

FREUDE

plus

BIKEN UND WANDERN

Fitness

Im Gespräch mit
Prof. Billy Sperlich

Fotos

So gelingen gute
Naturaufnahmen

Flicken

Was tun bei einer
Reifenpanne?

Eine Anzeigensonderveröffentlichung
in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung
am 30. April 2026





ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT – AN 365 TAGEN

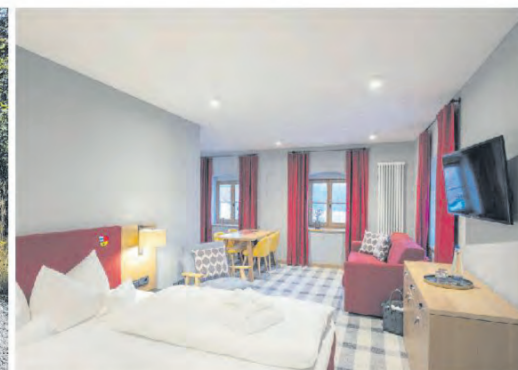
Unser Aktiv-Angebot: 3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück im Komfort-Doppelzimmer. Für euch on top: Eine Freifahrt mit Europas längster Fly-Line in Mitterdorf – Dein Almberg Erlebnis (7 km entfernt).

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

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

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!

Natur-Erlebniswanderwege
Abenteuerspielplatz
Sesselbahnbetrieb

www.mitterdorf.info [mitterdorf_familienwinterland](https://www.instagram.com/mitterdorf_familienwinterland) [Mitterdorf – Familien-Winterland](https://www.facebook.com/Mitterdorf-Familien-Winterland)

Herrliche Ziele mit dem Rad oder wandernd zurücklegen – was gibt es Schöneres in der Freizeit? Oberbayern, das Allgäu, der Bayerische Wald, Niederbayern, aber auch der Schwarzwald oder Rheinland Pfalz haben viele Regionen mit hervorragenden Wegenetzen zu bieten, sodass ein Aufenthalt meist gar nicht ausreicht, um all die Schönheiten der Natur voll auskosten zu können. Auch über Landesgrenzen hinweg, in Südtirol oder im Salzburger Land etwa, warten wundervolle Strecken und herzliche Gastgeber auf Sie.

Foto: Adobe Stock



Natascha Gerold Foto: Frank Lübke

Anders sehen und plötzlich anders erleben

Liebe Leserinnen und Leser,

„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 „Biken und Wandern“

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

FREUDE PUR Biken und Wandern

In diesem Heft

06 Buchtipps

Lesenswerte Neuerscheinungen rund ums Radfahren und Wandern

07 Kurzmeldungen

Wissenswertes für unterwegs

10 Almwandern in Oberbayern

Bewirtschaftete Almen sind beliebte Ausflugsziele und Institutionen der Landschaftspflege

12 Radreise-Vorbereitung

Richtig packen und Routen planen

14 Magische Zeitreise

Wanderung im Bürmooser Moor

16 Produkttipps

Neues und Schönes fürs Biken und Wandern

18 Mikroabenteuer

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

20 Green Exercises

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

23 Gut untergebracht

Immer mehr Unterkünfte bedenken auch die Wünsche von Gravelbikern mit

24 Fotografieren auf Tour

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

26 Geschickt geflickt

Was tun bei einer Radpanne?

27 Gemeinsam fair zum Gipfel

So sind Biker und Wanderer konfliktfrei in den Bergen unterwegs

28 Laufend gut drauf

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

30 Glamping

Die schönsten Plätze für maximalen Komfort

31 Sympathisch und gemütlich

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

34 Glosse

Auf dem Rad von Passau nach Wien



08

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

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Kathrin Schafbauer

Spaß auf Schotter und im Gelände: Gravelbikes vereinen in sich das Beste aus Mountainbikes und Rennrädern.

Foto: www.stevensbikes.de / pd-f



22



32

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

Foto: Region Villach Tourismus GmbH / Michael Stabentheiner



Allgäu
TOPHOTELS

Finden Sie Ihr Naturerlebnis in den besten Hotels im Allgäu!

www.allgaeu-top-hotels.de



EISENBERG HOTEL GOCKELWIRT
GENUSS & ERHOLUNG IM ALLGÄU ERLEBEN
Alpen im Blick, Auszeit im Kopf: Der Gockelwirt im Allgäu bietet gemütliche Zimmer, regionale Küche und ein modernes Alpin Spa. Ideal für entspannte Tage in traumhafter Natur.
08364 830 | info@gockelwirt.de
www.gockelwirt.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



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



WANDERREGION ALLGÄU
HALBTAGES- UND TAGESTOUREN IM ALLGÄU
Starten Sie in die Wandersaison mit leichten Touren. Z.B. mit dem Duft-/Genussweg in Oy-Mittelberg oder der Lauschtour in Kisslegg. Das Allgäu liegt so nah – kurz Anreisen, viel erleben!
08323 8025931 | info@allgaeu.de
allgaeu.de/halbtages-tagestouren



