

2019/2020  
10. Auflage

# SPORT & FREIZEIT GUIDE

GRIP AM TRAIL

BJØRN DUNKERBECK

VOLVO XC 90 MILDHYBRID

IM INTERVIEW  
**MIRIAM  
DATTKE**

REGENSBURGS  
HALBMARATHONQUEEN

**STRECKENTIPPS**  
EICHHOFEN  
5-FLÜSSE-RADWEG  
GROSSER FALKENSTEIN

**PEVELEC BASICS**  
STROM IM RAD

filter/VERLAG

# Helfen können – gewusst wie



Ihre Erste Hilfe nach einem Notfall kann gerade in den ersten Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft, lebenswichtig sein. Bei den Ausbildern der Johanniter lernen Sie auf interessante, abwechslungsreiche Art und Weise alles, was zu tun ist und werden fit in Erster Hilfe.

## Aus folgenden Angeboten können Sie Ihren Kurs individuell auswählen:

- Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber
- Betriebshelfer-Aus- und -Fortbildungen
- Erste Hilfe für Mitarbeiter in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
- Erste Hilfe am Kind
- Ersthelfer von Morgen
- Notfallreanimationstraining in Arztpraxen
- Sanitätshelferausbildung mit Aufbaumodul
- Betriebsanitäter-Aus- und -Fortbildung
- Pflegedienstshelferausbildung
- M1 Schulung zum Rettungsdienst-helfer
- Kurse für pflegende Angehörige

**Ansprechpartnerin:** Sonja Schäffer, Tel. 0941 46467-110

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Ostbayern  
Wernberger Straße 1, 93057 Regensburg  
[www.johanniter.de/ostbayern](http://www.johanniter.de/ostbayern)  
[www.facebook.com/JUHBayern](http://www.facebook.com/JUHBayern)

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## SPORT AUF EIGENE FAUST

### ■ FREIZEIT OUTDOOR

Grip am Trail	4
Pedelec statt pedes	12
Autotest: Volvo XC90 Mild-Hybrid	18

### ■ PROFISPORTLER IM INTERVIEW

Windsurfen: Bjørn Dunkerbeck	8
Bob: Manuel Machata	16
Halbmarathon: Miriam Dattke	20
Schnappschuss! Sportlich unterwegs	22

### ■ FREIZEIT STRECKE

Wandern: Rund um Eichhofen	23
Wandern: Einfach loslaufen	24
Rad: Bayerischer Jura	26
Rad: Schwarze-Laber-Radweg	28
Rad: Drei-Flüsse-Tour	29
Rad: Stromtreter-Altmühl-Donau-Tour	30
Wandern: Großer Falkenstein	32

## SPORTELN MIT DEN PROFIS

### ■ EXPERTEN FREIZEIT

Urlaubsregion Sankt Englmar	34
Ferienregion Zellertal	36
Der Kurort Bad Abbach	38

Kaiser-Therme	39
Tirschenreuth - die Teufelsküche	40
Adrenalin Regensburg	42
Actionsport Regensburg	43
Jahn Fußballschule	44
Kletterwald Regensburg	46
Mischbar	47

### ■ EXPERTEN INDOOR

clever fit Regensburg	48
Megasports	50
Ballettpodium	52
Rock'n' Pole Regensburg	53

### ■ EXPERTEN EQUIPMENT

Sport Bachschmid	54
2Rad Jessen	55
Bikezeit	56
Radwerk by Iron Trizone	58
Salewa Store Regensburg	60

### ■ EXPERTEN GESUNDHEIT

Johanniter	62
Gemeinschaftspraxis Hauer	64
Kindler Reha-Fit	66

### ■ SONSTIGES

Inhaltsverzeichnis, Impressum	3
-------------------------------	---

## IMPRESSUM

**filter**VERLAG

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG, Gutenbergplatz 1a-1b,  
D-93047 Regensburg, FON: +49 (0) 941 - 595 60 8 - 0  
[www.filterverlag.de](http://www.filterverlag.de) [redaktion@filterverlag.de](mailto:redaktion@filterverlag.de)

REDAKTION Willibald J. Ferstl, Carolina Mondl, N. Lengfellner (Produktleitung)

ANZEIGENVERKAUF Peter Gnlika (Vertriebsleitung), Claudia Kraushaar, Evelyn Kudlaciak

WWW.SPORT-IN-REGENSBURG.DE

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig.

# GRIP AM TRAIL

**Fernab vom Asphalt beginnt die Freiheit. Doch um sicher und bequem über Stock und Stein zu kommen, benötigt es das passende Schuhwerk. Klar ist, dass sich Trailrunningsschuhe und Trekkingschuhe zwar grundsätzlich voneinander unterscheiden, aber prinzipiell dasselbe verleihen sollen: Sicherheit, Stabilität und Komfort. Gemeinsam mit Benedikt Meier vom Salewa Store Regensburg zeigen wir auf, wie und wo sich die beiden Schuhkategorien unterscheiden, für welches Einsatzgebiet sie geeignet sind und worauf Anfänger beim Kauf grundsätzlich achten sollten.**

## Trekking

Beim Trekking handelt es sich prinzipiell um ein Mode-wort. Auch wenn sowohl Trekking-Gurus als auch Outdoor-Industrie betonen, dass beim Trekking fernab der Zivilisation gewandert wird, wird im Grunde genommen immer noch gewandert. Dennoch wirkt sich das Postulat, wilde, unberührte Landschaften zu bereisen, tatsächlich auf die Schuhkonstruktion aus. Wem auf Dauer keine Einkehrmöglichkeit zur Verfügung steht, muss mehr Gewicht mit sich schleppen als sein hüttenwandernder Kollege. Verpflegung, Zelt und andere Ausrüstungsgegenstände erhöhen das Gewicht je nach Reisedauer erheblich. Trekkingschuhe konzentrieren sich deshalb darauf, Fuß und Fußgewölbe so gut wie möglich zu unterstützen,

um Ermüdhungen der Muskulatur vorzubeugen und das Verletzungsrisiko zu senken. Wer sich bei der Schuhwahl vergreift und Schmerzen ignoriert, muss hier nicht nur mit strukturellen Schäden des Fußes rechnen, sondern mit Folgeschäden an den Gelenken des Bewegungsapparates.

## Trailrunning

Keine Art des Laufens ist vielseitiger, intensiver und natürlicher als das Trailrunning. Dabei verlangt der Lauf durch die Natur dem Körper einiges ab. Neben Kondition ist vor allem Koordination und Konzentration gefragt. Und je anspruchsvoller der Trail, desto besser sollte auch die Technik des Läufers sein. Beim Trailrunning wird klar auf



foto: peanpath

Schnelligkeit und Wendigkeit gesetzt. Die größte Gefahr besteht deswegen auch darin, in unwegsamem Gelände umzuknicken oder auszurutschen. Bei der dauerhaften Verwendung von falschem Schuhwerk kann es sogar zu Gelenkschäden kommen – vor allem wenn man oft downhill unterwegs sein sollte. Hier sind die Stöße auf die Knie besonders stark.

### Was macht einen Schuh aus?

Trailrunning- und Trekkingschuhe sind das Ergebnis unzähliger Analysen, Tests und jahrelanger Entwicklungsarbeit. Gerade deswegen muss man sich hier vor dem Kauf durch ein Dickicht an unterschiedlichen Eigenschaften und Kategorien wie Sprengung, Versteifung, Schafthöhe, Profil, Sohle, Mittelfußstütze etc. kämpfen. Dabei birgt alles je nach Einsatzgebiet und Terrain entsprechende Vor- und Nachteile.

### Haftung (Profil)

Egal ob Trailrunningschuh oder Trekkingschuh – beide verfügen in der Regel über eine tiefe und grobe Sohle, die in

unterschiedlichstem Gelände für Haftung sorgen soll. Hier gilt: je anspruchsvoller das Gelände, desto ausgeprägter auch das Profil. Da sich der Grip durch eine Reduktion der Kontaktfläche zum Boden erhöht, besteht gerade bei Nässe und Eis Rutschgefahr. Mithilfe der richtigen Gummimischungen bekommt man allerdings auch auf den glättesten Flächen noch genügend Bodenhaftung. Je weicher die Mischung ist, desto höher ist nicht nur die Rutschfestigkeit, sondern in der Regel auch die Materialermüdung.

### Versteifung und Verwindung (Sohle)

Die Sohle regelt im Schuh eine ganze Reihe von Eigenschaften. Eine davon ist die Versteifung des Schuhs. Während eine steifere Sohle für eine bessere Kraftübertragung sorgt und Muskelermüdung vorbeugt, erhöht eine weiche Sohle das Gefühl für den Untergrund. Bei längeren Märschen empfehlen sich somit auch härtere Sohlen. Wer schneller und wendiger unterwegs sein möchte, greift auf weniger steife Sohlen zurück. Die Krux bei der Sache ist allerdings, dass sich die Versteifung der Sohle auch auf die Verwindung auswirkt. Um sich insbesondere beim Trailrunning vor Verletzungen zu schützen, sollte man deshalb zunächst auf eine steifere Variante setzen, bis Technik und Muskulatur ausreichend aufgebaut sind. Übrigens: Bei vielen Modellen findet sich auch eine zusätzliche Vorderfußversteifung, um auch auf dem Klettersteig, kleinen Vorsprüngen und vor allem uphill eine optimale Kraftübertragung zu erreichen.

### Sprengung (Sohle)

Die Höhendifferenz zwischen Zehen und Ferse nennt sich Sprengung. Vom Prinzip lautet die Formel: je ausgeprägter die Sprengung, desto höher die Dämpfung. Gedämpft wird hier die Erschütterung der Gelenke des Bewegungsapparates, die durch den Aufprall der Ferse auf den Boden verursacht wird. Allerdings ist von einer zu hohen Sprengung immer abzuraten. Je höher die Sprengung des Schuhs, umso weiter entfernt man sich vom ursprünglichen Gang. Anstatt sich Gutes zu tun, schadet man sich also. Das gilt sowohl für das Trailrunning als auch für das Trekking.

### Dämpfung (Sohle)

Um trotz geringer Sprengung für Dämpfung zu sorgen, setzen die Hersteller auf verschiedenste Dämpfungssysteme mittels unterschiedlicher Materialien. Dabei verfügen die verwendeten Gele, Gummimischungen oder Schäume von Modell zu Modell über verschiedene spezifische Eigenschaften. Über die genauen Unterschiede sollte man sich immer im Fachgeschäft beraten lassen.

**Mittelfußstütze (Sohle)**

Der Mittelfuß ist das körpereigene Dämpfungssystem. Während Ferse und Fußballen den Boden berühren, schwebt er circa einen Fingerbreit über dem Boden und fängt Stöße ab. Egal ob Trailrunning oder Trekking, die Mittelfußmuskulatur ist unermüdlich im Einsatz. Um eine Erlahmung der Muskulatur zu vermeiden, sollte der Schuh je nach Belastungsgrad immer mitarbeiten. Macht die Mittelfußmuskulatur schlapp, merkt man das nicht nur an schmerzenden Füßen, sondern auch durch Blasen an den Zehen. Als weitere Folge winken bei falschem Dauereinsatz Plattfüße und somit strukturelle Veränderungen im Fuß, die sich langfristig negativ auf Knie und Hüfte auswirken können. Wählt man eine zu starke Mittelfußstütze, tut man dem Fuß allerdings auch nichts Gutes. Bei mangelnder Belastung baut der Mittelfuß Muskulatur ab. Hier ist also der Mittelweg einzuschlagen. Je länger die zu bewältigenden Strecken und je höher das Gepäck, umso stärker sollte der Schuh mitarbeiten. Bei Tagestouren oder beim Trailrunning reicht jedoch eine mittlere bis kleine Unterstützung aus.

**Stabilität (Fersenhalt und Sitz)**

Sowohl beim Laufen als auch beim Wandern abseits der Wege sollte die Ferse vom Schuh immer fest umschlossen

sein. Ein Hin- und Herrutschen destabilisiert nicht nur den Fuß und erhöht das Risiko des Umknickens, sondern birgt auch die Gefahr, dass sich Blasen bilden können. Ebenso sollte man einen Schuh wählen, in dem ein Nachvorrutschen nicht möglich ist. Stößt der Zeh immer wieder an der Kappe an, beginnt er irgendwann zu schmerzen. Dies gilt aber nicht nur beim Trekking, sondern auch beim Trailrunning, da Trailrunningschuhe in der Regel über eine gummierte oder belederte Spitze verfügen, um die Zehen vor Steinchen etc. zu schützen. Übrigens: Bei aller Sicherheit sollte man den Fuß nie einspannen. Da der Fuß beim Gehen oder Laufen unter seiner ständigen Belastung anschwillt, kann ihm während der Reise der Platz ausgehen. Als Folge treten durch punktuell abgedrückte Nerven Taubheitsgefühle auf und der Fuß beginnt zu schmerzen.

**Stabilität (Schaft)**

Wer sich im unwegsamen Gelände bewegt, läuft immer Gefahr, umzuknicken. Um dies zu vermeiden, gibt es zweierlei Möglichkeiten: Man legt sich einen Schuh mit relativ hohem Schaft zu oder man trainiert seine Muskulatur. Letzteres ist nicht nur die bessere Wahl, sondern auch die einzige Variante für alle Trailrunner. Denn Sicherheit geht hier ganz klar auf Kosten der Beweglichkeit. Dennoch gibt es auch bei den Trailrunningschuhen eine perfekte Höhe,



die man am besten unter Beratung im Fachgeschäft aus-  
tantiert. Beim Trekkingschuh lautet das Credo: Sobald  
man in extrem felsigem Gebiet oder im alpinen Bereich  
unterwegs ist, sollte der Schaft möglichst hoch sein. In je-  
dem anderen Fall reicht ein Schaft, der zwar die Knöchel  
umfasst und damit auch schützt, aber genügend Raum für  
die eigene Beinarbeit zulässt.

### Geröllschutz (Obermaterial)

Während Trailrunningschuhe über kleine Protektoren  
an der Fußspitze verfügen, besitzen Trekkingschuhe je  
nach Modell eine komplette Gummierung des gesamten  
Schuhrandes. Nicht selten gehören ein hartes Fersenbett  
sowie eine harte Kappe zu den Schutzvorkehrungen. Wer  
sich im voralpinen Raum bewegt, kommt sicher mit der  
abgespeckten Version unfallfrei von Gipfel zu Gipfel. Wird  
das Gelände jedoch zunehmend von losem Gestein be-  
herrscht, sollte man überlegen, einen Schuh mit hohem  
Schaft zu wählen. Wer Modelle mit Geröllschutz wählt, er-  
höht auch die Lebensdauer seiner Schuhe.

### Material

Beim Material scheiden sich die Geister. Kunststoff oder Le-  
der ist eine Prinzipfrage, wobei jeder Hersteller seine eigen-  
en Kunststoff- und Gummimischungen verwendet. Alle

Materialien verfolgen jedoch den Zweck, die Schuhe mög-  
lichst robust gegen Sträucher, Steine und Dornen zu ma-  
chen. In der Regel gilt hier: atmungsaktiv vs. wasserdicht.  
Ein Schönwetter-Sportler kann getrost auf eine kluge Kli-  
matisierung der Schuhe setzen. Bergfexe und Läufer aus  
Leidenschaft sind wohl eher mit wasserdichten Materi-  
alien in Kombinationen unterschiedlicher Membran-Tech-  
nologien bedient. Wer im Winter oder in höchster Höhe  
unterwegs ist, braucht natürlich eine entsprechende Iso-  
lierung, um die Füße warmzuhalten.

### Fazit

Leichtigkeit kommt seit jeher von Einfachheit. Bei Schuhen  
ist das nicht anders. Jedes Feature kostet nicht nur Geld,  
sondern auch Gewicht. Und dies gilt es beim Laufen oder  
Trekken von A nach B zu bewegen. Ohne ein gewisses  
Training gelingt dies in der Regel auch nur selten. Im  
Gewicht fließen alle Kriterien wie Sprengung, Mittelfuß-  
stütze, Geröllschutz, Versteifung etc. mit ein, was uns zur  
Weisheit führt: Egal ob wir den perfekten Trekking- oder  
Trailrunningschuh suchen – für den Anfang reichen All-  
rounder-Modelle mit mäßiger Unterstützung. Besonders  
dann, wenn wir unsere eigenen Füße trainieren wollen.

## ZWEI PERFEKTE EINSTIEGSMODELLE:

### Trekking: **Salewa Ultra Flex mid**

- mittelhoher Schaft mit angenehmer Unterstützung
- extrem leicht, nicht zu steif, wasserdicht
- für Tagestouren bis Gipfeltouren im voralpinen Bereich geeignet



Preis: ca. 160 €

### Trailrunning: **Dynafit Trailbreaker**

- für kurze bis lange Trails geeignet
- sein Mehr an Stabilisation und Dämpfung ist vor allem für Anfänger angenehm



Preis: ca. 130 €

A man with a beard and long hair, wearing a black wetsuit, is steering a boat on a vast blue ocean. The water is choppy with white foam from the boat's wake. The sky is clear and blue. The man is looking towards the left of the frame.

# EIN LEBEN IN WIND UND WASSER

**BJØRN DUNKERBECK IM INTERVIEW**



Er ist 191 Zentimeter groß, hat unter anderem 42 Weltmeistertitel und zählt zu den erfolgreichsten Profisportlern der Welt: Bjørn Dunkerbeck. Ein Mann, an den nicht einfach ranzukommen ist. Die perfekte Kombination aus Talent und Ehrgeiz brachte ihn schon früh an die Weltspitze. Dunkerbeck ist aber nicht nur Windsurfer. Das

Sprachtalent zeigt auch beim Biken, SUP und anderen Sportarten, was er drauf hat. Als Botschafter für eine Forschungsstiftung unterstützt er sogar diejenigen, die vieles nicht mehr können. Ein Interview auf dem Wasser bei Wind und Wellen wäre zwar sicher interessant gewesen, wir konnten jedoch ganz entspannt mit ihm quatschen.



**Du liebst den Sport und die Natur. Ein Leben ohne kannst Du Dir nicht vorstellen, oder?**

Nein, gar nicht und möchte ich auch nicht.

**Man könnte vermuten, als Windsurfer bist Du eher der Meer-Typ. Wie stehst Du zu den Bergen?**

Auf Gran Canaria haben wir den Atlantik, aber auch Berge wie den „Pico de las Nieves“. Der ist 1.948 Meter hoch. Also stand auch Mountainbiken, Joggen, Wandern und Trekking schon immer auf meinem Programm.

**Bevor wir zum Windsurfen kommen. Du bist auf Gran Canaria als Sohn dänisch-niederländischer Eltern aufgewachsen und sprichst über sieben Sprachen. Kam das durch die vielen beruflichen Reisen oder hast Du Dich hingesezt und die Sprachen aktiv gelernt?**

Tja, ich bin schon viel rumgekommen. Klar (lacht). Aber auf Gran Canaria habe ich eine Norwegische Schule besucht, auf der in Deutsch, Englisch und Spanisch unterrichtet worden ist. Dazu kommt natürlich das Dunkerbeck Windsurf Center (seit April 1978), bei der unsere Windsurfgäste von überall hergekommen sind. Da gab es auch viele Möglichkeiten, zusätzlich noch Schwedisch und Französisch zu üben. Dänisch ist meine Muttersprache und natürlich ist auch vom Niederländischen ein wenig hängen geblieben. Ich verstehe das meiste, aber das Sprechen könnte besser sein.

**Wann war Dein erstes Windsurferlebnis?**

Das war bei meinen Eltern Ulla und Eugen hinten mit drauf, dann am kleinen See in Maspalomas auf Gran Canaria. Da erlebte und zeigte ich meine ersten eigenen Windsurfkünste.

**Was sagen Deine vier Kinder zu Papas Job?**

Sie finden es cool. Ich denke, sie sind deswegen auch schon viel rumgekommen. Liam ist jetzt 15 Jahre alt und auch schon topunterwegs auf dem Surf-, SUP- und Windsurfboard.

**Du hast unter anderem als erster Europäer einen Wave World Cup auf Hawaii gewonnen und noch vieles mehr...**

Ja, das war nachdem ich 1988 den ersten Weltmeistertitel in der Gesamtwertung und einen Slalom gewonnen hatte. Dann waren da noch Sylt, Desmond Head auf Ohau Hawaii, Omeasaki in Japan, Pozo Izquierdo auf Gran Canaria, el Medano etc. Das sind andere Wave World Cups, die ich oft gewonnen habe.

