



ÜBERETSCHER RADZEIT

6. MÄRZ 2026 | SONDERSEITEN IM
ÜBERETSCHER GEMEINDEBLATT
AUSGABE NR. 9

RADTOUR

S. VI

**Tourentipp
für den Frühling**

INTERVIEW

S. VII

**20.000 Kilometer
auf zwei Rädern**

BIKECHECK

P. VIII

**Consigli per
una guida sicura**



**Immer mehr Menschen entdecken das Fahrrad –
ob klassisch oder elektrisch – als nachhaltiges
Fortbewegungsmittel und Quelle für Lebensqualität.**



VORWORT

Überetscher Radzeit
Auf zwei Rädern in den Frühling

Wenn die Tage wieder länger werden, die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und die Landschaft im Überetsch bunt wird, beginnt für viele die schönste Zeit im Jahr: die Radsaison. Der Frühling gibt Anlass, frische Luft zu tanken und die malerische Landschaft radelnd zu erkunden. Das Fahrrad ermöglicht es, den Alltag hinter sich zu lassen und das Drumherum entschleunigt zu erleben. Das Radfahren ist vor allem auch im Überetsch weit mehr als reine Freizeitbeschäftigung: Immer mehr Menschen nutzen Bike oder E-Bike, um damit nachhaltig zu Schule oder Arbeitsplatz zu gelangen. Das Rad als Fortbewegungsmittel liegt voll im Trend und schenkt ein Stück Lebensqualität.

Diese Sonderseiten sollen Inspiration für einen genüsslichen Start in die neue Radsaison liefern. Viel Spaß beim Lesen!

Die Redaktion

PREMESSA

In Oltradige è tempo di bici
In sella verso la primavera

Le giornate tornano ad allungarsi, la natura si risveglia dal letargo invernale, il paesaggio dell'Oltradige si tinge di colori vivaci e per tante persone inizia il periodo più bello dell'anno: la stagione ciclistica. La primavera è il momento ideale per respirare aria fresca e andare alla (ri)scoperta del nostro bel paesaggio in sella a una bicicletta. La bici permette di lasciarsi alle spalle la vita di tutti i giorni e di osservare in modo più rilassato il territorio che ci circonda. Soprattutto in Oltradige, pedalare è molto più di un semplice passatempo: sempre più persone utilizzano la bici muscolare o l'e-bike per andare a scuola o al lavoro in modo sostenibile. La bicicletta come mezzo di trasporto è più popolare che mai, è di gran moda e aumenta la qualità della vita. Questo speciale vuole essere fonte di ispirazione per un piacevole inizio della nuova stagione ciclistica. Buona lettura!

La redazione

Fahrradmobilität hat in Eppan Tradition – und Zukunft

GEMEINDE EPPAN

Die Umweltreferentin und Nachhaltigkeitsbeauftragte der Gemeinde Eppan Heidi Felderer



Die Gemeinde Eppan setzt seit vielen Jahren bewusst und konsequent auf das Fahrrad als zukunftsfähiges Verkehrsmittel. Bereits vor acht Jahren war Eppan die erste Gemeinde Südtirols, die ihren Bürgerinnen und Bürgern E-Bikes sowie abschließbare Fahrradboxen zur Verfügung stellte. Dieses erfolgreiche Angebot wird nun bereits in der vierten Runde fortgeführt – ein klares Bekenntnis zur nachhaltigen Mobilität. Mit dem neuen Projekt „Eppan radelt zur Arbeit“ geht die Gemeinde noch einen Schritt weiter: 15 E-Bikes wurden an Gemeindemitarbeiter/-innen vergeben, um den täglichen Arbeitsweg klimafreundlich zu gestalten. Jede Fahrt ersetzt ein Stück Autoverkehr, spart CO₂, reduziert Lärm und verbessert die Luftqualität in unserem Gemeindegebiet.

Radfahren ist jedoch nicht nur ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz, sondern auch ein Gewinn für die eigene Gesundheit. Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, fördert die

Fitness und hilft, Stress abzubauen. Bereits 20 bis 30 Minuten täglich wirken präventiv und steigern das allgemeine Wohlbefinden, ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand, da die Bewegung in den Alltag integriert wird.

Um die Fahrradmobilität weiter zu stärken, wurde die Arbeitsgruppe „Fahr Rad“ ins Leben gerufen. Zudem hat die Gemeinde die Radabstellanlagen ausgebaut, einen Fahrradstreifen zwischen St. Pauls und St. Michael realisiert und durch die Reduzierung der Höchstgeschwindigkeit auf 40 Stundenkilometer zusätzliche Sicherheit für Radfahrer/-innen geschaffen.

Auch künftig bleibt die Förderung des Radverkehrs ein zentrales Anliegen der Gemeinde. Mit dem neuen Projekt „Eppan ist nachhaltig mobil“ wird neben konkreten Maßnahmen insbesondere auch die kontinuierliche Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung für nachhaltige Mobilität verstärkt in den Mittelpunkt gerückt. Ziel ist es, nicht nur Pendlerinnen und Pendler, sondern auch Betriebe sowie Kundinnen und Kunden in Eppan aktiv einzubinden und das Thema langfristig im Alltag der Bevölkerung zu verankern.

E381



Alles rund ums Rad – Verkauf & Service in Neumarkt

Top-Marken, kompetente Beratung und Werkstattservice.

KTM · Haibike · Ghost · Woom · Sinus · Eclipse · Shimano · Abus · Maxxis · Continental · Crankbrothers u. v. m.

