

# FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Frühling 2014



**STADTRADELN**

Radeln für ein gutes Klima



**Radfahren europäisch - Lekker Fietsen**

**Radfahren gefährlich - Pollermania**

**Radfahren bequem - Sättel**



# LIFE | STIJL



ab 999,- €



**Fahrrad Wilmes**  
**Werner Str. 112**  
**59192 Bergkamen**  
**T. 02307 - 299919**

alles ums Rad  
[www.fahrrad-wilmes.com](http://www.fahrrad-wilmes.com)

### DAS NEUE KOGA F3

Aus dem Land von Grachten, Stijl und Fiets kommt das neue F3. Der Premiumhersteller KOGA verbindet stilsicher puristisches Understatement und sportlich-dynamische Leichtbautechnologie. Das neue KOGA F3 eignet sich gleichermaßen ideal für urbane Mobilität und entspannte Touren.



reddot design award  
winner 2013

[www.koga-f3.com](http://www.koga-f3.com)

**KOGA** 

## ADFC im Internet



Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes **www.adfc-unna.de** erhalten. Dazu gehören unter anderem ein Newsletter, eine Tourendatenbank und eine Liste von Fahrradkarten, die Sie für ihre Tour brauchen könnten.

Hier wie auf den verlinkten Internetseiten der einzelnen ADFC-Gruppen im Kreis finden Sie ebenfalls die aktuellen Touren- und Veranstaltungstermine. Gleiches gilt für aktuelle Meldungen rund um das Thema Radfahren in den Städten und Gemeinden des Kreises.



## ADFC Kreis Unna

### Werner Wülfig

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

## Radfahren macht schön

Liebe **FahrRad**freundinnen und -freunde!

Wer viel Fahrrad fährt, ist attraktiver. Dies zeigt eine neuere Studie des Evolutionsbiologen Dr. Erik Postma von der Universität Zürich.

Daneben ist Radfahren auch noch gesund.

Wer sich drei- bis viermal in der Woche für 30 Minuten aufs Rad setzt, verlängert sein Leben um etwa zehn Jahre. Der Wirkzusammenhang ist einfach. Beim Radfahren pumpt das Herz mehr als doppelt soviel Blut durch die Gefäße. Die Zellen und die kleinen Gefäße werden besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Gefäßwände werden gereizt und dadurch elastischer; neue Gefäße entstehen. Radfahren senkt den Blutdruck und verringert das Herzinfarktrisiko. Radfahren ist gelenkschonend und hilft beim Abnehmen. Radfahren wirkt dem Knochenabbau entgegen. Regelmäßiges Training auf dem Rad kann im Zusammenhang mit einer Ernährungsumstellung dem Ausbruch des Typ-II-Diabetes nachweislich besser vorbeugen als Medikamente.



Nebenbei ist Radfahren gut für die Psyche! Radfahren macht glücklich. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, ist zufriedener und baut den Stress ab.

Alles Gründe, um das Radfahren für sich zu entdecken. In Unna bietet sich dazu eine besondere Chance. Nehmen Sie teil am ersten Lünen ( Seite 21) und Unnaer Stadtradeln (Seite 14/15 ), oder nutzen sie die vielen Tour-Angebote der ADFC-Gruppen vor Ort (Seite 29 – 39).

Wollen sie mehr über den Wirkzusammenhang von Radfahren und Gesundheit erfahren, kommen Sie zum Vortrag von Prof. Dr. med. George Micklefield, Chefarzt des Evangelischen Krankenhauses in Unna (Seite 15).

Also.... rauf aufs Rad!

Ihr Werner Wülfig



Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	56
<b>FahRad-Politik</b>	
<b>Titelthema:</b> Pollermania	5
Selm setzt auf den Stadthelm	8
Kampagne Fahrrad-Parken in Lünen - erste Erfolge	10
Radschnellweg Ruhr	12
Neuer Fahrradstadtplan für Unna	14
<b>FahRad-Events</b>	
Unna fährt Rad - Stadtradeln 2014	16
Bundesradspport-Treffen 2014 in Werne	18
NRW-Radtour und Stadtradeln 2014 in Lünen	21
<b>FahRad-Touren</b>	
Sonne, Wind und Blütenduft - Radlerfilme aus Unna	23
Radfahren in Europa - Editorial	24
Lekker Fietsen - Radfahren in den Niederlanden	24
Touren & Termine, März – Juli 2014	29
ADFC Selm - Neue Tour zur Bergbaugeschichte	40
Möhnetal-Radweg	41
Eine missglückte Fahrradtour	42
<b>FahRad-Technik</b>	
Fahrradsättel - Tortour oder Fahrgeuss	46
Richtig sitzen - Locker Radfahren (Buchvorstellung)	48
<b>FahRad &amp; ADFC</b>	
Tourenleiterausbildung im ADFC KV Unna	48
Vorstellung neues ADFC-Mitglied	51
Neue Vergünstigungen für ADFC-Mitglieder	51
30 Jahre ADFC Nordrhein-Westfalen	53
<b>FahRad-Internet</b>	
Internetlinks und Smartphone Apps	57
ADFC Lünen - Neue App informiert	58
<b>FahRad-Jugend</b>	
Rudis Ritzelrätsel	59
Fahrrad trifft ... Neue Touren für Jugendliche	60
Das Mädchen Wadjda (Filmvorstellung)	61
Bremsschuhe - Rätsel	62
Freestyle BMX-Tricks (Buchvorstellung)	62
Warum können Bremsen am BMX-Rad quitschen?	63

# Pollermania

## Lichtet den Pollerwald!

Letztes Jahr verbrachten meine Frau und ich einen 14-tägigen Radurlaub an der belgischen Nordseeküste in Flandern. Rund um De Haan ist ein Radelparadies. In der Radstation in Oostende kann man sein Rad kostenlos parken. Leihräder werden gratis angeboten. Breite und gepflegte Fahrradwege mit guter Asphalt-Oberfläche machen das Radfahren zum Vergnügen.

Die Pollerfreiheit in dieser Urlaubsregion fiel mir jedoch erst auf, als wir uns wieder auf heimischen Wegen bewegten und mich Störpfosten ärgerten. Seitdem ist meine neueste Manie: Poller gucken. Nach meinen ersten Beobachtungen hat jeder zweite Pfahl auf gut befahrenen Radwegen tiefe Spuren. Jeder Kratzer in der blutroten Reflexionsschicht eines Pfostens ist ein Symbol für tiefe Schürfwunden am Körper eines mit dem Hindernis kollidierten Radfahrers. Die Kratzer sind auf Pedalhöhe. Wer mit seinem Pedal an einem Poller hängen bleibt, ist chancenlos und bremst mit Bauch, Schulter oder Gesicht.

Jeder ADFC-Tourenführer kann von Unfällen und Beinahe-Unfällen berichten. „Besonders gefährlich sind die Hülsen von Pfosten, die nach dem Herausziehen aus dem Boden herausstehen, da man sie im Dunkeln schlecht wahrnehmen kann“, meint Wilfried Prenger, Tourenführer im ADFC Unna. „Achtung Poller!“, ist der regelmäßig zu hörende Warnruf, wenn man in einer ADFC-Gruppe unterwegs ist. „Durch Kolonnenfahren in der Gruppe ist der Blick auf die Hindernisse verstellt. Kommen nette Gespräche oder Träumereien dazu, dann kann es rap-



*Macken am Fuß von Pollern - untrügliches Zeichen für Kollisionen mit unter Umständen schlimmen Folgen.*

pid!“ meint Prenger. Ohne die Ausrufe oder Handzeichen der Voranfahrenden ist ein Zusammenprall vorprogrammiert.

Letztes Jahr befand sich eine 6. Klasse der Peter-Weiss-Gesamtschule auf dem Rückweg von einer Klassenfahrt auf der Hellwegtrasse in Höhe der Twiete. Trotz wachsender Begleitung durch mehrere Erwachsene, trotz durchgegebener Warnrufe prallte eine Schülerin am Ende des Pulks gegen einen Pfosten und konnte mit einer Verletzung die wenigen Meter bis zum Heimatort nicht mit dem Fahrrad fortsetzen.

### Hohe Dunkelziffer

Leider gibt es weder für den Kreis noch landesweit Unfallzahlen. Unfälle dieser Art werden polizeilich nicht registriert, da sie selten angezeigt werden. Lediglich in einer holländischen Statistik über Fahrradunfälle ohne Unfallgegner wird der Anteil an Pollerunfällen mit 12% angegeben. Auch die Unfallforschung der Versicherer kennt keine genauen Zahlen, geht aber von einer hohen Dunkelziffer aus.

Die Gefahr, die von den Pfosten ausgeht, ist auch im Kreishaus Unna nicht unbekannt. Als im letzten Jahr im Kreis Unna die radKULT(O)UR über den neugeschaffenen Seseke-Radweg geführt wurde, wurden alle Poller mit 15 cm dicken Kunststoffrohren ummantelt und mit rotweißen Bändern umwickelt. Man verlängerte die Pfosten auf 2 m Höhe, damit sie schon von weitem über den Köpfen der Mitradler hinausragten. Nach dem Fahrradevent wurden die Vollpfosten wieder entfernt; die gefährlicheren Pömpel leider nicht. Dabei gefährden die Pfeiler nicht nur die Radfahrenden. Sie behindern im Notfall auch Rettungskräfte. Im Herbst und Winter ist eine Pflege der Radwege durch die Sperren umständlicher.



*Mit langen Kunststoffrohren überstülpte Poller während der Radkult(o)ur 2014 im Kreis Unna (Radweg in Unna-Afferde).*

### Die Rechtslage

Die Rechtslage ist widersprüchlich. Laut § 32 Straßenverkehrsordnung ist es verboten, Gegenstände auf Straßen anzubringen, wenn dadurch der Verkehr gefährdet oder erschwert wird. Das Landge-

richt Izhoe (Az. 3 O 612/00) urteilte wie folgt: Radfahrer müssen ihre Geschwindigkeit den Sichtverhältnissen anpassen und aufmerksam sein. Mit dieser Begründung wies das Landgericht Itzehoe die Klage einer Radfahrerin auf 1.800 DM Schadenersatz und Schmerzensgeld zurück. Sie war mit Licht im Dunkeln gegen einen rot-weißen Pfosten auf dem Radweg gefahren und hatte sich schwer verletzt.

Das Oberlandesgericht Rostock (Az. 1 U 197/02) meinte in einem anderen Fall: Wenn eine Kommune auf einem Radweg Poller aufstellt, damit Autos dort nicht parken können, müssen diese Pfosten im Dunkeln gut zu sehen sein. Die Radfahrerin hatte sich erheblich verletzt, weil sie gegen einen Pfosten geprallt war. Das OLG Rostock gab einer Krankenkasse Recht, die die Stadt auf Rückzahlung der Behandlungskosten verklagt hatte. Das Aufstellen von Pollern aus Metall ohne Reflektoren oder reflektierende Farben sei ein Verstoß gegen die Verkehrssicherungspflicht, urteilten die Richter. Nur wenn die Pfähle auch bei Dunkelheit gut erkennbar sind, könne einer Gefährdung von Radfahrern „wirksam begegnet werden“.

### Konzept für die Aufstellung von Sperrpfosten

Der ADFC Kreisverband Unna fordert vom Kreis und den Kreiskommunen ein gemeinsames Konzept für die Aufstellung von Sperrpfosten. Für Drängelgitter hat der Arbeitskreis Radverkehr dies bereits im Jahr 2006 in den „Empfehlungen für die Anlage von Umlaufsperrern im Kreis Unna“ getan. Aufgrund dieser Empfehlungen wurde zum Beispiel auf dem Stadtgebiet von Unna Sperren auf ihre

Notwendigkeit überprüft und etliche entfernt oder umgebaut.

Ein ähnliches Handlungskonzept wäre auch für Poller denkbar. Der Artikel „Min- der fietspaaltjes in de weg“ von Otto van Boggelen, erschienen im Fietsverkeer 31 vom Oktober 2012, zeigt auf, wie es aus- sehen könnte. In einem Ablaufschema wird zunächst ermittelt, ob ein nachweis- liches Problem vorhanden ist, das heißt, ob Gefährdungen oder Behinderungen für den Radverkehr gegeben sind oder ob Beschwerden vorliegen. Ein interessan- ter Hinweis ist an dieser Stelle, dass man einen Poller zeitweise entfernen könnte, um das Beschwerdepotential abschätzen zu können.

Ist ein Problem nachweislich bekannt, sollte geklärt werden, ob das Problem nicht auch ohne Pfähle gelöst werden



*Wenn unbedingt nötig, kann eine Pollersituation auch so aussehen. Beispiel vom belgischen Vennbahn-Radweg bei Katterherberg.*

könnte. Markierungen auf der Fahrbahn oder seitliche Schilder (Vorankündigun- gen, Sackgassenschilder) könnten er- folgversprechend sein. Auch der Standort sollte überprüft werden. Gerade an Knot- tenpunkten, Kurven und Radweganfän- gen sind Pfeiler besonders gefährlich.

Wenn nach all diesen Überlegungen ein Poller notwendig ist, ist über eine fahr- radfreundliche Gestaltung nachzuden- ken. Ist die Durchfahrbreite angemese- sen? Kann auf den Poller mit Hilfe einer Markierung/Riffelung hingewiesen wer- den? Ist der Radweg beleuchtet und der Pfosten mit Reflexmaterial versehen? Kann der Pfeiler für den Winterdienst her- ausgenommen werden, ohne dass eine Hülse herausragt?

Das Beispiel aus Flandern macht Mut. Ein Radweg ohne Poller scheint möglich.

Helfen Sie mit, Pollercrashes zu vermei- den. Welcher Pömpel stört Sie beson- ders? Welcher Sperrpfosten ist Ihrer Mei- nung nach überflüssig? Schicken Sie uns Bilder und die Ortskoordinaten, damit wir mit den Verwaltungen vor Ort die Marter- pfähle beseitigen können.

*Werner Wülfig*



**Bis zu 10 % Prämie  
auf den jährlichen  
Sparbetrag!**

**Prämiensparen –  
so kommen Sie schneller an Ihr Ziel!**

 **Sparkasse  
UnnaKamen**

schon ab 25,- € monatlich, variable Verzinsung, attraktive Prämienstaffeln,  
bis zu 10 % Prämie auf den jährlichen Sparbetrag, kostenfrei, Laufzeit  
maximal 10 Jahre, jederzeit kündbar, [www.sparkasse-unnakamen.de](http://www.sparkasse-unnakamen.de),  
Stand 16.07.2013

## Selm setzt auf den Stadthelm Stadt beteiligt sich an der bundesweiten Aktion

Auf Initiative der Selmer Politik, der Stadtverwaltung, des örtlichen Fahrradhandels, der Polizei und des ADFC Selm ist die Beteiligung an der deutschlandweiten Aktion „Setz auf den Stadthelm“ gelungen. Mit dem aufgedruckten Stadtnamen auf dem Helm drückt der Träger die Zugehörigkeit zu seiner Heimatstadt aus. Und er zeigt damit allen übrigen Verkehrsteilnehmern, dass es vernünftig ist, einen Helm zu tragen. Denn nachweislich schützt er beim Sturz vor schweren Kopfverletzungen. Und er passt allen Fahrradfahrern, ob jung oder alt, ob Gelegenheits- oder Vielfahrer.

Der Helm von ABUS ist qualitativ hochwertig, sehr gut einstellbar und auch gut ausgestattet. Er hat einen innovativen Magnet-Verschluss, ist leicht einstellbar und über einen Drehverschluss am Hinterkopf bequem und schnell zu fixieren. Außerdem verfügt er über ein Rücklicht (rotes Blinklicht oder Dauerlicht) und einen Regenüberzug. Er ist ab sofort zum Preis von 69,90 Euro bei der Firma Knümann in Selm, Ludgeristr. 94, erhältlich. Beim Kauf eines Helmes unterstützt man mit 5 Euro die Kinderneurologie-Hilfe, die für Aufklärungsarbeit über Gefahren und Folgen von Kopfverletzungen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sorgt. Der Helm ist in zwei Far-



Auch Emily und Mino Reuter passt der Stadthelm perfekt (Foto: RuhrNachrichten)

(weiß oder anthrazit) und in zwei Größen (S/M, L/XL) erhältlich. Für alle Selmer, die über eine Neuanschaffung nachdenken, ist der Stadthelm eine interessante und individuelle Variante. Nach Aussage von Christian Reuter (Firma Knümann) ist der Helmverkauf vor Weihnachten gut gelaufen: „Etliche Selmer freuen sich über einen neuen Helm zu Weihnachten“. Und auch die Stadt Selm hat investiert: für die stadteigenen E-Bikes wurden vier Stadthelme angeschafft.

Aber den Stadthelm gibt es natürlich nicht nur in Selm bei Knümann; im Kreis Unna gibt es ihn auch in Kamen bei Fahrradhandel Rad und Tat, in Unna bei Zweirad Höni und in Werne bei Zweirad Möllmann. Für Helmträger, die nicht soviel Wert auf Lokalkolorit legen, gibt es auch noch die Varianten „ruhrpott“ oder „münsterland“.

Christian Jänsch

[www.stadthelm.de](http://www.stadthelm.de)

stadthelm.de | selm



# Zweirad Mönninghoff

## 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  
E-Bike  
Kompetenzcenter

zuverlässig

kompetent

freundlich

kulant

## Erste Erfolge der Kampagne zum Fahrradparken in Lünen

Wer sein Fahrrad oder Pedelec zur Arbeit und Ausbildung, in der Freizeit und beim Einkaufen nutzt, ist auf funktionsgerechte, diebstahlsichere Abstellmöglichkeiten angewiesen. Auch Lünen hat diesbezüglich weiterhin Handlungsbedarf. Die Kampagne des ADFC zum Fahrradparken zeigt Wirkung:

Fast überall, wo im öffentlichen Raum Nachfrage besteht, wurden in den letzten Jahren akzeptable Anlehnhalter in Form von Rohrbügel für Fahrräder aufgestellt. Die jüngsten Beispiele sind am Facharztzentrum Mersch, auf dem Markt in Lünen-Süd und am Jugendzentrum LÜKAZ zu sehen. Dort kann das Fahrrad am Rahmen mit einem stabilen Schloss gut gegen Diebstahl gesichert und kippstabil angelehnt werden.



*Aus alt macht neu: Um Anlehnbügel ergänzte Radparker am LÜKAZ*

Die Fußgängerzone ist dezentral mit geeigneten Anlehnbügel ausgestattet. Jedoch sind die neuen grauen Bügel insbesondere für Sehbehinderte kaum zu erkennen.

