

R A D E L N S I E S I C H S C H L A N K & F I T !



PEDELEC, E-BIKE ODER S-PEDELEC: WAS PASST ZU MIR?

PEDELECS (Pedal Electric Cycles) unterscheiden sich von E-Bikes dadurch, dass nur dann zusätzliche Energie über einen Elektromotor verfügbar wird, wenn man tritt. Bei einem **E-BIKE** kann diese hingegen immer eingeschaltet werden. Bei Pedelecs und E-Bikes darf die maximale Antriebsleistung des E-Motors nicht mehr als 600 Watt ausmachen und die Bauartgeschwindigkeit nicht höher als 25 km/h sein.

Sind diese Werte höher, ist von einem **S-PEDELEC** die Rede. Dieses muss wie ein Moped zugelassen werden, erfordert den Abschluss einer Haftpflichtversicherung und es gilt die Helmpflicht. Auch ein Führerschein dieser Klasse muss vorhanden sein. Das S-Pedelec selbst muss wie ein Moped ausgestattet sein und darf auch nicht mehr auf Radwegen verwendet werden.

WEITERE INFORMATIONEN:
www.oeamtc.at

GESUND.
Wer in die Pedale tritt, füllt seine Lunge gleichmäßig mit Sauerstoff und stärkt die Atemmuskulatur.

RADFAHREN IST GESUND UND EINE SEHR GUTE MÖGLICHKEIT, MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN. UNSER HERZ-KREISLAUF-SYSTEM WIRD GESTÄRKT, UND AUCH DIE FIGUR PROFITIERT VOM TRITT IN DIE PEDALE: FAST DIE GESAMTE MUSKULATUR WIRD TRAINIERT. UND FETT BLEIBT AUF DER STRECKE – IDEAL ZUM ABNEHMEN!

TEXT: EVA JANKL

Jeder dritte Österreicher fährt laut einer Umfrage mehrmals pro Woche mit dem Rad. 20 Prozent davon legen sogar Strecken zurück, für die mehr als 30 Minuten gebraucht werden. Gut so, meint Sportwissenschaftler Michael Koller von der Sportordination: „Radfahren ist ein tolles Ausdauertraining. Im Unterschied zu Laufen ist es eine sogenannte Low-Impact-Sportart, also gelenkschonend, da keinerlei Stoßbelastung auf die Gelenke einwirkt.“ Radfahren hat aber noch ganz andere gesundheitliche Nutzen: „Es stärkt das Herz-Kreislauf-System

durch die Stärkung der Herzmuskulatur und die Verbesserung der Sauerstoffaufnahme in der Muskulatur. Weiters ökonomisiert sich der Fettstoffwechsel und entwickelt sich die Ausdauer. Positive Effekte hat das Radfahren auch auf die Psyche, weil es entspannt und somit zur Stressreduktion beiträgt.“

Radfahren ist ideal zum Abnehmen

Um Radfahren effektiv als Training einzusetzen, sollte man auf die richtige Herzfrequenz achten: „Am Rad ist die Herzfrequenz (HF) um ca. 10 bis 15 Schläge niedriger anzusetzen als beim Laufen. Beim Laufen wird das Grundlagentraining bei ca. 60 bis 65 Prozent der maximalen HF angesetzt. Am Rad kommt

es vor, dass die ideale HF bei nur 50 Prozent liegt, um den Fettstoffwechsel anzutreiben. Somit wird eine Gewichtsreduktion unterstützt.“ Um dieselbe Trainingseffizienz wie beim Laufen zu erreichen, müsste man am Rad etwa doppelt so lange unterwegs sein. Allerdings können kurze Fahrten wie zur Arbeit oder zum Einkaufen kurze Trainingseinheiten ersetzen. Koller: „Auch kurze Wege haben einen Effekt, zwar nicht auf die Herzmuskulatur, aber sehr wohl auf den Stoffwechsel, sodass Fette als Energie verwendet werden können. Die meisten Strecken, die wir in der Stadt zurücklegen, sind kürzer als fünf Kilometer. Das ist am Rad keine Distanz, dafür braucht man knapp zehn Minuten. Somit sind diese kurzen Fahrten eine tolle Möglichkeit, um extra Kilometer zu machen. Und: Man schont auch die Umwelt, wenn man CO₂-neutral unterwegs ist.“

Training am Rad

Für ein effektives Herz-Kreislauf-Training braucht es am Rad allerdings schon drei bis vier Einheiten pro Woche. „Das bringt dann einen wirklich großen Trainingseffekt, und das Schöne ist, dass ich mich am Rad eigentlich nicht überlasten kann. Lediglich die falsche Sitzposition könnte sich negativ bemerkbar machen. Deswegen sollte man beim Radkauf auf die richtige Einstellung von Sattel und Lenker sowie die richtige Rahmenhöhe achten.“ In einigen Geschäften kann man auch verschiedene Sättel für einige Tage testen, bis man den passenden gefunden hat. Außerdem lohnt sich die Investition



Weil man keine **Betadona** Wunder erleben kann, ohne Wunden zu riskieren.

