

Schnell mal raus aus der Stadt

Brandenburg bietet für Radler nahezu unendliche Möglichkeiten. Unsere Reporterin hat sich in den letzten Wochen aufgemacht, die spannendsten Touren zu entdecken. Nachradeln ist ausdrücklich erlaubt!

TINA HOFFMANN



Wer mit dem Radfahren beginnen möchte, muss nicht gleich in ein teures Trekkingrad investieren. Kleine Anpassungen am alten Drahtesel – wie ein bequemer Sattel und eine gute Wartung – reichen oft, um dem Hobby eine Chance zu geben.

IMAGO

Nachhaltigkeit, Umweltschutz und ein aktiverer Lebensstil erleben – coronabedingt – zurzeit eine wahre Blüte. Was liegt näher als sich da endlich mal auf den Drahtesel zu schwingen und das umliegende Brandenburg zu erkunden? Die Vielzahl der möglichen Touren bietet Natur-enthusiasten ebenso geeignete Ziele wie Kulturliebhabern oder Familien mit Kindern. Mit den richtigen Tipps können Hobbyradler auch ohne vorheriges Training oder E-Bike längere Strecken bewältigen. Bis nach Potsdam hat es wohl jeder Hauptstädter mit oder ohne Rad schon einmal geschafft. Auch der Mauerradweg oder der Spreewald sind für die meisten Berliner keine weißen Flecken auf der Landkarte. Doch bereits das Havelland oder auch weiter entfernte Landschaften wie der Oderbruch, die Lausitz oder das Elbe-Elsterland können sich als lohnende Neuentdeckungen erweisen. Die größeren und auch viele kleineren Orte sind mit Regionalzügen gut zu erreichen und je weiter man sich von der Millionenmetropole entfernt, desto weniger frequentiert sind die Radwege. Ideal für alle, die gerne in absoluter Ruhe den Kopf frei bekommen wollen. Als ich mich entscheide, es mit dem Radeln zu versuchen, verabrede ich mich mit der Seitenbetreiberin von beste-radtouren.de zu einer kleinen Tour. Sie hat sich auf Brandenburg spezialisiert und kennt sich

bestens aus. Der Lockdown-Winter im Homeoffice hat meiner Fitness keinen Gefallen getan, aber Beatrice Poschenrieder kommt gut gelaunt und voller Elan zu unserem Treffpunkt – ich bin direkt auch ein wenig optimistisch. Im Stadtverkehr habe ich etwas Mühe mit ihrem Tempo mitzuhalten, doch am Teltowkanal angekommen, radeln wir gemütlich nebeneinander her. Sie schwärmt mir vor, warum sie sich gerade in Brandenburg als Radreiseland verliebt hat. Vor allem, dass es so flach ist, macht für sie den großen Vorteil gegenüber anderen Bundesländern aus. Doch auch die völlig unterschiedlichen Landschaften und das außergewöhnlich gut ausgebaute Wegenetz sind Pluspunkte. A und O für eine gelungene Tour ist natürlich das Fahrrad. Für Radler, die vor allem auf asphaltierten Wegen fahren, eignet sich ein leichtes Trekkingrad besser als ein wuchtigeres Mountainbike. Und natürlich sollte der Sattel vor allem für lange Touren bequem sein. „Die meisten Hobbyradler zwingt ein schmerzhaftes Gesäß weit früher zum Aufhören als es die Beinmuskeln tun“, sagt Poschenrieder. Einen Teil der Strecke darf ich auf ihr hochwertiges Zweirad umsteigen – und ich merke einen deutlichen Unterschied. Doch bevor man sich in Unkosten stürzt, sollte man das zukünftige Hobby durchaus mal auf der eigenen alten Möhre bei einer Tour testen. Mit einer günstigen, gepolsterten Sporthose statt einer festen Jeans ist auch bereits

viel gewonnen. Auch der Pflege des Rades sollten Ausflügler vorab etwas Zeit widmen. Poschenrieder begutachtet mein Exemplar und legt mir nahe, den Zahnkranz und den Rahmen sorgfältig mit einer Zahnbürste zu reinigen.

