

ADAC

Urlaub

INSPIRATION · TIPPS · ANGEBOTE

Cabo Verde

WO DER SOMMER WOHNTE

Weißer Strände, grüne Vulkangebirge und
350 Sonnentage auf den Kapverdischen Inseln

Europas grünes Herz

Wanderurlaub in Polen,
Slowenien und
Tschechien

Griechenland

Unter Segeln durch
die griechische Ägäis

E-Bike-Reisen

Fünf Traumrouten
in Europa entdecken

Stockholm

Angesagte Adressen in
Schwedens kreativer Metropole

ERLEBE DIE FASZINATION DES MOUNTAINBIKENS IN WILLINGEN

bike festival

29. - 31. Mai 2026

DEINE TRAILS. DEINE MOMENTE.

Drei Tage. Eine Szene. 100 % Radsport.

Willingen wird wieder zur Homebase der Bike-Welt: Teste die neuesten Bikes, feiere mit Gleichgesinnten, erlebe Race-Action, Technik-Sessions & Festival-Vibes, die du nicht vergisst.

DICH ERWARTEN:

- 100 Aussteller mit mehr als 200 Marken auf einer der größten deutschen Outdoor-Messen
- Die neuesten Bikes und Lifestyle-Produkte zum Testen
- Teststrecken in den Bereichen MTB, eMTB, Gravel- & Roadbike
- UCI-Bike-Marathon, eMTB-Challenge, Gravel-Races, Gravity-Races, Kids-Races und weitere interessante Mitmach-Events
- Kids-Parcours und Programm für die ganze Familie
- Live-Shows, Workshops, Foodtrucks & Musik



JETZT ANMELDEN!
www.
bike-festival.de/
willingen

Presented by BIKE Magazin | Powered by passion since 1997

SHIMANO SCOTT ORBEA BLACKROLL



APOTHEKEN
Umschau
Invented for life

JOBRADLOOP



LAZER



Trendreiseziel Kap Verde
Die neun bewohnten Inseln vereinen Einflüsse aus Afrika, Europa und Südamerika

Ich war ...

... in Kap Verde

Unser Autor war beeindruckt von dem knalligen, ins Mint changierenden Türkis des Wassers der Ilha do Sal. **Seite 14**

Hans-Werner Rodrian
Reisejournalist



... auf dem E-Bike

Für unsere Autorin fühlt sich jede Steigung mit dem E-Bike an, als würde man von einer warmen Brise angeschoben werden. **Seite 32**



Susanne Pahler
Buchautorin und
Reisejournalistin

... in der Ägäis

Unsere Autorin hat erlebt, wie die Zeit ohne Hektik und Gedränge an Bord eines Großseglers plötzlich langsamer wird. **Seite 24**

Susanne Müller
Chefredakteurin von
Welcome Aboard Online



Liebe Leserinnen und Leser,

was wollten Sie schon immer mal erleben? Löwen beobachten? Über die Weltmeere segeln? Durch bunte Korallenriffe gleiten? Genau darum geht es im Urlaub: Erlebnisse sammeln, nicht Städtenamen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Reiseideen vor, bei denen nicht nur die Destination, sondern das Erlebnis zählt.

Etwas auf den **Kapverdischen Inseln** beim Dösen am Strand, Baden in türkisblauem Wasser und Wellenreiten im stetigen Wind. Und bitte die Taucherbrille nicht vergessen! Wer Stress und Hektik noch weiter hinter sich lassen möchte, ist bei einer **Segelkreuzfahrt** durch die Ägäis genau richtig. Zwischen weißen Inseln schlängelt sich die Route ostwärts, vorbei an Paros und Naxos – wo man fast erwartet, dass Poseidon persönlich mal kurz die Wellen beiseiteschiebt (Seite 24). Besonders intensiv erlebt man ein Land zu Fuß. Um wunderbar zu wandern, muss man nicht weit reisen: **Im grünen Herzen Europas** plätschern die Gebirgsbäche fröhlich, der Morgentau an den Sträuchern kühlt die Fingerspitzen und die Bergwälder duften nach Moos und Nadelholz (Seite 42).

Viel Freude beim Entdecken und Erleben wünscht Ihnen Ihre Redaktion ADAC Urlaub

Schreiben Sie uns: redaktion@adac-urlaub.de

02-26

Editorial

„Nimm nur Erinnerungen mit, hinterlasse nichts außer Fußspuren.“

Chief Si'ahl
Häuptling der
Suquamish und
Duwamish,
Namensgeber der
Stadt Seattle
(1786-1866)

Cover: iStock/sam74100 Fotos: Getty Images/Peter Adams, Holger Leue Photography, Constantin Mirbach, privat

Weitersagen lohnt sich.

ADAC Mitgliedschaft empfehlen,
Prämie sichern.

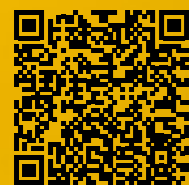
Sie sichern sich eine Prämie. Ihre Freunde sichern sich ab.



So einfach geht's:

1. Auf adac.de/empfehlen gehen oder QR-Code scannen
2. Wunschprämie auswählen
3. Empfehlungslink kopieren und weiterleiten – so oft Sie wollen!

Lieber den Partner werben?
Auch das belohnen wir: adac.de/partner



Weitere Prämien, Informationen und Bedingungen auf adac.de/empfehlen



Fotos: Marketing Greece/DTMH Digital Studio, Visit Stockholm/Anne Sofie Eriksson, Jošt Gantar/Visit Slovenia, iStock/chaofann, Paolo Giocoso/HUBER IMAGES

Digitales

ADAC Urlaub als E-Paper
und zum Download auf
adacreisen.de/magazin



QR-Code scannen
und nächste Ausgabe bestellen



- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6 Postkarte aus dem Allgäu
Der schiefe Turm
von Oberstdorf</p> <p>8 Panorama Regional
Reisetipps von Ihrem
ADAC Reisebüro</p> <p>11 Einmal um die Welt
Aktuelle Reise-News</p> <p>14 Wo der Sommer wohnt
Eine Reise zu den
Kapverdischen Inseln</p> <p>22 Ein Wochenende in Stockholm
Tipps für Schwedens
schöne Hauptstadt</p> <p>24 Inselhüpfen unter Segeln
Mit der Star Clipper durch
die Ägäis</p> | <p>30 Mein Urlaub Harz
Die ADAC Reiseexpertin
Jennifer Schreiber im
Interview</p> <p>32 Fünf E-Bike-Routen
Aufsteigen und entspannt in
den Sommer gleiten</p> <p>40 Ratgeber Reise
Tipps, Services und
praktische Produkte</p> <p>42 Europas grünes Herz
Wanderdestinationen
zwischen Ostsee und Alpen</p> <p>48 Fotoalbum</p> <p>49 Rätsel</p> <p>50 Vorschau & Impressum</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alle Inhalte im Magazin ADAC Urlaub wenden sich an und gelten für alle Geschlechter (w/m/d). Soweit grammatikalisch weibliche, männliche oder neutrale Personenbezeichnungen verwendet werden, dient dies allein der besseren Lesbarkeit.



Schicken Sie uns
Ihr schönsten
Urlaubsfoto und
nehmen Sie an
unserem Foto-
wettbewerb
(Seite 48) teil:
**leserfotos@
adac-urlaub.de**

ALLGÄU, DEUTSCHLAND

Der schiefe Turm von Oberstdorf

Kühn ragt sie in den Allgäuer Himmel, als wolle sie jeden Moment abheben: die Heini-Klopfer-Skilflugschanze, eines der spektakulärsten Bauwerke des Skisports. Ihr markanter Anlaufsturm ist lediglich am Absprungtisch im Berg verankert, ansonsten steht er frei – eine statische Meisterleistung. Ende Januar war die Schanze zum siebten Mal Schauplatz der FIS Skiflug Weltmeisterschaft. Doch auch ohne internationale Wettbewerbe zieht sie Besucher magisch an. Mit dem Schrägaufzug geht es 72 Meter hinauf zur Plattform, von der aus man über den Freibergsee, das Stillachtal und die Gipfel rund um Oberstdorf blickt. Benannt ist die Schanze nach Heini Klopfer, einem Oberstdorfer Architekten, Skispringer und Visionär, der weltweit rund 250 Schanzen entwarf. Am 2. Februar 1950 wagte er den ersten Sprung von der damals noch hölzernen Anlage – 90 Meter weit, ein Pionierflug. Heute schreiben andere Geschichte: Der aktuelle Schanzenrekord von 242,5 Metern wurde im März 2022 vom Slowenen Domen Prevc aufgestellt. Der „schiefe Turm von Oberstdorf“ ist fast ganzjährig für Besucher geöffnet. Wer hier oben steht, versteht sofort, warum Skifliegen als Königsdisziplin gilt – und träumt für einen Moment selbst vom Fliegen.



Experten-Tipp

Sandra Boss aus dem ADAC Reisebüro in Balingen, T 07433 99 63 10, sandra.boss@wtb.adac.de

Ich empfehle allen Wanderfans den **Taufgang Zollernburg-Panorama** bei Albstadt. Die Runde ist mit rund **16 Kilometern** gut machbar, aber herrlich abwechslungsreich: Es geht über **Wurzelpfade und Wiesenwege** direkt an der Traufkante des Albtraufs entlang, immer wieder mit großartigen Ausblicken. Ein Highlight ist der Blick vom **Zeller Horn auf die Burg Hohenzollern**. Unterwegs laden Gasthäuser wie der **Zollersteighof** oder das **Nägelehaus** zur Einkehr ein. Wer trittsicher ist und sich einen ganzen Tag Zeit nimmt, wird mit einer Tour belohnt, die man so schnell nicht vergisst.

PANORAMA

Reise-Tipps, präsentiert von Ihrem ADAC Baden-Württemberg

NATURERLEBNISSE IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Raus ins Grüne!

Baden-Württemberg steckt voller Überraschungen: Tiefe Wälder, romantische Flusslandschaften, geologische Besonderheiten und historische Altstadtperlen liegen hier nah beieinander. Zwei besonders abwechslungsreiche Touren aus der neuen ADAC Wanderbroschüre für Baden-Württemberg stellen wir hier vor.

Route 1: der Wasserfallsteig in Bad Urach

Die Schwäbische Alb ist seit 2009 von der Unesco als Biosphärengebiet anerkannt. Kein Wunder, denn hier sind menschliches Wirken und Natur besonders eng miteinander verwoben: Im Mittel-

punkt stehen nachhaltiges Wirtschaften und Naturschutz, etwa durch innovative Landwirtschaft. Die fünf Premiumwanderwege „Grafensteige“ rund um Bad Urach führen durch diese Region. Besonders zu empfehlen ist der Wasserfallsteig. Er ist zehn Kilometer lang, hat rund 500 Höhenmeter und dauert circa 3,5 Stunden. Gestartet wird am Wanderparkplatz Maisental P23. Dort folgt man dem Brühlbach in das gleichnamige Tal. Schon von Weitem ist das Rauschen des Uracher Wasserfalls zu hören, der sich 37 Meter in die Tiefe stürzt. Am Talschluss geht es über Treppenstufen entlang der Seite des Wasserfalls hinauf zur

Hochwiese, wo ein traumhafter Blick den Aufstieg belohnt. Die Route verläuft weiter zum Rutschenfelsen. Hier eröffnet sich ein wunderschönes Panorama auf das Maisental und die Burgruine Hohenurach. Durch einen dichten und kurvenreichen Wald führt der Natursteinpfad zum Gütersteiner Wasserfall. Feldwege und Streuobstflächen begleiten schließlich den Rückweg, bis man wieder den Ausgangspunkt erreicht hat.

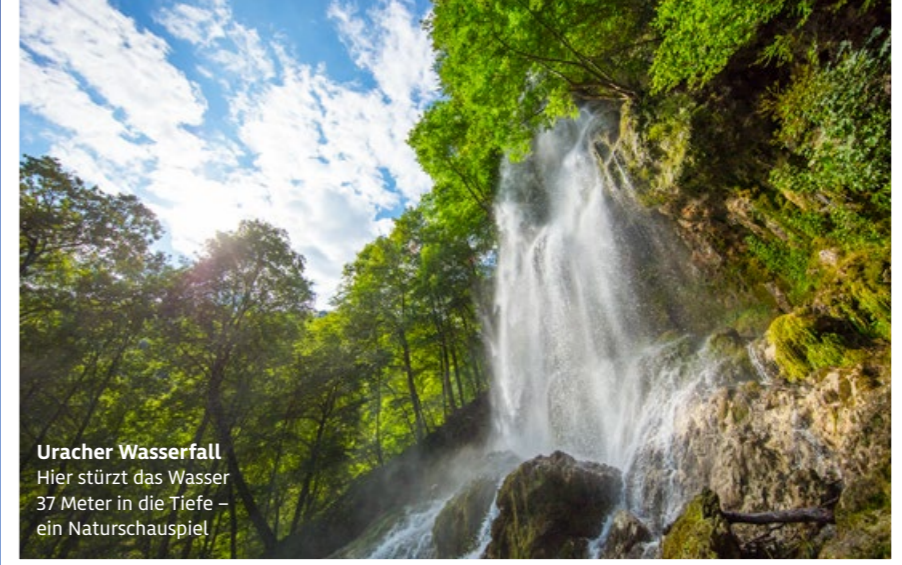
Route 2: der Neckarsteig von Neckargerach nach Mosbach

Diese Etappe des Neckarsteigs ist rund 14 Kilometer lang, dauert etwa fünf Stunden und über-

windet jeweils rund 450 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Die mittelschwere Tour erstreckt sich über Waldpfade und Forstwege vom Bahnhof Neckargerach zum Bahnhof Mosbach.

Die Tour startet spektakulär: Vom Bahnhof in Neckargerach geht es flussnah hinunter ins Neckartal, bevor ein beschilderter Pfad in die wilde Margareten-schlucht führt. Über wurzlige Pfade begleitet man eine imposante Kaskade; das Rauschen des Flursbachs ist ständiger Begleiter – ein echtes Naturkino.

Kaum hat man die Schlucht verlassen, gewinnt die Route an Höhe. Auf Waldwegen und Forstpfeilen führt sie in südlicher Richtung zur Binauer Höhe. Stellenweise öffnen sich Lücken im Wald und geben den Blick frei auf Täler, in denen Wiesen und Heiden leuchten – ein Paradies für Schmetterlinge und andere Wildtiere. Außerdem zeugen Trockenmauern aus Kalk von einstigem Weinbau und Landwirtschaft. Vom Binauer Höhenweg kann man die Umgebung aus der Vogelperspek-



Uracher Wasserfall
Hier stürzt das Wasser 37 Meter in die Tiefe – ein Naturschauspiel.



Marktplatz
In Mosbach warten Fachwerkhäuser und charmante Cafés

tive betrachten: Grüne Täler, Muschelkalkfelsen und stille Dörfer liegen einem zu Füßen. Über den Geoparkpfad Schreckberg, der mit seinen Lehrtafeln Einblicke in die Geologie des Gebiets gibt, und das Naturschutzgebiet Henschelberg verläuft der Wanderweg in die Vororte Mosbachs. Von dort geht es gemächlich in die Altstadt Mosbachs mit ihren charmanten Fachwerkhäusern. Kopfsteinpflaster, Plätze voller Geschichte und gemütliche Einkehrmöglichkeiten bilden den idealen Rahmen, um den Wandertag ausklingen zu lassen.



Fotos: ADAC, Adobe Stock, Fotokombüse, Bad Urach Tourismus, Adobe Stock/Gerhard Köhler, ADAC Württemberg

Erholung in der Natur
Beim Wandern entlang des Neckars bei Neckargerach kann man Kraft tanken



Die schönsten Wanderungen durch Baden-Württemberg gibt es in der neuen Wanderbroschüre

Die neue Wanderbroschüre ist für ADAC Mitglieder kostenfrei in den baden-württembergischen Geschäftsstellen erhältlich



ADAC Trips App
Alle Touren sind digital in der ADAC Trips App hinterlegt. Mit diesem QR-Code werden Sie über die Auswahl Google Play Store oder App Store direkt zur App weitergeleitet:



ADAC CARCULTURE
powered by Motorworld Village Metzingen

OLDTIMERTREFFEN, KULINARIK, LIFESTYLE, ZIELEINFAHRT DER ADAC WÜRTTEMBERG HISTORIC U.V.M.

