

FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Frühling 2018



**Mit ULF und Co. ins Glück
Radeln nach Zahlen im Revier
Schmerzfrei im Sattel**

Zur Bahn, zum Bus,
oder einfach mal so...

Buch` Dir Dein Bike

E-Bike: 0,75 Euro
pro Stunde



Die fahrtwind-App
macht's möglich!
Egal wo Du bist, egal
wo Du hin möchtest –
mit dieser App findest
Du **Deinen Weg!**



fahrtwind

Meine **Radstation**

Bönen Bahnhof* • Kamen Bahnhof* • Lünen Hauptbahnhof* • Lünen Markt • Schwerte Bahnhof* • Unna Bahnhof*

* Radstationen mit 24 Stunden Chip-Zugang auch für Tagesparker und Prepaid-Nutzer



ADFC im Internet

Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes kv.adfc-unna.de erhalten. Dazu gehören unter anderem ein Newsletter, eine

Tourendatenbank und eine Liste von ausleihbaren Fahrradkarten. Hier wie auf den verlinkten Internetseiten der einzelnen ADFC-Gruppen im Kreis finden Sie auch die aktuellen Touren- und Veranstaltungstermine. Gleiches gilt für aktuelle Meldungen rund um das Thema Radfahren in den Städten und Gemeinden des Kreises. Ebenfalls vertreten sind wir bei Facebook und Twitter.



Nur Fliegen ist schöner ...

Liebe **FahrRad**freundinnen und -freunde,

„Die Hauptidee der Erfindung ist vom Schlittschuhfahren genommen“, sagte der Erfinder des Zweiradprinzips Karl Drais in einem Zeitungsartikel nach seiner ersten Ausfahrt am 12. Juni 1817. Viele kluge Köpfe und geschickte Schrauber entwickelten das Fahrrad in den folgenden 200 Jahren zu dem Fortbewegungsmittel mit dem höchsten Wirkungsgrad. Drais' Idealvorstellung hat sich erfüllt. Selbst im Vergleich mit dem Eislaufen ist das Fahrrad energetisch effektiver - Grund für eine Ehrenrunde während der zweiten Unnaer Bike-Night am 12. Juni 2018! (Seite 27)



Um die Leistungsfähigkeit seiner Laufmaschine zu beweisen, wählte Drais für seine erste Testfahrt einen Weg vom Mannheim nach Schwetzingen, der zwei Schlösser des Kurfürsten von Baden verband und daher nach allen Regeln der Kunst ausgebaut war. Ein wahrer Radschnellweg mit damals wassergebundener Decke. Schon Drais wusste, dass das Fahrrad nur so effizient sein konnte, wie der Verlauf und die Beschaffenheit der Strecke unter seinen Reifen. In der Tradition des Vordenkers Karl Drais macht es auch heute für den ADFC Sinn, Kritik an neugebauter fahradunfreundlicher Infrastruktur zu äußern (Seite 10).

Überlebenswichtig wurde das Fahrrad in Zeiten knappster Ressourcen gegen Ende des 2. Weltkrieges, als es das letzte funktionierende Fortbewegungsmittel war und Ziel militärischer Begierde der Deutschen in den Niederlanden wurde. Die daraus erwachsene Schuld der Deutschen ist verankert im historischen Gedächtnis der Niederländer und Gegenstand heutiger Literatur, wie nachzulesen in der Rezension zum Buch „Fahrräder für Utrecht“ (Seite 60).

Heute wie früher ist dank Karl Drais beides in den Niederlanden Volkssport: Schlittschuhfahren und Fahrradfahren. In Ermangelung zugefrorener Kanäle - rauf aufs Rad!

Ihr Werner Wülfing



ADFC Kreis Unna

Werner Wülfing

Vorsitzender, Tel.: 02303 / 12981

Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303 / 63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr
Umweltberatungszentrum,
Rathausplatz 21, 59423 Unna
Tel.: 02303 / 103655
info@adfc-unna.de



Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	68
Fahrrad-Titel	
Radeln nach Zahlen im Ruhrgebiet	5
Neue Karten fürs Radrevier Ruhr	8
Fahrrad vor Ort	
Ampelkreuzung Hoch-/Hansastraße in Unna	10
Neues zu Radwegen in Lünen	11
Werne up'n Patt	12
Integrationsräder in Unna	15
Tandem für Selm	16
ULF und Co.	18
Fahrrad-Touren & Events	
Save the date: Radkult(o)ur 2018	20
Stadtradeln 2018 im Kreis Unna	22
Vortrag: Weltumfahrung mit dem Rad	24
ADFC-Fahrradsternfahrt nach Bönen	26
Zweite Bike-Night in Unna	27
Fahrradsternfahrt Ruhr nach Bochum	29
Unna-Triathlon - Sport für Alle	30
Touren & Termine 2018	31
Fahrrad-Radreise	
Über die Alpen auf der Via Claudia Augusta	44
Fahrrad & Gesundheit	
Radfahren mit Parkinson	50
Fahrrad-Technik	
Wichtige E-Bike-Tipps	51
Sattel und Gesäß	52
Fahrrad-Internet	
ADFC Kreis Unna bei Twitter & Facebook	55
Fahrrad-Geschichte	
Radfahren im Dritten Reich	55
Fahrrad-Literatur	
Fahrräder für Utrecht	60
Radfahren im Ruhrgebiet	63
Ruhrgebiet-Erlebnissführer	64
Fahrrad-Spaß	
Rudis Ritzelrätsel	67
Fahrrad-Jugend	
Biken auf dem Deusenberg	69

Radeln nach Zahlen im Ruhrgebiet



Seit 2003 steht die landesweit einheitliche rot-weiße Wegweisung für den Radverkehr auch im Kreis Unna. Dieses Radverkehrsnetz verknüpft in ganz NRW die Städte und Gemeinden sowie Bahnhöfe auf möglichst fahrradfreundlichen Wegen miteinander. Es ist mal mehr, mal weniger für Fahrten zur Arbeit oder Einkauf geeignet und bindet touristische Routen für den Freizeitradverkehr ein. Landesweit wurden nach dieser Systematik inzwischen rund 29.000 km Radstrecken mit etwa 96.000 Wegweisern ausgeschildert.

Unter dem Motto „Radeln nach Zahlen im Ruhrgebiet“ erweitert nun der Regionalverband Ruhr (RVR) diese rot-weiße Radwegweisung. Das aus den Niederlanden übernommene Knoten-

punktsystem verbindet unter anderem die Haupttruten RuhrtalRadweg, Römer-Lippe-Route und Route Industriekultur per Rad. Mehr als 250 rote „Knotenpunkte“ werden bis 2018 an Kreuzungen dieses touristischen Radwegenetzes stehen und zeigen, wo's lang geht. Das Besondere: Die Wegweiser sind durchnummeriert. Dadurch müssen sich Radler künftig nicht mehr nur mit Kartenmaterial und an Ortsbezeichnungen orientieren. Es reicht, sich die Nummerierungen der Knotenpunkte zu merken. Im Regelfall steht an jedem Knotenpunkt eine Orientierungstafel mit Karte des Netzsystems, touristischen Informationen und den Nummerierungen. Mit diesem System wird auf den mehr als 1.200 Kilometern überörtlichen Radwegen im neu-

en Knotenpunktnetz die Orientierung über alle Städte im Ruhrgebiet hinweg wesentlich erleichtert. Das leicht verständliche Wegweisungssystem soll das Interesse auswärtiger Radtouristen an der industriellen Kulturlandschaft im Ruhrgebiet zusätzlich ankurbeln und wird unter der Dachmarke „Radrevier Ruhr“ vermarktet.

Im Kreis Unna hat der RVR das Knotenpunktsystem im Jahr 2017 installiert. So weisen die Schilder am Knotenpunkt 1 „Kamen Ost“ mit roten Nummern zu den nächstgelegenen Knoten Nr. 15 „Kamen-Zentrum“ und Nr. 31 „Unna-Königsborn“. Die Orientierungstafel zeigt deren Lage im Netz.

In Kooperation mit den Städten und Gemeinden im Ruhrgebiet entwirft der RVR aktuell ein regionales Radwegenetz für die Zukunft. In erster Linie sollen dabei die Stadtzentren auf den kürzesten und schnellsten Routen miteinander verbunden werden. Dabei werden Qualitätsstandards und Pläne mit Lösungsvorschlägen, aber noch keine konkreten Maßnahmen, aufgezeigt. Der Handlungsbedarf für die nächsten 10 bis 20 Jahre wird festgestellt, fachliche Grundlagen für weitere Planungen werden geschaffen. Der Netzentwurf mit circa 300 km Radschnellverbindungen wie dem RS 1, etwa 700 km regionalen Radhauptverbindungen und rund 900 km regionalen Radverbindungen soll im Frühjahr 2018 zur Beratung in den Planungsausschuss des RVR eingebracht werden.

Jürgen Heidenreich



Weitere Infos:

www.ruhr-tourismus.de/radrevierruhr.html

www.mein-ruhrgebiet.blog/das-knotenpunktsystem-im-radrevier-ruhr/

→ Der erste Knotenpunkt im Radrevier wurde offiziell am 11. April 2017 am Dortmunder U aufgestellt. Die Abbildung rechts (Seite 7) zeigt die dortige Orientierungstafel.

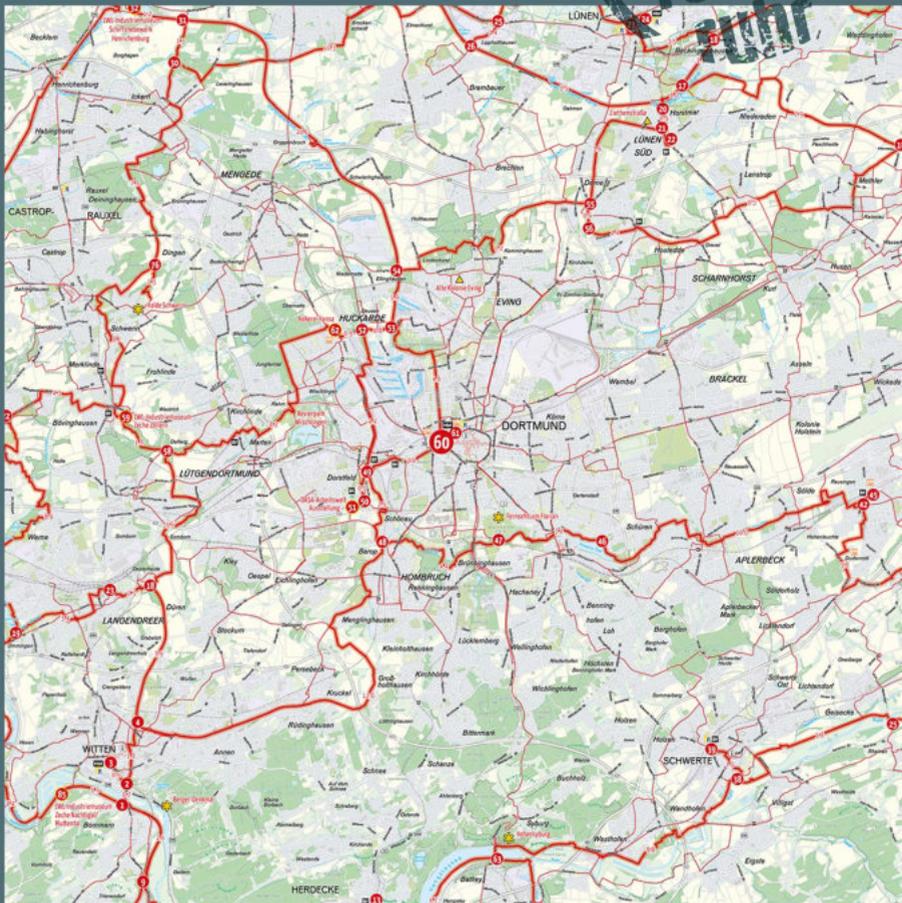
60

Dortmunder U

rad
revier.
ruhr

Legende

-  Knotenpunkt
-  Knotenpunkt-Radwegnetz
-  Erdfernung zwischen Knotenpunkten
-  Radverkehrsnetz NRW & lokales Radwegnetz
-  Radstation
-  RevierRad - Das Mietrad
-  Tourist Information
-  Ankerpunkt der Route der Industriekultur mit Knotenpunkt
-  Bedeutende Siedlung der Route der Industriekultur
-  Panorama der Route der Industriekultur



Knotenpunktsystem radrevier ruhr

Die Orientierung im radrevier ruhr wird durch das Knotenpunktsystem leicht gemacht. Die Route der Industriekultur per Rad bildet das Hauptwegnetz, beschließt nach der landesweit einheitlichen rot-weißen Wegweisung. Der Ruhr-Läufweg im Süden und die Köln-Löppe-Route im Norden Nordostteilen das regionale Wegnetz. Zusätzlich bieten 250 Knotenpunkte Orientierung im Netz und weisen den Weg zu den Highlights der Industriekultur, Bahnhöfen und sonstigen Sehenswürdigkeiten der Metropole Ruhr. Zahlen notieren und von einem Knoten zum nächsten radeln.

www.radrevier.ruhr

- Route Industriekultur 
- Ruhr-Läufweg 
- Köln-Löppe-Route 



Regionalverband Ruhr

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen



-  Notruf 112
-  Notruf 112
-  Notruf 112
-  Notruf 112
-  Notruf 112

Infos zum radrevier.ruhr erhalten Sie bei der Ruhr Tourismus GmbH:



RUHR.TOURISMUS

Ein Unternehmen der E.ON-Gruppe

Web: www.radrevier.ruhr

Mail: info@radrevier.ruhr

Fon: 01806 / 18 16 30

(€ 0,20 pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise max. € 0,60 pro Anruf)

Neue Karten fürs Radrevier Ruhr

Für das neue radtouristische Netz „radrevier.ruhr“ wurde im Sommer des letzten Jahres im östlichen Ruhrgebiet: Dortmund, Kreis Unna, Hagen und Hamm das Knotenpunktnetz beschildert und an jedem Knotenpunkt eine Übersichtstafel aufgestellt. In diesem Jahr erfolgt die restliche Beschilderung der Knotenpunkte mit den entsprechenden Übersichtstafeln im westlichen Ruhrgebiet bis über den Rhein bei Xanten und Rees.

Weil die Nummern der Knotenpunkte nur zweistellig sind, bis Nr. 99, gibt es im gesamten Gebiet manche Nummern doppelt oder dreifach, aber weit genug auseinander. So gibt es die Nr. 1 östlich von Kamen am Sesekeweg und die Nr. 1 steht auch südlich von Witten am Ruhrtal-Radweg.

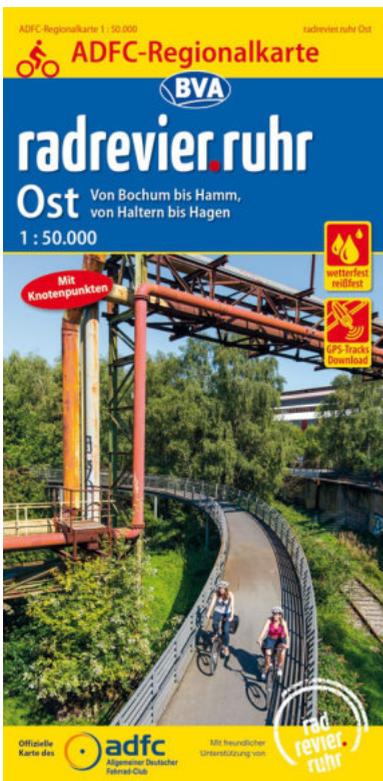
Der bisherige „Rundkurs Ruhrgebiet“, die Strecke mit dem grünen Förderturmsymbol entfällt im neuen radtouristischen Netz, weil er größtenteils deckungsgleich war mit dem Ruhrtal-Radweg und der Römer-Lippe-Route. Der bisherige EmscherParkRadweg mit dem roten Förderturmsymbol und die bisherigen Verbindungswege mit dem blauen Förderturmsymbol heißen jetzt gemeinsam „Route der Industriekultur“ (RIK) und erhalten beide das rote Förderturmsymbol. Daher entfällt auch die Bezeichnung EmscherParkRadweg. Zudem sind Strecken geändert worden oder neu hinzugekommen. So erfordert das neue Streckennetz neue Radkarten.

Radkarten von BVA, nicht vom RVR

Der für die neue Beschilderung zuständige Regionalverband Ruhr (RVR) gibt keine regionalen Radkarten mehr für das Ruhrgebiet heraus wie fast 30 Jahre lang im Maßstab 1:50.000 oder 1:40.000. Die letzte Karte „Östliches Ruhrgebiet“ für unser Gebiet: Kreis Unna, Stadt Hamm, Werl, Nordkirchen, Teile von Dortmund, erschien 2013. Der RVR erstellt nur noch Rad- und Wanderkarten im Maßstab 1:20.000 für ausgewählte Gebiete, z.B. für die Haard, oder Spezialkarten für besondere Radstrecken, z.B. für die Erzbahntrasse (kostenlos). Der Bielefelder Verlag (BVA) hat die Herstellung der neuen Karten übernommen. Daher gibt es die bisherigen BVA-ADFC-Regionalkarten Ruhrgebiet Ost und West aus dem Jahr 2015 in diesem Jahr als Neuauflagen.

Neue Namen – neuer Kartenschnitt

Die Ruhrgebietskarten heißen jetzt auch radrevier.ruhr Ost und radre-



radrevier.ruhr Ost, 2018 (1. Aufl.), 1.50.000, BVA, Bielefeld, 8,85 €, ISBN 978-3-87073-829-7

vier.ruhr West. Um das neue Streckennetz komplett zu zeigen, musste der Blattschnitt der bisherigen beiden Karten geändert werden. Auf dem Nordteil der Karte Ost wurde der Bereich nach Osten erweitert: Ahlen, Hamm-Uentrop, Welper sind so hinzugekommen, damit auch der wunderbare Alleen-Radweg von Unna-Königsborn bis Welper. Entfallen ist Recklinghausen-Zentrum (jetzt auf der Westkarte). Aber weiterhin enthalten sind Haltern-Zentrum und Lüdinghausen bis zur Burg Vischering. Auf dem Südteil ist Radevormwald entfallen; aber dafür ist mehr von Wuppertal bis zum Vorort Sonnborn abgebildet, so dass die neue Karte jetzt die komplette Nordbahntrasse zeigt. Im Westen von Bochum wird gezeigt: von der Zeche Hannover bis Wattenscheid-Hbf/Höntrop; ebenfalls die große Ruhrschleife von Hattigen bis nach Dahlhausen.

Auf der neuen Karte radrevier.ruhr West ist Düsseldorf entfallen; aber für diese Stadt gibt es seit 2017 eine eigene Radwanderkarte von BVA. Dafür hinzugekommen sind z.B. Xanten und ein großer Überlappungsbereich zur Ostkarte bis zum Kemnader See.

Neue Farbe für besondere touristische Strecken

Nicht nur dass überall die Nummern der Knotenpunkte eingedruckt wurden, sondern das Streckennetz wurde mit einem rosa Breitstrich (Fachsprache: Rasterband) auch besonders kenntlich gemacht. Bedeutende touristische Radwanderwege im Ruhrgebiet wie RuhrtalRadweg, Römer-Lippe-Route und auch die Dortmund-Ems-Kanal-Route, die Kohlenbahntrasse ab Hattingen und als Weiterführung die Nordbahntrasse wurden mit einer lila Farbe extra hervorgehoben.

Neue Radstrecken auf den neuen Karten – auch der geplante RS 1

Selbstverständlich wurden bei der Neubearbeitung der Karten auch neue Strecken eingetragen: auf der Ostkarte z.B. der Bahntrassenradweg Wetter-Wengern-Albringhausen, der in der Karte 2015 schon als im Bau vorgegeben war und im August 2017 eröffnet wurde. Das war ein Grund, jetzt auch die Rundstrecke „von Ruhr zu Ruhr“ darzustellen. Als geplant ist die Verlängerung des Bahntrassenradweg von Albringhausen bis Gevelsberg-West eingetragen, auch wenn der vollständige Ausbau noch zehn Jahre dauern könnte.

Ebenso gezeigt wird die Verlängerung des Bahnradwegs König-Ludwig-Trasse (KLT) von Recklinghausen-Röllinghausen, durch Recklinghausen-Suderwich bis zur Horneburger Straße zwischen Datteln-Horneburg und Castrop-Rauxel-Becklem. Im Frühjahr, spätestens zu den Sommerferien 2018, soll der Weg endgültig ausgebaut sein. Enthalten ist jetzt auch die Unterführung des Springorum-Radwegs unter der Hattinger Straße am Schloßpark Weitmar, in Karte 2015 als im Bau vorgegeben, im Oktober 2017 offiziell eröffnet.

Die Rundstrecke „Ruhr-Lenne-Achter“ zwischen Hohensyburg und Menden/Hemer, die es in der Auflage 2015 noch nicht gab, ist jetzt auch mit dem eigenen Symbol gekennzeichnet. Ebenfalls gekennzeichnet ist die Strecke „Historische Stadtkerne“, die im Bereich Hamm, Werne an der Lippe, Herbern verläuft.

