

#3 | HERBST 2021

# HERBST GEFÜHLE

The Ride: 5 Tage,  
7 Pässe, 565 km,  
11'443 hm

Mech Mal:  
Den platten Reifen  
im Nu reparieren

 **bikebox**<sup>ch</sup>  
Bikeshops | Mietshop | Online Shop



## AGENDA

- 3. Oktober:** BikeBox Challenge Mountainbike Ride, Ostermundigen
- 4. Oktober:** Grindelwaldner Märit, Backdoor Grindelwald
- 8. - 10. Oktober:** Herbstausstellung Thun
- 8. - 9. Oktober:** Herbstausstellung Bern City
- 16. - 17. Oktober:** Herbstausstellung Münsingen
- 17. Oktober:** BikeBox Challenge E-Bike Ride, Visp
- 22. - 24. Oktober:** E-MTB Testevent, Hotel Palù Pontresina
- 23. - 24. Oktober:** Herbstausstellung Schmerikon
- 23. - 24. Oktober:** Herbstausstellung Visp
- 3. November:** Biketreffen Zermatt

# INHALT

**04 NEWS**  
Das läuft bei uns: aktuell informiert

**06 THE RIDE**  
Die Magie der Alpenpässe.  
Ein Erfahrungsbericht

**10 PUMP UP**  
Marc zeigt dir, wie du einen  
Platten unterwegs flickst



**12 LEHR BI BIKEBOX**  
Wir stellen dir unsere  
jungen Talente vor

**14 BREMER BIKE RIDE**  
Unterwegs auf der Abend-  
runde mit Michelle Jutzi

**16 BIKE FITTING**  
Schmerz ade dank der rich-  
tigen Einstellung am Velo

**18 STYLECHECK**  
Gute Kleidung für  
garstiges Wetter

**19 KIDS ANGEBOT**  
BikeBox Kids lanciert

 Editorial



## LIEBE BIKEFREUNDE UND PARTNER

Jakobshorn in Davos, Enduro-Tour in Slowenien, Goldiwheel-Trail in Thun. Überall treffe ich Kundinnen und Kunden an und darf mit euch über eure Bikes und adrenalinsteigernde Trails philosophieren. Ob glückliche Kunden oder kritische Feedbacks, jedes Gespräch freut mich und bringt uns weiter. Jede Begegnung erfreut mein Herz und spornt uns alle bei BikeBox an, weitere clevere Services zu entwickeln, um euch top Dienstleistungen bieten zu können.

Merci dir, liebe Neukundin für dein Vertrauen in BikeBox. Merci dir, lieber Stammkunde für deine Treue. Danke für eure Geschichten und eure Feedbacks.

Wir sind gerne für euch da.  
Ride on!

Nicolas Lüthi,  
Geschäftsführer

### Impressum:

Herausgeber: BikeBox AG, Eichzün 5, 3800 Unterseen  
Redaktion Extern: Belinda Juhasz, [lesens-wert.ch](mailto:lesens-wert.ch)  
Redaktion Intern: Ralf Wildhaber  
Fotos: Cornelius Muller, Illustrationen: Estelle Curtins  
Layout: Simon Haldimann

printed in  
**switzerland**

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/53458-2108-1021



# FRISCHE ENERGIE



## BACKDOOR, NEUER SHOP

Seit einigen Wochen zählt der legendäre Bike- und Trailrunning-Shop Backdoor in Grindelwald ebenfalls zur BikeBox-Familie. Backdoor wird speziell in den Segmenten Trailrunning und Wintersport seiner Linie treu bleiben. Im Bereich «Bike» werden das gemeinsame Sortiment weiterentwickelt und Angebote angepasst. Dadurch profitieren Kunden von Backdoor von einer vielseitigeren Auswahl und BikeBox zählt eine weitere Filiale.

## BIKEBOX CHALLENGE

Noch bis Mitte Oktober ist sie in vollem Gange: Die BikeBox Challenge. 8 Shops, 8 spannende Touren und 8 Herausforderungen. Das BikeBox Team zeigt seine Lieblingstouren in der Nähe der Shops. Wer sich der Challenge annimmt und eine Tour erfolgreich absolviert, erhält eine kleine Überraschung vom Shop. Wer gleich drei oder fünf Herausforderungen absolviert, nimmt an der Hauptverlosung teil. Übrigens, die BikeBox Challenge kann auch per Social-Ride absolviert werden.

[www.bikebox.ch/challenge](http://www.bikebox.ch/challenge)



## ERÖFFNUNG BIKEBOX VISP

Seit August zählt auch Visp eine Bike-Box Filiale. Velobegeisterte finden an der Kantonsstrasse 41a Bikes der Marken Specialized, Stromer und Husqvarna. In der Werkstatt werden Fahrräder aller Marken repariert. Die ausschlaggebenden Punkte für den Umzug von Naters nach Visp waren die zentralere Lage und die optimierten Ladenmöglichkeiten mit zahlreichen Kundenparkplätzen. Das eingespielte Team um Pawel und Jan bleibt erhalten und sorgt weiterhin für zufriedene Kunden.



## NICHT VON DIESER WELT

**SPECIALIZED**

**TURBO LEVO GEN3**

**ab CHF 9'999.-**

Vierzig Jahre Leidenschaft und Bike-Expertise, die bestmöglichen Mountainbikes zu entwickeln, führte Specialized zum neuen Turbo Levo. Dieses Bike setzt neue Massstäbe in puncto Fahrgefühl, Zuverlässigkeit, Anpassungsfähigkeit und Konnektivität.

Der Turbo Full Power 2.2 Motor und die MasterMind Turbo Control Unit

(TCU), die ihn steuert, sorgen beim Levo für eine reibungslose und nahtlose Verstärkung deiner Power. Das optimierte Chassis vereint 160/150 mm Federweg und eine progressive, anpassbare Geometrie, um dir ein atemberaubendes Fahrerlebnis zu bieten - denn am Ende des Tages ist es das, was am meisten zählt.



