

SARGANSE RLÄNDER DE^{magazin} R

RUND UMS VELO



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser

Das Velo steht bei Schweizerinnen und Schweizern hoch im Kurs. Ob als Fortbewegungsmittel oder als Freizeitgerät zur eigenen Fitness, alles rund ums Velofahren boomt.

Selbst E.T. hat in Steven Spielbergs Filmerfolg schon auf das Velo als Fortbewegungsmittel gesetzt. Die Szene aus dem Film von 1982, bei der E.T. mit dem Velo vor dem hell leuchtenden Mond entlangschwebt, bleibt unvergesslich und ging in die Filmgeschichte ein.

Es darf auch nicht vergessen werden, dass das Velo auf eine über 200-jährige Geschichte zurückblicken kann. Als Karl von Drais 1817 die Laufmaschine erfand, hätte er sicher nicht daran gedacht, dass seine Erfindung mit einem Elektroantrieb einmal den Strassenverkehr erobern wird.

Nach neusten Erhebungen beläuft sich der Gesamtbestand an Velos in der Schweiz auf über fünf Millionen.

Der Veloboom führt aber auch zunehmend zu Konflikten. Neben dem Kampf um den Berg, zwischen Wanderern und Bikern, entflammen auch immer wieder hitzige Diskussionen zwischen E-Bikern und Velofahrenden ohne Antrieb. Dabei bleiben die gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und der nötige Anstand oft im Kettenwechsler und den Wanderschuhen stecken. Viele dieser Konflikte könnten von den Beteiligten mit dem nötigen gegenseitigen Respekt gelöst werden.

In der neusten Ausgabe unseres Kundenmagazins führen wir Sie in die Welt des Velos, mit all seinen Facetten. Das Highlight ist ein Veloausflug durch das Sarganserland und die Bündner Herrschaft, bei dem wir Ihnen die vielen Schönheiten, welche direkt vor unserer Haustür liegen, zeigen möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen, getreu den Motto: «I like my Bike.»

Thomas Ambühl
Geschäftsführer der Sarganserländer Druck AG



Konzeption/Gestaltung/Druck
Druckerei Landquart AG
www.drucki.ch
Redaktion: René Zweidler

Umschlag und Inhalt
Aussen und innen:
Offsetdruck mit LED-Trocknung
© Druckerei Landquart AG | 2021

Papier
Umschlag: Genesis White, blauer Engel, FSC Mix 210 g/m²
Inhalt: Genesis White, blauer Engel, FSC Mix 120 g/m²

4

Auf Tour mit Daniela und Rainer Hartmann aus Zizers

Biken – unser Leben.

6

Drei Gründe, warum Rennvelofahren wieder «beflügelt»

Das Rennvelo.

8

«Nur Fliegen ist schöner ...»

Steilwandkurven, 42 Bodenwellen und 240 Meter Länge – der Pumptrack in Zizers.

10

«Die Kids flippen aus»

Kidsbike-Sommertraining – früh übt sich, wer ein «Bikecrack» werden will.

12

Viel Spass auch mit Kinderanhänger

Kinder mögen es und geniessen die Ausfahrt im sicheren Anhänger.

14

«Raus aus dem Alltag, rein in die Rikscha»

Novellas ermöglicht seinen Bewohner/innen, Erinnerungen zu wecken und wieder aktiver am Leben teilzunehmen.

16

Mit einem Velo läuft's gut, mit einem E-Bike besser

Vier Schritte zu deinem Traum-E-Bike».

18

Brückenbauend mit dem Velo unterwegs

Ein Betriebsausflug der Sarganserländer Druck AG und der Druckerei Landquart AG.

20

Faszination aus der Sicht des Profis

Martin Kohler: «Radsport» eine der schönsten Sportarten, die es gibt.

22

Arwole – «Die etwas andere Velobude»

In unserer Velowerkstatt ermöglichen wir den betreuten Mitarbeitern eine abwechslungsreiche Beschäftigung.

24

Unterwegs als Bike-Crack oder soft mit der Familie

Drei schöne Radtouren im Raum Klosters bis Sargans.

26

Wir bringen die Natur nach Hause

Moos ist die neue Dekoform der Druckerei Landquart Werbetechnik in Schiers.

AUF TOUR MIT DANIELA UND RAINER HARTMANN

BIKEN – UNSER LEBEN

Obwohl wir beide schon über 50 Jahre sind, ist unsere Freude am Mountainbiken immer noch unwahrscheinlich gross. Sobald das Thermometer wieder an die 20-Grad-Marke steigt, nehmen wir unser MTB aus dem Keller und rocken die Trails im Kanton Graubünden.

TOURSTART: ZIZERS

Aufgrund der weltweiten Corona-situation mussten wir unsere Ausland-Ferienpläne vergessen. Nach dem Motto «Das Gute liegt so nahe» planten wir eine mehrtägige Biketour mit Rucksack direkt ab unserer Haustüre. Als Frau wird man durch die Traglast gezwungen, nur das Allernötigste einzupacken, was aber erstaunlicherweise gar nicht so schwer ist.

Die erste Etappe war festgelegt: Zizers – Andermatt per Mountainbike. Schon der Weg von Ilanz am Rhein entlang bis fast nach Sedrun war unglaublich eindrücklich. Am Oberalppass fuhren wir in ein Seitental und mussten zwischendurch auch mal unsere Bikes stossen. Aber die Landschaftseindrücke waren unwahrscheinlich und wir hatten noch richtig schönes Sommerwetter. Nach 124 km waren wir endlich in Andermatt und ich war froh und auch todmüde, als wir das Nachtessen hinter uns hatten.

Für den nächsten Tag lautete die Etappe Andermatt – Campra im Tessin. Hier befuhren wir das erste Mal den Gottardo Trail, welcher jedes Bikerherz höher schlagen lässt. Zuerst auf der alten Tremola-Passstrasse versetzt in die Zeit der Gotthardkutsche und dann Richtung Lago Ritom. Wir kamen in einen richtigen Rausch, und das Tessin bietet unendlich viele, meiner Mei-

nung nach ganz coole technische Trails. In Campra übernachteten wir in der Alpin Lodge & Spa. Diese Lodge liegt völlig ausserhalb im Wald, gebaut aus Holz, sehr authentisch und naturverbunden, bekocht wird man mit regionalen Produkten. Zudem durften wir unsere Entspannung und Erholungszeit in einem wunderschönen kleinen Spa geniessen.