WWW.ADAC-CARCULTURE.DE

SAMSTAG, 16. MAI
METZINGEN

MOTORWORLD VILLAGE METZINGEN, Stadt Metzingen, OUTLET CITY METZINGEN, ADAC Württemberg e.V., ADAC

ANSPRECHPARTNER

Kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gern!

ADAC Reisebüros in Baden-Württemberg

<p>Aalen Südlicher Stadtgraben 11 T 07361 647 0730 aalen@wtb.adac.de</p>	<p>Freiburg Am Predigertor 1 T 0761 368 8177 rb.freiburg@sba.adac.de</p>	<p>Lörrach Am Bahnhofsplatz 2-3 T 07621 9274 22 rb.loerrach@sba.adac.de</p>	<p>Stuttgart Neckartor Am Neckartor 2 T 0711 28 00 2105 stuttgart@wtb.adac.de</p>
<p>Baden-Baden Gewerbepark Cité 22 T 07221 93 74 30 rb.baden-baden@sba.adac.de</p>	<p>Göppingen Schillerbau II, Willi-Bleicher-Straße 3 T 07161 978 09 44 goeppingen@wtb.adac.de</p>	<p>Mannheim Am Friedensplatz 6 T 0621 4100 19 44 reise.mannheim@nba.adac.de</p>	<p>Stuttgart City Kronprinzstraße 8 T 0711 22 85 50 stuttgart.city@wtb.adac.de</p>
<p>Balingen Wilhelm-Kraut-Straße 18 T 07433 99 63 10 balingen@wtb.adac.de</p>	<p>Heidelberg Pleikartsförster Straße 116 T 06221 711 09 45 reise.heidelberg@nba.adac.de</p>	<p>Offenburg Marlener Straße 6 T 0781 7274 20 rb.offenburg@sba.adac.de</p>	<p>Singen Georg-Fischer-Straße 33 T 07731 86 74 11 rb.singen@sba.adac.de</p>
<p>Biberach Zeppelinring 7 T 07351 70 02 20 biberach@wtb.adac.de</p>	<p>Heilbronn Bahnhofstraße 19-23 T 07131 96 75 20 heilbronn@wtb.adac.de</p>	<p>Pforzheim Julius-Moser-Straße 1 T 07231 429 82 79 46 reise.pforzheim@nba.adac.de</p>	<p>Ulm Neue Straße 40 T 0731 962 10 20 ulm@wtb.adac.de</p>
<p>Bruchsal Am Alten Güterbahnhof 9 T 07251 618 99 99 47 reise.bruchsal@nba.adac.de</p>	<p>Karlsruhe Steinhäuserstraße 22 T 0721 810 49 42 reise.karlsruhe@nba.adac.de</p>	<p>Reutlingen Lederstraße 102 T 07121 38 56 56 reutlingen@wtb.adac.de</p>	<p>VS-Villingen Klinikstraße 3 T 07721 91 74 20 rb.villingen@sba.adac.de</p>
<p>Esslingen Plochinger Straße 21 T 0711 3154 70 40 esslingen@wtb.adac.de</p>	<p>Ludwigsburg Breuningerland, Heinkelstraße 1-11 T 07141 23 10 20 ludwigsburg@wtb.adac.de</p>	<p>Sindelfingen Breuningerland, Tilsiter Straße 15 T 07031 95 36 20 sindelfingen@wtb.adac.de</p>	<p>Waiblingen Fronackerstraße 16 T 07151 510 58 50 waiblingen@wtb.adac.de</p>



Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf adacreisen.de/adac-reisebueros

EINMAL UM DIE WELT

JETZT BEWERBEN:
adac.de/cdj

Für mehr Infos
QR-Code scannen

ADAC CAMPER DES JAHRES 2026
Fahrsicherheit trifft Fahrspaß

Fotos: ADAC, Hessen-Thüringen, Getty Images/Daniel Lamotte, Gräfe und Unzer Verlag

Wer beim Rangieren seines Wohnmobils gelassen bleibt, sich mit den Verkehrsregeln für Camper auskennt und Lust auf eine Challenge hat, sollte sich für die regionalen Vorrunden zum „ADAC Camper des Jahres 2026“ bewerben. Diese finden bundesweit in den ADAC Fahrsicherheitszentren statt. Die Regionalsieger ziehen dann ins bundesweite Finale auf dem Caravan Salon in Düsseldorf ein – und haben die Chance, eine traumhafte Campingreise im Wert von mehreren Tausend Euro zu gewinnen. Weitere Infos und Bewerbung auf adac.de/cdj



CAMPER-REISEN

Perfekte Zeit, perfekter Ort

Mitten in der Natur aufwachen, City-Camping, wildromantische Stellplätze, Verwöhnprogramm beim Glamping? In der frisch aktualisierten Neuauflage von „Yes we camp! Zur richtigen Zeit am perfekten Ort“ findet sich für jeden Monat des Jahres das passende Ziel innerhalb Europas. Mehr Infos auf adac.de/yes-we-camp

In Kürze

Am 22. April

eröffnet nach zehnjähriger Bauzeit das **Terminal 3 des Frankfurter Flughafens**. Das vier Milliarden Euro teure Projekt umfasst auch eine Skyline-Bahn als Verbindung zum Hauptgebäude.



POLEN

Stettiner Schloss in neuem Glanz

Nach fast acht Jahren Bauzeit erstrahlt das Schloss der Pommerschen Herzöge in der polnischen Hafenstadt Stettin wieder in seiner gesamten Schönheit. 2017 hatte der Einsturz eines Pfeilers große Teile des Nordflügels in Mitleidenschaft gezogen. Nun können die historischen Gemächer und Säle wieder besichtigt werden. Einer der Höhepunkte ist der prachtvolle Boguslaw-X.-Saal. Wieder zugänglich sind auch die Fürstenkrypta, das Theater sowie die Dachterrasse mit Panoramablick über die Oder. Es gibt drei neue Dauerausstellungen und bis Mai läuft zudem die temporäre Ausstellung „Werkstatt des Genies“ mit Gemälden und Grafiken von Lucas Cranach dem Älteren und Lucas Cranach dem Jüngeren. Mehr Infos auf zamek.szczecin.pl



FINNLAND

Das nachhaltigste Reiseziel der Welt

Der internationale Global Destination Sustainability Index misst die Nachhaltigkeit von Reisezielen anhand von mehr als 70 Indikatoren. Über hundert Städte weltweit, die sich der Nachhaltigkeit verschrieben haben, werden in den jährlich stattfindenden Vergleich einbezogen. Helsinki führt die aktuelle Rangliste bereits zum zweiten Mal in Folge an. So sind beispielsweise bis zu 99 Prozent der Zimmer in Hotels mit mehr als 50 Zimmern in Helsinki umweltzertifiziert. Auch die klimafreundlichere Erzeugung von Fernwärme und Strom hat der Stadt zu der Spitzenposition verholfen.

In Kürze

7351

Zimmer machen das **First World Hotel** in Genting Highlands, Malaysia, zum **größten der Welt**.



SAN FRANCISCO

70 Jahre Disneyland

Am 17. Juli 1955 verfolgten 90 Millionen Zuschauer – mehr als die Hälfte der damaligen US-Bevölkerung – die Eröffnung von Walt Disneys erstem Themenpark im TV. Bis zur öffentlichen Vorstellung hatten Walt Disney und sein Team bereits über zwei Jahre an der Entwicklung von Disneyland in San Francisco gearbeitet und fast ein Jahrzehnt lang Inspirationen gesammelt.



KANADA, USA UND MEXIKO

Die größte WM aller Zeiten

Die 23. Fußball-Weltmeisterschaft der Männer, der 2026 FIFA World Cup vom 11. Juni bis 19. Juli, ist mit 48 Teams die größte WM aller Zeiten. Die deutsche Nationalmannschaft spielt bisher in Houston gegen Curaçao (14. Juni), in Toronto gegen die Elfenbeinküste (20. Juni) und in East Rutherford gegen Ecuador (25. Juni). Weitere Termine folgen ab März 2026. Tickets gibt es ab etwa 51 Euro auf der offiziellen Seite fifa.com/tickets – auf dem dortigen Marktplatz werden auch Tickets zum Wiederverkauf und Tausch angeboten. Wer eine Eintrittskarte ergattert, kann die Reise mit den umliegenden Destinationen kombinieren. Ein Spiel im New-York-New-Jersey-Stadion in East Rutherford führt direkt an die US-Ostküste. Toronto und Vancouver sind ideale Startpunkte für Kanada-Erlebnisse – von den Niagarafällen bis hin zu den Bergen, Küsten und Nationalparks. Und ein Spieltag in Mexiko lässt sich mit einem Kultur- und Badeurlaub verbinden. Mehr Infos auf adac.de/wm-2026



GRIECHENLAND

Parthenon bald wieder frei sichtbar

Der Parthenon war ursprünglich ein antiker Tempel für die Göttin Athene, später diente er als christliche Kirche und Moschee. Er überstand Kriege, Erdbeben, Brände, Plünderungen und eine verheerende Explosion im Jahr 1687. Umfangreiche Restaurierungen sorgen dafür, dass die Bauwerke der Athener Akropolis auch für kommende Generationen erhalten bleiben. Wie die griechische Kulturministerin Lina Mendoni nun ankündigte, soll der ab 447 vor Christus errichtete Tempel ab Sommer 2026 erstmals seit Generationen wieder dauerhaft ohne Gerüste zu bewundern sein.



ISLAND
Neue Wellness-Oase im Südwesten

Mit der Laugarás Lagoon hat in Island eine spektakuläre Wellness-Oase eröffnet. Auf rund 1000 Quadratmetern und mit 38 bis 40 Grad warmem Wasser aus geothermischen Quellen bietet die Lagune ein einzigartiges Baderlebnis. Es gibt Pools auf zwei Ebenen, eine Grotte, einen Kaskaden-Wasserfall, Saunen, Swim-up-Bar sowie ein Restaurant. Die Lagune ist Teil der rund 300 Kilometer langen Panoramastraße Golden Circle im Südwesten der Insel. Mehr Infos auf laugaraslagoon.is

Fotos: Helsinki Partners/Tuomas Uusheimo, ©Disney, Getty Images/Steph Chambers, Getty Images/Scott E Barbour, Laugarás Lagoon



Die Reise, auf die man sich immer freut



20%

ERMÄSSIGUNG

- Jugendliche & Senioren
- seasmiles Silber- und Goldmitglieder

15%

Ermäßigung für ADAC-Mitglieder

- ANCONA - KORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- BARI - KORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- VENEDIG - KORFU - IGOUMENITSA - PATRAS



Die oben genannten Ermäßigungen gelten auf den Italien-Griechenland Routen. Sie gelten nicht auf den Treibstoffzuschlag und nicht auf die EU-EHS-Umweltabgabe. Bitte informieren sie sich über die Verkaufsbedingungen auf www.superfast.com

Für Buchungen wenden sie sich an ihr **ADAC-REISEBÜRO** vor Ort oder besuchen Sie die Website: www.adac.de/faehren, oder wenden Sie sich an:
IONIAN GmbH, Wienerstr.114 , D-70469 Stuttgart, Tel.: 0711 81476207, 0711 8179746,
 Fax: 0711 8569269, E-mail: info@ionian.de

Wo der Sommer wohnt

Die Kapverden haben sich vom windigen Seglerzwischenstopp auf dem Weg von Afrika nach Südamerika zum Ferienparadies entwickelt. Wir stellen die neun bewohnten Inseln des Archipels vor

Text Hans-Werner Rodrian

Die einen freuen sich über die goldgelben Strände, andere nutzen die Wanderwege oder Surfspots der gut sechs Flugstunden von Europa entfernten Inseln vor Afrikas Küste. Auf das Klima ist Verlass: An 350 Tagen im Jahr scheint die Sonne – bei Temperaturen zwischen 21 und 30 Grad. Wir stellen die neun bewohnten Kapverdischen Inseln vor, die sich hufeisenförmig aufteilen in je drei Süd-, Nord- und Ostinseln. Touristisch gilt eine andere Aufteilung: Sal und Boa Vista punkten mit modernen Urlaubsresorts, der Rest ist Abenteuerland.

Santa Maria
Tagsüber dient der Pier als Fischmarkt, abends als Vergnügungsmeile mit Livemusik

Foto: Paolo Giocoso/HUBER IMAGES

Ilha do Sal

Sandbank mit Sehnsuchtsfaktor

Papaya-Marmelade, Chiligewürz, Salz: Viel ist es nicht, was von den Kapverdischen Inseln stammt. Aber alles hat der kleine Laden Djunta Mo Art in Santa Maria. Dazu gibt es handgemachten Schmuck, Taschen, Puppen – und immer ein fröhliches Lachen von der Verkäuferin Didi. Die gute Seele des Fairtrade-Projekts wickelt das Marmeladenglas ein und schreibt in Schönschrift auf jede Papiertüte: „Please write your review on Tripadvisor.“ Social-Media-Werbung mit dem Filzstift: Auf den Kapverden verhält sich vieles anders als gewohnt. Zwar ist die Inselgruppe seit über 20 Jahren in den Flugreiseprogrammen, aber deshalb noch lange kein typisches Pauschalreiseziel.

Die Inseln sind eine gute Alternative zu den Kanarischen Inseln, sie liegen zwei Stunden weiter Richtung Brasilien im Atlantik. Die Hauptferieninsel Sal erinnert tatsächlich an Fuerteventura. Es gibt sehr viel Sand und gerade mal ein Dutzend größere Hotelanlagen an den Stränden außerhalb von Santa

Historie

Seit 1975 ist Cabo Verde unabhängig, zuvor war es eine Kolonie Portugals



Glasklares Wasser
Die traditionellen hölzernen Fischerboote scheinen zu schweben



Aktivurlaub auf Sal
Wellenreiten, Segeln, Kitesurfen, Tauchen oder Schnorcheln? Es herrschen ideale Bedingungen für Wassersportler

Maria. Im Ort selbst haben sich ein paar Pensionen, kleine Bars und Cafés angesiedelt. Und immer noch liegen die bunten Fischerboote am Strand. Häuserfassaden in Türkis, Orange und Gelb spiegeln den bunten Mix von Afrika, Europa und Südamerika wider, der das ehemalige Salinendorf bis heute prägt. Längst ist die Top-Attraktion der ehemaligen portugiesischen Kolonie nicht mehr das Salz, sondern der acht Kilometer lange, gewaltige Sandstrand.

Goldgelb trifft knalliges Türkis

Der Strand ist tatsächlich eine Wucht. Wenn die Insel Sal auf dem Satellitenbild aussieht wie eine rundliche Meerjungfrau, dann reicht er fast um ihre gesamte Schwanzflosse. Das knallige, ins Mint changierende Türkis des Wassers leuchtet fast schon unwirklich in der tropischen Sonne. Stundenlang kann man an diesem endlosen Strand spazieren gehen und die gewaltigen Brecher in eleganten Schaumlinien auf dem Sand auslaufen sehen, einen nach dem anderen. Zentraler Anlaufpunkt in Santa Maria ist der Pier,

der gleichzeitig als Fischmarkt dient. Fischerboote landen mit ganzen Thunfischen und Barrakudas an, die sie direkt verkaufen. Eine Händlerin sitzt derweil stoisch auf ihrem Bananenkarton, mit einer Plastikschüssel voller Makrelen vor sich. Am Kopf des Piers macht ein junger Mann mit Dreadlocks einen formvollendeten Hechtsprung ins Wasser. Dazwischen haben die Dorfsenioren ihre Angeln ausgeworfen. Und nebenan warten die Wellenreiter auf die perfekte Welle.

Kein Stress, viel Spaß

„No stress“, lautet das Motto von Cabo Verde. „No stress“ steht auf Kappen und Strandtüchern, auf Taxis und Empfangsplakaten im Flughafen. Abends erklingt zwischen den bunten Fassaden des Dorfs Santa Maria Musik, die wie der Inselstaat zwischen Afrika und Südamerika liegt. Senegalesische Beats und brasilianische Rhythmen verschwimmen zu einer kregolischen Melange; es wird zu Reggae oder Samba getanzt. Im beliebten Ocean Café werden Caipirinhas aus lokalem Zuckerrohr-

schnaps, dem Grogue, serviert. Direkt davor verkauft ein fliegender Händler Kokosnüsse und schlägt mit seiner Machete gleich ein Loch zum Trinken hinein.

