

**JETZT NEU**

Deutschland 6,50 €  
Österreich 7,20 € | Schweiz 11,90 CHF | Frankreich 8,20 € | BeNeLux 7,70 € | Italien 8,20 €

FAHRADLAND 1-23

# FAHRADLAND



Versteckte Schätze und unvergessliche Momente



Entschleunigung: Erholsame Auszeit on tour



Land und Leute kennenlernen

AUF ZWEI RÄDERN DURCHS LAND:

**GPS** ALLE TOUREN MIT  
GPS-TRACKS!

## DIE **30** SCHÖNSTEN RADTOUREN IN DEUTSCHLAND

Grüner Westen

EIFEL-  
MOSEL-  
TAUNUS

OSNABRÜCKER  
LAND

Landschaftsperlen  
entlang des Innradwegs  
DREILÄNDER-TOUR

SÜDLICHES  
BAYERN

Bikepacking durchs Mittelgebirge  
SACHSEN NEU ENTDECKEN

Inselabenteuer pur

NATURPARADIES SYLT



Abb.: Ostfriesland Tourismus GmbH/Achim Meurer



## WASSER, WIND UND WOLKEN RADFAHREN IN OSTFRIESLAND

Friesenroute »Rad up Pad«. Ein einmaliges Erlebnis ist der Aufstieg und der Blick vom Campener Leuchtturm. Bei der »Tour de Fries« steht Hafeneromantik auf dem Programm: Wilhelmshaven lädt mit seiner maritimen Meile und dem Südstrand ein. Auf der »Ammerlandroute« wird es bunt und malerisch: Von Ende April bis Juni blühen hier Millionen Rhododendren. Eines haben alle Radtouren gemeinsam – sie laden ein auf eine Auszeit vom Alltag. Der Radkatalog für Ostfriesland zeigt, was das über 3.500 Kilometer ausgeschilderte Radwegenetz zu bieten hat: fünf Ostfriesland Rad-Routen, Paddel- und Pedalspaß an 18 Stationen für Erkundungen zu Land und zu Wasser und tolle Pausentipps am Wegesrand. Neben Mehrtagestouren enthält der Radkatalog auch Sternfahrten und Tagestouren, abgerundet durch eine Übersicht radwanderfreundlicher Unterkünfte. Tipp: Unter grenzenlos-aktiv.de können die Radtouren online geplant werden. Die App »Ostfriesland – Grenzenlos Aktiv« präsentiert sich mit neuen Funktionen und frischem Design und enthält mehr als 500 Vorschläge für Radtouren, Wanderungen und Kanutouren. Sie ist kostenfrei in den App-Stores für iOS und Android abrufbar.

Infos: [ostfriesland.travel](https://www.ostfriesland.travel)

Ostfriesland – dort, wo der Himmel den Horizont berührt und der Wind die salzige Luft mitbringt, kann man durchatmen, die Ruhe genießen und den Alltag vergessen. Wer hier mit dem Rad unterwegs ist, genießt romantische Sielhäfen und das Wattenmeer, Kanäle und Flüsse, zahlreiche alte Backsteinkirchen, Mühlen, Schlösser und Burgen sowie die großzügig angelegten Parkanlagen und liebevoll gepflegten Privatgärten am Wegesrand. Dies alles bieten fünf Ostfriesland Rad-Routen, die zum Etappenradeln oder zu Sternfahrten einladen. Prächtige Windmühlen, weiße Klappbrücken und Fehnhäuser begleiten entlang der »Deutschen Fehnroute«. Die »Internationale Dollard Route« führt über die Grenzen Ostfrieslands hinaus in die Niederlande. Krönung der Tour ist ein Besuch der Insel Borkum im Weltnaturerbe Wattenmeer. Ostfriesland von oben genießen geht auf der



Abb.: Ostfriesland Tourismus GmbH

### TYPENKUNDE: DAS REISERAD

#### FREIHEIT AUF ZWEI RÄDERN

Unter dem Begriff **Reiserad** versteht man heute Modelle, die sich durch hervorragende Stabilität sowie höchste Belastbarkeit auszeichnen. Unterscheiden lassen sich vor allem drei Varianten.

