

NR. 5 ■ 2018

3,90 EURO Auslandspreise: A 4,40 € • B 4,40 € • CH 6,00 CHF • E 5,00 € • I 5,00 € • L 4,40 € • NL 4,40 €

BIKE Bild

FASZINATION
FAHRRAD

KOMPAKTE
E-BIKES

5 Modelle im
Vergleich

20 MINI-PUMPEN

Wir testen die
kleinen Notfallhelfer

SICHERHEITS-
TRAINING

So halten Sie die
Balance auf dem Rad

ELBERADWEG

Ein Erlebnis der
besonderen Art

HAUSRUNDE

DER GRÜNEN-
POLITIKER CEM
ÖZDEMİR RADELN
DURCH BERLIN



SINGLESPEEDS

Schnell & stylish durch die City



Die besten Bikes für
Stadt & Land

E- UND GRAVELBIKES
IM TEST

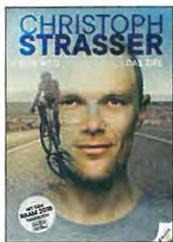


PEDAL-KÄMPFE

DER EINE FÄHRT SCHLAFLOS DURCH DIE USA, DER ANDERE DUELLIERT SICH AUF DEM CAMPINGPLATZ MIT STINKTIEREN – DIESE PROFI-RADFAHRER GEHEN AN IHRE GRENZEN



FOTOS: HERSTELLER (4), MANUEL HAUSDORFER/LINEART



HALLUZINATIONEN AUF DEM HIGHWAY

Christoph Strasser hat 2018 zum fünften Mal das Race Across America gewonnen. Im Interview erklärt er, wie man die 5000 Kilometer in acht Tagen schafft

Was macht das Race Across America so besonders?

Die Kombination aus Abenteuer und Wettkampf. Das längste Nonstop-Radrennen der Welt wurde erstmals 1982 ausgetragen. Das ist lustigerweise auch mein Geburtsjahr. Die Landschaften, die man auf dem Weg durch die zwölf Bundesstaaten durchquert, sind vor allem im Westen beeindruckend: Nationalparks, Wüsten, Rocky Mountains, die großen Ebenen, die Appalachen. Man geht dabei körperlich und psychisch an seine Grenzen und ringt seinem Körper und Geist eine unvorstellbare Leistung ab.

Wie konnten Sie es in acht Tagen und einer Stunde gewinnen?

Die Basis ist eine hervorragende Fitness und Ausdauerfähigkeit. Man muss ein hohes Tempo über Stunden und Tage halten. Um das Ziel in der vorgegebenen Zeit von zwölf Tagen zu erreichen, ist es ausreichend, sich als gesunder Hobby-Radfahrer zwei bis drei Jahre lang vorzubereiten. Um zu gewinnen, muss man unter neun Tagen bleiben. Da braucht man rund 30 000 Trainingskilometer. Außerdem muss man mit dem Schlafentzug klarkommen, Ängste und Schmerzen ausblenden, eine vertrauensvolle Begleit-Crew haben, Top-Material, ein erprobtes Ernährungskonzept und eine Strategie,

mit der unerträglichen Hitze an den ersten beiden Renntagen klarzukommen.

Was ist Ihre Lieblingspassage im Buch?

Dort, wo ich auch die Abgründe des überforderten Geistes ganz ehrlich aufzeige. Durch den Schlafentzug fängt man an zu halluzinieren. Dann sitzen plötzlich italienische Strandverkäufer mit gefälschten Sonnenbrillen am Highway. Ich habe auch schon meine Betreuer nicht mehr erkannt und wusste nicht mehr, wie man ein Fahrrad durch eine Kurve lenkt.

In Österreich wurde erstmals der Titel im Ultracycling vergeben, und der Radsport-Verband erkennt nun „Weitradelfahrer“ als Sparte an. Warum ist das bedeutend?

Weil mein Sport früher oft belächelt wurde. Nach dem Motto: Die rollen im Spaziertempo durch die Gegend und schlafen halt nicht. Mittlerweile hat sich das geändert. Das liegt an den offengelegten Leistungsdaten und immer höheren Durchschnittsgeschwindigkeiten. Es gibt auch immer mehr Teilnehmer bei 24-Stunden-Rennen. Mir persönlich bedeutet das wirklich viel, da ich mich als Sportler und nicht als Abenteurer definiere.