**Als Urgestein im Windsurfen bist Du sicher schon der einen oder anderen Riesenwelle entgegengebrettert. Erzähl mal: Gibt es da eine Welle, die besonders hängen geblieben ist?**

Ja. Auf der Insel Maui war meine Lieblingsriesenwelle, aber auch an der Nordküste Gran Canarias haben wir im Winter über zehn Meter hohe Wellen.

**Lebst Du nach einer bestimmten Philosophie?**

Viel machen, wenig Zeit vergeuden. Viel Zeit auf dem Wasser verbringen! Positiv sein und andere motivieren, meine Familie lieben, niemandem wehtun und auf keinen Fall neidisch sein.

**Eben habe ich ein Foto von Dir auf einem E-Bike von Peter Oppermann bei der Wings for Life Veranstaltung gesehen. Radelst Du auch in Deiner Freizeit?**

Ich bin schon mit drei Jahren auf dem Bike gesessen.

Seit 1988 fahre ich Mountainbike mit XTR Shimanung Schaltung und nun auch E-Bike – wie auch das von Peter Oppermann – und auch Mountain E-Bike.

**Als Botschafter setzt Du Dich auch für die Wings for Life Stiftung ein. Wieso liegt Dir dieses Charity-Projekt so sehr am Herzen?**

Ja, und das schon seit vielen Jahren. Denn als Extremsportler kann einiges schief gehen. Und Wings for Life ist eine Stiftung, die sich für Querschnittsgelähmte einsetzt. So, dass Querschnittsgelähmte begleitet werden können. Es ist schon wirklich Großes erreicht worden, aber es gibt noch vieles zu machen.

*Kurz zu Wings for Life: Wings for Life ist eine Forschungsstiftung, die sich für die Förderung internationaler Spitzenforschung im Bereich der Querschnittslähmung einsetzt. Ziel ist es, Heilmethoden für alle Querschnittspatienten weltweit zu finden.*

**Du bist unter anderem Titular von 42 World Champion Titeln. Gratulation! Was war und ist Dein Ansporn?**

Ich habe vieles meinen Eltern, Sponsoren, Shapern, Segelmachern und Freunden zu verdanken. Das waren viele schöne, aber auch harte Jahre.

**Im Speedkanal von Lüderitz in Namibia messen sich die Speedgrößen der internationalen Windsurfszene. Lange Zeit hast Du den Rekord gehalten. Was ist das Besondere am Schnellsurfen?**

Das Besondere ist, dass es kein Limit gibt. Immer schneller zu surfen, ist eine große Herausforderung und macht mir immer noch riesigen Spaß. Erst waren es die 30 Knoten dann wurden es 40 Knoten, dann 50 Knoten (Anm. d. Red.: 92,6 km/h) und nun gilt es die 100 km/h zu überbieten. Drei Windsurfer haben es bereits geschafft: Gunnar Asmussen aus Deutschland, Hans Kreisel aus den Niederlanden und Antoine Albeau aus Frankreich. Ich bin mit 98.80 km/h dabei und übe schon für die diesjährige Lüderitz Speed Challenge im November, um die 100 km/h zu knacken.

Derzeit gibt es ja einen ordentlichen SUP-Hype.

**Wie kamst Du dazu, weltweit SUP-Challenges zu veranstalten?**

SUP (Stand Up Paddling) ist eine Weiterentwicklung vom Wellenreiten und einfach und überall topcool auszuüben. Jeder See, Fluss und jedes Meer eignet sich als eine schöne Spielwiese hierfür und man kommt einfach an Plätze, an die man nie kommen würde. Zudem ist es auch eine Megamöglichkeit, abzuschalten – für jedermann! Egal ob Kind, Frau, Mann, Jung, Alt, Laie oder Profisportler, es macht Spaß und ist der einfachste Weg zum Wassersport.

**Wo in Europa findet man die schönsten Surfumgebungen?**

Auf Gran Canaria und den anderen Kanarischen Inseln mit konstantem Passatwind, Spanien, Portugal, Italien... aber auch jeder See in Deutschland hat seine schönen Seiten. Für das Windsurfen und SUP ist es da überall echt top.

**Was macht ein Windsurfer eigentlich im Winter?**

Na, ab in den Süden! Dahin, wo der Passat bläst und es plus 22 Grad hat. Auf Gran Canaria zum Beispiel (lacht).



**Gibt es einen besonderen Moment Deiner Karriere, an den Du Dich besonders gerne erinnerst?**

Der erste Sieg gegen Robby Naish. Es gab aber auch viele andere davor, noch viel mehr danach und es ist noch lange nicht vorbei!

**Als Profisportler lernt man viele Leute kennen. Ist dir jemand besonders in Erinnerung geblieben?**

Klar! Egal ob es die harten Gegner wie Robby Naish, Anders Bringdal, Antoine Albeau aus dem eigenen Sport waren oder Kelly Slater, Dani Pedrosa, Michael Schuhmacher, Sebastian Vettel, Aksel Lund Svindal, Hogel Schoss, Axel Nägele, Dieter Happ, Christian Abt, Juan Carlos I. Felipe oder Dietrich Mateschitz (dem Boss von Red Bull). Das sind nur einige, vor denen ich sehr viel Respekt habe, die mir besonders in Erinnerung geblieben sind und die ich oft in meinem Leben getroffen habe.

**Was sollte ein Beginner über das Windsurfen wissen, bevor er loslegt?**

Am besten sollte man in eine gute Windsurfschule gehen, sodass man es einfach und mit dem richtigen Material beigebracht bekommt. Ich selbst habe zwei Schulen auf Gran Canaria und eine auf Bonaire in der Karibik. Kommt gerne vorbei! Es ist nie zu spät und geht ab vier Jahren los und bis weit über die 70 Jahre hinaus! Ein Topsport, der viel Spaß bereitet. Auch mein Vater Eugen sagt: „Windsurfen hält mich jung!“

# PEDELEC STATT PEDES

Die Zeiten des „Elektroschrotts auf zwei Rädern“ – wie der Spiegel im Mai 2013 noch panikhaft titulierte – sind längst vorbei. Der E-Bike-Markt floriert geradezu und hat eine beispiellose Vielfalt an elektrisch unterstützten Fahrrädern hervorgebracht. Mit der Fülle an Modellen schleicht sich jedoch eine erneute Panik unter den potentiellen Käufern ein. Welches Fahrrad passt zu mir? Wie unterscheiden sich die Bauarten voneinander? Und welche Kriterien gilt es beim Kauf zu beachten? Wir haben die wichtigsten Dinge für Sie zusammengefasst.

Um sich einen adäquaten Überblick über die persönliche Eignung eines E-Bikes zu verschaffen, gilt es, sich vor allem über die Motorisierung, den Akku, den Rahmen und die Eignung zu informieren.

## **Der Motor: vorne, hinten oder doch mittig?**

Herzstück eines jeden E-Bikes ist der Motor. In den letzten Jahren haben sich drei Motorpositionen etabliert: Front-, Heck- und Mittelmotor. Bei Letzterem handelt es sich um einen Tretlagermotor, die anderen beiden sind Nabenmotoren.

Frontmotoren zählen zu den günstigsten Motoren. Geeignet sind sie vor allem für Einstiegsmodelle und Tiefeneinsteiger. Da der Motor am Vorderrad montiert ist, kann er zwar mit einer Rücktrittbremse kombiniert werden, verlagert dadurch aber zugleich

den Schwerpunkt auf die Vorderachse mit deutlichen Auswirkungen auf das Fahrverhalten. Vor allem auf nasser Straße ist ein Ausbrechen oder Durchdrehen des Vorderrads möglich.

Der Heckmotor gilt als sehr leiser Motor und ermöglicht ein dynamisches Fahrverhalten. Da er am Hinterrad befestigt ist, lässt er sich weder mit einer Nabenschaltung noch mit einer Rücktrittbremse kombinieren. Dafür ist er allerdings als Rekuperationsmotor erhältlich. Da sich der Schwerpunkt nach hinten verlagert, wird das Fahrverhalten manchmal als etwas unruhig beschrieben.

Der Mittelmotor sorgt für eine gleichmäßige Verteilung des Gewichts, kann mit einer Rücktrittbremse kombiniert werden und erlaubt sowohl eine Ketten- als auch eine Nabenschaltung. Die robusten Motoren eignen sich vor allem für sportliche Bikes. Der am





Tretlager montierte Motor sorgt jedoch für einen erhöhten Verschleiß der Antriebsteile.

#### **Akku: Kapazität gleich Reichweite?**

Die benötigte Energie bezieht der Motor über den Akku. Die erste Entscheidungsfrage bezieht sich auf die Verbauungsart: Herausnehmbar und damit sowohl einfacher zu laden als auch zu stehlen oder doch lieber fest verbaut und damit auf eine passende Ladestation angewiesen? Beides hat Vor- und Nachteile und ist wohl eher eine Umstands- als Entscheidungsfrage.

Die Reichweite ist für viele der wichtigste Punkt, auf den die Kaufentscheidung letztendlich fußt. Je mehr Energie der Akku speichern kann, umso weiter kann man damit theoretisch fahren. Aktuell lautet das Credo allerdings noch, je höher die Leistung, umso höher ist auch das Gewicht des Akkus. Das Gewicht beeinflusst dabei je

nach Lage nicht nur den Fahrkomfort – beispielsweise wenn er unter dem Gepäckträger montiert sein sollte –, sondern auch die benötigte Muskelkraft beim Ausfall der Unterstützung.

Die tatsächliche Reichweite wird maßgeblich durch die Kapazität, das Gesamtgewicht, das Steuerungssystem, den gewählten Fahrmodus sowie durch die Landschaftsbeschaffenheit beeinflusst. Wer beispielsweise vollbeladen und mit anhaltender Maximalunterstützung unterwegs ist, wird sich wundern, wie schnell ihm doch der Saft ausgeht. Wer allerdings mit der niedrigsten Unterstützung radelt, kann manchmal fast das Doppelte der Reichweite herauskitzeln.

Beim Akku gilt ein einfaches Prinzip: Je mehr Geld man investiert, desto mehr Leistung und Qualität erhält man auch. Die meisten Pedelecs verfügen dabei zwischen 250 Wh und 600 Wh. Dass mehr Wattstunden auch mehr



Reichweite bedeutet, ist allerdings ein Trugschluss. Die Qualität der verbauten Speicher- und Ladeelektronik sowie die Effizienz des Motors beeinflussen ebenso die Reichweite. So kann es passieren, dass die Pedelecs trotz einer annähernd gleichen Wattstundenzahl von 630 Wh und 648 Wh unterschiedlich weit vorankommen. In diesem Fall bringt einen der Motor mit weniger Kapazität sogar um fast 80 Kilometer weiter.

Die Ladedauer hängt von Hersteller, Modell und der vorhandenen Restladung ab. In Tests zeigen sich dabei Werte zwischen 2,5 bis 11 Stunden. Die Lebensdauer der meisten Akkus liegt zwischen drei und fünf Jahren. Das entspricht ca. 800 – 1.000 Ladezyklen. Mit zunehmendem Alter verlieren die Akkus jedoch an Reichweite und Leistung.

#### **Tipps, um die Lebensdauer zu erhöhen:**

- Akkus trocken und am besten bei Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad lagern.
- Extreme Lagerungszeiten vermeiden. Alle sechs Monate sollte der Akku mindestens einmal komplett aufgeladen werden.
- Der Akku sollte, sobald er vollständig aufgeladen ist, vom Netz genommen werden.

- Den Akku bei Erstbetrieb drei bis vier Mal komplett leerfahren und voll aufladen. Danach darauf achten, dass er so selten wie möglich komplett leergefahren wird.
- Beim Laden immer auf das Original-Ladegerät des Herstellers zurückgreifen.

Falls sich die Akkuleistung dem Ende entgegen neigt, am besten auf Originale des Herstellers zurückgreifen. Von günstigeren Nachbauten aus dem Internet ist eher abzuraten. Eine reibungslose Funktion kann nicht immer garantiert werden.

#### **Rahmen und Eignung**

Bei den Pedelecs werden fünf Rahmentypen unterschieden, die alle unterschiedliche Vor- und Nachteile besitzen. Diese werden wiederum in die Kategorien „Stabilität“, „Komfort“, „Gewicht“ und „Sport“ eingeteilt. Die Stabilität absorbiert die Vibrationen der Straße und wirkt Torsions- und Biegekräften entgegen. Je nach Rahmenform sorgt die Stabilität auch für ein reduziertes Gewicht. Der Komfort beschreibt die Leichtgängigkeit des Ein- und Ausstiegs sowie eine aufrechte Sitzposition, die die Wirbelsäule sowie die Kniegelenke optimal entlastet. Und die Kategorie Sport definiert die Sporttauglichkeit.



Der Diamant-Rahmen ist aufgrund seiner Form das Nonplusultra in Sachen Stabilität, Sportlichkeit und Gewicht – dafür macht man im Bereich Komfort deutliche Abstriche. Der Trapez-Rahmen ähnelt der Diamantform, zeichnet sich jedoch mit seiner niedrigeren Einstiegsmöglichkeit durch einen erhöhten Komfort aus. Das macht das Rad jedoch etwas schwerer, um den Stabilitätsverlust mit Hilfe von einem Mehr an Material auszugleichen. Beide Formen eignen sich optimal für sportliches Fahren.

In Sachen Komfort und ruhiges Fahren ist der Komfort-Rahmen mit moderatem Gewicht das Topmodell. Der Tiefeneinsteiger bietet zwar eine noch komfortablere Art, das Rad zu besteigen, ist aufgrund der Stabilitätsverluste aber deutlich schwerer als sein Kollege. Beide eignen sich hervorragend für den Alltag, der Komfort-Rahmen sogar für Tagestouren.

Der Klapp-Rahmen ist für Pendler die ideale Kombination aus Leichtigkeit, Komfort und Platzverbrauch. Beispielsweise wenn Sie im Zentrum arbeiten, aber nur im Umfeld einen Parkplatz finden. Auch für Stadtwohnungen ohne Kellerabteil ist er geeignet. Aufgrund seiner niedrigen Stabilität eignet es sich eher für kurze Strecken.

### **Naben- oder Kettenschaltung?**

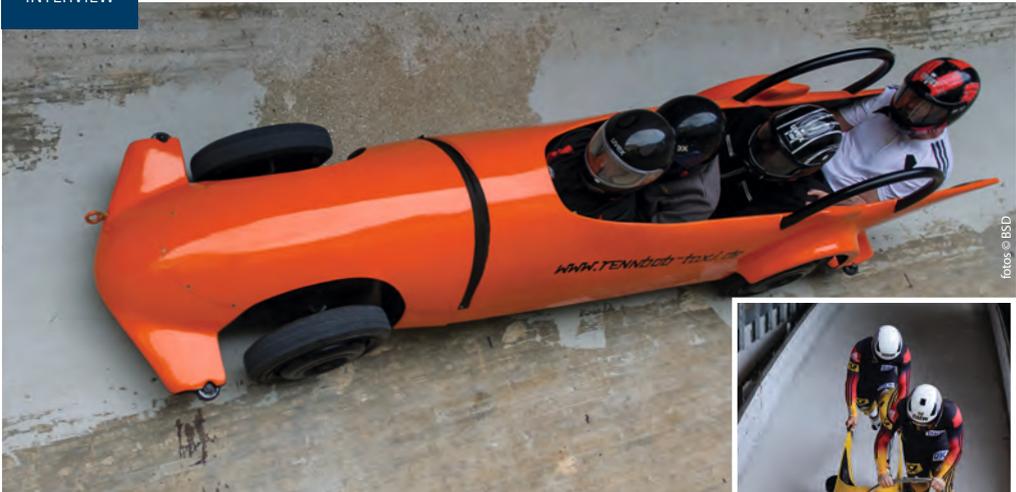
Alltagsradler greifen in der Regel auf die Nabenschaltung zurück. Ihre einfachere Handhabung und Pflege geht jedoch meist auf Kosten des Gewichts und des Wirkungsgrads. Dieser liegt bei lediglich 90 %, während hingegen Kettenschaltungen einen Wirkungsgrad von nahezu 100 % erreichen. Ein weiterer Vorteil der Kettenschaltung liegt in der deutlich größeren Spreizung, sprich: der Anzahl der Gänge. Mehr Gänge ermöglichen dabei nicht nur dem Fahrer, sondern auch dem Motor, seine Kräfte optimal auf den Reifen zu übertragen. Wer nur Kurzstrecken fährt, ist mit einer Nabenschaltung durchaus gut bedient. Bei Langstrecken mit Gepäck und unterschiedlicher Topographie ist wiederum eine Kettenschaltung ratsam.

### **E-Bike-Kauf: Was muss man ausgeben?**

Einfache Einsteigermodelle kosten knapp unter 2.000 Euro. Von E-Bikes unter 1.700 Euro sollte man jedoch die Finger lassen. Das raten sowohl Experten als auch der ADFC. Mit sinkendem Preis sinkt erfahrungsgemäß auch die Qualität der Bauteile, was wiederum die Fahrfreude erheblich verkürzt. In diesem Preissegment finden sich E-Citybikes genauso wieder wie einfache Trekking- und Cross-E-Bikes. Akku, Motor und Ausstattung sind meist zweckmäßig und robust. Dennoch sind sie schwerer als ihre höherpreisigen Kollegen. Bei E-Mountainbikes sind solide Aluminiumrahmen und Federungskomponenten bereits Standard.

Wer mehr zahlt, bekommt auch mehr. Zwischen 2.000 und 3.500 Euro findet man in der Regel bessere Komponenten. Während die Reichweite und Lebensdauer der Akkus zunimmt, sinkt das Gewicht, was sich wiederum positiv auf die Reichweite auswirkt. Hier finden sich Trekking- und E-Citybikes für den Dauereinsatz von Pendlern oder Trekkinggurus. In dieses Preissegment reihen sich auch E-Hardtails und Fulllys.

Das Motto lautet aber auch im E-Bike-Bereich: „Nach oben gibt es kein Limit.“ Ab 3.500 Euro erhält man E-Bikes, die mit Hochleistungsmaterialien ausgestattet sind. Die Leistung nimmt zu, während das Gewicht dank Carbon- oder Alurahmen abnimmt. Hier finden sich Bikes, die so richtig Spaß machen!



fotos © BSD

# MANUEL MACHATA

## RAUSCH IM EISKANAL

Bei bis zu 150 km/h mit drei weiteren Kollegen in einer Rennmaschine eingequetscht zu sein, verspricht Adrenalin pur. Dabei fährt der Eiskanal schwerste Geschütze auf, zum Beispiel abrupte Richtungswechsel mit G-Kräften, von denen Achterbahnfahrer nur träumen können. Und genau diese Kräfte verlangen den Sportlern mehr als nur einiges ab. Doch nur wer einen kühlen Kopf bewahrt, schießt am Ende als schnellster durchs Ziel. Der im Berchtesgadener Land geborene Manuel Machata ist einer davon. Als mehrfacher Europa- und Weltmeister im Vierer- und Zweier-Bob wurde er sogar zum Trainer der chinesischen Nationalmannschaft berufen.

### Wie bist Du zum Bobfahren gekommen?

Eigentlich über einen ehemaligen Trainer. Der meinte: „Langlauf, Ski-Alpin und solche Sachen werden nichts. Komm, probier mal Bobfahren“ (lacht). Mehr war's nicht.

### Welche Eigenschaften sind beim Bobfahren besonders wichtig?

Die meisten Sportler sind eine Mischung aus Gewichtheber und Sprinter und haben ein Gewicht zwischen 90 und 120 Kilogramm. Damit man erfolgreich sein kann, braucht man eine gewisse Basis, die man später gut ausbauen kann. Und man sollte definitiv Spaß am Achterbahnfahren haben.



### Wo waren Deine großen Baustellen?

Bei mir war's die Sprintgeschwindigkeit. Es ist auch echt schwer, sich das anzutrainieren. Also Kraft – Schnellkraft, Sprungkraft – das geht noch. Aber die Endgeschwindigkeit beim Sprinten – wie bei Usain Bolt, der hinten raus nochmal richtig anzieht –, das ist fast schon eine genetische Sache. Da noch etwas rauszukitzeln, ist wirklich schwierig.