VIELES ZU ENTDECKEN

Ja, bereits am zweiten Tag haben wir wieder festgestellt, wie nah von unserer Heimat es noch so viel zu entdecken gibt. Wir wohnen im Kanton Graubünden, aber kennen eigentlich von der umliegenden Gegend noch so wenig. Die nächste Etappe lautete Campra – Stampa. Hier sind wir von Bellinzona auf das Postauto umgestiegen bis nach Splügen und konnten den Splügenpass in voller Frische bezwingen. Bevor wir über den Pass strampelten, haben wir uns in der Metzgerei in Splügen eine kleine Stärkung mit echtem Bündner Hirschtrockenfleisch eingekauft. So genossen wir diese Stärkung auf dem Pass in einer schönen Alpwiese.

«Mountainbiken kann auch Lifestyle sein.»



KULINARISCH – SUPER

In Stampa angelangt, fanden wir in einem umgebauten Viehstall ein wunderschönes kleines «Kunstcafé». Alles selbst gemachter Kuchen und von der Besitzerin eine ganze Bildergalerie wunderschön präsentiert. Somit konnten wir uns kulinarisch und auch kulturell sogar noch weiterbilden.

Für den nächsten Tag schummelten wir etwas, da wir bis nach Maloja wieder auf das Postauto umstiegen. Na ja, wir hatten auch nicht viel Lust, am Malojapass im ganzen Bergeller Morgenverkehr die Abgase einzuatmen. Dafür bietet das Oberengadin wunderschöne Wege und Möglichkeiten mit dem Bike, bis nach S-chanf hinunter. Dort nahmen wir den Abzweiger ins Val Susauna Richtung Scalettapass und wieder zurück nach Zizers. Auch dieser Tourteil kann super befahren werden mit dem Mountainbike und ohne viel Stossen. So hatten wir ohne grosse Umweltbelastung wunderschöne, einfache und sehr sportliche Ferien verbracht.

Wir planen bereits die nächste Tour. Wer weiss, vielleicht mal in die andere Ecke der Schweiz? Jedenfalls gibt es noch viel mit dem Bike zu entdecken. ■

3 GRÜNDE, WARUM RENNVELO- FAHREN WIEDER «BEFLÜGELT»

1. DER RICHTIGE SPEED

Es ist nämlich so: Wir Rennradfahrer sind schon ziemlich flotte Gesellen. Das Rennvelo ist das schnellste Fortbewegungsmittel, das mit eigener Muskelkraft betrieben werden kann. Nicht, dass ich damit prahlen möchte, im Gegenteil, es geht mit dem Renner nicht immer nur ums Hinabbolzen jenseits der 80 km/h. In Summe, und vor allem bergauf, ermöglicht es die perfekte Fortbewegungsgeschwindigkeit. Für mich zumindest. Langsam genug, um sämtliche Natureindrücke aufzusaugen: die vorbeiziehenden Frühlingsblumen, das trocknende Heu im Sommer, die vergärenden Äpfel am Strassenrand im Herbst und der Schwefelgeruch, wenn es geregnet hat. Aber auch schnell genug, um in wenigen Stunden richtig Meter zu machen. Welcher Wanderer schafft schon 100 Kilometer in 3,5 Stunden? Das macht das Rennvelo zum idealen Reisesportler.

2. ALLEINE ODER IM TEAM – EGAL!

Es gibt so etwas wie ein Facebook für Rennradfahrer. Es nennt sich Strava, kommt aus dem sonnigen Kalifornien und ist in der Szene mittlerweile mehr als beliebt. Der Strava-Süchtler hat nicht nur weltweit alle erdenklichen Routen auf seinem Fahrrad-Computer parat, er kann sich auch mit allen Strava-Fahrern dieser Welt messen. Cool, oder nicht, meine Fitness ist stets ersichtlich. Es

zeigt mir auf, ob ich noch mehr trainieren muss oder ob ich mich «ausruhen» kann.

Kurz: Man ist auf dem Rennvelo niemals alleine, auch wenn man alleine ist. Wobei das gar kein Fehler ist. Manche erreichen gerade als einsame Asphaltcowboys einen Zustand meditativer Trance, der den Alltag in weite Ferne rückt. Das Rennvelofahren ist aber auch der perfekte Mannschaftssport, der auf geniale Weise Arbeitsaufteilung (Windshadowfahren) und Kräftemessen (Bergwertung) assoziiert. Mit dem «Renner» geht einfach beides: ganz alleine, aber auch im Rudel samt geselliger Bierrunde zum Abschluss.

3. ALTER SPIELT (FAST) KEINE ROLLE

Als Rennvelofahrer zählt man mit Mitte 30 noch nicht zum «alten Eisen», ganz im Gegenteil.

Profis erreichen da erst ihren Leistungszenit. Ferdi Kübler beendete seine Profikarriere mit 38 Jahren, Lance Armstrong gewann mit 34 seine letzte «grosse Schleife» bzw. Tour de France. Als Hobbyfahrer wundert man sich beizeiten auch nicht schlecht, wenn Grossvater linkerhand auf der Passstrasse zum Überholen ansetzt. Deprimierend, doch andererseits macht es auch Hoffnung für die Zukunft.

«... ich versinke im Flow: Ich verschmelze mit meinem Rennvelo und mitsamt seinem Untergrund dazu.»

(Martin Foszczynski)

Es schrieb ein Ex-Gümmeler (Hobbyrennfahrer resp. Hintergradkleber). ■

Rennradfahren kann man nicht erklären

Letztlich gibt es etwas am Rennvelofahren, das man nicht wirklich erklären kann. «Mein Rennrad macht genauso süchtig wie Kokain», stand mal auf dem T-Shirt eines Kollegen. Das ist natürlich übertrieben, aber der Suchtfaktor ist tatsächlich enorm. Man geht im Schmerz und in der Geschwindigkeit auf, versinkt in einen «Flow», verschmilzt mit seiner Rennmaschine und mit dem Untergrund gleich dazu. Das gilt vor allem für Passstrassen. Der Berg rollt uns den roten Teppich aus. Er ist nur nicht rot und er führt auch nicht zum Galadiner, sondern viel besser: zu uns selbst.



PUMPTRACK IN ZIZERS

«NUR FLIEGEN IST SCHÖNER...»



Hier der spannende Film unserer Anlage.
Die APP ist unentgeltlich.



