



Für den ausgewogenen Genuss.

Gewinnen Sie tolle Wellnessurlaube!

Startseite

Zeitung & Abo · Immobilienmarkt · Stellenmarkt · Kleinanzeigen · Inserieren · TV-Programm · Wetter: Bern 23° 

BERNERZEITUNG BZ

LEBEN

Suche

REGION SCHWEIZ AUSLAND WIRTSCHAFT BÖRSE SPORT KULTUR PANORAMA **LEBEN** DIGITAL AUTO

DOSSIERS

Gesellschaft **Reisen** Style Essen & Trinken Wein Wohnen Mamablog Cityguide Vereine Heuschnupfen Bildstreifen Sweet Home

## Gemeinsam in die Pedale treten

Von Bruno Angeli. Aktualisiert am 14.05.2010

**Das Tandem ist der Inbegriff der Harmonie. Mit solch einem Velo kommt man zusammen an. Oder aber gar nicht. Drei Tandem-Gespanne – zwei Ehepaare und zwei Schulfreundinnen – erklären, wie das gemeinsame Treten bestens funktionieren kann.**



Auf dem Tandem in die Berge: Kathrin und Robert Fuchsle vor imposanter Bergkulisse.  
Bild: zvg

«Er – vorne, tretend und hart arbeitend – sah in der Reflektion in einem Schaufenster, dass seine Partnerin die Füsse von den Pedalen genommen hatte. Und dies obwohl sie eben gerade betont hatte, dass auch sie sich sehr anstrengt» So endete eine langjährige Beziehung, erzählt Veloimporteur Patrik Etschmayer, selber ein erfahrener Biker und Tandemfahrer.

Doch Tandem fahren kann auch zusammenschweissen. Das zeigen zahlreiche Geschichten von Paaren, die schon lange gemeinsam unterwegs sind. Etwa jene von Julia und Stefan Meinhold aus Frankfurt.

### Per Tandem um die Welt

Stefan Meinhold kennt die Anforderungen, die das gemeinsame Radeln stellt. Beim Tandem fahren müsse man auf den Partner Rücksicht nehmen, sagt er. Probleme müsse man sofort thematisieren, um für Konflikte Lösungen zu suchen. «Man sollte sich ausreichend Freiheit gönnen, um immer wieder zusammenzufinden.» Ihn fasziniere das gemeinsame Erleben – «einen Pass bezwingen, eine rauschende Abfahrt geniessen und dann miteinander am Ziel ankommen». Das Tandem bringe Menschen zum Lächeln, es entstünden sehr schöne Kontakte. Und nicht zuletzt: «Beim Downhill und im Flachen ist man unschlagbar schnell.»

Zusammen mit seiner Frau Julia hat er vor kurzem ein besonderes Abenteuer bestritten. Beide bereisten mit ihrem bloss per Muskelkraft bewegten Gefährt die Welt. Viele

### Leben

15:24

Wie sicher sind Frankreichs Autobahnen?

11:36

Wie laut dürfen die Kinder sein?

11:00

Leben mit Büchern

22.05.2010

Eine Delikatesse, die einst den Fürsten vorbehalten war

21.05.2010

Yoga-Jünger – so wie Gott sie schuf

21.05.2010

Anney: Nur 25 Minuten von der Schweizer Grenze entfernt




Endlich Wunschgewicht!  
Mit dem BodyCoach der Bernerzeitung.ch

www.bodycoach.bernerzeitung.ch **BERNERZEITUNG BZ**

### Meistgelesen in der Rubrik Leben

- 1 Wie sicher sind Frankreichs Autobahnen?
- 2 Wie laut dürfen die Kinder sein?
- 3 Die besten Restaurants in den Kantonen Bern, Freiburg und Solothurn
- 4 Die Rezepte des zweiten Abends
- 5 «Beste Lebensqualität»: Schweiz auf Platz drei
- 6 Liebe Männer, so nicht!

### Die 3 Top-Themen in **SWITZHOME**



**Männer-Sache**  
Intelligentes Design: So hat der Herr der Schöpfung schon am Morgen alles im Griff.



**Schneller Teller**  
Die besten Last-minute-Rezepte für eilige Feinschmecker.



Mit dem Tandem um die Welt: Julia und Stefan Meinhold auf ihrer Weltreise per Tandem. (Bild: zvg)

#### Zu zweit um die Welt

Am Anfang war die Liebe: Die Liebe zueinander und die Liebe zum gemeinsamen Velofahren. Aus der Leidenschaft erwuchs der Entschluss, eine Weltreise zu machen. Das Ehepaar Julia und Stefan Meinhold ist mit dem Tandem unter anderem rund um Neuseeland geradelt oder war auf der Panamericana von Alaska nach Mexiko unterwegs. Was die beiden auf der gemeinsamen Fahrt erlebt haben, schildern sie in ihrem Buch «Gangwechsel – Eine Weltreise mit dem Tandem». Besonders reizvoll ist, dass die beiden zwar gemeinsam geradelt sind, aber einzeln schreiben: Mal erzählt sie von den Erlebnissen auf der gemeinsamen Reise, mal er. Der Reisebericht wirkt so plastischer und zugleich objektiver, da alles von zwei Seiten beleuchtet wird, und subjektiver, da beide das Gleiche verschieden empfinden.