**1. Expeditionsrad:** Technisch weitgehend reduziert, setzt es auf wartungsarme Komponenten und sehr haltbares oder leicht zu reparierendes Material. Eine Federung ist somit tabu, stattdessen schwören viele Weltenbummler auf einen Stahlrahmen, der überall auf der Welt schweißbar ist.

**2. Komfortreiserad:** Das Rad hat alles an Bord, von der Federung bis hin zur Hightech-Lichtanlage. Dabei sind Komfortreiseräder durchaus für den harten Einsatz konzipiert und warten mit großen Reserven auf.

**3. Randonneur:** Randonneure sind entweder klassische Reiseräder mit Rennlenker oder aber eine andere Bezeichnung für ein Reiserennrad. Sie werden meist bei sportlichen Radreisen mit leichtem Gepäck eingesetzt, die weitgehend über Asphaltstraßen führen.

Quelle: [pd-f.de](https://www.pd-f.de)



Abb.: pd-f.de/ortlieb.com



Abb.: Dominik Ketz

## GENUSSRADELN ZWISCHEN RHEIN UND REBEN UNTERWEGS IN WORMS

Gleich auf mehreren, gut ausgeschilderten Rad-Themenrouten kann Worms (im südöstlichen Rheinland-Pfalz) und das Umland erkundet werden. Genussradeln steht hier auf dem Programm. Unser Tourentipp: »Die Tour de Worms«. Radler werden hier vom Rhein zum Wein geführt. Die 44 Kilometer lange Runde kommt mit leichten Anstiegen aus, offeriert herrliche Ausblicke und punktet mit gastlichen Örtchen und einem Ausklang im geschichtsträchtigen Worms. Die Tour startet an der Rheinpromenade in Worms. Von hier geht es quer durch die Stadt auf entspannter Talstrecke hinaus ins Zellertal, bis sich die Hiwvel-Route in den Wonnegau nach Flörsheim-Dalsheim aufschwingt. Genussvoll führt der Mühlen-Radweg in die Weinorte Westhofen und Osthofen in die Rheinebene und über die Rheinterrassenroute zurück in die Domstadt.

Infos: [worms-erleben.de](https://www.worms-erleben.de)

## \*\*\* NEUE BÜCHER \*\*\* NEUE BÜCHER \*\*\* NEUE BÜCHER \*\*\*

### GARTENRADELN



Sportliche Aktivität und Entspannung – das verbindet der Radwanderführer »Grenzloses Gartenradeln. Unterwegs im Münsterland und im Achterhoek« von G. Allendorf und P. Kallrath. Im Fokus stehen sechs Touren

durch blühende Gärten.

Klartext Verlag; ISBN 978-3-8375-2538-0;  
18,95 Euro

### DAS MAULTASCHEN-MANIFEST



Wer kräftig in die Pedale tritt, darf auch richtig schlemmen. Wie wäre es mit der Königin der schwäbischen Küche? Volker Klenk zeigt in seinem »Maultaschen-Manifest« 50 geniale Gerichte von

klassisch geschmälzt bis zu kreativ als Burger.

Christian Verlag; ISBN 978-3-95961-778-9;  
26,99 Euro

### RADFERNWEGE DEUTSCHLAND



Die brandneue Auflage des Übersichtswerks »Radfernwege Deutschland« enthält gut strukturierte und anschaulich gestaltete Informationen über 300 deutsche Radfernwege. Mit einer Streckenkarte,

einem Höhenprofil und einigen Informationen.