Laubengasse 31, Neumarkt (BZ)
T +39 0471 812 754 | hellysbikeshop@gmail.com

La mobilità ciclistica ad Appiano tra passato e futuro

COMUNE DI APPIANO

L'assessora all'ambiente e responsabile per la sostenibilità del Comune di Appiano Heidi Felderer



Il Comune di Appiano punta già da anni con convinzione e coerenza sulla bicicletta come mezzo di trasporto sostenibile. Già otto anni fa, infatti, Appiano è stato il primo comune altoatesino a mettere a disposizione dei propri cittadini bici elettriche e box per biciclette chiudibili a chiave. Questa offerta è stata molto apprezzata tanto da essere oggi giunta alla quarta edizione, a testimonianza di un chiaro impegno a favore della mobilità sostenibile. Con il nuovo progetto "Appiano in bici al lavoro", il Comune fa un ulteriore passo avanti: per rendere il tragitto quotidiano casa-lavoro più rispettoso del clima, ai dipendenti comunali sono state assegnate 15 e-bike. Ogni viaggio sostituisce una quota del traffico veicolare, risparmia CO₂, riduce il rumore e migliora la qualità dell'aria nel nostro territorio.

Andare in bicicletta non solo contribuisce attivamente alla protezione del clima, ma fa anche bene alla salute. L'attività fisica regolare rafforza il cuore e la circolazione, favorisce la forma fisica e aiuta a ridurre lo stress. Bastano 20-30 minuti al giorno per ottenere un effetto preventivo e aumentare il benessere generale senza rinunciare a nulla, poiché il tempo passato in sella viene integrato nella routine quotidiana.

Per rafforzare ulteriormente la mobilità ciclistica è stato creato il gruppo di lavoro "Fahr Rad". Inoltre, il Comune ha aumentato i par-



Foto: Eppan Tourismus/Marion Laifogler

cheggi per biciclette, realizzato un tratto di ciclabile tra San Paolo e San Michele e aumentato la sicurezza dei ciclisti riducendo la velocità massima a 40 km/h.

Anche in futuro la promozione della mobilità ciclistica rimarrà una priorità per il Comune. Con il nuovo progetto "Appiano punta alla mobilità sostenibile", oltre alle misure concrete si punta in particolare sulla sensibilizzazione e sulla consapevolezza continua in materia di mobilità sostenibile. L'obiettivo è di coinvolgere attivamente non solo i pendolari, ma anche le aziende e i clienti di Appiano e di integrare nel lungo periodo questo concetto nella vita quotidiana della popolazione.

E378

sanvit
Bike & Fitness



CUBE

Stereo Hybrid ONE44
HPC Race 800

- 800Wh Akku
- Bosch Perf. Line CX mit 100Nm
- C:62 Carbonrahmen
- Fox Fahrwerk
- Verfügbar in drei verschiedenen Farben

BIKE

NEUHEITEN 2026

€ 4.499,00

CUBE SCOTT TREK AMFLOW PINARELLO



Fahrradmobilität in Kaltern

GEMEINDE KALTERN Nachhaltig unterwegs mit Rückenwind

Der Referent für Umwelt Stefan Vorhauser
Der Referent für Mobilität Lukas Luggin



Die Gemeinde Kaltern setzt seit vielen Jahren konsequent auf die Förderung der Fahrradmobilität und schafft damit attraktive Rahmenbedingungen für eine umweltfreundliche, gesunde und zukunftsorientierte Mobilität. Das Fahrrad ist ein zentraler Baustein der nachhaltigen Mobilitätsstrategie und verbindet Klimaschutz mit Lebensqualität. Zahlreiche Initiativen haben das Fahrrad in den Mittelpunkt gerückt: der Fotowettbewerb „Kaltern im Fahrradfieber“, engagierte Fahrradbotschafter/-innen, kostenlose Fahrradwerkstätten, Fahrradevents sowie Informationsstände rund um sicheres und nachhaltiges Radfahren. Seit beinahe 20 Jahren beteiligt sich die Gemeinde zudem am Autofreien Radtag auf die Mendel, der jährlich im September stattfindet und sich großer Beliebtheit erfreut. Darüber hinaus wurden nachhaltige Strukturen geschaffen, von denen die

Bürger/-innen dauerhaft profitieren. Dazu zählen mehrere E-Stationen an unterschiedlichen Standorten im Gemeindegebiet, überdachte Fahrradabstellplätze sowie die Fahrradboxen hinter der Bushaltestelle „Kaltern Bahnhof“, die insbesondere die kombinierte Mobilität zwischen Bus und Fahrrad fördern. Ein innovatives Projekt ist die virtuelle Radwerkstatt in Zusammenarbeit mit der Mittelschule Kaltern. In kurzen Videos geben Schüler/-innen praktische Tipps rund ums Fahrrad – von kleinen Reparaturen bis zu Wartungshinweisen. Auch die jährlich stattfindende Aktion „Umweltfreundlich in die Schule und in den Kindergarten“ mit den dazugehörigen Klimaschritten sensibilisiert bereits die Jüngsten für nachhaltige Mobilität und trägt spürbar zur Verkehrsberuhigung bei. Mit der Initiative „Pendeln mit Köpfchen“ richtet sich die Gemeinde an alle, die umweltbewusst zur Arbeit oder zum Studium unterwegs sind – ob mit Bus, zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Im Rahmen dieser



Ein Bild des Fotowettbewerbs „Kaltern im Fahrradfieber“ von Anita Sapienza

Aktion wird auch heuer im Herbst wieder eine Verlosung unter den fleißigen Pendlerinnen und Pendlern durchgeführt. Mitmachen lohnt sich doppelt: für die eigene Gesundheit und für das Klima. Die Gemeinde Kaltern wird auch künftig gezielt Maßnahmen setzen, um das Fahrrad als attraktives Verkehrsmittel weiter zu stärken und damit einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

