



Ausgabe
März/April
2010

Von der Kraft des Verzichts

Schlank & frei

Fasten bringt Körper und Seele in Einklang – so geht es richtig!

Tipps für die Nachtruhe

Schlaf schön!

Wer gut schläft, lebt länger, sieht toll aus und ist gesünder

Mit Bewegung im Vorteil

Diagnose Zucker

Wie Sie Diabetes in den Griff bekommen

Lebensgefühl

Radfahren

- Welcher Radtyp sind Sie?
- Ausprobiert: Rennräder, Mountainbikes, Allrounder
- Trendy Bikemode und Ausrüstung



Contoura PARMA

Beim Parma ist alles auf Fahrdynamik ausgerichtet: Starrgabel, schmale Reifen, 3x9-Kettenschaltung und geringes Gewicht lassen Fahrerinnen aufhorchen, die ihr Stadtrad zum zügigen Pendeln oder für Touren nutzen wollen. Zum fairen Preis bekommen sie ein souveränes, agiles, rasantes Rad. Die Ausstattung lässt (außer Flaschenhalterösen) auch nichts zu wünschen übrig: Gepäckträger mit Federklappe, standsicherer Ständer, lange Radschützer, Kettenschaltung mit großer Bandbreite...

Fazit: Super Allrounder, überzeugende Fahreigenschaften, Ausstattung nach Wunsch. Premiumklasse zum fairen Preis!

Technische Details • Rahmen Alu 7005 • Gabel starr • Schaltung v/h Shimano LX, 27-Gang-Kettenschaltung • Bremsen Shimano Deore V-Bremsen • Felgen Exal LX 17 • Naben v/h Nabendynamo Shimano 3N30R/Shimano Deore • Reifen Conti Contact, 28"x 37mm • Lenker Humpert Ladytown, leicht gekröpft • Vorbau Schaft Alu, starr • Stütze Kalloy starr • Sattel Selle Royal „Respiro Moderate“ • Sonstiges Ausstattung nach Wunsch, Pumpe, Hebie SL Träger mit Federklappe, Klingel, Pletscher Seitenständer • Gewicht 14,7 kg (inkl. Pedale) • Größen (Test) 48, 52, 56, 60 cm • Preis 949 Euro www.contoura.de