

FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Herbst 2019

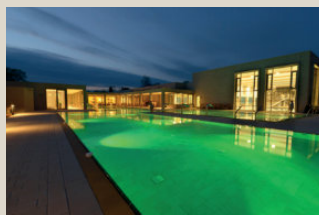
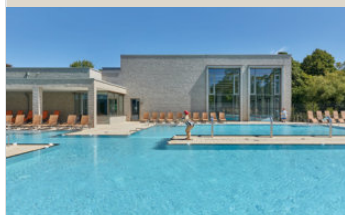


Mehr Platz fürs Rad
Sicher auf dem E-Bike
Radfahren auf Mallorca



SONNEN UND BADEN

Täglich von morgens bis abends



Alle Informationen zum Solebad finden Sie
unter www.solebad-werne.de,
bei Facebook und Instagram


SOLEBAD
WERNE





ADFC im Internet

Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes **adfc-kreis-unna.de** erhalten. Dazu gehören unter anderem ein Newsletter, eine Tourendatenbank und eine Liste von ausleihbaren Fahrradkarten. Hier wie auf den verlinkten Internetseiten der einzelnen ADFC-Gruppen im Kreis finden Sie ebenfalls die aktuellen Touren- und Veranstaltungstermine. Gleiches gilt für Meldungen rund um das Thema Radfahren in den Kommunen des Kreises. Ebenfalls vertreten sind wir bei Facebook und Twitter.



ADFC Kreis Unna

Werner Wülfing


1. Vorsitzender, Tel. 02303 / 12981

Dr. Andreas Abels

2. Vorsitzender, Tel. 0231 / 8822108

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Umweltberatungszentrum, 

Rathausplatz 21, 59423 Unna

Tel. 02303 / 103655

info@adfc-kreis-unna.de

Der Wind dreht ...

Liebe **FahrRad**freundinnen und -freunde,

Verkehrsminister Scheuer wird nervös. Unlängst hat das Bundesverkehrsministerium zwölf Vorschläge zur anstehenden Novelle der StVO hervorgebracht, die das Radfahren sicherer und einfacher machen sollen. Aktivität angesichts der bedrohlichen Wetterlagen in der Realität oder im Wahlvolk?

Die amtlichen Vorschläge werden vom ADFC in Berlin positiv bewertet, sind aber noch viel zu lücken- und zaghaft. Die Zeit eilt, weil die Umwelt- und Verkehrsprobleme wachsen; der Druck nimmt zu, weil die Probleme zuneh-



mend ins Bewusstsein der breiten Bevölkerung sickern. Es ist höchste Zeit, dass die städtische Fahrradinfrastruktur nach modernen Erkenntnissen massiv umgebaut wird [siehe S. 5 ff.].

Druck produziert die Volksinitiative „Aufbruch Fahrrad“, die nach einem Jahr sehr erfolgreich zu Ende gegangen ist und nun den Landtag beschäftigen wird. Die neue Kampagne „Mehr Platz fürs Rad“ schließt sofort an und wird weitere Menschen überzeugen [siehe S. 5 ff.]. Druck erzeugt auch die zunehmende Anzahl von Lastenrädern, für die die vorhandenen Radwege oft schlicht zu schmal und manchmal unbenutzbar sind. Einen gehörigen Beitrag zum Lastenrad-Boom leistet das „Forum Freie Lastenräder“, zu dem auch unser ULF-Projekt gehört. Gewürdigt wurde dies mit dem Deutschen Fahrradpreis 2019 [siehe S. 11].

Aktuelle Wahlen, Demonstrationen und Initiativen zeigen, wie der Wind sich langsam dreht. Aber Wetterlagen sind launisch, wir dürfen nicht nachlassen und müssen weiter kreativ und nachdrücklich unsere Forderungen vertreten. Wer auch immer noch darüber nachdenkt, möge sich einen Ruck geben und mitmachen, wann und wo auch immer.

In diesem Sinne optimistisch aufs Rad!

Andreas Abels

Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	62
FahRad & Kampagnen	
Mehr Platz fürs Rad	5
FahRad vor Ort	
Rückblick Stadtradeln 2019 im Kreis Unna	10
ULF Teilhaber am Deutschen Fahrradpreis 2019	11
Radverkehrskonzept des ADFC Kamen	12
Jubiläum: 40 Jahre ADFC Kamen	14
Neuer Ortsverband ADFC Bergkamen	15
Neues Radparkhaus und 20 Jahre Radstation in Kamen	16
LIGA und ADFC Lünen kämpfen für Verkehrswende	19
Kreisverkehre: Kritik des ADFC Lünen hat Erfolg	20
Fahrradausbildung von Drittklässlern in Lünen	20
URmeL – ADFC-Radparcours für Kinder	22
Pedelec-Fahrsicherheitstraining in Schwerte	24
E-Rad-Workshop in Werne	26
ADFC-Radfahrschule für Erwachsene in Unna	28
Tourenleiter-Schulung im ADFC Kreisverband Unna	29
FahRad-Touren & Events	
ADFC-Sternfahrt nach Düsseldorf	31
Touren & Termine Aug. – Dez. 2019	33
Pannenservice des ADFC: Erfahrungsbericht	41
Reisebericht: Radfahren auf Mallorca	42
Mit ADFC Kamen zum Adventsmarkt Flierich	48
Fröndenberger Höfetour	48
Fahrradfreundschaft mit Belarus	50
FahRad & Medien	
VCD-Portal und Broschüre zum Pedelecfahren	53
Osmand Navigations-App	54
Literatur: Mit dem Rad als Frau allein durch Afrika	55
FahRad-Porträt	
Unnaer Stadtradel-Star 2019	57
FahRad-Rätsel	
Rudis Ritzelrätsel	59
FahRad & Radtechnik	
Kinderräder	60

Mehr Platz fürs Rad

„Wenn mehr Menschen auf das Fahrrad umsteigen, ist das gut für alle. Mehr Radverkehr bedeutet weniger Stau, weniger Abgase, weniger Lärm. Es ist an der Zeit, den Lebensraum auf der Straße zurückzuerobern, den Radverkehr voranzubringen und die Städte zu entlasten.“ (ADFC)



Alle Radfahrenden werden das mulmige Gefühl in der einen oder anderen Weise schon erlebt haben. Man wird von Autos so eng überholt, dass man seine Hand aufs Autodach legen könnte. Noch mulmiger wird es, wenn Busse und LKWs überholen, deren Luftzug einen nicht mehr geradeaus fahren lässt. Das

Gefühl entspricht einer realen Gefahr und nicht nur beim Überholvorgang wird es oft zu eng im Straßenraum. Dies alles ist nicht neu, aber die potenzielle Gefährdung hat zugenommen, denn der Straßenverkehr hat sich in den letzten Jahren spürbar verändert. Der Raum für die Radfahrenden wurde deutlich enger. Durch

die Erfindung des E-Rades fahren heutzutage mehr Menschen mit dem Rad und sie fahren schneller. Letzteres ist nicht nur auf schmalen kombinierten Rad- und Fußwegen ein großes Problem. Mit der Elektromobilität boomt auch der Verkauf von Lastenfahrrädern. Durch ihre Ausmaße und die beschränkten Wendigkeit sind schmale Radwege kaum zu befahren. Ganz schwierig kann es beim Überholen oder bei Gegenverkehr werden. Neue Konkurrenz auf der knappen Radinfrastruktur entsteht gerade durch die vor kurzem veröffentlichte Verordnung für Elektrokleinstfahrzeuge (eKFV) – also durch die E-Scooter.

Aber auch der Platz auf unseren Straßen selbst wird enger. Seit Jahren steigt der Bestand an Kraftfahrzeugen an (PKW, Nutzfahrzeuge, Motorräder). So ist er im vergangenen Jahr im Kreis Unna um 4244 auf über 307.000 gestiegen. Das ist ein Plus von rund 1,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr [1]. Der Kreis Unna spiegelt damit den bundesweiten Trend wieder [2]. Eine Konsequenz dieser Entwicklung ist ein Anstieg der Unfallzahlen, sowohl insgesamt als auch unter Beteiligung von Radfahrenden [3].

Gefährliche Schutzstreifen. Noch vor wenigen Jahren hat auch der ADFC im Kreis Unna das Radfahren auf der Straße propagiert, insbesondere weil Radfahrende so besser gesehen werden als auf Bordsteinradwegen [4, 5]. Dabei wurde schon darauf hingewiesen, dass sogenannte Schutzstreifen, auch Angebotsstreifen genannt, in der üblichen Form nicht der Weisheit letzter Schluss sein können, zum Beispiel wegen sich zur Straße hin öffnender Autotüren. Eine auf dem diesjährigen Radverkehrskongress in Essen vorgestellte Studie der TU Braunschweig zeigt, dass Autofahrende durch Schutzstreifen und in geringerem Maße auch Radfahrstreifen unbewusst sogar dazu veranlasst werden, noch enger an Radfahrenden vorbei zu fahren als ohne diese Markierungen [6]. Aktuelle Untersuchungen der Unfallforschung der Versicherer [7] und der australischen Monash Universität [8] kommen zu ganz ähnlichen Ergebnissen. Schon das viel beachtete Projekt „Radmesser“ der Berliner Tageszeitung hat 2018 eindeutig belegt, dass Radfahrende viel zu häufig viel zu dicht überholt werden [9]. Die Bezeichnung „Schutzstreifen“ wird somit gänzlich ad absurdum geführt.



Besagter Kongress in Essen mit dem Titel „Platz da!“ thematisierte die zunehmend problematische Aufteilung des derzeitigen Verkehrsraum aus vielen Blickwinkeln. Forderungen nach einer Neuverteilung zugunsten von Radfahrenden und Fußgängern waren mehr als einmal die Quintessenz der Vortragenden.

Neue ADFC-Kampagne. Ganz auf dieser Linie bewegt sich die im April 2019 gestartete bundesweite Kampagne des ADFC #MehrPlatzFürsRad [10]. Dabei wird unter anderem in den Fokus gerückt, dass die optimale Lösung für wirklich sicheres Radfahren auf Straßen mit KFZ-Verkehr nur „geschützte Radstreifen“ sein können. Diese Radstreifen sind baulich getrennt von den KFZ-Fahrspuren, etwa durch eng stehende Poller, und können entsprechend nicht von Kraftfahrzeugen überfahren werden, abgesehen von Einmündungen und Einfahrten. Ein Beispiel im Kreis Unna ist der auf ADFC-Initiative hin angelegte Radstreifen am Westenhellweg in Bergkamen [10], leider einer von ganz wenigen im Kreisgebiet. Vorbild für geschützte Radstreifen sind die USA. Die hier in vielen Städten angelegten „Protected Bike Lanes,“ haben nachweislich viele Menschen neu aufs Fahrrad gebracht [12, 13].

Auch in deutschen Städten gibt es viele Straßen, auf denen geschützte Radstreifen angelegt werden können, ohne den KFZ-Verkehr lahmzulegen. Der bauliche Aufwand ist gering, doch gibt es rechtliche Hürden. Radstreifen dürfen von den Kommunen nur bei einer besonderen Gefahrenlage angelegt werden; es müssen also erst Unfälle passieren. Bei den von Bundesver-

kehrsminister Scheuer unlängst vorgestellten zwölf Vorschlägen zur „fahrradfreundlichen“ Novellierung der Straßenverkehrsordnung spielt dieser Aspekt keine Rolle. Der ADFC kritisiert dies scharf und fordert eine Abschaffung des Begründungszwangs [14].

Neubauten, auch von Radwegen, auf unversiegeltem Land sollten möglichst vermieden werden, auch wenn man wohl Kompromisse machen muss. Kreative, mutige Stadtplanung ist hier gefordert; unsere Nachbarn in den Niederlanden und in Dänemark machen es an vielen Stellen vor.

„You have to prioritize. Do you want a car centric city or do you want to improve the health of their citizens, make a nice city. You have to make the heart choice. You can't squeeze bicycles, you've got to reduce the cars, you've got to make it difficult to drive a car and you have to make a bicycle infrastructure, this is the key.“

*Mikael Colville-Andersen,
Städteplaner und Experte für urbane Mobilität*

Versuche mit „Umweltspuren“ wie in Düsseldorf, auf denen neben Fahrrädern auch Busse, Taxis, E-Fahrzeuge und Fahrgemeinschaften fahren dürfen, sind nicht zielführend. Radfahren-de sind meist langsamer unterwegs Drängelsituationen und riskante Überholmanöver sind vorprogrammiert.

Die Forderung nach geschützten Radstreifen ist auch eine Konsequenz aus dem ADFC-Fahrradklima-Test 2018. Die Umfrage mit 170.000 Teilnehmer*innen hat ergeben, dass es 81% der Radfahrenden wichtig oder sehr wichtig ist, an einer Straße getrennt vom Autoverkehr unterwegs zu sein [15].

Weitere Forderungen der ADFC-Kampagne sind viel mehr Fahrradparkanlagen, die ihren Namen auch verdienen, sowie sichere Kreuzungen. Solche Kreuzungen, die mit Hilfe von Verkehrsinseln den Auto- und Radverkehr baulich weitgehend trennen („protected intersections“) sind kein Wunderwerk und zum Beispiel in den Niederlanden schon lange üblich [16]. Der entscheidende Vorteil ist, dass Radfahrende beim Abbiegevorgang nicht mehr über Schulterblicke wahrgenommen werden müssen, sondern voll im Blickfeld der Autofahrenden sind.

Die Kampagne #MehrPlatzFürsRad ruft zum Mitmachen auf, egal ob organisiert im ADFC oder nicht. Dafür stellt der ADFC Material zur Verfügung, um bei Straßenaktionen selbst Platz fürs Fahrrad zu fordern. In möglichst vielen deutschen Kommunen sollen temporär geschützte Radfahrstreifen angelegt werden, die zeigen, wie komfortable Radwege aussehen und wie sicher sich das Radfahren darauf anfühlt [10].

Sicherer Abstand. Eine weitere aktuelle Initiative mit ähnlicher Stoßrichtung ist die 2018 von der AGFS* und anderen angestoßene Kampagne „Liebe braucht Abstand“ [17]. Hier geht es nicht nur um Rad- und Autofahrende, sondern um einen sicheren Überholabstand zwischen allen Verkehrsteilnehmer, einschließlich Fußgängern. Auch wenn bei dieser Kampagne das Verhalten der Verkehrsteilnehmer im Fokus steht, so ist doch meistens fehlender Platz der Grund des Übels.