GLÜCKSMOMENTE VERSCHENKEN
EIN PLATZ ZUM LOSLASSEN
Sie suchen noch nach dem perfekten Geschenk? Mit einem Gutschein der AllgäuTopHotels schenken Sie Ihren Liebsten die freie Auswahl aus über 80 erstklassigen Hotels im Allgäu!
www.allgaeu-top-hotels.de/gutscheine-schenken

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 Denksätze 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. „Radglück pur“ will das Autoren-Team Sandra Schronhammer 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-Stops 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 „Fünfkopfturm“ 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

FREUDE PUR Biken und Wandern

Wissenswertes rund ums Rad

Sicher dabei

Urlaub mit Stomer: 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 Brems Scheiben verschleißt der Belag mit der Zeit, was die Bremswirkung beeinträchtigt. „Abgenutzte Bremsklötze oder Scheibenbremsbeläge müssen ausgetauscht werden, das ist sicherheitsrelevant“, sagt Filipek.

Frank's

OBERSTORF

Ihr Logenplatz vor den Berggipfeln

Morgens auf dem E-Bike durch das Allgäu streifen oder die Gipfel zu Fuß erobern. Nachmittags voller Eindrücke zurückkehren – und im warmen Wasser unserer Rooftop-Onsen einfach ankommen. Das Panorama inklusive. Und abends erwartet Sie jemand, dem Ihr Tag wirklich wichtig ist.

SommerZEIT buchen: Eine Nacht geschenkt

www.hotel-franks.de



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 vor habe, 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 Fahrereinstellung und alles passt, kann man die Distanzen dann so langsam steigern, und nach etwa sechs bis acht Wochen ist dann meist auch eine Tagesstour 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 Riesenrolle. 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 kurzkettingere 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 wechsle 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 Zwischenetappe 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: Adobe Stock

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.

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 anbelangt: 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 intensiven Training auf jeden Fall auch im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System.

Das Gespräch führte Kai-Uwe Digel.



Check-ups sind nicht nur für reisende 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

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 „Almbestöß“, also die aufgetriebenen Tiere, schaffen durch selektives Fressen und ihr Trittsverhalten 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-Drachensmaul, der Fuchsschwanz-Ziest, der Bastard-Hahnenfuß, die Bayerische Sternadolde, 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, Baumpiepfern 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 Käsespezialität, 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



ENGELWIRT
HOTEL &
APARTMENTS

4 für 3*
URLAUB IM
ALTMÜHLTAL
bis 31.07.2026
* 4 Nächte zum Preis von 3
ab 190€ / Nacht
für 2 Personen im Studioapartment
inkl. Frühstückskorb
nach Verfügbarkeit und Anfrage

DER ENGELWIRT

Ein Ort zum Ankommen und Bleiben

Mitglied bei:
URLAUBSARCHITEKTUR



nur 1,5h
von
München



Für die schönste Zeit im Jahr und unvergessliche Momente.



ENGELWIRT HOTEL & APARTMENTS
REICHENAUPLATZ 16 • 92334 BERCHING
TEL +49(0)8462 200 33 87 • MAIL@ENGELWIRT.COM
WWW.ENGELWIRT.COM



Ratgeber | Richtig packen und planen



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. Foto: Andreas Friedrich

Routenwahl, Übernachtungen und Material-tips zur Radreise-vorbereitung

Ein langes Wochenende an einem Flussradweg oder eine lange internationale Radreise: Eine gute Vorbereitung ist entscheidend für das Gesamterlebnis. Am Anfang jeder Radreise steht die Wahl von Ziel und Strecke. 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? Digitale Karten können zwar unterstützen, unschlagbar ist aber nach wie vor das klassische gedruckte Material aus dem Buchhandel oder der Bibliothek. Die Karten vom ADFC decken inzwischen den Raum von Dänemark bis Rom ab, dazu kommen Karten für Korsika und Slowenien. 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 dem Regionalzug anreisen und ein, zwei Übernachtungsstopps einplanen. 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. Am besten lässt man diesen im Hotel am Ankunftsart und verwendet ihn dann 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 deutlich vor Reiseantritt, besonders in der Hauptsaison. Bevor es auf

große Fahrt geht, steht ein Technik-Check an. Verschlei-sene 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. 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 Gim-micks 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. Helm, Beleuchtung und gut sichtbare Kleidung erhöhen die Sicherheit im Straßenverkehr. Ebenso sinnvoll ist eine Fahrradversicherung oder zumindest eine Notfallnum-mer für Pannenhilfe. Wer ins Ausland reist, sollte außer-dem Ausweis, Krankenversicherungskarte und gegebenenfalls eine Reiseversicherung dabeihaben. 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 deutlich agiler, die Durchschnittsgeschwindigkeit höher. Viele Bikepa-cker setzen auf ultraleichte Ausrüstung, etwa kompakte Zelte, leichte Schlafsäcke oder Multifunktionskleidung.