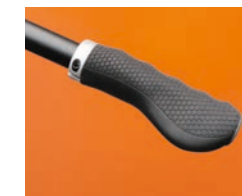
Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-7111-0068-9;  
12 Euro

### PERSONOMIC

## DIESE GRIFFE FUNKTIONIEREN ÄHNLICH WIE ORTHOPÄDISCHE SCHUHEINLAGEN!

Bereits 2016 hatten die drei Gründer Paul Eichinger, Andreas Schulz und Christian Renninger aus Stuttgart die Idee, maßgefertigte und ergonomische Produkte vielen Menschen zugänglich zu machen. Nach einer erfolgreichen Kickstarterkampagne hielten 2022 die ersten Kunden ihre maßgeschneiderten Griffe in der Hand – zu 100 % in Deutschland mit 3D-Drucksystemem gefertigt. Die individuellen Griffe von Personomic können nun direkt über teilnehmende Fachhändler bestellt werden. Preis: Je nach Konfiguration zwischen 99,99 und 129,99 Euro pro Griffpaar.

Infos: [personomic.de](https://www.personomic.de)



Insgesamt 4,6 Millionen Fahrräder und E-Bikes wurden 2022 in Deutschland verkauft.

Die Werte aus 2020/21 können zwar nicht ganz erreicht werden, allerdings liegen die Verkaufszahlen noch immer über der Vor-Corona-Zeit. Mit 7,36 Milliarden Euro wurde 2022 sogar ein neuer Umsatzrekord in der Fahrradbranche erzielt.

Zweirad-Industrie-Verband (ZIV)

### BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE: WIR-LEBEN-OUTDOOR.DE

ANZEIGE



## Die Gepäck-Champions

Fordern Sie gleich Ihr Liegerad-Infopaket an:  
[www.hpvlostechnik.com](https://www.hpvlostechnik.com) • 0 61 92 / 97 99 20

ANZEIGE

## ZWISCHEN WALD UND KÜSTE GENUSSRADDESTINATION SLOWENIEN



Mediterranes Südflair, sanfte Hügel und ausgedehnte Wälder laden in Slowenien zum abwechslungsreichen Genussradfahren ein. Dazwischen gibt's eine Menge unberührte Natur, glasklare Flüsse, malerische Dörfer und Cityflair zu entdecken. Hier wartet eine Vielfalt, die man dem kleinen Land, das nur etwa so groß wie das deutsche Bundesland Rheinland-Pfalz ist, kaum zgetraut hätte. Zwischen imposantem Karstgebirge und mediterranem Klima an der Adria-Küste ist das Radfahren in Slowenien ein einzigartiges Erlebnis, das seinesgleichen sucht – sowohl für gemütliche als auch actionreiche Fahrten.

Das facettenreiche Wegenetz lädt dazu ein, die slowenische Natur und Kultur von einem ganz besonderen Blickwinkel aus zu erkunden: hoch oben vom Fahrradsattel aus. Von den Alpen-trails zu den grünen Weinbergen sind die traumhaften Routen nicht nur mit herzhaften Begegnungen, sondern auch mit idyllischen Ausblicken auf die Gipfel gespickt. Und mit Weitblicken bis aufs Meer. Dabei eröffnen die Highlight-Touren Genussradfahrern unendlich viele – leicht salzige – Möglichkeiten. Und wenn der Hunger auf mehr kommt, wird es Zeit von der Vielfalt der Landschaft in die Fülle der slowenischen Kochtöpfe zu wechseln: Im grünen Herz Europas geht die Liebe durch den Magen – kein Wunder, denn für die sage und schreibe 170 landestypischen Schmankerl werden nur lokale Zutaten genutzt. Gemüse aus heimischen Gärten, Wildkräuter, prämierte Weine – Gaumenfreuden findet man hier überall entlang des Wegs. Der kleine Nachbar Slowenien ist wahrlich ein süß-salziges »PaRADies« zwischen Alpen und Adria.

Infos: [slovenia.info](https://slovenia.info)  
Infos: [velontour.info](https://velontour.info)



Abb.: (2): Vérontour

Am Standort in Berlin produzierte Brose Ende Februar 2023 den zweimillionsten E-Bike-Antrieb. Das »Brose Drive System« besteht aus Antrieb, Akku, Display und App. Im Sommer wird das Familienunternehmen sein neues E-Bike-System mit neuester Antriebsgeneration auf der diesjährigen Eurobike-Messe präsentieren.

