

BAD RADKERSBURG
HALBENRAIN | KLÖCH | TIESCHEN

RADREGION
BAD RADKERSBURG



Eine Region die bewegt.



grenzen.los



erlebnis
reiche
muraunen
sowie
sanfte
hügel –
vielfältiges
radler
paradies

GRENZENLOSES
RADELN IN DER
RADREGION
BAD RADKERSBURG

inhalt

Radregion Bad Radkersburg	04 - 05
Radlerparadies	06 - 09
Radentdeckungskarten der Region	08 - 11
Radbeschilderung, Rad-Guides uvm.	12 - 13
Tourenvielfalt	14 - 17
Radverleih, Verkauf und Informationen	18 - 21
bike.self.service	22
Bahn & Rad, Taxi mit Radtransport	23
bett + bike Qualitätskriterien	24
Radfahren ist gesund	25
Radevents 2018	26 - 27





rad.region bad radkersburg

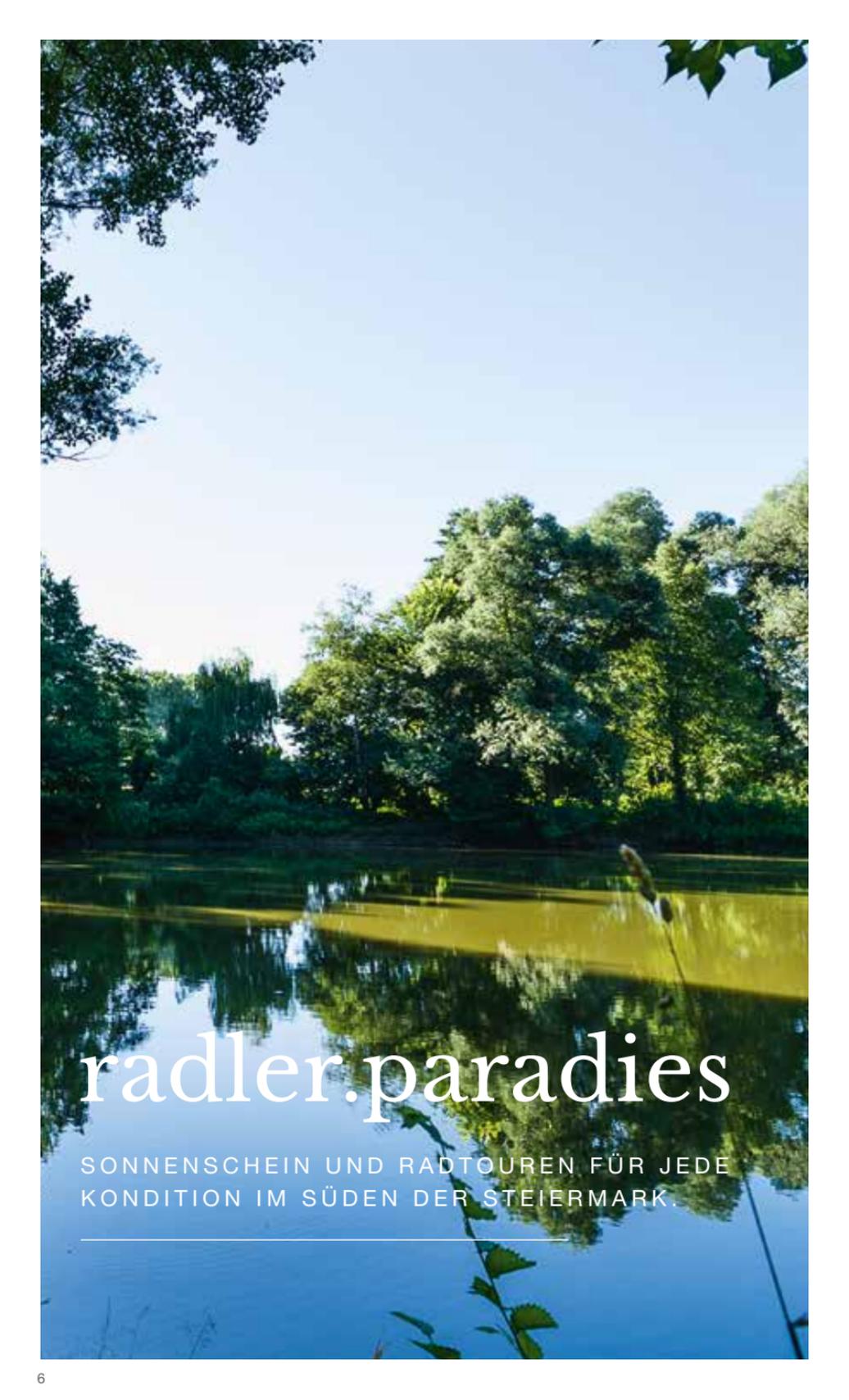
BAD RADKERSBURG, HALBENRAIN,
KLÖCH UND TIESCHEN – BEWEGGRÜNDE
GIBT ES IN DER ERLEBNISREICHEN UND
SONNIGEN RADREGION IM THERMENLAND
STEIERMARK GENUG.



