

JETZT URLAUB PLANEN: 44 Seiten spannende Reise-Ideen

Rad
fahren

Rad fahren

PERFEKT FÜR ALLTAG UND ABENTEUER

Unbeschwert die Welt entdecken

Premium-Reiseräder im Test

IM TEST: 14 SELBSTTÖNENDE BRILLEN

Licht & Schatten: Eine Brille für alles?

„BERGRETTNER“-STAR SEBASTIAN STRÖBEL



Grenzgänger im Film und auf dem Rad

03
2025

DEUTSCHLAND € 8,20 • ÖSTERREICH € 9,00
BENELUX € 9,40 • ITALIEN € 11,00
SPANIEN € 11,00 • SCHWEIZ SFR 13,20
ISSN 0940-4929 • H 06768





Erholung pur

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strand, Meeresrauschen, ein kühles Getränk in der einen Hand, ein gutes Buch in der anderen. Und zwischendurch mal beides ablegen und die Augen schließen ... herrlich! Ganz weit weg vom Alltagstrubel, ganz in der Ruhe.

Ist das Ihre Variante der Erholung? Oder gehören Sie zu denjenigen, die lieber auch im Urlaub in Bewegung bleiben? Jeder, der schon mal einen „Aktivurlaub“ gemacht hat, weiß: Das kann unendlich erholsam sein. Das liegt zum einen daran, dass das Pedalieren durch die Landschaft einer Meditation gleicht. Die regelmäßige und gleichförmige Bewegung sowie der Fokus auf das Naturerleben sind entspannend für den Kopf, egal wie körperlich erschöpft man am Ende einer Tagesetappe ist. Zum anderen ist es nachgewiesen, dass der reine Aufenthalt in der Natur erholsam wirken kann. „Waldbaden“ klingt vielleicht für manch einen nach esoterischem Trend, doch tatsächlich ist der positive Effekt eines Waldes auf die Gesundheit nachgewiesen. Allein der Blick ins Grüne tut uns gut, die frische Waldluft ebenso.

Es fallen Ihnen noch mehr Argumente für den Fahrradurlaub ein? Mir auch: Die kleinen Erfolgserlebnisse, wenn man mehr geschafft hat als gedacht, und kleine Hürden überwunden hat – das tut richtig, richtig gut. Und das klei-

ne Abenteuer, weil immer auch Unerwartetes passieren kann. Auch das ist eine wunderbare Flucht aus unseren Alltagsroutinen. Keine Sorge, dafür muss es gar nicht die Übernachtung mitten in der Wildnis sein! Fahrradreisen können ganz unterschiedlich aussehen, mit mehr und weniger Komfort bei Übernachtung, Verpflegung und Streckenwahl.

Die vorliegende Ausgabe liefert Ihnen für den nächsten Trip jede Menge Inspiration. Unser Test von sieben Reiserädern zeigt, welche Fahrräder optimale Begleiter sind. Dazu kommen Empfehlungen für nützliches Zubehör wie Vario Brillen und Touren-Handschuhe und nicht zuletzt ganze 44 Seiten Tipps für interessante Radreise-Destinationen.

Steigen Sie in die Planung ein und freuen Sie sich auf aktive Erholung!



J Nimrich

Johanna Nimrich, Chefredakteurin

Inhalt

Radfahren 3/2025

16 DURCHBLICK

- 18 **TEST: Reiseräder**
Die besten Reisegefährten
- 32 **Kaufberatung: Handschuhe**
Touren-Handschuhe für den Sommer
- 38 **TEST: 14 Variobrillen**
Radbrillen mit selbsttönenden Gläsern
- 46 **Service: Fehlsichtigkeit**
Gutes Sehen trotz Dioptrien
- 50 **DAUERTEST 2025**
Die Bikes für den Langzeittest
- 58 **TEST: Lastenrad auf Family-Tour**
Ausflug mit dem Ca Go FS200 Family Plus
- 62 **Produkte ausprobiert**
Multitool, Sattel, Kindersitz und mehr

