

FREUDE *plus*

BIKEN UND WANDERN

Themenspezial Gravelbike

Mit dem Multitalent zu den
schönsten Zielen

Fitness

Im Gespräch mit
Prof. Billy Sperlich

Flicken

Was tun bei einer
Reifenpanne?

Fotos

So gelingen gute
Naturaufnahmen



HOTEL
HOCHSCHÖBER

Es gibt viele Hotels, aber nur einen Hochschober.

Erleben Sie einen unbeschwerten Sommer am Turracher See in Kärnten.
Mit Bootstouren auf dem See und Schwimmen im beheizten See-Bad.
Mit Wanderungen, Almen, Abenteuerspielplatz und Kinderbetreuung.
Mit orientalischem Hamam und einem Chinaturm mit schönem Teehaus.
In einem Hotel, das einzigartig ist in Österreich.



www.hochschober.com



Hier finden Sie
aktuelle Angebote.



Herrliche Ziele mit dem Rad oder wandernd zurücklegen – was gibt es Schöneres in der Freizeit? Oberbayern, das Allgäu, der Bayerische Wald und die Oberpfalz, aber auch Südtirol, das Salzburger Land oder die Steiermark haben so viele Regionen mit hervorragenden Wegenetzen zu bieten, dass ein Aufenthalt meist gar nicht ausreicht, um all die Schönheiten der Natur voll auskosten zu können.

Foto: Adobe Stock



Anders sehen und plötzlich anders erleben

Liebe Leserinnen und Leser,



Natascha Gerold.

Foto: Frank Lübke

Impressum

Verlag	Süddeutsche Zeitung GmbH Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen	Christine Tolksdorf (verantwortlich, Anschrift wie Verlag) Nina-Katrin Fobo-Rapp freudepur@sz.de (Anschrift wie Verlag)
Texte	Natascha Gerold (verantwortlich)
Gestaltung	SZ Medienwerkstatt
Titelfoto	Adobe Stock, generiert mit KI
Druck	Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

„Glaube nichts, was du hörst und nur die Hälfte von dem, was du siehst“, lautet der Tipp Edgar Allan Poes aus einer seiner Kurzgeschichten von 1848. Was würde der Schriftsteller uns heute raten, angesichts von Bildmontagen und allen möglichen Filtern, mit denen die Welt ganz nach Geschmack illustriert werden kann?

Vielleicht sollten wir uns darin üben, Dinge auf andere Art zu sehen. Ein erster Schritt könnte sein, zu akzeptieren, dass es immer auch einen anderen Blickwinkel ein und derselben Sache gibt, den wir vielleicht zunächst nicht einmal fähig sind, wahrzunehmen. Man denke hierbei an das verblüffende Experiment der London School of Economics, bei dem Probanden ein Bild mit gleichmäßigem Muster gezeigt wurde. Je nach Herkunft erkannten die Befragten aus den USA und Großbritannien zuerst Rechtecke, die Befragten aus Namibia Kreise darin. Die Wahrnehmung richtet sich offenbar nach dem, wovon man vornehmlich umgeben ist: In den USA und Großbritannien sind demnach vor allem eckige Formen in der Umwelt, runde dagegen in Namibia. Sobald die Interviewten auf die mögliche andere Form hingewiesen wurden,

haben einige diese dann auch wahrnehmen können. Eine Schlussfolgerung aus diesem Experiment könnte der Vorsatz sein, sich auf eine andere Sicht der Dinge, auf einen anderen Blickwinkel zumindest mal einzulassen. Was würde dann mit unserer Wahrnehmung passieren?

Nirgendwo kann man diese neuen Blickwinkel besser einüben als beim Biken oder Wandern. Sich bewusst Zeit nehmen und beobachten, wie man mit der Landschaft in Kontakt kommt, vielleicht erfahren, was andere Menschen erkennen, die einen begleiten. Was für ein Bild sich da von der Wirklichkeit zusammensetzen könnte! Ein reichhaltiges, intensives Bild, das sich aus verschiedenen Eindrücken zusammensetzt und das hoffentlich in langer, guter Erinnerung bleibt. In diesem Heft haben wir wieder viele Anregungen, wie Sie die Sehnsucht nach neuen Perspektiven stillen können – auf herrlichen Wegen, mit neuer Ausstattung, solo, gemeinsam mit Freunden oder der Familie. Viel Freude beim Entdecken!

Natascha Gerold
Redaktion

In diesem Heft

06 Buchtipps

Lesenswerte Neuerscheinungen rund ums Radfahren und Wandern

07 Kurzmeldungen

Wissenswertes für unterwegs

10 Laufend gut drauf

Warum der Outdoor-Klassiker Wandern so gut ins Hier und Heute passt

12 Magische Zeitreise

Wanderung im Bürmooser Moor

14 Radreise-Vorbereitung

Richtig packen und Routen planen

16 Green Exercises

Stand-up-Paddeln, Kräuterwandern, Waldbaden: Bewegung im Freien bringt's!

18 Geschickt geklickt

Was tun bei einer Radpanne?

20 Glamping

Die schönsten Plätze für maximalen Komfort

22 Kraftquellen der Kreativen

Viele Literaten und andere Künstler zog es seit jeher ins Engadin und ins Ausseer Land

32 Almwandern in Oberbayern

Bewirtschaftete Almen sind beliebte Ausflugsziele und Institutionen der Landschaftspflege

34 Fotografieren auf Tour

Geknipst und geklickt ist leicht. Aber wie macht man richtig gute Bilder in der Natur?

36 Produkttipps

Neues und Schönes fürs Biken und Wandern

38 Mikroabenteuer

Das Gute liegt nah. So nah, dass wir uns dessen erst oft erst bewusst werden müssen

40 Nächste große Sache

32-Zoll-Räder trenden aktuell im Radsport

42 Wandern mit Kindern

Vom Knirps bis zum Teenager – so fühlen sich alle besser mitgenommen

44 Premiere auf dem Stromer

E-Bikes machen Spaß. Doch bevor es losgeht, sollte man sich mit dem Rad vertraut machen

48 Sympathisch und gemütlich

Unterwegs mit Bahn und Rucksack in Nordspanien ist perfektes „Slow Travelling“

50 Glosse

Auf dem Rad von Passau nach Wien



Fit bleiben oder (wieder) fit werden für den Radurlaub: Sportwissenschaftler Professor Billy Sperlich gibt Anregungen.

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Kathrin Schafbauer

Gravelbikes sind das Beste aus Rennrad und Mountainbike in einem. Trends und herrliche Touren in unserem Spezial.

Foto: www.stevensbikes.de / pd-f



Wasserfallwandern, E-Mountainbiken, Kajaken in „Kärntens Everglades“: Actiongeladene Auszeit in einer tollen Region.

Foto: Region Villach Tourismus GmbH / Michael Stabentheiner





Unten ein bayerisches Wirtshaus.
 Oben ein stylisches Hotel.
 Und dahinter eine kleine,
 feine Hausbrauerei.

ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT – AN 365 TAGEN

Unser Aktiv-Angebot: 3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück im Komfort-Doppelzimmer. Für euch on top: Eine Freifahrt mit Europas längster Fly-Line in Mitterdorf – Dein Almberg Erlebnis (7 km entfernt).

2 Personen im Doppelzimmer **300,- €**

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-***S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapfrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier – und das zu allen vier Jahreszeiten.

Übrigens: Seit September 2024 sind wir als Pächter des **NATIONALPARK CAFÉ WISTLBERG** auch drobn in Finsterau für euch da! Und: Wir freuen uns über die neue Kooperation mit **Mitterdorf – Dein Almberg Erlebnis**: Zu jeder Buchung gibt es eine Fahrt mit der neuen 2000 m-Fly-Line gratis.



Inhaber: Bernhard Fuchs | 08557 / 270 | Am Goldenen Steig 16 | 94151 Mauth | www.fuchs-mauth.de



AB MAI 2026

2000m
Fly-Line
 – aktuell längste
 Flyline Europas!



Fremde Länder und neue Wege

Buchtipps für unvergessliche Bike- und Wandertouren



Cover: Tyrolia



Cover: Tappeiner



Cover: Droste

Jeden Tag der gleiche Weg zur Arbeit, immer wieder ähnliche Strecken beim Ausflug in der Freizeit: Irgendwann kommt man beim Radfahren an den Punkt, bei dem wirklich mal neue Routen und neue Eindrücke her müssen. Das brauchen dann vielleicht nicht unbedingt gleich die Mega-Trips zu sein, auch wenn man dabei außergewöhnliche und unvergessliche Erfahrungen machen kann, von denen Otto Petrovic in seinem neuen Buch „Staunen – mit dem Rennrad an die Enden der Welt“ aus dem Covadonga Verlag berichtet. Der ehemalige Spitzen-Leichtathlet hat vor einigen Jahren auch seine Leidenschaft fürs Rennradfahren entdeckt und fährt seither bevorzugt in Gebiete, die man sonst vielleicht nicht unbedingt im Sattel erkundet. Seine Fahrrad-Expeditionen führten ihn zum Beispiel schon nach Japan, in die Wüste Negev oder quer durch die Anden. Mehr als vierzig Länder auf fünf Kontinenten hat er inzwischen bereist, und zwar nicht als Backpacker auf dem Rad, sondern immer mit ausgesprochen leichtem Gepäck, sodass er mit den Menschen vor Ort ganz anders ins Gespräch kommen konnte, wenn er zum Beispiel auf ihre Unterstützung beim Übernachten angewiesen war. In dem opulenten Buch mit tollen Fotografien lässt uns Petrovic teilhaben an all seinen besonderen Begegnungen und auch an einigen aufregenden Abenteuern, die er auf dem Rad und an den Wegstrecken zu bestehen hatte. Abenteuerlich kann es auch sein, was man beim Besteigen der Berge so alles erleben kann. Ein Miteinander von Mensch und Natur, fokussiert auf das Wesentliche, auf das Vorankommen auf diese ganz spezielle Art. Schon seit seiner Jugend ist der Autor Günter Seibold ein leidenschaft-

licher Bergsteiger und begreift den Sport als Philosophie. In seinem Buch „Bergsteigen“ aus dem Tyrolia-Verlag spannt er den Bogen von der Weg- und Zielfindung über die sinnlichen Komponenten der Höhe bis hin zur Ökologie des Bergsteigens und schafft es damit erstaunlich unangestrengt, praktische Hinweise und nachwirkende Denkansätze zu vereinen.

Voller handfester Tipps sind auch die Bücher aus der Reihe „Radeln für die Seele“ des Droste-Verlags. Eines davon beschäftigt sich mit Wohlfühl-Touren im Bayerischen Wald. „Radlglück pur“ will das Autoren-Team Sandra Schronghammer und Gregor Wolf vermitteln. Mit 15 Touren, die auf erhabene Gipfel, in den geheimnisvollen „Woid“ und an wohltuende Kraftorte führen. Alle Strecken sind nach Schwerpunkten geordnet, werden ausführlich vorgestellt, und verfügen jeweils über eine leicht zu lesende Karte, in der die einzelnen Location-Stopps nochmals einzeln markiert sind.

Echte Kraftorte haben auch Astrid Amico und Martin Ruepp gefunden. Um genau zu sein, sind es sogar „Mystische Orte in Südtirol“, so heißt ihr Buch aus der Edition Raetia, in dem sie sich mit Steinkult und Kultsteinen beschäftigen. Das klingt vielleicht etwas abgehoben, ist es aber gar nicht. Die 14 Wanderungen zu ausgewählten „Kraftplätzen“, wie die beiden es nennen, sind ganz real, faszinieren aber jeweils wegen ihrer geheimnisvollen Geschichte oder der atemberaubenden Landschaft.

Im Übrigen ist dieses Buch mit mehr als 400 Fotos wunderbar bebildert und mit einer doppelseitigen Übersichtskarte illustriert, die schon allein beim Anschauen richtig Lust auf eine Wanderung zum nächsten Kultstein macht.

Wer keine Lust hat, immer nur mit dem Auto unterwegs zu sein, wer keines besitzt oder gar keinen Führerschein hat, der wird das neue Büchlein von Rosmarie Rabanser Gafriller, das sie für den Tappeiner-Verlag geschrieben hat, schnell zu schätzen lernen: „Öffi-Touren in Südtirol“ stellt 40 lockere Wanderungen vor, die man ohne Hilfe des eigenen fahrbaren Untersatzes antreten kann. Man kommt mit dem Bus, dem Zug, oder – wie genial – mit der Seilbahn, und entdeckt dann zum Beispiel die Waale im Vinschgau, Bozen und seine tolle Umgebung und natürlich auch den alpinen Zauber der Dolomiten. Durch die Beschreibung der Wanderungen mit kurzen Texten und klaren Icons, etwa zur Streckenlänge, dem Zeitbedarf und der Schwierigkeit, startet man immer gut vorbereitet und kann Südtirol so ganz entspannt erkunden.

Um das Allgäu für sich zu entdecken, könnte das E-Bike genau die richtige Wahl sein. Denn bei all der Schönheit der Landschaft gilt es schon, die eine oder andere anspruchsvolle Steigung zu überwinden. Kein Problem mit dem richtigen Gefährt und dem Wissen um „Die 27 schönsten E-Bike Touren im Allgäu“, die Oliver Kockskämper für den BVA-Verlag zusammengestellt hat. „Mit Volldampf durchs Allgäu“ ist dabei sein Motto, mit dem es beispielsweise vom Kaufbeurer „Fünfknopfturm“ über ein Intermezzo am Elbsee bis zur Oberbeurer Pfarrkirche St. Dionysius geht. Hier und bei allen anderen aufgeführten Allgäu-Touren klappt das dank der knackigen Beschreibung, der übersichtlichen Karten und der hilfreichen Hinweise von der Ladestation über die Einkehr-Möglichkeit bis hin zum Wohnmobil-Stellplatz ganz wunderbar.

Kai-Uwe Digel



Cover: Raetia



Cover: Covadonga



Cover: BVA

Wissenswertes rund ums Rad

Sicher dabei

Urlaub mit Stromer: So wird das E-Bike richtig mit dem Auto transportiert

Das höhere Gewicht von E-Bikes stellt besondere Anforderungen an Autor-Fahrradträger. „Einfache Heckklappenträger sind für den Transport von E-Bikes oft gar nicht geeignet“, sagt Roland Richter, Verkehrsexperte bei der R+V Versicherung. Viele Systeme sind nur für rund 20 Kilogramm pro Fahrrad ausgelegt. E-Bikes sind durch Motor und Akku deutlich schwerer als herkömmliche Fahrräder. Während ein normales Rad meist 15 bis 18 Kilogramm wiegt, sind es bei E-Bikes schnell 25 Kilogramm oder mehr. Auch Dachträger bergen Risiken: Bei einem Unfall können sich schwere Räder lösen. Zudem wird bei mehreren Fahrrädern schnell die zulässige Dachlast überschritten. Ein Blick in die Fahrzeugunterlagen schafft Klarheit. Richter empfiehlt einen Kupplungsträger, der ausdrücklich für E-Bikes zugelassen ist. Diese Systeme sind stabiler und erleichtern das Beladen. Es können jedoch zusätzliche Kosten entstehen, etwa wenn eine Anhängerkupplung nachgerüstet werden muss. Zudem sollte vorab geprüft werden, ob Fahrzeug und Anhängerkupplung dafür ausgelegt sind. Entscheidend ist die sogenannte Stützlast. Sie gibt an, wie viel Gewicht auf der Anhängerkupplung lasten darf. „Sie liegt meist zwischen 50 und 100 Kilogramm, kann sich aber je nach Fahrzeugtyp unterscheiden“, sagt Richter. Bei kleineren Autos reicht sie oft nicht für mehrere E-Bikes, zumal auch der Träger selbst Gewicht hat. Dann sollte nur ein Elektrofahrrad transportiert werden. Verursacht ein vom Träger gelöstes Fahrrad einen Schaden, greift die Kfz-Haftpflichtversicherung. Schäden am Fahrradträger oder am eigenen Auto sind dagegen in der Regel nicht versichert. Transportierte E-Bikes sind nicht über die Fahrzeugversicherung gedeckt. Richter empfiehlt, vorab mit der eigenen Hausratversicherung zu klären, ob diese verlorene E-Bikes deckt. Weitere Tipps: Akkus sollten vor dem Transport entnommen und im Fahrzeug verstaut werden. Anschlüsse am Fahrrad nach dem Entfernen von Akku und Display vor Feuchtigkeit und Schmutz schützen. Herstellerangaben zum Trägersystem und zur empfohlenen Höchstgeschwindigkeit beachten. Nach etwa 50 Kilometern Fahrt sollten Schrauben, Halterungen und Gurte kontrolliert und bei Bedarf nachgezogen werden. Fahrradträger für Anhängerkupplungen benötigen in Deutschland ein eigenes Kennzeichen, wenn sie das hintere Nummernschild des Autos teilweise oder ganz verdecken. Dieses Schild muss wie das Kfz-Kennzeichen lauten, benötigt aber keine Stempelplakette.

Sauber und gepflegt

Wer sein Rad regelmäßig putzt, hat auch im Urlaub länger etwas davon



So machen es die Profis.

Foto: Adobe Stock

Rahmen putzen, Schrauben nachziehen und die Kette ölen: Wer sein Fahrrad pflegt, fährt sicherer, spart Reparaturkosten und hat dauerhaft mehr Freude am Strampeln. René Filipek, ADFC-Technikexperte, sagt: „Gerade bei Verschleißteilen wie Kette oder Bremse lohnen sich regelmäßige Pflege und Inspektion.“ Zudem hat er diese Tipps: Eimer, warmes Wasser, ein weicher Lappen, Fahrradreiniger oder ein paar Tropfen Spülmittel – und schon kann die Reinigung starten. Wenn alles glänzt, können Rahmen, Gabel, Lenker und Sattel gründlich inspiziert werden. „Bei Rissen oder Verformungen sollte

das Rad in die Werkstatt“, so Filipek. Schmutz und alter Schmierstoff schädigen Kette, Kassette und Schaltwerk. Es lohnt sich also, alle paar hundert Kilometer zum Lappen zu greifen. Das Fahrrad auf den Kopf stellen, mit der einen Hand die Pedale drehen, mit der anderen Hand einen alten Lappen fest an die Kette halten. So werden altes Öl und Schmutz entfernt. Neues Kettenöl auf die Innenseite auftragen, mehrfach die Kurbel drehen und hinterher die Kette noch einmal abwischen, um überschüssiges Öl abzunehmen. Wenn die Bremsen nicht mehr greifen, sind wahrscheinlich die Bremsklötze verschlissen. Aber auch wenn die Bremsen gut funktionieren, sollte man prüfen, ob die Querrillen noch deutlich zu sehen sind oder sich Kanten eingebremst haben. Auch bei Bremscheiben verschleißt der Belag mit der Zeit, was die Bremswirkung beeinträchtigt. „Abgenutzte Bremsklötze oder Scheibenbremsbeläge müssen ausgetauscht werden, das ist sicherheitsrelevant“, sagt Filipek.

Sommer-Glück IM SALZBURGER LAND

WANDERN, BIKEN & WELLNESS

Mit Blick auf die Berge im Naturbadesee treiben lassen. Erstklassige Kulinarik genießen und im 1500 m² Wellnessbereich mit Infinity Pool, Saunen, Goldstollen und vielem mehr entspannen.

Rund um das Hotel eröffnen 350 Kilometer Wanderwege die alpine Landschaft. Rotwild E-Bikes stehen für genussvolle Touren bereit. Und Golfplätze liegen ganz in der Nähe.

Sommerurlaub im 5-Sterne-Hotel DAS.GOLDBERG in Gastein. Weitblick inklusive.



© Gasteiner Tourismus GmbH, Michael Koenigshofer

DAS.GOLDBERG GmbH
5-Sterne Natur-, Design- & Wellnesshotel
Haltestellenweg 23 | 5630 Bad Hofgastein | Austria
+43 6432 6444 | info@dasgoldberg.at
www.dasgoldberg.at



Fit auch für die längeren Strecken

So bereiten wir uns effektiv auf die Radtouren im kommenden Urlaub vor

Endlich mal an den glitzernden See, den man sich schon so lange mal anschauen wollte, eine Tour in die tolle Stadt, von der alle so schwärmen, oder auch ein mehrtägiger Trip, um Land und Leute ein wenig besser kennenzulernen: Vieles kann einen im kommenden Urlaub wieder auf den Fahrradsattel locken. Damit das aber keine „Tour de Force“, sondern ein entspanntes Vergnügen wird, ist etwas Ausdauer gefragt. Wie man diese nachhaltig aufbaut oder verbessert, und auch wie man reagiert, wenn einem beim Training plötzlich etwas dazwischenkommt, das hat Prof. Dr. Billy Sperlich vom Institut für Sportwissenschaft der Uni Würzburg unserem Autor Kai-Uwe Digel im Interview erläutert.

Herr Professor Sperlich, wenn ich diesmal im Urlaub vorhabe, auch mal richtig lange Radtouren oder vielleicht sogar eine ganze Radreise zu machen, wie lange brauche ich im Vorfeld, um meine Ausdauer zu verbessern?

Prof. Billy Sperlich: Das geht relativ flott, wenn man im normalen Maß fit ist. Auch ohne Motorunterstützung vom E-Bike kann man mit dem herkömmlichen Rad ziemlich schnell an die 20 oder 30 Kilometer in einer Stunde schaffen. Das hängt natürlich auch ein bisschen von der Topografie ab. Beim Anfänger ist allerdings das Gesäß ein Knackpunkt. Es muss sich an die Belastung gewöhnen, weil das Radfahren auch eine statische Belastung ist, vor allem, was die Sitzbeinhöcker betrifft. Die brauchen in der Regel so vier, fünf, sechs Fahrten, bis sie, sagen wir mal, grundangepasst sind. Insofern auch die Fahrradeinstellung und alles passt, kann man die Distanzen dann so langsam steigern, und nach etwa sechs bis acht Wochen ist dann meist auch eine Tagestour von 80 bis 100 Kilometern drin. Man muss halt regelmäßig dranbleiben und sollte schon so zwei, dreimal die Woche fahren.



Prof. Dr. Billy Sperlich lehrt am Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg im Fachgebiet „Integrative & Experimental Exercise Science & Training“. Foto: privat

Und wenn ich jetzt wirklich ganz bei null anfangen: Wie gebe ich meiner Ausdauer ganz konkret einen Push? Mit ganz kleinen Etappen, die ich immer ein bisschen verlängere?

Ja, genau: Man macht das mit einer progressiven Steigerung nach ganz einfachem Prinzip, indem man den Umfang von Woche zu Woche vielleicht um jeweils fünf Kilometer erhöht.

Spielt denn auch die Ernährung dabei eine Rolle, oder ist das nur etwas für echt ambitionierte Fahrer?

Nein, absolut. Gerade fürs Tourenfahren spielt das eine Rollenrolle. Denn irgendwann sind die körpereigenen Tanks, vor allem die Kohlenhydratspeicher, einfach leer. Und der Vorteil von jemandem, der Touren oder Etappen fährt, ist, dass das gesamte Herz-Kreislauf-System nicht so stark belastet wird wie bei einem Profisportler. Das bedeutet zum Beispiel auch, dass die Verdauungsprozesse einfacher laufen. Man kann ja auch zwischendurch mal eine Pause machen, um etwas zu essen und zu trinken. Gerade wenn man den ganzen Tag von früh bis spät unterwegs sein möchte, sollte man regelmäßig trinken, mal eine Banane oder einen Müsliriegel essen, und auch ein halbwegs normales Mittagessen, also etwas leicht Verdauliches zu sich nehmen. Man sollte auf jeden Fall auf die Ernährung achten. Das hilft, das Ziel zu erreichen und sich dabei auch gut zu fühlen. So gehe ich aber nicht nur auf der späteren Tour vor, sondern auch schon in der Trainingsphase. Das muss man ein wenig üben und erproben, um herauszufinden, was für einen persönlich gut verdaulich ist und auch die nötige Energie liefert.

Und sollten die Kohlenhydrate auch schon im Getränk mit drin sein?

Ja, das würde ich empfehlen, denn man trinkt ja sehr wahrscheinlich häufiger, als man isst. So kann man das Abfallen des Blutzuckers oder das Sinken der Speicher einfach minimieren, und erzielt gleichzeitig den Effekt, die körpereigenen Reserven so lang wie möglich zu schonen. Wenn die mal leer sind, braucht es halt eine gewisse Zeit, bis sie wieder voll sind. Sportgetränke unterstützen da mit einer ausgewogenen Verbindung von Glukose und Fruktose, aber letzten Endes würde es wohl auch die Apfelsaftschorle tun. Sollte die allerdings industriell gefertigt sein, könnte da der eher kurzkettigere Zucker dabei sein. Den hätte man nicht so gerne, weil der auf längere Sicht das Hungergefühl fördert. Man würde sich also ein Sportgetränk nehmen oder wenn man beim reinen Wasser bleiben möchte, dann sollte man das einfach zwischendurch mit einem Stück Müsliriegel oder einer Banane kombinieren.

Wie wichtig ist denn die Ergonomie fürs Ausdauertraining beim Radfahren?

Absolut wichtig. Ganz häufig ist es ja so: Man hat ein Rad im Keller stehen und denkt sich, dass man das einfach so mal schnell reaktivieren kann. Dann setze ich mich da wieder drauf und dabei machen leider viele den

Fehler, ihren Körper an die Maschine anzupassen zu wollen. Weil sie vielleicht nicht das Wissen haben, wie man den Lenker anpasst oder den Sattel richtig einstellt und so weiter. Dadurch kann es wegen einseitiger Belastung zu Problemen kommen. Ich habe vielleicht Reibungen, es geht auf die Knie oder die Handgelenke schlafen ein. Da wäre mein Rat, dass man zu einem besseren Fahrradgeschäft geht, das Sitzpositionseinstellungen oder eine ergonomische Beratung anbietet. Oft sind es kleinere Anpassungen, zum Beispiel bei der Sattelhöhe, dem Abstand zum Lenker, oder bei der Lenkerbreite und dem Vorbau, die die Wahrscheinlichkeit sehr stark minimieren, dass ich auf längeren Strecken Schwierigkeiten habe.

Wir reden ja oft über Apps, „KI“ und smarte Technik: Kann mir all das beim Ausdauertraining irgendwie helfen?

Man kann sich natürlich Technik ans Fahrrad bauen, bei der man zum Beispiel Leistungsmessungen hat und flankierend dazu vielleicht eine einfache Smartwatch zum Ablesen der Herzfrequenz nutzen. Ganz schön ist es, wenn man Beanspruchung und Belastung so ein bisschen abgebildet bekommt. Oder, was man auch gut machen kann, ist die Erholungszustände besser darstellen. Man kann also schauen, wie belastend ein bestimmter Tag zum Beispiel war. Bei Angaben, wie viel Regenerationszeit man eventuell braucht, da wäre ich noch vorsichtig, weil ich ja nicht hundertprozentig weiß, worauf die Informationen der Hersteller basieren. Aber man kann schon so ein bisschen sehen, wie stark mein Körper gefordert ist, um dann zu entscheiden, ob es sich lohnt, vielleicht mal in einen Pausentag einzulegen oder eine längere Tour auch mal abzukürzen.

Was mache ich denn, wenn ich beim Training Phasen habe, in denen ich überhaupt keine Lust habe oder mir vielleicht eine Erkältung oder Ähnliches dazwischenkommt? Wie motiviere ich mich wieder, von Neuem loszulegen und vor allem, wann beginnt es wieder, problematisch für die Ausdauer zu werden?

Regel Nummer eins ist: Je länger man im Vorfeld trainiert hat, umso länger hält der Effekt hinten raus auch an, wenn man jetzt zum Beispiel erkrankt ist oder nichts macht. Wenn man zuvor nur drei Wochen trainiert hat und bekommt dann eine ordentliche Erkältung, bei der man zwei, drei Wochen ausgeschaltet ist, dann kann man davon ausgehen, dass man wieder auf null zurück ist. Wenn man aber schon 30 Jahre regelmäßig Sport treibt, dann sind diese drei Wochen Pause vielleicht spürbar, aber nicht ganz so dramatisch. In solchen Fällen sehe ich aber durchaus sehr häufig, dass beim erneuten Trainieren der Kopf, der Wunsch und die Realität nicht immer im Gleichklang sind. Man sollte also nicht gleich wieder mit der ganz großen Streckendistanz beginnen, sondern langsam anfangen. Das dauert zwar etwas länger, ist aber nicht so frustrierend, wie wenn man deutlich merkt, nicht nahtlos anknüpfen zu können. Sollte man unmotiviert sein, ist die Situation etwas anders. Da muss man natürlich auch ein bisschen in sich reinhören, woran liegt denn jetzt diese Unlust? Ist es, dass man immer monoton die gleiche Strecke fährt? Dann würde ich immer empfehlen, auch mal was anderes zu fahren, vielleicht auch mal mit anderen zusammen, oder mal ein anderes Rad zu nehmen. Ich wechsele zum Beispiel immer ganz gern zwischen Rennrad und Mountainbike. Unmotiviertheit kommt häufig dadurch zustande, dass das Ziel, das man sich gesteckt hat und die aktuelle Realität nicht zusammenpassen. Dann würde ich mein Mindset ändern und jetzt sagen, okay, pass auf, mein Ziel ist es jetzt vielleicht nicht, unbedingt diese Tour zu machen, sondern mein Ziel ist es, eine Regelmäßigkeit zu erhalten, unabhängig davon, wie viele Kilometer das sind. Darauf würde ich im Zweifel immer gehen, denn dadurch bleibe ich am Ball – gegebenenfalls sogar lebenslang.

Und wie motiviere ich Kinder zur nächsten, vielleicht längeren Radtour?

Das geht vor allem in Kombination mit einem Event. Also wenn am Ende oder als Zwischentappe der Badeseer oder die Eisdieler lockt. Auch leckerer Proviant und genug zu trinken für die Pausen zwischendurch spielen eine große Rolle. Und natürlich das Fahrrad selbst. Es sollte im Verhältnis zum Körpergewicht nicht zu schwer sein und Einstellungen wie die Sattelhöhe sollten auf jeden Fall stimmen. Es muss kein Edel-Rad sein, aber eines von guter Qualität, das auf die Kinder gut abgestimmt ist. Und man

Gibt es eigentlich auch den Punkt, an dem man austrainiert ist, sprich, an dem man einfach keine Steigerung mehr erzielen kann?

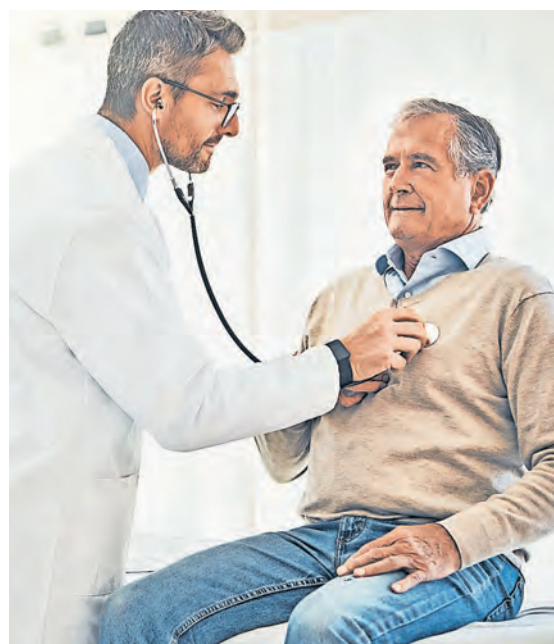
Ja, das ist sehr wahrscheinlich. Wobei man immer sagen muss, eine Austrainiertheit wird man nie gänzlich erlangen können. Denn in einem komplexeren Trainingsprozess wie ihn Leistungssportler haben, gibt es immer Möglichkeiten, das Training zu variieren, was einen dann potenziell doch noch ein Stückchen weiterbringt. Aber einen Deckelungseffekt sehen wir schon. Im Hobbybereich, also vor allem beim mittelalten Hobbyfahrer, sind



Damit das Training abwechslungsreich bleibt, kann man es unter anderem mit Freunden absolvieren.

Foto: IDM Südtirol-Alto Adige / Daniel Geiger

sollte bedenken, dass so eine Radtour für Kinder eine andere Herausforderung als für uns Erwachsene ist. Wenn wir zum Beispiel 15 oder 20 Kilometer fahren, müssen die Kids deutlich mehr reintreten und dann sind ihre Energiespeicher auch relativ schnell wieder leer.



Check-ups sind nicht nur für reifere Radler wichtig. Bereits vor der Vorbereitung auf den intensiven Bike-Urlaub mit entsprechendem Training ist eine Untersuchung bei einer Ärztin oder einem Arzt sinnvoll. Foto: Adobe Stock

es eher Alterungsprozesse, die einem da ein Schnippchen schlagen können, und nicht so sehr das Ausreizen der tatsächlichen körperlichen Möglichkeiten oder Ressourcen.

Viele werden ja mit dem E-Bike in Urlaub fahren – wie sehen Sie das in Sachen Fitness auf dem Rad?

