

Test • Technik • Touren

Das Radmagazin 3/2023

31. Jahrgang

Drahtesel



Kostenlos mitnehmen!



NEUE TREKKING- MATTEN-LINIE

- › Einfacher Auswahl-Prozess
- › Rezyklierte Aussen-Materialien
- › Klimaneutral

Für jedes Abenteuer die richtige EXPED-Matte: Die Ultra-Line ist auf minimales Gewicht getrimmt, die Dura-Matten sind speziell robust für Expeditionen und die Versa-Linie zeichnet sich durch ihre Vielseitigkeit für moderate Abenteuer aus.

INTERNATIONAL

Ruckas-Kollektion von Chrome aus recycelten Materialien 23

TEST & TECHNIK

Fit in die Saison 4

Pirelli P Zero Race TT 8

Multifunktionsradio ideal für Unterwegs 9

pocketBOX von ECOfanka - für den kleinen Hunger zwischendurch .. 15

Zehn Schmerzen beim Radfahren - und was man dagegen tun kann 16

NEWS

Xero Shoes - neue Performance- und Outdoor-Schuhe 13

Alé stellt die Trikots für die Tour of the Alps 2023 her 20

Straßenflitzer von Coboc 21

Trelock engagiert sich im Rennrad-sport 28

RUBRIKEN

Gunnar Fehlau - Workpacking-Tour, Monat Februar 26

VSF Werkstatt-Kongress 6

Veranstaltungen des ADFC 25

Impressum 28

Kleinanzeigen.....29

Titelfoto: pressedienst-fahrrad



Das Multifunktionsradio von Albrecht Audio präsentieren wir ab Seite 9.



Unsichtbare E-Power und cleane Optik - erfahren Sie mehr über das Brooklyn FAT von Coboc ab Seite 21.

“Singi” von Fjällräven - eine Ode von Gunnar Fehlau über dieses Shirt lesen Sie ab Seite 26.





dem die Muskulatur besser auf die Belastung vorbereitet wird“, erklärt Lothar Schiffner vom Ergonomiespezialisten Ergon. Viele Dehnübungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und sorgen dafür, dass der Körper über den Winter nicht “einrostet”.

Auf- und Absteigen trainieren

Bevor man anschließend die Tour startet, lohnen

Mit Fahrtechnik fit werden für die neue Fahrradsaison

Um im Frühjahr in die Fahrradsaison zu starten, muss nicht nur das Fahrrad geputzt sein. Auch Radfahrende sollten ein wenig üben, bevor sie sich wieder aufs Rad schwingen. Der Pressedienst-fahrrad gibt Tipps, wie man schwungvoll und sicher in den Frühling startet.

Egal, ob Sportler:in oder Alltagsradelnde. Wichtig ist, schon vor den ersten Fahrten mit lockeren Stabilitäts- und Dehnübungen den Körper zu trainieren.



“Das bringt eine gewisse Grundfitness der Muskulatur und hilft, Schmerzen beispielsweise im Rücken- und Nackenbereich vorzubeugen, in-

sich Proberunden auf einem großen Parkplatz oder einem anderen wenig befahrenen Ort. Dort kann man sich wieder langsam an das Radfahren herantasten, indem man ein paar Meter fährt, dann anhält, kurz einen Fuß auf den Boden stellt und wieder losfährt. “Das klingt im ersten Moment einfach, ist aber wichtig, um ein Gefühl für das Rad nach einer längeren Pause zurückzubekommen. Fußballspieler:innen wiederholen auch ständig ihre Grundlagen wie Pass und Annahme. Ähnlich muss man sich das auch beim Fahrrad vorstellen: Ein Training der Basics hilft im Alltag enorm”, erklärt Anja Knaus vom E-Bike-Hersteller Flyer die Hintergründe. Zur Verbesserung der Koordination kann man bewusst auch einmal mit dem “falschen”, also ungewohnten Bein absteigen. Und wichtig für E-Biker:innen: Nicht immer im höchsten Modus fahren, sondern langsam mit den unteren Unterstützungsmodi herantasten.

Ihre Adresse für individuelle Fahrräder!



FAHRRADLADEN
Verkauf • Service • Verleih

Findorffstraße 28
27726 Worpswede
Tel. 0 47 92 / 23 23
info@fahrradladen-worpswede.de
www.fahrradladen-worpswede.de



Langsam fahren will gelernt sein

Speziell das Langsamfahren will nämlich gelernt sein, daher Konzentration und Koordination wichtig sind, um die Balance zu halten. Deshalb gilt es, gerade die langsamen Passagen gezielt zu üben. "Dazu gehören einfache Bremsübungen, das anschließende wieder Losfahren ohne Absteigen oder Handzeichen geben. Das sind Situationen, die im Alltag immer wieder auftreten können und deshalb sowohl auf ebenen Flächen wie auch im Gelände geübt werden müssen", rät Felix Pätzold vom Fahrradhersteller Ghost. Zum Trainieren des Kurvenfahrens bietet sich das Fahren von kleinen und großen Kreisen an, auch ein paar Achter können dabei sein. "Dabei dürfen die Geschwindigkeit und der Radius der Kurven sowie der Untergrund immer wieder variieren", so Pätzold. Wichtig bei der Kurvenfahrt: Dorthin blicken, wohin man fahren will.

Richtig in die Bremse greifen

Eine weitere wichtige Übung: bewusste Vollbremsungen aus voller Fahrt machen. "So weiß man, wie sich das



Rad bei einer Vollbremsung im Notfall verhält und kann es besser handeln. Nur wer weiß, wie sich ein blockiertes Rad anfühlt, kann es in der Gefahrensituation auch richtig beherrschen", sagt Daniel Häberle vom Fahrradhersteller Cannondale. Zudem kann man gleich testen, ob die Bremsbeläge ihre volle Stärke noch haben oder ausgetauscht werden müssen. Entscheidend beim Bremsen: Vorder- und Hinterradbremse gemeinsam dosiert betätigen. Das verkürzt die Bremswege und verhindert einseitiges Blockieren!

Die schönsten 100 Lux aller Zeiten.

NAME LUMOTEC IQ-X | GEHÄUSE ALUMINIUM | ENERGIE DYNAMO | LEISTUNG IQ-TEC: 100 LUX

- | Großflächen-Lichtfeld
- | Nahfeld-Ausleuchtung
- | Tagfahrlicht
- | Standlicht
- | Sensor-Automatik
- | Option: Frontrückstrahler
- | Mit deutschem Prüfzeichen
- | In Schwarz oder Silber



Made in
Germany

Fahrübungen für den Saisonstart

- Vollbremsungen machen
- Kurven und Achtern fahren
- Handzeichen geben
- Langsamfahren
- Über Hindernisse fahren
- Übungen kombinieren

BRUNNEN/STREIFEN



• Ort: großer Parkplatz
• Im Voraus: lockere Stabilität und Drehkräften

• Tipp: bei 2-Feder stellen beide einen im linken Mittel stehen

Grundsätzlich: vorausschauend fahren

Wie immer im Straßenverkehr gilt auch auf dem Fahrrad: vorausschauend fahren! Wenn der Blick nicht unmittelbar vor dem Vorderrad klebt, sondern einige Meter voraus ist, fällt es viel leichter, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen und mit Ruhe und genügend Zeit zu meistern. Auch das kann man üben. Hektische Lenk- oder Bremsmanöver kann man sich so meistens ganz sparen.

Text und Fotos: Thomas Geisler

VSF-Werkstattkongress: Werkstattprofis versammeln sich bei Paul Lange



Intensiver Austausch und die Weiterentwicklung des all-ride Werkstattkonzepts sind die Eckpfeiler des jährlichen Treffens all-ride zertifizierter Fachhandelsbetriebe. Zum zweiten Mal trafen die sich auf Einladung der Paul Lange & Co.OHG in Stuttgart.

40 Werkstattmitarbeiter aus 35 VSF all-ride Betrieben sind der Einladung zum diesjährigen Werkstattkongress in Stuttgart gefolgt. Den Kongressauftakt bildete ein Besuch beim Zedler-Institut für Fahrradtechnik und -Sicherheit GmbH, wo seit über 20 Jahren Gutachten für Fahrräder erstellt werden. Vorgestellt wurde den Händlerinnen und Händlern das gesamt Institut und die Prüftechniken. Das abschließende gemeinsame Abendessen der all-ride-Händlerinnen und -händler wurde für

ENERGIE-HANDEL24.de

wir optimieren Ihre Energietarife



Beim kleinen Tagwerk 18 | 28355 Bremen | Tel. 0421/40 89 95 24 | Mail: info@energie-handel24.de

intensiven Wissens- und Erfahrungsaustausch genutzt.