Die Frau auf dem Fahrrad

In früheren Zeiten war das Radfahren den Männern vorbehalten. Eine radelnde Frau brachte allerlei Unruhe in die Gesellschaft. Es kam sogar zu negativen Prognosen im Hinblick auf die weibliche

Gesundheit. In England wurde eine wissenschaftliche Kommission eingesetzt, die in punkto Radfahren zu folgendem Ergebnis kam: „Radfahren wird den Frauen erlaubt, sofern es in mäßiger Weise betrie-

ben wird und das benutzte Rad für die Betreffende vollständig passt. Nicht selten ist das Radeln die Ursache von runden Schultern. Einige Lehrerinnen teilen mit, dass Mädchen, die einen weiten Weg zur Schule mit einem Rad zurücklegen, dadurch für geistige Arbeit unfähig werden.“ So berichtete der „Tiroler“ am 3. November 1922.



Sonntagsausflug mit dem Fahrrad am 10. Oktober 1937. Im Hintergrund St. Nikolaus. (V. l.) 1 Maria Hell, 2 Hilde Obrist, 3 Marianne Morandell, 4 Martha Roschatt, 5 Greti Hell. (Nachlass Hilde Obrist Frank)

Radelnde Frauen in Kaltern

Die erste Frau, die in Kaltern in den 1920er Jahren mit einem Fahrrad fuhr, war Paula Praxmarer, Jahrgang 1911. Sie war auch die erste Frau, die nach dem Zweiten Weltkrieg im Besitz eines Motorrads war und damit zum Kalterer See fuhr. Auch Herma Felderer, Jahrgang 1914, besaß ein Fahrrad. Als junges Mädchen fuhr sie mit Genuss auf der damals noch nicht asphaltierten Straße vom Mendelpass nach Kaltern herunter. Vor der Talfahrt musste sie ihr riesiges Fahrrad auf den Pass hinaufschieben, wobei jede mögliche Abkürzung benutzt wurde.

Gotthard Andergassen, Verein für Kultur und Heimatpflege Kaltern



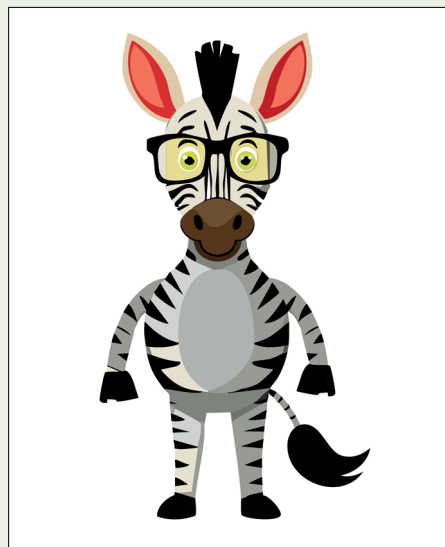
Mobilità ciclistica a Caldaro

COMUNE DI CALDARO Sostenibili con il vento in poppa

L'assessore per l'ambiente Stefan Vorhauser
L'assessore per la mobilità Lukas Luggin



Il Comune di Caldaro promuove da molti anni in modo coerente la mobilità ciclistica, creando così condizioni quadro favorevoli per una mobilità ecologica, sana e orientata al futuro. La bicicletta rappresenta un elemento centrale di una strategia di mobilità sostenibile e coniuga tutela del clima e qualità della vita. Numerose iniziative hanno posto la bicicletta al centro dell'attenzione: il concorso fotografico "Caldaro in febbre ciclistica", ambasciatori e ambasciatrici della bicicletta, officine ciclistiche gratuite, eventi dedicati alle due ruote nonché punti informativi sulla mobilità ciclistica sicura e sostenibi-



Il logo dell'iniziativa "passi per il clima"

le. Da quasi 20 anni il Comune partecipa inoltre alla Giornata ciclistica senza auto al Passo della Mendola, che si svolge ogni anno nel mese di settembre e riscuote grande successo.

Sono state inoltre realizzate infrastrutture sostenibili di cui la cittadinanza beneficia in modo duraturo. Tra queste figurano diverse stazioni di ricarica per e-bike in vari punti del territorio comunale, parcheggi coperti per biciclette e i box per biciclette situati dietro la fermata dell'autobus "Caldaro Stazione", che favoriscono in particolare la mobilità combinata tra autobus e bicicletta. Un progetto innovativo è l'officina virtuale della bici realizzata in collaborazione con la scuola media di Caldaro: in brevi video, gli alunni e le alunne forniscono consigli pratici sulla bicicletta, dalle piccole riparazioni alla manutenzione. Anche l'iniziativa annuale "A scuola e all'asilo in modo sostenibile", con i relativi "passi per il clima", sensibilizza già i più giovani alla mobilità sostenibile e contribuisce in modo tangibile alla riduzione del traffico. Con l'iniziativa "Fare i pendolari usando la



testa", il Comune si rivolge a tutte le persone che si recano al lavoro o agli studi in modo ecologico - in autobus, a piedi o in bicicletta. Nell'ambito di questa iniziativa, anche quest'autunno si terrà nuovamente un'estrazione a premi tra i pendolari più assidui. Partecipare conviene due volte: per la propria salute e per il clima.

Il Comune di Caldaro continuerà anche in futuro a promuovere misure mirate per rafforzare ulteriormente la bicicletta quale mezzo di trasporto attrattivo, contribuendo così in modo significativo alla tutela del clima.