Die Region Bad Radkersburg lässt sich ideal auf zwei Rädern erkunden. Ob mit Rückenwind oder Körpereinsatz – kilometerlange, ausgeschilderte Radwege für Genussradler, Familien, E-Biker und Rennradfahrer warten darauf von Ihnen erobert zu werden.

Vorbei an Weingärten von Klöch und Tieschen, durch die Mur-Auenlandschaft rund um Bad Radkersburg und Halbenrain oder rüber ins benachbarte Slowenien. Die Saison beginnt mit den ersten warmen Sonnenstrahlen im April und endet dank der milden Herbsttemperaturen nicht vor Oktober. Herrliche Panoramablicke auf die sanft hügelige Landschaft bietet der südsteirische Herbst, wenn er sein Farbenspiel treibt. Gerade dann lässt es sich die landschaftliche Vielfalt ideal mit Wein und regionalen Spezialitäten wie Kürbis, Käferbohne und Kren kombinieren. Im Sommer führen Radtouren durch die schattige Mur-Auenlandschaft und am Abend die bunte Lokalszene in den romantischen Gassen der Altstadt und die südliche Lebenslust genießen.

Und nach dem Radeln in die Parktherme? Runter vom Rad, rein ins mineralisierte Thermalwasser.



radler.paradies

SONNENSCHEN UND RADTOUREN FÜR JEDE
KONDITION IM SÜDEN DER STEIERMARK.



GENUSSRADLER

Genussradeln in herrlicher Natur über die Radbrücke in Donnersdorf-Au nach Slowenien und ein Stopp bei einem Buschenschank in der Region, wo Sie sich bei Brettljause und Wein stärken.



FAMILIEN

Kurze Etappen rund um die Thermenstadt Bad Radkersburg bringen die Familie in Schwung, etwa mit der Rätselrallye – radeln und rätseln. Dabei viele Entdeckungen machen, Denkaufgaben lösen und das Geheimnis um die verschwundene magische Steintafel lüften.

viel sonnenschein und radtouren
für jede kondition



E-BIKER

Mit elektronischen Rückenwind genussvoll die sanft hügelige Landschaft der Region erobern. Es heißt ja: „Beim Radeln soll schließlich der Genuss nicht zu kurz kommen.“



RENNRAD FAHRER

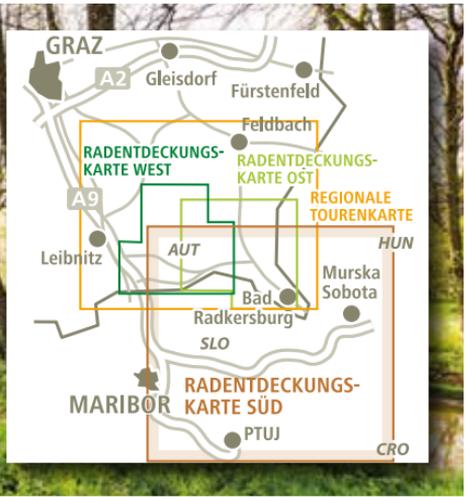
Besonders der milde Frühling bietet optimale Trainingsbedingungen für die neue Saison, etwa beim RennRAD Camp mit Ultracycling Champion Eduard Fuchs in Bad Radkersburg.