„Mit einer günstigen, gepolsterten Sporthose statt einer festen Jeans ist bereits viel gewonnen“

Abgesehen von der richtigen Ausrüstung ist die Wahl der passenden Tour ein Faktor, der am Ende über erfolgreich absolvierte Kilometer entscheidet. Auf einem geteerten Untergrund kommt man besser und kraftschonender voran als auf sandigen Wegen oder Schotterpisten. Wie sich jedoch in den nächsten Wochen herausstellen wird, ist der beste Tipp für mich das System Rückenwind. Wer schon einmal mit ordentlich Gegenwind unterwegs war, kann sich das lebhaft vorstellen. Der Trick ist dabei simpel: man informiert sich auf Wetterseiten am Morgen des Ausfluges über die Windrichtung und richtet die Route danach aus. Wer sich die Auswahl erleichtern will, kann zum Beispiel auf Poschenrieders Website unter [„Touren mit Rückenwind“](http://Touren mit Rückenwind) nach der passenden Windrichtung suchen. Bei Hitze



Eine gute Ausrüstung ist für längere Touren Pflicht.

IMAGO

wiederum kann man sich besonders schatztige Vorschläge anzeigen lassen. Als wir uns am Treptower Hafen verabchieden lacht mich Beatrice an. „Du bist heute 26 Kilometer gefahren. Und obwohl du untrainiert bist, hättest du bestimmt locker das Doppelte geschafft“, sagt sie. Das stimmt mich tatsächlich positiv, denn das hatte ich nicht erwartet – und auch Muskelkater hat sich später zum Glück keiner eingestellt. Ein bis zwei Touren pro Woche zwischen etwa 30 und 68 Kilometern plane ich für die nächste Zeit ein. Jeder Ausflug soll unter einem spannenden Fokus stehen: Kultur, Familie, Rücken-

wind, Hitze und Seen. Dabei versuche ich, möglichst viele Regionen Brandenburgs mit meinen Fahrten abzudecken. Ich beherzige noch einige Tipps, besorge mir eine geeignete Hose, einen bequemeren Sattel, Lenkertasche und Pannenspray für den Reifen-Notfall – und freue mich auf das vor mir liegende Abenteuer. Die Sache mit der Zahnbürste? Ach, Schwamm drüber! Lesen, träumen, nachradeln. So geht es nächste Woche weiter: Auf Entdeckungstour and er Oberhavel – unterwegs mit dem Rad und Jugendlichen von Zehdenick in die Wasserstadt Fürstenberg

AN- UND VERKÄUFE

KAUFGESUCHE

Sammler kauft: Pelze, Porzellan, Silberbesteck, Silber- & Goldschmuck, Modeschmuck, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Bernsteine, Münzen, Korallen, Zinn u. Teppiche. Zahle Höchstpreise. Barzahlung vor Ort. Hr. Christian, Metzger Str. 5, 13595 Spandau. Tel.: 0176-42729727

Achtung! Kaufe Pelzjacken oder Mäntel, Ledertaschen, Porzellan, Zinn, Silberbesteck, Münzen, Armbänder und Bernsteinschmuck. Herr Ernst, Tel.: 0177-1904433

Kaufe Ölgemälde, Münzen, Antiquität. Dr. Richter, 0170 5009959

Kaufe hochw. Garderobe, Leder, Handtaschen, Antiquit., Orientep., Musikinstr., Bronze, Figuren, Silber, Bernstein, Modeschmuck, Armband und Taschenuhren, Bilder, Näh- und Schreibmaschinen, Porzellan, Bleikristall, Häkeldecken, AMC-Kochtöpfe. Frau Geisler Tel. 0178 4650946

Alleskönner.

Anzeigenannahme (030) 2327-50

Berliner Zeitung

PARTNERSCHAFTEN

SIE SUCHT IHN

Lebensfrohe, aufgeschlossene Frau, 71 J., verw., im Herzen jung geblieben, sportl., familiär möchte neue Herausforderungen gemeinsam erleben – getrennt wohnen. christianbarbara@web.de

