

### Richtig ausgerüstet *Neues Zubehör für Laien und Profis*

#### Minipumpe von Airbone

Mit nur 9,9 Zentimeter Länge, einem Gewicht von 59 Gramm und einer Kapazität von mehr als 7 Bar (Ventile: Schrader, Presta und Dunlop) ist diese handliche Alu-Pumpe ein guter Begleiter auf Fahrradtouren. Fr. 29.90 bei SportXX.



#### Frog-Lichtset von Knog

Ein neues Lichtsystem fürs Velo: Diese mit einem Design-Preis bedachten «Frösche» haften an allen Rohren mit einem Durchmesser von 15 bis 30 Millimetern. Sie lassen sich nach Gebrauch mit einem Handgriff abnehmen und an einem kleinen Ort verstauen. Das Silikongehäuse ist nicht nur leicht (12 g/Stk.), sondern dichtet das elektronische Innenleben spritzwasserfest ab. Achtung: Diebstahlgefahr wegen hoher Beliebtheit! Fr. 25.– bei SportXX.



#### T-Worx, Werkzeug von SKS

Gut gerüstet für alle Fälle: das praktische Touren-Werkzeug mit den wichtigen Funktionen. Alle Werkzeuge sind aus Chrom-Vanadium-Stahl. Der T-Worx eignet sich besonders für Räder mit Nabenschaltung. Fr. 28.90 bei SportXX.



#### Alpina-Velohelm d-alto

Sportlicher, leichter Allround-Helm für Erwachsene mit abnehmbarem Schild und Fliegennetzeinsatz. Sitzt gut und ist angenehm zu tragen dank seiner Höhen- und Grössenverstellbarkeit und den 26 Belüftungsöffnungen. Fr. 169.– bei SportXX.



#### Bike-Handschuhe

Ein extrem dünner und sehr luftiger Handschuh hat Roeckl Sport entwickelt. Dieser kombiniert den Solar-Stoff auf der Oberhand mit einem äusserst luftdurchlässigen Air-Mesh-Material auf der Innenhand. Fr. 59.90 bei SportXX.



#### Bike-Shorts

Wer lange auf dem Sattel sitzt, weiss, wieso er die richtige Bekleidung braucht. Sportliche Baggy-Hose von Protective mit höher geschnittenem Rückenbund. Innenbein, Seitenbahn und Rückenbundbereich sind aus elastischem Material. Fr. 129.– bei SportXX.



ist die Mühsal des Aufstiegs vergessen. Was für ein Ausblick von hier oben: In der Ferne glitzert der Bodensee, und im Rücken ragen die Berge des Alpsteins in den Himmel. Wie von selbst kurbeln danach auf der langen Abfahrt die Pedale unter den Füssen, und man nimmt den Schwung gern mit bis nach Romanshorn ins Ziel.

Wer weniger Lust auf hügelige Touren verspürt, findet auch flache Velostrecken in der Schweiz. An Seen und Flüssen im Mittelland ist der Frühling wegen des milderen Klimas schon etwas weiter fortgeschritten. Der Seeradweg, ein Teilabschnitt des Velowegs um den Bodensee, folgt stets dem Wasser. Er weist praktisch keine Steigungen auf und eignet sich deshalb auch für weniger gut trainierte Velotouristen sowie für Familien. Von Romanshorn nach Stein am Rhein SH sind es gut fünfzig Kilometer, aber natürlich können je nach Formstand auch kürzere Streckenabschnitte gefahren werden.

«Obwohl beim Velofahren, anders als beim Joggen, das eigene Körpergewicht nicht selbst getragen werden muss, ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören und Tempo, Belastung und Wegstrecke der Leistungsfähigkeit anzupassen», sagt Dr. Jean-Jacques Fasnacht. Darum am Anfang der Saison lieber kurze Strecken wählen, damit die Lust nicht bei der ersten Ausfahrt im Frust verpufft. Eine schöne Tour mit wenigen Kilometern und hohem Erlebniswert gibt es am Bielersee: Von Erlach BE rollt man auf dem schilfgesäumten Dammweg in Richtung St. Petersinsel – dorthin, wo der Philosoph Jean-Jacques Rousseau, der einst ein neues Naturgefühl proklamierte, sein Paradies fand. Eine Umrundung des Inselkopfes inklusive Picknick, schliesslich mit dem Schiff über den glitzernden See zurück zum Festland: So sieht ein perfekter Ausflug aus.

Es müssen keine Gewaltstouren sein, um sich mit Velofahren fit zu halten. Schon hin und wieder ein paar Kilometer regelmässiges Pedalen können reichen, um in den sogenannten Flow zu kommen. Das ist der Zustand, in dem Velofahren fast ein