Völlig ungeeignet sind dagegen die Fahrradabstellanlagen vor der Stadtbibliothek, vor der renovierten Rundturnhalle und vor dem neuen ‚Lippe Bad‘. Die



*Graue Anlehnbügel an der Neuberinstraße*

Vorderradhalter aus den achtziger Jahren haben nichts in Lünen zu suchen, wenn diese Stadt wirklich fahrradfreundliche sein will. Dort kann man das Rad weder anlehnen noch mit dem Rahmen anschließen. Das gleiche Problem gilt für fast alle weiterführenden Schulen, wo die Stadt jedoch Abhilfe versprochen hat (siehe **FahrRad**, Herbst 2013). Auch die Hauptpost an der Kurt-Schumacher Straße, die beiden Krankenhäuser und die Filialen der Sparkasse stellen ihren Kunden fast nur ungeeignete Vorderradklemmen - in Fachkreisen auch Felgenkiller genannt - zur Verfügung. Der ADFC Lünen hat sich vorgenommen, die Verantwortlichen von den Vorzügen der Anlehnhalter zu überzeugen.

Bei privaten Einrichtungen wie Supermärkten und Discountern gibt es Licht und Schatten. Das verdeutlichen die Fahrradparker vor den Neubauten in den letzten fünf Jahren: REWE hat sowohl miserable Vorderradklemmen (Cappenberger und Alstedder Straße), als auch gute



Vorbildlich: Überdachte Bügel am REWE Viktoriastraße



Ungeeignet: Klemmen am REWE Alstedder Straße

Anlehnhalter (Viktoria- und Jägerstraße, Mengeder Straße). Discounter Aldi errichtete geeignete Anlehnbügel mit Überdachung an der Mengeder Straße, aber auch untaugliche Felgenkiller an der Cappenberger Straße. Konkurrent LIDL hat bei seinen Neubauten an der Alstedder Straße und, nach einem Umbau, an der Mengeder Straße positive Beispiele gesetzt. Der neue Penny an der Jägerstraße und der Kaufland-Markt in der Mersch enttäuschen dagegen durch katastrophale Vorderradklemmen. Zumindest bei zwei neuen Märkten haben die Hinweise des ADFC Lünen gefruchtet.

Die Bauordnung für das Land Nordrhein-Westfalen verlangt in § 51 bei der Errichtung von baulichen Anlagen auch Abstellplätze für Fahrräder. Es gibt dazu leider keine Qualitätsanforderungen. Die Stadtverwaltung Lünen empfiehlt zwar geeignete Fahrradabstellanlagen, konnte in letzter Zeit aber nicht alle Bauherren überzeugen. Im Jahr 2011 haben sich die Stadtwerke Lünen mit ihrer Bädergesellschaft total blamiert. Vor dem 11,6 Millionen Euro teuren ‚Lippe Bad‘ wurden einfach alte übermalte Felgenkiller montiert. Das muss sich ändern.

Jürgen Heidenreich

... seit 1992 am Markt

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

fahr' **RAD** Tel. +49(0)2306.22623  
Marktstraße 2b Fax. +49(0)2306.259616  
D- 44532 Lünen Web. www.fahrrad-luene.de

Öffnungszeiten: **Mo, Di, Mi** von 10:00 - 18:30 Uhr  
**Do, und Fr** von 10:00 - 19:00 Uhr  
**Sa** von 10:00 - 14:00 Uhr

# Der Radschnellweg Ruhr – Zwischen Vision und Machbarkeit

**K**ommt er oder kommt er nicht? Der Radschnellweg Ruhr (Arbeitstitel RS 1), geplant, um das Ruhrgebiet zwischen den Städten Hamm und Duisburg mit einem durchgehenden Fahrrad-Highway über 85 Kilometern zu verbinden. Erste Machbarkeitsbetrachtungen und Planungsentwürfe für eine Linienführung liegen vor. Die Federführung für dieses ambitionierte Projekt liegt beim RVR.

Die Trassenführung im östlichen Ruhrgebiet soll beginnend in der Stadt Hamm am Kanal entlang nach Bergkamen-Rünthe führen und von dort über Overberge auf der ehemaligen Klöcknerbahntrasse östlich an Kamen vorbei auf der hier so bezeichneten Zechenbahntrasse über Heeren bis nach Unna-Königsborn führen. Von dort kann der Radweg parallel zur S-Bahntrasse weiter nach Dortmund verlaufen. Insgesamt soll der Radschnellweg Ruhr für 1 Millionen Menschen im Ruhrgebiet eine durchgehende Verbindung schaffen.

## Ein Radschnellweg

- ermöglicht zügige Reisegeschwindigkeit bis 30 km/h
- ist attraktiv durch geringes Kfz-Aufkommen und guten Belag
- nimmt dafür max. 20% längere Wege als die direkte Verbindung in Kauf
- verläuft vorzugsweise durch Tempo 30-Zonen oder Fahrradstraßen sowie auf Radfahr- oder Schutzstreifen auf der Fahrbahn
- führt nicht über kombinierte Rad- und Fußwege sowie nicht über Straßen begleitende Zweirichtungs-Radwege, da dies mit der zügigen Reisegeschwindigkeit nicht vereinbar ist

- ist bei separater Führung mindestens zwei Meter breit
- verläuft geradlinig und hat als Fahrrad-Hauptstraße Vorrang vor anderen Straßen

Die Idee und das Vorhaben werden sicher auch im Kreis Unna noch viele Diskussionen auslösen: Finanzierung und Kosten, Notwendigkeit und Prioritätensetzung in der Zeit überschuldeter öffentlicher Haushalte.

Ein Blick in andere Regionen und Metropolen zeigt, dass diese gut ausgebauten Radverkehrsstrecken schon urbane Wirklichkeit geworden sind oder als Ziele der Stadtentwicklung und Verkehrsreduzierung auf der Agenda stehen. Nicht nur wir im ADFC, sondern auch die Stadt- und Raumplaner wissen, dass das Fahrradfahren gesund ist – für die eigene körperliche Fitness und für unsere verkehrsgeplagten Städte und Metropolen. Das Fahrrad liegt voll im Trend einer elektrobewegten Zukunft.

## Kopenhagen

Insgesamt durchziehen mehr als 350 Kilometer Radwegnetz die Stadt. Dies schlägt sich vor allem im sehr hohen Radfahreranteil nieder. Die Raddichte in der dänischen Hauptstadt ist so hoch, dass sich auf vielen Radwegen zu den Hauptverkehrszeiten Staus(!) bilden. Der Bau von neuen gut ausgebauten Radschnellstrecken soll noch mehr Leute dazu bewegen, das Auto stehen zu lassen und das Rad zu nutzen. Bereits heute radeln 55% der Pendler mit dem Rad zur Arbeit. Die geplanten Superradwege sollen insbesondere die Pendler von außerhalb zum Umstieg auf das Rad bewegen.

Heute werden 37% der Wege aus oder in die Stadt Kopenhagen mit dem Fahrrad zurückgelegt. Dieser Wert soll bis 2015 auf über 50% gesteigert werden. Hauptzielgruppe sind Pendler, die täglich 5 bis 20 Kilometer zwischen Wohn- und Arbeitssort zurücklegen.

## London

Die Erfahrungen in London mit extrabreiten Radwegen sind gut. Derzeit werden in London zwölf neue „Radautobahnen“ gebaut. Diese sind mindestens 1,5 Meter breit und besitzen ein spezielles Ampelsystem, das dem Radverkehr eine höhere Priorität gegenüber dem Autoverkehr einräumt.

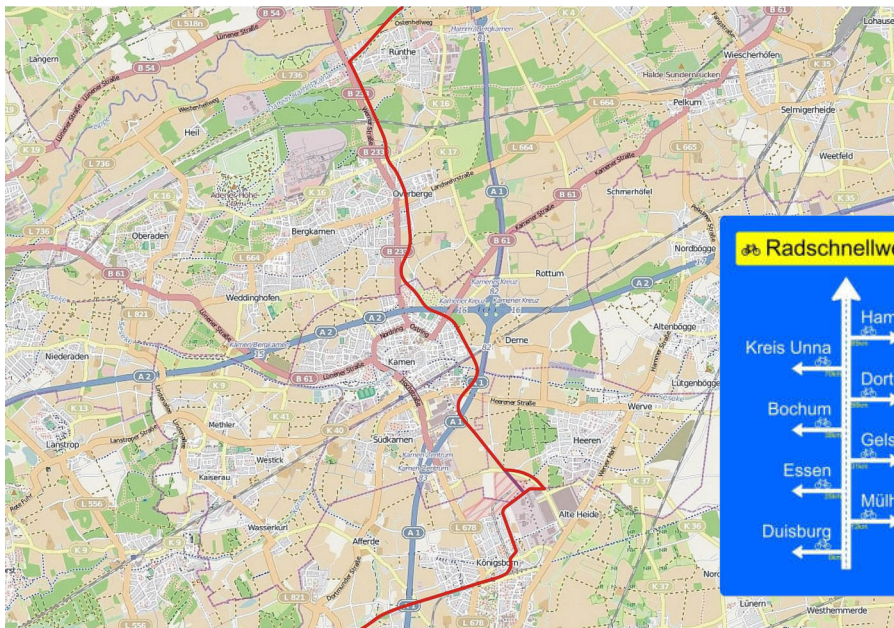
Jetzt soll bald der nächste Schritt folgen: Eine Art Fahrradautobahn, die oberhalb von dicht befahrenen Straßen und den Trassen des S-Bahn-Netzes entlang führen soll. Die Entwickler des Projekts wollen den wichtigsten Verkehrsadern

der Stadt sozusagen ein Dach aufsetzen, auf dem Fahrradfahrer schnell ins Zentrum gelangen können und das ohne eine Gefährdung durch Autos oder LKW.

Der SkyCycle-Highway soll eine Gesamtlänge von rund 220 Kilometern haben. Dabei sollen mehr als 200 Zugänge dafür sorgen, dass die Radler möglichst punktgenau den Highway verlassen und hinauf fahren können. Die Zufahrten sind einfache Rampen. Befinden sich die Zugänge in größeren Höhen, wird eine Art Aufzug die Radler auf den Highway bringen. Dieser soll eine Breite von bis zu 15 Metern haben und so Platz für rund 12.000 Fahrradfahrer pro Stunde bieten.

Der Weg ins Büro soll in London auf dem Fahrrad-Highway gegenüber dem Auto oder dem öffentlichen Nahverkehr kürzer werden, so die Vorstellung der Planer.

*Heinrich Kissing*



Projektiertes Trassenverlauf im Raum Unna/Kamen/Bergkamen (Stand: Sept. 2013)

# Fahrradstadtplan Unna 2014

So ganz modern ist es nicht, bei Fragen der Mobilität per Fahrrad eine Karte zu Rate zu ziehen. Trotzdem tun es viele Leute, so viele, dass der aktuelle Fahrradstadtplan „fahrRAD“ der Kreisstadt Unna vergriffen ist. In der Vorbereitung für das im Mai anstehende Großereignis, 25. Drahteselmarkt, kam deshalb bei einigen ADFC-Mitgliedern der Wunsch nach einer Neuauflage auf.

Die bei der Stadt Verantwortlichen reagierten zunächst ablehnend auf das Ansinnen. Die Mittel für eine Neuauflage des Fahrradstadtplans seien im Haushalt nicht vorgesehen. Der spätere Stand war, dass mit Hilfe von Fördergeldern des Landes und fahrradfreundlicher Fürsprache die Neuauflage vielleicht doch kommen könnte. Nach einer Verlautbarung von Ende 2013 soll ein revidierter Plan in einer Auflage von 1000 Stück zum Jubiläums-Drahteselmarkt erscheinen.

Die kartographische Vorderseite wird von einem Mitarbeiter der Verwaltung gestaltet. Der ADFC arbeitet ihm zu, was die Veränderungen gegenüber der 2009 Auflage angeht. Für die Ausführung der Rückseite und des Titels soll die Firma Horschler beauftragt werden.

Die wichtigsten Änderungen sind die

Aufnahme der neuen Radwege. Allen voran der Seseke-Radweg, der von Flie rich bis nach Lünen führt und mit einem eigenen Logo, einem grünen Fluss in weißer Landschaft vor grünem Himmel, präsentiert wird. Aufgenommen werden auch der neue Rad-Fußweg neben der



Mühlenstraße von Opherdicke nach Süden und die veränderte Führung des Ruhrtalradweges westlich von Dellwig. Der Radweg auf der alten Bahntrasse Königsborn – Welper ist auf Hammer Gebiet bereits ausgebaut. Die beschlossene Weiterführung nach Westen ist durch eine unterbrochene Linie angedeutet.

Korrekturen des alten Planes haben wir an vielen Orten eingebracht: Das Behindertenwohnheim in der Martinstraße, das 2013 25-jähriges Jubiläum gefeiert hat,

**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

wird nicht mehr als Lehrerseminar ausgewiesen und das Bürgerhaus in Afferde nicht mehr als Landwirtschaftsschule. Der Abriss der Brücke an der Landwehr hat eine veränderte Radwegeführung notwendig gemacht, die Kneipenlandschaft hat sich verändert, die in den letzten Jahren entstandenen Neubaugebiete in Königsborn und in Billmerich sind im neuen Plan aufgeführt sowie die neuen Gebäude im Industriepark Ost, auch die neuen Straßen und Wege, die Skateranlage an der Hansastrasse und das neue Kunstwerk am Afferder Bach.

Im Erscheinungsbild wird der neue Plan weitgehend der 2009-Ausgabe entsprechen: Die Themenrouten, das Radverkehrsnetz NRW, die Regionalen Radwege (R-Wege) und der Radkreis Unna sind rot eingezeichnet, die Radwege des Kreises (A-Wege), die Rundwege der Stadt Unna (U-Wege) und die sogenann-

ten Verbindungswege blau. Die Hinweise zur wegweisenden Beschilderung für den Radverkehr in NRW (HBR) schreibt vor, dass nicht nur das Radverkehrsnetz NRW, sondern auch die lokalen Routen mit rotweißen Schildern zu versehen sind. Das ist im Gebiet der „fahrRad-Karte“ weitgehend ausgeführt. Einige ADFCler sehen eine gewisse Diskrepanz zwischen der Wirklichkeit (rotweiße Schilder) und der kartographischen Beschreibung (blaue Markierung). Unser Fahrradstadtplan suggeriert einen Unterschied zwischen „wichtigen“, den roten und „weniger wichtigen“ Radwegen, den blauen. Damit ist er allerdings in Übereinstimmung mit dem hochgeschätzten RVR-Plan „RadTour Östliches Ruhrgebiet“. Mit Stand von Ende Januar lag noch keine Förderzusage, die für eine Realisierung bis Mai 2014 notwendig ist, vor. Wir hoffen sehr, dass sie noch kommt.

*Michael Richter*

# RadSPORT BUCKX

**Kamener Str. 11-13  
59425 Unna-Königsborn**

**Tel. 02303 - 61731  
Fax 02303 - 65853**

**radSPORT.buckx@t-online.de  
www.radSPORT-buckx.de**



# Unna fährt Rad

## Machen Sie beim **Stadtradeln** mit und gewinnen Sie!

In der Zeit vom 3. bis zum 23. Mai wird es eng auf Unnas Radwegen. In diesen drei Wochen nimmt Unna teil am bundesweiten Stadtradeln-Wettbewerb. Ziel ist es, in diesem Zeitraum mit möglichst vielen Gleichgesinnten möglichst viele Kilometer autofrei zurückzulegen, CO<sub>2</sub> zu sparen, der Gesundheit etwas Gutes tun und dabei noch wertvolle Preise zu gewinnen.

### Die Preise

Bundesweit werden die aktivste Kommune und das aktivste Kommunalparlament ausgezeichnet. In Unna kann jeder Teilnehmer wertvolle Sachpreise gewinnen. Darüber hinaus gewinnen die aktivste Gruppe und die Person mit den meisten Radkilometern. Die Preise standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Aktuelle Informationen erhalten Sie auf den Internetseiten des ADFC Unna:

[www.adfc-nrw.de/40632019.1](http://www.adfc-nrw.de/40632019.1)

### Die Anmeldung

Teilnehmen kann jeder, der in Unna wohnt oder arbeitet. Damit Sie am **STADTRADELN** teilnehmen können, müssen sie sich zunächst einmalig auf der Website [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) registrieren. Dies wird ab Anfang April möglich sein. Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, hilft Ihnen der ADFC Unna gerne. Besuchen Sie uns im Um-



weltberatungszentrum zu den Fahrradberatungszeiten jeden Dienstag in der Zeit von 17.00 bis 18.30 Uhr.

### Klimaschutz ist Teamarbeit

Eine Teilnahme ist nur in einem Team möglich. Ordnen Sie sich entweder einem bestehenden Team zu oder gründen Sie ein eigenes. Ein Team muss mindestens aus zwei Personen bestehen. Wenn Sie selbst ein Team gründen und als Teamkapitän fungieren wollen, tragen Sie den Teamnamen in das dafür vorgesehene Feld ein. Neue Teams werden alsbald von der lokalen Koordination freigeschaltet. Als Teamkapitän werden Sie darüber automatisch per E-Mail informiert, wenn sich ein neues Teammitglied registriert hat.



## Werden Sie Stadtradelstar

In der Sonderkategorie **STADTRADLER-STAR** sind Mitglieder der kommunalen Parlamente, Personen des öffentlichen Lebens oder auch „Normalos“ aufgerufen, als sogenannte **STADTRADLER-STARS** demonstrativ 21 Tage am Stück das eigene Auto stehen zu lassen und auf das Fahrrad umzusteigen. Dabei muss ein regelmäßig genutztes Auto vorhanden sein. Zum Auftakt der Aktion wird das Auto des **STADTRADLER-STARS** medienwirksam symbolisch „eingemottet“.

## Keine Konkurrenz durch den ADFC

In vielen Kommunen gewann beim Stadtradeln 2013 der örtliche Fahrradclub. Daher hat sich der ADFC Unna entschlossen, nicht als Team anzutreten. Es bleibt aber jedem ADFC-Mitglied freigestellt, ein eigenes Team zu bilden. Der ADFC unterstützt das Stadtradeln in Unna durch eine Vielzahl von Touren und Aktionen im Aktionszeitraum. Die angebotenen Touren finden sie im Internet unter der oben angegebenen Seite und in

diesem Heft (Seite 37/38). Der ADFC Kreisverband Unna bietet allen Fahrradinteressierten vielfältigen Service und Hilfen in seiner Geschäftsstelle, die sich im Umweltberatungszentrum (UBZ) der Stadt Unna an der Ostseite des Rathauses befindet. Jeden Dienstag von 17:00 bis 18:30 Uhr treffen sich zu den Fahrradberatungszeiten Aktive, die ihre Fragen rund ums Rad gerne beantworten.

*Werner Wülfing*

## Besondere Aktionen im Aktionszeitraum

Im Aktionszeitraum finden für alle Teilnehmer weitere Veranstaltungen statt.