 Ride Out

von Michelle Schläpfer Fotos: Sam Buchli

# The Ride

Irgendwo zwischen Himmel und Hölle,  
zwischen scheuen Sonnenstrahlen und gemeinem Dauerregen,  
zwischen atemberaubenden Panoramablicken und mystischem Nebeltanz,  
irgendwo zwischen himmelhochjauchzend und etwas entgeistert,  
da fahren sie: Michelle Schläpfer, begleitet von Sam Buchli.  
Die Mission: 5 Tage, 7 Alpenpässe, 565 Kilometer, 11'443 Höhenmeter.  
Ein Erfahrungsbericht.

Jede erfolgreiche Tour braucht eine gute Vorbereitung. Eine Tour zu planen macht mir fast so viel Freude wie die Tour selber. Ich nutze dazu «Outdooractive», kann aber auch «TopoSchweiz» empfehlen. Während der Tourenplanung kommt so richtig Freude auf. Auf das, was ich nicht planen kann. Auf die Freiheit, den Wind in den Haaren, auf die Natur und auf eine Woche ohne Laptop. Ich finde: Erst die Pässe, die man mit dem Velo bezwungen hat, versteht man wirklich.

Mein Velo kommt frisch vom Service bei BikeBox, ist gepackt mit funktioneller Kleidung, Toolbox und Nahrung für zwei Tage. Das ganze Bike-Packing habe ich vorgängig an einem Wochenende getestet. Da ich mich unter hoher Belastung nicht ganz einfach ernähren kann, ist meine bewährte Sportlernahrung per Post ins Hotel im Engadin unterwegs.

Auf was ich mich besonders freue? Auf die Fahrt vom Maloja Pass nach Celerina. Hier kommen Jugenderinnerungen von meiner Inlinizeit auf. Mit etwas Glück bläst uns der Malojawind das Tal runter. Wir sind bereit.

## **TAG 1: INTERLAKEN / GRIMSEL / NUFENEN / PIOTTA**

Es ist heiss. Sehr heiss. Endlich geht es los, nach Wetterkapriolen, gesundheitlichen Herausforderungen, zwei Planänderungen und langen Arbeitstagen ohne Bewegung ist radeln Freiheit pur. In Brienz überholt uns Marc Blanc, unser neuer Geschäftspartner von Backdoor in Grindelwald. Welch schöner Zufall. Mir fällt auf, dass unsere Firma schon wieder gewachsen ist. Erst jetzt, wo ich mich abseits des Arbeitsalltags bewege, realisiere ich, was wir in letzter Zeit alles erreicht haben. Meine klebrigen Beine und der zu hohe Puls reissen mich aus meinen Gedanken.

Wir sind am Grimsel und ich leide. Kurze Pause in Ulrichen, dürebisse und ab auf den Nufenen. Welch herrlicher Tag. Der Pass gehört den Radlern. Nur ich fühle mich elend. Wie soll ich diese Tour nur schaffen, wenn ich am zweiten Pass sterben möchte? Pause am Fluss. Füsse und Kopf kühlen, dann ist der Nufenen geschafft. Ich auch.

## **TAG 2: PIOTTA / BELLINZONA / SAN BERNARDINO / SPLÜGEN**

Erst aufgestanden und schon in Bellinzona. Cool! Während dem Starkregen in Mesocco machen wir Mittagspause, dann gehts bei Nieselregen weiter.

Einfach atemberaubend, diese Landschaft. Meine Kilometerangaben enden in San Bernardino Dorf. Doch zur Überraschung des Tages sind es nochmals 8 Kilometer und 450 Höhenmeter bis zum Pass. Mental werden die unvorbereiteten Kilometer zur Herausforderung. Ich hole mir die Energie aus der mystischen Stimmung und der Blumenpracht. Aus leichtem Regen wird kurz vor dem Splügen eine gefühlte Sintflut. Gut, ist das Hotel mit der heissen Dusche schon in Sichtweite.



**Oben:** Michelle Schläpfer ist Teilinhaberin und «Innenministerin» bei BikeBox AG und MobilityBox GmbH. Die studierte Wirtschaftsinformatikerin ist von Mehrtagestouren auf dem Rennrad ebenso begeistert wie von anspruchsvollen Biketouren. Sie sagt von sich: «Meine Aufgabe ist erfüllt, wenn alle Mitarbeitenden bei ihrer Aufgabe ihr ganzes Potenzial ausschöpfen können und mit Freude zur Arbeit kommen.»

## **TAG 3: SPLÜGEN DORF / SPLÜGENPASS / MALOJA / CELERINA**

Pläne sind da, um sie über Bord zu werfen. Wir haben zwar geniale Kleidung im Gepäck, aber bei dem Gewitter den Tagesplan durchzuziehen wäre unverhältnismässig. Wir radeln nach Thusis und steigen in den Zug nach Celerina. Obschon ich eingestehen muss, dass ich noch einige Male hadere. Die Meteobilder am Abend geben Gewissheit. So bleibt jetzt mehr Zeit, um Geburtstag zu feiern. Und das in einem fantastischen Hotel. Wir werden herzlich in Empfang genommen. Die Formalitäten? Werden auf später verschoben. Man sieht uns an, dass wir frieren. Wir erleben einen familiären 5-Sterne-Service. Sehr professionell und dennoch persönlich.

## **TAG 4: RUHETAG**

Ruhetag? Wie gesagt – Pläne sind da, um sie über Bord zu werfen. Schliesslich hatten wir gestern unsere Energietanks geladen, jetzt nehmen wir den Berninapass in Angriff. Wie leicht das geht, so ganz ohne Gepäck. Am Nachmittag freuen wir uns über den Besuch von meinem Gottmeitschi und seiner Familie, welche wir im Cresta Palace zu Kaffee und Kuchen empfangen. Dabei erzählt uns ihr Vater Mario von Murgängen in Chiavenna. Jetzt sind wir einmal mehr happy, gestern den Zug genommen zu haben. Am Abend bleibt Zeit, unsere Rennvelos zu pflegen. Das Cresta ist super ausgerüstet mit einer Fahrradwerkstatt. Uns pflegen wir in der Sauna und beim feinen Risotto bei Giacomos und können die Weiterfahrt kaum erwarten.