### Bis vor kurzem hast Du die chinesische Nationalmannschaft trainiert und durftest diese sogar selbst zusammenstellen. Welche Probleme ergaben sich beim Scouting?

Das eine war natürlich, dass Bob fahren dort kein Mensch gekannt hat. Als die Winterolympiade 2022 an China vergeben wurde, wurden dort circa zehn neue Sportarten „aufgemacht“ – Bob fahren war eine davon. Gestartet wurde damit, dass ich erst einmal die Teamgröße vorgeben musste und dann bin ich da tatsächlich durch ganz China gehüpft und hatte Scoutings mit so 50 bis 200 Athleten gleichzeitig. Da war alles dabei: irgendwelche Leichtathleten, die sich dort beworben hatten, Studenten, normale Leute – ganz egal. Ein anderes Problem war, dass Bob fahren überhaupt keinen Statuswert in China hat.

### Wie ist das gemeint?

Wenn man in China sagt, man möchte Fußballer werden, dann kennen die den Sport mittlerweile. Aber Wintersport ist dort relativ unbekannt, zumindest

gewisse Wintersportarten. Leute dazu zu bringen, ihren jetzigen Sport aufzugeben, um das nun zu probieren, ist dann relativ schwierig. Zumal auch niemand weiß, was auf ihn zukommt.

### **Wie war das dann für die Chinesen?**

Naja, man setzt die in den Bob und dann müssen die da runter fahren. Dabei muss man erwähnen, die meisten haben dort gar keinen Autoführerschein oder sonstige Fahrerlebnisse mit irgendetwas anderem. Und wenn man sich dann in die Leute reinversetzt, dann ist das schon der Wahnsinn, was mit denen passiert.

### **Momentan bist Du bei den Italienern. Wie läuft es da mit dem Training? Bist Du gut angenommen worden?**

Ja, das läuft sehr gut, muss ich sagen. Diesen Winter war es gar nicht so schlecht. Auch bei der jetzigen Teamgröße kann man viel mehr im Detail arbeiten und an den wichtigen Stellschrauben drehen. Das ist wieder etwas ganz anderes als vorher. Vorher ging es um die grobe Struktur, jetzt ums Detail. Das ist auch eine neue Herausforderung für mich und macht auch viel Spaß.

### **Bist Du mit Deiner sportlichen Karriere eigentlich zufrieden?**

Ja und nein. Grundsätzlich ist das, was ich alles erreicht habe, top. Aber ich hätte gern noch eine Olympia-Chance gehabt, um noch eine Medaille zu holen. Ansonsten bin ich schon zufrieden. Und man muss auch zufrieden sein, immerhin ist mir nie etwas passiert. Es ist ja auch ein gefährlicher Sport.

### **Was kann denn schlimmstenfalls passieren?**

Schlimmstenfalls kann passieren, dass man gar nicht mehr aufwacht. Ein besetzter Viererbob ist mit 630 Kilogramm auch sehr schwer. Man hat G-Kräfte, die bis auf 10 G gehen und das Problem, dass der Schwerpunkt sehr hoch sitzt. Also wenn man da stürzt, ist man auch am Kopf sehr angreifbar. Und Kopf-Hals-Bereich – ja, da muss ich nicht erklären, was alles passieren kann.

### **Die ungeheuren G-Kräften und die Beschleunigung machen aber auch die Faszination Bobfahren aus...**

Definitiv. Wenn man sich reinsetzt, denkt man auch gar nicht ans Stürzen. Da setz' ich mich rein, weil es mir Spaß macht. Und wenn was ist, dann ist es meistens auch nicht schlimm. Und die Bahnen sind mittlerweile auch gut ausgebaut – also man kann jetzt nicht mehr aus der Bahn fliegen oder so. Es ist auch physikalisch fast unmöglich inzwischen. Es gibt zwar immer etwas, was

sich nicht berechnen lässt, aber die Überdachungen sind mittlerweile sehr gut gebaut.

### **Du meinstet vorhin, man muss eine Affinität für Achterbahnen mitbringen. Gibt's für Dich persönlich noch Achterbahnen, die Dir noch was geben können?**

Eigentlich weniger. Früher war es mir zu langweilig. Mittlerweile gibt es bestimmt irgendwo auf der Welt Achterbahnen, die auch geil sind. Aber im Endeffekt bin ich noch keine Achterbahn gefahren, die mir so viel Spaß gemacht hätte wie der Bob mit seinen 10 G oder so.

### **Dann quasi an alle Achterbahn Fans: Bobfahren, wenn man die Möglichkeit dazu bekommt?!**

Ich kann es wirklich nur jedem empfehlen, dass man in 'nem Bob-Taxi mitfährt, falls man das noch nie gemacht hat. Das ist definitiv ein „One Time In Your Life“-Erlebnis! Auch die Kurvenwechsel sind extrem überraschend und schnell. Nicht so wie beim Auto, wo vielleicht der Grip der Reifen nicht ausreicht. Da hast du eine Wand, und weiter geht's einfach nicht.

### **Was ist denn für die Zukunft nach dem Sport geplant, also im Ruhestand?**

Einen Ruhestand wird es für mich nicht geben. Ich mache eben gern was. Momentan bin ich Trainer, mache aber auch viel in der Bobbahn mit den Bob-Taxis. Und das werd' ich danach wohl auch machen, damit ich weiter mit dem Sport verbunden bleibe. Es macht eben sehr viel Spaß und ich hab noch keinen Unglücklichen an der Bobbahn gesehen. Und wer mir das nicht glaubt, der kann das mit den Rennbob-Taxis am Königsee gerne selbst herausfinden.





**Ab ins Grüne, in die Berge oder gleich ans Meer – die Anreise ist Teil unserer Freizeit und kann entweder zur Entspannung beitragen oder aber Stress bedeuten. Der XC90, hier getestet als Mild-Hybrid, ist dabei definitiv eine Bereicherung des Outdoor-Tages.**

Mit bis zu sieben Sitzen findet der Freundeskreis samt Hund Platz. Oder geht es doch nur schnell in den Bayerischen Wald zum Radeln mit der Liebsten? Die Räder passen – aufeinander gelegt – ohne Zerlegen in den mit knapp 2.000 Litern Ladevolumen ausgestatteten Schrank. Und wird es dann doch mal im In- oder Ausland unwegsam, dann wählt der Fahrer den „Offroad“-Modus und der XC90 pumpt sich auf bis zu 27 Zentimeter Bodfreiheit nach oben. Boot ins Schlepptau? Kein Problem: bis 2.700 Kilogramm darf er ziehen.

Und wer dann Rückwärts und Vorwärts nah ans Gebüsch muss, der schaut aus dem größten Panoramadach, das Volvo jemals verbaut hat, oder erfreut sich der perfekten Kamerarundumsicht, die am Monitor ein gutes Gefühl für die Karosserie vermittelt. Ist man dann in wilder Na-

tur bei auf- oder untergehender Sonne auf der Straße, schadet auch die Großtiererkennung nicht. Notfalls rettet sie nicht nur Brunch oder Abendessen, sondern auch Sie und Ihr geliebtes Vehikel mit einer selbstgetätigten Bremsung. In puncto Sicherheit bietet der Volvo neben unendlich vielen anderen Assistenzen auch den bekannten Schwedenstahl, der den XC90 zusätzlich zur fahrenden Trutzburg macht.

Natürlich wiegt ein hühnenhaftes SUV mehr als ein alter Polo. Und so stehen hier am Ende trotz aller Gewichtseinsparungen zwei Tonnen (leer) auf der Straße. Je mehr Stop-and-go und je mehr Masse dabei immer wieder gebremst und beschleunigt werden muss, desto dramatisch mehr Verbrauch entsteht auch. Genau hier setzt das neue Mild-Hybrid-System im XC90 an. Beim Bremsen wird ein Elektromotor eingekoppelt und durch das rollende Fahrzeug gedreht. Das Schöne daran: Ein Verbrenner der gedreht wird, erzeugt keinen Kraftstoff, ein Elektromotor hingegen erzeugt Strom. Die Energie speist der XC90 in eine – im Vergleich zu Voll-Hybriden – leichte 48 Volt Batterie. Fährt man dann wieder los, treibt die Batte-



rie den Elektromotor an, welcher wiederum den Verbrennungsmotor unterstützt: Der Kraftstoffverbrauch sinkt. Wir haben den Volvo 40 Kilometer am Stück in Regensburg bewegt. Altstadt, Stehen vom Tunnel bis zum DEZ, Stop-and-go in der Friedensstraße usw. Alles, was Sie eben zu Stoßzeiten und an sonstigen heißen Tagen bei uns erleben. Und ja, es funktioniert – und zwar überraschend gut! Zu dem merklich angenehmeren und ruhigeren Fahrbetrieb verbraucht der Mild-Hybrid auch drei bis vier Liter weniger Kraftstoff in der Stadt. Am Ende standen schlanke 7,4 Liter auf 100 Kilometer am Bordcomputer (anstatt lockeren 11). Der Mild-Hybrid wiegt übrigens 120 Kilogramm mehr als die Benziner, aber 180 Kilogramm weniger als der reguläre Plug-in-Hybrid. Der Turbodiesel mit zwei Litern Hubraum und 235 PS (max. 480 Nm) bewegt den XC90 dabei durchaus flott und auch in 7,6 Sekunden auf 100 km/h. Bei 100 km/h saugt er ca. 5,3 Liter auf 100 Kilometer, bei 130 km/h konnten wir 7,8 Liter Verbrauch ermitteln. Wer hier kompromisslose Power sucht, wählt den Plug-in-Hybriden mit insgesamt 390 PS.

Innen zeigt Volvo natürlich wie ein SUV auszusehen hat. Strapazierfähiges, massives Leder, große Displays und edle Materialien – zeitlos, überladen und stilsicher in der Formsprache. Kein überbordendes Klavier mit 1.000 Tasten, sondern eine aufgeräumte und stilvolle Designerwohnung. Wählt der Käufer dazu das High End Soundsystem von Bowers & Wilkins, sitzt er auf einmal nicht mehr im Auto, sondern dank ausgefeilter Bearbeitungstechnik in einer Konzerthalle! Wer etwas mehr Geländecharakter möchte: Trittbretter, Stoßfängerschutzleisten, Motorschutzplatte, Ladekantenschutz, Schmutzfänger oder Gepäckraumgitter mit und ohne Hundetüre sind nur ein kleiner Auszug aus Volvos Trickkiste. Türe zu: Die Freizeit beginnt. Wer einen treuen Begleiter für Stadt und Land sucht oder einen, mit dem weite Reisen zum absoluten Genuss werden, muss 65.000 Euro in die Grundversion investieren. Der Mild-Hybrid beginnt bei nur 150 Euro mehr!

*Mobil: Volvo Bauer, Pilot: Nick Lengfellner*



# MIRIAM DATTKE

Sie ist 20 Jahre jung, Deutsche Halbmarathonmeisterin 2019 und der ein oder andere hat sie vielleicht schon über die Winzerer Höhen laufen sehen. Die Rede ist von Miriam Dattke. Die Sportlerin und Jurastudentin ist professionelle Langstreckenläuferin und träumt davon, irgendwann auch an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Wir haben uns mit ihr über das Laufen, sportliche Hürden, schöne Strecken und noch vieles mehr unterhalten.

Für das sportliche Shooting mit Alexander Freundorfer hat Miriam umweltfreundliche Outfits getragen.

Die Pieces sind aus der Parley-Kollektion von adidas, die zu mindestens 75% aus Plastikmüll bestehen. Miriam Dattke ist außerdem Teil der „Run for the Oceans“-Aktion von adidas, bei der man über eine Lauf-App seine zurückgelegten Kilometer misst. Das Unternehmen spendet dann pro Kilometer einen Dollar an die Parley Ocean School.

Hallo Miriam, schön, dass wir die Gelegenheit haben, ein wenig mit dir zu quatschen. Du bist 20 Jahre jung und hast schon einiges erreicht in der Sportwelt. Was machst du genau?

Freut mich auch, mit euch meine Leidenschaft zu teilen. Ich bin Langstreckenläuferin bei der LG Telis Finanz Regensburg. Ich konzentriere mich also auf die Strecken 5.000 m, 10.000 m und Halbmarathon.

### **Hast Du schon Deine eigenen Spots zum Trainieren gefunden? Vielleicht hast Du ja ein paar Tipps für die Leser?**

Meist laufe ich vom Oberen Wöhrd die Donau lang. Wenn ich etwas hügeliger laufen möchte, geht's auf die Winzerer Höhen. Da ich in Uni-Nähe wohne, bietet sich zur Abwechslung auch mal das Papstfeld an. Auch wenn es an der Donau schön ist, habe ich besonders im Sommer manchmal Lust auf etwas mehr Ruhe beim Dauerlauf. Dann ist das Papstfeld perfekt.

### **Was bedeutet Dir das Laufen?**

Das ist, auch wenn es immer albern klingt, kaum in Worte zu fassen. Durchs Laufen habe ich so viel reisen können, verschiedene Menschen kennengelernt und habe immer wieder meine Grenzen ausgetestet. Durchs Laufen habe ich aber auch Selbstvertrauen gewonnen, Disziplin gelernt und meinen Ehrgeiz gefordert.

### **Was treibt Dich an? Was motiviert Dich?**

Zum einen natürlich der große Traum, mal eine gute Marathonläuferin zu sein und bei den Olympischen Spielen zu starten. Aber auch einfach jeden einzelnen kleinen Erfolg, den man erreicht. Dabei geht es nicht nur um Medaillen, sondern auch darum, sich einfach zu verbessern, etwa im Schlussspurt oder taktisch, und auch konstanter zu trainieren.

### **Wie motivierst Du Dich, wenn Du gerade mal keine Lust auf Sport hast?**

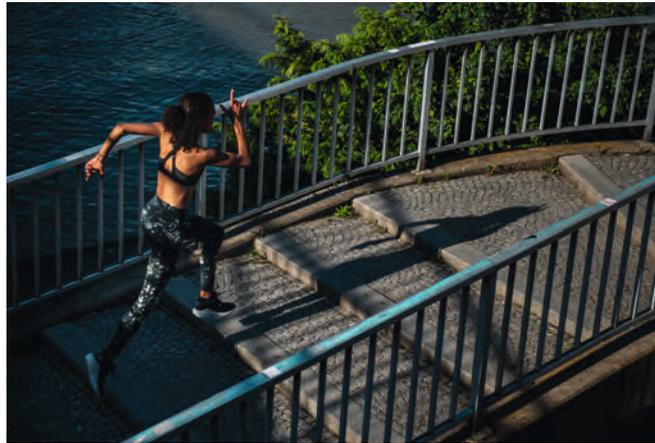
Solche Tage habe ich natürlich immer wieder, meist versuche ich an das tolle Gefühl danach zu denken. Aber ganz ehrlich, manchmal gehe ich auch ziemlich schlecht gelaunt und unmotiviert ins Training. Oft schaffen es dann aber meine Teamkollegen, mich zum Lachen zu bringen.

### **Kannst Du Dir eigentlich auch Urlaub vom Sport nehmen?**

Ich habe einmal im Jahr eine Saisonpause. In der Regel nach der Bahnsaison im Sommer. Dann mache ich wirklich ein paar Wochen keinen Sport. Die Zeit genieße ich dann schon. In der Pause gehe ich dann aber auch sehr gerne mal wandern.

### **Wie viel Zeit wendest Du fürs Training auf?**

Das ist verschieden. Meist laufe ich neun Mal die Woche zwischen ein bis zwei Stunden. Da kommen dann aber bestimmt noch fünf Stunden für Gymnastik, Athletik und Koordination dazu und eine weitere für Physiotherapie. Und dazu kommen dann natürlich noch Fahrtzeiten und Organisatorisches. Wenn ich mich voll auf den Sport konzentrieren kann und im Trainingslager bin, trainiere ich zwei Mal täglich.



### **Da bleibt einem als Profisportlerin ja nicht mehr viel Zeit für andere Hobbys. Wie ist das, wenn man so jung ist?**

Es ist ja nicht so, dass man von heute auf morgen so viel trainiert. Man gewöhnt sich dran, dass immer mehr Zeit für den Sport draufgeht. Ich hatte bisher das Glück, meine Investitionen wurden mit einer guten Entwicklung belohnt, was natürlich nicht immer so ist.

Wichtig sind einfach Freunde und Familie, die einen unterstützen und Verständnis haben, dass man für vieles weniger Zeit hat.

### **Worauf sollte man achten? Was gibt es für Belastungsprobleme in der Leichtathletik?**

Man darf nicht die Regeneration vergessen. Ausreichend schlafen, gut essen und auch mal ruhiger trainieren. Wir sind keine Maschinen. Es gibt auch bei mir Tage, wo es beim Laufen einfach mal gar nicht geht und ich eine Einheit abbrechen muss. Und das ist auch okay so. Manchmal ist man einfach müde und gestresst und der Körper braucht dann mal einen entspannten Tag.



# SCHNAPPSCHUSS! SPORTLICH UNTERWEGS

**Alexander Freundorfer: Den Moment einfangen**

Ursprünglich kommt Alexander aus einem kleinen Ort bei Straubing, doch schon früh zog es ihn in die Großstädte Deutschlands. Zuerst studierte er Fotografie in München, danach zog es ihn nach Berlin, wo er mehr als zehn Jahre als freier Fotograf tätig war. Seit Ende 2018 ist er aber wieder zurück im schönen Bayern. Sein Steckpferd ist vor allem die People und Lifestyle Fotografie. Daher verwundert es auch nicht, dass er auch bei Shootings wie dem mit der Sportlerin Miriam Dattke genau weiß, wie man einem Bild Leben und Sportsgeist einhaucht. Alexander suchte auf eine etwas unübliche Weise, nämlich mit Hilfe des Hashtags „Regensburg“, nach einer Läuferin für ein Shooting in der Umgebung der Welterbestadt. Gefunden hat er dabei zunächst mal mehr, mal weniger

Interessantes. Nach einigem Stöbern ist er dann aber glücklicherweise auf die Halbmarathonmeisterin gestoßen. Die beiden haben sich auf Anhieb verstanden, was man auch auf den Fotos erkennen kann. Mit seiner Arbeit versucht Alexander, ein ganz bestimmtes Gefühl zu verkaufen, das auch beim Betrachten der Fotos auf einen überspringt – unabhängig davon, ob nun ein Sportschuh, etwas zu essen oder eine Person abgelichtet sind. Genau deshalb hat er sein Portfolio auch breiter aufgestellt, als es vielleicht normalerweise üblich ist.

Weitere Infos und Bilder gibt es auf  
**[www.alexanderfreundorfer.com](http://www.alexanderfreundorfer.com)** und  
**Instagram: @alexander\_freundorfer**



Lange Waldsäume, kleine malerische Orte und schöne Aussichten auf und um die Trockenhänge im Tal der schwarzen Laber laden zu einer halbtages Tour ein.

Los geht es auf die ca. 22 Kilometer lange Tour bei Eichhofen! Gegenüber der Brauerei geht es nach Westen mit dem Wanderweg *Rotes Dreieck* durch Wälder und Wiesen hinauf und durch Haugenried. Nach dem Ort halten wir uns rechts und gehen die schmalen und verkehrsarmen Teersträßelchen hinüber und runter nach Viergstätten. Es geht danach wieder in den Wald und nach ein paar hundert Metern (von rechts kommt schräg eine Straße rein) gehen wir links (ungekennzeichnet!) in den Wald hinauf. Bald wird es etwas mororig, Riedgras ziert den Wegrand und wir kommen am „Seestallgsee“ vorbei. Nun kreuzen wir die Hauptstraße und halten uns an der nächste Kreuzung links auf den Wanderweg mit dem grünen Viereck, der uns teils sehr verwildert hinauf zu schönen Ausblicken auf die Täler und sogar den Fernsehturm bringt. Wir kommen nach

## Rund um Eichhofen

Anfahrt: Eichhofen, Strecke: ca. 22 km

Kohlstadt und schießlich nach Viehausen, wo wir gleich nach dem Ortseingang links hinauf und wieder hinaus Richtung Kühlschlag und seinen netten Häusern laufen. Es geht hinab zur Schwarzen Laber und Schönhofen. Wir überqueren den Fluß und gehen am drübereu Ufer entlang der bekannten Kletterfelsen den schönen, aber gut beradelten Schotterweg bis nach Eichhofen zurück. Eine Tour mit langen, völlig einsamen und unfrequentierten Wegen. Ein schöner Marsch in unbekannte Dörfer abseits der üblichen Straßen. Man möchte auch dort wohnen dürfen!