Der im 2016 erbaute Pumptrack Zizers an der Bannholzstrasse, eingebettet in eine schöne Landschaft mit viel Wald und Freifläche, liegt am Rand des Dorfes an einem wunderschönen Ort. Der asphaltierte Rundkurs mit zehn Steilwandkurven und 42 Bodenwellen ist mit 240 Metern Länge eine der längsten Bahnen im Kanton Graubünden. Einige Ruhebänke am Waldrand und ein schöner Lärchenbrunnen mit Trinkwasser laden auch Eltern und Grosseltern zusammen mit den Jugendlichen und Kindern zum Verweilen ein. Gleich neben der Anlage liegt der Kinderspielplatz «Föhrenwäldli» mit offener Feuerstelle zum Grillieren, mit Holztischen und Bänken, Spielgeräten für die Kleinsten und einer WC-Anlage. Auch Parkplätze stehen zur Verfügung. Die Anlagen dürfen von Einheimischen und Touristen von nah und fern über das ganze Jahr unentgeltlich genutzt werden. Der Pumptrack ist Eigentum der Gemeinde Zizers und wurde zu mehr als der Hälfte mit Sponsorengeldern aus Gewerbe und kantonaler Unterstützung finanziert.

WIE KAM ES DAZU?

Einige junge, sportbegeisterte Männer aus Zizers gelangten im Jahr 2015 an das zuständige Mitglied des Gemeindevorstands mit der Idee, einen Standort für einen Pumptrack zu suchen, und auszuloten, wie die Idee beim Gemeindevorstand, bei Einwohnern und Vereinen ankommt. Von der Behörde wurde das Projekt unterstützt. Eine Arbeitsgruppe von diesen Männern mit

dem zuständigen Gemeindevorstandsmitglied von Zizers an der Spitze suchte gemeinsam nach Sponsoren, vor allem aus dem einheimischen Gewerbe und der

«Vergnügen können höllische Freuden bereiten.»

(Walter Ludin, 1945)

Industrie, die einen Teil der veranschlagten Summe für den Bau mitfinanzierten. Die Gemeindeversammlung stimmte dem Vorhaben mit grosser Mehrheit zu. Dank Unterstützung des Gesundheitsamts und einem finanziellen Zustupf aus dem Sportfonds von Graubünden-SPORT sowie einem Beitrag der Bürgergemeinde verblieben der politischen Gemeinde weniger als die Hälfte der gesamten Erstellungskosten. Am 3. Juni 2016 konnte der Pumptrack Zizers mit einer kleinen Feier offiziell eröffnet werden. Eingeladen war nebst den Sponsoren und den Behörden natürlich vor allem die Bevölkerung.

UND HEUTE?

Vor der Umsetzung der Idee gab es natürlich auch kritische Stimmen, die nicht an eine nachhaltige Nutzung der Anlage glaubten. Nach nunmehr fünf Jahren kann festgehalten werden, dass die Anlage von der einheimischen Bevölkerung, vorwiegend von Kindern und Jugendlichen, zu allen Jahreszeiten rege genutzt wird. Auch sind immer wieder Leute aus der näheren und weiteren Umgebung auf dem Pumptrack Zizers anzutreffen. ■

Das Gesundheitsamt Graubünden unterstützt alle interessierten Gemeinden bei der Umsetzung von Bewegungsräumen. Weitere Informationen sind auf www.bischfit.ch zu finden.

JUGENDFÖRDERUNG

«DIE KIDS FLIPPEN AUS»

DAS VELO ERLEBT AUFSCHWUNG WIE NIE

Der Radsport hat in den letzten Jahren einen richtigen Aufschwung erlebt. So bewegt sich Jung und Alt auf zwei Rädern; sei es auf dem Mountainbike in der Natur, mit dem Rennvelo auf den Strassen, mit dem E-Bike in den Bergen oder ganze Familien auf einer Velotour. Wir sind die Radsportvereinigung Pizol, kurz rsv pizol, welche sich 1999 aus drei regionalen Veloclubs zusammengeschlossen hat. Bei uns kann man den Radsport in allen Facetten erleben.

KIDSBIKE

Die Jugendlichen sind in unseren Kidsbike-Gruppen bestens aufgehoben. Unser Verein setzt sich schon seit geraumer Zeit für eine aktive Jugendförderung ein. Wir betreuen jährlich ca. 50 Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahren aus der ganzen Region. Mit dem Ausbildungsprogramm der Swiss Cycling Academy lernen die Kids bei uns Rad fahren in Etappen. Unser Ziel ist es, ihnen den Spass am Bikesport in der Natur zu vermitteln. Dazu gehören viele spielerische Elemente und zum Teil auch technische

Hilfsmittel. Somit erhalten sie eine angemessene und fundierte Ausbildung von unseren J+S-Leitern. Das befähigt sie nach und nach, sowohl im Strassenverkehr als auch im Gelände sicherer auf dem Bike zu werden und technisch anspruchsvollere Passagen unfallfrei zu meistern.

KIDSBIKE-EVENT

Immer kurz nach den Sommerferien ist die rsv pizol auch Veranstalterin eines Bikerennens für Kinder. Auf dem Areal des Parkplatzes der Pizolbahnen und der umliegenden Wiesen dürfen wir

immer Mitte August unser Rennen austragen. Die Aller kleinsten machen mit den Laufrädern mit. Sie bestreiten eine kleine, aber doch schon mit ein paar attraktiven Hindernissen gespickte Runde. Die älteren Kids sind dann natürlich mit ihren Moun-

Früh übt sich, wer ein «Bikecrack» werden will.

Kidsbike-Sommertraining Für 6- bis 15-Jährige

- Jeden Montag (für 10- bis 15-Jährige) ab 26. April 2021
- Jeden Donnerstag (für 6- bis 10-Jährige) ab 29. April 2021
- Jeweils 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Wo:

Unterer Parkplatz Pizolbahnen Wangs. Mehr Infos auf unserer Website www.rsvpizol.ch

Seit fünf Jahren sind wir auch Teil eines kleinen, aber feinen Cups, zusammen mit den Rennen in Walenstadt und Mols.

MÖCHTEST DU MITMACHEN?

