

SONDERHEFT

aktiv Rad fahren fit & gesund

Perfekt angepasst

So wird Ihr Rad erst richtig gut

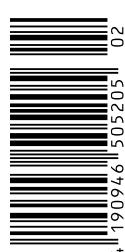
WUNDERBARE STRÄNDE

Willkommen im Radler-Paradies!

PROBLEMLÖSER

Diese Räder machen jeden mobil

Warum Radfahren so glücklich macht





Wirken Wunder: Radschuhe & Wanderstiefel

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ja, ich gebs zu – manchmal werde ich dem Radfahren untreu. Manchmal gebe ich den Wanderschuhen den Vorzug. Nicht immer, man hat als Radfahrer ja seinen Stolz. Zum Nachdenken hat mich gebracht, dass eine moderate Bewegung – gleichmäßig, mit leicht erhöhtem Puls – bestens ist für das Herz, den Kreislauf, den inneren Gleichklang. Besser als das, was ich unter Radfahren verstehe: einen Mix aus entspanntem Rollen und sportlichem Erstürmen von Anstiegen ... bei dem mein Puls schon mal in den roten Drehzahlbereich kommt.

Auslöser für die Entscheidung, auch eine sanftere Sportart in mein bewegtes Leben einzubauen, war meine Frau, die mir einen Schrittzähler mit den Worten schenkte: „Die World Health Organization empfiehlt, dass man im Schnitt 10.000 Schritte am Tag zurücklegen soll. Das sind sechs bis acht Kilometer, ist gut für Körper und Geist.“ Anfangs kam der kleine Motivator am Handgelenk nur am Wochenende zum Einsatz – für unseren Walk zur Bäckerei. Die liegt nur 200 Meter entfernt – wir brauchen aber zwei Stunden hin, weil wir eine große Schleife durch unsere Stadt ziehen.

Ein Vorteil im Vergleich zum Radfahren ist, dass wir uns für diesen Walk weniger aufwändig anziehen müssen. Wir nutzen übrigens dafür Kleidung aus dem Fahrrad-Fundus, kombiniert mit Laufschuhen. Man wagt sich auch bei Regen raus, weil man nicht so schnell auskühlt. Der Reiz des Walkens

und Wanderns ist, dass wir uns – das geht beim Radfahren eher selten – permanent unterhalten können, gerne auch tiefergehend. Ohne Rauschen im Helm sind Vogelstimmen oder gurgelnde Bäche besser zu hören. Wir erweitern unser Radwege-Netz nun mit Pfaden und Steigen, entdecken sogar Regionen neu. Kürzlich wollten wir die berühmte Amalfi-Küste mit den Mountainbikes entdecken. Vor Ort wurde uns klar, dass dort nur Wanderer gut aufgehoben sind: Auf der Amalfitana-Hauptstraße ist die Hölle los. Um auf die weit über ihr verlaufenden, aussichtsreichen und friedlichen Treppenwege durch Zitronen- und Olivenhaine zu kommen, muss man hunderte von Stufen hinaufsteigen. Mit dem Rad eine Unmöglichkeit, mit Wanderstiefeln ein Traum.

Dennoch, Radfahren ist meine Leidenschaft. Und man tritt sich hierbei nicht so leicht die Füße platt. Andere Bewegungs-Kombinationen, die Ihnen gut tun: ab Seite 12.



Daniel O. Fikuart, Chefredakteur



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



SERVICE
Ergonomie

ab Seite 26

FOTO: XSPORT ERGONOMIC CONSULTING



Seite 36 REPORTAGE
Hase Trix macht mobil



Seite 52 TEST
Tern BYB S11



Seite 20 SERVICE
Lass den Feinstaub hinter dir!

FOTO: BERGAMONT

Inhalt

Im Fokus: Gesundheit

DAS GLÜCK FREISTRAMPELN

Radfahren ist gut für Körper, Geist und Seele 6

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Radfahren + Wandern, Schwimmen und Co. 12

LASS DEN FEINSTAUB HINTER DIR!

Gesund durch den Straßenverkehr 20

GESUNDHEITS-TIPPS

Richtig Atmen und Krämpfen vorbeugen 24

BESCHWERDEFREI RADFAHREN

Ergonomie rund um Hand, Fuß, Nacken und Po 26

DER NEUE RADCLUB

Moderner, digitaler, interaktiv 56

VON MENSCHEN UND MASCHINEN

Firmenbesuch bei HP Velotechnik 58

TITELFOTO: ADOBE STOCK/FS-STOCK



Test

FREIHEIT, DIE ICH MEINE

Das Hase Trix macht mobil 36

DAS WAHRE AUFRECHT-RAD

Ausprobiert: Das Fluxx A10-F 42

FÜR STRASSE UND GELÄNDE

Ausprobiert: Das Centurion E-Fire Country F750 44

FITNESS OHNE STUDIO

Ausprobiert: Der Stepper Me-Mover Premium 46

GRÖSSE ZEIGEN

Ausprobiert: Das VSF XXL/Trap 48

MACHT SCHWERE MENSCHEN MOBIL

Ausprobiert: Das Schauff La Luna EHD 50

NEUES FALTPRINZIP

Weltneuheit Tern BYB S11 im Einzeltest 52

Reise

WELTGESCHICHTE HAUTNAH

Unterwegs auf dem Mauerradweg 66

RADELPARADIES NIEDERLANDE

Mit dem Fahrrad durch Holland 70

RADELN UND WELLNESS

In zwei Stunden ein neuer Mensch 76

BIKE & SPA-WEEKENDS

Mit dem RadClub auf Leserreise 80

Rubriken

Editorial 3

Reisenews, Kleinanzeigen 65

Vorschau, Impressum 82

Radfahren ist gesund



DAS.. GLÜCK FREI- STRAMPELN

Leistungsdruck bei der Arbeit, ein turbulentes Beziehungs- oder Familienleben, Großstadt-Hektik: Das Leben kann stressig sein. Gut, wenn man dann weiß, wie man wieder in Balance kommt. Das Fahrrad ist dabei die perfekte Unterstützung.