Eine solide Frau, verpackt in natürliche Weiblichkeit, 61 – ausgefülltes Leben, musikalisch, spielt Orgel, wieder frei für einen Partner an ihrer Seite, gern bis 72 Jahre mit dem sie ihre Gefühlswelt teilen kann. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Blonde, schöne, schilk. Witwe 70+, ehem. Stewardess, zärtlich, heiter, mehrsprachig, engl., franz., span. – sie kennt die Welt, mag Musik, Bücher, Kochen, sportl., Ski, Rad su. den Mann an ihrer Seite für eine ausgefüllte Zeit u. Zukunft. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Ärztin mit Herz 69, wünsche mir eine harmonische Zeit mit einem Partner, wo sich Gemeinsamkeiten ergänzen, Beweglichkeit ist für mich wichtig, wandern, Rad u. Kultur. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Witwe 65/160 eine zierliche Mädchenfrau, Konf. 36 – mit Charme u. Esprit, kinderlos. Sie möchte wieder geliebt werden, die gemeinsame Zeit genießen, reisen, Kunst u. Musik erleben. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Alexandra, 51, Angest. ö.D., blonde Locken, immer fröhlich, hat Hobbys, aber „DU“ fehlt! Alles Weitere persönlich. Agt. Neue Liebe: 2815055

Schöne Frau su. den liebsten aller Männer! Jana, 63, blond, tolle Figur, Büroangest., su. aufrichtigen Partner fürs Herz. Agt. Neue Liebe: 2815055

Gisela, 75, kein Oma-Typ, wünscht sich e. naturlieben „Burschen“ für die schönsten Jahre des Lebens, der frische Luft, Ausflüge u. mopsfidele Frau mag. Singlecontact: 2823420

Gemeinsam genießen - getrennt wohnen. Welcher charm. Mann (gern Akad., 65+, weltoffen) weiß sowohl die Kulturlandschaft Berlins als auch die Natur des Umlandes zu schätzen? Optimist. Frau, vorzeigbar, körperl. u. geist. fit, stud., 1,65 m, NR, freut sich auf anregende Gespräche, Reisen, Events u.v.m. Mail an: inharmonie5@gmx.de

Anita, 66 J. hübsche Apothekerin, verw. gute Figur, sehnt sich nach e. herz. Mann, gern älter, welcher ein gemütliches, schönes Zuhause schätzt, nicht allein bleiben möchte. Pkw vorhanden. Glücksbote: 27596611

Beate, 55 J. berufstätig, hüb. Gesicht, mag Rad, Garten, Ostsee, ist etwas zurückhaltend mit sportlicher Eleganz, mö. gern an mutigen Mann Ihr Herz verschenken. Glücksbote: 27596611

Gabriele 74/1.62, verw. Hausfrau, dunkelhaarig mit schönen Formen, möchte den Tisch wieder für „zwei decken“ bist Du auch so einsam, dann hab Mut! HERZBLATT-BERLIN: 20459745

Die Kleine mit der großen Wirkung. Charmante Krankenschwester 60+, sehr sanft aber auch unkompliziert in ihrer Art, die in der Liebe ganz u. gar Frau sein kann, von schöner schlanker Figur su. einfühlsamen Partner. Glücksbote: 27596611

Aparte Frau 73/174 verw., schilk., geschmackvoll jugendlich, eine ausgesprochen herzliche Person mit erfrischendem Wesen, für sie zählt Sympathie. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Sylvia, 65/1.65, verw. Frau mit etwas mehr Oberweite, möchte nicht typisch Single werden, vermisst Zweisamkeit, su. IHN, zum lachen, lieben, glücl. sein HERZBLATT-BERLIN: 20459745

Ich wünsche mir den Mann zum Radfahren, bummeln, abends vorm Fernseher einschlafen... Martina, 58, interess. Beruf, gute Figur, langes Haar, hat den Wunsch, „anzukommen“. Agt. Neue Liebe: 2815055

Schöne Augenblicke teilen. Netze, junggebliebene Sie, 67 J., 163 cm, schlank, sucht liebevollen, belesenen Partner mit Interesse an Kultur, Natur, Gespräch. Bitte mit Bild: ZU 3070, BLZ, PF, 11509 Berlin

Geht es Ihnen auch so?