Hat das Kidsbiken dein Interesse geweckt und möchtest du uns beim nächsten Training begleiten? Wir würden uns sehr freuen, dich und deine Kinder zu einem unserer Trainings begrüßen zu dürfen. Das Kidsbiken ist etwas wie die JO beim Skifahren, falls dir dieser Vergleich hilft. Nimm mit uns Kontakt auf. ■



VELOANHÄNGER

VIEL SPASS AUCH MIT KINDERANHÄNGER

«Nützlich,
praktisch –
und sicher»

WICHTIG

- Kind anschnallen und Helm korrekt aufsetzen – zwei Fingerbreiten über der Nasenwurzel.
- Kontrolle, ob Anhängerdeichsel korrekt am Zugfahrzeug angekuppelt ist.
- Sollte über ein eigenes Rücklicht verfügen.
- Ein aufgesteckter Wimpel sowie Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit.
- Breite des Anhängers und seitlichen Abstand zum Strassenrand beachten.
- Achtung: längerer Bremsweg, insbesondere bei Nässe und Gefälle nicht zu unterschätzen!

Weitere Infos:

www.bag.ch/Produkte
www.verkehrsclub.ch
www.pro-velo.ch
www.tcs.ch

GERINGES VERLETZUNGS- RISIKO

Kinder mögen es und geniessen die Ausfahrt im sicheren Anhänger. Idealerweise, je nach Witterung, geschützt durch ein wind- und regendichtes Verdeck, einen aufziehbaren Sonnenschutz und Insektennetze, so schnuppern sie schon früh Fahrtwind und freuen sich darauf, von Mama oder Papa ausgeführt zu werden.

HAT DAS MITFAHREN EINE ALTERSGRENZE?

Kinderärzte empfehlen, Babys frühestens ab einem Alter von

sechs bis zwölf Monaten im Veloanhänger zu transportieren. Spezielle Babyschalen oder Babyhängematten, eine optimale Federung des Anhängers sowie angepasste Fahrweise erlauben es, auch ganz junge Passagiere sicher zu befördern. Im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bei Ihrem Kinderarzt. Die Obergrenze liegt bei etwa sieben Jahren.

NÜTZLICHE TIPPS

- Pluspunkt Sicherheit: deutlich sicherer als der Kindersitz, da bei einem Sturz des «Zugpferds» der Anhänger nicht umkippt.

- Geringeres Verletzungsrisiko, da der Rahmen bei Unfällen den Aufprall abdämpft.
- Für Kinder entspannter als im Kindersitz (Schlafposition).
- Sie können ab einem gewissen Alter selbstständig ein- und aussteigen.
- Schutz vor Wind und Wetter sowie vor Insekten.
- Mitnahme von zwei Kindern möglich.
- Ideal für längere Fahrten und Ausflüge; insbesondere mit einem Elektrovelo.



DARAUF SOLLTEN SIE BEIM KAUF ACHTEN

- Kinder und das Fahrrad gleich zum Händler mitnehmen.
- Voraussetzung für die Verwendung eines Anhängers ist ein stabiles, nicht zu leichtes Fahrrad mit Scheiben- oder Hydraulikbremsen.
- Stabile Chassiskonstruktion mit Überrollbügel, der ausreichende Kopffreiheit fürs Helmtragen und für den Fall eines Überschlags garantiert.
- Niedriger Schwerpunkt und grosse Spurbreite für hohe Kippsicherheit.

- Ausbaubare, schnell auf die Grösse des Kindes einstellbare Sitze und ebensolche Schultergurten (Anschnallsystem mit 5-Punkt-Sicherheitsgurt).
- Allwetterverdeck inkl. Insektenschutz, gute Durchlüftung, wasserdichte Reissverschlüsse.
- Feststellbremse, um unkontrolliertes Wegrollen zu verhindern.
- Federungssysteme absorbieren Stösse und Schläge wirkungsvoll.
- Mit einem Rückspiegel haben Sie die Passagiere und die Ladung stets im Blickfeld. ■

«RAUS AUS DEM ALLTAG, REIN IN DIE RIKSCHA»

« Meine erste Fahrt vergesse ich nie. Sie führte uns zum Flugplatz Bad Ragaz inklusive Flugplatzführung und Kaffee. Es war so einmalig, dass wir erst mit einer Verspätung von 50 Minuten zurück waren. »



EIN ECHTES BEDÜRFNIS?

Auf unserer E-Rikscha laden wir Bewohner/innen des Novellas dazu ein, die Umgebung, in der sie ihr Leben lang gelebt haben, hautnah neu zu entdecken, dabei ihre Lebensgeschichten mit uns zu teilen und sich wieder als Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Da-

durch entstehen neue, wunderbare Freundschaften, Brücken zwischen Generationen werden gebaut und eine aktive Gemeinschaft wird gefördert.

DIE VELO-RIKSCHA

Die Rikscha wurde von «Radeln ohne Alter» in enger Zusammen-

arbeit mit Spezialisten spezifisch für diesen Zweck entwickelt. Beim Design des Fahrrads wurde insbesondere auf den Fahrkomfort, die Stabilität und die Sicherheit geachtet, um dem Piloten und seinen ein bis zwei Passagieren ein optimales Fahrgefühl und -erlebnis bieten zu können.

Die Rikscha verfügt über einen

elektrischen Motor, der die Tretleistung der Piloten je nach Bedürfnis unterschiedlich stark unterstützt. So hat sich das Fahrrad nicht nur im eher flachen Gelände, sondern auch in den Bergen bewährt.

Die Passagiere sitzen nahe beim Piloten im vorderen Teil der Rikscha. Dies ermöglicht es ihnen, nahe am Geschehen zu sein. Zudem lädt es Passanten dazu ein, mit den Passagieren in Kontakt zu treten. Auch wird ein mühe-loses Gespräch zwischen dem Piloten und den Passagieren während der Fahrt ermöglicht, ohne dass der Pilot seine Augen von der Strasse nehmen muss. Sitz-

gurte sorgen für eine zusätzliche Sicherheit der Passagiere, wobei die durchschnittliche Geschwin-

digkeit bei Ausflügen im Rahmen von «Velofahren ohne Alter» lediglich ca. 12 km/h beträgt. ■

HAST DU LUST, MIT UNS IN DIE PEDALE ZU TRETEN?

Hast du starke Beine und Lust, kräftig in die Pedale zu treten? Dann werde Pilot/in und lade Bewohner/innen des Novellas Generationenhauses auf eine Spazierfahrt mit der E-Rikscha ein. Ermögliche ihnen, Erinnerungen zu wecken und wieder aktiver am Leben teilzunehmen. Die Rikscha-Ausfahrten mit den Bewohner/innen sind ehrenamtlich. Das Mindestalter, um Pilot/in zu werden, beträgt 14 bzw. 16 Jahre (Minimum Führerscheinkategorie F = Kleinmotorrad).