- **3. Mai 2014, 10.00 – 16.00 Uhr**, Alter Markt in Unna, 25. Unnaer Drahteselmarkt
- Auf dem Jubiläumsradmarkt startet das Stadtradeln. Hier gibt es Aktionen und Informationen rund ums Rad.
- **7. Mai 2014, 9:00–13:00 Uhr**, Radstation Unna: Kostenloser Radcheck und Radputz
- Die Fahrrad AG der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna pflegt ihr Rad in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der Radstation.
- **14. Mai 2014, 18:00 Uhr** im Katharinen Hof in Unna: Vortrag: „Die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens“. Prof. Dr. med. George Micklefield, Chefarzt des evangelischen Krankenhauses in Unna referiert über die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens.
- **16. Mai 2014, 19:00 Uhr** im Katharinen Hof in Unna; Lichtbildervortrag: „Bochum - Baikal - Bochum“ Nicola Haardt nimmt Sie mit auf ihre Radreise an den Baikalsee. Der Eintritt ist frei. Ein Hut geht um.



zum Bundesradsporttreffen



Am **30.07.** Nacht der Sinne mit **Biker-Massagen.**  
jeden Tag **Bikerfrühstück** im Café Sole



Natur-Solebad Werne  
Am Hagen 2 | 59368 Werne  
Tel.: 0 23 89 / 98 92 - 0  
[www.natur-solebad-werne.de](http://www.natur-solebad-werne.de)



## Werne an der Lippe – idealer Austragungsort für das Bundes-Radsport-Treffen vom 27. Juli bis 2. August 2014

Das Bundes-Radsport-Treffen ist Jahr für Jahr der Treffpunkt vieler Touren- und Freizeitradler, die im Bund Deutscher Radfahrer (BDR) organisiert sind. Eine Woche lang können sich die Radsportler auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Radsport- und Freizeitangebot in und um Werne freuen.

Der Kirchplatz wird Zentrum der Veranstaltung sein und die Touren in die umliegenden Regionen starten und enden hier. Neben dem bunten Rahmenprogramm für die Teilnehmer und Besucher, hat Werne einiges zu bieten. Vom historischen Stadtrundgang über die moderne Schnitzeljagd des Stadtmuseums bis hin

zum Aktiv- und Wellnessangebot des Natur-Solebades. Aber auch der Einkaufsbummel durch die gemütliche Innenstadt, ein Besuch des Wochenmarktes, alte und neue Freunde treffen in den zahlreichen Cafés und gemütlichen Kneipen oder ein Kinobesuch stehen ganz hoch im Kurs.

Der klassische und besonders lohnenswerte Rundgang durch die historische Altstadt in Werne dauert ungefähr 1,5 Stunden und führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Oder Sie bummeln auf eigene Faust durch die gemütliche Innenstadt und stöbern in der Einkaufsvielfalt Wernes. Die überwiegend inhabergeführten Geschäfte bieten

einen persönlichen Service und damit ein ganz besonderes Shopperlebnis. „Qualität und Frische aus der Region“ kennzeichnen den Werner Wochenmarkt. Jeden Dienstag und Freitag findet er auf dem Marktplatz vor der Kulisse des historischen Rathauses in der Zeit von 8:00 – 12:00 Uhr statt.

Das Natur-Solebad mit finnischer Saunalandschaft ist das ideale Ziel, um nach einer anstrengenden Tour den Körper und Geist in Einklang zu bringen und Energie zu tanken. Speziell für alle Radsportler gibt es am Mittwoch, 30. Juli, in der Badelandschaft eine Spezial-Nacht der Sinne mit Chillout-Musik, Lagerfeueratmosphäre und leckerem Barbecue. Zur Entspannung nach den langen Fahrradtouren nutzen Sie die Biker-Massage und machen sich fit für den nächsten Tag.



### Werne Marketing GmbH

Tourist-Information  
Markt 19, 59368 Werne

Tel.: 02389 534080, Fax: 02389 537099

E-Mail: [tourist-info@werne.de](mailto:tourist-info@werne.de)



## Werne an der Lippe

Rad fahren & Freizeit genießen

Stadtführungen

Radtouren

Pauschalreisen

Veranstaltungen



Tourist Information, Markt 19, 59368 Werne, 02389-534080, [www.werne-marketing.de](http://www.werne-marketing.de)

## **Bundesradsportreffen 2014**

Werne a. d. Lippe

27. Juli – 2. August

Mit dem **ADFC** rund  
um Werne und ins  
schöne Münsterland



Volksradfahren für Einzelfahrer und Familien

Wir freuen uns über die Unterstützung  
des ADFC Kreisverbandes und der ADFC Gruppierungen.

**Willkommen in Werne!**



# Wir engagieren uns für den Sport in Werne.



**Stadtsparkasse Werne.  
Gut für Werne.**

# NRW-Radtour und Stadtradeln

## Zwei besondere Fahrrad-Aktionen 2014 in Lünen

Die **NRW Radtour** entwickelt sich zum Klassiker und geht in diesem Jahr zum sechsten Mal an den Start. „Das Land erfahren“ – getreu diesem Motto laden WestLotto und NRW-Stiftung wieder viele Radler zu einer abwechslungsreichen Tour mit schönen Pausenorten und Routen ein. Die Strecken wurden so ausgewählt, dass die Teilnehmer das Sauerland überwiegend in Talungen bergab in das Ruhrtal verlassen.

In der Zeit vom 17. bis 20. Juli 2014 werden täglich über 1000 Radfahrer auf abwechslungsreichen Routen die Regionen entlang von Lenne und Ruhr kennenlernen. An den Etappenzielen abends erwartet die Teilnehmer und Besucher wieder ein attraktives Showprogramm.

Die NRW-Radtour 2014 startet am 17. Juli 2014 um 13 Uhr in Plettenberg und führt am ersten Tag über Herscheid bis nach Lüdenscheid. Die zweite Etappe verläuft über Altena und Iserlohn bis nach Hagen. **Etappenziel des dritten Tages ist nach Pausen in Schwerte und Unna die Fußballstadt Dortmund. Der letzte Tour-Tag führt entlang des Dortmund-Ems-Kanal über Waltrop nach Lünen, wo die Teilnehmer nach insgesamt etwa 200 km herzlich begrüßt werden.**

Insgesamt legen die Dauerteilnehmer über vier Tage rund 200 km zurück.

Tagesgäste können auch Einzelstappen (35–65 km) oder Teilstücke ab den ausgewiesenen Pausenorten fahren. Begleitet wird der Teilnehmertrass von Tour-Scouts des ADFC, dem DRK-Sanitätsdienst und der Polizei. Ein mobiler Reparaturservice hilft bei Pannen und Rosbacher organisiert kostenfreie Getränkestopps auf der Strecke. Die Teilnahmegebühren für eine Tagesetappe liegen zwischen fünf und sieben Euro, für die komplette Viertages-Tour einschließlich Übernachtungen, Verpflegung und weiteren Leistungen zwischen 139 und 299 Euro. Anmeldungen sind ab 31. März bei allen WestLotto-Annahmestellen oder unter der Homepage [www.nrw-radtour.de](http://www.nrw-radtour.de) möglich.

**K**urz vor Drucklegung wurde entschieden, dass wie in Unna (Seite 16/17) auch in Lünen 2014 das **Stadtradeln** stattfindet. In der Zeit vom 14. Juni bis zum 4. Juli sind alle, die in Lünen wohnen, arbeiten oder zur Schule gehen, aufgerufen mitzumachen und Radfahrkilometer zu sammeln. Nähere, stetig aktualisierte Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Stadt Lünen und des ADFC Lünen sowie im Vorfeld in den lokalen Medien.



# WEST LOTTO



NRW-STIFTUNG  
NATUR · HEIMAT · KULTUR

Ein Teil von dir.

## WDR 4

# NRWRADTOUR

2014



*Radeln entlang Lenne und Ruhr*

## 17. bis 20. Juli 2014

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung ab 31.03.2014  
in jeder WestLotto Annahmestelle oder  
unter [www.nrw-radtour.de](http://www.nrw-radtour.de)



# Sonne, Wind und Blütenduft

## Filme zu 7 Genießer-Radtouren rund um Unna

**W**ie kann man Menschen, die wenig oder gar kein Radfahren, dazu bewegen, mal dieses Verkehrsmittel zu wählen? Zum Beispiel in ihrer Freizeit. Vielleicht, indem man ihnen die Schönheiten der Umgebung durch Bilder und Filme aus der Sattelperspektive näher bringt.

Aus diesen Überlegungen entstand die Idee, die schönsten Fahrradrouten rund um Unna in Film und Bild festzuhalten und für solche Freizeitrouten zu werben. Routen, die meist abseits der Hauptverkehrsströme und damit außerhalb des Erlebnishorizonts vieler aufs Auto fixierter Menschen liegen. Kommen die Menschen nicht zu den schönen Fahrradrouten in die Natur, dann kommen eben die Routen zu den Menschen, und zwar in Form von kurzen Filmen. So habe ich im Herbst 2013 zu sieben Radrouten in Unnas Umgebung kurze Filme gedreht. Die Strecken sind 12 – 20 Kilometer lang, also eine ideale Entfernung für Einsteiger. Zur genauen Orientierung beginnen die Touren alle am Marktplatz in Unna und folgen dann der rot-weißen landesweiten Ausschilderung. Die Filme führen den Betrachter in alle Himmelsrichtungen und zeigen die schönsten Seiten der Fahrradrouten. „Sonne, Wind und Blütenduft“ soll den Spaß am Radfahren und an der Bewegung in der Natur vermitteln. Am Ende jeder Tour gibt es ein attraktives Ziel mit Freiluftgastronomie. Zu den Filmen gehört auch noch ein Handzettel, auf dem alle sieben Touren beschrieben sind, und der hilft,

die Strecken ohne die Filme zu finden. Jeder Film wirbt außerdem für den 25. Drahteselmarkt am 3. Mai und für das Stadtradeln vom 3. bis 23. Mai (siehe Seite 8/9), jeweils in Unna.

Wie kommen die Filme und damit die Radrouten zu den Menschen?

Sie werden dort gezeigt, wo Menschen sitzen, warten, vorbeikommen und auf einen Monitor schauen: Wartezimmer bei Ärzten, Cafés, Schaufenster, Verwaltungen, Hotels, Fahrradläden usw. und zwar in den Monaten März und April vor dem Drahteselmarkt – gleichzeitig der Beginn der Fahrradsaison. Das Ziel: 20 – 30 Vorführorte. Neben jedem Monitor hängt ein Plakat, das erklärt, was auf dem Monitor zu sehen ist. Wer sich die Filme in einer Gesamtlänge von 56 Minuten nicht unterwegs ansehen will, kann sie auch im Internet betrachten:

Ob sich nachher mehr Menschen auf ihr Fahrrad schwingen und in ihrer Freizeit oder im Alltag das Auto öfter stehen lassen?

*Helmut Papenberg*

[www.adfc-nrw.de/60ba2894.i](http://www.adfc-nrw.de/60ba2894.i)



## Völker, tretet die Pedale Wir kriegen Europa auf die Kette

Europa ist ein schwieriges Thema, noch mehr in Zeiten der Wirtschaftskrise. In vielen europäischen Ländern gewinnen antieuropäische und nationalistische Bewegungen an Boden. Doch egal ob der Sommerurlaub an spanischen Stränden oder der Winterurlaub auf Tiroler Pisten, der gemütliche Abend beim Lieblingsitaliener oder bei einer gepflegten Flasche Bordeaux, ob der Einkaufsbummel in Venlo oder der unkomplizierte Verwandtenbesuch in Krakau: Europa ist Teil unseres Lebens geworden, ist uns viel näher, als Europagegner uns glauben machen wollen. Das ist der Grund, weshalb sich auch Fahrrad mit dem Thema Europa beschäftigt und in den kommenden Ausgaben über verschiedene europäische Länder aus Sicht der Radfahrer berichtet. Dabei wollen wir nicht nur Lust auf Radreisen ins benachbarte Ausland

machen, sondern auch zeigen, wie andere Länder mit dem täglichen Radverkehr umgehen.

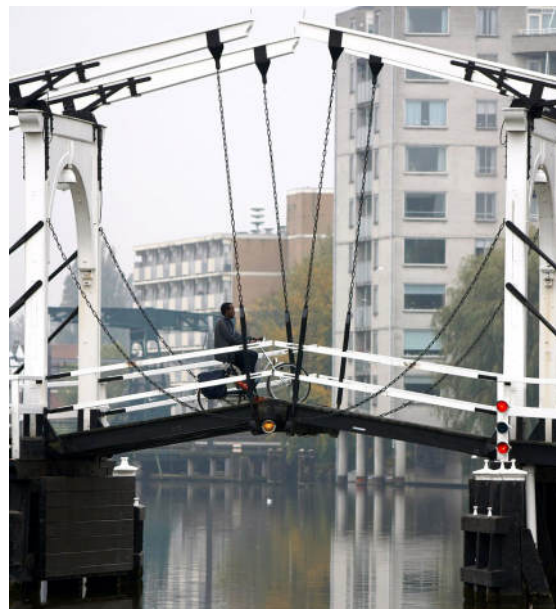
Noch viel Luft nach oben gibt es für Radfahrer, wenn es um den Transport von Rädern in der Bahn geht. Was innerhalb Deutschlands schon eine Aufgabe für fortgeschrittene Bahnfahrer ist, kann im internationalen Verkehr zum ausgewachsenen Abenteuer werden. Anfängern seien hier schon einmal die Nachtzüge (CNL) empfohlen, die in der Regel Fahrräder mitnehmen und vorher reserviert werden müssen.

In dieser Ausgabe fangen wir mit einem Land an, das in Sachen Radverkehr fast alles richtig gemacht hat (für den ständigen Gegenwind können sie ja nichts). Es geht in die Niederlande, dem europäischen Mutterland des organisierten Radverkehrs.

*Peter Heinrichsmeier*

## Lekker Fietsen Mit dem Rad in die Niederlande

Die Idee, häufiger mit dem Rad in unser nordwestliches Nachbarland zu fahren, ist mir vielleicht in die Wiege gelegt, da nämlich ein Teil meiner Vorfahren rechts und links der Grenze wohnten. Dabei habe ich, wenn ich mit anderen Radfahrern im Nachbarland unterwegs war, häufig erlebt, dass das Radfahren dort begeistert. Dafür gibt es mehrere Gründe: Das Land ist eben, es gibt fast keine Berge – aber Gegenwind. Das Fahrrad ist das Verkehrsmittel Nummer 1 im Nahverkehr; die Fahrradinfrastruktur, Wege, Beschilderung, Werkstätten, Abstellmöglichkeiten sind gut. Auf Fahrradfahrer wird





Rücksicht genommen. Dazu kommen interessante Ziele entlang der Grenze oder weiter im Landesinneren. Es gibt kaum Sprachprobleme. Probieren Sie es doch auch einmal aus, ob auf einer Tagestour oder auf einer mehrtägigen Tour mit Übernachtungen.

### Fahrradwege

In den Niederlanden gibt es fast an jeder Straße Fahrradwege, teilweise selbst längs der Autobahnen. Radwege sind auf dem platten Land entlang der Hauptstraßen (N-Nummern) häufig breite Zufahrtswege für die Anwohner und die Landwirtschaft. Daneben gibt es breite geteerte Radwege längs der Straße, manchmal mit Gegenverkehr. Auf kleineren Straßen finden sich oft markierte Seitenstreifen, teilweise rot eingefärbt. In den Städten gibt es ein ausgebautes Fahrradwegenetz, die Wege sind nicht selten kreuzungsfrei, aber mit Gegenverkehr. Möglich ist auch Pättkesfahren, wie wir es aus dem Münsterland kennen.

### Wegenetze und Wegweiser

In den Niederlanden gibt es drei Typen von Radwegenetzen, die aber häufig mit denen aus NRW vergleichbar sind:

Zuerst gibt es die landesweiten Fahrradrouten, vergleichbar mit den wichtigen

touristischen Routen: Rheinradweg, Ruhradweg oder den hessischen Landesrouten (HR-Nummern) oder dem D-Radwegenetz. Sie tragen auch Namen und sind erkennbar an Schildern mit einer LF-Nummer (Landelijke Fietspaden). Diese führen über gut ausgebaute Wege und entlang sehenswerter Umgebung zum Ziel.

Ich finde, sie sind für touristische Mehrtagestouren gut geeignet.

Daneben kennt schon mancher das Netzwerk der Knotenpunkte (Fietsknooppunten). Diese werden lokal oder regional durchnummeriert, an jedem Knoten findet sich eine kleine Karte mit den Knotenpunkten der Umgebung. Wer den Knotenpunkten folgt, hat auf jeden Fall einen angenehmen Weg. Sie sind wunderbar für eine regionale Rundtour geeignet, vergleichbar mit den münsterländischen Pättkestouren. Ich halte sie nicht für geeignet, um schnell von A nach B zu kommen. Dazu kommt, dass es Probleme mit



den Hinweistafeln und der Nummerierung gibt, wenn man eine Region verlässt. Zusätzlich gibt es natürlich eine Vielzahl von lokalen touristischen Rundwegen, die durchgängig gut ausgeschildert sind.

Dann gibt es noch die auch aus NRW bekannten roten Radwegweiser mit und ohne Entfernungsangaben, die meist entlang der Straßen zielstrebig zum angegebenen Ort führen. Ich habe den Eindruck, dass die Pilzwegweiser (Paddestoeltjes) des ANWB (vergleichbar dem ADAC) nicht mehr gepflegt werden, obwohl sie den Vorteil haben, dass jeder mit einer Nummer versehen und so auf den offiziellen Karten zu lokalisieren ist.



## Anfahrt in die Niederlande

Natürlich geht es immer mit dem Auto. Daneben gibt es für uns aus dem Bereich Unna mehrere Möglichkeiten, für Tages-touren auch mit der Bahn in die Niederlande zu kommen:

**1)** Der „Venloer“: Eine Regionalexpressstrecke mit VRR-Tarif über Unna, Hagen, Düsseldorf, Mönchengladbach nach Venlo. Sie wird von der Eurobahn betrieben und bietet in jedem Zug ausreichend Fahrradplätze. In Venlo gibt es einen attraktiven IC-Anschluss nach Rotterdam und Den Haag.

**2)** Verbindungen nach Enschede mit der „Westmünsterlandbahn“ über Dülmen, Coesfeld oder mit der „Euregiobahn“ über Münster. Diese Regionalbahnen sind auf Radfahrer eingestellt und mit dem NRW-Ticket oder für den Nordkreis mit ZVM-Tickets benutzbar. In Enschede gibt es Anschlüsse Richtung Amsterdam oder Zwolle.

**3)** Über Dortmund und Essen mit dem „Borkener“. Dieser Zug führt zwar nicht bis in die Niederlande, aber von Borken aus lassen sich schöne Touren ins Grenzgebiet oder durch den Achterhoek nach Enschede durchführen. Auch hier ist man auf Radfahrer eingestellt.