REDAKTION: JOHANNA NIMRICH

Die meisten Radfahrer kennen das: Man kommt leicht genervt aus dem Arbeitsalltag, schwingt sich aufs Rad für den Heimweg. Einem Impuls folgend macht man vielleicht sogar einen kleinen Umweg über die Felder. Und plötzlich – nach wenigen Kilometern Fahrt – ist die Müdigkeit wie weggeblasen, sind die trüben Gedanken weg. Es stellt sich eine Zufriedenheit ein, das gleichmäßige Pedalieren tut gut, die frische Luft durchpustet den Kopf, sogar der feine Nieselregen ist sonderbar angenehm.

Ja, Radfahren kann uns auf gewisse Art und Weise „high“ machen, bringt den Körper in einen Rausch-ähnlichen Zustand. Egal, ob beim Pendeln von der Arbeit, bei einer ausgiebigen Tour am Wochenende oder auf einer größeren Radreise: Schon rein subjektiv ist erfahrbar, wie gesund das Fahrradfahren ist. Und die Wissenschaft bestätigt das. Radfahren beugt zahlreichen Krankheiten vor, stärkt Psyche, Körper und Geist. Dafür müssen Sie übrigens keine Bestzeiten leisten. Viel wichtiger ist das regelmäßige und ausdauernde Radfahren, beispielsweise jeden Tag eine halbe Stunde. So können Sie perfekt von den positiven Effekten des Radfahrens profitieren. Aber was genau passiert beim Radfahren im Körper?

Gut für den Körper

Radfahren ist deshalb so gut für uns, weil das gleichmäßige Treten in die Pedale fast den ganzen Körper trainiert: Die Muskulatur wird angeregt, der Fettstoffwechsel angekurbelt. Zwischen 200 und 600 Kilokalorien pro Stunde werden beim Radfahren verbrannt – je nach Alter, Gewicht sowie Intensität des Trainings. Die Atemwege werden trainiert, das Immunsystem gestärkt. Wer regelmäßig Fahrrad fährt, reduziert nachweislich das Risiko für Fettleibigkeit, Herzkrankungen und Diabetes um die Hälfte. Dazu ist Radfahren extrem gelenkschonend.

Radfahren ist einfach ideal für Körper, Geist und Seele.

Der Körper muss sein Gewicht nicht alleine tragen, weil dies vom Rad übernommen wird. So kann Radfahren sogar für Menschen mit Knieproblemen genau das Richtige sein. Die kreisförmige Beinbewegung bedingt außerdem eine bessere Versorgung der Gelenkknorpel an Knie und Hüfte mit Sauerstoff und schützt so vor Arthrose. Und nicht zuletzt wird unser Herz stark

gemacht: Der Herzmuskel wird trainiert und vergrößert, der Ruhewellen reduziert, die Blutzirkulation verbessert. Dies senkt die Gefahr eines Herzinfarktes um bis zu 50 Prozent und beugt Schlaganfällen vor. Allein für die körperliche Verfassung ist Radfahren also die perfekte Ausdauer-Sportart.

Gut fürs Gehirn

Dass das Lösen von Sudokus und Kreuzworträtseln das Hirn fit hält, ist allgemein bekannt. Aber wussten Sie, dass regelmäßiges Radfahren die Leistungsfähigkeit des Gehirns noch viel mehr erhöht? Der Grund liegt in der besseren Versorgung unseres Denk-Apparates mit Sauerstoff und Glukose. Dies sorgt für mehr Hirnsubstanz und damit für bessere Arbeit bei kognitiven Vorgängen und einer höheren Konzentration. Das Gehirn wird auch besser durchblutet, was ebenfalls für bessere Abläufe sorgt. Außerdem wird durch die körperliche Bewegung das Protein BDNF produziert, was die Entstehung neuer Nervenzellen und die Verbindung zwischen den Nervenzellen fördert (Synapsen). Eine Verbesserung der Hirn-Aktivitäten ist die Folge.

