

aktiv
Rad
fahren
9-10
2019

aktiv **Rad** fahren

RADREISEN: DER NEUE TREND

Ganz ohne Stress Freiheit erfahren

Räder, Touren, Zubehör

ERGONOMIE-TEST

Das Geheimnis guter Griffe

VON DER SPREE ZUR HAVEL

Grünes Glück zum Greifen nah

Vorab enthüllt: Neuheiten 2020



9-10/2019 DEUTSCHLAND € 5,20 · ÖSTERREICH € 5,90 · BENELUX € 6,20 · ITALIEN € 6,90 · SPANIEN € 6,90 · SCHWEIZ SFR 9,80 · ISSN 0940-4929 · H 06768



Von Reise-Träumen und Neuheiten in kleinen Dosen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nur die Neugierde bewegt die Welten – sagt Wolfgang Renner. Er ist Chef der schwäbischen Radschmiede Centurion, der wir viele Innovationen verdanken: Das erste echte Mountainbike, dann den Urvater des Trekkingbikes, schlagfeste Pulverbeschichtungen, das Urbanbike mit integrativen Elementen, das erste MTB mit Tiefeinstieg – für leichtes Aufsteigen, sicheres Biken, toll für Frauen, für jeden Genussfahrer. Geländespaß für alle, auch für Pfundige. Solche Allrounder bieten sich für Radreisen an, was Renner bei seinen Entwicklungen stets im Sinn hat. Er setzte und setzt seine Träume mit Fahrrädern um: Sie trugen ihn durch Tibet, den Himalaya, über die Alpen, bald wieder über den Jakobsweg. Das Leuchten seiner Augen macht den Fuchs zum Jugendlichen.

Auch Sehnsüchte sind Triebfedern für Radreisen. Damit diese gelingen, braucht es ein Langstrecken-geeignetes Reiserad mit zuverlässigen Komponenten, die entspanntes Rollen und sicheres Bremsen garantieren. Egal ob es –mit schwerem Gepäck am Heck – steil bergauf oder bergab geht. Ab Seite 40 finden Sie acht Premium-Modelle im Test – welches kann überzeugen? In unserem 30-seitigen Reise-Schwerpunkt-Thema finden Sie zudem Produkte fürs Outdoor-Camping – fangfrisch von der Messe. Drei Reise-Enthusiasten und Profi-Globetreter Tilmann Waldthaler, der bald 500.000 Reise-Kilometer voll hat, verraten Tricks und Lieblingsreviere. Es muss nicht immer eine Fernreise sein. Mein mehrjähriges Projekt „Deutschland entdecken“ öffnet mir immer wieder die Augen, wie schön unser Land ist. Vielleicht was für Sie: eine Deutschland-Querung von Süd nach Nord, die Kombi von Nord- und Ostseeküstenweg mit einem charmanten Usedom-Schlenker, der Königssee-Bodensee-Radweg für sportliche Waden ... es gibt so viel zu entdecken.

Apropos entdecken: Die neue Saison steht vor der Tür. Und, wie Sie es von uns erwarten dürfen, gibt es ab dieser Ausgabe eine zweiteilige Neuheiten-Schau, deren Folge 1 ab Seite 22 startet. Ich möchte es nicht verschweigen: Unsere ausschwärmenden Redakteure hatten Schwierigkeiten, bei Rädern echte Novitäten herauszufiltern. Da viel Entwicklungspotential in E-Bikes fließt, sind viele 2020er-Räder „Durchläufer“ (Übernahmen aus 2019, oft neu lackiert). Bei der Leitmesse Eurobike im September werden wir in einer höheren Taktzahl fündig. Versprochen.



Daniel O. Fikuart, Chefredakteur



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



TEST Reiseräder

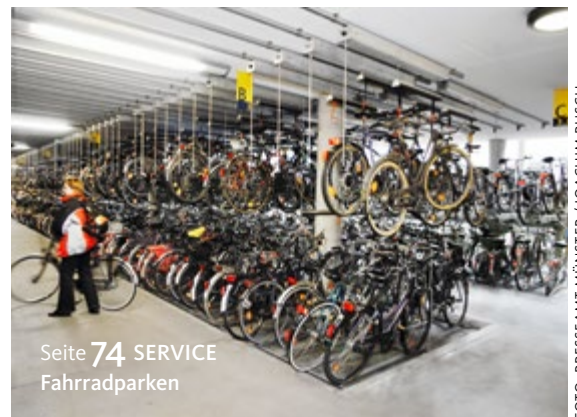
ab Seite 40

FOTO: GIDEON HEDE



Seite 22 SERVICE
Neuheiten 2020

FOTOS: HERSTELLER



Seite 74 SERVICE
Fahrradparken

FOTO: PRESSEAMT MÜNSTER / JOACHIM BUSCH



Seite 78 TEST
Griffe

FOTO: RALF GLASER

Inhalt

Spezial: Reise

REIN INS GRÜNE

Tolle Regionen für den Radurlaub 14

DEN WEG ERLEBEN

8 starke Reiseräder im Test 40

DAS ALLES MUSS MIT AUF TOUR!