A photograph of two cyclists riding away on a paved path. They are wearing white jerseys with green accents and black shorts. The background is a lush green landscape with trees and a hillside under a blue sky. In the foreground, there is a field of tall green grass.

grenzen.los

DIE RADKARTEN SIND AUF DIE VERSCHIEDENEN ZIELGRUPPEN ABGESTIMMT UND ERLAUBEN VIELE KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN DER TOUREN.





rad.karten

RADENTDECKUNGSKARTEN DER REGION

Erhältlich Gästeinfos Bad Radkersburg und Klöch,
Parktherme und Gastgebern.



PRO KARTEN € 2,50
2ER SET € 4,50
3ER SET € 7,00
4ER SET € 9,00

RADKARTE OST GRENZENLOSES VERGNÜGEN

1

Feine Genuss-Tagestouren durch die einzigartigen Naturlandschaften und Kulturschätze der RADregion.

GRENZENLOSE MURAUEN-TOUR	30,6 km	Die Natur macht das Programm.
TEICH-TOUR	23,5 km	Natur Tour, aufgeteilt auf zwei Länder.
SONNENAUFGANGS-TOUR	18,6 km	Ein Rendezvous mit der Natur.
PANORAMA-TOUR	49,8 km	Zwischen Österreich und Slowenien.
WEINBERG-TOUR	54,3 km	Weinkultur trifft Radkultur.
PARTNER-TOUR	50,5 km	Atemberaubendes Naturbühnenbild.

RADKARTE WEST

AUSSICHTSREICHES GENUSSRADELN

2

Stille, Naturschönheit und regionale Kulinarik im Radkersburger Teich- und Hügelland.

AUSSICHTS-TOUR	47,2 km	Willkommen im Paradies der Blicke.
HORIZONT-TOUR	61,5 km	Perspektiven für die Ewigkeit.
MURFELDER-TOUR	40,4 km	Rad total im Murtal.
SCHIFFSMÜHLEN-TOUR	32,1 km	Genuss am Fluss.
HÜGEL-TOUR	25,9 km	Unterwegs im Panoramakino.
WEIN UND WASSER-TOUR	42,0 km	Die Sinne führen Regie.

REGIONALE TOURENKARTE

FACETTENREICHTUM AUF 3 LÄNDER (AUT, SLO, HU)

3

SPIELFELD-RUNDE 77,4 km, 480 hm	Landschaftlich wunderschöne Tour am westlichen Rand der RADregion.
WEITERSFELD-RUNDE 84,7 km, 680 hm	Radfahren im Rhythmus der Landschaft mit Hügelüberquerung.
GOSDORFER-RUNDE 57,7 km, 670 hm	Landschaftlich herrliche Verbindungstour zwischen Murtal und Raabtal.
HALBENRAINER-RUNDE 55,0 km, 680 hm	Umrundung des Königberges und Stradner Kogel inmitten von Weinanbaugebieten.
RADKERSBURGER-RUNDE 89,6 km, 1.140 hm	Hausrunde mit Besuch in Slowenien und Ausblick auf Panoramaterrassen.
DREILÄNDER NATURPARK-RUNDE 79,9 km, 1.035 hm	RADabenteuer durch Naturparks in Slowenien und Ungarn.

RADKARTE SÜD

BESUCH BEIM NACHBARN

4

NEGOVA-TOUR 38,2 km	Die Tour bestätigt, dass Slowenien zu den grünen Destinationen Europas gehört.
SCHLOSS GRAD-TOUR 44,7 km	Eine Tour in das Zentrum des Landschaftsparks Goričko.
HERBERSTORFF-TOUR 30,0 km	Auf den Spuren des ehemaligen Radkersburger Kirchenraumes im 16. Jahrhundert.
VERZEJ-TOUR 49,4 km	Die Fortsetzung des R2 Murradweg in Slowenien.
PTUJ-TOUR 87,5 km	Von der Mur durch das Weingebiet zur Drau.
JERUZALEM-TOUR 89,8 km	Über sanfte Weinhügel zum Weinort Jeruzalem.



RADWEGE-BESCHILDERUNG SOWIE AUSGANGSPUNKT



Ausgangspunkt der Touren ist der RADlertreff / gegenüber der Gästeinfo am Hauptplatz Bad Radkersburg oder eine Ortschaft entlang der Touren.