E379

SIGI AutoParts
Ihr Spezialist für Autoersatzteile in Lana

Hristijan Anchevski
Boznerstraße 2B · 39011 Lana
Seit 10. Juni 2025 für Sie da!



www.autosigi.it

Mit großer Leidenschaft für Autos habe ich mir den Traum der Selbstständigkeit erfüllt und SIGI AutoParts in Lana eröffnet. Das Geschäft wurde von einem früheren Besitzer aus Bozen übernommen, wo es rund 40 Jahre erfolgreich bestand – Erfahrung und Kompetenz, auf die Sie sich verlassen können.

Unser Angebot:


- ✓ Autoersatzteile für zahlreiche Marken und Modelle
- ✓ Fahrradträger, Dachboxen & Trägersysteme
- ✓ Spezialist für THULE Produkte
- ✓ Fachgerechte Montage & persönliche Beratung
- ✓ Umbau von THULE-Systemen

(z. B. von alten Zangen-Systemen auf modernes Schellen-System für Fahrradhalter)


Bei uns erhalten Sie nicht nur hochwertige Produkte, sondern auch kompetente Beratung und professionelle Montage – alles aus einer Hand.

Ihre Mobilität ist unsere Leidenschaft!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

E387



Jeden Morgen frische Brötchen und Brot!



Dienstag/Samstag 06:00-18:00
Sonntag 07:00-13:00
Montag GESCHLOSSEN

Info: +39 0471 964745
Elvira: +39 347 3997488
Marco: +39 345 5001260

St. Anton, 58 - 39052 Kaltern an der Weinstraße (BZ)



Meranumrundung

RADTOURENTIPP VON ALEXANDER COMPLÖJ

Im Frühling ist es nicht immer einfach, eine interessante Strecke zu finden, da in höheren Lagen oft noch Schnee liegt und die Temperaturen meist noch recht frisch sind. Die Umrundung von Meran ist hier eine angenehme Lösung: Man bleibt in moderaten Höhen und kann die Sonne an den Südhängen von Dorf Tirol und Schenna genießen.

Routenverlauf: Startpunkt ist der Bahnhof Untermais. Von hier folgt man am Kreisverkehr dem Radweg Richtung Vinschgau. Etwa 200 Meter nach der Brücke über die Passer erreicht man den erst 2024 neu gestalteten Flusspark im Mündungsgebiet von Passer und Etsch, der mit Sitzgelegenheiten und einer Pump-Bowl zum Verweilen einlädt.

Man folgt dem Radweg weiter bis zum Schwimmbad von Algund. Von dort geht es über die Marktstraße, vorbei am Kloster Steinach, bis zur Pfarrkirche von Algund. Bis zur Raiffeisenkasse fährt man geradeaus und gelangt anschließend über die St.-Hippolyt- und Rosengartenrasse zum Feuerwehrhaus von Gratsch. Nun folgt man der Laurinstraße. Hinter dem Hotel Thurnergut zweigt rechts der Radweg hinauf nach Tirol ab.

In gleichmäßiger Steigung, flankiert von Weinreben, erreicht man nach etwa zwei Kilometern die Hauptstraße. Dieser folgt man bergauf Richtung Dorf Tirol. Bereits nach rund 300 Metern lohnt sich ein Abstecher nach links zum Burglehenpark, der einen atemberaubenden Ausblick auf Meran und das gesamte Etschtal bietet.

Beim Festplatz biegt man rechts in den Aichweg ein und folgt diesem leicht abwärts bis zur Passeiertaler Staatsstraße. Dieser folgt man talauswärts etwa 50 Meter, um anschließend vorsichtig nach links auf den Wanderweg „5A – Passerweg“ zu wechseln. Der erste Abschnitt bis zu den Apfelwiesen ist etwas steil und eng, sodass das Rad hier meist geschoben werden muss.

Man erreicht den Passeiertaler Radweg, fährt talauswärts und überquert die Passer über die Brücke. Danach geht es links hinauf Richtung Oberbaur und weiter – teils steil – der Beschilderung „10B“ folgend bis zum Rathausplatz von Schenna.

Der Hauptstraße Richtung Meran folgt man etwa 500 Meter und biegt dann links ab, um der Beschilderung St. Georgen bis zur



Blick auf Schloss Rametz und ins Vinschgau

Hausnummer 33 zu folgen. Hier geht es rechts auf den Goyenweg weiter bis zum Schloss Goyen. Anschließend beginnt ein kurzer, aber technisch anspruchsvoller Abschnitt bis zum Hotel Kiendl. Man quert die Hauptstraße sowie die Holzbrücke über den Naifbach und folgt dem breiten Wanderweg Nr. 4 bis zum Schloss Labers.

An der Labersstraße fährt man etwa 50 Meter links bergauf und gelangt anschließend über einen Karrenweg zum Hotel St. Valentin. Der Weg ist breit, jedoch etwas steil und ohne Randbegrenzung. Als Belohnung bietet sich ein herrlicher Blick auf die von Weinbergen umgebene Kirche St. Valentin. Abschließend quert man erneut die Hauptstraße sowie die Brücke über den Naifbach und gelangt über Winkelweg, Schafferstraße und Gampenstraße zurück zum Bahnhof Untermais.