NOVELLAS GENERATIONENHAUS

AEULISTRASSE 8 . 7324 VILTERS . T +41 (0)81 725 52 00
INFO@NOVELLAS.CH . WWW.NOVELLAS.CH

« Es war wunderbar. Das Gefühl von Weite zu haben und unterwegs zu sein, habe ich sehr genossen. »



Bildquelle: Samuel Trümpy

E-BIKE

VIER SCHRITTE ZU DEINEM TRAUM- E-BIKE

« Mit einem Velo
läuft's gut, mit
einem E-Bike
besser. »»

Wenn du dich dazu entscheidest, ein E-Bike zu kaufen, dann hast du heute die Qual der Wahl: Die Auswahl an Marken, Modellen und Variationen ist riesig. Für jeden Bedarf gibt es etwas Passendes, und dies in diversen Ausführungen. Bevor es an den Kauf eines neuen E-Bikes geht, solltest du dir über deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Klaren sein. Diese Fragen helfen dir dabei, im E-Bike-Angebotsdschungel den Überblick zu behalten, um das richtige E-Bike für dich zu finden.

WOFÜR WILL ICH DAS E-BIKE NUTZEN?

Nur für einen spontanen, kurzen Ausflug, um frische Luft zu schnappen, oder jeden Tag 25 km ins Büro fahren? Willst du mit deinem E-Bike in die Berge oder brauchst du es nur im Dorf? – Die Frage aller Fragen beim E-Bike-Kauf ist die: «Wofür möchtest du dein neues Fahrrad im Alltag nutzen?»

Für den Strassenverkehr eignen sich Citybikes mit moderater

Unterstützung. Wenn du hingegen mit dem Rad zum Grosseinkauf möchtest, solltest du über ein E-Cargobike nachdenken. Sportliche Fahrer schätzen Trekkingräder mit einem dynamischen und kraftvollen Antrieb. Für Pendler, die regelmässig weite Strecken zurücklegen, eignen sich S-Pedelecs mit einer Unterstützung bis 45 km/h. Wenn du gerne auf dem Trail fährst und dafür einen leistungsstarken, agilen Antrieb benötigst, liegst du mit einem E-Mountainbike genau richtig.

WELCHE STRECKEN WERDE ICH ZURÜCKLEGEN?

Auch über die Anforderung des Akkus solltest du dir vorab Gedanken machen. Welche Reichweite willst du mit deinem Bike absolvieren? Auf welchem Terrain bist du vorwiegend unterwegs? Für kurze Wege reicht ein kleiner und leichter 500-Wattstunden-Akku. Wenn du aber auf Nummer sicher gehen willst und die volle Power unter deinem Sattel willst, dann ist der 625-Wattstunden-Akku genau der richtige. Bei E-Cargobikes und ausgewählten sportiven Rädern gibt es mit DualBattery die Möglichkeit, zwei Akkus miteinander zu kombinieren – für bis zu 1'250 Wattstunden. (Die echte Hilfe dazu siehe: Der Reichweiten-Assistent.)

DAS BUDGET FÜR MEINE BEDÜRFNISSE.

Wie bei allen technischen Produkten hängt der Preis eines E-Bikes davon ab, welche spezifischen Anforderungen an das Produkt gestellt werden. Solide Einstiegsmodelle sind im Schnitt ab CHF 2'500.– aufwärts zu finden. In dieser Preiskategorie gibt es qualitativ wertige Pedelecs, die mit Markenkomponenten ausgestattet sind und mit denen jahrelanger Fahrspass möglich ist. Grundsätzlich gilt: Mit dem Preis steigt auch die Belastbarkeit der Komponenten. Pedelecs mit mittelmässiger Ausstattung kosten bis zu CHF 4'000.–. E-Bikes mit hochwertiger bis Highend-Ausstattung liegen darüber. ■

SUSOBIKE
WAISENHAUSSTRASSE 1
8880 WALENSTADT
+41 (0)81 735 32 70
INFO@SUSOBIKE.CH
WWW.SUSOBIKE.CH

WO KAUFE ICH DAS E-BIKE?

Du kaufst auch kein Auto ohne Probefahrt, und das sollte auch für das E-Bike gelten. Deswegen: Das Fachgeschäft, diese beraten dich kompetent und ermöglichen dir, dein Wunschbike zu testen, oder eine ausgiebige Probefahrt. Auch nach dem Kauf empfiehlt es sich, dem Händler deines Vertrauens treu zu bleiben: Er ist der richtige Ansprechpartner für Wartungsarbeiten und Reparaturen, kann mit einem Diagnose-Tool das System professionell auslesen. Beim E-Bike-Kauf kommt es nämlich nicht nur auf den Preis, sondern vor allem auf den Service an.





«SLOW RIDE» VON MELS NACH LANDQUART BRÜCKENBAUEND MIT DEM VELO UNTERWEGS

Die Region zwischen Mels und Landquart mit dem Velo zu erkunden, war das Ziel eines kleinen Betriebsausflugs. Ein buntes Trüppchen machte sich Ende April bei perfektem Velowetter auf den Weg.

Bei der «Drucki» in Mels trafen sich Remo Thöny, Standortleiter der Druckerei Landquart, Christian Imhof, künftiger Chefredaktor des «Prättigauers und Herrschäftlers», Hannes Matthias Juon und Lars Brägger, Lernende in Landquart bzw. Schiers, sowie vonseiten des «Sarganserländers» die Berichterstatterin Susan Rupp und Reto Voneschen,

veloerprobter Sportredaktor und somit Guide dieser Velotour. Natürlich wurde bereits der Start dieser Unternehmung in Mels von den «Sarganserländer»-Redaktionskollegen fotografiert und sofort auf Social Media geteilt.

VON MELS AN DIE BAD RAGARTZ IM KURORT ...

Der Seez entlang ging es auf den neuen Melser Dorfplatz und über Wangs nach Vilters an den Kiesfang, wo ein erster Fotohalt eingelegt wurde. Vorbei an mit gelbem Löwenzahn übersäten Wiesen radelte das Trüppchen mit einem Blick auf die Pizol-

bahn und den Flugplatz auf der Nebenstrasse nach Bad Ragaz. Dort durfte ein kleiner Vorgesmack auf die Bad Ragartz, die 8. Schweizerische Triennale der Skulptur, genossen werden. Selbstverständlich ebenfalls mit einem kurzen Halt beim Kurpark, inmitten der eindrucklichen Kunstwerke. Während 100 Meter weiter eine der letzten Skulpturen aufgebaut wurde, war es Zeit für etwas Verpflegung – und für das obligate Gruppenfoto.

