Satteltests für Tourenräder erwartet Sie ab Seite 38.

Diesen Artikel habe ich besonders gern gelesen: Johanna Nimrich recherchierte, was für eine intensive Lobbyarbeit Verbände und Vereine leisten fürs Thema Fahrrad. Ich ziehe meinen Hut davor.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünscht



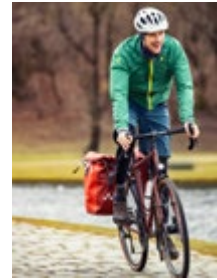
Daniel O. Fikuart, Chefredakteur



Vorbeiklicken & liken: www.facebook.com/aktivRadfahren
aktiv Radfahren auf der Website: www.radfahren.de
Newsletter bestellen: www.radfahren.de/newsletter

Randonneure im Test

Seite 20



TITELFOTO
Gideon Heede

RAD
Bendixen Randonneur

AUSSTATTUNG
Buff, Cratoni, Fizik,
Gore, Löffler, Scott, Vaude

FOTO: GIDEON HEEDE

Seite 58 **SERVICE**
Fehlsichtigkeit im Straßenverkehr



FOTO: BERND JAUFMANN



Seite 38 **TEST**
Trekkingssattel

FOTO: RALF GLASER

Seite 92 **TEST**
Rückspiegel



FOTO: GIDEON HEEDE

Inhalt

Test & Technik

INDIVIDUELL UND SCHNELL

Randonneure aus deutschen Manufakturen20

ENDLICH BEQUEM SITZEN

16 Trekkingstättel im Test..... 38

DAUERTEST 2020

Räder im Dauereinsatz..... 52

GEDRUCKTER KOMFORT

Ausprobiert: Das Urwahn Stadtfuchs..... 54

FAHRSPASS UNTER VOLLLAST

Ausprobiert: Das Cargobike Yuba Supermarché..... 56

RADSOCKEN AUS MERINO

Einfach tolle Wolle!66

STANDPUMPEN IM TEST

Kinderleicht pumpen68

PRODUKTE FÜR RADFAHRER

Für Sie ausprobiert.....80

RÜCKSPIEGEL FÜRS RAD IM CHECK

Nimm Rücksicht!..... 92

Reportage

VON HAND GEMACHT

Impressionen aus Rad-Manufakturen14

FLUTLICHT STATT FUNZEL

Innovationen des Fahrradlichts.....46

BEFLÜGELND

Das Pino von Hase Bikes macht mobil 74

(FAHR-)SPASS ERWÜNSCHT!

Comedian und Musiker Wigald Boning.....88

LOBBY FÜRS RAD

Sich starkmachen für den Radverkehr.....98

Service

MEHR RANDONNEURE

Interessante Modelle im Überblick..... 36

AUGENBLICK MAL!

Fehlsichtigkeit im Straßenverkehr..... 58

STRESS? EINFACH LOSLASSEN

Serie fit & gesund.....86

Reise

RUHRTALRADWEG

Eine Tour der Kontraste.....110

BIKE & SPA-WEEKENDS

Neue aktiv Radfahren-Leserreisen..... 116

SCHÖNSTE SEEN

Serie Radtouren am Wasser..... 122

Rubriken

Editorial..... 3

Rund ums Rad..... 6

Leserforum.....12

Bezugsadressen106

Kleinanzeigen108

Impressum.....108

Reise-News 118

Vorschau 130



Seite **110** REISE
RuhrtalRadweg

FOTO: DENNIS STRATMANN/RUHR TALRADWEG

Neu!

VON HAND GEMACHT

Metall, Feuer, Rauch – was martialisch klingt, ist die Grundlage für Rahmenbauer. Wenn Könnner mit der Flamme arbeiten, entstehen feine Räder, die mal pragmatisch, mal Kunstwerke sind – aber immer von Hand gemacht.

FOTO: NORWID



Individuell und schnell

A male cyclist is shown in profile, leaning forward in a racing position on a red randonneur bicycle. He is wearing a bright green long-sleeved jacket, dark blue shorts, black leggings, and a white helmet. A red Vaude pannier is attached to the rear rack. The background is a blurred park setting with trees and a path.