Rucksack packen, raus aus dem Haus und losgehen. Alles selbst erlaufen. Das ist das Ziel. Ohne Verkehrsmittel, ohne Rad – per pedes, wie Gott uns geschaffen hat. Kein Stau, keine Anfahrt und damit kein Stress schon bevor es überhaupt los geht.

Bewusst erleben wir die Straßen und Häuser hinaus zum Stadtrand. Während alle noch schlafen, stehen am Waldrand die Rehe zwischen den sich auflösenden Nebelfetzen. Dann steigt die Sonne hinauf und bringt den Sommer in die Wanderung. Auszeit für die Seele!

Hinaus geht es aus Regensburg in Kleinprüfening (westliche Eisenbahnbrücke) hinüber Richtung Sinzing, dort weiter an der schwarzen Laber entlang. Ein schön ausgebauter Kiesweg in der Sonne am Waldrand, der sich über Alling bis nach Schönhofen fortsetzt. Wunderbar sind dabei die vielen alten und teils anderweitig genutzten Papierfabriken, Mühlen und Sägewerke aus dem vorletzten Jahrhundert. Sie alle entstammen einer Zeit, in der das gesamte

## Einfach loslaufen

Anfahrt: -, Strecke: ca. 41 km





Papier der Region noch bei uns hier produziert wurde. Kurz nach dem Fußballplatz in Schönhofen geht es hinauf in die Trockenhänge. Die Vegetation erinnert hier mehr an den Gardasee als an Bayern. Kiefern und schmale Wege auf braunem Sandboden ziehen sich nun bis nach Undorf durch die Hügel. Wir folgen im Ort der Straße einfach Richtung Nittendorf und gehen dort parallel zur B8 hinunter nach Etterzhausen und dann entlang der Naab bis nach Mariaort und über die Donau zurück nach Regensburg. Am Weg finden sich viele Wirtshäusern, die zum Essen und Pausieren einladen. Mit wirklich schöner Aussicht setzt man sich mit eigener Brotzeit in die Trockenhänge bei Schönhofen.



41 Kilometer heißt es am Ende nachmittags auf dem Handy. Dies fungiert im Notfall auch als Orientierungshilfe – es reicht aber auch die regionale Wanderkarte. Vorab Tipp: Wer sich unsere 3,5 x 5 cm großen Blutblasen sparen will, nimmt doch nicht nur den normalen Turnschuh, sondern wenigstens einen, den er wirklich gut kennt samt Wandersocken. Mit knapp acht Stunden Gehzeit eine zwar lange, aber keineswegs anstrengende Tour mit vielen Ausblicken und Rastmöglichkeiten. Die verschiedenen Täler sind dabei malerisch und der Zeit völlig entrückt.





© Stefan Gruber

Schwarze Laber

# Mit dem Rad durch den Bayerischen Jura

**Auf der Fahrt zieht man durch malerische Flusstäler, vorbei an wilden Blumenwiesen, duftenden Heiden, imposanten Wäldern und eindrucksvollen Felsriesen. Es fällt nicht schwer zu glauben, dass man hier ins Träumen gerät – umgeben vom Duft der blühenden Natur. So mancher behauptet, die Szenerie würde mediterrane Erinnerungen hervorrufen und an die Toskana erinnern. Auf dem knapp 300 Kilometer langen „Fünf-Flüsse-Radweg“ können aber auch wirklich alle Sinne Urlaub machen. Denn auf der Route passiert man Natur- und Kulturschätze sowie viele kleine und größere Orte, an denen die Kulinarik in den Einkehrmöglichkeiten nicht zu kurz kommt. Kein Wunder, dass der Radweg auch Genussroute genannt wird.**

Der Fünf-Flüsse-Radweg hat sich mittlerweile zu einem überregionalen und internationalen touristischen Magneten für die gesamte Region entwickelt und stellt einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor dar. Mit seinem Verlauf entlang der idyllischen und teils von Felsen

gesäumten Flüsse gibt es für Groß und Klein vieles zu entdecken. Donau, Altmühl, Pegnitz, Vils und Naab versprechen eine eindrucksvolle Sinneswelt am Wasser. Bezaubernde Vögel wie Silberreiher und Eisvogel kann man hier ebenso erspähen wie Wildenten und Bachstelzen, die sich am Ufer und im Wasser tummeln. Im Frühjahr begleitet die Radfahrer ein lautstarkes Vogelkonzert, im Sommer erfrischt die Kühle des Wassers, im Herbst rascheln die Blätter an den Uferbäumen. Da die Strecke größtenteils durch steigungsarme Flusstäler führt, einzig unterbrochen von der europäischen Wasserscheide, die einmal zu überwinden ist, kann man hier problemlos vorwärtskommen. Auch die gute Beschilderung trägt ihren Teil dazu bei. Wer dem Wasser folgt, verradelt sich jedoch ohnehin nicht! Denn auf der einen Seite fließt das Wasser zum Schwarzen Meer, auf der anderen Richtung Nordsee. Somit gibt die Naturlandschaft dem Wasser die Richtung vor und das Wasser dem Radfahrer. Nur für eine der vielen Tourenmöglichkeiten sowie für die Richtung sollte man sich vorher entscheiden.

Auf dem rund 300 Kilometer langen Fünf-Flüsse-Radweg gibt es außerdem für jeden Gusto und jedes Alter verschiedenste Etappentouren, Rundwege und Abenteuer-touren. Hier ist wirklich für jeden etwas dabei. Dank der guten Ausschilderungen und der hilfsbereiten Mitarbeiter des Tourismusverbandes Ostbayern sowie der Landkreise Regensburg und Kelheim wird selbst der planlose Naturfreund fündig. Online, telefonisch oder auch vor Ort helfen die Mitarbeiter, wo sie nur können.

## Idyllische und felsenumsäumte Flüsse

Zu den Hauptattraktionen des Fünf-Flüsse-Radwegs gehören ganz klar die geschichtsträchtigen Städte und Märkte wie Amberg, Kelheim, Neumarkt in der Oberpfalz, Regensburg und Kallmünz an den Ufern der Flüsse. Ein Ort ist schöner als der andere und empfängt die RadfahrerInnen mit historischem Flair und bayerischem Charme. Der Fünf-Flüsse-Radweg führt an einer Vielzahl von Burgen und Schlössern vorbei. Die Kaiserburg in Nürnberg, Schloss St. Emmeram in Regensburg oder die Kaiserburg mit Wappensaal in Lauf, das Kurfürstliche Schloss in Amberg oder die Ritterburg Prunn mit ihrer einmaligen Lage hoch über dem Altmühltal lohnen einen Besuch. Eine Besonderheit der ehemaligen Montanregion Amberg-Sulzbach sind die Hammerschlösser an den Ufern der Flüsse, vor allem an der Vils. Sie stellen die prunkvollen Wohnsitze jener dar, die durch den Abbau von Eisenerz zu Reichtum und Wohlstand gelangten. Imposantestes Beispiel ist das barocke Hammerherrenschloss Theuern.

## Kulturelle Meilensteine in Etappen genießen

Der Bayerische Jura ist geprägt vom weißen Kalkstein, einst geschaffen vom Jurameer. Die Landhebung hat eingeschlossene Fossilien und Korallenriffe zum Vorschein gebracht. Zeugenberge und Tropfsteinhöhlen, Wacholder bewachsene Trockenhänge und Riffelsen schmücken die Region. Der Bayerische Jura hat eine lange Kultur- und spannende Industriegeschichte: Die gotische Ruine des Birgittenklosters bei Berg, die Burg Prunn im Altmühltal, der alte Ludwig-Donau-Main-Kanal mit seinem Brückkanal bei Schwarzenbruck, das Hammerschloss Theuern oder die Wallfahrtskirche Mariaort bei Regensburg und viele weitere Attraktionen erzählen von dieser bewegten Vergangenheit.

Altmühltal



Essing





© Stefan Gubbert

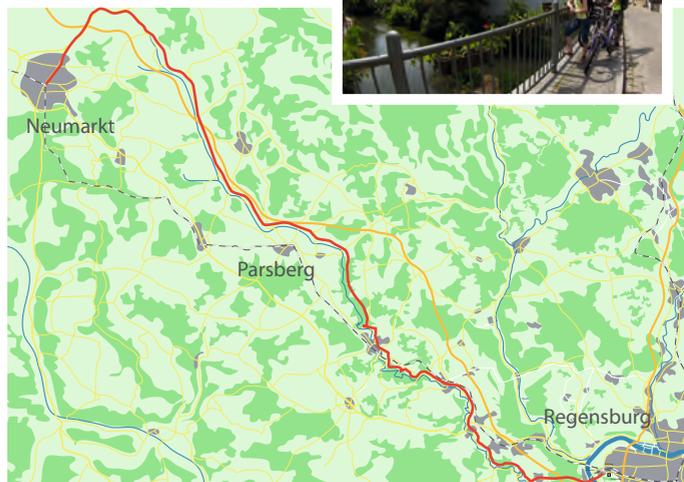
Die Tour führt mitten durch das Herz des Bayerischen Jura. Von der Quelle bei Neumarkt in der Oberpfalz bis zur Mündung in die Donau folgt der familienfreundliche Radweg mit 635 hm dem beinahe unberührten Lauf der Schwarzen Laber bis kurz vor Regensburg. Schroffe Felsen, geheimnisvolle Moore und sonnige Talwiesen säumen den Weg und laden ein, im Zauber dieser uralten Kulturlandschaft innezuhalten. Noch bevor man startet, kann man sich bei einem gemütlichen Spaziergang in Neumarkt i.d.Opf. in der hübschen Altstadt umsehen. Für alle Blumenliebhaber lohnt sich auch ein Besuch auf dem Landes-Gartenschau Gelände. Nach dem Verlassen des Ortes befindet sich schon bald die Burgruine Wolfstein zur Rechten. Der nächste größere an der Route gelegene Ort ist Velburg. Die Gemeinde liegt auf etwa 500 Meter Höhe und ist neben der Wallfahrtskirche Herz Jesu auch für die Burgruinen der Burg Velburg, Adelburg und die Ruine des Schloss Hollerstetten bekannt. Etwas weiter auf der Strecke gelangt man nach Hammermühle mit seinen idyllisch gelegenen Einkehrmöglichkeiten.

Kurz darauf geht's vorbei am Golddorf Lupburg, der Burgruine Ehrenfels und anschließend durch Beratzhausen und Laaber. Vorbei an Nittendorf nähert man sich dann dem Ziel Sinzing. Hier bietet sich der schön an der Schwarzen Laber und Donau gelegene Ort für ein wenig Erholung bei einer leckeren bayerischen Erfrischung. Der Schwarze-Laber-Radweg verleitet beim Radeln, vorbei an der märchenhaften Landschaft, schlichtweg zum Träumen.

Wo Orchidee und Silberdistel blühen:

## Der Schwarze-Laber-Radweg

Länge: 85 km, Höhenprofil: sportlich



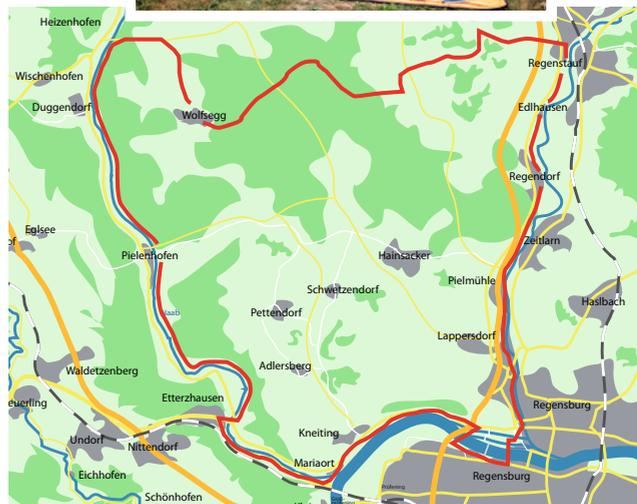


© Peter Langgärtner

Start ist die Eiserne Brücke in Regensburg. Von dort aus geht es nach Stadtamhof, wo die Tour die Protzenweiherbrücke und die Frankenstraße quert. Dann führt die Strecke zur Bayerwaldstraße und nach Norden den beschilderten Regentalradweg entlang. Nach vier Kilometern ist das Freizeitgelände „Am Regen“ in Pielmühle erreicht. Weiter am Fluss entlang verläuft die Route über Regendorf und Edlhausen nach Regenstein, wo sie in Diesenbach in den ebenfalls beschilderten Naab-Regen-Radweg abzweigt. In Eitlbrunn verläuft die Tour zuerst nach links und nach 300 Metern rechts in den Forstbergweg nach Steinsberg. Dort geht es links in die Pfalzgrafenstraße und nach knapp 600 Metern bei Reiterberg rechts Richtung Geiersberg. Über Frauenberg zieht die Route Richtung Westen durch den Schwaighauser Forst, wo zwei Kreisstraßen gequert werden. Danach geht es rechts auf einen Waldweg Richtung Wolfsegg. Wichtig: Ab hier nicht mehr der Beschilderung Naab-Regen-Radweg folgen(!), sondern zuerst rechts und dann links auf die Hauptstraße abbiegen und dieser bergab drei Kilometer bis zur nächsten Kreuzung folgen. Über Heitzenhofen stößt die Tour auf den Naabtal- und den Fünf-Flüsse-Radweg, auf dem sie über Pielenhofen mit seiner ehemaligen Klosteranlage den Ort Etterzhausen erreicht. Dort folgt sie weiter der Radweg-Beschilderung und biegt links in die Mariaorter Straße ein. Bei der Wallfahrtskirche in Mariaort führt der Weg über die Holzbrücke und zuerst an der Naab, dann am Donauufer zurück nach Regensburg. Hier geht es noch mal über den Fluss, dann erreicht die Runde der Beschilderung „Donauradweg“ folgend den Ausgangspunkt.

## Drei-Flüsse-Tour

Länge: 55 km, Höhenprofil: einfach





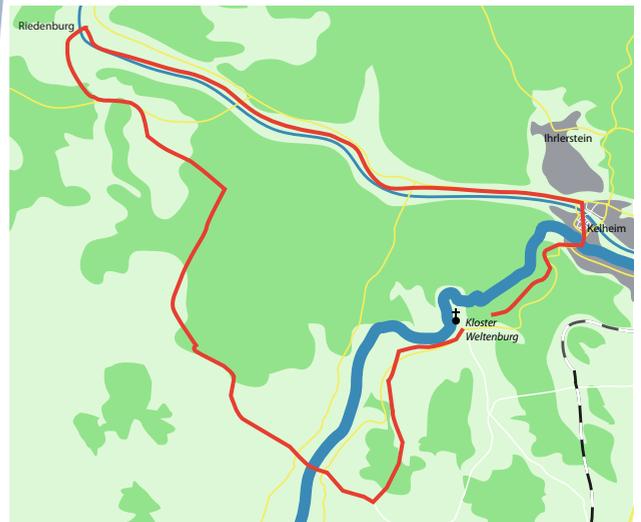
© Anton Mirwald

# Stromtreter- Altmühl-Donau- Tour (E-Bike)

Länge: 50 km

Die 50 Kilometer lange Rundtour führt durch das Altmühltal und entlang der Donau vorbei an geschichtsträchtigen Orten wie der Burg Prunn oder dem Kloster Weltenburg.

Los geht die rund 50 Kilometer lange Tages-Tour in der Wittelsbacher-Stadt Kelheim, die mit dem Archäologischen Museum, dem Orgelmuseum und der Befreiungshalle auch einen Tagesausflug wert ist. Der Weg führt aus der Stadt hinaus direkt in das untere Altmühltal. Flussaufwärts folgt man dem Main-Donau-Kanal. Wenige Kilometer hinter der Schleuse Gronsdorf gibt es die erste Möglichkeit für einen besonderen Abstecher: In der Tropfsteinhöhle Schulerloch wartet neben einer Abkühlung (es herrscht konstant neun Grad Celsius in der Höhle) eine imposante Zeitreise in Form einer Höhlenprojektion!



Befreiungshalle



Auf dem Weg warten die historischen Orte Essing und Prunn und mehrere Stationen des Archäologieparks Altmühltal. Wenn das E-Bike bereits hier einem Bergtest unterzogen werden soll, kann man einen Abstecher zur Klamm, der Burgruine Randeck oder der Burg Prunn machen. Wenig später erreicht man die Perle des Altmühltals: Riedenburg. Neben dem vielfältigen gastronomischen Angebot warten die Falknerei auf der Rosenberg oder das Kristallmuseum auf einen Besuch. Wenige Kilometer folgt man dem Schambachtal-Bahnradweg in Richtung Westen hinaus aus der Stadt, bevor man dann der Straße in Richtung Buch folgt. Satte 120 hm warten nun darauf, erklommen zu werden, bevor man sich in Echendorf mit dem interessanten Bauernhofmuseum eine Pause gönnen kann. Weiter geht es durch den weitläufigen und schattigen Hien-

heimer Forst. Kurz bevor man wieder auf die Donau stößt, überquert man noch den Limes. Nach der Überfahrt mit der Seilfähre (Fährzeiten beachten bzw. unter 0151 / 15 23 67 38 erfragen) bietet sich eine Biergartenpause an. Auch einen Abstecher zum Kastell Abusina sollte man sich nicht entgehen lassen.

Über Staubing geht es nach Weltenburg mit seinem weltberühmten Kloster, das am Eingang der Weltenburger Enge liegt. Nach einem Besuch in der Asamkirche und der Klosterschenke hat man die Wahl: Entweder man erklimmt entlang des Donauradweges den Weltenburger Berg oder genießt die letzte Etappe an Bord der Personenschiffe und lässt sich von den imposanten Felsformationen des Donaudurchbruchs faszinieren. In Kelheim kann man die vielfältigen Eindrücke der Tour Revue passieren lassen und den Altstadtflair genießen.

Klamm



Kloster Weltenburg





Aussicht vom Schutzhause Falkenstein, Terasse, Tipp: Käsenocken

# Großer Falkenstein

Anfahrt: Deggendorf, Zwiesel, Lindberg, Lindbergmühle

Richtung Spiegelhütte: Parkplatz Weisse Brücke

Zeit: ca. 3-4 Stunden, Einkehr: Schutzhause Falkenstein

Strecke: ca. 11 km

Höhenunterschied: ca. 700 Meter

Der Falkenstein ist einer der schönsten Gipfel mit bestem Panorama im Bayerschen Wald. Viele Wege führen nach oben. Hier stellen wir einen der kürzesten vor. Mit ein wenig Training ist man in zwei Stunden oben und benötigt eine zurück. Wer sich zeit lässt und das sehenswerte Höllbachgespreng genießt, sollte eine Stunde mehr plus Aufenthalt im Gasthaus am Gipfel einplanen.

Der Weg ist gut begehbar, es empfehlen sich jedoch Wanderstiefel und eventuell Wanderstöcke.

Ausgangspunkt ist der Parkplatz „Weisse Brücke“, zwischen Lindbergmühle und Spiegelhütte. Rechts geht es dort den Wanderweg entlang durch lichten Wald auf ausgebauten Schot-



Start & Ziel: Parkplatz Weisse Brücke



hinauf zur...



...Höllbachschwelle



entlang dem Höllbach: immer wieder rutschig und den Bach kreuzend, viele Wege führen zum Ziel



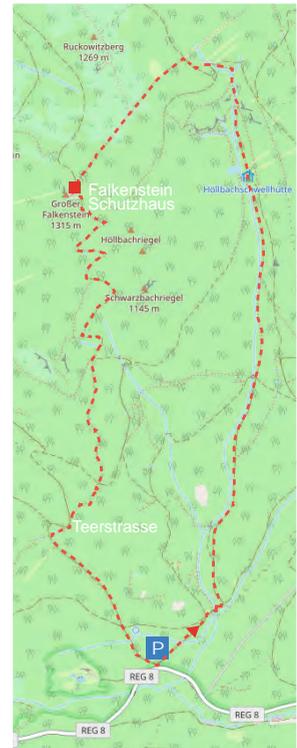
Blaubeerfelder und eine herrliche AUssicht Richtung Tschechien

terwegen. Wir folgen der Wandermarkierung mit den vielen Blättern. Sie bringt uns hinauf entlang dem Höllbach. Je steiler es wird, desto mehr Kaskaden säumen unseren Weg. Bald ist es dann nur noch ein Weg aus groben, festen Steinen und Stufen, der uns dem immer wilder fließenden Bachlauf folgen lässt. Auf halbem Weg kommen wir an der Höllbachschwelle samt Schutzhaus an.