GPX: <https://loc.wiki/t/244647939?wa=sc>

Entfernung: 24 Kilometer

Höhenmeter: 700 Höhenmeter

Höchster Punkt: 665 Meter

ÜBER DEN AUTOR

Jahrgang 1969, in Meran aufgewachsen und heute in Lana wohnhaft, entdeckte Alexander Complöj vor vielen Jahren seine Leidenschaft für das Mountainbiken. Im Mittelpunkt standen dabei stets die Freude und die Neugier, die Bergwelt zu erkunden. So entstand im Laufe der Zeit – je nach Jahreszeit und Stimmung – eine Vielzahl an Touren: von hochalpinen Routen bis hin zu genussvollen, abwechslungsreichen Rundfahrten, jede mit ihrem ganz eigenen Reiz. 2013 erschien „Genussradeln mit dem Mountainbike“, 2021 folgte „Genussbiken für die ganze Familie“.



Die St.-Valentin-Kirche unterhalb von Labers



Alexander Complöj

20.000 Kilometer auf zwei Rädern

VON EPPAN BIS IN DEN IRAN UND WIEDER ZURÜCK

Matthias Schwarz, Autor des Buches „Persischer Wein. Wie ich im Bike-Rausch bis in den Iran radelte“, berichtet von seinem größten



Abenteuer und darüber, welche Begegnungen und Erlebnisse er dabei erfahren hat. Er radelte durch 18 verschiedene Länder zur Hochzeit seines besten Freundes im Iran und kehrte nach eineinhalb Jahren nach Eppan zurück. Mit seiner Radreise verwirklichte Matthias Schwarz einen Lebensraum und gewann unmittelbare Einblicke in Lebensrealitäten, die er zuvor nur aus den Nachrichten kannte.

Redaktion: Warum hast du dich entschieden, diese Reise mit dem Rad zu unternehmen, anstatt mit Auto, Zug oder Flugzeug? Was gibt dir das Fahrrad, was andere Fortbewegungsmittel nicht können?

Matthias Schwarz: Ich fahre richtig gern mit dem Rad, auch abseits von Reisen. Auf zwei Rädern sind die Abstände und Distanzen spürbarer als mit Auto, Zug oder Bus. Das Radfahren ermöglicht eine Entschleunigung, durch die das Gefühl von Distanz erlebbar wird. Zugleich kann ich einen Ort auch schnell wieder verlassen, wenn ich möchte – ich bestimme das Tempo. Durch eine Radreise findet eine Fokusverschiebung statt: Ich erfahre Orte und Realitäten, anstatt nur an ihnen vorüberzufahren. Der Weg wird zum Ziel, die Strecke zum Erlebnis. Im Vergleich zum Gehen ermöglicht das Rad eine gewisse Freiheit, vor allem wenn man es abwärts einfach rollen lassen kann. Eine Fußreise ist um einiges beschwerlicher, da man langsamer ist und das Gepäck tragen muss.

Wie verändert sich die Wahrnehmung von Landschaft und Menschen, wenn man sie täglich auf dem Rad erlebt?

Der Weg von hier in den Iran ist ein langer, man durchquert zahlreiche Länder und Kulturen. Das Reisen auf dem Rad ermöglicht es, die allmähliche Entwicklung von hier nach dort hautnah zu erfahren. Auf meinem Weg von Südtirol nach Slowenien nahm ich beispielsweise nicht nur die Unterschiede wahr, sondern auch die vielen kleinen Ähnlichkeiten bei Bräuchen und Traditionen, die sich von Land zu Land allmählich veränderten – Slowenien war immerhin lange Teil des Habsburger Reichs.

Was war der härteste Abschnitt der Strecke – und warum?

Der erste Abschnitt war einer der schwierigsten – es war kalt und es gab oft Regen oder sogar Schnee. Bei Regen Rad zu fahren, ist sehr beschwerlich und nervenzehrend. Immer wieder gab es schwierige Stellen, die es zu bewältigen galt. Besonders die erste Zeit auf dem Rad war eine Herausforderung, da ich noch nicht weit von der Heimat entfernt war und es einiges an Überwindung kostete, mein Vorhaben durchzuziehen.

Der beeindruckendste Abschnitt war sicherlich Saudi-Arabien. Es war eine vollkommen andere Welt – auch die Kultur und die Menschen waren ganz anders. Besonders faszinierte es mich, allein und einsam durch die weiten Ebenen zu radeln. Die Landschaft war eintönig und zugleich unglaublich fesselnd.

Wie hast du dein Rad und deine Ausrüstung auf diese enorme Distanz vorbereitet? Würdest du heute etwas anders machen?

Ich wusste in etwa, was auf mich zukommt. Ich habe bereits



Matthias Schwarz unterwegs in der Türkei

früher Radreisen unternommen und brachte einiges an Erfahrung mit. Konkret standen vor allem Dinge wie ein Zelt, eine Luftmatratze, ein Schlafsack, ein Kocher, Wechselkleidung, Werkzeug zur Radreparatur und Proviant auf meiner Liste. Die Herausforderung bestand darin, alles auf das Rad zu packen.

Was hast du durch diese Reise über dich selbst gelernt und welches Gefühl wirkt von den vielen Stunden auf dem Rad am stärksten nach?

Ich habe gelernt, dass ich sehr viel mehr kann, als ich mir zutrauen will. Anfangs habe ich mir die Reise selbst nicht zugetraut. Außerdem habe ich gelernt, dass man sich selbst vertrauen soll, auch im Alltag. Da ich eineinhalb Jahre weg war, hatte ich nach meiner Rückkehr das Gefühl, etwas nachholen zu müssen. Vorher war ich eher ausgeglichen und ruhig, jetzt bin ich manchmal in Eile, habe To-Do-Listen und möchte so viel wie möglich davon schaffen. Natürlich wirkte in den ersten Tagen und Wochen nach meiner Rückkehr auch das Gefühl der Erschöpfung nach. Da ich viel allein unterwegs war, musste ich das meiste mit mir selbst ausmachen. Die Interaktion mit anderen fiel mir anfangs noch schwer, da musste ich mich wieder dran gewöhnen.