Auch der Radschnellweg Ruhr (RS 1) wurde zwischen Mülheim und Essen als schon bestehendes Teilstück eingetragen und weiter bis Hamm, soweit darstellerisch möglich, als geplant.

Karl-Heinz Kibowski

Radfahrer müssen Zeit mitbringen Ampelkreuzung Hochstraße / Hansastraße in Unna

Diese Ampelkreuzung (siehe **Foto unten**) wurde vom Kreis Unna geplant und gebaut. Im Vorfeld gab es fertige Pläne für einen Kreisverkehr, die der ADFC für gut befand.

Aber es kam anders. Die Planung wurde von der Bezirksregierung Arnsberg verworfen mit der Begründung, der Kreisverkehr würde in Zukunft nicht in der Lage sein, den steigenden Kraftverkehr aufzunehmen. Dieser Abschnitt Ampelkreuzung Schwarzer Weg mit anschließendem Kreisverkehr ist so der Einstieg in die Westtangente. Es entstand eine großflächige, komfortable, zügig passierbare Ampelkreuzung für Autofahrer. Leider nicht für Radfahrer. Sie werden niederrangig behandelt. Und das sieht so aus: Radfahrer, die auf der Hansastraße die Kreuzung passieren, müssen im Kreuzungsbereich ihren Weg auf dem Bürgersteig fortsetzen. Selbst auf Markierungen hat man dabei verzichtet.

Umständlicher wird es für Radfahrer, die von der Hochstraße kommend in Richtung Massen fahren möchten. Sie müssen auf ihrem Linksabbiegeweg drei Abschnitte mit Anforderungsampeln überwinden. Das dauert 2,5 Minuten !

Es wird von Förderung der Mobilität, von Ausführung des Zielnetzes 2025 und Erhöhung des Fahrradanteils gesprochen. Diese Ampelkreuzung wurde von Fachleuten geplant, die dies nicht wollten oder durften. Kein Gedanke an Aufstellflächen für Radler auf der Linksabbiegerspur, integrierte Radler-Ampelschaltung oder einfachere Straßenüberquerung für Linksabbieger Richtung Massen.

Der neu angelegte Radweg parallel zum Schwarzen Weg, von der Ampelkreuzung bis zum Afferder Weg, ist gelungen. Er hat einen Anschluss an die Königsborner Straße.

Uwe Schmidt



Rückstand bei Rad+, aber kleine Verbesserungen in Lünen

Mit der Umsetzung des 2014 beschlossenen Maßnahmenkonzeptes Rad+ liegt die Stadt Lünen fast zwei Jahre gegenüber ihrem ursprünglichen Plan in Rückstand. So wird das erste große Projekt, der eigentlich 2016 vorgesehene Ausbau der neuen Radstation am Hauptbahnhof, erst im Frühjahr 2018 abgeschlossen. Unabhängig davon können sich Radler aber über kleinere Verbesserungen in Lünen freuen.

Im Sommer 2017 hat der zuständige Landesbetrieb Straßenbau NRW den Straßen begleitenden Radweg an der Borker Straße (B 236) im Wald bei Siebenpennigsknapp saniert. Etwa 150 Meter der wassergebundenen Decke wurden im Bereich der größten Steigung durch Betonpflastersteine ersetzt. Zukünftig werden die bisherigen Auswaschungen des Radweges durch starke Regengüsse vermieden. Die störenden Querrinnen mussten jedoch im Radweg verbleiben, damit das Regenwasser abgeleitet werden kann. Trotzdem ein Schritt zu mehr Sicherheit und Komfort für den Radverkehr zwischen Nordlünen und Selm-Bork.

Im Dezember 2017 hat die Stadt Lünen die Römer-Lippe-Route im bisher geschotterten und unbeleuchteten Be-

reich unterhalb der Brücke Konrad-Adenauer-Straße auf etwa 40 Meter asphaltiert (siehe **Foto unten**). Gleichzeitig wurden die überflüssigen Poller an der steilen Rampe zum Lippedeich nach Alstedde entfernt. Nach jahrelangen Diskussionen mit der Stadtverwaltung ist die Gefahrenstelle endlich entschärft.

Vor dem Café der Firma Kanne in der Marktstraße können jetzt Pedelecs kostenlos aufgeladen werden. Der Schlüssel für die erste private E-Bike Ladestation muss im Cafe abgeholt werden.

Dass immer mehr Menschen in Lünen mit dem Fahrrad einkaufen, hat erfreulicherweise auch der Discounter LIDL gemerkt. Der vergrößerte Supermarkt an der Bergstraße wurde im Außenbereich mit Rahmenbügeln ausgestattet, an denen Fahrräder gut angeschlossen und angelehnt werden können. Teilweise sind diese Fahrradabstellplätze sogar überdacht.

Jürgen Heidenreich



Werne up'n Patt

Mobilität und Mobilitätswandel früher, heute und morgen – ein Projekt des Karl-Pollender-Stadtmuseums Werne

Seit Juli 2017 beschäftigt man sich im Karl-Pollender-Stadtmuseum in Werne intensiv mit dem Thema Mobilität. Das Museum hat finanzielle Mittel vom Fonds „Stadtgefährten“ der Kulturstiftung des Bundes erhalten und wird sich nun bis Juni 2019 mit dem Themenkomplex Mobilität und Mobilitätswandel früher, heute und morgen auseinandersetzen. Der Antrag an die Kulturstiftung zur Förderung wurde im Februar 2017 gemeinsam mit den Projektpartnern ADFC und der Initiative StadtBauKultur NRW gestellt.

Im ersten Augenblick wundert sich so mancher Museumsbesucher: Mobilität und Museum? Was hat das eigentlich

miteinander zu tun? Tatsächlich eine ganze Menge!

Heute stehen wir vor zentralen Fragen, wie unser Leben in den kommenden Jahrzehnten in der Stadt und auf dem Land gestaltet werden soll und kann. Immer mehr Menschen müssen lange Arbeitswege in Kauf nehmen. Supermärkte und Schulen wandern aus Städten und Dörfern ab, entweder auf die grüne Wiese vor dem Ort oder gar ganz aus der unmittelbaren Umgebung. Die Mobilität des Einzelnen, ob jung ob alt, nimmt somit stetig an Bedeutung zu. Aber wie soll diese Mobilität gestaltet sein? Welche Rollen und welcher Stellenwert kommt dabei den einzelnen Verkehrs-



**Erreichen
ist ein-
fach.**



sparkasse-adl.de

Wenn man dazu verschiedene Wege möglich macht. Wir sind für Ihre Fragen und Wünsche auch online da. Probieren Sie es einmal von zu Hause aus.



Schaufenster-Visualisierung des Projektes

mitteln zu und wie wirkt sich der Mobilitätswandel auf das Leben und Wohnen in unseren Städten aus?

Das Stadtmuseum als das Archiv und Gedächtnis einer Stadt betrachtet solche Fragen nicht allein aus der Perspektive der Gegenwart heraus. Es beobachtet gleichsam die Entwicklungen, die eine Gesellschaft in den vergangenen Jahrhunderten durchlief und hat so die Möglichkeit, prägend auf Gegenwart und Zukunft einzuwirken. Und genau dies möchte das Karl-Pollender-Stadtmuseum in den kommenden Monaten tun: In Ausstellungen, Vorträgen, Workshops und verschiedenen anderen Aktionen möchte das Stadtmuseum die Wernererinnen und Wernerer zum Diskurs anregen: Wie wird sich für die städtische Gemeinschaft und für jeden Einzelnen Mobilität in den kommenden Jahren entwickeln, wie prägt sie den Alltag in Werne? Dass ausgerechnet dieses Thema

momentan eine prominente Stellung im Stadtmuseum Werne einnimmt, kommt nicht von ungefähr: Seit dem 1. Januar 2018 ist die Münsterstraße nicht mehr Bundes- sondern Gemeindestraße, womit in den kommenden Jahren einige bauliche Veränderungen einhergehen. In 2017 wurde der Fahrradring eröffnet sowie auch ein Fahrradparkhaus am Busbahnhof. Bald beginnt der Neubau der Lippebrücke, deren Fahrbahn marode von den enormen Belastungen des PKW- und LKW-Verkehrs geworden ist. Doch die Entwicklungen bergen auch Probleme: Nicht immer stehen sich alle Verkehrsteilnehmer positiv gegenüber.

In dieser Zeit des mobilen Umbruchs möchte das Karl-Pollender-Stadtmuseum gemeinsam mit seinen Projektpartnern ADFC und StadtBauKultur NRW zur Diskussion anregen. Und dazu wurden bereits viele Veranstaltungen geplant (siehe S. 14).

Dr. Katharina Hülscher

18.2. – 20.5.2018: „Mit rasender Geschwindigkeit – Wie startet Werne in die Zukunft?“ Eine Schaufensterausstellung in der Innenstadt unter Beteiligung des ADFC

28.2.2018: „Der große Brückenschlag – Der Bau der ersten Lippebrücke bei Werne 1867“, Vortrag im Karl-Pollender-Stadtmuseum. 18.30 Uhr. Referent: Berthold Ostrop. Der Eintritt ist frei.

28.3.2018: „Mobil mit dem Rad – 3300 km nach Compostela“, Vortrag im Karl-Pollender-Stadtmuseum. 18.30 Uhr. Referent: Dr. Hans-Peter Böhm (ADFC). Der Eintritt ist frei.

18.4.2018: „Stadtplanung früher und heute mit dem Focus auf dem Rückbau der B54“ (Arbeitstitel), Vortrag im Karl-Pollender-Stadtmuseum. 18.30 Uhr. Referenten: Ralf Bülte und Giesbert Bensch (Stadt Werne). Der Eintritt ist frei.

13.6.2018: Vortrag: „Die Geschichte des Fahrrades Teil II“, Vortrag im Karl-Pollender-Stadtmuseum. 18.30 Uhr. Referent: Werner Wülfing (ADFC). Der Eintritt ist frei.

23.6.2018: Museumsfest

22.9. – 17.11.2018: Schreibwerkstatt „Mobilitätsgeschichten“ in Zusammenarbeit mit der VHS



Werne an der Lippe

Erleben & Genießen

 Juni / Juli / August 2018
DONNERSTAGS IN WERNE

 31. August und 1. September 2018
STRABENFESTIVAL



27.-30. Oktober 2018
SIM-JÜ

Weitere Veranstaltungen unter:
www.werne-veranstaltungskalender.de

Tourist-Information, Markt 19, 59368 Werne, 02389 534080
www.werne-tourismus.de

272 Integrationsräder an Flüchtlinge in Unna übergeben

Seit Frühjahr 2015 sammeln Unnas Grüne Alträder. Im Februar wurde jetzt das 272. einer jungen Syrerin übergeben. Das kleine Schraub-Team, vor allem ADFC-Mitglieder, aber auch zwei Flüchtlinge sind dabei, arbeitet die Räder verkehrssicher auf. FlüchtlingshelferInnen der Caritas entscheiden, bei wem die Rad-Not am dringlichsten ist. Einmal im Monat werden die Räder übergeben.

Fahrräder sind wirksame Integrationshelfer. Von den meist am Stadtrand gelegenen Wohnungen kommen die Neubürger aus eigener Kraft zu Behörden, Deutschkursen, Einkauf und sonstigen

Kontakten. Radkarten von Stadt und Kreis Unna, Verkehrsregeln in Muttersprache und Schlösser gehören zur Erstausstattung. Helme, Körbe, Luftpumpen und Taschen sind leider nur begrenzt vorhanden. Die Bürgerstiftung Unna hat jetzt 1000 € der Caritas gestiftet, so dass alle Kinder und Jugendlichen Helme bekommen können.

Rad- und Materialspenden werden weiter gesucht und können wochentags von 10 bis 13 Uhr in der Wasserstraße 13 abgegeben werden. Auch Abholung ist möglich: Tel.: 02303 14511.

Hermann Strahl

OSM



Tandem für Selm

Der ADFC und die Caritas in Selm haben sich im Oktober 2017 für ein neues, gemeinnütziges Projekt entschieden: Gemeinsam soll ein spezielles Tandem, mit dem auch ältere oder bewegungseingeschränkte Selmer oder auch die, die nie das Radfahren gelernt haben, an dem Erlebnis einer Radtour teilhaben können. Das Tandem wird über Spenden finanziert und begleitet ab März 2018 die ADFC-Radtouren in Selm. Es kann aber auch von Jedermann für eigene Zwecke kostenlos ausgeliehen werden. Somit können Selmer Mitbürger, die auf Grund ihres Alters, einer körperlichen Einschränkung oder eines Handicaps nicht mehr allein mit dem Rad fahren können, auch in den Genuss einer Radtour kommen. Sie haben somit eine gute Möglichkeit, am öffentlichen Leben teilzunehmen und durch die Bewegung auch noch etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Das Tandem eignet sich aber genauso gut für zwei sportliche Radler, die gemeinsam auf große Tour gehen wollen oder den gemeinsamen Fahrspaß erle-

ben wollen. Freie Sicht auf die Strecke ist beiden Fahrern garantiert.

Das Projekt dient auch der Inklusion und verfolgt ein Ziel des ADFC-Bundesverbandes: „Der ADFC vertritt alle RadfahrerInnen – und das ist auch sichtbar!“

Bei dem Tandem handelt es sich um ein „Pino-Steps“ der Firma HASE-BIKES mit Elektrounterstützung. Die Anschaffungskosten konnten über Spenden von Selmer Unternehmen, Institutionen und Vereinen beschafft werden. Die Fahrer, z.B. ADFC-Mitglieder, werden speziell geschult; die Beifahrerplätze werden ausgelastet, können aber auch im Vorfeld reserviert werden. Als Fahrer wären auch MitarbeiterInnen der Caritas zu nennen sowie die Gruppe der „Young Caritas“ (junge Mitarbeiter, die sich neben Ihrer dienstlichen Tätigkeit noch ehrenamtlich engagieren). Somit kann auch eine weitere Verbindung zwischen der jungen und der alten Generation geschaffen werden, bei der Fahrt zum Einkaufen oder bei einem Ausflug. Mit kleinen Änderungen kann das Tandem sowohl für einen Erwachsenen als auch für ein Kind passend eingestellt werden. Dadurch vergrößert sich der mögliche Nutzerkreis erheblich. Durch einen zusätzlichen Gepäckträger und eine spezielle Packtasche, die auf dem Beifahrersitz installiert wird, kann das Tandem auch als Lastenrad benutzt werden. Das Tandem wird über einen kostenlosen Verleih der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht und auch über die bereits bestehenden Ausleihmöglichkeiten (z.B. ULF-App) ausgeliehen werden.

Christian Jänsch





DER ZWEIRAD-SPEZIALIST

Unsere Marken:

E-Bikes:

Flyer, KTM, Sinus,
Steiger, Victoria,
Winora, Pegasus

City- und Hollandräder:

Gazelle, Electra, Union, Velo de Ville,
Hendricks, Pegasus, De Vries,
Godewind, Simplex u.v.m.

Trekking-Renn-Cross-MTB's:

Cube, KTM, Felt, Koga Miyata,
Hendricks, Pegasus

BMX: Felt, Wethepeople

Über 2000 Räder am Lager
immer neueste Modelle vorrätig,
ständig reduzierte Auslaufmodelle
und Schnäppchen, wie auch eine
große Auswahl an gebrauchten Rädern

Inzahlungnahme Ihres alten Fahrrades

**Finanzierungsmöglichkeit
über unsere Hausbank**



**Ihr
Kompetenzcenter
E-Bike**

zuverlässig

kompetent

freundlich

kulant

Mit ULF und Co. auf dem Weg ins Glück

Das Angebot des ADFC an Lastenrädern und Fahrradanhängern im Kreis Unna wächst stetig. Neben den Transporträdern ULF und ELLa, die sich im Besitz des KV Unna befinden, steht in Schwerte ein Lastenrad namens „Gretel“ zur Verfügung, welches von der grünen Partei angeschafft wurde. Außerdem gibt es verschiedene einspurige und zweispurige Anhänger, die für den Lastentransport oder auch für die große Radreise genutzt werden können. Ebenfalls im Angebot ist „Troll“, ein Trailerbike, auf dem Kinder zwischen 4 und 9 Jahren auch mitstrampelnd auf größere Touren mitgenommen werden können. Detaillierte Informationen zu allen Fahrzeugen finden sich auf der Homepage des Kreises Unna unter dem Balken „Service“. Alle Fahrzeuge können problemlos über die ULF-App aber auch unmittelbar vor Ort ausgeliehen werden.

Die Standorte der Fuhrparkfahrzeuge stehen ebenfalls auf der Homepage.

Im Jahr 2017 gab es spektakuläre Einsätze von ULF, über die unbedingt berichtet werden muss. Im Spätsommer hat sich ein Selmer Hochzeitspärchen ULF ausgeliehen, um während der Hochzeit von der Kirche zur anschließenden Feier zu fahren; ULF diente quasi als Hochzeitskutsche für das fahrradbegeistertes Paar (Foto unten und Titel). Eine Pferdetskutsche kam aus Allergie-Gründen nicht in Frage, und so wurde ULF festlich geschmückt und ausstaffiert. Braut inklusive Reifrock und Bräutigam fanden genug Platz. So setzte sich nach der Trauung ein langer Konvoi aus Fahrrädern unter lautem Geklingel und Dosengeklapper in Bewegung. Der ADFC wünscht dem Ehepaar Westrup aus Cappenberg nachträglich alles Gute und viel Glück!

Christian Jänsch



Save the date: radKULT(O)UR 2018

Neben dem Stadtradeln (siehe S. 22/23) ist dies sicher DAS Highlight im diesjährigen Fahrradkalender des Kreises Unna: **die Radkult(o)ur am Sonntag, den 16. September.** Zur vierten Auflage dieser Veranstaltung kann dann wieder über einen extra abgesicherten, autofreien Rundkurs durch den Kreis Rad gefahren werden. Rund 11.000 Teilnehmer nutzen bei der letzten Radkult(o)ur 2016 diese besondere Gelegenheit. Auch der ADFC wird dann wieder mit Infozelten, Pannenhilfe-teams

und verschiedenen Begleitaktionen mit von der Partie sein.

Weitere Informationen, unter anderem zur vorgesehenen Strecke, zu Möglichkeiten der Mitarbeit – z.B. als Streckenposten – oder zu Aktionen am Streckenrand, werden demnächst auf der Homepage der Radkult(o)ur zu finden sein: www.radkultour-kreis-unna.de. Wer noch einmal die Veranstaltung von 2016 Revue passieren lassen will, findet hier bereits jetzt zahlreiche Fotos und Informationen.



Gelassen ist einfach.



sparkasse-unnakamen.de

Wenn man Finanzgeschäfte jederzeit und überall erledigen kann.

Mit Online-Banking.

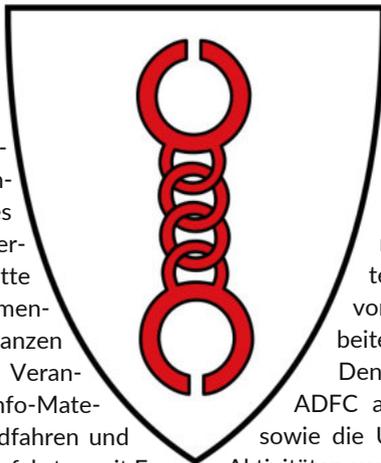
 Sparkasse UnnaKamen



Bönen – Ziel der Sternfahrt des ADFC Kreisverbandes am 09. Juni 2018

Die Ortsgruppe Bönen des ADFC bietet den Teilnehmern der Sternfahrt ein abwechslungsreiches Programm. Der Informationsstand des ADFC in der Fußgängerzone der Gemeindemitte ist das Ziel der ankommenden Radler aus dem ganzen Kreis. Dort bieten die Veranstalter den Besuchern Info-Materialien rund um das Radfahren und die Möglichkeit zu Probefahrten mit Fun - Bikes, die vom jeweiligen Nutzer einiges an Geschicklichkeit abverlangen, Spaßfaktor inklusive. Des Weiteren kann jeder sein Glück bei einer Verlosung auf die Probe stellen und kleine Geschenke oder Nützliches mit nach Hause nehmen. Für persönlichen Erfahrungsaustausch ist bei diesem Treffen viel Gelegenheit.

Gleichzeitig feiert die Gemeinde Bönen ein Jubiläum: 50 Jahre als Großgemeinde. Am 1. Januar 1968 schlossen sich die ehemals selbstständigen Landgemeinden Nordbögge, Altenbögge-Bönen, Wester- und Osterbönen, Flierich und Bramey-Lenningsen zusammen. Die Zahl der Einwohner war zu diesem Zeit-



punkt exakt 18.378. Den Besuchern steht im Rahmen der Feierlichkeiten ein Angebot an Speisen und Getränken zur Verfügung. Ein ergänzendes Rahmenprogramm zur Unterhaltung wird zur Zeit von der Verwaltung erarbeitet.

Den genauen Standort des ADFC als zentralen Treffpunkt sowie die Uhrzeit zum Beginn der Aktivitäten werden rechtzeitig auf der Internetseite bekannt gemacht bzw. den Ortsverbänden per Mail mitgeteilt.

