



## **Frühlingsauftakt bei HOFER REISEN: Wandern und Radreisen im großen Alpenbogen**

**Frühling liegt in der Luft! Zum Auftakt der noch jungen Wander- und Radsaison präsentiert HOFER REISEN nicht nur die passenden Angebote, sondern hält auch praktische Tipps zur Vorbereitung bereit - wie einen Rad-Ausrüstungs- sowie einen persönlichen Fitness-Check.**

(Sattledt, 18. März 2024; HOFER): Wer im Urlaub nicht nur relaxen, sondern auch sportlich aktiv sein möchte, für den eignen sich [Wander-](#) und [Radtouren](#) ideal. Eine Vielzahl solcher finden sich entlang des großen Alpenbogens, der sich von Frankreich/Schweiz über Italien, Österreich und Deutschland bis nach Slowenien erstreckt. HOFER REISEN präsentiert einige der besten Angebote mit vier bis sieben Übernachtungen im Überblick. Mit prächtiger Kulisse überzeugen unter anderem der Bodensee oder die Naturparke Steirische Eisenwurzten und Gesäuse. Auch die Nachbarländer begeistern mit passenden Routen wie etwa durch den Triglav-Nationalpark in Slowenien oder der Etschradweg in Südtirol, welcher vom Reschensee zum Gardasee führt. Übrigens: Dank praktischem Gepäcktransfer bei den HOFER REISEN Angeboten reisen Koffer und Co. dabei stets von Unterkunft zu Unterkunft. Neben dem passenden Reiseangebot ist die richtige Vorbereitung auf den Aktivurlaub das A und O. Um unliebsame Überraschungen wie Pannen und Muskelkater zu vermeiden oder zumindest zu minimieren, sollte man das Bike und die eigene Fitness vor der Reise kontrollieren.

### **Rad-Ausrüstungscheck zum Auftakt der Bike-Saison**

Egal ob Rennrad, Mountainbike oder Gravelbike: Ein gründlicher Equipment-Check im Frühling sorgt dafür, dass die Räder optimal auf die kommenden Bike-Abenteuer vorbereitet sind und jede Menge fröhlichen und auch sichereren Fahrspaß bieten.

- Die grundlegendste aller Übungen ist stets das **Überprüfen der Reifen** mit Kontrollieren des Reifendrucks und Check der Reifen auf Risse oder Beschädigungen. Wer abgenutzte Reifen rechtzeitig austauscht, kann so spätere Pannen vermeiden.
- Keine erste Frühlingsausfahrt sollte je beginnen ohne ordentlichem **Bremsen-Check**. Dabei wird nicht nur die Bremswirkung kontrolliert, sondern auch, wie es um die Beschaffenheit der Bremsbeläge steht und ob die Bremsen fachgerecht justiert sind.
- Auch die **Gangschaltung** bedarf einer Kontrolle. Dazu gehört das Durchschalten aller Gänge, um sicherzustellen, dass sie reibungslos und präzise funktioniert. Von Zeit zu Zeit empfiehlt es sich, die Schaltzüge zu schmieren.



- Weitere prüfende Blicke richten sich auf **Federgabel** (vorne) und **Dämpfer** (hinten) hinsichtlich Lecks oder Beschädigungen sowie auf Luftdruck bzw. Federvorspannung gemäß den Herstellerempfehlungen.
- Wer viel radelt, bringt nicht nur seine müden Beine in Schwung: Auch die **Verschraubungen** wollen auf festen Sitz überprüft werden. Dazu zählen die Kontrolle aller Schrauben und Muttern am Fahrradrahmen sowie von Lenker, Sattelstütze sowie aller anderer Komponenten.
- Schließlich gilt es noch, die **Anbauteile** wie u.a. Lenkergriffe, Sattel, Pedale und Leuchte auf Abnutzung oder Beschädigungen unter die Lupe zu nehmen. Mit rechtzeitig ausgetauschten Ersatzteilen radelt es sich komfortabel und sicher. Los geht's!

### **Persönlicher Fitness-Check zu Beginn der Wander- und Radsaison**

Ein individueller Fitness-Check zu Beginn der Wander- und Radsaison hilft – zusätzlich zu regelmäßigen Arztbesuchen – sicherzustellen, dass man auf die neuen Rad- und Wanderabenteuer optimal vorbereitet ist. Unerfreuliche Begleiterscheinungen wie Zerrungen und Muskelkater können so vermieden oder zumindest minimiert werden.

