Viele Radliebhaber scheuen mehrtägige Touren, weil die Planung aufwendig ist.

MONKEYBUSINESSIMAGES/ISTOCKPHOTO.COM

Radreisen für Unsportliche

Urlaubsplanung. Eine österreichische App soll das Rad als feriales Fortbewegungsmittel für mehr Menschen attraktiv machen. Nach rund drei Jahren intensiver Forschung steht ein Routenplaner namens Cyclebee kurz vor dem Start.

futurezone forschungsmontag FFG Forschung wirkt.

Von Jana Unterrainer

„Als mein Mann und ich eine lange Hochzeitsreise auf einem Stufentandem gemacht haben, kommentierten das viele meiner Freunde: Ich bin nicht so sportlich, ich habe Kinder oder ich weiß nicht, wie man so etwas organisiert", erzählt Katharina Köglberger. Die studierte Architektin und erfahrene Radreisende fand es bedauerlich, dass so viele vor dieser Reiseart zurückscheuen. Deshalb gründete sie zusammen mit anderen Radenthusiasten das Start-up Cyclebee und initiierte mit einem Partnerunternehmen das Forschungsprojekt „Radreisen4All". Das von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft FFG geförderte Projekt sollte Radreisen besser planbar und für mehr Menschen zugänglich machen. Das Ergebnis ist die Cyclebee-App, die alle für Radreisen begeistern soll, die grundsätzlich aufs Rad steigen würden – unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Nur Apps für fitte Kerle

An sich gibt es für die Routenplanung schon Apps. Diese seien aber oft nicht zum Planen von Radreisen geeignet, meint Köglberger: „Wer Google Maps schon einmal fürs Fahrrad ausprobiert hat, weiß, dass sich die Möglichkeiten dort in Grenzen halten und dass Radfahrer nicht das Zielpublikum sind." Auch spezielle Angebote wie Komoot oder Bikemap seien nichts für die breite Masse: „Diese Apps kommen entweder aus dem Mountainbike- oder dem Rennradfahrer-Bereich und das spielt in deren Algorithmen-Entwicklung hinein. Bei den Marketingbildern stehen coole Typen am Berg und die Apps sind überwiegend auf männliche Sportler ausgerichtet", so Köglberger. „Eine 50-jährige, vielleicht etwas übergewichtige Frau sagt aber: ‚Das kann ich nicht, also bin ich für solche Reisen nicht geeignet.'"

Auch Familien, die mit dem Lastenrad unterwegs seien, würden sich damit schwertun. „Wir möchten zeigen, dass es auch anders geht: Man muss nicht jeden Tag 150 Kilometer und 1.000 Höhenmeter reinpacken, damit es eine Radreise ist", meint die Cyclebee-Chefin. Noch befinde sich ihre App in der Entwicklung, aber der Start stehe demnächst bevor.

Trekkingrad oder E-Bike?

In der App legt man zunächst ein Personenprofil mit Basisinfos wie Geschlecht, Alter und Radfahrerfahrung an. Dann kann man mehrere Fahrrad-Profile hinzufügen.

„Man muss nicht jeden Tag 150 Kilometer und 1.000 Höhenmeter reinpacken, damit es eine Radreise ist."

Katharina Köglberger
Cyclebee CEO & Radreisende

VELVETLOVE

Auf dieser Grundlage berechnet der Algorithmus dann eine passende Route mit Etappen. Die App soll auch unterschiedliche Varianten vorschlagen, damit man jene auswählen kann, die am besten zu den eigenen Bedürfnissen passt. Im Fokus stehen mehrtägige Reisen mit Übernachtungen, aber auch Tagestouren kann man damit planen.

Kombi mit Öffis

Cyclebee arbeitet zudem daran, dass man Radrouten mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Shuttlediensten kombinieren kann – für mehr Flexibilität: „Es kann sein, dass man zwischendrin merkt, dass man es nicht schafft und eine Strecke überbrücken möchte", sagt Köglberger.

Bei der Entwicklung versuchte das Team, künftige Nutzer möglichst früh durch Umfragen und Nutzertests einzubinden. Ein weiterer Teil von Radreisen4All war die Technik: So wurde etwa versucht, ein möglichst faires Empfehlungssystem für Stopps entlang der Routen zu entwickeln. Dabei geht es auch um die Frage, ob die Karte nur Gastwirtschaften anzeigen soll, die in aller Munde sind, oder unbekanntere. „Unser letzter Nutzertest zeigte, dass die meisten Leute eine Mischung wollen", so Köglberger. All diese Daten sind am Ende in den Algorithmus zur Routenempfehlung eingeflossen.

Reisen in Europa

Bei Radreisen gehe es für Köglberger um mehr als Nachhaltigkeit. „Wenn man mehrere Tage am Rad gesessen ist, merkt man, dass der Kopf richtig frei wird und die Seele durchatmet. Man tut Körper und Geist was Gutes und kann entspannen", sagt sie. Starten will Cyclebee mit Routen in Österreich, dazukommen sollen dann bald weitere europäische Länder.

Wann die App veröffentlicht wird, steht noch nicht fest. Interessierte können sich auf *www.cyclebee.app* anmelden und den Routenplaner vorab testen, den es künftig für iOS und Android sowie als Webversion geben wird.

Diese Serie erscheint in redaktioneller Unabhängigkeit mit finanzieller Unterstützung der Forschungsförderungsgesellschaft (FFG).

Radfahren soll Demenzrisiko senken

Neue Studie. Das Gehirn kann davon profitieren, wenn wir öfter in die Pedale treten.

Radeln ist gut für die Gesundheit, weil es das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und die Ausdauer fördert. Eine kürzlich veröffentlichte Vergleichsstudie von chinesischen und australischen Forschern zeigt nun, dass diese Bewegungsform auch das Demenzrisiko erheblich senken könnte.

DESIGNER491/ISTOCKPHOTO.COM

Demenz zeigt sich häufig durch Lücken in der Erinnerung.

Effekt über die Jahre

Konkret sahen sich die Forscher an, ob es Zusammenhänge zwischen Fortbewegungsformen im Alltag und der späteren Entwicklung von Demenz oder Alzheimer gibt. Insgesamt werteten sie dafür Gesundheitsakten von fast einer halben Million Briten aus, die deren gesundheitliche Entwicklung über 13 Jahre hinweg dokumentierten. Daraus geht hervor, wie oft und auf welche Weise sich die Personen in ihrer Freizeit bewegten. Diese Angaben wurden dann mit medizinischen Befunden, wie z. B. MRT-Gehirnscans und Sterbeursache, verglichen.

Schließlich teilten die Forscher die durchschnittlich 56-Jährigen in vier Gruppen ein: reine Auto- und Öffi-Fahrer, Spaziergänger, solche, die häufig ein motorisiertes Verkehrsmittel mit Spaziergängen kombinierten, sowie Viel- und Gelegenheitsradler.

Radler senken Risiko

Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, die in ihrer Freizeit regelmäßig Rad fahren, ein 19 Prozent geringeres Risiko für Demenz haben. Das für Alzheimer sinkt sogar um 22 Prozent. Am verblüffendsten ist die Korrelation mit der Entwicklung von Demenz vor 65, hier lässt sich das Risiko sogar um 40 Prozent senken. Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass sich das Demenzrisiko durch regelmäßiges Radfahren erheblich reduzieren lässt.