Das E-Bike ist eine absolut tolle Möglichkeit zum Tourenfahren, denn es hat zwei entscheidende Vorteile: Es dämpft die muskuläre Belastung, also zum Beispiel die Belastungsspitzen beim Anfahren an einer Ampel oder am Berg. Und dadurch, dass ich insgesamt eine höhere Geschwindigkeit fahre als die, zu der ich tatsächlich selber imstande wäre, habe ich einen höheren Fahrtwind, und der führt dann thermoregulatorisch dazu, dass es mir einfach nicht so warm wird, dass ich weniger schwitzen muss. Was ja bei einer langen Tour auch ein Vorteil ist, wenn man deswegen nicht so viel trinken muss. Und was das Training mit dem E-Bike angeht: Da werden die Effekte natürlich nicht ganz so hoch sein wie mit dem konventionellen Rad, aber ich kann ja zur Leistungssteigerung die Unterstützung durch den Motor reduzieren.

Würden Sie einen Check-up beim Arzt empfehlen, bevor man vor dem Rad-Urlaub mit dem ernsthaften Training beginnt?

Das würde ich jedem empfehlen. Vor allem, wenn man wirklich ambitioniert ist. Jede mittelalte Person sollte sich sowieso regelmäßig durchchecken lassen – bei einem absehbar regelmäßigen Training auf jeden Fall auch im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System.

Das Gespräch führte Kai-Uwe Digel.



Viele Menschen lieben Wandern, weil sie sich selbst dabei als Mitglied einer Gruppe wahrnehmen, in der zur gleichen Zeit die gleichen Eindrücke zum Erlebnis werden. Fs.: Adobe Stock

Wandern war gestern? Von wegen!

Heute zieht es längst nicht mehr nur Best-Ager auf Waldwege und Höhenpfade, sondern auch viele jüngere Menschen. Aus dem alten Freizeitklassiker ist ein Trend geworden, der erstaunlich gut in die Gegenwart passt



Das Ziel ist erreicht, die Strecke geschafft, was für ein Glück!
Das ist eines der erhebensten Gefühle beim Wandern.

Der Reiz liegt in seiner Einfachheit. Wandern braucht oft nicht viel: ein paar freie Stunden, passendes Schuhwerk und die Bereitschaft, loszugehen. Vielleicht passt es auch genau deshalb so gut in die heutige Zeit, in der vieles kompliziert, teuer und durchgeplant ist. Was früher nach Brotzeitdose und Sonntagsausflug klang, steht heute für Naturerlebnis, Entschleunigung und Mikroabenteuer vor der Haustür. Apps erleichtern die Tourenplanung, soziale Medien liefern Inspiration. Das Angebot reicht von der gemütlichen Feierabendrunde bis zur sportlichen Herausforderung. Wandern ist damit längst mehr als bloßes Gehen – es ist für viele ein Gegenmodell zum hektischen Alltag.

Das Spektrum an Wandertouren in Deutschland ist groß: Längst geht es nicht mehr nur um den klassischen Weg von A nach B. Beliebt sind Touren entlang von Flüssen, Wege von einer Burg zur nächsten oder Routen, die Naturerlebnis mit regionaler Kultur verbinden. Dazu kommen Wein- und Bierwanderungen, familienfreundliche Strecken mit Erlebnisstationen und Themenwege, auf denen sich Landschaft, Geschichte und Genuss verbinden.

Gerade diese Offenheit macht das Wandern so attraktiv. Es passt zu unterschiedlichen Lebensstilen, ohne seinen einfachen Kern zu verlieren. Wer nur ein paar Stunden Zeit hat, findet ebenso passende Strecken wie Menschen, die einen ganzen Tag oder ein Wochenende unterwegs sein wollen. In Deutschland gibt es überall markierte Wanderwege. Viele Ausgangspunkte lassen sich gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen – auch das macht Wandern zu einem vergleichsweise niedrigschwelligen und nachhaltigen Hobby.

Gut für Körper und Kopf

Hinzu kommt, dass Wandern guttut, ohne sich sofort nach schweißtreibendem Training anzufühlen. Wer zu Fuß in der Natur unterwegs ist, stärkt Ausdauer, Kraft und Koordination oft ganz nebenbei. Gleichzeitig wirkt das Gehen für viele wie ein Gegenmittel zu Stress und Reizüberflutung. Gedanken sortieren sich, Gespräche werden ruhiger. Etwa die Hälfte der Deutschen geht nach eigener Aussage regelmäßig wandern. Die Motive unterscheiden sich dabei je nach Lebensphase: Ältere Menschen verbin-

den das Wandern oft stärker mit Gesundheit und Fitness. Für Jüngere stehen eher Stressabbau und Naturerlebnisse im Vordergrund. Viele wollen nicht nur Abstand vom Alltag gewinnen, sondern sich auch stärker mit der Natur verbinden und sie bewusster schützen.

Dass Wandern so viele Menschen anspricht, liegt auch an seiner Alltagstauglichkeit. Laut Deutschem Wanderverband sind vor allem Halbtages- und Tagestouren mit einer Länge von bis zu 15 Kilometern gefragt. Das passt gut in einen Lebensalltag, in dem freie Zeit oft knapp ist. Wandern muss kein großes Wochenendprojekt sein – oft reichen schon ein freier Nachmittag und der nächste gut erreichbare Weg. Auch als Gemeinschaftserlebnis hat das Hobby seinen Reiz. Wandern funktioniert zwar auch allein, doch vielen macht es mehr Spaß zu zweit oder in der Gruppe. Vielleicht ist genau das ein Grund, warum Wandergruppen, Vereine und lose organisierte Outdoor-Communities wieder mehr Zuspruch erleben. Man muss kein Profi sein, um mitzugehen. Denn es steht nicht die Leistung im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Unterwegssein.

Challenges und Events

Gleichzeitig hat sich das Wandern modernisiert. Smartwatches messen Schritte und Höhenmeter, Apps helfen bei der Tourenplanung und dokumentieren Strecken. Für viele gehört das heute ganz selbstverständlich dazu. So sind auch Challenges beliebt: Kilometer sammeln, digitale Stempel eintragen oder bestimmte Routen in einem festgelegten Zeitraum absolvieren. Auch Wanderveranstaltungen boomen: Volkswanderungen, Nachtmärsche, Benefizevents oder 24-Stunden-Formate sprechen ganz unterschiedliche Zielgruppen an. Wer möchte, geht zehn Kilometer in entspannter Atmosphäre. Wer mehr will, meldet sich für Strecken an, die weit über einen Marathon

hinausgehen. Gerade darin liegt ein Teil des Erfolgs: Wandern kann still und entspannt sein, aber auch sportlich und ehrgeizig. Es funktioniert als kleine Auszeit genauso wie als persönliche Herausforderung.

Zum neuen Wander-Image haben auch soziale Medien beigetragen. Auf Instagram und Co. ist Outdoor längst ein Lebensgefühl. Gipfel bei Sonnenaufgang, glitzernde Bergseen und perfekt inszenierte Touren machen Lust, selbst loszuziehen. Das inspiriert und hat dem Wandern ein jüngeres Gesicht gegeben. Die Natur wird dabei allerdings oft zur Kulisse – und die Anforderungen der Touren leicht unterschätzt. Was online mühelos aussieht, ist in Wirklichkeit meist Ergebnis guter Vorbereitung, Erfahrung und passender Ausrüstung. Gerade anspruchsvolle Touren werden schnell romantisiert, während Wetter, Erschöpfung und Risiko kaum sichtbar sind.

Genau darin liegt eine Schattenseite des Booms. Wer spektakuläre Touren aus sozialen Medien nachläuft, unterschätzt leicht, wie fordernd sie wirklich sind. Vor allem im Gebirge reichen gute Absichten und schöne Wanderschuhe nicht aus. Dort braucht es Trittsicherheit, Ausdauer, Orientierung und eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Wandern mag unkompliziert sein – harmlos ist es deshalb nicht automatisch. Das Wetter kann umschlagen, Wege können schwieriger sein als gedacht, eine Tour kann länger dauern als geplant. Wer unvorbereitet loszieht, riskiert im besten Fall Frust, im schlimmsten Fall gefährliche Situationen.

Verantwortung in der Natur

Zum Wandern gehört deshalb auch Verantwortung. Wer draußen unterwegs ist, bewegt sich nicht in einer dekorativen Fotowelt, sondern in echter Natur. Gerade weil Wandern als nachhaltiges Hobby gilt, sollte ein respekt-



Rast beim Wandern verdeutlicht uns, dass wir zuvor Körperliches geleistet haben – eine Belohnung für uns selbst.

voller Umgang selbstverständlich sein: auf den Wegen bleiben, keinen Müll hinterlassen, Tiere nicht stören, Pflanzen nicht beschädigen. Denn der Outdoor-Boom bringt nicht nur Begeisterung, sondern auch Belastung mit sich. Beliebte Ziele werden voller, sensible Orte geraten unter Druck. Wer Natur sucht, sollte deshalb mithelfen, sie zu bewahren – nicht nur als schönes Motiv, sondern als Lebensraum.

Und es hat sich herumgesprochen, dass es nicht immer die spektakuläre Tour sein muss. Der Trend heißt Mikroabenteuer: kleine Auszeiten in unmittelbarer Umgebung, ohne große Planung und ohne weite Anreise. Darin liegt für viele der Reiz. Wandern muss nicht immer Gipfelglück und Fernwanderweg bedeuten. Manchmal beginnt das Abenteuer dort, wo man sonst achtlos vorbeifährt.

Silvia Schwendtner



**ZIACH
& CANDY**
GROSSARL

Wo das Herz Wurzeln schlägt.

DEIN NEUES HOTEL IN GROSSARL ZWISCHEN BERG UND GENUSS.

Im Juli 2026 öffnet das Ziach & Candy genau dort, wo deine nächsten Bergabenteuer starten. Nach deinen Outdoor-Erlebnissen warten Entspannung, Genuss und ein Ort zum Durchatmen auf dich.

Im 160 m² großen Wellnessbereich kannst du die Seele baumeln lassen, Daniela verwöhnt dich in der CandyBar mit süßen Kreationen und Florian serviert im Restaurant PfandlWerk österreichische Klassiker mit modernem Twist.

Zwischen Aktivität und Verwöhmomente bleibt Zeit für dich – für kleine Auszeiten, besondere Momente und dein ganz persönliches Berg-Erlebnis.

Jetzt entdecken und
als Erster einchecken





Rastplätze mit sorgsam und gut gestalteten Infotafeln ermutigen Wanderer auf dem Bürmooser Erlebnisweg, noch ein bisschen zu bleiben und zu staunen. Foto: Reinhard Kaiser

Magische Zeitreise

Das Bürmooser Moor im Salzburger Land verbindet einzigartigen Artenreichtum mit lebendiger Industriegeschichte – eine Wanderung hier bleibt in Erinnerung

Sie bieten der Natur einzigartigen Lebensraum und sind für die Menschen in vielerlei Hinsicht wertvolle Orte, nicht zuletzt, weil sie völlige Ruhe vermitteln: Moore gelten als Schatzinseln der Vielfalt, auch seltener Arten in Fauna und Flora. So sind auch im Bürmooser Moor im Salzburger Land besondere Pflanzen und Tiere wie der Kammmolch zu Hause. Er zählt in Österreich zu den stark gefährdeten und daher geschützten Arten. Mit etwas Glück kann man bei einer Wanderung im Bürmooser Moor und seiner Umgebung den Molch und weitere seltene Arten sehen, immer dabei: die Magie des Moores. Seine friedliche, stille Schönheit hält die Zeit für ein paar Stunden an und gibt den Wandernden ein Stück Gelassenheit und Kraft für ihren Alltag mit auf den Weg.

Aufwendige Renaturierung durch einen engagierten Verein

Die Zeit spielt auch beim Bürmooser Moor eine nicht unbedeutende Rolle. Wie das benachbarte Weidmoos wurde das Hochmoor von eiszeitlichen Gletschern geformt. Seine namensgebende Gemeinde Bürmoos hingegen wurde erst 1967 selbstständig und gilt daher als jüngste Gemeinde im Bundesland Salzburg. Die Geschichte des Ortes im Bezirk Flachgau, rund 25 Kilometer nördlich der Landeshauptstadt Salzburg, ist fest mit dem Moor verbunden. Ein Besuch hier gleicht einer Zeitreise. Von der Eiszeit vor rund 12.000 Jahren über die Jahrtausende der Bildung von

meterdicken Torfschichten über deren wirtschaftliche Ausbeutung bis schließlich zur liebevollen und aufwendigen Renaturierung des Bürmooser Moores durch den überaus engagierten Torferneuerungsverein Bürmoos mit seinen über 500 Mitgliedern ist es ein langer Weg. Ihn nachzuvollziehen, macht die Wanderung im Bür-



Die entspannende, wohltuende Wirkung von Moor wird von Menschen seit Jahrhunderten genutzt. F.: Adobe Stock

mooser Moor, das einst gemeinsam mit dem Weidmoos und dem Ibmer Moor mit einer Fläche von rund 2000 Hektar als der größte zusammenhängende Moorkomplex Österreichs galt, zu einem unvergesslichen Erlebnis. 2010 wurde Bürmoos sogar zur Gemeinde Österreichs mit der umfangreichsten Artenvielfalt in ihrer Tier- und Pflanzenwelt gewählt.

Liebevoll gestalteter Natur- und Kulturlehrpfad

Warum sich welche Spezialisten aus Fauna und Flora im Bürmooser Moor so wohl fühlen und wie sie wertvolle Beiträge für Ausgeglichenheit und Stabilität des sensiblen Ökosystems Moor und seine Funktion als Klimaschützer leisten, können naturbegeisterte Wandernde auf dem vom Torferneuerungsverein angelegten Natur- und Kulturlehrpfad und dem Moorerlebnisweg erfahren. Der 1992 gegründete Verein setzt sich wie sein Vorläufer, eine schon 1983 gegründete Initiativegruppe, für eine möglichst naturnahe Renaturierung der abgeernteten Frästorfflächen im Bürmooser Torffeld ein. Hier wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Abbau des Torfs in großem Stil begonnen. Der Torf wurde als Brennstoff für die Herstellung von Ziegeln und auch bei der Glasproduktion genutzt. Torfstecher, Glasarbeiter und Ziegelarbeiter aus unterschiedlichen Ländern fanden hier Arbeit und Wohnraum. Der Industrieort Bürmoos entstand. Erst im Jahr 2000 endete der industrielle Abbau des Torfs. Aber schon Mitte der 1980er-Jahre wurde mit der Renaturierung des abgetorften Gebiets begonnen, hatte sich doch immer mehr die Erkenntnis durchgesetzt, dass intakte Moore Wasser- und Kohlenstoffspeicher sind und für den Menschen daher einen nicht hoch genug zu schätzenden, wertvollen Beitrag für die Umwelt leisten.

Heute ist das Bürmooser Moor nicht nur Fauna-Flora-Habitat-Schutzgebiet für den Kammmolch, sondern auch Natur- und Europa-Vogelschutzgebiet. Der Natur- und Kulturlehrpfad und der sich anschließende Moorerlebnis-Rundweg sind insgesamt rund sieben-einhalb Kilometer lang. Wer den Natur- und Kultur-

Lehrpfad am Bürmooser Kindergarten startet, erlangt in dessen Verlauf immer wieder neue, spannende Einblicke in die reiche Tier- und Pflanzenwelt des bisweilen bizarr-schönen, mal eher wilden, dann wieder sehr anmutigen Mooregebiets. Die sorgsam gestalteten Schautafeln vermitteln anschaulich jede Menge Wissen, doch Ohren und Augen sollte man natürlich dennoch weit offenhalten: Hier kann man beim Wandern sehenswerten Vertretern aus Tier- und Pflanzenreich begegnen, wie zum Beispiel Libellen, diversen Froscharten und anderen Amphibien, Schmetterlingsschönheiten wie der Schwalbenschwanz oder Moosbeeren und dem fleischfressenden Sonnentau.

Auf den Spuren der Glasbläser und Ziegelbrenner

Der Weg durchs Moor startet zunächst mit einem Blick zurück. Die Wandernden auf den Spuren von Natur und Ortsgeschichte können an der ersten Station des Wegs Einblicke in das Leben der Glasbläser und Ziegelbrenner gewinnen. Weiter geht es mit den heimischen Fischen im Bürmooser See. Dieser war einst ein Ziegelteich, der durch den Materialaushub einer Ziegelei entstanden ist. Heute ist der Bürmooser See ein Naturidyll und attraktives Naherholungsgebiet. Ob See, Tümpel, Teich, geschützte Feuchtwiesen mit über 100 Pflanzenarten, geheimnisvoller Moorwald mit Birken, Fichten, Föhren oder Latschen: Die Moorwanderung in Bürmoos hat es in sich – festes Schuhwerk ist übrigens empfehlenswert – und gibt den Besuchern eine fantastische Fülle an Natureindrücken und Informationen samt Wissenstest, Vogelbeobachtungsstand und ausgestellter Bockerl-Bahn, einst eine Torfbahn, mit auf den Weg. Wer beim Wandern auf den Geschmack gekommen ist und noch mehr über Bürmoos



Mystisch schön und still ist eine Wanderung im Bürmooser Moor im Salzburger Land. Nicht nur wie hier an einem frischen Frühlingmorgen, sondern zu jeder Jahreszeit. Foto: Reinhard Kaiser

und das Moor erfahren möchte, sollte sich einen Besuch im Torf-Glas-Ziegel Museum Bürmoos nicht entgehen lassen. Barrierefrei im zweitältesten noch erhaltenen Gebäude von Bürmoos mitten im Ortszentrum gelegen, hat das hochmoderne Museum eine multimediale Dauerausstellung rund um Moor, Torfabbau sowie Ziegel- und Glaserzeugung und aktuell noch bis Ende Mai die Sonderausstellung „Faszination Fledermaus“ zu bieten. Und

wer noch mehr Moor möchte, könnte seine Zeit im Salzburger Land mit einer entspannenden Mooranwendung abschließen. Nach all den Eindrücken vor Ort ist es ein besonderer Genuss, das Moor bei einem entsprechenden Bad, einer Packung oder einer Anwendung mit Moorkompresse abschließend auch noch hautnah mit seiner wohltuenden und entspannenden Heilkraft zu erleben.

Ina Berwanger



WELLNESS AKTIV TAGE

4*S Hotel Schloss Mittersill

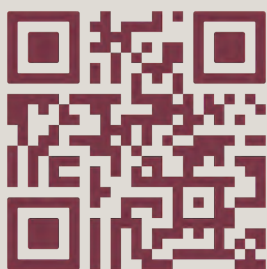
Eingebettet zwischen den Kitzbüheler Alpen und dem Nationalpark Hohe Tauern.



Schloss
Mittersill



Jetzt
Auszeit
in den
Alpen
buchen



Aktivurlaub der Sonderklasse. Bei ausgedehnten Wanderungen oder am Bike das Salzburger und Tiroler Land erkunden. Danach im Schloss-Spa ganz bei sich ankommen mit herrlichem Panoramablick auf die umliegenden Bergwelten. Am Abend feinste Gaumenfreuden bei einem 4-Gänge-Menü aus regionalen und saisonalen Zutaten genießen.

schloss-mittersill.com +43 6562 20200





Tour mit dem Reiserad auf dem „Fünf-Flüsse-Radweg“, einer circa 300 Kilometer langen Rundtour durch Bayern, die fünf Flusstäler – Donau, Altmühl, Pegnitz, Vils und Naab – miteinander verbindet.

Routenwahl, Übernachtungen und Material-tips zur Radreise-vorbereitung

Frühling! Mit dem Aufploppen von Krokussen und „Outdoor“-Cappuccino beginnt für viele Radfans die Tourplanung. Ein langes Wochenende an einem Flussradweg oder eine lange internationale Radreise: Eine gute Vorbereitung ist entscheidend für das Gesamterlebnis und den Bike-Genuss. Am Anfang jeder Radreise steht die Wahl von Ziel und Strecke. Nicht nur die Entfernung, sondern auch Höhenprofil und Belag sind wichtig. Flussradwege wie an Main oder Donau sind einsteigerfreundlich, da sie meist flach verlaufen. Wer sportlich ambitioniert ist, beispielsweise für eine Alpenüberquerung, kann dagegen bewusst anspruchsvollere Etappen mit Anstiegen einplanen. Höhenprofil und manchmal die Windrichtung bestimmen bei einer Tour mit dem E-Bike, ob der Akku eine Zwischenaufladung benötigt. Flach dahinradelnd im „Eco“-Modus kann die Power je nach Modell bis 100 Kilometer halten, im hügeligen Gelände können 60 Kilometer schon das Limit sein.

Digitale Karten können zwar unterstützen, unschlagbar ist aber nach wie vor das klassische gedruckte Material aus dem Buchhandel oder der Bibliothek. Es gibt Radreiseführer als Übersicht für Europa, zig einzelne Tourenbücher für Mitteleuropa, Frankreich oder Skandinavien sowie Routenvorschläge für den Trend Gravelbike und Bikepacking. Die Radlkarten vom ADFC decken inzwischen den Raum von Dänemark bis Rom ab, dazu kommen Karten für Korsika und Slowenien. Wo will man überhaupt unterwegs sein? Wählt man eine viel befahrene Route wie die von Passau nach Wien oder nimmt man sich abseits von gut zugänglichen Infos eine „exotischere“ Region oder Strecke vor, wie beispielsweise quer durch Spanien oder über den Balkan?

Das Fahrrad gründlich überprüfen

Bevor es auf große Fahrt geht, steht ein Technik-Check an. Verschlossene Bremsbeläge, lockere Speichen oder

eine schlecht eingestellte Schaltung können auf der Fahrt schnell zum Problem werden. Viele Radfahrer lassen ihr Rad deshalb vor der Reise in einer Fachwerkstatt warten – bitte Karenz einplanen, zu Beginn der Saison kann es zu Wartezeiten kommen. Zur Grundausrüstung gehören zudem Ersatzschläuche, eine Luftpumpe, ein Multitool sowie ein kleines Flickset. Wer mehrere Tage auf Reisen ist, sollte auch einen Kettenniet und ein Ersatz-Kettenglied mitführen.

Beim Gepäck gilt: so leicht wie möglich, so vollständig wie nötig. Bewährt haben sich wasserdichte Fahrradtaschen. Für eine einwöchige Tour mit Übernachtung in Pensionen reichen Hinterradpacktaschen aus. Wer in Zelt und Schlafsack nächtigt, belädt zusätzlich die „Lowrider“ am Vorderrad. Gut ist immer eine Lenkertasche mit Umhängegurt, darin verstaut man Wertsachen und Kamera, beim Einkehrschwung nimmt man sie mit ins Gasthaus. Zu den wichtigsten Dingen gehören wetterfeste Kleidung, ein Erste-Hilfe-Set und ausreichend Trinkflaschen. „Profis“ verwenden für extremere Touren technische Gimmicks wie Solarpanels zur Smartphoneaufladung. Für längere Reisen empfiehlt es sich außerdem, Kleidung nach dem „Zwiebelsystem“ zu packen. So können Radfahrer flexibel auf wechselnde Temperaturen reagieren.

Transport mit Bahn, Bus, Flieger und Shuttle

Wie kommt man hin zum Toureneinstieg und wieder zurück – eine zentrale Frage. Entspannt ist es ja, von der Haustür loszuradeln und wieder zurück, doch bei Zielen in Frankreich, Dänemark oder Italien braucht man entweder viel Zeit oder einen Transport. Die meisten setzen auf die Bahn: Für beliebte Strecken wie von München zur Ostsee oder zurück von Venedig aus sollte man seinen Fahrradstellplatz in ICE oder EC dringend langfristig reservieren. Die entspanntere Version: In Etappen mit Regionalzug anreisen und ein, zwei Übernachtungsstopps ein-

planen. Die Radl-Mitnahmeregularien in europäischen Ländern sind komplex, Informationen gibt es über die Website des ADFC. Manche Busunternehmen nehmen Fahrräder im Anhänger mit und manchmal hat man sogar bei „Tagesfahrten“ im Alpenraum Glück mit Verstauen im Gepäckraum. Bei Flügen muss man im Vorfeld den Radtransport anfragen, dann benötigt man einen Karton. Profis lassen diesen im Hotel am Ankunftsort und verwenden ihn gleich wieder für den Rückflug. Bus-Shuttles sind im Alpenraum für Rückfahrten beispielsweise vom Gardasee oder Venedig hochfrequentiert, auch hierfür muss man vorbuchen. Viele Radreisende reservieren ihre Unterkünfte vorab, besonders in der Hauptsaison. Alternativ setzen manche auf spontane Übernachtungen in Pensionen, auf Campingplätzen oder in speziellen Fahrradunterkünften. Wichtig ist dabei, den Tagesablauf nicht zu dicht zu planen – genügend Zeit für Pausen, Besichtigungen und unerwartete Umwege sollte immer bleiben.

Hauptfaktor Sicherheit

Helm, Beleuchtung und gut sichtbare Kleidung erhöhen die Sicherheit im Straßenverkehr. Ebenso sinnvoll ist eine Fahrradversicherung oder zumindest eine Notfallnummer für Pannenhilfe. Wer ins Ausland reist, sollte außerdem Ausweis, Krankenversicherungskarte und gegebenenfalls eine Reiseversicherung dabei haben. Mit dem Gravelbike verbunden ist der Trend zum Bikepacking mit Minimalgepäck, bevorzugt auf Forst- und Schotterwegen. Dabei werden kompakte Taschen direkt am Rahmen, am Lenker oder unter dem Sattel befestigt. Typisch sind eine Rahmentasche für Werkzeug, Snacks und Elektronik, eine Satteltasche für Kleidung und Schlaf-ausrüstung sowie eine Lenkertasche für Schlafsack oder Isomatte. Durch das geringere Gewicht bleibt das Fahrrad



Vorbildlich gepackt und mit Mikrogepäck flott am Start: Ultraleichte Ausrüstung wird beim Bikepacking in kleinen Spezialtaschen am Gravelbike verstaut. Fotos: Andreas Friedrich

deutlich agiler, die Durchschnittsgeschwindigkeit höher. Viele Bikepacker setzen auf ultraleichte Ausrüstung, etwa kompakte Zelte, leichte Schlafsäcke oder Multifunktionskleidung.

Der Weg ist das Ziel

Ob komfortabel mit Gepäckträger und festen Unterkünften oder minimalistisch mit dem Gravelbike und

ultraleichtem Bikepacking-Setup – Radreisen bieten für nahezu jeden Anspruch die passende Form. Entscheidend bleibt eine gute Vorbereitung, angepasst an Fahrrad, Route und persönliche Vorlieben.

Denn am Ende zählt vor allem das: Während der Tour und ihrer erholsamen Pausen die Landschaften intensiv erleben und die Welt Kilometer für Kilometer auf zwei Rädern im ganz eigenen Tempo entdecken zu können.

Andreas Friedrich



PARKHOTEL LAURIN
HOTEL, BAR, RESTAURANT
DER PERFEKTE AUSGANGSPUNKT
FÜR IHRE ERLEBNISSE

Zurück zur Natur

Ob Kräuterwanderung, Stand-up-Paddeln oder Waldbaden: Green Exercises verbinden Bewegung mit Naturerlebnis – und tun Körper und Seele gleichermaßen gut. Wir zeigen, warum Training im Grünen so viele Menschen anspricht – vom Bayerischen Wald bis zum Gardasee



Sie gilt als der „Grand Canyon Südtirols“: Die Bletterbachschlucht ist Teil des UNESCO-Weltkulturerbes der Dolomiten und meist ab Mai geöffnet. Wer die Schlucht durchqueren will, verpflichtet sich zum Tragen eines Helms, auch Führungen werden angeboten, mehr Infos gibt es unter bletterbach.info. Foto: IDM Südtirol-Alto Adige / Henryk Berlet

Gesundheit bedeutet heute mehr als Fitness und Belastbarkeit. Auch mentale Balance, Erholung und Stressabbau gehören dazu. Genau hier setzen Green Exercises an: Gemeint sind Aktivitäten im Grünen, bei denen Bewegung und Naturerlebnis zusammenkommen – vom Waldspaziergang bis zum Yoga am See. Der Reiz liegt in der Kombination. Wer draußen aktiv ist, trainiert nicht nur Muskeln und Ausdauer, sondern beruhigt auch gleichzeitig den Geist. Die natürliche Umgebung wirkt ausgleichend. Der Blick kann weiter in die Ferne schweifen als in Innenräumen. Und selbst moderate Bewegung wird draußen häufig als leichter und weniger anstrengend empfunden als im Studio. Genau das machen Green Exercises für viele so attraktiv.

Dass Bewegung im Grünen gesund ist, ist keine bloße Gefühlssache. Die Sportmedizin beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit den positiven Effekten von Aktivität in der Natur. Sonnenlicht regt die Vitamin-D-Produktion an, wovon Immunsystem und Knochengesundheit profitieren. Auch der Aufenthalt im Wald zeigt messbare Wirkungen: Die Aktivität bestimmter Abwehrzellen steigt, Stress nimmt ab und die Stimmung verbessert sich oft schon nach kurzer Zeit. Regelmäßige Bewegung draußen kann zudem Ruhepuls und Blutdruck positiv beeinflussen. Hinzu kommen Licht, Luft, Wetter und Landschaft als zusätzliche, angenehme Reize.

Green Exercises müssen nicht spektakulär sein. Zwischen Tai-Chi im Park und Trailrunning im Gelände liegt eine große Bandbreite. Auch Gartenarbeit, Radfahren, ein flotter Spaziergang oder Dehnübungen auf der Wiese gehören dazu. Entscheidend ist weniger die Intensität als die Tatsache, dass Bewegung draußen stattfindet. Gerade das macht den Trend so alltagstauglich. Es braucht weder teure Ausrüstung noch einen festen Kursplan. Viele

Formen von Green Exercises sind kostenlos, spontan möglich und leicht in den Alltag einzubauen. Gleichzeitig trainieren sie Balance, Koordination und Aufmerksamkeit ganz nebenbei.

Kräuterwanderungen in Österreich

Wie vielseitig Green Exercises neben Wandern, Klettern, Mountainbiken, Canyoning, Rafting oder Paragliding sind, zeigen zum Beispiel Kräuterwanderungen in Österreich. Gerade im Frühjahr sind geführte Touren beliebt, die Bewegung, Achtsamkeit und Pflanzenwissen verbinden. Unter Anleitung einer Kräuterpädagogin geht es über Wiesen und durch Wälder, wo essbare Wildpflanzen und Heilkräuter in ihrem natürlichen Lebensraum entdeckt werden. Die Teilnehmer lernen, Pflanzen an Blattform, Struktur und Geruch zu bestimmen. Das schärft den Blick für die Natur und zeigt, wie viel Essbares direkt vor der eigenen Nase wächst. Brennnessel oder Giersch gelten im Garten oft als lästig, können in der Küche aber vielseitig eingesetzt werden.

Wie wichtig genaue Kenntnis ist, zeigt das Beispiel Bärlauch. Seine Blätter ähneln denen des giftigen Maiglöckchens, das zur gleichen Zeit wächst. Wer sammelt, muss also genau hinschauen. Bärlauch eignet sich für Suppen und als würzige Salatzutat, er enthält gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Kalium und Eisen sowie schwefelhaltige Verbindungen wie Alliin, aus dem beim Zerkleinern Alliin entsteht, was uns an Knoblaucharoma erinnert.

Stand-up-Paddeln am Gardasee

Auch auf dem Wasser haben sich Green Exercises längst etabliert. Rund um den Gardasee mit seinen Uferpromenaden, Bergdörfern und dem milden Klima finden

sich ideale Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten. Neben Mountainbiken, Klettern und Windsurfen zieht es heute viele auch aufs Stand-up-Paddle-Board. Die Trendsportart stammt ursprünglich aus dem Wellenreiten, ist aber längst auf Seen und Flüssen angekommen. Rund um den Gardasee werden Kurse angeboten und Boards verliehen. Trainer zeigen den Kursteilnehmern, wie sie sicher und effizient paddeln. Beim sanften Gleiten über die Wellen bestimmt der Paddler selbst sein Tempo und kommt mental zur Ruhe, ganz im Einklang mit der Natur.

Radfahren in Ostbayern

Raus in die Natur und dabei viel Neues sehen – das geht am besten mit dem Fahrrad. In Ostbayern ist das Spektrum für Radler groß: sportliche Mountainbike-Routen im Bayerischen Wald, entspannte Touren im Thermenland oder längere Fahrten entlang von Donau, Isar, Vils oder Inn. So kommen ambitionierte Radfahrer ebenso auf ihre Kosten wie Familien mit Kindern. Darin zeigt sich eine Stärke der Green Exercises: Sie lassen sich gut an Alter, Kondition und Vorlieben anpassen. Kinder können erste kürzere Touren selbst fahren. Ältere Menschen können längere Strecken mit Unterstützung eines E-Bikes bewältigen. Bewegung in der Natur bleibt dadurch in vielen Lebensphasen möglich. Beim kontemplativen Strampeln durch die Natur darf der Körper sich bewegen und der Geist zur Ruhe kommen. Frische Luft und blühende Landschaften locken besonders im Frühjahr ins Grüne.