8 Manufaktur-Randonneure von 2350 bis 7349 Euro



Schnelle Räder für sportliches Reisen werden gerade nicht in großen Stückzahlen produziert. Randonneure findet man dagegen gerne im Angebot von kleinen und großen Manufakturen. Mit Sinn und Sachverstand gehen die Rahmenbauer auf Kundenwünsche ein und fertigen an der Werkbank ganz persönliche Unikate.

Ein Bild, gemalt mit den Rahmenfarben eines üblichen Testjahrgangs, wäre ganz schön düster. Schwarz, Anthrazit, Grau, das sind die vorherrschenden Töne. Einzelne Pinselstriche brächten ein paar strahlende Akzente ins Gemälde. Ganz ähnlich eintönig sieht es mit den Formen, Materialien und Komponenten der Testräder aus. Von preisbedingten Varianten einmal abgesehen. Der Markt besteht, ganz pessimistisch gesagt, aus einem echten Nullachtfuffzehn-Einheitsbrei. Das Angebot wirkt echt beliebig und austauschbar. Wer Abwechslung sucht, tut sich meist schwer.

Halt, stopp! Genug der Schwarzmalerei! Erstens ist es in der Realität doch nicht ganz so düster. Und, wer Abwechslung sucht, muss sich nur umsehen, dann findet man sie auch. Und wer etwas ganz Persönliches haben möchte, ein echtes Unikat, der geht zu einem Rahmenbauer. In den Manufakturen, also dort, wo auch der Rahmen vor Ort in Handarbeit hergestellt wird, bekommt man Rahmen und Rad meist sogar auf den Leib geschneidert.

Eigene Gründe

Warum man etwas ganz Individuelles sucht, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Für manch Fahrrad-Verrückte muss es einfach nur die Abwechslung sein, manchmal ist rein Extravaganz die Triebfeder. Manchmal träumt man schon lange von einer ganz be-

FOTO: GIDEON HEEDE

16 Trekkingsättel von 29 bis 149,95 Euro im Vergleichstest

ENDLICH BEQUEM SITZEN





2020 gibt's was zu feiern: 40 Jahre aktiv Radfahren. Das Jubiläum soll aber keine Rück- sondern eine Vorschau sein. Und Antworten geben: Wie sieht die Mobilität der Zukunft aus? Welche Innovationen erwarten uns? Wie wird das Fahrrad von morgen aussehen?

Experten-Interviews zur Entwicklung des Fahrradlichts

Flutlicht statt Funzel

Leuchtdiode statt Glühbirne, Tagfahrlicht, Bremslicht, Fernlicht wie beim Auto – kaum eine Komponente am Rad machte in kurzer Zeit einen solchen Innovations-sprung wie das Fahrradlicht. Licht-Experten von Busch & Müller und Supernova sagen, dass uns eine strahlende Zukunft erwartet.

Volksleiden Sehschwäche

AUGEN- BLICK- MAL



FOTO: BERND JAUFMANN

Es passiert meist schleichend. Die Augen werden im Alter schlechter. Dem Institut für Demoskopie Allensbach zufolge sind 63,4 Prozent der Bundesbürger fehlsichtig. Für Radfahrer kann eine schlechte Sehstärke gefährlich sein. Wann man zum Sehtest gehen sollte und womit man schlechtes Sehen ausgleichen kann, erklären wir hier.

Puh! Gerade noch einmal gut gegangen. Den dunklen Kleinwagen hatte ich fast übersehen. Es war dämmerig und es hatte geregnet. Die Lichter in der Innenstadt ließen das Auto beinahe unsichtbar werden. Sollten sich meine Augen etwa verschlechtert haben? Ich beschliesse, meine Augen prüfen zu lassen. Denn gutes Sehen ist mindestens so wichtig wie der einwandfreie technische Zustand des Rades. Nach einer Studie der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) lässt sich fast jeder neunte Verkehrsunfall auf schlechtes Sehen zurückzuführen.

Die einen sehen unscharf oder schlecht, müssen blinzeln, haben Schleier oder Nebel vor den Augen. Nachts können Lichter flirren und tanzen – oder tagsüber Blitze, Mücken, und Zickzacklinien erscheinen. Fehlsichtigkeit bezeichnet meist eine Sehschwäche, die mit Brille behoben werden kann. Eine Sehstörung hat andere Ursachen. Oft sind diese harmlos, manchmal können sich Krankheiten durch sie ankündigen. Welche Arten von Fehlsichtigkeit gibt es?

