

: KULTUR DES RADES



Es gibt verschiedene Typen von Radfahrern: Fahrer von Mountainbikes erklimmen kleinere und größere Hügel. Benutzer von Rennrädern rasen die Straßen entlang. Besitzer von Tourenrädern lieben es, im Urlaub mit prall gefüllten Satteltaschen von Ort zu Ort zu strampeln. Für jeden Charakter die individuelle Lösung – was sind Sie für ein Mensch, besser: Radfahrer?

DIE ALTMARK-TOUR: ROGÄTZ – SCHLOSS TANGERMÜNDE (2 X 30 KM)

Anfahrt Magdeburg-Rogätz mit DB (jede Stunde, 22 Minuten Fahrzeit, 4,30 Euro Standardtarif inkl. Fahrrad)

1. Variante (westelbisch): Rogätz, Sandkrug, Bertingen, Kehnert, Sandfuhr, Ringfurth, Bittkau, Grieben, Schelldorf, Buch, Tangermünde

2. Variante (ostelbisch): Fähre bei Rogätz, Zerben, Parey, Neuderben, Derben, Ferchland, Klietznick, Jerichow, Fischbeck, Tangermünde

Wessen Kondition oder Motivation befriedigt ist, fährt von Tangermünde mit dem Zug zurück (jede Stunde, ca. 60 Minuten, 9,70 Euro Standardtarif inkl. Fahrrad). Wer noch mag, fährt die nicht auf der Hinfahrt gewählte Streckenvariante in umgekehrter Richtung zurück nach Rogätz.

Sehenswürdigkeiten:

Tangermünde: St. Stephanskirche, Reste der Burg mit Gefängnisturm, Bergfried, Stadtbefestigung, Bürgerhäuser, Speicher und Hafen etc.

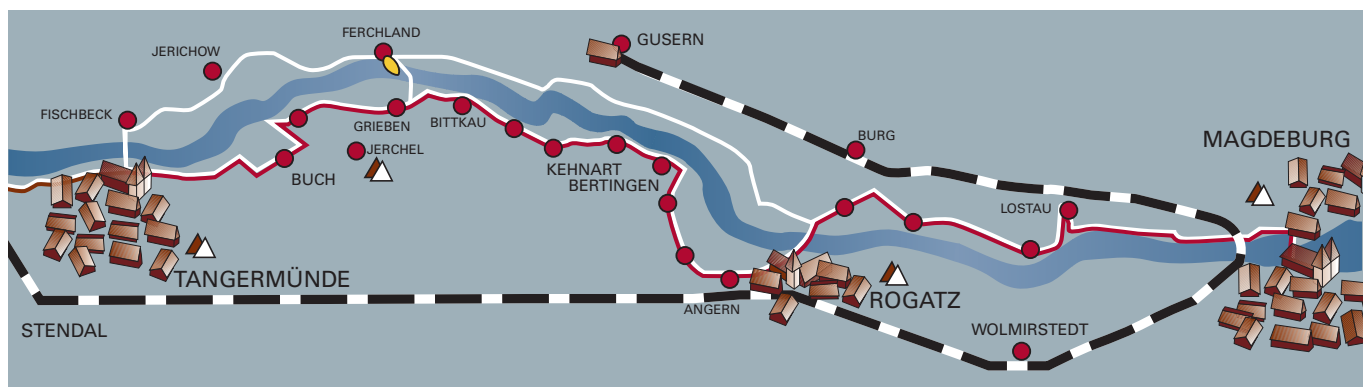
Jerichow: Ensemble eines Klosterareals

Buch: Roland, Zentrum für Ökologie, Natur- und Umweltschutz

Grieben: Dorfkirche um 1200, Gutshaus, Park mit See

Rogätz: Schifffahrtsmuseum, Fähre, Kluturm, Herrenhaus

Zur Motivation – Die Speisekarte des Schlosshotels Tangermünde ist online einzusehen: <http://www.schloss-tangermuede.de>





Das wichtigste Teil des Fahrrades ist der Sattel. Er entscheidet, ob man nach einer langen Fahrradtour jemals wieder auf ein Rad steigt.



NACH DEM PFERDEFUHRWERK WAR DAS FAHRRAD DAS ERSTE RICHTIGE INDIVIDUALVERKEHRS- MITTEL.