FOTO: GIDEON HEEDE



18 TEST Reiseräder



TITEL
Gideon Heede



FOTO: SHIMANO

32 SERVICE Handschuhe



68 **INTERVIEW**
Sebastian Ströbel



38 **TEST**
Variobrillen



106 **REISE**
Erzgebirge

66 **EINBLICK**

- 68 **Interview: Sebastian Ströbel**
Der „Bergretter“-Schauspieler liebt das Radfahren
- 72 **Service: Erste Hilfe für Radfahrer**
Was tun im Fall der Fälle?
- 78 **Reportage: Long Way Home**
Mit dem Rad von Alaska nach Österreich, Teil 2

84 **AUSBLICK**

- 86 **Reise-News**
Radreise-Inspirationen von nah bis fern
- 96 **Radfahren im Rotkäppchenland**
Fahrradurlaub im Schwalmatal
- 102 **Fahrradgenuss an der Nordsee**
Immer an der Küste entlang
- 106 **Radabenteuer im Erzgebirge**
Die Blockline
- 112 **Genussradeln in der Steiermark**
Von Graz bis Thermen- und Vulkanland
- 120 **Eine Region für Entdecker**
Das bayerisch-österreichische Entdeckerviertel
- 122 **Biken in Botswana**
Essen auf Rädern

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Rund ums Rad
- 128 Lisa Lässig
- 130 Vorschau, Impressum



Beim 3RIDES Aachen auch ohne Zeitnahme Eventluft schnuppern

Gravel- und Road-Rides bieten Traumstrecken ganz ohne Stress

Das Dreiländereck gleich hinter Aachen ist ein Paradies für Radsportler und Fahrradfahrer aller Leistungsklassen. Abwechslungsreiche Strecken, verkehrsarme Nebenstraßen, ein dichtes Netz an Wald- und Feldwegen – und meist nur wenige Meter hinter dem Ortsschild Natur pur.

Es ist kein Zufall, dass 3RIDES Aachen seine neue Heimat im Süden Aachens gefunden hat. Von hier sind die Wege auf die schönsten Runden der Nordeifel noch kürzer. Davon profitieren am 31. Mai und 1. Juni auch alle, die auch ohne den „Stress“ eines Rennens mit Zeitnahme beim größten deutschen Gravel- und Gran-Fondo-Event dabei sein wollen.



Für Gravel-Fans haben die Verantwortlichen von 3RIDES neben dem 3RIDES Gravel Race, dem offiziellen Rennen der UCI Gravel World Series und Qualifikationslauf für die Weltmeisterschaften, auch noch gleich vier Runden ausgearbeitet, die am 31. Mai zur selbstständigen Entdeckung einladen. Die kleinste Runde von 35 Kilometern Länge ist dabei auch für Familien geeignet, wer weiter fahren

FOTOS: LEON VAN BON



**VOLUNTEERS
GESUCHT!**
ALLE BENEFITS UND
BEWERBUNG UNTER:
[3RIDES.DE/
VOLUNTEERS](http://3RIDES.DE/VOLUNTEERS)

will, findet Strecken von 65, 90 und 110 Kilometern im Angebot. Alle Runden können – ganz nach Vorliebe und eigenem Fuhrpark – auch mit einem Mountainbike oder geländegängigen Tourenrad in Angriff genommen werden. Gestartet wird in einem Zeitfenster von zwei Stunden, so kommt auch beim Start gar nicht erst Stress oder Hektik auf.

Wer lieber auf der Straße bleibt, findet außerdem ein Angebot von „Road Rides“, um das Dreiländereck auf eigene Faust, aber entspannt entlang der von den Profis ausgearbeiteten Strecken zu entdecken. Das Prinzip entspricht dabei dem der Gravel-Rides, auf der Straße sind die vorbereiteten Runden mit 60, 100, 130 und 160 Kilometern aber etwas länger. „Dieses Angebot kann man wohl

am besten mit den bekannten RTFs, den Radtourenfahrten, vergleichen, die zahlreiche Vereine in Deutschland das ganze Jahr über anbieten und die das Rückgrat des breitensportlichen Angebotes bei ‚German Cycling‘ bilden, wie der deutsche Radsport-Dachverband jetzt heißt“, so Björn Müller, CEO und Kopf hinter 3RIDES Aachen.