Welche Arten von Fehlsichtigkeit gibt es?

Kurzsichtigkeit (Myopie) betrifft etwa 25 % der Bevölkerung, Tendenz steigend. Bei der Kurzsichtigkeit kann das Auge gut im Nahbereich sehen – hat aber Probleme, Gegenstände in der Ferne zu fokussieren. Es gibt sogar eine spezielle Form der Kurzsichtigkeit,

14 Standpumpen von 29,95 bis 79,99 Euro im Vergleichstest

KINDERLEICHT PUMPEN



Die Standpumpe ist ein elementares Tool für Garage und Heimwerkstatt. Mit ihr sind Reifen schnell mit Luft befüllt und damit bereit für den sicheren Einsatz. Wie groß sind die Unterschiede? Der Test von 14 Druckmachern im Labor und in der Praxis deckt Schwächen und Stärken auf!

Schön langsam nähert sich der Frühling mit moderaten Temperaturen, schneefreien Straßen sowie wärmenenden Sonnenstrahlen. Uns Radfahrer zieht es dann wieder in großen Scharen nach draußen. Doch zuerst sollte das Rad auf Vordermann gebracht werden. Dazu gehört auch, dass der Luftdruck zum Rad, Einsatzbereich und Fahrergewicht passt. Oft finden sich am Rad kleine Minipumpen, die im Notfall zwar gerne genutzt werden, aber bezüglich Bedienkomfort gar nicht mit einer Standpumpe mithalten können. Da der Luftdruck im Reifen zudem regelmäßig kontrolliert werden sollte, empfiehlt es sich ohnehin, eine ordentliche Standpumpe für die Garage oder den Hobbykeller anzuschaffen.

Was muss eine Pumpe können?

Die Testpumpen im „aktiv-Radfahren“-Test haben es schwer, denn viele besitzen neben Trekkingrädern auch Stadträder, Mountainbikes, Rennräder oder Kinderräder. Jedes Rad hat eine andere Ventilart und sein spezifisches Reifenvolumen. Bei Balloon- oder Mountainbikes reichen oft ein bis zwei bar, bei Rennrädern werden auch schnell bis zu 8 bar benötigt. Eine **Allroundpumpe** muss aber mit allem fertig werden und kann somit nur durch bestmögliche Variabilität punkten.

Pumpleistung

Dazu ist ein ausgeglichenes Maß von **Kolbendurchmesser** und **Kolbenhub** erforderlich. Ist der Kolben sehr klein, erreicht man leicht auch einen zweistelligen Druckbereich, benötigt bei großvolumigen Reifen aber eine große Anzahl von Hüben, um das Volumen zu füllen. Ist der Durchmesser zu groß, hat man bei großvolumigen Reifen leichtes und vor allem schnelles Spiel, benötigt aber bei schmalen Rennradreifen viel Kraft, um einen hohen Druck zu erreichen.

Im Test pumpt man am schnellsten mit Topeak, CrankBrothers und XLC. Alle drei Pumpen besitzen zudem ein **variables Pumpvo-**

lumen und können damit dem jeweiligen Anspruch angepasst werden! Am meisten Hübe benötigen Lezyne, Pedro's und Contec. Am geschmeidigsten laufen indessen Airace, Blackburn, Pro und Zefal.

Pumpenkopf

Idealerweise sollten die Pumpen mit allen drei erhältlichen **Ventilvarianten** zurechtkommen. Da die Ventile unterschiedlich aufgebaut sind, unterscheidet sich die Handhabung in der Praxis deutlich. **Multifunktionsköpfe** sind einfach zu bedienen, da sie alle Ventilarten ohne Umbau bedienen können. Der Schwachpunkt ist die Pumpenkopflänge: Fällt sie kurz aus, kann der Kopf bei der Montage verkanten und gerade sensible Schläverand-Ventile schädigen. **Aufschraubbare Pumpenköpfe** benötigen etwas mehr Zeit und nerven vor allem, wenn regelmäßig auf verschiedene Ventile umgebaut werden muss. Allerdings schonen sie das Ventil durch die ausbleibenden Scherkräfte.