Während des Radfahrens blieb genügend Zeit, sich mit den Mitfahrern auszutauschen und sich kennenzulernen. Auch für den

einen oder anderen Witz war genügend «Schnauf» vorhanden. Was vielleicht daran gelegen hat, dass die Hälfte der Truppe mit E-Bikes angetreten ist. Wobei – auch «Anmerkungen» bezüglich Steigung oder Dauer hauptsächlich aus der motorisierten Ecke zu hören waren... Auf jeden Fall kann zusammenfassend gesagt werden: Was an Kondition fehlte, wurde mit ausgelassener Stimmung wettgemacht!

... UND WEITER NACH LANDQUART

Von Bad Ragaz radelte die Gruppe weiter über den Rhein und die

Kantonsgrenze nach Maienfeld. Durch die Rebberge führte die Route auf etwas holpriger, dafür nicht allzu ansteigender Strecke in Richtung Jenins. Alte Steinmauern säumten die Strasse und immer wieder fiel der Blick auf weiss und rosa blühende Bäume in den Wiesen. Das rief nach einem Fotohalt! Nach einer kleinen Abfahrt mussten dann die letzten paar Höhenmeter in Richtung Malans nochmals erarbeitet werden. Danach ging es nur noch runter, durchs Dorf Malans und in Richtung Landquart. Plötzlich war das Ziel zum Greifen nah – und schon feierten sich die Radler vor der Druckerei Landquart,

als hätten sie einen Etappensieg bei der Tour de Suisse erreicht.

Der Rückweg führte via Rheindamm, mit Halt beim Glacéwagen in Bad Ragaz. Dies war die etwas direktere, aber vielleicht nicht ganz so charmante Route. 40 Kilometer (meist auf Velowegen), 200 Höhenmeter und rund vier Stunden später traf die bunte Truppe wieder in Mels ein. Etwas müde, aber glücklich und auch ein kleines bisschen stolz. Klar ist, man trifft sich wieder – beim nächsten Mal vielleicht zum gemütlichen Grillieren? ■



MARTIN KOHLER, RENNFAHRER

«FASZINATION AUS DER SICHT DES RADPROFIS»

ALLES HAT SEINEN ANFANG

Erste Begeisterung

Meine Begeisterung für den Radsport erhielt ich durch meine Eltern. Schon im Alter von sieben Jahren erhielt ich mein erstes Rennrad. Jedes Jahr fuhr ich mit meinem «Renner» an die Tour de Suisse, um die Fahrer zu bewundern.

Meine Förderer

Nebst meinen Eltern, die mich immer unterstützten, gehört dazu der RSV Pizol, allen voran Guido Kuhn, der mir die ersten Trainingspläne schrieb und mir zeigte, wie das bei Velorennen so funktioniert. Im fortgeschrittenen Nachwuchsalter war es dann Kurt Bürgi (ehemaliger Post-Swiss-Team-Leiter), wel-

cher schon einige Rohdiamanten zu Profis schliff.

Mein Vorbild

Mein grösstes Vorbild war unbestritten Lance Armstrong.

Eisernes Training und Verzicht

Bei meinem ersten Gespräch mit Kurt Bürgi war seine Frage: «Willst du Velo fahren oder willst du Profi werden?» Ich schaute ihn fragend an und sagte: «Natürlich Profi, was sonst!» Er fragte mich das drei Mal. Als ich das dritte Mal mit Profi antwortete, sagte er: «Gut, dann musst du jetzt zuerst lernen, wie man richtig trainiert.»

Jeden zweiten Tag rief er mich an und sagte mir, was alles nicht gut war. Ich verstand die Welt nicht mehr, war ich doch bei den Junioren schon in den Top 5 der

Schweiz. Aber nach ein paar Monaten machte es klick in meinem Kopf. Er will mich ja gar nicht plagen, er will, dass ich Profi werde. Nach dieser Erkenntnis war der Schalter umgelegt und es ging steil aufwärts. Und es war dann so: «Ich musste nicht verzichten, ich wollte Velo fahren!»

MEINE STÄRKEN

Meine Stärke war der Wille. Ich verschwendete nie Energie mit der Frage: Schaffe ich es oder nicht? Sondern ich machte mein Ding und hatte Freude daran.

Was braucht es für einen kompletten Profi?

Ein gewisses Talent muss vorhanden sein. Das Wichtigste: Ein starker Wille, denn es gibt auch nasse und kalte Tage, vor allem

im Training zeigt es sich, wer bei miesem Wetter wirklich will oder eben nicht. Ein gutes Renn- und Taktikverständnis sollte man haben. Man kann noch so gute Trainingswerte haben, wenn diese in einem Rennen am falschen Ort eingesetzt werden...

MEIN PROFIVERTRAG, UND JETZT?

Wie kam ich dazu?

Im Jahr 2007 war ich die ganze Saison sehr stark. Ich habe bei den ganz grossen U23-Rennen auf mich aufmerksam gemacht. Mit dem Etappensieg an der Tour de l'Avenir (die Tour de France für die Jungen) im September war das Profiticket für 2008 so gut wie gelöst.

Welche Mannschaft?

Im Oktober 2007 unterschrieb ich einen 2-Jahres-Vertrag beim Team BMC. Meine Unterschrift auf dieses Papier zu setzen war «ein Gefühl, welches ich in meinem ganzen Leben nie vergessen werde».

HOCHS UND TIEFS

Mein schönstes Erlebnis

Bei der TdS 2013 führte die Strecke des Einzelzeitfahrens mitten durch Vilters. Acht Jahre sind nun vergangen und noch immer bekomme ich Gänsehaut, wenn ich daran denke. Ganz klar meine CH-Meistertitel im Zeitfahren im 2011 und auf der Strasse im Jahre 2012: Michael Albasini und Fabian Cancellara waren Zweiter und Dritter – ein erhabenes Gefühl, diesen Cracks vor der Sonne zu stehen. Natürlich auch am Giro d'Italia 2011 im Bergprestrikot zu fahren und bei der Tour Down Under während zwei Tagen im Leadertrikot um den Gesamtsieg kämpfend, unbeschreiblich.

Meine Tiefs

Auch hier gibt es natürlich einige. Sicherlich hervorzuheben ist mein Schlüsselbeinbruch beim Giro 2010. ■

RADSPORT: EINE LEBENSPHILOSOPHIE?