Autobiografie „Der Weg ist weiter als das Ziel“

EGOTH-Verlag, 24,90 Euro



Hartgesotten

Eine Massenschlägerei zwischen Clinton- und Trump-Anhängern in Louisiana, Pfeife rauchen mit einem Indianer-Häuptling und eine unangenehme Begegnung mit drei Stinktieren am Lake Ontario: Die Radreise von Thomas Widerin von der kanadischen Grenze bis nach Miami hatte es in sich. Nach seinem

ersten Buch „Meilenweit bis zur Kühlbox“ veröffentlichte er nun „Das Stinktier, der Sheriff und ich – Mit dem Fahrrad von Kanada nach Florida“.

Delius Klasing, 16,90 Euro



Rabiater Rennzirkus

Im Peloton bewies er Kletterqualitäten, nun zeigt Phil Gaimon, dass er auch auf humorvolle Art und Weise auf seine Karriere zurückblicken kann. Der ehemalige US-Radrennfahrer öffnet mit seinem Buch „Zugtiere in Trägerhosen“ ein Fenster zum Rennradzirkus. Er schreibt über Vertragsgefälsche,

Trinkflaschen klauende Fans und wie schwierig es ist, in dem Business Freund von Feind zu unterscheiden. Übrigens: Phil Gaimon wendet sich im Buch direkt an die US-Antidoping-Agentur und holt zur großen Beichte aus.

Covadonga, 16,80 Euro



Werbe-Zeitreise

Ein ganz besonderes Schmankerl: Der Londoner Autor und Designer Andrew Edwards gibt mit „Vintage Cycling Posters“ einen Überblick zur Kulturgeschichte des Fahrrads von der Tour de France bis zur Friedensfahrt – in Form von historischen

Plakaten. Die 22 heraustrennbaren Poster zeigen bunte Werbung für renommierte Marken und wichtige Radrennen, vom frühen 20. Jahrhundert bis in die 1970er-Jahre. Ein hervorragendes Geschenk für fahrradaffine Menschen.

Prestel, 24,95 Euro

GEBIRGE FÜR GENIESSER

ENGE TÄLER, TOSENDE BÄCHE UND GEWALTIGE BERGMASSIVE: IN DER OLYMPIA-REGION **SEEFELD** SIND ABENTEUER AUF ZWEI RÄDERN IN GRANDIOSER ALPEN-NATUR OHNE GRÖßERE ANSTRENGUNG MÖGLICH. VIELE AUSFLÜGE SIND SOGAR BESONDERS FAMILIENFREUNDLICH



Besonders wichtig bei allen Touren mit Kindern: Pausen, Essen, Trinken!

Wetterstein und Karwendel: Namen, die jedem Alpinisten aufgrund von legendären Kletterrouten, sagenumwobenen Tälern und herrlichen Aussichtspunkten ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Aber nicht nur Kletterer oder Wanderer kommen hier in den Genuss einzigartiger Naturerlebnisse. Immer mehr Radfahrer atmen die saubere Bergluft ein, kühlen sich in einem der vielen Bergseen ab oder genießen regionale Spezialitäten bei Almhüttenatmosphäre.

Winter- und Sommersport

Die Region Seefeld liegt auf einem durchschnittlich 1200 Meter hohen Plateau, eingebettet zwischen Mittenwald in Bayern und Innsbruck in Tirol. 1964 und 1976 kämpften hier die nordischen Wintersportler um Olympiamedaillen, im Februar 2019 findet die nordische Weltmeisterschaft hier statt. Einer der schönsten Wintersportorte der Alpen hat in der schneefreien Zeit aber auch 25 Radrouten auf mehr als 500 Kilometern Streckenlänge zu bieten – von leicht und familienfreundlich bis herausfordernd. Zwei der Touren haben wir uns an einem Wochenende vorgenommen.

Durch das Gaistal zum Seebensee

Die Strecke durch das Gaistal, einem schmalen Hochtal, zählt landschaftlich zu den schönsten Radrouten in den Tiroler Alpen. Die Zeit für einen Cappuccino in der Fußgängerzone von Seefeld sollte man sich aber vor dem Start noch gönnen. Der Geruch von Nadelbäumen und frischem Gras begleitet Radler während der gemütlichen Auffahrt zur Wildmoosalm. Die unzähligen



Grandioser Fernblick zum Gaistal mit der Hohen Munde

Kühe auf den Weiden interessieren sich nur für ihre Wiese, nicht für die zahlreichen Radfahrer in ihren bunten Klamotten. Nach der Anhöhe von Buchen wartet die schöne Abfahrt durch den dichten Wald hinunter nach Leutasch. Der grandiose Ausblick, der sich am Beginn des Gaistales bietet, lässt einen staunen.