**4)** Ab 2016 soll es auch eine Regionalstrecke von Oberhausen nach Arnheim geben. Das wäre dann eher für Mehrtage-touren interessant, bisher gibt es nur den stündlichen Regionalexpress bis Emmerich oder mit Umsteigen in Wesel bis Bocholt. Wer weiter ins Land will, kann Tickets für den Verkehr Deutschland – Niederlande (auch Rückfahrten) mit Bahncard-Rabatt in jeder Verkaufsstelle der DB kaufen. In den Niederlanden lassen sich die Fahrkartenautomaten der NS nur mit Münzen oder EC-Karte bedienen – keine Scheine, Tageskarten für Fahrräder kosten sechs Euro. Am Schalter ist es teurer. Für Gruppenfahrten gibt es beim Kauf in Deutschland 50% Ermäßigung. In den niederländischen IC-Zügen gibt es freies WLAN.

## Routenplaner

Natürlich funktioniert der neue Radroutenplaner von Google Maps auch in den Niederlanden. Auch ragt der [www.radroutenplaner.nrw.de](http://www.radroutenplaner.nrw.de) einige Kilometer weit in das Nachbarland hinein. Vorstel-

len möchte ich hier kurz den **de.route-planner.fietsersbond.nl**, der, wie man an der Adresse sieht, auch als deutsche Version vorliegt. Man sollte nach dem Aufruf die Option Knotenpunkte anklicken. Weitere interessante Optionen finden sich unter Orte. Die Bedienung ist mit der des nrw.radroutenplaners vergleichbar. Es gibt hier auch verschiedene Möglichkeiten, seine Route anzulegen: Von kürzeste Route über autofreie Routen bis zu LF-Routen usw. Man kann den Weg ausdrucken und auch als GPX-Datei speichern und auf sein Navi ziehen. Interessant ist die Option, sich nur eine Liste der Knotenpunkte ausdrucken zu lassen. Bei Fahrten ins belgische Flandern gibt es mit **www.fietsnet.be/routeplanner** einen

vergleichbaren Routenplaner. Viel Erholung bieten immer Flusskreuzungen mit einer Fähre. Hier gibt es eine interessante Seite, um Zeiten und Kosten zu planen: **www.voetveren.nl**. Diese Seite gibt es nur auf niederländisch und englisch. Über Veerponten > Overzicht kommt man auf eine Liste der Provinzen und auf Karten, die auf die einzelnen Fähren hinweisen.

### Übernachten in den Niederlanden

Es gibt ein mittlerweile dünnes Netz von (Jugend-)Herbergen unter **www.stayokay.com** (auch auf deutsch). Diese liegen in Preis und Komfort etwas über unseren Jugendherbergen. Daneben gibt es die üblichen Buchungsmöglichkeiten über **www.hrs.de** und **www.booking.com**. Auch findet man auf den Web-

seiten der einzelnen Städte oft Listen von Übernachtungsmöglichkeiten (meist nur auf niederländisch und englisch). Eine Besonderheit sind die lokalen VVV-Kantoreen, die meist am Bahnhof oder ansonsten ziemlich zentral liegen. Hier gibt es Informationen auch über Privatzimmer, Rad- und Wanderkarten, Andenken und Postkarten. Meist sind sie aber nur bis 17 Uhr geöffnet. Sehr angenehm ist, dass in fast allen Unterkünften freies WLAN verfügbar ist. Wer Fragen zu speziellen Touren hat, kann sich bei mir per E-Mail melden oder mich über die ADFC-Geschäftstelle in Unna erreichen.

*Bernhard Christ*





# ENTDECKE EMSCHER UND LIPPE



EMSCHERGENOSSENSCHAFT/LIPPEVERBAND  
Kronprinzenstraße 24  
45128 Essen

[www.emschergenossenschaft.de](http://www.emschergenossenschaft.de)  
[www.lippeverband.de](http://www.lippeverband.de)

## ADFC Kreisverband Unna

### März

Donnerstag, 20.03.2014

#### Jahreshauptversammlung Kreisverband

AWO-Verwaltung, Unnaer Straße 29a, Kamen  
19:00 – 21:00 Uhr

### Mai

Samstag, 17.05.2014

#### Landesdeligiertenkonferenz ADFC-NRW

Kreishaus Unna, Friedrich-Ebert-Straße 17

### Juni

Sonntag, 15.06.2014

#### Sternfahrt Dortmund

### Juli

Samstag, 05.07.2014

#### Sternfahrt zum ADFC-Sommerfest nach Unna-Billmerich

## ADFC Fröndenberg/Menden

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Rathaus Fröndenberg*

Reimund Knoblauch (Sprecher Fröndenberg), Tel.:

02373 / 70174, [www.adfc-froendenberg.de](http://www.adfc-froendenberg.de)

Rüdiger Vollmer (Sprecher Menden),

Tel.: 02373 / 390188

### März

Sonntag, 09.03.2014, 10:00 Uhr

#### Neheim, Tourleitung: Rita Zander; 45 km

Sonntag, 23.03.2014, 10:00 Uhr

#### Schwerte

Tourleitung: Rita Zander & Franz-Josef Knur; 50 km

### April

Sonntag, 13.04.2014, 10:00 Uhr

#### Iserlohn und Hemer

Tourleitung: Wolfgang Kuschel; 45 km

Sonntag, 27.04.2014, 10:00 Uhr

#### Arnsberg, Tourleitung: N. N.; 70 km

### Mai

Samstag, 03.05. – Sonntag, 04.05.2014, 10:00 Uhr

#### Sauerland-Radring (Bahnkombitour)

Tourleitung: Reimund Knoblauch; 175 km

Bhf. Fröndenberg; Übernachtung in Schmallenberg;

Anmeldung: Tel. 0160 5923191

(Fortsetzung S. 32)



Inh. Eicken Schneidersmann  
**Hotel Haus Ruhrbrücke**

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 023 73 / 7 21 69

Telefax: 023 73 / 7 02 83

[www.hotel-haus-ruhrbruecke.de](http://www.hotel-haus-ruhrbruecke.de)

[info@hotel-haus-ruhrbruecke.de](mailto: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 ab 18.00 Uhr

**Steinzeitparty**

100 g Rindersteak

100 g Schweinsteak

100 g Putensteak

vom heißen Stein

15.60 € pro Person

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

Samstag, 03.05.2014; 10:00 - 16:00 Uhr

## **Tour zum Drahteselmarkt Unna**

Tourleitung: Franz-Josef Knur; 20 km

Sonntag, 25.05.2014, 09:30 Uhr, Bahnhof Fröndenb.

## **Cappenberg mit dem Fahrradbus**

Tourleitung: Mechthild Axmann; 60 km

## **Juni**

Sonntag, 15.06.2014, 10:00 Uhr

## **Sternfahrt nach Dortmund**

Tourleitung: Mechthild Axmann; 60 km

Donnerstag, 19.06. – Sonntag, 22.06.2014

## **Viertagestour an die Mosel**

Tourleitung: Wolfgang Fleitmann; 240 km; Bahnhof Fröndenbg.; Anmeldung bis 28.02: Tel. 02373 974523

## **Juli**

Samstag, 05.07.2014, 10:00 Uhr

## **Tour zum Sommerfest nach Unna-Billmerich**

Tourleitung: N. N.; 30 km

Sonntag, 13.07.2014, 10:00 Uhr

## **Marina-Rünthe – Henrichenburg**

Tourleitung: N. N.; 85 km (nach Rünthe mit dem Fahrradbus; Anmeldung notwendig)

Sonntag, 20.07.2014, 10:00 Uhr

## **Zum „Sattel-Fest“ Hamm - Welver - Soest**

Tourleitung: N. N.; 75 km

Samstag, 26.07.2014, 09:15 Uhr, Bahnhof Frö.

## **Tour nach Münster (Bahnkombitour)**

Tourleitung: N. N.; 70 km

## **ADFC Holzwickede**

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Marktplatz Holzwickede*

Christiane Riehl (Sprecherin), Tel.: 02301/943735; Anja Hollmeier (Sprecherin), Tel.: 02301/9468700  
[www.adfc-holzwickede.de](http://www.adfc-holzwickede.de)

## **Radlerstammtisch**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Helenstube, Unnaer Str. 2

## **März**

Sonntag, 23.03.2014, 09:30 Uhr

## **Tour zur DASA**

Tourleiter: Gabriele Riehl, Anja Hollmeier; 40 km

## **April**

Sonntag, 20.04.2014, 11:30 Uhr

## **„Auf den Spuren des Bergbaus“**

Tourleitung: Michael Richter, Cornelia Bruns  
(ADFC Unna); Länge 25 km

## **Mai**

Samstag, 31.05.2014, 10:30 Uhr, Kreisel Hengsen

## **Howi Historisch die 2te: Von Opherdicke nach Schwerte plus Ruhrtalmuseum**

Tourleitung.: Andreas Heidemann; 25 km,  
Kostenumlage

## **Feierabendtouren**

Jeden 2. – 4. und ggf. 5. Mittwoch im Monat

18:00 – 20:00 Uhr

Touren von ca. 20 – 30 km rund um Holzwickede

## **Juni**

Samstag, 15.06.2014, 11:45 Uhr

## **Sternfahrt ins Dortmunder Zentrum**

Tourleitung: Anja Hollmeier, Gabriele Riehl; 60 km

Sonntag, 29.06.2014, 10:00 Uhr

## **Tour nach Nordkirchen**

Rückfahrt mit dem Radbus.

Anmeldung bis 25.05.

Tourleitung: Anja Hollmeier, Christiane Riehl; 60 km

## **Juli**

Sonntag, 13.07.2014, 12:00 Uhr

## **Kaffeefahrt zum Landcafé Scheer nach Werl-Büderich**

Tourleitung: Christiane Riehl, Anja Hollmeier; 55 km



## ADFC Kamen/Bergkamen/Bönen

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Vorplatz Stadthalle/Rathaus Kamen

Heinrich Kissing (Sprecher), Tel.: 02307 / 30006, [www.adfc-kamen.de](http://www.adfc-kamen.de)

**Radlertreff:** Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr; Gaststätte Kumpers, Bahnhofstr. 1, Kamen

### März

Mittwoch, 05.03., 19:00 Uhr; **Radlertreff**  
(Thema: Tipps und Trends beim Fahrradkauf)

### April

Mittwoch, 02.04., 19:00 Uhr; **Radlertreff** (Thema:  
Fahrradnavigation und Radroutenplaner NRW)

Mittwoch, 09.04.2014, 10:00 Uhr

#### Frühstück & Tour: Bahntrassenradeln

Tourleiter: Heinrich Kissing; Länge 25 km

Sonntag, 13.04.2014, 10:00 Uhr

#### Rund um Unna

Tourleiter: Ulrich Lenz; Länge 35 km

Mittwoch, 16.04.2014, 15:00 Uhr

#### Brigittes fröhliche Kaffeefahrt

Tourleiterin: Brigitte Schröder; Länge 40 km

Sonntag, 27.04.2014, 09:00 Uhr, Bhf. Kamen

#### Von Soest an den Möhnesee

Tourleiter und Anmeldung: Ulrich Schoppohl,  
Tel. 0176 52935171 Länge: 50 km

### Mai

Mittwoch, 07.05., 19:00 Uhr

**Radlertreff** (Thema: Welche Gefahrenstellen  
könnten sicherer werden?)

Sonntag, 11.05.2014, 10:00 Uhr

#### Datteln, Olfen, Alte Fahrt und zurück

Tourleitung: Gustav Tacke; Länge 60 km

Mittwoch, 14.05.2014, 10:00 Uhr, zusätzlicher

Treffpunkt in Bergkamen: Rathaus, 10.30 Uhr

#### Frühstück & Tour:

##### Über Bergkamen nach Lünen

Tourleiter: Rainer Angelkort; Länge 45 km

Mittwoch, 21.05.2014, 15:00 Uhr

#### Rund um Bönen

Tourleiter: Dieter Brinkmann; Länge 40 km

Sonntag, 25.05.2014, 10:00 Uhr

#### Dortmund (er)fahren

Tourleiter: Ulrich Schoppohl; Länge 60 km

Sonntag, 25.05. – Sonntag, 01.06.2014

#### Achttagestour: Elberadweg ab Magdeburg

Tourleiter und Anmeldung (bis 31.03.):

Ulrich Schoppohl, Tel. 0176 5293 5171;

Gesamtlänge 340 km bis Bad Schandau

### Juni

Mittwoch, 04.06., 19:00 Uhr; **Radlertreff**

Sonntag, 08.06.2014, 10:00 Uhr,

#### Spargel- und Erdbeertour

Tourleiter: Jürgen Hinze; Länge 45 km

Mittwoch, 11.06.2014, 10:00 Uhr,

#### Frühstück\* & Tour: Bahntrassen nach Herringen

Tourleiter: Dieter Brinkmann; Länge 50 km

Sonntag, 15.06.2014

#### Sternfahrt des Kreisverbandes nach Dortmund

Friedensplatz Dortmund

Mittwoch, 18.06.2014, 15:00 Uhr,

#### Durch die Lippeauen zum Forellenhof

Tourleiter: Ulrich Schoppohl; Länge 35 km

Sonntag, 22.06.2014, 10:00 Uhr,

#### Zum Phoenix-See nach Dortmund

Tourleiter: Ulrich Lenz; Länge 55 km

Samstag, 28.06. – Sonntag, 29.06.2014

#### Zweitagestour: Römer-Lippe-Route von Paderborn bis Kamen

Tourleiter und Anmeldung (bis 31.03.):

Heinrich Kissing, Tel. 02307 30006; Länge 120 km

### Juli

Mittwoch, 02.07., 19:00 Uhr

#### Radlertreff

Samstag, 05.07.2014, 12:00 – 16:00 Uhr

#### Sommerfest des ADFC-Kreisverbandes

Unna-Billmerich, Zum Südfeld 5

Mittwoch, 09.07.2014, 10:00 Uhr,

#### Frühstück & Tour: Rund um Kamen

Tourleiter: Gerd Grosser; Länge 35 km

Sonntag, 13.07.2014, 10:00 Uhr

#### Über Werne nach Lüdinghausen

Tourleiterin: Brigitte Schröder; Länge 70 km



 **BIKE  
& CO**

*Auch online bei uns einkaufen - rund um die Uhr:*  
**[www.radkamen.de](http://www.radkamen.de)**



# E-Bike Kompetenz

## *E-Bike Kompetenzzentrum*

- Qualifizierte Beratung von extra geschulten Mitarbeitern und Service durch unser kompetentes Werkstattteam
- Riesen Auswahl: über 100 Pedececs mitnahmefertig
- Probefahrt bei Ihnen zuhause? Kein Problem.
- Wir liefern im Umkreis von 25 km kostenlos

FALTER

FLYER  
Innovation in Mobility

Diamant

GIANT

RALEIGH

außerdem

*Alltagstaugliche Räder,  
auch ohne Federung*

*Kinder und Jugendräder*

*Die schnellste und  
gründlichste Werkstatt*

*Inzahlungnahme*

*Gebrauchträder*

*Finanzierungsangebote*

Herbert-Wehner-Straße 3 · Kamen · Fon: (02307) 1 29 32  
info@radkamen.de · www.radkamen.de  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30 - 18.30 Uhr · Sa 9.30 - 16.00 Uhr

**Rad  
Tat**

*Guter Rat und gute Räder!*

Mittwoch, 16.07.2014, 15:00 Uhr

## **Brigittes fröhliche Kaffeefahrt**

Tourleiterin: Brigitte Schröder; Länge 40 km

Sonntag, 20.07.2014, 09.00 – 18:00 Uhr

## **9. Sattelfest zwischen Soest und Hamm**

Sonntag, 20.07. – Sonntag, 27.07.2014

## **Achttagestour: Freiburg im Breisgau/Kaiserstuhl**

Tourleiter und Anmeldung (bis 31.03.): Heinrich

Kissing, Tel.: 02307 30006; Gesamtlänge ca. 350 km

Mittwoch, 23.07.2014, 15:00 Uhr,

## **Kaffee oder Weizen im Gut Kump**

Tourleiter: Dirk Eppmann; Länge 45 km

Sonntag, 27.07.2014, 10:00 Uhr,

## **Leezentour um Lünen**

Tourleiter: Gerd Grosser; Länge 50 km

## **ADFC Lünen**

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):*

*Willy-Brandt-Platz Lünen-Mitte und Lüntec, Brambauer*

Hans-Jürgen Heidenreich, Reinhard Koch, Dr. Andreas Abels (alle Sprecher); [www.adfc-lueneen.de](http://www.adfc-lueneen.de)

### **Radlertreff**

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

### **Radlerstammtisch**

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

### **März**

Sonntag, 09.03.2014,

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

### **Eisbrechertour: Seseke & Körne**

Leitung: Andreas Abels, Theo Freihold; Länge: 40 km

Sonntag, 23.03.2014,

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

### **Zum Kaffee nach Oberwiese**

Ltg.: Andreas Abels, Ursel Kellmann; 45 km

Sonntag, 30.03.2014,

11:30 Uhr Lüntec/12:00 Uhr Willy-Brandt-Platz

### **Langschläfer-Tour zum Biker-Treff in Nordkirchen**

Ltg.: Reinhard Koch, Jürgen Heidenreich; 35 km

### **April**

Sonntag, 06.04.2014,

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

### **Auf Schleichwegen zum Phoenix-See**

Ltg.: Norbert Lanvermann, Andreas Abels; 55 km

### **Mai**

Donnerstag, 01.05.2014,

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

### **Zum Mailerfest nach Flaesheim**

Ltg.: Andreas Abels, Ernst Gödeke; Länge: 68 km

### **Nachmittagstouren**

Jeden 3. Dienstag im Monat von Apr. bis Sep.,

17:00 Uhr ab Marktplatz, Lünen-Mitte;

Ltg.: N. N.; 25 – 30 km

### **Vormittagstouren**

Jeden 2. Dienstag im Monat von Apr. bis Okt.,

10:00 Uhr ab Lüntec, Brambauer;

Ltg.: Ursel Kellmann; 25 – 30 km

Samstag, 03.05.2014,

10:00 Uhr Lüntec/10:15 Uhr Willy-Brandt-Platz

### **Zum Jubiläums-Drahteselmarkt nach Unna**

Ltg.: Reinhard Koch, Andreas Abels; Länge: 55 km

Samstag, 10.05.2014,

10.00 – 14.00 Uhr, Willy-Brandt-Platz (Marktplatz)