### **TAG 5: CELERINA / MALOJA / SPLÜGENPASS / RUERAS**

Den Maloja- und den Splügenpass wollten wir unbedingt fahren. Doch bereits in St. Moritz sind die Füße klatschnass, grollt uns der Donner um die Ohren und es regnet wie aus Kübeln. Wir zögern. Schliesslich entscheiden wir uns schweren Herzens für die Abkürzung über den Julierpass. Oben schlottern wir wie Schlosshunde - der bissige Wind macht die Situation noch unbehaglicher. Wir suchen Zuflucht im Hotel Post in Bivio. Die Chefin steckt uns direkt in den Heizungsraum, streckt uns Bademäntel und -Schlappen in die Hand und schmeisst unsere triefenden Kleider in den Tumbler. Warten und Tee trinken, Zmittag essen, der Wirtin mehr als danken und spät am Nachmittag weiterziehen.

In Tiefencastel können wir unsere Regenkleider ausziehen. Als wir wieder losfahren, sehe ich zwei Rehe am Strassenrand. «Schau Sam, zwei Rehe!» Als Sam den Kopf zu mir dreht, damit er mich besser versteht, springen die beiden Tiere knapp vor seinem Rad vorbei. Die beiden Rehe verursachen doch tatsächlich die verkehrstechnisch heikelste Situation der Tour. Wie lustig, ja speziell. Wir haben noch eine andere heikle Situation zu diskutieren. Unseren Tourenplan. Denn die Zeit wird zu knapp für die vielen Kilometer via Rheinschlucht nach Rueras. Wir sind mal wieder realistisch und vernünftig und steigen in Tamins in den Zug. Wir sind nicht nur müde, sondern auch etwas zermürbt, müssen wir doch schon wieder von unserer Planung abweichen.

### **TAG 6: RUERAS / OBERALP / SUSTEN / INTERLAKEN**

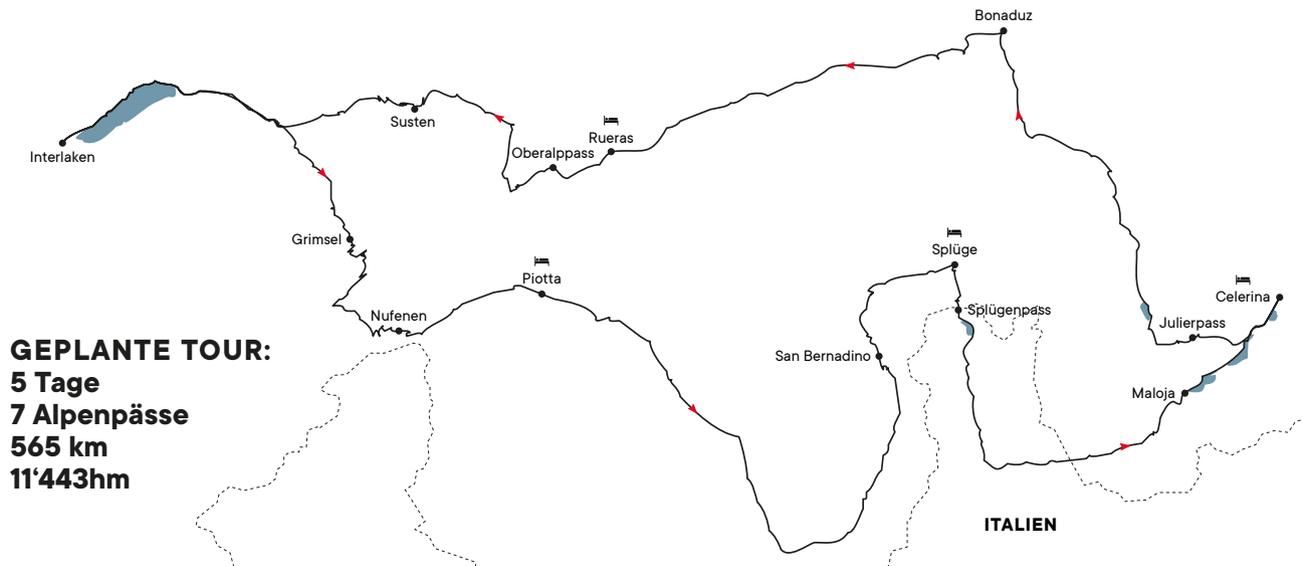
Der Wecker klingelt. Wir tun, was wir die letzten Tage immer als Erstes getan haben. Wir schauen aus dem Fenster, dann auf den Regenradar. Heute schalten wir den Wecker aus und schlafen weiter. Es ist 13 Uhr. Der Regen hat noch nicht genug, wir sollten aber los, wenn wir noch nach Hause wollen. So steigen wir, uns motivierende Parolen zurufend, in die Regenkleider und fahren bei Starkregen los. Ich versinke in der mystischen Stimmung, die am Pass herrscht und bis nach Andermatt runter anhält. Radeln ist schön. Ja – wir hätten noch einen Tag verlängern können, um noch einen Tag lang nass und frierend die Pässe zu erklimmen. Aber die ewigen Gewitter und die Kälte sind wir leid. So trete ich mit guten Beinen den langen Anstieg auf den letzten Pass, den Susten hoch. Wow! Welch eine Stimmung. Die Autofahrer trauen sich heute nicht raus und wir haben den ganzen Eindruck der Natur fast für uns alleine, bis unsere Reise in Bönigen im Hotel Mama endet. Nur schade, dass die Reise schon zu Ende ist.

### **DAS BLEIBT**

Man kann noch so akribisch planen, das Leben hat jedoch seinen eigenen Plan. Gut, haben wir die Zeichen der Natur richtig gedeutet und sind lieber einmal mehr in den Zug gestiegen. Und gut, haben wir uns vom schlechten Wetter nicht abhalten lassen, wir hätten so manche unglaublich schöne Stimmung verpasst. Wir haben einmal mehr erfahren, dass wir uns nicht immer nur messen müssen und stolz auf das sein dürfen, was wir geleistet haben. Nun auf zur nächsten Tourenplanung. Wir sind gespannt, welche Überraschungen uns beim nächsten Abenteuer erwarten.