Am nächsten Morgen wartet ein himmelblau bemalter Land Rover. Auf zur Inselrundfahrt: Filipa, unsere portugiesische Reiseleiterin, hat als Krankenschwester in Berlin gearbeitet, bevor sie sich in das legere Leben der Kapverden verliebte. Jetzt will sie uns zeigen, was Sal, die Sandperle im türkisblauen Meer, außer Reggae und Badefreuden noch zu bieten hat. Tatsächlich: Pedra de Lume ist eine Sensation. Ein kreisrunder Vulkankrater, dessen Boden unter den Meeresspiegel abgesunken ist und einen Salzsee nach Art des Toten Meers schuf – wer möchte, kann hier beim Baden Zeitung lesen. Fünf holprige Sandpistenminuten weiter stoppt der Land Rover an der Shark Bay. Das Wasser des gelben Korallenriffs ist so seicht, dass dem Besucher zwei Zitronenhaie von knapp einem Meter Länge um die Knie schwimmen und manchmal sogar zwischen den Beinen hindurch.



Igreja do Nazareno
Bei den Gottesdiensten wird in der protestantischen Kirche in Espargos gesungen und musiziert



Expressive Malerei
Die Kunst auf den Kapverden erzählt vom Leben auf den Inseln



Fassadenkunst
Santa Marias bunte Murals zeigen oft Alltagsszenen

Vogelwelt
Der Graukopfliebt ist eine von zahlreichen Arten, 14 davon sind endemisch



Foto: Getty Images/Peter Adams, mauritius images/Alamy Stock Photos/Greg Balfour Evans, mauritius images/Alamy Stock Photos/Alan Novelli, mauritius images/Alamy Stock Photos/Matthew Wakem, Getty Images/Papdi Zoltan Silvester, mauritius images/Alamy Stock Photos/Peregrine, mauritius images/Alamy Stock Photos/LH Images

Einsame Buchten, grüne Berge
Die ursprüngliche Natur der Insel macht ihren besonderen Reiz aus

São Nicolau

Der Geheimtipp

São Nicolau punktet mit weiten Gebirgs panoramen und grünen Tropentälern. Das macht die kleine Insel zu einem Ziel für Wanderer und Mountainbiker, die es nicht stört, dass die Infrastruktur hier noch nicht so gut ausgebaut ist. Sie dürfen sich auf Touren durch eine ursprüngliche Vulkanlandschaft mit wüstenartigen Halbinseln und kilometerlange Sandstrände wie die Praia Baixo Rocha freuen.



Mindelo
In der zweitgrößten Stadt der Kapverden leben 80.000 Menschen

Fogo

Der Vulkan

Ein Vulkankegel, der 2829 Meter aus dem Atlantik ragt: Das ist Fogo. Die Passatwinde, die an seinem breiten Rücken abregnen, sorgen auf der einen Seite für üppiges Grün, während die abgewandte Seite grau und karg ist. Aktivurlauber werden die Wanderung zum höchsten Gipfel der Kapverden nicht verpassen wollen. Sie dauert zwar mindestens fünf Stunden, wird aber durch beeindruckende Panoramen und einen gewaltigen Tiefblick in die Caldeira, den neun Kilometer großen Hauptkrater, belohnt. Noch heute stößt der 200 Meter tiefe Zentralkrater reichlich heißen Schwefeldampf aus – ein beeindruckendes Naturschauspiel.



Pico de Fogo
Der „Feuergipfel“ macht seinem Namen alle Ehre

São Vicente

Der Kulturschmelzpunkt

In São Vicente spielt die Musik. Die mittlere der nördlichen Ilhas de Barlavento („Inseln über dem Wind“) besitzt mit der Hafenstadt Mindelo eindeutig die Kulturhauptstadt der Kapverden. Hinter der palmengesäumten Uferpromenade erklingt abends Livemusik aus den vielen hübschen Cafés. Weitere Attraktionen sind die historische Fischmarkthalle und Ausflüge in die wilde Vulkanlandschaft. Im Insel-südwesten, bei São Pedro, werden Windsurfer und Wellenreiter glücklich. Auf São Vicente gibt es seit 2009 auch einen internationalen Flughafen.

Das volle Leben

140.000 Einwohner zählt Praia, die Hauptstadt Cabo Verdes



Fotos: Adobe Stock/gomescarvalho, mauritius images/Alamy Stock Photos/Peter Adams, Peter Adams Photography, mauritius images/Alamy Stock Photos/Elena Ska, Reinhard Schmid/HUBER IMAGES (2), iStock/phtitavas, Riccardo Spila/HUBER IMAGES

Santiago

Die Hauptinsel

Die größte Insel mit den meisten Einwohnern und Zentrum der Südgruppe ist Santiago mit ihrer abwechslungsreichen Natur. Wie den meisten Nachbarn sieht man Santiago den vulkanischen Ursprung deutlich an. Die Hauptstadt Praia ist mit 140.000 Einwohnern die bunte Metropole der Kapverdischen Inseln. Die auf einem Plateau gelegene Altstadt mit Kolonialhäusern, Gemüsemarkt und der Kirche Nossa Senhora da Graça erinnert an europäische Großstädte. Sie hat auch einen Flughafen; Direktflüge gibt es aber nur von Lissabon. Die hübscheste Bucht Tarrafal Beach liegt 70 Kilometer von Praia entfernt. Den weißen Sandstrand säumen Kokospalmen, die bunten Boote der Fischer leuchten auf dem Meer.



Maio

Die einsame Insel

Maio bildet gemeinsam mit Sal und Boa Vista die östliche Inselkette der Kapverden, die Afrika am nächsten liegt. Ähnlich wie Sal und Boa Vista ist Maio flach und trocken, hat herrliche Strände und ist ideal für Wassersportler. Und dennoch ist Maio touristisch noch nicht wirklich wachgeküsst. Zum Glück, denn so kann die Sandinsel weiterhin ein Refugium für bedrohte Schildkröten und Ruhe suchende Urlauber bleiben. Die besten Strände befinden sich im Inselwesten. Das Städtchen Vila do Maio mit der kleinen Markthalle und dem zentralen Platz Praça Fina lockt mit Cafés und Restaurants zum abendlichen Treff.



Die pure Entschleunigung
Maio bietet charmante Orte, schöne Strände – und ganz viel Ruhe



Fruchtbare Täler

Historische Pfade führen zu Bergen, Terrassenfeldern und steilen Klippen

Santo Antão

Die Wanderinsel

Der nordwestliche Eckstein der Inselgruppe ist die zweitgrößte der Kapverdischen Inseln. Ihre Reize sind das viele Grün und eine atemberaubende Natur – ihre Gebirgswelt macht Santo Antão zur beliebtesten Wanderinsel des Archipels. Ausgangspunkt vieler reizvoller Touren ist die schönste Passstraße des Archipels, die zwischen den Hauptorten Porto Novo und Ribeira Grande liegt. Nahe der Passhöhe berühren die Serpentina den Kraterkessel des erloschenen Vulkans Cova de Paúl. Auf schmalen Terrassenfeldern gedeihen Guaven, Mangos, Papayas und Datteln – und immer wieder Zuckerrohr. Aus ihm wird Grogue destilliert. Der Zuckerrohrschnaps gilt als Nationalgetränk der Kapverden.



Insel-Idylle
Kap Verdes kleinste bewohnte Insel ist nur auf dem Wasserweg erreichbar

Brava

Die Blumeninsel

Die kleinste Kapverden-Insel misst gerade mal zehn Kilometer, besitzt aber fast 1000 Meter hohe Berge. Im Windschatten des Inselnachbarn Fogo segeln regelmäßig ausreichend Regenwolken an, um die schroffen Felsen mit einem grünen Pflanzen- und Blumentepich zu bedecken. Die wenigen Gäste, die sich bisher nach Brava verirren, finden exzellente Wandermöglichkeiten auf alten Maultierpfaden in einem Blütenmeer und eine 500 Meter hoch gelegene Inselhauptstadt mit auffallend angenehmem Klima und hübschen Gartenhäusern. Das Leben dort geht seinen beschaulichen Gang. Eine gute Badebucht ist Faja de Agua mit dem gleichnamigen ehemaligen Walfangort.



Boa Vista

Die Strandschönheit

Alle, die Sonne, Sand und Meer wollen, sind außer auf Sal auch auf der anderen touristisch gut erschlossenen Insel bestens aufgehoben: Boa Vista hat die schönsten und längsten Sandstrände des gesamten Archipels – und besitzt sogar eine richtige kleine Sandwüste mit Dünen. Der hübsche Hauptort Sal Rei punktet ebenfalls mit guten Stränden, so lässt sich Dorf- mit Badeurlaub verbinden. Boa Vista ist neben Sal die einzige Insel mit Direktflügen ab Deutschland.

Schöne Aussicht
Auf der Insel Boa Vista warten 55 perfekte Strandkilometer

Auf einen Blick



Experten-Tipp

Sabine Fuchs aus dem **ADAC Reisebüro** in Ludwigsburg plant im Mai ihren fünften Kapverden-Urlaub

Ich liebe diese Inseln. Sie bieten **Traumstrände** sowie wunderbar klares Wasser und sind weder überlaufen noch stark bebaut. Mit nur etwa **sechs Stunden Flugzeit** sind sie deutlich näher als die Karibik und dennoch eine **ganzjährige Stranddestination**. Die Brandung auf Boa Vista ist oft kräftig, während das Meer auf Sal stellenweise fast wie eine Badewanne wirkt. Boa Vista steht ganz im Zeichen der **Erholung**, während auf Sal rund um den Santa-Maria-Pier auch **Unterhaltung** geboten ist. Langweilig wird es nie, denn die Inseln bieten abwechslungsreiche **Ausflugsziele**.

Mehr Infos auf
adacreisen.de/kapverden



ADAC Medical App
ADAC Mitglieder und Inhabende einer ADAC Auslands-Krankenversicherung haben auch auf Reisen Zugang zu telemedizinischer Behandlung durch deutschsprachige Ärzte.
adac.de/meinmedical

Schauplätze auf den Kapverdischen Inseln



Information

Der Inselstaat Cabo Verde liegt 500 Kilometer vor der westafrikanischen Küste. Auf den neun bewohnten Inseln leben etwa eine halbe Million Menschen. Die ehemalige portugiesische Kolonie hat sich zu einer der stabilsten Demokratien Afrikas entwickelt. Sal und der Nachbarinsel Boa Vista fällt dabei die Rolle der Strandschönheiten zu: Beide sind kleine Saharawüsten im Meer. Die Zeitverschiebung beträgt im Winter zwei Stunden, im Sommer drei Stunden.

Anreise

Lufthansa und TUI fly bieten Direktflüge in sechs Stunden ab verschiedenen deutschen Städten an. Ein Weiterflug nach Fortaleza in Brasilien ist möglich – vom Flughafen auf Sal zum alten Kolonialmutterland Portugal und nach Brasilien ist es ziemlich exakt gleich

weit: drei Flugstunden. EU-Staatsangehörige benötigen eine Onlineanmeldung (EASE), die 34 Euro kostet, und einen Reisepass, der sechs Monate über den Rückreisetermin hinaus gültig ist.

Reisezeit

Sal gilt als einer der trockensten Plätze der Erde mit 350 Tagen Sonnenschein im Jahr und sehr beständigem, kräftigem Nordostwind. Die hohe Luftfeuchtigkeit und die Lage in den Tropen sorgen für ein seidiges Klima des „ewigen Sommers“. Die Nachttemperatur sinkt kaum unter 20, die Tagestemperatur steigt nicht über 30 Grad Celsius.

Essen & Trinken

Die kapverdische Küche verbindet afrikanische, portugiesische und brasilianische Einflüsse. Frischer Fisch und Meeresfrüchte prägen den Alltag, oft

serviert mit Süßkartoffeln, Kochbananen oder lokalem Gemüse. Das Nationalgericht ist Cachupa, ein langsam geschmorter Eintopf aus Mais, Bohnen, Gemüse und wahlweise Fisch (Cachupa Pobre) oder Fleisch (Cachupa Rica).

Nicht versäumen

Inselhüpfen: Zwischen den Inseln verkehren Cabo Verde Airlines mit Inlandsflügen sowie lokale Fähren. Das Übersetzen variiert je nach Strecke und Wetter zwischen 40 Minuten und mehreren Stunden.

Abtauchen: Die Schönheiten unter Wasser zeigen sich vor allem im weniger windigen Sommer, zu sehen gibt es Papageienfische, Haie, oft Mantas und Schildkröten sowie Gorgonien.

Segel setzen: Weltberühmt ist der Kite Beach nordöstlich von Santa Maria auf Sal. Top-Bedingungen für Windsurfer herrschen auch am südlichsten Inselpunkt Ponta do Sinó und vor allem westlich davon am Robinson Club. Wer nicht gleich selbst über die Wellen fliegen will, bucht einen Segelausflug, probiert das Wellenreiten oder paddelt mit einem SUP durch ruhigere Gewässer.

Golfplatz und botanischer Garten: 2022 hat mit dem Viveiro Golf & Country Club der erste Golfplatz Kap Verdes auf der Insel Sal eröffnet. Der 18-Loch-Kurs mit Blick auf den Atlantischen Ozean ist schön grün – genau wie der benachbarte botanische Garten Viveiro Pachamama Eco Park, der neben 200 Pflanzenarten auch 300 gerettete Tiere beherbergt.

Sicherheit

Nachts empfiehlt es sich, ein Taxi für weitere Strecken zu nehmen. Kap Verde ist jedoch generell ein sicheres und politisch stabiles Land.

Fotos: Adobe Stock/Livetimages, Adobe Stock/ David Chantre, Adobe Stock/Evgeni, ADAC, Karte: Karin Kunkel-Jarvis; Kartengrundlagen: OpenStreetMap contributors; Made with Natural Earth, free and master map data

ALTSTADT MIT CHARME

Gamla Stan

Da Stockholm weitgehend von Krieg und Zerstörung verschont blieb, trägt das Stadtbild Jahrhunderte von Geschichte in sich – insbesondere in **Gamla Stan** mit seinen bunten Giebelhäusern. Das **Schloss**, der **Reichstag** oder die **Domkirche** Storkyrkan, erbaut 1306, sind ebenso sehenswert wie die gesamte Insel, die sich erlaufen lässt. Wären nicht die vielen Cafés und Shops, könnte man meinen, die Zeit sei in den engen Kopfsteinpflastergassen stehen geblieben. Im **königlichen Souvenirshop** im Schloss laden schönes Porzellan und stilvolle Andenken zum Stöbern ein. Im **Börshuset** hat die Schwedische Akademie ihren Sitz. Es heißt jedoch, dass viele Nobelpreise am Stammtisch im **Den Gyldene Freden** beschlossen wurden. Das gemütliche Restaurant serviert seit 1722 schwedische Hausmannskost (gyldenefreden.se).



Empfohlen von
Marie Elina Vogt
vom **ADAC Reisebüro**
in Siegburg

Ein Wochenende in... Stockholm

Skandinaviens größte Stadt ist auf 14 Inseln erbaut. Wir verraten die besten Adressen, um urbane Vielfalt, nordische Gemütlichkeit und unberührte Natur zu erleben

1628 sank das damals teuerste Kriegsschiff der Welt auf seiner Jungfernfahrt; rund 333 Jahre später wurde die Vasa nahezu unversehrt geborgen. Heute zählt das **Vasa-Museum** auf der Insel **Djurgården** zu Stockholms Top-Sehenswürdigkeiten (vasamuseet.se). Auf der Insel liegen auch das **ABBA-Museum** (abbathemuseum.com), die von Astrid Lindgren inspirierte Märchenwelt **Junibacken** (junibacken.se) und das **Freilichtmuseum Skansen**, das Schwedens Natur und Kultur mit Mitmach-Angeboten und einem eigenen Zoo erlebbar macht (skansen.se).

Djurgården ist zudem eine grüne Oase. Besonders schön ist ein Spaziergang durch die Gewächshäuser und entlang der Blumenbeete von **Rosendals Trädgård** (Foto). Im gleichnamigen Bio-Gartencafé schmecken Kuchen und Brot aus der eigenen Bäckerei im Sommer unter blühenden Bäumen besonders gut (rosendalstradgard.se).