Im Gespreng geht es dann – mit bis zu acht Meter hohen „Wasserfällen“ – weiter (zur Zeit mit Umleitung), bis man oben einen Forstweg kreuzt (wir nehmen den Goldsteig, alternativ geht es über den Sulzschachten). Bald schon tritt man aus dem Wald hinaus: Blaubeerfelder und weite, sturm- und borkenkäferbedingt offene Bergrücken zeigen sich und eröffnen wunderbare Aussichten nach Tschechien und Bayern. Ein letztes kurzes Waldstück und der Gipfel ist erreicht. Darunter liegt die Schutzhütte, die mit perfektem Panoramablick vom Balkon und dem Gastraum bei jedem Wetter überzeugt. Die Bayerische Küche ist hier übrigens ein Muss!

Hinab geht es links neben der Schutzhütte (südöstlich) den Weg „Esche“ Richtung Kreuzgaßl/Lindbergmühle. Diesem Weg folgen wir gute 40 Minuten. Er bleibt knackig bergab im Wald versteckt. Ab und an werden Schotterwege gekreuzt, welche jedoch nur wieder Richtung Gipfel führen würden. Dann treffen wir auf eine Teerstraße und folgen ihr 50 Meter, gehen wieder links in den Wald und treffen nach 100 Metern wieder auf die Teerstraße. Dieser folgen wir links (unbeschildert!) und gehen NICHT geradeaus Richtung Lindbergmühle.

Die Straße wird bald wieder schotterig, es folgt eine letzte Kreuzung, die wir geradeaus Richtung Ausgangspunkt, Parkplatz Weisse Brücke, überqueren.



# URLAUBSREGION SANKT ENGLMAR

## Einmal Akku aufladen, bitte!

**Rund um Sankt Englmar vereinen sich Möglichkeiten aktiver Erholung mit perfekten Wellness-Angeboten, frische regionale Küche mit bayerischer Gastfreundschaft und höchste Luftqualität mit einer herrlichen Landschaft. Wie kann man das besser erleben, als zu Fuß oder mit dem Radl?**

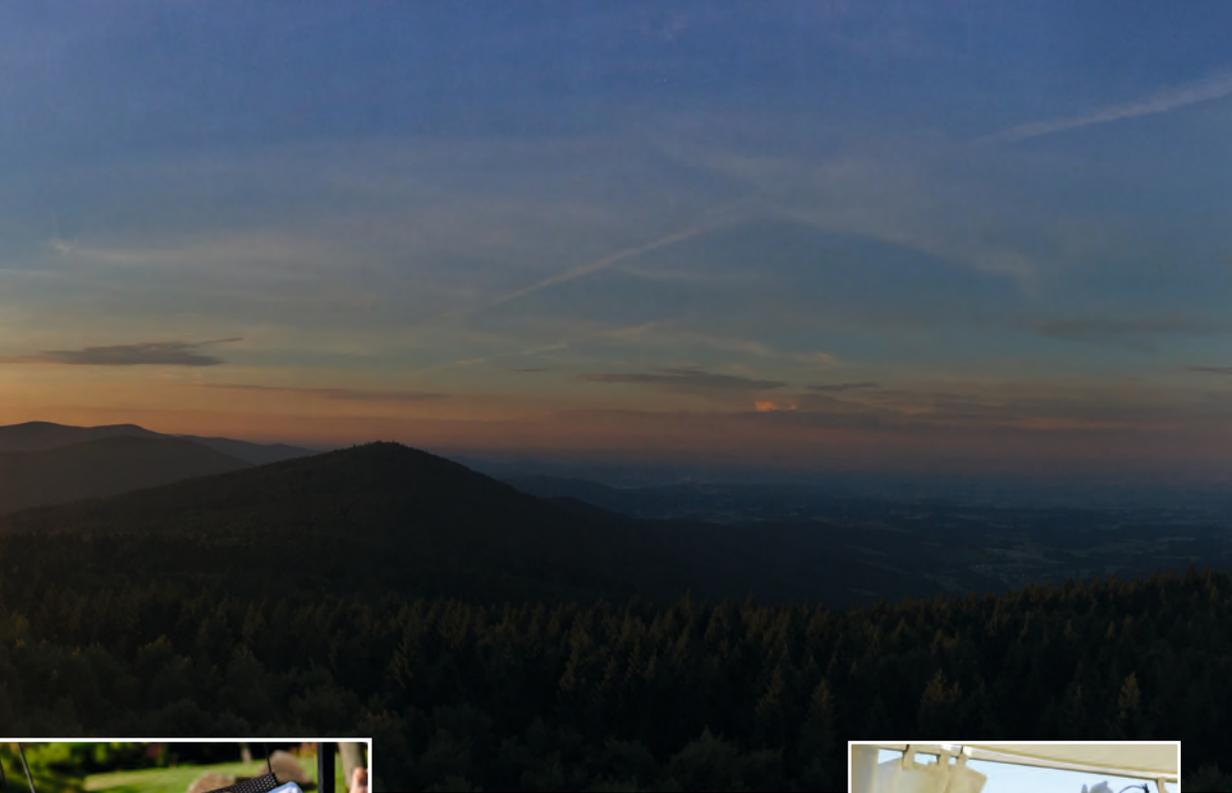
### Wandern im wilden Waldgebirge

Der Bayerische Wald um das Bergdorf Sankt Englmar ist das Reich der wilden Wälder und der „Fünf-Tausender“. Dabei hat jeder Berg sein unverwechselbares Gesicht und bietet sowohl ambitionierten Wanderern als auch echten Bergfexen verschiedenste Herausforderungen. Jede Anstrengung wird dabei mit einer atemberaubenden Aussicht über die beinahe grenzenlose Waldwildnis des Bayerischen Waldes und Böhmerwaldes belohnt. Als Etappenort am Goldsteig, einem der schönsten Wanderwege Deutschlands, verfügt Sankt Englmar über ein Wanderwegenetz von 125 km. Der vom Deutschen Wanderverband ausgezeichnete „Goldsteig“ ist nicht nur der längste, sondern auch einer der attraktivsten Fernwanderwege Deutschlands.



### Das Mountainbike-Eldorado

Mit seinen 300 Kilometern an Mountainbike-Strecken gilt die Region rund um TransBayerwald-Etappenort Sankt Englmar als älteste und eine der schönsten Mountainbike-Regionen in ganz Mitteleuropa. Vor über 25 Jahren wurden hier bereits die ersten Strecken ausgewiesen und fast jährlich kamen hier weitere Trails hinzu. Seit kurzem schlängelt sich auch vom Predigtstuhlgipfel ein flowiger Singletrail ins Tal, an der Passhöhe zwischen den Hausbergen Pröller und Predigtstuhl wartet mittlerweile ein „Pumptrack“. Die neueste Errungenschaft ist ein Bikepark mit drei verschiedenen „Lines“ am Hochpröller.



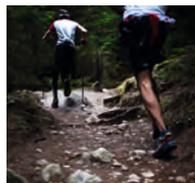
### Ein Ge(h)nuss der besonderen Art

Wer sich im Bayerischen Wald auf kulinarische Entdeckungsreise begeben will, dem bietet sich bei der Englmarer Hüttenwanderung die optimale Gelegenheit. Bei dieser geführten Wanderung kommen die Besucher nicht nur in den Genuss der Natur, sondern ebenso in den der kulinarischen Besonderheiten der Bayerwaldregion und des frischgekurten Genusssortes Sankt Englmar. Vom Aperitif bis zum Dessert genießt man hier vier köstliche Gänge plus die Englmarer Hausberge.

### Rundum verwöhnt...

Als erholsames Kontrastprogramm zur Bewegung an der frischen Luft dienen die vielen Angebote, Körper und Geist eine Entspannungs-Auszeit zu gönnen. Dampfende Bäder, wohltuende Massagen und erholsame Saunagänge sind nur drei von vielen Highlights, die die ausgezeichneten Wellnesshotels der Urlaubsregion bieten. Dabei hat man die Wahl vom romantischen Gutshof bis hin zum stilvollen Designhotel.

Die Sankt Englmarer Gastgeber freuen sich schon auf Sie!



### TOURIST-INFO SANKT ENGLMAR

94379 Sankt Englmar

Rathausstraße 6

Tel.: 09965 / 84 03 20

[www.urlaubsregion-sankt-englmar.de](http://www.urlaubsregion-sankt-englmar.de)



## FERIENREGION ZELLERTAL

**Die Erholungsorte Arnbruck und Drachselsried liegen im Zellertal am Fuße des Kaitersbergmassivs. Die weitläufigen Wiesen und Wälder, die das Zellertal umranden, laden zum Entspannen und Erholen in unberührter Natur ein. Die ländliche Umgebung, abseits von Lärm und Hast, die angenehme Ruhe sowie das milde Reizklima des Bayerischen Waldes machen Arnbruck und Drachselsried zu einem der beliebtesten Ferienggebiete in der Mittelgebirgsregion.**

### Wandern und Mountainbiken

Die Ferienregion eröffnet Wanderern und Bergsteigern eine faszinierende Bergwelt, die dazu einlädt, durch das Mittelgebirge zu streifen, Exkursionen entlang des Fernwanderweges „Goldsteig“, oder verschiedene Gipfel zu erklimmen! Eine herausfordernde Bergtour über die „Tausender“ ist genauso möglich, wie gemütliche Entdeckungsreisen im ebenen Gelände zu grandiosen Aussichtspunkten, Wildbächen und Wasserfällen. Für MTB-Einsteiger oder Familien bietet sich eine Genuss tour mit idyllischen Aussichten entlang des 30 km langen Zellertalradweges an. Wer jedoch die Herausforderung sucht, kann diese mit dem Mountainbike oder E-MTB entlang des Trans Bayerwald suchen. Hier eröffnet sich eine fantastische Bergkulisse mit spannenden Trails und erstklassigen Mountainbiketouren.





### **Das Glasdorf im Zellerthal**

Gelegen an der Glasstraße glänzt das bekannte Glasdorf Weinfurter mit seinen Geschäften, Galerien und Parkanlagen. Selten erlebt man Tradition und Moderne, Stil und Niveau so geschickt miteinander verknüpft, wie im Glasdorf Weinfurter.

### **Fliegen im Zellerthal**

Am nahegelegenen Sportflugplatz können Sie den Luftraum erobern und die Freiheit mit allen Sinnen spüren. Wie wär's mit einem Bayerwaldrundflug mit Motor- oder Segelflugzeug, um die phänomenale Aussicht zu genießen?

### **Baden im Zellerthal**

Nach einem erlebnisreichen Tag bietet sich das Naturbad Zellerthal oder das Panoramabad, mit seiner großzügigen Saunalandschaft, sowie im Sommer mit je einer großen Liegewiese zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen an.

Wer sich austoben will, kann in den Sommermonaten den Beachvolleyballplatz in beiden Einrichtungen und für die Kleinen den Outdoor-Wasserspielplatz im Panoramabad nutzen.

### **Kostenlos unterwegs mit Bus und Bahn**

Vor Ort sind unsere Urlaubsgäste natürlich kostenlos mit Zug und Bus unterwegs. Die Gästekarte mit GUTi-Logo wird zum kostenlosen Fahrschein und ermöglicht es, alle Bus und Bahnlinien der Umgebung kostenlos und unbegrenzt während des Aufenthalts zu nutzen.

**zellerthal**  
macht glücklich

### **TOURIST-INFO ARNBRUCK**

Gemeindezentrum 1  
93471 Arnbruck  
Tel: 09945 / 94 10 16

### **TOURIST-INFO DRACHSELSRIED**

Zellerthalstr. 12  
94256 Drachelsried  
Tel.: 09945 / 90 50 33

[www.zellerthal-online.de](http://www.zellerthal-online.de)



## DER KURORT BAD ABBACH

**Abschalten und dem Alltag entfliehen – dafür brauchen Sie nicht unbedingt eine stundenlange Fahrt auf sich nehmen, die Erholung liegt in diesem Fall ganz nah. Das Kurzentrum Bad Abbach bietet jede Menge Wellness- und Unterhaltungsangebote zum Entspannen.**

**Das Inselbad unter freiem Himmel in Bad Abbach** lädt zum Relaxen in der Natur ein. Die traumhafte Lage auf einer künstlichen Donauinsel bietet einen einzigartigen Blick auf die Oberndorfer Hänge und den Heinrichsturm. Das Besondere hier: das Bad wird ganz ohne Chemie gereinigt und von einem riesigen Regenrasterstein aufbereitet. Wellenrutsche, Liebesgrotte, Schwimmerbecken und Baby-Planschbecken mit Spiele-Bach und Sonnensegel sowie eine Schwungliane und Sprungfelsen versprechen jede Menge Spaß und Action. Ein Kinderspielplatz und ein Beachvolleyballfeld gehören selbstverständlich auch dazu. Täglich hat das Inselbad bei schönem Wetter von 9 bis 20 Uhr geöffnet. ([www.ab-ins-schwimmbad.de](http://www.ab-ins-schwimmbad.de))

Auch die **Minigolfanlage im Kurpark** bietet mit der 18-Loch Anlage Spaß für die ganze Familie. Ein Spielplatz mit Kletterwand, Rutsche und einer Schaukel sorgen auch bei den Kleinen für Attraktivität. Die Ausrüstung können Sie sich vor Ort ausleihen, professionelle Tipps zum Spielverlauf gibt es von den Experten natürlich mit dazu. Für eine kleine Erfrischung sorgen Snacks, Eis und Getränke. (Tel.: 09405 / 58 90, Montags Ruhetag).

Daneben gibt es im Kurpark auch Tischtennisplatten, Trampoline, Schachspiele, eine Boule Bahn und Trimmergeräte, welche eine sportliche Abwechslung liefern. Nur wenige Meter entfernt wartet das **Tiergehege** mit Streichelzoo auf die kleinen Urlauber. Von niedlichen Ziegen und Ponys über putzige Schafe, Kaninchen, quackende Gänse und Laufenten bis hin zum stolzen Damwild und dem zutraulichen Esel-Duo Chico und Ritchie. (Tel.: 09405 / 959 90. Der Eintritt ist frei.)



### KURVERWALTUNG BAD ABBACH

Kaiser-Karl-V-Allee 5  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 / 959 90  
[www.bad-abbach.de](http://www.bad-abbach.de)



## UND DAS KAISERLICHE BAD

Tauchen Sie ein und spüren Sie den Thermaleffekt am ganzen Körper. Ein Jungbrunnen für alle Sinne. Gönnen Sie sich eine Auszeit und verwöhnen Sie sich im 28 bis 36 Grad warmen Thermalwasser.

Erholen Sie sich vom Alltag und genießen Sie die Panorama-Saunawelt mit vielen abwechslungsreichen Themensaunen, Ruhe- und großzügigen Außenbereichen. Entspannung pur mit einem fantastischen Ausblick über Bad Abbach.

**Die Kaiser-Therme setzt konsequent den SPA-Gedanken um: „Sanus Per Aquam, gesund durch Wasser“. Seit 1999 staatlich anerkannte Heilquelle.**

In der Spürbar erfährt der Gast im wahren Sinne des Wortes wohltuende Kräfte zur Stärkung der Gesundheit. Ultraschallvernebler, Infrarot-Kabine, Solarium und eine besondere Entspannungsliege.

**Gesund werden & bleiben: PRÄVENTION & THERAPIE werden in der Kaiser-Therme groß geschrieben.**

Kommen Sie zu Kräften & Erholung in der Therapie- und Massageabteilung des kaiserlichen Bades.

Der **Milon®Gesundheitszirkel** ist eine, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainingsform. Ausdauer und Kraft in Kombination – diese Trainingskombination garantiert den größten und schnellsten Erfolg.



### KAISER-THERME

Kurallee 4

93077 Bad Abbach

Tel.: 09405 / 951 70

[www.kaiser-therme.de](http://www.kaiser-therme.de)



© Berthold Wickl

## DES TEUFELS KÜCHE

**Hoch im Norden der Oberpfalz kocht der Teufel seine dampfende Suppe in einem steinernen Opferkessel, den die Witterung vor Urzeiten ganz oben in einen Granitturm gefressen hat. Das ganze Tal voller geräumter Granitriesen war, laut Sage, einst ein Ort für schwarze Messen – geblieben ist dem Tal davon der Name: „Teufelsküche“.**

Dieses Felsenlabyrinth tief im Wald zwischen der Stadt Tirschenreuth (s. Bild oben) und dem Weiler Pilmersreuth (a.d. Straße) lädt zum Kraxeln und Erkunden ein. Unweit der „Großen Teufelsküche“ wartet die nicht weniger imposante „Kleine Teufelsküche“. Hier zeichnen die Granittürme kein Tal, sondern stehen als imposante Wand aus felsigen Türmen am Wegesrand. Die kleine Teufelsküche lässt sich am besten über den so genannten Höhenweg erklimmen. Am entsprechenden Schild an der Steilwandohle der Kleinen Teufelsküche kurz abzubiegen, lohnt sich! Mit ein paar steilen Stufen im erdigen Waldboden erreicht man in Baumwipfelhöhe den Wackelstein. Ein tonnenschwerer Felsblock, der scheinbar nur noch um Haaresbreite auf seinem Granitthron sitzt. Bis jetzt hat es allerdings noch keiner geschafft den Wackelstein tatsächlich in den Abgrund zu stürzen...

Eine tolle Strecke für Familien auf der Suche nach ruhiger Waldluft! Wegen Wurzelwegen jedoch nicht für den Kinderwagen geeignet. Am Wegesrand lädt der **große Rothbürger Weiher** mit seiner Badewiese im Sommer zu einer Abkühlung ein. Der Wanderweg wurde Ende Juni 2019 komplett neu beschildert und saniert.