Für Gravel- wie Road-Rides sind die Anmeldungen online möglich – alle weiteren Details und Infos gibt es unter www.3rides.de im Netz. Die Strecken selbst erhalten alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann wenige Tage vor dem Start als GPX-Tracks per Mail.

Und wer sich nicht entscheiden kann, ob es Straße oder Schotter werden soll, Eifel oder

Zuid-Limburg, der kann 3RIDES auch gleich im Doppelpack fahren. Da die Road Rides schon am Samstag stattfinden, die Gravel Rides am Sonntag, steht auch gleich zwei Starts nichts im Wege.

Zum Auftakt des 3RIDES-Wochenendes gibt es darüber hinaus auch noch begleitete Ausfahrten. So geht beim SIGMA Light Ride der 14-fache Tour-Etappensieger Marcel Kittel mit einer Kleingruppe in eine 90 Minuten lange Ausfahrt. Beim Continental Gravel Ride ist neben dem Local und mehrfachen deutschen Crossmeister Marcel Meisen auch Ötztaler-Sieger und Gran-Fondo-Europameister Stefan Kirchmair dabei. Auch hier sind Anmeldungen unter www.3rides.de möglich. Die Plätze sind allerdings begrenzt. 

STEFAN SCHWENKE

FOTOS: LEON VAN BON

REISE- BEGLEITER

7 Reiseräder von 4699 bis 9113 Euro





Berge, Täler, Wolken, Sonne, Staub und Regen – das alles unmittelbar zu erleben, macht das Glück auf Reisen aus.

Schaltgetriebe sind gekapselt, hier werkelt die Technik witterungsgeschützt. Wenn dazu noch eine so hochwertige Verarbeitung und Konstruktion wie bei Rohloff und Pinion kommen, dann sind die Getriebe die perfekte Basis für ein ausdauerndes Reiserad.

Wenn von Reiserädern die Rede ist, hat man ein ganz bestimmtes Bild vom vollgepackten Zweirad vor Augen. Das entspricht weitgehend der Realität, wird aber in den letzten Jahren aus europäischer Sicht immer mehr vom Bild des Bikepackers durchbrochen. Die Möglichkeiten, Gepäck direkt an Rahmen, Gabel und Lenker zu befestigen, werden vor allem bei Gravelbikes, aber auch bei Mountainbikes genutzt und bieten sich vor allem für leichtere Ausrüstung an. Sie haben das Angebot auf jeden Fall erweitert. Der Test konzentriert sich auf die klassische europäische Version mit Gepäckträger und Lowrider, Bikepacking-Equipment zu nutzen ist aber nicht ausgeschlossen. Im Prinzip kann ohnehin fast jedes Rad in jeder Preisklasse ein Reiserad sein. Es kommt nur eben darauf an, wo, wie weit, wie lange und mit wie viel Gepäck man unterwegs sein will. Dabei muss man sich darüber im Klaren sein, dass ein günstiges Cityrad auf Reisen schnell an seine Grenzen stößt und im Ernstfall sogar gefährlich werden kann, wenn zum Beispiel die Bremsen versagen oder Rahmen und Komponenten nicht stabil genug sind.

Das volle Potenzial

Nicht so die sieben ausgewiesenen Spezialisten dieses Tests. Sie sind sowohl von der Konstruktion als auch von der Ausstattung und Belastbarkeit auf große Herausforderungen ausgelegt. In den höheren Preisklassen steigt die Tauglichkeit tendenziell weiter an. Man kann sich also darauf verlassen, dass die Rahmen hochwertig und be-

Handschuhe für Radfahrer

ALLES IM GRIFF





*14 Radbrillen mit selbsttönenden Gläsern
von 33 bis 299 Euro im Vergleichstest*

(AN)PASSENDER DURCHBLICK



Volksleiden Sehschwäche

Scharf sehen trotz Dioptrien



Ein Wochenendausflug mit dem Ca Go FS200 Family Plus

Neue Horizonte für Familientouren

Ob Kinder- oder Gütertransport: Die Lastenräder-Anzahl in deutschen Innenstädten steigt Jahr für Jahr weiter an. Darüber hinaus zielen immer mehr Konzepte auch auf hohes Ausflugspotenzial für Familien ab. Doch worauf kommt es dabei besonders an? Wir haben es ein Wochenende lang ausprobiert – und waren mit dem Ca Go FS 200 Family Plus 150 Kilometer im bayerischen Voralpenvorland unterwegs.