Waldbaden in Südtirol

Ganz eng mit dem Gedanken der Green Exercises verbunden ist das Waldbaden. In Südtirol, wo naturnahe Wellness seit Jahren eine wichtige Rolle spielt, gehört es inzwischen zu vielen Angeboten. Immer mehr Veranstalter setzen auf sanfte Naturerlebnisse wie Yoga auf der Wiese, Achtsamkeitsübungen am See oder geführte Aufenthalte im Wald. Der Begriff Waldbaden stammt aus Japan, wo diese Green Exercise seit Jahrzehnten als Maßnahme zur Stressbewältigung genutzt wird. Bereits zehn Minuten Aufenthalt in dem einmaligen Ökosystem wirken positiv. Blutdruck, Puls und Muskelverspannungen lassen sich durch regelmäßige Zeit im Wald messbar senken. Viele Menschen atmen bewusst ein und aus im Wald, wodurch die Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden können. Auch die Stimmung profitiert: Serotonin und Dopamin, die beiden „Wohlfühlhormone“, werden vermehrt ausgeschüttet, wohingegen das „Stresshormon“ Cortisol sinkt. Mit einer einfachen Achtsamkeitsübung lassen sich die positiven Aspekte des Waldbadens noch verstärken. Dabei geht es darum, den Wald mit allen Sinnen bewusst zu erleben: Kann ich fünf Dinge benennen, die ich gerade sehe? Vier Dinge, die ich höre? Drei Dinge, die ich rieche? Zwei Dinge, die ich fühle? Und vielleicht eines, das ich schmecke?

Green Exercises sind deshalb weit mehr als ein Lifestyle-Begriff. Sie treffen ein Bedürfnis, das viele Menschen heute spüren: sich bewegen, ohne sich zusätzlich unter Druck zu setzen und dabei etwas für Körper und Psyche tun. Die Natur ist hier Teil der Wirkung.

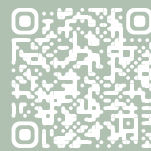
Silvia Schwendtner



Zeit für noch mehr Tuberis

Ab Juni 2026 eröffnet das Tuberis in neuem Glanz. Mit viel Liebe zum Detail wurde das Haus behutsam weiterentwickelt: stilvolle Bar- und Loungebereiche, lichtdurchflutete Speisesäle mit Panoramaausblick sowie eine weitläufige Terrasse mit Garten laden zum Verweilen ein. Familien erwartet ein eigener Spielbereich, Ruhesuchende genießen Naturteich und Salzwasserpool. Ein moderner Fitnessraum sorgt für aktive Auszeiten. Direkt vor der Tür beginnen abwechslungsreiche

Bike- und Wanderwege durch beeindruckende Landschaften. Das neue Tuberis war, ist und bleibt: authentisch, entspannt und naturnah.



Geschickt geflickt

Was tun, wenn das Rad streikt – und wie man sich am besten darauf vorbereitet

Endlich ist Wochenende, die Sonne scheint, es steht nichts im Kalender. Für Radbegeisterte sind das ideale Voraussetzungen, um eine Tagestour zu machen. Häufig folgen dann ähnliche Schritte: man treibt sich auf Outdoor-Apps herum, sucht eine perfekte Route, die nicht zu lang und auch nicht zu kurz ist und außerdem sollten die Steigungen dem Fitnesslevel entsprechen. Dann zieht man sich passend an, cremt sich ein, füllt die Wasserflaschen, steckt sich vielleicht noch Proteinriegel ein und schon kann es losgehen. Dann beginnt das Rad endlich zu rollen. Plötzlich ertönt ein eigenartiges Geräusch, der Widerstand verändert sich von einer Sekunde auf die andere, und das Rad gleitet nicht mehr geschmeidig – ein Platten.

Der kaputte Schlauch ist eine typische Panne. Ebenfalls häufig sind gerissene Brems- oder Schaltzüge, eine abgesprungene Kette sowie gebrochene Speichen. Ein Luftverlust im Schlauch führt jedoch in so gut wie jedem Fall dazu, dass das Rad kaum noch fahrbar ist, da bei der Weiterfahrt die Felge beschädigt wird. Ursache sind oft kleine, unscheinbare Fremdkörper: Ein Splitter, ein Stück Glas oder ein Dorn genügt, um den Reifen langsam oder auch auf einen Schlag die Luft verlieren zu lassen. Es ist daher ratsam, vor der Fahrt die Mäntel zu überprüfen, da bereits vorhandene Risse oder Löcher besonders anfällig sind. Häufig stecken bei genauerem Hinsehen schon kleine Steinchen oder Drahtreste im Mantel, die sich allmählich durch die Gummischicht arbeiten, bis sie den Schlauch erreichen.

Einen beschädigten Schlauch flickt man, indem man zunächst das Laufrad ausbaut und den Schlauch entnimmt. Die kaputte Stelle findet sich oft, indem der Schlauch leicht aufgepumpt wird und man auf das austretende Geräusch achtet. Klappt das nicht, kann man die Hand (noch besser: Handrücken) vorsichtig am Schlauch entlang bewegen und auf einen leichten Luftzug achten. Die betroffene Stelle wird rundherum angeraut und mit Vulkanisierlösung bestrichen. Diese muss erst antrocknen, was zwischen zwei

und fünf Minuten dauern kann. Erst dann wird der Flicker fest auf- und angedrückt. Nach weiteren fünf Minuten Wartezeit kann der Schlauch wieder eingesetzt werden. Beim Überziehen des Mantels auf die Felge sollte man gut darauf achten, dass sich der Schlauch nicht zwischen Felge und Mantel quetscht. Alternativ kann natürlich auch direkt ein Ersatzschlauch verwendet werden, was schneller geht und unterwegs oft praktikabler ist, sofern das zusätzliche Gewicht in Kauf genommen wird.

Eine gerissene Kette lässt sich provisorisch wieder verbinden

Eine herausgesprungene Kette gehört zwar ebenfalls zu den alltäglichen Problemen am Fahrrad, ist aber im Gegensatz zum Platten meist leicht zu beheben. Zwar riskiert man ohne Handschuhe schmutzige Hände, aber oft reicht es, die Kette einfach wieder aufzulegen. Dazu legt man die Kette vorne auf das Kettenblatt oder hinten auf das Ritzel. Anschließend dreht man mit der Hand die Pedale langsam rückwärts, sodass die Kette wieder sauber aufläuft. Wichtig ist, nicht unter Last zu treten, sondern die Bewegung kontrolliert auszuführen, bis die Kette wieder richtig sitzt. Im Extremfall, vor allem bei älteren, verschlissenen Ketten und hoher Belastung, kann es auch zu einem Kettenriss kommen. Für diesen Fall kann man vorsorgen, indem man ein Ersatz-Kettenglied sowie einen Kettennieter dabei hat. Damit lässt sich die Kette provisorisch wieder verbinden und die Fahrt fortsetzen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Verschleiß der Kette regelmäßig mit einer Kettenmesslehre zu überprüfen, da sie sich mit der Zeit verlängert und dadurch nicht mehr sauber in die Verzahnung von Kettenblättern und Ritzeln greift. Ein rechtzeitiger Austausch schont die übrigen Komponenten und damit auch den Geldbeutel.

Gebrochene Speichen kann man zwar mit Ersatzspeichen ebenfalls reparieren, das ist unterwegs aber deutlich aufwendiger, da ein Laufrad eigentlich sauber zentriert sein



Ein „snake bite“ entsteht, wenn der Schlauch zwischen Felge und Reifenmantel eingeklemmt wird, zum Beispiel bei einem Aufprall. Foto: www.pd-f.de / Gunnar Fehlau

muss, damit sich die Last gleichmäßig auf alle Speichen verteilt und keine einzelne Speiche übermäßig belastet wird. Im Notfall reicht es jedoch in den meisten Fällen, langsam und vorsichtig weiterzufahren, um zu Hause die Speiche dort sorgfältig zu ersetzen. Im Hinterkopf bleiben sollte bei der Weiterfahrt mit einer fehlenden Speiche in jedem Fall, dass die Belastung der übrigen Speichen in dieser Situation erhöht wird, wodurch das Risiko steigt, dass weitere Speichen schnell nachgeben. Deshalb sollte man entsprechend vorsichtig fahren.

Brems- und Schaltzüge sind je nach Bauweise und Komponenten des Fahrrads vergleichsweise leicht zu wechseln, Werkzeug und etwas Erfahrung erfordert es aber schon. Ersatzzüge lassen sich dann gut mitnehmen, denn sie haben kaum Gewicht und können im Fall eines Risses direkt eingesetzt werden, ohne dass die Tour abgebrochen werden muss.

Pumpe, Flickzeug, Multitool: Das alles gehört mitgenommen

Empfehlenswert ist es allgemein, eine kleine Tasche dabei zu haben, am besten eine, die man am Rad befestigen kann und in der die wichtigsten Reparatur-Gegenstände verstaut sind, also Werkzeuge, wie Inbus, Maulschlüssel oder spezifische Tools, die für das eigene Modell notwendig sind. Diese lassen sich meist kompakt zusammenstellen und nicht selten unter dem Sattel befestigen, sodass sie während der Fahrt nicht stören. Das zusätzliche Gewicht ist im Alltag kaum spürbar, im Notfall aber entscheidend. Auch Handschuhe passen in so eine Tasche gut hinein, damit man nicht mit schwarz verschmierten Händen fahren muss. Pumpe, Flickzeug und ein Multitool sollten ebenfalls nicht fehlen, da sie für die meisten kleineren Reparaturen ausreichen.

Entscheidend bei alledem bleibt das Verhalten im Moment der Panne. Nur wer das Rad zügig und kontrolliert zum Stillstand bringt und sich sicher aus dem unmittelbaren Verkehrsraum entfernt, schafft die Voraussetzung für einen stressfreien Blick auf die Situation. Erst unter solchen Bedingungen lässt sich genauer einordnen, was das Problem am Rad ist und welche weiteren Schritte eventuell notwendig sind, um die am Ende hoffentlich doch noch gelungene Tour fortzusetzen.

Raphael Ostertag



Gerade wenn's am Schönsten ist: Eine Reifenpanne auf dem Trail kann immer wieder passieren. Um so einen „Platten“ zu beheben, muss das Laufrad ausgebaut und der Schlauch entnommen werden. Das erfordert etwas Übung und das richtige Zubehör, ist aber kein Hexenwerk. Foto: Adobe Stock

Gemeinsam fair zum Gipfel

Respekt und Toleranz: So bleibt es zwischen Bikern und Wanderern am Berg konfliktfrei

Wer seine Freizeit in den Alpen verbringt, will sich in der Regel aktiv erholen. Immer mehr Menschen, sei es mit Mountainbike oder Wanderstiefel, haben in den vergangenen Jahren die Berge für sich als Freizeitziel entdeckt und sind auf gemeinsamen Wegen oft miteinander konfrontiert. Um Konfliktpotenzial zu minimieren, arbeiten zahlreiche Regionen vor Ort wo es möglich ist an Wegekonzepten, die Wanderer und Biker getrennt voneinander nutzen können, auch in ausgewiesene Biketrails wird investiert. Der Deutsche Alpenverein (DAV) ruft alle Bergsportler zu Respekt und Rücksichtnahme auf der einen sowie Toleranz und Gelassenheit auf der anderen Seite auf. Für Radfahrende hat er vor einigen Jahren die Kampagne „#natürlichbiken“ initiiert, bei der es darum geht, Nutzungskonflikte zu minimieren und den geliebten Sport im Einklang mit der Natur ausüben zu können. Dazu gehört unter anderem, auf den Wegen zu bleiben, anstatt querfeldein oder über Wiesen und Weiden zu fahren. Außerdem sollten Nachtfahrten vermieden und Sperren respektiert werden.

Hier sind einige DAV-Tipps für natur- und sozialverträgliches Biken in der kompakten Übersicht:

■ **Gesund aufs Rad**
Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belas-

tungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Zeitdruck sollte vermieden, Intensität und Tourenlänge langsam gesteigert werden.

■ **Sorgfältig planen**

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die der eigenen Fitness und dem eigenen Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

■ **Nur geeignete Wege befahren**

Nicht querfeldein fahren, um Erosionsschäden zu vermeiden. Nur geeignete Straßen und Wege nutzen sowie lokale Sperrungen und Regelungen respektieren, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

■ **Bike checken**

Kontrollieren Sie vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung des Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb.

■ **Vollständige Ausrüstung**

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Repara-

turset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, auch Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und genügend Essen und Trinken. Helm unbedingt immer aufsetzen, Handschuhe und Brille schützen die Hände und Augen. Karte oder GPS sind wichtige Orientierungshilfen.

■ **Fußgänger haben Vorrang**

Rücksichtnahme auf Fußgänger: Man kündigt sich frühzeitig an, wird langsamer und hält, falls nötig, an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. In kleinen Bike-Gruppen fahren und stark frequentierte Wege meiden.

■ **Tempo kontrollieren**

Fahren Sie aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik ist in Mountainbike-Kursen erlernbar.

■ **Leave no trace**

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, lassen sich Bodenerosion und Wegeschäden verhindern. Abfall mitnehmen, Lärm vermeiden.

■ **Rücksicht auf Tiere**

Die Dämmerung ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Daher sollte man bei Tageslicht fahren, um Störungen zu vermeiden. Tieren, Kühen etwa, sollte man sich im Schritttempo nähern und diese auch langsam passieren. Weidezäune nach der Durchfahrt schließen.



Das Südtiroler Sport-

Hideaway für Aktive & Genießer!

Manche Orte entdeckt man – und fragt sich sofort, warum man sie nicht schon viel früher gefunden hat. Der **Piris Jagdhof – Dolce Vita Experience** in Latsch im sonnigen Vinschgau, nahe Meran, ist genau so ein Geheimtipp. Das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel verbindet Top-Aktivurlaub, Genuss und entspanntes **Südtiroler Dolce Vita**.

Nach einem aktiven Tag wartet Entspannung pur. Im stilvollen Spa-Bereich mit **neuem Roof Top Sky Spa** mit Sauna, Pool und Panorama-Ruheräumen schweift der Blick zu den Dreitausendern der Ortlergruppe. Auch kulinarisch wird der Aufenthalt zum Erlebnis. Die Küche setzt auf hochwertige **regionale Produkte** aus dem Vinschgau, interpretiert alpine Klassiker modern und überraschend – begleitet von einer **feinen Weinselektion**, die Genießer begeistert.

Piris Jagdhof- Dolce Vita Experience

Herrengasse 15

39021 Latsch, Vinschgau bei Meran – Italien

Tel. +39 0473 622299

info@jagdhof.com | www.jagdhof.com

(Fünf) Sterne in freier Natur

Outdoorfeeling bei maximalem Komfort – das verspricht das sogenannte Glamping. Wo campst es sich hochglanzmäßig am schönsten?

Für sie käme nur Camping oder ein Luxushotel infrage, hat einst eine Pariser Freundin gesagt. Heute würde ich entgegnen: Wieso nicht beides in einem? Denn genau das versucht Glamping, Campen mit Glamourfaktor für alle, die sich gern draußen aufhalten, aber dennoch einige Ansprüche an Bett, Sanitäranlagen und Küche stellen.

In Zelten unterwegs war die Menschheit schon immer, man denke an die Beduinen und andere indigene Völker. Der Ursprung des luxuriösen Zeltens liegt aber eher bei den aufwendigen Zeltstädten, die in Europa für umherziehende Herrscher mit ihrem gewaltigen Tross errichtet wurden. Die Herrschaften fanden dort alles vor, was sie für ihren Aufenthalt brauchten – so wie es heute beim Glamping ist. Man benötigt keine zusätzliche Ausstattung wie beim Campen, sondern reist mit Rucksack oder Kofferchen an. Früher waren wir mit Zelt, Schlafsack, Campingkocher und vielleicht noch zwei Stühlchen unterwegs, das reichte für den Traumurlaub an frischer Luft. Der Traum dabei war vor allem die Lage – Campingplätze liegen nämlich sehr oft in schönster Umgebung. Da kommen selbst Luxushotels nicht immer mit. Beim Glamping braucht

kabinen zum kleinen Schwitzen für zwischendurch ein. Die Hütten selbst sind moderne Kuben, in denen man vom Bett aus durch einen gläsernen Dachausschnitt den Sternenhimmel betrachten kann. Man könnte sich in der Chalet-Miniküche auch selbst versorgen ... aber es sei der Hinweis erlaubt, dass sich Küchenchef David Senfter 2025 die Gault-Millau-Auszeichnung „Newcomer des Jahres“ erkocht hat. Ein üppiges Frühstück ist im Preis inbegriffen.

Vacanze col cuore – Herzensziele an italienischen Seen sowie in der Toskana

Am Südwestufer des Gardasees liegt San Felice del Benaco, fast in Rufweite des bezaubernden Städtchens Salò und auf alle Fälle ein Ziel „col cuore“, von Herzen also. Hier liegt Italianità in der Luft. Fürs Weekend Glamping Resort der „Vacanze col cuore“ muss man sich einhundert Meter über dem Meeresspiegel bewegen – was eine grandiose Aussicht garantiert, aber auch eine gewisse Sportlichkeit abverlangt. Aber hey, welcher echte Outdoorfan würde die paar Höhenmeter scheuen, zumal,

Edel im wilden Westen Italiens

In der italienischen Maremma warten direkt am Tyrrhenischen Meer 16 Ecoluxe Lodges und Zelte auf Besucher, sie gehören zur Terre di Sacra, einem Landgut, das auch Ferienhäuser anbietet. Das Grand Seaview Tent schlägt seine Planen für einen grandiosen Meerblick auf, man liegt im eigenen Bett und fühlt sich wie früher beim Wildcampen am Strand, bloß halt viel gemütlicher. Inmitten des WWF-Schutzgebiets um den See von Burano lauscht man Vogelstimmen und sieht Flamingos durchs flache Wasser staksen. In der Nähe liegt der Tarotgaren „Giardino dei Tarocchi“ der Künstlerin Niki de Saint Phalle; der herrlich bunte Skulpturenpark wird auch Kinder entzücken. Für Liebespaare ein Hit ist das „Terme di Vulci Glamping & Spa“, das auch im Michelin erwähnt wird. Man wohnt im Beduinenzelt mit privatem Whirlpool.

In den Jura nach Saignelégier

Eine Wanderung oder Radtour im Schweizer Jura mit einem Zelturlaub de luxe zu verbinden, ist eine super Idee, zumal es beliebte Wanderwege entlang der dortigen Étangs gibt. Beim Campingplatz Saignelégier ist man in der Nähe von Flussbad und Badeseesee, man kumpt im eigenen Zelt oder Bus unter Bäumen oder entscheidet sich für das Hütten-Projekt der Betreiber, bei dem für verschiedene Hütten unterschiedliche Architektenteams aus ganz Europa engagiert wurden. So gibt es ein Häuschen der französischen Architekten, eines der griechischen, ein irisches, ein polnisches, ein portugiesisches, eines aus Berlin und eines aus Los Angeles. Es beginnt mit „Beetle“, ein spaciges Quartier in den Bäumen; dann folgen „Bench“, wo man zwischen aufgeschichteten Baumstämmen übernachtet, und „Branch“, eine Holzhütte, geplant von „Arquitectos Matos“ aus Portugal; der Bau erinnert an einen umgestürzten Ast, zu dem eine hölzerne Brücke führt, auch mit Rollstuhl befahrbar. Faszinierend ist auch „Papillon“, in einer Lichtung scheinen zwei transparente Hütten zwischen den Bäumen zu schweben. „Gazing up“ durchläuft wie ein liches Band den Wald, zwölf Personen haben hier Platz. Toll ist auch der experimentelle Entwurf „Mike“, der sich in die Waldarchitektur einfügt, als würde er schon immer dort stehen. Außerdem stehen Jurten und Tipis bereit.

Glampen wie Gott in Frankreich

Mitten in den Vogesen liegen die Hütten und Baumhäuser der Nutchel Gruppe, einer europäischen Tourismusmarke, die sich auf Glamping in Belgien und Frankreich spezialisiert hat. Die Unterkünfte liegen verstreut und manchmal auch eng beieinander, denn zur Mission gehört freilich, den Baumwuchs und die Vegetation weitgehend in Ruhe zu lassen und der Natur keinen Stress zu machen. Vorbild ist „Wabi Sabi“, das japanische Konzept von der Einfachheit, das Dinge mit Gebrauchsspuren oder sonstiger Imperfektion favorisiert. Es gibt weitere Plätze in den Ardennen und in der Champagne. Die Hütten, der Veranstalter sagt lieber „Cabins“, verfügen sämtlich über eigene kleine Bäder mit Warmwasser auch aus der Dusche. In Frankreich gibt es den Anbieter „Huttopia“, der auf dem Land komfortable Zeltplätze für Eltern und ihre Kinder anbietet. Ich empfehle unter anderem die Drôme Provençale nördlich des Mont Ventoux, da kommen auch Extremradler auf ihre Kosten.

Bettina Rubow



So wie der Begriff „Glamping“ die Worte „Glamour“ und „Camping“ kombiniert, wollen Anbieter entsprechender Plätze mit der Verbindung von Komfort und Naturnähe punkten. Hier das Beispiel einer spanischen Einrichtung. Foto: Adobe Stock

man zudem keine Ausrüstung mitzuschleppen, was ja bei einer Radl- oder Wandertour ganz entscheidend ist. Hier kommt eine Auswahl der schönsten Glamping Resorts in Frankreich, Italien und der Schweiz.

High-End-Aufenthalte in den Dolomiten, Südtirol

Die Sky-View-Chalets am Toblacher See halten, was ihr Name verspricht. Sie liegen an einem prachtvollen See in den Dolomiten und bieten neben dem Himmelsblick spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gebirgsgipfel. Der Campingplatz der Familie Panzenberger, zu dem sie gehören, liegt im Weltnaturerbe der Dolomiten und bietet neben einem Fine Dining Restaurant auch eine Sauna für alle. In allen zwölf aus heimischen Hölzern errichteten Chalets laden zudem private Infrarot-

wenn man mit Kindern motorisiert anreist? Dieser Platz ist familienfreundlich, das bedeutet nicht überall ganz leise. Man kann es sich in verschiedenen Typen von Zelten und Lodges gemütlich machen, darunter Safarizelte. Und derselbe Anbieter hat mit der Glamping Boutique auch einen Platz direkt am malerischen Idrosee. Wer direkt am Gardasee wohnen möchte, für den ist La Rocca Camping Village mit seinen Bubble Rooms perfekt, von dort lässt sich nach Bardolino und auch einmal nach Garda spazieren.

Die „Vacanze-col-cuore“-Gruppe hat mit dem Chianti Glamping Resort Orlando den allerersten Glamping-Platz Europas im Portfolio. Inmitten von Eichenwäldern und Weinbergen gruppieren sich Cottages und Safarizelte sowie auch ausgefallene Unterkünfte wie ein alter Schulbus. Die Unterkünfte sind originell und gemütlich – und mit unterschiedlichen Pools familienfreundlich.

Laufen gegen Schmerzen

Bewegung wird bei Arthrose empfohlen – worauf Betroffene achten sollen

Viele Outdoor-Fans zieht es jetzt zum Wandern in die Natur. Doch sollten auch Menschen mit Arthrose wandern? Bewegung ist ein zentraler Baustein, um die Beschwerden der Gelenkerkrankung zu lindern, erklärt Prof. Dr. Frank Timo Beil, Direktor der Orthopädie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) im Gespräch:

Herr Professor Beil, was genau versteht man unter Arthrose?

Prof. Dr. Frank Timo Beil: Arthrose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich die Knorpelschicht in den Gelenken langsam abbaut. Ohne diese Schutzschicht reiben die Knochen stärker aneinander, das verursacht Schmerzen und führt zu Bewegungseinschränkungen. Am häufigsten sind Knie- und Hüftgelenke betroffen. Arthrose ist eine Verschleißerkrankung: Aber nicht nur ein fortgeschrittenes Alter kann Ursache sein, auch jüngere Menschen können betroffen sein, zum Beispiel nach Verletzungen oder Fehlbelastung.

Kann man mit Arthrose überhaupt wandern gehen?

Ja, Wandern ist sogar sehr empfehlenswert. Was viele nicht wissen: Bewegung hilft gegen Arthrose! Stillstand ist kontraproduktiv, schwächt die Muskulatur und belastet die Gelenke noch stärker. Moderate Bewegung, wie zum Beispiel beim Wandern, kann die Durchblutung verbessern und die Muskeln stärken. Die gleichmäßige Bewegung kann sogar helfen, die Gelenke besser „zu schmieren“. Studien zeigen, dass regelmäßiges Gehen die Beschwerden von Arthrose langfristig reduzieren kann.

Auf was sollten Betroffene achten?

Das Wichtigste ist, eine Überlastung zu vermeiden. Besser kürzere Etappen mit Pausen einbauen als eine zu lange, anstrengende Tour. Wanderstöcke sind eine gute Möglichkeit, die Gelenke zu entlasten, auch das Schuhwerk sollte gut gedämpft und stabil sein. Prinzipiell gilt: Bergauf gehen schont die Gelenke mehr als bergab, hier sollten alternativ Seilbahn- oder Gondelfahrten eingeplant werden.

Haben Sie noch weitere Tipps?

Ein kurzes Aufwärmen vor dem Start kann helfen, sodass die Bewegung weiterhin Spaß macht. Eine stützende Bandage kann zusätzlichen Halt geben. Außerdem: Genügend trinken, Pausen einplanen und auf das Wetter achten – Kälte und Nässe können Gelenkbeschwerden beeinflussen. Mit der richtigen Vorbereitung kann Wandern für Menschen mit Arthrose ein echter Gewinn an Wohlbefinden sein.

Was hilft noch gegen Arthrose?

Neben regelmäßiger und gelenkschonender Bewegung haben Gewichtskontrolle und gesunde Ernährung einen großen Einfluss, jedes Kilo weniger entlastet die Gelenke. Auch Wärme, Physiotherapie und gezieltes Muskeltraining können die Beschwerden lindern. Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn die Beschwerden dauerhaft auftreten und die Bewegungsfähigkeit spürbar nachlässt. Ein individueller Therapieplan kann langfristig die Lebensqualität erhöhen.



Regelmäßige Pausen sind auf Touren ohnehin wichtig – erst recht für Wandernde, die Arthrosebeschwerden haben. Foto: Adobe Stock



Diese Lage im Sonnental

Sanfte Natur klappt auch mit Extremsport: Die Berge um Brixen (die Grasberge) sind runder und sanfter als die schroffen Felsformationen in der Nachbarschaft. Das macht sie ideal für entspanntes Wandern und Radfahren bis sportliches Hiken und Mountainbiken, ohne dass man direkt Profi-Alpinist sein muss. Das Beste am Urlaub in dieser Gegend sind aber die Hoteliers, mit Spezialthemen, wie dieses Hotel in Brixen, das ganzjährig mit seinem Tennis-Angebot trumpft.

Vital & Sporthotel Brixen****

Wenn der Bergfrühling die Sinne weckt

Es ist dieser eine Moment im Jahr, in dem sich die Alpen spürbar verändern. Wenn die letzten Schneefelder auf den Gipfeln in der Sonne glitzern, während unten im Tal das erste zarte Grün durchbricht, beginnt eine Zeit der besonderen Klarheit. Wer jetzt den Weg in die Kitzbüheler Alpen sucht, findet vor allem eines: den Raum sich frei zu bewegen und tief durchzuatmen.

Vital trifft Adrenalin

Rund um das **Vital & Sporthotel Brixen****** lässt sich dieses leichte Gefühl des Frühjahrs unmittelbar erleben. Dieses Hotel ist kein Ort zum bloßen Herumsitzen. Es ist der Startpunkt für alles, was draußen Spaß macht. Ob du morgens direkt vom Frühstückstisch in die Wanderschuhe schlüpfst oder nachmittags auf dem hauseigenen Tennis-Court stehst – hier ist Bewegung Programm.

Die erlebnisreiche Gegend der Kitzbüheler Alpen, in der dieses Hotel liegt, lässt die Sportler-Herzen höherschlagen. Gleich quasi ums Eck liegt hier der Golfclub Kitzbüheler Alpen Westendorf mit 18-Loch-Platz und Driving Range mit Golfpro. Wem das Gefühl von fliegenden Bällen nicht reicht, der kann selbst in die Luft gehen – mit dem Paragleitschirm zum Beispiel. Startpunkte dafür gibt es hier genug, vom Gipfel der Hohen Salve, der Choralpe und weiteren Bergen im Umkreis. Kaum 5 Minuten braucht ein geübter Pilot, bis er in der Luft ist und Ungeübte können sich in mehreren Paragleitschulen der Gegend weiterbilden. Sport scheint den Brixenern im Blut zu liegen und das steckt an!

Ein Rhythmus, der guttut

Gesundheit entsteht hier aus dem Zusammenspiel von Aktivität und bewusstem Rückzug. Nach Stunden in der kühlen Bergluft bietet die Wärme der Wellnesswelt im **Vital & Sporthotel Brixen****** die nötige Balance, um die Muskulatur zu lockern und die Vitaldepots aufzufüllen. Es geht nicht um höher, schneller, weiter – sondern um die Rückkehr zu einem natürlichen Rhythmus, der in der Hektik des Alltags oft verloren geht. In der Stille des Tals und der Weite der Berge findet man ihn fast von selbst wieder.

Sie möchten das **Vital & Sporthotel Brixen****** kennenlernen? Mit der **Urlaubsbox „Wellness & Aktiv“** können Sie das. Es erwartet Sie ein Kurzurlaub für zwei Personen mit zwei Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet und € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen. Mehr Informationen unter: <https://www.urlaubsbox.com>





Der Altausseer See am Fuße des Loser liegt inmitten der verzaubernden Berglandschaft im Salzkammergut.



Im Engadin können auch Mountainbiker von heute in den Flow der Dichter und Denker von einst kommen.



Magisches Oberengadin: Auf den Wegen rund um Sils Maria und im Fextal kann man herrlich innehalten. Fotos: Sils Tourismus / Filip Zuan; Sils Tourismus / Romano Salis; Steiermark Tourismus / ikarus.cc / Tom Lamm; Nicola Seipp (2)

Wo Gedanken fließen können

Im malerischen Ausseerland, der geografischen Mitte Österreichs, ebenso wie im naturgewaltigen Engadin in der Schweiz finden Literaten einen Kraftplatz für Inspiration

Vor allem der beständige Rhythmus des Gehens bringt beim Wandern tiefe Gedanken und Worte hervor, die ohne die Bewegung vielleicht verborgen geblieben wären. Und irgendwie ist es beim ruhigen Gehen in der Natur doch fast genauso wie mit den ersten Seiten eines neu begonnenen Romans: Zuerst braucht es oft ein wenig Zeit, um sich auf das neue Tempo einzulassen. Doch hat man einen Rhythmus gefunden, setzen sich eine starke Ruhe und Kraft für und in Körper und Geist frei, beim Wandern ebenso wie in der Literatur.

Seit jeher suchten und suchen nicht nur Dichter und Denker diese Ruhe und Inspiration an kraftspendenden Orten in der Natur – etwa beim Wandern. Besonders naturgewaltige Orte, an denen sich Berge und Wasser treffen, strömen diese starke Anziehungskraft auf kreative Menschen aus.

So ist das schweizerische Engadin mit seinen zahlreichen Wander- und Panoramawegen ein Paradies für literarische Wanderungen und wandernde Literaten. Imposante Bergkuppen mit grünen Wiesen liegen hier gleich neben glitzernden Gletschern, schneebedeckten Gipfeln und tiefblauen Seen. Mittendrin liegt das beschauliche Sils Maria, ein Ort der Kunst und Kultur, der Literaten und

Philosophen. Friedrich Nietzsche etwa verbrachte dort viele Sommer, und auch Hermann Hesse wurde dieser Ort der Ruhe und Kontemplation am Eingang zum Fextal eine zweite Heimat. Thomas Mann trug sich ins Gästebuch des legendären Hotels Waldhaus Sils ein, Theodor Adorno kam viele Jahre als Gast, auch Friedrich Dürrenmatt weilte hier. Bis heute erhalten regelmäßige Literaturveranstaltungen und Lesungen im Hotel Waldhaus hoch oben über dem Silsersee die schöpferische Atmosphäre dieses poetischen Orts.