02 - 2026

INSEL DJURGÅRDEN Kultur im Grünen



SCHWEDISCHE FIKA Die Kunst der süßen Pause

Fika ist mehr als eine kurze Pause: Bei Kaffee und Gebäck halten die Schweden bewusst inne. Ein unangefochtener Fika-Klassiker sind **Kanelbullar**. Besonders gut sind die Zimtschnecken der Traditionsbäckerei Magnus Johansson (magnus-johansson.com). In der Skeppsbro Bageri gibt es zu Frischgebackenem einen fantastischen Blick aufs Wasser (skeppsbrobageri.com). Der Höhepunkt jeder Kaffeetafel ist die **Prinsesstårta**. Die in Stockholm entwickelte Torte vereint luftigen Biskuit, Vanillecreme und Himbeermarmelade unter einer lindgrünen Marzipandecke. Übrigens: In vielen Cafés gilt **Påtår ingår** – kostenloses Nachschenken von Filterkaffee.



Stockholm Inspiration

INSEL SÖDERMÄLM

Schatzsuche im Trendviertel SoFo

Wer gern kreative Ecken entdeckt, wird das trendige Viertel südlich der Straße Folkungagatan lieben. In SoFo – kurz für South of Folkungagatan – haben sich Boutiquen und Manufakturen angesiedelt, etwa die **Stockholm Bränneri**. Die Gin-Destillerie interpretiert den nordischen Gin neu und mixt ihn abends in der hauseigenen Bar zu feinen Cocktails (Foto, stockholmsbranneri.com). Wer sich für Mode und Design interessiert, darf sich zudem auf zahlreiche **Vintageläden, Kunstgalerien und Concept Stores** wie 6/5/4 oder Grandpa freuen, die eine kuratierte Auswahl an Mode und Wohnaccessoires von skandinavischen Marken anbieten (654.se; grandpastore.com).



Fotos: iStock/Vladislav Zolotov, privat, Ola Ericson/imagebank.sweden.se, Anna Hällams/imagebank.sweden.se, Getty Images/image Professionals GmbH, iStock/Mats Remstamm, Julia Donke/FLB Europa



Schwedische Süßigkeiten

Gleich 18 Pfund Bonbons bestellt Pippi Langstrumpf in Astrid Lindgrens Kinderklassiker. Im Laden von Pärkans möchte man es ihr angesichts der kreativen Variationen von Karamellbonbons am liebsten nachtun (parlanskonfektyr.se)



STOCKHOLMER SCHÄRENGARTEN

Wo die Stadt aufs Meer trifft

Stockholms Wege führen oft am Wasser entlang, dennoch ist ein Ausflug auf dem Wasser bei gutem Wetter fast obligatorisch. Die etwa 30.000 Inseln und Schären in der Ostsee locken mit unberührter Natur und malerischen Dörfern. Es gibt mehrere Ablegestellen, die zentralste ist **Strömkajen** nahe dem Königsschloss. Die Inselgruppe **Fjäderholmarna** ist von hier in 30 Bootsminuten erreichbar. Im dortigen Fjäderholmarnas Krog wird frischer Fisch direkt am Wasser serviert (fjaderholmarnaskrog.se). Der 2025 eröffnete Wanderweg **Stockholm Archipelago Trail** verbindet zahlreiche Inseln auf insgesamt 270 Kilometern in einzelnen Etappen – auch direkt ab Fjäderholmarna (stockholmarchipelagotrail.com).

ADAC Urlaub 23

Inselhüpfen unter Segeln

3365 Quadratmeter weißes Tuch blähen sich im Wind, wenn die Star Clipper den Hafen verlässt und majestätisch ihren Weg durch die Wellen der Weltmeere beginnt

Text Susanne Müller

Im Hafen von Piräus ist es laut und geschäftig: Fähren legen an und ab, riesige Kreuzfahrtschiffe spucken Scharen von Passagieren aus. Zwischen all dem Trubel entdecke ich endlich die Star Clipper. Vier schlanke Masten ragen in den Himmel, das große Steuerrad scheint Geschichten aus einer anderen Zeit zu erzählen.

Ich gehe an Bord und beziehe meine Kabine. Auf Hochglanz polierte Messingapplikationen und edles Mahagoni rufen die nautische Vergangenheit des Segelschiffs wach. Das Marmorbad ist klein, aber ausreichend. Durchs Bullauge blicke ich auf das Meer und verstaue dann schnell meine Sachen. Als die Sonne hinter den

Dächern der Stadt verschwindet, werden die Leinen gelöst und der Windjammer gleitet hinaus auf die offene See. Hinter uns verblasst das Lichtermeer des Hafens, vor uns öffnet sich die dunkle, weite Ägäis – und mit ihr das Versprechen einer Reise, die mehr ist als nur ein Urlaub.

Die Magie des Windes

An Bord läuft die Zeit plötzlich langsamer. Ich habe das Gefühl, alle Hektik hinter mir gelassen zu haben. Das stetige Rauschen der Wellen und das leise Spiel des Windes in den Segeln lassen mich zur Ruhe kommen. Von Piräus, dem Hafen von Athen, nimmt der Viermaster zunächst Kurs auf die

Lieblingsplatz
Das Bugnetz ist eine wunderbare Hängematte über den Wellen



Foto: Getty Images/Holger Leue



Weltwunderstadt Ephesos
Die wiederaufgebaute Fassade der Celsus-Bibliothek in der Metropole der Antike



Erfrischung
An Bord sorgen zwei kleine Pools für Abkühlung



Auf Kurs
Wie in den alten Zeiten der Seefahrt: das beeindruckende Steuerrad

türkische Küste. An Bord sind nur 116 Gäste, die von 75 Crewmitgliedern aus 15 verschiedenen Nationen umsorgt werden – eine überschaubare Gemeinschaft, in der schnell ein Gefühl von Vertrautheit entsteht.

Chef an Bord ist der Kapitän Yuriy Slastenin. Der Ukrainer blickt auf 44 Jahre Seefahrt zurück. „Ich habe meine Karriere auf der Gorch Fock I begonnen“, erzählt er und schwärmt von den besonderen Momenten, die man ausschließlich unter Segeln auf dem Meer erleben kann. „Verges-

sen Sie das Ausschlafen und kommen Sie zum Sonnenaufgang an Deck. Sie werden es garantiert nicht bereuen“, fordert er uns auf. Also begeben sich am nächsten Morgen um kurz nach sechs mit einem Becher Kaffee in der Hand zum Steuerhaus. Diese Minuten – wenn die meisten an Bord noch schlafen – haben ihre ganz eigene Magie. Während das viermastige Schiff sanft durch die morgendliche See gleitet, legt sich ein weiches Licht über das Deck. Es ist still. Nur das leise Schlagen der Wellen ist zu hören. Kaum jemand, der jetzt nicht ein Lächeln im Gesicht trägt.

Ein Tag auf See

Der erste Tag meiner Kreuzfahrt ist ein Seetag und schenkt mir Zeit, das Schiff besser kennenzulernen. Wegen meiner Höhenangst verzichte ich darauf, am legendären Mastklettern teilzunehmen. Aber ich höre mir die

Vorträge des Kreuzfahrt Direktors über die griechische Inselwelt und die berühmten Klipperschiffe an. Und ich entdecke meinen absoluten Lieblingsplatz an Bord: das Bugspriet-Netz, in das wir klettern dürfen und liegend direkt über dem Meer schweben. Ein fantastisches Erlebnis.

Ausflug in die Antike

Wir erreichen Kuşadası. Fast alle der internationalen Gäste nehmen an einem Ausflug ins nahe gelegene Ephesos teil. Im Altertum war Ephesos eine der größten und bedeutendsten Städte Kleinasiens und beherbergte mit dem Tempel der Artemis eines der sieben Weltwunder. Der Hafen Kuşadası hat sich voll und ganz auf die Touristen eingeschossen und soll sage und schreibe 4000 Geschäfte bieten, in denen man vom Teppich bis zum T-Shirt so ziemlich alles kaufen kann, was man sich vorstellen kann. Nach der Besichti-

gungs- und Shoppingtour gönne ich mir zur Erfrischung einen fruchtigen Cocktail an der Tropical Bar an Deck des Großseglers und anschließend ein Bad in einem der beiden kleinen Swimmingpools auf dem Schiff.

Erst um 23 Uhr – also nach dem mehrgängigen Abendessen im eleganten Bordrestaurant – macht sich das Schiff wieder auf den Weg. Trotz später Stunde finden sich alle Reisenden auf dem Oberdeck ein. Die Lichter der Stadt spiegeln sich im ruhigen Wasser, die Auslaufhymne „Conquest of Paradise“ erklingt. Die ersten Takte hallen über das Deck, während sich die Segel in den Nachthimmel erheben. Ich gebe zu, ich bekomme eine gehörige Gänsehaut in diesem besonderen Moment. Der Wind nimmt zu und das Schiff setzt sich in Bewegung. Jeder schaut, lauscht, spürt. Es ist einer dieser Augenblicke, die man nicht fotografieren muss, um sie für immer zu behalten.

Unter Segeln in den Dodekanes

Mit jeder Seemeile nähern wir uns nun der griechischen Inselwelt: ein Mosaik aus Felsen, Farben, Geschichten und Gastfreundschaft. Am Morgen ankern wir vor Patmos. Die weißen Häuser der Hafenstadt Skala schmiegen sich an die Hänge. Wir setzen mit Tenderbooten über und spazieren entlang der Uferpromenade. Leuchtende Bougainvilleen ranken über Mauern, Katzen dösen in Hauseingängen. Es gibt hübsche Läden mit Kunsthandwerk und Mode. Ich setze mich in ein Straßencafé, trinke einen griechischen Kaffee und genieße das Nichtstun.

Das große Blau auf Amorgos

Am nächsten Morgen empfängt uns Amorgos und bei einem geführten Ausflug geht es hinauf zum berühmten Kloster Panagia Chozoviotissa, das sich wie ein weißer Keil spektakulär an eine schwindel-

erregende Felswand klammert. Der Aufstieg in der Mittagshitze ist steil, anstrengend, aber lohnend – oben öffnet sich ein weiter Blick über das endlose Blau der Ägäis. Nicht ohne Grund diente Amorgos als Kulisse für Luc Bessons Kultfilm „Im Rausch der Tiefe“. Später schlendere ich gemeinsam mit meinen Mitreisenden durch die Chora, den Hauptort der Insel. Er ist ein Bilderbuchdorf mit engen Gassen, weiß gekalkten Häuschen und tiefblauen Fensterläden. Auf den Plätzen sitzen Einheimische im Schatten alter Bäume und in kleinen Tavernen werden kühle Getränke serviert. Am Nachmittag setzen wir mit dem Tender zum Sandstrand von Maltezi über. Dort warten zwei Crewmitglieder mit Kajaks, Stand-up-Paddleboards und Schnorchelausrüstungen auf uns. Nach einer kurzen Einweisung erkunden wir die Küste mit dem Kajak. Die Ausleihe des Equipments ist übrigens kostenlos, nur für die Tauchausrüstung muss extra bezahlt werden.

Paros als Überraschung

Eigentlich hatte ich mich am nächsten Tag auf Mykonos gefreut, doch ein Blick über die Reling lässt Düsteres ahnen. Ein harscher Wind weht, Schaumkrönchen tanzen auf den Wellen. Dann die Ansage des Kapitäns: Ein Tendern ist unmöglich. Mykonos ist bekannt für diese Windverhältnisse und Kapitän Slastenin steuert einen Ausweichhafen an, der uns aufnimmt: Paros. Sobald ich den Hauptort Parikia in Augenschein genommen habe, ist Mykonos schon vergessen. Der ganze Zauber der Kykladen ist hier gebündelt. Ich bummle durch Parikia, entdecke farbenfrohe Türen und Fensterahmen, Blumen in Hülle und Fülle, Restaurants, aus denen es nach gebratenem Fisch duftet. Der griechische Sommer – auf Paros ist er zu Hause.



Die Farben der Ägäis
Weiß leuchten die Häuser, blau das Meer, pink die Bougainvilleen



Messing, Teakholz, dicke Tauen
Auf dem Segelkreuzfahrtschiff schlagen die Herzen aller Segelfans höher

Foto: Getty Images/Francesco Riccardio Iacolino, iStock/Freearist, Star Clippers (3)



Viermaster
Die Star Clipper und die baugleiche Star Flyer sind 115 Meter lang und bietet Platz für 170 Gäste

Ein letztes Bad im Meer

Die letzte Inselstation heißt Spetses – eine elegante, grüne Schönheit am Eingang zum Saronischen Golf. Gleich hinter dem Hafen fällt mir die gepflegte Uferpromenade mit den neoklassizistischen Herrenhäusern ins Auge. Pferdekutschen klappern über das Kopfsteinpflaster, Oleander blüht in

großen Kübeln. Ich schlendere durch die Stadt, genieße ein letztes Bad im klaren Wasser und lasse den Blick über das Meer schweifen – dorthin, wo unser Großsegler anmutig vor Anker liegt. Wie oft ich in den letzten Tagen dieses Bild gesehen habe – das Schiff mit seinen hohen Masten, umgeben von Licht, Wasser und Weite.

Am späten Nachmittag kehre ich zurück an Bord. Es ist der letzte Sonnenuntergang dieser Reise, das letzte Ablegen unter Segeln. Und wie so oft stehe ich an Deck und spüre, wie sehr mir dieses Schiff ans Herz gewachsen ist. Nicht nur wegen seiner Schönheit, sondern wegen des Gefühls, das es vermittelt: Freiheit, Langsamkeit, die Nähe zum Meer. Die Star Clipper ist eben kein Schiff, das man einfach nur betritt. Sie ist ein Ort, den man erlebt – mit wachen Sinnen und offenem Herzen. Wer mit ihr unterwegs ist, spürt, wie sich der Blick auf das Reisen verändert. Weniger Ziel, mehr Weg. Weniger Programm, mehr Augenblick. Und so bleibt am Ende nicht nur die Erinnerung an strahlende Inseln und stille Buchten – sondern das Wissen, etwas Besonderes erlebt zu haben.

Auf einen Blick



Experten-Tipp

Für **Oliver Tauer** aus dem **ADAC Reisebüro** in Leipzig ist eine Segelkreuzfahrt ein Erlebnis, das weit über normalen Urlaub hinausgeht

Schwebezustand beschreibt das Gefühl, wenn man auf der Star Flyer dicht am Wasser entlanggleitet, im Bugnetz den Wellen lauscht und salzige Luft atmet.

Das **Mastklettern** schenkt einen unfassbaren Ausblick – man spürt, wie groß die Welt ist. Der **Smutje** zaubert jeden Tag neue Kreationen – und manchmal ein BBQ am Strand. Die Aussicht vom **Zodiac-Boot** auf die unter Vollsegel vorbeiziehende Star Flyer sorgt für Gänsehautfeeling. Ein **unvergessliches Abenteuer**, bei dem man sich nach kurzer Zeit wie eine kleine Familie fühlt. Perfekt für alle, die den Blick über das **endlose Blau** und die **Ruhe am Meer** lieben.

Mehr Infos auf
adacreisen.de/star-flyer



ADAC Tourmail
Erhalten Sie aktuelle Infos zu Ihrem Reiseziel bequem per E-Mail. Exklusiv für ADAC Mitglieder und registrierte Nutzer. Jetzt bestellen auf adac.de/tourmail

Schauplätze in der Ägäis



Fotos: Star Clippers, ADAC; Karte: Karin Kunkel-Jarveis; Kartengrundlagen: Made with Natural Earth; free vector and raster map data; OpenStreetMap contributors.

+ Gesundheit

Wer befürchtet, seekrank zu werden, sollte sich vor der Reise mit entsprechenden Medikamenten aus der Apotheke eindecken. Auch Sea-Bands, Akupressurarmbänder für das Handgelenk, helfen.

📄 Nicht versäumen

Ein **unvergessliches Erlebnis** auf Großseglern ist das Mastklettern. Gut gesichert, geht es über eine Strickleiter zum Krähenest, einer kleinen Plattform auf knapp 20 Metern über dem Meeresspiegel. Die Crew bietet außerdem Knotenbinderkurse und andere nautische Aktivitäten an. Passagiere können auch beim Hisen der Segel helfen oder dem Kapitän direkt über die Schulter schauen.

Gegen Aufpreis bietet die Reederei verschiedene Ausflüge an. Die Buchung ist einfach: In der Schiffsbibliothek liegen Ausflugsbeschreibungen und Listen aus, in die man sich einträgt. Außerdem kann man sich beim Sportteam Tauch- und Schnorchelausrüstungen ausleihen. Darüber hinaus ist immer eine Masseurin an Bord.