Gut für die Psyche

Radfahren macht aber auch glücklich. Zum einen, weil man sich stark auf das Hier und Jetzt konzentriert, was einer Meditation ähnlich negative Gedanken zur Seite schieben kann. Zum anderen werden durch die gleichmäßige körperliche Belastung Hormone und Botenstoffe ausgeschüttet, die für positive Stimmung sorgen: insbesondere Dopamin und Serotonin. Das letztergenannte ist auch als Glückshormon bekannt und sorgt für gute Laune sowie das Rausch-ähnliche Empfinden. Für die Ausschüttung dieses Hormon-Cocktails braucht man kein schnelles Tempo. Ideal sind längere Touren in entspannter Geschwindigkeit, denn ab ca. 30 Minuten gleichmäßigem Kurbeln geht es so richtig los. Am besten natürlich in der Natur. Das Tolle: Die ausgeschütteten Hormone verbessern nicht nur unser aktuelles Wohlbefinden, sondern machen uns auch langfristig widerstandsfähig gegen Stress. Auf diese Weise beugt Radfahren Depressionen, Angstzuständen und Burnout vor, wie verschiedene Studien beweisen konnten. Glücksempfinden ist also kein Zufall – und manchmal müssen wir das Glück ein bisschen freistrampeln.



Frische Luft, viel Grün und Sonne: Mit dem Rad lässt sich ausgezeichnet Natur erleben.