Tintenfass der Literatur

Eine besondere Anziehungskraft strahlt auch das Ausseerland im Salzkammergut aus. Auf verschiedenen Höhenwegen wandert der Gast hier zu beeindruckenden Almlandschaften und Seen, wie etwa auf die Blaa-Alm, den Tressenstein, unternimmt eine Talwanderung um den Altausseer See oder eine Berg-Gipfelwanderung auf den Loser oder Trisselwand. Selbst die James-Bond-Crew konnte der Magie des Altausseer Sees nicht widerstehen: Für den Thriller „Spectre“ wurden Szenen vom Einsatz des coolen Agenten, gespielt von Daniel

Craig, direkt hier auf dem tiefblauen Wasser gedreht. Seit jeher verführt die beeindruckend schöne Region – insbesondere der Altausseer See schöpferische Menschen zum Bleiben. „Es lag nahe, den schwarzen See mit einem riesigen Tintenfass zu vergleichen, in das die im Kreise herumsitzenden Dichter ihre Federkiele tauchten“, schrieb einst der Wiener Feuilletonist Raoul Auernheimer über den glasklaren, dunklen, spiegelglatten See. Zu den vielen Schriftstellern und Literaten, die hier während ihrer Sommerfrische Inspiration und Erholung für Körper und Geist schöpften, gehörten Hugo von Hofmannsthal, Arthur Schnitzler, Adalbert Stifter und Jakob Wassermann. Friedrich Torberg beschrieb diese Faszination im späteren kalifornischen Exil sogar in dem Gedicht „Sehnsucht nach Altaussee“. Auch das legendäre Hotel „Die Wasnerin“ erwähnt der Poet in seinen Zeilen. Ein Kraftort auf dem Lerchenreither-Plateau oberhalb von Bad Aussee, der in seinen Grundfesten bereits seit 1460 besteht und auch für die lange und intensive Beziehung der Literatur zu dieser Region steht. In dem Haus haben bereits viele bedeutende Schriftsteller gewohnt und gearbeitet. Heute ist Die Wasnerin, die selbst über eine eigene Bibliothek mit mehr als 1000 Titeln verfügt, zur Schreibheimat für



junge Schriftsteller geworden. Es finden unter anderem Lesungen, Literarische Momente oder das Wortfestival „Literasee“ hier statt, Informationen dazu gibt es unter diewasnerin.at. Dazu befindet sich direkt beim Haus ein blühender „Alpen-Worte-Garten“, wo man Zitate, Gedichte und Fotos von großen Schriftstellern mit Bezug zur Region entdecken kann. Nicht weit von hier steht auch die Hugo-von-Hofmannsthal-Linde, unter deren grünem Dach sich der österreichische Lyriker einst gern aufhielt.

Die poetische Aura der Literaturregion selbst erkunden

Zudem lädt das Literaturmuseum mit Literaturgarten in Altaussee zu literarischen Spaziergängen und zur individuellen Erkundung der Wechselwirkung von Einheimischen, Landschaft und Schriftstellern und Schriftstellerinnen im Ausseerland ein. Das Literaturmuseum ist nach einer umfangreichen Neugestaltung seit Januar 2024 wieder für Besucher und alle Literaturinteressierte geöffnet und präsentiert neu inszeniert prominente Literaten, die in Altaussee gewirkt haben und wirken, weitere Informationen hierzu unter literaturmuseum.at.

Und wer die poetische Aura der Region gerne selbstwandernd erkunden möchte, begibt sich am besten auf die unter dem Motto „Via Artis“ zusammengefassten Künstlerwege, die den Spuren schöpferischer Menschen folgen, die hier gelebt und Anregungen gefunden haben. Die Künstlerwege führen durch die Orte Altaussee, Bad Aussee, Grundlsee und Grimming – jeweils als eigenständiger, abgeschlossener Wanderweg. *Nicola Seipp*



Im Ausseerland, hier am Grundlsee, kann man seinen Gedanken beim Radwandern wunderbar nachhängen.



Im Hotel „Die Wasnerin“ sind viele Zitate an den Wänden, wie dieses des Wiener Feuilletonisten Raoul Auernheimer.

Weitere Infos: engadin.ch; steiermark.com



OUTDOOR-ABENTEUER

in absoluter Einzellage





GIPFELGLÜCK & DOWNHILL-ACTION

Geführte Wanderungen mit professionellen Outdoor-Guides, Wandertaxi auf Abruf, Biketrails direkt vor der Tür, Outdoor-Shop, Schladming-Dachstein Card kostenlos uvm.

www.hoeflehner.com

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH | GF: Mag. Gerhard Höflehner | info@hoeflehner.com
Gumpenberg 2 | 8967 Haus/Ennstal | Österreich | +43 (0) 3686 2548

Der neue Liebling auf Schotter und Waldwegen

Vielseitig, komfortabel und zunehmend im Aufwind – warum Gravelbikes immer mehr Radfahrer begeistern



Bikes wie dieses boomen und bleiben: Neben der Top-Performance auf Schotter, gravel auf Englisch, überzeugt das Gravelbike-Fahrgefühl langjährige Radfans wie Neueinsteiger auf verschiedensten Wegen. Foto: www.stevensbikes.de / pd-f

Es ist ein Bike, das gewissermaßen zwei Welten in einer vereint. Ein Bike, gemacht sowohl für die Straße als auch für Kies und Schotter. „Es ist einfach zur Zeit der heiße Scheiß“, sagt Romeo Köhler (23). Romeo ist Mitarbeiter in der Filiale von Fahrrad Zimmermann in Unterschleißheim, wo er gerade ein Gravelbike präsentiert. Dessen Merkmale sind Reifen, die eine Breite bis zu 47 Millimeter haben sowie ein langer Radstand und wesentlich weniger Gewicht als ein Mountainbike. Gleichzeitig aber ist ein Gravelbike ausgestattet mit Rennlenker und ungefederter Gabel, was nicht unbedingt ein Nachteil sein muss. Denn durch den niedrigeren Reifendruck schlucken die breiten Reifen enorm viel Stoßenergie und machen dadurch das Rad fast so komfortabel wie mit einer Federung. Gravelbikes, darin sind sich alle Radexperten einig, verbinden die besten Eigenschaften von Rennrädern, Mountainbikes und Trekkingrädern bei hoher Flexibilität und viel Komfort. Gravelbikes werden hierzulande immer beliebter, ihre „Quasi-Vorgänger“ waren unter dem Namen Querfeldeinrad oder Crossrad seit den frühen 1960er-Jahren in Europa bekannt, teilweise wurden sie unter dem Namen „Adventure Bikes“ („Abenteurerfahräder“) beworben. Ziel der Entwicklung war es, ein Fahrrad zu bauen, mit

dem neben normalen Straßen auch unbefestigte Wege befahren werden können.

Gravelbikes sind auf Vielseitigkeit ausgelegt. Sie ermöglichen einerseits hohe Geschwindigkeiten auf der Straße und sind robust und stabil genug für Abenteuer abseits gepflegter Straßen. Sie zeigen, wie komfortabel sich sogar ein Fahrrad mit Rennlenker fahren lässt. Mit ihnen ist fast alles möglich: längere Wege zur Arbeit, schnelle Feierabendrunden oder ausgedehnte Bikepacking-Touren über viele Kilometer. Gravelbikes sind schneller als Mountainbikes und langlebiger als Standard-Rennräder. Das Konzept stammt aus den USA.

Unterschiede zu anderen Fahrradtypen

Vor allem die Geometrie von Gravelbikes macht den Hauptunterschied zu anderen Fahrrädern aus. Sie haben in der Regel einen etwas längeren Radstand als Rennräder oder Mountainbikes – ein Kriterium, das die Fahrstabilität und den Komfort auf allen Untergründen verbessert. Außerdem verfügen sie über einen flacheren Lenkwinkel als beim Rennrad für Stabilität im Gelände sowie über einen höheren Stack, das heißt, der Lenker sitzt höher.

Gravelbikes sind zudem mit Scheibenbremsen ausgerüstet, die vor allem bei schlechtem Wetter oder auf rutschigem Untergrund eine gute Bremsleistung und Kontrolle bieten. Wobei Modelle mit hydraulischen Scheibenbremsen in der Regel die beste Bremsleistung entfalten. Nicht unwesentlich ist die Wahl der Gangschaltung: Soll es eine 1-fach oder 2-fach Schaltung sein? Die Gangschaltung hat einen großen Einfluss darauf, wie gut man in verschiedene Geländetypen unterwegs sein kann. Die meisten Gravelbikes haben Schaltungen mit einer großen Übersetzungsbandbreite, die sowohl für flache Straßen als auch für steile Anstiege geeignet sind. Beliebte Optionen sind 1x (einfache Kettenblattkonfiguration) oder 2x (doppelte Kettenblattkonfiguration). Die Wahl hängt vom jeweiligen Fahrstil sowie von den geplanten Strecken ab.

„Gravelbikes sind heuer total im Aufwind“, das bestätigt auch Hans Degasperi-Groß, Filialleiter bei Fahrrad Zimmermann in Unterschleißheim. Wer sich ein Gravelbike zulegen möchte, der muss mit Einstiegspreisen ab 900 Euro rechnen. Je nach Ausstattung und Rahmen sind den Preisen nach oben keine Grenzen gesetzt. Zum Beispiel, wenn man sich anstelle eines Rahmens aus Aluminium für einen teureren, dafür komfortableren Carbonrahmen entscheidet. Für höchste Ansprüche und optimale Performance startet die Spitzenklasse der Gravelbikes ab etwa 2500 Euro. In dieser Preiskategorie kommen High-End-Komponenten zum Einsatz, die Leichtigkeit und herausragende Funktionalität vereinen. Oftmals sind dann sowohl die Gabeln als auch die Rahmen aus Carbon gefertigt, um das Gesamtgewicht des Bikes zu minimieren.

Starker Begleiter auf verschiedensten Belägen

Üblicherweise werden die Räder ohne Straßenverkehrszulassung, das heißt ohne Licht und Schutzbleche, und auch ohne Gepäckträger verkauft. In der Regel können diese Komponenten problemlos nachgerüstet werden, weil sie üblicherweise über Befestigungspunkte verfügen, an denen Schutzbleche und Gepäckträger bequem angebracht werden können.

Die Einsatzmöglichkeiten eines Gravelbikes sind nahezu unbegrenzt. Von langen Schottertouren bis hin zu anspruchsvollen Bikepacking-Abenteuern ist das Gravelbike der perfekte Begleiter. Die auf Komfort ausgelegte Geometrie des Gravelbikes kommt vor allem auf langen Ausfahrten zum Tragen. Die aufrechtere Sitzposition verringert die Belastung des Rückens und ermöglicht es, problemlos stundenlang im Sattel zu sitzen. Nachteil: Aufgrund der aufrechteren Sitzposition und der breiteren Reifen sind Gravelbikes natürlich weniger aerodynamisch als Rennräder. Das Besondere: Einige Modelle verfügen mittlerweile sogar über Federgabeln, die Unebenheiten auf den diversen Belägen noch stärker ausbalancieren.

Was man vor dem Kauf wissen sollte: Obwohl einige Gravelbikes über Dämpfungselemente verfügen, bieten sie natürlich nicht die volle Federung eines Mountainbikes, mit dem man auch in extrem anspruchsvollem Gelände unterwegs sein kann. *Rudi Kanamüller*

Finden Sie Ihr Naturerlebnis in den besten Hotels im Allgäu!

www.allgaeu-top-hotels.de



BAD HINDELANG / OBERJOCH ALPIN CHALETs

RÜCKZUGSORT FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE
13 private Chalets – Ihr exklusives Hideaway mit Bergblick, Ruhe und Raum für Auszeiten. Privatsphäre, Natur und alpiner Luxus verschmelzen zu einem unvergesslichen Rückzugsparadies.

08324 9333 500 | info@alpin-chalets.de
www.alpin-chalets.de



BALDERSCHWANG TORGHELE'S WALD & FLUH

EIN PLATZ ZUM LOSLASSEN
Im familiengeführten Torghele's Wald & Fluh verschmelzen Natur, stilvolle Wellness und Allgäuer Herzlichkeit zu einem Ort, an dem Ruhe spürbar wird und Auszeiten leichtfallen.

08328 1052 | info@torgheles-hotelerei.com
www.torgheles-hotelerei.com



FÜSSEN-HOPFEN AM SEE BIOHOTEL EGGENSBERGER

BERG-SEEN-SUCHT?
Beste Aussichten, die nahen Seen und die Natur der Voralpen aktiv zu entdecken. Danach gibt's Wellness- & Sauna-Vergnügen, Natur-Pool, Kneipp & frische Bio-Küche in Panoramalage.

08362 91030 | info@eggensberger.de
www.eggensberger.de



HIRSCHEGG / KLEINWALSERTAL A-ROSA IFEN HOTEL KLEINWALSERTAL

IHR SEHNSUCHTSORT IN DEN BERGEN
Lässiger Lifestyle trifft auf authentische Atmosphäre. Kulinarischer Gaumenkitzel auf alpine Herzklopfmomente. Und Infinity Pool-Vergnügen auf Abenteuer in herrlicher Bergnatur.

+43 (0) 5517 608 0 | ihk@a-rosa.at
www.arosahotels.de/hotels/kleinwalsertal.html



FÜSSEN HOTEL SOMMER

AUSZEIT AM FORGGENSEE IN FÜSSEN
Mit Blick auf Schloss Neuschwanstein und die Allgäuer Alpen genießen Sie entspannte Tage mit Seeblick, Natur, feiner Küche und besonders exquisiten Wellnesserlebnissen.

08362 91470 | info@hotel-sommer.de
www.hotel-sommer.de



OY-MITTELBERG WELLNESSHOTEL MITTELBURG

TRAUMURLAUB: ESSEN, WELLNESS & NATUR
Zusammensitzen mit Menschen und gemeinsam genießen hat bei uns Tradition. Dazu die Leidenschaft für Essen, Wellness & Massagen, sowie atemberaubende Natur direkt ab der Haustüre.

08366 180 | info@mittelburg.de
www.hotel-mittelburg-allgaeu.de

Mit dem Gravelbike im Alpenraum

Tipps für ein- und mehrtägige Bikepackingrouten in Bayern, Österreich, am Gardasee und in Südtirol

Radeln am Seeufer mit Blick auf Hallstatt. Fotos: Andreas Friedrich



Gravelbiken mit Zugspitzblick

Diese mittelschwere Drei-Tages-Tour führt durch die Ammergauer Alpen und das Werdenfeller Land. Sie nutzt naturnahe Wege und bietet spektakuläre Ausblicke auf das Wettersteingebirge.

Länge: ca. 120 bis 150 km (je nach Variante)

Höhenmeter: ca. 1800 bis 2200 hm insgesamt

Etappe 1: Von Garmisch geht es Richtung Wamberg, dem höchsten Kirchdorf Deutschlands, und weiter über Forstwege zum Schloss Elmau. Über den Ferchensee und Lautersee führt die Route hinunter in das historische Geigenbauerdorf Mittenwald.

Länge: ca. 35 km

Höhenmeter: ca. 750 hm

Etappe 2: Die Route führt durch das Leutaschtal auf weiten Schotterebenen. Über das Gaistal, ein Paradies für Gravelbiker zwischen Wetterstein und Mieminger Kette, geht es hinauf zur Ehrwalder Alm und schließlich steil bergab nach Ehrwald, direkt an den Fuß der Westwand der Zugspitze.

Länge: ca. 45 km

Höhenmeter: ca. 850 hm

Etappe 3: Von Ehrwald führt die Tour über den Eibseeblick zum kristallklaren Eibsee, der direkt unter der Zugspitze liegt. Über Forststraßen im Grainauer Wald gelangt man zurück zum Ausgangspunkt nach Garmisch.

Länge: ca. 40 km

Höhenmeter: ca. 500 hm

Österreich: Sanfte Weinregionen und Alpenpässe

Österreich bietet durch seine vielfältige Topografie ideale Bedingungen für Gravelbiker – von den sanften Weinvierteln bis hin zu anspruchsvollen Alpenpässen. Die Gravelbike-Regionen zeichnen sich durch ein dichtes Netz an Forstwegen und verkehrsarmen Nebenstraßen aus.

Graveltour Salzburger Land: Eine mehrtägige Genusstour durch das Salzburger Land, die speziell für Gravel-einsteiger konzipiert wurde. Sie meidet extreme Steilpassagen und konzentriert sich auf das Landschaftserlebnis.

Länge: ca. 463 km

Höhenmeter: ca. 6730 hm

Trentino und Gardasee: Ein Dorado für Gravelbikerouten. Das Trentino und die Region rund um den Gardasee bieten eine große Vielfalt an Gravelstrecken, die von entspannten Touren durch Weinberge bis hin zu anspruchsvollen Passagen im alpinen Hinterland reichen.

Tour del Lago di Cavedine: Die entspannte Runde führt durch das malerische Valle dei Laghi (Tal der Seen) nördlich von Riva del Garda. Die Strecke verläuft größtenteils auf asphaltierten Radwegen und gut befahrbaren Schotterstraßen durch Weinreben und Olivenhaine.

Länge: ca. 40 km

Höhenmeter: geringe Steigungen

Gardasee-Umrandung

(Leicht bis mittelschwer)

Der Klassiker kann in zwei bis vier Tagen absolviert werden. Während die Hauptstraße oft stark befahren ist, lassen sich Teilstücke über Radwege und das hügelige Hinterland zu einer abwechslungsreichen Gravel-Reise kombinieren. Tipp: Fähren benutzen wegen starken Autoverkehrs auf der Uferstraße!

Länge: ca. 150 bis 160 km

Höhenmeter: ca. 1100 bis 1200 hm

(je nach Detailroute)

Etappe 1: Riva del Garda – Salò (Westufer, mittelschwer)

Diese Etappe ist die größte Herausforderung, da das Westufer sehr steil abfällt. Von Riva geht es über die berühmte Ponale-Straße (Schotter mit Traumblick) hinauf Richtung Ledrosee. Von dort führen Forstwege und Nebenstraßen über Tremosine und Tignale südwärts.

Länge: ca. 65 km

Etappe 2: Salò – Peschiera del Garda/Lazise (Südufer, leicht)

Das Gelände wird deutlich flacher und hügeliger. Man verlässt die Berge und taucht in das sanfte Hügelgelände des Valtenesi und der Lugana-Weinreben ein. Die Wege sind hier eine Mischung aus festem Schotter und

berbayern bietet mit Alpenvorland, Flusstälern von Isar und Inn sowie den großen Seen abwechslungsreiche Reviere für das Gravelbike. Die Region zeichnet sich durch ein exzellentes Netz an Forst- und Wirtschaftswegen aus, für flache Genusstouren und fordernde Anstiege.

Die Runde um den Starnberger See ist ein Klassiker südlich von München, durch das schattige Würmtal macht die Route mit dem Mix aus Asphalt und Forstwegen vor allem unter der Woche Spaß. Da die Strecke kaum technische Schwierigkeiten aufweist und viele Bademöglichkeiten bietet, ist sie ideal für Einsteiger.

Länge: ca. 55 km (reine Umrundung ohne Zubringerstrecke)

Höhenmeter: ca. 300 bis 400 hm

Rund um den zauberhaften Simssee von Rosenheim aus erlebt man eine landschaftlich abwechslungsreiche Route mit einem Mix aus Asphalt- und Forstwegen. Ab Baierbach radelt man am Nordufer entlang und kann von der Simsseefilze und Thalkirchen aus seine Gangschaltung beim Aufstieg nach Hirnsberg testen. Ab Pietzing ist man wieder am See mit gleich mehreren Bademöglichkeiten. Mit Schlenkern ist die Runde beliebig erweiterbar.

Länge: ca. 40 km

Höhenmeter: ca. 300 hm

Riva ist ein beliebter Ausgangsort für zahlreiche Gravelbikerouten am Gardasee.





Länge: ca. 50 km (bei Nutzung der Fähre ab Malcesine ca. 30 km)

Höhenmeter: ca. 300 bis 600 hm (je nach Wahl der Höhenwege)

Südtirol: Dolomitenblicke und Weinberge

Südtirol bietet mit seinen gut ausgebauten Radwegen in den Talsohlen und den zahlreichen Forstwegen in den Mittelgebirgslagen ideale Bedingungen für Gravelbiker. Während die Radwege in den Tälern meist asphaltiert und flach sind (leicht), bieten die Übergänge zu den Almen moderat steigende Schotterwege (mittelschwer).

Im Vinschgau vom Reschensee nach Meran:

Diese Genusstour folgt dem Vinschger Radweg fast ausschließlich bergab. Startpunkt ist der berühmte versunkene Turm im Reschensee. Die Strecke führt über Schotter- und Asphaltpassagen durch Apfelplantagen und idyllische Dörfer wie Glurns bis in die Kurstadt Meran.

Länge: ca. 78 km

Höhenmeter: ca. 50 hm bergauf / 1300 hm bergab

Dolomiten Heritage Gravel Tour (mittelschwer):

Eine mehrtägige Rundtour durch die Dolomiten, die speziell für Gravelbikes konzipiert ist. Die Route führt über geschichtsträchtige Militärstraßen und Forstwege, vorbei an Highlights wie den Drei Zinnen oder dem Prager

Wildsee. Die Etappen sind so gewählt, dass sie landschaftlich beeindruckend, aber fahrtechnisch nicht extrem anspruchsvoll sind.

Länge: ca. 170 km (je nach Variante)

Höhenmeter: ca. 6100 hm (verteilt auf mehrere Tage)

Etappe 1: Alta Badia – Pieve di Cadore

Die Etappe führt aus dem Gadertal hinaus in Richtung Südosten. Man passiert oft historische Orte und genießt weite Blicke auf die Ampezzaner Dolomiten, bevor man den Geburtsort des Malers Tizian erreicht.

Länge: ca. 70 km

Höhenmeter: ca. 1100 hm bergauf

Etappe 2: Pieve di Cadore – Cortina d'Ampezzo

Der Weg nach Cortina, der „Königin der Dolomiten“, verläuft häufig über Abschnitte der alten Bahntrasse (Dolomitenradweg), bietet aber für Gravelbiker spannende Abstecher auf Forst- und Waldwege mit Blick auf den Monte Pelmo und die Civetta.

Länge: ca. 75 km

Höhenmeter: ca. 1500 hm bergauf

Etappe 3: Cortina d'Ampezzo – Alta Badia

Der Rückweg nach Alta Badia führt oft über Pässe wie den Valparola oder das Limojoch (Fanes-Senes-Prags), wobei man auf Schotterwegen die zerklüfteten Felswände fast berühren kann. Ein Highlight ist die Durchquerung des Naturparks Fanes-Senes-Prags.

Länge: ca. 50 bis 60 km (je nach Variante)

Höhenmeter: ca. 1200 bis 1600 hm bergauf

Andreas Friedrich

einsamen Asphaltwegen zwischen Weingütern.

Länge: ca. 55 km

Höhenmeter: ca. 400 hm

Etappe 3: Lazise – Riva del Garda (Ostufer, leicht bis mittelschwer)

Ab Garda führt die Route oft nah am Ufer entlang oder weicht in die Hänge des Monte Baldo aus, um der Straße zu entfliehen. Ein wichtiger Tipp: Da der Abschnitt zwischen Malcesine und Riva sehr eng und tunnelreich ist, nutzen viele Gravelbiker ab Malcesine die Fähre zurück nach Riva, um die Tour sicher zu beenden.

An alles gedacht

Immer mehr Hotels achten auf die Bedürfnisse speziell von Gravelbikern

■ Wohin soll es gehen mit dem besten Rad? Natürlich in die beste Unterkunft! Im Gegensatz zu herkömmlichen Fahrradurlaubern achten Gravelbike-Fahrer weniger auf klassische Faktoren wie Zimmerausstattung oder Essensvielfalt, sondern suchen Unterkünfte, die über übliche Fahrradservices hinausgehen und mehrere für sie wichtige Leistungen miteinander verbinden. Die Wahl eines passenden Hotels beginnt für Gravelbike-Fahrer nicht bei der Einrichtung der Zimmer oder dem Restaurantangebot, sondern schon bei der Frage, wie sicher und bequem die eigenen Fahrräder untergebracht werden können. Ein Hotel, das sich auf Tourenradfahrer spezialisiert, sollte deshalb einen abgeschlossenen und idealerweise überwachten Raum bieten, in dem die Räder auch über Nacht geschützt stehen. Individuelle Schlösser oder separate Schlüssel pro Gast erhöhen die Sicherheit zusätzlich. Für Gravelbikes, die oft einen hohen Anschaffungswert haben, ist eine sichere Unterbringung wichtig. Nach einem anstrengenden Tag möchten sich viele nicht mehr groß um den Fahrradplatz kümmern müssen, sondern einfach darauf vertrauen, dass alles sicher und unkompliziert bereitsteht. Noch besser ist es, wenn man zu jeder Tageszeit ankommen kann, denn viele Tourenfahrer starten früh morgens oder kommen erst spät abends an. So bleibt man auf der Tour flexibel und unabhängig von festen Zeitplänen.

Die sichere Unterbringung allein reicht natürlich noch nicht aus, um ein Hotel für Gravelbike-Fahrer wirklich geeignet zu machen. Mindestens genauso entscheidend ist, dass vor Ort kleinere Wartungen und Reparaturen

möglich sind. Werkstattecken mit Montageständern, Pumpen, Werkzeugen und Material für Justierungen sorgen dafür, dass Fahrräder auch nach anspruchsvollen Touren wieder einsatzbereit sind oder gemacht werden können. Gravelbikes werden auf den oft wechselnden Untergründen besonders stark beansprucht. Schotter, Schlamm oder Staub können Bremsen, Schaltung oder Kette schnell zusetzen. Die Möglichkeit, kleinere Reparaturen oder das Ölen der Kette direkt vor Ort durchzuführen, erhöht nicht nur die Sicherheit und den Spaß während der Tour, sondern vermittelt auch ein angenehmes Gefühl von Selbstständigkeit und Sorglosigkeit.

Fokus auf das Erlebnis ermöglichen

Ebenfalls hilfreich kann die vom Hotel bereitgestellte Hilfe bei der Planung der Fahrradtouren sein. Gravelbiker benötigen meist mehr als nur grobe Karten oder allgemeine Empfehlungen. Hotels, die diese spezielle Zielgruppe ansprechen, stellen also im Idealfall auf Nachfrage detaillierte GPS-Tracks, topografische Karten und Routenvorschläge bereit. Besonders wertvoll ist es, wenn das Personal sich mit der Umgebung gut auskennt und hilfreiche Tipps geben kann. Noch besser, wenn die Mitarbeiter selbst Gravelbike fahren oder zumindest ein echtes Interesse zeigen, sodass man als Gast merkt, dass Beratung mit Herz kommt und nicht nur aus einem Pflichtgefühl.

Die Verpflegung spielt eine weitere Rolle. Frühaufsteher freuen sich über flexible Frühstückszeiten. Energiereiche Mahlzeiten und Lunchpakete, die schon am

Tag vorher bestellt werden können, sind ideal. Die Ernährung unterstützt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern ermöglicht es Gravelbikern, ihre Tagesetappen ohne großartige Planung für Essensstopps zu starten. In Kombination mit Wäscheservices für verschmutzte oder nasse Kleidung, Lagermöglichkeiten für Ausrüstung sowie Informationen zu Werkstätten oder der allgemeinen Fahrradinfrastruktur vor Ort entsteht ein Service, der viele oft lästige organisatorische Hürden abnimmt und es erlaubt, sich voll auf das Fahrerlebnis zu konzentrieren.

Nicht zuletzt sollte man die zwingend notwendige Regeneration nach einem anstrengenden Tag auf keinen Fall außer Acht lassen. Was also selbstverständlich bei der Unterkunft stimmen sollte, ist, dass das Zimmer und der übrige Komfort stimmen, schließlich soll man sich auch abseits des Fahrrads wohlfühlen. Gravelbiketouren sind, je nach Route und Fitnesslevel, körperlich anspruchsvoll, und die Zeit danach ist im besten Fall pure Entspannung, damit der nächste Tag wieder voll genutzt werden kann. Angebote wie Massagen, Sauna oder Bewegungsräume sind zwar schon Luxus, aber eine schöne Ergänzung, um den Körper zu lockern und Energie zu tanken.

Manche Unterkünfte bieten zusätzlich geführte Touren, Shuttle-Services für Bikes oder Gepäck und logistische Unterstützung an. Diese buchbaren Extras kann man je nach Bedarf wählen, sodass der Aufenthalt noch individueller wird. Natürlich geht das mit zusätzlichen Kosten einher, aber das können Gäste für sich selbst entscheiden.

Raphael Ostertag

Trends im Trend

Noch smarter, noch leichter – wie der E-Motor, intelligente Technik und neue Reifenkonzepte dem Gravelbike zusätzlich Schwung geben

Gravelbikes sind auf Schotter wie auf Teer wendig und schnell. Mindestens aber genauso rasant vollzieht sich gerade die technische Weiterentwicklung dieser „alten“ und plötzlich ganz neu entdeckten Fahrradspezies. Das gilt auch für den Antrieb. Sich nur mit reiner Muskelkraft und „rein in die Pedale“ auf dem Gravelbike fortzubewegen, das war, für den oder die es will, gestern. Denn auch beim Gravelbike ist mittlerweile der E-Motor schwer im Kommen. Mit einem kleinen, aber feinen optischen Unterschied: Im Gegensatz zu den E-Trekking-Bikes wirken die Akkus hier nicht mehr wie aufgesetzte Fremdkörper, sondern sie verbergen sich geschickt im Unterrohr des Bikes. Das gilt auch für die Mid-Drive-Motoren, die unter drei Kilogramm wiegen und zum Standard werden, so die Experten.

Auch die Zeiten, in denen Hersteller mit immer höheren Wattzahlen warben, sind vorbei. Die intelligente Motorsteuerung wird stärker an Bedeutung gewinnen. Denn die neuen Motoren passen sich automatisch an Gelände, Geschwindigkeit und Trittfrequenz an. „Smooth Power Delivery“ – das bedeutet weniger abrupte Kraftübertragung, mehr Feingefühl ist möglich. Nicht zu unterschätzen: Eine effizientere Energienutzung schafft die gleiche Reichweite bei geringerem Akkuverbrauch. Auch die Displays der E-Bikes werden minimales. Viele Hersteller setzen auf dezente LED-Anzeigen statt großer Bildschirme. Ein weiteres Gravel-Spezifikum: Die Kabel sind komplett im

Rahmen verlegt, sodass sie bei Stürzen oder bei unsachgemäßer Lagerung des Bikes vor Beschädigungen oder Abrissen geschützt sind. Dass unsichtbar gemachte Kabel auch die Optik des Bikes verbessern, ist ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt.

Ein weiterer Trend sind die Gewichtseinsparungen. Zahlreiche Hersteller bieten mittlerweile Bikes an, die weniger als 16 Kilogramm wiegen. Denn leichtere Bikes sind auf Trails leichter zu handeln als Schwergewichte. Die Gewichtseinsparung wird erreicht durch kleinere Akkus (300-400 Wattstunden) und leichtere Motoren. Dafür sorgen modulare Akku-Systeme und Range-Extender – kleine Zusatzakkus, die bei Bedarf mitgeführt werden können und so dafür sorgen, dass Gravelbikenden unterwegs nicht plötzlich der Saft ausgeht. Nachteil des zusätzlichen Akkus sind zum einen die nicht ganz unerheblichen Zusatzkosten, die oft zwischen 400 und 800 Euro liegen können. Dazu kommt, dass sich die Gewichtseinsparung durch einen leichteren Akku wegen des Range-Extenders aufhebt.

Auch beim Gravelbike werden die Reifen immer breiter. Die Rede ist mittlerweile von 32-Zoll-Pneus. So hat beispielsweise das moderne Race-Gravelbike längst 29er-MTB-Reifen für besonders widrige Rennkurse, weil sie nachweislich schneller rollen, wenn der Belag holprig ist. Und 32er-Reifen, so die Expertenwelt, sollen noch schneller rollen. Wie auch immer: Die meisten E-Gravelbikes verwenden weiterhin Reifen, die zwischen 40 und 50 Millimeter breit sind. Das ist der „Sweet Spot“ zwischen Komfort, Traktion

und Rollwiderstand, heißt es. Wer breitere Reifen braucht, findet auch Modelle mit 55 Millimeter und mehr. Dazu kommen Echtzeit-Reifendruckensensoren, die den Fahrern helfen, den optimalen Reifendruck für Rollwiderstand, Grip und Komfort für ihre Tour zu finden.

Was die Antriebe betrifft, so setzen sich auch 2026 immer mehr die 1x-Antriebe durch. Ein einzelnes Kettenblatt mit 10 bis 12 Gängen hinten reicht für fast alle Einsatzbereiche – der Motor gleicht fehlende Übersetzungen aus, sagen Experten. Nicht mehr wegzudenken sind auch hydraulische Scheibenbremsen. Sie bieten zuverlässige Bremskraft bei jedem Wetter. Bei E-Gravel-Bikes mit höherem Gewicht sind sie keinesfalls Luxus, sondern Notwendigkeit, heißt es. Die Vielseitigkeit von Gravelbikes unterstreichen auch die zusätzlichen Befestigungspunkte für Schutzbleche, Gepäckträger oder Flaschenhalter. Die klassische Rennrad-Lenkerform bleibt auch bei E-Gravel-Bikes dominant. Sie bietet mehrere Griffpositionen für lange Touren und bessere Aerodynamik als Flat-Bars.

Ein weiterer Unterschied: Gravelbikes gibt es nicht als Herren- oder Damenräder. Mehrere Marken bieten eine Geometrie in mehreren Größen statt getrennter Herren- und Damenlinien an. Die Rahmen werden nach den tatsächlichen Körpermaßen kontextbezogen zu „Stack“ (vertikale Höhe), „Reach“ (horizontale Reichweite) und „Standover“ (Überstandshöhe) konzipiert, nicht nach Geschlecht. Sattel, Lenker und Griffe werden als anpassbare Kontaktpunkte behandelt.