Andreas Friedrich

FREUDE PUR Biken und Wandern



HOTEL SCHÖNE AUSSICHT
ZEIT FÜR DICH IM HERZEN DES SCHWARZWALDES

HOTEL
Schöne Aussicht
www.schoeneaussicht.com

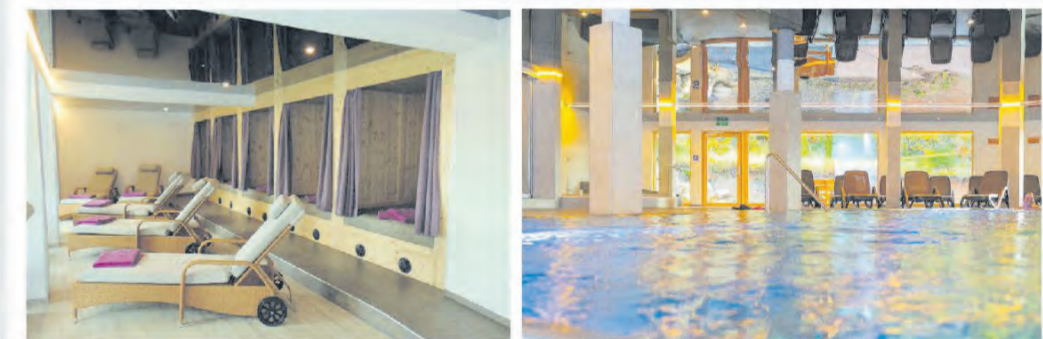
Gönn dir was - im Schwarzwald

Duffner's Genuss³

- 1 Spritzgetränk nach Wahl
- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- 3x Halbpension mit 4-Gang-Wahlmenü
- 1x Eisbecher nach Wahl
- 1 Flasche eisgekühlter Gengenbacher Rivaner

Buchbar ab EUR 390,00 pro Person
zzgl. Kurtaxe

Neu seit 2020: 970 m² große Wellnesslandschaft „Waldesruh“ mit Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Fitnessraum und professioneller Massageabteilung



Atemberaubende Natur, Ruhe & Frische Luft
Mix aus Tradition & modernem Charme
Regionale, gutbürgerliche Küche
Entspannung & Erholung im Wellnessbereich
Familiäre Wohlfühl-Atmosphäre



Infos: +49 (0)7833 9369-0 | www.schoeneaussicht.com | info@schoeneaussicht.com

Hotel Schöne Aussicht, Inhaber Axel Duffner, Schöne Aussicht 1, D-78132 Hornberg-Niederwasser



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 dort bleibt in guter 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 Kammolch 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



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

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-

mooser Moor, das einst gemeinsam mit dem Weidmoos und dem Ibmee 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 Kammolch, sondern auch Natur- und Europa-Vogelschutzgebiet. Der Natur- und Kulturlehrpfad und der sich anschließende Moorerlebnis-Rundweg sind insgesamt rund siebeneinhalb Kilometer lang. Wer den Natur- und Kulturlehrpfad am Bürmooser Kindereinhalb Kilometer startet, erlangt in dessen Verlauf immer wieder neue, spannende Einsichten in die reiche Tier- und Pflanzenwelt des bisweilen bizarrschönen, 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 ausgestellt Bockerl-Bahn, einst eine Torfbahn, mit auf den Weg. Wer beim Wandern auf den Geschmack gekommen ist und noch mehr über Bürmoos 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 spannenden 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



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



ERHOLUNG in Sicht

Zeit für mich! Zeit für meine Lieben!

BIKE-ZEIT IN DI BERG

3 NÄCHTE | 01.05.2026 - 01.11.2027

Erkunden Sie die malerische Natur in Altenmarkt-Zauchensee auf zwei Rädern - Inkl. 2 Fahrräder nach Wahl an 2 Tagen!

ab € 430,- pro Person inkl. AI

GIPFEL & GENUSS

3 NÄCHTE | 01.05.2026 - 01.11.2026

Abenteuer und Erholung inkl. Wanderausrüstung und 2 Sportmassagen!

ab € 435,- pro Person inkl. AI

SCHNUPPER-REIT HIT

4 NÄCHTE | 01.05.2026 - 01.11.2026

Urlaubszeit für Pferdefans - inkl. 2 Reiteinheiten!