FOTO: SEBASTIAN HERRMANN / SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

„Ich spiele ganz gerne mit dem Schmerz auf dem Fahrrad“

Im Gespräch mit „Die Bergretter“-Schauspieler Sebastian Ströbel

*Solo mit dem Fahrrad von Alaska
nach Österreich – Teil 2*



Long Way Home

Panama City, Weihnachten 2023: Ich kann es kaum glauben, dass schon mehr als 10.000 Kilometer hinter mir liegen. Ein Drittel meiner Reise ist „abgestrampelt“. Der Großteil aber liegt noch vor mir. Teil 2 meines „langen Heimwegs“.



Radeln am Main vor der Burg Wertheim.

Radelparadies Franken

Wenn der Weg selbst das schönste Ziel ist

Langstrecken und Rundwege, Mountainbike-Trails oder familienfreundliche Routen am Flussufer: Die 16 fränkischen Urlaubslandschaften sind von einem abwechslungsreichen Wegenetz durchzogen. Wer sie mit dem Rad erkundet, erlebt natürliche Entspannung.

Ein Fahrradurlaub in Franken beginnt zum Beispiel mit der Anreise per Bahn: Die passenden Räder und die Ausrüstung sind bereits gebucht und stehen zur Abholung bereit. Schon startet das mehrtägige Tourvergnügen auf Frankens Fernradwegen. Wer eine feste Unterkunft bevorzugt, hat zahlreiche Rundtouren zur Auswahl. Außerdem bringen Züge und Freizeitbusse

mit Fahrradtransport ihre Fahrgäste zum Ausgangspunkt für ihre Touren oder zurück in den Urlaubsort. Je nachdem, durch welche der 16 fränkischen Urlaubslandschaften sie unterwegs sind, sammeln die Radelnden ganz unterschiedliche Landschaftseindrücke. Mit E-Bikes oder sportlicher Kondition lassen sich die Mittelgebirgshöhen erobern, in den Flusstälern rollen die Räder fast wie von

selbst auf den ebenen Wegen am Ufer entlang. Mal säumen Weinberge die Strecke, mal schroffe Felsformationen. Schafe und Rinder beobachten die Vorbeifahrenden von ihren Weiden aus. Streuobstwiesen und weite Felder machen Appetit auf regionale Spezialitäten. Diese lassen sich bei der nächsten Pause genießen. Entlang der Strecke laden zahlreiche Biergärten, Heckenwirtschaften



Rad-Abenteuer im Erzgebirge

Glück auf!

Das Erzgebirge – nicht selten reduziert auf Nussknacker, Holzgeschnitztes und allerlei Weihnachtsgedöns wie Räuchermännchen und Weihnachtspyramide. Das ist sehr schade! Denn diese Region ist ein echtes Juwel. Einzigartige Naturerlebnisse, eine wirklich spannende Historie und ganz viel Fun. Optimale Voraussetzungen für tolle Tage auf dem Fahrrad. Wir haben das getestet und – Achtung, Spoiler – sind begeistert.

Glück auf! Der alte Bergmannsgruß ist in den Alltag der Erzgebirger eingezogen. Außergewöhnlich – hat aber echt Charme. Das Erzgebirge steckt voller Überraschungen und historischer Reichtümer aus der Zeit des Bergbaus – nicht umsonst ist die Montanregion zum UNESCO-Welterbe erklärt worden. Irgendwann vor einigen Jahrhunderten fingen die Menschen in dieser Region an, von den Bergen zu leben. Über und unter Tage veränderten sich Landschaft und Kultur, entwickelte sich der Bergbau und prägte alle und alles. Doch eine Konstante blieb: die Herzlichkeit und der Ideenreichtum der Menschen hier. Und ganz wichtig: Hier verlässt man sich aufeinander – unter und über Tage. Der Erzgebirger, geprägt von Heimatgefühl und Bodenständigkeit, wirkt anfangs etwas zurückhaltend. Aber wenn er sich erst einmal geöffnet hat, spürt man seine große Herzlichkeit direkt.