Die Sternfahrt fällt in den Zeitraum des Stadtradelns, das vom 03. bis zum 23.06.2018 durchgeführt wird. Sie schafft für ehrgeizige Radler die Möglichkeit, den eigenen Kilometerstand zu erhöhen und gleichzeitig ein attraktives Ziel anzusteuern. Gutes Wetter haben wir bereits bestellt.

Der Bönener Ortsverband startet in diesem Frühjahr in die vierte Saison seit der Gründung im Sommer 2015 und bietet ein umfangreiches Jahresprogramm 2018 mit erstmalig vier Mehrtagestouren.

Eva Walter

WEST LOTTO

 **NRW
Stiftung**

WDR 4



**Die
10. Tour**

NRWRADTOUR

2018

19. - 22.07.2018

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung ab 14.03.2018 in
jeder WestLotto-Annahmestelle
oder unter www.nrw-radtour.de



STADTRADELN geht 2018 in eine neue Runde

Drei Wochen Fahrradspaß – Mitmachen und gewinnen!

Auch in diesem Jahr können alle Velofreunde im Kreis Unna in der Zeit vom 3. bis zum 23. Juni zum Schutz unseres Klimas und im Wettstreit der Kommunen Kilometer sammeln und dabei viele Preise gewinnen.

Gestartet wird am Europäischen Tag des Fahrrades. Während der drei folgenden Aktionswochen können im Internetauftritt von STADTRADELN Radkilometer gesammelt werden. Hierzu muss man ein Team anmelden oder sich einem bestehenden Team in seiner Stadt zuordnen. Teilnehmen können alle, die im Kreis Unna wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder zur Schule gehen. Sollte man sich während dieser Zeit im Urlaub befinden, darf man auch die Urlaubstouren für den Wettbewerb eintragen.

Die Anmeldung ist ab etwa Anfang April auf der Seite www.stadtradeln.de möglich. In den teilnehmenden Städten

werden viele Gewinne ausgeschüttet. Diese sind auf den STADTRADELN-Seiten der Kommunen im Internet nachzulesen.

Kreisweite Aktionen geplant

Der ADFC Kreisverband Unna richtet im STADTRADELN-Zeitraum am 09.06.2017 eine Sternfahrt aus. Ziel ist das Stadtfest in Bönen (siehe Artikel auf Seite 20). Die meisten Ortsverbände im Kreis führen an diesem Termin Zubringertouren nach Bönen. Eine Übersicht dieser Touren und viele weitere Informationen zum Stadtradeln im Kreis Unna erhalten Sie unter der URL

<https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna/termine-aktionen/stadtradeln-2018.html>

Auch in diesem Jahr findet zum Jahrestag der Fahrraderfindung am 12. Juni 2018 die Unnaer Bike-Night statt, zu der alle StadtradlerInnen schon jetzt eingeladen sind (vergleiche Seite 27).





Fotowettbewerb des ADFC-Kreisverbandes

Der Fotowettbewerb des ADFC Kreisverbandes richtet sich an alle Personen, die im Kreis Unna wohnen. Es können auch Personen teilnehmen, die sich nicht am STADTRADELN beteiligen wollen, aber gerne fotografieren.

Gesucht wird das schönste Fahrradfoto.

Hierzu hat der Radclub folgende Preise ausgesetzt:

1. Preis – ein Fahrrad Navigationsgerät
2. Preis – Ein Gutschein der Radstation im Kreis Unna im Wert von 15 Euro
3. Preis – Eine goldige Fahrradklingel

Schicken Sie Ihre Bild möglichst in digitaler Form mit Ihrem Namen und Kontaktdaten versehen per E-Mail an foto@adfc-unna.de. Es können auch Papierabzüge per Post an den ADFC Kreisverband, Rathausplatz 21, 59423 Unna, geschickt werden. **Einsendeschluss ist der 30. Juni 2018.** Mit dem Einreichen der Fotos erklären Sie, dass der ADFC die Bilder im Internet oder in Printmedien zur Werbung fürs das Stadtradeln verwenden darf und dass das Einverständnis der abgebildeten Personen gegeben ist.



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Weltumradlung mit dem Fahrrad

Vortrag in Unna am 17. April 2018
um 19.00 Uhr im Hotel Katharinen Hof

Im Frühling 2007 starteten die Thüringer Wilfried und Gisela Hofmann zu ihrer großen Fahrradwelttour. Recht spät könnte man denken, denn zusammen sind sie da bereits 101 Jahre alt! Doch sie wollen es wissen, denn viele Ziele sind in den Köpfen. So starten sie von Sonneberg aus mit ihren Stahlrädern. Die Stahlrahmen sind wichtig, denn in den 10 Packtaschen sind insgesamt 80 kg Fahrradhaushalt verstaut.

Über den Balkan radeln sie entlang der Donau bis Istanbul. Erst in der Türkei fühlen sie sich befreit, denn Deutschland liegt da bereits weit weg. Über den Iran treffen sie auf der Arabischen Halbinsel ein. Im Oman durchqueren sie das „Leere Viertel“ (größte Wüste in Arabien) um in den Jemen zu gelangen.

In Indien erleben sie Kulturschockmomente. Die tägliche Armut und vieles andere wollen verarbeitet werden. In Ostasien radeln sie in die Regenzeit und die Fahrräder werden zu Schlammrädern.

Nach 20 Monaten erblicken sie im australischen Outback die ersten Aborigines. Das Outback, es ist da gerade australische Sommerzeit, zeigt den beiden schmerzliche Grenzen auf.

2 Jahre brauchen sie um am schönsten Ende der Welt in Neuseeland anzukommen. Dort besuchen sie ihren „Kiwi-Sohn“ der selbst im Jahre 2003 mit dem Fahrrad von Deutschland in die weite Welt radelte. „Wir werden dich dort besuchen“, war lange vorher das telefonische Eltern-Versprechen. „Allerdings wird es etwas dauern, denn wir kommen mit den Fahrrädern“, war der Nachsatz.

So um die 2 Jahre war die Einschätzung. Das Versprechen wurde gehalten und wurden somit 24.000 km bis Neuseeland erradelt. Damit aber nicht genug! Die nächsten 24.000 km folgten in den nächsten 2 Jahren. Sie überqueren die Anden von Chile nach Argentinien, pedalieren durch Brasilien bis zum Amazonas und erradeln anschließend Mittelamerika. Auf Kuba erleben sie den real existierenden Sozialismus.

Von Kairo aus nehmen sie den fünften Kontinent unter die Räder. Durch die lybische Wüste, Wüsten im Sudan und über die äthiopischen Berge gelangen sie nach Kenia. Dort erleben sie den Radelalptraum, denn ein Überfall mit Macheten zwingt sie zu ungewollten Überlegungen. Sie machen aber weiter. Erst in Tansania verlassen sie Afrika, um über Arabien Richtung Heimat zu fahren.

Es waren letztendlich 4 Jahre Abenteuer auf den 5 Kontinenten. Über 48.000 Radelkilometer wurden insgesamt zurückgelegt. Was prägte die lange Tour? Unvergessliche Landschaften weltweit, Fahren auf über 4.000 m Höhe in Südamerika, Kulturschocks in Indien und Äthiopien, Wüstendurchquerungen im Oman, Ägypten und Sudan, Regengüsse in Kambodscha, Hitze im australischen Outback, Pistenradeln in Afrika und auch der Überfall in Kenia, vermittelten Grenzerfahrungen im Positiven wie im Negativen. Besonders die unmittelbare Nähe zu den Menschen, den Religionen, den Andersartigkeiten der Kulturen prägten diese außergewöhnliche Weltfahrradtour. Die Spannweite reich-



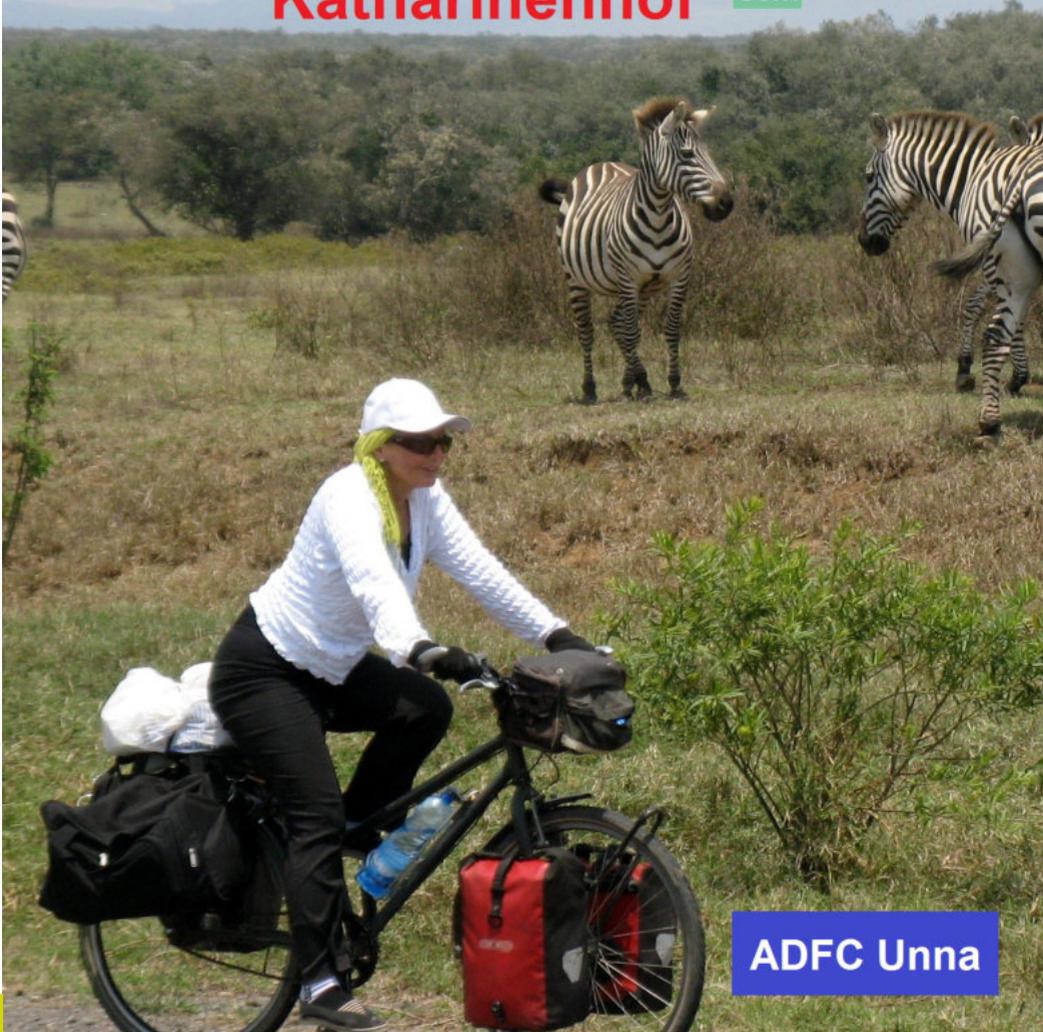
te von Herzlichkeit und Gastfreundschaft bis zu Überfall und Betrug. Grenzenlos waren oft die Übergänge. Aus

über 20.000 Bildern entstand der Vortrag „Weltumradlung“.

www.grenzenlosabenteuer.de

Weltumradlung

4 Jahre 5 Kontinente 48000 km
Unna / 17.04.18 / 19.00 im Hotel
Katharinenhof **OSM**



ADFC Unna

Unterwegs zwischen Ruhr und Lippe



**Lebendig.
Aktiv.
Faszinierend.**

So präsentiert sich der Kreis Unna zwischen Münsterland, Hellweg und Sauerland gelegen, mit seiner malerischen Landschaft, mit historischen Altstädten, ungewöhnlichen Orten ehemaliger Industriestätten und einzigartiger Lichtkunst. Für jeden Geschmack ist das Passende dabei: Egal ob gemütliche Familienausflüge, ausgedehnte Rad- und Wandertouren oder Kunst- und Kulturerlebnisse – der Kreis Unna ist immer ein lohnendes Ziel.

Infos und Broschüren:

Kreis Unna Tourismus

Fon 02303 27-1361

tourismus@kreis-unna.de | www.kreis-unna.de

„Das Rad ins rechte Licht setzen“

Zweite Unnaer Bike-Night wird Lichtkunstevent

Nach dem Erfolg im letzten Jahr lädt der ADFC Unna alle Radler aus dem Kreis Unna am 12. Juni 2018 zur zweiten Unnaer Bike-Night ein. Velofreunde aus dem Kreis Unna treffen sich um 21:00 Uhr auf dem Lindenplatz vor dem Unnaer Lichtkunstzentrum. Ab 21:15 Uhr ist das Lichtkunstzentrum geöffnet und es wird für alle Interessierten eine kostenlose Führung angeboten.

OSM

Im Anschluss an den Museumsbesuch beginnt gegen 22:00 Uhr die Lichterfahrt in die Nacht, die etwa eine Stunde dauern wird. Von den Organisatoren wird eine Runde auf breiten beleuchteten Wegen durchs Stadtgebiet geplant. Im Anschluss der Tour trifft man sich zum Bier oder Wasser im Schalander.

Die Unnaer Bike-Night findet im Rahmen des 5. UNNAER STADTRADELNS (siehe Seite 22/23) statt. Gern gesehen werden daher auch StadtraderInnen aus den anderen Stadtradel-Kommunen im Kreis. Der Startplatz vor dem Lichtkunstzentrum ist bewusst gewählt. Die Bike-Night soll ein Lichtkunstevent werden. Von den Organisatoren wird gewünscht, dass möglichst viele Fahrräder mit auffälliger Beleuchtung ausgestattet werden. Auch Musik, Schmuck sowie Statements zum Radverkehr sollen von möglichst vielen mitgebracht werden.



Mit der Radtour werden das Fahrrad und sein Erfinder Karl Drais geehrt. In einem zweihundertjährigen Entwicklungsprozess hat sich das Fahrrad zum klimafreundlichsten und Ressourcen schonendsten Verkehrsmittel entwickelt. Die TeilnehmerInnen der Unnaer Bike-Night setzen sich mit ihrer Teilnahme für den beschleunigten Ausbau der Radverkehrsinfrastruktur und für eine Erhöhung der Lebensqualität in Unna ein. „Jedes Fahrrad mehr ist auch ein Auto weniger. Weniger Autos bedeuten weniger Feinstaub, geringeren Lärm und eine Verkürzung der Staus“, meint Werner Wülfing, Vorsitzender des ADFC Kreisverbandes Unna.

Für die Durchführung der Unnaer Bike-Night werden noch Helfer und Ordner gesucht. Wer das Event unterstützen möchte, meldet sich bitte per E-Mail unter bikenight@adfc-unna.de oder telefonisch unter **02303/12981**.

Aktuelle Informationen zur Bike-Night finden Interessierte auf der ADFC-Homepage unter der URL

<https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna/ortsgruppen/adfc-unna/adfc-bike-night.html>

Werner Wülfing





MONTAG - FREITAG:
9.30 - 18.30 UHR

SAMSTAG:
9.30 - 14.00 UHR (MRZ. - SEP.)

MEGABIKE



**IHR
FAHRRADSPEZIALIST
IN UNNA-MASSEN**



**BESTE
BERATUNG**



**BESTE
PREISE**



**BESTER
SERVICE**

MASSENER HELLWEG 23 RÄDER&SERVICE HOTLINE:
59427 UNNA 023 03 / 51948



**E-BIKE TESTCENTER
FAHRRAD LEASING**



WWW.MEGABIKE.DE

Mobil mit dem Fahrrad

Fahrradsternfahrt Ruhr nach Bochum am 13. Mai 2018

Alle kleinen und großen Fahrradbegeisterten nah und fern der Ruhr sind herzlich eingeladen, sternförmig auf Bochum zuzuradeln und dann zusammen durch die Stadt zu fahren – das ist das diesjährige Ziel. Und wieder einmal: Gemeinsam radelt es sich schöner.

Die Sternfahrt Ruhr gibt es nicht zum ersten Mal, davor war lange Zeit Dortmund Veranstalter, zuletzt Essen. Jedes Jahr rufen die Städte an der Ruhr nun dazu auf, im Verbund für bessere Bedingungen für Radfahrende zu demonstrieren. Alle Velonauten können dabei mit viel Phantasie auf Radfahr-Interessen aufmerksam machen, auf geschmückten Rädern, mit ausgefallener Kleidung, mit Anhängern und Musik. „Mobil mit Fahrrad“ ist das diesjährige Motto.

Für die Sternfahrt werden Zubringertouren Radelnde aus dem ganzen Ruhrgebiet aus allen Himmelsrichtungen in gemütlichem und familientauglichem Tempo nach Bochum bringen. Dazu stellen sich viele engagierte Mitwirkende zur

Verfügung, um die Routen zu begleiten. Die genauen Zufahrtsstrecken und Haltepunkte werden auf Flyern, Plakaten und im Internet veröffentlicht.

Start der gemeinsamen Bochumer Hauptroute ist um 12:00 Uhr am Westpark, Gerard-Mortier-Platz. Diese wird polizeilich begleitet und zeigt Bochum mal ganz anders. Als Abschluss-Highlight endet die Tour mit einer Würdigung im Fahrradsommer der Industriekultur. Rund um die Jahrhunderthalle gibt es viel Fahrrad-Programm für Groß und Klein, auch Kulinarisches zur Stärkung für die Rückfahrt.

Die Stadt Bochum unter tatkräftiger Mitwirkung ihres Nahmobilitätsbeauftragten unterstützt dieses Jahr die Fahrradsternfahrt. Fleißig organisierende und helfende Mitarbeiter/-innen finden sich in den Vereinen des ADFC und VCD sowie bei den Initiativen urbanRadeling.de, VeloCityRuhr.net, der audiokitchen dortmund u.v.m. Alle zusammen rufen dazu auf, die Werbetrommeln zu rühren,

alle Info-Kanäle zu nutzen und zum fröhlichen Mitradeln einzuladen.



Sternfahrt.Ruhr
Bochum
13. Mai 2018

(siehe S. 30 für Zubringerrouten und Kontaktinfos →)

OSM

Aktuelle Infos gibt es im Netz:

www.facebook.com/sternfahrt.ruhr

www.fahrradsternfahrt.ruhr

Der ADFC im Kreis Unna beteiligt sich mit zwei Zubringerrouten an der Sternfahrt:

Zubringer Bönen, Kamen, Unna:

06:20 Uhr: ab Bönen, Bahnhofstraße

07:00 Uhr: ab Kamen, Alter Markt

07:47 Uhr: ab Unna, Rathausplatz

08:34 Uhr: ab Holzwickede, Am Markt

09:08 Uhr: ab Dortmund-Aplerbeck, Markt

10:00 Uhr: ab Dortmund, Friedensplatz

12:00 Uhr: Ankunft Bochum,

Gewerkschaftshaus, Gerard-Mortier-Platz

Zubringer Lünen:

09:00 Uhr: ab Rathaus/Willy-Brandt-Platz, Lünen

12:00 Uhr: Ankunft Bochum, Gewerkschaftshaus, Gerard-Mortier-Platz

Stops in Brambauer, Mengede und Castrop-Rauxel sowie eine Verlängerung über Werne und Hamm sind geplant. Für Werne und Hamm werden noch Tourenleiter gesucht.

Eine dritte Route von Menden, Fröndenberg, Holzwickede ist in Planung. Hier werden noch Tourenleiter gesucht.

Kontakt und Info:

Christoph Lotz (lotz@jusweb.info)

Unna-Triathlon – Sport für Alle

Baden, Boulen, Biken und ein Bier (oder Brause)

Die Teilnahme am Hawaii-Triathlon kostet 918 US-Dollar plus Reise, Ausrüstung und Training. Eine preiswertere Dreifachsportart hat sich in den letzten Jahren bei uns entwickelt. Triathmäßig radeln nicht nur an Wochenenden Menschen-Rudel mit jeweils 3 Boulekgeln im Gepäck durch den Kreis. Immer öfter sind ca. 27 Bouleplätze im Kreis Unna Zwischenziele für die eine oder andere Boulepartie. Der Seepark-Lünen, Ternscher-See, Schöne-Flöte, Else-Bad, Naturbad-Heil, Dellwiger-Ruhrufer und vor allem der Bornekamp sind Ziele für die Badedisziplin. Hier gibt es noch mehr B's: Bier, Brause und Bouletten (BioBouletten für Veggis) ...

Die olympischen Triathlon-Hürden 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen werden auch im Kreis Unna praktiziert, aber flottere Dreifaltigkeiten sind schöpferischer und weniger erschöpfend: Picknicken, Federballen, Fußballern, Frisbee-Golf (Superanlage am Ternscher-See), Wikinger-Würfeln ...

Einfach zur Gruppenradtour ein bis zwei sportliche Ideen einpacken. Einfache Regeln und Preise festlegen. GewinnerInnen müssen im finalen Biergarten einen ausgeben, FairliererInnen auch – oder den nächsten Triathlon ausrichten und zwei Neue dazu laden!

Am 12. August startet der Unnaer ADFC zur ersten Boule&Bike-Tour. Bis dahin wird eine Karte mit möglichst vielen Bouleplätzen im Kreis Unna auf der ADFC-Homepage stehen. Auf Platztipps und neue Triathlon-Erfahrungen freut sich Hermann Strahl, er verleiht auch gerne Kugeln und Turnier-Material (hermann.strahl@gmx.de). Fairlockende Fotos und Berichte werden die Facebookseite „stadtradeln-unna“ veredeln.