Eine Reise auf dem Rad ermöglicht Begegnungen oder Erfahrungen, die sonst nicht möglich wären. Kannst du uns eine nennen, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Es gab viele einzigartige Begegnungen. Eine, die mich besonders fasziniert hat, war jene mit einem Radfahrer aus Malaysia, mit dem ich einen Monat lang gemeinsam unterwegs war. Seine Art war sorglos und er lebte einfach in den Tag hinein. Während ich das Bedürfnis hatte, alles unter Kontrolle zu haben, schien er völlig frei davon zu sein. Das zeigte mir, wie schwer es ist, loszulassen. Das Gefühl, alles kontrollieren zu wollen, habe ich mir durch meine vielen Erlebnisse auf der Reise allmählich abtrainiert. Auch wenn wir sonst verschieden waren, hatten wir das große gemeinsame Interesse des Radfahrens und verbrachten dadurch eine coole und inspirierende Zeit miteinander. Was mich sonst noch beeindruckt hat, ist das hohe Maß an Gastfreundschaft der Menschen im Nahen Osten – sie ist fest in der Kultur verankert und wird als Ehre statt als Pflicht gelebt. Diese Art von Gastfreundschaft vermisse ich hier bei uns manchmal.

Vielen Dank für deine Zeit!



Auftakt der Radsaison

BIKECHECK

Vor der ersten Ausfahrt ist es ratsam, das Fahrrad einer Inspektion zu unterziehen:

→ **Bremsen:** Bei Scheibenbremsen sollte zum einen die Abnutzung der Bremsklötze überprüft oder aber für eine Entlüftung gesorgt werden, falls der Bremshebel bis zum Anschlag durchgedrückt werden kann oder der Druckpunkt schwammig ist. Bei älteren Cantilever-Bremsen sollte auf den Verschleiß der Bremsgummis geachtet werden, zumal diese bei starker Abnutzung unter die Felge klappen können, was un-

weigerlich zum Sturz führen würde.

→ **Lenkkopflager:** Das Lenkkopflager kann Spiel oder Abnutzung aufweisen. Das Spiel ist durch das Vor- und Zurückbewegen des Rads bei gezogener Vorderradbremse spürbar. Den Verschleiß spürt man, wenn bei der Hin- und Herbewegung des Lenkers raue Geräusche hörbar sind.

→ **Antrieb:** Zum Antrieb zählen Kette, vorderes Kettenblatt und hinteres Ritzelpaket. In der Regel hält eine Kette bei guter Pflege zwischen 2.000 und 3.000 Kilometer. Danach sollte sie vermessen

und bei Bedarf ausgetauscht werden. Wird mit einer gelängten Kette zu lange gefahren, werden Ritzel und Kettenblatt in Mitleidenschaft gezogen.

Um herauszufinden, ob das Mittellager verschlissen ist, legt man ein Ohr an das Sitzrohr und dreht die Kurben. Läuft das Lager rau, sind übers Rohr Geräusche zu vernehmen. Das Lager sollte ausgetauscht werden. Auch die Lager der Laufräder geben bei Verschleiß beim Drehen raue Geräusche von sich. Natürlich sollte hierbei auch ein prüfender Blick auf die Reifen geworfen werden.

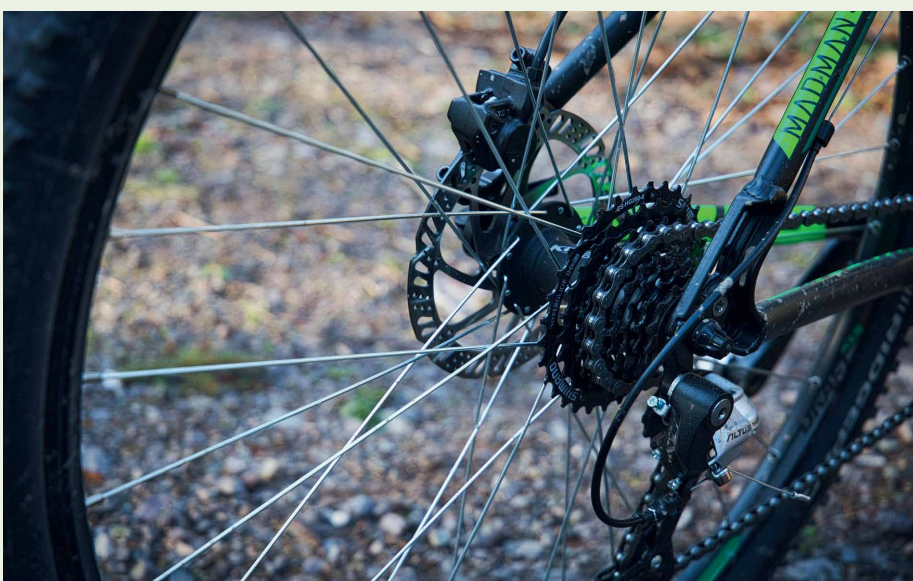
→ **Schaltung:** Zuletzt gilt das Augenmerk der richtigen Funktion der Schaltung. Für eine schlechte Funktion ist manchmal ein verborgenes Schaltauge verantwortlich, oder aber die Schaltung ist verstellt. Dann sollte sie neu eingestellt werden.

Diese Arbeiten sollten nur getätigt werden, wenn man über das nötige Fachwissen verfügt. Andernfalls ist es sinnvoll, sie von einem Spezialisten durchführen zu lassen. Laut Gesetz müssen alle Fahrräder außerdem mit Licht versehen sein, eine Warnweste bringt zusätzliche Sicherheit. Nun sollte einer genüsslichen Ausfahrt nichts mehr im Wege stehen.