Die Touren der Radkarte Ost und West sind alle markiert. Bitte beachten Sie, die Touren sind nur in eine Richtung beschildert.

Die Touren der Regionalen Tourenkarte und Radkarte Süd sind nicht markiert, verfügen aber über eine gezielte Orientierungshilfe.



INFORMATIONEN RUND UM DIE UHR

Schon eine Idee für eine abwechslungsreiche Radtour? Auf dem Rad in der 24h-Info erhalten Sie einen Überblick der RADregion. Gleich aufs Fahrrad und in die Pedale treten.

Gästeinfo Bad Radkersburg
Hauptplatz 14, 8490 Bad Radkersburg



ONLINE RADELN

Alle Radtouren
finden Sie zum
Downloaden auf:

www.badradersburg.bike



RAD-GUIDES

BEGLEITETE RADTOUREN

Genussradeln heißt das, wenn der Weg das Ziel ist. Etwa, wenn die RAD-Guides auf kostenlos begleiteten Thementouren Ihnen ihre Lieblingsplätze zeigen. Spezielle Thementouren wie z.B. die Eierspeis-Kernöl-Tour oder die Traminer-Tour uvm.

Informationen und Termine:

Gästeinfos Bad Radkersburg und Klöch, RegionsInfo und www.badradkersburg.at

■ Mittwoch 16.30 Uhr ■ Samstag 14.00 Uhr

Alle Touren finden von April bis Oktober statt!

Treffpunkt: RADlertreff am Hauptplatz Bad Radkersburg / gegenüber Gasteinfo

RAD-BUTLER

„Ich bin der RAD-Butler, ein Bad Radkersburger Original. Ich tauche immer dann auf, wenn man eigentlich nicht mit mir rechnet. Meine Mission: Schauen, das die Radfahrer bei ihren Touren mit den RAD-Guides nicht verhungern oder gar verdursten. Im Gepäck habe ich Kürbiskernwürstel, Verhackertes und Wein. Wann und wo ich mit meinem Picknickkorb auftauche, verrate ich nicht – einfach die Augen und Ohren offen halten.“

FITNESS-PASS MIT AUSZEICHNUNG

Diesen Fitness-Pass fürs Rad erhalten Sie von den Rad-Guides. Nach 4, 8 & 12 bestätigten Teilnahmen bekommen Sie die Regionsmedaillen, entweder in Bronze, Silber oder in Gold. Für den voll gestempelten Fitnesspass wartet eine Überraschung in der Gasteinfo.

Weiters erhalten Sie den Fitness-Pass bei: Lauftreff/Nordic Walking, Vollmondwanderung Klöch, Tennis mit Tennislehrer.





touren.vielfalt





WEINLAND STEIERMARK RADTOUR

VON DER ERNTE ZUM GENUSS

Die Radtour ist in 8 Etappen zu erradeln und ist eine Einladung, den Süden und Osten der Steiermark mit ihren Menschen, kulinarischen Besonderheiten, Thermen, Flusslandschaften zwischen den historischen Städten Hartberg, Bad Radkersburg, Leibnitz, Deutschlandsberg und Graz kennen zu lernen.

www.steiermark.com | www.badradkersburg.at



MURRADWEG R2

VON DEN BERGRIESEN ZU DEN HEISSEN QUELLEN

Auf fast 1.900 m Seehöhe entspringt die Mur im Salzburger Lungau und bahnt sich ihren Weg vom Nationalpark Hohe Tauern durch das Salzburger Land, dann durch die grüne Steiermark, verlässt bei Bad Radkersburg Österreich, fließt durch Slowenien und zuletzt durch Kroatien. In Ljubljana/Kroatien mündet sie in einer Aulandschaft in die Drau. Ursprünglich und abwechslungsreich geht es mit dem Wasser bergab durch drei interessante Klimazonen und verschiedene Kulturen.

www.murradweg.com | www.badradkersburg.at



THERMENRADWEG R12

VON THERME ZU THERME RADELN

Der Thermenradweg ist wohl einer der beeindruckendsten Radwege der Steiermark. Knapp 140 km führt er vom Hochwechsel bis zur slowenischen Grenze entlang über zahlreiche Hügelketten, vorbei an den steirischen Thermen im Thermenland Steiermark bis nach Bad Radkersburg.