Andreas Abels, Werner Wülfing

* Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in NRW

- [1] <https://www.kreis-unna.de/nachrichten/n/ueber-300000-autos-im-kreis/>
- [2] https://www.kba.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/Fahrzeugbestand/pm5_fz_bestand_pm_komplett.html?nn=2141728
- [3] Wülfing W.; Mit der Angst im Nacken auf unseren Straßen. *FahRad* 2/2018, S. 5-8**
- [4] Heinrichsmeier P, Wülfing W.; Überallradweg - zurück in die Zukunft. *FahRad* 2/2013, S. 5-7
- [5] Abels A.; Streitfall Waltroper Straße in Lünen. *FahRad* 2/2015, S. 18-19**
- [6] Huemer A.K.; Wie beeinflusst die Infrastruktur für Radfahrer das Überholverhalten von Autofahrern? Vortrag Radverkehrskongress Essen [Download Präsentation: <https://www.agfs-nrw.de/kongress/agfs-kongress-2019/>]
- [7] <https://udv.de/de/strasse/stadtstrasse/radverkehr/radfahrstreifen-und-schutzstreifen>
- [8] <https://arstechnica.com/cars/2019/05/bike-lanes-need-physical-protection-from-car-traffic-study-shows/>
- [9] <https://interaktiv.tagesspiegel.de/radmesser/>
- [10] Lewer F.; Mach mit, mach mehr Platz fürs Rad. *Radwelt* 1/2019, S. 6-10; <https://www.mehrplatzfürsrad.de/>
- [11] Heidenreich J.; ADFC setzt Radweg am Westenhellweg in Bergkamen-Heil durch. *FahRad* 2/2018, S. 25-26**
- [12] Lukas S.; Mensch im Mittelpunkt, *Radwelt* 3/2018, S. 16-19
- [13] ADFC-Positionspapier Geschützte Radstreifen, 22 S. [Download: <https://www.adfc.de/artikel/adfc-positionspapier-geschuetzte-radfahrstreifen/>]
- [14] <https://www.adfc.de/pressemitteilung/reformstvo-guter-anfang-aber-dicke-brocken-kommen-noch/>
- [14] Lukas S.; Es geht Abwärts. *Radwelt* 2/2019, S. 6-10
- [15] https://en.wikipedia.org/wiki/Protected_intersection
- [16] AGFS; Liebe braucht Abstand - Die neue Verkehrssicherheitskampagne in NRW. *Nahmobil* Nov/2018, S. 6-10 [https://www.agfs-nrw.de/fileadmin/user_upload/nahmobil_012.pdf]; <https://www.liebe-braucht-abstand.de>

** Ausgaben der *FahRad* zum Download: <https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna/medien/fahrrad-zeitung/fahrrad-archiv.html>

**Wir
bringen
Sie auf
Touren.**

Mit der
fahrtwind-App:
**E-Bike für
0,75 Euro
pro Std.**



Full-Service für Ihr Rad

– auch online und per Smartphone –

Meine
Radstation



Bönen Bahnhof* • Kamen Bahnhof* • Lünen Hauptbahnhof* • Lünen Markt
Schwerte Hauptbahnhof* • Unna Bahnhof* • Unna Lindenbrauerei Parkhaus*
Werne Bahnhof*

* Radstationen mit 24 Stunden Chip-Zugang

www.die-radstationen.de

 **AWO** | DasDies
Service GmbH



Information



Bewachung



Verleih



Werkstatt



ÖPNV



Codierung



WLAN HeLiSPOT



Gepäckservice

25 mal um die Erde

Rückblick auf das Stadtradeln 2019



Ein großes Lob an alle Teilnehmenden des STADTRADELNS 2019 im Kreis Unna. Gemeinsam wurde in den drei Aktionswochen vom 25. Mai bis zum 14. Juni 2019 fast eine Million Kilometer auf dem Rad zurückgelegt. Damit sind wir fast 25 mal um die Erde geradelt. Das beste Team des gesamten Kreises waren die Altstadtadler aus Selm. Die 87 Teammitglieder fuhren zusammen 29.698 Kilometer. Das aktivste Team im Kreis „Danach auf die Couch!“ kam aus Kamen. Jedes der beiden Teammitglieder strampelte 1478,7 Kilometer.

Selm war wie schon im letzten Jahr die Kommune mit den meisten Rad-

kilometern pro Einwohner. Die Selmer liegen statistisch mit 6,47 Kilometern weit vor den Einwohnern aus Unna mit 4,03 Kilometern. Allerdings führt Unna die absolute Rangliste mit 246.297 Kilometern deutlich an. Die aktivsten Kommunalpolitiker*innen kamen aus Bergkamen.

Der ADFC hat in seinem Internetauftritt eine Fotostrecke zum Stadtradeln 2019 erstellt unter

www.adfc-nrw.de/0a6533e4.I

und eine gesonderte Fotostrecke zur Dritten Unnaer Bike-Night unter

www.adfc-nrw.de/b0bf3938.I

Viel Spaß beim Betrachten!

Werner Wülfing

ULF ist Teilhaber am Deutschen Fahrradpreis 2019

Das Konzept „Freie Lastenräder“ gewann gegen 39 Mitbewerber den Deutschen Fahrradpreis 2019 in der Kategorie Service und wurde bei der Verleihung am 13. Mai in Dresden am meisten bejubelt. Mit 85 Initiativen, darunter auch „ULF – UNSer Lastenfahrrad“ vom ADFC Kreis Unna, knapp 200 Rädern und mehr als 10.000 Nutzenden ist es das größte Verleihsystem, das kostenfrei der Öffentlichkeit Fahrräder zur Verfügung stellt.

<http://dein-lastenrad.de>

<http://adfc-kreis-unna.de/ausleihe/>



Preisverleihung in Dresden

ADFC Kamen – neue Chancen für die Stadt

Immer weniger Menschen akzeptieren, dass über Jahrzehnte hinweg der motorisierte Verkehr die Stadt- und Verkehrsplanung dominiert hat. „Kamen – leben und mehr“ ist das Marketingmotto der Stadt Kamen. „Mehr nahmobil leben“ und die Stadtstrukturen entsprechend entwickeln: Das ist die Vorstellung des ADFC Ortsverbandes Kamen auf dem Weg zu einer fahrradfreundlichen Stadt. Dazu hat der Ortsverband ein Positionspapier entwickelt, das er in die Kamener kommunale (kamenal) Diskussion geben möchte.

Mehr nahmobil leben

Wer nahmobil unterwegs ist, ist dies meistens zu Fuß, mit dem Fahrrad oder steigt zwischendurch in einen Bus oder eine Bahn. Der Vorteil von Nahmobilität: Auf kurzen Strecken ist man zu Fuß oder mit dem Rad häufig schneller, da man nicht im Stau steht und am Ziel keinen Parkplatz suchen muss. Lärm und Schadstoffe werden zudem verringert. Gute Bedingungen für den Fuß- und Radverkehr steigern Lebensqualität

und Verkehrssicherheit. Die Nahmobilität ist ein Zukunftsthema, das durch technische Entwicklungen zunehmend e-mobilisiert wird. Lange Zeit war die Verkehrsplanung im Besonderen auf die Bedürfnisse des Kfz-Verkehrs ausgerichtet. Dadurch entstand ein Ungleichgewicht zwischen den Verkehrsarten. Dem Radverkehr und auch dem Fußverkehr blieben oft nur Restflächen. Straßenplanungen werden auch heute noch gerne von der Fahrbahn aus begonnen, das heißt zunächst werden die als notwendig erachteten oder aufgrund von Richtlinien erforderlichen Fahrbahnbreiten für den Kfz-Verkehr berücksichtigt und die verbleibende Fläche wird dann zwischen den sonstigen Nutzungen Parken, Radfahren und Zufußgehen aufgeteilt.

Kamenal pedal

Kamenal pedal: Darunter verstehen wir die kraftvolle Anstrengung aller Verantwortlichen und Beteiligten in den Kamener kommunalen Stadtstrukturen eine lebenswerte Stadtkultur zu entwickeln, in der die Straßen wieder



als Bewegungs-, Lebens- und Erlebnisräume innerhalb der Stadt betrachtet werden und nicht als rein technisch-funktionale Verkehrsflächen. Kamen hat gute Voraussetzungen für die Verbesserung der Nahmobilität in der Stadt – kamenal pedal unterwegs sein ist sowohl durch die Topografie als auch durch die Vernetzung mit dem regionalen Umfeld möglich. Die Stadt Kamen hat zudem eine Siedlungs- und Stadtstruktur, die das Fahrradfahren begünstigt. Es wohnen mehr als 90 % der Bevölkerung in einem Radius von maximal 2 km zu einem Nebenzentrum (Heeren und Methler) bzw. zum Stadtzentrum. Auch die Bahnhöfe von Kamen-Mitte und der Haltepunkt im

Stadtteil Kamen-Methler liegt für 75 % der Kamener Bevölkerung in einer Entfernung von maximal 2 km. Das sind gute Voraussetzungen für ein großes Verlagerungspotential von Kfz-Fahrten auf das Fahrrad, denn in unserer Stadt finden circa 50% aller Autofahrten im Bereich der Kurzstrecke statt, also in einer Entfernung von weniger als 5 km. Den Anteil des Fuß- und Radverkehrs in der Stadt Kamen zu erhöhen, ist eine große Herausforderung und wird nur in kleinen Schritten funktionieren. Aber: Veränderung fängt in den Köpfen an. Dazu möchten wir beitragen.

Heinrich Kissing

Unsere Vorschläge und Maßnahmen

Vollwertiges Verkehrsmittel Fahrrad:

Die Planung im Rathaus ist der erste Schritt für eine gute Entwicklung des Radverkehrs von morgen.

Leitlinie der Stadtplanung:

Die nahmobile attraktive Erreichbarkeit und Aufenthaltsqualität in der Innenstadt muss zum Maßstab werden.

Problem motorisierter Kurzstreckenverkehr:

Der motorisierte Kurzstreckenverkehr ist ein Kernproblem. Ziel soll die nahmobile Verlagerung der Verkehre in der Innenstadt sein.

Per pedes + pedal:

Nutzung der Fußgängerzone als gemeinsamer Verkehrsraum für Fuß- und Radverkehre.

Haushaltsmittel für Sofortmaßnahmen:

Im Rahmen der vom Rat der Stadt angestrebten Bürger-beteiligung an der Beratung des städtischen Haushalts schlagen wir eine deutliche Erhöhung der städtischen Haushaltsmittel für die Stärkung der Nahmobilität vor.

Neuaufteilung der Verkehrsräume: Eine Neuaufteilung der Verkehrsräume darf kein Tabu sein.

Klimaschutzteilkonzept „Nahmobilität“: Das Klimaschutzteilkonzept ist tatkräftig, das heißt innerhalb überschaubarer Zeiträume, umzusetzen.

40 Jahre fahrradpolitisches Engagement in Kamen

Von den Anfängen des ADFC-Ortsverbandes Kamen

Die Anfänge der ADFC-Gruppe in Kamen liegen im Frühjahr des Jahres 1979 und gehen initiativ auf Heinrich Schumacher (†) aus Kamen-Methler zurück. Zeitgleich zu den Gründungsaktivitäten in Kamen fand die Gründung des ADFC auf Bundesebene statt, die formell am 27. September 1979 in Bremen mit der Schaffung eines eingetragenen Vereins vollzogen wurde. Heinrich Schumacher war Teilnehmer der Gründungsversammlung in Bremen, trat dem ADFC aber bereits am 1. Mai 1979 bei und ist das erste ADFC-Mitglied in Kamen und Umgebung. Mann der ersten Stunde ist auch Ulrich Lenz, der als Mitglied der Kamenener Gründerversammlung dem ADFC offiziell am 1. November 1979 beitrug und seitdem bis heute die Kassengeschäfte unseres Ortsverbandes betreut. Die Bildung eines Ortsverbandes in Kamen, auch Ortsgruppe genannt, vollzog sich am 17. Oktober 1979 im Lokal Ebel an der Bahnhofstraße in Kamen. Die weiteren Aktiven der ersten Stunde waren Werner Heuel, Manfred Rutke und Peter Vehring (†). Detlef Knop aus Kamen-Methler trat der ADFC-Gruppe Kamen im Februar 1980 bei. Er war bis 2000 auch der erste Kreisvorsitzende des 1991 gegründeten ADFC-Kreisverbandes Unna.*

*Weitere Einzelheiten zur Geschichte des ADFC in Kamen und im Kreis Unna finden Sie in der Ausgabe zum 25jährigen Vereinsjubiläum:

adfc-fahrrad.de > **FahrRad-Archiv**

Fahrradverkehrspolitische Aktivitäten

Die Arbeit des Ortsverbandes war von Beginn an auch mit Vorschlägen, Ideen und Aktionen auf die Verbesserung der Radverkehrssituation in Kamen ausgerichtet. Im Jahre 1980 wurde durch den Rat der Stadt Kamen dem ADFC eine beratende sachverständige Teilnahme an den Sitzungen des Straßenverkehrsausschusses zugestanden. Seitdem ist der ADFC ununterbrochen mit beratender Stimme Mitglied in dem jeweiligen Fachausschuss vertreten. Diese Funktion wurde, in dieser Reihenfolge, von Werner Heul, Ulrich Lenz, Detlef Knop, Ulrich Lenz und Heinrich Kissing ausgeübt. Im Vergleich zur Praxis in anderen Kommunen ist dies eine Anerkennung des Kamener ADFC für sein radverkehrspolitisches Engagement.

ADFC im mittleren Kreis Unna

Mit der Bildung des ADFC-Kreisverbandes Unna war auch das Ziel verbunden, möglichst in jeder Gemeinde des Kreises einen eigenen selbständigen Ortsverband aufzubauen. Nachdem der ADFC-Ortsverband Kamen mangels eigener Gruppen in Bergkamen und Bönen eine Art Patenschaftsfunktion für den Mittelkreis über viele Jahre inne hatte, gelang es im Jahre 2014 in Bönen und in diesem Jahr in Bergkamen ebenfalls Ortsverbände zu bilden. Damit existiert nunmehr in jeder kreisangehörigen Stadt und Gemeinde im Kreis Unna ein ADFC-Ortsverband.