Am Folgetag begann der eigentliche Werkstattkongress in den Schulungs- und Werkstatt-räumlichkeiten von Paul Lange. Geschäftsführer Bernhard Lange bekräftigte in seiner Begrüßung die wertvolle, weitere Zusammenarbeit der beiden all-ride und Paul Lange-Werkstattkonzepte.

Dank großer Schnittmengen in den Bereichen Werkstattplanung und -ausstattung der Konzepte ergeben sich optimale Synergien für den nach den all-ride-Standards arbeiten VSF-Betriebe.

Thematisch fokussiert und diskutiert wurden im Folgenden Konzepte zur Shimano-Werkstatteinrichtung, Fahrrad Waschanlagen für den Fachhandel, Pauschalangebote / Online-Terminvergabe

sowie Änderungen im all-ride-Auditformular. Darüber hinaus präsentierte Ingo Witte ein Update der VSF-Workstation, für die ein neuer Fertigungsbetrieb eine Weiterentwicklung in mehreren Details und kürzere Lieferzeiten bedeuten.

Signifikant höhere Leistungsfähigkeit von all-ride Werkstätten

Ingo Witte verdeutlicht die Bedeutung des VSF-Werkstattkongresses und den Kern des all-ride Gedankens: "Beim Werkstattkongress treffen sich Händlerinnen und Händler, die es verstanden haben, dass man mit der Werkstatt einen wesentlichen Beitrag zum Gesamtumsatz seines Betriebes leistet. Als all-ride zertifizierte Werkstatt arbeiten sie nach Prinzipien, die genau das ermöglichen. Nicht umsonst gilt das all-ride Siegel als Benchmark in Deutschland."

Witte erläutert weiter: "Durch die Strukturierung der Fahrradwerkstatt nach dem all-ride Konzept fällt es Betrieben leichter, der hohen Nachfrage an Reparaturleistungen nachzukommen. Sie

schaffen also signifikant mehr als andere Werkstätten in der gleichen Zeit. Außerdem sind diese Betriebe wirkliche Wegbereiter der Mobilitätswende: Je mehr Reparaturen ich als Fahrradladen schaffe,



umso mehr Leute halte ich auf dem Sattel, umso mehr Mobilität mit dem Fahrrad", schlussfolgert Witte und liefert damit auch noch eine ideelle Motivation zur all-ride Zertifizierung.



**FÜR SMARTE
PENDLER**

www.brompton.de



Der Verbund Service und Fahrrad e. V.
 Der gemeinnützige VSF e. V. ist ein unabhängiger Fachverband der Fahrradwirtschaft. Zu seinen mehr als 300 Mitgliedern gehören Fahrradfachhändler, Hersteller, Großhändler, Dienstleister und ideale Pro-

jekte. Der VSF verfolgt das Ziel, die Rahmenbedingungen für den Fahrrad-Fachhandel in Deutschland zu verbessern und betreibt dabei Lobbyarbeit in vielen politischen Gremien und Organisationen. Zudem engagiert sich der Verband auf vielfältige Weise für eine radgerechte Verkehrspolitik.

Weitere Informationen unter www.vsf.de

Natur genießen!
Bekleidung, Schuhe & Ausrüstung

Yeti Donnerschwer Str.48 OL
Outdoor & Kanutouren
 Yeti-OL.de ☎ 0441 - 85 6 85

Gutschein über 5 €
 für Ihren Einkauf über 50 € oder
 für Ihre Kanutour auf der Hunte

Pirelli präsentiert P Zero Race TT - den schnellsten und leichtesten Clincher- Reifen im Sortiment

Mailand (Italien), 21. Februar 2023
 - Pirelli präsentiert P Zero Race TT, den Clincher-Reifen, der Profis und den sportlichsten Amateuren maximale Leistung bietet. Hergestellt wird er in der neu gestalteten Pirelli-Fabrik in **Bollate**, am Stadtrand von Mailand. Er vervollständigt die Palette der Rennreifen, und tritt das Erbe des P Zero Velo TT an, der Pirelli 2017 durch den Gewinn mehrerer Rennmedaillen den Weg zurück in den Radsport geebnet hatte.



Smartevo-Mischung und Lite-Karkasse
 P Zero Race TT ist der leichteste und leichtläufigste Clincher-Reifen im gesamten P Zero Race-Sortiment. Er wurde für die Bedürfnisse der von Pirelli unterstützten World Tour-Teams entwickelt und mit den superleichten SmarTube-Pirelli-Schläuchen kombiniert. Mannschaften



wie das US-Team Trek-Segafredo oder das französische Team AG2R Citroën hatten sich bei einigen Etappen der Vuelta oder der Tour de France 2022 bereits für den P Zero Race TT entschieden. Das Laufflächenprofil des neuen P Zero Race TT verwendet die für die Familie P Zero charakteristische SmartEVO-Mischung. Diese wurde entwickelt, um einen sehr geringen Rollwiderstand, große Kontrolle bei hohen Geschwindigkeiten und hervorragenden Grip zu gewährleisten. Im Gegensatz zu seinem Vorgänger ist der P Zero Race TT kein "Slick", denn sein Profil entspricht dem des P Zero Race, was die Fahrbarkeit und Kurvenkontrolle verbessert. Darüber hinaus ist der neue Reifen im Vergleich zu diesem um 5% leichter und hat einen um 15% geringeren Rollwiderstand*. Dank einer 120 TPI Nylon Lite-Karkasse ohne zusätzlichen Schutz hat die Forschungs- und Entwicklungsabteilung von Pirelli den Reifen weiter optimiert, ebenfalls mit dem Ziel, den geringstmöglichen Rollwiderstand zu bieten. P Zero Race TT, erkennbar an den roten Logos auf der Flanke, ist bereits in den Größen 26-622 und 28-622 erhältlich.



* Interne Tests, die von der Forschungs- und Entwicklungsabteilung mit Reifen der Größe 28-622 im Vergleich zu P Zero Race Tube durchgeführt wurden.

www.pirelli.com



Digitalradio Albrecht DR 112:

Immer auf Empfang und für alle Fälle
bestens ausgerüstet

Digitalradio Albrecht DR 112: Immer auf Empfang und für alle Fälle bestens ausgerüstet Albrecht Audio präsentiert ein nach IPX5 wasserdichtes, digitales Kurbelradio mit Solar-
modul, LED-Lampe,
PowerBank und SOS-
Funktion.

Das Outdoor-Kurbelradio DR 112 von Albrecht Audio ist ein wahres Multitalent: Das robuste Gerät versorgt die Hörer unterwegs mit aktuellen Informationen und Musik - per Empfang über DAB+, UKW oder Strea-



alles für

GLOBETROTTER

Trekking auf 3 Etagen

Ostertorsteinweg 85, 28203 Bremen • 0421 / 74734



ming von mobilen Endgeräten. Gleichzeitig ist das praktische Kurbelradio aber auch Taschenlampe, Leselicht und PowerBank in einem - und das alles



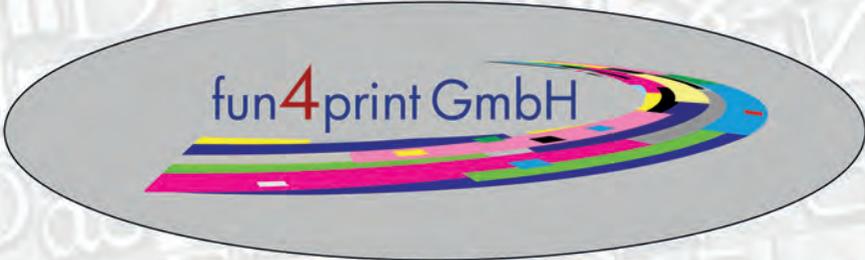
ohne externe Stromzufuhr. Denn als Solarradio bzw. Kurbelradio ist das Albrecht DR 112 unabhängig von externen Stromquellen und eignet sich daher perfekt für sämtliche Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Campen, Strandausflüge und natürlich alle Alltagssituationen. Wieder zu Hause oder im Auto kann das DR

112 aber auch bequem über den USB-C-Anschluss geladen werden. Bei länger anhaltendem Stromausfall funktioniert der Radiobetrieb, das Licht und die PowerBank-Funktion des DR 112 dank des Solar- bzw. Kurbelbetriebs zuverlässig. Das Albrecht DR 112 ist im Fachhandel und online zum UVP von 99,90 Euro erhältlich.

Auf längeren Outdoor-Touren kann das mobile Kurbelradio sowohl für musikalische Begleitung sorgen, in den Abendstunden per Taschenlampe Licht spenden, als PowerBank fungieren oder auch im Notfall einen Alarmton aussenden. Ist der Akku leer, sorgt das Albrecht DR 112 dank seines integrierten Solarmoduls und der praktischen Handkurbel schnell für Abhilfe. Denn auch ohne externe Stromversorgung kann es zuverlässig im Einsatz bleiben und ist damit nicht nur ein praktischer, unterhaltsamer Begleiter, sondern in Notlagen auch ein echter Helfer.