Radfahren + **Schwimmen**

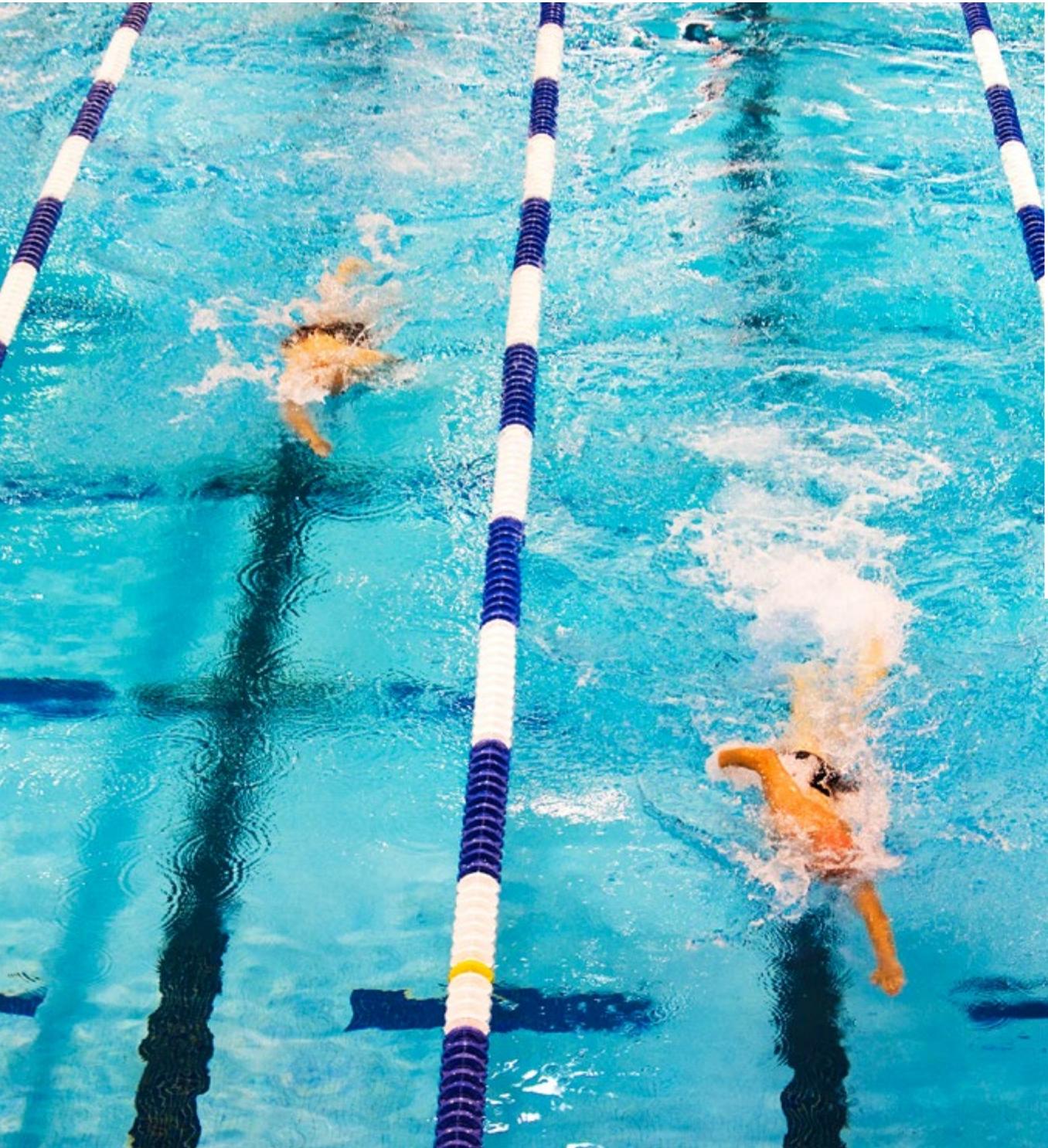


FOTO: VAUDE/ATTENBERGER

Radfahren +

Krafttraining



FOTO: GIDDON HEDE

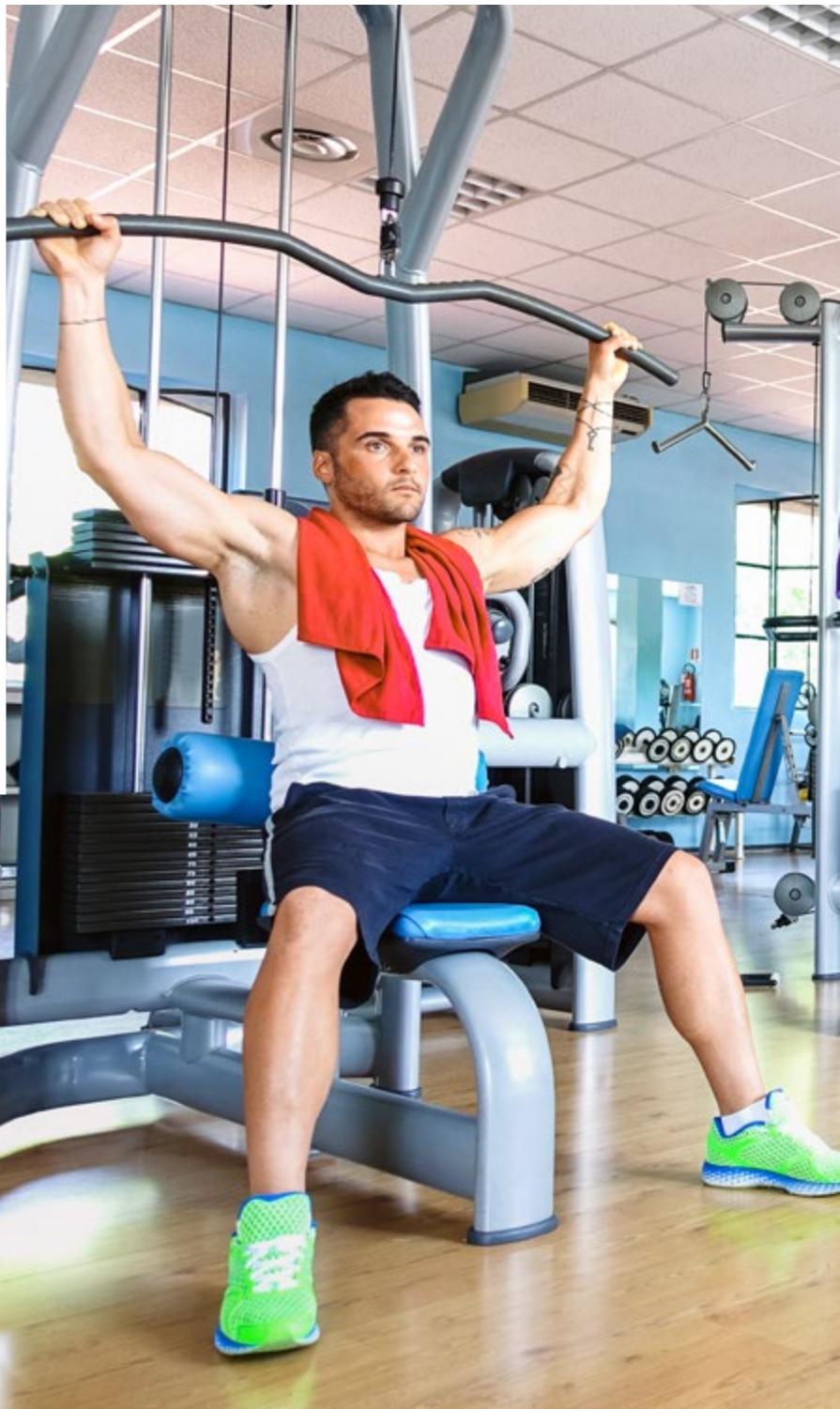


FOTO: ADOBE STOCK/MIRKO



Yoga Radfahren +

Radfahren + Yoga

Muskeln stärken und zur Mitte finden



Radfahren und Yoga – wie passt das zusammen? Nun, Experten empfehlen eine gute Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport. Wer seine Muskeln bewusst stärken will, kann also wahlweise Hanteln heben oder aber Yoga praktizieren. Manche Yoga-Stile legen bewusst ihren Fokus auf Rückengesundheit und spätestens wer Power-Yoga ausprobiert hat, wird diese Sportart nicht mehr unterschätzen.

Übungen richtig lernen

Yoga stärkt aber nicht nur die Muskeln, sondern auch den Gleichgewichtssinn und das Herz-Kreislauf-System. Auch die Beweglichkeit, die vielen Radfahrern fehlt, wird gefördert. Oder machen Sie regelmäßige Gymnastikübungen in den Pausen einer Radtour? Empfehlenswert wäre es! Außerdem gilt die Lehre aus Indien auch als gut für die Psyche: Entschleunigung, Entspannung und Ausgeglichenheit stellen sich ein, die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht. Atemübungen gehören immer dazu, was gut für die Lunge ist. Das Schöne: Jeder kann Yoga machen, unabhängig von Alter oder Kondition. Für Sportmediziner Prof. Dr. Löllgen ist es allerdings elementar, dass man die Übungen richtig lernt. Ein Youtube-Tutorial reiche nicht aus, „eine echte Anleitung bei einem Profi in einem guten Yoga-Studio ist wichtig“. Denn einige Übungen könnten zu Verletzungen führen, wenn man sie nicht korrekt ausübt.