Heinrich Kissing

Neuer ADFC-Ortsverband nun auch in Bergkamen aktiv

Nach einer vorangegangenen Informationsveranstaltung des ADFC Kreisverbandes im April und zwei „Schnupperradtouren zum Kennenlernen“ fanden sich am 23. Mai 2019 fünfzehn Fahrradinteressierte aus Bergkamen im Restaurant Schützenheide zusammen, um einen neuen Ortsverband in Bergkamen zu gründen. Die meisten der Anwesenden waren bereits ADFC-Mitglieder, aber es kamen auch Neugierige, die sich einfach für das Radfahren interessieren. So auch Sylke Haase aus Bergkamen-Mitte, die das Mitgliedsformular neben drei anderen spontan ausfüllte und sofort bereit war, Verantwortung für die Kasse der neuen Ortsgruppe zu übernehmen. Als Sprecher stellte sich der Stadtplaner Christian Kruthoff aus Overberge zur

Verfügung. Noch am gleichen Abend wurde die Gründung eines STADTRAD-DELN-Teams „ADFC Bergkamen“ und eine gemeinsame Tour zum STADTRAD-DELN-Auftakt zum Naturfreibad in Bergkamen Heil verabredet.

Mittlerweile hat die Gruppe ein erstes Tourenprogramm erstellt. Am 26. Juni fand eine erste Feierabendtour statt, der bis zum Oktober alle 14 Tage eine weitere folgen wird. Sie startet jeweils um 18:00 Uhr und soll zwei Stunden dauern. Als Startort wurde der „Treffpunkt“ in der Volkshochschule, Lessingstraße 2, in Bergkamen festgelegt. Einmal im Monat soll eine längere Samstagstour durchgeführt werden. Der neue Ortsverband plant auch eine Codieraktion. Ort und Zeit standen zum Redaktionsschluss allerdings noch nicht fest.



Der Tourenkalender und alle aktuellen Termine werden im Internet auf den Seiten des Ortsverbandes Bergkamen

www.adfc-bergkamen.de

veröffentlicht. Fragen und Anregungen zum neuen Ortsverband richten Sie bitte per E-Mail an den Sprecher des Ortsverbandes unter

kruthoff@adfc-bergkamen.de

Derzeit besteht der Ortsverband aus 77 Mitgliedern, darunter auch der Landesvorsitzende des ADFC NRW Thomas Semmelmann. Er hofft, dass sich der ADFC Bergkamen in die städtische Verkehrspolitik einbringen wird. Der Kreisverbandsvorsitzende Werner Wülfing sichert den Bergkamener Aktiven seine Unterstützung zu und wünscht Ihnen viel Erfolg bei ihren Aktivitäten.

Kamen feiert: 20 Jahre Radstation und Eröffnung des City-Radparkhauses

Die fahrradfreundliche Stadt Kamen setzt neue Impulse: Mit vielen prominenten Gästen feierten Stadt und die DasDies Service GmbH als Betreiberin am 5. Juli nicht nur den 20. Geburtstag der Radstation am Bahnhof. Die größte Radstation im Kreis Unna mit ihren rund 360 Parkplätzen hat jetzt auch noch eine unbemannte Filiale in der Kamener City: Direkt auf dem Willy-Brandt-Platz finden Radlerinnen und Radler ab sofort ein neues Radparkhaus mit rund 90 Plätzen. Sie parken in dem aufwendig umgebauten, ehemaligen Reisebüro direkt an der Fußgängerzone sicher, wettergeschützt und videoüberwacht. Täglich rund um die Uhr können registrierte Kunden per Chip und bald per Smartphone das Parkhaus nutzen. Den Zugangschip gibt es in der Radstation am Bahnhof, in der Stadtbücherei und im Kundenzentrum der fahrtwind-Servicezentrale.

Bürgermeisterin Elke Kappen wies darauf: Mit der Radstation seien Stadt und die AWO-Tochter DasDies bereits lange vor anderen Kommunen durchgestartet. Heute sei die Radstation ein

„unverzichtbares Kernelement“ in dem vielseitigen Bus-, Bahn- und Mobilitätsangebot des Kamener Bahnhofes. Kappen: „Auch wenn es offiziell noch nicht so getauft ist, unser Bahnhofsquartier erfüllt heute bereits die Anforderungen einer großen Mobilstation. Freude am Fahren mit dem Verkehrsmittel der eigenen Wahl, dazu mit modernster Technik – darauf können wir stolz sein!“ Das neue Radparkhaus in der Innenstadt zeige, dass die Stadt in dem Engagement für eine fahrrad- und klimafreundliche Mobilität nicht nachlasse, sagte die Bürgermeisterin. Bei diesem Kurs bleibe die Stadt auch nicht im Zentrum: Die Aufwertung von Haltepunkten z.B. in Methler oder an der Südkamener Straße stünden schon in der Agenda.

Hartmut Ganzke, Vorsitzender des AWO Unterbezirkes Ruhr-Lippe-Ems, wies darauf hin: Mit dem Auf- und Ausbau der Radstationen und Radparkhäuser im Kreis leiste die AWO-Tochter nicht nur einen Service für inzwischen 17.000 Stammkunden. Die Radstationen blieben weiter Eckpfeiler im sozia-

len Arbeitsmarkt. Sie bieten hochqualifizierte Arbeitsplätze für 21 Festangestellte, die bis auf zwei Ausnahmen zuvor langzeitarbeitslos waren. Zwei Drittel sind Menschen mit Behinderungen, die sich heute nicht nur um die Kunden, sondern zusätzlich um weitere 20 Menschen kümmern, die über Bildung und Beschäftigung ihren Weg aus der Arbeitslosigkeit suchen.

Landrat Michael Makiolla gratulierte der Stadt und der AWO-Tochter DasDies, dass sie die Radstationen „als unverzichtbare Serviceknoten auf Touren gebracht haben.“ Das Netz der Radstationen sei der Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung der zentralen Verkehrsknoten des Kreises als Mobilstationen. „Flexibel UNterwegs im Kreis

Unna“ – dafür werde der Kreis mit vielen Partnern ein modernstes Angebot für komfortable und klimafreundliche Mobilität schaffen. Als Paradebeispiel, wie eine Kommune zusammen mit Kreis und Betreiberin einen „Aufbruch Fahrrad“ gestalte, wertete Thomas Semmelmann, Landesvorsitzender des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs, die Kamener Investitionen: „Fahrradfreundlichkeit gehört hier zur städtischen Politik.“ Semmelmann kündigte auch an, die in den Radstationen des Kreises Unna entwickelte Servicequalität werde der ADFC als Inhaber der Marke Radstation auch zum Maßstab für andere Stationen machen, die das Siegel bisher tragen.

Neues Radparkhaus auf dem Willy-Brandt-Platz



Netz der Radparkstationen wächst

Nicht nur in Kamen und in Werne am Stadthaus finden jetzt Radlerinnen und Radler moderne Radparkhäuser: Auch in Holzwickede direkt auf der Bahnhofsplatte öffnet im August eine Radparkstation. 24 Stunden täglich können hier die registrierten Radlerinnen und Radler sicher und wettergeschützt in der neuen Anlage ihr Zweirad direkt neben dem Gleis abstellen. Der Chip für das Radparkhaus auf dem „Airport-Bahnhof“ ist für Holzwickeder/innen kostenlos, wenn sie auch noch in den anderen 13 Radstationen und Radparkstationen im Kreis Unna parken wollen, haben sie die Wahl. Für Gelegenheitsnutzer gibt es einen Prepaid-Chip, auf den sie die gewünschte Zahl von Parkvorgängen laden (jeweils einen Euro), für regelmäßige Nutzer/innen gibt es die Monatschips (10 Euro, für Schüler 5 Euro) bzw. Jahreschips (100 Euro, für Schüler 50 Euro). Neben Kamen, Werne und Holzwickede entstehen in diesem Jahr noch in Unna-Königsborn und in Schwerte-Ergste neue unbemannte Radparkhäuser. Alle 14 Stationen werden zudem im August und September



Blick ins Radparkhaus während der Eröffnung

noch mit Smartphone-Zugängen ausgestattet. Per Bluetooth erhalten registrierte Nutzer/innen über die fahrtwind-App des Kreises nicht nur den Zugang zum videoüberwachten Parkplatz, sondern auch zur Leihradflotte der Radstationen. Der Kreis Unna und die Betreiberin der Radstationen und Radparkstationen, die DasDies Service GmbH, arbeiten auch mit Hochdruck daran, dass registrierte Nutzer/innen bald die Radstation in Dortmund

und alle „Radschloss“-Anlagen im Gebiet des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr nutzen können.

Günther Klumpp

www.die-radstationen.de

www.fahrtwind-online.de



Vor der 20jährigen Radstation: Bürgermeisterin Kappen (3. v.l.), ADFC-Landesvorsitzender Semmelmann (2. v.r.), Radverkehrsbeauftragter für Kamen Breuer (1. v.r.) und andere

LIGA und ADFC Lünen kämpfen für eine Verkehrswende

Kooperation mit Lünener Initiative gegen globale Armut

Mit der LIGA besteht seit 2007 ist ein Netzwerk von circa 40 Organisationen und Initiativen aus Lünen, die sich für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Menschen in armen Ländern engagieren. Arbeitsschwerpunkte sind unter anderem fairer Handel, nachhaltige Entwicklung und auch der Klimawandel.

Auftakt der Zusammenarbeit mit der LIGA war Ende Mai 2019 eine Stadtrundfahrt. Dabei erfuhren rund 30 Teilnehmer, warum einige Kreuzungen der Kurt-Schumacher und Konrad-Adenauer Straße für den Radverkehr gefährlich oder auch unsinnig sind. Diese Radtour wurde von ADFC und Bündnis 90 organisiert und war gleichzeitig die erste Critical Mass des Jahres in Lünen (Foto).



Das folgende Netzwerktreffen der LIGA am 6. Juni 2019 stand dann unter dem Motto „Fahrradfreundlich und klimaschonend – wie sieht die Mobilität der Zukunft für Lünen aus?“. Über 40 Menschen diskutierten welche Ideen

und Strategien es auf dem Weg zu menschen- und klimaschonender Mobilität gibt. Zu Beginn trug der eingeladenen Beigeordnete Arnold Reeker die aktuell geplanten Fahrradstraßen und Markierungen sowie seine Perspektiven zum Radverkehr vor. Jürgen Heidenreich vom ADFC stellte anhand der Versäumnisse und Fehlentwicklungen der letzten 20 Jahre klar, dass Lünen überhaupt nicht fahrradfreundlicher geworden ist; auch weil der Kfz-Verkehr weiter zugenommen hat. Das 2015 beschlossene Handlungsprogramm zum Maßnahmenkonzept RAD+ wurde bis auf die Erweiterung der Radstation praktisch nicht umgesetzt.

Fazit der anschließenden Diskussion:

Der Verkehrskollaps ist vor allem durch eine klimafreundliche Verkehrswende zu verhindern. Insbesondere die Kommunalpolitik muss mächtig Druck bekommen, damit sie endlich mehr Verkehrsraum und Finanzmittel für einen sicheren Radverkehr bereitstellt. Zum Schluss stellte die LIGA eine Resolution an den Rat der Stadt Lünen zur Ausrufung des Klimanotstandes vor. Künftig sollen bei allen Entscheidungen die Auswirkungen auf das Klima berücksichtigt werden. Fridays for Future, Ev. Kirchengemeinde Horstmar-Preußen, attac Lünen, Selm, Werne und dem ADFC Lünen haben sich dieser Resolution angeschlossen.

Jürgen Heidenreich

Kritik des ADFC zeigt Wirkung

Nach massiver Kritik des ADFC Lünen wurde die Unsicherheit an den beiden neuen **Kreisverkehren am Preußenbahnhof** in Lünen-Horstmar etwas entschärft. Neben den Fußgängerüberwegen hat die Stadt Lünen im Frühjahr 2019 Furten für den Radverkehr markiert und rot eingefärbt. Allerdings sind die Furten nur einen Meter breit und entsprechen damit nicht den geltenden Vorschriften.

In der **südlichen Cappenberger Straße** will die Stadtverwaltung die frühere Fahrradstraße nun doch wieder einrichten und sogar verlängern. Der ADFC hatte die seit zwei Jahren geltende Tempo 30-Zone immer wieder bemängelt, weil sie ursprünglich weder geplant noch beschlossen war.

Jürgen Heidenreich



Fußgängerüberweg mit nachträglich eingerichteter Radfurt am Kreisverkehr östlich der Unterführung in Lünen-Horstmar

ADFC Lünen betreut die Fahrradausbildung der Drittklässler

Anfang des Jahres wurde der ADFC Lünen von verschiedenen Seiten (Schulamt; Direktor einer Grundschule) angesprochen, ob die Möglichkeit bestünde, das Training für die Fahrradprüfung im 4. Schuljahr mitzugestalten. Aus diesem Grund betreute der ADFC Lünen in Zusammenarbeit mit den KollegInnen und Eltern aller dritten Klassen zum ersten Mal das Fahrradtraining. Vom 20. Mai bis 7. Juni 2019 fand auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule jeweils in der Zeit von 8:15 bis 11:30 Uhr die Betreuung statt. Jeweils zwei Grundschulen nahmen pro Tag an der Veranstaltung teil, so dass etwa gegen 9:45 Uhr gewechselt wurde.



Dieses Verfahren ermöglichte zudem einen reibungslosen Ablauf des Schulalltags. Die meisten Schulen reisten mit Bussen der VKU an.

Zehn ADFC-Aktive beteiligten sich an dieser Aktion. Ihre Aufgabe bestand darin, um 7.45 Uhr das Gelände aufzuschließen, die Garage sowie den Schulungsraum zu öffnen, die 30 vor Ort vorhandenen Fahrräder bereitzustellen und den Parcours aufzubauen: Slalom und Bremsstrecke zu markieren und Pylone bereitzustellen, zwei Kunststoffketten als Spurhaltestrecke auszulegen und zu markieren.



Fahrradstau vor roter Ampel

Nach Ankunft der Klassen wurden die Warnwesten verteilt, Helme überprüft und die Sattelhöhe der Räder eingestellt. Jede Klassen wurde in zwei Gruppen unterteilt, die folgende Übungen zu absolvieren hatten:

- Anfahren: Schulterblick - Handzeichen
- beide Hände an den Lenker
- Spurgasse: langsames Fahren mit
Messung (Rekord: 45 Sekunden)
- Slalomfahren
- Vollbremsung

Im zweiten Teil des Übungsprogramms wurde die Ampelanlage freigeschaltet, so dass die Schülerinnen und Schüler freies Fahren im geschützten Verkehrsraum üben konnten.