Robustes Radio mit vielfältigen Funktionen

Das Albrecht DR 112 ist in allen Situationen und selbst unter widrigsten Umständen, ein starker Begleiter. Nach den Standards von IPX5 wasser-



Ihr direkter Draht...
zum allumfassenden
Druckdienstleister vor Ort...
quality... quick & dirt...

Gewerbestraße 4 • 27777 Ganderkesee
Tel.: +49 (0) 421 69152-0
Mail: info@fun4print.de • Internet: www.fun4print.de



geschützt, kann es bedenkenlos auch bei starkem Regen zum Einsatz kommen. Ist der Akku nach längerem Ein-

satz aufgebraucht, kann das Gerät unkompliziert und umweltschonend weiterhin in Betrieb bleiben: Denn das Solarmodul lädt den Akku über das Panel erneut auf. Bereits eine Stunde Solarladung kann das Radio etwa 20 Minuten lang oder die integrierte Taschenlampe etwa eine Stunde lang mit Strom versorgen. Ist keine Solarladung möglich, kommt die Handkurbel zum Einsatz. Nach rund 10-minütigem Kurbeln kann das Radio etwa 30 Minuten lang erneut betrieben werden. Dafür sorgt der integrierte 4.000mAh Lithium-Ionen-Akku.

Glasklarer Musikempfang über DAB+ und Not-Funktionen

Das Digitalradio empfängt Musik über modernste Quellen wie DAB+ und streamt Inhalte von mobilen Endgeräten. So kann das kleine DR 112 zum Beispiel eigene Playlists über den integrierten Lautsprecher wiedergeben. Die integrierte, leistungsstarke LED-Taschenlampe lässt niemanden im Dunkeln stehen und ermöglicht über die Aktivierung der SOS-Notfall-Taste ein Warnblinken in verschiedenen Farben. Zudem kann in Notfällen über den SOS-Notruf eine Sirene abgesetzt, der Radiobetrieb aufrechterhalten und die Taschenlampenfunktion genutzt werden. Das LCD-Display informiert unter anderem über die Uhrzeit und als mobile PowerBank können andere Geräte wie Smartphone, Digitalkamera, TabletPC und Notebook über den integrierten USB-Ausgang des DR 112 aufgeladen werden.

Verfügbarkeit und Preis

Das Outdoor-Kurbelradio Albrecht DR 112 ist im Fachhandel und online erhältlich. Der unverbindliche Verkaufspreis liegt bei 99,90 Euro. Zum

Lieferumfang gehören der integrierte Lithium-Ionen-Akku mit



4.000 mAh, ein USB-C-Kabel, ein Karabiner und eine ausführliche Anleitung. Die Abmessungen liegen bei 55 x 174 x 79 mm (LxBxH) und das Gewicht bei 510 g. Weitere Informationen sind unter folgendem Link erhältlich: www.albrecht-midland.de.

Über Albrecht Audio & Alan Electronics

AlbrechtAudio ist eine Marke der Alan Electronics GmbH, einem führenden Hersteller von Kommunikationstechniken und Unterhaltungselektronik mit Standorten in Dreieich bei Frankfurt und in Trittau bei Hamburg. Unter Albrecht Audio werden hoch-



Speiche



Alles gut:
Fahrräder • Service • Zubehör
Citybikes, Trekkingbikes, MTB, Falträder,
E-Bikes, Zubehör, Werkstattservice

Speiche Zweirad
Fehrfeld 62 / Vor dem Steintor • 28203 Bremen
Telefon 0421-700331 • Werkstatt 0421-7942946
kontakt@speiche.de • www.speiche.de

Wir sind für Sie da:
Mo - Fr 9.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 16.00 Uhr





wertige Digital DAB+ und Internetradios mit passendem Zubehör wie beispielsweise Bluetooth-Lautsprecher zusammengefasst. Die Traditionsmarke weist eine fast 40-jährige Expertise im Kommunikationsbereich auf und leistete von Anfang an Pionierarbeit

in der Entwicklung und schrittweisen Optimierung der Radio- und Funktechnik. Ein breitgefächertes Programm an verschiedensten Modellen für unterschiedlichste Ansprüche, hohe Qualität, ausgezeichnetes Design sowie eine Vielzahl an Innovationen zeichnet die Produktreihe aus.

Alan Electronics wurde 1989 gegründet und ist Teil der internationalen Firmengruppe Midland Europe S.r.l. mit Sitz in Italien. Sie umfasst derzeit 14 unabhängige Unternehmen weltweit und kann auf über 40 Jahre Erfahrung und technisches Wissen zurückgreifen. Speziell bei der Produktentwicklung ist daher die intensive Zusammenarbeit der Partner von großer Bedeutung. Weltweit sind die Produkte von Alan Electronics bekannt mit den Marken Albrecht, Albrecht Audio (Digital- und Internetradios, Bluetooth-Lautsprecher) und Midland (Funktechnik mit PMR 446, CB-Marine- und Amateurfunkgeräten, Bluetooth-Kommunikationssysteme für Motorrad- und Skifahrer sowie Action-Kameras mit Zubehör, Power-Banks und Audiozubehör).

Weitere Informationen unter www.albrecht-midland.de



extrawheel

EXTRAWHEEL Fahrradanhänger - Fahrradtaschen - Reise Equipment

58455 Witten, Ledderken 8, Tel.: 02302 963 403
E-mail info@extrawheel.de

www.extra-wheel.de

Broomfield/Colorado (Februar 2023) - Die meisten Verbraucher assoziieren minimalistische Schuhe mit Sportschuhen. Während zu den Top-Sellern von Xero Shoes Lauf-, Wander- und Fitnessschuhe gehören, sind die wichtigsten Wünsche der Kunden Freizeitprodukte, die den gleichen leichten, vom Barfußlaufen inspirierten, Fußkomfort bieten.



Drei neue Everyday-Styles

Plus Ultraleichte Performance- und Outdoor-Schuhe



Ab Februar erweitert Xero Shoes das wachsende Sortiment von 32 Schuhen um drei Freizeitschuhe, einen zusätzlichen Fitnessschuh und einen ultraleichten Wanderschuh, der in Zusammenarbeit mit Michelin entwickelt wurde.

Männer erhalten den **Glenn**, einen lässigen Oxford aus Vollnarbenleder. Der **Dillon** verbessert eine ikonische Sneakersilhouette für Männer und Frauen mit einem breiteren, fußförmigen Design. Der **Sunrise** ist ein lässiger Camping- und Reiseslip-on.



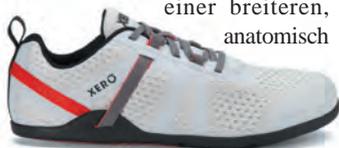
Der **Prio Neo** wertet den Look von Xeros meistverkauftem Fitnessschuh auf. Und schließlich ist der **Scrambler Mid** dank einer dünnen, leistungsstarken Michelin-FiberLite-Sohle der vielleicht leichteste technische Wanderschuh der Welt.



Steven Sashen, CEO und Mitbegründer von Xero Shoes, sagt: "Wir sind eine der am schnell-

sten wachsenden Marken in den USA, was zu einem großen Teil den Produktempfehlungen unserer Kunden zu verdanken ist, die sagen, dass sie nichts anderes mehr tragen wollen, wenn sie einmal Schuhe getragen haben, die ihre Füße natürlich bewegen und funktionieren lassen."

Xero-Schuhe zeichnen sich durch ihren natürlichen Komfort aus, der auf einem fußzentrierten Design, einer breiteren, anatomisch



www.zweirad-weigl.de





fußgeformten Zehenbox, einem bodennahen Profil für Gleichgewicht und Beweglichkeit und einer sehr flexiblen Konstruktion für die natürliche Bewegung. Besonderes Merkmal ist die patentierte FeelTrue-Sohle mit einer Sohlengarantie von 5.000 Meilen (= rund 8.000 km).

Sashen fügt hinzu: "Unsere neue Kollektion bietet Schuhe, die zu den Bedürfnissen und dem Stil eines jeden passen, egal ob man Besorgungen in der Stadt macht, auf Wanderwegen unterwegs ist oder im Fitnessstudio ins Schwitzen gerät."

Xero Shoes' Frühjahr/Sommer 2023 Footwear Lineup
"Performance" Prio Neo - Hochleistungs-Trainings-schuh

Der Prio Neo ist ein Performance-Upgrade des meistverkauften Allround-Fitness-



www.wave-hawaii.com

schuhs von Xero Shoes und sieht mit seiner geschweißten Konstruktion und dem Mesh-Obermaterial noch schlanker aus. Ein feuchtigkeitsableitendes Futter hält die Füße kühl. Das Xero Shoes eigene Spannsystem gibt sicheren Halt im Schuh.