Packliste für die Radreise 56

CAMPING MIT DEM RAD

Zelt, Kocher und Co. 58

DIE REISE IST DAS ZIEL

Erfahrene Radreisende berichten..... 62

BAHNTRASSEN-RADELN

Steigungsarm durch idyllische Landschaften 106

TRAUMZIEL TESSIN

Radeln in der wunderschönen Schweiz 118

VON DER SPREE ZUR HAVEL

Die Tour der Überraschungen 124

Test & Technik

BEQUEMES HANDWERK

Ergonomische Fahrradgriffe im Test..... 78

RADEL-RACKER

Ausprobiert: Zwei Kinderräder von Islabikes 86

SPORTIVER WELTEN-WANDLER

Ausprobiert: Das Conway GRV 1000 Carbon 90

SILBERPFEIL

Das Merida Big.Nine NX Edition im Dauertest..... 92

THEORIE & PRAXIS

Spannende Produkte für Radfahrer 98

Service

VORHANG AUF FÜR 2020

Neuheiten: Räder, Zubehör, Bekleidung..... 22

PARKRECHT FÜR RADFAHRER

Wo darf mein Fahrrad überall stehen? 74

DIE KUNST DES GUTEN SCHLAFENS

Serie fit & gesund 96

Reportage

PATE, PIONIER UND PASSION

Das Unternehmen Centurion im Porträt..... 68

Rubriken

Editorial 3

Rund ums Rad..... 6

Leserforum..... 12

Kleinanzeigen 104

Impressum..... 104

Reise-News 114

Vorschau 130

TITELFOTO: GIDEON HEEDÉ
RAD: TOUT TERRAIN
AUSSTATTUNG: VAUDE, ZIENER, SCOTT



Seite **124** REISE
Von der Spree zur Havel

FOTO: PETER HUMMEL

REIN INS



GRÜNE

TIPPS FÜR DEN RADURLAUB

Radreisen sind einfach herrlich: In entspanntem Tempo Landschaften entdecken, Land und Leute kennen lernen. Viele verschiedene Regionen laden dazu ein. Wir haben ein paar Ideen für Ihre nächste Reise zusammen gestellt.

REDAKTION: JOHANNA NIMRICH

Heidiland, Schweiz

Im Land von Heidi sind nicht nur Alm-Öhi und Geissenpeter zuhause. Es ist auch ein traumhaftes Revier für Radfahrer: Klare Luft, wunderschöne Bergkulisse und glasklare Seen. Dafür muss man nicht beängstigend hoch hinauf, auch Genussstouren sind möglich. Zum Beispiel durch die Weinberge der Bündner Herrschaft.





Ostseeküstenradweg, Deutschland

Der Ostseeküstenradweg führt ganze 430 Kilometer von Kupfermühle bei Flensburg bis nach Lübeck-Travemünde. Immer entlang der Ostsee, durch idyllische und abwechslungsreiche Landstriche. Schöne Ortschaften, atemberaubende Strände und kulinarische Genüsse machen die Gegend zum echten Urlaubsparadies.



VORHANG AUF FÜR 20



NEUHEITEN 2020 – TEIL 1 V 2

Immer Mitte des Jahres nimmt die Bike-Branche Fahrt auf: Erste Hausmessen diverser Marken präsentieren spannende Räder, clevere Komponenten, starke Accessoires und Bekleidung. Und wir bringen diese für Sie auf den Punkt. Doch damit nicht genug. In der Folgeausgabe aktiv Radfahren 11-12/19 zünden wir das Premieren-Feuerwerk der Eurobike! Also Vorhang auf, Kette rechts!

REDAKTION: SEBASTIAN BÖHM, JOHANNA
NIMRICH, DANIEL O. FIKUART,
JENS KOCKERBECK, GEORG ZEPPIN
FOTOS: GIDEON HEEDE, REDAKTION, HERSTELLER



20

Spezial auf 30 Seiten: Test Reiseräder, Camping & Co, Experten-Tipps

REISE- TRÄUME WERDEN WAHR

Auch Sie träumen von einem Alpencross, vom Jakobsweg, einer Deutschland-Durchquerung? Dieses aktiv Radfahren-Spezial bringt Sie ans Ziel! Auf den nächsten 30 Seiten gibt's nützliche Antworten auf diese Fragen:

Welches Reiserad ist das beste für mich?