**Michelle Schläpfer**  
Teilnehmerin BikeBox AG



**Finde das perfekte Hotel für dein nächstes Bike-Erlebnis in der Schweiz**

Bis 52 % Rabatt auf deinem nächsten Einkauf mit Code: **Zwei-Rad**

**SLEEP SELECTION**

**-52% RABATT**

 Mech Mal

# PUMP UP THE PLATTÄ

Shit happens – der Reifen ist platt. Wir zeigen dir, wie du unterwegs deinen Tubeless-Reifen im Nu wieder auf Vordermann bringst und welche Tools für die Reparatur in deinen Rucksack gehören. Für kleine und grosse Pannen am Reifen greift Marc für dich in seine Trickkiste.

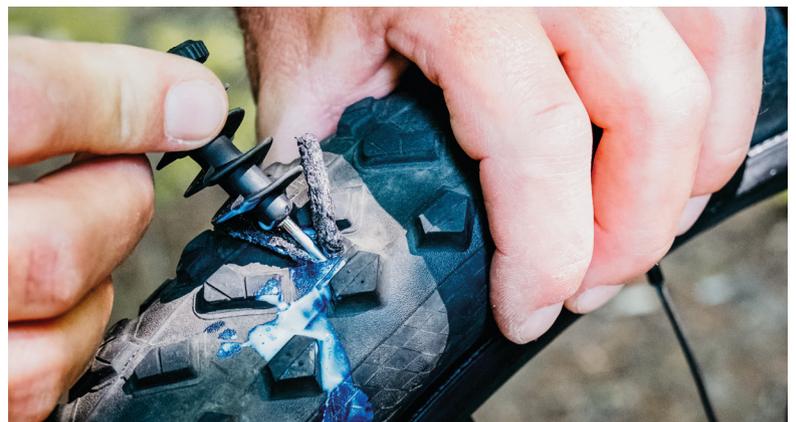
## 1. RAD AUSBAUEN

Bei einem kleinen Defekt und einer MaXalami im Rucksack lass das Rad ruhig am Bike. Beim Hinterrad ausbauen: Schalte zuerst die Kette runter auf das unterste Ritzel. Dadurch hat die Kette die geringste Spannung, was den Wechsel erleichtert. Schau mal, ob dein Schaltarm über einen «Cage Lock» verfügt. Mit diesem Knopf kannst du den Schaltarm auf einer vorwärtsgerichteten Position einrasten, womit die Kette stark entspannt wird.



## 2. RUMWURSTELN

Drücke die braune Wurst platt und führe diese seitlich in das Eindrückwerkzeug ein. Jetzt drücke die MaXalami direkt in das Reifenloch. Nimm Daumen und Zeigefinger, quetsche so den Reifen, um die Salami im Reifen von aussen her zu halten, während du das Eindrückwerkzeug wieder aus dem Reifen ziehst. Die überschüssige Wurst schneidest du mit der Schere am Sackmesser stollenbündig ab. Bei grösseren Löchern kannst du ruhig drei bis fünf MaXalamis in den Reifen einführen, damit es gut abdichtet. Oder du nutzt gleich die dickeren «Salamis».



## 3. SCHLAUCH REIN

Nimm zuerst das Tubelessventil aus der Felge, dann bringe mit Hilfe der Reifenheber den Reifen auf einer Seite über die Felge. Pumpe den Schlauch etwas auf und lege ihn in den Reifen. Ziehe nun den Reifen wieder in die Felge. Jetzt nimm beide Hände und beginne beim Ventil, den Reifen gleichmässig entlang der Felge in die Felge zu ziehen. Die letzten paar Zentimeter kann das ein Geknorze sein. Versuch einfach nochmals, den Reifen gegen die Mitte zu quetschen, damit du mehr Raum zum Darüberziehen kriegst. Lass dir von deinen Freunden helfen. Oder nimm nochmals den Reifenheber zur Hilfe. Geschafft? Jetzt geht's ans Pumpen! Und zwar so prall, dass du ein Ping hörst – erst jetzt ist der Reifen richtig auf der Felge.



## 4. HINTERRAD EINBAUEN

Das Hinterrad wird eingefädelt, indem du das Rad von oben wieder in den Hinterbau schiebst. Pass dabei auf, dass sich die Kette nirgends verhakt. Dazu drückst du zunächst das Schaltwerk nach hinten und führst das Hinterrad mit dem Zahnkranz so ein, dass die Kette wieder auf dem kleinsten Ritzel aufliegt. Dabei sollte das Laufrad einigermaßen parallel zum Hinterbau bleiben. Wenn du das Schaltwerk passiert hast, geht's jetzt ans Einfädeln des Hinterrades in die hinteren Ausfallenden. Wenn die Bremsscheibe sauber im Bremssattel steckt, kannst du mit einem kleinen Ruck von oben nach unten das Hinterrad in die Ausfallenden drücken. Steckachse rein - et voilà!



### TIPP: WAS TUN WENN AUFGESCHLITZT

Nach einer wilden Fahrt im felsigen Gelände kann es schon mal passieren, dass du dir die Seitenwand am Reifen aufschlitzt. Da hilft nur noch eines: Schlauch rein. Doch das genügt nicht. Bei einem grossen Schlitz drückt es den Schlauch raus. Hier helfen dir Duct Tape, ein Geldnötli oder eine Visitenkarte. Dichte mit einem dieser Hilfsmittel von innen her den Schlitz ab, nachdem du den Schlauch in den Reifen eingeführt hast.



### ICH PACHE IN MEINEN RUCKSACK ....

- Sackmesser
- Reifenheber
- MaXalami (hier von Sahmurai)
- Ersatzschlauch
- Werkzeugtool
- Pumpe

#### Optional

- Patches von Lezyne, um Löcher im Schlauch abzudichten.
- CO<sup>2</sup>-Patrone mit Adapter zum raschen Aufpumpen
- Tubelessmilch von Tubeless Sealant: Praktische Portion für das Nachfüllen zuhause.