Nach meinen Beobachtungen hat die Zusammenarbeit aller Beteiligten hervorragend geklappt und die Kinder waren mit großer Konzentration und Begeisterung bei der Sache. Bemerkenswert fand ich auch das Engagement der Eltern, die ihre Sprösslinge begleiteten. Insgesamt sicherlich ein notwendiger Beitrag, um den zukünftigen Viertklässlern die Möglichkeit zu bieten, die Radfahrprüfung im folgenden Schuljahr erfolgreich zu absolvieren. Die gelungene Durchführung dieser Veranstaltung setzt jedoch ein hohes Maß an Kooperation, Organisation und Engagement aller beteiligten Gruppen voraus.

Theo Freihold



ADFC-Aktive am Grill- und Infostand

URmeL – Ein neuer Baustein für die Mobilitätserziehung

Kostenloses ADFC-Angebot für weiterführende Schulen

Der ADFC Kreisverband Unna hat im letzten Jahr einen Fahrradparcours für Schulen entwickelt und erfolgreich mit Schülergruppen getestet. Diesen bietet er ab sofort weiterführenden Schulen oder anderen interessierten Gruppen kostenfrei an zur Unterstützung von Projektwochen, Verkehrssicherheitstagen, Radevents und Straßenfesten. Buchbar ist er im Internet unter adfc-kreis-unna.de/ausleihe/, wo u.a. auch die Lastenfahrräder des Vereins kostenfrei zu buchen sind.

schen uns den Transport auf einem Lastenrad, um den Kindern gleichzeitig zeitgemäße ökologische Transportmöglichkeiten nahezubringen.

Unser Radparcours fördert die Fähigkeiten, die Schüler*innen im Alltagsfahrvverhalten für eine sichere Beherrschung des Rades benötigen. Anfahren, Lenken, Bremsen, einhändiges Fahren, Fahren über unebene Wegeoberflächen oder im verengten Raum. Anders als bei vergleichbaren Hindernisbahnen ermöglicht URmeL das gleichzeitige Durchfahren von zwei Personen. Diese müssen dabei auf den anderen Teilnehmer achten und miteinander interagieren. Ein weiterer Vorteil: Die Zeiten für die Wartenden verringern sich deutlich.



Genannt wird das neue Angebot URmeL. Der Name steht für „UNser Radparcours mit elektrischem Lastenrad. Der Name weist in die Zukunft, da die Materialien in Kürze mit Hilfe eines elektrischen Lastenfahrrades zu den Einsatzorten transportiert werden sollen. Für die Anschaffung des elektrischen Lastenfahrrades wird derzeit noch eine Finanzierung gesucht. Sponsoren sind herzlich willkommen. Wir wün-



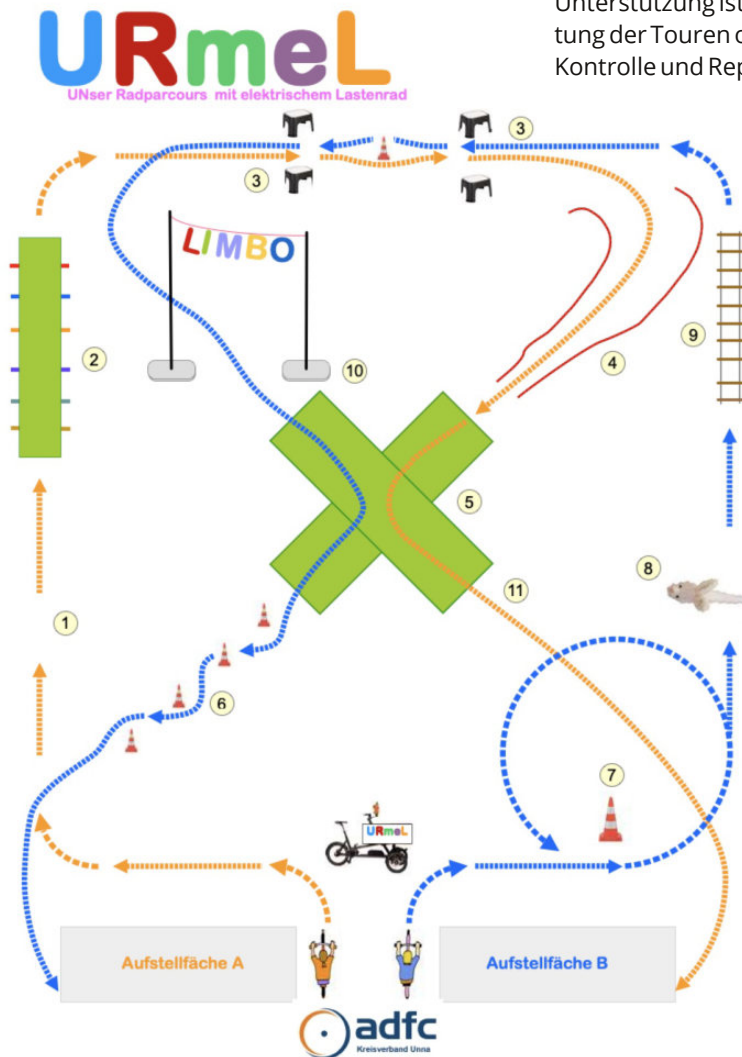
Im Kreis Unna stiegen in den letzten Jahren die Unfallzahlen mit Radfahrbe teiligung stark an. Besonders in der Gruppe der Kinder und Jugendlichen zeigt die Statistik für das letzte Jahr dra-

matisch hohe Steigerungsraten auf. Die Kreispolizei Unna macht, anders als andere Polizeibehörden, eine gute Präventionsarbeit in den 3. und 4. Klassen der Grundschulen. Jedoch fehlen in den Eingangsklassen der weiterführenden Schulen, wenn Schülerinnen und Schüler oft erstmalig das Fahrrad für den Schulweg benutzen, präventive Angebote. Mit unserem Radparcours „URmeL“ möchte der ADFC den weiterführenden Schulen einen niederschweligen ersten Baustein zur Mobilitäts-

ziehung anbieten. Neben den Parcoursmaterialien wird der ADFC auch die notwendige Manpower zur Betreuung des Parcours den Schulen zur Verfügung stellen.

Die notwendigen Erfahrungen im realen Verkehrsraum kann dieser Parcours nicht vermitteln. Hierzu werden in der Zukunft weitere Bausteine für die Schulen entwickelt werden. Derzeit bietet der ADFC interessierten Klassen eine Unterstützung bei Ausflügen oder Klassenfahrten mit dem Rad an. Diese Unterstützung ist möglich durch Begleitung der Touren oder durch technische Kontrolle und Reparatur-Workshops.

Werner Wülfing



Pedelec-Fahrsicherheitstraining in Schwerte

Schwerte braucht ein Fahrsicherheitstraining für Pedelec-Fahrer, diese Forderung stellte die hiesige Presse Mitte Juni in einem Artikel ihres Lokalteils auf – Recht so! Doch was die Redaktion dabei übersehen hatte: Zur gleichen Erkenntnis war auch der ADFC-Ortsverband Schwerte gekommen und hatte deshalb in Kooperation mit den Stadtwerken Schwerte ein solches Training organisiert. Der erste von zunächst drei terminierten Kursen war bereits knapp zwei Wochen vor Erscheinen des erwähnten Presseartikels auf dem Parkplatz der Stadtwerke durchgeführt worden – nach vorheriger Ankündigung in der Zeitung.

Ausschlaggebend für die Einrichtung eines solchen Kurses war die Tatsache, dass immer mehr Menschen sich für die Anschaffung eines Pedelecs entscheiden. Damit erschließen sich für sie viele neue Möglichkeiten, sich umwelt- freundlich im alltäglichen Verkehr oder im näheren und weiteren Umfeld zu bewegen, und das Ganze mit individuell einstellbarem Krafteinsatz. Gerade dies aber bringt es mit sich, dass manch einer nach vielen Jahren „Fahrrad-Abstinenz“ sich nun wieder aufs Rad wagt und dann mit der ungewohnten Fahrdynamik seines neuen Fahrzeugs konfrontiert ist. Auch geübtere Radfahrer, die bislang auf konventionellen Rädern unterwegs waren, können mit dem Umstieg auf ein

Pedelec schnell an ihre Grenzen kommen. Verantwortlich dafür sind einerseits die mit gleichem Kraftaufwand erreichbaren höheren Geschwindigkeiten, andererseits das höhere Radgewicht, das ein stark verändertes Fahr- und Bremsverhalten mit sich bringt. Hinzu kommt noch, dass in den meisten Fällen die bislang vertraute Rücktrittsbremse auf einmal durch eine zweite Handbremse ersetzt ist.



Vorsicht Hindernis. Solche ungefährlichen Übungen fördern Koordination und Gleichgewichtssinn.

An all diese Personen wendet sich das ADFC-Fahrsicherheitstraining. In einer Übungsgruppe mit maximal 10 Teilnehmern werden im geschützten Umfeld des Trainingsparcours alltägliche Fahr-situationen nachgestellt und deren sichere Beherrschung geschult. Das fängt an mit Anfahr- und Bremsübungen, geht weiter mit einhändigem Fahren, Fahren in schmaler Fahrspur und Slalomfahren, bis hin zur Überwindung von Hindernissen wie Bordsteinkanten oder tiefhängenden Zweigen.

Das Übungsprogramm wird mit viel Engagement und Sachkenntnis vermittelt von der erfahrenen Trainerin und Radsportlerin Marion Böcher. „Der sichere Umgang mit dem eigenen E-Bike und eine vorausschauende, angepasste Fahrweise tragen wesentlich dazu bei, dass Gefahren rechtzeitig erkannt, richtig eingeschätzt und vermieden werden“, so fasst sie die wesentlichsten Ziele des von ihr geleiteten Kurses zusammen. Bei der Umsetzung wird sie unterstützt von Wolfgang Korsen, ADFC-Mitglied und selbst langjähriger und überzeugter Pedelecfahrer.

Zur Premiere dieses Sicherheitstrainings am 8. Juni hatten sich acht Teilnehmer angemeldet. Nach gut zweieinhalb Stunden intensiven Übens waren sie sich einig in der positiven Be-

urteilung: Neben dem reinen Gewinn an Fahrsicherheit hatten sie auch eine Menge Spaß miteinander gehabt. Viel mehr kann man wohl nicht erwarten!

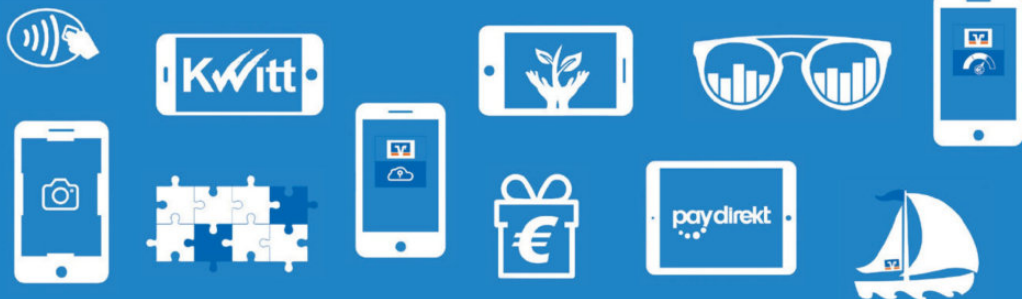
Zum zweiten Trainingstermin am 29. Juni meinte die Sonne es einfach zu gut: Weil sie erbarmungslos vom Himmel brannte und der Übungsplatz so gut wie keinen Schatten bot, war die Durchführung des Kurses allen Beteiligten nicht zumutbar. Eine Absage war damit unumgänglich. Um so mehr freuen sich die beiden Übungsleiter jetzt auf die kommenden Übungsstunden. Alle Informationen zu Terminen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter

[www.stadtwerke-schwerte.de/
aktionen/e-bike-training/](http://www.stadtwerke-schwerte.de/aktionen/e-bike-training/)

Harald Mieke

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf volksbank-unna.de

**Volksbank
Unna**

Alle Informationen vom Kauf bis zum Start

ADFC, Radstation und Verbraucherberatung laden zum E-Rad-Workshop ein

Denken Sie über Kauf eines Pedelecs oder eines E-Bikes nach? Einen Infoabend inklusive Testfahrten mit den elektrogetriebenen Zweirädern bieten der Allgemeine Deutsche Fahrradclub, die Radstation Werne und die Verbraucherberatung Lünen gemeinsam an. **Treffpunkt ist am 18. September ab 17:00 Uhr in der Radstation Werne.** Der Kurs dauert etwa drei Stunden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung für den kostenlosen Workshop daher erforderlich.

In die Technik der Elektroräder führt der Leiter der Radstationen Stefan Rose ein. Der Zweiradmechaniker-Meister informiert über die Unterschiede von Pedelecs, S-Pedelecs und E-Bikes; über Vor- und Nachteile von Mittel-, Front und Heckantrieben sowie die richtige Pflege und Wartung des Rades und des Akkus. Welche rechtlichen Unterschiede macht der Gesetzgeber zwischen Pedelecs und S-Pedelecs? Wo darf man mit den E-Fahrrädern fahren, wo nicht? Was ist zu beachten, wenn man E-Bikes in Auto, Bussen, Bahn und Flugzeug mitnehmen möchte? Antworten gibt Werner Wülfing, der Vorsitzende des ADFC-Kreisverbandes.

Was beim Kauf eines E-Bikes zu beachten ist und welche Empfehlungen Warentests geben, erläutert Jutta Gülzow von der Verbraucherzentrale NRW

aus Lünen. Frau Gülzow wird auch Informationen zu Fahrrad-Versicherungen geben. Vor dem Kauf erstmal ein E-Bike ausleihen und Probe fahren – das Angebot macht die Radstation, die sich und ihre Serviceleistungen am Abend vorstellt. Für einen ersten Fahrtest stellt sie Pedelecs zur Verfügung. Vertreter der ADFC-Radfahrschule erläutern die Bedienungselemente und zeigen Übungen zur Fahrpraxis. Was ist beim Anfahren, Kurven fahren und Bremsen zu beachten? Wie nutze ich sinnvoll die unterschiedlichen Unterstützungsstufen?



Anmeldung für den E-Bike-Workshop bis zum 1. September bei

Werner Wülfing

E-Mail: wuelfing@adfc-kreis-unna.de

Tel.: 02303 12981

Die Teilnahme ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist auf zwölf beschränkt.