Beim **Design** sollte der Kopf ohne scharfe Kanten und für die Finger klemmfrei ausfallen. Extrapunkte gibt es für ein **Luftablassventil**, das einfaches Feintuning möglich macht. **Reparierbare Modelle** sparen zudem Geld, wenn etwa bei häufiger Nutzung der Dichtgummi gewechselt werden muss. Besonders gut gefallen haben die Bedienung bei Acid und Pro. Die besten Pumpenköpfe kommen aber von Pedro's und Blackburn.

Griff

Hier sind die Unterschiede groß! Ein Griff sollte der Hand schmeicheln, keine Ecken und Kanten besitzen, für große Hände breit genug und am besten rund und griffig ausfallen. Am angenehmsten sind **Holzgriffe** durch das tolle Griffgefühl bei gleichzeitig gutem Grip. Bei den **Kunststoffgriffen** überzeugen Form und Anti-Rutsch-Applikationen vor allem bei Acid, SKS, Topeak und XLC. Negativ fallen vor allem die kantigen **Alu-Modelle** von Airace und M-Wave auf.

Manometer

Die Ablesbarkeit von Manometern hängt von der Größe, Position und sich klar vom Hintergrund absetzenden Markierungen ab. Gimmicks wie ein **verstellbarer Zieldruckanzeiger** und eine **Anzeige in bar und psi** geben Extrapunkte. Die **digitalen Manometer** an Acid und Lezyne sind top ablesbar, fallen zudem am genauesten aus. Ein Extrapunkt bei den **Manuellen** heisst Topeak ein: Bis zwei bar werden 0,1 bar, danach 0,5 bar Schritte angezeigt. Davon profitieren vor allem Fatbike-, Balloonbikefahrer und Mountainbiker. Ebenfalls super sind die 0,2 bar Schritte bei Pedro's und Syncros. Die **genauesten Manometer** bieten CrankBrothers, Pedro's, Pro, Topeak und Zefal. Abzüge gibt's bei Contec und M-Wave für Abweichungen um 0,4 bar, bei XLC sogar um ganze 0,7 bar.

Standsicherheit

Steht die Pumpe sicher, pumpt es sich leichter. Stabile, große **Standfüße** findet man bei Blackburn, CrankBrothers, Lezyne, Pedro's, Pro, SKS, Syncros und Topeak. Zu kippelig sind vor allem XLC und Contec. Auf glatten Untergründen können durch **Anti-Rutsch-Applikationen** nur Airace und Lezyne wirklich überzeugen. Insgesamt fällt zudem auf, dass viele Pumpen zwar massiv erscheinen, beim Pumpen aber in sich etwas flexen – das stört beim Pumpvorgang.

Praxistipp



Universaladapter: Hersteller wie CrankBrothers (Bild) legen ihren Standpumpen-Adapter für Bälle und Luftmatratzen bei. Ein deutlicher Mehrwert für daheim!

FOTOS: RALF GLASER

Beflügelnd

*Ein Jahr im Praxis-Test:
„Pino“-Stufentandem von Hase Bikes*

Eigentlich ist Ida eine ganz normale Zwölfjährige. Lacht viel, spielt Klavier, tobt mit ihren Freundinnen rum. Doch mit dem Rad durch die Gegend flitzen, darf sie nicht. Weil sie 50 Mal pro Tag in einen Sekundenschlaf fällt und vom Rad fallen könnte. Um Ida die Faszination Radfahren erleben zu lassen, kam ein „Pino“-Stufentandem ins Haus, das Mamataxi, Touren- und Cargobike vereint.





(Fahr-)spaß erwünscht!

Comedian und Musiker Wigald Boning im Gespräch

*Unterstützung
für den
Schulterblick*

Nimm Rücksicht!



FOTOS: RALF GLÄSER (6) / GIDEON HEEDE (5) / STEPHAN KÜMMEL

Inzwischen gibt es nicht mehr nur den klassischen Rückspiegel am Lenker. Helmspiegel etwa werden immer beliebter.