#### Tipp

- Felgenschutz montieren: Die PEPI'S TIRE NOODLE reduziert Durchschläge um 50 %.



**Marc Zaugg**  
Swiss Cycling Guide

HIER GEHTS ZUM VIDEO

# Ä LEHR BI BIKEBOX

**BikeBox fördert die jungen Wilden. Einerseits mit dem BikeBox-Racing-Team. Hier unterstützen wir junge Talente im Mountainbikesport. Andererseits geben wir Jahr für Jahr engagierten Jugendlichen die Chance auf eine Ausbildung zur Fahrradmechanikerin und Fahrradmechaniker und machen aus ihnen Spezialisten rund ums Velo. Wir sind stolz, dir heute unsere Nachwuchstalente vorzustellen.**



**GIAN-LUCA  
BERCHTOLD**

Früher zog Gian-Luca mit seinem Vater Runden auf dem Marathonbike. Doch seine Heimat, das Wallis, hat viel zu schöne Trails, um nicht auf den Downhiller umzusteigen. Warum

er nach seiner Lehre als Maurer nun Fahrradmechaniker lernt? «Die ganze E-Bike-Geschichte - die Mischung aus Handwerk und Digitalem, das ist super-spannend».

-  Mondraker Summum Carbon Team Pro
-  BikeBox Ostermundigen
-  1. Lehrjahr

«Komm Koni, jetzt gehen wir mal zusammen aufs Bike», sagte ihm ein Freund. Und seither rocken die beiden die Trails so oft es geht. Auf zwei Rädern

holt sich Koni am liebsten den Adrenalinkick. Bei BikeBox findet er cool, dass man sich mit anderen Standorten austauschen kann.

-  Specialized Enduro Expert
-  BikeBox Schmerikon
-  2. Lehrjahr



**KONI  
EHRBAR**

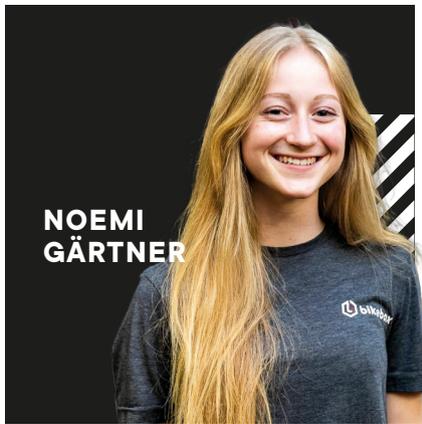


**LIVIO  
BIGLER**

Livio hat mit seinem E-Bike so einige Tricks auf Lager. Er mag das Verspielte am Biken, das Komplexe, die technischen Herausforderungen und das Schnelle. Er macht bei jeder noch

so kleinen Bodenwelle einen coolen Sprung und mags dabei auch gerne hoch hinaus. Er macht sein Hobby zum Beruf und freut sich, dass er an seinem Bike alles selbst reparieren kann.

-  Specialized Turbo Levo
-  BikeBox Münsingen
-  2. Lehrjahr



**NOEMI  
GÄRTNER**

«Eifach machä, nid uf die anderä losä». Das ist das Motto von Noemi. Wer Noemi kennt, weiss, dass dies treffender für sie nicht sein könnte. Dass sie anpacken kann, das beweist Noemi schon seit letztem August, denn sie hat ein

Jahr Berufspraktikum bei BikeBox Thun absolviert. Noemi baut am liebsten Fahrräder auf. Was sie sonst noch cool findet: «Dass ich die Bikes von defekt zu perfekt machen kann».

 Specialized Stumpjumper Comp Alloy

 BikeBox Thun

 1. Lehrjahr

## Einer unserer Berufsbildner

Fahrräder sind mein Leben. Ich kann mir nicht vorstellen, etwas anderes zu machen als in meiner Freizeit eine Runde in der Natur zu geniessen und beruflich zu Mechen. Darum gebe ich meine Erfahrungen wohl auch so gerne weiter und finde es eine wunderbare Aufgabe, junge Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie weiterzubringen.

Was ich ihnen beibringen kann? Selbstständig zu arbeiten. Ich habe den Eindruck, das hat man in unserer Multimediawelt etwas verlernt. Dafür kann ich von den Jungen in Sachen Digitalität ganz schön etwas lernen. Mir ist das persönliche Gespräch und die Lernenden auf Augenhöhe abzuholen sehr wichtig.



**DAVE  
BOISSIER**

## BERUFSLEHRE: FAHRRADMECHANIKER\*IN EFZ

Fahrradmechaniker und Fahrradmechanikerinnen führen Service-, Reparatur- und Änderungsarbeiten sowie Funktionskontrollen an Bikes durch. Die Ausbildung und auch die Arbeiten in der Werkstatt werden immer anspruchsvoller, denn die Entwicklung - insbesondere im E-Bike-Markt - schreitet rasant voran.

Fahrradmechaniker\*innen bedienen

und beraten auch die Kunden im Velogeschäft. Der Umgang mit Menschen ist ebenso wichtig wie die mechanischen und elektronischen Arbeiten am Bike.

Gut ausgebildete Fachkräfte sind begehrt und haben auch verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten.