ab 567 € pro Person inkl. AI

Highlights

- Lichtdurchflutetes großes Hallenbad mit Outdoor-Grotte, Röhrenrutsche & Trioslide mit Wasserpark
- Family- und separates Adult Spa mit Panoramablick, RainDance, Snowsky & Snowroom
- 70 Wochenstunden Kinderbetreuung im Kinderclub & TeenZone
- Schwimmkurse auf Anfrage
- Perfekter Ausgangspunkt für Erlebnisse & Sportaktivitäten
- Ponyhof, Reitunterricht, Streichelzoo und mehr
- Leichte Erreichbarkeit mit Bahn, Bus oder Auto (E-Schnellladestation)



ERLEBEN
GEMISCHT

kinderhotels®
DAS ORIGINAL SEIT 1988

FERIENWELT KESSELGRUB | Lackengasse 1 | 5541 Altenmarkt im Pongau | Österreich | Tel. +43 6452 5232 | info@kesselgrub.at | www.kesselgrub.at | Ferienwelt Kesselgrub GmbH | Geschäftsführer: Johann Thurner

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



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.

Alle Infos zum System bei bumm.de.

Foto: Busch+Müller

Vietnam werden kann: Zum Beispiel eine praktische Fahrradtasche. „Rice“ heißt sie, kommt aus dem Shop von „Fair & Fine“ und zeigt, wie stylisch 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



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

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 waldlaeuffer.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. Sowie die „Mini“ von „Rockbros“. Dies 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

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



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



Sack Reis

Wenn in China ein Sack Reis umfällt, dann interessiert das sprichwörtlich keinen. Ganz im Gegensatz zu dem, was aus Reissäcken aus



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

FREUDE PUR Biken und Wandern

ANDREUS RESORTS

- Lage am 18 Loch Golfplatz
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- NEU: Sportarea mit Tennis, Padel, Pickleball, Beachvolleyball & Minigolf
- Reitstall mit Koppel und Reitschule

ALLE SPECIALS ONLINE:

4=3 5=4 7=6

Familie Fink
 Andrus Golfhotel Gmbh
 In der Kellerflahne 3 a
 I-39015 St. Leonhard
 Passeiertal/Meran
 Tel. 0039 0473 491330
 info@andrus.it
www.andrus-resorts.it

CIN: IT070802404816GDPH



1 Marke
 1 Philosophie
 1 Familie
 3 Häuser
 DIE TOP URLAUBS
 RESORTS BEI MERAN
 IN SÜDTIROL



ANDREUS *****
 GOLF & SPA RESORT



GOLF LODGE *****
 ADULTS ONLY LUXURY HOTEL



SONNENALM ****
 FEEL GOOD ACTIVE HOTEL



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.



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

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

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 Mikroabenteurer heraus? In seinem Buch gibt Alastair Humphreys vielerlei Tipps, wie sich Mikroabenteurer am besten umsetzen lassen. Drei davon sind besonders zentral:

1. Abenteuer in den Alltag integrieren: Mikroabenteurer 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 Mikroabenteurer aktiv zu gestalten, statt es passiv zu erleben.

3. Vorbereitung und Sicherheit: Damit Mikroabenteurer ohne größere Probleme funktionieren, ist eine 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 Mikroabenteurer sollen ja ohne allzu große Vorbereitung auskommen.

Mikroabenteurer 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. Mikroabenteurer 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



Eine Möglichkeit, mit einem Mikroabenteurer 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)



HOTEL POST
POST TOLDERHOF



Im Herzen der Dolomiten

Eigener Reiterhof 400m am Hotel
Direkt am Pustertaler Radweg & den Olinger Almen
Gratis-Mobilität direkt am Hotel



Bike Weeks
23.05.2026 - 04.07.2026

- gesundes, herzhaftes Frühstück
- "Tea Time" am Nachmittag mit süßen Verführungen & Getränk
- exquisites abendliches 4-Gänge-Menü
- Bei einem Mindestaufenthalt von 5 Tagen ein 1 E-Bike für 1 Tag gratis

Wanderlust
23.05.2026 - 10.10.2026

- gesundes, herzhaftes Frühstück
- "Tea Time" am Nachmittag mit süßen Verführungen & Getränk
- exquisites abendliches 4-Gänge-Menü
- 2 geführte Wanderungen

7 Nächte ab 750 €

Buchungscode:
Post-Olang



Hotel Post OHG des Martin Prugger & Co. - Kirchgasse 6
I-39030 Oberolang/Südtirol - MwSt. Nr. IT00738880210
T +39 0474 496 127 - info@hotelpost-tolderhof.com
www.hotelpost-tolderhof.com

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-Weltnaturerbes 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