Neues von der Brose Antriebstechnik

## STERNRADELN IN NEUMARKT IN DER OBERPFALZ

Anstatt jeden Tag die Koffer zu packen, bucht man beim »Sternradeln« ein festes Quartier in einem schönen Hotel oder einer gemütlichen Pension. Die Möglichkeiten für Radtouren in der Pfalzgrafenstadt Neumarkt in der Oberpfalz (zwischen Nürnberg und Regensburg) sind vielfältig: So führt etwa der »Schweppermann-Radweg« auf 55 abwechslungsreichen Kilometern durch das idyllische Lauterachtal in die Altstadt von Amberg, der bekannte »Fünf-Flüsse-Radweg« über 30 Kilometer in den Naturpark Altmühltal und nach Beilngries oder der »König-Ludwig-Radweg« in die sehenswerte Kaiserstadt Nürnberg mit ihren herausragenden Sehenswürdigkeiten (45 Kilometer).  
Mehr Touren-Optionen: [tourismus-neumarkt.de](https://tourismus-neumarkt.de)



Abb.: Tourismus Neumarkt/Thomas Linkel

## BOMENCE VIELSEITIGE LENKERTASCHE

Die 5-in-1 Bomence Artist Lenkertasche (39,95 Euro) überzeugt durch ihre fünf unterschiedlichen Tragmöglichkeiten – sie kann als Lenkertasche, Hüft- und Schultertasche, Rahmentasche oder mit verstaute Gurten als Handtasche getragen werden. Das Material ist zu 100 % aus gebrauchten PET-Flaschen hergestellt. Die Fahrrad-Lenkertasche ist eine robuste kleine Tasche, die für das Wesentliche konzipiert wurde und Flexibilität auf allen Wegen bietet. Sie ist in drei Farben (pink, türkis, schwarz) erhältlich.

Infos: [bomence.com](https://bomence.com)



ANZEIGE

## RADERLEBNIS IM NACHBARLAND FRANKREICH

### GEHEIMTIPP: STERNFAHRT AN DER CÔTE D'AZUR MIT DEM REISEVERANSTALTER RAD + REISEN

Acht Tage Sternfahrt an der Côte d'Azur – das ist »La Vie en France pure«. Wo türkisblaues Meer, die Goldinsel Porquerolles, die Halbinsel Giens, atemberaubende Badebuchten und weiße Sandstrände warten, radelt es sich noch ein bisschen schöner. Die französische Riviera zählt zu den Traumküsten Europas. Die Radtour von Hyères Plage nach Nizza ist eine Genussreise für die Sinne. Und alternativ gibt es auch die eine oder andere Herausforderung für sportlich Ambitionierte. Mit Flamingos als Begleiter, mit dem malerischen Fischerdorf Le Lavandou und dem unvergleichlichen Antibes als Stationen.

Cafés, Bistros, La cuisine française, Picasso-Museum, Olivenplantagen und Weingärten – 100 Prozent Provence! Die berühmte Promenade des Anglais entlang, das Cap d'Antibes mit seinem botanischen Garten umrunden und weiter nach Nizza. Die mondäne, kreative Metropole ist der krönende Abschluss dieser Sternfahrt. Natürlich mit einem Besuch des berühmten Markts Cours Saleya und aller Spezialitäten der Côte d'Azur. Es ist Zeit, »Au revoir!« zu sagen oder ganz einfach etwas länger zu bleiben.

Infos: [radreisen.at](https://radreisen.at)



Abb.: Rad + Reisen



Abb.: epr/Ostseebad Insel Poel/DOI/STimages/Alexander Rudolph

## OSTSEEBAD INSEL POEL

Die größte Insel Mecklenburgs im Städtedreieck Lübeck, Wismar und Rostock ist per Auto, Bus und Fahrrad bequem über einen Brückendamm erreichbar, der den »Breitling« – eine schmale Meerenge zwischen Insel und Festland – überquert. Einmal auf der Insel Poel angekommen, lohnt zum Beispiel eine Radtour vorbei an gelb leuchtenden Rapsfeldern. Alle zwei Jahre erinnert das traditionelle Rapsblütenfest daran, dass die Rapszüchtung auf Poel ihren Ursprung fand.