„Wen Gott liebt, den lässt er in diesem Land fallen“, hat schon der deutsche Schriftsteller Ludwig Ganghofer über dieses wildromantische Tal geschwärmt, wo er zwischen 1896 und 1918 eine Hochwildjagd gepachtet hatte. Auf den ersten Kilometern zwischen den zerklüfteten Ausläufern des Wetterstein- und Mieminger Gebirges radeln Freizeitsportler in nahezu unberührter Natur. Wer könnte hier nicht den Schriftsteller verstehen, der sich während seiner Aufenthalte an dieser grandiosen Aussicht so erfreut hat? Wer keine Wasser-

flasche mitführt, hat kein Problem: Vielerorts entspringt hier glasklares Trinkwasser aus bizarren Felsformationen.

Die Sonne lässt den Garten der uralten Gaistalalm noch romantischer erscheinen. Ein herrliches Bild. Kein Wunder, dass man im Flow weiter taleinwärts Richtung Seebenalm strampelt, immer begleitet vom faszinierenden Almenparadies, während sich der Schotterweg stetig durch saftige Wiesen mit ihren Kühen und Schafen schlängelt.

Ein Steinwurf bis zur Zugspitze

Das Rauschen der Gaistaler Ache, manchmal unauffällig, aber auch laut und schäumend, ist hier ständiger Begleiter bis zum Ende des Tals. Wer nach oben schaut, der erblickt einen ganz besonderen Berg: die Zugspitze, mit 2962 Metern höchster Berg Deutschlands. Am südlichen Ausläufer ange-



Die Radwege am Seefelder Plateau schlängeln sich meist durch Wald- und Wiesengebiete

FOTOS: THOMAS WIDERIN (3), DAJOHA DESIGN SEEFELD

TOUR 1 Durchs Gaistal zum Seebensee

Detaillierte Routenansicht: www.bike-bild.de/gps



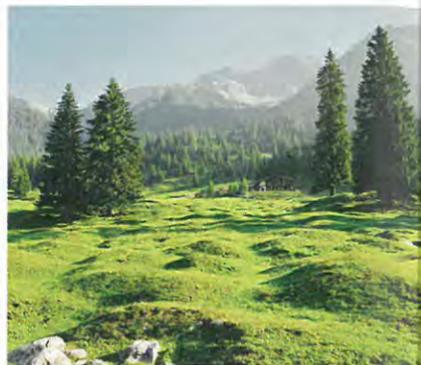
DETAILS

Distanz: 56 km
 Höhenmeter: 1000
 Dauer: 6 Stunden
 Sehr gut befahrbar, einige wenige Teilstücke grober Schotter

Die Tour startet in der Fußgängerzone von Seefeld. Bis hinauf zur Wildmoosalalm folgt man der asphaltierten Gemeindestraße. Von dort bis nach Buchen führt ein schöner Forstweg durch Wald- und Weidegebiet. Zwischen Buchener Höhe und dem Salzbach Parkplatz im Leutascher Ortsteil Klamm fährt man auf der verkehrsarmen Landesstraße. Ab dem Parkplatz geht es meist leicht ansteigend hinein in das wunderschöne Gaistal, bis man am Ende des Tales hinunter nach Ehrwald blickt und auf der rechten Seite vor dem Zugspitzmassiv steht. Nach links biegt der Forstweg ab in Richtung Seebenalm. Dort lässt man sein Fahrrad stehen und spaziert die letzten Meter hinauf zum romantischen, zwischen den Felsmassiven gelegenen Seebensee.



Die romantische Fußgängerzone von Seefeld bei Dämmerung



Inmitten herrlicher Natur: die romantische Gaistalalm



Die Anstiege in den Tälern der Olympiaregion sind meist nur kurz und lassen sich auch mit Gepäck gut bewältigen

kommen, zweigt der Weg in Richtung Seebenalm ab. Der letzte Kilometer Anstieg zur Alm erzwingt noch einmal ein wenig Schweiß. Dafür werden Radler mit einem Anblick belohnt, der bei vielen für offene Münder sorgt. Tief unten liegt Ehrwald, hoch oben die Zugspitze. Von hier aus führt ein gemütlicher Spaziergang zum schönsten See der Umgebung – dem Seebensee. Im glasklaren Blau spiegeln sich die steilen Felsen, und auch Entenfamilien, Kühe und Schafe scheinen ihren Aufenthalt hier sehr zu genießen.