Schlösser und Burgen wechseln sich mit Aulandschaften, sanften Weinbergen und idyllischen Wald- und Wiesenhainen zu einem einzigartigen Ganzen ab.

www.thermenland.at | www.badradkersburg.at



EUROVELO 9

EINE RADREISE DURCHS HERZ EUROPAS

Der EuroVelo9 ist ein Teil des europäischen Radfernrouthenetzes. Dieses verbindet 1.930 Kilometer, von der polnischen Ostseeküste bis zur kroatischen Adria. Bereits fertig ist die Strecke von der Stadt Blansko nahe Brno in Südmähren durch den Osten und Süden Österreichs bis nach Maribor in Slowenien: Es ist eine wahre Genusstour vorbei an Weinbergen, durch historische Städte und zu zahlreichen Thermen.

Von Mönichkirchen nach Bad Radkersburg folgt die Route exakt dem Thermenradweg. Danach geht der EuroVelo 9 entlang der Mur nach Spielfeld und verzweigt sich Richtung Maribor.

www.steiermark.com | www.badradkersburg.at

KEIN RAD ODER RADHELM DABEI?

BAD RADKERSBURG VERLEIHSTELLEN

Campingplatz der Parktherme



8490 Bad Radkersburg, Thermenstraße 21, T: +43 3476 26 77-556, F: DW -503
camping@parktherme.at, www.parktherme.at

8 City Bikes, 6 E-Bikes, 1 Kindersitz

Mo–Do & So 8.30–13.00 Uhr, 15.00–18.30 Uhr
Fr und Sa 8.30–13.00 Uhr, 15.00–19.30 Uhr

Gästehaus Kristall – Fam. Gangl



8490 Bad Radkersburg, Goritzer Straße 4, T: +43 3476 2054
kristall@gaestehaus-gangl.com, www.gaestehausgangl.com

6 E-Bikes

täglich

Vitalhotel der Parktherme****

8490 Bad Radkersburg, Thermenstraße 21
T: +43 3476 41 500, office@vital-hotel.at, www.vital-hotel.at

45 Trekking Bikes, 6 E-Bikes (Steirerbike), 1 Tandem-Rad, 1 Einrad, 4 Kinderräder

täglich 8.00–21.00 Uhr

Bad Radkersburg – ÖAMTC

8490 Bad Radkersburg, Halbenrainerstraße 31, T: +43 3476 22 09

9 E-Bikes (KTM)

Radausgabe Mo–Fr ab 8.00 Uhr, ca. Ende März bis November
Radrückgabe nur nach Absprache, exklusiv für ÖAMTC-Mitglieder

VERLEIH- U. SERVICESTELLE, VERKAUF

Frankl & Mitterer Rad OG, Fahrradfachgeschäft



8490 Bad Radkersburg, Langgasse 26, T: +43 664 95 49 775
office@fahrradfachgeschaeft.at, www.fahrradfachgeschaeft.at

E-Bikes, Citybikes, Mountainbikes, Alte Klassiker, Kinderräder, Fahrradhelme

Mo-Fr 09.00 - 17.00 Uhr, Sa 09 - 13.00 Uhr

Karl Kovac

8490 Bad Radkersburg, Laafeld 9
T: +43 3476 3864 oder T: +43 664 132 70 77, kovac.karl@aon.at

10 Trekking Bikes, 5 Kinderräder, 1 Kindersitz (fix am Rad)

Sommer: Mo–Fr: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–18.00 Uhr;
Sa 8.00–12.00 Uhr, Winter: Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr, 13.00–17.00 Uhr



KLÖCH VERLEIHSTELLE

Hotel Domittner

8493 Klösch 4, T: +43 (0) 3475 2206
hotel@domittner.at, www.domittner.at

- 🚲 6 City Bikes, 4 E-Bikes, Helmverleih
- 🕒 Mo–Fr: 8.00–12.00 Uhr, 15.00–20.00 Uhr
Mittwoch Ruhetag (um telefonische Vereinbarung wird gebeten)