- Vor den ersten längeren Ausfahrten und Wanderungen empfiehlt sich die (Wieder-)Aufnahme eines leichten **Ausdauertrainings** mit beispielsweise einstweilen verkürzten Lauf- oder Radrunden.
- Empfehlenswert in der persönlichen Vorbereitung sind Übungen, die die **Muskeln stärken** – insbesondere solche, die für das Wandern und Radfahren wichtig sind, wie Beinmuskeln, Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- **Dehnübungen** helfen dabei, die eigene Flexibilität zu verbessern und sicherzustellen, dass die Gelenke beweglich bleiben.
- Übungen wie der Einbeinstand oder dem Balancieren auf instabilem Untergrund sind ideal, um **Gleichgewicht** und **Koordination** zu trainieren.
- Sowohl beim Wandern wie auch Radfahren empfiehlt sich ein ausgiebiger **Ausrüstungscheck**: Befinden sich Wander- und Radfahrausrüstung in gutem Zustand, ist alles richtig eingestellt?
- Eine dauerhaft ausgewogene **Ernährung** und ausreichende **Wasserversorgung** sind essenziell, um das Energielevel während der Touren aufrechtzuerhalten.

### **Ausgewählte Angebote im Detail:**

#### **Radtour: Kultur und Natur am Bodensee inklusive Rheinfall**

Der Bodensee-Radweg verläuft länderübergreifend größtenteils entlang des Seeufers und ist durchgehend beschildert. Genächtigt wird in 3-Sterne-Hotels und Gasthöfen in Deutschland, der Schweiz und Österreich.

8 Tage / 7 Nächte inkl. Gepäcktransfer, Frühstück

Termine: 01.04.24 - 27.10.24

pro Person ab € 669,-



## Medieninformation

**Buchung und Infos:** [www.hofer-reisen.at/reiseangebote/deutschland/konstanz/kultur-und-natur-am-bodensee-inklusive-rheinfall-radtour-hotels-und-gasthoefe-9761973](http://www.hofer-reisen.at/reiseangebote/deutschland/konstanz/kultur-und-natur-am-bodensee-inklusive-rheinfall-radtour-hotels-und-gasthoefe-9761973)

### **Radtour: Auf dem Etschradweg vom Reschensee zum Gardasee**

Hohe Berge, pittoreske Seen, aus dem Reschensee ragt sogar einsam eine Kirchturmspitze empor – hier radelt es sich wie in einer Filmkulisse. Genächtigt wird in 3-Sterne-Hotels in Italien. Der Rücktransfer ist inkludiert.

7 Tage / 6 Nächte, inkl. Gepäcktransfer, Karten- und Infomaterial, Frühstück

Termine: 15.05.24 - 08.10.24

pro Person ab € 699,-

Buchung und Infos: [www.hofer-reisen.at/reiseangebote/italien/trentino-suedtirol/reschen-am-see/auf-dem-etschradweg-vom-reschensee-zum-gardasee-radtour-hotels-9764347](http://www.hofer-reisen.at/reiseangebote/italien/trentino-suedtirol/reschen-am-see/auf-dem-etschradweg-vom-reschensee-zum-gardasee-radtour-hotels-9764347)

### **Wanderreise: Die Naturparks der Dolomiten**

Die 7-Tages-Tour führt durch die Südtiroler und Belluneser Dolomiten, vorbei an kalten Bergseen, satt-grünen Wiesen und steinigen Hängen. Höhepunkt ist die Wanderung zu den Drei Zinnen, der weltberühmten Felsformation.

7 Tage / 6 Nächte in Drei-Sterne-Hotels, inkl. Gepäcktransport & Transfers, Frühstück

Termine: 15.06.24 - 28.09.24

pro Person ab € 799,-

Buchung und Infos: [www.hofer-reisen.at/reiseangebote/italien/trentino-suedtirol/toblach/die-naturparks-der-dolomiten-wanderreise-hotels-9760630](http://www.hofer-reisen.at/reiseangebote/italien/trentino-suedtirol/toblach/die-naturparks-der-dolomiten-wanderreise-hotels-9760630)

### **Mountainbike-Tour: Buchsteinrunde im Nationalpark Gesäuse**

Auf geht's durch den Naturpark Steirische Eisenwurzten und Nationalpark Gesäuse – diese mehrtägige MTB-Tour verläuft hoch in den Bergen über der wilden Enns und Salza. Genächtigt wird in 3-Sterne-Hotels und Gasthöfen.

