

# in die Radsaison

achten, dass alle Schrauben angezogen, Lager geschmiert und die Bremsen funktionsfähig sind“, erklärt Wieltschnig. Außerdem sollte überprüft werden, ob die Reifen Schnitte vom Vorsommer aufweisen. Nach der Überprüfung des Reifendruckes (zwei bis 2,5 bar – je nach Körpergewicht) und dem Schmieren der Ketten kann es dann auch los gehen.

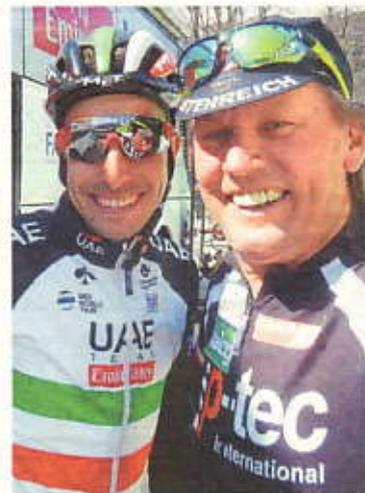
## Langsam starten

Die ersten Ausfahrten hingegen sollten auf flachen und verkehrssarmen Straßen stattfinden. „Am besten wäre natürlich auf Fahrradwegen zu fahren. Man sollte auch immer die Fahrtzeit im Auge behalten und nicht gleich mit vielen Stunden am Sattel starten“, sagt Wieltschnig. Als eine der besten Strecken für den Anfang empfiehlt er deshalb den Radwanderweg R3 im Gailtal.



Mit Leidenschaft betreibt Rene Kristler den Radsport, dieser führt ihn auch oft in große Höhen hinauf

KK/privat/Kristler



Fabio Aru, italienischer Meister, und Wolfgang Dabernig

Radwolf

## Radwolf bei der „Tour de Alps“

Wolfgang Dabernig nahm an der „Tour de Alps“, ehemals „Giro del Trentino“ in der 4. Etappe teil.

Diese führte von Klausen über die Pustertaler Höhenstraße nach Lienz.

Für Paralympic-Silbermedaillengewinner Dabernig war es eine Gelegenheit, neben Radgrößen wie Fabio Aru (Etappensiege Tour de France und Giro d'Italia sowie Gesamtsieger Vuelta a España 2015), dem Briten Chris Froome (Tour de France Sieger 2013, 2015, 2016 und 2017) sowie dem Spanier Luis Leon Sanchez dabei zu sein.

## PROFI-RUNDFAHRT

### Für Fans zum Nachfahren:

Warum nicht einmal den Urlaub mit dem Rad einem berühmten Rennen anpassen?

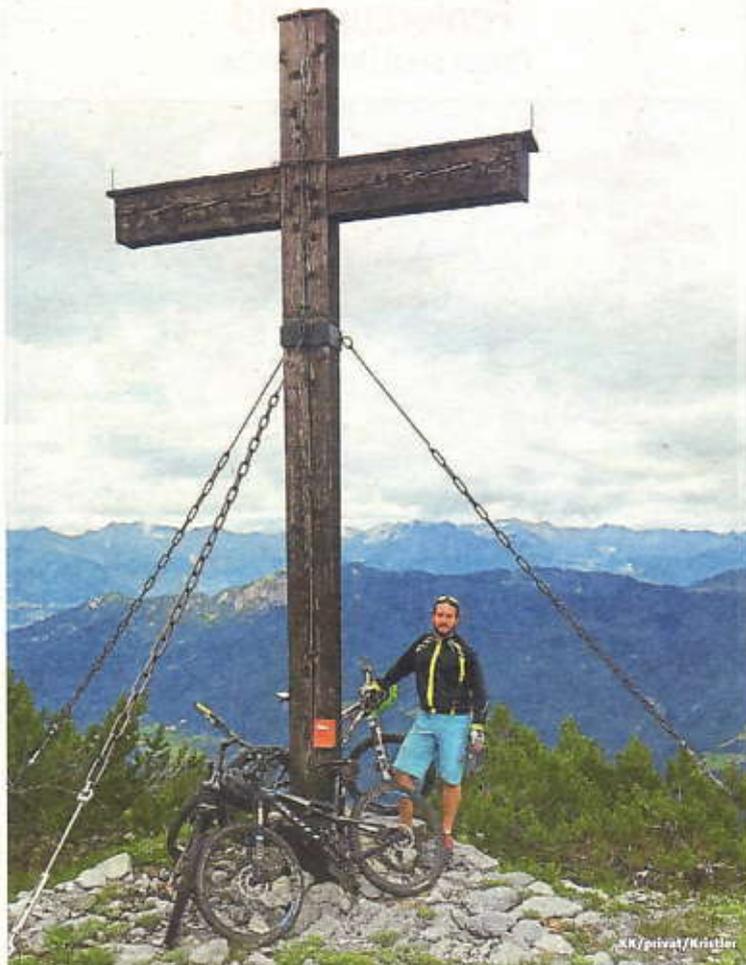
### Trentino-Rundfahrt:

Int. Radrennen, 5 Etappen, Trient über Süd- und Osttirol bis Tirol.

- Etappe 1  
Arco – Folgaria: 134,6 km
- Etappe 2  
Lavarone – Pampeago: 145,5 km
- Etappe 3  
Auer – Meran: 138,3 km
- Etappe 4  
Klausen – Lienz: 134,4 km
- Etappe 5  
Rattenberg – Innsbruck: 164,2 km

## Mit dem Fahrrad auf hohe Gipfel

GAILTAL (aju). Als Rad-Trainer beim Obergailtaler Sportclub hat Rene Kristler die Leidenschaft für den Radsport schon früh entdeckt. Das Schönste an diesem Sport ist für ihn die Abwechslung und die Bewegung in der Natur. „Ich kann mich bei jeder Tour verschieden stark fordern, ob konditionell oder technisch, im Wald oder auf der Straße“, sagt Kristler. Vor allem die Nähe zu Italien erfreut ihn als Radsportler immer wieder. Denn dort seien die Gesetze anders und man könne so auch Touren durch steiles Gelände fahren. Denn auch das macht für ihn einen besonderen Reiz aus. Deshalb führen ihn seine Touren auch auf den einen oder anderen Berggipfel. „Wenn ich mit Freunden eine Tour mache, ist es immer ein nettes Beisammensein, wenn ich alleine unterwegs bin, genieße ich es abschalten zu können“, sagt Kristler.



KK/privat/Kristler