Am Tage ist man beschäftigt aber abends beschleicht mich die Einsamkeit u. Sehnsucht, mit jemanden zu reden. Rita, 69, schöne Figur, verw., sehr symp., Singlecontact Berlin: 2823420

Berlinerin, 70 J., 165 cm, schilk., würde gern einen warmherzigen, belesenen Freund kennen lernen. Mit Int. an Natur, Reisen, Kultur, Politik etc. ZU 3071, BLZ, PF, 11509 Berlin

ER SUCHT SIE

Suche Freundschaft, gemeinsame Unternehmungen mit einer Frau, bin 69/178 heute Rentner, früher Abteilungsleiter im med. Bereich, humorvoll, natürlich aufgeschlossen, zu allem bereit was unter Leben angenehm macht, für einen erlebnisreichen Sommer und mehr. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Angenehmer Zeitgenosse, 66/182 mit Humor u. Romantik su. Partnerin mit Sonne im Herzen, die wie er gern essen geht, Kultur u. Natur mag u. kein Stubenhocker ist. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Ab und zu ein liebes Wort - das wünscht sich Edgar, 70 +/1.81, von Herzen. Er ist gefll. verw. immer noch unternehmungslustig, wohnt in einem schönen Umfeld, ist NR und tierliebt, möchte dem Zufall eine Brücke bauen. Glücksbote: 27596611

Ein echter Kerl verpackt in einfühlbarer Männlichkeit! Karl-Heinz, 76/1,76, verw., graumeliert, mittelschlank, liebt schöne Ausflüge, Gemeinsamkeit, mö. nicht zum alten Eisen gehören... Singlecontact: 2823420

Charmanter Witwer Wolfgang, 71/185, gebildet, modisch, weltoffen, su. Bekanntschaft, ohne Gewohntes gleich aufzugeben. Singlecontact Berlin: 2823420

Stephan, 67/1,78, Ingenieur, angen. Ä., herzlich, mag Ausflüge ins Umland, liest gern, Kultur, gute Gespräche, su. SIE! Agt. Neue Liebe: 2815055

Als Witwer weiß ich, was eine gute Partnerschaft Wert ist. Peter, 66 /1,88, ehem. It. Angest. sehr gepflegt, volles Haar sucht SIE mit Mut! Glücksbote: 27596611

Ein Mann in den besten Jahren! Dieter, 77 J. verw. gefll. Ing. sportl. Typ, mag Natur, Klassik, Nah-u. Fernreisen, su. jung gebl. Partnerin, passenden Alters. HERZBLATT-BERLIN: 20459745

Als Pilot kenne ich die ganze Welt, bin 65/178 – jetzt möchte ich nachdem der Ruhestand beginnt, eine aufgeschlossene Partnerin kennenlernen – biete Nähe, Harmonie u. Aufrichtigkeit für einen Neustart in eine gemeinsame Zukunft. Agt. 60 plus Tel. 89 04 94 51

Zum Glück gehören Zwei! Gut situierter techn. Leiter, Jörg, 69/1,79, e. verw. dynamisch, volles Haar, mag reisen, schlemmen, Tanz, ist kulturell eingestellt, su. Junggebliebene, natürliche Frau mit Herz. Glücksbote: 27596611

„Ein ganzer Kerl“, 59/1,80, Kfz-Ing., attraktiv, silber Schimmer im Haar, hat alles, was man sich wünscht, aber das Gefühl, dass jemand an mich denkt, das wünsche ich mir. Agt. Neue Liebe: 2815055

Herzenswunsch! Rainer, 71 J. sympath. Ing. angenehm. Äußeres, kultur-u. naturintr. fährt Auto, mag das Berliner Umland, sucht ganz normale Frau, vermisst das „WIR“ – Gefühl, auch bei getrenntem Wohnen. HERZBLATT-BERLIN: 20459745

Romantiker gibt es auch mit 59/1,83! mit Ausstrahlung u. Lebensstil, steht beruflich in Verantwortung, verwöhnt gern, su. kein Hausmütterchen, sondern die gern lachende Frau mit Herz u. Gefühl. HERZBLATT-BERLIN: 20459745

Großer Optimist! Christian, 54/1,87, Ing. mit ver-schmitztem Lächeln, hat Charme und Familiensinn, liebt das schöne Wohnen, das Meer, Rad-u. Autotouren, sucht natürlich gebliebene Partnerin. Glücksbote: 27596611