Gewicht: 272,2 g (M9 US) / 221,2 g (W7 US) • **UVP:** Euro 120,00

"Outdoor" Scrambler Mid - ultraleichter, technischer Wanderschuh

Der Scrambler Mid ist ein ebenso technischer wie einfacher Schuh, der mit nur 289 g (M9) ultraleicht ist. Die Michelin-Sohle ist sehr flexibel und bietet Traktion auf jedem Terrain. Das Profil der Sohle ist dem von Mountainbike-Reifen nachempfunden. Ein sehr wendiger Schuh für Wanderungen in moderatem Gelände, der Barfußfeeling auch in den Bergen und Mittelgebirgen möglich macht.

Gewicht: 289,2 g (M9 US) / 226,80 g (W7 US) • **UVP:** Euro 200,00

"Lifestyle" Sunrise - Camp- und Reiseschuh zum Hineinschlüpfen

Der Sunrise ist ein nachhaltiger, superleichter Slipper, der aus recycelten Materialien hergestellt wird. Das Obermaterial aus Mikrofaser ist wasserabweisend und fühlt sich dennoch seidig weich an, während die



Step-on-Ferse Tag und Nacht für Komfort sorgt. Der Sunrise ist ein praktischer Camping- oder Reisebegleiter. Dank der integrierten Fersenschlaufe kann man ihn auch schnell außen an den Rucksack hängen.

Gewicht: 158,8 g (M9 US) / 141,8 g (W7 US) • **UVP:** Euro 75,00

Dillon - Klassischer Sneaker

Der Dillon ist ein Fitnessschuh in Sneaker-Optik. Das atmungsaktive, vegane Strickobermaterial und die breite, anatomisch geformte Zehenbox bringen hohen Komfort. Die neue Cup-Sohle sieht vielleicht "normal" aus, aber angezogen bietet die äußerst flexible FeelTrue-Sohle sensibles Boden- und Gehgefühl.

Gewicht: 277,9 g (M9 US) / 226,8 g (W7 US) • **UVP:** Euro 110,00

"Glenn - Herren" Smarter Leder Freizeitschuh

Mit seiner klassischen Oxford-Silhouette und dem Obermaterial aus vollnarbigem Leder macht der Glenn optisch etwas her und passt sehr gut zu Anzug oder Jeans. Dank des geringen Gewichts und dem breiten, anatomisch geformten Vorfuß können sich die Zehen ausbreiten und entspannen, während die flexible Sohle für natürlichen Geh-Komfort sorgt.

Gewicht: 289,2 g (M9 US) • **UVP:** Euro 150,00



“Z-Trail EV” - Wandersandale

Die Z-Trail EV-Sandale spart 70 % des Gewichts einer Sportsandale ein und bietet mit nur 147 Gramm (M9) ein Barfuß-Erlebnis mit hohem Tragekomfort.



Das weiche und schnell trocknende Polyester-Gewebe der Riemen wird aus recycelten Wasserflaschen hergestellt.

Die sehr flexible Sohle bietet den Füßen ein Barfuß-ähnliche Beweglichkeit beim Gehen. Die verstellbaren Fersen- und Ristriemen sorgen für einen sicheren Sitz. Die dreilagige FeelLite-Sohle schützt den Fuß und bietet viel Halt im Gelände.

Gewicht: 147 g (M9 US) • **UVP:** Euro 90,00

www.xeroshoes.eu



Für den kleinen Hunger zwischendurch:



Die pocketBOX von ECOTanka - ideal für den Snack unterwegs

Mit ihrer Füllmenge von 650 ml und dem praktischen Deckel aus dichtschießendem Silikon ist sie der ideale Begleiter für kleinere und größere Touren.



Ob Obst, Gemüsestreifen, Brote oder Nüsse: Alles bleibt lange frisch und lecker.

Und zu dem Snack noch ein Getränk aus der sportsTANKA und schon kann die Tour weitergehen. So bist Du gut ausgerüstet und sparst jede Menge Verpackungsmüll.

Der von ECOTanka

verwendete Edelstahl ist besonders langlebig und sehr stabil.

Edelstahl 304 ist ein umweltfreundliches Material das komplett recycelt und wiederverwertet werden kann.

- vielseitig einsetzbar
- nachhaltig • BPA-Frei
- pflegeleicht • geschmacks- und geruchsneutral • umweltfreundlich

Hier kannst Du deine ECOTanka bestellen: www.wasseraktuell.com/pages/eecotanka-trinkflaschen



BRUNOX
turbo-Spray

Schmiermittel
Kriechöl
Reinigungsmittel
Korrosionsschutz

X einfach GENIAL
von Profis empfohlen
erh. im Fachhandel
www.brunox.com



www.fahrer-berlin.de



Schmerzen im Genitalbereich lohnt sich beispielsweise ein Sattel mit Entlastungszonen und Aussparungen“, rät Dr. Kim Tofaute.

Kaufinteressierte sollten bei der Auswahl zudem Form, Größe, Geschlecht und Fahrstil einbeziehen.

Zehn Schmerzen beim Radfahren - und was man dagegen tun kann

Es passiert beim Radfahren immer mal: Ein Zwicken im Rücken, die Füße oder Finger werden taub, der Po schmerzt. Was man als Tourenfahrer:in bzw. E-Biker:in gegen die jeweiligen Schmerzen präventiv und während der Tour tun kann, erklärt Fahrrad-Ergonomiespezialist Dr. Kim Tofaute gegenüber dem pressedienst-fahrrad.

1. Genital- und Poschmerzen

Schmerzen im Genital- und Gesäßbereich sind vermutlich bei jeder oder jedem schon einmal aufgetreten. Da der Kontaktpunkt Sattel-Gesäß den Großteil des Gewichts während der Fahrt trägt, sind Poschmerzen bei den ersten Touren aufgrund mangelnder Gewöhnung obligatorisch. Mit der Zeit und vielen Kilometern ändert sich das und das Gesäß gewöhnt sich an die anfänglich ungewohnte Belastung. Treten weiterhin Probleme auf, kann es sich um einen falschen

Sattel handeln. „Dass der von vornherein verbaute Sattel auch passt, ist ein Glücksspiel. Die Investition in einen neuen Sattel ist deshalb immer zu überlegen. Bei

Für die Tour hat der Fachmann auch einen Tipp: „Hin und wieder aus dem Sattel gehen und das Gesäß entlasten.“ Zudem spielt die Kleidungswahl eine wichtige Rolle: Jeans können aufgrund ihrer Nähte auf längeren Touren zu Reibungen führen. „Radhosen sind zu empfehlen oder Sportunterwäsche ohne Nähte. Dann drückt auch nichts.“

2. Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören ebenfalls zu den typischen Problemen beim Radfahren und treten speziell auf ersten längeren Touren auf. „Der Körper muss sich auf anfänglich ungewohnte Belastungen einstellen. Also lieber häufiger fahren und Pausen machen, als gleich mit einer Gewalttour starten“, sagt Tofaute. Außerdem sei auf einen geraden Rücken und eine entspannte Haltung zu achten. „Es lohnt sich, die Einstellung des Rades zu überprüfen. Oft sind es nur kleine Punkte, die geändert werden müssen. Dabei unterstützen Video-Tutorials oder spezielle Tools, wie zum Beispiel die Fitting-Box“, so der Experte. Sein Tipp für unterwegs: Pausen machen und dabei den Rücken entspannen oder leichte Rückenübungen machen.



www.28zoll.de



3. Nackenschmerzen

Der Nacken gehört vor allem für Menschen mit sitzender Tätigkeit zu den Problem-bereichen. Nicht nur beim Radfahren

ist es deshalb wichtig, den Nackenbereich regelmäßig zu entspannen. "Eine Nackenmassage oder spezielle Gymnastik abseits des Rades bewirkt schon erste Besserung", meint der Experte. Regelmäßige Pausen, etwa jede halbe Stunde, oder Änderungen der Griffposition können während der Tour Abhilfe schaffen. Ein weiteres Problem kann laut Tofaute der Helm sein: "Wenn der Helm nicht richtig passt, hält man den Kopf unbewusst schief, was schlecht für den Nacken ist." Außerdem rät der Experte gerade im Frühjahr dazu, ein leichtes Halstuch zu tragen: "Das minimiert die Zugluft und verhindert eine Auskühlung."

4. Taube Hände

Lastet zu viel Druck auf den Händen oder ist das Handgelenk abgeknickt, können Hände und Finger während der Radtour schnell taub werden. Mit steigendem Alter kommt die Problematik eines Karpaltunnel-Syndroms hinzu. "Um die Problem-bereiche zu stärken, bietet sich Fitnessstraining wie Yoga oder Gymnastik an. Jeden Tag eine Übung kann schon helfen", so Tofaute. Er empfiehlt zusätzlich einen Wechsel zu ergonomischen Griffen mit einer größeren Auflagefläche und Hörnchen, sogenannten "Bar-ends", für unterschiedliche Griffpositionen.