Wenn es dunkel wird, unterhalten kleine Shows die Passagiere – etwa die Talentshow. Beim „Quiz der verrückten Fragen“ darf mitgerätselt werden und bei der Modenschau sind immer Gäste unter den „Models“. Jeden Abend tanzen die Gäste zusammen zu Oldies und neuen Hits vor der Tropical Bar.

Bei klarem Himmel erklärt der Dritte Offizier den nächtlichen Sternenhimmel – ein ganz besonderes Erlebnis unter den flüsternden Segeln des Schiffes. Eine Sternkarte oder eine Sternbeobachtungs-App bereichern das nächtliche Erlebnis an Bord. Und in warmen Nächten gibt es sogar die Möglichkeit, an Deck zu übernachten.

📍 Information

Die **Star Flyer übernimmt** im Sommer 2026 die Route durch die Ägäis. Die Star Flyer und die Star Clipper sind baugleich und gehören zur Reederei Star Clippers, die außerdem das Fünfmastschiff Royal Clipper betreibt. Der schwedische Reeder Mikael Krafft war erst Anwalt, dann Immobilienhändler und im Ölgeschäft, bevor er sich mit dem Bau von Klipperschiffen einen Jugendtraum erfüllte. Die Segelschiffe sind im Winter in der Karibik und im Sommer im Mittelmeer unterwegs und sprechen ein internationales Publikum an.

🧳 Packliste

Der **Dresscode an Bord** ist leger und die Atmosphäre entspannt. An Deck sind rutschfeste Turnschuhe, Badebekleidung und Shirts die beste Wahl. Im Restaurant ist leger-elegante Garderobe erwünscht. Ein Sonnenhut, eine Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel gehören unbedingt in den Koffer. Falls es kühler oder windig sein sollte, sind Pullover oder leichte Jacken ideal.

🍴 Essen & Trinken

Frühstück und Mittagessen werden in Büfettform gereicht. Nachmittags wird ein Snackbüfett an Deck angeboten. Abends erwartet die Gäste ein mehrgängiges Menü im schönen Restaurant. Es gibt keine feste Sitzordnung. Wer nachts noch einmal Hunger verspürt, darf sich beim Mitternachtsnack bedienen. Zum Ende der Kreuzfahrt findet ein festliches Kapitänsdinner statt.

✈️ Anreise

Athen ist mit Lufthansa oder Aegean Airlines in rund drei Stunden Direktflug von deutschen Flughäfen aus erreichbar. Von dort sind es 20 Minuten Fahrtzeit nach Piräus, wo die Star Flyer ablegt.

ADAC Mitgliederreisen

Erleben Sie Griechenland – unter weißen Segeln von Athen zu den Kykladen

9-tägige Reise inkl. Flug ab Frankfurt/nach Athen und Starflyer Segelkreuzfahrt

Für Sie inkludierte Mitgliedervorteile:

- Stadtführung Athen mit Besuch der Akropolis inklusive Mittagessen
- 1 Nacht im Hotel Melia Athens inklusive Frühstück



ab **3.555 € p.P.**
im Doppelzimmer/Doppelkabine
Reisetermin: 31.7.2026

Beratung und Buchung:
250 ADAC Reisebüros
adacreisen.de/mgr-star-flyer
069 945 15 97 40



483

Meter misst die Fußgängerhängebrücke über dem Rappbodeltal und ist damit eine der längsten der Welt

Mit
1141

Metern Höhe ist der Brocken der höchste Berg Norddeutschlands

Über 2100

Fachwerkhäuser aus unterschiedlichen Epochen prägen das Stadtbild Quedlinburgs. Die Stadt zählt damit zum Unesco-Weltkulturerbe

Vor über 3000

Jahren, in der Bronzezeit, begann bereits der Bergbau im Harz

25

Dampflokomotiven der Harzer Schmalspurbahnen verkehren auf einem 140,4 Kilometer umfassenden Streckennetz

110

Kilometer ist das Harzmassiv lang

97

Prozent der Harzer Nationalparkfläche sind mit Wald bedeckt

90

Kilometer misst der Harzer Grenzweg entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze

Schloss Wernigerode

Die erste urkundliche Erwähnung als „Castrum Wernigerode“ stammt aus dem Jahr 1213. Das heutige Schloss ist ein beliebtes Museum

Fotos: Adobe Stock/Lukas, ADAC

Mein Urlaub Harz



Glückauf im Harz!*

Jennifer Schreiber aus dem **ADAC Reisebüro** in Laatzen ist im Westharz aufgewachsen und reist immer wieder gern zu Familie und Freunden zurück.

Was macht den Harz so besonders?

Der Harz ist Deutschlands nördlichstes Mittelgebirge – und die Regionen rundherum sind enorm vielseitig: tolle Natur, mittelalterliche Städte und wunderbare Beschaulichkeit. Es gibt viele schöne Ecken, die kaum jemand kennt.

Was ist Ihr Lieblingsort?

Das Bergdorf Hohegeiß mit der tollen Aussicht auf den Wurmberg oder den Brocken.

Der Brocken ist legendär – was fasziniert die Menschen so?

Er ist mit 1141 Metern Höhe der höchste Berg Norddeutschlands. Entweder wandert man hinauf oder nimmt die Brockenbahn. Das ist eine historische Schmalspurbahn, die in rund 50 Minuten zum Gipfel fährt. Um den Gipfel herum zieht sich ein 1,6 Kilometer langer Rundwanderweg. Er verläuft an Felsformationen wie dem Hexenaltar oder der Teufelskanzlei vorbei. Die Namen verraten bereits einen weiteren Grund, weshalb der Brocken fasziniert. Denn um ihn ranken sich einige Mythen.

Können Sie einen nennen?

Die bekannteste Sage ist die Geschichte von der Walpurgisnacht, in der sich die Hexen auf dem Brocken versammeln. Dies wird

vielerorts – in Thale, Schierke und Bad Grund – in der Nacht auf den 1. Mai gefeiert. Kinder verkleiden sich als Hexen und Teufel, es werden Theaterstücke aufgeführt, es gibt Feuershows, um die bösen Geister zu verabschieden und den Frühling willkommen zu heißen.

Der Harz ist ein Wanderparadies. Welche Touren empfehlen Sie?

Beliebt ist der Harzer-Hexen-Stieg, der von Osterode über den Brocken nach Thale führt. Er ist circa 100 Kilometer lang und in fünf Etappen aufgeteilt. Hierfür sollte man gut zu Fuß sein und am besten nimmt man sich pro Tag nur eine der Etappen vor. Historisch interessant ist der Harzer Grenzweg, der entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze verläuft.

Ist der Harz auch im Winter eine Reise wert?

Absolut! Der beste Skisportort ist Braunlage: Der Wurmberg bietet Abfahrten in allen Schwierigkeitsgraden, zudem Langlaufloipen, Rodelbahnen und eine Eislaufhalle. Auch Sankt Andreasberg oder der Bocksberg in Hahnenklee sind Wintersportziele.

Und wenn man weniger sportlich ist?

Eine Reise in den Harz lohnt sich allein schon wegen der mittelalterlichen Städte – allen voran Wernigerode, Goslar und Quedlinburg. Oder man gönnt sich Erholung und Wellness – beispielsweise im Thermalbad Salztalparadies in Bad Sachsa. Ein Highlight ist außerdem der Besuch einer Harzer Höhle, etwa der Iberger Tropfsteinhöhle im Höhlenerlebniszentrum in Bad Grund. Der Iberg war vor 385 Millionen Jahren ein Korallenriff, das durch die Kontinentalverschiebungen in den Harz gewandert ist. Feste Schuhe und warme Kleidung sind hier essenziell, auch im Sommer.

Was sind typische Spezialitäten im Harz?

Ich esse unheimlich gern die Harzer Eierkränze, ein Brandteiggebäck. Sie werden nur noch selten hergestellt, aber in Münchehof bei Seesen gibt es sie noch. Weitere Spezialitäten sind der Harzer Baumkuchen in Wernigerode, der Kräuterlikör „Schierker Feuerstein“, die Harzer Forelle – und der Harzer Käse, der ist aber nicht meins.



Mehr Infos auf adacreisen.de/harz

*Der traditionelle Bergmannsgruß wird mitunter heute noch verwendet.

Fünf E-Bike-Reisen für den Sommer 2026

Aufsteigen und mit passend dimensionierten Etappen losgleiten: Auf diesen fünf Routen zwischen dem Süden Frankreichs, der Mecklenburgischen Schweiz und dem Lake District rollt es sich herrlich in die kommende Saison

Text Susanne Pahler

Urlaub auf zwei Rädern
In der Steiermark ziehen sich hunderte Kilometer Radwege entlang von Mur und Enns

Südsteiermark

An den Weinbergen rund um Leibnitz kann man sich kaum sattsehen



City of Design

Das Kunsthaus Graz mit seiner biomorphen Architektur ist ein modernes Wahrzeichen



Österreich

Die kulinarische Steiermark

Weingärten, Apfelplantagen, kulinarische Stopp, wohlige Thermen: Die acht Etappen durch die „Steirische Toskana“ versprechen viele Überraschungen.

 400 Kilometer, Niveau sportlich

Leibnitz ist die Weinhauptstadt der Steiermark und damit der ideale Start, um das Weinland im Südosten Österreichs per pedales zu erkunden. Wenn Beine und Akku es hergeben, lohnt sich direkt ein Abstecher nach Kitzeck, Europas höchsten Weinbauort. Hier schweift der Blick über sonnige Südhänge je nach Sicht bis nach Slowenien. Zurück auf der Route rollt das E-Bike im Sulmtal fast wie von selbst, am Radweg locken Flussufer und Kernölmühlen. Durch Dörfer geht es weiter bis Deutschlandsberg, der Heimat des Schilcher-Roséweins, gekrönt von einer imposanten Burg. Im Museum des barocken Schlosses Stainz stehen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bäuerlicher Arbeit im Zentrum.

Nach einigen steilen Anstiege kommt man der zweitgrößten Stadt Österreichs immer näher: Graz, die abwechslungsreiche City of Design. Spannend wird es auch in St. Ruprecht, der Heimat der kleinen Käferbohne. Sie macht sich besonders gut als Salat mit Kürbiskernöl und wird sogar zu Eis verarbeitet, etwa im Erlebniscafé Azzurro (cafeazzurro.at). Geschmeidig gleitet das Rad weiter durchs Obstland voller Plantagen, Gärten, Wälder. Unbedingt an einer der Hofverkaufsstellen mit frischen Früchten eindecken! Vielleicht ist ja auch die einzigartige Hirschbirne darunter?

Für eine Extratour biegt man in der Stadt Hartberg nach Osten ins Thermen- und Vulkanland ab, um die müden Waden etwa in der Therme Rogner Bad Blumau – gestaltet von Künstler Friedensreich Hundertwasser – auszuweichen. Alternativ: ab Gleisdorf über Söchau Richtung Bad Radkersburg mit seiner südländisch anmutenden Altstadt. Die letzte Etappe ist dann wieder gleich. In Vogau kauft man am besten noch Kürbiskernöl und Wein bei der Vinofaktur, damit der Abschied nach der Rückkehr in Leibnitz nicht so schwerfällt (vinofaktur.at).

Experten-Tipp

Es gibt **zwei Arten** von E-Bike-Reisen. Sehr komfortabel sind **geführte Touren** inklusive Reiseleitung, Hotels, Verpflegung und Leih-E-Bikes. Wer will, kann natürlich auch das eigene E-Bike nutzen. Oft wird die Gruppe von einem Fahrzeug begleitet, das das Gepäck transportiert, technischen Service leistet und in das Reisende einsteigen können, sollte eine Strecke doch zu anspruchsvoll sein.

Vorgebuchte Reisen sind auch gut organisiert, aber individueller, da die Reisenden allein unterwegs sind. Die Hotels entlang der Strecke sind reserviert, Kartenmaterial und GPS-Tracks werden zur Verfügung gestellt, manchmal wird auch der Gepäcktransport organisiert.




Florian Simon
aus dem ADAC Reisebüro
in Darmstadt

Fotos: Steiermark Tourismus/Tom Lamm, Adobe Stock/Cavan Getty Images/Martin Slepmann, ADAC Geschäftsstelle Darmstadt

Deutschland

Die Schlösser der Mecklenburgischen Schweiz

In der Weite Mecklenburg-Vorpommerns verstecken sich unzählige Schlösser, Landschaftsparks und Gutshäuser, die sich in zwei bis drei Tagen bewundern lassen.

 135 Kilometer, Niveau mittel

Fruchtbare Böden, viel Wasser und große Flächen: Einst war die Mecklenburgische Schweiz bester Gutsherren-Grund. Dazu besaß der Adel viel Macht und Land. Entsprechend feudal ist, was der Nachwelt hinterlassen wurde. Ausgangspunkt ist Teterow. Ein Sträßchen führt von hier an Feldern und knorrigen Laubbäumen vorbei, bis man in Prebberede das erste herrschaftliche Barockschloss der Tour entdeckt. Wenig weiter ragen aus der Ebene Zwillings-Windmühlen: Sie stehen genau so, dass sie aus dem Turmzimmer des Herrenhauses Alt Vorwerk zu sehen sind.

Weiter zieht das E-Bike durch alte Alleen und lichte Wälder, mit Glück begleitet von Kranichen, Wildgänsen und Adlern, bis Schloss Basedow erreicht ist. Der Neorenaissance-Bau ist allein wegen seiner vielen Türmchen und der Terrakotta-Porträts auf der Fassade sehenswert, doch der riesige Landschaftspark des Gartenkünstlers Lenné setzt dem Prunk die Krone auf: komponierte Blickachsen, geschickt positionierte Baumgruppen, das Dorf optisch mit einbezogen. Weiter geht es rund um den Malchiner See. Das wehrhaft wirkende Renaissance-Schloss Ulrichshusen mit eigenem See ist Hotel, Restaurant und Hauptspielstätte der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern. Neobarock und kuppelgekrönt liegt die Gutsanlage Blücherhof an einem öffentlichen Park voller botanischer Raritäten aller Kontinente. An der klassizistischen Burg Schlitz vorbeigeradelt – im Landschaftspark erstaunen Obelisken, Säulen und Grotten –, ist man bald zurück in Teterow. Zum Ausklang noch auf die Burgwallinsel: Slawen errichteten Ende des 9. Jahrhunderts im See eine Inselburg, ein Freilichtmuseum zeigt archäologische Funde.



Ulrichshusen
Das Wasserschloss ist einer der Spielorte der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern



Schloss Basedow
Landschaftlich und architektonisch einzigartig

Burgwallinsel im Teterower See
Mitten im Grün lassen sich Überreste einer slawischen Wallanlage entdecken



Dünen von Nida
Der feine Sand zwischen Ostsee und Kurischem Haff wird vom Wind ständig neu geformt



Beerenrausch
In den Wäldern Estlands lassen sich Molte- und Walderdbeeren sammeln

Estland, Litauen und Lettland

Dreimal Baltikum

In zwölf Tagen drei Länder mit dem E-Bike durchqueren: Das geht fast nur im Baltikum. Diese Tour durch Estland, Lettland und Litauen führt zwischen Land und Meer durch rustikale Landschaft

 335 Kilometer plus Bustransfer, Niveau moderat

Mit seinen alten Kaufmannshäusern, den uralten Kirchen und der wehrhaften Stadtbefestigung eignet sich Tallinn perfekt zum Ankommen. Dann ab aufs E-Bike! Im Nationalpark Lahemaa schnurrt es an Kiefern, Mooren und dem Meeresmuseum vorbei. Die grasgesäumten Ufer des riesigen Peipus-Sees sind verlockend einsam. Tartu, die älteste Stadt des Baltikums, ist wegen der vielen Studierenden wesentlich lebendiger. Und schon ist man zurück auf schmalen Straßen, gleitet durch die Seen- und Hügellandschaft der Livländischen Schweiz, blickt über den klaren Pühajärve-See, bestaunt das Backsteinschlösschen Sangaste, bis das Bike Riga erreicht.