Weise sang schon Deutschlands Volksalkoholiker Paul Kuhn vor der Erfindung des Hawaii-Triathlons: „Es gibt kein Bier auf Hawaii, drum bleib ich hier“. Recht hat er, aber wenn man an sein Ende denkt, sollte man es auch mal mit Brause probieren.

ADFC Kreisverband Unna e.V.

März

Donnerstag, 22.03.2018, ab 19:00 Uhr
Jahreshauptversammlung ADFC Kreisverband Unna e.V.
 Hotel Katharinen Hof, Bahnhofstr. 49, 59423 Unna

Juni

Samstag, 09.06.2018
ADFC-Sternfahrt der Ortsverbände im Kreis Unna zum Stadtfest in Bönen
 (siehe Tourenprogramm der einzelnen Ortsverbände)

ADFC BergKamen

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
 Brunnen am Marktplatz Kamen*

Sprecher: Heinrich Kissing, Tel.: 0171 33 333 60, www.adfc-bergkamen.de

Radlertreff: Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr; Gaststätte Kronenstübchen, Nordstr. 49, Kamen

Februar

Donnerstag, 01.02. 2018, 18:00 Uhr, Kronenstübchen, Nordstr. 51, Kamen

Mitgliederversammlung des ADFC BergKamen

April

Sonntag, 08.04.2018, 10:00, Brunnen am Markt,

Über Lünen nach Werne

50 km, Heiner Böke, Tel.: 0175 523 1480

Mittwoch, 11.04.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Fahrt ins Blaue

35 km, Ulrich Schoppohl, Tel.: 0152 2209 4210

Sonntag, 22.04.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt,

2. Treffpunkt Bergkamen, ParkplatzHaus Schmüling, 10:20 Uhr

Rund um Werne

50 km, Uwe Gillmeister, Tel.: 0172 626 4556

Mittwoch, 25.04.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Brigittes fröhliche Kaffeefahrt

40 km, Brigitte Schröder, Tel.: 0177 1978 324

Mai

Mittwoch, 02.05.2018, 10:00, Brunnen am Markt,

2. Treffpunkt Bergkamen Rathaus, 10:30 Uhr

Tagestour: Über den Cappenberger See nach Werne

50 km, Reiner Angelkort, Tel.: 0175 5922 236

Samstag, 05.05.2018, 11:00 – 16:00 Uhr

Gebrauchtfahrradbörse im Rahmen des

Frühlingsmarktes, Kamen

Sonntag, 06.05.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Rund um unsere Kreisstadt Unna

70 km, schwer (mit vielen Steigungen),

Ulrich Schoppohl, Tel.: 0152 2209 4210

Mittwoch, 09.05.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Durch den Kurler Busch

40 km, Jürgen Hinze, Tel.: 0163 9246 834

Mittwoch, 16.05.2018, Treffpunkt 10:30 Uhr, Kath.

Kirche St. Cornelius & Cyprian, Lippborg, Hauptstr.

Tagestour durch das Lippetal

60 km, Dirk Eppmann, Tel.: 0176 4773 5978

Mittwoch, 23.05.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Über den Lippepark Hamm nach Werne

35 km, Reiner Angelkort, Tel.: 0175 5922 236

Freitag, 25.05. bis 27.05.2018

A* 3-Tagestour: Alme-Lippe-Radweg

ca. 185 km, Tourleitung, Information und Anmeldung:

Ulrich Schoppohl, Tel.: 0152 2209 4210

Juni

Sonntag, 03.06.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Über den Phoenix-See zur Emscherquelle

65 km, Dieter Brinkmann, Tel.: 0179 677 0202

Sonntag, 10.06.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Spargel- und Erdbeertour

45 km, Jürgen Hinze, Tel.: 0163 9246 834

Mittwoch, 13.06.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Rund um Bergkamen

35 km, Reiner Angelkort, Tel.: 0175 5922 236

Sonntag, 17.06.2018, 08:30 Uhr, Brunnen am Markt

Rund um den Mönhensee

mit dem Zug zurück nach Unna, 80 km,

Uwe Gillmeister, Tel.: 0171 626 4556; sportliche Tour ohne E-Antrieb

Sonntag, 24.06.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Über den Haarstrang

55 km, mit einigen Steigungen, Ulrich Schoppohl, Tel.: 0152 2209 4210

Mittwoch, 27.06.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Durch Dortmunds östliche Vororte

35 km, Wilhelm Timmermann, Tel.: 02307 18403

Juli

Sonntag, 01.07.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Zu Tante Malchen nach Üntrop

70 km, Brigitte Schröder, Tel.: 0177 1978 324;

Satteltaschenverpflegung

Mittwoch, 04.07.2018, 09:30 Uhr, Bahnhof Kamen

A* Tagestour:

Von Witten nach Kettwig auf dem Ruhrtalradweg

55 km, Uwe Gillmeister, Tel.: 0171 626 4556, beschränkte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich, Kosten für Bahnfahrt

Sonntag, 08.07.2018, Treffpunkt 10:00 Uhr, Parkplatz Unionstr. am Bhf. in Hamm

Zu Destillerie nach Ahlen

60 km, Ulrich Schoppohl, Tel.: 0152 2209 4210

Montag, 09.07. – 15.07.2018

A* Beeskow

Tagestouren 50–70 km, Tourleitung, Information und Anmeldung: Dirk Eppmann, Tel.: 0176 4773 5978

Sonntag, 15.07.2018, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Heessen, Altes Forsthaus

65 km, Wolfgang Schlösser, Tel.: 02307 88013

Mittwoch, 18.07.2018, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Brigitte's fröhliche Kaffeefahrt

40 km, Brigitte Schröder, Tel.: 0177 1978 324

Sonntag, 22.07.2018, 09:00 bis 18:00 Uhr, eigene Anfahrt

Das 13. Sattel-Fest von Soest – Welver – Hamm

Sonntag, 29.07. – 03.08.2018

A* 6-Tagestour:

Mit dem Fahrrad zwischen Rhein und Wein

Tagestouren 50–70 km (Stern-touren von St. Martin), Tourleitung, Information und Anmeldung: Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333 360

A* Anmeldung zwecks Organisation unbedingt erforderlich.

ADFC Bönen

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Bahnhofsvorplatz*

Sprecher: Udo Dramm, Tel.: 02383 / 50550

www.adfc-boenen.de

Radlerstammtisch

Erster Mittwoch im Monat, ab 18:00 Uhr, Gaststätte Rhodos (ehem. Haus Kreutz), Kletterpoth 91, Bönen

März

Samstag, 17.03., Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

1. Fahrt des ADFC Bönen zugunsten des Vereins

„Auszeit für die Seele e.V.“. Infos von Reinhard

Göddemeyer, Tel. 02383 2055

Sonntag, 25.03., Bönener Sonntagstour

Bahnhofsvorplatz, Länge 60 – 70 km

April

Samstag, 14.04. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Montag – Mittwoch, 16. – 18.04.

3-tägige Radtour Clemens-August in Ascheberg

Anmeldung und Infos von Eva Walter, Tel. 023833699

Freitag, 20.04., Fahrradcodierung

15.00 – 18.00 Uhr, Johanna-Kirchner-Str. 6 in Bönen

Samstag, 21.04., Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Sonntag, 29.04., Bönener Sonntagstour

Bahnhofsvorplatz, Länge 60 – 70 km

Mai

Samstag, 12.05. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Samstag, 19.05. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Montag – Freitag, 21. – 25.05.

5-tägige Radtour nach Meppen

Anmeldung und Infos von Udo Bauke, Tel. 023832592

Sonntag, 27.05. Bönener Sonntagstour

Bahnhofsvorplatz, Länge 70 – 80 km

Fahrt zur Kokerei Hansa

mit Führung durch Eckhard Kreutzer, ADFC-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 6 € Eintritt, Teilnehmerzahl max. 30 Radler, Anmeldung erforderlich, Infos von Udo Dramm, Tel. 02383 50550

Juni

Sonntag – Samstag, 03. – 23.06.

Stadtradeln in Bönen

Infos von Udo Dramm, Tel. 02383 50550

Montag – Samstag, 04. – 09.06.

5-tägige Radtour nach Enkirch (Mosel)

Anmeldung und Infos von Klaus Ihme, Tel. 023831822

Dienstag, 12.06. ab 21.00 Uhr, Lindenplatz Unna

2. Unnaer Bike-Night

Samstag, 16.06. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

24.06. Bönener Sonntagstour

Bahnhofsvorplatz, Länge 60 – 70 km

Samstag, 30.06.

ab 17.30 Uhr bei Dieter Kunze, Kampstr. 3

2. Sommerfest des ADFC Bönen

Nur für Mitglieder des ADFC Bönen, Voranmeldung erforderlich, Infos von Udo Dramm: Tel. 02383 50550

Juli

Samstag, 07.07. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Samstag, 14.07. Bönener Samstagstour

14.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz, Länge ca. 35 – 40 km

Sonntag, 22.07. Bönener Sonntagstour

Bahnhofsvorplatz, Länge 60 – 70 km

ADFC Fröndenberg

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Rathaus 2 Fröndenberg

Sprecherteam: Reimund Knoblauch, Tel.: 02373 / 70174; Mechthild Axmann, Tel.: 02304 / 80461;
Klaus Hüning, Tel.: 02378 / 4779; Eckhard Overbeck, Tel. 02373 / 74782; www.adfc-froendenberg.de

Seniorentouren

Jeden 2. Dienstags (ab 14.03.), Start am Rathaus 2, Fröndenberg, um 11:00 Uhr;

Tourziele werden ca. 1 Woche in der Presse bekanntgegeben.

Tourleiterinnen: Mechthild Axmann, Tel.: 02304 / 80461, m-axmann@t-online.de

Rita Zander, Tel.: 02373 / 14426, kirsten_zander@gmx.de

Radlertreff

Erster und dritter Montag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr, Hotel „Haus Ruhrbrücke“, Ruhrstr. 20

März

Sonntag, 04.03.2018, 11:00 Uhr

Neheim-Hüsten

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 45 km,

Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Samstag, 18.03.2018, 11:00 Uhr

Schwerte Marktplatz

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 55 km,

Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

April

Sonntag, 01.04.2018, 10:00 Uhr

Iserlohn über Hemer

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 45 km,
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Sonntag, 15.04.2018, 10:00 Uhr

Werl über Westtönnen

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 60 km,
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Mai

Samstag, 05.05.2018, 10:00 Uhr

Drahteselmarkt Unna über Dortmund-Aplerbeck

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 50 km
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Sonntag, 06.05.2018, 10:30 Uhr,

Treffen am „Alten Rathaus“

Volksradfahren in Fröndenberg
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Sonntag, 20.05.2018, 10:00 Uhr

Ausstellung „Otmar Alt“ in Hamm

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 85 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Juni

Sonntag, 03.06.2018, 10:00 Uhr

Soest

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 85 km,
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Sonntag, 17.06.2018, 09:30 Uhr

SauerlandRadring, Nordschleife

Tourenleiter: Wilhelm Kröger
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Juli

Sonntag, 01.07.2018, 10:00 Uhr

Marina Rünthe über Halde „Großes Holz“

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 75 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Sonntag, 22.07.2018, 10:00 Uhr

Sattel-Fest Welver nach Hamm

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 75 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht



Inh. Eicken Schneidersmann Hotel Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 0 23 73 / 7 21 69

Telefax: 0 23 73 / 7 02 83

www.hotel-haus-ruhrbruecke.de

info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
Gesellschaftsräume
gemütliche Hotelzimmer
großer Biergarten
Partyservice

Sonntagmittag

Buffet "Omas Küche lebt"

Erwachsene 14,90 €

Donnerstagabend

Schnitzelbuffet und mehr

Erwachsene 13,40 €

Neu - jeden Freitag und Samstag ab 18.00 Uhr

Steinzeitparty

100 g Rindersteak

100 g Schweinesteak

100 g Hähnchenbrust

vom heißen Stein

15,60 € pro Person

Jeden dritten Montag im Monat treffen
sich um 19 Uhr die Radfreunde zum
Radlerstammtisch.

ADFC Holzwickede

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Marktplatz Holzwickede

Sprecherteam:

Rolf Bökenfeld, Tel.: 0151 5987 4484
Ulrich Lohenstein, Tel.: 0157 8555 0612
Peter Strobel, Tel.: 01766 314 5532
www.adfc-holzwickede.de

Radlerstammtisch

Jeden 2. Montag im Monat,
18:00 – 20:00 Uhr,
Hoppy's Treff, Nordstr. 1

Feierabendtouren

Jeden 2. – 4./5. Mittwoch im
Monat, 18:00 – 20:00 Uhr,
20 – 30 km rund um
Holzwickede

April

Sonntag, 08.04.2018, 10:00 Uhr

Marina Rünthe – Preußenhafen Lünen – Zeche

Gneisenau

56 km

Samstag, 14.04.2018, 11:00 – 16:00 Uhr, Garagenhof,
Ecke Düsseldorfer Weg / Hammer Weg

Fahrradcodierung

Kostenbeitrag: 10 €, für Mitglieder 5 €; weitere Infos:
<http://codierung.adfc-unna.de>

Sonntag, 22.04.2018, 10:00 Uhr

Auf dem Ruhr-Radweg bis nach Neheim

68 km

Mai

Sonntag, 06.05.2018, 10:00 Uhr, Bhf. Holzwickede

Von Ruhr zur Ruhr

Tourleitung: Rolf Bökenfeld, Uli Lohenstein; 57 km
Anreise mit der Bahn bis Witten

Sonntag, 13.05.2018, 08:34 Uhr

Fahrradsternfahrt Ruhr nach Bochum

Zubringertour aus Holzwickede
Tourleitung: Werner Wülfig; 16 km

Montag, 21.05.2018, 10:00 Uhr

Ruhr-Lenne-Achter

51 km

Juni

Sonntag, 03.06.2018, 10:00 Uhr

Zum Klostercafe Kirchwelter

69 km

Sonntag, 17. 06.2018, 10:00 Uhr

Werne – Cappenberg – Lünen (Kaffeerösterei)
65 km

Juli

Sonntag, 01.07.2018, 10:00 Uhr, Bhf. Holzwickede

Duisburg – Gelsenkirchen

Anreise mit der Bahn bis Duisburg
47 km

Sonntag, 15.07.2018, 10:00 Uhr

Emscher-Radweg – Waltrop – Lünen

73 km

Sonntag, 29.07.2018, 10:00 Uhr

Ümminger See über den Rheinischen Esel

85 km

ADFC Lünen

Km-Angaben gelten für Lünen-Mitte.

Sprecherteam: Hans-Jürgen Heidenreich, Tel.: 02306 / 963103; Reinhard Koch, Tel.: 02306 / 63600;
Dirk Schumann, Tel.: 0157 80414927; www.adfc-luenen.de

Flexi-Touren: Jeden 3. Donnerstag im Monat von März bis Okt., 13:00 Uhr ab Lüntec, Brambauer
40 – 50 km (~5 Std.), Tourleiter: Konrad Kalinowski, Tel.: 0157 546 440 97

Guten-Morgen-Touren: Jeden 1. Dienstag im Monat von Apr. bis Okt., 10:00 Uhr ab Lüntec, Brambauer,
25 – 30 km, Tourleiterin: Ursel Kellmann, Tel.: 0231 875114

Nachmittagstouren: Jeden 3. Dienstag im Monat von Apr. bis Sep., 17:00 Uhr ab Marktplatz, Lünen-Mitte,
25 – 30 km, Tourleitung: Theo Freihold, Tel.: 0170 29677338

Radlertreff

Jeden 2. Dienstag im Monat, AWO-Begegnungs-
stätte im Hauptbahnhof, Münsterstr., ab 19:00 Uhr

Radlerstammtisch Brambauer

Jeden 3. Montag im Monat, ab 19:00 Uhr, Gaststätte
Bürgerkrug, Ferdinandstr. 18, Brambauer

März

Donnerstag, 15.03., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

FlexiRadTour

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Sonntag, 25.03., 12:00 Uhr Willy-Brandt-Platz

Langschläfer-Tour zum Biker-Treff, Nordkirchen

Leitung: Reinhard Koch, Länge ~45 km

April

Dienstag, 10.04., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Sonntag, 15.04.,

09:30 Uhr Willy-Brandt-Platz / 10:00 Uhr Lüntec

Phoenix-See V

Leitung: Norbert Lanvermann; Länge ~60 km

Dienstag, 17.04., 17:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz

Feierabendtour

Leitung: Theo Freihold, Länge ~30 km

Donnerstag, 19.04., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

FlexiRadTour

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Mai

Dienstag, 01.05., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Sonntag, 06.05., 12:00 – 17:00 Uhr, Brambauer,

Waltroper Straße, nahe Wittekindschule

Brami-Frühlingsfest

Fahrrad-Codierung & ADFC-Infostand

Donnerstag, 10.05. – Sonntag, 13.05.

Niederrhein

Leitung: Theo Freihold, Reihard Koch, Dirk Schumann;
Sternfahrten von Hotel in Grefrath, An- und Abfahrt
per PKW und Anhänger, Tagesetappen ~20 – 60 km,
Anmeldung. bei R. Koch (Kontakt Daten oben), max. 18
Personen; Tour ausgebucht, Reserveliste

Sonntag, 13.05.,

09:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz / 09:30 Uhr, Lüntec

Sternfahrt Ruhr nach Bochum, Jahrhunderthalle

Leitung: Jürgen Heidenreich, nur Hinfahrt ~50 km,
Rückfahrt (~38 km) in Eigenregie, mit Bahn möglich

Dienstag, 15.05., 17:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz

Feierabendtour

Leitung: Theo Freihold, Länge ~30 km

Donnerstag, 17.05., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

FlexiRadTour

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Samstag, 26.05.,

10:00 – 14:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz

13. Drahteselmarkt in Lünen

ADFC-Infostand & Lastenpedelec

Juni

Samstag, 03.06. – Freitag, 23.06.

STADTRADELN in Lünen

Radeln für ein gutes Klima und lebenswerte Städte!

Weitere Infos demnächst unter www.stadtradeln.de

Sonntag, 03.06.,

10:00 Uhr Lüntec / 10:30 Uhr Willy-Brandt-Platz

Durch Dortmunder Vororte

Leitung: Norbert Lanvermann, Länge ~70 km

Dienstag, 05.06., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Samstag, 09.06.; ab 14:30 Uhr in Bönen

Sternfahrt der ADFC-Gruppen im Kreis Unna zum Stadtfest nach Bönen

Leitung: Jürgen Heidenreich, Länge: ~55 km

Dienstag, 19.06., 17:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz

Feierabendtour

Leitung: Theo Freihold, Länge ~30 km

Donnerstag, 21.06., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

FlexiRadTour

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Sonntag, 23.06.,

09:30 Uhr Lüntec / 10:00 Uhr Willy-Brandt-Platz

Dieser kann sich im Porzellanladen benehmen!

