

Am Land, im Wasser, in der Luft

Soll es dieses Jahr einmal ein Aktiv-Urlaub sein? Dann entdecken Sie Österreichs sportlichste Seite beim Mountainbiken, Kitesurfen oder Ballonfahren!

Iris Wagnsonner



Radeln und Rasten entlang des Donauradwegs: Die Radfahrer pausieren in der Wachau und genießen den herrlichen Ausblick auf Dürnstein.

Für Abwechslung ist jedenfalls gesorgt in den Tourismus-Regionen, die mit einem vielfältigen Sport-Angebot aufwarten. Während in den Seengebieten naturgemäß Wassersportarten wie Schwimmen, Plantschen, Tauchen, Fischen, Segeln und Surfen, Surfen und Rafting die Hauptrolle spielen, stehen in den Gebirgsregionen Wandern, Nordic Walking, Trekking-Touren, Klettern sowie Mountainbiking im Mittelpunkt. In der Luft dreht sich alles um Fallschirmspringen, Ballonfahren, Kitewing, Paragliding ... Der Ohrwurm „Ja,

wir sind mit dem Radl da ...“ ist wohl noch vielen im Ohr. Aber was heißt schon Rad? Heute hat jedes Gelände sein spezielles „Bike“: vom Mountainbike, dem Trekkingrad und Rennrad bis zum vollgefederten Downhill-Bike. Wichtig ist jedenfalls, dass das Zweirad gut gewartet ist (siehe Tipps im Kasten), dann fährt es sich gleich viel beschwingter und vor allem pannenfrei. Radfahren ist jedenfalls eine Sportart, die man überall ausüben kann und die für jede Altersgruppe geeignet ist. Deshalb stellen wir diese Sportart hier auch in den Mittel-

punkt, und ROTWEISSROT präsentiert Ihnen eine Auswahl der umfangreichen Tourmöglichkeiten in Österreich.

Routen-Tipps: Radtouren

● Durch ganz Österreich führt schon ein dichtes Netz an ausgeschilderten Radwegen. Der Donauradweg ist eine sehr beliebte Rad-Route entlang der Donau und wohl der beste Radweg, um Österreich von West nach Ost kennenzulernen. Er ist ein vollständig ausgeschildertes, fast durchgängig autofreies Radnetz von mehr



© Archiv Donau NÖ Tourismus GmbH/Haider

Entlang des NÖ Donauradwegs gibt es 30 solcher einheitlich gestalteten Rastplätze.

als 365 Kilometern (Gesamtstrecke Passau – Bratislava) ohne nennenswerte Steigungen! Viele Lokale entlang der Strecke laden zum Verweilen ein, verwöhnen kulinarisch und belohnen mit einem schönen Ausblick auf die Donau und Umgebung. Es gibt sogar zahlreiche Anbieter für den Donauradweg, die das Gepäck transportieren. Wer die komplette Strecke trotzdem konditionell nicht bewältigen kann oder bei Regen keine Lust hat weiterzufahren, steigt einfach auf das Donau-Transportmittel schlechthin um und legt die eine oder andere Etappe mit dem Schiff zurück. Der 26-jährige Sportgerätetechniker und Mountainbiker Martin Hren ist mit einem Kollegen die Strecke letztes Jahr im Juli von Passau nach Wien an einem der heißesten Tage des Jahres gefahren. Ihrer Erfahrung nach war der schwierigste Streckenabschnitt derjenige zwischen Tulln und Wien, da sie vom Training her schon jeden Kilometer genau kannten und ihnen deshalb dieses letzte Teilstück doppelt so lang vorgekommen ist. Die Strecke an



Geübte wie Martin Hren vom Team Sport Nora radeln die Strecke Passau – Wien an einem Tag.



© Burgenland Tourismus/Popp&Hackner

Der Neusiedler-See-Radweg bietet Fahrvergnügen auf rund 133 Kilometern.

einem Tag zu fahren ist jedenfalls ungewöhnlich und etwas, was nicht jeder macht. „Um ehrlich zu sein, kenne ich niemanden von meinen unzähligen Rad-Bekanntschäften, die das auch gemacht haben. Aus sportlichem Ehrgeiz wollten wir es einfach einmal ausprobieren. Wir waren sicher nicht die Ersten – das kann ich mir nicht vorstellen, wobei ... vielleicht doch?“, erzählt der begeisterte Radfahrer schmunzelnd.