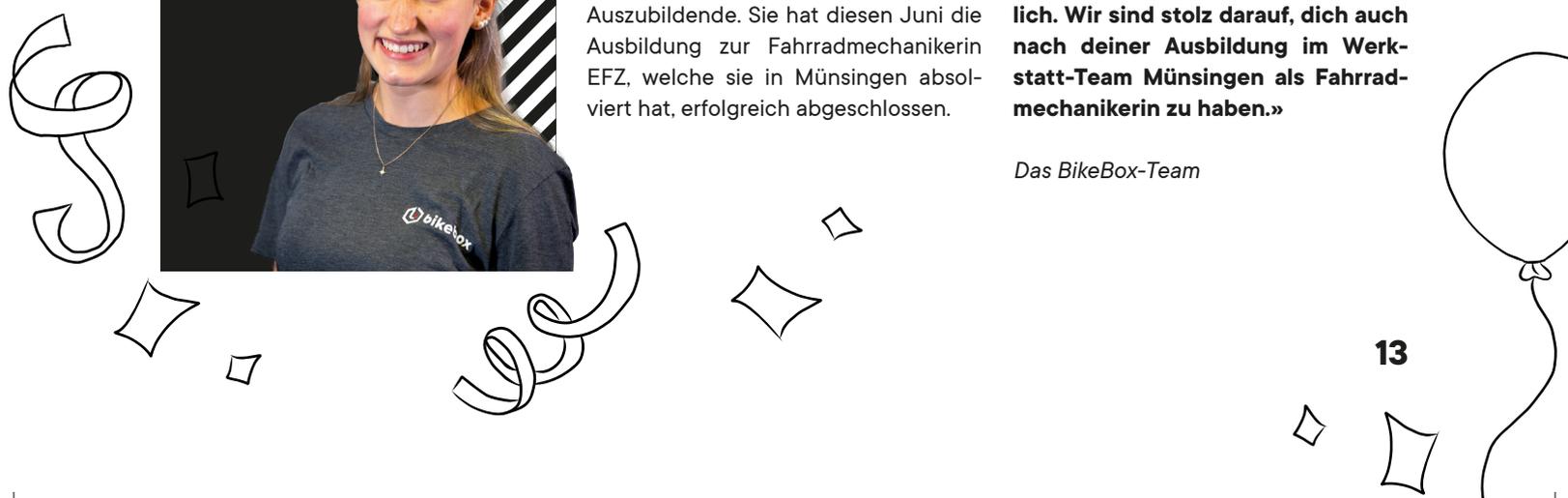


## Herzliche Gratulation

Jana Blickenstorfer ist die erste BikeBox Auszubildende. Sie hat diesen Juni die Ausbildung zur Fahrradmechanikerin EFZ, welche sie in Münsingen absolviert hat, erfolgreich abgeschlossen.

**«Jana, wir gratulieren dir ganz herzlich. Wir sind stolz darauf, dich auch nach deiner Ausbildung im Werkstatt-Team Münsingen als Fahrradmechanikerin zu haben.»**

Das BikeBox-Team





 **Tourentipp**

Unterwegs mit Michelle Jutzi durch den

# BREMER



Wenns zum Biken in den Bergen zu garstig wird, empfiehlt Michelle ihren Hometrail im «Bremer», dem Berner Stadtwald. Er ist kurz und knackig, perfekt für die Feierabend- und Winterrunde. Die Tour ist herrlich abwechslungsreich und fordert dich mit technischen Wurzelpassagen, Anliegerkurven und Pumptrack. So kommen deine Technikskills auch im Winter nicht zu kurz.



Schwierigkeit



20 km



320 hm



Tour Download

Vom Fenster ihres Büros aus sah Michelle auf den Traileingang im Bremerwald flotte Bikerinnen und Biker vorbeiradeln. «Das will ich auch!» entschied sie vor drei Jahren und kaufte sich kurzerhand ein Specialized Stumpjumper bei BikeBox. Sie fand nicht nur die Liebe fürs Velo, sondern auch zu ihrem Freund Ralf, selbst ein Biker. Der gute Techniker konnte ihr so einige Skills auf dem Rad beibringen, und so rocken die beiden nun die Trails am liebsten gemeinsam.

Der schlimme Bikeunfall auf La Palma im Januar 2020 hat Michelle nicht abgehalten, weiterzufahren. Im Gegenteil: Sie fährt seither besser und stärker denn je. Ihr grosses Ziel? Eine Bike-Expedition im Königreich Mustang. Die beste Vorbereitung in Sachen Biketechnik auf diese Reise? Der abwechslungsreiche Loop im Bremerwald.

## RAUS AUS DER STADT

Start bei BikeBox Bern City. Hier überquerst du die Lorrainebrücke, düst durch die Länggasse und nimmst Kurs auf den Bremerwald. Kurz nachdem du die Autobahnbrücke überquert hast, gehts in den Singletrail. Herrlich, dieser Waldboden mit seinen Wurzeln. Nach rund 3 km senkst du die Sattelstütze ab. Es folgt ein knackiger Downhill mit zwei Sprüngen und kurzen, technischen Passagen. Die Überraschung? Jetzt geht's rein in den Pumptrack-Abschnitt. Was für ein Gaudi!

## FEEL THE FLOW

Nachdem du bei Eymatt die Aare zum zweiten Mal überquert hast, heisst es Schaltung runter und «Power on». Über Nebenstrassen und Feldwege erreichst du den höchsten Punkt der Tour und den Einstieg in die nächste Abfahrt. Hier sind Techniker gefragt, denn der Downhill beginnt mit einem Drop gefolgt von einem kleinen Wurzelfeld. Einfach laut drüberjuchzen und sich auf den kommenden Flow freuen.

Nach dem Flowtrail kommst du wieder zurück an die Aare und fährst rüber, um erneut in den «Bremer» zu gelangen. Hier folgst du dem Singeltrail, der dich während gut drei Kilometern zurück zur Länggasse führt. Gegen Ende des Trails



wird dieser immer wurzlicher. Nur guten Mutes: Die meisten Wurzeln bieten hier überraschend guten Halt und bieten dir erneut ein gutes Fahrtechniktraining.

## LET'S PUMP

Du hast noch nicht genug Zeit auf deinem Bike verbracht? Dann hänge am Ende des Bremers doch eine Pumptrack-Einheit an! Du warst noch nie auf einem Pumptrack? Dann wird es höchste Zeit. Wie das geht? Indem du den Kurs mit seinen Wellen und Kurven mit schwungvollen Auf- und Ab-Bewegungen - dem sogenannten «Pumpen» aktiv fährst. Dadurch generierst du Geschwindigkeit, ohne dabei zu treten.

## GLACÉ GEHT FAST IMMER!

Glacé geht auch im Winter, finden wir. Schliesslich sind wir ja auf dem Bike ins Schwitzen gekommen. Darum empfiehlt dir Michelle, bei der Gelateria di Berna einen Stopp einzuplanen. Oder im Sattler nebenan, wenn die Gelateria kurz in Winterpause geht. Nicht vergessen: auf der Fahrt zurück zu BikeBox Bern City die wunderbare Sicht auf Berner Altstadt und Berner Alpen geniessen!