Fahrt nach Hamm / Maxipark

Leitung: Dirk Schumann, Länge ~70 km

Juli

Dienstag, 03.07., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Freitag, 06.07., 15:00 Uhr, Vorplatz Hbf. Lünen
Interkulturelle Radtour mit Flüchtlingen
 Kooperation mit Multikulturellem Forum
 Leitung: Jürgen Heidenreich, Länge: ~20 km

Sonntag, 15.07, 10:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Fahrt ins Blaue
 Leitung: Theo Freihold

Dienstag, 17.06., 17:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Feierabendtour
 Leitung: Theo Freihold, Länge ~30 km

Donnerstag, 19.06., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer
FlexiRadTour
 Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Sonntag, 29.07.,
 09:30 Uhr Lüntec / 10:00 Uhr Willy-Brandt-Platz
**Wo Licht ist, da findet man auch einen Weg,
 Fahrt nach Unna**
 auf Wunsch mit Besuch des Zentrums für Internatio-
 nale Lichtkunst
 Leitung: Dirk Schumann, Länge ~70 km

ADFC Schwerte

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
 Rohrmeisterei*

Sprecherin: Monika Rosenthal, Tel.: 02304 / 21241; www.adfc-schwerte.de

Radlertreff: Jeden 4. Montag im Monat, ab 18:00 Uhr, Bootshaus KVS e.V., Detlev-Lewe-Weg 1

März

Sonntag, 18.03.2018, 10:00 Uhr
Schloss Werdringen
 Tourleiter: Bernd Kahl, Länge: 43 km

April

Sonntag, 08.04.2018, 10:00 Uhr;
 2. Treffpunkt: 10:40 Uhr, Schöne Flöte
Halde Großes Holz
 Tourleiter: Bernd Kahl, Länge: 76/50 km

Sonntag, 15.04.2018, 10:00 Uhr
Wasserschloss Dellwig
 Tourleiter: Horst Pallatzky, Länge: 60 km

Sonntag, 29.04.2018, 10:00 Uhr; 2. Treffpunkt: 10:35
 Uhr, Emscher-Quelle

Schloss Capenberg
 Tourleiter: Harald Miehe, Länge: 84/63 km

Mai

Sonntag, 13.05.2018, 10:00 Uhr
Ümminger See
 Tourleiter: Udo L., Länge: 74 km

Sonntag, 27.05.2018, 10:00 Uhr
Colani-Ei
 Tourleiter: Harald Miehe, Länge: 78 km

Juni

Samstag, 09.06.2018, 10:00 Uhr;
 2. Treffpunkt: 10:40 Uhr, Schloss Opherdicke
ADFC-Sternfahrt zum Stadtfest in Bönen
 Tourleiter: Horst Pallatzky, Länge: 65/42 km

Sonntag, 24.06.2018, 10:00 Uhr;
 2. Treffpunkt: 11:00 Uhr, Stein. Turm Dortmund
Sonnenuhr Schwerin
 Tourleiter: Horst Pallatzky, Länge: 82/50 km

Juli

Sonntag, 08.07.2018, 10:00 Uhr;
 2. Treffpunkt: 10:40 Uhr, Schöne Flöte
Schloss Nordkirchen
 Tourleiter: Harald Miehe, Länge: 116/90 km

Sonntag, 22.07.2018, 10:00 Uhr;
 2. Treffpunkt: 10:40 Uhr, Schloss Opherdicke
Fahrt ins Blaue
 Tourleiter: Horst Pallatzky, 86/64 km

- Hohe km-Angaben gelten von/bis Rohrmeisterei, Abfahrtszeit: 10:00 Uhr
- Niedrige km-Angaben gelten ab 2. Treffpunkt.
- Aus technischen Gründen kann es Abweichungen +/- 3 km geben.
- Krankheits- und wetterbedingte Änderungen sind möglich.
- Bei Rückfragen zu Touren: Horst Pallatzky, Tel.: 02304 / 68 60 1

Sprecher: Christian Jänsch, Tel.: 02592 / 62654; www.adfc-selm.de

Fahrradstammtisch: 1. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr, Gaststätte Suer, Ludgeristr. 90, 59379 Selm

Vormittagstouren: jeden Dienstag von Apr. bis Okt., 10:00 Uhr, Bürgerhaus Selm, Länge ca. 35 km

März

Sonntag, 11.03.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Selm – zwischen Schloss und See

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 35 km, leichte Tour

Sonntag, 25.03.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Durch die Lüner Lippeauen

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 30 km, leichte Tour

April

Montag, 02.04.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Burgen und Schlösser im südlichen Münsterland

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 55 km, leichte Tour

Samstag, 07.04.2018

Zur Wewelsburg ins Bürener Land

Tourenleiter: André Medzech

Länge: ca. 70 km, mittelschwere Tour

Anmeldung unter 0231 / 87 69 40 bis 03.04.2018

Sonntag, 22.04.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Zum Römermuseum nach Haltern

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 60 km, mittelschwere Tour

29.04. – 06.05.2018 ● Mehrtagestour

Stoneman Miriquidi –

Die höchsten Gipfel des Erzgebirges

Tourenleiter: André Medzech

ca. 162 km, schwere Tour

Anmeldung unter: 0231 / 876940

Mai

Montag, 13.05.2018,

Bahnhof Selm-Beifang 9:00 Uhr

Westmünsterland-Tour

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 60 km, Fahrtkosten € 15,00

Samstag, 19.05.2018, Dortmund Hbf 07:30 Uhr

Spur der Steine – das Hemer Felsenmeer

Tourenleiter: André Medzech

Länge: ca. 90 km, Fahrtkosten: 15,00 €

Anmeldung unter 0231 / 87 69 40 bis 01.05.2018

Sonntag, 27.05.2018,

Bahnhof Selm Beifang 11:00 Uhr

Selmer Ecken entdecken

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 25 km, leichte Tour; Anmeldung bei der VHS Selm 02592 / 9220 bis 18.05.2017

31.05. – 02.06.2018, Mehrtagestour

Auf der Römer-Lippe-Route von Lünen nach Xanten

Tourenleiter: André Medzech

Länge: ca. 220 km, mittelschwere Tour

Anmeldung unter 0231 / 87 69 40

Juni

Aktion Stadtradeln Selm vom 03.06. - 23.06.2018

Sonntag, 03.06.2018, Bürgerhaus Selm 11:00 Uhr

Eröffnungstour Stadtradeln Selm

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 35 km, leichte Tour

Samstag, 09.06.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Auf die Bergehalde Großes Holz

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 60 km, schwere Tour

Sonntag, 10.06.2018, Amtshaus Bork 09:00 Uhr

In die Fahrradhauptstadt Münster

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 110 km, schwere Tour

Freitag, 15.06.2018 ● Gaststätte Selmer Hof, 19:00

Mit dem Rad auf der Via Claudia Augusta

Radreisebericht von Christian Jänsch

Der Eintritt ist frei; ein Hut geht um!

Samstag, 16.06.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Zum Venner Moor und durch die Davert

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 70 km, mittelschwere Tour

Sonntag, 17.06.2018 ab 11:00 Uhr, Kreisstraße

Fahrradmarkt auf dem Selmer Stadtfest

Attraktionen rund ums Thema Radfahren

Samstag, 23.06.2018, Bürgerhaus Selm 11:00 Uhr

Familientour rund um Selm

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 30 km, leichte Tour

Sonntag, 24.06.2018, Amtshaus Bork 11:00 Uhr

Bork – mehr als nur die Polizeischule

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 20 km, leichte Tour

Anmeldung bei der VHS Selm 02592 / 9220 bis

15.06.2018

Juli

Samstag, 07.07.2018, Dortmund Hbf 07:30 Uhr

Ein Hauch von Provence –

die Lipper Lavendel Tour

Tourenleiter: André Medzech

Länge: ca. 80 km, Fahrtkosten: 15,00 €

Anmeldung unter 0231 / 87 69 40 bis 03.07.2018

Sonntag, 08.07.2018, Amtshaus Bork 11:00 Uhr

Eine Rundtour auf Cappenberg

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 20 km, leichte Tour

Anmeldung bei der VHS Selm 02592 / 9220 bis

29.06.2018

14.07. – 21.07.2018, Mehrtagestour

Flussromantik entlang Rhein, Mosel und Lahn

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 350 km, mittelschwere Tour

Anmeldung bei der VHS Selm 02592 / 9220 bis

17.04.2017

Sonntag, 29.07.2018, Amtshaus Bork 10:00 Uhr

Landschaften im Wandel;

entlang Lippe, Körne, Seseke

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 60 km, mittelschwere Tour

Aktuelle Änderungen werden in der Tagespresse veröffentlicht oder unter www.adfc-selm.de

ADFC Unna

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Umweltberatungszentrum Unna (UBZ)

Sprecherteam: Helmut Papenberg, Tel.: 02303 / 960950, Uwe Schmidt, Tel.: 02303 / 54545,

Heinz Kauschalek, Tel.: 02303 / 58207; www.adfc-unna.de

Radberatung: Jeden Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr, UBZ Unna, Rathausplatz 21

Radlertreff: Jeden Dienstag ab 19:00 Uhr, Hotel Katharinen Hof, Unna, Bahnhofstr. 49

Treffen Radpolitik & Organisation: Jeden 2. Dienstag im Monat ab 18:30 Uhr, UBZ Unna, Rathausplatz 21

Fahrt ins Blaue

Jeden 1. Sonntag im Monat, 10:30 Uhr,

UBZ Unna, Rathausplatz 21,

Tourleiter: Klaus Peters, Tel.: 02303 / 22598;

Teilnehmer und Windrichtung entscheiden am Start

über das Ziel, 20 – 40 km

Donnerstagstouren

● Gute-Laune-Tour jeden Donnerstag 18:00 Uhr von Apr. bis Okt., 20 – 40 km,

● Donnerstagsmorgen-Tour jeden Do. 10:30 Uhr von Nov. bis März ab UBZ Unna, Rathausplatz 21,

Leitung: Margret Otto, Charly Droste

Touren & Termine

März

Sonntag, 04.03.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt ins Blaue

Leitung Klaus Peters; Länge: 20 – 40 km

Dienstag, 06.03.2018, 17:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradmitnahme in der Bahn

Der ADFC bringt Licht in den Tarifdschungel

Sonntag, 18.03.2018, 09:00 Uhr, Bhf. Unna

Tour über den RS1

Mit dem Zug nach Mülheim (Ruhr); Anmeldung erforderlich: 02303 / 81931 bis zum 12.03.2018

Leitung: Michael Richter; Länge ~55 km

Dienstag, 20.03.2018, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradpolitik

Donnerstags-Morgentour, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Leitung: Charly Droste; Länge 20 – 40 km

April

Sonntag, 02.04.2017, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt ins Blaue

Leitung Klaus Peters; Länge: 20 – 40 km

Dienstag, 03.04.2018, 17:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradmitnahme in der Bahn

Der ADFC bringt Licht in den Tarifdschungel

Sonntag, 08.04.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt zu Tante Amanda in Dortmund-Westerfilde

Die Tour führt in den Westen Dortmunds zum Landgasthaus Tante Amanda,

Leitung: Wilfried Prenger, Jürgen Tietz; Länge ~75 km

Sonntag, 15.04.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Thementour nach Arnsberg

- Altstadtführung,

- Besuch des privaten Technik- und Medienmuseums

- Besuch des Arnsberger Weinbergs mit Verköstigung

Rückfahrt mit der Bahn möglich. Rückkehr ~18:00 Uhr

Leitung: Heinz Kauschalek, Uwe Schmidt,

Länge ~80 km, schwer

Dienstag, 17.04.2018, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradpolitik

Dienstag, 17.04.2018,

19:00 Uhr, Hotel Katharinen Hof

Mit dem Rad um die Welt

Medienvortrag, Referent: Wilfried Hofmann

Sonntag, 22.04.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt zum Schloss Werdringen

Leitung: Charly Droste; Länge ~90 km

Sonntag, 29.04.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Tour zur historischen Fabrikanlage Maste-Barendorf

Das Stadtmuseum und der ADFC Iserlohn laden zum Fahrradaktionstag ein.

Leitung: Helmut Papenberg, Heinz Kauschalek; Länge ~40 km

Donnerstagstour, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Charly Droste, Margret Otto; Länge 20 – 40 km

Mai

Dienstag, 01.05.2018, 10:00 Uhr, UBZ* Unna

Radtour in den Mai

Fahrt durch die Lippe Auen nach Hamm zum Brauhaus Wilshaus

Leitung: Margret Otto; Länge ~70 km

Kuchen Kunst Antikes

Café Zur Alten Post

an den Radrouten U 5 + R 35

Remona Tingelhoff
Markt Königsborn 1
59425 Unna
02303 96 34 95

Selbstgebackener Kuchen - Eis - Frühstück
Mi - Sa 9.00 - 12.30 & 14.30 - 18.30 Uhr
So 14.30 - 18.30 Uhr
Mo + Di Ruhetag

Samstag, 05.05.2018,
10:00 Uhr – 16:00 Uhr, Alter Markt

29. Drahteselmarkt in Unna

Sonntag, 06.05.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt ins Blaue

Leitung: Klaus Peters; Länge 20 – 40 km

Dienstag, 08.05.2018, 17:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradmitnahme in der Bahn

Der ADFC bringt Licht in den Tarifschongel

Sonntag, 13.05.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Tour nach Hamm zur Marathonstrecke

Leitung: Wilfried Prenger, Jürgen Tietz; Länge ~78 km

Dienstag, 15.05.2018, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradpolitik

Donnerstagstour, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Charly Droste, Margret Otto; Länge 20 – 40 km

Juni

Sonntag, 03.06.2018, 11:00 Uhr, Rathaus Unna

Europäischer Tag des Fahrrades

Starttour zum 5. Stadtradeln

Leitung: Werner Wülfing; Länge 30 km

Dienstag, 05.06.2018, 17:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradmitnahme in der Bahn

Der ADFC bringt Licht in den Tarifschongel

Samstag, 09.06.2018,

Sternfahrt des ADFC Unna zum Stadtfest Bönen

Leitung: Werner Wülfing; Länge 24 km

Sonntag, 10.06.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

19. Neubürgertour „Rund um Unna“

Leitung: Hermann Strahl, Gaby Jöhnk; Länge ~30 km

Dienstag, 12.06.2018,

21:00 Uhr – 22:00 Uhr, Lindenplatz Unna

2. Unnaer Bike-Night

Leitung: Werner Wülfing

Samstag, 16.06.2018, 09:20 Uhr, Bhf. Unna

Auf den Spuren der Annette von Droste-Hülshoff

mit der Bahn nach Münster und zurück,

max. 10 Personen, Anmeldung erforderlich:

02303/54545 bis zum 09.06.2018,

Leitung: Uwe Schmidt; Länge ~35 km

Sonntag, 17.06.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Zubringertour zu der U23-Rad-Deutsche

Meisterschaft rund um Gut Opherdicke

Leitung: Hermann Strahl; Länge ~30 km

Dienstag, 19.06.2018, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradpolitik

Samstag, 23.06.2018, 17:00 – 19:00 Uhr,

Rathausplatz Unna

Stadtradel-Abschlussstour mit gemütlichem

Abschluss im Bornekamp-Bad

Leitung: Werner Wülfing, Hermann Strahl;

Länge ~30 km

Samstag, 30.06.2018, 13:00 Uhr

Sommerfest der ADFC OG Unna

Treffen bei Heiner in Billmerich

Donnerstagstour, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Leitung: Charly Droste, Margret Otto;

Länge 20–40 km

Juli

Sonntag, 01.07.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Fahrt ins Blaue

Leitung: Klaus Peters; Länge 20 – 40 km

Samstag, 07.07.2018, 15:00 Uhr, Bornekamp-Bad

Abschluss-Veranstaltung zum Stadtradeln

Sonntag, 15.07.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Tour zum Felsenmeer nach Hemer

Leitung: Heinz Kauschalek, Charly Droste;

Länge ~ 70 km

Dienstag, 17.07.2018, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradpolitik

Sonntag, 22.07.2018, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Zum 13. Sattelfest nach Hamm

Zubringertour, Rückfahrt nach Absprache

Leitung: Wilfried Prenger; Länge ~30 km

Donnerstagstour, 18:00 Uhr, UBZ* Unna

Leitung: Charly Droste, Margret Otto;

Länge 20 – 40 km

*UBZ = Umweltberatungszentrum, Rathausplatz 21

Sprecherteam: Christiane Kortländer, Tel.: 02389 / 5887, Winfried Hoch, Tel.: 02389 / 534642; www.adfc-werne.de

Stammtisch

Jeden 1. Montag im Monat ab 19:00 Uhr,
Gaststätte Ickhorn, Markt 1

Treffen Fahrradpolitik

Termine werden beim Stammtisch oder nach
Absprache abgestimmt.

Feierabendtouren, jeden Mittwoch von Apr. bis Sep., ab 18:00 Uhr, Stadthaus; 20 und/oder 30 km

März

Montag, 05.03.2018, 19:00 Uhr, Hotel Ickhorn

Monatstreff, Mitgliederversammlung

Donnerstag, 22.03.2018, 19:00 Uhr,
Hotel Katharinen Hof, Bahnhofstr. 49, 59423 Unna

ADFC-Mitgliederversammlung des KVs Unna

Treffpunkt und Zeit nach Absprache und Bekanntgabe
Leitung: Winfried Hoch

April

Mittwoch, 04.04.2018, 18:00 Uhr, Stadthaus Werne

1. Feierabendtour

Sonntag, 15.04.2018, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

1. Tagestour mit Ziel

Münsterländer Parklandschaft

Länge ca. 50 – 60 km, Einkehr ist vorgesehen,

Leitung: Peter Hau

Mai

Samstag, 05.05.2018, 10:00 – 16:00 Uhr,

Treffpunkt und Zeit nach Absprache u. Bekanntgabe ↑

Drahteselmarkt Unna

Leitung: Friedhelm Bettermann

Sonntag 06.05.2018, Stadthaus Werne

Sondertour mit Ziel Möhnensee (Rundtour)

Länge ca. 60 km, Einkehr ist vorgesehen, Organisation
und Leitung: Burghard Seifert; Anmeldung bis Mitt-
woch 30.04.: burghardseifert@googlemail.com; An-
fahrt mit eigenen PKWs, Fahrgemeinschaften sind
selbst zu organisieren, Zeit- und Treffpunkt am Möh-
nensee nach Absprache

Samstag, 26.05.2018,

Treffpunkt und Zeit nach Absprache und Bekanntgabe

Drahteselmarkt Lünen

Leitung: Friedhelm Bettermann

Sonntag, 27.05.2018, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

2. Tagestour mit Ziel Gut Forstmannshof

Länge ca. 60 – 70 km, Einkehr ist vorgesehen

Leitung: Doris und Raimund Schäper



BVB FANCLUB Werne an der Lippe 09



<http://www.bvb-fanclub-werne.de>

info@bvb-fanclub-werne.de

Auf eine erfolgreiche Saison

Juni

Sonntag, 03.06. – Samstag, 23.06.2018

Stadtradeln Werne

Informationen und Anmeldung: www.werne.de,
E-Mail: j-hoeinghaus@werne.de; www.stadtradeln.de
Tourenangebote zum Herunterladen für ihr GPS-Gerät finden Sie auf www.adfc-werne.de. Die Touren sind mit beigefügten Kurzbeschreibungen und Wegangaben auch mit einer Radkarte nachfahrbar.

Sonntag, 03.06.2018

Auftaktveranstaltung Stadtradeln Werne

Veranstalter Stadt Werne, AWO und ADFC Werne
Ziel(e), Zeit- und Treffpunkte nach Absprache; Bekanntgabe in der Presse und auf www.adfc-werne.de

Samstag, 09.06.2018

Sternfahrt des Kreisverbandes Unna zum Stadtfest nach Bönen

Treffpunkt und Zeit nach Absprache; Bekanntgabe in der Presse und auf www.adfc-werne.de

Sonntag, 10.06.2018, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

3. Tagestour mit Ziel Stahlwerk Phoenix-West in Dortmund

Länge ca. 75 km, Einkehr ist vorgesehen
Leitung; Burghard Seifert

Samstag, 17.06.2018,

Treffpunkt und Zeit nach Absprache und Bekanntgabe
Fahrradmarkt beim Selmer Stadtfest
Stadtfest ab 11:00 Uhr, Leitung: Friedhelm Bettemann

Samstag 23.06.2018, 11:00 – 20:00 Uhr

Museumsfest Werne im Projekt „Werne up'n Patt“

Veranstalter: Museum Werne

Ort: Werne, Kirchplatz mit Aktivitäten des ADFC Werne

Abschlussveranstaltung Stadtradeln Werne

Veranstalter: Stadt Werne, AWO und ADFC Werne

Juli

Sonntag, 01.07. – Sonntag, 08.07.2018

Mehrtagestour nach Magdeburg

Leitung: Burghard Seifert; Tour ist ausgebucht!
Warteliste: burghardseifert@googlemail.com

Sonntag, 22.07.2018, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

4. Tagestour mit Ziel

Hof Grothues-Potthoff in Senden

Länge ca. 60 – 80 km, Einkehr ist vorgesehen
Leitung: Franz-Josef Kortländer

Sonntag, 22.07.2018,

Treffpunkt und zeit nach Absprache und Bekanntgabe

Sattel-Fest Hamm – Soest

Leitung: Friedhelm Bettemann

Die Bekanntgabe von neuen oder veränderten Terminen erfolgt über die örtliche Presse und auf www.adfc-werne.de

Restaurant
Wienbrede



Ein Radler für den Radler!

Gönnen Sie sich bei uns eine Pause:



Restaurant Wienbrede

Stockumer Str. 23

59368 Werne

Telefon: (02389) 3303

E-Mail: info@wienbrede.de

Internet: www.wienbrede.de

Öffnungszeiten:

Mo. und Mi. - Sa.
17.00 - 23.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

So. 11.30 - 14.00 Uhr
17.00 - 23.00 Uhr



Via Claudia Augusta

Von Füssen an den Gardasee



Als „die leichteste Alpenüberquerung“ bewerben Tourismusverbände die Via Claudia Augusta. Dabei beweist die alte Römerstrecke, dass manchmal die einfachen Dinge die besonderen sind. Abwechslungsreich und bildgewaltig macht sie die Fahrt von Füssen an den Gardasee zu einem Klassiker.

Die Wucht der schneebedeckten Gipfel, reißende Flüsse mit diesem unbeschreiblichen Grün der Alpenregion, aber auch endlose Apfelbaumplantagen in Südtirol und natürlich italienische Lebensart am „Lago di Garda“, der den Radtouristen in Zeitraffer aus den Bergen ans Mittelmeer zu schieben scheint: Es gibt vieles, was den Radler lockt, sich der Alpenüberquerung auf der Via Claudia Augusta zu stellen. Und wo nicht einer dieser Höhepunkte reicht, um die Fahrt von Füssen an den Gardasee in die Urlaubsplanung aufzunehmen, da sollte es zumindest die Mischung machen. Wenige Touren wechseln in ihrem Verlauf derart stark ihren Charakter.