"Auch sollte man über einen Lenkertausch nachdenken. Viele Trekkingbikes haben sportliche Mountainbike-Lenker. Ein etwas gebogener Lenker sorgt dafür, dass Druck von den Händen genommen wird." Gepolsterte Handschuhe sind ebenfalls eine Option und schützen zudem bei einem Sturz vor aufgeschürften Händen.

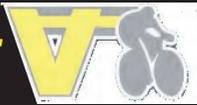


5. Knieschmerzen

Knieschmerzen sind in der Regel eine Einstellungs-sache. "Speziell viele E-Biker:innen haben den Sattel falsch eingestellt und sitzen zu tief. Ein richtig eingestellter Sattel sorgt dafür, dass der Druck auf die Knie minimiert wird", erklärt der Experte. Zur besseren Kraftübertragung und für eine große Standfläche rät er, möglichst breite Pedale und feste Schuhe zu kombinieren. Außerdem sollte nicht mit zu schweren Gängen gefahren, sondern vielmehr auf eine hohe Trittfrequenz geachtet werden.

6. Muskelkater

Schon während der Tour wird das Treten schwerer, die Oberschenkel brennen - den Muskelkater spürt man dann aber erst richtig am nächsten Tag. Dieser Effekt kann laut Tofaute zwei Gründe haben: erstens eine Übersäuerung, weil man sich

Velo-Sport 

Ihr Radsporthaus GmbH

**Ihr Spezialist für Renn-,
City- und Trekkingräder**

**Martinstraße 30-32 · 28195 Bremen
Tel. 0421 - 18260 · www.velo-sport.de**



bei der Tour überschätzt hat. Zweitens mangelnde Bewegung, weil der Körper die Belastungen noch nicht kennt. Beides kann man schnell steigern, wenn man öfter das Rad nutzt. Dennoch rät der Experte zu einem langsamen Herantasten: "Zwischendurch auch während der Fahrt einmal die Beine lockern und bei Pausen dehnen oder hochlegen. Auf gute Regeneration nach der Tour achten. Auch beginnt man bei Überanstrengung stark zu schwitzen. Dagegen hilft viel zu trinken, um so für eine gute Durchblutung zu sorgen."



0421 / 84 51 10 08

7. Taube Füße

Laut Tofaute können taube Füße oftmals mit falschen Schuhen zusammenhängen. Zu kleine Schuhe sorgen für Druckstellen. "Füße schwellen zudem während der Fahrt etwas an. Nachschnüren lohnt sich deshalb oder die Schuhe während einer Pause ausziehen und so die Durchblutung fördern", sagt Tofaute. Gerade Frauen leiden bei Touren oft unter kalten Füßen, was sich auf die Kraftübertragung auswirkt. "Frischhaltefolie um die Fußspitzen oder ein bisschen Zeitung im Schuh sorgt dafür, dass die Füße nicht so schnell auskühlen", so ein Insider-Tipp des Ergonomie-Experten. Für bessere Kraftübertragung und Entlastung der Füße sorgen spezielle ergonomische Fahrradschuhleinlagen oder richtig eingestellte Klickpedale, für die es übrigens ebenfalls spezielle Einstellhilfen gibt. "Taube Füße können aber auch auf eine zu stark geneigte Sattelnase zurückgehen. Daraus resultiert eine ungeeignete Hüftstellung, wodurch die Nerven komprimiert werden." Auch eine falsche Sitzhöhe kann Probleme in diesem Bereich bereiten.

8. Beckenschmerzen

Beckenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben, z. B. drückt der Sattel zu stark in die Weichteile oder das Becken wird beim Pedalieren verdreht. "Deshalb ist es wichtig, dass die Sitzposition stimmt. Nicht nur in der Höhe, sondern auch die Sattelnägelung muss passen", so der Experte. Außerdem seien viele Radfahrende einfach zu "hüftsteif". Mit Dehnübungen und Gymnastik wird die Muskulatur gestärkt und Schmerzen verhindert. "Tägliches Dehnen von zwei Minuten ist dabei ausreichend. Das kann jede:r zu Hause machen." Wenn Schmerzen bei einer Tour auftreten, die Übungen einfach bei Pausen einstreuen. Sollten die Schmerzen jedoch chronisch werden, ist medizinischer Rat gefragt.

9. Unspezifische Schmerzen

Der ganze Körper schmerzt, man fühlt sich schlapp, hat aber keine Ahnung, warum das so ist? "In diesem Fall sollte man darauf achten, dass man während der Tour genügend isst und trinkt", meint Tofaute. Wenn die Probleme häufiger auftreten, sollten man sie genau lokalisieren und näher untersuchen lassen. Es können beispielsweise auch Schäden am Herz die Ursache sein. Dann am besten einen Arzt konsultieren. "In so einem Fall bloß nicht auf Dr. Google hören", warnt der Fachmann.





Fahrradtasche Sam aus Original Feuerwehrschauch!



www.feuerwear.de



10. Ermüdung

Bei den ersten Touren nach dem Winter ist auf einmal der Punkt erreicht, an dem man nicht mehr weiterkommt und keine Kraft auf die Pedale bringt. Sportler:innen sprechen dann gerne vom "Blau-fahren", der Körper ist also so ermüdet, dass er keine Kraft mehr aufbringen kann. "Viele schätzen sich falsch ein und wissen nicht, wo die Grenzen liegen. Deshalb sollte man lieber mit kleinen Touren anfangen, Lockerungen und Pausen einplanen und dabei viele Kohlen-

hydrate wie Müsliriegel und Sportnahrung zu sich nehmen", rät Tofaute. Aber auch die Intensität der Tour kann die Ermüdung nach hinten schieben. "E-Biker:innen können beispielsweise eine andere Unterstützung wählen oder anders schalten, um einen anderen Trainingseffekt zu erzielen. Im Grund steht eines über allem: Spaß haben."

Zur Person

Dr. Kim Tofaute studierte Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln und war von 1998 bis 2004 als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig. In dieser Zeit befasste er sich intensiv in einem Forschungsprojekt unter Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse mit dem Thema Ergonomie beim Radfahren. Anschließend übernahm er die Leitung der Produktentwicklungsabteilung bei Ergon, einem Hersteller von ergonomischen Komponenten wie Sätteln und Griffen. Mittlerweile leitet der 51-Jährige sein eigenes Bikefitting-Studio, ist weiterhin in der Entwicklung von Ergon aktiv und war federführend bei der Entwicklung der Fitting-Boxen, die bei der ergonomischen Einstellung der Sitzposition helfen. Zusätzlich ist er ein erfolgreicher Langstrecken-Mountainbiker.



Text und Fotos: Bernd Bohle / Thomas Geisler

Alé stellt die Trikots für die Tour of the Alps 2023 her

Alé und GS Alto Garda stellen die vier Trikots der Leader des berühmten Etappenradrennens vor, das am 17. April in Rattenberg in Österreich starten wird.

Die Wertungs-Trikots der Tour of the Alps, dem Etappen-Radrennen der UCI Pro Series, das vom 17. bis 21. April 2023

stattfinden wird, sind auch 2023 von Alé, der bekannten Radsport-Bekleidungs-marke aus Verona.



Die von der GS Alto Garda ausgetragene Tour of the Alps ist ein Radrennen über 5 Etappen, das in Rattenberg (Österreich) startet und in Bruneck in Südtirol (Italien) endet. Es wird über die herrliche Alpenkette von Österreich durch Tirol, Südtirol und Trentino führen, wo die Teilnehmer nach 752 Kilometern und insgesamt fast 15.000 Metern Höhenunterschied das Ziel in Bruneck durchfahren werden. Wie schon 2022 sind die Trikots der vier Wertungs-Leader von Alé entworfen. Vier Trikots in vier unterschiedlichen





Farben: • das grüne Trikot für den führenden Fahrer der Gesamtwertung • das blaue Trikot für den Führenden der Bergwertung "Gran Premi della Montagna" • das weiße Trikot für den besten Nachwuchsfahrer • das rote Trikot zieht sich der Fahrer über, der in der Punktewertung führt.

Wie alle Trikots für Profi-Fahrer sind auch die Trikots für die Tour of the Alps aus der Alé-Kollektion PR-R, deren Merkmale ergonomischer Schnitt, Racing-Passform, Leichtigkeit, Atmungsaktivität und die Suche nach dem geringsten Luftwiderstand sind.