Die Gegend rund um Tirschenreuth lädt noch zu vielen weiteren tollen Touren mit Fahrrad oder Wanderschuhen ein! Beispielsweise bietet der **Aussichtsturm „Himmelsleiter“** in der **Tirschenreuther Teichpfanne** (2.500 Teiche) eine einmalige Perspektive auf das Stiftland. Alle Infos zu Wander- und Radtouren, Aussichtstürmen, Wirtshäusern und Wetter rund um Tirschenreuth gibt es 24/7 per Whatsapp von einem Chatbot namens ALOIS! Die Nummer von ALOIS findet man unter

[www.stadt-tirschenreuth.de/alois](http://www.stadt-tirschenreuth.de/alois)

### TOURIST-INFORMATION TIRSCHENREUTH

Regensburger Str. 6  
95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 / 60 02 48

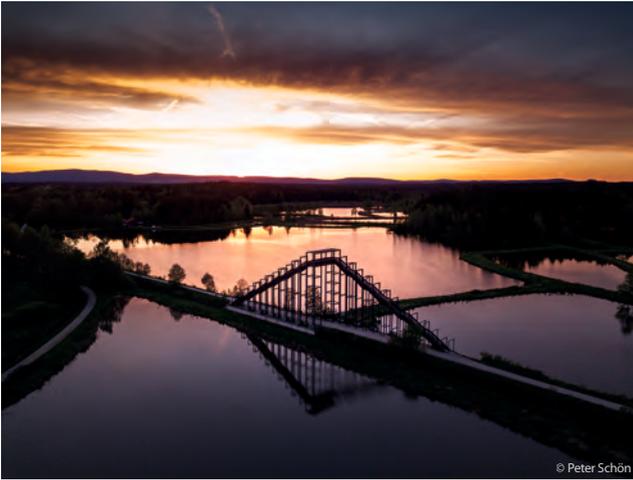


*Kreisstadt Tirschenreuth*

### DIE TEUFELSKÜCHE-TOUR FINDEN SIE HIER:



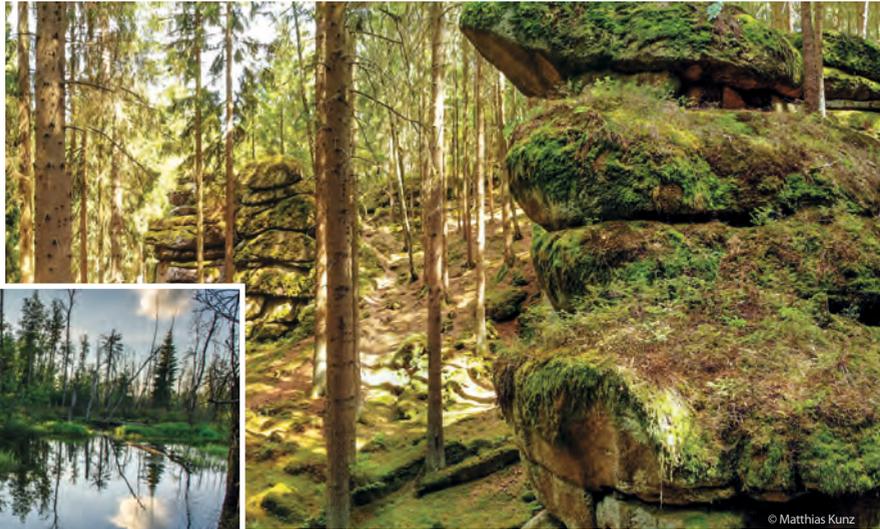
[www.stadt-tirschenreuth.de/teufelskueche](http://www.stadt-tirschenreuth.de/teufelskueche)



© Peter Schön



© Peter Schön



© Matthias Kunz



© Matthias Kunz



© Tobias Gerber



© Matthias Kunz



## STAND UP PADDLING – EIN SPORT WIRD ERWACHSEN



**Vom Badespaß zu Olympia: Eine einzigartige Erfolgsgeschichte. Als vor 10 Jahren die ersten aufblasbaren SUPs auf den Markt kamen, ahnte niemand, welche Entwicklung der Sport erfahren würde.**

Kompaktere Packmaße und der vereinfachte Transport der Boards machten das Paddle-Boarding für ein breites Publikum attraktiv. Von Surffirmen entwickelt, fanden sich SUP Bretter vorerst ausschließlich in Surfshops wieder. Als Kaffeeröster, Bau- und Supermärkte diesen lukrativen Markt erkannten, fluteten sie ihn mit oftmals zu kleinen und zu weichen Boards, die eher überbeuerten Luftmatratzen als einem wertigen Sportgerät ähnelten.

Namhafte Surffirmen, wie Starboard, JP oder Fanatic, haben die SUPs indessen weiterentwickelt und ökologischer gemacht. Die Entwicklung verschiedener Boardformen, wie Allround, Tourer, Racer oder Wildwasserboards, kurbelte dabei die ersten Wettkämpfe an. Auf einfache Wettkämpfe folgten ganze Weltmeisterschaften im Race-, Surf-, und Wildwasserbereich. Und wenn sich die weltweiten Kanu-, Surf- und SUP-Verbände einigen könnten, stünde der Aufnahme des SUP Sports in Olympia 2028 nichts im Wege.

Hivorn profitiert auch der Hobbypaddler: Die Boards werden umweltfreundlicher, leichter, langlebiger und vor allem billiger. Natürlich wird ein hochwertiges SUP Board mit passendem Paddel auch in Zukunft keine 200

Euro kosten – andererseits sind 200 Euro für eine Luftmatratze vom Baumarkt auch zu viel! Wer sich für den SUP Sport begeistert und sich aktiv mit Material, Fahrtechnik, Gewässern und nicht zuletzt dem Umweltschutz auseinandersetzen möchte, ist im Fachgeschäft an der richtigen Adresse. Hier bietet Adrenalin Regensburg, zu dessen Team drei der besten bayerischen Paddlern zählen, den vollen Service: Beratung, Verkauf, Reparatur, Kurse, geführte Touren und, und, und. In diesem Sinne: Let's SUP!



### ADRENALIN REGENSBURG **ÖFFNUNGSZEITEN**

Bischof-von-Henle-Straße 2

Tel.: 0941 / 262 62

93051 Regensburg

[www.adrenalin-regensburg.de](http://www.adrenalin-regensburg.de)

Mo-Fr: 11 - 19 Uhr

Sa: 10 - 16 Uhr

# ACTIONSPORT REGENSBURG



## UNTER WASSER ZU HAUSE

Imposante Schiffswracks, farbenpr채chtige Korallenriffe, Schwärme verschiedenster Meeresbewohner – der Tauchsport öffnet uns die Pforten in eine Welt, die sich unter der Oberfläche abspielt, jenseits des menschlichen Lebensraums und seinem Zutun. Einsichten, die geradezu süchtig machen können und beileibe nicht nur elitären Sportler vorbehalten sind.

Sich unter Wasser wie zu Hause zu fühlen, ist für Rudi Eckert, Inhaber des actionsport Regensburg, nichts Unbekanntes. Vor 25 Jahren hat der Tauchlehrer sein Hobby zum Beruf gemacht. Mit seinen über 100 Tauchgängen pro Jahr kommt er heute auf mehrere tausend Stunden unter Wasser – Erfahrung, von der auch seine Schüler profitieren. Mit seinen unterschiedlichen Tauchlehrgängen garantiert er Anfängern und Fortgeschrittenen eine hochwertige Ausbildung mit verschiedenen Schwerpunkten. Vom Grundkurs bis hin zu spannenden Entdeckungsreisen in Höhlen oder Wracks lernen seine Schützlinge neben zahlreichen Kniffen auch das A und O eines sicheren Tauchgangs.

Doch auch für Profi-Taucher und Schnorchler ist Eckert der richtige Ansprechpartner. Neben Equipment sowie Wartung und Pflege der gesamten Tauchausrüstung bietet er eine umfassende Auswahl an Masken, Schnorchel, Flossen u.v.m. an – und für alle, die die angesagtesten Tauchspots der Welt erkunden wollen, hat er sogar die entsprechenden Reisen parat. Also eintreten und abtauchen!

## ACTIONSPORT

Im Gewerbepark D 27  
93059 Regensburg  
Tel.: 0941 / 544 00  
[www.actionsport-regensburg.de](http://www.actionsport-regensburg.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Sa: 10 - 13 Uhr  
Mo, Di, Do, Fr: 14 - 18 Uhr



## JAHN FUSSBALLSCHULE

Bereits seit einigen Jahren betreibt der SSV Jahn Regensburg die Jahn Fußballschule. Sie ist für alle ostbayerischen Kinder gedacht, die großen Spaß am Fußball haben und ihre Freizeit aktiv mit Fußball gestalten wollen. Dabei steht nicht immer der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern viel mehr die Freude am Spiel. Jedem Kind soll ganz ungezwungen viel Begeisterung an der schönsten Nebensache der Welt vermittelt werden.

### Fußballspaß pur bei den Jahn Feriencamps

In den Schulferien finden regelmäßig Jahn Feriencamps statt. Dieses Angebot ist dabei längst nicht mehr nur auf Regensburg beschränkt. Dank zahlreicher Partnervereine gibt es die Feriencamps an verschiedenen Standorten in ganz Ostbayern – mit einem immer größer werdenden Zulauf an fußballbegeisterten Kindern und Jugendlichen. Über drei bis vier Tage hinweg sammeln die Nachwuchskicker in den Jahn Feriencamps wertvolle Erfahrungen – und das nicht nur auf dem Platz. Neben den Trainingseinheiten mit den lizenzierten Trainern des Nachwuchsleistungszentrums Jahnschmiede bieten die Feriencamps auch ein spannendes Rahmenprogramm. Maskottchen Jahn! schaut genauso vorbei wie ein Jahn Profi. Die Jahn Fußballschule schafft also nicht nur die Möglichkeit sich mit dem Ball auszutoben, sie eröffnet auch die Gelegenheit neue Freunde kennenzulernen und unvergessliche Momente zu erleben.

### Gezielte, zusätzliche Förderung im Jahn Talenttraining

Die Jahn Fußballschule schafft darüber hinaus auch ganz bewusst eine Schnittstelle zwischen Breitenfußball und Leistungssport. Denn Fußballtalenten in ganz Ostbayern steht auch der Weg ins Talenttraining der Jahn Fußballschule jederzeit offen. In einem wöchentlichen Training werden die jungen Spieler dabei gezielt weiterentwickelt – als Zusatzangebot zum Training in ihrem Heimatverein.

Dafür werden homogene Kleingruppen gebildet, sodass die lizenzierten NLZ-Trainer des Jahn auf die individuellen Fähigkeiten jedes Teilnehmers eingehen können. Jeder Kurszeitraum des Jahn Talenttrainings erstreckt sich über 15 Wochen mit jeweils einer Einheit. Inzwischen findet das Jahn Talenttraining bereits an acht verschiedenen Standorten statt: In Regensburg, Steinsberg (Landkreis Regensburg), Natternberg (Landkreis Deggendorf), Katzdorf (Landkreis Schwandorf), Rieden (Landkreis Amberg-Weizsach), Alkofen (Landkreis Passau), Niederaichbach (Landkreis Landshut) und Pleystein (Landkreis Neustadt an der Waldnaab). Dabei richtet sich das Jahn Talenttraining nicht nur an die Spieler der jeweiligen Partnervereine, sondern auch an die Fußballer der umliegenden Vereine. Übrigens: Einige besonders talentierte Spieler haben über das Jahn Talenttraining auch bereits den Sprung in eines der

Nachwuchsteams der Jahnschmiede geschafft. Viele weitere profitieren von der Weiterentwicklung ihrer fußballerischen Qualitäten.

Seit 2018 führt die Jahn Fußballschule darüber hinaus in Kooperation mit der Mittelschule in Neunburg vorm Wald ein echtes Pionierprojekt durch: Jahn Fußballschule AG. Das Jahn Talenttraining wird hier als Zusatzangebot für die Schüler am Nachmittag angeboten. Ein Angebot, das künftig auch für weitere Bildungseinrichtungen interessant werden könnte.

### Exklusive Erlebnisse bei Jahn Spieltags- und Jahn Spezialcamps

Weniger leistungs-, sondern erlebnisorientiert sind die Angebote Jahn Spieltagscamp und Jahn Spezialcamp ausgerichtet. Dort werden den Teilnehmern besonders exklusive Eindrücke vermittelt. Wer ein Spieltagscamp (präsentiert von Jahn Klassik Partner Continental) bucht, trainiert nicht nur mit den lizenzierten NLZ-Trainern des SSV Jahn, sie oder er besucht anschließend auch ein Heimspiel der Jahn Profis in der 2. Bundesliga.

Wer den Spielern des SSV noch näher sein möchte, ist währenddessen beim Jahn Spezialcamp an der richtigen Adresse. Diese Einheit wird von einem Jahn Profi persönlich geleitet. Er bringt den Teilnehmern dabei seine ganz eigenen Erfahrungen näher: Torschusstraining mit Kapitän und Topscorer Marco Grüttner oder Torwarttraining mit Torwart André Weis? Das alles bieten nur die Jahn Spezialcamps.

### Torspielerschule für alle Nachwuchskeeper

Bei allem Spaß erfüllt der SSV Jahn mit den verschie-

denen Angeboten der Jahn Fußballschule also auch einen pädagogischen Auftrag. Hier wird der Fußball von der Pike auf gelehrt. Die Jahn Fußballschule hat es sich zum Ziel gesetzt, ein vielschichtiges Angebot zu schaffen, bei dem für alle Kinder und Jugendlichen in Ostbayern etwas dabei ist. Die Torspielerschule der Jahnschmiede für alle Nachwuchskeeper flankiert die klassischen Feriencamps. Während dort allgemeine Fußballinhalte für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren vermittelt werden, versteht sich die Torspielerschule als Spezialangebot für alle Nachwuchskeeper, die im Training mit ausgebildeten Trainern die Grundfertigkeiten eines modernen Torspielers erlernen.

### DFB-Pokalsieger leitet die Jahn Fußballschule

Seit Sommer 2017 wird die Jahn Fußballschule von Ex-Bundesliga- und Jahn Profi Thomas Paulus geleitet. Er vermittelt den Kindern & Jugendlichen nicht nur viele wichtige Erfahrungen aus seiner langen Karriere sondern vor allem auch viel Begeisterung für den Fußball.

Gerne steht Thomas Paulus Ihnen unter den nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

#### Thomas Paulus, Leiter Jahn Fußballschule

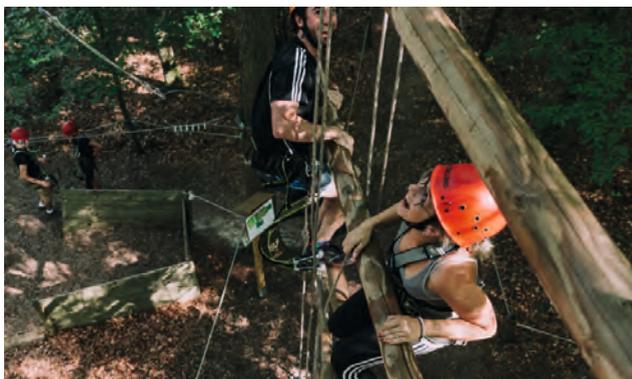
E-Mail: [thomas.paulus@ssv-jahn.de](mailto:thomas.paulus@ssv-jahn.de)

Telefon: 0941/69 83-138

Eine jederzeit aktuelle Übersicht zu allen Terminen sowie weitere Informationen zum Angebot der Jahn Fußballschule finden Sie außerdem unter [www.jahn-fussballschule.de](http://www.jahn-fussballschule.de).



# KLETTERWALD REGENSBURG



## Sport mit Höhenflüüüügen!!

**In schwindelerregender Höhe eine sonnige Aussicht über den idyllischen Buchenwald genießen, dabei Geschicklichkeit und Balancegefühl trainieren und den Wald auf eine völlig neue Art erforschen? Der Kletterwald Regensburg bei Sinzing lädt auf sieben Parcours mit über 60 verschiedenen Übungen zum Waldabenteuer der besonderen Art ein!**

Ob Seilrutschen, ein Slalomlauf in zehn Metern Höhe, Schlittenfahrten oder Balancierstangen – der Kletterwald bietet sowohl für Kraxelanfänger als auch für Kletterprofis eine spannende Auszeit. Ein aktiver Tag in der Natur bietet bei jedem Wetter die beste Möglichkeit, um leere Akkus wieder aufzuladen. Ein besonderes Highlight ist der Partnerparcours: Hier geht es nur im Zweier-team gut durch die Übungen! Wer sich nicht abspricht, der lässt den anderen hängen, und das im wahrsten Sinne des Wortes!

Im August feiert der Kletterwald sein 10-jähriges Jubiläum: Viele Neuigkeiten u.a. einige

actionreiche Umbauten bereichern dann die vielseitige Abenteuerlandschaft und warten darauf, entdeckt zu werden.

Auch für Firmen, Vereine oder Schulklassen gibt es spannende Angebote im Bereich Teambuilding oder Teamevents. Unser Team erstellt gerne ein individuelles Angebot!

Zum relaxten Chillout nach dem Klettern gibt es die Hängemattenlounge des Kletterwald Regensburg! Für jeden, den ein Durchhänger plagt, bieten gemütliche Hängematten vor oder nach dem Kletterabenteuer Platz für das Rundpaket Entschleunigung. Klettern und Entspannung in wunderbarer Natur!

Wer auf dem Boden der Tatsachen und Schwindelfreiheit bleiben will, ist im gemütlichen Outdoorcafé sowie auf den angrenzenden Walderlebnis- und Wanderwegen direkt beim Kletterwald gut aufgehoben.

**Outdoorfreu[n]de 2019! Der Wald ruft!**

**Kletterwald**  
regensburg

## KLETTERWALD REGENSBURG

Rieglinger Höhe 2

93161 Sinzing

[www.kletterwald-regensburg.de](http://www.kletterwald-regensburg.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Bayerische Schulferien, Wochenende und Feiertage täglich 10-19 Uhr, werktags außerhalb der Ferien (saisonal wechselnd): siehe Homepage!

Anmeldungen für Gruppen und weitere Anfragen:

[reservierung@kletterwald-regensburg.de](mailto:reservierung@kletterwald-regensburg.de)

Für Gruppen sind Buchungen außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich!



## LEICHTE, GESUNDE KÜCHE

**In der alten Schnupftabakfabrik trifft das Genießerherz auf eine täglich wechselnde Vielfalt an knackigen Salaten, Currys, Wraps und den neuen Veggie-Bowls. Seit über sieben Jahren gilt die Inhaber geführte Mischbar als eine der ersten Anlaufstellen für gesunde, leckere und vitaminreiche Küche. Auch mit ihren Smoothie-Variationen sorgen sie stets für frischen Wind in der Fitnessgastronomie der Regensburger Altstadt.**

Egal ob es sich dabei um feine Suppen, ein leichtes, exotisches Curry oder eine frisch zubereitete Salatcreation mit Nüssen und Feta handelt – in jedem der Mischbar-Rezepte steckt eine Liebe zum Detail, die man schmeckt. Der Clou dabei: Alle Speisen sind nicht nur leicht bekömmlich und lecker, sondern auch noch äußerst gesund. Sich fit zu fühlen, beginnt schließlich bereits mit der richtigen Ernährung.

Um die Vitaminspeicher wieder schnell aufzufüllen, findet man in der Mischbar neben frisch gepressten Säften und hausgemachter, nur leicht gezuckerter Limonade auch Smoothies in verschiedenen Variationen vor – mitunter auch Superfood-Smoothies wie den „Immun-Shot“ und den „Green Detox“.

### Die Veggie-Bowl

Mit ihren neuen Veggie-Bowls bietet die Mischbar den Regensburgern weitere leichte Fitness-Optionen an: super gesund, lecker und vor allem sättigend. Jede Bowl besteht aus:

- gesunden Kohlenhydraten (Quinoa, Couscous, etc.)
- Eiweiß (hausgem. Hummus, Gemüsebratlinge, etc.)
- Vitaminen (aus rohem oder gekochtem Gemüse)
- Toppings (Radieschen-Sprossen, Nüsse, etc.)
- Dressing (veganes Balsamico-Dressing, etc.)

Alles in allem gibt's in der Mischbar viel Abwechslung, um sich bewusst, frisch und regional zu ernähren. Alle Speisen gibt's natürlich auch to-go!



### MISCHBAR

Gesandtenstraße 3-5  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 29 03 09 10  
www.mischbar.net

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Sa: 10 - 21 Uhr  
So: 11 - 20 Uhr

## CLEVER FIT REGENSBURG



### WECKE DEN KRIEGER IN DIR!

**Sie hangeln sich von Ring zu Ring, von Sprosse zu Sprosse, erklimmen das Netz und es geht kurz abwärts. Kurze Verschnauftpause, noch sind nicht alle der neun Hindernisse des Parcours überwunden. Die Gruppe feuert den „Ninja Warrior“ in spe an, den Schmerz in den Muskeln zu ignorieren und weiterzumachen. Von oben starrt ihn einen überlebensgroßer Hulk an, dort drüben steht Spiderman in Pose – das Clever Fit Regensburg: ein außergewöhnliches Fitness-Studio mit Wow-Effekt!**

Entertainment, Spaß und Sport gehören für Markus Lindner und Christian Lichtenauer, Geschäftsführer des Clever Fit Regensburg, einfach zusammen. Mit der Erweiterung ihres Studios haben sie nicht nur eine einzigartige Kulisse für verschiedenste Sport- und Trainingsarten geschaffen, sondern ein 3.000 Quadratmeter großes Paradies für alle Fitness- und Kampfsportbegeisterten – ausgestattet mit den neuesten Sportgeräten, die der Markt hergibt und extra coolem Look.

Egal ob man sich nach natürlichen Bewegungsabläufen wie beim Bouldern, dem Hindernis-Parcour à la „Ninja

Warrior“ oder bei den Strongman-Übungen sehnt, oder lieber auf das gezielte Training mittels Gerätepark, Powerlifting, Vibrations-, oder TRX Training setzt – das Clever Fit bietet für jeden Trainingsgeschmack das richtige Angebot.

