



Tretroller – der frische Kick im Leben

In der Kindheit war für viele der Tretroller ein prägendes Fahrzeug und auch ein erstes Stück Freiheit auf zwei Rädern. Damals fuhren wir aber mit Spielzeugen und diese konnten später in der Konkurrenz zu den Fahrrädern nicht bestehen. Seither sind ein paar Jahre vergangen und es lohnt, dieser Art von Bewegung wieder eine Chance zu Geben. Viele Aspekte, die uns als Kinder noch egal waren, sind heute eine große Bereicherung. Was uns jedoch damals am wichtigsten war, bleibt bis heute unverändert: der Spaß!

Unser Sportgerät hat zwei Räder, die aber verschieden groß sein können, vollwertige Bremsen am Lenker und ein möglichst tiefes Trittbrett. Beim Treten bewegt man fast den ganzen Körper – natürlich die Beine, aber auch die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur bis hin zum Schulterbereich. Die Beine wechseln – eines gibt das Standbein am Trittbrett und unterstützt die Bewegung mit kleinen Kniebeugen – nach etwa acht bis zehn Kicks – je nach Terrain und Geschwindigkeit, wird getauscht, und das Bein sorgt mit schwungvollen Bewegungen für Vortrieb. Diese Bewegung, die vom Ablauf her entfernt auch an den Langlauf erinnert, ist auch für die Skifahrer und Tourengeher interessant, denn es werden schonend und genau jene Muskelpartien gestärkt, die bei langen Abfahrten und Aufstiegen benötigt werden. Im Vergleich zum Fahrradfahren ist es eine Bewegung voller Freiheit mit unmittelbarem Bodenkontakt und im Vergleich zum Laufen ist es gelenkschonend, denn das Körpergewicht muss nicht bei jedem Schritt abgefedert werden.

Kärnten ist für Tretrollertouren ein Eldorado: Das ausgebaute Netz an Fahrradwegen wie der Drauradweg lässt sich wunderbar nutzen und auch kürzere Genussstouren wie rund um den Faaker See oder Ossia-

cher See sind ein schönes Erlebnis. In Vorbereitung auf das härteste Tretrollerrennen der Welt, den „Eta-

pak“ bei dem in fünf Tagen 290 Kilometer und über 4000 Höhenmeter gefahren werden, werde ich auch

Fähiger Kopf als MTB-Referent gesucht

Für den Aufbau einer Mountain-Bike-Gruppe von einfach bis Top suchen wir einen Organisator, der auch bei den härtesten ORG-Trails nicht den Kopf verliert.

**Willkommen im MTB Club des
Alpenvereins Klagenfurt**

Kurzes Mail an barbara.jandl@alpenverein-klu.at
oder telefonisch bei Filipp Ulbing: 0680-211 33 36



Foto: K. Seldien



Neue Roller braucht das Land oder zB. Die schnittigen Tretroller sind eine Mischung aus Laufmaschine und Hochrad, sie haben das Zeug zum Trendsport-Gerät

die Steigungen der Kärntner Straßen zu Trainingszwecken nutzen – die Ironman – Radstrecke entspricht schon ziemlich genau dem Terrain, dem ich in Tschechien begegnen werden und um die Grenze meiner Fitness kennen zu lernen, werde ich die Strecke von Ferlach nach St.Margarethen befahren.

In Wien betreibt Hannes Totter ein kleines aber gut sortiertes Tretrollergeschäft und auch einen Webshop über den man unkompliziert Tretroller beziehen kann: www.tretrollerverkauf.at. Für privat organisierte Testfahrten mit maximal zwei Rollern in Klagenfurt wenden sich Leser bitte an: office@pasek.at

Bericht: David Pasek, Fotos: P. Soukupová, Kostka



Surf the streets: Tretroller erobern die Straßen

Bikes – und alles, was so dazugehört

- Markenprodukte, soweit das Auge reicht
- ein Team, spezialisiert auf perfekte Beratung
- Service schnell und preiswert, GROSS, klein
- permanent Sonderangebote „sale-tags“

Dazu viele Xtras

- Leih-Bikes für Probefahrten
- Verpackung für Auslandsreisen (Flug)
- Technik-Check nach der Rückkehr usw.

Neu Testcenter am Weißensee –
www.arlbergerhof.at

**Markenbikes ■ Rennräder ■ Triathlonräder
Trekkingbikes ■ Kinderräder ■ Elektroräder ■ Zubehör**

MOUNTAINBIKER

Johann Riedl GmbH

Bahnhofstraße 17, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel +43-463-516618 · Fax +43-463-590787

Mo-Fr 9:00-18:30 Sa 9:00-17:00

klagenfurt@mountainbiker.at · www.mountainbiker.at

G U T S C H E I N

für alle Alpenvereinsmitglieder

Bei Ihrem Einkauf im Mountainbiker erhalten Sie gegen Vorweis Ihres Mitgliedsausweises

bis zu 15 % Ermäßigung

Ausgenommen: Produkte der Marke „SPECIALIZED“

Gültig bis 31. 12. 2015

Dazu: die vergünstigte Servicepauschale das ganze Jahr!