8 Top-Reiseräder im großen Test. Ab S. 40

Was auf Reisen mitnehmen?

Mit unserer Packliste ist alles an Bord. Ab S. 56

Fahrrad – Camping, was brauche ich?

Kocher & Co: Neu, leicht, klasse – Produkte, die zum Fahrrad passen. Ab S. 58

Gibt's Insider-Tipps von Radreise-Profis?

Erfahrungen, Tipps, ihre Lieblingsziele. Ab S. 62

REDAKTION: JENS KOCKERBECK, JOHANNA NIMRICH, SEBASTIAN BÖHM





RADCLUB

ENTDECKE DEN RADCLUB NEU

Der Radclub ist der moderne Vorteilsclub der Radbranche. Zur Sommersaison wurden alle Leistungen modernisiert und ausgeweitet, darunter:



Leistungsstarke
Versicherungen



Kostenlose
Leihräder



Attraktives
Magazin-Abo



Riesige Rabatte bei
Services rund ums Rad



Direkter Kontakt
zu Experten



Kostenloser
Ergonomie-Check

Weitere Infos unter

RADCLUB.DE

Elektro Rad

Alles rund ums E-Bike



- Kaufberatungen und Tests
- Reportagen und Hintergrundinfos
- Technik, Ergonomie & Gesundheit

Jetzt
kostenlos
probe-
lesen!



radfahren.de/er-probeexemplar



Aktionscode: aktivradfahren

Mit dem Rad auf Reisen

Der Weg ist das Ziel

Jede Radreise ist anders. Trotzdem oder gerade deshalb ist es spannend, erfahrenen Radreisenden zuzuhören. Ihre Erlebnisse sind die beste Inspiration für die nächste Tour, ihre Tipps extrem nützlich. Wir stellen auf den nächsten Seiten verschiedene Menschen vor, die schon mehrfach mit dem Rad gereist sind – in ganz unterschiedlichen Gegenden.

REDAKTION: JOHANNA NIMRICH

FOTOS: PRIVAT, AUFMACHERFOTO: TILMANN WALDTHALER





Fahrradstellplätze im öffentlichen Raum

Platzangst?!



Das Fahrrad: Mobilität der Zukunft, besonders in den Städten. Fast überall fehlt jedoch die gute Infrastruktur dafür: Neben Radwegen müssen nämlich auch sichere Abstellplätze her. Aber diese sind rar, auch an Bahnhöfen und vor Geschäften. Wo im öffentlichen Raum darf das Fahrrad eigentlich abgestellt werden?

REDAKTION: JOHANNA NIMRICH

Der nette Bioladen um die Ecke hat sie schon: überdachte und gute Fahrrad-Stellplätze, wo man das Rad auch anschließen kann. Super! Aber so was ist in den meisten Städten Deutschlands eher die Ausnahme denn die Regel. Egal, ob beim Arzt oder Supermarkt – wer mit dem Rad hinfährt, sucht oft vergeblich nach dem passenden Parkplatz. Im besten Fall ist ein Laternenpfosten in der Nähe, an den man das Rad anketten kann. Darf man das denn immer?

Es gibt kein allgemeines Parkverbot für Fahrräder

Rechtsanwalt John Haug aus Solingen sagt dazu ganz generell „Ja“. Denn „ein Parkverbot für Radfahrer gibt es nicht. In der Straßenverkehrsordnung wird nur das Parken und Halten von Kraftfahrzeugen geregelt“. In der Vergangenheit haben Kommunen immer wieder versucht, Park- oder Halteverbote auf Fahrräder auszuweiten, doch dies ist laut Haug nicht zulässig. So darf man also durchaus sein Fahrrad auf Gehwegen abstellen und an Laternenpfosten und Zäunen anschließen, auch in Fußgängerzonen. Aber natürlich gilt die Regel, dass der übrige Verkehr durch das abgestellte Fahrrad nicht behindert werden darf. Wenn Rollstuhlfahrer oder Menschen mit Kinderwagen nicht mehr durchkommen, ist der Parkplatz logischerweise falsch gewählt. Außerdem müssen Rettungs- und Fluchtwege immer freigehalten werden.

FOTO: VAUDE / MARTIN ERD



Bequemes Handwerk

**17 ergonomische Griffe
mit und ohne Hörnchen
von 17,90 bis 199 Euro
im großen Vergleichstest**



FOTO: GIDEON HEEDE

Griffe können beim Radfahren für Spaß, aber auch großen Frust sorgen. Auf was muss man achten und welche Modelle können in der Praxis überzeugen? 17 aktuelle Handschmeichler im Test.