OSM



Entspannen Sie in unserem Restaurant Camillo bei einem unserer kulinarischen Klassiker!

Tischreservierungen unter www.restaurant-camillo.de oder Telefon: 02303 920 465

Dienstags

Schlemmer-Bufferf

Genießen Sie thematisch und saisonal wechselnde Buffets mit verschiedenen Vorspeisen, frischen und angemachten Salaten, einer leckeren Suppe, drei köstlichen Hauptspeisen und süßen Desserts.
25,- € pro Person

Mittwochs

„Bella Italia“

Erfreuen Sie sich an italienischer Lebensart mit mediterraner Küche von A wie Antipasti bis Z wie Zabaglione
Vom Buffet oder als Auswahlmenü!
25,- € pro Person



Freitags, Samstags & Sonntags

Candlelight-Dinner

Nicht nur für Verliebte!
Eine raffinierte Vorspeise, eine lecker Suppe, zwei erlesene Hauptgerichte zur Wahl und ein köstliches Dessert
Pro Paar 68,- € inkl. Flasche Wein 0,75 ltr.



Donnerstags

Azubi Menü

Erfreuen Sie sich an der kreativen Küche unsere angehende Köche!
25,- € pro Person
(4-Gang-Überraschungsmenü)

Sonntags

Familienbrunch

von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Großes Vorspeisenbuffet, knackige Salate, eine leckere Suppe, saisonale hauptspeisen und süße Desserts
25,- € pro Person
inkl. Kaffee und Tee vom Buffet
Kinder unter 3 Jahren sind eingeladen
von 4 - 12 Jahren 1/2 Preis

Ringhotel Katharinen Hof | Bahnhofstraße 49
59423 Unna | Tel: 02303-9200 | Fax: 02303-920 444
katharinenhof@riepe.com | www.riepe.com

Radfahrschule für Erwachsene in Unna

Gibt es Erwachsene, die nicht Radfahren können? Ja die gibt es! Das haben unsere erfolgreich durchgeführten Kurse in Lünen und Werne gezeigt. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Manche haben es als Kind oder Jugendlicher nicht gelernt, manche sind krankheits- oder unfallbedingt unsicher, ängstlich und trauen sich nicht mehr mit dem Rad auf die Straße. Daher wird nun ab Ende August auch in Unna eine Radfahrschulung angeboten.

Geschult wird durch ausgebildete Radfahrlehrer auf dem Gelände der Firma Move Verkehrsbildungszentrum Unna GmbH an der Rudolf-Diesel-Straße 5. Die Schulung umfasst 12 Übungseinheiten in 6 Wochen, die jeweils Dienstags und Donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr stattfinden.

OSM

Erster Schulungsabend und das Kennenlernen ist am Donnerstag, 29. August, der letzte Übungsabend am Donnerstag, 10. Oktober.

In geschützter, ruhiger Umgebung wird in kleinen Gruppen und individuellen Schritten das Radfahren (wieder) erlernt und geübt: Aufs Rad steigen, Balance halten, in der Spur bleiben, Hindernissen ausweichen, richtig abbiegen, vom Rad wieder absteigen. Dafür stehen spezielle vereinseigene Schulungsräder bei der Firma Velo De Ville zur Verfügung. Sie haben einen tiefen Einstieg, was das Auf- und Absteigen erleichtert. Die Pedale sind leicht abnehmbar, wodurch erst einmal das Balance-Halten wie auf einem Laufrad geübt werden kann. Die Räder haben keinen Rücktritt, sondern zwei sichere Bremshebel am Lenker. Um unter-



schiedliche Körpergrößen berücksichtigen zu können, gibt es Fahrräder in drei Rahmengrößen. Die Sattelhöhe ist per Schnellspanner schnell anzupassen.

Jeder Teilnehmer bekommt die Zeit und die Unterstützung, die er braucht, um Sicherheit auf dem Rad zu erlangen. Damit wird er selbständiger, autonomer und unabhängig von Auto, Bus, Bahn und auch von den Angehörigen. Nichts wird gefordert, alles wird gefördert. Mit den Worten einer früheren Teilnehmerin: „Wenn man es erst einmal kann, möchte man gar nicht mehr aufhören!“.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Für den Kurs wird ein Kostenbeitrag von 120 € und für ADFC-Mitglieder 100 € erhoben.

Weitere Informationen:

<https://rfs.adfc-kreis-unna.de>

Tel.: 02303 / 63375

E-Mail: rfs@adfc-kreis-unna.de

Noch etwas in eigener Sache: Wir suchen Radfahrlehrer*innen. Hast Du Interesse und Lust mitzumachen? Dann melde Dich per E-Mail oder rufe an!

Das Radfahrlehrerteam

Tourenleiter-Ausbildung im ADFC-Kreisverband Unna

Zwei Samstagsseminare um etwas zu hören bzw. zu lernen über Tourenleitung? Muss/kann man und frau das überhaupt lernen? Lohnt sich das?

von Beate Stappert

Meine persönliche Motivation

Mit Beginn des Ruhestands in 2018 wuchs das Bedürfnis, sich im Freien und in Gesellschaft gelenksschonend zu bewegen. Nach der ersten Radtour mit dem ADFC an einem Sonntag war mir, obwohl völlig groggy, schon klar: ich werde Fahrrad fahren und Mitglied werden. Bei den Touren in den folgenden Monaten war ich fasziniert von der Vielzahl der Streckenführungen, den abwechslungsreichen Einkehrmöglichkeiten, den unterhaltsamen Gesprächen ohne Ende, aber auch den vielen Möglichkeiten des Schweigens. Bei meinen fehlenden Ortskenntnissen hatte ich dabei stets das Gefühl, zwar unauffällig, aber doch sicher und zielführend geleitet zu werden. Der Wunsch, das auch zu können bzw. in der Theorie erstmal was zu lernen, entstand rasch.

Ablauf und Schwerpunkte der Ausbildung

Und so fand ich mich an zwei Samstagen im Februar 2019 zur Ausbildung in Unna und Werne mit 14 netten weiteren Interessierten ein. Die Referenten sind alle selbst Radfahrer und zum größten Teil ADFC-Aktive aus den Ortsverbänden des Kreisverbandes Unna. Inhaltlich ging es im Wesentlichen um folgende Themenbereiche:

1. Pannenhilfe und Technik

Dieser Teil fand im Fahrradkeller der Peter-Weiss-Gesamtschule in Unna statt (Foto unten) und klang für mich Unbedarfte ziemlich fremdsprachig. Bei Touren, insbesondere über mehrere Tage, ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer das passende Werkzeug mit sich mitführt, zusätzlich für alle eine

Notfallpumpe mit verschiedenen Adaptern. Für Technik-Interessierte war das, wie den vielen Fragen und lebhaften Hinweisen zu entnehmen war, ein spannendes Thema.



2. Tourenplanung mittels Karte und PC

Radkarten nach wie vor ganz wichtig für die allgemeine Orientierung im Raum, guter Maßstab 1:50.000. Zahlreiche Hinweise für die Planung am PC, die sich mir nicht leicht erschlossen. Hierzu musste/muss ich im Nachgang noch viel lernen.

3. Rechtliche Aspekte

Sind wichtig zu wissen und zu beachten, insbesondere wenn man und frau mit und in Gruppen unterwegs sind.

4. Öffentlichkeitsarbeit

Gute Hinweise für den Umgang mit den Medien, Beschreibung von Touren als Pressemitteilung (nicht mehr als 500 Worte) und für den Internetauftritt. Auch Regeln zu Schreibweisen und allgemeine Schreibratgeber wurden kompakt und sehr gelungen dargestellt.

5. Erste-Hilfe-Maßnahmen

Braucht man und frau in jeder Lebenslage. Insgesamt sehr gute Darstellungen von kritischen Situationen und gute Übungsmöglichkeiten.

6. Führen einer Radtour in der Gruppe

Planen: Route, Trinkpausen, Einkehr, Toiletten, Presseankündigung
Mitnehmen: neben der eigenen Ausrüstung Erste-Hilfe-Material inklusive zwei Wärmedecken, kleines Reparaturset und Warnweste
Startbeginn: Ansprache an die Gruppe mit Begrüßung und Informationen zum geplanten Tourenverlauf.

Was ich noch gelernt habe?

Wie „überlebens“-wichtig es ist, mit Rücksichtnahme und Blickkontakt im Straßenverkehr zu fahren, insbesonde-

re bei der Querung von Straßen. Auch welchen Unterschied es macht, als Einzelfahrer oder in der Gruppe unterwegs zu sein.

Mein Fazit

Trotz langjähriger Autofahrpraxis war vieles neu für mich, weil ich es in dem Seminar aus dem Blickwinkel des Radfahrers betrachten konnte. Außerdem sind Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie rechtliche Aspekte in allen Lebensphasen von hohem allgemeinem Interesse. Insgesamt fühle ich mich sehr gut informiert und auf Eventualitäten vorbereitet, an die ich vorher gar nicht dachte.

Und ob ich nun eine Tour gut leiten kann? Das werde ich erfahren, wenn ich meine erste Tour als „Beates gemütliche Kaffeefahrt“ ab Kamen Markt leite.



sparkasse-unnakamen.de

Wenn man Finanzgeschäfte jederzeit und überall erledigen kann.

Mit Online-Banking.

 Sparkasse UnnaKamen



NRW-Sternfahrt lockte tausende Radbegeisterte nach Düsseldorf

Am Sonntag, 2. Juni 2019, wurde Düsseldorf wieder zur Fahrradhauptstadt Nordrhein-Westfalens. Zur jährlich stattfindenden Fahrrad-Sternfahrt NRW des ADFC waren mehr als 6.000 Radfahrende in die Landeshauptstadt geradelt, um für ein fahrradfreundliches NRW zu demonstrieren. Um 15.00 Uhr startete die große Kundgebung auf der Wiese vor dem Düsseldorfer Landtag. Der Andrang war enorm, denn die Fahrrad-Sternfahrt 2019 feierte in diesem Jahr bei sonnigem Wetter das Finale der Unterschriftensammlung für die Volksinitiative Aufbruch Fahrrad gemeinsam mit vielen tausend Radfahrerinnen und Radfahrern. Zahlreiche Lastenräder trafen aus den umliegenden Städten vor der Bühne ein. Sie transportierten die Unterschriftenbögen aus Köln und anderen Städten symbolisch nach Düsseldorf, um diese mit einem Klingelkonzert an die NRW-Umweltministerin Ursula Heinen-Esser zu übergeben.

Ministerin Heinen-Esser befürwortete in ihrer Ansprache an die Radaktivisten den Ausbau von Fahrradwegen. „Denn ohne das Fahrrad werden wir die Verkehrswende nicht hinbekommen“, erklärt Heinen-Esser. Sie sprach nach

der symbolischen Unterschriften-Übergabe von einem „starken Signal“ und kündigte an, dass die Landesregierung im November erste Vorschläge für einen besseren Radverkehr in NRW vorlegen will. Bis Ende November muss der Landtag laut gesetzlicher Regelung, so die Ministerin, nach dreimonatiger Prüf- und dreimonatiger Diskussionsphase zu einem Ergebnis kommen, wie er mit den Forderungen des Volksinitiativ umgeht.

Die Volksinitiative Aufbruch Fahrrad bringt Bewegung in die politische Debatte um die Verkehrswende. Mehr als 200.000 Unterschriften konnten in NRW gesammelt werden. Das Aktionsbündnis Aufbruch Fahrrad (ADFC NRW, RADKOMM und viele andere) hatte in den vergangenen 12 Monaten mit hundert Engagierten Unterschriften gesammelt. 66.000 Stimmen waren erforderlich – am Ende hatten mehr als dreimal so viele Menschen unterschrieben.

„206.687 Unterschriften sind ein politisches Signal, an dem die Landesregierung nicht vorbeikommt. Mit dem fulminanten Rückenwind und der Unterstützung unterschiedlichster Akteure sehen wir gute Chancen, dass sich endlich etwas für den Radverkehr tut.“

sagte Thomas Semmelmann, Landesvorsitzender des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs NRW und Mitinitiator der Volksinitiative Aufbruch Fahrrad. „Wir sind überwältigt von der unglaublich großen Resonanz“, freute sich auch Ute Symanski vom Kölner Verein RADKOMM, der die Volksinitiative gemeinsam mit dem ADFC NRW initiiert hatte. Jetzt sei die Politik am Zug, aus den Forderungen etwas zu machen.

Beifall gab es auch für das engagierte Grußwort des Fridays for Future-Aktivisten Lukas Mielczarek und zwei junge Sternfahrerinnen. Sie überreichten „Sternchen-Ehrenurkunden“ an Ursula Heinen-Esser, Ute Symanski, Thomas Semmelmann und Lerke Tyra, ADFC Düsseldorf, für ihren großen Einsatz für das Radfahren in NRW. Bereits in den frühen Morgenstunden starteten am 2. Juni Radfahrerinnen und Radfahrer in 60 verschiedenen Städten sternförmig rund um die Landeshauptstadt, um rechtzeitig zur großen Fahrrad-Kundgebung in Düsseldorf einzutreffen. Nach

der Kundgebung und dem Aufbruch Fahrrad-Finale ging es auf einer 18-Kilometer-Tour durch Düsseldorf. Autos, Motorräder und LKW blieben auf Abstand. Die Polizei eskortierte die vielen tausend Radfahrenden über Kreuzungen, Brücken und durch Tunnel, die sonst dem Autoverkehr vorbehalten sind. Wie im Vorjahr ging es spektakulär durch den Rheinufer-Tunnel und über zwei Rheinbrücken. Der kilometerlange Zug der Radfahrenden zeigte eindrucksvoll: Immer mehr Menschen fordern Politik und Verwaltung lautstark auf, endlich wirkungsvolle Schritte für lebenswerte Innenstädte und für Klimaschutz zu ergreifen. Während die Großen auf 18 Kilometern durch die Stadt rollten, gab es auch wieder ein besonderes Angebot für die Kleinen: Die Stern*chenfahrt. Um 16 Uhr starteten die Kinder in Begleitung der Eltern zur kleinen 2-km-Runde und wurden am Ende mit einer Urkunde belohnt.