● Ebenso flach wie der Donauradweg und sehr gut ausgeschildert ist der Neusiedler-See-Radweg. Die 133 Kilometer, davon 38 Kilometer auf ungarischem Gebiet (den Reisepass sollte man daher dabei haben), sind durchgehend asphaltierte Radwege mit Ausnahme des Teilstücks Weiden am See bis Podersdorf am See (Sand- und Schotterweg). Möchte man die Radtour mit Besichtigungen verbinden, empfiehlt sich die Neusiedler See Card, mit der man bis Ende Oktober freien Eintritt in See-, Frei- und Hallenbäder, Museen, Erlebniswelten und Gratisfahrt mit dem öffentlichen Verkehr in der Region genießt. Informationen rund um Radverleih und Strecke erhält man bei den Tourismusinformationen und auf www.neusiedlersee.com.

● Grenzüberschreitend ist man auch beim Mozart-Radweg unterwegs, der rund um Salzburg durch wunderschöne Seenlandschaften Österreichs und Bayerns führt. Zu den landschaftlich zauberhaftesten Teilstrecken zählt jene am Wallersee, von wo man über die saftiggrünen Hügel hinweg auf den See und das europäische Schutzgebiet Wenger Moor blickt. Die Route ist in den beiden Radkarten von

Tipps für Ihre Rad-Touren

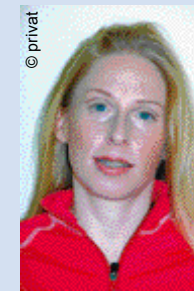
Ausrüstung

Was man idealerweise dabei haben sollte, sind vor allem Ersatzschlauch, Werkzeug, Flickzeug und eine kleine Hand-Radpumpe, Wasser, Verpflegung, Geld sowie leichte Regenbekleidung und Erste-Hilfe-Verbandszeug. Damit ist man für alle Eventualitäten und die Launen des Wetters gut gerüstet.

Essen & Trinken

Eine Wasserflasche mit ungesüßtem Tee oder Wasser bzw. mit verdünnten Fruchtsäften (mindestens drei Teile Wasser auf ein Teil Fruchtsaft) sollte bei den Sportaktivitäten immer dabei sein. Regelmäßiges Trinken ist unabdingbar! Als Nahrung für unterwegs eignet sich ein Müsliriegel, ein Stück Brot oder Kuchen (nichts geht über einen Marillenkuchen in der Wachau, während man den Donauradweg entlangradelt). Wichtig ist, dass abends nach einer längeren Radtour die Energiedepots wieder aufgefüllt werden, auf fettes Essen sollte auch hier verzichtet werden – empfehlenswert sind lang gekochte (da leicht verdauliche) Reis- oder andere Getreidegerichte (Hirse, Bulgur, Gerste, Dinkel etc.) mit Fleisch (Huhn, Pute) oder (fangfrischem) Fisch und gedünstetem Gemüse der Saison nach einer klaren Suppe (z. B. Rindersuppe mit Einlage). Als Nachtisch darf es gerne noch ein Stück Kuchen, Gries- oder Kaiserschmarrn sein. Auf Eis verzichtet man besser auch im Sommer, ebenso wie man das beliebte Wiener Schnitzel mit Pommes oder den Schweinsbraten – trotz höheren Kalorienverbrauchs beim Sport – durch leichter verdauliche Kost ersetzen sollte. Alkoholfreies Bier nach einer Rad- oder Bergtour ist übrigens nicht nur sehr beliebt, sondern auch ein guter isotonischer Durstlöcher! Unter Berücksichtigung dieser einfachen Ernährungsregeln macht man am nächsten Tag garantiert wieder gute Figur auf dem Rad und am Berg.

Mag. Iris Wagnsonner ist dipl. Bewegungs- und Ernährungstrainerin, Praktizierende der Spiraldynamik, hat eine staatliche Sport-Trainerausbildung mit Spezialgebiet Mountainbike absolviert und ist viel in Österreich unterwegs. Internet: www.koerpergarten.at



© privat



Der Mozart-Radweg führt an Denkmälern wie dem Mozartbrunnen in St. Gilgen vorbei.