„Don't Look Back In Anger“ sangen einst Oasis. Freinach den Brit-Popern aus Manchester ist das für Radfahrer aber gefährlich. Denn Ärger droht vor allem, wenn wir uns nicht umsehen. Der Schulterblick ist dabei obligatorisch. Noch sicherer wird es mit einem Rückspiegel.

Vor allem Unfälle zwischen Radfahrern nehmen immer mehr zu. Das schreibt das Statistische Bundesamt. Kunststück, nimmt die Zahl der Radfahrer doch ebenfalls stetig zu. Der Platz wird also knapper, denn die Radinfrastruktur wächst nicht annähernd so rasant. Wenn sich nun aber auf engem Raum immer mehr Radler treffen, sind Umsicht und Rücksicht enorm wichtig. Autos und Lastwagen könnten wir hören, wenn sie von hinten heranrauschen. Fahrräder und E-Bikes aber nähern sich fast lautlos – und inzwischen immer mehr E-Autos.

Schulterblick rettet Leben

Spiegel, Blinker, Schulterblick. So lernen Fahrschüler das Abbiegen und den Spurwechsel mit dem Auto. Dort sind Spiegel Pflicht. Beim Radfahren entfällt einer dieser

Schritte normalerweise. Es bleiben Handzeichen und Schulterblick. Der Blick zurück ist die Lebensversicherung des Radfahrers. Ihn wegzulassen ist fahrlässig. Um beim Blick über die Schulter nicht überrascht zu werden, montieren immer mehr Radfahrer gerade für die Stadt und für Fahrradtouren Rückspiegel. Sie unterscheiden sich inzwischen sehr von den alten, klobigen, meist noch vom Motorrad oder Mofa übernommenen Spiegeln von anno dazumal. Moderne Materialien, geringes Gewicht und stabile Befestigung sorgen dafür, dass die Helfer ihren Dienst gut verrichten. Vor allem im dichten Verkehr sind Spiegel sehr hilfreich. Denn wenn die anderen Verkehrsteilnehmer von allen Seiten kommen, verlieren Radfahrer schnell den Überblick. Hier hilft der Spiegel: Richtig eingestellt (siehe Seite 97) behalten Radler mit ihnen gleich mehrere Dimensionen im Sichtfeld. Zumindest im Augenwinkel erkennen sie Gefahren von hinten sofort – und nicht erst, wenn es zu spät ist. Moderne Spiegel müssen inzwischen nicht einmal mehr direkt am Rad montiert werden. Rückspiegelbrillen gibt es ebenso wie Helmspiegel. Letztere sind vor allem bei Liegeradfahrern sehr beliebt. Helmspiegel wie Brille eignen sich auch für Nutzer mehrerer Fahrräder.

Einfach doppelt sicher

Ganz klar: Der Spiegel ersetzt nicht den Schulterblick. Aber gerade für bewegungseingeschränkte Fahrer bietet er eine Hilfe, die für sie das Radfahren auch subjektiv sicherer macht. Älteren Radfahrern bedeutet diese Sicherheit die Freiheit, noch lange individuell mobil zu sein. Pendlern empfiehlt sich

gar der beidseitige Spiegel. Denn viele Modelle gibt es für links und rechts. Gerade auf breiten Radwegen herrscht – leider – nicht die Disziplin wie auf der Autobahn mit ihrem strikten Rechtsfahrgebot und der Überholspur links. Und nicht jeder Tourenfahrer kennt Ansagen wie „Achtung, links“ und „Achtung, rechts“, die es beim Überholen im Rennradsport gibt.

Wir haben neun Rückspiegel ausprobiert. Die Endpunktzahl basiert auf 40 Prozent Sichtfeld, 40 Prozent Stabilität und 20 Prozent Montage. Die vollen 100 Punkte erreicht kein Spiegel. Gewisse Abstriche muss man bei jedem in Kauf nehmen. Ab 50 Punkten ist ein Spiegel „gut“, ab 75 „sehr gut“.



STEPHAN KÜMMEL

„Immer mehr Verkehr, der noch dazu immer leiser wird. Instinkt und gutes Gehör beim Radfahren reichen nicht. Der Schulterblick wird zur Lebensversicherung, Spiegel unterstützen.“

Der RuhrtalRadweg

Tour der Kontraste

Radeln an der Ruhr ist
ein tolles Naturerlebnis.