Christina Wolff, Pressesprecherin ADFC Nordrhein-Westfalen



ADFC Kreis Unna

August

Donnerstag, 29.08.2019, 17:00 - 18:30 Uhr

Einführung zur Radfahrschule für Erwachsene

Move Verkehrsbildungszentrum Unna, Rudolf-Diesel-Straße 51, 59425 Unna (Anmeldung noch möglich)

September

Mittwoch, 18.09.2019, 17:00 - 19:00 Uhr

E-Bike-Kurs (Kooperation mit Radstationen und Verbraucherberatung), Radstation Werne, Am Bahnhof 9, 59368 Werne (mit Anmeldung)

Oktober

Donnerstag, 10.10.2019, 18:00 Uhr

Neumitgliedertreffen

Schützenheide, An der Schützenheide 17, Bergkamen

ADFC Bergkamen

Sprecher: Christian Kruthoff, Tel.: 02307 86287, www.adfc-bergkamen.de

Radlertreff: Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr; Gaststätte Schützenheide, An der Schützenheide 17, Bergkamen

August

Donnerstag, 08. + 22.08.2019, 18:00 Uhr, VHS „Treffpunkt“, **Tour zum Feierabend**, Länge ca. 30 km

September

Donnerstag, 05. + 19.09.2019, 18:00 Uhr, VHS „Treffpunkt“, **Tour zum Feierabend**, Länge ca. 30 km

Oktober

Donnerstag, 03. + 17. + 31.09.2019, 18:00 Uhr, VHS „Treffpunkt“, **Tour zum Feierabend**, Länge ca. 30 km

ADFC Bönen

Sprecher: Udo Dramm, Tel.: 02383 / 50550, www.adfc-boenen.de

Radlerstammtisch

Erster Mittwoch im Monat, ab 18:00 Uhr, Gaststätte Rhodos, Kletterpoth 91, Bönen

August

Samstag, 10. + 17.08., 13.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Samstagstour

Länge 35 – 40 km

Sonntag, 25.08., 10:00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Sonntagstour

Länge 60 – 70 km

September

Samstag, 07. + 14.09., 13.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Samstagstour,

Länge 35 – 40 km

Sonntag, 22.09., 10:00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Sonntagstour

Länge 60 – 70 km

Oktober

Samstag, 05. + 12.10., 13.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Samstagstour

Länge 35 – 40 km

Sonntag, 20.10., 10.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz

Bönener Sonntagstour

Länge 60 – 70 km



Inh. Eicken Schneidersmann
Hotel Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20
58730 Fröndenberg/Ruhr
Telefon: 0 23 73 / 7 21 69
Telefax: 0 23 73 / 7 02 83
www.hotel-haus-ruhrbruecke.de
info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
Gesellschaftsräume
gemütliche Hotelzimmer
großer Biergarten
Partyservice

Sonntagmittag
**Buffet "Omas Küche
lebt"**

Erwachsene 15,90 €

Donnerstagabend
Schnitzelbuffet und mehr
Erwachsene 13,90 €

Neu - jeden Freitag und Samstag ab 18.00 Uhr

Steinzeitparty

100 g Rindersteak
100 g Schweinesteak
100 g Hähnchenbrust
vom heißen Stein
16,90 € pro Person

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

ADFC Fröndenberg

Sprecher: Klaus Hüning, Tel.: 02378 / 4779; Eckhard Overbeck,
Tel. 02373 / 74782; www.adfc-froendenberg.de

Seniorentouren

Jeden 2. Dienstag, Rathaus 2, Fröndenberg, 10:00 Uhr;
Tourziele werden ca. 1 Woche in der Presse bekanntgegeben.

Radlertreff

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

August

Sonntag, 04.08.2019

Hengsteysee Herdecke

Tourleiterin: Christel Hüning; Länge: 80 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Sonntag, 18.08.2019, 10:00 Uhr

Hamm Kissinger Höhe

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 80 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

September

Sonntag, 01.09.2019, 10:00 Uhr

Marina Rünthe über Halde „Großes Holz“

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 80 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Sonntag, 15.09.2019, 10:00 Uhr

Apfelfest „Hof Mertin“, Dortmund-Grevel

Tourenleiter: Christel Hüning, Länge: 65 km
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

Oktober

Sonntag, 20.10.2019, 10:00 Uhr

Hamm City

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 80 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Samstag, 26.10.2019, 10:00 Uhr

„Apfelfest“, Bergkamen/Ökostation

Tourenleiter: Wolfgang Kuschel, Länge: 70 km
Fahrrad: mittel, Pedelec: leicht

Dezember

Sonntag, 08.12.2019, 12:00 Uhr

Weihnachtsmarkt Barendorf, Iserlohn

Tourenleiter: Karl-Heinz Erdmann, Länge: 40 km
Fahrrad: leicht, Pedelec: leicht

ADFC Holzwickede

Sprecherteam: Rolf Bökenfeld, Tel.: 0151 5987 4484; Ulrich Lohenstein, Tel.: 0157 8555 0612,
www.adfc-holzwickede.de

Radlerstammtisch

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

Feierabendtouren

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

August

Mittwoch, 11.08.2019, 10:00 Uhr, Park&Ride-
Parkplatz in Meschede, Lagerstraße 10

Sauerland-Radring - Nordschleife

Leitung: Rolf Bökenfeld, Länge: 46 km

Sonntag, 18.08.2019, 10:00 Uhr, Marktplatz

Lüdinghausen

Leitung: Rolf Bökenfeld, Länge: 43 km,
Kleeblatt-Tour 1

September

Sonntag, 08.09.2019, 10:00 Uhr, Marktplatz

Schloss Oberwerries

Sonntag, 29.09.2018, 10:00 Uhr, Marktplatz

Colani-Ufo

Länge: 50 km

Oktober

Donnerstag, 13.10.2019, 10:00 Uhr, Marktplatz

Über den Emscherradweg zum Schiffshebewerk Henrichenburg

Länge: 75 km

ADFC Kamen

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

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

August

Sonntag, 04.08.2019, 10:30 Uhr, Dortmund-
Wischlingen, Revierparkplatz Höfkerstraße 12

Schlössertour durch den Dortmunder Westen

60 km, Wilhelm Timmermann, Tel.: 0162 1387118

Mittwoch, 07.08.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt,
2. Treffpunkt: Unterführung Sesekeradweg/Hammer
Str., 10:20 Uhr

Tagestour: Über Lennigsen nach Werl

55 km, Wilhelm Timmermann, Tel.: 0162 1387118

Sonntag, 11.08.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Über den Phoenixsee zur Emscherquelle

60 km, Dieter Brinkmann, Tel.: 01796770202

Mittwoch, 14.08.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Zwischen Herbern und Hamm

50 km, Heiner Böke, Tel.: 0175 5231480

Sonntag, 18.08.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Grüne Lungen im Dortmunder Norden:

Grävlingholz und Fredenbaupark

50 km, Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333360

Mittwoch, 21.08.2019, 10:30 Uhr, Ev. Kirche,
Marktstr., Wesel -Büderich

Tagestour entlang des Niederrheins

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

Mittwoch, 28.08.2019, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Zu den Tagesöffnungen der bergbaulichen Vergangenheit

40 km, Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333360

September

Sonntag, 01.09.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Nach Osten in die Soester Börde

50 km, Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333360

Touren & Termine

Mittwoch, 04.09.2019, 14:00 Uhr, Brunnen am Markt

Brigittes fröhliche Kaffeefahrt

48 km, Brigitte Schröder, Tel.: 02307 86680

Sonntag, 08.09.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Im Aufwind

45 km (mit einigen Steigungen), Ulrich Schoppohl,
Tel.: 0152 2209 4210

Mittwoch, 11.09.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

2. Treffpunkt: 10:20 Parkplatz Gartencenter Röttger

Schloss Westerwinkel

50 km, Dieter Brinkmann, Tel.: 01796770202

Mittwoch, 18.09.2019, 15:00 Uhr, Brunnen am Markt

Kaffee oder Weizen in Flierich

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

Sonntag, 22.09.2019, 10:00 Uhr, Parkplatz am

Schloss Oberwerries

Zur Destillerie nach Ahlen

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

Oktober

Sonntag, 06.10.2019, 10:00 Uhr, Brunnen am Markt

Jahresabschluss tour: Durch die nordöstlichen Vororte Dortmunds zum Kaiserbrunnen

50 km, Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333360

November

Donnerstag, 07.11.2019, 18:00 Uhr

Technikabend

Thema und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben

ADFC Lünen

Sprecherteam: Hans-Jürgen Heidenreich, Tel.: 02306 / 963103; Reinhard Koch, Tel.: 02306 / 63600;

Dirk Schumann, Tel.: 0157 80414927; www.adfc-luenen.de

Radlertreff

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

Radlerstammtisch Brambauer

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

August

Dienstag, 06.08., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Sonntag, 11.08., 11:00 – 17:00 Uhr, Lünen-Süd

6. Preußenhafen-Fest

ADFC-Infostand

Donnerstag, 23.08., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

FlexiRadTour

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Sonntag, 18.08.,

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

Durch die Borkenberge zum Haltener See

Leitung: Andreas Abels, Länge: 75 km

Dienstag, 20.08., 17:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz

Feierabendtour

Leitung: Theo Freihold, Länge ~30 km

Samstag, 31.08., ab 15:00 Uhr,

Bergarbeiter-Wohnmuseum. Brambr., Rudolfstr. 10

ADFC-Lünen Sommerparty

Anmeldung bis 28.08. bei Andreas Abels,

abels@adfc-kreis-unna.de, Tel.: 0157 38211610

September

Sonntag, 01.09.,

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

Zu den Haldenzeichen nach Hamm

Leitung: Dirk Schumann, Länge ~70 km

Sonntag, 01.09, 10:00 Uhr, Lippetreppe, nahe Brücke

Lange Str., Lünen

Die Lüner Lippeaue „erfahren“ – der Westen

Länge: 8 km; Veranstalter: Biologische Station Kreis
Unna | Dortmund, Stadtverband für Heimatpflege in
Lünen, ADFC Lünen (Tourleitung: Werner Krause)

Dienstag, 03.09., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer

Guten-Morgen-Tour

Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Sonntag 08.09.,
09:30 Uhr, Willy-Brandt-Platz / 10:00 Uhr Lüntec
Halde Hoheward und Zeche Ewald
Leitung: Andreas Abels, Länge: ~80 km

Donnerstag, 19.09., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer
FlexiRadTour
Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Sonntag, 29.09.,
10:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz / 10:30 Uhr, Lüntec
Zum Apfelfest nach Netteberge
Leitung: Konrad Kalinowski; Länge ~45 km

Oktober

Dienstag, 01.10., 10:00 Uhr, Lüntec, Brambauer
Guten-Morgen-Tour
Leitung: Ursel Kellmann, Länge ~35 km

Sonntag, 06.10.,
09:30 Uhr Lüntec / 10:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Lüdinghausen
Leitung: Dirk Schumann; Länge ~65 km

Donnerstag, 17.10., 13:00 Uhr, Lüntec, Brambauer
FlexiRadTour
Leitung: Konrad Kalinowski, Länge ~45 km

Samstag, 26.10., 11:00 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Zum Apfelfest nach Bergkamen-Heil
Leitung: Reinhard Koch, Länge ~25 km

Sonntag, 27.10.,
09:00, Uhr Lüntec / 09:30 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Fröndenberg
Leitung: Norbert Lanvermann, Länge ~90 km

Dezember

Sonntag, 01.12.,
10:00 Uhr, Lüntec / 10:30 Uhr, Willy-Brandt-Platz
Zum Weihnachtsmarkt nach Grevel (Hof Mertin)
Leitung: Norbert Lanvermann, Länge ~45 km

Dienstag, 11.12., ab 19:00 Uhr
Jahresabschlussstreffen ADFC Lünen
AWO-Treffpunkt, Hbf. Lünen, mit Anmeldung

ADFC Schwerte

Sprecher*in: Monika Rosenthal, Tel.: 02304 / 21241, Haraald Mieke, Tel: 0151 28414421; www.adfc-schwerte.de

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

August

Sonntag, 04.08., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei,
2. Treffpunkt: Menden (ohne Stephan.-T.)
Stephan.-T. – Menden
Länge: 84 / 58, Leitung: Harald Mieke & Bernd Kahl

Sonntag, 18.08., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei,
2. Treffpunkt: Haus Opherdicke, 10:40 Uhr
Lüigsmühle
Länge: 84 / 64 km, Leitung: Horst Pallatzky

September

Sonntag, 01.09., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei
Uni Dortmund
Länge: 57 km, Leitung: Bernd Kahl

Sonntag, 15.09., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei,
2. Treffpunkt: Steinturm an Westfalenhalle, 11:00 Uhr
Sonnenuhr Schwerin
Länge: 82 / 50 km, Leitung: Harald Mieke

Sonntag, 29.09., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei,
2. Treffpunkt: Schöne Flöte, 10:45 Uhr
Sandbochumer Heide
Länge: 83 / 57 km, Leitung: Horst Pallatzky

Oktober

Sonntag, 13.10., 10:00 Uhr, Rohrmeisterei
Rüplingsbach
Länge: 56 km, Leitung: Bernd Kahl

Sonntag, 27.10, 10:00 Uhr, Rohrmeisterei
Stadtkrone Ost
Länge: 54 km, Leitung: Harald Mieke

ADFC Selm

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

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

Vormittagstouren, jeden Dienstag, Treffpunkt 10:00 Uhr am Bürgerhaus Selm, ~35 km

August

03.08.2019, 07:30 Uhr, Dortmund Hauptbahnhof

Die Müngstener Brücke

Tourenleiter: André Medzech

Länge: 70 km, Anmeldung bis 30.07., Kostenumlage

Sonntag, 18.08.2019, Amtshaus Bork, 11:00 Uhr

Zum Pferderennen nach Drensteinfurt

Tourenleiter: Helmut Rasche

Länge: ca. 70 km, mittelschwere Tour

September

Samstag, 07.09.2019, Lüntec Brambauer, 10:00 Uhr

Das Alte Dorf Westerhold

Tourenleiter: André Medzech

Länge: ca. 80 km

Sonntag, 15.09.2019, Amtshaus Bork, 10:00 Uhr

Rundtour auf Cappenberg

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 20 km, Kosten: 5 Euro

Oktober

Samstag, 06.10.2019, Amtshaus Bork, 10:00 Uhr

Ausflug durch die Davert

Tourenleiter: Helmut Rasche

Länge: ca. 70 km

Sonntag, 26.10.2019, Amtshaus Bork, 11:00 Uhr

Radtour zum Tag des Apfels nach Bergkamen-Heil

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: ca. 50 km

ADFC Unna

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

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

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

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

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

Donnerstagstouren

- Gute-Laune-Tour jeden Donnerstag 18:00 Uhr, von Apr. bis Sep., 20 – 40 km,
 - Donnerstagmorgen-Tour jeden Do. 10:30 Uhr, von Okt. bis März ab UBZ Unna, Rathausplatz 21,
- Leitung: Charly Droste
-