Rudi Kanamüller

Erholung ganzheitlich verstehen

Das Landrefugium Obermüller ist ein Sehnsuchtsort für aktive Erholung in Balance

Gravelbiker finden im bayerisch-österreichischen Wald idealen Bedingungen. Die hügelige Mittelgebirgslandschaft eröffnet weite Blickachsen, ruhige Forstwege und abwechslungsreiche Streckenprofile – digital erfasst und damit präzise planbar. Anspruchsvolle Panoramastraßen im benachbarten Mühlviertel, Routen wie der Graphitradweg oder der Adalbert-Stifter-Radweg verbinden Naturgenuss mit sportlicher Herausforderung. Ein besonderes Highlight ist der Donauwaldradweg, der sich auf gut befestigten Schotterwegen entlang von Bachläufen durch das Dreiländereck bis zum Moldaustausee



Die Wege vor Ort sind wie geschaffen für ausgiebige Gravelbiketouren. Fotos: Landrefugium Obermüller



Das Landrefugium Obermüller gehört einem europäischen Netzwerk von Gastgebern für sportliche Radfahrer an.

zieht – eine Strecke, die sinnbildlich für das steht, was Gravelbiken ausmacht: Freiheit, Weite und ein intensives Naturerlebnis.

Vor diesem Hintergrund hat sich das Landrefugium Obermüller bewusst der Kooperation der Gravelbike-Hotels angeschlossen – einem europaweiten Netzwerk spezialisierter Gastgeber, das klare Qualitätsstandards entlang der gesamten Serviceketten für sportliche Biker definiert. Für Gäste bedeutet das mehr als nur passende Infrastruktur: Es entsteht ein verlässliches Gesamterlebnis. Von der digitalen Tourenplanung über persönliche Beratung bis hin zu geführten Ausfahrten mit ortskundigen Guides

ist die Region nicht nur zugänglich, sondern erlebbar. Vor Ort sorgen sichere Bike-Garagen, Servicestationen, Waschplätze und flexible Angebote für aktive Urlauber dafür, dass sich sportliche Ambition und Komfort nicht ausschließen.

Im Landrefugium wird diese Partnerschaft bewusst weitergedacht. Das Gravelbike ist hier nicht nur Fortbewegungsmittel, sondern Teil eines ganzheitlichen Urlaubsverständnisses. Nach der Tour gehen Aktivität und Regeneration nahtlos ineinander über – mit Wohlfühlglück, Spa, Wellness und regional geprägten Genussmomenten. „Klein in der Größe. Groß im Gefühl.“ beschreibt dabei einen Ort, der mehr sein will als ein Ausgangspunkt für Touren: ein Sehnsuchtsort für alle, die dem Alltag entfliehen und echtes „360°-Glück“ spüren möchten – draußen auf den Wegen und drinnen im Gefühl, angekommen zu sein. Denn nach Stunden körperlicher Anstrengungen auf Schotterwegen und Waldpfaden beginnt eine zweite Dimension des Erlebens, wo sich der herausgeforderte Körper wunderbar erholen kann. Genussmomente mit regionalen, natürlichen Lebensmitteln schaffen eine Verbindung zur Umgebung und spiegeln den Anspruch wider, nachhaltigen Urlaubsgenuss unter Berücksichtigung regionaler Kreislaufwirtschaft zu bieten. „Longevity“ ist dabei mehr als ein Schlagwort: Gesunder Schlaf, bewusste Ernährung und eine Vielzahl an Aktivitäten – von Golf über Radfahren bis hin zu Wandern – bilden ein stimmiges Gesamtkonzept.



Radl-Woche

- Mögliche Anreisetage: Täglich
- 7 x Wohlfühl-Übernachtung
 - 7 x vitales Frühstück
 - 7 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
 - 7 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
 - Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 - Prickelnder Begrüßungsdrink zur Anreise
 - Sportmassage 25 Min.
 - kostenlose Parkplätze und sicherer Schlafplatz für's Rad

Pro Person im DZ ab 978 €

360° Urlaubsglück

– Erleben Sie Erholung und Entspannung, die länger wirkt

Das kleine aber feine 4 Sterne Superior Wellnesshotel im Bayerischen Wald. Genießt kulinarische Köstlichkeiten, erlebt die pure Natur mit atemberaubendem Panoramablick und residiert in gänzlich neu renovierten Zimmern. Nachhaltiger Urlaub mit Sinn & Freude auf den Kammzügen des bayerisch-österreichischen Donautals.



www.landrefugium.de

Wellness-Auszeit

- Mögliche Anreisetage: Täglich
- 2 x Wohlfühl-Übernachtung
 - 2 x vitales Frühstücksbuffet
 - 2 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
 - 2 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
 - Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 - Prickelnder Begrüßungsdrink
 - Meersalzpeeling 15 Min.
 - Teilkörpermassage 25 Min.
 - Eine Flasche perlender Prosecco

Pro Person ab 373 €



Special

Wellness-Verlängerung am Abreisetag **GESCHENKT**

% Blütentraum-Tage %

- Mögliche Anreisetage: So, Di
- 5 x Wohlfühl-Übernachtung
 - 5 x vitales Frühstücksbuffet
 - 5 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
 - 5 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
 - Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 - Prickelnder Begrüßungsdrink zur Anreise
 - GESCHENKT: Wellness-Verlängerung

Pro Person im DZ ab 720 €

% Wiesenkräuter-Tage %

- Mögliche Anreisetage: So, Mo, Di
- 3 x Wohlfühl-Übernachtung
 - 3 x vitales Frühstücksbuffet
 - 3 x Nachmittagssnack inkl. Kaffee & Tee
 - 3 x kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü
 - Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
 - Prickelnder Begrüßungsdrink zur Anreise

Pro Person ab 462 €



Viel Spaß und Schweiß

Gravelbike-Touren im Schwarzwald, Allgäu und Bayerwald: Diese Strecken durch drei sehr unterschiedliche Bergregionen vereinen das Beste am Gravelbiken – intensive Naturerlebnisse zwischen Gipfeln, Tälern und Gewässern



Die Skulptur „Der Bezwingen“ des Neureichenauer Holzkünstlers Fritz Scheibelberger, aufgestellt zur Mountainbike-Saisonöffnung am Dreisessel am 2. Juni 2019.



Start- und Endpunkt der Schwarzwald-Belchen-Gravelrunde: Der Platz unter der Burgruine Badenweiler, dem Wahrzeichen des gleichnamigen Traditions-Kurorts.



Der Sorgschrofen in den Allgäuer Alpen, auch bekannt als Steineberg, ist eine Art „Wächter“ der kleinen österreichischen Exklave Jungholz. Fotos: Horst Kramer

BAYERWALD-RUNDE MIT DOPPELTEM DREILÄNDERBLICK

Die Tour im Dreiländereck beginnt und endet in Freyung. Sie misst rund 82 Kilometer mit etwa 1900 Höhenmetern. Die Zahlen in Klammern geben die Höhe des jeweiligen Orts in Metern über dem Meeresspiegel an.

Wir starten am Tonyversum in der Freyunger Schulgasse und verlassen den Ort (655) auf der Landstraße Richtung Perlesöd und Winkelbrunn und radeln über ruhige Nebenstraßen nach Hinterschmieding (739). Im Wäldchen dahinter zweigen die Wanderwege 2 und 5 als breite Forststraße ab, die gleichmäßig zum Haidelparkplatz (1109) ansteigt. Rechterhand sehen wir schon den 35 Meter hohen Haidelturm. Die 159 Stufen bis zur Aussichtsplattform lohnen sich immer: Der Blick schweift über den Nationalpark und den Šumava zum Dreisesselberg bis weit in den Süden. Beim Rückweg vom Turm queren wir die Kreuzung Richtung Leopoldsreut, ein vierhundert Jahre altes Dorf, das die Bewohner 1963 aufgeben mussten. Ein breiter Wirtschaftsweg leitet uns hinunter nach Bischofsreut (992) und zu den Marchhäusern (880) an der Grenze. Auf einem abenteuerlichen Waldweg entlang des Grenzbachs kommen wir nach Auersbergreut. Dort wechseln wir auf die ruhige Ortsstraße nach Haidmühle (832) bis zum großen Wanderparkplatz am Waldrand. Nun geht es bergauf zur stillen Kreuzbachklause (928), ein Zeugnis der jahrhundertalten Trifter-Tradition des Bayer- und Böhmerwalds. Ab hier nehmen wir die geteerte Dreisesselstraße, die gleichmäßig zum Gipfelbereich mit dem Dreisesselhaus (1312) ansteigt. Zeit für eine Rast und Ausblicke auf die unterschiedlichen Waldkulturen im Dreiländereck und die Radler-Skulptur. Tempofans mögen die Dreisesselstraße bergab brettern, Natur- und Gravel-Genießenden sei die entschleunigte Abfahrt über den Klausgupf (933) empfohlen. In Frauenberg erwartet uns der Adalbert-Stifter-Radweg, der von hier bis Waldkirchen das Bett der ehemaligen Grenzlandbahn nutzt. Wir verlassen den charmanten Parcours indes schon bei den Branntweinhäusern (802), um durch die Wälder und über Wiesen nach Grainet (694) zu radeln, ein alter Glasmacher- und Säumerort. Säumer waren Grenzhändler, die ihre Waren, „gesäumt“ auf Pferde oder Esel, über die Böhmerwaldberge transportierten. Von hier radeln wir entspannt durch kleine Weiler und sanfte Höhen zurück nach Freyung.

Distanz: 82 Kilometer; Höhenmeter: 1900.

Untergrund: ca. 45 % Asphalt; ca. 45 % feiner Schotter / Forstwege; ca. 10 % Grob- / Naturbelag.

SCHWARZWALD: VOM HOHEN BLAUEN ZUM BELCHEN UND ZU EINEM MOORWEIHER

Unser Ausgangsort ist der traditionsreiche Badeort Badenweiler (450) am Fuße des Hohen Blauen (1125), ein markanter Gipfel am südwestlichen Schwarzwaldrand. Wir rollen vom Platz unterhalb der alten Burg hinunter zum Klemmbach (410) und auf der anderen Talseite gleich wieder hinauf zur „Schwärze“ (431), wo einst Holzkohle gebrannt wurde. Auf der Bergab-Passage zum Winzerort Britzingen genießen wir den Fahrtwind, bevor es über einige Weinberge nach Sulzburg (337) geht, wo der erste lange Anstieg wartet: eine gewundene Forststraße zur Almgaststätte Kälbelescheuer (1000), vor uns der mächtige Block des Belchen (1414), der zweithöchste Berg des Südschwarzwalds, hinter uns die Rheinebene und die Vogesen. Von der Gaststätte radeln wir über die Ostflanke des Sirnitzköpfles hinunter in den Sirnitzgrund nach Münsterhalden (650) und weiter durch das Naturschutzgebiet Langenbachtal, eine Bilderbuch-Landschaft mit Schwarzwaldhöfen, saftigen Wiesen und vermutlich glücklichen Kühen. Nach rund einem Kilometer zweigt am Pittenweg rechts ein Radweg ab, der uns mit vielen Serpentinafen über den Hockenbrunnplatz zum Krinnen-Sattel bringt, auf der Nordostflanke des Belchen (1117). Von hier ist es ein Katzensprung zur Talstation der Belchenbahn (1100). Von dort geht es mehr oder weniger rasant, je nachdem ob wir auf Straßenasphalt oder Waldweg-Untergrund hinunter ins Tal der Großen Wiesen (550) rollen. Wir biegen nach rechts in Schönau ein, bei einem verblassten Plakat mit einem übergroßen Porträt des Weltmeistertrainers Jogi Löw, ein Sohn Schönaus. Wir durchqueren das 2500-Einwohner-Städtchen bis Wembach, zum Abzweig der Landstraße L131 nach Badenweiler, die nächste heftige Bergaufetappe. Rechts begleitet uns ständig der Belchen. Nach 6,5 Kilometern zweigen wir links ab, queren zweimal die L131 und folgen den Schildern bis zum Nonnenmattweiher (913), einem Naturwunderwerk mit schwimmenden Moorinseln. Beim Fischerwirt, einer Holzhütte mit Bänken unter Bergahorn-Bäumen, haben wir uns eine Stärkung verdient (Tipp: Fisch oder Kuchen). Die Schlussetappe ist echte Gravelkür: Erst ein steiniger Bergweg hinauf zum Belchen-Panorama am Parkplatz Kreuzweg (1070), dann geht es durch den Hochwald immer bergab, auf markierten Radwegen, bis uns Badenweiler begrüßt.

Distanz: 60 km; Höhenmeter: 1600.

Untergrund: 42 % Asphalt; 45 % feiner Schotter / Forstwege; 13 % Grob- / Naturbelag.

ALLGÄU: JUNGE FLÜSSE, STEILE ANSTIEGE UND DIE QUAL DER WAHL

Wir haben uns an der Bläslis-Mühle am östlichen Ortsausgang von Pfronten für die Tour verabredet und radeln an der Vils in die Berge. Ein Einstieg zum Entspannen, die Vils flüstert heute, manchmal rauscht sie auch tosend. Bevor sie bei Steig ins Westtiroler Tannheimer Tal wechselt, gewinnt sie kräftig an Höhe. Wir müssen mithalten, besonders auf dem schmalen Anstieg zur österreichischen Bundesstraße B199. Noch vor der Grenze biegen wir von dieser Rennstrecke links in die alte Passstraße ab, zurück ins Allgäu. Die Straße mündet bei der Grenzwiesbahn in einen Radweg, der die B308 nach Oberjoch (1145) begleitet. Ein schöner Ort für eine aussichtsreiche Brotzeitpause, etwa im Panoramahotel. Nicht der einzige.

Von Oberjoch führt ein Waldweg hinunter nach Oberschwend (1050), östlich der B310. Er passiert lichte Fichtenbestände und sattgrüne Grasmatten. Ein Abstecher zur Buchalpe (sehr guter Kuchen!) auf den gegenüberliegenden Hängen öffnet den Blick auf die Allgäuer Höhenzüge und ins Tannheimer Tal. Zurück an der B10 rollen wir in Unterjoch auf der Sonnenstraße entlang der jungen Wertach. Zweimal queren wir den Fluss und finden uns unversehens in Jungholz, eine österreichische Exklave mit einem gewissen Inselcharakter. Doch wir orientieren uns weiterhin an der Wertach und sind flugs wieder zurück in Deutschland, auf der kaum befahrenen Staatsstraße 2373. Am nächsten Parkplatz (935 Meter) biegen wir rechts in den Wald auf eine kleine Mautstraße ab (frei für Radler). Sie erschließt ein absolut stilles Revier zwischen zwei voralpinen Bergzügen. Bei dem man allerdings kräftig in die Pedale treten muss, um den Alpenhof Reuterwanne (1110) und die Alpe Untere Reuterwanne (1125) zu erreichen – auch hier ließe sich einkehren, wir haben die Qual der Wahl! Von der Alpe Obere Reuterwanne (1130) zweigt ein Wanderweg/MTB-Trail zur Stubentalalpe (1284) in Jungholz ab, der letzte Anstieg der Tour. Gegenüber grüßt der Sorgschrofen (1635), der markante Hausberg von Jungholz. Zum Abschluss geht es mit einigen Serpentinafen hinunter ins Vilstal und nach Pfronten.

Distanz: 45 km; Höhenmeter: 1100.

Untergrund: ca. 55 % Asphalt; ca. 35 % fester Schotter / Forstwege; ca. 10 % grober Schotter / kurze technisch anspruchsvolle Stellen.

Horst Kramer

Mit dem Gravelbike durchs Gsieser Tal

Entspannung, Erlebnis, Sport und vor allem: Immer wieder neue Perspektiven

Wer es einmal für sich entdeckt hat, behandelt es wie einen Geheimtipp: das Tal des Gsieser Bachs, einer der letzten rechten Zuläufe der Rienz vor der Grenze nach Osttirol.

Es ist ein kleines Paradies, das auf Traditionen und auf eine nachhaltige Pflege der Landschaft Wert legt. Das Gsieser Tal erstreckt sich über zwanzig Kilometer, vom Mündungsort Welsberg (1087 Meter) bis zu den Wäldern jenseits der Talschlusshütte bei Schosser (1485 Meter). Dahinter geht es weiter hinauf, bis zur Messnerhütte (1660 Meter) und zur benachbarten Kradorfer Hütte (1704 Meter). Für Mountainbike-Profis ist auch die Oberberg Alm (1975 Meter) problemlos erreichbar, unweit des Gsieser Törls (2205 Meter), eines Sattels nach Osttirol. Wer mit dem Radl zur Grenze will, muss es indes schieben oder schultern. Das obere Gsieser Tal ist nicht nur bei Wanderfans und Mountainbikern beliebt, sondern auch bei Gravelbikern. Zahlreiche Routen führen zu gastfreundlichen Hütten wie der Pfinn Alm, Weißbach Alm oder Uwald Alm.

Um die Region kennenzulernen, bietet sich eine circa 18 Kilometer lange Schnupper-Tour zur Talschlusshütte an. Der Ausgangspunkt ist Welsberg, ein beschaulicher 1500-Einwohner-Ort. Von hier kann man auf der rechten Seite des Gsieser Bachs zum Talende radeln und links zurück oder umgekehrt. Oder auch mehrfach die Seite wechseln. Es lohnt sich, weil sich die Perspektive ändert. Auf die Dolomiten oder auf die Villgrater Berge. Oder einfach auf die andere Talseite.

Daher sind beide Rad- und Wanderwege auch als „Talblickweg“ ausgezeichnet. Sie sind zum Teil asphaltiert, zum Teil mit groben Schotter aufgefüllt.

Eine ältere Bezeichnung für den Gsieser Bach lautet Pidigbach, ein Name, der auch heute noch gebräuchlich ist. Die Umbenennung geschah im Zuge der „Italianisierung“ Südtirols durch die faschistische Regierung Mussolinis vor einhundert Jahren. Aus dem Pidigbach wurde der „Rio Casies“, ursprünglich wohl eine ladinische Vokabel für „Stein, Geröll“. Das Gsieser Tal zeichnet sich durch eine vielfältige Flora aus, mit unterschiedlichen Lebenszonen, je höher es geht. Jetzt im Frühjahr dominieren Krokusse, vor allem auf den Almwiesen. Im späteren Frühling sind Hohe Primeln zu entdecken, dann auch Almrosen, vor allem die Rostblättrige Alpenrose, die kalkarme, saure Böden liebt. Das Tal beherbergt zudem viele geschützte Orchideen, etwa das seltene Schwarze Kohlröschen, das nach Vanille duftet.

Wer an der Talschlusshütte noch Lust auf mehr hat und über die nötige Kondition verfügt, kann an die 18 Kilometer und 200 Höhenmeter noch weitere drei Kilometer sowie 200 Höhenmeter anhängen, um zur Messnerhütte zu radeln. Links und rechts säumen nun Zimbern, Bergkiefern und die üblichen Fichten den Weg. Die Stimmung ändert sich, die Fauna auch: Hier oben lebt Rotwild, manchmal queren Gämsen den Bach.

Zur Messnerhütte wie zur Kradorfer Hütte führen zwei weitere Pfade. Ob sie befahrbar sind, sollte man vor Ort klären. Beim Rückweg bietet sich ein kurzer kunsthistorischer Halt



Blick ins Gsieser Tal mit dem Weiler Sankt Magdalena und seiner Kirche St. Magdalena, deren Ursprünge bis ins 13. Jahrhundert zurückgehen.

Foto: Horst Kramer

bei der Pfarrkirche St. Magdalena an, deren Grundmauern aus dem 13. Jahrhundert stammen. Im 15. Jahrhundert wurde die Kirche spätgotisch renoviert und vier Jahrhunderte später neugotisch. Letzteres lag wohl am Zeitgeist, man denke an die Fertigstellung großer Dome im 19. Jahrhundert. Dass diese „Mode“ in einem abgelegenen Südtiroler Tal Einzug gehalten hatte, ist ziemlich verblüffend. Zumal damals höchstens 1000 Menschen im gesamten Tal gelebt haben. Derzeit verfügt die Gemeinde Gsies mit Sankt Magdalena, Sankt Martin, Planken, Pichl und den zahlreichen Gehöften über immerhin 2300 Einwohner.

Horst Kramer

Frühling in den Alpen!

**WANDERN.
GENIESSEN.
ABSCHALTEN.**

7 Nächte ab 900 € pro Person

Inklusive Frühstück und Nachmittagssnack
Obst und Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
6x 4 Gang Abendmenü, 2x Lunchpaket
Berg- und Talfahrt auf die Zugspitze sowie
kostenfreie Nutzung von weiteren Bergbahnen,
Schwimmbädern, Schifffahrten, Museen, u.v.m.)
Tägliche Nutzung des Bavaria-Spa

Entdecken Sie die Region rund um die Zugspitze und genießen Sie Ausblicke der Extraklasse bei einer Auszeit im schönsten Genusshotel der Alpen – nur 1 Stunde von München!

Weitere Angebote & Infos
unter www.parkhotel-wallgau.de



PARKHOTEL WALLGAU

Genuss Natur Herzlichkeit

Parkhotel Wallgau GmbH - Barmseestrasse 1 - 82499 Wallgau

Wo Kühe Unglaubliches leisten

Bewirtschaftete Almen erhalten Artenvielfalt,
Tradition und unsere Kulturlandschaft



Bei dieser Aussicht von einer Almhütte aus mit dem imposanten Zugspitz-Bergpanorama unter strahlend blauem Himmel schmeckt die Brotzeit unvergesslich gut.

Foto: Tourismusverband Oberbayern / Tobias Köhler



Lebendiges Brauchtum: Der Viehscheid lockt vielerorts immer zahlreiche Zuschauer an. Ist der Almsommer ohne Unglücksfälle verlaufen, ist dies am prächtigen Blumenschmuck der Tiere zu erkennen.

Foto: Bad Hindelang Tourismus / Wolfgang B. Kleiner

Kuhglocken läuten, grüne Almwiesen locken mit ihrem herrlichen Duft und eine zünftige Einkehr mit Brotzeit, idealerweise in einer urigen Bergbauernhütte, darf natürlich auch nicht fehlen. Anders als hochalpine Gipfeltouren sind Almwanderungen sanfter – und ganz nebenbei lässt sich noch viel über unsere bayerische Kulturlandschaft lernen. Diese Idylle ist kein Zufall, sondern das Ergebnis jahrhundertelanger Bewirtschaftung durch Landwirte. Ohne die Almbauern würden viele Flächen verbuschen oder verwalden, die berühmten Almwiesen mit ihrer Artenvielfalt somit verschwinden. Gerade in Bayern gibt es noch viele Bergflächen, auf denen Kühe für unsere Milch weiden – und wo auf so manchem

hochgelegenen Hof sogar Käse produziert wird. Insgesamt 767 staatlich anerkannte Almen sind es allein im oberbayerischen Raum – vor allem in den Landkreisen Berchtesgadener Land, Traunstein, Rosenheim, Miesbach, Bad Tölz-Wolfratshausen und Garmisch-Partenkirchen, gelegen in einer Höhenlage von 600 bis 2400 Metern. Im Allgäu gibt es nochmal rund 700 Almen, hier heißt die Alm „Alpe“, darunter sind 43 bewirtschaftete Sennalpen, auf denen im Sommer rund 30.000 Stück Vieh gesömmert, also im Sommer auf der Weide gehalten werden.

Nicht nur der traditionelle Almbtrieb im Herbst ist ein beeindruckendes Erlebnis, es ist auch spannend, beim Vorbeiwandern einen näheren Blick auf diese Form der Hochlandwirtschaft zu werfen. Almen bieten Lebensräume für seltene und gefährdete Pflanzen und Tiere. Der sogenannte „Almbestoß“, also die aufgetriebenen Tiere, schaffen durch selektives Fressen und ihr Trittverhalten kleine Freiräume, in denen sich zahlreiche Pflanzenarten ansiedeln können. Deshalb gibt es auf den bayerischen Bergbauernwiesen viele Pflanzenarten, die sonst vermutlich bereits ausgestorben wären – darunter das Pyrenäen-Drachemmaul, der Fuchsschwanz-Ziest, der Bastard-Hahnenfuß, die Bayerische Sterndolde, der Rosmarin-Seidelbast oder die Ostalpenprimel.

Zudem profitieren auch teils vom Aussterben bedrohte oder stark gefährdete Tierarten von den durch die Almbauern gepflegten Flächen: Mit etwas Glück kann man bei Wanderungen einem Hermelin, Auer- und Birkhühnern, Steinadlern, Baumpiepern oder Schlingnattern und Kreuzottern begegnen. Interessant: Auf etwa der Hälfte der Almen arbeitet ständiges Personal. Während früher vor allem Familienangehörige oft viele Jahre das Vieh be-

treuten, sind es heute Bewerber aus den verschiedensten Berufen und in allen Altersgruppen, die um eine Hirtenstelle nachfragen. Je nach Eignung und persönlicher Lebenssituation arbeiten sie dann für einige Jahre auf der Alm. Auf Anfrage vermittelt der Almwirtschaftliche Verein Oberbayern e.V. übrigens Almstellen.

Auch kulinarisch gibt es viel zu entdecken: Hier nach echt bewirtschafteten Almen Ausschau zu halten und Milch, Käse oder selbstgemachte Butter zu probieren, ist ein toller Programmpunkt jeder Almwanderung. Die Hütten sind keine bloßen Ausflugslokale, sondern Teil einer lebendigen Tradition. Mit jeder Brotzeit unterstützt man so aktiv die Almwirtschaft und damit den Erhalt der Kulturlandschaft. Auf der Bindalm im Herzen des Nationalparks Berchtesgaden gibt es beispielsweise den traditionellen „Schüsselkas“, eine Käse-Spezialität, die nur im südlichen Berchtesgadener Land vorkommt: Durch Erhitzen der eingedickten Milch trennt sich der „Schotten“ (Quark) von der „Jutten“ (Sauermolke). Der trockene Schotten wird anschließend mit Salz und Pfeffer gewürzt. Weil er nicht maschinell hergestellt wird, darf man nicht enttäuscht sein, wenn er mal gerade nicht verfügbar ist. Trotz aller Idylle sollte man beim Almwandern einige Dinge beachten: Almen sind Arbeits- und Lebensräume der Menschen und Tiere. Weidetiere, vor allem Mutterkühe mit ihren Kälbern, benötigen Abstand und respektvollen Umgang. Hunde sollten daher immer angeleint sein, es gibt mitunter auch Schilder, die Leinenpflicht anzeigen. Ruhe und Umsicht sind bei Begegnungen mit Tieren grundsätzlich immer geboten. Tipps zu bewirtschafteten Almen gibt es unter oberbayern.de/blog/hochgenuss-almen-in-oberbayern. *Barbara Brubacher*



In der idyllischen bayerischen Almenlandschaft kann man nicht nur herrlich entspannen, wer nachfragt, erfährt viel über die traditionelle „Hochlandwirtschaft“.

Foto: erlebe.bayern / Peter von Felbert

Die Seele der Berge spüren

Der Almsommer ist im Salzburger Land mehr als nur eine Jahreszeit. Es ist eine Reise in eine Welt, in der das Leben noch ursprünglich und echt ist

In der Zeit von Mitte Juni bis Mitte September sind im Salzburger Land die Tiere auf der Alm, die Hütten geöffnet und wandernde Gäste willkommen. Die Alm gleicht einem „entschwundenen Paradies“ – mit ihrer nostalgischen Beschaulichkeit, der Ruhe und inmitten schönster Naturlandschaften lädt dieser von Menschenhand erschaffene Kulturraum dazu ein, der äußeren, aber auch der eigenen, inneren Natur wieder näherzukommen.

Mehr als 1700 bewirtschaftete Almen

Das Salzburger Land ist das Land der Almen: Rund 1740 Almen werden von Bauersleuten bewirtschaftet, in gut 500 Almhütten können Wanderinnen und Wanderer einkehren. Die Hütten – uralte ebenso wie neu errichtete – erinnern an vergangene Zeiten, in denen die Almen unabdingbar für die Bauern und Bäuerinnen waren. Vor allem auf den 165 zertifizierten Almsommerhütten geht es noch ganz authentisch zu: Die Kühe werden an Ort und Stelle gemolken, die Milch händisch weiterverarbeitet, es wird gebuttert und gekäst, geknetet und gebacken. Seit nunmehr zwei Jahrzehnten stellt der Salzburger Almsommer ein verführerisches Angebot für alle dar, die im Urlaub, in den Ferien und an den Wochenenden am liebsten in den Bergen unterwegs sind.

Die offizielle Landeseröffnung des Salzburger Almsommers findet am 14. Juni auf der Tauernkarleitenalm statt – hoch oben auf 1653 Metern Seehöhe, direkt auf Etappe 18 des Salzburger Almenweges, dessen 20-jähriges Bestehen heuer gefeiert wird.

Es ist eine magische Zeit, wenn die Almhütten im Salzburger Land ausgewintert werden. Schon bevor der Almsommer offiziell beginnt, werden rund um die Weideflächen Zäune ausgebessert, Wege repariert und Ställe sowie Hütten geputzt. Kamine werden gekehrt, Betten gelüftet und Kräuterbeete angelegt. Viele Weidetiere, die den Sommer auf den Almen verbringen, werden zu Fuß aufgetrieben, andere wiederum komfortabel im Anhänger und mit PS-starken Traktoren in die Höhe befördert. Ein besonders authentisches Almerlebnis wollen die rund 165 zertifizierten und qualitätsgeprüften Almsommerhütten bieten, die es nur im Salzburger Land gibt. 80 Prozent aller Almen sind innerhalb von 60 bis 90 Gehminuten zu erreichen, viele sogar mit Kinderwagen oder komfortablen Sommer-Bergbahnen.

Der Almsommer endet traditionell am 24. September, dem Rupertitag, der dem Salzburger Landespatron gewidmet ist. Verläuft der Almsommer unfallfrei, werden die Kühe zum Almatrieb schön „aufgeputzt“ und im Tal empfangen. Dort konnte während der Sommermo-



Der Pongau ist traditionsgemäß eine Alm- und Landwirtschaftsregion im Salzburger Land.

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Filippo Bellisola

nate das Gras auf den Wiesen rund um die Höfe wachsen und gedeihen: Das Heu bildet die Futtergrundlage für den Winter, den die Tiere im Tal verbringen.

Mehr Infos unter almsommer.com



Unser Biohotel ist ÖKO Zertifiziert nach DE-ÖKO-006

Biken



Wandern



Genießen



4* Bio- Hotel

Naturpark Ammergauer Alpen

www.seinz.de

SEINZ Wisdom Resort | Kurhausstr. 1 | 82433 Bad Kohlgrub | hallo@seinz.de





Abendliche Moorstimmung über dem Murnauer Moos. Der Blick folgt dem Weg, einer Baumreihe nach der anderen. Rechts die Ammergauer Berge, links das Estergebirge. Unten in der Mitte lassen sich gerade noch die Köchel erkennen. Hinten am Horizont sind – halb verdeckt – die Werdenfeller Gipfel zu erkennen. Der entlaubte Baum vorne rechts wirkt wie ein Alter Ego der Betrachtenden. Alles wirkt, als ob sich ein Maler oder eine Malerin die Landschaft ausgedacht und allem, was man sieht, jeweils eine Rolle im Bild zugeteilt hätte.

Totale und Detail

Für viele gehört Fotografieren auf Tour dazu wie Sonnenschutz oder Wasserflasche. Was man für die besten Aufnahmen beachten muss

Soll ich? Oder lieber nicht?“ Der Schmetterling – ein Hauhechel-Bläuling – scheint unschlüssig zu sein, ob er vom Nektar des Rainfarns naschen soll. Ein kleines Erlebnis bei einer Spätsommer-Tour durch das Altmühltal, digital festgehalten. Ein nettes Foto, insbesondere wenn eine Bildunterschrift daraus eine Mini-Story macht. Einige fotografische Grundregeln sind eingehalten: Der Akteur ist nicht im Mittelpunkt des Bildes, sondern etwas versetzt, die Aktion klar zu erkennen. Mit dem weiß geränderten Fühler „schmeckt“ der Bläuling in die Blüte, der dünnere Saugrüssel ist schon ausgerollt. Schön zu erkennen: die blaue Flügeloberseite des Falters. Ort des Geschehens ist eine heideartige Landschaft, die unter Naturschutz gestellt ist. Ein dankbares Areal für Fotofans. Die Zeit: Spätnachmittag, die Temperaturen kühlen langsam ab, die Schmetterlinge werden langsamer – und damit leichter zu fotografieren. Voraussetzung für die Aufnahme ist die Kenntnis der Landschaft und ihrer Flora und Fauna. Zudem sind Geduld und Achtsamkeit nötig. Denn der Bläuling ist ein Feinschmecker, er lässt sich Zeit. Wir bewegen uns nicht, sondern warten und hoffen. Bis endlich der Zeitpunkt gekommen ist. Fotografie ist die Kunst und das Handwerk, solche Momente in digitale Daten zu verwandeln. Sei es mittels einer Kamera oder eines Smartphones.