Infos: [insel-poel-epr.de](https://insel-poel-epr.de)

Abb.: Eurobike



## TOURENIDEE IN BAYERN ROMANTISCHE STRASSE UND BAYERISCHE SEEN

Kunst, Kultur, Historie – die Romantische Straße mit zahlreichen architektonischen Meisterwerken hat nicht nur jede Menge zu bieten, sie zeigt zwischen Würzburg im Norden und Füssen an ihrem südlichen Ende sehr viele Besonderheiten. Eine wunderbare Ergänzung dazu sind die glasklaren Seen der Region, die allesamt als tolle Ausflugsziele gelten.  
Infos zur 8-tägigen Radreise des Reiseveranstalters Eurobike: [eurobike.at](https://eurobike.at)

## KONSTANZ/BODENSEE KULTURRADTOUREN

Unter dem Motto »Der unbekannte Bodensee« erkunden Radfreunde und Kulturfans auf fachkundig geführten KulturRadtouren die Vierländerregion Bodensee auf überraschend andere Weise. Faszinierende Anekdoten, kulturelle Highlights und viel Wissenswertes über die Historie: Insgesamt 15 themenspezifische Touren laden von April bis Oktober zu aktivem Genuss sowie einem Mix aus Kultur und Natur ein. Hinweis: Der Bodensee-Radweg feiert dieses Jahr sein 40-jähriges Bestehen!  
**Infos:** [☞ konstanz-info.com/kulturradtouren](https://konstanz-info.com/kulturradtouren)

Abb.: MTK/Leo Leister



### ABENTEUER GEFÄLLIG? DER FAHRRADCAMPER RUFT!

#### KOMBINATION AUS CAMPEN UND RADFAHREN

Einen Wohnwagen fürs Fahrrad – den gibt es auf der Sonneninsel Fehmarn. Campingfreunde oder Neugierige können das Gespann von Mai bis September samt E-Bike mieten

und ein ungewöhnliches Abenteuer erleben. Tagsüber autark auf der Insel unterwegs, lässt sich der extra konstruierte Mini-Camper am Abend einfach und schnell aufstellen. So haben Radurlauber fix einen Platz zum Essen, für einen Sundowner und fürs Schlafen geschaffen, bevor es am nächsten Tag weitergeht. Insgesamt locken 300 Kilometer ausgeschilderte Radwege zu einer Tour auf Fehmarn, oftmals direkt an der Küste oder auf dem Deich.

**Infos:** [☞ fehmar.de/blog/fahrrad-camper](https://fehmar.de/blog/fahrrad-camper)



Abb.: Tourismus-Service Fehmarn

## PEGASUS SPORTLICHER TOURER

Das Trekkingbike *Premio SL Disc 12* (1.599 Euro)

von Pegasus ist der ideale Begleiter

auf Tour und für den Alltag. Die hochwertigen Komponenten: ein leichter Aluminium-Rahmen mit integrierter Kabelführung, eine Shimano Deore 12-Gang-Schaltung mit großzügig abgestufter Kassette und Hyperglide+ Technologie für bessere Schaltvorgänge, Schwalbe G-One Allround Bereifung, ein komfortabler Comodoro Sattel sowie ein heller LED-Scheinwerfer mit Sensor und Standlichtfunktion.  
**Infos:** [☞ pegasus-bikes.de](https://pegasus-bikes.de)



Abb.: Rückenwind Reisen



## NEUE RÜCKENWIND-RADREISE »BERLINER SEEN«

Die Rückenwind-Radreise »Berliner Seen« ist in dieser Saison mit einem komplett veränderten Tourenverlauf im Programm. Los geht's in Potsdam, dann immer an der Havel entlang bis nach Werder. Die Altstadt von Werder/Havel liegt malerisch auf einer Insel. Danach führt der Radweg durch Obstanbaugebiete und vorbei an vielen Seen zum Hotel in Brandenburg. Am nächsten Tag kommen gut 68 Radkilometer nach Kremmen und Umgebung auf den Tacho. Highlight des Tages: das neubarocke Schloss Ribbeck. Welche weiteren Höhepunkte auf die Radreisenden warten, gilt es, herauszufinden.  
**Infos:** [☞ rueckenwind.de](https://rueckenwind.de)

ANZEIGE

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL VON PADMA SCHAUKELE DEINEN STOFFWECHSEL!