Für mich ist und bleibt Radsport eine der schönsten Sportarten, die es gibt. Man ist draussen in der Natur, man kommt schnell weit und erlebt und sieht immer wieder Vieles. Ich kann die gleiche Runde dreimal fahren und jedes Mal erlebe ich diese ganz anders. Man entdeckt Gegenden, Orte und Strassen, wovon man vorher nicht mal wusste.

TIPP AN KIDS – WENN IHR RENNFAHRER WERDEN MÖCHTET

«Habt Freude an dem, was ihr tut. Trainiert und fahrt Rennen und habt Spass dabei.»

Martin Kohler gewinnt vor Michael Albasini (l.) und Fabian Cancellara (r.).

(Bild: Keystone/Tischler)



« Das Beste daran, mit der Spitzengruppe ins Ziel zu kommen, ist die Tatsache, dass das Leiden früher ein Ende hat. »

(Indurain)

VELOWERKSTATT



«DIE ETWAS ANDERE VELOBUDE»

«ICH SPÜRE DAS VELO BEI MEINER ARBEIT»

Jeder Mensch ist eine Persönlichkeit und hat ein Recht auf Entfaltung und eine grösstmögliche Selbstbestimmung. Das Bedürfnis nach Gesundheit, Geborgenheit, Sicherheit, Mobilität und sozialer Anerkennung steckt in uns allen. Leben mit einer psychischen Behinderung bedeutet oftmals, dass man sich neu orientieren muss und Zeit braucht, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen.

In unserer Velowerkstatt ermöglichen wir den betreuten Mitarbeitern eine abwechslungsreiche Beschäftigung, bei

welcher sie ihr Können und Interesse fürs Schrauben und Reparieren anwenden können. Dabei spüren sie das Element «Velofahren» und freuen sich auf das von ihnen fertig instand gestellte Velo, das seinem Besitzer wieder viel Freude bereitet. Diese therapeutische Art ist ein wesentlicher Bestandteil, sich wiederzufinden.

REPARATUR ODER OCCASION

In unserer Velowerkstatt reparieren wir Fahrräder, bauen sie um, verkaufen die von uns aufbereiteten resp. gebrauchten Fahrräder wieder.

Die Occasionen sind Velos, welche generalüberholt wurden. Zu dieser Kategorie gehören Alltagsvelos, Bahnhofvelos, Mountain- und Citybikes.

FAHRRADDESIGN «SOMMERWIND»

Unser Stolz, ein Retrovelo der Extraklasse. Aus einer Fahrradmanufaktur beziehen wir die wunderschönen Rahmen unseres «Sommerwindes» und bestücken diese von Hand in unserer Velowerkstatt mit allen nötigen Teilen. Es vereint traditionelles Design mit moderner Technik und bester Qualität – etwas für Nostalgiker und Individualisten. – Unsere Mitarbeiter sind stolz auf das mit eigenen Händen zusammengeschraubte, einmalige Velo.

VELAFRICA – ENTWICK- LUNGSARBEIT

Velafrica sammelt ausgemusterte Velos und verschifft sie zu seinen Partnern nach Gambia, Ghana, Tansania, Eritrea, Madagaskar und Burkina Faso. Vor Ort verbessern die Velos den Zugang zu Bildung sowie medizinischen Einrichtungen und eröffnen wirtschaftliche Chancen. Die gemeinnützige Organisation fördert nebst der Mobilität auch den Aufbau von Werkstätten und bildet Mechanikerinnen und Mechaniker aus. Es entstehen Arbeitsplätze und Einkommensmöglichkeiten in der Velomontage, Reparatur und im Vertrieb. In der Schweiz arbeitet Velafrica mit der Stiftung arwole und wei-

teren sozialen Einrichtungen zusammen. Die Frauen und Männer in diesen «Recycling-Werkstätten» setzen die Velos instand und

**«Fahrräder mögen
sich ändern, aber
Radfahren ist zeit-
los.»**

(Zapata Espinoza, 1960)

bereiten sie für den Transport vor. So wird Integrationsarbeit mit Entwicklungszusammenarbeit verbunden. ■

Weitere Infos unter
www.velafrica.ch

Velowerkstatt arwole
Ragazerstrasse 16
7320 Sargans
Tel. 081 710 09 02
info@arwole.ch
www.arwole.ch

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Donnerstag
08.00 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 17.00 Uhr
Freitag geschlossen



UNTERWEGS ALS BIKE-CRACK ODER SOFT MIT DER FAMILIE



Länge:
40 km,
Naturbelag,
Singletrail,
Asphalt
Aufstieg:
1345 Hm
Abstieg:
1345 Hm
Schwierigkeitsgrad:
mittel

1 LANDQUART – PIZALUN – LANDQUART

outdooractive.com

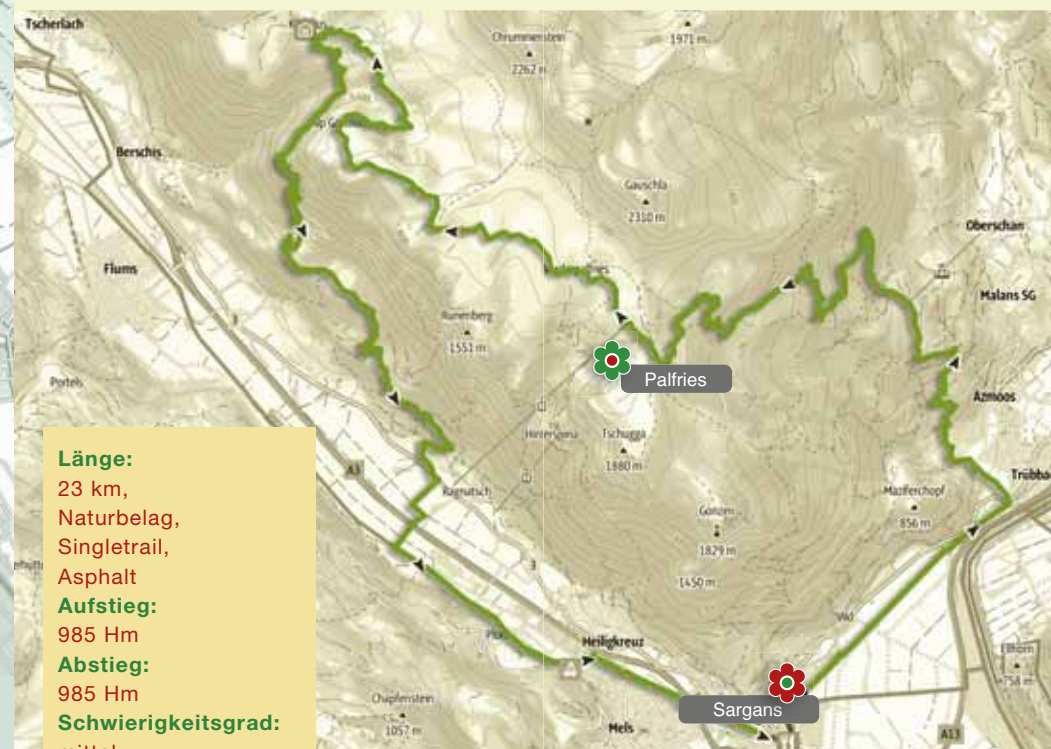
Der unscheinbare Pizalun am Eingang ins Taminatal ist eines der lohnendsten Mountainbike-Ziele im Sarganserland. Der Aufstieg erfolgt über ein Bergsträsschen, die Abfahrt ausschliesslich über Singletrails, und auf dem Gipfel anbietet sich ein Panorama über das St. Galler Rheintal.