Etappe 1: Füssen-Landeck, 96 km

Ein geeigneter Startort ist Füssen im Allgäu schon aus logistischen Gründen. Wer nur ein paar Tage Zeit hat, um seine Alpenüberquerung anzugehen, der spart

sich das lange Vorspiel, mit dem die Via Claudia Augusta ab Donauwörth durchs Alpenvorland führt. Hinter Füssen nämlich geht es gleich zur Sache. Hotels und Pensionen für eine letzte ordentliche Nacht gibt es reichlich. Und auf dem kostenlosen Parkplatz am Eissportleistungszentrum kann das Auto gerne ein paar Tage stehen bleiben, wenn das Rad ausgeladen ist und mit Zelt und Packtaschen die Tour in den Süden beginnt. Doch halt! Beim Stadtbummel am Vorabend des Startes kommt schnell der Gedanke, dass Füssen viel zu schön ist, um Durchgangsstation zu sein. Die Altstadt ist im Wortsinne „malerisch“, denn die kunstvoll aufgemalten Stuckandeutungen auf den Fassaden sind typisch für den Ort. Und mit dem Schloss Neuschwanstein hat Füssen eine der bekanntesten Touristenattraktionen Deutschlands im Stadtgebiet.

Nach dem „Reisesege“ an der Seba-

4****S Hotel Primus
HP 7 Tage,
6 Übernachtungen,
EZ 15,- € Zuschlag,
Kurtaxe 1,27 € pP./Tag

Radreisen
zwischen
Mur und Drau

ab. **899 €**

Radeln
im Slowenischen
Vierländereck

ab. **749 €**

Moravske Toplice
4**** Hotel Termal
HP 7 Tage, 6 Übernachtungen,
EZ 10,- € Zuschlag pP./Tag,
Anmeldung 1,-€ pP. einmalig,
Kurtaxe 1,27 €

Kontaktdaten:



0049 174 330 1832



wowo550701@gmail.com

WOLF'S *Radreisen*

stiankirche geht es nun auf eine Strecke, die in krassm Kontrast zu den Meisterwerken der Baukunst steht. „Wilde Natur“ könnte die Überschrift der ersten Etappe sein. Vorbei am Lech-Fall geht es zunächst auf gut ausgebauten Wegen durch die Täler der ersten Alpenriesen. Der Höhepunkt des Tages scheint den Radler aus der Zivilisation herauszuführen – und zurück in die Zeiten, in denen römische Truppen und Handelskarawanen die Route der Kaiser Augustus und Claudius zur Passage über die hohen Berge nutzten. Der Abschnitt über den Fernpass ist ein mitunter sehr steiler Weg aus Schotter und Geröll. Absichtlich soll er so belassen worden sein, um den Reisenden ein authentisches Gefühl zu vermitteln, ist zu lesen. Das Versprechen von der „leichtesten Alpenüberquerung“ gerät dabei in Vergessenheit. Mag die

niedrigste Übersetzung am Rad den Anstiegen einen Zahn ziehen, so zwingt doch das durchdrehende Hinterrad mitunter zum Absteigen und Schieben. Auf etwa 1280 Metern über Seehöhe scheint das Schlimmste geschafft. Ist es aber nicht. Die Abfahrt auf diesem Terrain erfordert Fahrkünste. Das schwer beladene Tourenrad will einfach immer schneller werden. Ein Griff zur Vorderradbremse wäre heikel auf dem losen Geröll. Die hintere dagegen ist fast ständig „angestellt“, wird dadurch heiß und verglüht regelrecht. Zweimal muss unterwegs der Zug nachgestellt werden, damit die Felgenbremse wieder packt. Spätnachmittags auf dem Campingplatz Riffler in Landeck fliegen zwei am Vortag noch fast neue Bremsbeläge in den Müll: Sie waren runter bis kurz vor dem Metall. Gut, wenn Ersatz in der Packtasche

ist. Der Campingplatz selbst ist klein, aber sauber, sinnvoll ausgestattet und günstig. Dass es nachts etwas laut ist im Zelt, liegt an der Sanna: Der Zufluss zum Inn ist ein donnerndes Gewässer, das Kajakfahrern Freude bereitet. Der Radler freut sich, dass es direkt am Platz einen Bäcker gibt: Um 6 Uhr morgens steht das beladene Rad vor dem Laden, während sein „Motor“ mit sehr, sehr viel Kaffee betankt wird.



Etappe 2: Landeck-Prad, 95 km

Nach dem wilden Kampf gegen die Elemente am Vortag geht es heute an die Sehenswürdigkeiten. Die Via Claudia Augusta folgt dem Inn. Als typischer Flussuferradweg spart die Route trotz der Bergkulisse an Höhenmetern – zunächst. Freigiebig ist sie dagegen mit Sehenswürdigkeiten. Die offizielle Route würde in Nauders zum Umstieg in den Postbus zwingen. Aber wer kann sagen, dass er mit dem Rad über die Alpen war, wenn er an der entscheidenden Stelle im Bus gesessen hat? Also empfiehlt sich die Variante über Martina in der Schweiz. Sie führt den Radler zu einem

Ort mit magischer Anziehungskraft: Die mittelalterliche Befestigungsanlage Altfinstermünz ist derart in den steilen Fels und in den reißenden Inn gebaut, dass man sich wundert, wie der Mensch dies seinerzeit geleistet hat. Heute führt die überdachte Holzbrücke der ehemaligen Grenzstation auch zu einem kleinen Café, das wichtige Kohlenhydrate für den zweiten Alpenpass liefert.

Laut Literatur ist es der Reschenpass,

der mit 1455 Metern über dem Meer den Höhepunkt der Tour markiert. Die gefühlte Wahrheit ist eine andere: Ab Martina kurbelt sich der Reiseradler über eine Serpentinstraße, die Rennradfahrern die reinste Freude bringen würde. Mit einer rund 30 Kiloschweren Fuhre im ersten von nur acht Gängen sind die elf Kehren zumindest eine Herausforderung. Nach rund 400 Höhenmetern in knapp einer Stunde bietet die Norbertshöhe das Gipfelerlebnis. Der Reschenpass ist danach lediglich

ein Hochplateau, auf dem man gar nicht merkt, wo eigentlich der höchste Punkt liegt. Am Reschensee schließlich kehrt wieder dieses unbeschwerte Gefühl von Uferradweg ein. Und er bietet eines der vielleicht bekanntesten Fotomotive Südtirols: Die Kirchtumspitze, die als letzter Gruß der versenkten Gemeinde Graun aus dem Stausee ragt. Kurz darauf geht es ordentlich bergab – diesmal auf einem herrlich ausgebauten Asphalttradweg.

Etappe 3 (und 4): Prad-Arco, 206 km

Die Beschilderung der Via Claudia Augusta ist von Anfang an eher dürftig, wenn man sie an deutschen Standards misst. Je weiter es in den Süden geht,

desto lückenhafter wird sie. Ein GPX-Track soll dieses Problem lösen, den ich daheim nicht gründlich genug kontrolliert habe. Dies wird mir auf meiner Fahrt zum Verhängnis: Eigentlich sollte Etappe 3 bis zum Kalterer See führen, hinter dem es an der „Via“ über weite Strecken keine Campingplätze mehr gibt. So sagt es zumindest das sehr empfehlenswerte Bikeline-Buch. Mein GPX-Track stammt aus einer anderen Quelle, führt mich wenige Kilometer am See vorbei. Und mangels Be-

schilderung merke ich nichts davon. Erst am Bahnhofsgebäude von Salurn kommt ein Verdacht auf: „Das stand doch erst für morgen auf dem Plan...“ Der Blick ins Buch offenbart, dass der Kalterer See schon seit über 20 Kilometern passiert ist. Ein Versuch, ihn doch noch anzu- steuern, scheitert an der fehlenden Be- schilderung. Also wieder auf den Track und auf eine Unterkunft am Wegesrand hoffen. Der Rest ist „Salamitaktik“. Weil es so schön bergab geht, ganz sicher noch ein Ort mit Pension kommt und ir- gendwann das Schild „Lago die Garda 40“ auftaucht, drücke ich durch. Dass am Ende über 200 Kilometer auf dem Tacho stehen würden, ist nicht überraschend, in so einem Moment aber noch nicht klar. Trotz der Kilometerleistung ist die- ser Tag auf dem Rad schön gewesen.

Durchs Vinschgau geht es immer leicht bergab. Endlose Apfelbaumplanta- gen säumen die Wege, bieten sich als Schattenspender für eine Pause an. Spä- ter wird die Etsch zur Begleiterin. Den anfangs kleinen, reißenden Fluss begleit- et der Radler ein gutes Stück beim



Wachsen und Verwandeln zu einem ru- hig dahinziehenden Wasser. Wirklich entspannt rollt das Rad dahin. Kurz hinter Rovereto aber biegt die Route ab. Aus dem Flusstal heraus geht es nun auch fort von der Via Claudia Augusta, die in zwei aufgabelnden Armen nach Verona und Venedig führen würde. Zum „Lago“ seien noch ein paar Anstiege zu bewältigen, aber keine schlimmen – so hatte es mit ein älterer Herr in Rovereto erklärt. Doch die Italiener haben gegen- über Höhenmetern ein furchtloses Ver- hältnis. Erst als mir ein holländischer Rei- seradler ähnliche Auskunft erteilt, wächst die Zuversicht. Spät abends nach einer letzten Fahrt bergauf geht es um eine Häuserecke – und da liegt er nun. „Auch ich in Arkadien“ geht es mir beim Blick auf den See zu meinen Füßen durch den Kopf. Eine extrem steile Ab- fahrt später entdeckte ich beim Bäcker tatsächlich ein Haus, in dem Goethe auf seiner italienischen Reise eingekehrt ist. Ich selbst finde in Torbole nicht einmal ein Stück Boden für mein Zelt, radle der Sarca entlang wieder vom See davon

und erreiche einen „Agricampeggio“ in Arco. Der frühere Acker bietet alles, was der Radler nun braucht: Platz zum Liegen und eine Dusche. In der Dämmerung baue ich nach 14 Stunden Radfahrt das Zelt auf. Das Notfallpaket Nudeln kocht der Spirituskocher schon bei Dunkelheit.

Etappe 4: Arco-Bardolino, 53 km

Mit einem Tag Vorsprung vor dem ursprünglichen Zeitplan lässt es sich nun gemütlicher angehen. Bei der Fahrt entlang des Seeufers ist keinesfalls der Weg das Ziel. Mögen See, Berge und Orte auch eine schöne Kulisse bieten, so ist der Verkehr doch relativ dicht. Von der Fahrt entlang des Westufers wird Radfahren eindringlich abgeraten. Das Ostufer ist nicht kriminell, aber doch eher eine Überführungsfahrt. Bardolino, ursprünglich als Ort für die Mittagpause

vorgesehen, entpuppt sich als würdiges Etappenziel. Die Altstadt ist tagsüber eine Sehenswürdigkeit, nachts ein Erlebnis. Zum Abendessen unbedingt in ein Restaurant am Yachthafen einkehren – die untergehende Sonne über dem Gardasee tönt die Szenerie in ein unbeschreibliches Licht.

Etappe 5: Bardolino-Sirmione, 37 km

Auch zwischen Bardolino und Sirmione ist die Fahrt am See entlang eher eine Überführung. Dafür überzeugt auch heute das Ziel. Auf der Halbinsel im Süden des Sees ist der Klimaunterschied zum Nordufer deutlich zu fühlen. Fast ist es wie am Mittelmeer. Auf dem Campingplatz stehen die Zelte unter Olivenbäumen. In der Altstadt im Norden der Insel dürfen Fahrräder nicht mal geschoben werden. Aber die Wanderung durch



den Ort hindurch zur ruhigen Nordspitze mit „Jamaica Beach“ und den Ruinen der Grotte di Catullo lohnt sich.

Etappe 6: Sirmione-Arco, 86 km

Die Fahrt zurück zum Nordufer, wo mich ein Shuttle-Bus für die Rückreise nach Füssen aufgabeln wird, ist nun wirklich eine reine Überführungsfahrt. In Torbole sind auch diesmal alle Campingplätze dicht, aber dem Acker bei Arco noch einen Abschiedsbesuch abzustatten, erscheint mir regelrecht sympathisch. „Buon giorno, sono io ancora“ begrüße ich den Platzwart. Am nächsten Tag geht es zeitig los: Auf einem Parkplatz in Torbole gabelt mich der Bus auf. Fahrer Erwin – stolzer Südtiroler – ist mit seinem Plauderton ein informativer und lustiger Reiseleiter für einen späteren Besuch in der Gegend. Beim Blick aus dem Busfenster erlebe ich meine Reise rückwärts – und in Zeitraffer. Am Rechenpass kurbeln ein paar Radler die doch nicht so mäßigen Anstiege hinauf. Nach sechs Tagen Rad- und einem Tag Busfahrt endet die Fahrt, wo sie begonnen hat: Auf einem Parkplatz in Füssen, einer Stadt, die irgendwann mal eine eigene Reise wert wäre.

Die offizielle Internetseite www.viaclaudia.org bietet viele Informationen zur Via Claudia Augusta damals und heute, unter anderem auch einen interessanten Routenplaner, in dessen Möglichkeiten man sich allerdings etwas einfinden muss. Über die Seite kann auch ein Shuttle für den Rücktransport gebucht werden.

Ein gutes Planungs- und Begleitbuch mit vielen Karten ist das Bikeline-Buch „Via Claudia Augusta“ aus dem Verlag Esterbauer, ISBN 978-3-85000-627-9, 14,90 Euro.

Da die Beschilderung sehr dürftig ist, ist ein GPS-System sehr sinnvoll. Tracks gibt es unter anderem auf www.viaclaudia.org oder im Angebot des Verlages Esterbauer. Vorsicht: Da es zur Via Claudia Augusta auch Varianten gibt, ist es sinnvoll, die Tracks genau daraufhin zu prüfen, ob sie die wichtigen Etappenorte und Zwischenziele tatsächlich erreichen!

*Sebastian Smulka
(Text & Fotos)*

Kaiser Augustus ließ im Jahr 15 vor Christus die spätere Provinz Raetia erobern und zu ihrer Erschließung einen Weg ausbauen, der unter Kaiser Claudius zur Vollendung kam. Bald ließ auch der Handel die Orte am Weg florieren. Doch mit der Fertigstellung der Via Raetia verlor die Via Claudia Augusta ab dem 2. Jahrhundert an Bedeutung. In den 1990er-Jahren wurde das touristische Potenzial erkannt und unter anderem mit dem Fernradweg erschlossen.



Radfahren mit Parkinson

Ich heiße Ekhard, bin 76 Jahre alt, habe zwei Kinder und ein Enkelkind. Vor etwa 5 bis 6 Jahren wurde bei mir Morbus Parkinson festgestellt. Die Diagnose wurde von meiner Schwester, einer Medizinerin, bei einer Routineuntersuchung gestellt. Sie hat mich dann an eine Neurologie in Bochum überstellt, die mich auf verschiedene Medikamente gut eingestellt hat.

Ich habe keine Schmerzen, lebe ganz normal, bin frohgemut, mache Sport mit meinem Fahrrad beim ADFC und erfreue mich meines schönen, abwechslungsreichen Lebens im Kreis meiner Radfahrfreunde. Auch fahre ich zusammen mit meiner Fahrradgruppe aus Schwerte unter Anleitung eines erfahrenen Tourenleiters (Horst) gerne Strecken über 100 km.

Vor einem Vierteljahr habe ich meinen 75. Geburtstag gefeiert. Also auch zum Feiern bin ich zu haben. Soweit alles Paletti. Ich müsste lgen, wenn es nicht auch andere Beschwerden gäbe: Es wäre vermessen zu behaupten, ich hätte keine

Anzeichen von dieser schleichenden Krankheit. Diese ist sehr wohl in mir lebendig und ich spüre sie.

Wie macht sie sich bemerkbar? Nun - ich bin seit einiger Zeit schlapp - nicht müde, einfach nur schlapp, als ob ich meine Mitte verloren hätte. Ich muss mich oft hinsetzen, und hier kommt mir der Fahrradsport gerade recht. Auf dem Fahrrad kann ich Sport betreiben und mich zwischendurch ausruhen - für mich jedenfalls ideal. Das Laufen fällt mir schon recht schwer.

Im Sprachgebrauch bin ich ängstlich geworden, nachdem für mich Sprache beruflich eine wichtige Rolle gespielt hat. Kann ich nicht immer Gedanken und Worte in Einklang bringen, ziehe ich es vor, den Mund zu halten. Mein Gehirn arbeitet dagegen „volle Pulle“ und treibt mich zu immer neuen Taten. Meine linke Hand zittert zwar nicht - vielleicht ein bisschen -, aber ich bin manchmal ungeschickt im Gebrauch meiner linken Hand. Zum Glück bin ich Rechtshänder.

Sonst noch etwas? Nee! Es geht soweit ganz gut. Kann nicht klagen. Freue mich schon wahnsinnig auf eine abwechslungsreiche, neue Fahrradsaison im Kreis meiner Radfahrfreunde und wünsche mir als Ziel eine gesunde 80.

Ekhard Hachmeyer



Wichtige Tipps für E-Bike-Fahrer

Akku-Ladung

Achten Sie unbedingt darauf, Ihren Akku bei Nichtbenutzung des E-Bikes, alle 3 Monate zu laden, z.B. im Winter. Vermeiden Sie Tiefentladungen des Akkus! Optimal ist es, den Akku bei Zimmertemperatur aufzuladen und zu lagern. Ist ein Akku unter 10 Grad Celcius abgekühlt, sollten Sie ihn vorher auf Raumtemperatur erwärmen.

E-Bike-Transport

Für den E-Bike-Transport auf dem Auto bzw. hinter dem Auto, sollten Sie den Akku entfernen. Vor Benutzung des Heckträgers sollten Sie auf eine ausreichende Stützlast Ihrer Anhängerkuppelung sowie eine hinreichende Tragkraft der einzelnen Schienen achten.

Vier Literaturtipps zum Thema E-Bike finden Sie in der **FahrRad**-Ausgabe Herbst 2016, digital verfügbar in unserem **FahrRad-Archiv** unter www.adfc-fahrrad.de

E-Bike-Reichweiten

Die angegebenen Reichweiten sind Richtwerte der Hersteller und können nur bei optimalen Bedingungen erreicht werden. Wichtige Einflussfaktoren sind dabei die Topographie, Gegenwind, Stop & Go-Fahrten, Gesamtgewicht des Fahrers, Reifendruck, eigener Krafteinsatz sowie Unterstützungsstufe und Schalungsgang. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Bedienungsanleitung des jeweiligen Herstellers.

Ekhard Hachmeyer

Ihr Koga Selected Dealer

Ob E-Bike City, Lifestyle, Touring, Trekking oder Race – Bei uns finden Sie Ihr Lieblingsrad und den besten Service!



Beratung und Service in Bergkamen



Fahrrad Wilmes
Werner Str. 112 – 59192 Bergkamen
Tel. 0 23 07 - 29 99 19
www.fahrrad-wilmes.com

Sattel und Gesäß

Schmerzfrei radeln

Schmerzen können das Fahrradfahren zur Qual machen. Noch deutlich vor Problemen mit Knie oder Rücken wird dabei über Sitzprobleme geklagt. Es liegt nahe, hier den Sattel als Wurzel allen Übels auszumachen, doch häufig liegt das Problem woanders.

Der Sattel ist nicht immer schuld

Die Verbindung Fahrrad-Mensch ist ein Gesamtsystem, bei dem viele Parameter eine Rolle spielen. Der Sattel stellt dabei neben Lenker und Pedalen eine „gewichtige“ von drei Kontaktzonen dar. Wenn die Geometrie des Fahrrads nicht stimmt, lassen sich Schmerzen auch mit dem besten Sattel nicht vermeiden. Beim Fahrrad liegt die Ursache von Problemen nicht immer dort, wo Beschwerden auftreten. Der „Brötchenholer“ ist davon eher nicht betroffen, aber jenseits der 15 km meldet sich das Gesäß mit ersten Beschwerden.

Fahrrad und Sattel bilden eine Einheit, das heißt, für Aufrechtfahrer (City- und Hollandrad) bieten sich die breiteren,

mitunter gefederten Sättel an. Je sportlicher und damit geneigter die Fahrerhaltung ist, umso schmaler wird der Sattel mit mehr Gewichtsverteilung auf Arme und Hände. Damit ist das erste Kriterium gesetzt. Zunächst wird der Sattel so eingestellt, dass man bei durchgestrecktem Bein mit der Ferse auf dem Pedal stehen kann; das Pedal befindet sich dabei in seiner tiefsten Position. Später, beim Pedalieren mit dem Vorderfuß, bleibt das Knie somit immer leicht angewinkelt. Passt die Rahmenhöhe, befinden sich Sattel und Lenker jetzt bei Trekkingrädern etwa auf gleicher Höhe, bei Citybikes ist der Lenker etwas höher, bei sportlichen Fahrrädern tiefer. Stimmt auch die Rahmenlänge, sind die Lenkgriffe jetzt gut erreichbar, ohne dass man die Arme durchstrecken muss. Der Sattel selbst wird möglichst waagrecht ausgerichtet. „Vor allem wenn der Sattel nach vorne geneigt ist, rutscht man beim Fahren regelrecht herunter. Unweigerlich werden dann verstärkt die Hände belastet.