«Gangwechsel» von Julia und Stefan Meinhold ist im Delis Klasing Verlag erschienen und kostet rund 35 Franken.

#### So läuft's auf Touren rund

1. Der Captain (so wird beim Tandem der Vordermann respektive die Vorderfrau genannt) sollte sich mit dem Tandem vertraut machen. Dazu fährt er oder sie zuerst einmal alleine, um ein Gefühl für das Fahrverhalten zu bekommen.

2. Das Schwierigste ist das Anfahren und Absteigen. Der Captain muss sich immer vergewissern, dass der Stoker (der Hintermann oder die Hinterfrau) bereit ist, bevor es losgeht oder wenn angehalten werden muss. Der Captain gibt das Kommando zum Losfahren.

Erfahrungen später und wieder zurück in der Heimat veröffentlichten sie das Buch «Gangwechsel» (siehe Kasten).

#### Unvergessliches Abenteuer

Am Ende der Tandemreise von Nina Hangartner und Céline-Lisa Hiltbrunner stand ebenfalls eine schriftliche Arbeit. Während der Vorbereitung zur Maturitätsarbeit entstand bei den jungen Frauen die Idee, eine Spendenfahrt zu machen. Dabei sollte zur Hauptsache ein Tandem zum Einsatz kommen. Die beiden Schülerinnen der Kantonsschule Wetzikon wollten «radeln, damit auch andere radeln können». Das gesammelte Geld würde nach Ende der Sammelaktion der Organisation «Pfadi Trotz Allem» zukommen. Dass sie als Team gut harmonieren, hatten sie unter anderem mit einer gemeinsamen Velotour bereits bewiesen, die sie vor drei Jahren von Gossau nach Genf unternommen hatten.

Die neue Tour nannten die beiden «Rhein by bike». Die Strecke führte zunächst zu Fuss vom Oberalpass bis zum Tomasee. Von dort ging es per Velo nach Disentis. In Landquart stiegen sie von den Bikes aufs Tandem um. Damit ging es weiter nach Basel. Die zweite Etappe der Spendenfahrt von Basel nach Rotterdam im letzten Sommer dauerte 10 Tage und endete nach 1500 Kilometern mit einem erfrischenden Bad in der Nordsee.

Auf der Suche nach einem geeigneten Tandem waren die beiden jungen Frauen von «Rhein by bike» auf das Fachgeschäft Velo Zürich gestossen. Mit etwa 60 Tandems ist Velo Zürich der grösste Anbieter und Verleiher auf unserem Kontinent, wenn nicht weltweit. Geschäftsführer Thomas Ernst fand das Projekt «Rhein by bike» sympathisch. Er habe sich dabei an seine eigenen, erlebnisreichen Tandemreisen erinnert, sagt er. Und so stellte der begeisterungsfähige Velohändler dem Duo für die Dauer der Reise ein Tandem und einen passenden Anhänger zur Verfügung.

#### Vor dem Kauf ausprobieren

Viele Tandem-Paare mieten sich bei Velo Zürich ein Tandem und entscheiden sich erst nach den ersten gemeinsamen Touren über eine Anschaffung. Auch Robert Fuchsle empfiehlt, vor dem Kauf zuerst einmal auf einem Miet tandem auszuprobieren. Er und seine Partnerin Kathrin sind seit ein paar Jahren mit einem Tandem unterwegs. «Ein Tandem sollte man nur bei einer Person kaufen, die sich speziell mit dieser Art von Velos auskennt», sagt er. «Also ist kein Weg zu weit. Im Internet lässt sich recherchieren, was es alles gibt. Auf der Eurobike und auf Spezialradmessen kann man dann Probe fahren.»



#### Kinder-Paradies

8 kreative Ideen, wie Sie das Zimmer ihrer Kleinen verschönern.



Weshalb die Vater-Sohn-Bindung die beste aller Beziehungen ist.

#### Von Mann zu Mann

#### Die Top-Themen im MAMA BLOG



#### Homo-Family

Wenn zwei Lesben Eltern sein wollen - und ein Schwuler ihr Kind zeugt.



#### Reifeprüfung

Mit 20? 30? 40? Wann ist ein Mann reif für die Vaterschaft?



#### Kinderbücher

Die besten Bücher für Kinder: Die Mamablog-Leserschaft gibt Tipps.

#### Spontane Gespräche beim Coiffeur



Alle zwei Wochen porträtiert die Forum-Redaktion Menschen wie dich und mich bei einem spontanen Gespräch auf dem Coiffeurstuhl (mit Videos).

#### Die Talks in der Übersicht

Der Stoker sollte sich beim Losfahren möglichst wenig bewegen, da man rasch das Gleichgewicht verliert.