**Ratgeber**

# LASS DICH FITTEN

Falsch eingestellte Schuhplatten haben 90 % der Radfahrer. 60 % der Velölerinnen sitzen nicht richtig im Sattel. 80 % der Radler fahren mit falscher Sattel- und Lenkerposition. 30 % der Bikerinnen fahren Velos, die zu klein oder zu gross sind. Zeit fürs Bike Fitting und 100 % Komfort!

Mit dem Bike Fitting steigert du deine Leistung, erhöhst den Komfort und reduzierst die Verletzungsgefahr. Als Freizeit-Velofahrer profitierst du genauso von einem Bike Fitting wie ein ambitionierter Biker oder ein Profiradfahrer. Das Bike Fitting ist übrigens wissenschaftlich getestet.

Zuerst wollen wir ganz viele Zahlen von dir und messen dich statisch wie dynamisch aus. Wir nehmen also Masse, die sich beim Velofahren nicht verändern – wie deine Grösse. Dann schauen wir, wie beweglich du bist. Alles, um dein Rad exakt auf dich einstellen zu können.

## AUFS MASS GENAU

Wer seine Schuhplatten auf gut Glück einstellt, riskiert Fuss- und Kniebeschwerden. In jedem Fall leidet die Pedalier-Effizienz darunter. Wir stellen dir die Cleats richtig ein und passen die Position deiner Rad-Disziplin und deiner Vorliebe an.

Wehwechen am Popöchen: das kennen viele Velöler. Kein Wunder, denn 60 % der Radler\*Innen sitzen nicht richtig im Sattel. Damit du über Stunden ohne Beschwerden auf dem Sattel sitzen kannst, prüfen wir deine Sitzkno-

chenbreite, Rückenflexibilität und Sitzposition. Dann wählen wir den richtigen Sattel gemeinsam aus. Schmerz ade!

## PEDALANALYSE

Deine Trittfrequenz gibt uns viele Informationen. Sie sagt unter anderem aus, wie viel Kraft du aufs Pedal bringst. Die Pedalanalyse gibt dir also tiefe Einblicke in dein Pedalierverhalten und die Kraftübertragung. Je besser alles eingestellt ist, desto effizienter kannst du deine Kraft aufs Velo übertragen.

«Je besser alles  
eingestellt ist,  
desto effizienter  
kannst du deine  
Kraft aufs Velo  
übertragen.»

**Unten:** Pedalanalyse für eine effiziente Kraftübertragung.



**Oben links:** Millimeterarbeit für die  
genaue Montage der Schuhplatte.



**Oben rechts:** Die richtige Sattelposi-  
tion kann dir viele Schmerzen ersparen.

dir, das Bike Fitting vorher zu machen. So kaufst du sicher ein Bike, dass zu dir passt. Die genauen Einstellungen nehmen wir dann gerne am neuen Rad vor.

Übrigens: Unser Model ist unser Bürospändli David Grossenbacher. Er kauft sich demnächst ein neues Triathlonvelo, mit dem er sich auf einen Ironman vorbereitet. «Ich bin echt begeistert vom Resultat», staunt David.



## RICHTIG EINGESTELLT

Nun stellen wir dein Bike exakt auf die Positionen ein, die wir für dich ermittelt haben. Du kaufst demnächst ein neues Rennrad, Tri-Rad, Mountainbike oder Gravelbike? Dann empfehlen wir

## DER EXPERTE

Roman Aeschbacher macht dich gerne fit für dein Bike. Das Bike Fitting kannst du bei Roman in der Filiale in Münsingen buchen. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



# JETZT WIRD GEZWIEBELT

Hand aufs Herz. Bei feuchtkaltem Wetter wühlen wir doch alle etwas verloren in unserer Sportklamottenbox. Jacqueline Stalder ist Profi in Sachen Zwiebelprinzip. Ihr Expertinentipp: «Trage als ersten Layer das X-Bionic-Shirt am Körper. Das kühlt, wenn es dir heiss wird und wärmt bei Kälte. Ausserdem bleibst du damit trocken, auch wenn du

schwitzt.» Als nächste Schicht empfiehlt sich ein Merino-Jäckli für die Wärmeisolation, ist es noch kälter, ziehst du noch eine Veste an. Zum Runterpreschen fühlst du dich mit einer Wind- oder Regenjacke gut geschützt. Hier zeigen wir dir, mit welchen Teilen du trocken, warm und stylish durch die kühleren Tage kommst.



1. Sports-Bra X-Bionic | CHF 89.-
2. Energizer Shirt X-Bionic | CHF 129.-
3. Isolationsweste Mons Royale | CHF 200.-
4. Innenhose GORE | CHF 69.90
5. Full-Zip Hoodie Mons Royale | CHF 190.-
6. Wasserfeste Socken DEXSHELL | CHF 49.-
7. Thermohose GORE | CHF 199.90.-
8. Merino Buff Mons Royale | CHF 40.-
9. Thermo Beanie GORE | CHF 45.90
10. Handschuhe GORE-TEX Infinium | CHF 64.90
11. Winterschuh «Defroster Trail» Specialized | CHF 239.90
12. Helm Giro | CHF 159.90.-

\*Alle Artikel solange Vorrat

**Jacqueline Stalder**  
Bereichsleiterin Textil  
BikeBox Münsingen





Mit diesem coolen Bike bin ich auf dem Wald- und Schulweg schneller unterwegs.  
Diego, 12 Jahre

Mit diesem Fully-Bike kann ich endlich meinem Papi auf den Trails nachjagen.  
Yannis, 9 Jahre

Die Kinder wachsen so schnell! Ich bin von BikeBox Kids total begeistert. Jetzt können wir uns richtig gute Velos für unsere Kinder leisten.  
Corinne, Mami

# DAS KINDERVELO IM ABO

Schluss mit dem zu grossen oder zu kleinen Velo für die Sprösslinge. Denn BikeBox lanciert das Kinderverlo im Abo. Damit Kinder genau das Velo fahren können, das wirklich zu ihnen passt. Einfach online das passende Velo auswählen, Laufzeit wählen und nach Auslieferung Spass auf zwei Rädern haben.