"Unser Abenteuer mit der Tour of the Alps, die vergangenes Jahr begann, geht zu unserer großen Zufriedenheit 2023 weiter. Dieses spektakuläre Ereignis ist einer der wichtigsten Termine auf dem Wettkampfkalender des Profi-Radsports. Die besten World Tour- und Pro Continental-Teams nehmen daran teil - und wo der große Radsport ist, darf Alé natürlich nicht fehlen", kommentiert Alessia Piccolo, die Geschäftsführerin der APG S.r.l.,



zu der die Marke Alé Cycling gehört.

"Mit Alé teilen wir die Leidenschaft und den Enthusiasmus, unsere Ziele immer ganz hochzustecken. Unsere Zusammenarbeit wächst von Jahr zu Jahr und wir sind glücklich, diese exzellente italienische Firma an unserer Seite zu wissen; ein Unternehmen, das sein ganzes Knowhow den Radsportlern zur Verfügung stellt, von den Weltbesten des Profi-Radsports bis zu den Amateuren", erklärt der Präsident von GS Alto Garda Giacomo Santini. www.alecycling.com



Coboc - Straßenflitzer mit breitspurigem Minimalismus

So sieht Street Art auf zwei Rädern aus: Mit unsichtbarer E-Power und cleaner Optik ist das Brooklyn FAT von Coboc als Silberfeil ein echter Hingucker. Mit einer extra komfortablen Bereifung und sauberem Riemenantrieb surft der schlanke City-Renner über den Asphalt und bügelt auch Schlaglöcher geschmeidig weg.

Edel schaut das Brooklyn FAT in schimmerndem Raw-Look von Coboc aus. Dass aber im Inneren die geballte Power eines vollwertigen E-Bikes steckt, sieht man dem rasanten Flitzer aus Heidelberg nicht an.

Konsequent auf das Wesentliche reduziert, ist das Brooklyn für absoluten Fahrspaß beim Race durch den Großstadtdschungel konzipiert und lädt mit Spitzen von 500 Watt in der Motorleistung zu flotten Ampelsprints ein. Nahezu unsichtbar ist der in nur zweieinhalb Stunden aufgeladene, 352 Wattstunden starke Akku im Unterrohr versteckt. Lediglich fünf dezente LEDs am Oberrohr deuten auf die Power im Inneren hin. Den leistungsfähigen Nabenmotor hält man auf den ersten





Brooklyn Stabilität, Steifigkeit und Agilität oberstes Gebot. Und mit gerade einmal 13,1 Kilogramm Gesamtgewicht ist es ein erstaunlich leichter E-Singlespeeder, der sich auch ohne Elektroantrieb prima fahren lässt. Am Stau vorbei und mit bewundernden Blicken hinter sich ist das Coboc Brooklyn FAT im wahrsten Sinne der Renner unter den Slim-E-Bikes.

Smart vernetzt in der gesamten Coboc-Flotte

Blick für eine gewöhnliche Nabenschaltung - doch weit gefehlt, da steckt viel mehr drin.

Flüsterleise, sauber und wartungsfrei brilliert das Brooklyn mit einem Riemenantrieb, der beim täglichen Ride über den Asphalt seine Vorteile ausspielt. Wer mit Leichtigkeit auch auf ruppigen Routen oder Schotterpisten unterwegs sein will, ist ebenfalls mit dem Brooklyn FAT gut bedient: Die voluminösen Schwalbe-Reifen G-One Speed lassen Schlaglöcher und Bordsteinanten ihren Schrecken verlieren. Zusammen mit der Grundform des Rahmens, der Anleihen aus dem Fahrrad-Rennsport hat, sind beim

Dank der Coboc-App für iOS und Android werden sämtliche Coboc-Modelle zu vernetzten Smartbikes. Via Bluetooth verbindet sich das Bike mit dem Smartphone, das so zum Bordcomputer wird. Über die Coboc-App können das Ansprechverhalten der elektrischen Unterstützung sowie die Motorleistung feinjustiert werden. So lässt sich die gesamte Fahrdynamik nach den individuellen Wünschen des Fahrers konfigurieren. Die Anzeige des Bordcomputers gibt Auskunft über Fahrzeugdaten wie Modus, Geschwindigkeit, gefahrene Strecke oder Akkustand.

Erhältlich im Fachhandel:
<https://www.coboc.biz/produkt/one-brooklyn-fat/>



Details

- Rahmen: Aluminium 6000
- Farbe: Raw Finish oder Jugla-braun
- Gabel: Carbon, gerades Design
- Größe: S: bis 173 cm Körpergröße, M: 172 cm bis 186 cm, L: ab 184 cm
- Akku: 352 Wh
- Ladedauer: 2,5 Stunden
- Mittlere Reichweite: 75 - 100 km
- Elektrischer Antrieb: 250 W / 500 W Peak
- Mechanischer Antrieb: Singlespeed, Gates Carbon CDX Riemen, 55-20T
- Bremsen: Riderever Arc-U, 160mm, hydr. Scheibenbremse
- Reifen: Schwalbe G-One Speed 55-584 (27,5 x 2,00, 650B)
- Pedale: Aluminium CNC, schwarz
- Gewicht: 13,1 kg
- UVP (Deutschland): 3.499,- Euro

www.coboc.biz



FROST RIVER

Fahrradtaschen aus 18 oz waxed canvas mit Premium Lederberiemung und massiven Messingbeschlägen - funktional, strapazierfähig und attraktiv - online kaufen bei ABSOLUT CANOE - <https://www.absolut-canoe.de/c/frost-river-shop-deutschland/frost-river-fahrradtaschen/>



Photo: Alex Messenger

Ruckas-Kollektion: bewährte Chrome-DNA in neuer Optik und aus recycelten Materialien

Bei der brandneuen Ruckas-Kollektion des ursprünglich aus der Bike-Messenger-Szene stammenden Kultlabels Chrome Industries stehen Nachhaltigkeit, Leichtigkeit und schnelle Zugänglichkeit im Fokus.



Nachhaltig und aufgeräumt in den Frühling starten

Chromes erste komplett nachhaltige Kollektion weist innen und außen nahezu ausschließlich recyceltes Polyester auf und ist PFC-frei. Der edle Look des matten, abriebfesten Obermaterials entsteht durch das spezielle Dobby-Webgewebe, das sich durch kleine geometrische Muster und eine schöne Textur im Gewebe auszeichnet. Vier leichtgewichtige Modelle in drei Farbstellungen (Oil Green, Natural Stone, Schwarz) wurden als verlässliche Begleiter für Freizeit & Reisen, mobiles Office und den urbanen (Rad-)Alltag designt. Und wie für alle Chrome Bags, gibt es auch für die Ruckas-Kollektion eine Lifetime-Garantie. Bei Ruckas dreht sich alles um einen cleanen, zeitlosen Look, flexible Einsatzmöglichkeiten, einen leichten Zugang und funktionale Einfachheit ohne unnötigen Schnickschnack - gepaart mit der typischen Chrome-DNA, zu der auch langlebige Materialien in höchster Qualität zählen. Allen Modellen gemeinsam ist ein dezentes Logo-Badge aus recyceltem Leder und die Helligkeit des goldgelben Futters, die tiefe Einblicke in das Innenleben erlaubt. Schöne Farbakzente werden damit auch bei den Zipper-Schlaufen gesetzt.

Ruckas Backpack 23l und Ruckas Backpack 14l

Dank der breiten, verstellbaren Gurte und einer weichen Polsterung - auch am Rücken - aus recyceltem, Bluesign geprüfem Schaumstoff und luftigem Mesh lassen sich die Rucksäcke selbst bei Volllast bequem tragen und sind am Rücken gut belüftet. Neben gepolsterten Fächern für Laptops bis 13 bzw. 15 Zoll verfügen die beiden Toploader über diverse, teilweise mit RV gesicherte Innen- und Außentaschen. Zudem lässt

sich das Hauptfach dank des 3/4-langen Reißverschlusses sowohl von oben als auch von der Seite oder von vorne - ähnlich einem Koffer - weit öffnen und gewährt damit rasch und übersichtlich Zugriff auf den Inhalt. Volumen: 23 l / 14 l / Gewicht: 740 / 630 g / Maße (BxHxT): 27 x 49,5 x 15 cm / 25 x 43 x 13 cm / UVP: 120 / 100 Euro

Ruckas Sling

Mit ihrem Volumen von acht Litern bietet die Ruckas Sling Platz für die nötigsten Utensilien. Sogar ein gepolstertes Tablet-fach ist integriert, auf das man über den 3/4-langen Reißverschluss bequem zugreifen kann. Das lässige Multitalent kann sowohl rechts oder links über der Schulter als auch quer über dem Körper getragen werden. Volumen: 8l / Gewicht: 360 g / Maße (BxHxT): 18,5 x 35,5 x 9 cm / UVP: 80 Euro

Ruckas Accessory Pouch

Vervollständigt wird die Kollektion durch die Ruckas Accessory Pouch. Zu tragen ist sie wahlweise crossbody, über der Schulter oder mithilfe der Schlaufe am Gürtel. In diesem smarten, kleinen Bag finden Snacks, Portemonnaie, Schlüssel, Handy oder auch mal Leckerlis für den Hund ihren Platz und müssen nicht mehr länger in die Jackentasche gestopft werden. Volumen: 0,8 l / Gewicht: 120 g / Maße (BxHxT): 10 x 19 x 6 cm / UVP: 40 Euro
www.chromeindustries.com

INTELLIGENTES LICHT, DAS ÜBERZEUGT!