SERVICESTELLE, FAHRRADVERKAUF

Radsport Glauninger, Glauninger GmbH

8355 Tieschen 100, T: +43 (0) 3475 23 26 oder
+43 (0) 664 155 24 75, radsport.glauninger@direkt.at

- 🕒 Mo–Fr 7.00–18.00 Uhr, Sa: 7.00–13.00 Uhr



E-BIKES VERLEIHSTELLEN

Campingplatz der Parktherme
Gästehaus Kristall – Fam. Gangl

E-BIKE GAZELLE ORANGE CX

1 Tag: 25,- | 2 Tage: 48,- | 3 Tage: 70,-
4 Tage: 85,- | 5 Tage: 100,-

LADESTATIONEN BAD RADKERSBURG

Hauptplatz
Parktherme
Bürgerservicestelle Zeltingerstraße





RADTRIKOT € 59,00

RADTRINK-FLASCHE € 3,00

RADSCHLOSS ABUS GRANIT X-PLUS € 80,00

Auch zum Ausleihen in der
Gästeinfo Bad Radkersburg!



GF Christian Contola
8490 Bad Radkersburg
Hauptplatz 14
T: 03476-25 45, F: DW -25
E: info@badradkersburg.at
www.badradkersburg.at



FRANKL & MITTERER RAD OG

FAHRRADFACHGESCHÄFT

BAD RADKERSBURG

SERVICE

Servicierung
und Reparatur von
Rädern aller Art

Hol- & Bringservice

Restauration

uvm.

VERLEIH

E-Bikes

Citybikes

Mountainbikes

Alte Klassiker

Kinderräder

VERKAUF

Neuräder aller Art

Gebrauchträder

Ersatzteile

Radzubehör

Bekleidung

Langgasse 26, 8490 Bad Radkersburg
MO-FR 9:00-17:00 Uhr - SA 9:00-13:00 Uhr
Tel.: +43 (0) 664 95 49 775

E-Mail: office@fahrradfachgeschaef.at
Facebook: [f](https://www.facebook.com/fahrradfachgeschaef)com/fahrradfachgeschaef
Web: www.fahrradfachgeschaef.at

AKTIV URLAUB STEIERMARK

der perfekte Radurlaub. Mit Sicherheit.



Mehr Zeit für die schönsten Seiten der Steiermark! Mit dem E-Bike oder mit dem Tourenrad lässt sich unsere Region am Besten erkunden. Wir bieten Genussreisen auf sorgfältig ausgewählten Strecken und genügend Zeit um die Köstlichkeiten der Steiermark ausführlich zu verkosten.

Für Angebote und Auskünfte erreichen Sie uns unter info@aktivurlaubsteiermark.at oder +43-315945001.

Package Radurlaub

Weinland Steiermark Radtour
14.04. - 13.10.2018

- ✓ 10 Tage / 9 Nächte
- ✓ Graz - St. Ruprecht - Hartberg - Loipersdorf - Bad Radkersburg - Leibnitz - Deutschlandsberg - Lieboch - Graz

- ✓ Besuch einer Ölmühle
- ✓ Gepäcktransfer inklusive

ab Euro 899,00 pro Person

www.aktivurlaubsteiermark.at

RADLERBUS



an der **MUR**
Bad Radkersburg bis
St. Michael/Lg. und Muhr

Von Mai bis September jeweils am Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag um 14.00 Uhr, am Sonntag um 11.00 Uhr. Dienstag & Donnerstag auf Anfrage. Ab 8 Personen jederzeit möglich - 10 % Aufpreis. Abfahrt ab Busparkplatz Therme Zu- und Ausstiegsmöglichkeiten entlang des gesamten Murradweges.

- inkl. Rad- & Gepäcktransport
- Hotelreservierungen
- Günstige Pauschalangebote
- Start täglich möglich
- Gratis-PKW-Abstellplätze
- Leihräder
- Radreisen in ganz Europa
finden Sie auf www.bacher-reisen.com

**Rückholddienst
um € 52,-**

BACHER RAD-REISEN

AT-5382 St. Michael, Marktstraße 94, Tel. +43 (0) 6477/8111
AT-5380 Tamsweg, Kuenburgstraße 9, Tel. +43 (0) 6474/7130
office@bacher-reisen.com - www.radexpress.at

www.bacher-reisen.com

Reiseid. 03/2015





bike.self.service

POWERED BY RADREGION BAD RADKERSBURG

- **Klöch**
Vinothek-Parkplatz
gegenüber Vinothek
- **Tieschen**
am Marktplatz bei der
Ankündigungstafel
- **Halbenrain**
Marktgemeinde Halbenrain,
Murradbrücke in Donnersdorf-Au
- **Straden**
Kirchplatz
- **Bad Radkersburg**
Hauptplatz gegenüber Gästeinfo
Campingplatz der Parktherme
- **Gosdorf**
Röcksee Parkplatz
Nähe Campingplatz
- **Mureck**
Hauptplatz, TV-Büro
- **Oberschwarza**
Radlerbauernhof Schober