Albert Rinner,

KSV Rad - For Fun Cycling Team

Foto: Lutz Peter, Pixabay



Bici: i controlli da fare prima di iniziare la stagione

BIKECHECK

Affinché le prime uscite stagionali filino lisce, è consigliabile sottoporre la bicicletta a qualche controllo prima di salire in sella.

→ **Freni:** in caso di freni a disco, è necessario controllare l'usura delle pastiglie o provvedere allo spurgo dell'aria se la leva del freno può essere premuta fino in fondo o se il punto di pressione è impreciso. In presenza di freni cantilever è necessario prestare attenzione all'usura delle gomme dei freni, soprattutto perché, se molto usurate, possono piegarsi sotto il cerchione e causare cadute.

→ **Cuscinetto dello sterzo:** il cuscinetto dello sterzo può presentare gioco o usura. Il gioco è percepibile muovendo la bicicletta avanti e indietro con il freno anteriore tirato. L'usura è percepibile quando si sen-

tono rumori stridenti durante il movimento avanti e indietro del manubrio.

→ **Trasmissione:** la trasmissione comprende la catena, la corona anteriore e il pacco pignoni posteriore. Di norma, una catena ben curata dura tra i 2.000 e i 3.000 chilometri, dopodiché dovrebbe essere misurata e, all'occorrenza, sostituita. Se si continua a guidare troppo a lungo con una catena allungata, i pignoni e la corona ne risentono e sarà inevitabile sostituirli in anticipo.

Per verificare se il cuscinetto centrale è usurato, appoggiare l'orecchio al tubo sella e ruotare le pedivelle. Se si sentono rumori provenienti dal tubo, significa che il cuscinetto è usurato e deve essere sostituito. Anche i cuscinetti delle ruote, se usurati, emettono rumori sgradevoli durante

la rotazione. Naturalmente è necessario anche controllare gli pneumatici.

→ **Cambio:** infine, occorre verificare il corretto funzionamento del cambio. A volte un malfunzionamento è causato da un forcellino nascosto o da una regolazione errata del cambio, nel quale caso è necessaria una nuova messa a punto.

Questi lavori dovrebbero essere eseguiti solo se si dispone delle conoscenze tecniche necessarie. In caso contrario vi consigliamo di rivolgervi a uno specialista.

Per legge tutte le biciclette devono essere dotate di luci. Non mi resta che augurarvi una piacevole uscita in bicicletta.

Albert Rinner,

KSV Rad - For Fun Cycling Team

Mit dem Rad durchs Überetsch – Alltag auf zwei Rädern

INTERVIEW



Zwei begeisterte Radfahrer aus dem Überetsch nutzen ihr Fahrrad längst nicht nur in der Freizeit, sondern auch, um täglich damit zur Arbeit zu fahren. Im Gespräch erzählen uns Harald Orsi aus Eppan (Apotheker und Mitglied der Arbeitsgruppe „Fahr Rad“ der Gemeinde Eppan) und Horst Palla aus Kaltern (Geometer mit Büro in Eppan), warum sie viel und gerne auf zwei Rädern unterwegs sind und was ihrer Meinung nach im Überetsch noch verbessert bzw. optimiert werden könnte, um das Fahrradfahren noch attraktiver zu machen.

Redaktion: Ihr beide fahrt täglich mit dem Rad zur Arbeit und grüßt euch im Vorbeiradeln. Was begeistert euch persönlich am Radfahren – sowohl im Alltag als auch in der Freizeit?

Horst: Radfahren ist Bewegung und Wahrnehmen zugleich. Der Kreislauf kommt in Schwung, der Puls steigt im Anstieg und in der Abfahrt bläst einem der Wind ins Gesicht. Ich nehme die Jahreszeiten wahr, die Kühle des Morgens, die Wärme des Tages, die verschiedenen Stimmungen des Wetters, die Landschaft, die Menschen und Tiere, die einem begegnen.

Harald: Das kann ich Wort für Wort bestätigen. Außerdem führt eine kurze, aber täglich zurückgelegte Strecke auch zu einem Trainingseffekt, der einem zugutekommt, wenn man sich in der Freizeit mal eine längere Strecke vornimmt.

Wie fühlt es sich an, täglich mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, anstatt ins Auto zu steigen? Gibt es konkrete Situationen oder besondere Momente, die euch darin bestärken, auf zwei Rädern unterwegs zu sein?

Horst: Es fühlt sich so gut an, dass es mir leid tut, wenn ich nicht mit dem Rad fahren kann. Die frische Luft, die Sonne im Gesicht, die Bewegung, das Grüßen der Leute, ein Reh, ein Hase, ein Fuchs. Zudem bin ich nicht von Parkplätzen abhängig, die in der Nähe meines Büros, aber auch bei meinen Baustellen in Kaltern meist rar sind.

Harald: Spontan fallen mir zwei Punkte ein: Erstens „Zeitgarantie“, denn mit dem Rad gibt es keine Staus, Baustellen oder Unfälle, die zu unerwartetem Zeitverlust führen. Zweitens „Gesundheit“, denn die tägliche Fahrt ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen und zudem ist das Heimtreten der beste Stressabbau.

Welche Rolle spielt für euch als routinierte Radfahrer das Thema Nachhaltigkeit?

Horst: Nachhaltigkeit spielt für mich sicher eine Rolle, wobei sie beim Radfahren für mich im Grunde nur ein positiver Nebeneffekt zu allem anderen ist.