100
LUX



USB



StVZO

LS 760 I-GO® VISION

5
LEVELS

100 Lux in
5 Stufen

15:00
FULL
CONTROL

Restleucht-
daueranzeige

9h

Bis zu 9 Std.
Laufzeit

LEVEL
FUNCTION

Blendfreie
Ausrichtung



TESTSIEGER

Stiftung
Warentest
test



SEHR GUT (1,3)

Licht und Sicht: **sehr gut** (1,3)
Handhabung: **sehr gut** (1,4)
Haltbarkeit: **sehr gut** (1,4)

Ausgabe 9/2020

www.test.de

200.020



 **TRELOCK**
Deine Sicherheit.

www.trelock.de
 @trelockgmbh

Veranstaltungen des ADFC im April 2023

Samstag, 1. April

10-17 h, "Hammewiesen und Geest"

zum Frühlingsanfang sehen wir in den Hammewiesen die ersten Brutvögel, über Ritterhude auf naturnahen Wegen in die walddreiche Geest bei Brundorf, gemütliche Kaffeepause ist eingeplant, HB, Robert-Bunsen-Straße, Rita Böcker-Praetzel (0421) 254715

Sonntag, 2. April

10.30-17.30 h, "Eröffnungstour 2023"

endlich ist es soweit, die Saison 2023 steht bevor und wir dürfen wieder in die Pedale treten. Unsere Eröffnungstour führt nach Oberhammelwarden zum Ankerplatz direkt an die Weser. Bei einem guten Mittagessen werden wir es uns gut gehen lassen, bevor dann die Rücktour zu einem weiteren Zwischenstopp mit Kaffee führt, danach zurück nach Vegesack, HB, Aumunder Markt, Hans Steffens (0421) 6009143, Helmut Magers 01788029953

Montag, 3. April

17-20 h, "Rund um Bremen-Nord"

entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu, auch mal auf der anderen Weserseite, evtl. Fährverbindung, Einkehr am Ende der Tour möglich, HB, Aumunder Markt, Hans Steffens (0421) 6009143, Helmut Magers 01788029953

Mittwoch, 5. April

19-20.30 h, "Klönsschnack Bremerhaven"

Treffen der Mitglieder des adfc, Freunde und Interessierte zum Fachsimpeln und zum Klönsschnack, Bremerhaven, Neue Straße 5, adfc-Laden, Hans Schmeck-Lindenau (0471) 95215111

Donnerstag, 6. April

18-21.30 h, "Feierabendtour Bremerhaven"

gemütliche Radtour von 25-35 km in Bremerhaven und umzu, vorwiegend verkehrsarme Straßen Wirtschafts-/Waldwege (z. T. unbefestigt), Pausen und Einkehr geplant, Bremerhaven, Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Klaus Hertling (0471) 76598

Dienstag, 11. April

17-20 h, "Feierabendtour Bremen-Nord"

ohne Hast und Eile durch Bremen-Nord und umzu, evtl. Fährkosten, Einkehr am Ende vorgesehen, HB, Aumunder Markt, Jürgen Bösche (0421) 671914

Donnerstag, 13. April

18-21.30 h, "Feierabendtour Bremerhaven"

gemütliche Radtour von 25-35 km in Bremerhaven und umzu, vorwiegend verkehrsarme Straßen Wirtschafts-/Waldwege (z. T. unbefestigt), 14/16 km/h, Pause/Einkehr geplant, Bremerhaven, Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Otto Pottmeyer 017610315254

Freitag, 14. April

15-18 h, "Aktion Lahnstraße - Modal Filter und Superblocks"

die Neustadt benötigt eine flächenhafte Verkehrsberuhigung, am Knoten Lahn-/Delmestraße baut der ADFC beispielhaft mit Pollern eine Diagonalsperre (Modal Filter), blockiert so den Autodurchgangsverkehr. Konsequenterweise umgesetzt könnten so Superblocks nach spanischem Vorbild in der Neustadt entstehen. Kommt vorbei, blockiert mit oder lasst euch einfach informieren, HB, Knoten Lahn-/Delmestraße, Gunter Mischner, 016090429393

Sonntag, 15. April

13-18 h, "Tour de Café"

was gibt es schöneres, als sich während einer flotten Fahrradtour eine Auszeit bei Kaffee und Kuchen zu gönnen. Start: HB, Burger Bahnhof, Bärbel Knaack (0421) 6028621

Montag, 17. April

17-20 h, "Rund um Bremen-Nord"

entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu, auch mal auf der anderen Weserseite, nicht für Rennräder geeignet, evtl. Fährkosten, Einkehr am Ende der Tour möglich, HB, Aumunder Markt, Hans Steffens (0421) 6009143, Helmut Magers 01788029953

Dienstag, 18. April

14-17 h, "Extratour"

nur für muskelbetriebene Fahrräder, abseits der Hauptstraßen, auf befestigten Wegen, in gemütlichem Tempo durch Bremerhaven und umzu, kurze Pause während, Einkehr am Ende der Tour, Bremerhaven, Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Klaus Hertling (0471) 76598

17-20 h, "Feierabendtour Bremen-Nord"

ohne Hast und Eile durch Bremen-Nord und umzu, evtl. Fährkosten, Einkehr am Ende der Tour ist vorgesehen, HB, Aumunder Markt, Jürgen Bösche (0421) 671914

www.radtouren-bremen.de



Aber erst dieser Lebensstil hat mich an solch tolle Orte gebracht, mich mit interessanten Menschen verbunden und herrliche Aussichten genießen lassen.

Womit wir dann doch beim Genießen sind. Dass die Tour dennoch über alles ein voller Genuss ist, dafür sorgt das Singi Baselayer-Shirt von Fjällräven. Seine kuschelige Wärme, die sich quasi sekundlich - nachdem ich es überziehe - entfaltet, hat

Teil des Monats: Februar “Singi” Merinoshirt von Fjällräven Workpacking-Tour 2023

Reden wir nicht drumherum, die ersten Wochen auf der Workpacking-Tour waren nicht nur eitel Sonnenschein, sondern auch hart. Wirklich hart. Ohne jede Eingewöhnung ging es aus dem warmen Weihnachts-Wohnzimmer

ins zugige Zelt. Da konnte der Titanofen auch nicht viel helfen.



Temperaturen bis -8°C, teils stürmischer Wind und manch hartnäckiger Untergrund, der sich den Heringer hartnäckig verwehrt. Hygge war das nicht!

mir manchen Morgen verübt oder besser von “erträglich” auf “behaglich” geboostet.

Das wird jetzt eine echte Ode, denn genau so wie

das Singi ist, so müssen Workpacking-Ausrüstungsgegenstände sein: Universell, funktionell, chic, servicearm und emotional. Ich habe im Singi geschlafen, ich bin mit ihm bei Saukälte Berge herunter geradelt, ich habe Zoom-Sessions mit 50 Teilnehmenden darin moderiert und es kleidete mich gut bei Geschäftsgesprächen. Dabei sticht es nicht und nachdem sporadischen Waschen sind stets alle Flecken verschwunden.

Ich bin verliebt in dieses Shirt, so viel ist mal klar! Gehen wir es sachlicher an. Das Langarmshirt besteht aus Merinowolle, die für eine ver-



EOE
 EIFEL OUTDOOR EQUIPMENT

... für die heiße Mahlzeit unterwegs!

www.eoe-europe.com



SCARPA



MOJITO BIO

DER NACHHALTIGE WEG.



Die Green Leaf-Zertifizierung von Intertek bestätigt, dass der **MOJITO BIO** zu 100% biologisch abbaubar ist und im Vergleich zu einem herkömmlichen Schuh mehr als 10-mal schneller zerfällt.



DE.SCARPA.COM



besserte Stabilität mit Polyamid gemischt wurde. Laut Globetrotter handelt es sich um rück-



verfolgbare Merinowolle, die temperaturregulierend, feuchtigkeitsleitend und geruchshemmend ist. Die Flatlock-Nähte wirken unangenehme Reibung im Schichtsystem entgegen.

