

ZUM 20.
TODESTAGWas sie
wirklich
wolltePrinzessin
Diana

S. 76

Apfel-Preiselbeer-
Käsekuchen

Mmmh!

Käsekuchen
mit neuen Äpfeln S. 28Wechseljahre
NEU weatmen

Das kleine Training für jede Frau S. 48

NEBENJOBS 40+

Welche sich wirklich lohnen – und Spaß machen S. 62

Satt &
zufriedenDie **gesündeste**
Trennkost der Welt3 Kilo in
3 Tagen S. 58E-Bike-
SpezialDie besten
Räder für Frauen
PLUS Die schönsten
Fahrrad-Touren S. 68MODE
Sommer-Lieblinge
herbstlich
gestylt S. 16

Fünf Ideen für Aktiv-Urlaub

Die schönsten E-Bike-Touren

Gegenwind und Höhenmeter halten uns nicht auf, wenn wir spannende Städte und idyllische Landschaften erkunden. **In einem Tempo, bei dem die Seele Schritt halten kann**

Text: Claudia Reshöft

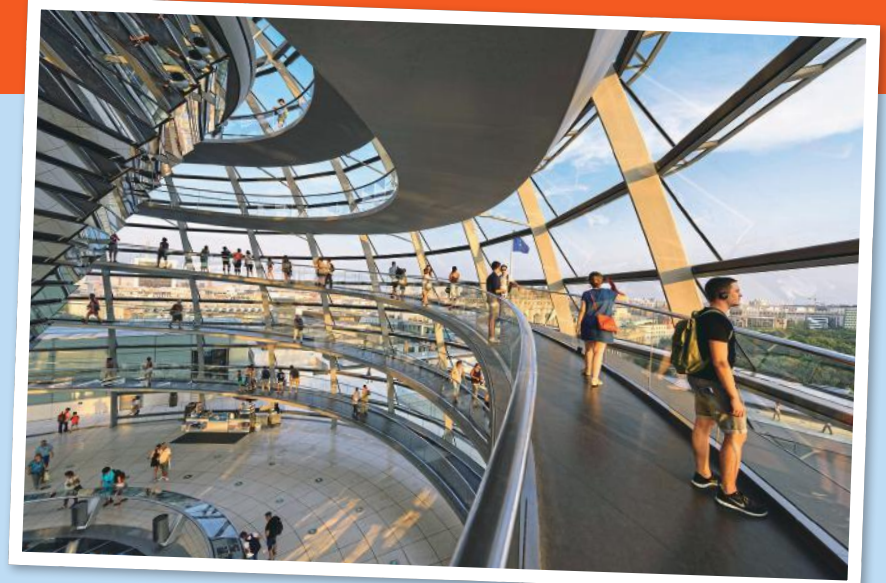
5 Tage *durch Friesland radeln*

Elf Städte in fünf Tagen – das gibt's nur in Holland. Sie radeln ganz gemütlich durch die flache Provinz Friesland. Die Tour beginnt im Kaffeedorf Joure und führt u. a. über Kimswerd, die schöne Altstadt von Dokkum und das mittelalterliche Leeuwarden. Weiter geht's in das an Museen reiche Sneek mit dem berühmten Wassertor bis nach IJlst. **TIPP:** „Elf-Städte-Tour“ mit leichten Elektro-Rädern, inkl. Gepäcktransport, Übernachtung/HP für 645 € über www.frieslandtravel.com

Einfach/für Gemütliche: pro Tag 35–70 km, 6 Tage einplanen

Windmühlen und Wasser – davon gibt es in Friesland reichlich zu sehen

Für die Besichtigung des Reichstags sollte man einen Extratermin einplanen



Mit Rückenwind *Berlin entdecken*

Die interessanten Ecken der Hauptstadt lassen sich auf dem Radsattel recht entspannt erkunden. Sie fahren durch das Brandenburger Tor, vorbei am Regierungsviertel mit dem beeindruckenden Kanzleramt und dann entlang des wunderschönen Spreeufers bis zum Schloss Bellevue. Oder Sie folgen dem einstigen Verlauf der Berliner Mauer, queren dabei die ehemaligen innerstädtischen Grenzübergänge und machen Halt an der offiziellen Mauergedenkstätte in der Bernauer Straße.

TIPP: Geführte Touren für 27 € inkl. E-Bike gibt es täglich von März bis Oktober über www.e-bike-touren-berlin.de.