UNTERWEGS MIT DEN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

RAD & BAHN – DIE IDEALE KOMBINATION

S-Bahn

Bahnhof in der City – Tickets und Auskünfte in der Gästeinfo Bad Radkersburg. Für alle, die ihr Fahrrad mit auf Reisen nehmen wollen, bietet das Einfach-Raus-Radticket die optimale Lösung. Gruppenticket für zwei bis fünf Personen, unabhängig von deren Alter.

Der Bahnhof ist zirka 15 Gehminuten von der Altstadt entfernt.

Nähere Information auf www.badrackersburg.bike, Stichwort Rad & Bahn

Taxi mit Radtransport

■ Taxi Rosi – Familie Sorko, Bad Radkersburg

T: +43 664 39 25 227

Fahrradtransport – Abholung in ganz Österreich, Slowenien und Kroatien (bis nach Legrad – Ende Murradweg)

■ Kerngast Reisen – Citytaxi Mureck

T: +43 664 30 30 330

Radanhänger bis 16 Räder

Linienbusse

Der Transport von Fahrrädern in den Bussen ist leider nicht möglich!



QUALITÄTSKRITERIEN BETT + BIKE

Das „bett+bike“-Qualitätslabel des adfc (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club): Jedes der ausgezeichneten Hotels, der Pensionen und Privatzimmervermieter garantiert den radelnden Gästen sieben Mindestqualitäten:

01

Sicheres Verwahren der Fahrräder über Nacht, damit ihre Besitzer unbesorgt schlafen können.

02

Trocknen der Kleidung, damit nach einer Tagesetappe im Regen am nächsten Morgen einem Start mit Wohlgefühl nichts im Wege steht.

03

Mindestausstattung an Reparatur-Werkzeug für das Beheben von kleineren Pannen in Eigenregie.

04

Wenn dies nicht ausreicht, ein schneller Draht zur nächsten Fachwerkstätte.

05

Reichhaltiges Frühstücksangebot mit vielen Produkten aus der Region (Kürbisgebäck, Traubensäfte etc.), österreichweit bekannt für ihre Genussprodukte und ihre Kulinarik.

06

Breites Angebot an Informationsmitteln zu Radrouten, Führungen, Ausflugszielen, Bahn- und Busverbindungen.

07

Die Garantie, dass Gäste auch „nur für 1 Nacht“ überaus willkommen sind.

Darüber hinaus werden von jedem Betrieb noch fünf bis zehn Zusatzleistungen im Sinne von Kann-Kriterien erbracht wie:

Tourenberatung, Beratung hinsichtlich Anreise mit Bahn und Bus, Information zu weiteren radfreundlichen Betrieben, Unterstützung beim Reservieren des nächsten Zimmers, ein Lunchpaket für die Verpflegung unterwegs; oft werden auch Leihräder angeboten, zum Teil auch Holdienste und Gepäcktransport-Service.



RADFAHREN IST GESUND UND HÄLT FIT – WENN MAN ES RICHTIG MACHT.

Die positiven Auswirkungen des Radfahrens aus medizinischer Sicht:

- Herz und Kreislauf werden durch Bewegung gestärkt
- Der Stoffwechsel wird kräftig angeregt
- Der Cholesterinspiegel, so etwas wie eine „Maßeinheit“ unserer Wohlstandsgesellschaft, wird gesenkt

Wichtig für jeden

- 15–20 Minuten lockeres Einfahren, da erst danach die Gelenkflüssigkeit für eine ideale Druckverteilung im Knie sorgt.
- Beim Radfahren kann man ausgesprochen gelenkschonend sein Körpergewicht reduzieren. Die Pulsfrequenz ist ein Richtwert für verschiedene Abläufe im Körper. Wer trinkt, gewinnt.
- Bei kurzen Strecken bis 20 Minuten muss nicht unbedingt getrunken werden, hingegen bei Fahrten darüber ist zwischendurch aus der Flasche trinken ein Muss! Einfache Durstlöscher sind: Mineralwasser pur oder Mineralwasser mit etwas Fruchtsaft (am besten Heidelbeer oder Weichsel).
- Nach der Aktivität folgt die Erholung im entspannenden Thermalwasser der Parktherme. Das bringt Energie für neue Radtouren.