Es gibt sogar YogaCycling

Warum also nicht mit dem Rad in die Natur fahren, um dort auf einer Decke Yogaübungen zu machen? Auch als Ergänzung bei einer Radtour könnte Yoga ideal sein, denn Löllgen empfiehlt aktive Pausen mit Übungen für den ganzen Körper. Eine Alternative wäre es, YogaCycling auszuprobieren. Ausgedacht haben sich das Nica Nadezda Agapova und Heinrich Stößenreuther in Berlin, sie bieten dort auch Kurse an. Beim YogaCycling werden Yoga-Übungen auf bzw. mit dem Fahrrad gemacht, die vom Hatha Yoga inspiriert sind. Zum Beispiel der Radler-Gruß vor dem ersten Aufsteigen oder die „kleine Taube“ auf dem Rad, bei der Bauch, Beine, Po trainiert werden.



Prof. Dr. med. Herbert Löllgen
ist Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Sportmedizin.
Er war bereits Mitglied im Medical
Board der Deutschen Astronauten
und der ESA-Astronauten sowie
Präsident der deutschen Gesellschaft
für Sportmedizin und Prävention e.V.

Beschwerdefrei Rad fahren

Deutschlands Volkssport Nummer 1 macht Spaß, hält fit und ist gesund. Treten Probleme auf, haben diese oft eine einfache Ursache. Grundlagen, Probleme und Lösungsansätze im Überblick.

REDAKTION: SEBASTIAN BÖHM

FOTOS: ADRIAN GREITER, HERSTELLER



Wenn nicht die Maschine, sondern der Radfahrer Probleme bekommt, ist das auf Tour meist nicht so einfach zu beseitigen wie ein defekter Schlauch. Und auch die Ursachenforschung gibt mehr als einen Ansatz: Ist eine Fehlbelastung, Überlastung, Entzündung oder eine Vorerkrankung schuld am Debakel? Bei den letzten drei hilft nur der Weg zum Arzt, bei einer Fehlbelastung kann hingegen oft schon ein ergonomisches Bauteil am Rad weiterhelfen.

Was heißt eigentlich Ergonomie?

Das Wort setzt sich aus den altgriechischen Wörtern „ergon“ und „nomos“ zusammen. „Ergon“ bezeichnet dabei die Arbeit, „nomos“ die Gesetzmäßigkeit. Frei übersetzt erhalten wir also die Gesetzmäßigkeit oder die Lehre der Arbeitswissenschaften. Der Mensch versucht seit jeher sich das Leben so einfach und zugleich effektiv als möglich zu gestalten. Heutzutage hat sich der Begriff „Micro ergonomics“ etabliert, der die Mensch-Maschine-Interaktion sowie deren Verbesserung der Leistungsfähigkeit oder der Komfortwerte und die Eindämmung der Belastung auf das Gesamtsystem beschreibt. „Micro ergonomics“ unterscheidet dabei zwischen statischer (Sitzposition) und dynamischer Belastung (Tretrhythmus). Was das bedeutet? Der Radfahrer erzielt bei gleichem Körpereinsatz unter Berücksichtigung ergonomischer Erkenntnisse mehr Leistung und Komfort.

Ergonomie nicht unterschätzen!

Radfahren ist unser aller allerliebstes Hobby, da sollte alles passen und so komfortabel möglich sein. Vor allem auf längeren Touren oder im wohlverdienten Urlaub soll der Spaß ja nicht zu kurz kommen. Probleme mit Händen, Po, Füßen oder dem Rücken kennt allerdings jeder. Umso länger die Tour ausfällt, desto länger dauert dann auch die Tortur. Wie man diesen Problemen entgegnet, wissen hingegen die wenigsten. Dabei gibt es zwei Lösungsansätze: Der Erste wäre, selbst an den Einstellungen von Sattel, Lenker, Griffen und der Sitzposition herumzuspielen. Deutlich erfolgsversprechender ist hingegen der Gang

zum ausgebildeten Händler oder Spezialisten, der sich mit dem Thema eingängig beschäftigt und im besten Fall auch Fortbildungen zu diesem Thema besucht hat. Dieser kann nach einer genauen Analyse von Radler und Ross dann Komponenten und Rad genau an den Fahrer

anpassen – und nicht umgekehrt! Stimmt dann die Chemie zwischen Radler und Rad, bilden beide eine reibungslose Einheit und das Fahrradfahren ist ein rundum gesunder Freizeitsport, der Freude macht.

Wo treten Probleme auf?

Gerade dort, wo Körperstellen das Rad berühren – also an Sattel, Griffen und dem Schuh/Pedal können Reibungspunkte für miese Stimmung sorgen. Warum? Po, Hand und Füße übertragen verschiedene Kräfte auf das Rad. Über die Hände/Arme stützen wir unseren Oberkörper am Lenker ab. Das Gewicht von Kopf und Rumpf wird über die Sitzknochen im Po auf den Sattel weitergeleitet. Vortrieb auf der Radstrecke erreichen wir durch kräftige Tritte in die Pedale. Stimmt dort Lage, Winkel, Passform und die Druckverteilung auf dem jeweiligen Radpart nicht, zeigen dies Gelenke, Sehnen, Bänder und Nerven auf Dauer durch Schmerzen, Schwellungen oder Entzündungen.