Durchs Hinterautal zum Isar-Ursprung

Die zweite Tour ist auch für kleine Radler geeignet. Mit der Bahn fahren mein Sohn Jacob und ich bis nach Scharnitz. Ich erkläre dem Achtjährigen die Beschilderung, die uns Richtung Kastental führen wird, „schauen wir einmal, ob du den Weg findest“. Schon eine halbe Stunde später radeln wir in kindgerechtem Tempo entlang der Isar. Wir wollen zum Ursprung dieses viertgrößten bayerischen Flusses, dorthin, wo er als Tiroler Bächlein geboren wird. Jacob fragt immer wieder nach den Namen der gewaltigen Berggipfel des Karwendel-Massivs. Ich merke ihm an, wie er über die vielen kleinen Bächlein staunt. Kein Wunder, im Großraum Karwendel gibt es 350 Quellen, die aus besonders kalkhaltigem Gestein entspringen. Wir fahren vorbei an Birken, vielen Blaubeersträuchern und Enzianen.



Mit dem Zugspitzmassiv im Rücken: letzter Anstieg zum Seebensee

Die nett gestalteten Rastplätze mit vielen Informationen über die Isar, die noch einer der wenigen naturbelassenen Wildbäche der Alpen ist, haben auch heute viele Wanderer und Radfahrer zum Verweilen angelockt. Wir fahren noch weiter bis zur Kastentalalm, unserem heutigen Ziel. Hier gibt es nichts Warmes zum Essen. Dafür aber Wurst, Käse, Speck und Brot aus heimischer Erzeugung. Nach einer Pause in der duftenden Wiese geht es zurück nach Scharnitz. Als wir dort wieder in die Bahn steigen, bin ich stolz auf meinen kleinen Sohn. Er hat fast 30 Kilometer an diesem Tag heruntergestrampelt.

Thomas Widerin

TOUR 2 Zum Isar-Ursprung

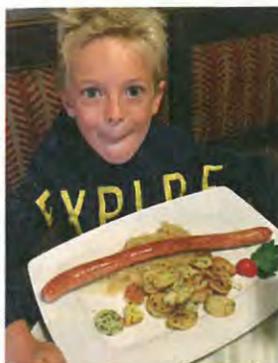
Detaillierte Routenansicht: www.bike-bild.de/gps



DETAILS

Distanz: 32 km
 Höhenmeter: 400
 Dauer: 3,5 Std
 Gut befahrbar, nur letzter Teil grober Schotter

Der Parkplatz Lend in Scharnitz ist Ausgangspunkt für alle Touren in der Region. Der erste Teil bis zum Gasthof Wiesenhof ist asphaltiert. Dann beginnt die gut zu befahrene Forststraße, die nur bis zur Gleirschhöhe moderat bergauf führt. Bald sieht man hinein in das Hinterautal. Die Forststraße führt durch Weidegebiete, freie Felder und kleinere Waldabschnitte. Ständiger Begleiter ist die aus dem Tal fließende Isar. Im hinteren Talbereich gibt es einen sehr schönen Rastplatz mit vielen Informationen über den Isarursprung. Die letzten Meter zur Kastentalalm muss man zu Fuß gehen, da sie sich in einem großen Wiesengebiet befindet.



Kleiner Mann und große Wurst: Eine Radreise macht hungrig!