Während Lounge, Massarium und Solarium für Entspannung nach dem Training sorgen, geht es bei dem breit angelegten und von professionellen Coaches geleiteten Kursprogramm ans Eingemachte. Beim Boot Camp, Cross Athletics oder Strong by ZUMBA heißt es, ran an den Speck – die Devise lautet hier ganz klar: Grenzen ausloten! Bei akutem Dauerstress empfiehlt es sich hingegen, bei einer Runde Qi Gong oder Yoga eine meditative Insel der Gelassenheit zu suchen. Und bei Rücken- oder Mobilitätsbeschwerden eignen sich beispielsweise Rücken Fit oder Mobility Kurse.

Doch auch wer seinen Körper und Geist schulen oder sich des Nachts sicher fühlen möchte, findet im Clever Fit Regensburg mit den verschiedenen Selbstverteidigungs- und Kampfsportkursen wie Ninjitsu oder Thaiboxen die Gelegenheit dazu, sich



die richtigen Techniken anzueignen. Und für alle, die den „Ninja Warrior“ in sich wecken möchten, wartet schließlich der Ninja Prep Kurs, der mit Eigengewichts-, Balance- und Griffkraftübungen jeden Teilnehmer optimal auf den Parcours mit seinen unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorbereitet.

**Neugierig?** Dann einfach beim Clever Fit Regensburg auf ein kostenloses Probetraining vorbeischaun!

### **CLEVER FIT REGENSBURG**

Merianweg 4  
93051 Regensburg  
Tel.: 0941 / 63 09 98 30  
[www.clever-fit.com](http://www.clever-fit.com)

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo-So: 6 - 24 Uhr  
Feiertage: nach Aushang



**FÜHL DICH STÄRKER.**





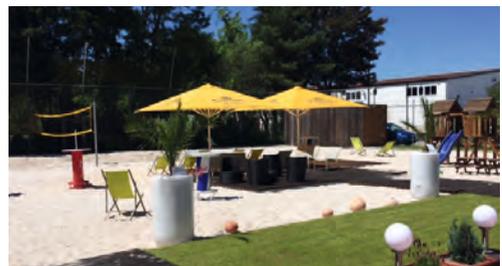
## MEGASPORTS

Lust auf ein Tennis-Match oder doch lieber ab auf das Beach-Volleyball-Feld? Im Megasports kommen alle Sportbegeisterten voll auf ihre Kosten. Und das mit monatlich kündbaren Verträgen (ab 32,90 €/Monat) und jederzeit zubuchbaren Leistungen wie Sauna und Solarium.

Von Squash, Klettern und Badminton über ein breites Fitnessangebot bis hin zu spannenden Kursprogrammen gibt es in der größten Sportanlage Ostbayerns

ein riesiges Repertoire an Betätigungsmöglichkeiten. Nach dem Sport können sich alle Fitnessbegeisterten zusätzlich in der Pizzeria mit großer Außenterrasse mit einer ausgezeichneten Küche verwöhnen lassen und entspannen.

Profis und Anfänger haben auf den acht Plätzen mit gelenkschonendem Boden genügend Raum, um sich beim Badminton auszupeinern – hier kann zu zweit oder zu viert gespielt werden. Schläger und Schuhe gibt





**MEGA**  
Sports

es zum Ausleihen und die richtigen Bälle für die unterschiedlichen Spielstärken kann man vor Ort gleich kaufen. Jeden Freitag findet von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr ein Badmintontreff statt. Eine Anmeldung ist unnötig. Übrigens: Die Plätze kann man telefonisch bis zu vier Wochen im Voraus buchen.

Das Megasports hat aber auch für alle, die die Höhe lieben, das richtige Angebot parat und bietet Kletterkurse für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Mit einer Kletter-

monatskarte kann man nach Lust und Laune die Kletterhalle einschließlich der drei Bouldergrotten nutzen. In der großen Halle gibt es Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden. Eine Tageskarte kostet sieben Euro, Schüler- und Studentenspecial beinhaltet Tageskarten ab vier Euro. Das einmalige Klettererlebnis bei Megasports bietet sich auch perfekt für Kindergeburtstage und Gruppenveranstaltungen an. Jeden ersten Montag im Monat findet das Schnupperklettern statt – einfach telefonisch anmelden und ausprobieren!

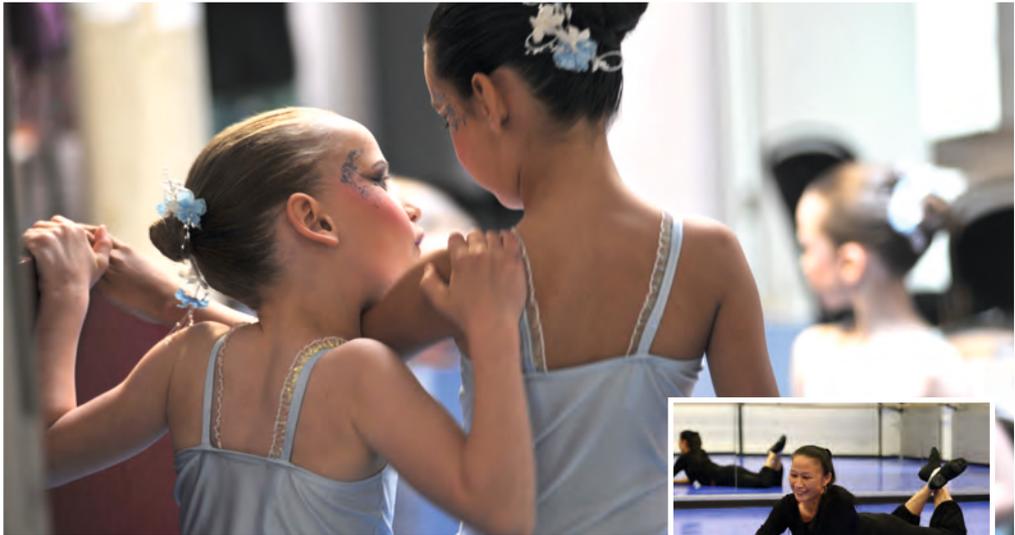


## ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer:  
tägl.: 9 - 23 Uhr  
Winter:  
tägl.: 9 - 24 Uhr

## MEGASPORTS GBR

Ernst-Frenzel-Straße 14  
93083 Obertraubling  
Tel.: 09401 / 67 67  
info@megasports-regensburg.de  
www.megasports-regensburg.de



## BALLETTPODIUM

**Es wuselt bei dem Probetraining in den Räumlichkeiten des Ballettpodiums Regensburg, der Ballettschule von Sumiaty Widjaja – einer gebürtigen Indonesierin –, die selbst auf vielen Brettern der Welt getanzt hat.**

Sumiaty Widjaja von ihren Schülern und Freunden „Phing“ genannt, lässt seit mehr als 30 Jahren die Balletträume von hunderten junger Mädchen und vereinzelt auch Buben wahr werden.

Als positiven Nebeneffekt ermöglicht der klassische Ballettunterricht die Entwicklung sportlicher körperlicher Haltung, gesteigertem Selbstbewusstsein und einer starken Persönlichkeit.

Als jährlichen Höhenpunkt gelten die Ballettaufführungen des Ballettpodiums, die regelmäßig im Frühjahr im Velodrom unter professionellen Bedingungen stattfinden. Dafür proben die Kinder und Jugendlichen etwa

vier Monate lang, bis die einzelnen Choreographien oder die Handlungsballette mit ihrem jeweiligen Bühnenbild aufführungsreif sind.

Die meisten Kinder beginnen zwischen dem 5. und 6. Lebensjahr mit dem Ballett, da erst dann der Körperbau auf seine Eignung für das Erlernen des klassischen Balletts überprüft werden kann. Die einzelnen Gruppen werden nach Altersstufe, Auffassungsgabe und tänzerischem Können jährlich von Phing neu eingeteilt.

Derzeit unterrichtet Phing insgesamt zehn Ballettklassen mit etwa 100 ausgewählten Ballettschülerinnen in zwei Ballettsälen in der Puricellistraße, nahe beim Regensburger Westbad.

Ein spezielles Probetraining oder auch einfach nur Reinschnuppern wird gerne telefonisch vereinbart.



BALLE | PODIUM  
Regensburg

### BALLETTPODIUM REGENSBURG

Puricellistraße 40  
93049 Regensburg  
Tel.: 0941 / 56 03 49  
Mobil: 0170 / 724 17 71  
[www.ballettpodium.de](http://www.ballettpodium.de)



## ROCK'N'POLE REGENSBURG

### Nie war fliegen schöner

Tanz, Fitness, Akrobatik und Sinnlichkeit. Bei Rock'n'Pole Regensburg wird das Fitnessstraining zu einem Erlebnis, das weit über den sportlichen Effekt hinausgeht. Denn beim Poledance wird nicht nur Kraft aufgebaut, auch die Flexibilität und Haltung werden trainiert. Um eine gute Figur beim Tanz an der Stange zu machen, müssen die Kursteilnehmer zunächst lernen, ihr eigenes Körpergewicht zu halten. Von Stunde zu Stunde wird dies einfacher und der Tanz erfährt zunehmend mehr Eleganz. Mehr als 300 verschiedene Figuren, die vor allem Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur beanspruchen, werden beim Trend-Workout ausgeführt.

Damit die anspruchsvolle Sportart allen Teilnehmern zugänglich gemacht wird, setzt das Rock'n'Pole-Team auf einen durchdachten Trainingsaufbau, der auch den Körper auf lange Sicht gesund und fit hält: „Jeder fängt mal klein an“, erklärt das Team des Regensburger Studios. „Und es ist uns eine Freude, unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf ihrem Weg zu begleiten und

zu unterstützen. Bei uns ist jeder herzlich willkommen, egal welches Alter, welche Figur oder Vorerfahrung“. Um das Größtmögliche an Lernerfolg und Sicherheit zu garantieren, trainieren die Teilnehmer nicht nur an einer eigenen Stange, sondern immer in Kleingruppen von maximal sechs Personen.

Doch vor allem der Spaß darf bei einer der schönsten Sportarten der Welt nicht zu kurz kommen. Und in der absoluten Wohlfühl-Atmosphäre des Rock'n'Pole Regensburg lassen auch die ersten Trainingserfolge sicherlich nicht lange auf sich warten.

Das Angebot von Rock'n'Pole im Überblick:

- Poledance
- Stretching
- Krafttraining
- Chairdance
- Aerial Hoop
- Pole-Partys und Junggesellinnenabschiede
- Auftritte für Events



### ROCK'N'POLE REGENSBURG

Reinhausen 26a  
93059 Regensburg  
Tel.: 0941 / 46 52 23 20  
info@rocknpole-regensburg.de  
www.rocknpole-regensburg.de





## EXKLUSIVE MARKEN, EXKLUSIVER SERVICE

Charakter, Profil und vor allem Leidenschaft – das bringen nicht nur die Sportler mit, die sich bei Helmut Bachschmid für das nächste Helicopter-Skiing anmelden. Seit 30 Jahren ist das Team von Sport2000 Kelheim während der Eigenanwendung auf der Suche nach herausragenden Produktentwicklungen. Nicht selten landen die exklusiven Marken und Hersteller dann in Bachschmids Sortiment. Allerdings nicht aus Marketingzwecken, sondern aufgrund ihrer überragenden Qualität. So findet man beispielsweise die Schweizer Hightec Skier von Stöckli im Ostbayerischen Raum nur bei ihm. Die komplett in Deutschland handgefertigten Laufschuhe von Lunge ebenso.

Da High-End Equipment allerdings nur dann etwas bringt, wenn die Nutzer das gesamte Potential auszunutzen wissen, gehen Bachschmid und sein Team immer auf die einzigartigen Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Wenn ein billigeres Modell funktionaler ist, so teilen sie dies dem Kunden auch mit. Eine ehrliche und kompetente Beratung ist eben das A und O.

Egal ob Breitensport oder Profi-Teamsport – Bachschmid gehört zu den ersten Anlaufstellen für alle, die Wert auf Auswahl, Beratung und Service legen. So bietet Bachschmid neben den alljährlichen Extremsporttrips auch einen ausgezeichneten Ski-Service mit 24 Stunden Ski Verleih an. Und wer eine neue Sportart ausprobieren möchte, kann sich bei Sport2000 die entsprechenden Sportgeräte zum Testen ausborgen.



**KELHEIM**  
Schäfflerstr. 14 · 93309 Kelheim

### SPORT BACHSCHMID

Schäfflerstraße 14  
93309 Kelheim  
Tel.: 09441 / 95 99  
www.sport2000kelheim.de

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Fr: 9.30 - 19 Uhr  
Sa: 9.30 - 16 Uhr



**2RAD JESSEN**



## DER SPEZIALIST FÜR FAHRRÄDER ALLER ART

Das Altmühltal lockt mit einer atemberaubenden Aussicht und damit mit grandiosen Touren zum Wandern oder Radeln. Wer in dieser Gegend unterwegs ist, sollte unbedingt einen Halt bei 2Rad Jessen in Kelheim einlegen. Denn der Experte kennt sich aus, stattet Sie mit den wichtigsten Utensilien und den besten Markenrädern aus. „Unsere Mechaniker werden in Schulungen ständig auf den neuesten Stand gebracht“, erklärt Chef Björn Jessen. Schon seit klein auf beobachtete er seine Eltern bei der Arbeit, bis irgendwann feststand, er möchte in Zukunft das Geschäft übernehmen, sich um alles kümmern und managen. Das Traditionsunternehmen nimmt sich Zeit für seine Kunden, berät mit Geduld und jeder Menge Know-how. Für alle Sportrichtungen und jeden Geldbeutel gibt es hier das perfekte Fuhrwerk. Einen regelrechten Boom haben die E-Bikes ausgelöst, die mittlerweile bei allen Altersklassen gefragt sind. Die sportliche Variante unterscheidet sich kaum von den bekannten Mountainbikes. Der Familienbetrieb bietet deshalb auch Testfahrten, Testräder und geführte Touren an. Außerdem locken die Experten mit vollgefederten Pedelegs von Riese Müller, Haibike und Ghost, gutem



Preis-Leistungsverhältnis dank Marken wie Stevens, Falter und Morrison, Vermessungssystemen und einem Fahrradflohmkt. Die richtige Portion an Fachwissen, Sympathie und professionellem Service wird hier in einer familiären und vertrauens-erweckenden Atmosphäre geboten.

### 2RAD JESSEN

Schäfflerstraße 12  
93309 Kelheim  
Tel.: 09441 / 504 80  
[www.my2rad.de](http://www.my2rad.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer: Mo-Fr: 9 - 18.30 Uhr  
Sa: 9 - 16 Uhr  
Winter: Mo-Fr: 9 - 18 Uhr  
Sa: 9 - 13 Uhr



## E-BIKES VOLL IM TREND

### Immer mehr Menschen fahren mit dem E-Bike zur Arbeit. Was spricht für ein Dienstrad?

Zum einen bringt man seinen Kreislauf bereits auf der Fahrt in die Arbeit in Schwung, während man die Staus einfach links liegen lässt. Zum anderen hat man sein Fitness-Studio gleich mit dabei und tut sich schon früh morgens etwas Gutes. Zusätzlich gestalten sich die Unterhaltskosten deutlich günstiger als bei einem Auto, und falls einem der Chef oder die Firma ein Rad nach dem Dienstwagenprinzip in Form einer Entgeltumwandlung (Bike-Leasing) überlässt, spart man sogar noch extra. Das Rad kann dabei zu 100 Prozent privat genutzt werden, ohne dazu verpflichtet zu sein, damit in die Arbeit zu fahren.

### Taugt das E-Bike auch für die Freizeit?

Natürlich! Gerade hier kann es so richtig auftrumpfen: egal ob für Ältere als Unterstützung oder für den Schwiegervater, der in seiner Rennradgruppe der Älteste ist und den Berg nicht mehr ganz so beherzt fahren kann. Oder als Mountainbike für alle, die nicht die Fitness am Rad besitzen, locker Berge zu bezwingen – mit dem E-MTB fährt man gerne bergauf. Gerade die Allroundmodelle mit extra breiten Reifen und kompletter Straßenausstattung sind nicht zu unterschätzen: Diese eignen sich sowohl für Alltagsfahrten oder aber für leichte bis mittlere Mountainbike-Strecken. Schnell etwas Luft aus den Reifen lassen und schon schmiegen sich die Reifen dem Untergrund an und absorbieren die Stöße.

### Was kostet ein gutes Einsteigermodell?

Je nach Verwendungszweck und Nutzung beginnen brauchbare E-Mountainbikes ab ca. 2.000 €. Von

ca. 2.500 - 3.000 € hat man im Regelfall auch schon eine Ausstattung, die einem auch nach der Einsteigerphase noch gerecht wird. Bei E-City- und E-Trekkingrädern verhält es sich ähnlich. Wer am falschen Ende spart, kauft oft zweimal.

### Worauf muss ich beim Kauf achten?

In erster Linie natürlich darauf, dass man eine Anlaufstelle findet, die sich mit den Produkten gut auskennt und durch Erfragen die Bedürfnisse und den Einsatzzweck richtig erfasst. Vor dem Kauf sollte zudem immer die Möglichkeit bestehen, verschiedene Modelle Probe fahren zu können. Ein umfangreicher Service und Garantieleistungen erweisen sich als zusätzliches Indiz, an der richtigen Stelle zu sein. Schließlich handelt es sich hier um ein echtes Hightech-Produkt, wofür es eben einen kompetenten Partner mit Erfahrung braucht, der auch nach dem Kauf zur Seite steht. Übrigens: Die Ergonomie ist immer das A und O. Wer keine gute Sitzhaltung auf dem Rad hat, verliert schnell den Spaß. Der Händler sollte sich hier auskennen und besonders auf Sitzhöhe, Lenkerhöhe und Form sowie auf Handgelenk- und Schulter-Stellung achten.



### BIKEZEIT

Pommernstr. 4  
93073 Neutraubling  
Tel.: 09401 / 91 38 70  
[www.bikezeit.de](http://www.bikezeit.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Fr: 9.30 - 19 Uhr  
Sa: 9 - 16 Uhr



# Sportlich.

In unserem Kompetenz-Netzwerk rund um die Gesundheit finden Sie insgesamt 90 Spezialisten für Prävention, Fitness und Therapie. Dazu zählen beispielsweise Fachpraxen, Sportinstitute und Physio-Zentren, die oft auch bekannte Leistungssportler betreuen.

[www.gewerbepark.de](http://www.gewerbepark.de)  
[www.medipark-regensburg.de](http://www.medipark-regensburg.de)

**MEDI PARK**  
Das Netzwerk im Gewerbepark Regensburg

## RADWERK BY IRON TRIZONE



### Der Profi für ein optimales Training

Wer intensiv trainiert geht auch eine besonders intensive Beziehung mit seinem Rad ein. Athlet und Rad bilden hierbei aber oft ein ungleiches Paar: Die Rahmengröße ist nicht optimal und überstreckt den Rücken, die Kraftübertragung ist durch den falschen Abstand der Tretlagermitte ineffizient. Ein professionelles biometrisches Bodyfitting (biometrische Radanpassung) hebt die Kluft zwischen dem Unikat Mensch und dem Fabrikat Rad auf und schafft die perfekte Symbiose zwischen Mensch und Maschine.

Egal, ob Sie Probleme mit der Sitzposition haben oder eine Optimierung Ihrer Wettkampfzeiten als Rennfahrer oder Triathlet anstreben – die optimale Einstellung des Rades bedarf immer einen Experten mit langjähriger Erfahrung und speziellen Equipment. Bei Radwerk by Iron Trizone treffen Sie sowohl auf einen der beiden einzigen zertifizierten Bikefitter in Deutschland

als auch auf ausgebildete Physiotherapeuten. Mit Hilfe von Senkblei, Maßstab und mathematischen Formeln ermitteln die Experten hier die wichtigsten Parameter der Rahmenmaße und passen sie an den Fahrer und seine Zielvorgaben an.

Individuelle Beratung durch aktive Sportler finden Sie in der eigenen Werkstadt von Radwerk by Iron Trizone. Hier können sie sowohl vom langjährigen Praxiswissen als auch von den fairen Preisen und dem vollumfänglichen Service profitieren. Falls Sie auf der Suche nach einem neuen Rad sind, wartet (neben den freundlichen Mitarbeitern und einem kostenlosen Kaffee) eine riesige Auswahl an Rennrädern, Triathlonrädern, Mountainbikes, Crossbikes und E-Bikes auf Sie.