Details

- Hersteller: Fjällräven
- Modell: Singi Merino Henley, Funktionsshirt
- Farbe: Dark Navy, Deep Forest
- Passform: Regulär
- Material: 91% Wolle (Merino), 9% Polyamid
- Größe: XS bis XXL
- Im Einsatz: Dark Navy, M
- Preis: 149,95 Euro

Link: <https://www.globetrotter.de/fjaellraeven-funktionsshirt-herren-singi-merino-henley-mdarknavy-f81900/?sku=5637683409>



Trelock engagiert sich im Rennradsport

IMPRESSUM

Herausgeber: Bernd Reimann

Redaktion: Bernd Reimann

Redaktionelle Mitarbeit:

Jörg Paulick, André Benkel,

Markus Buchtman, H. Dunker

Anzeigen und Vertrieb:

Bernd Reimann, Claudia Dunker

Druck: Humburg, Bremen

Erscheinungsweise:

monatlich

Einzelpreis: € 1,20

Verteilung: über Ausflugslokale, gute Fahrradgeschäfte, Gaststätten, Hochschulen, Sparkassen & Banken, Stadtbibliotheken, Sportzentren, Universitäten, gezielte Auslagestellen usw.

Ihre Post richten Sie bitte an:

DrahtEsel Verlag

Bernd Reimann

Bördestraße 106, 28717 Bremen

Tel.: 0421 / 63 38 09

Fax: 0421 / 63 38 36

E-Mail: info@Draht-Esel.de

ISSN 0943-2094

www.draht-esel.de



Münsteraner Spezialist für Fahrradsicherheit wird Ausrüster des SARIS-ROUVY-Sauerland-Teams und unterstützt damit den Nordrhein-westfälischen Nachwuchs für den internationalen Rennradsport.

Trelock wird Partner des SARIS-ROUVY-Sauerland-Teams und wird die Rennradmannschaft als Premium-Ausrüster unterstützen. Die Partnerschaft kommt dabei nicht von ungefähr, denn das SARIS-ROUVY-Sauerland-Team bie-

tet jungen und talentierten Sportlern insbesondere aus dem Sauerland und Nordrhein-Westfalen ein Umfeld, um an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und sich entsprechend weiterzuentwickeln.

„Insbesondere die Förderungen von Nachwuchssportlern ist für uns eine wichtige Angelegenheit, der wir uns künftig verstärken möchten. Jungen Athleten aus dem Rennradsport mit unserer Kompetenz als Fahr-



www.webdesign-paulick.de

Kleinanzeigen

"Eine kostenlose Kleinanzeige im DrahtEsel ist entweder nach drei Tagen erfolgreich, oder sie hat 4 Wochen Zeit, sich richtig zu verbreiten." Beides ist nicht schlecht. Zum Nulltarif: DrahtEsel, Bördestraße 106, 28717 Bremen

Verkaufe E-Bike Victoria 7.4, tiefer Einstieg, Bosch-Mittelmotor, Bosch-Akku vom Fachhändler gekauft und gewartet, technisch und optisch einwandfrei, € 1000,00, **Telefon 0421/3499357**

Verkaufe 2 Fahrradträger, für Überkopf-Transport auf Autodach, Fixierung an Sattel und Lenkerenden, € 8,00, **Telefon 04202/5232732**

Verkaufe Trekkingrad KTM, 28", neuwertig, Nabendynamo, Federgabel, Magura-Bremsen, Zahnräder neu, technisch einwandfrei, € 390,00 **Telefon 0172/4151017**

Verkaufe Herren Schauff, 28", blau, pannensichere Reifen, sehr guter Zustand, € 350,00 VB **Telefon 04298/4206**

Verkaufe hochwertiges 2-Personen-Zelt, neuw., € 400,00 VB, **Telefon 0421/52403924**

Suche klassisches Randonneur und Teile, gerne auch 60/70er Jahre auch einzelnen hochwertigen, gemufften Stahlrahmen, **Telefon 07141/925964 o. rolf.kluever@gmx.de**

Suche Kreidler Florett oder Ersatzteile
Telefon 04298/31827 oder 04748/2670

Kleinanzeigentext an:

DrahtEsel
Bördestraße 106
28717 Bremen
E-Mail: info@draht-esel.de
Fax 0421/ 63 38 36



Nur eines von über 50 Pflegeprodukten.



ÖLE, FETTE, REINIGER

Gessert & Sohn - Siemensstr. 17 - 40721 Hilden
Germany - Tel. +49 (0) 21 03 / 51 68 1



radsicherheitsexperte unter die Arme zu greifen, ist daher absolut naheliegend - noch dazu in dem Bundesland, wo Trelock zuhause ist und in die Welt hinaus agiert“, so Katrin Dröge,

Brand Managerin bei Trelock.

Besonders profitieren also die ganz jungen Rennfahrer der Sauerländer Kaderschmiede von der Kooperation. “Ein Teil unserer Fahrer kombiniert Schule, Ausbildung oder Studium mit dem Rennsport. Nicht wenige Trainingskilometer müssen nachmittags und in den Abend hineingefahren werden. Gerade in der dunklen Jahreszeit hilft uns die hochwertige und einfach zu bedienende Beleuchtung an den Rennmaschinen“, betont der Olympia-Stützpunkt-Trainer und Sportliche Leiter des Teams Wolfgang Oschwald. Doch nicht nur für die Sicherheit der Sportler sorgt Trelock. Auch die wertvollen Benotti-Rennmaschinen werden mit Trelock Schlössern geschützt. Höhepunkt wird in der Partnerschaft sicher der Münsterland Giro am 3. Oktober werden. Nicht weit weg vom

Trelock-Innovationszentrum starten die Sauerländer im Profirennen gegen zahlreiche World-Tour-Profis. Das SARIS-ROUVY-Sauerland-Team besteht im Kern aus dem U23-Kader des Radsportverbands NRW und konnte in den letzten zwei Jahren die Radbundesliga für sich entscheiden. Dazu bestritten die Youngster zahlreiche internationale Rennen mit den Höhepunkten bei der Deutschland Tour sowie Münsterland-Giro und wollen auch in diesem Jahr weitere Rennen für sich entscheiden.

POWERMONKEY EXTREME
WASSERDICHT
ROBUST
SOLARBETRIEBENES LADEGERÄT

SIE KÖNNEN DAMIT AUFLADEN: KAMERAS, IPADS, IPHONES, SMARTPHONES, GPS, E-BOOK READER UND MEHR.

Das ist Leistung ohne Grenzen. Wenn Ihr Akku leer ist und Sie keine Stromversorgung haben, gibt Ihnen der powermonkey extreme den nötigen Strom um Ihr Endgerät wieder aufzuladen.

www.powertraveller.com

Made for iPod iPhone iPad

iPad, iPhone und iPod sind Handelsmarken der Apple Inc., registriert in den USA und anderen Ländern.

Distributed in Germany by:

N.T.P.

powertraveller
without boundaries™

Über Trelock

Die Marke Trelock ist eine Traditionsmarke aus Münster und eine der bekanntesten und ältesten deutschen Zubehörmarken der Fahrradbranche. Jedem vierten Fahrradfahrer in Deutschland ist Trelock ein Begriff. Mit dem Know-how aus über 160 Jahren steht Trelock in vielen Ländern der Welt für hochwertige und verlässliche Produkte in den Bereichen Fahrradschloss, -beleuchtung und -displays. Die Marke überzeugt mit innovativen Produkten am Puls der Zeit und ist seit 2016 Teil der Allegion-Markenfamilie.

Weitere Informationen unter www.trelock.de





SattelFest

Das Radkulturmagazin 1 / 2022

des ADFC Oldenburg / Oldenburger Land

KOSTENLOS



Neuer Infoladen des ADFC Oldenburg

Der ADFC Oldenburg bezieht neue Räumlichkeiten in der Ziegelhofstrasse 97

Geöffnet ab Februar 2022, Näheres siehe Seite 6



Sausewind

Auf der Suche nach "Seele baumeln lassen"?
... nach sorglosem, klimafreundlichem AKTIVurlaub per Rad oder Wanderschuh?

Da sind Sie bei uns genau richtig!

- Zertifiziert klimaneutrales Unternehmen
- Transport des eigenen Rades im Spezialanhänger
- Leihräder
- Viele NEUE Reiseziele!



Unsere Bikeliner-

Sie finden bei uns:

- Rad- und Wanderreisen
- Kultur-, Kunst- und Gartenreisen
- Tagesfahrten



Spezialanhänger

Als Gruppe unterwegs?
Wir fahren Sie wohin Sie wollen!

... und geben ALLES für eine unvergessliche Gruppenreise:

- Reisebusse
- Hotels
- individuelle Programme
- Arrangements in ****Qualität



Ob jung, ob alt ...



Hauptsache aktiv!

Neugierig
geworden?

... dann besuchen Sie unsere HP,
rufen Sie an, schreiben Sie uns.

Wir freuen uns auf Sie!