Wirtschaftsfaktor Ergonomie

Dass die Relevanz der Ergonomie mittlerweile im Radbereich auch in der breiten Masse angekommen ist, zeigt das mannigfaltige Angebot diverser Hersteller im Teile-, Bekleidungs-, Zubehör- und Serviceangebot. Firmen wie Ergon, Humpert, Specialized und SQ-Lab haben ihre Produktpalette stark auf dieses Thema ausgelegt. Am Ende finden Sie das Angebot beim Fachhändler ums Eck, der Ihnen mit Ra(d)t und Tat zur Seite steht.

Was tun, wenn Probleme während der Tour auftreten?

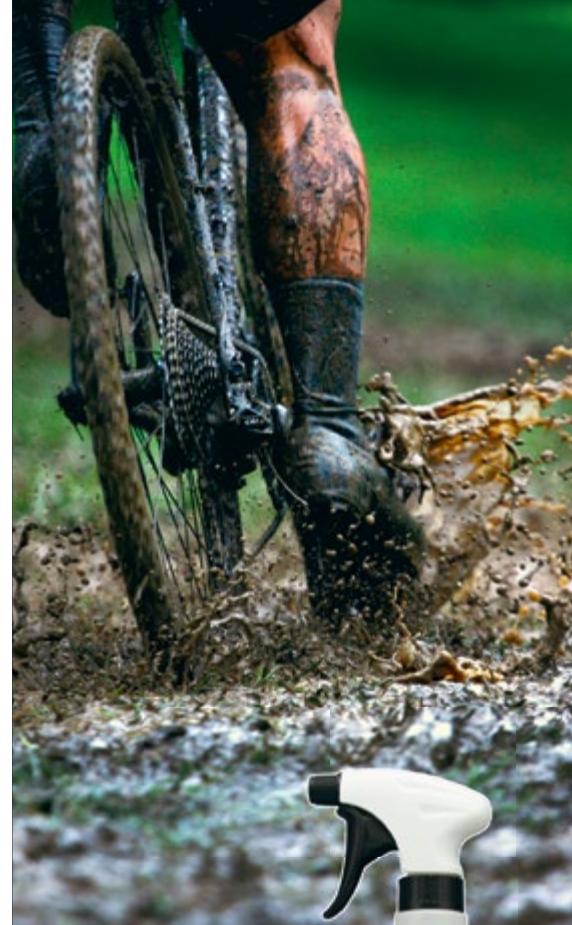
Die Möglichkeiten, die Probleme auf der Tour in den Griff zu bekommen, sind meist beschränkt. Oft hilft eine kurze Pause sowie eine Aktivierung durch Dehn- und Mobilisierungsübungen. Bleiben die Probleme und Schmerzen bestehen,

Heutzutage ist Zeit ein kostbares Gut. Ein perfekt angepasstes Rad lässt uns diese effektiv und mit viel Freude nutzen!

kann die Position der Komponenten leicht verändert werden, um eine Verbesserung herbeizuführen. Hilft auch das nichts, können bestimmte Bauteile wie Sattel oder Griffe getauscht werden. Allerdings ist dies nur in einem Radgeschäft umsetzbar.



ZURÜCK GING'S DURCH DEN MATSCH!



**SAUBER ALS
WÄR' NIX
GEWESEN:**



DR. WACK
Premium-Pflege
wackchem.com

Erfahrungsbericht: Mobil auf dem Rad trotz Behinderung

FREIHEIT, DIE ICH MEINE

Leo, 10, sitzt nicht gern im Rollstuhl. Er will auch kein Therapierad, das ist ihm nicht cool genug. Jetzt fährt er ein Hase Trix. Das ist ein Stück Freiheit – trotz Behinderung. Ein sehr persönlicher Erfahrungsbericht über die Herausforderung, das richtige Gefährt für einen Jungen zu finden, der ganz normal sein möchte. Und der so schnell wächst.

REDAKTION UND FOTOS: HARTMUT ULRICH





Weltneuheit: Tern BYB S11

Zick-Zack und los!





Ist es möglich, bei Falträdern das Falt-Prinzip zu verbessern – gar zu revolutionieren? Tern ist überzeugt: das geht. Als erstes Magazin Deutschlands probierten wir das brandneue BYB aus. Und sagen, wie die innovative Weltneuheit mit zwei Rahmen-Faltscharnieren funktioniert.

REDAKTION: DANIEL O. FIUART, FOTOS: RALF GLASER, DANIEL O. FIUART

Manche Entwicklungen bleiben im Keim stecken. Andere im Kopf, wenn sie echt gut sind. Vor rund sieben Jahren zeigte mir der Finne Joakim Uimonen das innovative „Faltprinzip der beiden Gelenke“ bei einem Besuch der Tern Zentrale in Taiwan an einem Prototypen. Nun ist es serienreif, erstmals verbaut am brandneuen Modell BYB. Priorität: flüssiges, intuitives Falten, die finale Faltgröße, der sichere Zusammenhalt des Falt-Pakets, die Zuverlässigkeit und Langlebigkeit aller Elemente – schließlich müssen sie sich im harten Alltag bewähren. Können Falten und Fahren überzeugen?