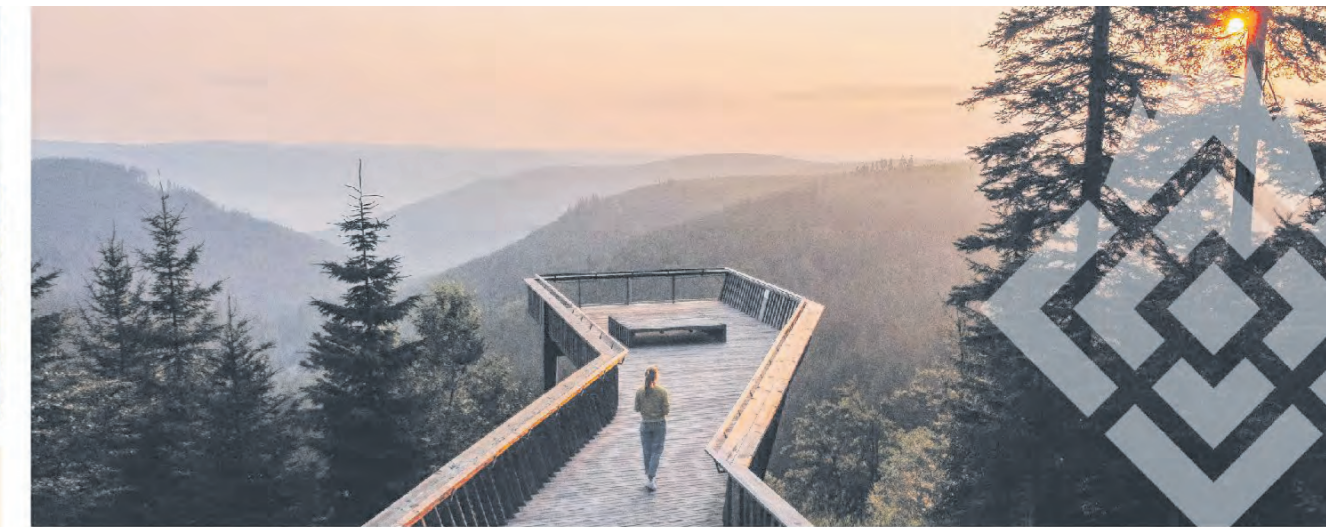
Raus in die Natur und dabei viel Neues sehen – das geht am besten mit dem Fahrrad. In Ostbayern ist das Spektrum für Radler groß: sportliche Mountainbike-Routen im Bayerischen Wald, entspannte Touren im Thermenland oder längere Fahrten entlang von Donau, Isar, Vils oder Inn. So kommen ambitionierte Radfahrer 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 Schwendner



Freudenstadt im Schwarzwald - Innen Stadt, außen wild

Freudenstadt ist der perfekte Ausgangspunkt für aktive Tage im Schwarzwald – ob zu Fuß oder auf zwei Rädern. Unter dem Motto „Innen STADT – außen wild“ verbindet die Stadt entspanntes Ankommen mit unmittelbarem Naturerlebnis: Vom größten Marktplatz Deutschlands sind es nur wenige Schritte bis hinein in dichte Wälder, auf aussichtsreiche Höhen und zu abwechslungsreichen Touren.

Über 350 Kilometer bestens ausgeschilderte Wanderwege führen durch die typische Schwarzwaldlandschaft. Premiumwege wie der Heimatpfad Kniebis oder der Klostersteig bieten intensive Naturerlebnisse – von stillen Waldpassagen bis hin zu spektakulären Ausblicken wie am Ellbachseeblick. Immer wieder laden besondere Plätze zum Innehalten ein: eine Liegeschaukel mit Fernblick, ein plätscherndes Bächlein oder die klare Höhenluft auf rund 730 Metern.

Auch Radfahrer finden in Freudenstadt ideale Bedingungen. Mehr als 300 Kilometer ausgewiesene Strecken bieten alles von entspannten E-Bike-Touren bis hin zu sportlichen Mountainbike-Routen. Vier neu ausgeschilderte E-Bike-Touren machen es leicht, die Region komfortabel zu erkunden. Anspruchsvoll wird es auf der Mountainbike-Bundesligastrecke, die mit ihren abwechslungsreichen Sektoren echte Herausforderung und Fahrspaß garantiert.

Wer Aktivität und Erholung verbinden möchte, ist hier genau richtig: Nach der Tour warten urige Hütten, sonnige Terrassen und regionale Spezialitäten. Oder es geht zurück in die Stadt – zum Flanieren unter Arkaden, zu kulinarischen Entdeckungen oder einfach zum entspannten Ausklang eines erlebnisreichen Tages.

Freudenstadt bietet damit die ideale Kombination aus Bewegung, Natur und Lebensqualität – kompakt, vielseitig und überraschend nah.

Freudenstadt Tourismus

www.freudenstadt.de | Telefon: +49 (0)7441 864-730

INNEN STADT,
AUßEN WILD!

Waldhotel Luise Freudenstadt

Für jeden Moment - das perfekte Gefühl



Entdecken Sie den *perfekten Ort* für Ihre Auszeit, Erholung und Lieblingsmomente - charmant, herzlich und ganz nah.