3 oder 4 Übernachtungen, inkl. Gepäcktransfer, Frühstück

Termine: 01.05.24 - 22.10.24

pro Person ab € 434,-

Buchung und Infos: [www.hofer-reisen.at/reiseangebote/oesterreich/steiermark/st-gallen-stmk/buchsteinrunde-im-nationalpark-gesaeuse-mountainbike-tour-hotels-und-gasthoefe-9757994](http://www.hofer-reisen.at/reiseangebote/oesterreich/steiermark/st-gallen-stmk/buchsteinrunde-im-nationalpark-gesaeuse-mountainbike-tour-hotels-und-gasthoefe-9757994)

### **Mountainbike-Tour: Durch den slowenischen Triglav-Nationalpark**

Bleder See, Kranjska Gora - dieses mehrtägige Bike-Abenteuer führt durch einige der schönsten Abschnitte der slowenischen Alpen. Inkludiert sind Übernachtungen in Gästehäusern und 3-Sterne-Hotels in Slowenien.





## Medieninformation

5 Übernachtungen inkl. Gepäcktransfer, Bahntickets exkl. Mountainbike laut Reiseverlauf, Frühstück

Termine: 01.06.24 - 06.10.24

pro Person ab € 674,-

**Buchung und Infos:** [www.hofer-reisen.at/reiseangebote/slowenien/bled/durch-den-slowenischen-triglav-nationalpark-mountainbike-tour-gaestehauser-er-landhaeuser-und-hotels-9761788](http://www.hofer-reisen.at/reiseangebote/slowenien/bled/durch-den-slowenischen-triglav-nationalpark-mountainbike-tour-gaestehauser-er-landhaeuser-und-hotels-9761788)

### Über HOFER

Die HOFER KG zählt mit rund 540 Filialen und über 12.000 motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den erfolgreichsten österreichischen Lebensmitteleinzelhändlern. Das Unternehmen mit Sitz in Sattledt garantiert unter dem Motto „Da bin ich mir sicher.“ hervorragende Qualität zum günstigen HOFER Preis. Das Standardsortiment umfasst rund 1.700 Artikel des täglichen Bedarfs, ergänzt durch wöchentlich wechselnde Aktionsartikel. HOFER setzt sich aktiv für Klimaschutz ein. Zu HOFER S/E zählen auch ALDI SUISSE, ALDI Ungarn, HOFER Slowenien und ALDI Italien.

### Über HOFER REISEN

Seit 2003 bietet HOFER REISEN über sieben Millionen Urlauberinnen und Urlaubern ein ständig wechselndes Angebot an qualitativ hochwertigen Reisen zu attraktiven Preisen. Die Zieldestinationen umfassen mittlerweile über 90 Länder. Mit jährlich mehr als 400.000 Reisenden zählt HOFER REISEN außerdem zu den größten Reiseanbietern Österreichs. Und auch die Wiederbuchungsrate wächst: 97 Prozent der Kundinnen und Kunden würden erneut über HOFER REISEN buchen, was auch die Auszeichnung 1. Platz „Kundenzufriedenheit“ der Reiseportale beim Branchenmonitor des ÖGVS bestätigt. Laut Marketagent.com wird der Reiseanbieter darüber hinaus als preisgünstigstes Reiseportal und als „sehr vertrauenswürdig“ wahrgenommen. Nähere Informationen unter [hofer-reisen.at](http://hofer-reisen.at).

### Rückfragehinweis

#### Eurotours Kommunikation

Andrea Hansal

E-Mail: [presse@eurotours.at](mailto:presse@eurotours.at)

Tel. 01/58800-172

#### HOFER KG

E-Mail: [medien@hofer.at](mailto:medien@hofer.at)





## Medieninformation

### **Bildbeschriftung**

Wer den nächsten Urlaub sportlich gestalten möchte, für den hat HOFER REISEN eine breite Auswahl an Wander- und Radtouren in Österreich und den Nachbarländern.

### **Fotocredits**

Bildmaterial steht für redaktionelle Zwecke frei zur Verfügung.

Riva del Garda Seepromenade © Garda Dolomiti AG

Mountainbiken am Reschenpass © IDM Südtirol Kirsten Sörries