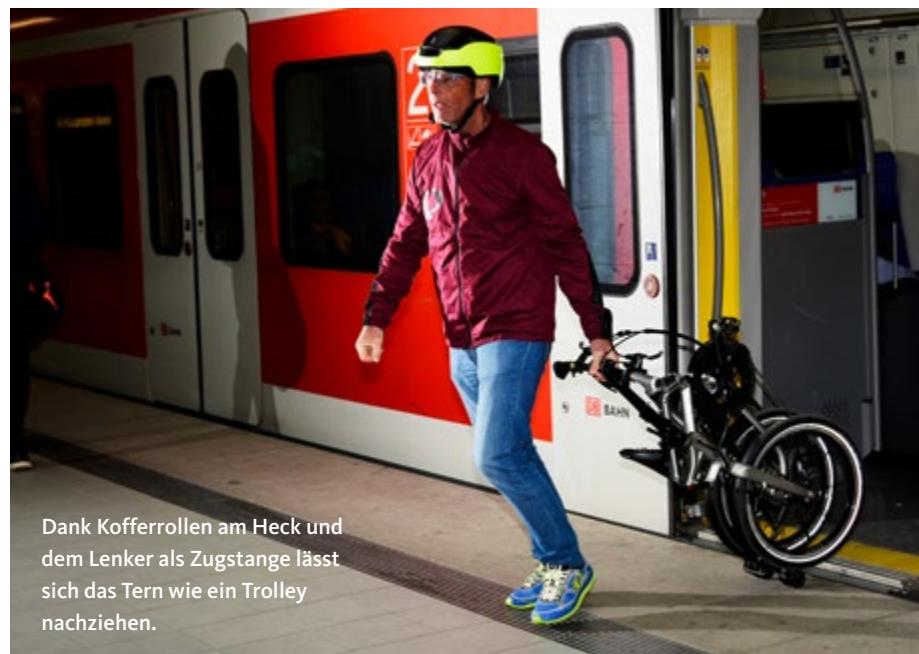
2+1 Scharniere, Doppel-Rahmen

Spannend ist die Konstruktion der beiden, überzeugend massiv wirkenden Rahmen-Faltscharniere. Eines ist für das hälftige Umklappen zum Heck zuständig. Das andere für die Radfront und das Vorderrad. Da beide zudem die kantigen Rohre des ebenfalls ungewöhnlichen Doppel-Rahmens verstreiben, sollte eine optimale

Torsionsfestigkeit garantiert sein. Die großen und deshalb gut untergreifbaren Scharnier-Verschlüsse lassen sich – nach dem Entriegeln eines roten Sicherheits-Schiebers – weit öffnen. Ungewöhnlich ist ihre Platzierung: Das vordere sitzt kurz hinter dem Steuerrohr, an das übrigens zwei massive Ösen angeschweißt sind – für einen optionalen Frontträger. Das zweite Faltscharnier befindet sich nah am Sitzrohr. Nach unten klappbar ist auch der Lenker. Dessen Scharnier gleicht den anderen, man muss sich also nicht umgewöhnen.

Details für den perfekten Faltvorgang

Blick auf den Lenker: Zwei lange, aber filigran schmale Spann-Bügel erlauben das gleichzeitige Neigen des Vorbaus sowie ein Drehen des Lenkerrohrs – wichtig für die Passgenauigkeit im Faltzustand. Überhaupt sind viele Details dem optimalen Falten geschuldet: Damit sich die Brems- und Schaltzüge (mit Spiralband durchgehend eng verbunden) ohne Knick locker anlegen, sind sie länger ausgeführt. Dass die vordere



Dank Kofferrollen am Heck und dem Lenker als Zugstange lässt sich das Tern wie ein Trolley nachziehen.

Reportage HP Velotechnik

Von Menschen und Maschinen

Das 25-Jährige ist gerade vorüber. Der Liegeradhersteller HP Velotechnik steht in voller Blüte. Besonders mit ihren hochwertigen und innovativen Dreirädern liegen sie förmlich voll im Trend. Aus den Teenager-Tüftlern Paul Hollants und Daniel Pulvermüller sind längst sympathische Profis geworden. Die Bodenhaftung haben sie nie verloren. Auch wenn der Blick stets nach vorn geht. Ein Besuch im hessischen Kriftel kommt nicht ohne eine Rückbetrachtung aus.

TEXT & FOTOS: JENS KOCKERBECK





Am Anfang stehen ein rotes Ei und eine kleine Schummelei. Denn eigentlich sind die beiden zu spät. Die Abgabefrist ist schon einen Tag abgelaufen. Aber der Vater eines Freundes hat in seiner Firma eine Frankiermaschine. Auf der wird kurzerhand das Datum des Poststempels etwas zurückgedreht. Und die Unterlagen kommen doch noch fristgerecht an. „Damals war ja das Datum des Poststempels noch ausschlaggebend.“ Ein schelmisches, vielleicht immer noch ein bisschen schuldbewusstes Lachen spielt sympathisch im Dreitagebart von Daniel Pulvermüller: „Wir haben das damals eben nicht so ganz ernst genommen. Wie man in dem Alter halt so ist.“

Ende der Achtziger, Anfang der 90er sind Daniel Pulvermüller und sein Kumpel Paul Hollants beide noch Teenager, als sie ihre ersten Liegeräder bauen. Eines davon ist ein Dreirad mit Verdeck, ein Kabinenrad, das irgendwie an ein rotes rollendes Ei erinnert. Mit dem wollen sie trocken zur Schule kommen und nun, 1992 am Jutec, dem bundesweiten Jugend-Wettbewerb des Vereins Deutscher Ingenieure VDI, teilnehmen. Den Hessenentscheid haben sie da schon in der Tasche. Aus der Landesjury kommt noch der Rat: „Dann habt ihr die Verkleidung bitte komplett fertig!“ Alles richtig gemacht, der Aufwand hat sich gelohnt, die kleine Trickerei auch. Den Wettbewerb haben sie schließlich gewonnen – viel Erfahrung vermutlich auch.