### **9. Drahteselmarkt in Lünen**

Dienstag, 20.05.2014,

16:30 Uhr Lüntec/17:00 Uhr Willy-Brandt-Platz

### **Sportzentrum Kaiserau für Neugierige**

Ltg.: Reinhard Koch, Theo Freihold; 25 km; Geführte  
Besichtigung und Kaffepause vor Ort; Anmeldung bei  
R. Koch: 02306 63600, [reinhard.koch@unitybox.de](mailto:reinhard.koch@unitybox.de)

Sonntag, 25.05.2014,

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

### **Durch Dortmunds Wilden Westen**

Ltg.: Norbert Lanvermann, Andreas Abels; 50 km

Freitag, 30.05. – Sonntag, 01.06.2014,  
**Genussradeln auf dem Diemel-Radweg**  
 Tourleitung: Jürgen Heidenreich; Tagesetappen  
 55 – 70 km; mit der Bahn nach Willingen und zurück  
 vom Bhf. Höxter; Anmeldung bis 15.04.:  
 Tel. 0160 2805045, hjue.heidenreich@helimail.de

## Juni

Mittwoch, 11.06., 17:00 Uhr, An der Fähre, Beckinghs.  
**„Reise durch 3000 Jahre Lippeaue“**

Tour der Biologischen Station Bergkamen (Koop.),  
 Tourleitung: Nick Mengelkamp & Klaus Klinger  
 (Ökostation, hier auch Anmeldung!),  
 Wolfgang Seifert & Reinhard Koch (ADFC); 15 km

Sonntag, 15.06.2014,  
 12:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz/12:00 Uhr Lüntec  
**Freie (Stern)Fahrt durch Dortmund**  
 Tourleitung.: Reinhard Koch, Jürgen Heidenreich;  
 25 km

Sonntag, 22.06.,2014  
 09:30 Lüntec/10:00 Uhr Willy-Brandt-Platz  
**Regio- & Bioeinkaufen per Rad rund um Lünen**  
 Tourleitung: Leo Bögershausen, Theo Freihold;  
 60 km

Mittwoch, 25.06. – Sonntag, 29.06.2014  
**Auf Themenradwegen ins Paderborner Land**  
 Tourleitung: Norbert Lanvermann, Andreas Abels;  
 von und nach Lünen mit dem Rad; Tagesetappen  
 50 – 70 km; Anmeldung bis 31.03. bei N. Lanvermann:  
 Tel. 0173 2761881, n.lanvermann@dokom.net;

## Juli

Samstag, 05.07.2014,  
 10:15 Uhr Lüntec/10:30 Uhr Willy-Brandt-Platz  
**ADFC-Sternfahrt zum Sommerfest nach Unna-  
 Billmerich**

Tourleitung.: Andreas Abels, Ernst Gödeke; 55 km

Sonntag, 20.07., Willy-Brandt-Platz Lünen-Mitte  
**Abschlussveranstaltung NRW-Tour 2014**

Sonntag, 27.07.2014,  
 10:00 Uhr Lüntec/10:30 Uhr Willy-Brandt-Platz  
**Tour zum BundesradSPORT-Treffen in Werne**  
 Tourleitung: N. N.; Länge: 22 km

## Stadtradeln 2014

In Lünen findet vom 14. Juni bis zum 04. Juli das  
 Stadtradeln statt (siehe S. 21). Nähere Informationen  
 dazu finden Sie auf den Internetseiten der Stadt  
 Lünen und des ADFC Lünen.

## ADFC Schwerte

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
 Rohrmeisterei*

Monika Rosenthal (Sprecherin), Tel.: 02304 / 21241; [www.adfc-schwerte.de](http://www.adfc-schwerte.de)

### Feierabendtouren

Jeden Mittwoch (ab 2. April), 18:00 Uhr,  
 ab Rohrmeisterei

### März

Sonntag, 23.03.2014, 10:00 Uhr  
**Tour nach Fröndenberg Barendorf**  
 Toureiter.: Horst Pallatzky; 50 km

### April

Sonntag, 06.04.2014, 10:00 Uhr  
**Tour zur Seseke-Ost (Kamen/Bönen)**  
 Tourleiter.: Horst Pallatzky; 71 oder 45 km

### Mai

Samstag, 03.05.2014, 10:00 Uhr  
**Fahrt zum Drahteselmarkt Unna**  
 Tourleiter.: Horst Pallatzky; 20 km

### Radlertreff

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

Sonntag, 04.05.2014, 10:00 Uhr  
**Tour zur Uelzener Heide**  
 Tourleiter.: Horst Pallatzky; 65 / 42 km

Sonntag, 18.05.2014, 10:00 Uhr  
**Tour zur Sandbochumer Heide**  
 Tourleiter: N. N.

### Juni

Sonntag, 01.06.2014, 10:00 Uhr  
**Fahrt nach Hemer / Stephanopler Tal**  
 Tourleiter: Horst Pallatzky; 72 / 59 km

Sonntag, 15.06.2014, 10:00 Uhr

## **ADFC-Sternfahrt nach Dortmund**

Tourleiter: Horst Pallatzky; ca. 30 km

Sonntag, 29.06.2014, 10:00 Uhr

## **Fahrt zur Ökostation und zum Römerlager**

Tourleiter: Horst Pallatzky; 81 / 61 km

## **Juli**

Sonntag, 13.07.2014, 10:00 Uhr

## **Fahrt zum Landcafé Oase**

Tourleiter: Horst Pallatzky; 74 / 51 km

Sonntag, 27.07.2014, 10:00 Uhr

## **Fahrt zum Horstmarer See**

Tourleiter: Horst Pallatzky; 81 / 61 km

## **ADFC Selm**

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Amtshaus Bork*

Christian Jänsch (Sprecher), Tel.: 02592 / 62654; [www.adfc-selm.de](http://www.adfc-selm.de)

**Radlertreff:** Jeden ersten Donnerstag im Monat, ab 18.00 Uhr, Gaststätte Suer, Ludgeristr. 90

## **März**

Sonntag, 09.03.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork

## **Selm – zwischen Schloss und See**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 35 km

Sonntag, 23.03.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork

## **Zur Marina nach Rünthe**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 40 km

## **April**

Sonntag, 06.04.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork,  
11:00 Uhr Horstmarer See

## **Entlang Lippe, Körne und Seseke**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 50 km

Sonntag, 27.04.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork

## **Zu Burgen und Schlössern im südl. Münsterland**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 55 km

## **Mai**

03.05. – 11.05.2014, Wochentour

## **Fahrt zur Selmer Partnerstadt Workington**

Tourenleiter: Hans Hoppe; 450 km

Anmeldung über ADFC Selm: Tel. 02592 62654

Sonntag, 25.05.2014, 09:00 Uhr, Bahnhof Beifang

## **Westmünsterlandtour**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 60 km

Fahrtkosten: € 10,00

Anmeldung über die VHS Selm: Tel. 02592 9220

## **Juni**

Samstag, 07.06.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork

11:00 Uhr LÜNTEC Brambauer

## **Familientour zur DASA nach Dortmund**

Tourenleiter: Andre und Petra Medzech; 60 km

Freitag, 13.06.2014, 19:00 Gaststätte Selmer Hof

## **Reisebericht über die Radtour nach Workington**

Sonntag, 15.06.2014, 11:00 Uhr

## **Fahrradaktionsmarkt auf der Kreisstraße**

Attraktionen rund ums Fahrrad auf dem Selmer  
Stadtfest

19.06. – 22.06.2014, Mehrtagestour

## **Auf der Römer-Lippe-Route von Detmold nach Selm**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 200 km

Anmeldung über die VHS Selm: Tel. 02592 9220

## **Juli**

Samstag, 05.07.2014, 10:00 Uhr Amtshaus Bork

## **Sternfahrt des ADFC Kreis Unna nach Billmerich**

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: 70 km

Woche vom 07. - 11.07.2014, 09:00 Uhr Bhf. Beifang

## **Kinderferienaktion: Fahrt zur Jugendverkehrsschule nach Lünen**

Tourenleiter: Christian Jänsch

Fahrtkosten: € 6,00

Anmeldung über ADFC Selm: Tel. 02592 62654

Wochentour vom 13. 20.07.2014,

## **Auf dem Weser-Radweg von Kassel nach Bremen**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 400 km

Anmeldung über die VHS Selm 02592 9220

Mittwoch, 30.07.2014

## **Kinderferientour zur Waldschule Cappenberg**

Tourenleiter: Christian Jänsch; 30 km

Anmeldung über ADFC Selm 02592 62654

Dr. Michael Richter (Sprecher), Tel.: 02303 / 81931; [www.adfc-unna.de](http://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

**Fahrt ins Blaue**

Jeden 1. Sonntag im Monat, 10:30 Uhr,  
UBZ Unna, Rathausplatz 21,  
Ltg.: Klaus Peters, Tel.: 02303 / 22598; Teilnehmer  
und Windrichtung entscheiden am Start über das Ziel,  
20 – 40 km

**März**

Sonntag, 16.03.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna  
**Tour zur DASA nach Dortmund**  
Leitung: Hubert Brandt, Margret Otto; 60 km

**April**

Samstag, 05.04.2014, 10:00 – 15:00 Uhr, PWG\*\*  
**Radtechnikkurs**  
Ltg.: Werner Wülfing; Ersatzteile sind mitzubringen.  
Sonntag, 20.04.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna  
**Tour nach Holzwickede:**  
„Auf den Spuren des Bergbaus“  
Leitung: Michael Richter, Cornelia Bruhn; 35 km

**Mai**

Samstag, 03.05.2014, 10.00 – 16.00 Uhr, Alter Markt

**Treffen Radpolitik**

Jeden 2. Dienstag im Monat ab 18:00 Uhr,  
Hotel Katharinen Hof, Unna, Bahnhofstr. 49

**Mittwochstouren**

Jeden 1. Mittwoch im Monat von Apr. bis Okt.,  
09:00 Uhr ab UBZ Unna, Rathausplatz 21,  
60 – 80 km, evtl. Kosten für ÖPNV;  
Infos bei Wilfried Prenger (02303 / 12516)

**Gute Laune-Tour zum Feierabend**

Jeden Donnerstag (nicht Feiertage!) von Apr. bis  
Sep., 18:00 Uhr, UBZ Unna, Rathausplatz 21;  
20 – 30 km, Dauer ca. 2 Std.

**25. Drahteselmarkt in Unna**

Sonntag, 11.05.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna  
**15. Neubürgertour „Rund um Unna“**  
Leitung: Hermann Strahl, Helmut Lücke; 30 km

Sonntag, 11.05.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna  
**Die Andere Tour: Lünen und das Wasser**  
Leitung: Werner Wülfing; Länge: 65 km

Freitag, 16.05.2014, 19:00 Uhr, Katharinen Hof, Unna  
**Mit dem Rad von Bochum zum Baikalsee**  
Reisebericht von Nicola Haardt; Eintritt frei.  
Nähere Infos unter: [www.osterfahring.de](http://www.osterfahring.de)

Sonntag, 18.05.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna  
**Tour zur Kokerei Hansa nach Dortmund**  
Ltg.: Manfred Zimmermann, Siegmund Beier; 65 km



**MÜHLEN-APOTHEKE**



**... individuelle, sorgfältige Beratung und  
schneller, freundlicher Service ...**

**... damit Sie immer unbeschadet Ihr Ziel erreichen!**

Telefon: 0 23 03 / 50 2 44      Mo-Fr 8:00-18:30 Uhr  
Fax: 0 23 03 / 51 9 09      Sa 9:00-13:00 Uhr

kostenloses Servicetelefon: 0 800 010 4028  
Email: [info@muehlen-apotheke-unna.de](mailto:info@muehlen-apotheke-unna.de)

**Kundenparkplätze hinter der Apotheke  
Massener Hellweg 27 59427 Unna-Massen**

## Juni

Sonntag, 08.06.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna

### Die Andere Tour: Die neue Seseke

Leitung: Michael Richter, Wilfried Prenger; 45 km

Sonntag, 15.06.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna

### Sternfahrt ins Dortmunder Zentrum

Leitung: Werner Wülfing; Helmut Lücke; 50 km

Freitag, 27.06.2014 – Sonntag, 29.06.2014

### Dreitagestour: \*Im Münsterland auf

### Schmugglerspuren

Leitung: Hans-Gerd Schulte, Wilfried Prenger;

Tagesetappen bis 50 km; Anmeldung bis 01.02.2014

bei H.-G. Schulte; Tel. 02307 / 2872999

## Juli

Samstag, 05.07.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna

### Sternfahrt zum ADFC-Sommerfest auf dem Hof in Unna-Billmerich

Leitung: Michael Richter; 40 km

Sonntag, 13.07.2014, 09:30 Uhr, Busbahnhof Unna

### Die Andere Tour: Schwerte - Ergste - Rheißen

Mit dem Fahrradbus nach Opherdicke (Unlage)

Leitung: Michael Richter, Wilfried Prenger; 40 km

Sonntag, 21.07.2014, 10:30 Uhr, UBZ Unna

### Zubringertour zum 9. „Sattel-Fest“ nach Hamm

Leitung: Wilfried Prenger; 35 km, weitere Gestaltung

frei, bei Bedarf gemeinsame Rückfahrt nach Unna (Länge dann 70 km)

Montag, 28.07. – Donnerstag, 31.07.2014

### Viertagestour: Minden - Osnabrück - Münster

Leitung: Werner Wülfing; Länge: ca. 240 km;

Anmeldung bis 31.03.; Tel. 02303 / 12981

\*UBZ = Umweltberatungszentrum, Rathausplatz 21

\*\*PWG = Peter-Weiss-Gesamtschule, Herderstr. 16

Restaurant  
Wienbreite



#### Öffnungszeiten:

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

Dienstag Ruhetag  
So. 11.30 - 14.00 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr

## Ein Radler für den Radler!

Gönnen Sie sich bei uns eine Pause:



### Restaurant Wienbreite

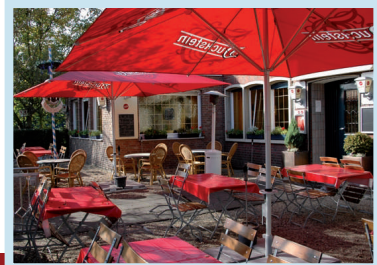
Stockumer Str. 23

59368 Werne

Telefon: (02389) 3303

E-Mail: [info@wienbreite.de](mailto:info@wienbreite.de)

Internet: [www.wienbreite.de](http://www.wienbreite.de)



## ADFC Werne

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Stadthaus Werne

Klaus Heedt (Sprecher), Tel.: 02389 / 534700; [www.adfc-werne.de](http://www.adfc-werne.de)

### Stammtisch

Jeden 1. Montag im Monat ab 20:00 Uhr, Gaststätte Ickhorn, Markt 1

### März

Sonntag, 02.03.2014, 11:00 Uhr, Stadthaus Werne

### Sonntagskurztour Heessen

Leitung: Jürgen Jäger; ca. 45 km; Einkehr

### Treffen Fahrradpolitik

Termine werden beim Stammtisch oder nach Absprache abgestimmt.

Sonntag, 16.03.2014, 11:00 Uhr, Stadthaus Werne

### Sonntagskurztour Westerwinkel

Leitung: Klaus Heedt; Länge: ca. 40 km; Einkehr

Sonntag, 30.03.2014, 11:00 Uhr, Stadthaus Werne  
**Sonntagskurztour Olfen**  
 Leitung: Karl-Peter Kauth; Länge: ca. 48 km; Einkehr

**April**

Mittwoch, 02.04.2014, 18:00 Uhr, Stadthaus Werne  
**1. Feierabendtour**  
 (weiter jeden Mittw., 18:00 Uhr, letztmalig am 1. Okt.);  
 Leitung nach Absprache

Sonntag, 13.04.2014, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne  
**Tagestour Flierich**  
 Leitung: Jürgen Jäger; Länge: ca. 55 km, Einkehr

**Mai**

Samstag, 03.05.2014, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne  
**Tagestour zum 25. Unnaer Drahteselmarkt**  
 Leitung: Peter Hau; Länge: ca. 40 km

**Juni**

Sonntag, 01.06.2014, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne  
**Tagestour Föhrentour**  
 Leitung: Karl-Peter Kauth; Länge: 62 km; Einkehr

Sonntag, 15.06.2014  
**Sterntour des ADFC-KVs Unna nach Dortmund**  
 ca. 100 km; keine offizielle Teilnahme vorgesehen

Sonntag, 15.06.2014

**Tour zum Stadtfest Selm**  
 ca. 50 km; keine offizielle Teilnahme vorgesehen

**Juli**

Samstag, 05.07.2014, 10.00 Uhr, Stadthaus Werne  
**Tour zum Sommerfest des ADFC-KVs Unna nach Unna-Billmerich**  
 Ort: Zum Südfeld 5, 59427 Unna-Billmerich  
 Leitung: Jürgen Jäger; ca. 53 km

Sonntag, 20.07.2014, 09.00 - 18.00 Uhr  
**Tour zum Sattelfest nach Hamm**  
 Strecke: Werne-Hamm-Welver-Soest und zurück;  
 ca. 100 km; keine offizielle Teilnahme vorgesehen

15. Juni 2014

# Fahrrad-Sternfahrt Dortmund



*Ab auf die Straße! Mobil ohne Auto.*

Zentraler **Startpunkt** in Dortmund ist um **13 Uhr** auf dem **Nordmarkt** an der Mallinckrodtstraße.

Aktuelle Informationen zu **weiteren Treffpunkten** und **Zubringerrouten**  
 u.a. aus Bochum, Castrop-Rauxel, Ennepe-Ruhr-Kreis, Hagen, Hamm, Herne, Iserlohn,  
 Paderborn, Recklinghausen, Soest, Kreis Unna, Waltrop, Werl und Wuppertal

und dem anschließenden **Fahrrad-Fest** in der **City** gibt es

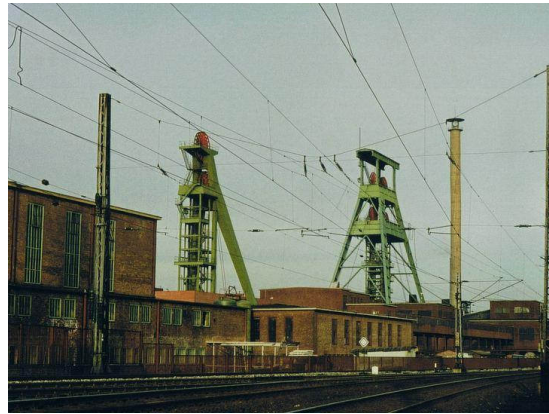
unter **www.fahrradsternfahrt.dortmund.de** und auf Anfrage an  
**sternfahrt-dortmund@velocityruhr.net**.