Harald: Stimmt, Umweltschutz ist wichtig, beim Radfahren aber auch für mich sekundär. Rechne ich das Ausparken aus der Garage und den Weg vom Parkplatz bis zur Arbeitsstelle mit ein, bin ich mit dem Rad sogar leicht schneller und kann die Zeit sicherer kalkulieren.

Wie erlebt ihr die aktuelle Infrastruktur für Radfahrer/-innen im Überetsch? Was funktioniert gut, wo seht ihr Verbesserungspotenzial?

Horst: Ich pendle zweimal am Tag zwischen Kaltern und Eppan hin und her. Auf dem Radweg und der Promenade fahre ich eher selten, da diese viel von Spaziergängern, Schülern und Joggern frequentiert werden. So fahre ich meist auf der Straße über Oberplanitzing und Gand. Dort ist wenig Verkehr, auch wenn einige zu schnell fahren und ich deswegen manchmal gefährlichen Situationen begegne. Durch die Verlegung der Glasfaser ist der Belag oft unregelmäßig, was einer erhöhten Konzentration bedarf. Dass die Einbahnregelungen in Mitterdorf bis auf eine Ausnahme auch für Radfahrer gelten, ist absolut nicht fahrradfreundlich und nicht verständlich, da ein Radfahrer nicht mehr Platz als ein Fußgänger benötigt und erzwungene Umwege nicht zum Radfahren motivieren.

Harald: Ich fahre die gleiche Strecke wie Horst nur in die umgekehrte Richtung. Abends und nachts ist der übergemeindliche Radweg unangenehm finster und daher keine Option. Hoffentlich kommen bald die versprochene Beleuchtung und teilweise auch ein neuer Belag. Die Strecke über Oberplanitzing ist landschaftlich attraktiver, aber, wie Horst sagt, nicht ganz ungefährlich. Es gibt mehrere unübersichtliche Kreuzungen, an einer hatte ich letztes Jahr einen Unfall, da mich ein Auto übersehen hatte. Leider gibt es noch immer Durchzugsverkehr auf der Strecke, der sich dann durch die Gand und St. Michael fortsetzt. Eine kleine, aber wirkungsvolle Maßnahme für mehr Sicherheit auf der Strecke wäre es, die Lücke bei der Beleuchtung zwischen Georgsturm und Mendelstraße zu schließen.

Welche Maßnahmen wünscht ihr euch, um das Überetsch noch fahrradfreundlicher zu gestalten?

Horst: Eine sichere Überquerung der



Horst Palla und Harald Orsi (v. l.) begegnen sich täglich auf dem Weg zur Arbeit.

Weinstraße im Bereich der Dorfeinfahrt, Einbahnregelungen für Radfahrer ausnehmen, da die Straßen in Kaltern vielfach erhebliche Steigungen aufweisen und so erzwungene Umwege frustrieren.

Harald: Auf jeden Fall sicherere Verbindungen zwischen den Fraktionen und hin zu den Anschlüssen der übergemeindlichen Radverbindungen. Ich wünsche mir von den Gemeindeverwaltungen mehr Mut, Entscheidungen „pro“ Fußgänger und Radfahrende zu treffen. Die aktuelle Regelung auf dem Rottenburger Platz ist hier leider kein gelungenes Beispiel.

Die Arbeitsgemeinschaft „Fahr Rad in Eppan“ berät die Gemeinde Eppan im Bereich Radmobilität. Welchen Mehrwert können solche Initiativen für die Gemeinde bringen?

Horst: Jede Initiative, die von den Betroffenen selbst ausgeht, wird zu Verbesserungen führen.

Harald: Radfahrende bringen Expertise aus der täglichen Praxis mit und sie wissen am besten über die Problempunkte Bescheid. Fließen diese Erfahrungswerte in die Planung mit ein, kommt man wahrscheinlich zum besten Ergebnis.

Welchen Tipp möchtet ihr jenen geben, die mit dem Gedanken spielen, in Zukunft öfter mit dem Fahrrad zur Arbeit oder ins Dorf zu fahren?

Horst: Wenn man/frau erst aufsteigt und einige Zeit mit dem Rad im Dorf unterwegs ist, fühlt es sich einfach nur gut an.

Harald: Im Frühling zur angenehmsten Jahreszeit zu beginnen. Nach circa zwei Monaten stellen sich die positiven Effekte wie besserer Trainingszustand und niedrigeres Stressniveau ein, sodass einen auch Hitze oder Kälte nicht mehr stoppen können.

Danke für eure Zeit!

0%
FINANZIERUNG
20 RATEN*



Cube Supreme Hybrid Comfort

~~2.649 €~~
2.499 €

inkl. Korb und Faltschloss



Cube AMS Hybrid ONE44 C:68X Race 400X

~~5.099 €~~
3.999 €



Cube Stereo Hybrid ONE22 Race
nur noch Größe L

~~4.099 €~~
3.500 €



Cube Reaction C:62 SLX

~~3.099 €~~
2.499 €

new
season
new
BIKE



Cube Stereo Hybrid ONE44 HPC SLX Evo 800

Automatic Di2 Schaltung + ABS

5.799 €



Cube Reaction Hybrid Pro 800

3.299 €



Cube Attain C:62 SLT

3.099 €



Cube Nuroad Hybrid C:62 SLX 400X

5.099 €



~~239 €~~
129 €

Cube Cubie 120 walk



609 €

Cube Aim Pro



Cube Nuride Hybrid Pro 800

3.299 €

WWW.EVIVASPORT.COM

EVIVA SPORT · ALGO Algund (BZ) · Josef-Weingartner-Straße 31 · Tel. 0473 055493

*0% Zins Finanzierung nur auf nicht reduzierte Bikes