Die Ruhr – ein Fluss der Superlative. Der 240 Kilometer lange RuhrtalRadweg begleitet einen der abwechslungsreichsten und kontrastreichsten Flüsse Deutschlands und lädt zur Entdeckung zweier Regionen ein, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

Wer den RuhrtalRadweg von der 674 Meter hoch gelegenen Quelle der Ruhr in Winterberg bis zur Mündung in den Rhein in Duisburg folgt, passiert Natur- und Kulturlandschaften, wie sie kontrastreicher nicht sein können: ursprüngliche Wälder sowie Moor- und Heidelandschaften wechseln sich ab mit historischer Burgen- und Fachwerkidylle und den gigantischen Hinterlassenschaften einer prägenden Industrie-Ära mit Fördertürmen und Hochöfen.

Vom Sauerland ins Ruhrgebiet. Welch ein Kontrast. Aber ein außergewöhnlich schöner! Der 240 Kilometer lange RuhrtalRadweg folgt der Ruhr von der Quelle im Sauerland bis zu ihrer Mündung in den Rhein in Duisburg. Die Radtour ist eine vom ADFC ausgezeichnete „4-Sterne Qualitätsradroute“, bei der Natur und Kultur im Vordergrund stehen.

Der RuhrtalRadweg wurde im April 2006 eröffnet. Schon ein Jahr danach wurde er zur „Radroute des Jahres in NRW“ ernannt – und dies nicht ohne Grund: Naturnahe Strecken wechseln sich mit Abstechern in die Städte ab, wo Museen, Industriedenkmäler, Schlösser und zahlreiche andere Events die Rad-Touristen erwarten. Fünf Tagesetappen ermöglichen entspannte Radtouren, während derer man zahlreiche Gelegenheiten nutzen kann, die vielseitigen Orte und Städte entlang der gut beschilderten Strecke

näher kennenzulernen. Zu Anfang steigt das Höhenprofil auf etwa 650 Meter, an der Ruhrmündung sind es dagegen nur noch 17 Meter. Überwiegend radelt man weitgehend autofrei auf separaten Rad- und Wirtschaftswegen. Ungestört und ganz gemütlich.

Kein anderer Fluss in Deutschland verbindet (Industrie-)Kultur und Natur auf so engem Raum wie die Ruhr. Die Radreise startet an der naturbelassenen Ruhrquelle auf dem sauerländischen Ruhrkopf. Zunächst bestört das Rothaargebirge mit imposanten Aussichten. Winterberg steht buchstäblich ganz oben, denn mit 700 Metern ist sie die höchstgelegene Stadt von NRW und befindet sich im Nordosten des Rothaargebirges sowie in der Nähe des 841 Meter hohen Kahlen Astens. Dadurch ist sie prädestiniert für den Wintersport aller Art. Doch auch schöne Sehenswürdigkeiten wie die St.-Jakobus-Kirche, zahlreiche Fachwerkhäuser in der Altstadt oder die St.-Georg-Schanze locken die Besucher. Beliebte Ausflugsziele sind außerdem der Hillestausee und die Lennequelle. Doch schon schnell rückt die Industriekultur auf der Tour in den Vordergrund: Das Besucherbergwerk in Ramsbeck (siehe Highlights) gibt informative und spannende Einblicke in den Erzabbau unter Tage – zünftig mit Grubenbahnfahrt wie anno dazumal.

Der Weg ist das Ziel

Das erste Teilstück des RuhrtalRadweges führt über etwa 20 Kilometer nach Olsberg. Zwar lockt der Ort mit vielen Sehenswürdigkeiten, doch ist auch der Weg schon das Ziel. Hinter Niedersfeld befinden sich rechts und links der Strecke atemberaubende Hügellandschaften, die ausgezeichnete Ausblicke auf die Umgebung versprechen. Das Naturschutzgebiet „Hangwälder des Olsberges“ und die „Bruchhauser Steine“ sind nicht zu verfehlen. Ein Wanderpfad führt rund um die imposanten Felsen. Der Bornstein ist mit 92 Metern der höchste Stein der ungewöhnlichen Formation. Sein Name leitet sich vermutlich von einer früher auf dem Gipfel existenten Quelle ab (Born = Quelle). Der Fels ist bevorzugter Brutplatz von Wanderfalken.