REDAKTION: SEBASTIAN BÖHM
FOTOS: GIDEON HEEDE, RALF GLASER,
SEBASTIAN BÖHM, HERSTELLER

Gehören Sie auch zu den gut 80 Prozent Radfahrern, die unter Problemen mit den Händen leiden? Dann kennen Sie auch einschlafende Finger, Taubheitsgefühle in der Hand oder schmerzende Handgelenke. Oft hilft weder ein Ausschütteln der Hände oder gar eine längere Pause. Im schlimmsten Fall ist die gut geplante Tour sogar vorbei. Solche Vorfälle schüren Frust, machen die Tour oft sogar zum Alptraum.

Wodurch treten Probleme auf?

Je nach Sitzposition lasten bis zu 25 Prozent unseres Körpergewichts auf den Armen. Unsere Hände leiten dies über die Griffe ins Rad ab, sind zudem für alle Impulse zum Lenken, Bremsen und Schalten zuständig. Sind Lenkerform, -winkel und Griff nicht perfekt auf die persönlichen Vorlieben und ergonomischen Gegebenheiten angepasst, können Fehlstellungen entstehen, die dann zu Problemen führen. Meist treten diese im Bereich der Hand auf. Der Ulnar-Nerv liegt an der Außenseite der Hand und versorgt den kleinen sowie Ringfinger. Der Karpaltunnel ist ein Nadelöhr im Handgelenk, durch den sich Nerven und Blutgefäße ziehen, die für Daumen bis Mittelfinger zuständig sind. Eine falsche Handstellung oder zu hohe Druckbelastung quetscht die Nerven, was denn schnell zu Kribbeln oder einschlafenden Händen führt. Deshalb sollte der Übergang von Unterarm zur Hand von oben und der Seite betrachtet, einen möglichst geraden, nur gering abknickenden Übergang bilden, die auftretenden Kräfte zudem möglichst großflächig verteilt werden.

Flossengriffe für ein Halleluja?

Der Name der Flossengriffe stammt von der nach hinten herausragenden Auflagefläche, die



Wenn's um Räder geht, ist Leopold der Mister Supercool, sein jüngerer Bruder Anton ein wilder Draufgänger. Ideale Voraussetzungen, um für uns ein Jugend-MTB und ein 20 Zoll-Tourenbike von Islabikes zu testen. Wo führt das bloß hin?

REDAKTION: DANIEL O. FIKUART; FOTOS: RALF GLASER

Hintern nach hinten, Arme lang. Zum x-ten Male jagt Leopold die Böschung runter. Und eifrig kurbelnd wieder rauf. „Geht mit diesem Mountainbike ganz leicht“, grinst der 10-Jährige. „Ok, fertig“, ruft Fotograf Ralf. Eigentlich wäre nun Anton dran. Der war eben noch da. Ist schon wieder weg, stürzt mit seinem blaugrünen 20 Zoll-Bike auf uns zu. Radfahren ist für ihn Freiheit, die er sich einfach nimmt.

RADCKER



Mit diesem Drei-Monats-Test, den die Rasselbande für uns durchführte, hat Islabikes, Kinderad-Spezialist aus England, seine Deutschlandpremiere. „Wir sind dort bekannt für durchdachte, qualitativ hochwertige und leichte Fahrräder“, erklärt Tobias Heimhalt, unser Pressekontakt zu den Briten. „Jedes Modell, egal ob MTB oder Straßenrad, wurde speziell für die Anforderungen des jeweiligen Fahrers entwickelt.“ Stimmt, der Test gibt ihm recht.

Passend für perfekte Performance

Die passenden Rahmengrößen zur Größe und Anatomie lassen sich mit einer Online-Tabelle auf www.islabikes.de finden. „Zudem garantieren die Rahmengenometrien, gerade bei den Alltags-Modellen, eine aufrechte statt gestreckte Sitzposition. Die Griffe sind dünn, damit die Hände sie leicht umfassen können.“ Schutzbleche, Sättel, Reifen, Pedale, Kurbeln, Ketten- schutz, Griffe, Träger ... „sind von Islabikes und

Partnern entwickelt und stets hochwertig“, versichert Heimhalt. Das sorgt für Robustheit und hohe Langlebigkeit. Was die Islabikes wertstabil beim Wiederverkauf machen dürfte. „Islabikes hat ein klares Ziel“, so Heimhalt, „Kindern ein erstklassiges Fahrraderlebnis zu bieten.“ Dabei ist man von der Qualität und Funktion so überzeugt, dass ein 90-tägiges Rückgaberecht eingeräumt wird. Sollte es zu einer Rückgabe kommen, übernimmt Islabikes sämtliche entstandenen Kosten.