[velocityruhr.net/sternfahrt-dortmund/](http://velocityruhr.net/sternfahrt-dortmund/)

# Bergbaugeschichte im nord-östlichen Ruhrgebiet - Neue Rundtour des ADFC Selm

Der ADFC Selm hat eine neue Tour in sein Programm aufgenommen. Sie führt zu stillgelegten Bergwerken im Kreis Unna und soll an die über 100 jährige Bergbautradition im Kreis erinnern. Heute gibt es in unserer Region keine fördernden Bergwerke mehr; in 2018 endet die Förderung von Steinkohle in Deutschland insgesamt. Die Zechen Hermann in Selm, Werne, Monopol und Haus Aden in Bergkamen und Victoria 3/4 in Lünen stehen auf dem Tourenprogramm. An den ehemaligen Bergwerksstandorten informieren Hinweistafeln über die örtliche Geschichte des Bergbaus. Die Tour beginnt am Bahnhof Bork (Westf.), der mit dem Zug oder dem Auto gut zu erreichen ist. Es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Auf den ersten Kilometern wird die „Alte Zechenbahn“ unters Rad genommen; über sie wurden die Kohlen der Zeche Hermann zum Borker Bahnhof



*Zeche Haus Aden in Bergkamen*

abtransportiert. Auf 60 Kilometer Länge verläuft der Rundkurs auf ruhigen Nebenstrecken durch den Nordkreis Unna zurück zum Ausgangspunkt. Die Umgebung ist geprägt von typisch Münsterländer Landschaft; aber auch die für das Ruhrgebiet bekannte Stadtumgebung und die Kanäle werden erkundet. Einkehrmöglichkeiten bestehen in den Zentren der Städte oder an verschiedenen Trinkhallen entlang der Route. Außerdem kann dem Stadtmuseum Bergkamen ein Besuch abgestattet werden; im Kellergeschoss befindet sich die Bergbauabteilung mit interessanten Ausstellungsstücken. Die Tour verläuft überwiegend flach; lediglich zwischen Selm und Capenberg sind leichte Steigungen vorhanden. Eine detaillierte Tourenbeschreibung findet sich – ebenso wie die Geodaten – auf der Selmer Homepage [www.adfc-selm.de](http://www.adfc-selm.de) (Tourenvorschläge).

Der Rundkurs kann auch in den Städten Werne, Bergkamen oder Lünen gestartet werden.

*Christian Jänsch*



*Zeche Hermann in Selm*

[www.stadtmuseum-bergkamen.de](http://www.stadtmuseum-bergkamen.de)  
[goo.gl/1hrkUx](http://goo.gl/1hrkUx) (Zeche Hermann)  
[goo.gl/Xtw5nh](http://goo.gl/Xtw5nh) (Zeche Werne)  
[goo.gl/vKyXA4](http://goo.gl/vKyXA4) (Zeche Victoria)



## Der Möhnetal-Radweg Von Brilon nach Soest

Der Möhne-Radweg wurde im April 2013 offiziell eröffnet. Wir fahren ihn am 19. Oktober 2014, und zwar in der Variante von Brilon nach Soest. Die Streckenlänge beträgt 65 km, und es geht überwiegend bergab (300 Meter). Es geht mit der Bahn von Unna über Fröndenberg nach Brilon und wir folgen dann dem malerischen Tal der Möhne auf gut ausgebautem Radweg, zum Teil auf ehemaliger Bahntrasse. Die Fahrt durch diese Landschaft ist insbesondere im Herbst mit der Laubfärbung einzigartig. Hier hat man durch Renaturierung Talwiesen und Auwälder für viele Tier- und Pflanzenarten der Mittelgebirgstäler wiederhergestellt (Projekt Möhne Life).

Wir erreichen den Möhnesee, rasten am Strandbad Uferlos und wenden uns dann auf einer alten Bahntrasse in großen Bögen mit sanfter Steigung nach Norden. Der Blick ins Tal auf den See mit der Staumauer, die eine bemerkenswerte Geschichte hat, ist spektakulär. Zwei Möglichkeiten für den Heimweg stehen dann zur Wahl: hinab nach Soest und mit der Bahn nach Unna oder weiter per Rad über die Dörfer entlang dem Hellweg.

*Klaus Hagemann*

**Termin:** 19.10.2014, 9.30 Uhr, Bahnhof Unna; Anmeldung bis 12.10.2014 bei K. Hagemann, Tel. 02303 22616



[www.aok.de/nw/reise](http://www.aok.de/nw/reise)



# Fernweh? Aber sicher!



**Mit der AOK in die weite Welt.**

Und dem Rundum-Schutz für Ihre Reise.

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

## Eine missglückte Fahrradtour

**D**ienstag, 6. August 2013. Um 3:00 Uhr klingelt der Wecker; ich habe sehr schlecht geschlafen. Ein Gewitter hatte mich kaum schlafen lassen – ich habe ein mulmiges Gefühl im Bauch. Aus dem Bett gequält würge ich zwei Butterbrote herunter und los geht's mit dem Fahrrad durch die dunkle Nacht - die Luft ist fürchterlich schwül und die dunkle Umgebung, die ich sonst nur im Hellem kenne, kommt mir unwirklich vor. In Kamen angekommen kette ich mein Fahrrad an die Gitter der Radstation, sie sollen am Morgen das Fahrrad reinholen – den Ersatz-



... und hier ebenfalls.

schlüssel hatten sie bereits bekommen. Im Dämmerenschlaf mit der Bahn nach Düsseldorf fahre ich anschließend mit dem Skytrain von der S-Bahnhaltestelle zum Flughafen (ich bin vor 20 Jahren zum letzten Mal geflogen). Gespannt und leicht überdreht frage ich mich durch – endlich sitze ich im Flieger und bin richtig gespannt. In Moskau angekommen wird al-

les schwieriger – ich muss umsteigen und mein Gepäck suchen; dieses muss ich neu aufgeben nach Rostow am Don als meinem nächsten Ziel. Einige nette Flughafenmitarbeiter und andere Fluggäste nehmen sich meiner an und helfen mir; eigentlich ganz ok – nur mit der kyrillischen Schrift habe ich so meine Probleme – aber meistens steht es ja noch auf Englisch daneben. OK! Aber nun stehe ich um 20:20 Uhr auf dem Flughafen von Rostow am Don – im südwestlichsten Zipfel Russlands, umgeben von vielen Einheimischen, die Luft ist bei etwa 28 Grad schwül – es ist 20:20 Uhr und der Tag neigt sich dem Ende zu. Ich komme mir sehr verloren vor. Um mich herum ein Schwirren von russischen Wörtern – ich traue mich: „Where do I get my luggage?“ Der Angesprochene schaut mich fragend an und schüttelt den Kopf – er geht weiter. Zwei Flughafenmitarbeiterinnen, intelligent aussehende Russinnen, stelle ich die



*Hier war die Welt noch in Ordnung*

gleiche Frage. Sie fangen an zu lachen - über mich!!! So geht es weiter. Ich bekomme endlich heraus, wo es auf dem Flughafen in Rostow am Don einen Stadtplan gibt. Doch leider hat das Geschäft schon geschlossen. Lesen kann ich nichts – die kyrillische Schrift habe ich mir nicht so unterschiedlich von unseren lateinischen Buchstaben vorgestellt.

### Rückblick

Als ich 1991 zum ersten Mal nach Warschau mit dem Fahrrad fuhr und in Frankfurt/Oder an der Grenze ohne Visum stand, war ich voller Abenteuerlust. An der Grenze wurde mir ruck-zuck ein Visum ausgestellt gegen Zahlung von 20 DM und schon war ich in Polen. Mein Entdeckergeist ließ mich alle Befürchtungen und Ängste vergessen. Gleich nach der Grenze ließ ich einen Jungen auf meinem Fahrrad mitfahren und halbwegs konnten wir uns verständigen – er konnte etwas Englisch. So schlug ich mich bis Warschau durch und fuhr von dort mit der Eisenbahn wieder zurück nach Dortmund mit dem Moskau – Paris – Express.

Als ich 1998 mit dem Auto von Unna nach Graz in Österreich fuhr, um von dort nach Sarajewo im ehemaligen Jugoslawien – heute in Bosnien-Herzegowina – zu radeln, war ich voller Tatendrang. Von Graz ging es nach Maribor in Slowenien, nach Zagreb, nach Bihac in Bosnien und über Bosanski-Brod nach Sarajevo und so weiter. Überall war „unsere DM“ gerne gesehen und viele sprachen Deutsch oder Englisch – ich kam mir fast vor wie zu Hause.

Einmal fand ich kein Hotel und so habe mich an den Rand eines kleinen Dörfchens in meinen Schlafsack gelegt. Als ich nach vier Stunden Schlaf morgens

aufwachte, schaute ich in die Gesichter von besorgt dreinblickenden moslemischen Frauen mit Kopftüchern, die mich besorgt und verwundert anblickten. „Guten Morgen“ sagte ich – und ein breites Grinsen ging über die Gesichter der mich anblickenden Frauen. „Nimsci (Deutscher)!“, riefen die Frauen und: „Guten Morgen, mein Herr!“ Sie waren als Bürgerkriegsflüchtlinge aus Jugoslawien Anfang der 90er Jahre in Deutschland untergekommen und gut behandelt worden – sie brachten mir etwas zu essen und zu trinken! So war das damals und so war es eigentlich auf allen meinen Touren!

Zurück zum Dienstag, 6. August 2013. Taxifahrer wittern ein Geschäft. Sie stürzen auf mich zu : „Taxi, Taxi!“ verstehe ich und dass sie mich zu einem Hotel fahren wollen. Sie hängen wie Kletten an mir! Aber so schnell gebe ich nicht auf. Ich will mit einem Autobus in die Stadt fahren, um dem Land und den Menschen etwas näher zu kommen und fange an, nach der „Busstation“ zu fragen – mit Händen und Füßen. Nach etwa einer halben Stunde habe ich endlich die 1 Kilometer vom Flughafen entfernt liegende Busstation entdeckt – warum spricht keiner Englisch?

Wie soll ich mir ein Fahrrad kaufen und dann von Rostow am Don nach Wolgograd und von dort nach Astrachan am Kaspischen Meer kommen, wenn ich keinen verstehe, mich keiner versteht und ich die russische Schrift auch nicht ansatzweise lesen kann? Dem Busfahrer mache ich klar, dass ich zum Zentrum will. Er fragt: „Center?“ Ich nicke heftig – er hatte mich verstanden! und gibt mir zu verstehen, dass ich mich vorne hinsetzen soll – er will mir Bescheid geben, wenn wir im „Center“ angekommen sind. Endlich ist

es soweit. Ich steige mit meinen beiden Gepäcktaschen und meiner roten Tasche (Handgepäck) aus. Und jetzt? „Wo ist hier ein Hotel?“, geht es mir durch den Kopf. Da höre ich von hinten ein kleines Mütterchen rufen: „Sprechen Sie deutsch?“ „Die schickt der liebe Gott“, schießt es mir durch den Kopf. Sie hilft mir, das Hotel „Europa“ zu suchen. Im Hotel läuft alles nach Plan. Das Zimmer ist zwar mit 80 Euro ziemlich teuer; aber draußen wird es dunkel und was soll ich in einer mir fremden Stadt im Dunkeln, wenn ich weder die Sprache spreche, noch die

Schrift des Landes lesen kann. Ein Problem stellt sich mir noch, als die Rezeptionsmitarbeiterin, die etwas Englisch spricht, nach dem „Migrationsnachweis“ fragt! War es nicht der Frustration genug, dass mich keiner versteht, ich nichts lesen kann und der Erfolg meiner Fahrradtour von Rostow über Wolgograd (Stalingrad) nach Astrachan am seidenen Faden hängt? Ich werde etwas laut – der Sicherheitsmitarbeiter nähert sich mir auf etwa einen Meter, um jederzeit eingreifen zu können.

„I only want to make a bicycle tour. In 14 days I go back to Germany – I don't want to immigrate to Russia“, bricht es aus mir heraus. Sie weicht etwas zurück – ich muss auf sie einen schlimmen Eindruck gemacht haben: mein kurzärmliges Hemd hing halb aus der Hose, das Gesicht verschwitzt und von Müdigkeit und Erschöpfung gezeichnet, auf der kurzen Hose, aus der zwei lange krumme Beine herausragten, waren noch die Schlickspritzer von einer Wattwanderung zu sehen – erkennt aber allem Anschein nach mein Missverständnis und zeigt mir



*Herr Rebrow spricht deutsch.*

ein kleines Zettelchen – habe ich nicht so eines vor einigen Stunden bekommen – ich fasse in meine Hemdentasche und siehe da! Zusammengefaltet kommt der Migrationsnachweis zum Vorschein! Endlich bin ich in meinem Zimmer – nein: in meiner Suite im 7. Stock. Als ich mich geduscht und alles soweit geordnet habe, komme ich erst so richtig zur Besinnung: ist das die richtige Gegend, um eine Fahrradtour zu machen – ich kenne nicht die Schrift und verstehe kein Russisch – und die Leute hier können kein Wort Englisch geschweige denn Deutsch oder Französisch. „Du brichst die Tour ab und schau dir noch mal Rostow am Don an“ entschließe ich mich in diesem Moment. In dieser Überzeugung schlafe ich wie ein Toter ein.

Mittwoch, 7. August 2013. Am nächsten Morgen wache ich gegen 7:00 Uhr auf, bin gut gelaunt und ausgeschlafen. Das Frühstück ist überzeugend: warmes Essen – Kartoffeln, Fleisch Brot, Kaffee, Orangensaft. Jetzt nutze ich die Möglichkeit, mir von dem hohen Zimmerpreis etwas zurückzuholen. Ich verbringe



Rostow am Don

knapp eine Stunde im „Frühstücksraum“, das wie ein hochherrschaftlicher Festsaal aussieht und habe die Vorräte doch „etwas“ reduziert. Anschließend rufe ich den Herrn Rebrow an, der als Ansprechperson für die Partnerstadt Dortmund fungiert und gut Deutsch spricht. „Holen Sie mich hier raus. Ich habe die Fahrradtour begraben“, flehe ich ihn an. Nachdem er mir geholfen hat, einen Rückflug zu buchen, der immerhin 100 Euro teurer als der Hinflug war, schaue ich mir die Stadt „Rostow am Don“ an. Das Besondere hier ist, dass alle Straßen rechtwinklig angelegt sind – ansonsten ist es eine osteuropäische Stadt mit den bekannten extremen Gegensätzen zwischen überbordendem Luxus und futuristischen Gebäuden und verfallenen Bruchbuden, in denen man in Deutschland keinen mehr wohnen lassen würde. Glücklicherweise kommt es doch zu dem einen und anderen Kontakt zur Bevölkerung: so treffe ich die Frau, die mir das Finden des Hotels „Europa“ ermöglichte, wieder und wir gehen einen Kaffee trinken.

Donnerstag, 7. August 2013. Morgens um fünf Uhr holt mich das Taxi ab, das mich durch die Dunkelheit Rostows zum zehn Kilometer entfernten Flughafen bringt; er kommt mir schon nach zwei Tagen des Aufenthalts in dieser Gegend sehr vertraut vor. Ich habe die Stadt und diesen Teil Russlands gesehen und bin mit ihm doch schon irgendwie vertraut geworden. Als ich nach etwa sieben Stunden in Düsseldorf lande, fühle ich mich allerdings wie ein Prüfling, der gerade die Prüfung erfolgreich absolviert hat – leicht euphorisch.

Alles in allem ein tolles, wenngleich kurzes und teures Abenteuer – leider ohne auch nur einen Kilometer Fahrrad gefahren zu sein – übrigens: Fahrradwege gibt es dort nicht. Vielleicht fliege ich in den Sommerferien 2014 direkt nach Wolgograd und leihe mir dort ein Fahrrad.

*Michael Semmler*

Эст' приветливые люди  
вездэ, но они не могут  
заменить' собственное тоцное  
приготовление.

## Sitzblockade Fahrradsattel – Tortur oder Fahrgenuss?



**K**aum ein Radler oder eine Radlerin ist ohne schmerzhaft Erfahrungen mit unpassendem Sattel ausgekommen.

Mit breiten Reifen und gemäßigtem Luftdruck erreiche ich preiswert und effektiv einen guten Komfort- und auch Sicherheitszuwachs bei geringer Wartung. Wem das nicht genügt, kann zu einem gefederten Sattel oder einer gefederten Sattelstütze greifen, meist teleskop- oder auch parallelprogrammgeführt. Hier spielt die Qualität und vor allem die Anpassung an das Fahrergewicht eine maßgebliche Rolle.

Der Fahrradsattel trägt die „Hauptlast“ zum Wohl des Radlers. Bis zu 60% des Körpergewichtes ruht auf ihm, deshalb ist es so wichtig, die richtige Wahl zu treffen. Der „Brötchenholer“ ist davon noch nicht betroffen, aber jenseits der 15 Kilometer 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 ge-

setzt. Jeder hat den Wunsch komfortabel zu reisen und neigt dazu, sich für einen weichen, vermeintlich bequemen Sattel zu entscheiden. Für den „Brötchenholer“ mag dies angesagt sein, aber nicht für längere Fahrten. 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 eventuell dazu, dass die Wirbelsäule ihre angestrebte leichte S-Form verliert, was wiederum zu neuen Beschwerden im Rückenbereich führen kann.

Der nächste Schritt zur Sattelwahl ist die Passform. Hier spielt der Sitzhöckerabstand (die untersten Beckenknochen, auf denen wir sitzen) eine wichtige Rolle – das gilt gleichermaßen für Frauen und Männer – und nicht die uniforme Aussage: für Frauen die breiteren Sättel. Es kann durchaus vorkommen, dass ein Mann mit einem als „Damensattel“ deklarierten Exemplar klar kommt – gilt natürlich auch umgekehrt für Radlerinnen. Den Sitzhöckerabstand kann man dadurch ermitteln, dass man sich auf Wellpappe setzt und die Eindruckstellen vermisst. Mit dem Ergebnis kann dann im Fahrradladen die Auswahl eingekreist werden. Sehr breite Sättel, insbesondere im vorderen Bereich, führen zur ungewollten Reibung mit der



natürlich eher Beschwerden, nicht nur im Gesäß, sondern auch im Rücken, Nacken und den Händen bekommt, wenn er mal eine lange Tour anstrebt.