Für die lettische Hauptstadt sollte ein Extra-Tag drin sein, die bunten Giebel und das Kopfsteinpflaster sind so großartig, dazu das Jugendstilviertel, die Zeppelin-Hallen samt Markt und die kreative Szene an der Miera iela. Tipp: eine Pause im Rösterei-Café Rocket Bean Roastery (rocketbean.com). Danach ist es wieder Zeit für einsame Natur. Durch die saftigen Wiesen und sanften Hügel des lettischen Westens führt die Route über die Grenze nach Litauen ans Meer. Das mondäne Palanga hat eine Seebrücke, einen hellen Strand und ein Bernsteinmuseum. Schöner wird es nur an der Kurischen Nehrung: duftende Kiefernwälder, wüstenhohe Dünen, tiefblaues Meer und Strand, so weit das Auge reicht. Ein Bustransfer macht auch das Memel-Delta, die Wasserburg Trakai und schließlich die Hauptstadt Vilnius möglich. Auf dem Gediminas-Berg erheben sich ziegelrot die Reste der mittelalterlichen Burg. Der Blick auf die Stadt macht klar, warum sie „Jerusalem des Ostens“ genannt wird: Wer zählt mehr Kirchtürme?

Wasserburg Trakai
Die gotische Backsteinburg beeindruckt mit ihrer Lage, den Zugbrücken, Wachtürmen und Wehrmauern



Riga
Historisch und trotzdem modern: In Lettlands Hauptstadt lässt es sich gut verweilen



E-Bike-Reisen zum Blättern
Entdecken Sie weitere Traumrouten und Angebote im Online-Katalog auf adacreisen.de/e-bike



Fotos: TMV/Gross; Adobe Stock/Juergen; mauritius images/Hans Blosser; Andrius Aleksandravicius/Lithuania Travel; Karl Ander Adams/Visit Estonia; Adobe Stock/dzmitroch87; Getty Images/Alexander Spatarf; ADAC

Lake Windermere
Der bekannteste See des Lake District ist überraschend schmal und ganze 18 Kilometer lang



Süße Wegbegleiter
Schafe lieben die Hänge, das feuchte Klima und den kargen Boden Nordenglands




Lake District
Mit dem E-Bike geht es stetig auf und ab durch sattes Grün und ursprüngliche Natur



Großbritannien

Englands wilder Westen

Spiegelglatte Seen und beeindruckende Berglandschaften: Die magische Rauheit des Lake District lässt sich hautnah in knapp einer Woche auf dem E-Bike erleben.

 210 Kilometer, Niveau anspruchsvoll

Wasser, Felsen, Wetter? Wer im Lake District nordwestlich von Manchester das Sagen hat, wird nie ganz klar. Spielt aber auch keine Rolle, denn die Natur ist immer schön – sofern die Regenausrüstung im Sattelgepäck griffbereit ist. Südlich von Windermere bringt einen die kleine Fähre samt E-Bike mitten hinein. Wer ein Faible für „Die Geschichte von Peter Hase“ hat, freut sich direkt über das Hill Top House, das Autorin und Illustratorin Beatrix Potter zu ihrem populären Kinderbuch inspirierte.

Unzählige Trockenmauern, Schafe und gigantische Ausblicke später bietet das Bluebird Café am Ufer des Coniston-Water-Sees eine willkommene Scones-Pause (thebluebirdcafe.co.uk). Coniston selbst ist für seinen Schieferabbau bekannt und wird vom dramatisch aufsteigenden Old Man of Coniston bewacht. Nach Broughton-in-Furness mit Läden wie einst, dem kargen Hochland des Duddon Valley und dem Blick auf die Irische See lässt die Route irgendwann die belebteren Regionen hinter sich: Loweswater, Crummock Water und der Buttermere Lake sind faszinierend einsam. Bevor der Newlands Pass erklommen wird und oben der Moss-Force-Wasserfall vor unseren Augen über mehrere Kaskaden in die Tiefe stürzt, bietet sich eine herzhaftige Stärkung im Syke Farm Tea Room an (sykefarmcampsite.com). Vielleicht mit Lammeintopf im Brotmantel oder einer veganen Steakpastete? Danach geht's nur noch bergab, durch weite Weiden und grünen Laubwald hinunter ins lebendige Keswick. Der ideale Ausgangspunkt für eine letzte Runde rund um die Skiddaw- und Blencathra-Gebirgskette mit nordenglischen Postkartenpanoramen. Und weil das Beste bekanntlich zum Schluss kommt, warten vor der Rückkehr nach Windermere am Ullswater noch atemberaubendere Ansichten als bisher.

Afternoon Tea
Scones mit Clotted Cream und Erdbeerkonfitüre sind ein Gedicht



Saint-Émilion
Mitten in den Weinbergen liegen enge Gassen, romanische Kirchen und Katakomben

Frankreich

Die Weinregion Südfrankreichs

Diese angenehme Tour von Bordeaux nach Toulouse lässt Zeit für Gourmet-Erlebnisse und führt an neun Tagen durch Weinberge und immer wieder zurück zur Garonne.

 300 Kilometer, Niveau gemächlich

Erst durch Bordeaux' Gassen mit den strahlenden Steinfassaden, dem mittelalterlichen Glockenturm und dem Markt voller Aromen und Farben. An der Garonne wird der Blick dann weiter. Die sanften Hügel jen-

seits des Flusses nimmt das E-Bike ganz entspannt, surrt locker über Weinberge, vorbei an Olivenbaumhainen, hinein in versteckte Dörfer und interessante Städtchen. Darunter: das mittelalterliche Saint-Émilion, dessen Felsenkirche vor Jahrhunderten tief in den Stein gehauen wurde. Zum Cloître des Cordeliers nimmt man am besten die unverfälschten Macarons aus der Mini-Pâtisserie von Nadia Fermigier mit: Der grüne Innenhof des Klosters ist ein herrlicher Picknickplatz (macarons-saint-emilion.net). Zurück am Canal de Garonne, passiert man alte Schleusen, Brücken, Yachthäfen, Hafenanlagen. Mit Moissac und seiner romanischen Abtei Saint-Pierre kreuzt man einen Teil des Unesco-Welterbes Französischer Jakobsweg.

Die letzte Etappe ist stellenweise ein ehemaliger Treidelpfad, auf dem mit Zugtieren Lastkähne stromaufwärts bewegt wurden. Heute radelt man autofrei auf schattigen Wegen durch grüne Landschaften. In Le Mas-d'Agenais lässt es sich direkt am Wasser besonders schön verschlafen. Noch ein paar Kilometer – dann taucht am Horizont das Ziel der Tour auf: Toulouse. Das E-Bike rollt an der Garonne entlang bis ins Herz der Stadt aus: Die theatrale Place du Capitole ist ein besonderes Stück Frankreich mit Arkaden, charmanten Cafés, Straßenkünstlern. Taucht dann noch abends die untergehende Sonne die Ziegelmauern in ein zartes Rosé, macht die „rosa Stadt“ ihrem Beinamen alle Ehre.

ADAC Mitgliederreisen

Europa mit dem E-Bike entdecken

Lake District – Englands wilder Westen

7-tägige E-Bike Reise von Manchester durch den Lake District
ab **2.250 €** p.P. im DZ | Reisezeit: Juni - September 2026

Südfrankreich – Entlang des Canal de Garonne

9-tägige E-Bike Reise von Bordeaux nach Toulouse
ab **2.590 €** p.P. im DZ | Reisezeit: Mai - Oktober 2026

Baltikum – Estland, Lettland und Litauen


12-tägige E-Bike Erlebnisreise von Tallinn über Riga nach Vilnius
ab **3.150 €** p.P. im DZ | Reisezeit: Mai - September 2026



Für Sie inkludierte Leistungen:

E-Bike-Miete, Hotels, Mahlzeiten lt. Ausschreibung, Trinkwasser, geführte Besichtigungen, u.v.m.

Beratung und Buchung:

 250 ADAC Reisebüros
 adacreisen.de/e-bike-reisen
 069 945 15 97 40

ADAC Reisevertrieb GmbH

Deutschsprachige Reiseleitung & kleine Gruppen bis max. 14 Gäste

ADAC

Texas erleben: Großer Staat, große Vielfalt

Abenteuer, Musik, Genuss und Geschichte.



Weitere Informationen:
adacreisen.de/texas

Big Bend © Travel Texas

Texas ist ein Lebensgefühl: vom rauen Charme der Wildwest-Romantik in den Davis Mountains über endlose Highways und weite Prärien bis zu den glitzernden Skylines von Houston oder Dallas. Der „Lone Star State“ bietet die perfekte Bühne für unvergessliche Reiseerlebnisse und einige der spektakulärsten Landschaften der USA.

Texas verbindet Tradition und neue Ideen auf einzigartige Weise: legendäres Barbecue und Tex-Mex treffen auf moderne Farm-to-Table-Küche, frischen Küstenfisch und eine lebendige Craft-Beer-Szene. Der Michelin Guide Texas 2024 unterstreicht

diese Vielfalt mit über hundert ausgezeichneten Restaurants.

Naturfans entdecken Canyons, Wüsten, Berge, Hill Country, Flüsse und endlose Prärien, während Ranches mit Reiten, Lagerfeuern und kleinen Cowboy-Momenten echtes Texas-Feeling vermitteln. Gleichzeitig pulsiert das urbane Leben in den Metropolen mit Kunst, Design, Musik und Entertainment.

Musik ist überall, besonders in Austin, der „Live Music Capital of the World“, wo mehr als 200 Bühnen und Festivals wie SXSW den Soundtrack liefern.



Mayan Dude Ranch © Travel Texas



Big Texas Steak Ranch © Travel Texas

Tipps für Ihren Texas-Roadtrip

Lubbock liegt entspannt im Herzen der Texas High Plains und versprüht kreativen Charme und echte Herzlichkeit. Von hier aus öffnen sich die Weiten des Caprock Canyons State Park mit roten Felsformationen, endlosen Horizonten und frei ziehenden Bisonherden. Als Heimat von Musiklegende Buddy Holly lebt Lubbock vom Sound des Roadtrips, mit Live-Musik, urigen Bars und echtem West-Texas-Feeling.

Fredericksburg lädt mit über 75 Weingütern und einer charmanten Main Street voller Boutiquen und Cafés zum Genießen ein. Nur wenige Minuten entfernt erhebt sich der Enchanted Rock, perfekt für eindrucksvolle Wanderungen, weite Panoramablicke und magische Sonnenuntergänge. Dark-Sky-Parks sorgen nachts für funkelnde Sternenhimmel und unvergessliche Naturmomente.

Grapevine, idyllisch in der Metropolregion Dallas-Fort Worth und direkt am Flughafen DFW gelegen, verbindet historischen Kleinstadt-Charme mit lebendiger Kultur. Eine liebevoll restaurierte Main Street, ganzjährige Festivals, Live-Musik und nostalgische Fahrten mit der Grapevine Vintage Railroad machen den Ort zum perfekten Einstieg oder entspannten Ausklang einer Texas-Reise.

Houston zeigt sich groß, vielseitig und überraschend: Die viertgrößte Stadt der USA begeistert mit kulinarischer Weltklasse und rund 10.000 Restaurants aus aller Welt. Als „Weltraumstadt“ fasziniert das Space Center Houston mit Raumfahrtgeschichte zum Anfassen, ergänzt durch einen riesigen Museumsbezirk, erstklassige Theater, kreative Stadtviertel und modernen urbanen Lifestyle.

Wild West, Wine & Space: Texas erleben

21-tägige Mietwagenrundreise ab Dallas-Fort Worth /nach Houston inkl. Hotels, Mietwagen individuell anpassbar ab 1.140 € p.P. im DZ

Veranstalter: Explorer World of Travel GmbH, Hüttenstraße 17, 40215 Düsseldorf

Der schönste Logenplatz des Nordens: Alaska-Kreuzfahrt.

Zwischen Gletschern und Fjorden: Alaskas Höhepunkte und eine Kreuzfahrt durch die Inside Passage nach Vancouver.



Details & Leistungen

© Holland America Line

Eine Reise der Kontraste führt tief in den Norden: von den weiten Landschaften Fairbanks durch die ungezähmte Wildnis Alaskas bis in das glitzernde Vancouver. Eine Alaska-Erlebnisreise vereint Expeditionscharakter mit luxuriöser Entspannung an Bord eines Kreuzfahrtschiffes der Holland America Line.

Der Auftakt erfolgt in Fairbanks, dem „Golden Heart“ Alaskas. In der einstigen Goldgräberstadt ist der Pioniergeist bis heute spürbar. Von hier aus beginnt eine faszinierende Kombination aus Land- und Seereise, die Naturliebhaber tief ins Hinterland Alaskas führt.

Denali: Das Dach Nordamerikas

Von Fairbanks aus führt die Route nach Süden in den Denali-Nationalpark. Die Aussicht auf den Denali, den höchsten Berg Nordamerikas, ist ein Moment ehrfürchtiger Stille. In den weiten Tundralandschaften ziehen Grizzlybären, Elche und Karibus ihre Bahnen. Eine Zugfahrt im luxuriösen McKinley Explorer ist das nächste Highlight und die perfekte Gelegenheit, die scheinbar unendliche Weite und wunderschöne Wildnis Zentral-Alaskas zu entdecken.

Leinen los: Das Abenteuer Inside Passage Nach der Reise durch Alaskas wilde Landschaften erreichen die Reisenden die Küste, wo eine elegante 7-nächtige Gletscher-Entdeckungsreise an Bord der Westerdam oder der Nieuw Amsterdam beginnt.

Während das Schiff nach Süden gleitet, präsentiert sich die Küste als beeindruckendes Labyrinth aus tiefen Fjorden, smaragdgrünen Inseln und kalbenden Gletschern. Die legendäre Inside-Passage ermöglicht es, unberührte Wildnis aus nächster Nähe zu erleben. Bei abwechslungsreichen Landausflügen können die Reisenden die Natur und Kultur Alaskas intensiv

entdecken, während sich mit etwas Glück sogar Wale direkt vom Deck aus beobachten lassen. Zu den Höhepunkten der Route zählen der Hubbard-Gletscher, der Glacier-Bay-Nationalpark sowie Juneau, Alaskas Hauptstadt, die nur per Schiff oder Flugzeug erreichbar ist.

Vancouver, die Perle am Pazifik

Den Abschluss bildet Vancouver. Die Einfahrt unter der Lions Gate Bridge eröffnet den Blick auf eine Stadt, die urbanen Chic mit entspanntem Pazifikflair verbindet – ein stimmungsvoller Ausklang einer Reise vom ewigen Eis bis in die moderne Metropole.

Gigantische Gletscher und üppige Regenwälder: Alaska

18-tägige Erlebnisreise mit Kreuzfahrt durch die Inside-Passage nach Vancouver an Bord der Nieuw Amsterdam oder Westerdam
Inklusivleistungen: Flug, 9 Hotelübernachtungen inkl. Frühstück und 8-tägige Kreuzfahrt
ab 6.599 € p.P. bei 2er-Belegung
Reisetermine: 19.7.2026, 23.8.2026

Veranstalter: CRD Touristik GmbH, 22767 Hamburg



Vancouver © Albert Normandin

RATGEBER REISE

Tipps, Services und praktische Produkte zum Thema E-Bike

MODELLÜBERBLICK

Für jeden Typ das richtige Elektro-Rad



City-E-Bikes eignen sich am besten für Ausflüge und Alltagsfahrten. Sie verfügen über einen komfortablen Tiefeneinstieg und meist über Gepäckträger, Schutzbleche und Beleuchtung.

Trekking-E-Bikes empfehlen sich für längere Touren, auch mal jenseits von Teerstraßen. Sie sind robuster, sportlicher und kommen dank Federung auch in gemischtem Gelände gut voran.

E-Mountainbikes sind wegen ihrer Rahmengenometrie am besten für steilere Strecken in den Bergen. Am Anfang ist das höhere Gewicht – meist sind es um die 25 Kilogramm – gewöhnungsbedürftig, ebenso das schwierigere Anfahren bei Steigungen und die Abfahrten über Wurzeln und Steine.

Speed-Pedelecs sind ideal für Geschwindigkeitsfans, da sie bis zu 45 Stundenkilometer unterstützen. Rechtlich gelten sie als Kleinkrafträder, weshalb Fahrerlaubnis, Versicherungskennzeichen und Helmpflicht vorgeschrieben sind. In der Regel dürfen weder Rad- noch Waldwege befahren werden.