August

Samstag, 17.08.2019, 09:00 Uhr, UBZ* Unna

Ins Jammertal

Leitung: Werner Wülfig; Länge: 97 km

September

Sonntag, 08.09.2019, 10:30 Uhr, UBZ* Unna

Bike-Boule-Biergarten-Radtoürchen

Leitung: Hermann Strahl

Samstag, 14.09.2019, 09:30 Uhr, UBZ* Unna

Zur Dechenhöhle bei Iserlohn

Anmeldung bis 07.09.2019: Tel. 0172 2425242

Leitung: Udo Breda; ~60 km; Eintritt: 7 €

Samstag, 28.09.2019, 10:00 - 15:00 Uhr, UBZ* Unna

Fahrradcodierung

**Café
Zur Alten Post**

Kuchen
Kunst
Antikes

Remona Tingelhoff
Markt Königsborn 1
59425 Unna
02303 96 34 95

an den
Radrouten
U 5 + R 35

Selbstgebackener Kuchen - Eis - Frühstück

Mi - Sa 9.00 - 12.30 & 14.30 - 18.30 Uhr

So 14.30 - 18.30 Uhr

Mo + Di Ruhetag

Oktober

Samstag, 26.10.2019, 10:30 Uhr, UBZ* Unna
**Zum „Tag des Apfels“ in der Ökologiestation
 Bergkamen-Heil**
 Leitung: Heinz Kauschalek; Länge: ~40 km

November

Sonntag, 17.11.2019, 10:30 Uhr, UBZ* Unna
Zum Kriminalmuseum nach Dortmund
 Leitung: Wilfried Prenger; Länge: ~45 km

Samstag, 30.11.2019, 12:00 Uhr, UBZ* Unna
Tradition: Der Fliericher Weihnachtsmarkt
 Leitung: Wilfried Prenger; Länge ~30 km

Dezember

Sonntag, 15.12.2019, 10:30 Uhr, UBZ* Unna
Zum Weihnachtsmarkt nach Barendorf
 Leitung: Heinz Kauschalek; ~45 km

Tourencharakter:

- ▶ bis 50 km, leichte Tour, um 15 km/h
 - ▶ 50-70 km, etwas Ausdauer, bis 18 km/h
 - ▶ über 70 km, höhere Konfdition, über 18 km/h
- Bitte auch Angaben bei der Tour beachten!

*UBZ = Umweltberatungszentrum, Rathausplatz 21





BVB FANCLUB

Werne an der Lippe 09



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

info@bvb-fanclub-werne.de

Auf eine erfolgreiche Saison

ADFC Werne

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

Stammtisch

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

Treffen Fahrradpolitik

Termine werden beim Stammtisch oder nach
Absprache abgestimmt.

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

August

Sonntag, 11.08.2019, 10:00 Uhr,
Parkplatz Burg Vischering (Anfahrt zum Treffpunkt
selbst organisieren)

Meerfelder Bruch mit Wildpferden

Länge: ca. 70 km, Einkehr ist vorgesehen
Leitung: Peter Hau;

September

Sonntag, 08.09.2019, 10:00 Uhr, Busbahnhof

Naturschutzgebiet Dolberg-Lippeauen

Länge: ca. 55 km, Einkehr ist vorgesehen
Leitung: Norbert Brämswig

Samstag, 21.09.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

Fahrradcodierung im Rahmen des Bauern- und Handwerkermarktes

Marktplatz Werne

Sonntag, 29.09.2019, 10:00 Uhr, Busbahnhof

Jahresabschlussfahrt mit Ausklang

Länge: ca. 45 km, Einkehr ist vorgesehen
Leitung: Horst Schuster

Oktober

Samstag, 26.10.2019, 10:00 Uhr, Busbahnhof

Tour zum „Tag des Apfels“, Ökostation Bergkamen-Heil

Länge: ca. 25 km, Leitung: Horst Schuster

Dezember

Jahresausklang

(Vorplanung) Tag, Ort und Zeit noch offen

Pannenhilfe des ADFC? Pannenhilfe des ADFC!

Ostermontag 2019 – traumhaftes Wetter, wie geschaffen für eine Radtour. Giftiger Ostwind zwar, aber leicht kann jeder... Also machten wir uns zu dritt auf von Lünen-Horstmar zum Phoenix-See. Alles perfekt, bis eine kräftige Windböe am See mein abgestelltes Fahrrad auf die Seite warf. Zunächst waren keine Schäden sichtbar. Bei der Weiterfahrt knackte es ein wenig in der Schaltung. Und dann, nach ca. 1,5 Kilometern an einer heftigen Steigung, knackte es einmal heftig. Das Hinterrad blockierte und dann ging gar nichts mehr: Das Schaltwerk war gebrochen und hatte sich über zwei Speichen geschoben. Totalschaden, weit abseits der Zivilisation! Feiertag! Nachmittags um 15 Uhr! Kein Lokal, keine Haltestelle, überhaupt nichts in erreichbarer Nähe! Und noch circa 20 Kilometer bis nach Hause! Zum Glück ist auf dem ADFC-Ausweis die Hotline für die Pannenhilfe angegeben. Ich hatte bis dahin schon oft gehört: „Das klappt sowieso nicht!“ Aber Versuch macht klug ...

Sehr schnell meldete sich ein freundlicher Mitarbeiter, dem ich meine Situation und Standort schildern konnte. Nach Abfrage der benötigten Daten

sicherte er mir zu, sich umgehend wieder zu melden und mir das weitere Vorgehen vorzuschlagen. Nach ca. 5 Minuten erhielt ich eine SMS mit der Mitteilung, dass die Firma xy für mich beauftragt wurde und in ca. einer Stunde bei mir eintreffen würde. Kurz darauf rief mich der mir schon bekannte Hotline-Mitarbeiter an. Er bestätigte mir noch einmal die veranlasste Hilfe und auch die Kostenübernahme für den Heimtransport durch den ADFC. 20 Minuten später traf ein Abschleppwagen ein. Der sehr freundliche Mitarbeiter befestigte sorgfältig mein Fahrrad auf der Ladefläche und brachte mich nach Hause. Er war etwas erstaunt über mein normales Trekkingrad – normalerweise hätte er es meist mit Pedelecs und defekten Akkus zu tun.

Alles Negative hat ja auch mindestens eine positive Seite: Ich war eine Stunde früher als meine Begleiter wieder zu Hause und konnte schon mal das Grillgut vorbereiten. Und: Die Pannenhilfe des ADFC war in allen Punkten perfekt: Superfreundlich, effektiv, schnell – und mit dem normalen Mitgliedsbeitrag abgegolten. Dickes Lob!

Burglind Schulte

Feliz año nuevo – Jahreswechsel mit dem Fahrrad auf *Mallorca*

Für viele Radtouristen gehört eine Mehrtagestour mit Gepäck zu den Highlights ihres Hobbys. Wenn da nur nicht die An- und Abfahrt zum Start- und vom Endpunkt der Wunschstrecke wäre! Nun schlage ich Ihnen eine Tour ab Unna bis Unna vor, hört sich das nicht gut an? Es gibt da nur den kleinen Haken, dass sie durch das Bergische und Sauerland führt: Bei „Berg“ zucken viele an sich ambitionierte Radenthusiasten zusammen, schütteln den Kopf und zweifeln an ihren Fähigkeiten. Aber gemach, lesen Sie zuerst weiter und urteilen Sie später.

Diesen Jahreswechsel wollten wir einmal etwas anders als gewohnt verbringen. Ohne bittere Kälte. Ohne ergiebigen Dauerregen. Ohne nervige Knallerei. Da kam das Angebot eines renommierten deutschen Anbieters für Aktivurlaub gerade recht: eine 8-tägige geführte Radreise mit Touren durch das ursprüngliche Mallorca, Unterkunft in einem kleinen Hotel fernab vom touristischen Trubel, mitten im authentischen Dorf Alaró am Fuße des Gebirgszuges der Tramuntana, die den Nordwesten der Insel durchzieht.



Die Reise war mit dem Schwierigkeitsgrad 1 – 2 beschrieben, also gerade recht für uns einigermaßen gut trainierte Durchschnittsradler. 27-Gang-Trekkingräder wurden vor Ort gestellt. Also: gesagt – gebucht. Am 29. Dezember frühmorgens ging's los, bei dem zu dieser Zeit hier üblichen ergiebigen Nieselregen. Unterwegs im Flieger: ein Sonnenaufgang, der die Wolken erglühen ließ. Und bei der Landung am frühen Vormittag: blauer Himmel, kaum Wolken, frühlingshafte Temperaturen – und das sollte die ganze Woche so bleiben. So hatten wir's erträumt!

Am Anreisetag machten wir zum Kennenlernen eine ausgiebige Wanderung durch und um den Ort. Auffällig war die Weihnachtsdekoration am Marktplatz, vor dem Rathaus, in der Kirche. Etwas anders als bei uns, Fichten müssten ja importiert werden. Außerdem wird das bevorstehende Dreikönigsfest mit festlichen Umzügen gefeiert.

Die erste Radtour am Sonntag führte uns von Alaró durch das Weinanbauge-

biet von Binissalem durch die Orte Lloseta, Selva, Binibona und Moscari nach Campanet. Dieses Dorf bietet auf einer Anhöhe vor dem Panorama der Serra de Tramuntana einen malerischen Anblick. Es gibt keine spektakulären Höhepunkte, es ist einfach nur schön anzusehen. Wir durchradelten das wunderschöne sehr ländliche innere Mallorca bei regelrechtem Bilderbuchwetter. Wir sahen viele Mandelbaumplantagen – die ersten Bäume zeigten schon vorsichtig ihre ersten blassrosa Blüten. Außerdem immer wieder Olivenhaine und Johannisbrot- und Feigenbäume. Auf der Sonnenterrasse des Restaurants einer Ölmühle in Caimari konnten wir uns mit einer typisch mallorquinischen Brotzeit stärken, dem sogenannten „Pa amb oli“: Geröstetes Bauernbrot wird zunächst mit Knoblauch abgerieben, mit einer halbierten Tomate eingerieben, dann mit Olivenöl beträufelt. Lecker! Am Nachmittag ging's sportlich zu Füßen der Tramuntana zurück nach Alaró.



Rund 46 km: Am Montag, Silvester, fuhren wir mit den Rädern über Santa Eugenia nach Algaida. Von dort aus ging es weiter an Pina mit den Zwillingstürmen vorbei nach Sencelles. Wieder spektakuläre Blicke auf die Serra de Tramuntana. Wir radeln über Biniali zurück durch die Weinfelder von Consell. Wieder trafen wir in allen Orten auf "Weihnachtsbäume" in verschiedensten Variationen.

Unsere Reiseleiterin betreibt mit Ihrem Mann das kleine, sehr hübsche Petit Hotel in Alaró. Am Silvesterabend servierte uns der Chef des Hauses, der ein guter Koch ist, ein 5-Gänge-Menü. Zur Mitternacht machten wir uns gemeinsam auf ins Zentrum des Ortes, wo sich auf dem festlich geschmückten Marktplatz zwischen Rathaus und Kirche Einwohner und Gäste trafen. Hier wurde traditionell das neue Jahr begrüßt: Das Essen von 12 Weintrauben – zu jedem Glockenschlag eine – soll Glück für das kommende Jahr bringen.



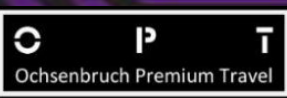
Pittoreske Straßenbahn in Sóller

Am Neujahrstag ruhten unsere Fahrräder. Unsere Reiseleiterin hatte einen Kleinbus bestellt, der uns durch Gebirge und den erst 1995 gebauten Tunnel nach Sóller brachte. Die Horta von Sóller ist neben der von Andratx die zweite fruchtbare Gartenlandschaft der Insel. Sofort fallen hier im goldenen Tal („Vall d'Or“) die weitläufigen Orangenplantagen und zahlreichen Olivenhaine auf,

die in früheren Zeiten für den Reichtum der Stadt sorgten. Wir nutzten den Tag für eine Wanderung über Binariaix nach Fornalutx. 'Die schönsten Weiler Mallorcas' werden die benachbarten Dörfer genannt. Fornalutx ist ein beliebtes Ausflugsziel und hat bereits Schönheitspreise erhalten. Natursteinhäuser und unzählige Treppen prägen das Bergdorf. Eine mittägliche

Die Kathedrale La Seu in Palma de Mallorca im Blick.





RADREISEN	Französische Atlantikküste und Co.	21.09.-29.09.2019	ab 1.495,-€
	Katalonien mit Barcelona	17.04.-26.04.2020	ab 1.590,-€
	Drau-Radweg	16.05.-23.05.2020	ab 1.275,-€
	Vom Reschenpass nach Venedig	06.06.-14.06.2020	ab 1.340,-€
	Schottland	16.07.-26.07.2020	tba
	Paris-London	01.08.-09.08.2020	ab 1.470,-€
WANDERREISEN	Südtirol-Dolomiten (Standorthotel)	29.08.-04.09.2020	ab 1.260,-€
	Irland (auch als Busreise)	31.08.-07.09.2019	ab 1.090,-€
BUSREISEN	Dresden + Semperoper „La Traviata“	12.09.-20.09.2020	ca. 1.450,-€
	Dresden + Semperoper „Nabucco“	08.11.-10.11.2019	ab 450,-€
	Schlösser der Loire im Advent	29.11.-01.12.2019	ab 490,-€
	Paris (Christo verhüllt Triumphbogen)	29.11.-03.12.2019	ab 830,-€
	London (mit Harry Potter Studios)	14.04.-16.04.2020	tba
	Rumänien (auch als Flugreise)	30.04.-03.05.2020	390,-€
	Nordkap	04.05.-14.05.2020	tba
	Sail 2020 in Bremerhaven	21.06.-05.07.2020	ab 2.640,-€
FLUGREISEN	Rom	19.08.-23.08.2020	ab 465,-€
		25.11.-28.11.2019	ab 580,-€



Außerdem: begleitete Skireisen / Radfahrrhotels auf Mallorca / AIDA und Nicko Cruises / individuelle Angebote für Gruppen, Vereine und Firmen (8er VW Bus, 32-er Luxusbus etc.)

www.ochsenbruch.com

Ochsenbruch Bus- und Aktivreisen, Mettmanner Str. 94, 42549 Velbert

Tel. 0179 70 57 684 und 0173 31 03 087, optimalbus@web.de

che Einkehr war uns hier jedoch leider nicht vergönnt, da am Neujahrstag nahezu alle Restaurants und Cafés geschlossen waren. Trotz des Feiertages hatten wir Gelegenheit, eine privat geführte Ölmühle in Söller zu besichtigen und uns traditionelle Herstellungsverfahren erläutern zu lassen. Und – natürlich – flugtauglich verpackte Proben des großartigen Öles einzukaufen.