Unterwegs auf Bahntrassen

Ideal für die ganze Familie

Herzlich willkommen im Radfahrer-Paradies! Zumindest fühlen wir uns immer wieder so, wenn wir auf Bahntrassen-Radwegen in Deutschland unterwegs sind. Die Bedingungen für uns Radler sind einfach grandios: Fernab vom Straßenverkehr rollen wir auf aussichtsreichen Wegen durch die Landschaft.



Schon allein wegen der Streckenführung um die Orte herum und an Straßen vorbei können wir bei den Bahntrassenradwegen mit Fug und Recht davon sprechen, die sichersten Radwege Deutschlands unter den Rädern zu spüren! Dabei müssen wir nur selten kräftig in die Pedale treten, denn die Eisenbahnen mussten meist auf Strecken bewegt werden, die nicht allzu steigungsreich waren. Atemberaubende Viadukte, spektakuläre Aussichten, urige dunkle Tunnel, abwechslungsreiche Exponate direkt am Wegesrand und fast keine Kurven. Wie die Stahlrösser früher, so gleiten wir heute wie auf Schienen mit unseren Drahteseln durch die Landschaft. Und was sind das nicht für tolle Landschaften, die wir in dieser neuen Serie kennen lernen werden: Angefangen mit einem Inseltrip auf Sylt über alte Ruhrpott-Trassen über den Fledermaustunnel im Sauerland, den Vulkanradweg in Hessen, die weinreichen rheinland-pfälzischen Radwege, den aussichtsreichen Radweg über Dresden bis hin zur legendären Dampflok-Runde in Bayern erleben wir ein Highlight nach dem nächsten.

Besondere Art des Radelns

Diese Serie soll Ihnen „Appetit“ machen auf diese ganz besondere Art des Radfahrens. Wir haben versucht, die schönsten Bahntrassenradwege Deutschlands ausfindig zu machen und sie anhand einer Kurzbeschreibung darzustellen. Dabei wurde versucht, einen Spagat gleich in mehrere Richtungen hinzubekommen: Klar, besonders schön sollten sie in jedem Falle sein – wenn diese Serie schon diesen Titel trägt! Familienfreundlichkeit stand ebenfalls an oberer Stelle der Auswahlkriterien. Wie bereits beschrieben, sind die Bahntrassenradwege wie geschaffen für Familien mit Kindern. Die Gründe liegen auf der Hand: breit ausgebaute Wege, beste Fahrbahnuntergründe und nahezu kein Straßenverkehr.

Die Serie dient zum Überblick darüber, welche stillgelegten Bahnstrecken sich für eine Radtour anbieten. Die beschriebenen Touren stellen keine besonderen Ansprüche an Mensch und Material. Da die Bahntrassenradwege bestens ausgebaut und nur wenige Steigungen zu verzeichnen



Die 50 schönsten Bahntrassenradwege in Deutschland

- Steigungsarm und autofrei – und damit äußerst familienfreundlich!
- Faszinierende Viadukte mit atemberaubender Aussicht, spektakuläre Tunnel!
- Selbst in Ballungsgebieten oft weit abseits des Autoverkehrs!

224 Seiten – 12,95 Euro
zusätzliches kostenfreies Online-Angebot:
gpx-Tracks der Touren zum Download, erhältlich im Buchhandel oder unter www.fahrrad-buecher-karten.de oder bestellung@bva-bielefeld.de

sind, reicht ein City- oder Tourenfahrrad mit drei Gängen aus. Für längere Strecken, mit Gepäck oder bei gelegentlichen Steigungen, ist es allerdings angenehm, ein paar mehr Gänge zur Verfügung zu haben.

Ihnen hat die Serie Appetit auf mehr gemacht? Sehr schön – der BVA Bielefelder Verlag hält zu allen in dieser Serie beschriebenen Touren umfangreiches Material bereit. Mit ADFC Regional- und Radtourenkarten sowie mit BVA Radwanderkarten, in denen ausführliche touristische Informationen enthalten sind, dürfte die Streckenfindung kein Problem sein.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, die in diesem Buch als Kartentipp ausgewiesenen ADFC-Regionalkarten auch als App für Ihr iPhone oder iPad zu erwerben – inkl. GPS-Positionsanzeige und der Möglichkeit, GPX-Tracks zu importieren und aufzuzeichnen. Zu finden unter:

www.fahrrad-buecher-karten.de/kartenapp