BIKE-APPS UND BORDCOMPUTER

Wegweisender Support

Digitale Helfer verwandeln das E-Biken in ein rundum smartes Erlebnis. Die App Komoot übernimmt wie beim Wandern auch beim Radfahren die Tourplanung und navigiert zuverlässig durch jedes Gelände, während die App Strava jede Pedalumdrehung, jeden Höhenmeter und etliche Fitnessdaten akkurat erfasst. Mit der App Bikemap lassen sich neue Routen entdecken und offline abspeichern, ideal für spontane Abenteuer.

Generell gilt: einfach das **Smartphone** am Rad einclippen – etwa mit der Handyhalterung „SmartphoneGrip“ von Bosch, die während der Fahrt sogar induktives Laden ermöglicht. Wahlweise bringen **Bordcomputer** Infos direkt auf den Lenker – oder wie beim neuen „Kiox 400C“ sogar ins Oberrohr. So bleibt auch auf rauem Untergrund alles stabil im Blick: Navigation, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Akkustand und Co. Gut zu wissen: Apps wie eBike Flow und Kalkhoff unterstützen mit Alarmfunktion und Wegfahrsperrre auch beim Diebstahlschutz.



PANNENHILFE

Rad-Retter

Was tun, wenn der Antrieb streikt, Luft entweicht oder der Akku leer ist? Dann helfen die Gelben Engel vom ADAC rund um die Uhr und in ganz Deutschland – mit einer Reparatur vor Ort oder einem Transport in die nächste geeignete Werkstatt. Die Fahrrad-Pannenhilfe ist für alle Mitglieder inklusive und gilt für Fahrräder, E-Bikes, Pedelecs und Fahrradanhänger. Mehr Infos auf [adac.de/fahrradpannenhilfe](https://www.adac.de/fahrradpannenhilfe)

289

kostenlos nutzbare
ADAC Radservice-Stationen
leisten zwischen Ostsee und Bodensee schnelle Hilfe bei Fahrradpannen. Mehr Infos auf [adac.de/radservice-stationen](https://www.adac.de/radservice-stationen)

CHECKLISTE

Das sollte mit auf große Tour

- » **Wasser und Energieriegel**
- » Auch wenn keine Pflicht besteht, ist aufgrund der höheren Geschwindigkeiten dringend ein **Helm** empfohlen, am besten ein leichtes und gut belüftetes In-Mold-Modell. Das Siegel DIN EN 1078 (CE) zertifiziert geprüfte Helme.
- » **Flickzeug, Luftpumpe, Ersatzschlauch und ein Multitool**, das auf kleinstem Raum eine Vielzahl von Werkzeugen vereint; in Tests ganz vorn: das „Lezyne Super SV 23“.
- » **Notfallset aus Pflastern, Bandagen, Desinfektionsmittel** und Einweghandschuhen, die auch im Fall einer Reparatur praktisch sind.
- » **Leichte, bequeme Kleidung**, eine Regenjacke, eventuell Sonnen-/Schutzbrille, Handschuhe und Protektoren.
- » **Gepäckträgertasche oder Rucksack?** Hybridmodelle sind beides in einem, ideal fürs Biken & Hiken. Bestnoten gehen regelmäßig an Ortliebs „Vario“, den es in vielen Größen und Farben gibt (Foto).



VERHALTENSREGELN

Fair und sicher unterwegs

Nicht überall sind E-Biker gern gesehen. Insbesondere in Wandergebieten kommt es zu Konflikten. Nicht jedoch, wenn man diese Verhaltensregeln beherzigt:

- » Natur, Tieren und Mitmenschen mit Respekt begegnen: auf Wegen und Trails bleiben. Für andere Platz lassen und Platz machen.
- » So wenig Spuren wie möglich hinterlassen: keine blockierenden Reifen. Keine Bremsspuren. Keine Abfälle. Keine Abkürzungen durch wegloses Gelände.
- » Mit angepasster Geschwindigkeit unterwegs sein: besonders bergab und in unübersichtlichen Passagen kontrolliert fahren – das höhere Gewicht und Tempo von E-Mountainbikes beachten.

TIPPS FÜR EINSTEIGER

Bike-Spaß von Anfang an

Mittlerweile sind auf Deutschlands Straßen und Wegen mehr als zehn Millionen E-Bikes unterwegs. Kein Wunder: Elektroräder machen Laune, aber Neulinge sollten wissen, dass sie sich auch etwas anders fahren als herkömmliche Bikes – vor allem, weil Motor und Akku neben Extragewicht auch zusätzlichen Schwung bringen. Daher lohnt sich vor der ersten Tour ein Blick in die **Bedienungsanleitung**, um Display, Unterstützungsmodi und Schiebhilfe (ja, so etwas gibt es) kennenzulernen.

Eine **Proberunde** – insbesondere beim Leihrad – ist ohnehin unerlässlich. So checkt man Sattelhöhe, Lenker und Reifendruck und bekommt ein Gefühl fürs Anfahren. Hierbei gilt: erst mal eine niedrige Motorstufe und einen niedrigen Gang wählen, da der Motor sofort unterstützt.

Um Balance zu halten, ist es gut, stets beide Hände am Lenker zu behalten und die **Geschwindigkeit** anzupassen – der eingebaute Rückenwind verleitet schnell zu hohen Gängen, was auf Dauer Knie und Akku belastet. Apropos: Damit bei einer längeren Tour nicht der Akku ausgeht, heißt es, ihn energiesparend einzusetzen – oder bei der Routen-Organisation Ladepunkte einzuplanen. Als Richtlinie gilt: Mit einer **Akkuladung** kommt man bei gemischter Fahrweise zwischen 50 und 100 Kilometer weit.

Europas grünes Herz

Zwischen Ostsee und Alpen überraschen Polen, Slowenien und Tschechien mit wilder Schönheit und unentdeckten Wanderparadiesen

Text Stefanie Lindner

Märchenhafte Kulisse
Im Böhmisches Paradies thront das Schloss Hrubá Skála auf Sandsteinfelsen

Fotos: Václav Bacovský, mauritius images/Alamy Stock Photos/Jiri Fejkl, Comelia Dörr/HUBER IMAGES

TSSCHECHIEN

Das Riesengebirge und das Böhmisches Paradies

Im Norden der Tschechischen Republik ist das **Riesengebirge** ein beliebtes Ziel für Bergfreunde. Hier kann man den höchsten Berg des Landes besteigen: die 1603 Meter hohe **Schneekoppe** (Sněžka). Zahlreiche Wanderwege führen zum Gipfel, der bekannteste startet in Petzer (Pec pod Sněžkou) und windet sich sieben Kilometer hinauf bis zum gerundeten Gipfeldach. Anfangs führt der Pfad durch dichte Bergwälder und an Gebirgsbächen entlang. Mit zunehmender Höhe wird die Vegetation karger. Bald durchquert man offenes Gelände mit niedriger Tundra, Flechten, Gräsern und vereinzelt Arnikablüten, die den steinigen Weg säumen. Kurz vor dem Gipfel lädt die Berghütte Růžohorky zu einer Verschnaufpause ein, bevor der letzte Anstieg beginnt und die Schneekoppe mit ihrem futuristischen Wetterobservatorium – drei aufeinandergestapelten, Ufo-artigen Scheiben – ins Blickfeld rückt.

Oben angekommen, bietet sich bei klarem Wetter ein beeindruckender Blick über das tschechische Riesengebirge im Süden und das polnische Tiefland im Norden. Die Staatsgrenze verläuft über den Gipfel, sodass man mit einem Bein in Böhmen und dem anderen in Schlesien stehen kann. Neben dem Observatorium befinden sich die runde St.-Laurentius-Kapelle und die höchstgelegene Post Tschechiens, von der man als „Mitbringsel“ eine Postkarte mit Sonderstempel verschicken kann.

Ein weiteres reizvolles Wandergebiet ist das **Böhmisches Paradies** (Český ráj), etwa 100 Kilometer nordöstlich von Prag. Der Unesco-Geopark ist für seine einzigartigen Felsformationen bekannt. Die Prachauer Felsen (Prachovské skály) im Osten des Naturschutzgebiets bilden ein Labyrinth aus Schluchten und bis zu 35 Meter hohen Felstürmen. In der Felsenstadt **Groß Skal** (Hrubá Skalá) führen schmale Treppen und Steige an bizarren Sandsteinformationen mit Namen wie

„Taktstock“ oder „Drachenzahn“ vorbei. Das Wahrzeichen des Naturparks ist die **Burgruine Trosky**, die im 14. Jahrhundert auf zwei Basalthügeln errichtet wurde. Von den beiden Türmen bietet sich ein herrlicher Rundblick.

GUT ZU WISSEN

Die beste Wanderzeit in Tschechien ist von **Mai bis Oktober**, im Riesengebirge von **Juni bis September**. In dieser Zeit sind die Berghütten bewirtschaftet und die alpine Flora zeigt sich in voller Pracht. Klimaschutz hat in den Wanderregionen Priorität: Im Nationalpark Riesengebirge wurden bis 2023 rund 35 Moorstandorte renaturiert, im Böhmisches Paradies erneuert man das Wegenetz umweltfreundlich. Wanderer profitieren von einer ausgezeichneten ÖPNV-Anbindung: Direktzüge und Busse bringen Ausflügler von Prag in die Wandergebiete. Wer klimafreundlich übernachten möchte, findet zahlreiche Bio-Bauernhöfe, zertifizierte Öko-Hotels und nachhaltige Pensionen. Viele Gastgeber setzen auf Müllvermeidung, erneuerbare Energie und lokale Produkte.

Noch mehr Wander- routen in Tschechien

In der Böhmisches Schweiz gelangt man ab Hřensko durch die Edmundsklamm zum Prebischtor, Europas größter Sandsteinbrücke. Weiter östlich durchqueren Rundwege die Adersbach-Weckelsdorfer Felsenstadt (Adršpašsko-teplické skály), ein spektakuläres Labyrinth mit meterhohen Felstürmen, versteckten Seen und einem Wasserfall. Der Mährische Karst (Moravský kras) nördlich von Brünn (Brno) beeindruckt mit Tropfsteinhöhlen und der 138 Meter tiefen Macocha-Schlucht.

Steinernes Wahrzeichen

Das Prebischtor ist mit 26,5 Metern Spannweite Europas größtes Sandsteintor

POLEN

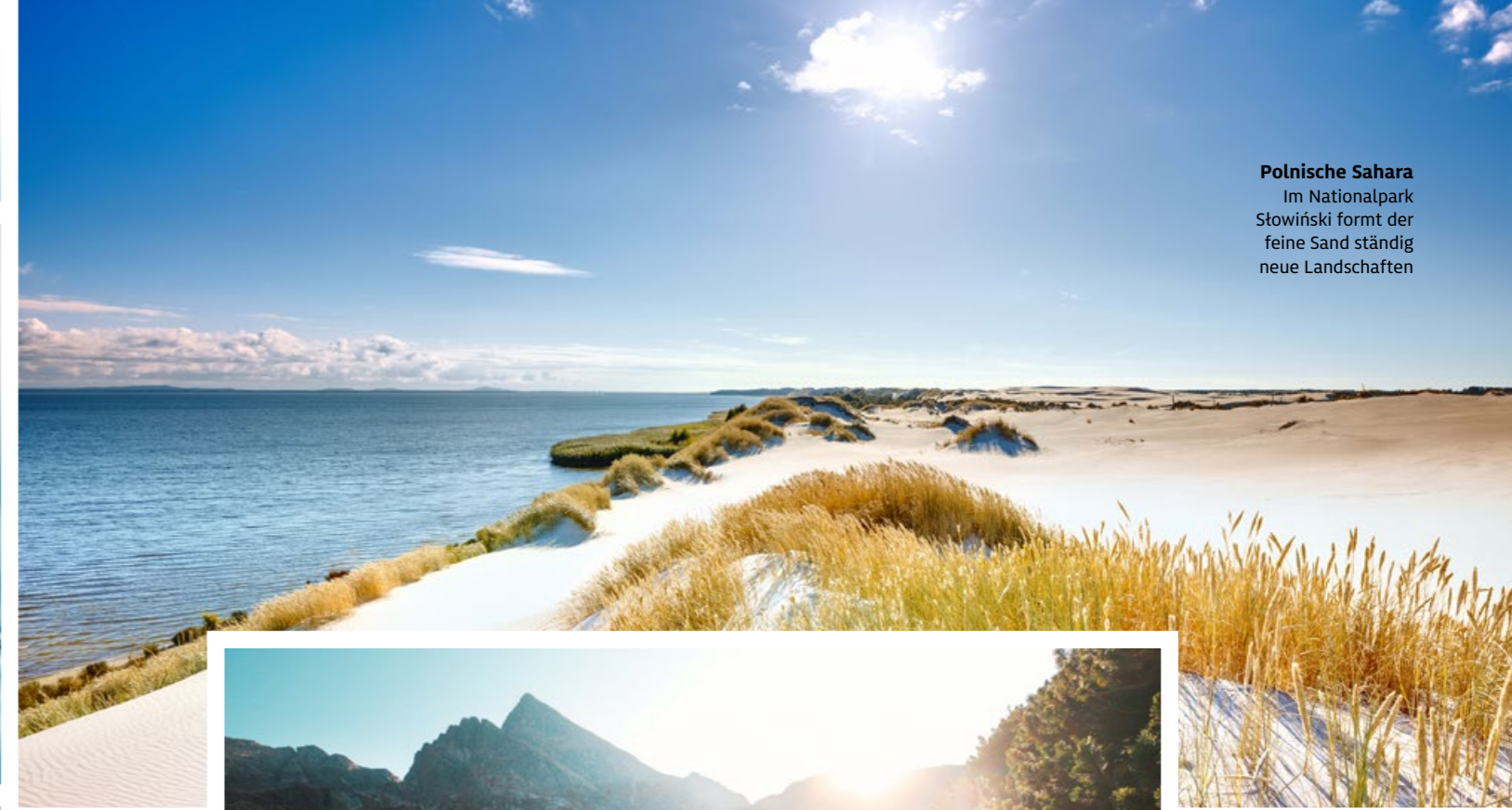
Die Ostseeküste und die polnische Sahara

Eine frische Brise vom Baltikum, der Duft von Kiefern und endlose Sandstrände: Polens Ostseeküste lässt sich bestens zu Fuß erkunden. Im Słowiński-Nationalpark formt der Küstenwind schneeweiße Dünen, die jährlich mehrere Meter landeinwärts ziehen. Die berühmteste Wanderdüne der „polnischen Sahara“ ist die 42 Meter hohe Lontzke Düne – die Wydma Łącka. Beim Aufstieg sinken die Füße in den feinen Sand, oben eröffnet sich ein herrlicher Blick auf die glitzernde Ostsee,

dunkelgrüne Küstenwälder und umliegende Seen.

Ein 35 Kilometer langer Küstenwanderweg verbindet zwischen Rowy und Łeba die schönsten Ecken des 1977 von der Unesco zum Biosphärenreservat ernannten Nationalparks. Hier kann man stundenlang am Wasser entlanglaufen und im Herbst Zugvögel beobachten, die in den Lagunenseen Łebsko und Gardno rasten. Ein Abstecher in den kleinen Kurort Łeba lohnt sich für Barfußlaufen am breiten, fein-

Neugierige Küstenbewohner
Dank Schutzprogrammen werden Kegelrobben wieder regelmäßig in der Danziger Bucht gesichtet



Polnische Sahara
Im Nationalpark Słowiński formt der feine Sand ständig neue Landschaften



Schmaler Sandarm
Wo Ostsee und Putziger Haff aufeinandertreffen, bildet die Halbinsel Hel ein einzigartiges Küstenbiotop

Fotos: Adobe Stock/arr08, mauritius Images/Alamy Stock Photos/Remo Savisaar, iStock/Anatagan, Getty Images/Stanislaw Pytel



**Noch mehr Wander-
routen in Polen**

Der **Nationalpark Tatra** an der slowakischen Grenze lockt mit kristallklaren Bergseen und Gipfeln bis 2500 Meter. In Polens Südosten belohnt eine Gipfelwanderung auf die Tarnica (1346 Meter) mit einem spektakulären Weitblick über das **Bieszczady-Gebirge**. Der **Białowieża-Nationalpark** an der Grenze zu Belarus ist Europas letzter Flachland-Urwald. Hier lassen sich wild lebende Wisente in ihrer natürlichen Umgebung beobachten.

Die Hohe Tatra
Sie gilt als kleinstes Hochgebirge der Welt, ihr nördlicher Teil gehört zu Polen

sandigen Strand oder eine Abkühlung in der Ostsee. Im Sommer erreicht das Wasser hier Badetemperaturen bis zu 23 Grad Celsius.