Einfach/für Gemütliche: 16–18 km, 3 Stunden

Mit dem Rad darf man ganz nah ans Reichstagsgebäude fahren



LESEN SIE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

Von Boltenhagen aus *an der Küste entlang*

Auf eigene Faust geht es auf dem E-Bike – sogar bei Gegenwind – über den Ostseeküstenradweg etwa 25 Kilometer gemächlich Richtung Westen bis nach Travemünde. Oder nach Osten in die alte Hansestadt Wismar. Das Ostseebad Boltenhagen liegt immer in der Mitte. Vielleicht entdecken Sie auch lieber das Hinterland mit dem idyllischen Klützer Winkel, dem Naturschutzgebiet Tarnewitzer Huk oder all die Schlösser und Gutshöfe? In die jüngere Geschichte entführt Sie die begleitete Radtour „Auf den Spuren der DDR“.

TIPP: Infos zum Verleih, auf www.boltenhagen.de gibt's die Tour-Details zum Runterladen (siehe „Radtouren durch den Klützer Winkel“) und ein ausführliches Unterkunftsverzeichnis.

Einfach/für Gemütliche: wahlweise 17–34 km, 3–5 Stunden



Am Meer kann man weit gucken. Schöne Abstecher ins Hinterland sind auf der Karte zu finden

Nach dem Ausflug klingt der Tag im Fischerhafen von Boltenhagen aus



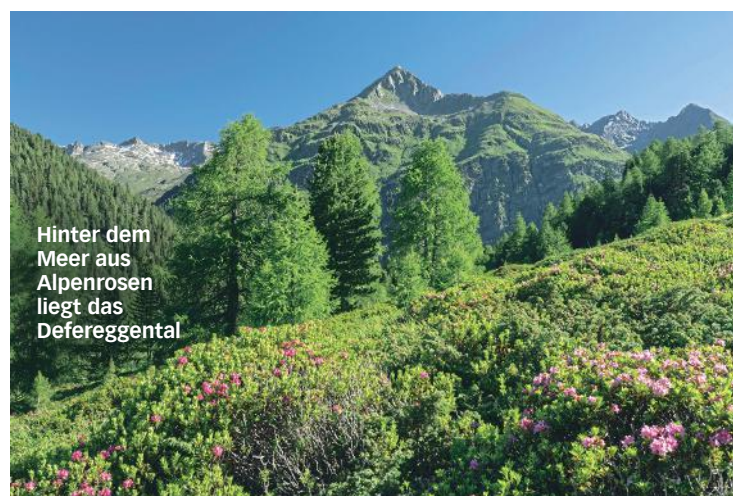
Ein Bad zur Erfrischung gefällig? Im Bergsee kann man abtauchen

3-Seen-Tour in der Schweiz

Dunkle Tannenwälder, saftig grüne Alpweiden, ein hochalpines Bergpanorama auf 2800 Metern Höhe – das alles erkunden Sie in Graubünden. Zum Beispiel die schroffen Felsformationen der gigantischen Rheinschlucht oder den türkisfarbenen Caumasee, der zu einem Sprung ins erfrischende Nass einlädt. Wer sich für größere Touren noch nicht ganz reif fühlt, kann in den „Skill Areas“ der Region auf unterschiedlichen Streckenabschnitten das eigene Fahrgefühl und die Balance verfeinern.

TIPP: Pauschalangebot „ebike Genuss“. 3 Ü/F und 2 Tage E-Bike-Verleih ca. 240 €. Infos über www.flims.com

Für Fitte, erfordert etwas Kondition. Touren ab 13 km, je nach Strecke 3–5 Stunden einplanen



Hinter dem Meer aus Alpenrosen liegt das Defereggental

Fotos: Alamy (2), PR (3), Fionline, imago

Mit dem E-Bike auf *die ältesten Almen Österreichs*

Inmitten des Osttiroler Hochgebirges liegt das Defereggental. Durch unberührte Landschaft werden Sie von St. Jakob über Mariahilf und Erlsbach ins Schwarzachtal geführt. Vorbei an der Patscher Alm geht's weiter nach Oberhaus mit dem größten Zirbenwald der Ostalpen. Gemächlich ansteigend radeln Sie weiter in das „Tibet Osttirols“. In den 19 Jagdhausalmen wird Regionales serviert.

TIPP: Leihgebühr für ein E-Bike ab 35 € pro Tag. Infos zu den Strecken und Rad-Unterkünften über www.osttirol.com

Für Fitte, erfordert etwas Kondition. Ca. 43 km, 4–6 Stunden einplanen