Das Waldhotel Luise verbindet Schwarzwald-Charme mit modernem Wohlfühl-Design. Hier treffen Genuss, Natur und Gastlichkeit aufeinander - für ehrliche Momente, die nachklingen.

- ✓ Stilvolle Zimmer mit Wald-Charme und Boutique-Flair
- ✓ Wellness im WaldSPA mit Pool, Sauna, Infrarotkabine & Ruhebereich
- ✓ Kreative Schwarzwaldküche, die für ehrlichen Genuss und echte Gastfreundschaft steht

Auszeit in der Luise 3=2

3 Nächte in der von Ihnen gewählten Kategorie, 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 2x Genuss Dinner (3-Gang-Menü) als Halbpension, Begrüßungscocktail, Nutzung des SPA-Bereichs inkl. Leibbademantel und Saunatücher, kostenfreies WLAN.

Ab 280,00 € pro Person nach Verfügbarkeit Zzgl. Kurtaxe 2,80 € p.P./Tag

Waldhotel Luise | Freudenstadt

Wildbader Straße 95,
72250 Freudenstadt

+49 7441 520790

willkommen@waldhotel.luise.de

www.waldhotel-luise.de

Jetzt buchen und
echte Erholung erleben



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: 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 Degaspero-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*

FREUDE PUR Biken und Wandern

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. Werk-

stattecken 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 Frühstückzeiten. 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

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

ADAM-BRÄU
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



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.



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

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 unentschieden 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 halbhohe 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



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-Farblight-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



BERGLässig Hotel Bodenmais GmbH & Co.KG • Kötztinger Str. 34 • 94249 Bodenmais
Tel.: 09924 9550 • info@berglässig-bodenmais.de • www.berglässig-bodenmais.de

Geschick 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 Kettenniet 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 Schrittempo nähern und diese auch langsam passieren. Weidezäune nach der Durchfahrt schließen.



Schürger
VITAL- & GESUNDHEITSHOTEL

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!"

ALLE ANGEBOTE FINDEN SIE ONLINE!

ANGEBOTE AB 89,- €







Vital- & Gesundheitshotel Schürger, Ginghamtinger Str. 2, 94169 Thurmansbang / Bayerischer Wald
Ludwig Schürger e.K., info@hotel-schuerger.de, www.hotel-schuerger.de, Tel.: +49 (0)8504 9000



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



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

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 Alltagsnähe. 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-

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

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

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 klingt, 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-



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

HAPPY WEEKEND
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 €

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 Platzl für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayernwaldes.

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 €

(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 entgegen: 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-Millaud-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 Tarotgarten „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 Badesee, man kampaert 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 Berggipfel. 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 Holzern 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.

An der grünen Küste

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

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 Meeresbuchten 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 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.



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

Fotos: Andreas Friedrich

Halten mit hochindividuellem Service

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. Hinter Oviedo wird die Landschaft



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

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, der übrigens einer der wichtigsten Lachsflüsse Spaniens ist, durch sehr grüne Landschaft, man kann erkennen, wie Kanugruppen auf dem Fluss unterwegs sind.

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 noch, 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 der Publikumsmagnet. Diese Zugfahrt ist keine bloße Streckenbewältigung von A nach B, sondern eine herrliche Reise, ein gleitender Übergang durch Kulturen, Landschaften und Geschwindigkeiten. Wer hier einsteigt, kann sich auf einen wunderbaren Mikrokosmos freuen – durch ein Spanien, das sich nur dem erschließt, der bereit ist, langsam zu schauen.