Das geeignete Kinderverlo in der richtigen Grösse finden Eltern, Göttis und Tanten unter [kids.bikebox.ch](https://kids.bikebox.ch). Der Velotyp- und Grössenratgeber helfen, das passende Velo in der richtigen Grösse zu finden.

Die Laufzeit für das Abo beträgt je nach Präferenz zwischen 1 und 18 Monaten. BikeBox liefert das Kinder-

fahrrad innert 10 Tagen nach Hause. Vor der ersten Ausfahrt braucht man nur noch Pedale anzuschrauben und Lenker geradezustellen, denn BikeBox liefert das Velo bereits richtig eingestellt und fertig aufgebaut. Im Anschluss der Laufzeit gibt man das Velo zurück und wählt ein neues aus.



**Flexible Mietdauer von 1 bis 18 Monaten**



**Attraktive Mietpreise**



**Große Auswahl an Kinderverlos**



**Velos für die ganze Kindheit**

Angebote

# FINDE DEIN BIKE

Beachte unsere  
Spezialangebote  
in der Beilage

Gültig bis 6.11.21

PENDLER



+ STROMER -

**ST5 ABS**

983Wh Batterie  
Stromer 850 W Motor  
Shimano XT Di2, 11-Speed Schaltung

**CHF 10'932.-**

*SPECIALIZED*

**Turbo Vado 6.0**

600Wh Batterie  
Specialized 250 W Motor  
Shimano XT, 11-Speed Schaltung

**CHF 5'899.-**



*SPECIALIZED*

**Turbo Vado SL 4.0 EQ**

320Wh Batterie  
Specialized SL 1.1 Motor  
Shimano Deore Schaltung

**CHF 4'200.-**

E-CITY-BIKE



Alle Angebote gültig solange Vorrat.

**SPECIALIZED**

**Como 3.0 Low-Entry**

460Wh Batterie  
Specialized 1.2 E 250 W Motor  
Shimano Alivio, 9-Speed Schaltung

**CHF 3'299.-**



**BMC**  
SWITZERLAND

**Alpenchallenge 01 Three**

Alpenchallenge 01 Premium Aluminum Rahmen  
Alpenchallenge 01 Carbon Gabel  
SRAM Apex1, 11-Speed Schaltung

**CHF 1'699.-**

CITY-BIKE

**SPECIALIZED**

**Sirrus 2.0 EQ**

Specialized A1 Premium Aluminum Rahmen  
Hydraulische Scheibenbremse  
Shimano Acera, 8-Speed Schaltung

**CHF 1'100.-**



**Liv**

**Intrigue X E+ 1**

625Wh Batterie  
Giant SyncDrive Pro  
Shimano Deore XTR, 12-Speed Schaltung

**CHF 7'549.-**

E-BIKE



**SPECIALIZED****Turbo Levo Expert**

700Wh Batterie  
Turbo Full Power System 2.2 Motor  
SRAM X01 Eagle, 12-Speed Schaltung

**CHF 9'999.-****SPECIALIZED****Turbo Levo SL Expert Carbon**

320Wh Batterie  
SL 1.1, custom lightweight motor  
SRAM X01 Eagle, 12-Speed Schaltung

**CHF 11'000.-****GIANT****Stance E1+ EX**

500Wh Batterie  
Giant SyncDrive Sport  
Shiamno Deore, 10-Speed Schaltung

**CHF 4'699.-****SPECIALIZED****Enduro Expert**

Full Carbon Rahmen  
FOX FLOAT 38 Performance Elite, 170mm Gabel  
SRAM X01 Eagle, 12-Speed Schaltung

**CHF 7'599.-**

**SPECIALIZED**

**Epic EVO Expert**

FACT 11m Full Carbon Rahmen  
Rockshox SID Select+, 120mm Gabel  
SRAM X01 Eagle, 12-Speed Schaltung

**CHF 7'299.-**



**SPECIALIZED**

**Tarmac SL7 Comp**

FACT 10r Carbon Rahmen  
SRAM Rival eTap AXS, 12-Speed Schaltung  
DT Swiss R470 Laufräder

**CHF 5'900.-**

**RACE/GRAVEL**

**SPECIALIZED**

**Turbo Creo SL Expert EVO**

320Wh Batterie  
SL 1.1, custom lightweight motor  
Shimano Deore XT Di2, 11-Speed Schaltung

**CHF 9'199.-**



**UNSERE SHOPS**

**BikeBox Bern City**

Viktoriarain 21, 3013 Bern  
+41 31 511 26 60 | berncity@bikebox.ch

**BikeBox Bern**

Wegmühlegässli 6, 3072 Ostermündingen  
+41 31 301 13 11 | bern@bikebox.ch

**BikeBox Münsingen**

Südstrasse 3, 3110 Münsingen  
+41 31 382 80 20 | muensingen@bikebox.ch

**BikeBox Thun**

Frutigenstrasse 17, 3600 Thun  
+41 33 225 04 04 | thun@bikebox.ch

**BikeBox Visp**

Kantonsstrasse 41A, 3930 Visp  
+41 27 924 90 10 | visp@bikebox.ch

**BikeBox Schmerikon**

Hanfteilstrasse 2, 8716 Schmerikon  
+41 55 280 49 49 | schmerikon@bikebox.ch

**BikeArena Zermatt**

Hofmattstrasse 30, 3920 Zermatt  
+41 27 510 25 11 | info@ba-z.ch

**Backdoor Grindelwald**

Dorfstrasse 179, 3818 Grindelwald  
+41 33 853 09 70 | info@backdoorshop.ch

**Alle Öffnungszeiten  
findest du auf:  
bikebox.ch/standort**





# Fahrspass für die ganze Familie

Kinder wachsen - die Kindervedos  
von BikeBox Kids wachsen mit

 **bikebox**<sup>ch</sup>  
KIDS