Kleine Wunden sind schnell passiert. Betadona® mit Povidon-Iod wirkt umfassend keimtötend gegen Bakterien, Viren, Pilze und Sporen und unterstützt dadurch eine raschere und verlässlichere Wundheilung. Betadona® - die Aller-Erste Hilfe™ bei Wunden. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Gel oder Spray.

Weitere Informationen auf: www.betadona.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Werbemittelnummer: CEEEM/BTA-19001

PROMOTION

in eine gepolsterte Fahrradhose. Die Gefahr von Verletzungen durch Überbelastungen ist hingegen gering. Zusätzlich empfiehlt Michael Koller zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche mit dem eigenen Körpergewicht, Maschinen oder Gewichten. Aber auch Sportarten wie Squash oder Tennis können eine gute Ergänzung zum Radfahren sein.

Radtouren sind für jedermann geeignet

„Während ich beim Laufen nach einer bestimmten Zeit müde werde und aufhören muss, reicht es beim Radfahren, eine Pause einzulegen, etwas zu trinken und Kohlenhydrate (z. B. Müsliriegel) zu essen – und schon kann man wieder weiterfahren“, so der Experte. Im Fachjargon wird das „zweite Luft“ genannt, weil man einen Energieschub bekommt und noch lange weiterradeln kann. So kann man mit der richtigen Energieversorgung Touren über fünf bis acht Stunden machen. Eine Fahrt von Passau nach Wien ist somit ideal für ein Wochenende.

Achtung: Typische Fehler

„Wegen des Fahrtwinds vergisst man leicht aufs Trinken, daher muss man auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Viele Menschen haben auch den Sitz viel zu niedrig eingestellt. Wenn man mit dem Fuß beim Stehenbleiben leicht runterkommt, liegt der Sattel meist zu niedrig. Manche Geschäfte bieten ein Bike-Fitting an, bei dem das Rad perfekt angepasst wird. Dieses kann einige Stunden dauern und ist nicht ganz billig, aber es lohnt sich.“ Ebenfalls wichtig: Fahren ohne Radhelm ist tabu! Gesetzlich wird zwar nur Kindern unter zwölf Jahren ein Helm vorgeschrieben, aber „im Falle eines Sturzes drohen schwere Verletzungen. Wichtig ist, dass der Helm gut sitzt und der Kinnriemen nicht abrutschen kann. Auch sichtbare Kleidung ist beim Radfahren von Vorteil.“



DER EXPERTE:
MAG. MICHAEL KOLLER, MPH
Sportwissenschaftler in der Sportordination. Infos: www.sportordination.com

Ist Radfahren mit Motor überhaupt noch Sport?

Räder mit Elektromotor boomen. Allein 2017 wurden in Österreich etwa 423.000 Fahrräder verkauft, jedes fünfte davon wird bereits von einem Elektromotor (*Unterschied E-Bike und Pedelec siehe vorige Seite*) unterstützt. Außerdem können auch normale Fahrräder zu E-Bikes nachgerüstet werden (*Infos: pendix.de*). Der Experte findet den Trend zum Elektrorad gut. „So können Personen auch jene Strecken bewältigen, die ihnen sonst zu anstrengend wären, und ältere Menschen können wieder mit jüngeren mithalten.“

Die besten Radrouten

TIPP 1 DONAURADWEG - VON PASSAU NACH WIEN

START: Passau **ZIEL:** Wien **LÄNGE:** 320 km **DAUER:** Ein Wochenende oder länger

DER DONAURADWEG von Passau nach Wien verläuft auf beinahe durchgängig asphaltierten Straßen oder befestigten Forst- und Feldwegen, weitgehend ohne Steigungen. Meist radeln Sie direkt entlang der Donau oder nicht weit von ihr entfernt, auf eigenen Radwegen oder auf ruhigen Neben- oder Landstraßen. Ideal für Familien und Radtour-Einsteiger, aber auch für Radler, die schnell vorankommen wollen. Die Gasthöfe und Hotels entlang des Wegs sind auf Radtouristen vorbereitet. Es gibt keine vorbestimmten Etappenlängen, vielmehr kann man sich diese je nach Kondition selbst einteilen.

WEITERE INFOS: www.donau-radweg.info

TIPP 2 NEUSIEDLER-SEE-RADWEG

START + ZIEL: Neusiedl am See **LÄNGE:** 122 km **DAUER:** Ein Tag für Trainierte; mit Stopps, um kulturelle Highlights zu besichtigen, zwei bis drei Tage. Familien können mit Radfahren abkürzen.