Puls

- | | |
|------------------|--|
| Puls ca. 110–130 | Guter Ausdauerbereich. Im Körper herrscht eine Energie-Gleichstellung. Es wird keine Sauerstoffschuld eingegangen. Dieser Bereich ist ab einer Dauer von ca. 45 Minuten ideal zur Gewichtsreduktion. Das Sprechen mit dem Radlpartner bereitet keine Probleme. |
| Puls ca. 130–150 | Der Körper verbrennt bei Leistung Energie. Bei regelmäßiger Belastung wird die Lungenkapazität erweitert und auch Muskelmasse aufgebaut. |
| Puls über 150 | Der Körper befindet sich nun in äußerst intensiver Belastung. In dieser Frequenz beginnt der Trainingsreiz für sportlich Trainierte. |

rad.events 2018



4. – 8. APRIL 2018

RENNRAD CAMP MIT ULTRACYCLING-CAMPION EDI FUCHS

5 Tage, 3 Coaches, 2 Räder und
1 unvergessliches Erlebnis

Infos und Anmeldungen: www.badradkersburg.at

6. – 8. APRIL 2018

ANRADELN DAS RAD-OPENING DER STEIERMARK

Starten Sie mit uns in den RADfrühling. Die RAD-Region Bad Radkersburg ist im frühen Frühling geradezu ideal um die Outdoor-Saison beim „ANRADELN“ beginnen zu lassen – für Freizeitradler und ambitionierte Sportler.

■ Freitag, 6. April

CITY TROPHY BAD RADKERSBURG

Ausscheidungsrennen – Rennrad, Mountainbike
ANTENNE STEIERMARK PARTY

Infos und Anmeldungen: www.badradkersburg.at

aviso.2019
www.badradkersburg.at

Rennrad Camp 03. – 07. April 2019
Anradeln 05. – 07. April 2019
Tour de Mur 20. – 22. Juni 2019



■ Samstag, 7. April

RADIO STEIERMARK ANRADELN

- Panorama-Tour (ca. 80 km Rennradstrecke)
- Genuss-Tour (ca. 50 km)
- Familien-Tour (ca. 15 km)
- Mountainbike-Tour
- Nostalgie-Tour (ca. 15 km)

■ Sonntag, 8. April

AUSRADELN

Infos und Anmeldungen: www.badradkersburg.at

31. MAI –
2. JUNI 2018

28. TOUR DE MUR

3-Tages-Etappenfahrt vom Lungau bis nach Bad Radkersburg.

■ Samstag, 2. Juni

Schlussetappe Graz – Bad Radkersburg mit pannonischem Altstadtfest am Hauptplatz von Bad Radkersburg ab 12 Uhr.

Infos: www.tour-de-mur.at, www.badradkersburg.at

vier orte. eine region.

BAD RADKERSBURG | HALBENRAIN | KLÖCH | TIESCHEN

STAND JANUAR 2018



Tourismusverband Region Bad Radkersburg

GF Christian Contola

Hauptplatz 14 | 8490 Bad Radkersburg | Austria

T: +43 (0) 3476 - 2545 | F: +43 (0) 3476 - 2545-25

E: info@badradkersburg.at | www.badradersburg.at

April bis Oktober: Mo–Fr: 9.00–18.00 Uhr | Sa: 9.00–12.00 Uhr

Nov. bis März: Mo–Fr: 9.00–17.00 Uhr | Sa: 10.00–12.00 Uhr

Gästeinfo Klöch

Ab 5. März–Mo, Fr 10.00–12.00 Uhr | April–Oktober Mo, Di, Mi,

Fr 9.00–12.00 Uhr | November Mo, Fr 10.00–12.00 Uhr



Eine Region die bewegt.