Ist es dann der richtige Sattel pas-

send zum Fahrrad- und Einsatztyp, ist die Montage außerordentlich wichtig! Vorausgesetzt die Gesamtgeometrie des Rades (Rahmengröße, Abstände Sitz-Pedal-Lenker) stimmt, beginnt man mit einer waagerechten Ausrichtung des Sattels. Von dieser Einstellung sollte bei der Feinjustierung auch nur wenig abgewichen werden. Neigt sich die Sattelnase zu weit nach unten, rutscht man unweigerlich beim Fahren nach vorn. Außerdem hilft das nur bei Männern. Das rundere Becken der Frauen sorgt bei Schrägstellung des Sattels dafür, dass das Becken nach hinten kippt und die Wirbelsäule Ihre natürliche S-Form verliert. Hier helfen die Sättel mit weicherer Kontaktfläche im Dammbereich. Umgekehrt verstärken sich bei steiler Sattelnase die Druckbeschwerden im Dammbereich. Für Frauen mit eher sportlicher Fahrweise sind Sättel in T-Form geeigneter. Das sind Sättel, die in der Draufsicht einem „T“ ähneln, also vom breiten hinteren Teil schnell in die schlanke Nasenform wechseln. Erfahrungen und Empfehlungen anderer Radler sind nur eine kleine Hilfe, da Anatomie, Fahrstil, Haltung und Körpergewicht zu unterschiedlich sind. Ausprobieren ist in jedem Fall der einzig richtige Weg. Fahrfreude beginnt mit dem richtigen Sattel!

Oberschenkelinnenseite. Die Sattelnase gibt Halt und Führung auf dem Rad, „Rocksättel“ ohne Nase sind für Tourenfahrten ungeeignet.

Die Auswahl an unterschiedlichsten Sattelkonstruktionen ist enorm, deshalb ist es wichtig, dass die Hauptkriterien erfüllt werden. Bei Prostatabeschwerden oder allgemeiner Empfindlichkeit im Dammbereich kommen auch Sättel mit Ausparungen, weicheren Einsätzen oder Sonderformen mit aufgesetzten Sitzpolstern in die engere Wahl.

Der klassische Ledersattel ist ein Mitfavorit 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

*Eberhard Schnabel*

## Richtig sitzen – locker Rad fahren

### Am Hintern entscheidet sich die Qualität einer Tour

Der Titel des Buches von Juliane Neuß tritt bescheiden auf. Inhaltlich bietet das Buch aber profundes Wissen über die komplexen Abläufe zwischen

Mensch und Maschine. Sich aufs Rad schwingen, reintreten und davonfliegen ... so sollte es sein! Und wenn es so nicht klappt ...? Woran liegt es? Die Autorin vermittelt gründlich und informativ, wo das Gesäß drückt. Sie will mit dieser Lektüre erreichen:

Radfahren macht Spaß! Radfahren darf nicht weh tun!

Beim Durchforsten der Kapitel wird dem Leser schnell klar, wie falsche Rahmengröße, Sitzposition und –haltung, ungünstige Lenkergeometrie und vieles mehr dazu beitragen, warum er bisher mit seinem Rad nicht rundum zufrieden ist. Mit dem erworbenen Wissen sollte es dann möglich sein, die Mängel abzustellen und dem Genussradeln ein großes Stück näher zu kommen. Das Ergebnis: mehr Spaß – mehr Kilometer! Rundum sehr empfehlenswert.

*Eberhard Schnabel*

**Juliane Neuß: Richtig sitzen – locker Rad fahren. Delius, 128 S., 2012 (2. Aufl.), 16,90 €, ISBN 978-3-7688-5322-4**

## Tourenleiterausbildung im ADFC Kreisverband Unna

Der ADFC ist die Interessenvertretung der Alltags- und Freizeitradler und betätigt sich auf vielen Gebieten, die mit dem Fahrradfahren zusammenhängen. Sei es Verkehrsplanung, Verkehrspolitik oder Fahrrad-Tourismus, der ADFC ist dabei, und zwar auf Bundes-, Länder- und Kommunalebene.

Darüber hinaus ist ein wesentliches Element der ADFC-Aktivitäten die Planung und Durchführung von Fahrradtouren. So wurden zum Beispiel im Jahr 2013 vom ADFC Werne Radtouren von insgesamt über 4500 Kilometer angeboten. Die unterschiedlichsten Tourenange-

bote beinhalten:

- wöchentlich stattfindende Feierabend-Kurztouren
- Tagestouren
- Wochentouren
- Geocaching Touren mit Jugendlichen

Es erfordert eine Menge Arbeit und Enthusiasmus der beteiligten ehrenamtlichen Helfer, diese anspruchsvolle Aufgabe zu stemmen. Vor allem aber erfordert es eine gute und fundierte Ausbildung der verantwortlichen Tourenleiter und -begleiter, Fahrradgruppen von 20 – 30 Teilnehmern und mehr qualifiziert zu führen.

ADFC-Radtourenleiter sind das „Aus-





hängeschild“ des ADFC, denn sie verkörpern maßgeblich den Verein bei jeder Radtour. Sie haben Kontakt zu den Teilnehmern und oftmals auch zur Presse. Die Schulung der Tourenleiter hat deshalb besonders hohe Priorität. Der ADFC Kreisverband Unna bietet darum seit 2005 regelmäßig ein spezielles Ausbildungsprogramm an, das werdende Tourenleiter auf ihre zukünftige Aufgabe vorbereitet und auch gerne von bereits ausgebildeten Tourenleitern zur Auffrischung genutzt wird. Auf diesem zweitägigen Seminar werden alle für Tourenleiter und -begleiter bedeutsamen Ausbildungsbereiche besprochen (Planung, Vorbereitung, Karten, Orientierung, Kommunikation, Recht und Erste Hilfe). Vermittelt wird das Wissen von bereits erfahrenen Tourenleitern, Rechtsexperten und Mitarbeitern des DRK (Deutsches Rote Kreuz). Die Tourenleiterausbildung des ADFC Kreisverband Unna ist gefragt und notwendig, um den Aktiven vor Ort umfassendes Rüstzeug für ihre Aufgabe zu geben und Unterstützung anzubieten. Während des zweitägigen Seminars werden folgende Themenkreise behandelt:

- Grundsätze für die Leitung einer ADFC Tour
- Tourenplanung mit Hilfe von Karten
- Tourenplanung am Computer / GPS
- Rechtliche Aspekte bei Radtouren
- Pannenhilfe bei Radtouren
- Erste Hilfe bei Radtouren (vermittelt durch externe DRK Fachkraft)
- Öffentlichkeitsarbeit

Zum Abschluss des Seminars erhalten die Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat, ein Handbuch zur Ausbildung und einen Erste-Hilfe-Ratgeber.

Im April dieses Jahres bietet der ADFC Bundesverband in Erfurt ein Seminar für Tourenleiter-Ausbilder an (train the trainer). Dieses Angebot richtet sich vorrangig an erfahrene Tourenleiter, die dann die Tourenleiterausbildung vor Ort durchführen und ihre in dem bundesweiten Seminar erworbenen Kenntnisse weitergeben sollen. Dadurch wird die Voraussetzung für bundesweit einheitliche Ausbildungsstandards und die Marke „Zertifizierter ADFC-Tourenleiter“ geschaffen.

In 2014 fand die Tourenleiter-Ausbildung am 15. Februar in Unna und am 22. Februar in Werne im DRK Heim statt. Mit 15 Teilnehmern war das Seminar wie gewohnt wieder voll besetzt.

*Klaus Heedt*



*Erste Hilfe, gezeigt vom DRK-Fachmann*



Massener Hellweg 23  
59427 Unna

Tel.: 02303/51948  
info@megabike-unna.de

# MEGABIKE

**Ihr Fahrradspezialist  
in Unna-Massen**

**Gute Beratung  
Gute Preise  
Guter Service**



[www.megabike.de](http://www.megabike.de)



Montag - Freitag  
9.30 - 13.00 Uhr

Montag - Freitag  
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 13.00 Uhr

## Willkommen im ADFC! Interview mit Neumitglied Karl Droste

**FahrRad:** Wie haben Sie den ADFC Unna kennengelernt?

**Karl Droste:** Den ADFC habe ich durch Presseberichte und lokale Nachrichten kennengelernt.

**FahrRad:** Warum sind Sie in den Club eingetreten?

**Karl Droste:** Ich habe seit einigen Monaten mehr Freizeit und ich habe Spaß am Radfahren in der Gruppe gefunden.

**FahrRad:** Wie beurteilen Sie die Fahrradfreundlichkeit Ihrer Heimatstadt?

**Karl Droste:** Es könnte mehr gemacht werden zum Beispiel beim Ausbau der Radwege und der Überarbeitung der Radwegeschilderung. Es gibt einige Unfallschwerpunkte wie z. B. das Königsborner Tor. Hier müsste einiges getan werden.

**FahrRad:** Welche zusätzlichen Angebote wünschen Sie sich vom ADFC?

**Karl Droste:** Momentan bin ich noch neu in der Gruppe und muss erst einmal alles mitmachen.

**FahrRad:** Werden Sie sich an der Stadtradel-Aktion im Mai beteiligen?

**Karl Droste:** Ich habe gehört, dass der ADFC keine eigene Gruppe stellen wird, deshalb werde ich mich gerne einer anderen Gruppe anschließen.



## Neue Vergünstigungen für ADFC Mitglieder

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) wird noch attraktiver: Neue Kooperationen mit dem Fahrradverleihsystem nextbike und der Deutschen Bahn Tochter DB Rent mit ihren Call a Bike-Fahrrädern und Flinkster-Autos sorgen für eine durchgehende Mobilitätskette für ADFC-Mitglieder – und das zu besonders günstigen Preisen.

Bei den Call a Bike-Fahrrädern und Flinkster-Autos haben ADFC-Mitglieder im Jahr 2014 Preisvorteile. Für eine reduzierte Jahresgebühr fahren ADFC-Mit-

glieder die Call a bikes zum Pauschal tariff der BahnCard-Kunden. Mitglieder, die bereits im Besitz einer BahnCard sind, können zwei Fahrräder zeitgleich zu denselben Konditionen ausleihen. Bei der Anmeldung zu Flinkster, dem bundesweiten Carsharing-Angebot der DB Rent, bekommen ADFC-Mitglieder ein Fahrtgut haben gutgeschrieben und erhalten Rabatt auf den bundesweiten Zeitpreis.

Das in über 30 deutschen Städten präsente Fahrradverleihsystem nextbike können ADFC-Mitglieder ab jetzt für die



„e-Call a bike“, Deutsche Bundesbahn

halbe Grundgebühr des RadCard-Tarifs nutzen. Ausleihen können Sie die Räder per Kundenkarte am Terminal, Hotline oder Smartphone-App. Und zwar bis zu vier Stück auf einmal, womit Sie auch Ihre Begleitung aufs Rad bringen können.

Bislang konnten ADFC-Mitglieder bereits auf die Rechtsberatung sowie eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung bauen. Dazu gibt es die Radwelt, Deutschlands auflagenstärkstes Trek-

„Metropolrad Ruhr“, Nextbike GmbH



kingrad-Magazin, und andere ADFC-Publikationen wie den Radurlaubsplaner „Deutschland per Rad entdecken“ oder das Verzeichnis fahrradfreundlicher Unterkünfte „Bett&Bike“ kostenlos oder stark vergünstigt. Bei ADFC-Veranstaltungen wie Messen und Radtouren gibt es für Mitglieder Preisnachlässe. Ökostrom kann vom Anbieter Entega besonders günstig bezogen werden. Eine Mitgliedschaft lohnt sich also!



Eine ADFC-Mitgliedschaft bringt nicht nur Vorteile, sie ist auch günstig: Eine Einzelmitgliedschaft kostet 46 Euro, eine Familienmitgliedschaft 58 Euro im Jahr.

Reduziert ist der Beitrag für Jugendliche (16 Euro) und für junge Erwachsene unter 27 Jahren (29 Euro).

Werner Wülfing

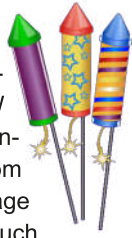


„Flinkster Carsharing“, Deutsche Bundesbahn

Eine Übersicht über alle Mitgliedervorteile und die genauen Konditionen erhalten Sie auf:

[www.adfc.de/mitglieder](http://www.adfc.de/mitglieder)

## 30 Jahre ADFC Nordrhein-Westfalen



Der 1979 in Bremen, am Küchentisch der Familie Tebbe gegründete Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club war das Kind einer bewegten Zeit: Bürger kritisierten allenthalben die festgefahrene Parteipolitik und ergriffen selbst Initiativen, Jugendliche verlangten eine bessere Ausbildung, Frauen begehrt auf, und in vielen Städten bereiteten sich „bunte“ und „alternative“ Listen darauf vor, in die Parlamente einzuziehen. Weit verbreitet war die Kritik an der „Unwirtlichkeit der Städte“. Sie waren nach dem Krieg autogerecht umgebaut worden und erstickten nun an den Blechwüsten des Autoverkehrs. Hier setzte auch der ADFC an, der seinen Namen keck an den des mächtigen Allgemeinen Deutschen Automobil-Clubs angeglichen hatte. Das Fahrrad, das ins Abseits gedrängt worden war, sollte wieder seinen Platz in den Städten bekommen.

Die Botschaft aus Bremen kam an: Noch im gleichen Jahr gründeten sich in Bonn, Köln, Dortmund und anderen Großstädten in NRW ADFC-Gruppen. NRW war dann auch das

erste Bundesland in dem die Aktiven erkannten, dass Politik für das Fahrrad auch auf Landesebene gemacht werden musste. Sie gründeten am 26. März 1984 in Köln den ADFC NRW.

Der Landesverband entwickelte sich gut und eröffnete 1986 eine erste Geschäftsstelle. Auch in der Landespolitik tat sich einiges: Der für Verkehr zuständige Minister Zöpel baute Mitte der 1980er Jahre die Förderung des Fahrrads als ur-

banes und touristisches Verkehrsmittel auf. Hier konnte der ADFC NRW zahlreiche Projekte des Landes einwerben. Ab 1987 erhöhten große, vom Land finanzierte Fahrradaktionstage auch die öffentliche Wahrnehmung. Auch intern ging es voran: Ab 1986 trafen sich alljährlich Aktive in der Heimvolkshochschule „Haus Neuland“ in Bielefeld zur Weiterbildung und zum persönlichen Austausch. Nachfolgeveranstaltung ist seit 2012 das ADFC NRW-Forum in Dortmund.



*Volksfest auf der A40 im Kulturhauptstadtjahr 2010*

Mit der ersten rot-grünen Landesregierung 1995 ging es weiter voran. Im Koalitionsvertrag waren zwei Meilensteine vereinbart: Das Radverkehrsnetz NRW und das Programm „100 Fahrradstationen in NRW“. Das Radverkehrsnetz ist längst umgesetzt – auch unter Beteiligung des ADFC. Dieses flächendeckende Alltagsnetz von 13.800 km Länge und rund 70.000 Schildern ist nach wie vor bundesweit herausragend. 1996 baute



Foto: Stadt Bergkamen/Stefan Milk

## ► Unterwegs zwischen Ruhr & Lippe

Lebendig. Aktiv. Faszinierend.

So präsentiert sich der Kreis Unna zwischen Münsterland, Hellweg und Sauerland gelegen, mit seiner malerischen Landschaft, historischen Altstädten und ungewöhnlichen Orten ehemaliger Industriekultur und einzigartiger Lichtkunst.

Für jeden Geschmack ist das Passende dabei: egal ob gemütliche Familienausflüge, ausgedehnte Rad- und Wandertouren oder Kunst- und Kulturerlebnisse.

Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch direkt vor unserer Haustür beginnt.

Der Kreis Unna hält viele Broschüren mit Infos und Touren kostenlos für Sie bereit!



Infos und Broschüren: Kreis Unna | [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de)  
Fon 02303 27-2161 | [tourismus@kreis-unna.de](mailto:tourismus@kreis-unna.de)



*Radverkehrsnetz NRW, ein Meilenstein*

der ADFC für die Landesregierung eine Entwicklungsagentur für Fahrradstationen auf, die acht Jahre lang Kommunen und Betreiber bei der Errichtung von Fahrradstationen beraten hat. Sie hat die ADFC NRW-eigene Qualitätsmarke „Radstation“ entwickelt, unter der die meisten Fahrradstationen in NRW (und einige außerhalb) laufen. Das Ergebnis ist respektabel: 70 Fahrradstationen; das sind rund zwei Drittel aller Stationen bundesweit, stehen in NRW.

Die vielen Projekte hatten die Landesgeschäftsstelle ab Mitte der 90er Jahre stark anwachsen lassen. Kürzungen bei der Projektförderung und schlecht gelaufene Projekte stürzten den ADFC NRW Ende des Jahrtausends in eine schwere Finanzkrise. Nach einem schmerzhaften Schrumpfungsprozess gelang mit einer stark verkleinerten Geschäftsstelle der Start ins 21. Jahrhundert.

In den „nuller-Jahren“ evaluierte der ADFC für das Land mit einer Befragung das Radverkehrsnetz NRW. Für die Bahnflächen Entwicklungsgesellschaft wurden Standards für Radwege auf Bahntrassen entwickelt.

Ein Highlight war das „Still-Leben“ im Rahmen der „Kulturhauptstadt 2010 Ruhrgebiet“. Bei diesem Volksfest auf der gesperrten A 40 präsentierte sich der ADFC an sieben Stationen mit dem „längsten Fahrradmuseum der Welt“ vor rund einer Million Radfahrern.

In dieser Zeit entwickelte sich der ADFC NRW von einem Projektträger zur starken Lobby für das Rad. Er ist in den landesweiten Medien

präsent. In der Landesregierung und den Landtagsfraktionen, aber auch bei den großen Verbänden und Organisationen nimmt er Einfluss und wirbt für das Radfahren. So gab er auch den Anstoß für die Entwicklung eines Radschnellwege-Programms in NRW. Begleitet vom ADFC wurden Standards entwickelt und ein Planungswettbewerb für fünf Radschnellweg-Projekte durchgeführt. Etwa ab 2016 können die ersten Radschnellwege ihren Betrieb aufnehmen. Der ADFC NRW wirbt dafür, ein landesweites Netz von Radschnellwegen aufzubauen. Sie sollen als Landesradwege analog zu den Landesstraßen finanziert und betrieben werden und die kommunalen Netze miteinander verbinden.

Mit über 32.000 Mitgliedern ist der ADFC NRW der größte ADFC Landesverband. Zahllose Aktive in knapp 40 Kreisverbänden und an die 100 Ortsgruppen setzen sich vor Ort intensiv für die Interessen des Radverkehrs ein. Damit wird der ADFC auch weiterhin dafür sorgen, das Nordrhein-Westfalen Radverkehrsland Nr. 1 bleibt.