Thermen- & Vulkanland

Genussradeln in der Steiermark

Mit über 6.000 km markierten Radwegen ist die Erlebnisregion Thermen- & Vulkanland ein Paradies für Radfahrer. Ständige Begleiter auf allen Touren sind kulinarische Genüsse – von der Brettljause bis hin zur Schokolade oder einem guten Glas Wein.

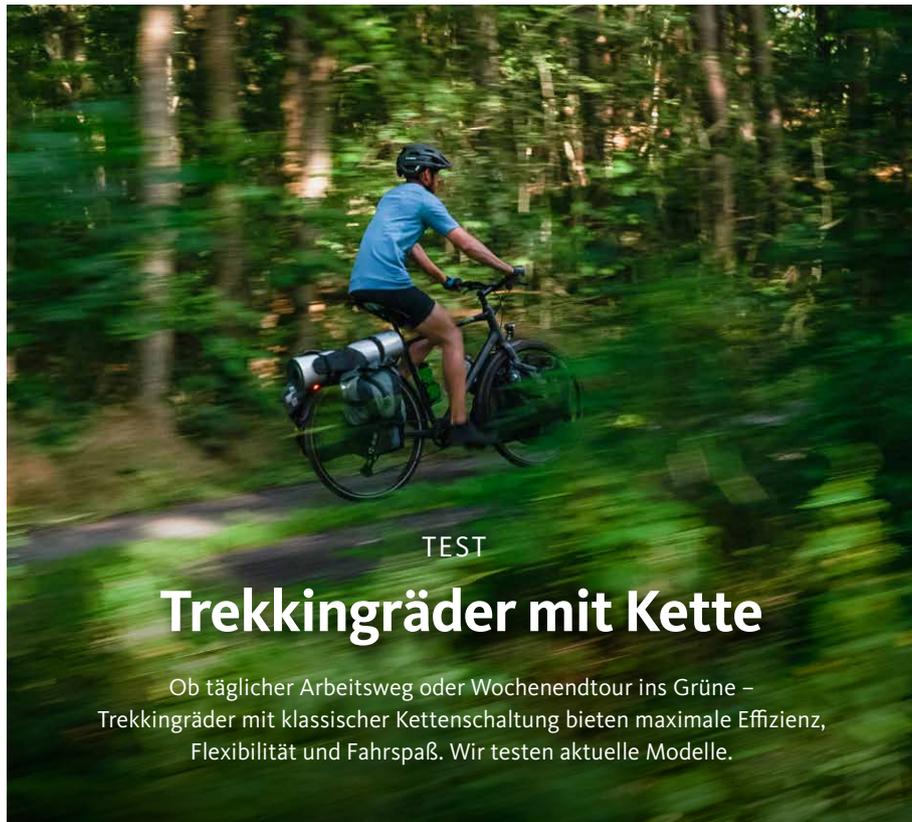


AUSBLICK | Vorschau

Vorschau auf die nächste

Radfahren

Ab 3. Juni im Handel
Im Bahnhofsiosk, im gut sortierten Zeitschriftenhandel, bei kompetenten Fahrradhändlern!



TEST

Trekkingräder mit Kette

Ob täglicher Arbeitsweg oder Wochenendtour ins Grüne – Trekkingräder mit klassischer Kettenschaltung bieten maximale Effizienz, Flexibilität und Fahrspaß. Wir testen aktuelle Modelle.

FOTO: CUBE

TEST Kettenöle

Fährt man ein Rad mit Kette, gehört Kettenöl zur Grundausstattung. Doch welche machen den Antriebsstrang wirklich geschmeidig, schützen vor Rost und Verschleiß?

SERVICE Neue Räder und Teile

Die Branche ist produktiv: Fahrräder, Komponenten, Zubehör und Bekleidung, überall werden jetzt wieder Neuheiten vorgestellt. Wir zeigen die spannendsten Entwicklungen.



Testen Sie uns!

Mini-Abo (3 Hefte) nur 20,00 €
Mehr unter Tel.: +49 (0) 89-416 15 40-0
E-Mail: service@bva-bikemedia.de

Radfahren wird auf umweltschonendem, chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt und mit DHL GoGreen versendet.