Weiter östlich ragt die Halbinsel Hel wie ein schmaler Arm in die Danziger Bucht. Auf der einen Seite die Ostsee, auf der anderen das Haff, an manchen Stellen sieht man beide Gewässer gleichzeitig. Die Landzunge bietet zahlreiche einfache bis mittelschwere Wanderrouten, kilometerlange Strände laden zu ausgedehnten Spaziergängen zwischen Fischerdörfern wie Chałupy, Jurata und Hel an der Spitze ein. Mit etwas Glück kann man in den frühen

Morgenstunden Kegelrobben beobachten, die neugierig ihren Kopf aus der Ostsee recken.

GUT ZU WISSEN

Beste Bedingungen für Wanderreisen bietet die Ostseeküste von Mai bis September. Abseits der Hauptsaison findet man im Frühling und Herbst klare Luft und weniger Touristen. Über Danzig ist die Region bequem mit dem Zug oder Auto erreichbar. In den Ostseebädern setzen immer mehr familiengeführte Pensionen und Hotels auf Nachhaltigkeit – ideale Ausgangspunkte für Tagestouren entlang der Küste.



ADAC Trips App
Der perfekte Begleiter für Freizeit und Reisen. Entdecken Sie neue Ziele für den Ausflug am Wochenende oder den nächsten Urlaub.
adac.de/trips-app

SLOWENIEN

Der Triglav-Nationalpark und das Soča-Tal



Experten-Tipp

Die charmante Stadt **Kranjska Gora** ist ein idealer Ausgangspunkt, um die **Julischen Alpen** und den Triglav-Nationalpark zu erkunden. Ein Höhepunkt ist der kristallklare **Jasna-See** mit seiner grandiosen Bergkulisse und der markanten Bronzestatue des Steinbocks. Ein Bad im See ist eine wunderbare Erfrischung nach einer Wanderung rund um den 1611 Meter hohen **Vršič-Pass**. Zurück in Kranjska Gora lohnt sich ein Besuch in der **Konditorei Kala**: Das Eis, die Kuchen und Torten sind hausgemacht und sehr zu empfehlen (*sobe-kala.si*).



Ina Süße
aus dem **ADAC Reisebüro**
in Gera

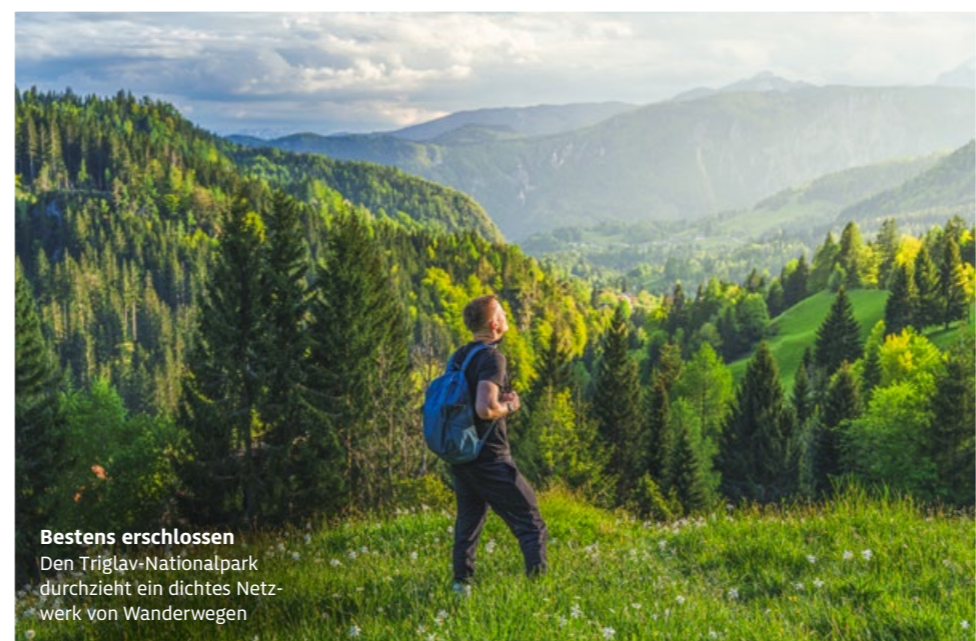
Postkartenmotiv
Die Insel Blejski Otok im Bleder See ist nur per Boot erreichbar

Sloweniens Julische Alpen sind mit kristallklaren Flüssen, karstigen Hochalmen und schroffen Kalkgipfeln ein Sehnsuchtsziel für Wanderer. Im **Triglav-Nationalpark**, dem einzigen des Landes, bahnt sich die Soča ihren Weg durchs Gebirge – so türkis und klar, dass sie den Beinamen „Smaragdfluss“ trägt.

Der 25 Kilometer lange **Soča-Trail** von Bovec zur Flussquelle gilt als Königsetappe des **Alpe-Adria-Trails**. Anfangs begleiten sanfte Wiesenpfade den Flusslauf, dann wechselt der Weg über schmale Holzstege und Hängebrücken immer wieder die Uferseite. Mal führt der Pfad hoch über tosende Schluchten, mal entlang flacher Kiesbänke. Immer wieder passiert man glatt geschliffene Felsbecken, in denen das Wasser

fast tropisch blau leuchtet. Mutige nutzen die Natur-Pools für ein erfrischendes Bad, wobei das Wasser selbst im Hochsommer nicht wärmer als zehn Grad wird.

Je tiefer man ins **Trenta-Tal** vordringt, desto wilder wird die Soča. In der großen Soča-Schlucht zwängt sich der Fluss weiß schäumend durch ein wenige Meter breites Felsnadelöhr. Unterhalb des Vršič-Passes erreicht man schließlich seinen Ursprung: Aus einer moosüberzogenen Karstgrotte sprudelt smaragdgrünes Wasser ans Tageslicht.



Bestens erschlossen
Den Triglav-Nationalpark durchzieht ein dichtes Netzwerk von Wanderwegen

Eine andere Facette des Nationalparks zeigt das **Vrata-Tal** im Norden. Das Gletschertal endet abrupt in der fast senkrechten Nordwand des Triglav, Sloweniens höchsten Berges mit 2864 Metern. Am Taleingang stürzt der legendäre **Peričnik-Wasserfall** über zwei Kaskaden 52 Meter in die Tiefe. Auf einem schmalen Pfad kann man hinter dem rauschenden Vorhang des unteren Wasserfalls entlanggehen – ein spektakuläres Naturschauspiel, das im Winter zu bizarren Eisskulpturen erstarrt. Weiter talaufwärts führen alte

Eiskaltes Vergnügen
Zahlreiche glatt geschliffene Felsbecken laden zu einem Bad in der Soča ein



Gletscherpfade durch Latschenkiefern und Geröllfelder bis zur Berghütte **Aljažev dom** auf 1015 Metern mit imposantem Blick auf die Triglav-Wand.

GUT ZU WISSEN

Der Frühherbst gilt als beste Zeit zum Wandern im Triglav-Nationalpark: Ab September bis Mitte Oktober ebbt die Touristenströme der Hauptsaison ab, die Temperaturen sind angenehm und höhere Lagen immer noch schneefrei. Der Vršič-Pass, ein Hauptzugangspunkt zu den Wan-

derouten im Nationalpark, ist von Mai bis Oktober geöffnet. Ins Soča-Tal reist man öffentlich entweder mit dem Bus oder per Bahn über Nova Gorica. Um flexibel zu entlegeneren Startpunkten zu gelangen, bietet sich ein Mietwagen oder das eigene Auto an. Klimabewusst übernachten kann man im Triglav in zahlreichen Unterkünften, darunter Öko-Bauernhöfe und Eco-Camps. Mit der Julian Alps Card sind viele Shuttlebus- oder Bahnfahrten kostenlos und animieren dazu, das eigene Auto stehen zu lassen.

Noch mehr Wander-routen in Slowenien

Rund 30 Kilometer nördlich von Ljubljana wandert man über die Hochebene **Velika Planina** zu einer der größten traditionellen Hirtensiedlungen Europas. Durch das Gletschertal **Logarska Dolina** führt ein Wanderweg, an dessen Ende der beeindruckende Rinka-Wasserfall wartet. Wenige Kilometer von **Bled** entfernt kann man über Holzstege die **Vintgar-Klamm** durchqueren, vorbei an senkrecht aufragenden Felswänden und rauschenden Stromschnellen.

Fotos: Getty Images/Alexander Gutkin, Adobe Stock/Rokas, Alex Strohl, privat



Urlaub

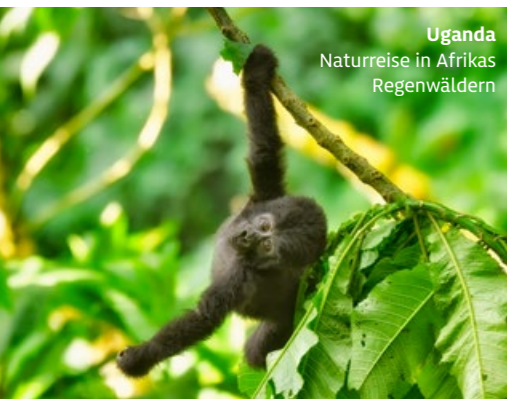
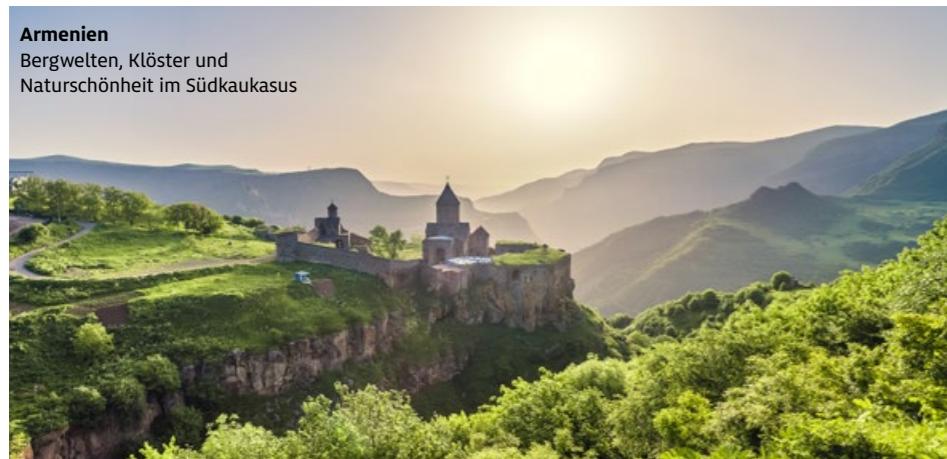
Die nächste Ausgabe erscheint am 30. April 2026



Japan erleben
Zen-Gärten und heiße Quellen, Megacitys und unberührte Natur



Armenien
Bergwelten, Klöster und Naturschönheit im Südkaukasus



Uganda
Naturreise in Afrikas Regenwäldern



Wellness weltweit
Heilsame Rituale aus verschiedenen Kulturen

Weitere Themen

Menorca

Mallorcas ruhige Schwesterinsel mit ihren abgelegenen Buchten, türkisblauem Wasser und ursprünglicher Natur ist seit 1993 Unesco-Biosphärenreservat

Danzig

Die polnische Hansestadt verbindet Ostsee-Charme mit eindrucksvoller Architektur und farbenprächtiger Fassadenkunst

Impressum

Herausgeber der Regionalseiten (Stand 6/2023)

- ADAC Berlin-Brandenburg e. V., 10717 Berlin
- ADAC Hansa e. V., 20097 Hamburg
- ADAC Hessen-Thüringen e. V., 60528 Frankfurt
- ADAC Mittelrhein e. V., 56068 Koblenz
- ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt e. V., 30880 Laatzen
- ADAC Nordbaden e. V., 76135 Karlsruhe
- ADAC Nordbayern e. V., 90491 Nürnberg
- ADAC Nordrhein e. V., 50963 Köln
- ADAC Ostwestfalen-Lippe e. V., 33609 Bielefeld
- ADAC Pfalz e. V., 67433 Neustadt/Weinstraße
- ADAC Saarland e. V., 66117 Saarbrücken
- ADAC Sachsen e. V., 01307 Dresden
- ADAC Schleswig-Holstein e. V., 24114 Kiel
- ADAC Südbaden e. V., 79098 Freiburg
- ADAC Südbayern e. V., 80339 München
- ADAC Weser-Ems e. V., 28207 Bremen
- ADAC Westfalen e. V., 44269 Dortmund
- ADAC Württemberg e. V., 70190 Stuttgart

Die Adressen der jeweiligen ADAC Reisebüros finden Sie auf Seite 10 dieses Magazins.

Objektleitung: Nathalie Lambert

Projektmanagement ADAC: Annika Schön

Verlag, Redaktion und Contentverantwortlicher:

Klamt-Verlag GmbH & Co. KG, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden

Gültige Anzeigenpreisliste: 1. Januar 2026

Redaktion: Storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München; Geschäftsführung: Dr. Markus Schönmann, Marie Bresslem, Christine Fehenberger

Redaktionsleitung: Özlem Sara Amet

Account Manager: Amelie Pfeiffer

Anzeigen: Jan Magatzki, Geschäftsführung Klamt Media Sales GmbH; Carmen Kleinfeldt, Geschäftsleitung Klamt Media Sales GmbH

Grafik: Simone Wilms, Claudia Homer

Bildredaktion: Christina Graf

Redaktionelle Mitarbeit: Christian Haas, Lena Kaef, Laura Koruga, Stefanie Lindner, Susanne Müller, Susanne Pahler, Hans-Werner Rodrian, Lilo Solcher

Kartographie: Karin Kunkel-Jarvers

Lithographie: PIXELcircus

Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH

E-Mail: redaktion@adac-urlaub.de

ADAC Urlaub online: adacreisen.de/magazin

Fotos: Boogich, EyeEm Mobile GmbH, goinlyk, webgoz, mixetto - alle iStock



Mit ADAC Mitgliederreisen die Welt entdecken.

Mit ADAC die Welt entdecken und von exklusiven Vorteilen für ADAC Mitglieder profitieren.



Norwegen intensiv erleben

15-tägige VASCO DA GAMA Nordland-Kreuzfahrt ab / bis Kiel ab **2.149 €** p.P. bei 2er-Belegung
Reisetermine: 2.7. - 16.7., 26.7. - 9.8., 6.8. - 30.8.2026
nicko cruises Schiffsreisen GmbH, 70499 Stuttgart



Donauklassiker

8-tägige Flusskreuzfahrt ab / bis Passau an Bord der CELINA ab **899 €** p.P. bei 2er-Belegung
Reisetermine: September & Oktober 2026
nicko cruises Schiffsreisen GmbH, 70499 Stuttgart



Zugreise Schweiz mit Glacier und Bernina Express im Panoramawagen

5-tägige Gruppen-Bahnreise ab **1.459 €** p.P. im DZ
Reisetermine: Mai - August 2026
Veranstalter: Lerniece Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin



Mediterrane Inselträume

8-tägige MS Hamburg Kreuzfahrt von Ibiza nach Nizza inkl. Flug ab **1.999 €** p.P. bei 2er-Belegung
Reisetermin: 16.10. - 23.10.2026
Veranstalter: plantours, Eine Marke der plantours & Partner GmbH, 20099 Hamburg



Höhepunkte Marokkos

10-tägige Rundreise ab / bis Marrakesch inkl. Flug ab **1.599 €** p.P. im DZ
Reisetermine: 23.9. - 2.10., 28.9. - 7.10. und 10.11. - 19.11.2026
Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln



Preistipp: Westkanada

11-tägige Rundreise von Calgary nach Vancouver inkl. Flug mit Air Canada ab / bis Frankfurt/M. ab **2.699 €** p.P. im DZ
Reisetermine: September & Oktober 2026
Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln



Entdecken Sie weitere Reisen. Jetzt digital blättern: adacreisen.de/service/kataloge



Beratung und Buchung: 250 ADAC Reisebüros adacreisen.de/mitgliederreisen 069 945 15 97 40

Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC Reisevertrieb GmbH



Für alle, die lieber Schotter statt Straßenschildern folgen.

AVYON beginnt, wo Asphalt endet. Die neue SUV-Serie von VICTORIA ist gemacht für spontane Abzweigungen, raues Terrain und echte Freiheit. Ab 3.599 € UVP.

victoria-bikes.com

VICTORIA