Auch auf der horizontalen Ebene sollte der Sattel richtig eingestellt sein. Das ist er, wenn bei waagerechter Stellung der Tretkurbel die Kniescheibe des vorderen Beins senkrecht über der Pedalachse steht (der Fuß liegt dabei wie beim Fahren mit dem Ballen auf dem Pedal auf). Ist das nicht der Fall, wird der Sattel auf dem Sattelgestell entsprechend vor oder zurück geschoben. Stimmen

diese Einstellungen und es treten immer noch Probleme auf, liegt es wohl tatsächlich an einem falschen Sattel. Aber worauf gilt es dann zu achten?

Sitzhaltung und Anatomie

Den idealen Sattel gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die diversen Fahrradtypen, zu verschieden die anatomischen Voraussetzungen der Fahrer. Generell gilt: Je aufrechter die Fahrposition, desto breiter der Sattel. Da das Gewicht des Fahrers vor allem auf dem hinteren Teil lastet, kann die „Nase“, also der vordere Teil, schmal gehalten werden. Das ermöglicht es, störungsfrei zu treten, das heißt ohne dass die Oberschenkel am Sattel reiben.

Entscheidend für die geeignete Satteltiefe ist aber nicht nur die Haltung auf dem Rad, sondern ganz maßgeblich der Abstand der sogenannten Sitzbeinhöcker – also den Knochenpartien an der Unterseite des Beckens, die beim Sitzen den Großteil der Stützarbeit verrichten. Im Schnitt liegen diese bei Frauen weiter auseinander als bei Männern; früher

wurde daher generell zwischen Damen- und Herrensätteln unterschieden. Die individuellen Unterschiede sind jedoch sehr groß und es gibt daher große Schnittmengen über die Geschlechter, also werden viele Sättel als Unisex-Variante angeboten.

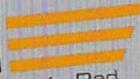
Langstreckenfahrer bevorzugen Sättel, die beim Daumentest wenig nachgeben. Feste Sättel be- und entlasten im Wechsel des Tretens auf die Pedale die sensiblen Nervenstränge und Blutbahnen im Dammbereich, während weiche Sättel einen schwächeren, aber steten Druck ausüben und so zu keiner Entlastung beitragen. Je länger die Tour wird, umso stärker machen sich diese negativen Erscheinungen bemerkbar. Dazu kommt, dass weiche Sättel keine Führung bieten – das Gesäß weicht bei jedem Tritt aus. Es führt evtl. dazu, dass die Wirbelsäule ihre angestrebte leichte S-Form verliert, was wiederum zu neuen Beschwerden im Rückenbereich führen kann.

Die Auswahl an unterschiedlichsten Sattelkonstruktionen ist enorm, deshalb ist es wichtig, dass die Hauptkriterien er-



25 JAHRE seit 1992

Qualität und Service

fahr' **R**ad 
Alles rund um's Rad.

www.fahrrad-luenen.de

Marktstraße 2b
44532 Lünen

Fon +49(0)2306.22 62 3
Fax +49(0)2306.25 96 16

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi	10.00 - 18:30 Uhr
Do, Fr	10.00 - 19.00 Uhr
Sa	10.00 - 14.00 Uhr

füllt werden. Bei Prostatabeschwerden oder allgemeiner Empfindlichkeit im Dammbereich kommen auch Sättel mit Aussparungen, weicheren Einsätzen oder Sonderformen mit aufgesetzten Sitzpolstern in die engere Wahl.

Der klassische Ledersattel ist ein Favorit bei Viel- und Langstreckenfahrern. Wer sich hierfür entscheidet, lässt sich auf eine gewisse Eingewöhnzeit ein, in der sich der Sattel der individuellen Anatomie anpasst. Er fordert allerdings einen höheren Pflegeaufwand, bietet dafür eine gute Schweißaufnahme und sorgt für ein angenehmes „Klima“. Das Gros der Sättel besteht allerdings heute aus diversen Kunststoffen.

Hat man seine Auswahl getroffen und einen Händler gefunden, der eine „Testphase“ einräumt, sollte es möglich sein, den „Richtigen“ zu finden. Die Testphase ist wichtig, da die Qualität des Sattels nicht auf einer Ehrenrunde vor dem Geschäft erkennbar ist, sondern auf einer ein- bis zweistündigen Tour.

Berücksichtigen sollte man auch, dass der Gelegenheitsradler natürlich eher Beschwerden, nicht nur im Gesäß, sondern auch im Rücken, Nacken und den Händen bekommt, wenn er mal eine lange Tour anstrebt. Dabei ist es sehr empfehlenswert Radhosen oder Unterziehhosen mit Sitzpolster zu tragen. Erfahrungen und Empfehlungen anderer Radler sind nur eine kleine Hilfe, da die Anatomie, Fahrstil, Haltung und Körpergewicht zu unterschiedlich sind. Ausprobieren ist in diesem Fall der einzig richtige Weg.

Übrigens: Nach längerer Pause ist es völlig normal, dass der Sattel zunächst unbequem ist. Und auch wer oft und lange fährt, weiß: Nur mit aufrechter Körperspannung und dynamischem Sitzen, d. h. mit Veränderung der Sitzposition und von Zeit zu Zeit aus dem Sattel Gehen, wird man auf Dauer mit dem richtigen Sattel glücklich werden.

Eberhard Schnabel

Ein und ein fürs Radfahren ADFC Kreis Unna bei Twitter und Facebook

Digitale soziale Medien sind heute unverzichtbar, wenn man große Teile der jüngeren Generation erreichen will. Auch wir wollen und dürfen uns diesem Trend nicht verschließen und haben Ende letzten Jahres begonnen, diese Medien zur Verbreitung von Informationen rund um das Thema Radfahren für uns zu nutzen. Schwerpunkt ist der Kreis Unna und die Nachbarregionen, aber wir beschränken uns nicht darauf. Twitter und Facebook sind die ersten Plattformen, die wir seit einigen Wochen mit wissenswerten und unterhaltsamen In-

halten bestücken. Die Zahl an „Followern“ bzw. „Fans & Abonnenten“ wächst langsam, aber beständig. Wer Spaß daran hat, mit uns das digitale Portfolio des Vereins zu pflegen und weiter auszubauen, kann gerne mit der Fahrrad-Redaktion (siehe Impressum, S. 68) Kontakt aufnehmen. Auch freuen wir uns über jeden neuen Kommentar, „Follower“, „Fan“, „Abonnenten“, „Retweet“ oder „Favoriten“.

<https://www.facebook.com/adfcunna/>

https://twitter.com/adfc_kreis_unna

aok.de/nw/mitglied-werden
Hotline: 0800 265 5119



**Noch mehr Leistungen -
noch weniger Beitrag!**

Jetzt ist die Gelegenheit günstig -
und der Beitragssatz noch günstiger.
Entscheiden Sie sich für den
verlässlichen Partner an Ihrer Seite.

Jetzt zur AOK NORDWEST wechseln!

Das Fahrrad im Dritten Reich

In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts gab es in Deutschland mehr als 20 Millionen Fahrräder. Ungefähr jeder Vierte fuhr Fahrrad, aber nur jeder Siebzigste fuhr ein Auto. Damit war das Fahrrad der vorherrschende Mobilitätsträger für den Individualverkehr.

Wie sahen die Räder aus?

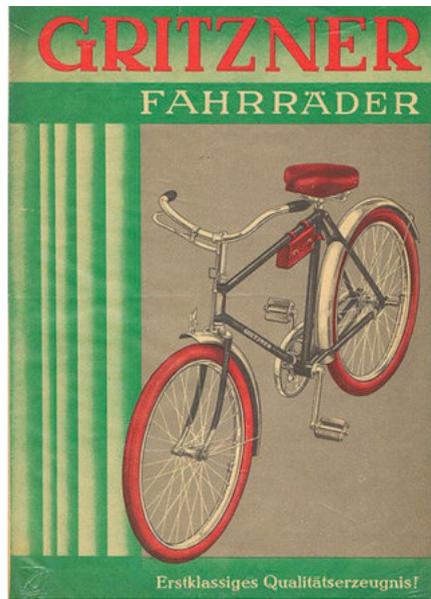
Zu dieser Zeit waren zwei Zoll breite Ballonreifen in roter Farbe hoch modern. Die Sättel besaßen eine gute Federung. Die Firma Anker aus Bielefeld produzierte in dieser Zeit ein Fahrrad mit einer sichelförmigen Stoß auffangenden Gabel. Bei hochwertigen Rädern waren die Schutzbleche verchromt oder aus Leichtmetall. Die Hinternabe besaß einen Freilauf mit einer Rücktrittbremse. Das Vorderrad wurde mit einer Stempelbremse gebremst. Am vorderen Schutzblech befand sich eine Schutzblechfigur und jedes Rad war mit einer ledernen Werkzeugtasche ausgestattet, die Flickzeug, Schlüssel und Ölkännchen enthielt. Die Beleuchtung gehörte damals nicht zum Kaufumfang, da dies gesetzlich noch nicht gefordert war. Diese Räder kosteten damals etwa 90 Reichsmark.

Fahrradvereine

Die Radfahrer waren damals stärker als heute in Vereinen organisiert. Seit 1919 gab es den Bund deutscher Radfahrer. Mitgliederstärker aber war der Arbeiter-Radfahrerbund Solidarität, später umbenannt in Arbeiter-Rad- und Kraftfahrerbund. Im Jahr 1929 besaß er mit 320.000 Mitgliedern doppelt so viele wie der ADFC heute. Der ARB Solidarität bot seinen Mitgliedern neben einer

Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung auch eine Raddiebstahlsversicherung, eine Unfallversicherung und je nach Dauer der Mitgliedschaft auch eine Sterbefallversicherung. Auch wurden den Mitgliedern preiswerte Übernachtungen ermöglicht. Seit 1912 versorgte die genossenschaftlich organisierte Fahrradfabrik „Frisch auf“ mit Sitz in Offenbach die Mitglieder mit qualitativ hochwertigen, aber preisgünstigen Fahrrädern.

Nach dem Machtantritt Hitlers im Januar 1933 und dem Reichstagsbrand im Februar gab es eine erste Verfolgungswelle gegen die Kommunisten. Ende März wurden die Gleichschaltungsgesetze erlassen. Dem ARB wurden alle Konten gesperrt. Die Nazis beschlagnahmten das Eigentum der „Solidarität“ und enteigneten das Fahrradhaus „Frischauf“. Nicht wenige Mitglieder wurden als engagierte Sozialisten und Kommunisten Opfer des NS-Regimes. Die enteigneten Fahrräder erhielten die Hitlerjugend, Post- und Polizeisportvereine, die SS-





Steuerkopfschild der
Firma Mayweg

und SA-Radfahrabteilungen und die gleichgeschalteten Vereine, wie der Bund Deutscher Radfahrer. Die „Frisch auf“- Fabrik wurde an Hugo Mayweg verkauft, der seit 1918 mit dem Kaufmann Vincenz Wiederholt in Holzwickede die Metallwarenfabrik Mayweg & Wiederholt gegründet hatte.

Die Fahrradinfrastruktur

Im Jahr 1935 riefen die Nazis eine Wanderausstellung mit dem Slogan „Deutschland braucht Radfahrwege“ ins Leben. Der Mindestbedarf wurde mit 40.000 km Radwege angegeben. Nach Schätzungen gab es zu dieser Zeit bereits 5.000 km Radwege. Bis 1945 wurden etwa 6.000 km weitere Radwege gebaut. Hitler setzte auf den Autoverkehr und förderte den Radverkehr nur

dort, wo man ihn von der Straße bekam. Radwege wurden „Straßen des kleinen Mannes“ genannt. Reichsautobahnen waren die Straßen Adolf Hitlers. Im Jahr 1934 wurde die Radwegebenutzungspflicht eingeführt. Radfahrer wurden gezwungen, jeden nach Fahrradweg aussehenden Sonderweg neben der Fahrbahn zu benutzen, unabhängig von seiner Beschaffenheit. Dies wurde erst im Jahr 1998 aufgehoben.

Gebt mir vier Jahre Zeit

Schon zum Zeitpunkt der Machtergreifung 1933 war dies eine politische Propagandalosung von Adolf Hitler. Am 18. Oktober 1936 erließ Hitler die Verordnung zur Durchführung des Vierjahresplans. Hermann Göring erhielt die Generalvollmacht für die Lenkung aller wirtschaftlichen Maßnahmen, die für die Erreichung der Kriegsfähigkeit notwendig seien. Es sollte erreicht werden, Deutschland durch Minimierung der Einfuhren autark zu machen.

Seit Juni 1934 gab es nach einer Anordnung der Überwachungsstelle für Kautschuk keine farbige Bereifung mehr, da eine einheitliche schwarze Gummierung vorgeschrieben wurde. Die Breite der Bereifung wurde von 2,00 Zoll auf 1,75 Zoll reduziert, um Kautschuk zu sparen. Im Mai 1935 wurde ein Verchromungsverbot erlassen. Überzüge aus Chrom oder Nickel durften auf Schutzblechen, Streben, Fahrradglocken, Sattelfedern etc. nicht mehr aufgebracht werden. Infolgedessen boten mehrere Hersteller sogenannte Allwetterräder an, deren sonst verchromte Teile schwarz oder braun lackiert waren.

TOLO - Tretstrahler

Das Deutsche Reichspatent für reflektierende Pedal-Strahler erhielt im Jahr



1937 Anton Loibl. Er war Blutordensträger. Den Blutorden erhielten Personen, die am Hitlerputsch im Jahr 1923 teilgenommen hatten. Loibl war zu dieser Zeit der Fahrer von Adolf Hitler. Anton Loibl gründete mit Unterstützung von Heinrich Himmler, Reichsführer der SS, die Anton Loibl GmbH. Den Mehrheitsanteil besaß die SS. Die Straßenverkehrsordnung, die 1937 in Kraft gesetzt wurde, schreibt im § 25 die Anbringung der Tolo-Tretstrahler vor. Im Jahr 1939 erwirtschaftete die Anton Loibl GmbH einen Gewinn von 600.000 Reichsmark. Hiervon finanzierte Himmler den Rasseverein „Lebensborn“ und die „Ahnenerbe-Stiftung“. Gegen Ende des Krieges besaß die SS 40 wirtschaftliche Unternehmungen mit insgesamt 150 Betrieben.



Der Radsport im Dritten Reich

Wie die Sozialisten mochten auch die Nationalsozialisten die kommerziellen Radsportveranstaltungen nicht. Die Sechstagerrennen waren damals sehr beliebt. Sie wurden daher nicht verboten, jedoch mit hohen Auflagen belegt: Ruhepausen für die Fahrer am Vormittag, keine Antrittsgagen für die Fahrer, keine Trikotwerbung. Viele gute Fahrer blieben den Veranstaltungen fern. Nur noch zweitklassige Fahrer nahmen teil. Das kam beim Publikum nicht gut an. Im Jahr

1934 fanden in Dortmund und Berlin die letzten Sechstagerrennen statt.

Albert Richter war Radrennsportler aus Köln. Er wurde 1932 Radweltmeister im Sprint. Bis 1939 war er siebenfacher deutscher Meister. Er hatte einen jüdischen Trainer, Ernst Berliner. Richter war kein Nazifreund. Er verweigerte den deutschen Gruß bei Siegerehrungen und die Nazis nannte er „Verbrecherbande“. Sein Trainer emigrierte in die Niederlande, blieb aber bei internationalen Rennen sein Trainer. Bei Ausbruch des Zweiten Weltkrieges ging Richter zwar nach Deutschland zurück, trug sich aber mit dem Gedanken, auszuwandern.

Am 31. Dezember 1939 verließ Richter seine Heimatstadt Köln mit dem Zug in Richtung Schweiz. Neben seinen Koffern hatte er sein Rad dabei, in dessen Reifen 12.700 Reichsmark versteckt waren, die dem im Ausland lebenden Kölner Juden Alfred Schweizer gehörten. In Lörrach wollte er in die Schweiz einreisen. Hier wurde er verhaftet. Im Gefäng-



nis von Lörrach kam Richter unter nie geklärten Umständen ums Leben.

Geef me min fiets!

Ab 1937 gab es sogenannte Radfahrtruppen. Es gab Truppenradfahrer zum Melde- und Botendienst. Aber auch andere Personen wie Schirrmeister, Waffenunteroffiziere, Verpflegungsunteroffiziere, die besonders beweglich sein mussten, zählten zu den Truppenradfahrern. Bei der Landung der Alliierten Truppen in der Normandie im Juni 1944 wurden Fahrräder an Land gebracht, um die Truppen schnell zu den jeweiligen Frontabschnitten verlegen zu können.

Vor dem Rückzug der deutschen Besatzungstruppen aus den Niederlanden im Hungerwinters 1944/45 gab es eine breite Beschlagnahme von Fahrrädern

unter der holländischen Zivilbevölkerung. Der Verlust eines Fahrrads war damals sehr schwerwiegend. Es war ein notwendiges Fortbewegungsmittel für die Fahrten aufs Land, um sich mit Lebensmitteln zu versorgen. Bis zum heutigen Tag gehört die deutsche Beschlagnahme der Fahrräder der niederländischen Bevölkerung zur kollektiven Erinnerung an die deutsche Besatzungszeit, die bis zum heutigen Tag in den Niederlanden präsent ist und in Witzen, auf Transparenten bei Fußballbegegnungen oder in aktuellen Romanen ihre Öffentlichkeit findet (siehe Seite 60).

Werner Wülfing

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

**Nach der Tour ist vor der Tour.
Gute Fahrt wünscht Ihr Schutzengel-Team.**

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Wenge & Hörster OHG

Bonenstr. 41, 59368 Werne

Tel. 02389/6067, Fax 02389/534390

wenge-hoerster@provinzial.de



Gerädertes Friedensmärchen „Fahrräder für Utrecht“ öffnet Hirn und Herz

Auf dem Sterbebett offenbart Haukes liebevoller Großvater seinem Enkel, dass er im zweiten Weltkrieg nicht nur in Holland an Judendeportation und Beschlagnahme von Fahrrädern beteiligt gewesen ist, sondern auch noch eine schwangere Geliebte verlassen hat. „Mach es wieder gut!“ sind seine letzten Worte. Der 40jährige bleibt verstört zurück. Dann muss er in einem Opa-Abschiedsbrief noch lesen, dass der Großvater seiner Liebe auch noch das Rad geklaut hat.

Trotz und wegen alledem nimmt Hauke das Erbe an. Mit Kumpelin Safi und Freund Lars entwickelt er die Idee für das artgerechte Wiedergutmachungsprojekt „Gebt den Holländern ihre Fahrräder zurück“. Der anfänglich noch leere Leitsatz füllt sich im Roman märchenhaft. In 34 Kapiteletappen finden 27 eigenartig schöne und anregende Versöhnungen, oft Verenkellungen oder Verschwesterungen, statt.

127 Räder kommen auf dem Weg von Menden bis Utrecht zusammen, aber viel spannender und vielfältig sind die Begegnungen der Menschen, die sich auf dem wenig geplanten und deshalb spannenden Weg treffen und gegenseitig bereichernd entwickeln. Da erzählen einige böses Verhalten aus ihrer Vergangenheit, manchmal haben sie auch selbst schon Wiedergutmachen gelernt, wie der Rastamann Jens, dem verbundene Augen die eigenen öffneten und aus einem Schwachen-Prügel-Trupp erlösten.

Oft sind es aber auch unerlöste Schuldgefühle, die durch Schweigen dröhnende Lähmungen erzeugen, wie beim dazukommenden Schipper, der sich und sein Boot der Radprozession zur Fairfügung stellt. Wenn wir uns offen bewegen, wird überraschend viel wieder gut, wird auch er erfahren, als seine verlorene Liebe wieder an Bord geht.

Der Roman trieft leicht von Rührung, doch die vielen Kreise, welche sich posi-



tiv schließen, könnten stattgefunden haben. Dass Hauke nach einem Zwischenverlieben in die rasante, unerkannte Halbcousine dann auch endlich in der chronischen Kumpelin Safi die echte Großliebe findet, passt final.

Ich empfehle herzlich, dies kluge, hoffnungsfrohe und anregende Fahrrad-Märchenbuch auf sich wirken zu lassen. Schuldbewältigung, Wiedergutmachen, Generationenaustausch, Zusammenfügen kann uns allen gut tun. Als dann noch die Fahrräder für Utrecht an Flüchtlinge verteilt wurden, musste ich ein bisschen wohligh weinen.

Jochen Baier: „**Fahrräder für Utrecht**“, LangenMüller, Stuttgart 2017, 336 Seiten, 16,99 €, ISBN 978-3-7844-3422-3 (siehe auch S. 62)

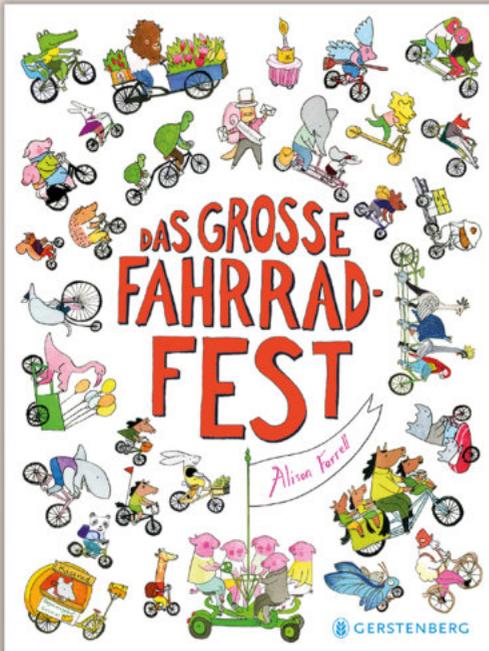
Hermann Strahl, 69 Jahre

Der Vater schwärmte von HJ-Radtouren. Der Sohn hörte von dem Nazi-Hollandraddiebstahl erstmals von Leon de Winter im Spiegel „Die Niederländer können Deutschland nicht verzeihen, dass die Nazis ihr Land besetzt haben. Ihr habt uns die Fahrräder gestohlen.“ Jetzt ist er glücklich, im grünen Flüchtlingsrad-Team 272 Räder für Flüchtlinge und andere Finanzarme fertiggemacht zu haben.