IMPRESSUM

VERLAG
BVA BikeMedia GmbH
Fraunhoferstraße 9-11
85737 Ismaning/München

GESCHÄFTSFÜHRER
Paul von Schubert, Nico Martin, Hartmut Ulrich
HRB 193731 AG München

BVA BikeMedia ist ein Unternehmen der Gundlach Gruppe Bielefeld.

REDAKTIONSKONTAKT
www.radfahren.de
Facebook: www.facebook.com/RadfahrenMagazin
Leserbriefe an: service@bva-bikemedia.de

CHEFREDAKTION
Johanna Nimrich (JN)

PRODUKTIONSLEITUNG / Cvd
Jörg Gleichmar

TEST- UND TECHNIKLEITUNG
Georg Zeppin (GZ)

REDAKTION DIESER AUSGABE
Sebastian Böhm, Burchard Forth,
Tobias Jochims (TJ, leitender Redakteur),
Günter Kast, Jens Kockerbeck (JK),
Stephan Kümmel (SK), Benedikt Sperl (BS),
Florian Storch

FOTOREDAKTION
Gideon Heede

LEKTORAT
Burchard Forth, Antje Anabawi

LAYOUT
Studio Martin Kaumanns, Cécile von Bock und Polach

DANKE AN DIE MITARBEITER DIESER AUSGABE
Michael Hüter, Manuela Mathar

MARKETING & VERTRIEB
Jochen Rabe, Musa Sağlam, Magdalena Weigl

MEDIABERATUNG
Fabian Morlock · T +49 (0)151-18 85 05 59
fabian.morlock@bva-bikemedia.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2025.

ANZEIGENVERWALTUNG
Jörg Gleichmar · T +49 (0)152-51 59 78 43
sales@bva-bikemedia.de

NATIONALVERTRIEB
PARTNER Medienservices GmbH, Stuttgart

KUNDENSERVICE
Mo-Fr: 9-13 Uhr · T +49 (0)89-416 15 40-0
service@bva-bikemedia.de

ERSCHEINUNGSWEISE, ABONNEMENTS UND BEZUGSPREISE
Radfahren erscheint mit jährlich sieben Ausgaben. Erhältlich an Kiosken, im Bahnhofsiosk, in ausgewählten Zweiradfachgeschäften, in unserem Online-Shop unter shop.bva-bikemedia.de und direkt über den Kundenservice (auch Nachbestellungen).

Einzelpreis: **PRINT** 8,20 Euro (bei Versand ab Kundenservice zzgl. 2,- Euro Versand); **DIGITAL** 6,50 Euro
Miniabo: **PRINT / DIGITAL** 3 Ausgaben faire 20,- Euro (nur Inland)
Jahres-Abo: **PRINT / DIGITAL** 7 Hefte für 55,- Euro (Inland); 55,- Euro zzgl. 30 Euro Porto (Ausland); **DIGITAL** 40,- Euro.
Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Bei Nichterscheinen (höhere Gewalt) besteht kein Ersatzanspruch.

INFOS ZUM RADWANDERKARTEN- UND RADBÜCHER-PROGRAMM DER BVA
www.fahrradbuecherkarten.de oder T +49 (0)521-595-540
ulrike.krumme@bva-bikemedia.de

NACHDRUCK
Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags

DRUCK
Vogel Druck und Medienservice GmbH, 97204 Höchberg



Aus Aktualitätsgründen kann es zu Themenverschiebungen und -streichungen kommen.

Kompetenz in Sachen Rad: Der Verlag BVA BikeMedia produziert noch diese Magazine:



Lucinda Brand @3rides 2024



PROVE
YOURSELF

3RIDES

30 MAY - 1 JUNE 2025

AACHEN    

**VOLUNTEERS
GESUCHT!**
ALLE BENEFITS UND
BEWERBUNG UNTER:
[3RIDES.DE/
VOLUNTEERS](https://www.3rides.de/volunteers)



RACE.EXPO.ACTION. REGISTER NOW: WWW.3RIDES.DE  /3rides.aachen  /3rides  /clubs/3rides