Schubert & Franzke oder in bikeline „Mozart-Radweg“ ausführlich und detailliert beschrieben.

● Noch sportlicher als die oben beschriebenen Radwege sind die Alpentour-Austria-Etappen (www.alpentour-austria.at) – ein ausgeschildertes Mountainbike-Netz in Graz, Niederösterreich und Wien.

Für Wagemutige

Die gute Nachricht vorweg: Vergleichbar mit der technischen Entwicklung bei der Schiausrüstung ist es mit den neuen, revolutionären BOW-Kites viel leichter, Kitesurfen zu erlernen. Warum der Neusiedler See ideal für Einsteiger ist? Dieter Raditsch vom internationalen Trainingscenter in Podersdorf (www.kitesurfing.at) kennt die Vorzüge des burgenländischen Sees: „Abgesehen von der Windsicherheit am Neusiedler See kann man im See stehen – also optimal für Einsteiger zum Lernen!“ Das internationale Trainingscenter wurde 1999 von Bernie Kudernatsch in Podersdorf am Neusiedler See gegründet. Es ist das größte Schulungszentrum Europas. Ein ausgereiftes Schulungskonzept,



In Podersdorf am Neusiedler See lernt man Kitesurfen praktisch in Windgeschwindigkeit.



„Glück ab – gut Land!“ grüßen die Ballonfahrer in Stubenberg am See.

modernes Lehrmaterial, die langjährige Schulungserfahrung der VDWS-lizenzierten Kitelehrer und die hervorragenden Schulungsrevierbedingungen des Neusiedler Sees sorgen für Lernerfolg in jeder Könnensstufe: Einsteiger- und Aufsteiger-Kurse, individuelles Coaching und Profi-Training. Der nächste internationale Kitesurfer-Wettbewerb findet im September am Neusiedler See statt. Dass es am Steppensee oft windig zugeht, ist natürlich auch für andere windabhängige Sportarten wie Segeln optimal. Und auch die Radfahrer, Reiter und Wanderer schätzen die luftige Abkühlung, wenn sie durch die Anstrengungen bei hitziger Sommersonne ins Schwitzen gekommen sind.

In luftigen Höhen

Ballonfahren ist da schon gemütlicher und weniger anstrengend und im Gegensatz zum Kitesurfen sollte am besten gar kein Wind gehen. Weil die Gegend rund um Stubenberg am See in der Steiermark sehr windschwach ist, hat sich hier ein Ballonfahrerzentrum entwickelt. Vor 30 Jahren hat die Tourismuswirtschaft das Ballonfahren als zusätzliche Einnahmequelle und Saisonverlängerung gesehen, mittlerweile ist es zum Mekka für Ballonfahrer geworden. Zwei Weltmeisterschaften haben bereits in Stubenberg stattge-

funden und zum internationalen Bekanntheitsgrad beigetragen. Neben der günstigen und stabilen Wetterlage – windarm und von den Alpen abgeschirmt – wird die Gegend aufgrund der schönen Hügellandschaft und als kulinarisch interessante „Apfelwelt“ (www.apfelwirt.at) geschätzt. Zugegeben: Beim Einstieg in den Korb des Heißluftballons wird einem schon ein bisschen mulmig, besonders wenn man sich das löchrige Korbgeflecht näher ansieht ... Aber ist man einmal in beachtlicher Höhe angelangt, schaut man schon entspannt aus der Vogelperspektive auf die immer kleiner werdenden Häuser, Straßen und Wiesen und fühlt sich fast wie Mr. Phileas Fogg und sein Diener Passepartout in Jules Vernes „In 80 Tagen um die Welt“.

Buchtipps

Mozart-Radweg



Das Rad-tourenbuch mit Strecken-Karten im Maßstab 1:50.000 von bikeline führt durch die drei Regionen Salzburger und Berchtesgadener Land sowie Chiemgau. Verlag Esterbauer, 2. Auflage 2004, ISBN: 3-85000-145-8.