Bald darauf studieren beide an der TU Darmstadt. Maschinenbau der eine, Wirtschaftsingenieurwesen der andere. Eine erfolgreiche Kombination, wie sich später herausstellen wird. Parallel dazu machen sich die beiden selbstständig und gründen die Firma HP Velotechnik. Deren Initialen HPV stehen sowohl für Hollants und Pulvermüller als auch für Human Powered Vehicle, einem treffenden, aus den USA stammenden Begriff für die Liegefahrzeuge.

Von Bastlern zu Vollprofis

26 Jahre später – inzwischen sind die Haare bei beiden etwas kürzer und lichter geworden, die Gesichter ein wenig voller und die Stirn höher – zeugen zahlreiche Auszeichnungen davon, dass Paul Hollants und Daniel Pulvermüller weiter zu den Gewinnern zählen. Ihr hoher Anspruch und Aufwand wird belohnt. Jugendliche Schläfrigkeiten haben sie längst abgelegt: Mehrfach wurde ihre Firma als einer der besten oder der beste Lieferant in der Wertung des Verbund Service und Fahrrad (VSF) ausgezeichnet, hat zahlreiche Designpreise für ihre Liegeräder erhalten und

Entdecke die „Kiek over Diek“ Radtour



Auf dem Rad zwischen Watt und Land balancieren

Die beste Art, um die pittoreske Provinz Groningen zu erleben, ist auf dem Rad. Und jetzt ist es sogar noch einfacher, die unberührte Natur im Norden Hollands zu genießen: mit der 90 km langen Route „Kiek over Diek“, die von Lauwersoog, im östlichsten Teil der Provinz, bis nach Nieuw Statenzijl an der deutschen Grenze führt. Der Name der Route geht auf einen umgangssprachlichen Ausdruck zurück, der so viel wie „Blick über den Deich“ bedeutet. Selbstverständlich spielt der betreffende Deich eine wichtige Rolle, um das nördliche Holland vor Überflutungen zu schützen. Auf der einen Seite



öffnet sich der Blick auf das Wattenmeer, ein UNESCO-Weltkulturerbe, auf der anderen Seite auf die abwechslungsreichen Landschaften der Provinz Groningen.

Eine Fahrradroute für jedermann und jede Stimmung

Neben der 90 km langen Hauptroute bietet „Kiek over Diek“ eine Vielzahl von Abzweigungen, um das Beste dieser Region zu erleben. Die „De Bosschuur“-Routen führen Sie entlang des Wattenmeers (ein UNESCO-Weltkulturerbe und das größte Schlickwatt-Gebiet der Welt) und durch ein Vogelparadies. Falls Ihnen der Sinn nach Ruhe und Picknick steht, sind die wunderschönen, üppigen Westpolder-Routen zu empfehlen. Für die Fans betriebsamer, historischer Hafenstädte empfehlen sich die Routen Zoutkamp, Noordpolderzijl, Eemshaven oder Delfzijl, die darüber hinaus atemberaubende Naturlandschaften versprechen. Weitere Ziele, die Sie in

Erwägung ziehen sollten, sind das wasserreiche Pieterburen aan Zee (wo Sie außerdem ein berühmtes Auffangzentrum für Seehunde finden), das pittoreske und historische Ambonezenbosje (der letzte Polder, der dem Dollard abgetrotzt wurde) und Nieuw Statenzijl, mit seinem faszinierenden Naturschutzreservat, in dem sich Hollands einzige Vogelhütte außerhalb des nationalen Deichsystems befindet.

Folgen Sie der Nordküste

Die Nordküste Groningens mit dem Rad zu erkunden, war noch nie so einfach dank der „Kiek over Diek“-Fahrradroute. Alle Abschnitte sind genauestens geplant und ausgeschildert und so gewählt, dass Sie unterwegs das Beste erleben, das diese Region an Kultur und Naturschönheiten zu bieten hat. Zuallererst sollten Sie sich jedoch mit den Tourist Transfer Points (TOP) entlang der Route vertraut machen. Sie finden insgesamt 10 TOPs auf der „Kiek over Diek“-

Route, und jeder davon ist eine ideale Möglichkeit, um eine abweichende Rad- oder Wanderoute einzuschlagen und die Schönheiten der Umgebung zu genießen. Darüber hinaus sind TOPs typische Standorte mit ausreichend Parkplätzen für Pkw und Fahrräder, sowie um Essen und Getränke zu besorgen oder die Toilette aufzusuchen. Wählen Sie von jedem TOP aus Ihre nächste Route, und achten Sie dabei gut auf die Verbindungspunkte, die Sie zu Ihrer Zielbestimmung führen. Die Fahrradrouten sind grün ausgeschildert, mit Angabe der Richtung und der Verbindungsnummern; damit müssen Sie nur noch Ihrer Route von einer Verbindungsnummer zur nächsten folgen.

NOTHING TOPS
GRONINGEN

Mehr Informationen finden Sie unter
Visitgroningen.de