Um die Technik wollen wir uns hier nicht kümmern, auch nicht um die Bedeutung von Licht, Blende und ISO-Wer-

ten. Zumal viele Kameras und Mobilgeräte allerhand Voreinstellungen sowie Trial- and-Error-Parameter anbieten, um bestimmte Aufnahmesituationen zu unterstützen. Hier soll es vielmehr um Regeln und Tipps für die Naturfotografie gehen, wie sie etwa Fachverbände wie die Gesellschaft für Naturfotografie (GDT) formulieren. Das erste Gebot der Natur-Fotografie sei hier kurz erwähnt: Das Motiv soll nicht in der Bildmitte stehen. Mittig ist langweilig. Stattdessen gilt die Drittelregel: Man teile das Bild gedanklich durch zwei horizontale und zwei vertikale Linien in neun gleich große Bereiche. Das Motiv sollte nun auf einen der vier Schnittpunkte platziert werden oder zumindest auf eine der Linien. In der analogen Fotografie musste die Bildaufteilung vorab gut geplant sein, in der Digitalwelt lassen sich die Bilder beliebig zuschneiden. Getreu dem Motto: Der Rahmen macht das Bild.

Fotografieren ist Emotion, nicht Simulation

Allerdings darf in der Naturfotografie die abgelichtete Szene auf keinen Fall verfälscht werden, etwa indem Menschen, Straßen, Häuser weggeschnitten werden und eine „Natur“ simuliert wird, die gar nicht existiert. Auch deswegen muss bei Aufnahmen gefangener Tiere unbedingt auf deren Aufenthaltsort hingewiesen werden. Mindestens ebenso wichtig ist der achtsame Umgang mit

Pflanzen und Tieren. „Oberste Prämisse verantwortungsbewusster Naturfotografie muss sein, die Beeinträchtigung der Natur durch die fotografische Tätigkeit stets (...) zu minimieren“, wie es Hans-Peter Schaub, Chefredakteur der Zeitschrift „NaturFoto“ und Fachbuchautor formuliert.

Naturliebe statt Selbstverliebtheit

Ein Gegenbeispiel: Anfang Juni 2025 auf einer der Lechheiden, ein Naturschutzgebiet. Ein Refugium für seltene Arten, alle streng geschützt. Dennoch ist kurz vor uns offenbar ein Mensch durch das halbhohle Gras getrampelt, trotz der Hinweise, die Wege nicht zu verlassen. Der Grund: ein Exemplar der Mücken-Händelwurz, eine heimische Orchidee. Mutmaßlich, um sie zu fotografieren. Auf dem Weg zu der Pflanze hat der Mensch leider zwei seltene blaue Enziane übersehen und zertreten. Zu den Regeln der Verbände zählt zudem, die genauen Fundorte von geschützten Pflanzen nicht zu nennen, ebenso wenig wie die Brutplätze gefährdeter Vogelarten. Selbst wissenschaftliche Veröffentlichungen beschränken sich auf allgemeine Ortsangaben, siehe etwa das große Standardwerk „Flora von Bayern“.

Landschaftsfotos haben sich in den vergangenen Jahren geradezu epidemisch in den sozialen Medien ausgebreitet. Hauptsächlich als Kulissen für Hotspot-Selfies. Mit immer demselben blauen Postkarten-Himmel. Dabei sind



Hauhechel-Bläulinge (*Polyommatus icarus*) schätzen Rainfarn-Blüten (*Tanacetum vulgare*) durchaus, auch wenn dieses Exemplar noch etwas zu zögern scheint.



Objekt der Begierde bei Hobbyfotografen und Widderchen, eine Nachtfalter-Familie: dieses Exemplar einer Mücken-Händelwurz, die deutsche Orchidee des Jahres 2024.



Er hat uns erblickt, dieser Rotmilan, der über der frisch gemähten Wiese nach Beute Ausschau hält – so nah bekommt man ihn selten zu sehen. Fotos: Horst Kramer

Landschaftsaufnahmen ziemlich anspruchsvoll. Denn es bedarf auch hier einer durchdachten Komposition, mit Vordergrund, Mittel- und Hintergrund. So gibt der Fachverband GDT folgende Hilfestellung: „Das menschliche Auge [verlangt] geradezu danach, sich bei Landschaftsaufnahmen an Geländestrukturen, Linien oder Flächen entlang bis an den Horizont des Bildes vorzuarbeiten.“ Ein Wort noch zu den Himmeln über den Fotowelten. Seit der Ausbreitung kostenfreier Bearbeitungstools dominieren die „Blue Skies“ die Insta-Accounts. Eine Unsitte, die schon vor dreißig oder vierzig Jahren die Landschaftsfotografie infiziert hatte, in der Urlaubsziele-Werbung wie bei der Ansichtskarten-Industrie. Der Himmel wirkte

schon damals oft wie angemalt, egal ob er sich über Berge, Meere oder Ortschaften wölbte. Kein Wunder, denn Himmelsabbildungen wurden tatsächlich von Hand koloriert. Mit dem Untergang der Urlaubs-Postkarten verschwanden auch die lackierten Lüfte, zumindest aus der Privatkommunikation. Nun sind sie wieder da, dank der neuen Manipulationsmöglichkeiten. Klar, dass man Bilder wie eh und je nachbearbeiten darf, ebenso Helligkeit, Kontraste oder Farbwerte, wie schon zu Analogzeiten. Aber den Himmel komplett aufräumen, das geht nicht, genau wie überhaupt KI-Fakes in der Naturfotografie tabu sind. Und was sich aus vielen Gründen ebenso verbietet, ist das konkrete Ablichten anderer Menschen ohne

deren Zustimmung, was jeder, der ein Foto veröffentlicht, eigentlich wissen muss.

Zuweilen brauchen Fotografen auch Glück. Wie bei einer Wanderung im vergangenen Sommer. Schon zu Beginn der Tour waren Rotmilan-Rufe zu hören. Nun ist der große Greifvogel auch zu sehen. Bei einer Wiese, auf der ein Landwirt gerade Heu macht. Mäuse verlassen dann fluchtartig das Gelände, eine leichte Beute für einen Milan. Er gaukelt mehrfach über das frisch geschnittene Grün, dann bleibt sein Blick an uns hängen. Vielleicht wegen des langen Objektivs, mit dem wir ihn beobachten. Plötzlich ist er direkt über uns! Dann dreht er ab. Sein Porträt ist schon gespeichert. Horst Kramer



Vital- & Gesundheitsurlaub im Bayerischen Wald

Der Gesundheitsurlaub besteht aus vielen Präventionsleistungen, ob Fitness- und Entspannungsprogramme, gesunde Ernährung oder die Kneipp Lehre. Ergänzend können Sie unsere Kompetenzen in den Bereichen Physiotherapie, Rutengehen, kosmetischen Behandlungen und Wellnessmassagen nutzen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unser Hotel bietet zertifizierten Präventionsurlaub nach §20 an, der bis zu 80% von der Krankenkasse bezuschusst wird.

"Wir sind erst zufrieden, wenn der Gast das Haus glücklicher und gesünder verlässt, als er gekommen ist!"



Das schöne Unterwegssein: Mit-Müссер

Diese Ausgabe von „Freude pur“ beim Biken und Wandern geht wieder in die Vollen: Auf dem Rad nehmen wir Sie mit auf die coolsten Strecken in den Bergen, zeigen Ihnen die angesagten Trends beim Genuss zu Fuß und gehen mit Ihnen auf spannende Mikroabenteuer-Tour. Und da Vorbereitung ja bekanntlich alles ist, kommen hier noch ein paar Tipps, wie Sie sich vor dem Urlaub für all das perfekt rüsten können. *Texte: Kai-Uwe Digel*



Nachhaltig frisch

Ohne Brotzeit geht gar nichts beim Wandern, und auch auf der Radtour sollte man immer ein paar Snacks und Getränke dabei haben, um wieder Kraft zu tanken, wie Sie hier im Magazin auch im Interview mit dem Sport-Wissenschaftler Billy Sperlich lesen können. Vor allem im Sommer müssen die Lebensmittel dann auch irgendwie frisch gehalten werden. Aber wer schleppt schon gern eine Kühlbox auf den Gipfel oder mit dem Fahrrad herum? Muss auch nicht sein: In die Lunch-Kühltasche von „Black + Blum“ passt trotz kompakter Maße alles rein, was man braucht. Sie besteht aus recyceltem PET-Material, fasst fast sieben Liter und lässt sich als Rolltop praktisch verschließen. **Was sie noch alles kann, und wie die unterschiedlichen Farben aussehen, findet sich auf black-blum.de.** *Foto: Black + Blum*



Scharfes Kunstwerk

Für ein Messer muss man heute nicht mehr unbedingt ins Fachgeschäft gehen – außer man möchte etwas ganz Besonderes haben. Sollte man darüber hinaus sogar noch auf exzellente Handwerkskunst stehen, dann muss der Weg unweigerlich zu einer der selten gewordenen Manufakturen führen. So eine, wie sie Maik Zenker betreibt: In seiner „Manufactur Pirna“ stellt er hochwertige Messer in kleiner Stückzahl her, und hat dabei auch an die Wander-Fans gedacht, als er vor einigen Jahren die Idee zu seinem „Sächsischen Wandermesser“ hatte. Klar, dass seine Spezialklingen aus Stahl verlässlich schneiden, aber es ist allein schon wunderbar, den handschmeichelnden Griff aus Holz anzufassen und dabei zu wissen: Der nächste Schnitt, der passt. **Mehr dazu auf manufactur-pirna.de.** *Foto: Messermanufactur Pirna*

Foto: Messermanufactur Pirna



Eindeutiges Signal

Wenn schon immer mehr Autofahrerinnen und Autofahrer gern mal vergessen, dass Blinken beim Abbiegen nicht nur eine Option ist, dann könnte man es jetzt auf dem Rad ein bisschen besser machen. Das nach Straßenverkehrsordnung zugelassene Blinker-System „Turntec T2“ von „Busch+Müller“ ist in mancher Situation vielleicht eindeutiger als ein Handzeichen und wird ohne Spezialhandwerk am Lenker montiert. Die Blinker sitzen links und rechts an den Enden und lassen sich ganz simpel mit den Handballen aktivieren. Die Power für die Elektrik kommt von einem kleinen Akku, der sich per USB aufladen und sogar ersetzen lässt, sollte er einmal schwächer werden. *Foto: Busch+Müller*

Alle Infos zum System bei bumm.de.

Foto: Busch+Müller



Mobile Home

Wohin mit dem heißgeliebten Handy auf der Fahrt oder auf dem Trail? Am liebsten hat man die Teile wohl immer an der Frau oder am Mann, aber es gibt ja auch Situationen, in denen es einfach mal weggepackt werden muss. Ein schön weiches Zuhause auf Zeit findet es in der „Phone Pocket“ von „Gonso“. Sie wird aus Stoffresten gefertigt, und hat einen sicheren Reißverschluss. **Sogar eine kleine Innentasche ist vorhanden, und wie die beiden erhältlichen Farben aussehen, das zeigt gonso.de.** *Foto: Gonso*

Foto: Gonso



Sack Reis

Wenn in China ein Sack Reis umfällt, dann interessiert das sprichwörtlich keinen. Ganz im Gegensatz zu dem, was aus Reissäcken aus Vietnam werden kann: Zum Beispiel eine praktische Fahrradtasche. „Rice“ heißt sie, kommt aus dem Shop von „Fair & Fine“ und zeigt, wie

stylish Recycling schon mal ist. Und das Polypropylen-Material macht sich natürlich am Rad viel besser als auf der Mülldeponie: Es kann beim täglichen Einsatz richtig was ab und ist ein echter Hingucker, weil so was garantiert nicht jeder hat. **Alle Features und die Infos zur Herstellungs-Manufaktur in Vietnam finden sich bei fairandfine.de.**

Foto: Fair & Fine



Helm drauf

Radfahrende mit Hirn stören sich nicht an der Optik eines Helms, denn sie wollen die Funktion ihres Organs ja möglichst lang erhalten. Zum Glück gibt es ja auch Fahrradhelme, die optisch und funktional etwas hermachen. Der „Eco Urban“ von „Prophete“ ist recht filigran gezeichnet und verfügt nicht nur über recycelte Materialien, sondern auch über die „Inmold“-Technologie, bei der die Außenschale schon bei der Herstellung mit der Innenschale verbunden wird. Robustheit und ein leichtes Tragegefühl soll das Ergebnis davon sein. **Den Helm gibt es für Erwachsene und Kinder und in verschiedenen Designs – alle zu entdecken bei prophete.de.** *Foto: Prophete*

Foto: Prophete



Vom Fels aufs Bike

Alexander und Thomas Huber, oder auch „die Huberbuam“, kennt man eigentlich eher vom Extremklettern am Fels als vom Sitzen im Sattel. Aber die beiden stehen auch aufs Biken und haben sogar an der Entwicklung der ihnen gewidmeten „Corratec“-Räder mitgearbeitet. So gibt es jetzt zum Beispiel das E-Bike „MTC 140 Elite“ in der speziellen „Huberbuam-Edition“. Ein Rad, das spaßbringende Performance und ausreichenden Komfort vereint. Mit einem starken Motor, einem dauerhaften Akku und einer Bereifung, die für viele Untergründe die Richtige ist. **Die komplette Spezifikation, auch die der Variante „MTC 140 Pro“, gibt's bei corratec.com.** *Foto: Corratec*

Foto: Corratec

Abenteuer

für Bike- und Wandertouren



Carl am Fuß

Wandern gehen und gleichzeitig eine Reflexzonenmassage bekommen? Ein Traum. Aber auch Wirklichkeit, sagen die Schuh-Experten von „Waldläufer“, denn das Fußbett ihres Outdoor-Stiefels „H-Carl“, hat dieses Feature. Ansonsten ist der Schuh bis zu vier Stunden wasserdicht, verfügt über ein weiches Textilfutter, eine Sohle mit Grip und macht auch optisch was her. **Es gibt ihn auch noch in einer sneaker-ähnlichen Variante – beide zu checken bei waldlaeuer.de.**

Foto: Waldläufer



Da kommt was

Fußgänger und Radfahrer. Nicht immer läuft die Begegnung beider konfliktfrei ab. Und die Missverständnisse können ja schon beim Annähern beginnen. Zumindest für die im Sattel: Klingel ich, erschrecken manche – klinge ich nicht, heißt es „Warum klingeln Sie nicht?“. Dann vielleicht doch besser aufs Ankündigen setzen. Mit einer Klingel, die laut genug ist. So wie die „Mini“ von „Rockbros“. Die schafft eindeutige 100 Dezibel, nimmt nicht viel Platz am Lenker weg und sollte schon auch eine Weile halten, immerhin besteht sie aus Aluminium und Edelstahl. **Alles dazu bei rockbrosbike.de.**

Foto: Rockbros



Langstreckentauglich

Die Klamotten, die Schuhe, der Rucksack, der Proviant: Alles kann vom Feinsten sein, aber wenn die Socken nichts taugen, wird jede Wanderung eher früher als später zur Qual. Blasen und Druckstellen braucht niemand, darum ist es so extrem wichtig, womit man seine Füße kleidet. Die „Hiking Max Cushion Socks“ von CEP versprechen, atmungsaktiv und temperaturregulierend zu sein, sind an den wichtigen und richtigen Stellen gepolstert, engen dennoch nicht zu sehr ein und sind in vielen Varianten zu haben. **Alle bei cepsports.com.**

Foto: CEP



BERG
★★★★ *lässig*

Wander-Auszeit

3 Nächte

ab **319 €**

p. P. im DZ Standard

DZ Deluxe p. P. ab 349 €
App. Komfort p. P. ab 359 €






Preise zzgl. Kurbeitrag

**Jetzt
Angebot
buchen!**

Ihr 360° Urlaub im Bayerischen Wald

WANDERN, BIKEN, FITNESS, SKI, LANGLAUF

LÄSSIG. GENUSSVOLL. AKTIV.

-  täglich 360° GENUSSPENSION mit Getränken:
 - liebevoll zubereitetes Frühstück
 - ausgewählte Nachmittagsstärkung
 - abwechslungsreiches Abendbuffet mit Spezialitäten aus der Region
 - inkl. Kaffee, Tee, Softdrinks, Bier und Wein zu bestimmten Zeiten im Restaurant gem. Beschreibung
-  Badetasche mit Handtuch und Bademantel auf Ihrem Zimmer
-  Nutzung des Spa-Bereich mit Innenpool, zwei Saunen, Infrarotkabine und Zirbenholz-Farblicht-Refugium für pure Entspannung nach dem Wandern
-  aktivCARD Bayerischer Wald und GUTi-Ticket für den Wanderbus
-  benachbartes Fitnessstudio und Kurs-Wochenprogramm inkludiert

Aufgepasst...

**EIGENTÜMER
WERDEN**

**Kommen Sie
Probewohnen**

Exposé



anfordern



Atemberaubende Augenblicke, für die man sich nicht auf Weltreise begeben muss: Ein Sonnenaufgang am „Titanic-Felsen“ am Großen Arber.

Kleine Ziele, große Erlebnisse

Warum das nächste Abenteuer nicht weit weg sein muss –
und wie man es direkt vor der Haustür findet

Gefühlt überall tauchen Bilder von Menschen auf, die man kennt, und solchen, die man weniger kennt, die irgendwo im Urlaub sind und scheinbar unfassbar spannende Dinge erleben. Gerade wenn es im persönlichen Alltag besonders stressig oder langweilig ist, entsteht auch wegen dieser Bilderflut bei vielen Menschen der Wunsch, selbst einmal etwas Interessantes zu erleben, am besten verbunden mit einem radikalen Schnitt in das aktuelle Leben, etwa, indem man eine lange Reise oder gar eine Expedition unternimmt. Diese Gedanken können sich so weit ausbreiten, dass man plötzlich Entdecker vor sich sieht wie von Alexander von Humboldt um das Jahr 1800 in Südamerika, oder dick eingepackte Menschen, die auf einer Eisscholle in der Arktis stehen, und man denkt sich: Sowas muss ich auch erleben.

Gefühlt muss es gleich etwas weltbewegend Großartiges sein, das einen aus dem tristen Alltag reißt. Derlei Vorstellungen sind verständlich, aber meistens geht es im Kern darum, Abstand zu allem zu gewinnen: vielleicht zu Menschen, denen man jeden Tag begegnet, zur Arbeit, zu den vielen Bildschirmen, den tausenden Nachrichten, den ganzen etwas unecht wirkenden Gefühlen, die durch die unüberschaubare Gegenwart erzeugt werden.

Unterm Strich braucht man also vor allem eine Art Pause, um wieder zu sich zu kommen. In diesem Zusammenhang fällt seit geraumer Zeit häufig das Stichwort: Mikroabenteurer. Mikroabenteurer sind derzeit ein großer Trend und



Obwohl es ums Geocaching seit seinen Anfängen eher still geworden ist: Die Schatzsuche macht Spaß!

passen genau zu dem Gefühl, das entsteht, wenn man vom Alltag überrollt wird. Sie bieten kleine, klare Auszeiten, die ohne großen Aufwand für frische Perspektiven sorgen und das Empfinden von Freiheit und Abwechslung direkt greifbar machen.

Was genau ist ein Mikroabenteurer?

Laut Definition handelt es sich dabei um eine kurze, einfache Unternehmung, die ohne viel Aufwand umgesetzt

werden kann und trotzdem das Gefühl eines größeren Abenteurers erzeugt. Der Begriff wurde vor allem durch den britischen Abenteurer und Autor Alastair Humphreys geprägt, der vor allem 2014 mit seinem Buch „Microadventures“ Bekanntheit erlangte. Er beschreibt darin Mini-Aktivitäten in der Natur, die sich schnell umsetzen lassen, wie zum Beispiel eine Nacht draußen zu verbringen, nach der Arbeit in die Natur zu gehen, in einem nahegelegenen Fluss zu baden oder auch einfach eine gewohnte Strecke auf eine andere Weise zurückzulegen als sonst. Das kann dann etwa bedeuten, statt den altbekannten Weg nach Hause zu gehen, bewusst einen Umweg durch Felder oder einen Wald zu nehmen, um die Umgebung neu wahrzunehmen. Zentral an Humphreys Mikroabenteuern ist dabei, dass sie ohne großen Aufwand und eher spontan stattfinden. Sie sind kurz, kostengünstig und finden in der unmittelbaren Umgebung statt, durchbrechen dabei aber zuverlässig die gewohnte Routine des Alltags.

Entscheidend für das Mikroabenteurer ist also weniger die konkrete Art und Weise der Unternehmung als vielmehr die Haltung, die dahintersteckt. Dass man sich darüber bewusst wird, nicht auf den nächsten Urlaub auf einem fremden Kontinent warten zu müssen, um etwas wirklich Neues erleben zu können, sondern dasselbe aufregende Gefühl im Kleinen finden kann, wenn man sich öffnet.

Gerade weil Mikroabenteurer niedrigschwellig sind, wurden sie in den vergangenen Jahren zunehmend beliebter. Von immer mehr Menschen werden sie als Alternative zur

traditionellen, langen Urlaubsreise gesehen. Auch in der Reisebranche wurde dieser Trend im vergangenen Jahr als eines der wichtigsten Reiseformate genannt, insbesondere bei Berufstätigen mit wenig Urlaubszeit oder bei denen, die Nachhaltigkeit und Outdoor-Erlebnisse miteinander verbinden möchten. Laut Branchenberichten wächst die Nachfrage nach solchen kurzen, lokalen, einfachen Abenteuern. Eine gesteigerte Nachfrage danach ist übrigens besonders in urbanen Regionen zu beobachten, wo Menschen nach kurzen Erlebnissen draußen in der Nähe ihrer Stadt suchen. Wie hole ich das Maximum aus meinem Mikroabenteuer heraus? In seinem Buch gibt Alastair Humphreys vielerlei Tipps, wie sich Mikroabenteuer am besten umsetzen lassen. Drei davon sind besonders zentral:

- 1. Abenteuer in den Alltag integrieren:** Mikroabenteuer entfalten ihre Wirkung besonders, wenn sie sich nahtlos in den Alltag einfügen. Humphreys empfiehlt, Ziele in der Nähe zu wählen, etwa einen Hügel, einen Stadtwald oder ein Flussufer, und diese Orte in der Freizeit oder direkt nach der Arbeit aufzusuchen. Schon ein kurzer Aufenthalt kann ein intensives Erlebnis erzeugen. Wer es ausdehnen möchte, kann auch eine Nacht vor Ort verbringen, selbst wenn der nächste Morgen etwas verschlafen beginnt, bleibt das Abenteuer noch lange spürbar.
- 2. Kreativität und Eigeninitiative nutzen:** Das Erlebnisgefühl entsteht auch durch kleine Herausforderungen und ungewohnte Handlungen. Durch einen Fluss schwimmen, einem Waldstück folgen und sehen, wo dieses eigentlich hinführt, auf einen Baum klettern oder einen improvisierten Herd aus einer Bierdose bauen. Jeder definiert für sich selbst, was ein Abenteuer ist, und kann sich von seiner Umgebung inspirieren lassen. Wichtig ist, das Mikroabenteuer aktiv zu gestalten, statt es passiv zu erleben.
- 3. Vorbereitung und Sicherheit:** Damit Mikroabenteuer ohne größere Probleme funktionieren, ist eine



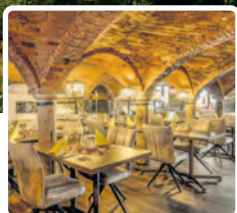
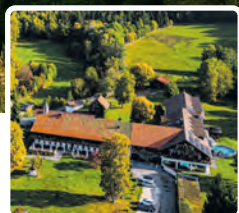
Eine Möglichkeit, mit einem Mikroabenteuer zu beginnen, ist der Zufallsfund per Finger auf der Karte. Das funktioniert auch im Urlaub, sollte man sich nicht für ein Ziel entscheiden können. Fotos: TVO / Ulrike Eberl-Walter; Adobe Stock (2)

minimale, aber sinnvolle Ausrüstung wichtig. Als Basis empfiehlt sich, je nach Vorhaben, eine reduzierte, aber verlässliche Ausrüstung: Schlafsack, Biwaksack, warme und wetterfeste Kleidung, Taschenlampe sowie Verpflegung und einfache Hygieneartikel bilden dafür einen guten Start. Flexibilität sollte dennoch immer zentral sein, denn Mikroabenteuer sollen ja ohne allzu große Vorbereitung auskommen. Mikroabenteuer funktionieren, weil sie unmittelbar sind. Kein großes Gepäck, kein Wochenurlaub, kein Planen bis ins Detail. Einfach rausgehen, ausprobieren und erleben. Ein zuvor noch nie beachtetes Fleckchen in der Natur kann so zu einem Ausgangspunkt für etwas Einzigartiges

werden. Ein paar Stunden, eine Nacht, ein spontanes kleines Experiment und plötzlich wirkt die Umgebung völlig neu, die Routine bricht auf, man spürt den Unterschied zwischen Alltag und Neuem. Das Entscheidende und womöglich Beglückende liegt weniger im Ergebnis als in der Handlung selbst: darin, dass man es tatsächlich macht. Warum also warten? Morgen nach der Arbeit noch kurz raus, einen neuen Weg nehmen, am Wochenende unter freiem Himmel schlafen oder sein Abendessen irgendwo draußen zwischen Baum und Wiese zu sich nehmen. Mikroabenteuer zeigen, dass das Abenteuer immer in Reichweite ist, ganz egal, wie eng der Alltag auch ist. Also: Schuhe an, Rucksack packen und losgehen. *Raphael Ostertag*

Tagsüber draußen. Nachts ganz nah an den Sternen.

Wandern und biken im Bayerischen Wald –
und nachts den klaren Blick zu den Sternen genießen.



**Rettenbacher
Gourmet-Tage**
2 Übernachtungen inkl.
Frühstück, Regional-Menü
(4 Gänge) in der First Class Suite
„Waldblick“, **ab 575,- €** p. P.

**Sommerzauber im
Bayerischen Wald 5=4**
gültig vom 7.6. bis 24.7. zzgl.
WE-Zuschlag, 5 Übernachtungen,
Abendessen als 4-Gänge-Menü
oder Buffet, **ab 548,- €** p. P.

Unser Hotel liegt mitten im Bayerischen Wald zwischen Passau und Regensburg – perfekt für ausgedehnte Touren zu Fuß oder mit dem Bike. Abseits der großen Routen genießen Sie Ruhe, klare Luft und echte Natur. Wenn es dunkel wird, zeigt sich eine zweite Besonderheit: ein außer-

gewöhnlich klarer Sternenhimmel mit kaum Lichtverschmutzung. Ideale Bedingungen für Sternengucker, Astrofotografie oder einfach einen romantischen Blick nach oben.

Tagsüber aktiv. Nachts beeindruckt.

*Direkt unser
Angebot sichern!*





Wie fühlen sich 32-Zoll Räder in Aktion an? Experte Tobias Stahl war beim Test von der Performance recht angetan.

Foto: www.mtb-news.de / Tobias Stahl / pd-f

Nächste große Sache

Im sportiven Fahrradbereich sind Laufräder mit 32 Zoll angesagt. Welche Vor- und Nachteile die Reifen haben

Bislang sind sie vor allem im Nischenbereich zu finden, aber in naher Zukunft rechnen Fachleute mit dem Durchbruch von 32-Zoll-Reifen. Der „pressediens-fahrrad“ klärt wichtige Fragen rund um das Thema:

Zu Beginn der Mountainbike-Entwicklung vor circa 40 Jahren war 26 Zoll das Maß der Dinge. Die Räder zeichneten sich durch ein agiles, wendiges Fahrverhalten aus. Die Laufradgröße war über Jahrzehnte gesetzt, bis rund um die Jahrtausendwende die ersten Mountainbikes mit 29-Zoll-Laufrädern auf den Markt kamen. Diese überzeugten viele durch Verbesserungen bei Überrollfähigkeit, Laufruhe sowie Rollkomfort und spielten ihre Stärken auf Trails und Waldwegen aus. Es dauerte allerdings bis 2010, bis die Räder eine breite Akzeptanz erfuhren. Es mussten zunächst einmal die Rahmengenometrien und Federgabeln auf die großen Laufräder abgestimmt werden. Als Zwischengröße kamen zusätzlich 27,5-Zöller auf den Markt, die im Vergleich zu den 26ern ein besseres Überrollverhalten aufweisen und zugleich von vielen Menschen als wendiger als 29er wahrgenommen werden. Außerdem sind sie für kleinere Rahmengrößen praktischer als die großen 29er. Aktuell haben sich dennoch 29-Zöller als Standard durchgesetzt und sind besonders in den MTB-Disziplinen von Cross-Country über Trail und All-Mountain bis Enduro vorherrschend. Im abfahrtsorientierten Downhill- und Freeride-Bereich sind auch

27,5-Zöller zu finden. Eine Spielart ist der sogenannte Mullet-Aufbau mit 29 Zoll vorne und 27,5 Zoll am Hinterrad. 26-Zöller sind an Neurädern mittlerweile vom Markt verdrängt beziehungsweise nur noch in Nischen gefragt.

Für welchen Einsatzzweck eignet sich 32 Zoll? Fachkreise sehen es als problematisch an, dass 32-Zoll-Hinterräder viel Platz benötigen. Sollen die Kettenstreben nicht stark in der Länge wachsen, ist ein ausgeklügeltes Federungskonzept nötig, damit ein ein federndes Hinterrad nicht dazu führt, dass das Rad an den Rahmen schlägt. Trotz dieser Herausforderung waren die ersten präsentierten 32-Zoll Mountainbikes nahezu ausnahmslos vollgefedert, sogenannte „Fullys“. Genau solche vollgefederten 32-Zöller wurden auch im Cross-Country-Weltcup erprobt. Mountainbike-Experte Arne Bischoff vom „pressediens-fahrrad“ sieht hier einen allgemeinen Markttrend: „Das Fully dominiert wegen seiner Fahreigenschaften die MTB-Welt. Hardtail-Marktanteile wurden stark vom Gravelbike übernommen.“ Das gelte auch für 32 Zoll, auch wenn gerade Hardtail-Mountainbikes, also Räder nur mit Federgabel vorne, „von den besseren Abrolleigenschaften der größeren Räder profitieren würden.“ Gravelbikes werden in Zukunft ebenso von den Potenzialen der größeren Räder profitieren. Die Reifen können hier sowohl auf den technischen Passagen über Wurzeln und Steine punkten als auch bei längeren Fahrten auf Wald- und Wiesenwegen oder Schotterpassagen.

E-Bikes mit dieser Reifengröße?

Aufgrund des integrierten Motors und Akkus sind die Rahmengenometrien bei E-Bikes, insbesondere E-Mountainbikes, bereits äußerst ausgereizt. Eine komplette neue Rahmenentwicklung für 32-Zoll-Räder kann deshalb schnell an Grenzen stoßen, wenn es um eine fahrdynamisch sinnvolle Integration der Antriebskomponenten und die Reifenfreiheit für 32-Zoll-Räder geht – gerade bei kleinen Rahmengrößen. „Bei E-Bikes sind die Vorteile der größeren Laufräder nicht so spürbar wie bei Bio-Bikes“, meint Robert Mennen vom Reifenhersteller Schwalbe. Und Gunnar Fehlau, Geschäftsführer des „pressediens-fahrrad“ findet: „Im E-Bike-Bereich kann ein Mullet-Aufbau interessant sein: vorne 32 Zoll, hinten 29 Zoll.“

„Für Menschen mit Körpergröße von über 1,90 Metern können 32-Zoll-Räder zu einem Gamechanger werden“, sagt Redakteur Tobias Stahl vom Fachportal MTB-News. Aber auch kleinere Personen können von den Vorteilen profitieren, da die Räder ein großes, abwechslungsreiches Einsatzgebiet bieten, was bereits die Verwendung am Gravel- und Mountainbike zeigt. Für Mountainbike-Einsteiger interessant: Die Räder sollen selbst in technisch anspruchsvollem Gelände einfach zu fahren sein.

In den vergangenen Jahren stand die Elektrifizierung des Mountainbikes im Mittelpunkt. Innovationen für Mountainbikerinnen und -biker, die auf einen Motor verzichten, gab es kaum etwas. 32 Zoll könnte das ändern. „Der Ver-

kauf bei Mountainbikes ist zwar elektrifiziert, aber die Nutzung ist es nicht. Für diese Gruppe, die seit Jahren auf Neuheiten wartet, kann 32 Zoll spannend werden“, meint Fehlau. Für Selbstschrauberinnen und Hobbybastler, die den Trend einmal an ihrem eigenen Rad ausprobieren wollen, ist das Thema hingegen schwer umzusetzen. Neben den neuen Reifen und Laufrädern braucht es eine neue Gabel und einen neuen Rahmen – und das wird schnell kostspielig.

Seit Herbst vergangenen Jahres rollen die ersten Mountainbikes auf 32 Zoll an. Die Innovation beginnt bei kleineren Herstellern im Premiumbereich. Das Problem: Im Fahrradmarkt gibt es immer noch hohe Lagerbestände, weshalb Hersteller mit Markteinführungen aktuell noch sehr zurückhaltend sind. Dazu kommen die Kosten für neue Produktionsmittel wie Werkzeuge, was die Herstellung von 32-Zoll-Bikes aktuell teuer macht. Die Fachwelt geht aber davon aus, dass ab Mitte 2027 32-Zoll-Bikes im Massenmarkt ankommen werden.