Das noch junge Kneipp-Heilbad Olsberg lädt danach ein zu einem aktiven Kneipp-Erlebnis. Das 15.000 Einwohner zählende Fachwerk-Städtchen wurde erst 2016 vom Kneipp-Kurort zum Heilbad und zeichnet sich aus durch



FOTO: DENNIS STRATMANN, RUHRTALRADWEG

*aktiv Radfahren, Radclub
@ Kannewischer Collection präsentieren*

Genuss pur!



Nach der „Bike @ Spa“-Premiere in Bad Kissingen steuern wir nun eine zweite Traumregion an: die idyllische Naturlandschaft Spree-wald! Freuen Sie sich auf geführte Genuss-Touren kombiniert mit Bade-Spaß in modernen Thermenwelten – Vergnügen garantiert!

Zwölf Teilnehmer waren bei der Premiere der „Bike & Spa“-Events in Bad Kissingen begeistert von dem Konzept: Vormittags geführte Rad-touren – Natur erleben. Nachmittags Körper und Seele schwingen lassen – eintauchen in traumhafte Wellness-Welten. Abends kulinarische Genüsse genießen.

Die Rezeptur aus Spaß, schönen Touren mit interessanten Mitfahrern, Entspannung und Genuss-Gastronomie übertragen wir im Juni 2020 auf die wunderschöne Spree-wald-Region. Im modernen „Spree-wald-Thermen-hotel“ (in Burg) genießen wir vier Tage lang herzliche Gastlichkeit und die modernen Was-serwelten der Therme. Direkt vor dem Hotel starten unsere Vormittags-Genusstouren (2 ×

ca. 30 km; entspannt zu fahren, egal ob Fahr-rad oder E-Bike; Radkeller für sicheres Parken Ihres Fahrrads; Helmtragen ist obligatorisch bei Leserreisen), geführt von lokalen Guides. Das „Bike & Spa-Event Spree-wald“ wird be-gleitet vom aktiv Radfahren Chefredakteur Daniel O. Fikuart. Ebenfalls im Programm enthalten: eine entdeckungsreiche Kahnfahrt sowie ein „Rund ums Rad“-Seminar. Dank 4-Tages-VIP-Card für die Wasser-Welten der Kannewischer Collection können Sie am An-und Abreisetag (Eigenanreise; Verlängerungs-Tag im Hotel möglich) die Therme nutzen. Bademantel und Handtücher werden gestellt. Radclub-Mitglieder erhalten einen Willkom-mens-Sekt sowie die Radkarte „Spree-wald“.

Kommen Sie mit. Wir freuen uns auf ... Sie.

Bike & Spa-Event 1

Spreewald erleben!

14. – 17. Juni 2020 (So.–Mi.),
4* Spreewald-Thermenhotel, Burg.
Reisepreis: 655 Euro (im Doppelzimmer;
EZ-Zuschlag 110 €), Verlängerung möglich.

► www.spreewald-thermenhotel.de



Genial: Bademantelgang vom Hotel zur Therme.

Gratis für Radclub-Mitglieder: Radkarte und Willkommens-Sekt in der Therme



Erfreulich: Kahn-Ausflug inklusive!



Anmelden: Einfach mit einem Klick

Hier sichern Sie sich Ihren Platz:
Veranstalter: MKN Aktiv Reisen,
Furth bei Landshut
www.mkn-aktivreisen.de
„Bike & SPA-Events“ anklicken



Termin vormerken!

Bike & Spa-Event 2

Bayerische Rhön um Bad Kissingen

Traum-Touren & KissSalis-Therme,
06. – 09. September 2020 (So. – Mi.),
4* Hotel Ullrich, Elfershausen.
Reisepreis: 610 Euro (im Doppelzimmer;
Einzelzimmer-Zuschlag: 45 €)

► www.hotel-ullrich.de ► www.kissalis.de



Ich freue mich, Sie bei
diesen Genießer-Events
persönlich kennenzulernen
und begleiten zu dürfen!

Daniel O. Fikuart
aktiv Radfahren Chefredakteur