Fotostrecke im Internet:

www.bikeshophub.com/blog/2016/11/30/geef-me-min-fiets-give-me-my-bike-the-bikes-of-world-war-ii

Ab aufs Sofa und rein in die Pedale!



40 Seiten, 23 x 30 cm, ab 4 Jahren EUR (D) 16.95



48 Seiten, 29 x 23 cm, EUR (D) 14.95

Hornung

Buchhandlung Hornung

Markt 6 - 59423 Unna

Tel: 02303 / 25152-0

Internet: www.hornung-buch.de



Lesung mit
JOCHEN BAIER

Kann man Schuld wiedergutmachen?

Ein unterhaltsamer Roman
über ein unbekanntes Kapitel
der deutsch-niederländischen
Geschichte.



8. Mai 2018, 19:00 Uhr

Buchhandlung Hornung, Markt 6, 59423 Unna

Langen Müller



AUTOREN LIVE ERLEBEN!

„Bahnradeln im Ruhrgebiet“ und „Radfahren & Genießen“

Geht es Ihnen auch so? Eigentlich hätten Sie große Lust, eine Runde mit dem Drahtesel zu drehen. Aber dieses „eigentlich“ relativiert ja schon die Aussage. Basiert es auf dem zu überwindenden „inneren Schweinehund“, muss man sagen: „Schicksal, damit muss man selbst fertig werden.“ Ist der Grund aber die Unlust, immer dieselben Strecken zu fahren, habe ich zwei Vorschläge zur Abhilfe.

Da wäre zum ersten die Lektüre des Buches „Bahnradeln im Ruhrgebiet“ von Stefan Höpel. Hier werden detailliert zwölf Rundstrecken zwischen 18,5 und 52 Kilometern lang beschrieben, die zwischen Duisburg und unserer Heimat liegen. Durch die Spiralbindung ist das Buch unterwegs gut zu benutzen und für den Gebrauch robust genug. Die einzelnen Routen sind mit Karte und vielen schönen Bildern – teils historisch – gut dargestellt. Die textliche Begleitung ist prima. Neben der Wegbeschreibung gibt es viele interessante Infos zu Sehenswürdigkeiten und Dingen, die der Unkundige leicht übersehen würde. Die Touren führen nicht nur über alte Bahntrassen, Verbindungen über öffentliche Wege sind nicht zu vermeiden.

Um die Tauglichkeit in der Praxis zu überprüfen, habe ich eine Tour in unserer Umgebung überprüft. Mein Urteil: mit kleinen Abstrichen gut. Die Karte zeigt die komplette Strecke und kann deshalb bei einer langen Tour nicht so detailliert sein, wie sie es an sich sein müsste. Die Wegbeschreibung ist so weit möglich zielführend. Da ich die Strecke kannte, war es für mich besonders einfach, den Text nachzuvollziehen.

Karte und Beschreibung sind in dem Augenblick optimal, wenn zusätzlich gutes Kartenmaterial zur Hand ist. Da trifft es sich gut, dass gerade jetzt die bewährten ADFC-Regionalkarten „radvier.ruhr Ost“ und „- West“ neu erschienen sind und wie praktisch, dass sie in dieser **FahrRad**-Ausgabe vorgestellt werden.



„Bahnradeln im Ruhrgebiet“ ist rundum empfehlenswert und eine gute Anregung, einmal ausgetretene Pfade zu verlassen. Abschließend ein Tipp für GPS-Freunde: Alle zwölf Touren hat der ADFC Wattenscheid auf „GPSies.com“ abgestellt, allerdings schon 2013. Zwei Touren, die ich überarbeitet habe, finden sich auf den Seiten des ADFC Unna unter Touren und Tourenvorschläge.

Stefan Höpel, „**Bahnradeln im Ruhrgebiet**“, Klartext, 2013, 104 Seiten, 13,95 €, ISBN: 978-3-8375-0737-9 ,

Das zweite Buch von Wolfgang Berke heißt „Radfahren und Genießen“. Vieles zum ersten Buch Gesagte trifft auch hier zu: Verlag, Preis, Spiralbindung, zwölf gut beschriebene und bebilderte Touren von Duisburg bis in unseren Raum. Sie sind aber meistens länger, 25 bis 60 Kilometer, die Karten haben einen besseren Maßstab und sind dadurch zur Navigation ganz gut brauchbar. Den großen Unterschied macht der Aspekt „Genießen“ aus. Es werden Orte vorgestellt, an denen wir Leib und Seele Gutes tun können. Dabei geht es nicht nur um Biergärten, wie der Untertitel „Die besten Biergartentouren“ vermuten lässt. Auch andere Lokalisationen sind im Angebot. Schön ist, dass sie nicht nur im Text vorgestellt, sondern auf den Karten gut gekennzeichnet werden. Auch dieses Buch ist rundum gelungen. Ich bekam sofort Lust loszufahren.

Noch ein Tipp: Auf „extraruhr.de“ gibt es neben interessanter Literatur auch die GPS-Daten für die vorgestellten Touren. Sie kosten 2,99 €, gut angelegtes Geld



Wolfgang Berke, „Radfahren und Genießen“, Klartext, 2015, 96 Seiten, 13,95 €, ISBN: 978-3-8375-0730-0,

für Fans digitaler Fahrradnavigation.

Immer genügend Druck in den Reifen und viel Spaß beim Radfahren wünscht.

Wilfried Prenger

1200 Ziele für Entdecker Ruhr Kompakt – Der Ruhrgebiet-Erlebnisleitfaden

Dieser Ruhrgebietsleitfaden - nicht speziell für Radfahrende geschrieben - ist ein ganz „dickes Ding“, denn er entfaltet sich auf gut 750 Seiten, ist also kaum für die Mitnahme in der Gepäcktasche geeignet... Dafür macht es umso größeren Spaß, sich zu Hause am heimischen Küchentisch durch dieses Kompendium hindurchzuschmökern, um sich inspirierende Radziele in unserer großartigen und vielfältigen Region zur Besichtigung auszusuchen.

Es werden „1200 Ziele für Entdecker“ angepriesen und übersichtlich in verschiedene, auch farblich markierte Kapitel unterteilt: Städte, Geschichte, Kunst und Kultur allgemein nebst speziell der Industriekultur, Sport, Natur und Erholung, Freizeit und CityLife. Auf diese Weise ist der Inhalt vorbildlich und klar gegliedert. Der gesamte Band ist mit ausdrucksstarken und professionellen Fotografien ansprechend bebildert und macht so richtig Lust aufs Losfahren, sei

es für einen Tagesausflug oder vielleicht auch für eine Wochenendtour mit Übernachtung.

Besonders interessant kann es sein, in den Kauf der sog. „Ruhr-Top-Karte“ zu investieren (rund 50 €). Mit dieser Karte werden in allen möglichen Regionen des Ruhrgebiets bei verschiedenen Einrichtungen und „locations“ verbilligte oder sogar kostenlose Eintritte gewährt. So findet man hier ein perfektes Nachschlagewerk für sämtliche Arten von Ruhrgebietsunternehmungen vor, das sich gar nicht „abarbeiten“ lässt, zu groß ist die Auswahl. Ob per Rad oder auch erst mal per Bahn angereist, hier reicht ein „Radfahrerleben“ nicht aus, um sich seine Heimat in Gänze zu erschließen, zumal wir auf der doppelseitigen Über-

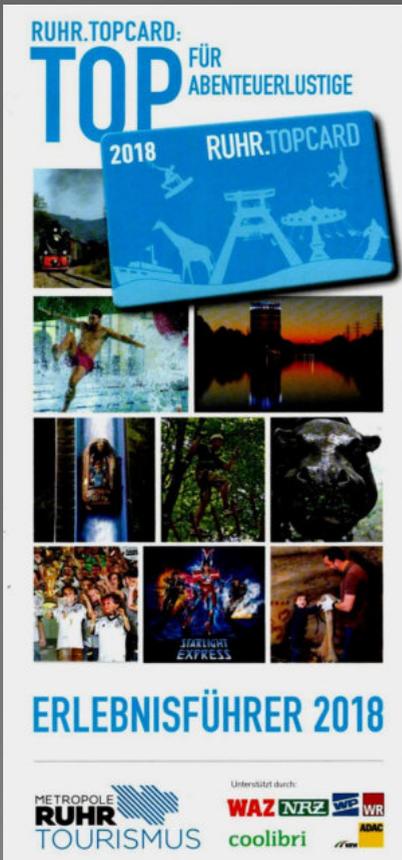
sichtslandkarte auch sehr weit im Osten des Großraumes liegen. Die anregende Wirkung dieses Werkes ist definitiv gegeben, auch wenn die spezialisierten Radreisehinweise gemessen am Gesamtumfang sehr schmal gehalten sind, es finden nur die bekannten Klassiker Erwähnung: die „Route der Industriekultur“, der „Rundkurs Ruhrgebiet“, der „Emscher Park Radweg“ sowie der „Ruhrtal-Radweg“ (für die MTBler findet sich noch die Halde Deussenberg in Dortmund als „hot-spot“ (siehe S. 69).

Nichtsdestotrotz ist das Buch von Achim Nöllenheidt und Thomas Kirfel ein feines und zu selbstgeplanten Touren animierendes „Gesamtkunstwerk“ mit einem zusätzlichen Städte- sowie alphabetischen Register im Anhang, das



BEI UNS BEKOMMEN SIE
ZU JEDER TOUR
 DEN PASSENDEN FÜHRER

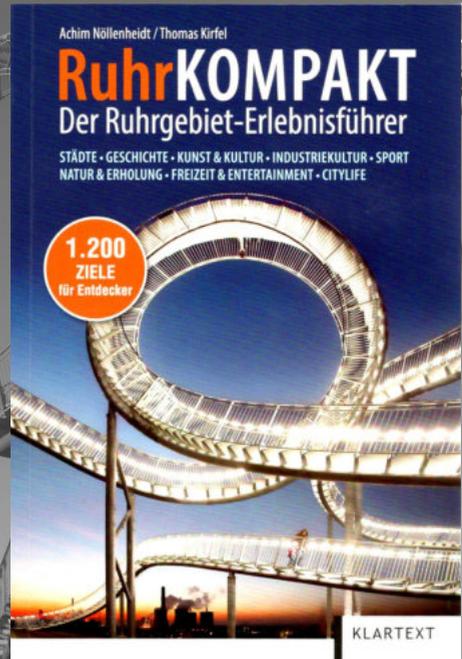
MAGDALENENSTR. 2 · 59368 WERNE
 TELEFON 0 23 89 / 25 26 · TELEFAX 0 23 89 / 53 46 65
 INFO@BUECHER-BECKMANN.DE · WWW.BUECHER-BECKMANN.DE



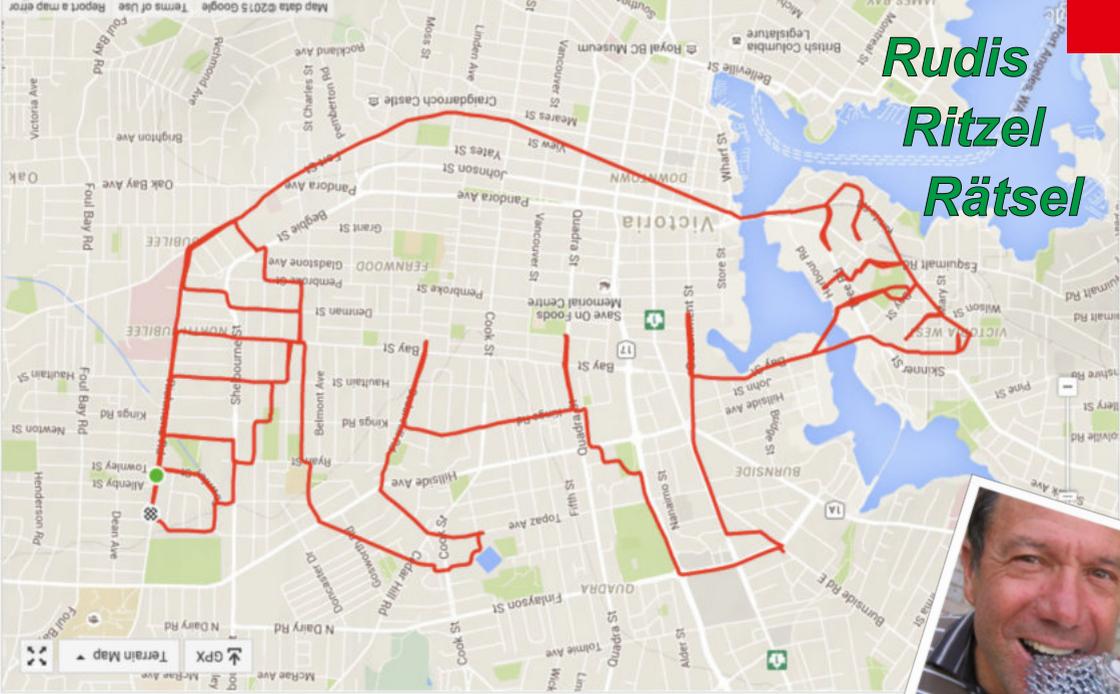
es auch nochmal in sich hat ob all der Detailhaftigkeit. Ob als Selbst-Kauf oder Geschenk – zu empfehlen ist es sowohl für „eingeborene Ruhris“ (auch die kennen garantiert nicht alles) wie auch für „Zugezogene“ oder wie es hier heißt „Neubürger“: So vielfältig haben sie sich ihre neue Heimat sicher nicht vorgestellt.

Frank Sponheuer

Achim Nöllenheidt, Thomas Kirfel: „**Ruhr Kompakt, Der Ruhrgebiet-Erlebnisleitfänger**“, Klartext, 2017, ISBN: 978-3-8375-0915-1, 16,95 €



Rudis Ritzel Rätsel



Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!
Der Kanadier Stephen Lund malt Bilder mit seinem Fahrrad. Lunds digitale Bilder entstehen durch die Aufzeichnung der Fahrtstrecken mit einem GPS-Tracker und anschließender Visualisierung der Geodaten auf einer digitalen Karte. Die Erstellung dieser Kunstwerke hat er in einem Film festgehalten:

<http://tinyurl.com/y8e6thxd>

Und nun zur **Ritzel-Rätsel-Frage**:

In welchem Ausschnitt ist **kein** Fehler versteckt?

Schickt eure Lösung per Brief an:

ADFC Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Oder schickt eine E-Mail an

ritzelraetsel@adfc-unna.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Fahrräder für Utrecht“ von Jochen Baier (siehe S. 60/61).

Euer
Rudi :-)

Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:

Im Ausschnitt **C** war kein Fehler versteckt. Gewonnen hat Anja Surholt aus Selm. Herzlichen Glückwunsch!

Herausgeber

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

OSM

Internet: www.adfc-fahrrad.de

Auflage: 6000

Redaktion:

Dr. Andreas Abels, Helmut Lücke,
Werner Wülffing V.i.S.d.P.

FahrRad@adfc-unna.de

Bildnachweis:

Titel, S. 18: © Georg Sehrbrock – Lichtreporter.de
S. 7: © Regionalverband Ruhr
S. 13: © Dr. Katharina Hülscher
S. 22, 23: © Klima-Bündnis e.V.
S. 27: © Timon Lütchen
S. 29: © Initiative für Nachhaltigkeit e. V.
S. 52: © www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad
S. 53 links, rechts oben: © www.selleroyal.com | pd-f
S. 53 rechts unten: © www.brooksengland.com | pd-f
S. 69, 70 rechts: © Entsorgung Dortmund GmbH (EDG)

Layout, Satz:

querschlag | Kommunikations- und Webdesign
Dr. Andreas Abels | querschlag-media.de

Lektorat: Helmut Lücke

Anzeigen: Andreas Abels

Friedhelm Bettermann

Ein Klick direkt zur Beitrittserklärung (www.adfc.de/...)



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



Bitte einschicken an ADFC e. V.,
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,
oder per Fax an 0421/346 29 50,
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Beitritt
auch auf www.adfc.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/mitgliedschaft.

Einzelmitglied ab 27 J. (56 €) 18 – 26 J. (33 €)
 unter 18 J. (16 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (68 €) 18 – 26 J. (33 €)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

Zusätzliche jährliche Spende:
€

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF0000266847 | **Mandats-Referenz:** teilt Ihnen der ADFC separat mit
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum

Unterschrift

BIKEN AUF DEM



DEUSENBERG

OSM

Zwischen den Dortmunder Stadtteilen Deusen und Huckarde liegt ein weithin sichtbarer Berg, Deusenberg genannt. Man sieht diesem nicht mehr an, dass er mal eine Mülldeponie war, auf der rund 90 Jahre lang Hausmüll und Bauschutt abgeladen wurde. Erst 1992 wurde die gut 50 m hohe Halde stillgelegt und ab 1997 der ganze Müll mit einer vier Meter dicken, undurchlässigen Schicht aus Folien, Ton und Boden abgedeckt. Danach pflanzte man an den Hängen der Halde viele Bäumen und Sträucher, in anderen Bereichen wurden große Wiesen angelegt. Ein gut ausgebautes Wegenetz erlaubt den Zugang. Neben der großartigen Aussicht beeindruckt die Photovoltaikanlage auf dem Gipfelplateau. Die riesige Anlage zur Erzeugung von elektrischer Energie durch Sonnenstrahlung wurde 2016 in Betrieb genommen.

Im Südost-Teil der Halde entschied man sich schon zu Beginn der Rekulti-

vierung, etwas für junge Leute zu tun, und baute einen kleinen, aber interessanten Mountainbike-Parcours. 2004 waren die Arbeiten abgeschlossen und ein Teil der Halde, darunter die Mountainbike-Strecken, wurde der Öffentlichkeit übergeben. Offiziell ist die Anlage unter dem Namen „EDG-Mountainbike-Arena“ bekannt, benannt nach dem Betreiber der früheren Müllhalde, der „Entsorgung Dortmund GmbH“, kurz EDG. Die Anlage besteht aus einer rund 400 m langen Kombination aus Flow- und Dirtline mit mehreren Steilkurven, Wellen und Tablelines im Südteil des Gipfelplateaus. Daneben gibt es ein Netz von unterschiedlich stark ausgefahrenen Singletrails verschiedener Schwierigkeitsgrade (S0 – S2) am Südost-Hang des Deusenbergs. Nach Auskunft der verantwortlichen EDG wird die im Winterhalbjahr etwas ramponierte Anlage im April wieder in stand gesetzt.

Andreas Abels

Wie kommt man mit Bus & Bahn zum Deusenberg?

Eine direkte Bus- oder Bahnverbindung aus dem Kreis Unna in die Nähe des Deusenbergs gibt es nicht; man muss umsteigen. Der nächst gelegene Bahnhof ist „Dortmund-Huckarde Nord“, etwa einen Fahrrad-Kilometer vom Deusenberg entfernt. Vom Dortmunder Hauptbahnhof startend, halten die Regionalbahn 43 (RB 43 bis Dorsten) und die S-Bahn 2 (S2 bis Duisburg) dort regelmäßig. Die nächst gelegene Busverbindung, die Linie 410, startet nahe der Stadtgrenze zu Lünen in Derne (Am Wittfeld) und fährt über Eving nach Huckarde. Eine Bushaltestelle liegt direkt südlich des Deusenbergs („Huckarde-Recyclinghof“).

Wer lieber eine Fahrradtour zum Deusenberg machen möchte, könnte den Emscher-Weg nutzen (27 km vom Bahnhof in Holzwickede). Er führt direkt am Deusenberg vorbei.



 VR-Führerscheinsparen

 2 Fahrstunden kostenlos



BONUS
2 Fahrstunden
kostenlos!

**Sprechen
Sie mit uns!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.vb-kawe.de

 **Volksbank
Kamen-Werne eG**
Ihre Bank - seit 1888

ZM **Zweiradhaus MÖLLMANN** über 100 Jahre in Lünen



- **Fahrräder**
- **Meisterwerkstatt**
- **Probefahrt möglich**
- **E-Bikes/Pedelecs**
- **Ersatzteile**
- **Hol- und Bring-Service**



44534 Lünen
Borker Str. 91
Telefon (0 23 06) 5 16 80
Telefax (0 23 06) 74 04 37

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag durchgehend
von 9.00 bis 18.30 Uhr
Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

info@zweiradhaus-moellmann.de www.zweiradhaus-moellmann.de