Höheres Gewicht, aber auch ein besseres Sicherheitsgefühl

Durch die rund zehn Prozent größeren Räder, verbunden mit einem größeren Rahmen, wird ein Fahrrad deutlich länger. Das kann relevant beim Transport am Heckträger eines Autos werden, da das Rad an den Seiten überstehen wird. Auch passende Kartons zum Versand oder für Flugreisen sind anfänglich schwer zu finden und können die Sperrgepackmaße überschreiten.

Die größeren Laufräder bieten ein besseres Überrollverhalten und einen besseren Grip der Reifen in Kurven. Hinzu kommt ein geringerer Rollwiderstand. „In Summe bedeutet das: Man verliert weniger Geschwindigkeit beim Überfahren von Hindernissen und ist somit schneller“,



Mit 32-Zoll-Laufrädern werden Bikes länger, was eine Herausforderung zum Beispiel beim Transport sein kann. Ein Vorteil ist unter anderem weniger Speedverlust beim Überwinden von Hindernissen. Foto: www.pd-f.de / Gunnar Fehlau

findet Mennen. MTB-Experte Stahl zieht eine überwiegend positive Bilanz nach seiner ersten Testfahrt: „Es ist spannend, wie viel mehr Sicherheit das große Laufrad gibt. Beim Bremsen ist die bessere Traktion deutlich spürbar. Dazu bleibt das Hinterrad konstant am Boden. Man hat nicht das Gefühl, über den Lenker zu kippen.“ Als Manko wird das höhere Gewicht der Reifen genannt und eine gewisse Trägheit bei der Beschleunigung, die über längere Strecken allerdings zu vernachlässigen sei.

Der endgültige Durchbruch im Massenmarkt werde noch etwas brauchen, aber dann könnten 32 Zoll zu einem richtigen Trend werden. Für Gunnar Fehlau ist es aber nicht die Laufradgröße, die alle Vorteile vereint und abdeckt, er erkennt vielmehr „eine sinnvolle Erweiterung des bestehenden Angebots“. Profitieren könnten davon die Radfahrerinnen und Radfahrer, die aus einer größeren Auswahl ein passendes Fahrrad finden, mit dem sie den gewünschten Spaß haben können.

IHR 4* WELLNESS- & BIERHOTEL MIT BRAUEREI IN BODENMAIS IM BAYERISCHEN WALD



Wellness- und Bierhotel
Gasthof - Cafe - Brauerei



ADAMS BIERBRAUERTAGE

4 Tage / 3 Nächte inkl. Halbpension
Brauereiführung mit Bierprobe (Di. oder Fr.)
Bierbrot-Backmischung für Zuhause
ein Partyfass Adam Bier für Zuhause

p. P. im DZ ab €424,50

TAGESPREIS p. P. inkl. Halbpension ab €132,50

Hotel Adam-Bräu e.K. · Susanne Adam · Bahnhofstr. 49-53 · 94249 Bodenmais · Tel. 09924 / 94000 · hotel@adam-braeu.de · www.adam-braeu.de

Spaß statt Stress

Damit die Wanderung mit Kindern gelingt, ist vor allem eine Zutat wichtig



Wenn Kinder mit größerem Altersunterschied dabei sind, müssen die Erwachsenen jeweils deren unterschiedlichen Bedürfnisse kennen und dementsprechend handeln. Foto: Adobe Stock

Eigentlich ist für Kinder das Gebirge die größte Spielwiese, die sie sich erträumen können: Bäche, an denen man herumtollen kann, kleine Gebirgsseen zum Plantschen, Kühe, die man mit Gras füttert, spannende Steige und kleine Felsen, zum (beaufsichtigten) Umeinanderkraxeln oder Steinböcke und Murmeltiere, die es zu entdecken gilt.

Dennoch stößt die Ankündigung, am Wochenende wandern zu gehen, beim Nachwuchs oft nicht unbedingt auf Begeisterung. Lange Autofahrten und Stau, bevor es überhaupt losgeht, endlose Forststraßen müssen gelaufen werden, nur um einen Gipfel zu erreichen, der dann vielleicht auch noch im Nebel liegt, dauerndes Drängeln und mittelprächtige Laune von Mama und Papa, weil sie auf den Gipfel kommen wollen, überhaupt ist es zu kalt, zu heiß, man ist hungrig, durstig, alles echt langweilig... Es ist keine Beschwerdeliste, sondern oft ein ganzes Beschwerdebuch, das Kinder während der gesamten Wanderung mitschleppen. Und in Teilen stehen da durchaus triftige Argumente drin. Im Prinzip ist es ein klassischer Zielkonflikt: Für Kinder steht meist nicht das Erreichen eines Gipfels im Vordergrund. Sie wollen die Bergwelt als einen Raum voller Geheimnisse und Abenteuer kennenlernen. Doch ausschließlich die Wanderung nach Wünschen der Kinder auszurichten, trägt aber den Wünschen der Eltern oft nicht Rechnung. Kompromisse und die richtige Planung der Touren, bei denen jeder auf seine Kosten kommt, sind gefragt.

Beim Wandern mit Kindern spielt ein Faktor die wesentlichste Rolle: Zeit. Denn Gehzeiten und Schwierigkeiten müssen immer dem Alter der Kinder angepasst werden. Man sollte dabei immer flexibel bleiben, um die Tour je nach Witterung, Motivation und Kondition verlängern oder verkürzen zu können. Zeit für Spielpausen und Entdeckungen am Wegesrand müssen ebenfalls mit eingeplant werden. Zudem ist zu bedenken, dass die Zeitangaben in Tourenbüchern und auf Wegweisern der sogenannten Führerzeit entsprechen; sie gehen also von einer „Normalgezeit“ für gesunde Erwachsene aus.

Lieber Rundwege einplanen, so bleibt die Strecke spannend

Für Touren mit Kindern muss – ohne Pausen – mindestens ein Drittel der angegebenen Gehzeit hinzugerechnet werden. Bei der Vorbereitung der Tour sollten sie einbezogen und ihre Wünsche berücksichtigt werden. Sie sollten vorher wissen, was es zu sehen und zu erleben gibt, das steigert auch die Vorfreude. Es ist immer besser und spannender, für Kinder einen Rundweg zu planen, als den gleichen Weg rauf- und wieder runterzugehen. Genügend warme Kleidung, Regen- und Sonnenschutz, Essen und Trinken sind selbstverständlich und sollten vorher geprüft werden, damit es unterwegs

Kleine Bergfexinnen und Bergfexe übernehmen gerne Verantwortung, zum Beispiel beim Tragen des eigenen Rucksacks. „Mama, ich kann das alleine!“; kriegen Eltern mitunter zu hören. Damit die Freude am eigenen Gepäck anhält, sollte es ein entsprechend angemessenes Gewicht haben. Foto: Adobe Stock

keine bösen Überraschungen gibt. Viele Kinder nehmen auch gerne selbst einen kleinen Rucksack mit, in dem sie ihr Kuscheltier packen und kleine Fundstücke sammeln können. Wichtig ist es, das Leistungsvermögen der Kinder richtig einzuschätzen. Der Ratgeber „Wandern und Bergsteigen mit Kindern“ des Deutschen Alpenvereins gibt dazu wertvolle Tipps für die Planung, Ausrüstung und Sicherheit. Für die verschiedenen Altersgruppen werden Richtwerte angegeben: Kleinkinder können schon ab etwa einem Jahr in einer Kraxe mitgenommen werden, wenn sie stabil sitzen können. Ausreichender Schutz vor Kälte, Wind und Sonneneinstrahlung sind dann besonders wichtig, da sich die Kinder im Gestellrucksack nicht bewegen können. Mindestens eine Pause pro Stunde, in der die Kinder aus der Kraxe genommen werden und sich frei bewegen können, sollten die Eltern einhalten. Insgesamt sollten Kleinkinder nicht länger als drei bis vier Stunden am Tag in einer solchen Rückentrage sitzen. Älteren Kleinkindern, die schon laufen können, sollte man die Möglichkeit geben, einzelne Wegabschnitte selbst zu gehen. Im Alter von drei bis sechs Jahren wollen Kinder ihre Umgebung zunehmend selbstständig erschließen.

Oberstes Gebot: Die Kinder bleiben die ganze Zeit unter Aufsicht

Tagestouren sollten eine Gehzeit von vier Stunden nicht überschreiten. Ausgesetzte und absturzgefährdete Wege sind unbedingt zu meiden, die Kinder sollten stets im Auge behalten werden. In der Altersgruppe von sechs bis zehn Jahren reicht die Ausdauer schon für Touren bis zu fünf Stunden, natürlich nur mit entsprechenden Erholungspausen. Je nach Übung kann der Nachwuchs dabei auch steilere Wege oder mehrere „Kraxelstellen“ überwinden – die entsprechenden Hilfestellungen und



Was gibt es da zu sehen? Eine ganze Menge, auf das die „Kleinen“ die „Großen“ vielleicht erst hinweisen müssen. Wandern mit der ganzen Familie kann so zur Bereicherung für alle werden. Foto: DAV / Norbert Freundenthaler

Sicherungskennntnisse vorausgesetzt. Im Schulkindalter von zehn bis vierzehn Jahren kann sich die Familie auch schon anspruchsvollere Ziele vornehmen. Oft verfügen die Kinder bereits über eine gute Kraft und Bewegungskoordination. Gehzeiten von sieben Stunden sollten dennoch nicht überschritten werden. Auch Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtungen sind durchaus möglich und machen dem Nachwuchs Spaß. Viele Hütten sind komfor-

tabel und auf die Bedürfnisse von Familien eingerichtet. Meist ist es für Kinder schöner, wenn sie zusammen mit Freunden wandern gehen. Dann können sie ihre Erlebnisse und Entdeckungen mit Gleichaltrigen teilen und haben jemanden zum Spielen. Das gilt erst recht für Kinder im Teenageralter: Dürfen der beste Freund oder die beste Freundin mitkommen, ist schon viel gewonnen.

Wolfram Seipp




POSTWIRT

LANDHOTEL

★★★★S

Natur, Genuss, Wellness, Familien, Golf...

Loslassen & Entspannen in der unberührten, wilden Natur des Bayerischen Waldes

In unserem Landhotel verbinden sich Tradition und Moderne zu einem Genuss für alle Sinne. Während Ihrer Auszeit verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Küche & Weinkeller und unserer bayerischen Gastfreundschaft. Finden Sie im Postwirt Ihr perfektes Platzerl für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayerwalds.

HAPPYWEEKEND

2x Übernachtung inklusive Genussfrühstück und 4-Gang-Verwöhnmenü im Rahmen der Halbpension

Postwirt „Zenzerl“ zur Begrüßung

Freie Nutzung des Vitalbereichs mit Indoor-Pool und drei Saunen

Kostenfreie Nutzung aller Igelbusse und der Waldbahn direkt ab Hotel

p. P. im DZ ab 250,00 €

DAS BESONDERE WILDNIS-WOIDPACKERL

3 Übernachtungen inkl. Genussfrühstück und 4-Gang-Verwöhnmenü im Rahmen der Halbpension

Postwirt's „Zenzerl“ zur Begrüßung

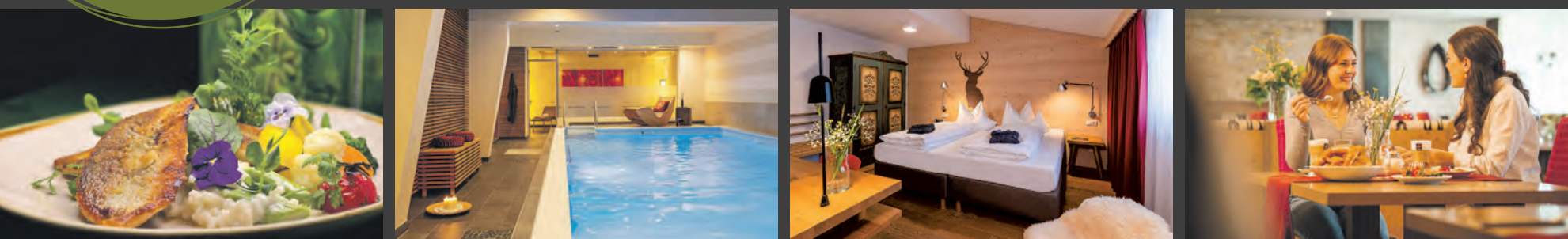
1x Eintritt zum Baumwipfelpfad am Nationalpark

1x Führung mit dem Ranger im Nationalpark

Freie Nutzung des Vitalbereichs mit Indoor-Pool und drei Saunen

Kostenfreie Nutzung aller Igelbusse und der Waldbahn direkt ab Hotel

p. P. im DZ ab 369,00 €



Flott, aber sicher!

Sind E-Bikes nicht wunderbar? Sie bringen uns bequem zu Zielen, die wir ohne Stromunterstützung vielleicht gar nicht schaffen würden. Doch bevor neue Freiheiten genossen werden können, sollte man einiges berücksichtigen

Ob von Berlin zur Ostsee, im Allgäu über die Berge oder Sightseeing in der Großstadt: Urlaub mit dem E-Bike oder Pedelec ist nach wie vor beliebt. Sie sind einfach zu fahren, zuverlässig und umweltfreundlich. „E-Bikes ermöglichen es Paaren, Familien oder Gruppen mit unterschiedlichem Fitness- und Erfahrungsniveau gemeinsam unterwegs zu sein und machen das Radfahren auf schwierigen Strecken und langen Distanzen zugänglich“, sagt Frank Schneider, Referent für Fahrzeugtechnik beim TÜV-Verband. Auch weniger erfahrene und trainierte Menschen können dank der elektrischen Antriebe hügelige und sogar bergige Urlaubsregionen mit dem Rad entdecken.

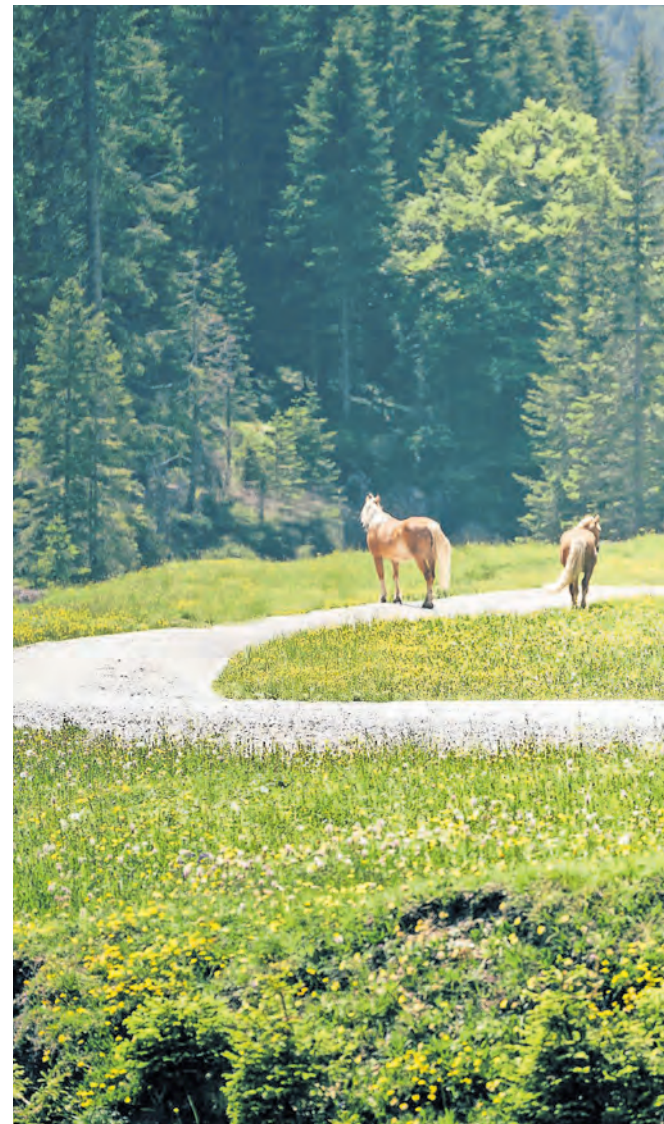
Mit dem Mehr an Pferdestärken unter dem Sattel geht jedoch ein höheres Unfallrisiko einher. Schneider: „Pedelec-Unfälle enden doppelt so häufig tödlich wie Unfälle mit Fahrrädern ohne Motorunterstützung. Die motorisierten Fahrräder sind oft viel schwerer als normale Fahrräder, sie erreichen höhere Höchstgeschwindigkeiten und machen dadurch normalerweise überschaubare Strecken und Kurven gefährlicher.“ Für die eigene Sicherheit und die anderer Verkehrsteilnehmer ist es also wichtig zu lernen, wie man mit dieser neuen Art von Fahrrad umgehen muss. Durch die richtige Ausstattung, sicheres Fahrverhalten und einen umsichtigen Umgang mit dem E-Bike lassen sich die Risiken jedoch erheblich verringern, so der TÜV-Verband. Bei Sonnenschein eine E-Bike-Tour zu machen, kann schweißtreibend werden. Doch trotz heißer Temperaturen sollte die Kleidung nicht knapp, sondern funktional sein. „Für eine Radtour muss nicht

sofort spezielle Fahrradkleidung gekauft werden“, sagt Schneider, „fast jede bequeme Outdoor- oder Sportkleidung ist geeignet, denn die Materialien sind atmungsaktiv und trocknen schnell.“ Mehr Schutz vor UV-Strahlen leisten langarmige und -beinige Kleidungsstücke. Die Kleidung sollte hell oder mit reflektierenden Elementen ausgestattet sein, damit man auch in der Dämmerung für andere Verkehrsteilnehmende gut sichtbar ist. Außerdem tun sich Radlerinnen und Radler mit schwarzer Kleidung bei Hitze keinen Gefallen: Dunkle Farben ziehen die Sonne magisch an und heizen schneller auf als hellere Farben.

Am besten immer mit Helm und nie mit offenen Schuhen aufs E-Bike

Festes Schuhwerk ist ein absolutes Muss. „Bei einer Vollbremsung mit 25 Stundenkilometern sind Flip-Flops absolut ungeeignet“, mahnt Schneider. „Geschlossene Schuhe mit festen Sohlen sorgen für einen festen Stand auch auf unebenen Strecken und bei plötzlichem Stillstand.“ Darüber hinaus rutschen griffige Schuhsohlen auch bei Regen nicht so leicht von den Pedalen ab. Ebenfalls unerlässlich ist das Tragen eines Helms bei Fahrten mit Elektrofahrrädern, auch an heißen Sommertagen. Ein Helm kann im Falle eines Unfalls die Schwere einer Kopfverletzung deutlich verringern. Im Sommer bietet es sich an, einen Helm zu wählen, der über eine gute Belüftung verfügt und leicht ist. Das Wichtigste ist, dass der Helm richtig sitzt. Auch das Tragen einer Sonnenbrille macht das Fahren im Sommer sicherer und angenehmer. Getönte Brillengläser verbessern die Sicht bei grellem Sonnenschein und neutralisieren blitzende Lichtreflexionen. Trotz modernster technischer Ausstattung sind E-Bikes einfach zu bedienen. Die Pedelecs, so der technisch korrekte Begriff, unterstützen nur, wenn tatsächlich in die Pedale getreten wird. Fahrerinnen oder Fahrer entscheiden, ob sie den Elektromotor als sanfte Unterstützung bei einer gemütlichen Fahrradtour nutzen oder Vollgas geben wollen. Da E-Bikes schneller und schwerer sind als herkömmliche Fahrräder, bergen sie einige Gefahren und Risiken, insbesondere für Ortsfremde und Ungeübte, aber auch für andere Verkehrsteilnehmende. Es kann einige Zeit dauern, bis man sich an die Handhabung eines elektrisch unterstützten Fahrrads gewöhnt hat. „E-Biker sollten sich einige Fahrten Zeit nehmen, um sich an das Rad zu gewöhnen“, rät Schneider, „auch, wenn es schwerfällt: Zu Beginn sollte nicht die maximale Geschwindigkeit eingestellt, sondern langsamer gefahren werden. Das ist besonders wichtig auf Urlaubstouren, wo das Bike geliehen und die Umgebung unbekannt ist.“ Das relativ hohe Gewicht kann für Fahrerinnen oder Fahrer mit Mobilitätsproblemen das Auf- und Absteigen erschweren. Um nicht umzukippen, sollten sie ein Fahrrad mit einem für sie jeweils optimalen Rahmen, beispielsweise einem Durchstiegsrahmen, nutzen und auf einen festen Stand achten.

Auch mit dem Bremsverhalten des E-Bikes sollten sie sich vertraut machen, damit sie den sichersten Zeitpunkt für das Abbremsen besser einschätzen können. „Bremsen ist Routine, kann in Notsituationen aber eine Herausforderung sein. Radfahrende müssen die Geschwindigkeit



Fahrspaß mit E-Bikes in der Alpenidylle. Vor der Tour sollten die Akkus vollständig geladen werden, damit es ungehindert vorangeht. Foto: Victoria Bikes / pd-f

schnell reduzieren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren“, sagt Schneider. Die elektronische Unterstützung sorgt dafür, dass E-Bike-Nutzende vor Stoppschildern und an Straßenkreuzungen deutlich früher abbremsen sollten. Außerdem variiert die Bremsleistung jedes E-Bikes je nach Hersteller, Abnutzung und Wetterbedingungen. Während einer Fahrt sollte man vorausschauend fahren, sich an alle Verkehrsregeln halten und auf den Verkehrsfluss achten. Für E-Bike-Fahrerinnen und -Fahrer ist die situative Aufmerksamkeit noch wichtiger als für Radelnde ohne elektrische Unterstützung. „Andere Verkehrsteilnehmer erwarten vielleicht nicht, dass ein Fahrrad mit 25 km/h oder schneller angefahren kommt und schätzen die Geschwindigkeit falsch ein“, sagt Schneider. Man sollte also im Blick haben, wie andere einen wahrnehmen und wie diese sich verhalten könnten.

Um sicherzugehen, dass sie gesehen werden, sollten Fahrradfahrende immer ihre Lichter einschalten. Lautes Klingeln kann außerdem die Aufmerksamkeit anderer Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer auf sich ziehen. Wichtig ist auch: Alkohol- und Drogenkonsum vor Fahrtantritt sind gefährlich. Das Unfallrisiko wird durch Alkohol signifikant erhöht und auch E-Bike-Nutzende, die mit 1,6 Promille oder mehr unterwegs sind, gelten als absolut fahruntüchtig und begehen eine Straftat. Es können unter anderem eine Geldstrafe, drei Punkte in Flensburg, die Entziehung der Fahrerlaubnis und die Anordnung einer MPU drohen.

Im Hochsommer können hohe Temperaturen auch den E-Bikes zusetzen. Hitze verringert nicht nur die Leistung der gesamten Elektronik, vor allem der Batterie und des Motors, sondern verkürzt auch deren Lebensdauer und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Fehlfunktion. Mit dem richtigen Umgang und etwas Sorgfalt kann man



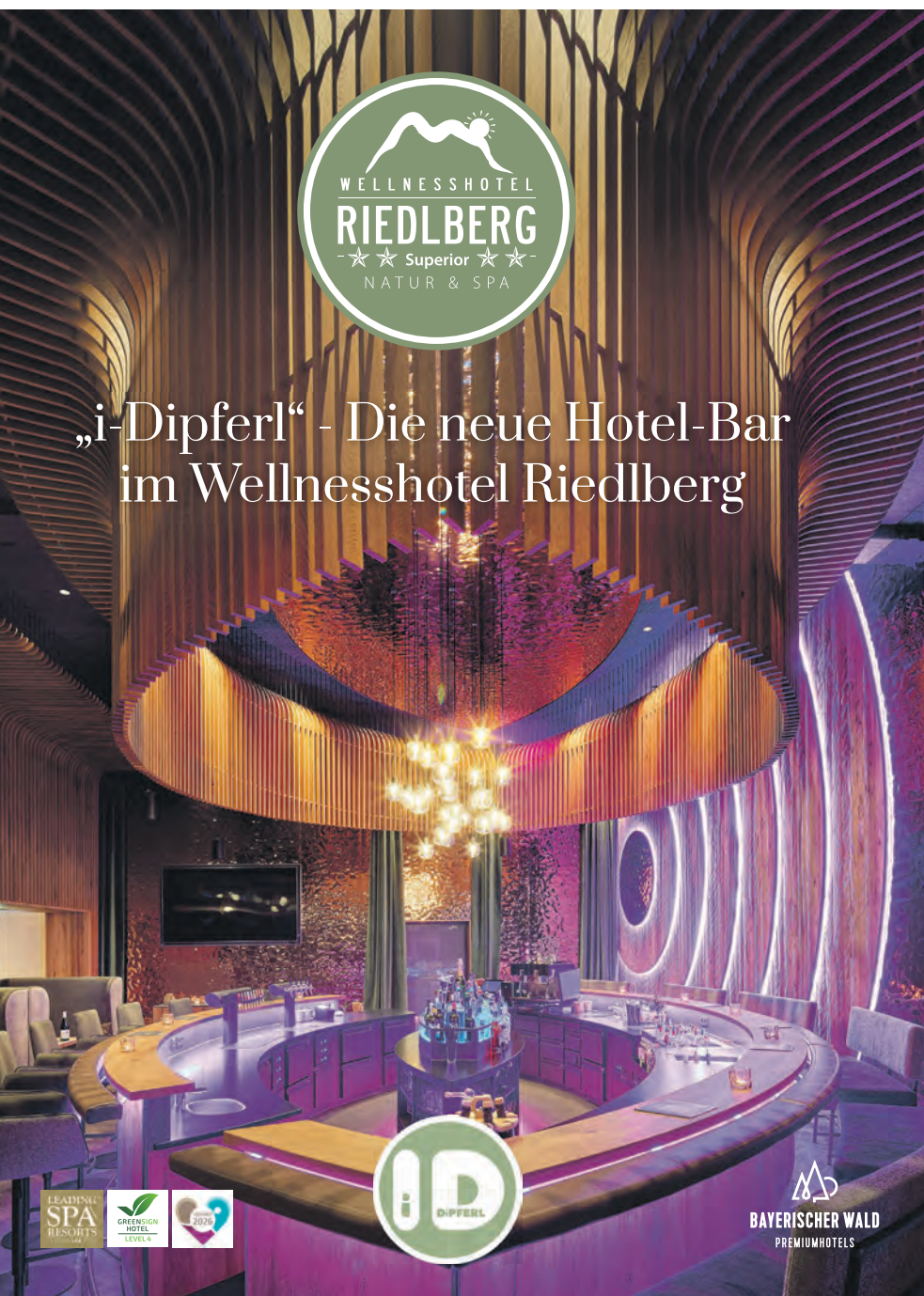
Dank Helm und festem Schuhwerk wäre auch plötzliches Abbremsen kein Problem. F.: www.pd-f.de / Florian Schuh



jedoch die Gesamtleistung und Lebensdauer des E-Bikes verbessern und die eigene Sicherheit erhöhen. Der empfohlene Temperaturbereich für den Betrieb von E-Bikes liegt in der Regel zwischen minus 10 und plus 40 Grad. „Der Motor, die Batterie, die gesamte Elektronik, Bremsen und Reifen müssen bei extremer Hitze härter arbeiten“, sagt Schneider, „bei großer Hitze sollten E-Bikerinnen und -Biker sich selbst und das Fahrrad nicht an die absolute Leistungsgrenze bringen.“

Im Sommer auf die Temperatur achten, dem Akku zuliebe

Es sollte darauf geachtet werden, dass sich die Batterie nicht vollständig entlädt und dass man nicht zu stark oder abrupt bremsen muss. Hohe Temperaturen erhöhen die Reibung, sodass sowohl die Reifen als auch die Bremsbeläge schlechter greifen und schneller abgenutzt werden. Für die Lagerung des Akkus ist ein Temperaturbereich zwischen 10 und 30 Grad optimal. Daher sollten das Elektrofahrrad und der Akku auch bei der Mittagspause nicht in der Sonne stehen. Ein paar Minuten in der Sonne richten vielleicht keinen bleibenden Schaden an, aber schon ein oder zwei Stunden können die Batterie oder die andere Elektronik überhitzen und langfristig beschädigen. Vor der täglichen Abfahrt sollte der Reifendruck und das -profil kontrolliert werden. Abgefahrne Reifen verringern die Leistung der E-Bikes und verschlechtern die Bodenhaftung. Korrekt aufgepumpte Reifen erhöhen die Reichweite des E-Bikes und sichern eine bessere Kontrolle über das Fahrrad. Allerdings ist es bei sehr heißen Außentemperaturen ratsam, den Reifendruck um etwa 2-3 PSI oder 0,2 bis 0,3 bar zu verringern. Der Luftdruck in den Reifen erhöht sich bei heißem Wetter von selbst, besonders, wenn längere Zeit gefahren wird.



„i-Dipferl“ - Die neue Hotel-Bar im Wellnesshotel Riedlberg



Das kleine Paradies am Berg

Der Bayerische Wald zum Träumen – Ihr exklusiver Rückzugsort

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der Entspannung eine neue Dimension erreicht. Wir freuen uns darauf, Sie auf über 5.000 qm purer Wellness-Leidenschaft zu verwöhnen. Von unserem ganzjährigen Solepool im Außenbereich über den spektakulären Infinity-Pool bis hin zu Whirlpool und Hallenbad – bei uns finden Sie das Wassererlebnis, das Sie verdienen. Lassen Sie im Berg-SPA bei hochwertigen Anwendungen die Seele baumeln oder regenerieren Sie in einer unserer sechs Saunen und den vielseitigen Ruhebereichen. Um Ihren perfekten Urlaubstag gebührend zu krönen, laden wir Sie herzlich ein, den Abend in unserer brandneuen Bar „i-Dipferl“ (das i - Tüpfelchen) stilvoll ausklingen zu lassen – der ideale Ort für Genuss und gute Gespräche in besonderem Ambiente.



Schnupper-Wellness

- gültig 05.01. – 23.12.2026
- 3 Übernachtungen
 - 3/4-Verwöhnepension
 - 1 Stein-Rückenmassage
 - 1 Kopfmassage
 - 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie

p. P. im DZ ab 623,- €



Sport- und Ferienhotel Riedlberg oHG
Kerstin Mühlbauer, Florian Mühlbauer
Riedlberg 1, 94256 Drachselsried
Tel. 09924 / 9426-226 | E-Mail info@riedlberg.de
das.riedlberg.de/sd



Triathlon der Genüsse

In der Region um den Faaker See treffen nicht nur Österreich, Italien und Slowenien aufeinander, sondern auch Outdoorfans auf eine attraktive Infrastruktur. Ein Selbstversuch beim Wasserfallwandern, E-Mountainbiken auf spannenden Trails und beim Kajaken in „Kärntens Everglades“



Paddeln im türkisen Paradies: Der Faaker See gehört zu den wärmsten Badegewässern der Alpen. Man kann ihn auch wunderbar, wie hier zu sehen, im Boot erkunden.

Fotos: Christian Haas (3), Burgruine Finkenstein

Träne Gottes, Kärntens Karibik, Südsee: Für den Faaker See kursieren jede Menge Beinamen. Kein Wunder, sein intensives Türkisblau ist besonders. Laut Raphael Marko verdankt das der 220 Hektar große See „feinsten Kalkkristallen, welche die Worounitza von den steilen Hängen des Mittagkogels mitbringt und vom Sonnenlicht reflektiert werden.“ Dabei deutet der Enddreißiger auf den 2145 Meter hohen Gipfel, der sich markant aus der Karawanken-Bergkette im Süden des Sees erhebt. „Auf den fahren wir zwar nicht rauf“, sagt der durchtrainierte Barträger

lachend, aber „a bisserl antesten tun wir ihn schon.“ Und zwar mit den E-Mountainbikes, die er auf seinem Pickup mitgebracht hat und unserer Dreierkombo nun aushändigt. „Mit Bio-Rädern wäre es noch sportlicher, aber das wollen mittlerweile die wenigsten Gäste.“

Was die meisten wollen: moderne Räder mit Motorunterstützung (check!) und mit denen man im wahrsten Sinne mehr „er-fahren“ kann. Vor allem die Trails, für die die Region Villach-Faaker See-Ossiacher See mittlerweile ziemlich bekannt ist. Unter dem Namen „lake.bike“ entstanden in den vergangenen Jahren nämlich 45 abwechslungsreiche, offiziell genehmigte Mountainbike-Trails mit über 200 Kilometern Länge. Und das unter starker Beteiligung von unserem Tourführer Raphael.