Dein Leber-Galle-Stoffwechselsystem folgt einem Tag- und Nachtrhythmus. Unterstütze jede Phase in ihrer aktiven Zeit, dann ist »stoffwechseln« ziemlich simpel. Dazu musst du das Stoffwechsel-Rad nicht neu erfinden. Das haben bereits die



Tibeter für dich getan. Und diese Weisheit gibt es fertig in veganen Kapseln. Starte mit 2 Kapseln PADMA GaLeTib\* in den Tag! Die enthaltenen Bitterstoffe aus Artischocke oder Löwenzahn können dir helfen, weniger Süßes zu fordern. Das Spurenelement Zink in PADMA GaLeTib unterstützt den Fettsäurestoffwechsel am Tag. Deine Stoffwechsel-Schaukel kommt also langsam in Schwung. Mit 2 Kapseln PADMA HepaTib\* und seiner Myrobalanenfrucht

geht's herbsauer in die Nacht. Die im asiatischen Raum bekannte »Königsfrucht« ist reich an Herbstoffen. PADMA HepaTib unterstützt die Nacht-Phase zusätzlich mit Cholin. Denn deine Leber spielt hier die Hauptrolle und Cholin unterstützt die normale Leberfunktion. So schaukelt sich dein Stoffwechsel während dem Schlaf.

**Infos:** [padma.de](https://www.padma.de)

\* PADMA GaLeTib und HepaTib sind Nahrungsergänzungsmittel.



Abb.: epr/Tourist-Information Nördlingen/Johannes Häfner

## RUND UM NÖRDLINGEN

Wer nach einem abwechslungsreichen Reiseziel sucht, sollte sich Nördlingen (Bayerisch-Schwaben), die ehemals freie Reichsstadt an der Romantischen Straße, auf seiner Bucket List notieren. Neben dem mittelalterlichen Stadtkern sind die begehbare Stadtmauer und der Kirchturm Daniel für jeden Besucher sehenswert. Doch auch außerhalb der Stadtmauer gibt es einiges zu entdecken. Vor allem das Ries gilt als eindrucksvolles Naturerlebnis, wo man die Erdgeschichte sehen, erleben und verstehen kann. Hier lohnt sich eine Entdeckungstour auf zwei Rädern! Das Ferienland Donau-Ries kommt auf über 1.000 km beschilderten Radwege.

**Infos:** [noerdlingen.de](https://www.noerdlingen.de)

**BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE:  
WIR-LEBEN-OUTDOOR.DE**

## AKTUELLER RADREISEFÜHRER TAGESROUTEN IN NRW

Der handliche Tourenführer zu den schönsten Radtouren in Nordrhein-Westfalen ist in zwei Bänden (Süd-Ost- und Nord-West-NRW) erschienen. Entstanden sind die Werke in Kooperation mit dem WDR 4, WestLotto und der NRW-Stiftung. Insgesamt werden 48 Routen vorgestellt. Viele Touren sind auch für Kinder und untrainierte Radfahrer geeignet und als solche gekennzeichnet.

**NRW-Radtouren – Band 1: Nord-West; BJVV; ISBN 978-3-95453-277-3; 16 Euro**

**NRW-Radtouren – Band 2: Süd-Ost; BJVV; ISBN 978-3-95453-280-3; 16 Euro**



Zur Vorbereitung für den Radurlaub empfiehlt es sich, über ein paar Wochen hinweg etwa dreimal wöchentlich für 20 bis 60 Minuten am Stück Rad zu fahren.

Fitness-Tipp vom ADAC