Noch klein und schnell: der Ursprung der Isar im Hinterautal



Jeder Einheimische kennt es: das „Seefelder See-Kirchel“. Ausgangspunkt für viele Wanderungen

AUF EINEN BLICK

ANREISE NACH SEEFELD IN TIROL:

MIT DEM AUTO: Von München entlang der A95 Richtung Garmisch, anschließend weiter über die Bundesstraße nach Mittenwald, Scharnitz, Seefeld (ab München 90 Min).
MIT DER BAHN: Sehr gute Bahnverbindung zwischen München und Seefeld. Alle Stationen und Fahrpläne siehe fahrplan.oebb.at

UNTERKUNFT:

Hotel Olympia, Albrecht-Dürer-Weg 7, 6100 Mösern, Tel: +43 (0)5 44 26 20 86, www.olympia-seefeld.com. Ab 70 Euro pro Person mit Frühstück. Sauber und freundlich mit E-Bike-Ladestation.
Hotel Seelos, Wettersteinstraße 226, 6100 Seefeld, Tel: +43 (0) 52 12 23 08, www.hotel-seelos.at. Ab 80 Euro pro Person mit Frühstück. Liegt auf einem Hügel mitten in Seefeld, Traumaussicht, Wellness.
Ferienhotel Kaltschmid, Olympiastraße 101, 6100 Seefeld, Tel: +43 (0) 52 12 21 91,

www.kaltschmid.info. Ab 60 Euro pro Person mit Halbpension. Im Zentrum, auch in der Nebensaison geöffnet.
B&B Alte Schmiede, Platzl 114, 6105 Leutasch, Tel: +43 (0) 52 14 63 08, www.pension-alte-schmiede.com. Ab 50 Euro pro Person mit Frühstück. Bauernhaus, saubere Zimmer, nettes Personal.
Campingplatz, Tirol Camp, Reindlau 230b, 6105 Leutasch, Tel: +43 (0) 52 14 6 57 00, www.tirol.camp. Preis auf Anfr. je Unterkunft. Neuübernahme, Top-Qualität, eigenes Hallenschwimmbad, sehr radfahrerfreundlich, mit E-Bike-Ladestation.
Gasthaus Risserhof, Innsbruckerstraße 26, 6108 Scharnitz, Tel: +43 (0) 52 13 52 40, www.risserhof.com/willkommen. Mitten im Zentrum, älteres, sehr sauberes Gebäude mit traditionellem Essen.

FAHRRADLÄDEN, FAHRRAD- UND E-BIKE-VERLEIHE:

Holy Bike by Schimeier: Am Gschwandtkopf 702, 6100 Seefeld, Tel: +43 (0) 52 14 51 52, E-Mail:

info@schimeier.at, www.schimeier.at
Sport Norz: Klosterstraße 120, 6100 Seefeld, Tel: +43 (0) 52 12 62 52, E-Mail: info@sport-norz.at, www.sport-norz.at
Sport Wedl: Weidach 322g, 6105 Leutasch, Tel: +43 (0) 52 14 64 44, E-Mail: sporthuette@sport-wedl.com, www.sport-wedl.com/home

WICHTIGSTE ALMEN ENTLANG DER TOUREN:

Wildmoosalalm: Tel: +43 (0) 52 12 30 02, E-Mail: info@wildmoosalalm.com, www.wildmoosalalm.com
Gaistalalm: Tel: +43 (0) 52 14 51 90, E-Mail: info.leutasch@seefeld.com, www.gaistalalm.at
Seebenalm: Tel: +43 (0) 67 65 94 69 26, E-Mail: melamuestli@yahoo.de, www.seebenalm.jimdo.com
Gasthof Wiesenhof: Tel: +43 (0) 52 13 35 38, E-Mail: gasthofwiesenhof@aon.at, www.gasthof-wiesenhof.at
Kastentalalm: Tel: +43 (0) 66 45 31 67 96, E-Mail: uber.info.scharnitz@seefeld.com, www.seefeld.com/scharnitz

AKKU-LADESTATIONEN:

Alle angeführten Sportgeschäfte haben spezielle Ladestationen, auf allen angeführten Almen besteht die Möglichkeit, kostenlos das Stromnetz zu nutzen.

TOURISMUSBÜROS, INFORMATIONEN:

Informationsbüro Tourismusverband Olympiaregion Seefeld (für gesamte Region mit allen Orten): Klosterstraße 43, 6100 Seefeld, Tel: +43 (0) 52 12 50 88 00, info@seefeld.com, www.seefeld.com

SONSTIGES: Spezielle Beschreibungen der verschiedenen Radtouren in der Olympiaregion:

www.seefeld.com/ebike/ebike-mountaintour
Alle Touren in Tirol: www.tirol.gv.at/sport/radfahren
Informationen über den Naturpark Karwendel: www.karwendel.org
Notruf für Radunfälle im Gelände: +43 (0) 140 (Alpiner Notruf) oder +43 (0) 112 (Euro Notruf)