„Ich zeig euch unser Herzstück, das Trailcenter Faaker See am Baumgartnerhof. Da bekommt ihr einen guten Eindruck, was wir geschaffen haben. Einen tollen Blick auf den See kriegt ihr obendrein.“ Was wir vorab kriegen: Helme und eine Kurzeinweisung in die Räder samt per Knopfdruck verstellbaren Sätteln. Wann man die wie einstellt („Beim Runterfahren kommen sie runter!“), wann man bremst („Vor und nicht in der Kurve!“) und wann man besser steht statt sitzt („Eigentlich während der gesamten Abfahrt!“): All das erfahren wir vor dem ersten Trail, den wir nach spannender Fahrt durch lichte Kiefernwälder und einigem Bergauf erreichen. Außerdem erzählt Raphael vom Gesamtkonzept, an dem er maßgeblich mitgearbeitet hat. Von

Die Arena der Burgruine Finkenstein ist einer der bedeutendsten Open-Air-Schauplätze Österreichs. Circa 1000 Besucher können hier tolle Konzerte und andere Events erleben.

den Basecamps, Unterkünften von Campingplatz bis Wellnesshotel, die speziell auf Radfahrer eingerichtet sind. Von Radverleihern und vom Bus-Shuttle, den größere Radgruppen bestellen können. Und von den Touren und Trails, die im Dreiländereck Österreich-Italien-Slowenien ganze Familien aufs Rad bringen, weil sie für jede Könnensstufe und jeden Geschmack die passende Strecke bieten.

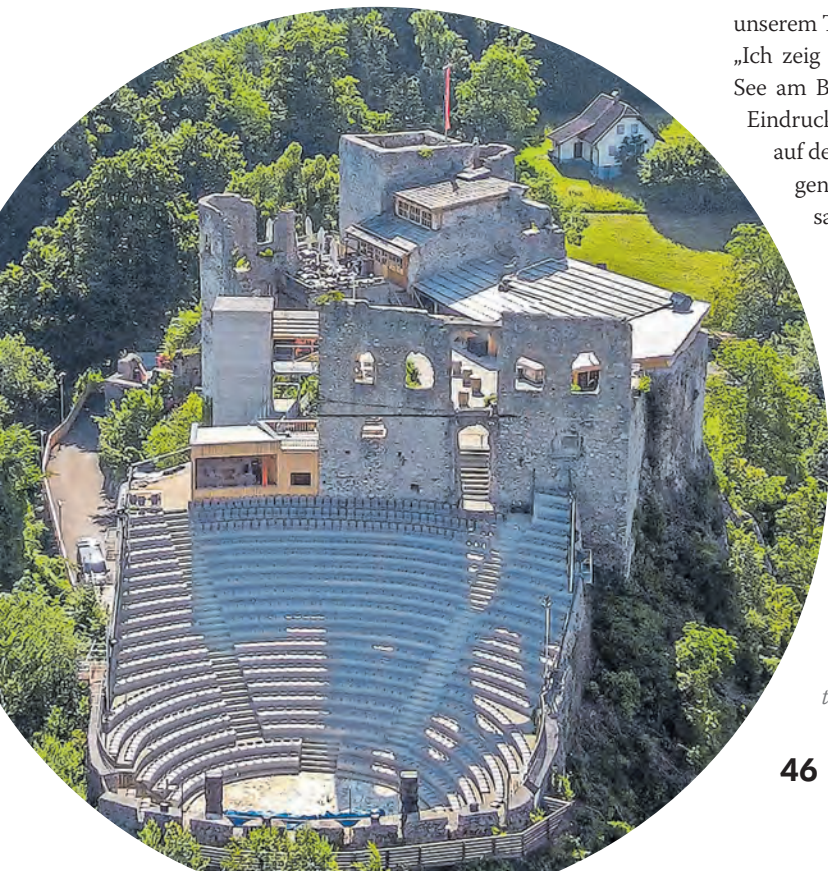
Genug der Theorie, ab in die Praxis! Auf einem schmalen Weg, der auch von Wanderern begangen werden könnte, geht es neben einem Flüsschen sanft bergab. Es macht Laune, zwischen Wurzeln und durchaus auch größeren Steinen die „eigene Spur“ zu finden. Auch weil die dicken Reifen und der breite Lenker beim Balancieren helfen. „Mehr davon!“, schallt es Raphael entgegen, als wir stoppen. „Könnt ihr haben. Auf zum Baumgartnerhof!“

Der ehemalige Skihang oberhalb des Gehöfts hat sich seit 2019 in einen wahren Trailhang verwandelt – mit mehreren Strecken. Erstmals strampeln wir via „Upgartner“ etliche Kehren bergauf, dank Motor unproblematisch. Dann geht es auf dem „Flowgartner“ 160 Höhenmeter und 2,2 Kilometer hinunter. „Die Serpentina sind so angelegt, dass ihr euch einfach treiben lassen könnt“, ermutigt uns Raphael. Gehört, getan. Ab in die Spur! Immer wieder wechselt der Untergrund von lockerem Waldboden zu kompakter Erde, die Kurven sind teilweise so geschmeidig, dass das Gefühl aufkommt, auf einer unsichtbaren Welle zu reiten. Was sicher auch an den sichtbaren Bodenwellen liegt. Auf jeden Fall ist er da, der Flow! Und der Faaker See immer vor Augen. Stark.

Etwas anders, weil auf natürlichem Waldboden „designed“, gestaltet sich der „Lowgartner“, noch so ein Einsteigerkandidat, für Fortgeschrittene und Profis warten Dutzende weitere Strecken in der Umgebung. Der Lowgartner schlängelt sich parallel zur Straße durch den Wald bergab, auch er ist spannend und super gemacht. Da ist es in gewisser Weise schon nachvollziehbar, dass für die Benutzung seit Kurzem ein – natürlich online zu erwerbendes – Tagesticket von knapp zehn Euro fällig wird.

Gratis, aber alles andere als umsonst ist unser Asphaltabstecher zur geschichtsträchtigen Burgruine Finkenstein, die in den Sommermonaten zur Burgarena für circa tausend Besucher avanciert. Und wer ist hier nicht schon alles aufgetreten? Die Palette reicht von Wolfgang Ambros bis Willy Astor, 2026 kommen Suzi Quatro, Nik P. und viele mehr. Hier an einem lauen Sommerabend zu sitzen, im Vordergrund ein namhafter Künstler auf der Bühne, im Hintergrund Burg Landskron, der See und Villach: Schöner kann ein Open-Air-Event kaum sein.

Der Nachmittag wird abgerundet mit weiteren Naturtrails, tollem Essen im Baumgartnerhof (Spezialität: Kärntner Nudeln) und Pläneschmieden für Tag zwei, für den Ossiacher See. Klar könnten wir rund ums dortige Trailcenter erneut in die Pedale treten, locken doch weitere 17 Trails und mit dem neuen lake.bike Family Playground am Südufer ein 6000 Quadratmeter großer Mix aus Bike-Action, Spiel und Naturerlebnis. Doch zum einen sind Schauer angesagt, die den Untergrund rutschig machen, und zum anderen steht uns der Sinn nach Abwechslung. Schließlich bietet die Region auch in puncto Wandern großes Kino. Die Finsterbachfälle oberhalb von Sattendorf machen das Rennen. Stark, wie sie in drei, bis zu 20 Meter hohen Kaskaden runterrauschen. Erfrischt durch so manche Gischt





Eine Tour zu den Finsterbach Wasserfällen ist ein Naturerlebnis der ganz besonderen Art.

und beschwingt von der sich nun bahnbrechenden Sonne zieht es uns weiter hinauf. Ist ja auch ein schöner Weg, erst moderat bis Ossiachberg, dann steiler und vorbei an alten Lärchen und moosbewachsenen Felsen hinauf zur rund 1500 Meter hohen Kanzelhöhe unterhalb der Gerlitzten. Wobei wir immer wieder den „PROlitzten Trail“, auch er Teil des „lake.bike“-Universums, streifen. Das „PRO“ trägt der zurecht im Namen: Er ist steil, also wirklich steil, und voller Steine, Rinnen und Wurzeln. Oder wie es im Szenesprech heißt: „Gespickt mit Gaps, Drops, Rock Garden und Steilkurven.“

Im Übrigen ist es – und das ist ein Unterschied zu „bahnlastigen“ und dadurch teureren und viel stärker frequentierten Bikeregionen – die einzige Mountainbikestrecke rund um Villach, zu der eine Gondel führt. Konkret ist es die Kanzelbahn. Praktisch: Uns bringt sie wieder runter zum Ossiacher See. Gut so, denn wir haben noch einen Termin am Faaker See nebenan. Dort treffen wir uns mit Melanie am Kajak Center. Jeweils zu zweit im Boot paddeln wir über den windstillen See, der uns erneut mit seiner türkisen Farbe begeistert. Noch mehr Freude kommt auf, als wir an dessen Südwestende in einen natürlichen Kanal einfahren, der sich plötzlich im Schilfmeer auftut.

„Willkommen in den Everglades!“ Melanie grinst. Und beschwichtigt: „Keine Angst, Alligatoren gibt es hier keine!“ Dafür aber einen mäandrierenden Wasserlauf, der durch das dichte Schilf führt. Da sieht man immer nur das nächste kurze Stück. So geht es Kurve um Kurve, insgesamt sind es mehr als zwei Dutzend, wobei sich die Fahrrinne, in der gerade so zwei Paddler aneinander vorbeikommen, ab und an zu Becken erweitert.

So auch am „Kanal“-Ende, „wo wir auf einer Wiese sonst immer Picknick machen“, erzählt Melanie. „Aber heute“, und dabei deutet sie zum dunkelwolkig gewordenen Himmel, „sollten wir rasch umkehren. Wir brauchen ja noch



Aktivurlaub zwischen Bergen und See: Der Biketrail am Baumgartnerhof liegt auf fast 1000 Metern Seehöhe.

eine Dreiviertelstunde zurück.“ Weise, denn kurz vor dem Ziel fängt es an zu tröpfeln, bald zu schütten. Was im Restaurant des Dorfhotels Seeleitn nebenan freilich nichts ausmacht. Zumal es bereits nach einer halben Stunde wieder trocken ist. Genau richtig für eine Runde Schwimmen im warmen See im letzten Licht der Dämmerung.

Christian Haas

Weitere Informationen: Region Villach Tourismus auf visitvillach.at, über Trails, Fernradwege und Ausleihmöglichkeiten unter lake.bike und übers Paddeln unter kajak-faak.com/de.



Losgehen. Losfahren.
Loslassen.



Turnschuhe oder Sattel?

Die gute Nachricht: Du musst dich nicht entscheiden.

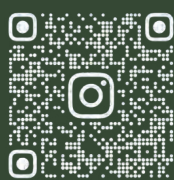
Rund um unser Haus warten die schönsten Wanderwege und perfekt ausgebaute Radtouren. Und wenn du willst, stellen wir dir gleich das passende Bike dazu.

CUBE oder NICOLAI.

Du. Die Natur. Und sonst nichts.

Und danach: entspannen in unserem Wellnessbereich. Wärme. Ruhe. Ankommen.

Instagram



ROMANTIKHOTEL.HIRSCHEN

Romantik Hotel Hirschen ****S
Marktstraße 1a
D-92331 Parsberg
Telefon +49 (0) 9492 / 606-0
info@romantikhotelehirschen.de
romantikhotelehirschen.de

zu unseren Angeboten



An der grünen Küste

Die Bahnreise von Ferrol nach Bilbao ist bestes „Slow Travelling“



Eine Bucht bei der kleinen asturischen Stadt Llanes an der Atlantikküste.

Fotos: Andreas Friedrich

Nordspanien hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der touristischen Trendregionen in Europa entwickelt. Nicht so heiß und verbaut wie die Mittelmeerküste, viele Wandermöglichkeiten nicht nur in den angesagten Picos de Europa, dazu interessante Städte mit historischem Kern und spannenden Museen. Der Hauptstrom bewegt sich von Ost nach West, vom Baskenland bis Santiago de Compostela, gern mit dem Wohnmobil oder auf den Pilgerpfaden des Camino del Norte, den manche noch bis zum Cabo Finisterre an der Westküste fortsetzen. Doch die autonomen Regionen Galizien, Asturien, Kantabrien und Baskenland kann man auch mit der Bahn bereisen und punktuell tolle Zwischenstopps mit Tageswanderungen einlegen – die hier beschriebene Tour verläuft von West nach Ost.

Start in A Coruña

Bereits die Anreise mit der „regulären“ spanischen Regionalbahn ist Landschaftskino pur. Von der Hafenstadt A Coruña mit ihrer rauen Dynamik mit Kränen und riesiger Fischhalle schlängelt sich der Zug auf kurvenreicher Strecke die Küste entlang, man sieht riesige „Rías“. Diese Meereshüfen ziehen sich bis weit ins Landesinnere, manchmal überquert sie die Bahn auf Brücken oder umkurvt sie in großem Bogen.

Die eigentliche Reise mit der nordspanischen Küsten-Schmalspurbahn beginnt im fahlen Morgenlicht von Ferrol, wo man Atlantik, Werften und Geschichte als eigentümlich salziges Aroma in der Luft wahrnehmen könnte. In der kaum touristischen Kleinstadt ist das Museo Naval, das Marinemuseum, ein gewisser Anziehungspunkt. Und die Technikerschulen, morgens strömen tatsächlich viele Studierende aus dem kleinen Bahnhof heraus. Der Zug der FEVE steht unscheinbar am Bahnsteig, kein Hochglanzprodukt, eher ein Relikt aus einer Zeit, in der Reisen noch ein langsames Sich-Einlassen war. Kaum hat er sich in Bewegung gesetzt, öffnet sich Galizien

wie ein grünes Faltenkleid: Eukalyptushaine streifen die Fenster, das Meer blitzt zwischen Hügeln auf.

Ein Blick auf die Geschichte dieser Strecke erklärt ihren besonderen Charakter: Die FEVE entstand 1965 aus der Zusammenlegung zahlreicher privater Schmalspurbahnen, die entlang der Nordküste Spaniens betrieben wurden. Ihr Netz verbindet in Meterspur die Küstenstädte von Ferrol über Oviedo und Santander bis Bilbao. Die Linie ist größtenteils eingleisig und nicht elektrifiziert, geprägt von vielen Zwischenhalten und engen Radien, was die Reise langsam, aber landschaftlich intensiv macht. Seit 2013 ist die FEVE organisatorisch in die staatliche Renfe



Der malerische Hafen von Llanes – hier kann man stundenlang bummeln, sitzen und genießen.

Operadora integriert, doch ihr Charakter als regionale Lebensader blieb erhalten: weniger Fernverkehr als vielmehr ein Band, das Dörfer, Städte und Küstenlandschaften miteinander verknüpft.

In Viveiro scheint die Zeit stillzustehen – enge Gassen, romanische Kirchen, Fischerboote im Hafen. Hier steigt man aus, nicht weil man muss, sondern weil der Zug dazu verführt. Ein Eisenbahnverein aus Essen ist mit an Bord – die Gruppe ist begeistert von der Strecke, man fotografiert bei Zwischenstopps die Zugtechnik, Fahrgestellnummern und die Lokomotive. In Viveiro bieten sich Wanderungen an, eine sehr schöne führt zum im Sommer stark frequentierten Bade- und Surferort Auga Doce und weiter zum „Leuchtturm“, einer ferngesteuerten Leuchtsäule. Der Küstenabschnitt hat es in sich: Er ist wild, windig und mit beachtlicher Brandung ausgestattet. Weiter ostwärts windet sich die Strecke entlang der „Costa Verde“, stets in Sichtweite des Atlantiks. Die Fahrt ist langsam, fast meditativ, eine längere Bahnfahrt bis Oviedo. Doch gerade diese Langsamkeit hat ihren Reiz: Dörfer tauchen auf und verschwinden wieder, Kühe stehen stoisch auf satten Wiesen, während sich am Horizont die Silhouetten der Picos de Europa abzeichnen. In Oviedo öffnet sich eine andere Welt: eine elegante asturische Hauptstadt, deren Altstadtgassen zu Sidra und Meeresfrüchten einladen.

Von Oviedo nach Llanes

Hinter Oviedo wird die Landschaft dramatischer. Und ein Kuriosum bei der Bahnfahrt: Der Zug wird woanders gebraucht, daher steigen die Fahrgäste nach einem Drittel der Strecke in einen Bus um, der tatsächlich sämtliche Mikro-Bahnhaltepunkte anfährt. „Ja, da gibt es nie Fahrgäste, aber wir müssen da stoppen“, kommentiert die mitreisende Zug- und jetzt Busschaffnerin. Zwei Fahrgäste müssen austreten. „Naja, am übernächsten Bahnhof gibt es eine Toilette, da halten wir dann so lang.“ Die Fahrt führt entlang des Flusses Sella durch sehr grüne Landschaft, auf dem Fluss sind Kanugruppen unterwegs.

Das pittoreske Llanes ist ein Genuss, mit schönem kleinen Hafen, Stadtmauern und kleinen Gässchen, zu essen gibt es „Fabada asturiana“, der typische Eintopf kommt in einem großen Kessel auf den Tisch zum mehrfachen Nachfassen. Dazu Fisch und zwei Gläser „Sidra“, der Apfelwein mit wenig Alkoholgehalt, der traditionell aus der Höhe eingegossen wird, um ihn zu belüften. Auf einer zauberhaften Tour in die Hügelkette passiert man eine alte Kirche und genießt Weitblick-Panoramen, die Route verläuft ein Stück auf dem frequentierten Küsten-Jakobsweg. Es ist bereits Anfang Oktober und keine Badesaison mehr, trotzdem sind einige Temperaturresistente in einer Badebucht im Wasser – brrr. Schließlich erreicht man Santander, mondän und lichtdurchflutet, mit dem weiten Strand von El Sardinero und Belle-Époque-Fassaden. Sonne tanken, Ausflugsboote schippern durch die Bucht, auch in den Kneipen der Altstadt herrscht reges Treiben. Die letzte Etappe nach Bilbao führt durch das Baskenland, wo Industrie, Kunst und Tradition aufeinandertreffen. Das „Guggenheim“ mit seiner speziellen Architektur ist hier der große Magnet beim Bummeln.

Am Ende ist diese Fahrt keine klassische Zugreise, sondern ein gleitender Übergang durch Kulturen, Landschaften und Geschwindigkeiten. Wer hier einsteigt, reist nicht von A nach B – sondern durch ein Spanien, das sich nur dem erschließt, der bereit ist, langsam zu schauen.

Andreas Friedrich

Erhaben entspannen

Alpin Chalets Panoramahotel Oberjoch: Das ist Hüttenromantik kombiniert mit allen Annehmlichkeiten eines Viersternehotels Superior



Was gehört zur perfekten Erholung? Den Terminkalender ignorieren, ausschlafen, den Geist zur Ruhe kommen lassen und bewusst aktiv sein in der Natur. Wo kann dies besser gelingen als in einer der schönsten Berglandschaften des Allgäus?

Zum Panoramahotel Oberjoch gehört ein kleines Dorf auf 1200 Metern Meereshöhe gelegen. Dreizehn Alpin-Chalets gruppieren sich um einen schön angelegten Naturbadeteich, jedes ausgestattet mit allem, was man sich für seine Auszeit nur wünschen kann: knisterndes Feuer im Kamin, eine eigene Sauna plus einen Warmwasserzuber, gut versteckt auf der privaten Terrasse und einen aufmerksamen Service, der hochprofessionell und zuverlässig zur Stelle ist.

Man fühlt sich privat und zugleich gut umsorgt in den Chalets des Panoramahotels Oberjoch, das sich im gleichnamigen höchstgelegenen Skisport-Ort Deutschlands befindet. Man könnte zum Beispiel den ganzen Tag im weitläufigen Spa des Haupthauses auf angenehmste Art die Zeit vergessen oder auch einmal „nur“ wandern gehen statt auf die gegenüberliegende Piste zum Skifahren. Die Allgäuer Alpen bieten auch im Sommer herrliche Outdoor-Aktivitäten, man kann etwa die nahe gelegene Moorrunde erleben, sie mit der urigen Alpe „Untere Schwande“ am Wanderweg zwischen Ober- und Unterjoch verbinden, oder man steigt auf alpinen Wegen über den Aussichtspunkt Ifenblick hinauf auf die Hirschalpe, diese Strecke lässt sich zu einer Rundtour verlängern oder aber – die größte Herausforderung – man absolviert die Iseler Gratwanderung und freut sich danach auf die Sauna und das privatissime Relaxen in einem der gemütlichen Chalets. Dort wurde viel altes Holz verbaut, im Frühling tropft der Schnee von den mit Steinen gesicherten Dächern, all das erzeugt auch im Inneren ein wohliges Hüttengefühl.

Bei der guten Höhenluft bekommt man einen ordentlichen Appetit ... wer Dreiviertelpension gebucht hat, könnte sich am Mittag einen leichten Lunch gönnen oder am Nachmittag eines der köstlichen frisch gebackenen Kuchen- und Tortenstücke. Am Abend gibt es dann die Wahl zwischen der Einkehr ins 1200 NN Fine Dining Restaurant oder einem Fünf-Gänge-Menü im Panoramarestaurant des Hotels. Die Küche ist überall

vorzüglich. Den schönsten Blick in die umgebenden Allgäuer Alpen hat man von der großzügigen Panoramasauna des zugehörigen Hotels aus, das man über eine Außentreppe auch im Bademantel erreicht. Eine Besonderheit sind die bequemen Holzstühle, in denen man wunderbar ruht, die Füße auf einem niedrigen Podest am großen Fenster, den Blick aufs Imberger Horn gerichtet. Solebad, Dampfsauna, Blocksauna draußen, Innen- und Außenpool ... das Alpin-Spa lässt keine Wünsche offen. Eines bieten aber nur die Chalets: einen Badeteich, der auch im Winter eisfrei gehalten wird. Gibt es etwas Besseres, als seinen Körper nach der Sauna in ein natürliches Eiswasser zu tunken? Danach können die Freizeitfreuden auch kulinarisch ganz individuell weitergehen. Denn das Chalet verfügt über eine eigene einwandfrei ausgestattete Küche sowie einen gut gefüllten Weinkühlschrank mit herrlichen Tropfen aus deutschen und österreichischen Ländern. Selbst schnippeln und kochen muss man dennoch nicht, es gibt schließlich die Kochboxen, die ebenfalls im Pensionspreis inkludiert sind. In der warmen Jahreszeit kann man sich etwa die Grill-Box bestellen, mit einer Fleisch- oder vegetarischen beziehungsweise veganen Auswahl plus Saucen, Gemüsen und Beilagen inklusive Dessert. Oder man wählt nach einem auspowernenden Tag am Berg die Fondue-Box mit Käsefondue, Drillichen, Pickles und Salat oder die eben-



falls gut gefüllte Pasta-Box. Wer im Urlaub gern einmal einen Abend wie daheim ganz ohne Anstrengung genießt, wird diese Wahlmöglichkeit sicher lieben.

Abendessen im Chalet ist nicht das Einzige, was die Zeit in diesem Hideaway so kostbar macht: Hier geben Gemütlichkeit und Genuss den Takt vor beim Lesen auf dem Day Bed, Tee- oder Kaffeekochen in der Küche, beim Rückzug ins Schlafzimmer, dem Vollbad in der geräumigen Wanne im Bad ... auch das Frühstück ließe sich ins Haus bestellen. Andererseits ist die Frühstücksauswahl im Hotelrestaurant unbedingt das Ausprobieren wert, insbesondere das Omelette mit klein geschnittenem Gemüse, Käse- und Speckwürfeln hat uns überzeugt.

Vor dem Frühstück ein bisschen Bewegung? Auch das ist möglich. Es werden Yoga- und Pilateskurse angeboten, Wassergymnastik und Meditation im Liegen, endlich hat jemand verstanden, dass nicht alle Erholungssuchenden eine halbe Stunde im Schneidersitz als Gipfel der Wohltat empfinden. Auf alle Fälle bekommt man ein bemerkenswertes Angebot an liebevollen Impulsen, die einen jeweils in den Tag begleiten. Fitnesskurse sowie geführte Wanderungen ergänzen das Angebot im späteren Tagesverlauf. Die Chalets bieten erholsame Tage für Zweisamkeit, aber auch für Paare mit Kindern ist Platz – im Haupthaus wartet ein Spielzimmer mit kindgerechter Kletterwand auf fröhlich tobende Mädchen und Buben. Und größere Kids und Jugendliche hat man vom Hotel aus gut im Blick, die Piste liegt auf der gegenüberliegenden Straßenseite. An der Rezeption im Hotel lassen sich Wanderstöcke, Schneeschuhe, Schlitten, Go-Pro-Kameras sowie Rucksäcke ausleihen, auch im Chalet liegt ein Rucksack bereit. Flyer zeigen die vielen verschiedenen Wandermöglichkeiten – und nicht zu toppen ist die persönliche Beratung, am besten von einem der Familienmitglieder des familiengeführten Hotels von der „Lerch Genusswelt“, zu der auch die Alpin Chalets Panoramahotel Oberjoch gehören. *br*

Weitere Informationen zu den Angeboten gibt es unter alpin-chalets.de

Fotos: Armin Sinnwell



Wer aufbricht, damit die Kinder etwas lernen, sollte bedenken, dass die Horizonterweiterung sich auch auf einen selbst auswirken kann – unsere Autorin hat es erlebt. F.: Adobe Stock

Mit dem Rad in die analoge Welt

Von Passau nach Wien: Maden, Erlebnispädagogik und sehr viel Kaiserschmarrn

Wie bringen wir unsere Kinder weg vom Handy und zurück in die analoge Welt? Wir versuchten es mit einer Radtour. Von Passau nach Wien, 320 Kilometer in zwei Wochen. Einfach losradeln, nichts buchen, wenig planen und spontan bleiben, wo es uns gefällt. Ein Selbstversuch in Erlebnispädagogik. Die Kinder, acht und zehn, waren skeptisch, doch die Aussicht, dass am Ende der Prater mit seinen Fahrgeschäften winkt, überzeugte. Fahrradhelm, Kleider, Regenschutz und Proviant waren schnell gepackt. Nur noch die Reifen aufpumpen. Der Vater presste Luftstoß um Luftstoß in den Schlauch, bis dieser mit einem lauten Knall platzte. Oha. Ein erster Vorgeschmack auf die Reise. Für die beiden Jungs und die Mutter gab es gepolsterte Radlerhosen – aus Gründen der Sitzökonomie. Der Vater verzichtete. Echte Männer brauchen so etwas nicht, meinte er. Keine gute Idee. Zwei Tage und viele Kilometer später rutschte er mit schmerzverzerrtem Gesicht auf dem Sattel herum. Die Donau glitzerte, der Auwald duftete, wir genossen die Natur. An einem kleinen See legten

wir eine Pause ein. Die Kinder hatten in einem Angelgeschäft eine kleine Dose gekauft, die sie gewissenhaft in die Kühltasche zwischen Eier und Wurst gepackt hatten. Der Vater öffnete sie zur Brotzeit erwartungsvoll und ließ sie mit einem Schrei fallen. In der Dose regte sich Leben. Wir ließen die Maden frei, denn die Aussicht, die Tiere auf einen Haken spießen zu müssen, war keine Option mehr. Damit war das Thema Angeln fürs Erste erledigt. Wer braucht schon Fisch? Ein Käsebrot tut's auch. Erlebnispädagogik hat ihre Grenzen. Nach ein paar Tagen im Trödeltempo wollten wir Strecke machen. Nach 20 Kilometern machte der ältere Sohn nicht mehr mit. Theatralisch warf er sich auf den Boden, das Fahrrad gleich mit. Generalstreik! Keinen Meter würde er mehr fahren. Endgültig. Weder gutes Zureden noch Gummibärchen halfen. Der Vater rettete die Situation. Er holte ein Seil aus dem Rucksack, band es ans Rad und nahm den Verweigerer ins Schlepptau. Das Kind rollte erst missmutig, dann mit zunehmender Begeisterung hinterher. Die Blicke der anderen Radler ignorierten wir. Unvergessen auch die Episode mit „Mutter Grün“. Das

jüngere Kind musste dringend, doch das nächste Quartier war noch fern. Der Kleine weigerte sich strikt, das große Problem im Wald zu lösen. Die Stimmung kippte, die Dringlichkeit stieg und wir entwickelten plötzlich ein Tempo, das wir bis dahin nicht für möglich gehalten hätten. Erlebnispädagogik kann sehr beschleunigend wirken. So viel Natur verlangte nach kulturellem und kulinarischem Ausgleich: Freiluftmuseen, Kloster Melk, dazu Wiener Schnitzel, Kaiserschmarrn, anschließend noch ein Eis. Und schließlich standen wir in der Wachau vor der Nachbildung der Venus von Willendorf. Die Kinder fanden die üppigen Rundungen der Steinzeitfrau lustig. Die Eltern schwiegen betreten. Die Fülle machte schlechtes Gewissen und hatte einen nachhaltigen Effekt: Abends gab es statt deftigem Brotzeitbrett und Grünem Veltliner nur Wasser und Salat. Nach zwei Wochen erreichten wir Wien. Nachmittags gingen wir in den Prater. Im Restaurant bestellten wir Wiener Schnitzel. Und Kaiserschmarrn. Und nach dem Handy fragte übrigens schon nach dem dritten Tag der Tour kein Familienmitglied mehr. *Patrizia Steipe*



GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

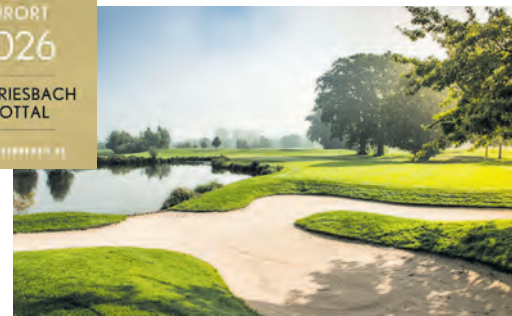
Blühende Landschaften, warme Quellen und pure Lebensfreude in Bad Griesbach erleben

Im Frühling zeigt sich unser Heilbad und Luftkurort von seiner besonders schönen Seite und bietet ideale Bedingungen für eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Wenn die Bad Griesbacher Hügellandschaft zu neuem Leben erweckt, laden blühende Wiesen, frisches Grün und milde Temperaturen zu ausgedehnten Wanderungen, Radtouren und Nordic-Walking ein.

Rund 250 Kilometer bestens ausgeschilderte Wege führen auf 27 aussichtsreichen Routen durch die sanft hügelige Landschaft. Anstiege auf Kuppen und Hängen werden

mit herrlichen Panoramablicken belohnt, die an klaren Frühlingstagen bis in die Alpen reichen. Europas Golfresort Nr. 1 begeistert Anfänger, Genussgolfer aber auch Profis mit vielseitigen Golfplätzen.

Entspannung pur verspricht die Wohlfühl-Therme, in der das „Gold von Bad Griesbach“ mit bis zu 60 Grad Celsius aus rund 1.500 Metern Tiefe sprudelt. In insgesamt 16 Innen- und Außenbecken lässt sich das wohltuende Thermalwasser umgeben von frischer Frühlingluft und den ersten warmen Sonnenstrahlen genießen.



DAS AUNHAMER
SUITE & SPA

Adults Only

Hunde erlaubt

SPA bis 24 Uhr



-15% RABATT*
für Direktbucher
bei einem Aufenthalt bis zum 30.06.
Scanne den QR Code und
nimm den Buchungscode „APRIL26“

Unser attraktives Preis-Leistungsspecial für alle, die unter der Woche Zeit haben!
- GLÜCKSMOMENTE -
inkl. Halbpension

Das Aunhamer – Suite & SPA Hotel
Entspannung – und g‘mütlich muss es sein!

- SPA-Bereich und Pools sind täglich bis Mitternacht geöffnet
- Adults Only (Gäste erst ab 14 Jahren)
- Urbanes Lifestyle-Hotel auf dem Land

Das Aunhamer – Suite & SPA Hotel · Aunhamer Weg 48 · 94086 Bad Griesbach
08532 9279000 · info@das-aunhamer.de · www.das-aunhamer.de

- 3 NÄCHTE -
(Anreise Sonntag, Montag oder Dienstag)
-15%*
p. P. ab 329 €*
JETZT BUCHEN!

- 5 NÄCHTE -
(Anreise Sonntag)
-15%*
p. P. ab 479 €*
JETZT BUCHEN!

- 4 NÄCHTE -
(Anreise Sonntag oder Montag)
-15%*
p. P. ab 401 €*
JETZT BUCHEN!



Mehr Berg geht nicht.
Mehr Gefühl auch nicht.

BIKE, BERGE UND ECHTES MONTAFONER LEBENSGEFÜHL -
DEIN SOMMER IM VERMALA



Morgens auf den Gipfel, nachmittags auf zwei Rädern durchs Tal und abends bei regionaler Küche den Tag ausklingen lassen. Das Genusshotel Vermala verbindet aktive Tage in der Natur mit entspannten Momenten und ehrlicher Gastfreundschaft.

JETZT 7 NÄCHTE SICHERN



VERMALA SUMMER SPECIAL

WWW.VERMALA.COM - ST. GALLENKIRCH - MONTAFON - VORARLBERG



NEU AB DEZEMBER 2026

Coming soon

VERMALA GUT - Luxury Chalet Resort

Ein Chaletdorf, das Natur, Design und Privatsphäre neu denkt.

Jetzt zum Newsletter anmelden und € 75,- **Gutschein** bei Erstbuchung sichern.

WWW.VERMALAGUT.COM



EIN BESONDERER ORT WELT