3. Eine harmonische Beziehung zwischen Captain und Stoker ist für die Tandemfahrt zentral.

4. Der Captain sollte ansagen, wenn er bremsen und schalten will oder wenn ein Hindernis auftaucht. Sonst kommt beim Stoker Unzufriedenheit auf. Spontanes Bremsen des Stokers ist nicht zu empfehlen.

Das in München lebende Paar lernte zuvor das Mountainbiken kennen und schätzen. Also kam nur ein voll gefedertes Bike in Frage. Die Suche nach einem geländetauglichen Fully-Tandem führte sie von München in die Schweiz. Robert Fuchsle: «Dort konnten wir drei Stunden Probefahren. Danach war alles klar.»

Der Veloimporteur Patrik Etschmayer findet das Tandem als gemeinsames Trainingsgerät ideal. Vor allem dann, wenn beide unterschiedlich stark sind. Zudem: «Lange Touren sind gemeinsame einfach angenehmer zu bewältigen». Dies bestätigt auch Robert Fuchsle: «Man kommt zusammen an oder gar nicht.» Auf dem Tandem sei zudem eine Unterhaltung besser möglich, als wenn beide das normale Velo benützten. «Und der Hintermann oder die Hinterfrau kann während der Fahrt problemlos die Landkarte studieren oder das GPS-Gerät bedienen.»

*Der Webauftakt von Julia und Stefan Meinhold ist unter [Bankerbiker.de](http://Bankerbiker.de) zu finden, der Blog zum Projekt von Nina Hangartner und Céline-Lisa Hiltbrunner unter [Rhein-by-bike.ch](http://Rhein-by-bike.ch). Wer ein Tandem kaufen will, schaut bei [www.occasion-tandem.ch](http://www.occasion-tandem.ch) und [www.velo-zuerich.ch](http://www.velo-zuerich.ch) vorbei.*

(Berner Zeitung)

Erstellt: 14.05.2010, 09:47 Uhr



Endlich  
Wunschgewicht!  
Mit dem BodyCoach der  
Bernerzeitung.ch

**BERNERZEITUNG BZ**

[www.bodycoach.bernerzeitung.ch](http://www.bodycoach.bernerzeitung.ch)

**Ressorts:** Bern · Schweiz · Ausland · Wirtschaft · Börse · Sport · Kultur · Panorama · Wissen · Leben · Digital · Auto  
**Marktplatz:** Immobilienmarkt · Stellenmarkt · Partnersuche · Kleinanzeigen · Espace Multimedia · Weiterbildung · Online-Werbung · Kooperationen  
**Dienste:** RSS · Newsletter · Suche  
**Bernerzeitung:** Abo Service · espace.card · Kleinanzeigen · Tarif & Mediadaten · Impressum · Kontakt

**Partner-Websites:** [20minuten.ch](http://20minuten.ch) · [20minutes.ch](http://20minutes.ch) · [alpha.ch](http://alpha.ch) · [annabelle.ch](http://annabelle.ch) · [anzeigerkerzers.ch](http://anzeigerkerzers.ch) · [automobilrevue.ch](http://automobilrevue.ch) · [bantigerpost.ch](http://bantigerpost.ch) · [bernerbaer.ch](http://bernerbaer.ch) · [bernerzeitung.ch](http://bernerzeitung.ch) · [berneroberlaender.ch](http://berneroberlaender.ch) · [capitalfm.ch](http://capitalfm.ch) · [car4you.ch](http://car4you.ch) · [dasmagazin.ch](http://dasmagazin.ch) · [derbund.ch](http://derbund.ch) · [eload24.com](http://eload24.com) · [fashionfriends.ch](http://fashionfriends.ch) · [finder.ch](http://finder.ch) · [friday-magazine.ch](http://friday-magazine.ch) · [fuw.ch](http://fuw.ch) · [homegate.ch](http://homegate.ch) · [jobsuchmaschine.ch](http://jobsuchmaschine.ch) · [jobup.ch](http://jobup.ch) · [jobwinner.ch](http://jobwinner.ch) · [murtenbieter.ch](http://murtenbieter.ch) · [mytamedia.ch](http://mytamedia.ch) · [piazza.ch](http://piazza.ch) · [radio24.ch](http://radio24.ch) · [ratschlag24.com](http://ratschlag24.com) · [schweizerbauer.ch](http://schweizerbauer.ch) · [schweizerfamilie.ch](http://schweizerfamilie.ch) · [search.ch](http://search.ch) · [solothurnerwoche.ch](http://solothurnerwoche.ch) · [sonntagszeitung.ch](http://sonntagszeitung.ch) · [tagblattzuerich.ch](http://tagblattzuerich.ch) · [tagesanzeiger.ch](http://tagesanzeiger.ch) · [telebaern.ch](http://telebaern.ch) · [telezueri.ch](http://telezueri.ch) · [thunertagblatt.ch](http://thunertagblatt.ch) · [thurgauerzeitung.ch](http://thurgauerzeitung.ch) · [tilllate.com](http://tilllate.com) · [zattoo.com](http://zattoo.com) · [zueritipp.ch](http://zueritipp.ch)

© Tamedia AG 2010 Alle Rechte vorbehalten