In Europa trat es seinen großen Siegeszug in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts an. Das Rad war auch für Arbeiter, die infolge der Industrialisierung immer weitere Strecken zu ihrem Arbeitsplatz zurücklegen mussten, ein erschwingliches Fortbewegungsmittel. Durch den wachsenden Wohlstand nach dem Zweiten Weltkrieg spielten Motorräder und Autos eine immer größere Rolle. Erst mit dem steigenden ökologischen Bewusstsein der Bevölkerung gewann das preiswerte und umweltfreundliche Fahrrad gerade im städtischen Nahverkehr wieder an Bedeutung.

Mittlerweile gilt Rad fahren als chic. In einer Zeit, in der viele Menschen ihre beruflichen Aufgaben sitzend im Büro verrichten, bietet die Fahrt zur Arbeit oder am Wochenende der Ausflug ins Grüne für viele eine willkommene Gelegenheit, der Bewegungsarmut entgegenzutreten. Sobald im Frühjahr die Sonne spürbar wärmt, werden Tausende von Fahrrädern aus Garagen und Kellern geholt, füllen sich die Radwege in den Städten und in den Grünanlagen. Die Menschen streben ins Freie und nehmen ihr liebstes Sportgerät gleich mit.

Für Carsten Neugebauer, Inhaber der **eldorADo Fahrrad GmbH** mit zwei Läden in Magdeburg, beginnt dann die Hochsaison. Der Terminkalender der zu den Läden gehörenden Werkstätten füllt sich schnell. Und das im Winter aufgefüllte Verkaufslager bietet Kunden, die mit einem neuen Fahrrad ins Sommerhalbjahr starten wollen, eine große Auswahl. Die Palette reicht vom Zwölf-Zoll-Kinderrad bis zur Ausführung mit tiefem Durchstieg zum erleichterten Auf- und Absteigen, vom Rennrad bis zum Liegerad. 1200 Räder hat Neugebauer zu Saisonbeginn auf Lager. Bekleidung und Zubehör gehören ebenso zum Sortiment.

Fahrradklammern, damit die Hosen beim Radeln nicht mit der öligen Kette in Berührung kommen, reichen heute nicht mehr aus. Profi-Radfahrer wie Jan Ullrich haben einen wahren Boom für Spezialbekleidung ausgelöst. Atmungsaktive Hemden verhindern, dass nassgeschwitzte Kleidung am Kör-

per klebt und Erkältungsgefahr heraufbeschwört. Sie gehören längst zur Standardausrüstung für diejenigen, die das Radfahren als Sport entdeckt haben und nach Feierabend oder am Wochenende pedaltretend in die weite Natur aufbrechen. Gepolsterte Radfahrerhosen, elegant geschwungene Radlerbrillen, Gelsättel, die dem früher oft strapazierten Hintern viele Schmerzen ersparen, und natürlich Sicherheitshelme sind heute für viele Hobbyradler ein Muss. Ihre Vorteile werden gerade auch von immer mehr Gelegenheitsfahrern entdeckt.

Rad fahren gilt als eine der effektivsten Sportarten, um sich gesund und fit zu halten. Regelmäßige Bewegung verbessert schnell die Grundfitness. Die Muskulatur wird besser durchblutet und insbesondere im Bereich der Beine gekräftigt. Die Ausdauer erhöht sich, das Herz wird trainiert, der Stoffwechsel optimiert. Rad fahren wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Außerdem wirkt die Sportart einem vorzeitigen Leistungsabbau im Alter entgegen.

Carsten Neugebauer rät zudem, ein „Fahrrad optimal auf den eigenen Körper“ hin gestalten zu lassen. Lenker- und Sitzhöhe, Abstände, Rahmenhöhen usw. sind Faktoren, die darüber entscheiden, ob man ein Fahrrad als passgenau empfindet. „Auf gute Beratung, große Auswahl und exzellenten Service legen wir großen Wert. Unsere Kundschaft weiß Qualität zu schätzen“, sagt der 38-Jährige. Rad fahren solle ein Genuss und ein Erlebnis sein. „Dazu gehört sorgenfreies Fahren ohne Angst vor einem Defekt schon an der nächsten Ecke.“

Das Fahrrad hält der dreifache Familienvater für ein Kulturgut, das es mit all seinen Innovationen zu fördern gelte. Magdeburg und die Börde seien für Radfahrer optimal, meint Neugebauer. „Unsere Stadt bietet Radfahrern viele grüne Inseln und romantische Fahrradwege in den Elbauen. Es lohnt sich, Magdeburg und Umgebung mit dem Rad zu entdecken.“