**Trainieren Sie nicht nur gesünder, sondern auch effizienter.**

### Retül Bike Fit

Mit dem Retül Bike Fitting erfahren Sie als Kunde, ohne vorher auch nur einen einzigen Euro ausgegeben zu haben, wie gut oder schlecht sie auf ihrem neuem oder alten Rad sitzen. Durch die Anwendung der 3D-Motion-Capture-Technology deckt das Retül-Bike-Fit-System sowohl kleinste Fehlstellungen als auch die daraus resultierenden Stellschrauben präzise auf. Durch die im Anschluss erfolgende Analyse und Anpassung der relevanten Bauteile werden nicht nur ergonomische Fehlstellungen sowie die damit verbundenen Schmerzen ausgeräumt, sondern auch die Kraftübertragung und die Leistungsfähigkeit optimiert und maximiert.

Dabei macht das Retül-Bike-Fitting nicht nur für Hochleistungssportler Sinn: auch Hobbysportler, Tourenfahrer und insbesondere Personen mit körperlichen Einschränkungen profitieren von einer schmerzfreen und ergonomischen Sitzposition. Hier machen bereits Anpassungen im Millimeterbereich den Unterschied zwischen anhaltendem Fahrergenuss und frühzeitiger Erschöpfung aus.

Gerade beim Neukauf eines Fahrrads mit Hightech-Materialien bringt ein professionelles Bike-Fitting seine Vorteile. Denn selbst das teuerste Fahrrad sollte auf den eigenen Körper angepasst werden, um Schäden und Schmerzen vorzubeugen.

Für Onlinekäufer bietet das Radwerk by Iron Trizone einen besonderen Service: Für 20 % des Kaufpreises erhält der Käufer nicht nur ein Retül-Bike-Fitting mit seinem geordneten Bike, sondern auch die anschließende Montage und Anpassung durch das Radwerk-Team. So erhält der Kunde trotz Onlinekauf ein perfekt abgestimmtes Fahrrad samt Ansprechpartner für Reparatur- und Servicemaßnahmen.



### RADWERK BY IRON TRIZONE GMBH & CO KG

Bischof-von-Henle-Str. 2  
93051 Regensburg  
Tel.: 0941 / 704 07 04  
www.irontrizone.de



### ÖFFNUNGSZEITEN

Di, Do, Fr: 10 - 18 Uhr  
Mi: 10 - 19 Uhr  
Sa: 10 - 14 Uhr



## SALEWA STORE REGENSBURG

individuell & persönlich wie die Freizeit selbst



**Neue Trails entdecken, Equipment testen und die aus der Anwendung gewonnenen Erfahrungen an Outdoor-Begeisterte weitergeben – Benedikt Maier, Manager des SALEWA STORES Regensburg, lebt für den Sport abseits der Komfortzone. Er und sein Team wissen genau, wie es sich in der Natur bestens aushalten lässt. Und das bei jeder Wetter- und Steillage!**

Als Experten für unzählige Outdoor-Aktivitäten interessieren sich Ben und sein Team in erster Linie für die Vorlieben ihrer Kunden. Denn „Zeit wird immer knapper“, erklärt Ben. „Umso wichtiger ist es, diese effektiv und ohne böse Überraschungen zu nutzen.“ Deswegen sucht das SALEWA TEAM immer das Gespräch mit seinen Kunden. Hier werden Tipps gegeben und Erfah-

rungen ausgetauscht – Beratung eben: individuell und persönlich wie die Freizeit selbst.

Egal ob Sommer oder Winter – auf den 200 qm in der Roten-Hahnen-Gasse 5 finden Sie je nach Jahreszeit neben dem perfekten Outfit und Equipment zum Laufen, Trekken, Trailrunning, Bergsteigen, Klettern, Skifahren oder -touren auch Serviceleistungen wie Waxing oder Schleifen. Und wer auf der Suche nach einer besonderen Erfahrung ist, bekommt hier mit etwas Glück auch gleich die Gelegenheit sein Equipment auf einer europaweiten Trekking- oder Skitour mit dem SALEWA TEAM zu testen. 2018 ging es beispielsweise zum Skitouren nach Georgien – welcome to the wild!

Das in Bozen/Südtirol ansässige Familienunternehmen SALEWA stattet ihre Kunden seit 1935 von Kopf bis Fuß aus, und bietet alles, was für einen Ausflug in die Na-



tur benötigt wird – und das für jede Jahreszeit. Durch die Verwendung von teilweise heimischen Materialien wirbt SALEWA für die Langlebigkeit und Nachhaltigkeit ihrer Produkte. Die funktionellen Kleidungsstücke sind so angefertigt, dass sie auch im Alltag getragen werden können.

#### **DYNAFIT | superleicht – hochfunktionell**

Mit DYNAFIT bietet der SALEWA STORE eine weitere, technische Kollektion an, die die Bedürfnisse aller outdoorbegeisterten Supersportler abdeckt. Hier liegt das Augenmerk auf der Multifunktionalität und der absolu-

ten Verlässlichkeit der entwickelten Materialien für den extremen Einsatz in der Natur: Die superleichte und hochfunktionale Outdoor-Bekleidung von DYNAFIT sorgt sowohl beim Trail-Run oder beim Skitouren für ein Gefühl der Freiheit, Schnelligkeit und Verlässlichkeit. Ergänzt wird das alles durch ein großes Sortiment an Schuhen, Stirnlampen, Rucksäcken und technischer Hardware von SALEWA, DYNAFIT, Julbo, Led Lenser und Wild Country.



#### **SALEWA STORE**

Rote-Hahnen-Gasse 5  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 59 85 55 11  
store.regensburg@salewa.de

#### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo-Fr: 10 - 18.30 Uhr  
Sa: 10 - 18 Uhr





foto: jan dommel

**Die warmen Temperaturen locken Sonnenanbeter allerorts ans Wasser: Doch viele unterschätzen die Gefahren. Besonders gefährdet sind Kleinkinder – für sie wird selbst ein Gartenteich oder ein Planschbecken zum Risiko, wenn sie dort unbeaufsichtigt spielen.**

#### **Sofort den Rettungsdienst alarmieren**

In einer Notsituation sollte zuallererst der Rettungsdienst (112) alarmiert werden. „Um sich selbst nicht in Gefahr zu bringen“, warnt Dr. Sommer, Standortarzt der Johanniter, „sollte man der Person einen schwimmenden Gegenstand reichen und sie dann an Land ziehen.“ Schnelle Erste Hilfe ist lebenswichtig: Bewusstlose, die normal atmen, werden in die stabile Seitenlage gebracht, die Atmung sollte regelmäßig überprüft werden. Wenn der Gerettete nicht oder nicht normal atmet, müssen Ersthelfer sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

#### **Keine Angst vor der Wiederbelebung**

Bei der Wiederbelebung kann man nichts falsch machen. Nichts zu tun, ist für den Patienten viel gefährlicher. „Für die Herz-Lungen-Wiederbelebung gilt es, den Oberkörper des Betroffenen frei zu machen, beide Handballen übereinander in der Mitte des Brustkorbs

anzusetzen und das Brustbein gut fünf Zentimeter tief Richtung Wirbelsäule zu drücken. Hierbei sollte man zwei Mal pro Sekunde drücken: 30 Mal drücken und zwei Atemspenden immer im Wechsel“, erläutert Sommer. Für die Atemspenden überstreckt der Helfer den Kopf des Betroffenen vorsichtig nach hinten und legt seinen geöffneten Mund über die Lippen des Bewusstlosen. „Zweimal langsam und tief beatmen, dann die Druckmassage fortsetzen. Wer sich die Atemspende nicht zutraut, sollte wenigstens die Herzdruckmassage kontinuierlich durchführen.“

Die Johanniter empfehlen, alle zwei Jahre das Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu Erste-Hilfe-Kursen und Lebensrettenden Sofortmaßnahmen erhalten Interessenten bei den Johannitern in Ostbayern unter der Telefonnummer 0941/46467-130.

#### **JOHANNITER-UNFALL-HILFE E.V.**

Regionalverband Ostbayern  
Wernberger Straße 1  
93057 Regensburg

# Nicht so dein Ding?



Foto oben: © underdogstudios - Fotolia.com - Fotos unten: Thomas Plettenberg

**Auch für dich haben wir ein passendes „Hobby“.  
Entdecke unser Ehrenamt! Bist du wir?**



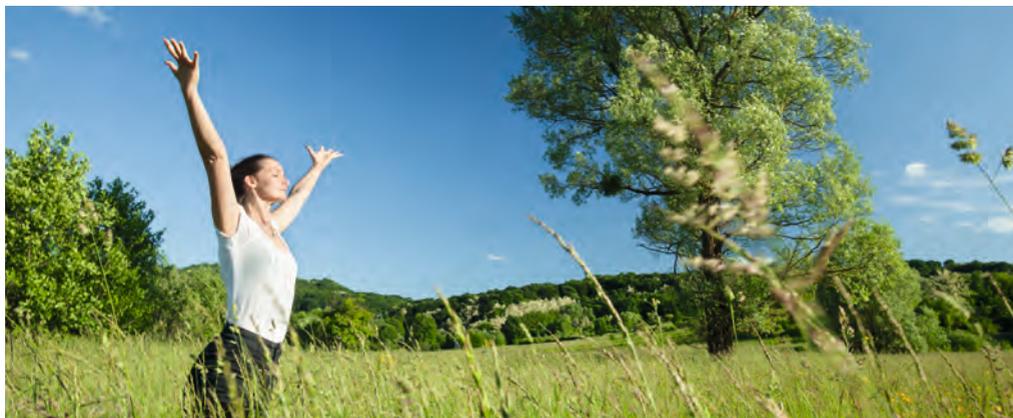
[www.bist-du-wir.de](http://www.bist-du-wir.de)



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**  
Kreisverband Regensburg

# VORSICHT IM GRÜNEN

## Zecken lauern überall



Wer sich viel an der frischen Luft und im Grünen aufhält, kommt gerade in den Sommermonaten nicht umhin, sich mit dem Thema Zecken zu befassen. Dr. Ralf Hauer, Allgemein- und Sportmediziner, informiert in seiner Praxis über die Gefahren und Risiken, die von den kleinen Blutsaugern ausgehen und gibt nützliche Tipps, wie einer Infektion vorgebeugt werden kann. Zecken übertragen viele Krankheitserreger. Im Wesentlichen können laut Dr. R. Hauer zwei dieser Krankheiten dem Menschen wirklich gefährlich werden: Borreliose und FSME (Frühsommer Meningoenzephalitis).

Borreliose wird durch Bakterien (Borrelien) übertragen. Bis zu 40% der Zecken tragen diese Erreger in sich. Wird eine Borreliose rechtzeitig erkannt, kann sie mit Antibiotika behandelt werden. Die Borrelioseerreger sitzen im Magensaft der Zecke. Sie werden ca. 24 - 48 Stunden nach einem Stich übertragen. Das Infektionsrisiko liegt deutschlandweit unter 6%.

FSME wird durch Viren übertragen. Das Übertragungsrisiko beträgt in den Hochrisikogebieten (u.a. Bayern) je nach Region bei 1:500 bis 1:10 000. Die Übertragung der Erreger erfolgt unmittelbar nach dem Zeckenstich. FSME kann im Gegensatz zur Borreliose NICHT ursächlich behandelt werden. Hier hilft lediglich Vorbeugung, z.B. in Form einer FSME-Impfung.

### Risikogebiete

Zecken halten sich in hohem Gras, in Hecken, Sträuchern und Bäumen auf. Sie FALLEN aber nicht von Bäumen! Sie werden bei Berührung vom Gestrüpp abgestreift (Ach-

tung auch im Biergarten). In Bayern lauern besonders viele Zecken, die den FSME-Erreger in sich tragen. Damit ist Bayern Hochrisikogebiet!

Sind die Zecken einmal auf den Körper gelangt, suchen sie sich möglichst warme und feuchte Regionen: Achselhöhlen, Leistenbeugen, Intimbereich aber auch Kopfhaut und hinter den Ohren.

### Wie schütze ich mich gegen Zecken?

Die beste Möglichkeit sich zu schützen ist: Tragen langer Kleidung und fester Schuhe, sowie Verwendung spezieller Zeckensprays (Repellentien) zum Auftragen auf die Haut.

### Zeckenstich – was tun?

Nicht jeder Zeckenstich wird bemerkt, was die richtige Zuordnung von Symptomen im Nachhinein erschwert.



**NIEMALS** den Zeckenkörper quetschen!  
**NIEMALS** mit Klebstoff, Öl oder Streichhölzern versuchen die Zecke zu töten!

Wird ein Stich registriert, empfiehlt sich jedoch in jedem Fall eine regelmäßige Kontrolle der Haut sowie eine konstante Beobachtung des eigenen Befindens.

Für die Zeckentfernung gibt es spezielle Zeckenzangen. Damit umfasst man die Zecke unmittelbar an der Einstichstelle und dreht sie – egal in welche Richtung – einfach heraus.

Die Zecke wird so nur unter Stress gesetzt und sondert vermehrt infektiösen Magensaft in die Bisswunde ab, wodurch das Infektionsrisiko steigt! Verbleibt der Kopf nach dem Entfernen in der Haut, kann dieser problemlos auch Tage später noch vom Arzt mit einer Pinzette entfernt werden.

### So erkenne ich Borreliose

Die Borreliose verläuft klassischerweise in mehreren Stadien:

Frühstadium (Tage bis Wochen nach dem Stich): Typischerweise erscheint auf einer Stelle der Haut die sog. Wanderröte (Erythema migrans), eine kreisrunde Hautrötung von wenigen cm Durchmesser mit dunklem Rand. Hinzu können Kopf-, Glieder-, und Muskelschmerzen oder Fieber kommen.

Spätstadium (Wochen bis Jahre nach dem Stich können unterschiedlichste Krankheitssymptome auftreten): z.B. Nervenschmerzen (gefühlte Nadelstiche) und/oder –ausfälle (häufig: Lähmungserscheinungen im Gesichtsbereich), entzündliche Gelenkschwellungen, insbesondere an Knie-, Sprung- oder Ellenbogengelenk, Herzbeschwerden. Anzeichen von Hirnhautentzündung, wie Kopfschmerz, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen. Manchmal: pergamentartige Ausdünnung der Haut, besonders an den Händen.

Bei chronischem Verlauf (bis zu 15 Jahre nach Erstinfektion) kann Neuroborreliose auftreten. Sie ist sehr gefährlich und gefürchtet, da sie schwer zu erkennen und dementsprechend schwer zu behandeln ist. Die Symptome: Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsstörungen, epileptische Anfälle, psychische Auffälligkeiten. Im schlimmsten Fall mit tödlichem Ausgang.

### So erkenne ich FSME

1. Nach ca. drei bis zehn Tagen: Typische Symptome einer „Sommergrippe“: Fieber, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Danach heilt die FSME in vielen Fällen selbstständig und folgenlos aus.

2. Bei rund 10 % der Erkrankten können nach wenigen Tagen der Beschwerdefreiheit erneut Fieberschübe auftreten, begleitet von neurologischen Symptomen, die denen eines Schlaganfalls ähneln können. Circa 10% der Erkrankten erleiden Restschäden, für etwa 1% endet die Krankheit tödlich.

### Die Impfung gegen FSME (Zeckenimpfung):

A) Reguläre Grundimmunisierung (ab 2 Jahre):

1. Impfung zu irgendeinem Zeitpunkt
2. Impfung nach vier bis acht Wochen (ab diesem Zeitpunkt bietet die Impfung bereits einen ca. 70 %-igen Schutz)
3. Impfung nach neun bis zwölf Monaten (Zeitintervalle können je nach Hersteller variieren)

B) Schnelle Grundimmunisierung: Die ersten drei Impfdosen werden innerhalb von drei Wochen gegeben, die letzte zum Abschluss nach einem Jahr. Bis zum 12. und ab dem 50. Lebensjahr sollte man die Impfung alle drei Jahre, dazwischen alle fünf Jahre mit einer Spritze auffrischen.

Daher rät Dr. Ralf Hauer, dass sich alle Menschen, die in einem Endemiegebiet wohnen, gegen FSME immunisieren lassen, sofern keine medizinischen Gründe, wie z.B. Allergie gegen Hühnereiweiß o.ä. dagegen sprechen. Neben der FSME-Immunsierung führt der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Ralf Hauer auch eine umfassende Impfberatung zu Reise- und Tropenkrankheiten durch.

#### DR. MED. RALF & MARK HAUER

Fachärzte für Allgemeinmedizin  
Dr. med. Heike Köstzner  
Fachärztin für  
Innere Medizin  
Fröhliche-Türken-Straße 3  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 58 61 50  
info@praxis-hauer.de  
www.praxis-hauer.de



HAUER  Gemeinschaftspraxis  
für Allgemeinmedizin

## KINDLER REHA FIT



**Verletzungen, Krankheiten und operative Eingriffe am Bewegungsapparat führen oft zu Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen. Um die eigene Vitalität und Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten, reicht normaler Sport oftmals nicht aus. Neben gezielten physiotherapeutischen Maßnahmen bedarf es in manchen Fällen auch ein umfassendes Reha-Sport-Programm.**

Um Ihre Genesung optimal zu unterstützen und erneuten Problemen vorzubeugen, bieten wir Ihnen auf Verordnung des Arztes neben Fachwissen und Erfahrung ein modernes und maßgeschneidertes Therapie- und Kursangebot. Im Vordergrund der verschiedenen Therapieformen und Übungsprogramme stehen unter Rücksprache Ihres Arztes immer Ihre individuellen Ziele, damit Sie aktiv und selbstbestimmt Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangen und auch erhalten.

### Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Sportphysiotherapie
- Wärme- & Kältetherapie
- Elektro- & Ultraschalltherapie

Die entstehenden Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.



Amberger Str. 136  
93057 Regensburg  
Tel.: 0941 - 28 095 720  
sallern@kindler-reha-fit.de

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 07.30 - 22 Uhr  
Sa&So: 09 - 19 Uhr

# UNSERE IDEE VON LUXUS.



## ERLEBEN SIE DEN NEUEN VOLVO XC90 FÜR IHR BUSINESS. INNOVATION MADE BY SWEDEN.

Weiterentwickelte, innovative Sicherheitssysteme und der hochfeste Sicherheitskäfig machen den Volvo XC90 zu einem der sichersten Fahrzeuge. Das überarbeitete Design und neue luxuriöse Interieur-Materialien zu einem der schönsten. Und die neue, optional erhältliche Mild-Hybrid-Antriebstechnik zu einem der effizientesten.

### Serienmäßig mit:

NAVIGATIONSSYSTEM | LED-SCHEINWERFER |  
ADAPTIVE GESCHWINDIGKEITSREGELANLAGE | U.V.M.

**JETZT FÜR**

**399 €<sup>1</sup>/MONAT<sup>1</sup>**  
**(NETTO)**

IM GESCHÄFTSKUNDEN-LEASING

Kraftstoffverbrauch Volvo XC90 Momentum Pro B5 AWD Geartronic, 173 kW (235 PS), Hubraum 1969 cm<sup>3</sup>, in l/100 km: innerorts 7,1, außerorts 5,2, kombiniert 5,9, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 154,0 g/km. (gem. vorgeschriebenem Messverfahren).

<sup>1</sup> Leasingangebot der Volvo Car Financial Services, ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den Volvo XC90 Momentum Pro B5 AWD Geartronic 8-Gang Automatikgetriebe, 173 kW (235 PS) bei einer Laufzeit von 36 Monaten, 10.000 km Gesamtfahrleistung pro Jahr, einer Anzahlung von 3.990,00 Euro und 980,00 Euro Überführungskosten. Angebot zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer und Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Nur für Gewerbetreibende, gültig bis 30.09.2019. Abbildung zeigt Beispielfahrzeug der Baureihe, die dargestellten Ausstattungsmerkmale sind nicht Bestandteil des Angebotes.

## AUTOHAUS BAUER GMBH

**93055 REGENSBURG**, LAGERSTR. 12, TEL: 0941/785150  
[WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/BAUER](http://WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/BAUER)

**83527 HAAG IN OBERBAYERN**, KOLBINGERSTRASSE 1, TEL: 08072 370700  
[WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/BAUER](http://WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/BAUER)



Frater Thomas Höflich CP  
Theologiestudium, 3. Bildungsweg

# Tu was für's Kreuz!

Näheres zu Berufen der Kirche: [www.berufungspastoral-regensburg.de](http://www.berufungspastoral-regensburg.de)