Andreas Friedrich

Triathlon der Genüsse

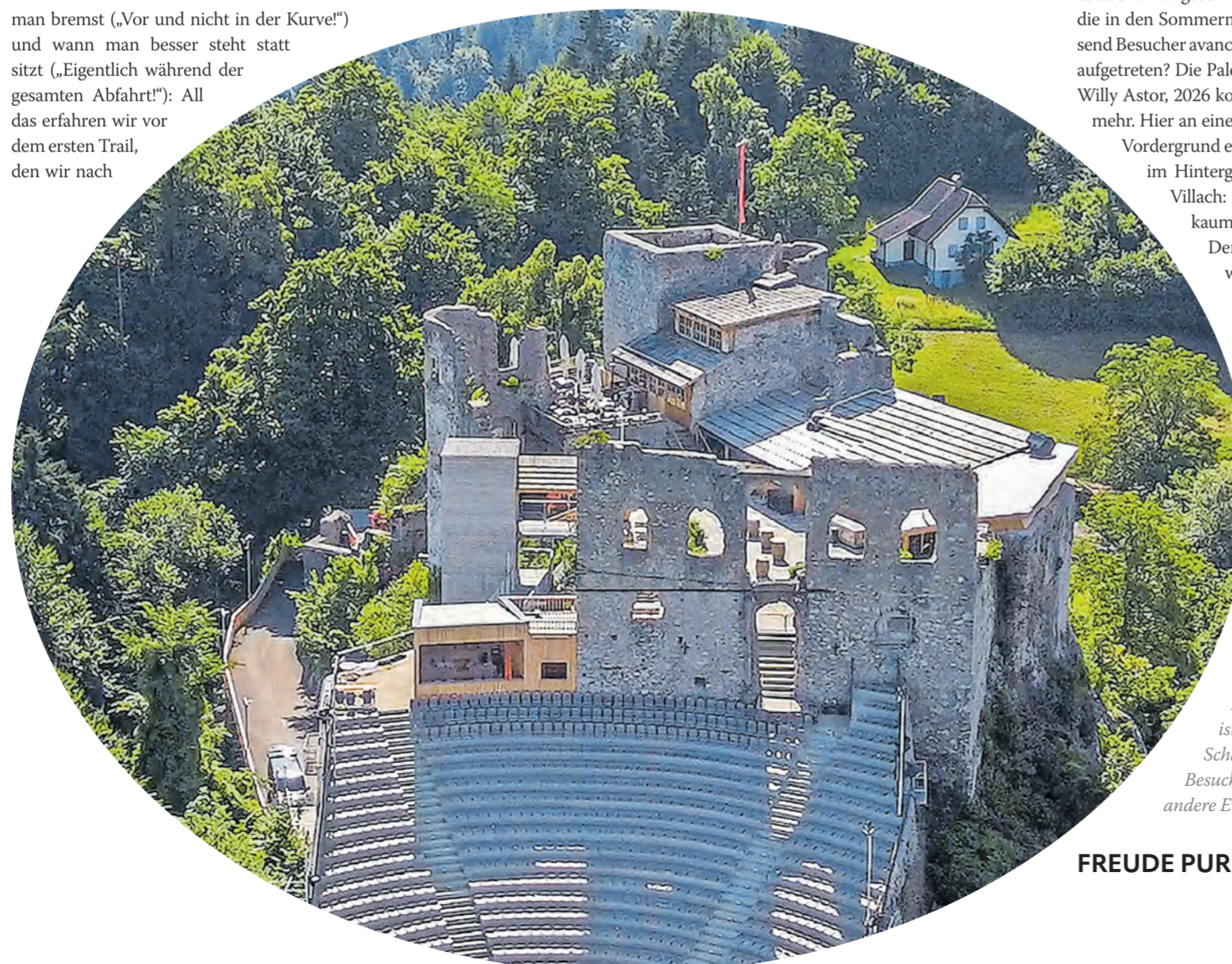
In der Region um den Faaker See treffen nicht nur Österreich, Italien und Slowenien aufeinander, sondern auch Outdoorfans auf eine attraktive Infrastruktur. Ein Selbstversuch beim Wasserfallwandern, E-Mountainbiken auf spannenden Trails und beim Kajaken in „Kärntens Everglades“



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 Mittagskogels mitbringt und vom Sonnenlicht reflektiert werden.“ Dabei deutet der Enddreifüßler 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



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

entspannter Fahrt durch lichte Kiefernwälder und einigem Bergauf erreichen. Außerdem erzählt Raphael vom Gesamtkonzept, an dem er maßgeblich mitgearbeitet hat. Von 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 „Uppgartner“ 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 „designt“, 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 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 Gerlitzen. Wobei wir immer wieder den „PROlitzen 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 auflut. „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 Fahrerin, 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“,