DER RUNDKURS startet in Neusiedl am See und führt über Weiden zur Ostseite des Sees und durch den Nationalpark Neusiedler See Seewinkel wei-

ter nach Ungarn über Fertöd, Hidegség, Balf nach Fertőrákos und zurück nach Österreich. Auf der Westseite führt der Weg durch Mörbisch, Oggau, Donnerskirchen, Purbach, Breitenbrunn, Winden und über Jois zurück nach Neusiedl am See. Bis auf das Teilstück zwischen Weiden und Podersdorf gibt es einen asphaltierten Radweg; durch Ungarn führen teilweise verkehrsarme Nebenrouten, somit ist die Route auch familientauglich. Wer den Weg abkürzen möchte, kann dies dank der Fahrradfahren zwischen Illmitz und Mörbisch sowie Breitenbrunn und Podersdorf tun.

WEITERE INFOS: www.neusiedlersee.com

TIPP 3 ALPE-ADRIA-RADWEG

START: Stadt Salzburg **ZIEL:** Grado (Italien) **LÄNGE:** 418 km **DAUER:** 1 Woche

DIE GUT AUSGEBAUTE RADROUTE ermöglicht nun unter Einbindung des acht Kilometer langen Bahn-Tauerntunnels eine „Transalp light“-Strecke ohne allzu große Steigungsstrecken. Gestartet wird in Salzburg, weiter geht es durchs Salzachtal und das Gasteinertal bis nach Bockstein. Von dort führt eine elfminütige Zufahrt durch den Tauerntunnel nach Mallnitz. Anschließend führt die Route quer durch Kärnten. Auf italienischem Boden geht es – teilweise auf aufgelassenen Bahnstrecken – über Tarvis, Gemona, Udine und Aquileia weiter bis nach Grado. Der Alpe-Adria-Radweg ist seit 2012 befahrbar. Beeindruckend sind der 130 Meter lange neue Klammstein-Radtunnel im Gasteinertal sowie die Viadukte der ehemaligen Pontebbana-Bahnstrecke entlang des Flusses Fella.

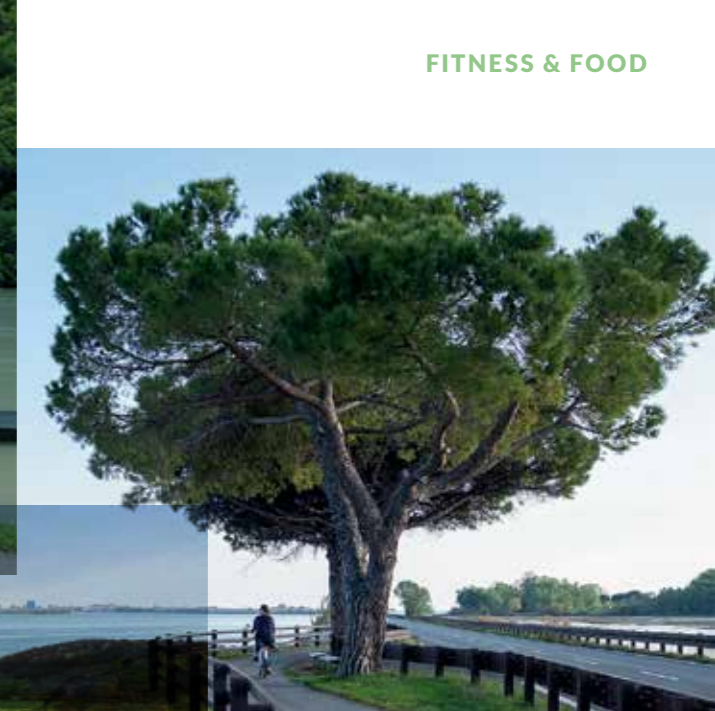
WEITERE INFOS: www.alpe-adria-radweg.com

WEITERE TIPPS & ROUTEN:

www.oeamtc.at/thema/fahrrad • www.eurovelo.at



1 IMMER DER DONAU ENTLANG
Der Donauradweg von Passau nach Wien eignet sich auch für Radreise-Neulinge und Familien. Im Schnitt legt man 50 km pro Tag zurück (in diesem Fall braucht man für die Strecke bis zu acht Tage).



2 RUND UM DEN NEUSIEDLER SEE
40 Radwege mit insgesamt 1.000 km Länge gibt es bei Österreichs einzigem Steppen-see. Der beliebteste davon ist der Rundkurs.

3 AUF NACH ITALIEN
Auf dem Weg zum Dolce Vita kann man eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten und imposante Naturlandschaften bestaunen.



Das macht richtig Lust aufs LEBEN!



Schenke deinen Liebsten
2 MONATE
Zeit für sich!

Einfach bestellen unter lustaufslieben.at/testen

FOTOS: PRIVAT, ANDREAS STRAUSS / LOOKPHOTOS (1); GERHARD WILD (1); JOHANN GRODER / EXPA (1); PICTUREDESCOM.