Die Tour beginnt in Landquart, über die Tardisbrücke, über den Rhein, nach Mastriels. Man fährt einige Meter auf der Landstrasse Richtung Bad Ragaz, dann

links bergauf nach Pfäfers und von dort weiter durch das Taminatal. Vor dem Weiler Vadura zweigt man links ab nach Bläs und steigt auf einem Forstweg hoch zum Hof Golerberg, und schliesslich folgt der Aufstieg zum Pizalun 1468 Meter über Meer, dann hinab zum Naturfreundehaus nach Mastriels. Technisch weniger geübte Biker können auch den Forstweg nach Mastriels unter die Räder nehmen. ■

2 PALFRIES – PANORAMABIKE

outdooractive.com, ride.ch



Länge:
23 km,
Naturbelag,
Singletrail,
Asphalt
Aufstieg:
985 Hm
Abstieg:
985 Hm
Schwierigkeitsgrad:
mittel

Rundtour mit spektakulärem Übergang über die wilde und ursprüngliche Hochebene Palfries. Das Panorama wird durch den fjordähnlichen Walensee und die Churfürsten-Ausläufer geprägt.

Start und Ziel dieser Route ist das historische Städtchen Sargans am Fusse des Gonzen, der heute ein interessantes Schaubergwerk mit Restaurant beinhaltet. Nachdem der Rhein kurz gestreift wird, folgt ab Trübbach der stetige Aufstieg, grösstenteils auf geteilter Strasse. Oberhalb Labria ändert die Landschaft schlagartig. Nach kurzer Zeit er-

reicht man die Hochebene Palfries und wird überwältigt vom Panorama. Am Fusse der Alvierkette entlangfahrend, überblickt man die ganze Ferienregion Heililand mit Sarganserland, Walensee und den Churfürsten. Die Abfahrt beginnt mit einem schönen Singletrail und setzt sich fort auf einer Alpstrasse durch ursprüngliche Naturlandschaften von wildem Charakter. Ab dem Berggasthaus Sennis geht es weiter über Valaschga, vorbei am Versuchsstollen Hagerbach und nach anschliessender Überquerung der Autobahn zurück nach Sargans. ■



Länge:
48 km,
Naturbelag,
Singletrail,
Asphalt
Aufstieg:
220 Hm
Abstieg:
900 Hm
Kondition:
leicht

3 KLOSTERS – SARGANS – VOM PRÄTTIGAU INS RHEINTAL

outdooractive.com, schweizmobil.ch

Vom Kurort Klosters durchs lang gestreckte Prättigau, auf Terrassen und in Seitentälern, flankiert von hohen Bergen wie Silvretta und Rätikon. Weiter nach Landquart im Rheintal, vorbei an den Heilquellen von Bad Ragaz nach Sargans.

Der Startpunkt liegt im Prättigau, im Kurort Klosters. Die Route fällt hinunter zur Landquart, plötzlich schwingt sich ein riesiger Adler aus Beton über das Tal; die elegante, 70 Meter hohe Schrägseilbrücke

des Brückenbauers Christian Menn, die im Jahre 2005 eingeweiht wurde. Entlang des Flusses geht's durchs Prättigau mit seinen Dörfern im Tal, auf Terrassen und in Seitentälern.

Nach der Klus folgt die weite Landschaft bis nach Landquart. Die Route findet dort den Rheindamm und die Heilquellen von Bad Ragaz und landet schlussendlich in Sargans. Variante ab Landquart über die Bündner Herrschaft: Malans, Jenins, Maienfeld, Fläsch, Rheindamm, Sargans – herrlich. ■



DRUCKEREI LANDQUART
MIT GRÜNER INNOVATION

WIR BRINGEN DIE NATUR NACH HAUSE

Moos gilt als Symbol für Ruhe, Stille und Dauerhaftigkeit. Die Farbe Grün ist die Farbe des Gleichgewichts, der Ruhe und des Lebens. Es wirkt sehr beruhigend, entspannend und besänftigend. 100 % natürliches, echtes Moos und Pflanzen werden in Handarbeit gereinigt und anschliessend in einem speziellen Verfahren dauerhaft konserviert. Ohne jegliche Pflege, Wasser und Sonne können Sie sich an Ihrem Moos-/Pflanzenbild viele Jahre erfreuen. Die Moos-/Pflanzenbilder sind ein ideales

Dekorationselement, das Ihrer Umgebung eine natürliche und entspannte Atmosphäre verleiht.

ENERGIE DES WALDES

Gestaltungen mit echter natürlichen Materialien in Lebensräumen ermöglichen uns den physischen Kontakt mit der Natur. Laut wissenschaftlichen Studien wirken die natürliche Strahlkraft und die Energie des Waldes, die auch dem konservierten Moos noch innewohnen, positiv auf das Wohlbefinden, stärken die



Konzentration und beschermen mehr innere Ruhe.

Ob Sie unsere neue Art von Dekoration für Innen- oder Aussenräume anwenden möchten: Wir zeigen Ihnen anhand von Mus-

tern gerne auf, wie der Geruch des Mooses Ihre Räume wohlriechend, frisch und beruhigend wirken lässt. ■

DRUCKERI LANDQUART
WERBETECHNIK
BAHNHOFSTRASSE 7
7220 SCHIERS
T +41 81 328 15 66
DRUCKI-WERBETECHNIK.CH



Sarganserländer Druck AG
www.sarganserlaender.ch