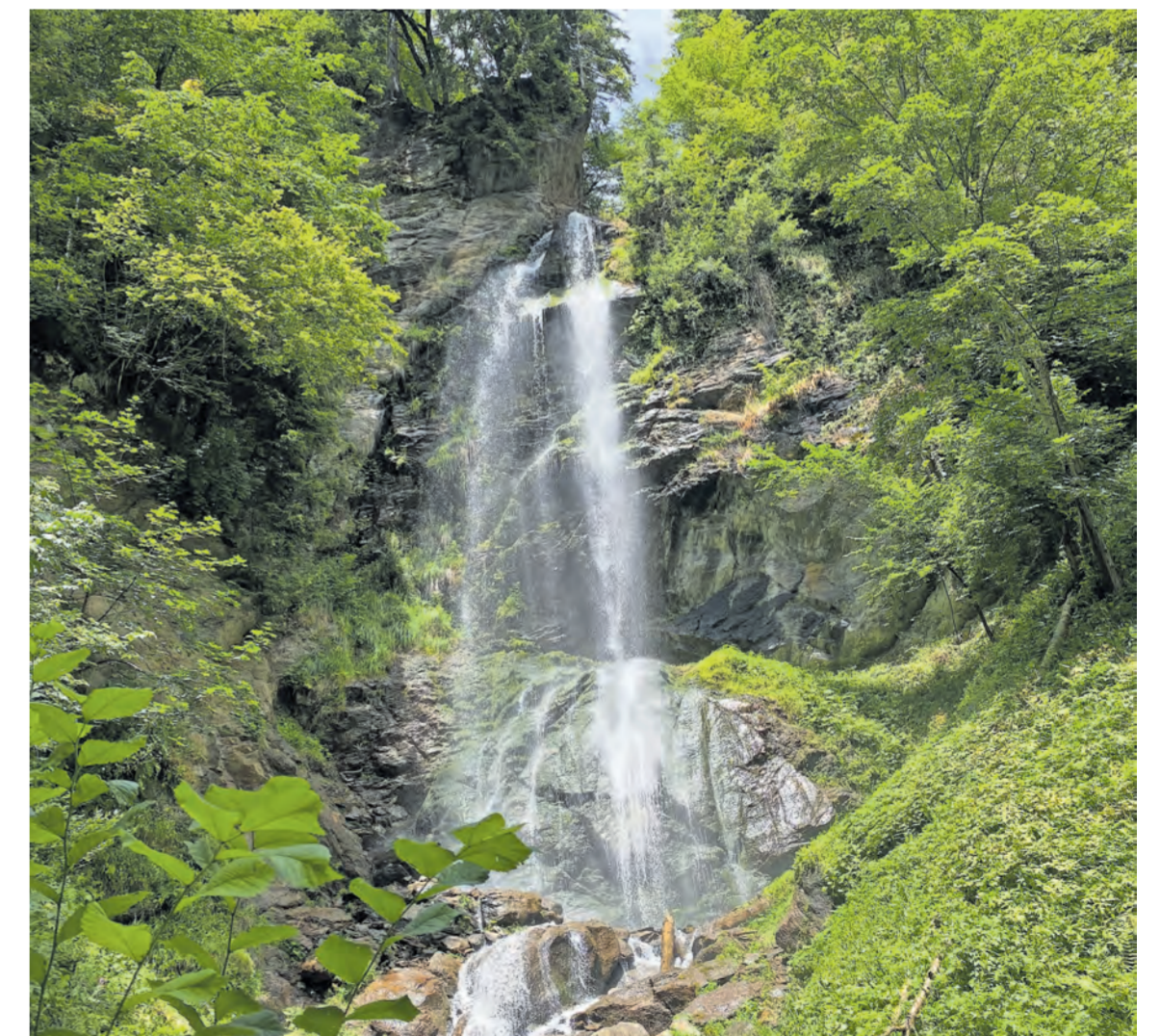


Aktivurlaub zwischen Bergen und See: Der Biketrail am Baumgartnerhof liegt auf fast 1000 Metern Seehöhe.

und dabei deutet sie zum dunkelwolkig gewordenen Himmel, „sollten wir rasch umkehren. Wir brauchen ja noch eine Dreiviertelstunde zurück.“ Weise, denn kurz vor dem Ziel fängt es an zu tröpfeln, bald zu schütten. Was im Restaurant des Dorfhofes Seeleitn nebenan freilich nichts ausmacht. Zumindest 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.



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



Wer aufbricht, damit die Kinder etwas lernen, sollte bedenken, dass die Horizontzerweiterung 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 Käsebrut 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*

FREUDE PUR Biken und Wandern

www.badgriesbach.de

Bad Griesbach
Heilbad · Luftkurort · Golf Resort
im Rottaler Bäderdreieck

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 Panoramablicks 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 Frühlingsluft 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

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

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

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

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



WALDHOF
FUSCHLSEE RESORT

Urlaubssperle im Salzkammergut

Kraft tanken zwischen Berg und See

Waldhof Fuschlsee Resort - Ein ganz besonderer Platz, um das Leben zu genießen. Wo die Natur neue Energie schenkt, Zeit keine Rolle spielt und der Alltag in die weite Ferne rückt - hier beginnt echte Erholung.



Ankommen. Auftanken. Aufblühen.

Direkt am Fuschlsee. Nur 20 Minuten von Salzburg entfernt.

geführte Wanderungen für jedes Level

täglich wechselnde Aktivangebote

Golfidylle mit Seeblick

Entspannung auf 4000 m²

Saunavielfalt mit Quellgarten und Panoramasauna

Pools zum Eintauchen & Verweilen

Ruhebereiche für stille Momente

Kulinarik zum Genießen

*Endlich
Daheim*

Mehr Urlaub. Weniger Alltag.

NEU:
Kältekammer
&
Panoramasauna



Waldhof Fuschlsee Resort, 5330 Fuschl am See, Österreich

T +43 6226 8264

info@waldhof-fuschlsee.at

www.waldhof-fuschlsee.at