*ADFC Nordrhein-Westfalen*



**Herausgeber**

ADFC Kreisverband Unna  
 Umweltberatungszentrum  
 Rathausplatz 21, 59423 Unna

**Redaktion:**

Dr. Andreas Abels, Helmut Lücke,  
 Werner Wülfing V.i.S.d.P.  
 Fahrrad@adfc-unna.de

**Layout:** Andreas Abels

**Lektorat:** Helmut Lücke

**Anzeigen:** Uwe Schmidt,  
 Friedhelm Bettermann

**Auflage:** 6000

**Bildnachweis:**

Titel: © Peter Heinrichsmeier  
 S. 3: © iagodina - Fotolia.com  
 S. 13: Karte © OpenStreetMap-Mitwirkende/ODbLizens, Grafik rechts: © RVR  
 S. 19: © Kamaga - Fotolia.com  
 S. 23: © Alokxa - Fotolia.com  
 S. 21: © KOM3-Agentur  
 S. 27: © Freesurf - Fotolia.com  
 S. 42/44/45: © Michael Semmler  
 S. 44 unten: © olly - Fotolia.com  
 S. 48 (2x): © Lindenfels Public Relations  
 S. 62 (oben): © edK - Fotolia.com



**Anschrift:**

Name, Vorname	Geburtsjahr
Straße	
PLZ, Ort	Telefon
E-Mail	
Beruf	

**Ja**, ich trete dem **ADFC** bei und bekomme die Radwelt. Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im **ADFC-Tourenportal** erhalte ich Freikilometer.

**Einzelmitglied**  29 € (18–26 J.)  46 € (ab 27 J.)

**Familien- / Haushaltsmitglied**  29 € (18–26 J.)  
 58 € (ab 27 J.)

**Jugendmitglied**  16 € (unter 18 Jahre)

**Zusätzliche jährliche Spende** €

Anmerkungen

**Familien-/Haushaltsmitglieder:**

Name, Vorname	Geburtsjahr
Name, Vorname	Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit eine **Einzugsermächtigung** bis auf Widerruf:

Kontoinhaber	
Kontonummer	Bankleitzahl
Datum/ Ort	

**Schicken Sie mir eine Rechnung.**

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50

Datum	Unterschrift
-------	--------------

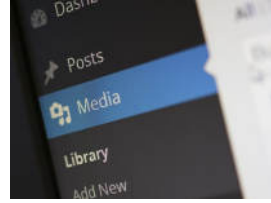


**Beitritt**  
 auch auf [www.adfc.de](http://www.adfc.de)



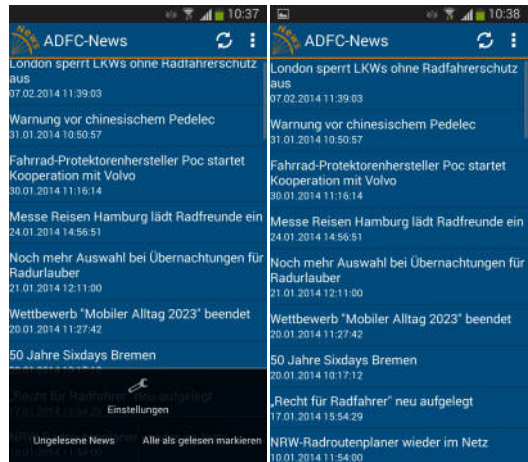
# Nützliche Internetlinks und Smartphone Apps

Liebe RadlerInnen, beginnend mit dieser Ausgabe möchten wir Sie auf Links oder Apps hinweisen, die Ihnen beim Radfahren oder drum herum behilflich sein könnten. Dankbar sind wir auch für Hinweise und Tipps, die wir in dieser Rubrik dann gerne weitergeben. Unsere Vorschläge sind als solche zu sehen, es kann durchaus sein, dass es bessere Lösungen gibt, die uns nicht bekannt sind. Diesmal wollen wir Ihnen drei Apps vorstellen, nutzbar auf Apple- und Android-Smartphones:



## ADFC-News

Hier werden nützliche Informationen vom und um den ADFC herum angezeigt. Man kann in den Einstellungen auswählen von wem sie stammen sollen, etwa vom Bundesverband, Landesverbänden oder ADFC-Untergliederungen. Es ist keine App vom ADFC selbst und ist kostenlos.

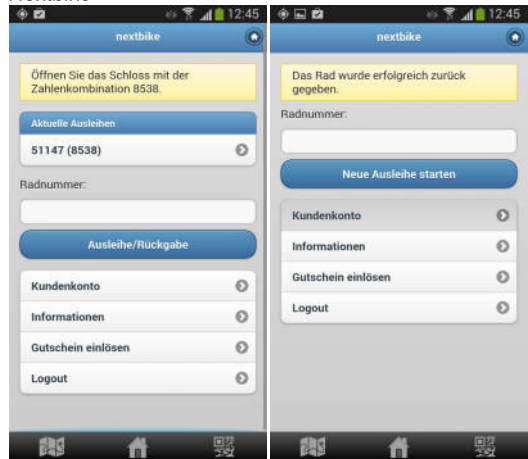


## ADFC-News

### Nextbike

## Nextbike

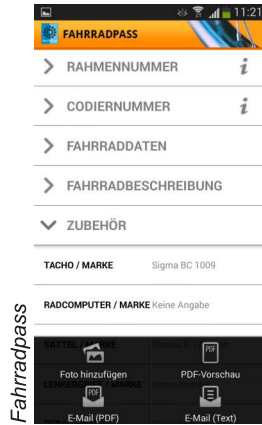
Mit dieser App kann man an vielen Orten Fahrräder ausleihen, etwa im Ruhrgebiet die „metropol“-Räder. Es ist direkt ersichtlich, ob am gewünschten Ausleihort, etwa am Bahnhof in Dortmund, Räder verfügbar sind. Die kann man sofort ausleihen, das heißt, ein Ausleihtermin kann nicht vorgegeben werden. Das Handling der App ist etwas kompliziert, aber nach dem ersten Gebrauch einfach. Die App an sich ist kostenlos, aber während der nötigen Registrierung muss man ein Konto bei „WorldPay“ zur Bezahlung der Ausleihe anlegen. Als Trostpflaster bekommt man ein Startguthaben für Nextbike in Höhe von neun Euro.



## Fahrradpass

Zum neuen Fahrrad bekommt man vom Händler auch einen Fahrradpass. Auf Tour liegt der natürlich zuhause. Mit dieser kostenlosen App kann man die Daten des Passes und weitere Details zum Rad im Smartphone hinterlegen, so dass sie bei Bedarf abrufbar sind.

*Wilfried Prenger*



## App auf Tour Neues Informationsangebot des ADFC Lünen

Der gegenwärtig grassierenden App-manie wollte sich der ADFC Lünen nicht verschließen und bietet erstmals für die neue Saison 2014 eine App namens „ADFC Lünen“ an, die unter anderem die diesjährigen Touren und Termine des Clubs bereit hält.



ogle-Karten mit Treffpunkten und eine Funktion zur Ablage von Terminen in verschiedene Kalender. Die App kann bisher über den Firefox Marketplace und den Chrome Web Store bezogen werden.



Die erste Version ist eine gepackte Web-App, die vollständig auf dem Nutzerggerät installiert wird, also weitgehend auch offline verfügbar ist. Nur online verfügbar sind Google-Karten mit Treffpunkten und eine Funktion zur Ablage von Terminen in verschiedene Kalender. Die App kann bisher über den Firefox Marketplace und den Chrome Web Store bezogen werden. Die App wurde responsiv programmiert, das heißt, sie verändert ihr Aussehen in Abhängigkeit von der Bildschirmbreite des jeweiligen Endgerätes. Diese geringfügigen, aber hilfreichen Veränderungen im Layout, etwa der Schriftgröße, lassen sich simulieren, indem die Breite des Browserfensters, wo möglich, verändert wird. Neben den Terminen bietet die App kurze Beschreibungen der Touren und Veranstaltungen sowie Informationen zum Verein und zur Tourenvorbereitung.

Die App soll stetig verbessert werden. Hinweise zu zukünftigen Neuerungen, mögliche Fehlerberichte sowie Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage des ADFC Lünen.

*Andreas Abels*

# Rudis Ritzel Rätsel

Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

Neulich war ich auf meinem Liegerad unterwegs. Ich fuhr mit gleichmäßiger Geschwindigkeit auf einem Radweg parallel zu einer Bahnlinie. Hier fuhren Züge im Taktverkehr. Regelmäßig alle 30 Minuten wurde ich von einem Zug überholt und ebenso regelmäßig kam mir alle 20 Minuten ein Zug der gleichen Linie entgegen.

Und nun zur Ritzel-Rätsel-Frage:  
Wie ist der Takt der Bahnverbindung?

Schickt eure Lösung per Brief an:

*ADFC Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21  
59423 Unna*

Oder schickt eine E-Mail an  
*ritzelaetsel@adfc-unna.de*

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir die DVD „Das Mädchen Wadja“ (siehe S. 61).

Euer  
*Rudi :-)*



Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:

- „Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“  
- Albert Einstein
- „Rennfahrerblut ist keine Buttermilch.“  
- Erik Zabel
- „Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Fahrrad.“  
- Adam Opel
- „Gegenwind kann wachküssen!“  
- Hermann Strahl

Gewonnen hat Rüdiger Kuckuk aus Holzwickede. Herzlichen Glückwunsch!

## „Fahrrad trifft .....“

### ADFC Unna bietet fünf attraktive Radtouren für Jugendliche an

**B**ist du schon einmal in einem Segelflugzeug durch die Lüfte geflogen? Hast du schon einmal einen Schatz mit einem GPS-Gerät gesucht? Möchtest du mehr über die Edelweißpiraten aus Dortmund erfahren? Dies und vieles mehr kannst du erleben, wenn du an den Jugendradtouren des ADFC teilnimmst.

Ab dem 10. Mai 2014 treffen sich an jedem zweiten Samstag im Monat erlebnishungrige Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren am Umweltberatungszentrum in Unna. Unter dem Motto „Fahrrad trifft ...“ sind vorerst fünf Erlebnisradtouren für Jugendliche geplant.



Die Radtouren werden zwischen 20 und 40 Kilometer lang sein. Sie verlaufen auf Radwegen und wir kommen kaum mit Autoverkehr in Berührung.

Zum Redaktionsschluss dieses Heftes sind leider noch nicht alle Radtouren fertig. Daher können wir sie dir an dieser Stelle noch nicht vorstellen.

Unter der Internetadresse

[www.adfc-nrw.de/5f62205f.i](http://www.adfc-nrw.de/5f62205f.i)

kannst du dir aber den Stand der Planung anschauen. Hier findest du auch ein Anmeldeformular. Für eine Teilnahme ist eine schriftliche Voranmeldung durch die Eltern erforderlich.



Natürlich benötigst du ein funktionsfähiges Fahrrad. Eine Radtour auf schlappen Reifen und mit rasselnder Kette ist kein Vergnügen. Prüfe daher vor der Tour die Bremsen, den Luftdruck der Reifen und die Kette. Ein Fahrradhelm wäre prima. Allerdings ist in Deutschland ein Helm beim Radfahren nicht verpflichtend. Packe dir einen Picknickkorb und nimm etwas zu essen und zu trinken mit.

Vor einer Panne brauchst du keine Angst haben. Wir haben immer einen Pannenkoffer dabei. Solltest du Fragen an uns haben, schreibe uns eine E-Mail:

[fahrrad-trifft@adfc-unna.de](mailto:fahrrad-trifft@adfc-unna.de)

Wir sehen uns!

*Werner Wülfing*

## Das Mädchen Wadjda



Jeden Tag, wenn Wadjda in ihrer Heimatstadt Riad zur Schule geht, führt sie ihr Weg an einem Spielzeuggeschäft vorbei, das ein grünes Fahrrad anbietet. Dabei schlägt ihr Herz jedes Mal höher, denn dieses grüne Fahrrad zu besitzen, würde auch bedeuten, sich endlich gegen den Nachbarsjungen Abdullah durchzusetzen und ihm schnell wie der Wind davonflitzen zu können. Obwohl es Mädchen untersagt ist, Fahrrad zu fahren, heckt Wadjda einen Plan aus, wie sie mit verbotenen Geschäften auf dem Schulhof Geld für das Fahrrad verdienen kann.

Doch Wadjdas Machenschaften fliegen auf, es droht ein Schulverweis und die Hoffnungen auf das Geld sind dahin. Dem Mädchen bleibt nur eine Chance: Sie muss den mit einem hohen Preisgeld dotierten Koran-Rezitationswettbewerb der Schule gewinnen. Mit viel Eifer und Erfindungsgeist macht sie sich an die Aufgabe, vermeintlich fromm zu werden. Und so hat sie auch keine Augen für die Probleme der Mutter, die zu verhindern versucht, dass ihr Mann sich eine zweite Frau nimmt.

Doch ebenso wie ihre mutige Tochter erkennt auch Wadjdas Mutter, dass sie



letztlich auf sich alleine gestellt ist und einen steinigen Weg einschlagen muss, um für sich und ihre Tochter eine selbstbestimmte Zukunft zu erkämpfen.

Mit ihrem Debütfilm erzählt die saudische Regisseurin und Drehbuchautorin Haifaa Al Mansour die berührende Geschichte des zehnjährigen Mädchens Wadjda, das am Stadtrand von Riad aufwächst und mit Mut und Witz ihre eigenen Träume entgegen strenger Konventionen zu verwirklichen weiß.

Der Film zeichnet ein differenziertes und authentisches Bild vom Leben der saudischen Frauen und vermittelt eine einmalige Innenansicht der dortigen Kultur und Gesellschaft.

Seit 15. August 2013 ist der Film im Kino. Ab Ende März ist er als DVD im Handel zu kaufen.

*Werner Wülfing*



### Das Mädchen Wadjda

Darsteller: Reem Abdullah, Waad Mohammed, Abdulrahman Al Gohani  
 Regisseur und Drehbuch: Haifaa Al Mansour  
 Sprache: Deutsch, FSK: Freigegeben ohne Altersbeschränkung, Produktionsjahr: 2012  
 Spieldauer: 93 Min., Preis: 9,99 €



# Bremsschuhe

Bremsschuhe gibt es in vielen Farben und Bauformen. Leider sind im abgebildeten Sortierkasten nicht alle Paare vollständig. Wie viele Paare sind vollständig?

Schicke deine Lösung per Post an:

ADFC Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21  
59423 Unna

oder per E-Mail an

[f-frage@adfc-unna.de](mailto:f-frage@adfc-unna.de)

Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Miniwerkzeuge.

In der letzten **FahRad**-Ausgabe stellten wir euch den Bunnyhop und den BarSpin vor. Nun wollen wir euch auf ein kleines Buch hinweisen, mit dem ihr viele weitere BMX Tricks erlernen könnt. Das Buch heißt „freestyle BMX TRICKS“ und wurde von Sean D'Arcy geschrieben.

Der Autor beschreibt insgesamt 38 aufregende BMX Tricks. Das Buch ist in zwei Kapitel unterteilt: Flatland und Air. Im Flatland-Teil geht es um Tricks auf flachem Untergrund. Wollt ihr die Tricks aus dem Bereich Air erlernen, benötigt ihr Rampen, die euer Rad fliegen lassen.

Die Anleitungen sind in kurzen und verständlichen Sätzen geschrieben und stellen die wesentlichen Abläufe

dar. Eindrucksvolle Bilder verdeutlichen die einzelnen Schritte. Der Autor weist auch auf häufig vorkommende Probleme hin, die zu einem Misslingen der Tricks führen und gibt wertvolle Tipps, um diese zu vermeiden.

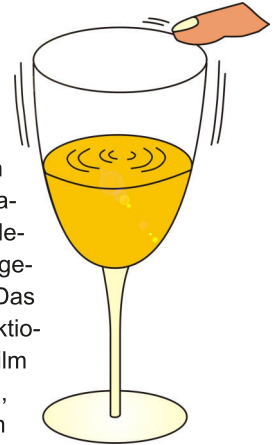
Werner Wülfing



Sean D'Arcy: **freestyle BMX TRICKS**, Verlag pietsch, 128 Seiten, 9,95 €, ISBN 978-3613506985

# An meinem BMX-Rad quietschen die Bremsen! Was kann ich dagegen tun?

**D**u kennst vielleicht den Trick mit dem Weinglas. Fährt man mit einem angefeuchteten Finger über den dünnwandigen Rand eines Weinglases, ertönt ein mehr oder weniger heller Ton. Durch das Reiben mit dem Finger über den Glasrand fängt das Glas an zu schwingen. Diese Glasschwingungen stoßen die umgebenden Luftmoleküle an und bringen auch sie zum Schwingen.



Manchmal quietscht die Bremse auch, wenn beim Reinigen des Rades etwas Öl oder Pflegespray auf die Felge gekommen ist. Das Trockenbremsen funktioniert hier nicht. Der Ölfilm muss mit Spülmittel, Wasser und einem sauberen Tuch sorgsam von der Felge und dem Bremsschuh entfernt werden. Verwende kein Reinigungsbenzin. Ein Quietschen einer Bremse sollte immer beseitigt werden. Nicht nur zum Schutz deiner Ohren. Kreischende Bremsen haben eine schlechtere Bremskraft.

Manche empfehlen, die Bremsschuhe nicht parallel zur Felge anzubauen, sondern in Fahrtrichtung hinten einen halben Millimeter größeren Felgenabstand zu lassen. Dies empfehle ich besonders den BMX-Fahrern nicht: Mit einem BMX muss man sowohl in Vorwärts- als auch in Rückwärtsbewegung gleich gut bremsen können.

Treffen diese Luftschwingungen das Ohr, hören wir den Ton. Ist der Finger aber trocken, funktioniert dies nicht.

Genauso ist es bei der Felgenbremse. Reibt der Bremsschuh an einer feuchten Felge, wird sie in Schwingung versetzt. Du kannst die Felge trocken bremsen, in dem du vorsichtig die Bremse schleifen lässt und durch die entstehende Reibungswärme das Wasser verdunstet.

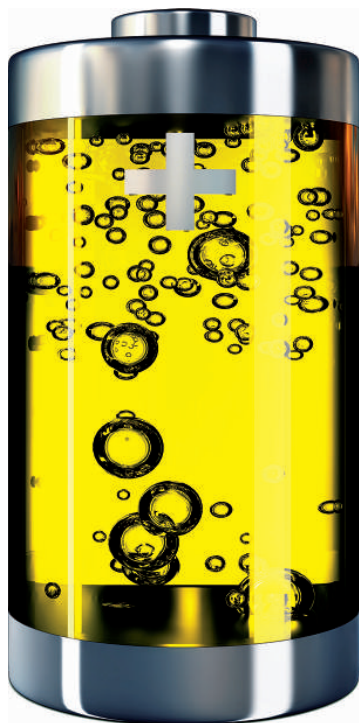


Wenn du eine Frage zum Thema Fahrrad hast, traue dich und schreibe sie uns. Die E-Mail-Adresse lautet:

**f-frage@adfc-unna.de**

Jeder F-Fragesteller, dessen Frage wir in unserer Zeitschrift beantworten, erhält ein Miniwerkzeug

# Testen Sie die Zukunft. Bei uns schon heute!



**NEU!**

- + *E-Bikes kostenlos testen.*
- + *Kompetente Beratung.*
- + *Neue Ausstellungsfläche.*
- + *Bis zu 300,- Euro für Ihr altes Rad.*

**Zweirad Höni**  
**E-Bike Center**