Rund 70 km: Der nächste Tag führte uns wieder mit den Rädern von Alaró aus über Biniali und Ruberts nach Sineu im geographischen Zentrum der Insel. Eine Attraktion von Sineu ist der wöchentlich am Mittwochvormittag stattfindende Vieh- und Kunsthandwerkermarkt, der der einzige echte Bauernmarkt auf Mallorca ist. Er besteht seit

1306. Auf dem Markt gibt es fast alles zu kaufen, von einheimischen Produkten bis zu Kleidung. Zu den größten Attraktionen des Marktes gehört der Tiermarkt. Zurück fuhren wir über die urigen Dörfer Lloret, Costitix und Sencelles.

Rund 50 km: Am Donnerstag führte unsere Radtour in die Hauptstadt der Insel. Wir fuhren durch Santa Maria durch den Wald nach Portol. Von dort ging es bergab Richtung Meer. Auffällig in der Ebene waren die zahlreichen historischen Wassermühlen, die mit einem gut durchdachten Wasserhebeseystem der Trockenlegung von Sümpfen und der Wasserförderung dienten. Hier trafen wir auch auf Artischockenfelder. Über San Jordi, das auf

einer sportlichen Höhe liegt, führen wir an die Platja de Palma. S'Arenal ist im Winter menschenleer, wir konnten immer am Wasser entlang radeln. Wir trafen beim Balneario 4 (spanisch für Heilbad, hier sind Strandlokale so benannt) auf die Strandpromenade, vorbei am Balneario 15 haben wir die Inselmetropole Palma erreicht. Schon von weitem sichtbar: die Kathedrale La Seu. Wir hatten etwas Zeit, durch die Stadt zu schlendern. Die Gassen mit ihren Geschäften, Werkstätten und ehemaligen Stadtpalästen des Adels haben ein ganz besonderes Flair durch die Mischung aus spanisch-katalanischen und arabischen Einflüssen. Überall ist die maurische Vergangenheit sichtbar unter anderem an Stadttorbögen, den arabischen Bädern und dem Palacio del Almudaina, einst Festung und später Residenz der mallorquinischen Könige, gegenüber der Kathedrale. Die prächtigen Geschäfts- und Flanierstraßen brillieren mit üppiger Weihnachtsdekoration. Dieser Nachmittagsbesuch vermittelte uns einige Impressionen von dieser prächtigen, interessanten Stadt – war aber natürlich viel zu kurz, um einen umfassenden Überblick über alles Sehenswerte zu gewinnen. Wiederholung empfehlenswert! Am frühen Abend bringt ein Kleinbus mit Hänger uns und die Räder zurück nach Alaró.

Rund 60 km: Die letzte Radtour am Freitag führt uns an die Nordküste Mallorcas. Über das landwirtschaftliche Bager führen wir den alten Weg von Campanet bis nach Pollença, einer hübschen alten Kleinstadt mit attraktiven engen Gässchen. Einige aus der Gruppe

liefen die 365 Stufen der zypressenbeschatteten Treppe vom Rathaus zur Kapelle auf dem Kalvarienberg hinauf. Von dort oben hat man einen weiten Blick über die Gebirgskette zum Kap Formentor und bis über die Bucht von Port Pollença. Nach einer ausgiebigen Pause in dem alten Städtchen radeln wir weiter bis an die Küste von Alcúdia.



Wir hatten Zeit, durch die gut erhaltene, sehr attraktive Altstadt zu bummeln, die von einer restaurierten mittelalterlichen Stadtmauer umschlossen wird. Das Stadtzentrum war festlich geschmückt, denn 2 Tage später, am 6. Januar, feiern die Mallorquiner die Ankunft der Heiligen Drei Könige an der alten Mole und veranstalten eine festli-

che Parade zur Kirche am Hafen. Nach einem Bummel an der Strandpromenade gaben wir hier die Räder ab und wurden mit dem Bus zurück nach Alaró gefahren.

Am Samstagmorgen brachte uns der schon vertraute Kleinbus wieder nach Palma zum Flughafen. Der Abschied fiel nicht ganz so schwer, denn ausgerechnet an diesem Tag wurde das Wetter schlechter und es regnete. Unsere Gruppe umfasste 11 Teilnehmende aus ganz Deutschland und passte recht gut zusammen. Ob unterwegs auf den Fahrten oder beim zweimal erforderlichen Reifen flicken oder beim abendlichen Zusammensitzen – die Stimmung war immer recht harmonisch. Wir alle hatten die Reise mit Halbpension gebucht: an 3 Abenden (Begrüßung, Silvester, Abschied) wurden wir im Hotel sehr gut verköstigt, an den anderen 4 Abenden hatte unsere Reiseleiterin in verschiedenen Restaurants im Ort Tische für uns reserviert und Menüs bestellt. Vom mallorquinischen Eintopf über Tapas bis hin zur Paella wurden wir immer bestens bewirtet und bekamen einen kleinen Eindruck von der

Bandbreite der regionalen Küche. Unsere Touren führten überwiegend über wenig befahrene Landstraßen bei immer guter bis sehr guter Wegbeschaffenheit. In den Ortschaften war der Verkehr natürlich auch etwas dichter, in größeren Orten gab es auch Radwege.

Mallorca ist recht hügelig. Insgesamt haben wir unsere Touren dennoch gut bewältigt. Wir waren allerdings immer am Fuße der Tramuntana oder im mittleren Teil der Insel unterwegs. Weiter oben, zum Beispiel nach Valldemossa oder Lluc, wird das Gelände schwieriger – hierhin führten unsere Touren nicht. Das geflügelte Wort in der Gruppe für etwas anspruchsvolleres Gelände war „... jetzt wird's wieder onduliert ...“

Fazit: Es war eine wunderschöne, sehr interessante, lehrreiche, abwechslungsreiche, auch anstrengende Woche – bei traumhaftem Wetter in filmreifer Umgebung. Aber bevor ich zu sehr ins Schwärmen gerate, plane ich lieber eine Wiederholungsreise ...

Burglind Schulte



*Typisch mallorcinische
Windmühle bei San Jordi*

Radtour des ADFC Kamen zum 30. Adventsmarkt in Flierich

Auch wenn in diesem Jahr der Adventsmarkt in Flierich zum 30. Mal stattfindet und der ADFC Kamen bereits viele Male in den Sommermonaten Radtouren nach Flierich unternommen hat, so ist es in diesem Jahr seines 40-jährigen Bestehens doch das erste Mal, dass der ADFC Kamen eine Radtour zum Adventsmarkt anbietet. Der Markt auf dem Dorfplatz wird wiederum vom Verein für Heimat und Natur e.V. organisiert und ist wegen seiner besonderen Gemütlichkeit sehr geschätzt. Er findet wie in vielen kleineren Ortschaften nur an einem Tag im Jahr statt, näm-

lich am **Samstag 30. November 2019** von 13:00 bis 19:00 Uhr. Neben vielen Basteleien erfreuen auch selbstgemachte Leckereien (süß und herzhaft, fest und flüssig) die Besucher.

Unsere **Radtour startet in Kamen am Brunnen auf dem Markt um 11:30 Uhr** und führt durch das Naturschutzgebiet Hemmerder Wiesen. Die gemeinsame Rückfahrt ist für etwa 14:30 Uhr vorgesehen (wetterabhängig direkt an der Seseke entlang), individuelle Rückfahrten sind möglich. Die gesamte Strecke ist circa 30 km lang.

Beate Stappert

Fröndenberger Höfetour

Die Kampagne STADTRADELN leistet einen Beitrag zum Klimaschutz und zu mehr Lebensqualität, indem das Fahrrad in den Alltag integriert wird und möglichst viele Strecken CO₂-frei zurückgelegt werden. Auch die Stadt Fröndenberg/Ruhr nahm vom 25. Mai bis 14. Juni 2019 an dieser Kampagne teil. Unter dem Motto „Shopp mal heimisch“ veranstaltete der ADFC-Fröndenberg in Zusammenarbeit mit der Stadt Fröndenberg/Ruhr am 29. Mai

2019 eine Radtour zu lokalen Hofläden in Fröndenbergs Osten.

Die Tour startet am Rathaus II der Stadt Fröndenberg und führt durch das landschaftlich schöne Ruhrtal und ausichtsreich über die Höhen des Haarstrangs. Unterwegs werden Sehenswürdigkeiten wie das Ketten schmiede-Museum im Himmelmannpark, Naturoasen wie die Kiebitzwiese oder Hofläden wie die Käseerei Wellie und vieles andere mehr tangiert.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Radtour samt GPX-Daten für die Fahrradnavis ist auf der Seite des ADFC Fröndenberg **adfc-froendenberg.de** (> Touren > Tourenvorschläge > Höfetour) zu finden.

Eckhart Overbeck



Unterwegs zwischen Ruhr und Lippe



**Lebendig.
Aktiv.
Faszinierend.**

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

Infos und Broschüren:

Kreis Unna Tourismus

Fon 02303 27-1361

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

Fahrradfreundschaft mit Belarus



Am Ufer der Wilija

links: Evgeny Ivashkevich, Fahrradaktivist

rechts: Tatyana Titulenko, Vorsitzende SOViK

mitte: Autor

Anfang März 2019 besuchte eine siebenköpfige Delegation aus Belarus (Weißrussland) für fünf Tage den Kreis Unna, um sich über die hiesige Radverkehrsinfrastruktur zu informieren. Genauer stammt die Gruppe aus Wilejka, einem dem Kreis Unna vergleichbaren Verwaltungsbezirk. Administratives Zentrum ist die gleichnamige Kleinstadt, rund 70 Kilometer nordwestlich der Hauptstadt Minsk. Der Kreis Unna, in diesem Fall vertreten durch Dezernent Ludwig Holzbeck, hat seit langem Kontakte in diese Region, herrührend von der Unterstützung des Kindererholungsheims Nadeshda („Hoffnung“), das 1994 im Kreis Wilejka als Folge des Atomunfalls im ukrainischen Tschernobyl eröffnet wurde. Seit 2012 bemüht sich eine Gruppe von Gleichgesinnten im Kreis Wilejka um die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung in der Region, organisiert im Verein ZOVİK, darunter die Schaffung von Rahmenbedingungen für die Entwicklung des umweltfreundlichen Ver-

kehrs im Kreis. Der Besuch im Kreis Unna wurde möglich durch die Beteiligung an einem Trainingsprogramm zu lokalen Nachhaltigkeitsstrategien in Belarus, organisiert und mittelbar finanziert durch das Internationale Zentrum für Bildung und Begegnung (IBB) in Dortmund. Das Besuchsprogramm im Kreis Unna umfasste Besuche der Radstationen Kamen und Lünen, des Kreishauses und des Umweltzentrums Westfalen, jeweils in Verbindung mit Präsentationen zu Radverkehrsthemen auch unter Beteiligung des ADFC. Bei ausgesuchten Radtouren und einem kleinen Kulturprogramm bekamen die Besucher*innen einen Eindruck von Stadt, Land und Leuten.

Wenige Tage später ergab sich die Gelegenheit eines Gegenbesuchs in Belarus. Anlass war eine Tagung in Minsk am 12. und 13. März zum Thema „Nachhaltige Entwicklung“. Radverkehr war dabei ein Thema unter vielen. Neugierig auf dieses für mich bis dahin unbekanntes Land, nahm ich als Vertreter des

ADFC Kreisverbandes die Gelegenheit war und reiste vom 11. bis 15. März nach Belarus. Ort der Veranstaltung war die Internationale Bildungs- und Begegnungsstätte „Johannes Rau“, eine 1994 eröffnete, vom Land NRW geförderte Einrichtung mit Hotel und Konferenzzentrum. Mein Beitrag zur Konferenz waren zwei simultan übersetzte Vorträge zu Radtourismus und zur Vernetzung lokaler Akteure in Sachen Radverkehr, jeweils mit Beispielen aus dem Kreis Unna und aus NRW. Nach der Konferenz und einer Stadtführung durch Minsk bekam ich die Chance noch am 13. mit nach Wilejka zu reisen und das Land abseits der Großstadt kennenzulernen. Wie schon in Minsk, war die Aufnahme auch dort ausgesprochen herzlich. Die Verständigung lief meist über einen Dolmetscher, der mich in Wilejka begleitete. Erster Programmpunkt war ein offizieller Besuch beim „Landrat“ des Kreises, gefolgt von einem kleinen Stadtrundgang. Mit einer Führung durch das Kindererholungsheim Nadeshda begann



der Folgetag, dann stand der Besuch ganz im Zeichen des Fahrrades. Nach einer Präsentation zu den örtlichen Aktivitäten rund ums Radeln wurde Rad gefahren.

Radfahren in Wilejka und Pläne für die Zukunft

Mit einer Gruppe von vier Leuten starteten wir bei kühlem Wetter am zentralen Platz des Ortes. Schnee lag nur noch in den Wäldern. Ich lernte, dass nicht auf der Straße gefahren werden darf, wenn ein Bürgersteig vorhanden ist. Straßenbegleitende Fahrradwege sucht man vergebens. Das funktionierte zum Zeitpunkt der Radtour ganz gut, waren doch kaum Fußgänger unterwegs, doch die teilweise geringe Breite der Bürgerstiege ließ erahnen, dass flüssiges Fahren problematisch werden kann. Erstes Ziel war eine kleine moderne Radparkanlage. Ein Aufkleber wies darauf hin, dass die Errichtung EU-gefördert war. Während der Weiterfahrt fiel der viele Sand auf den Straßen ins Auge, vor allem an den Rändern. Der Sand wird zu Beginn des Winters aufgebracht, um die Rutschgefahr zu mindern. Dabei muss man wissen, dass der Winter im kontinentalen



Klima der Region härter ist als bei uns und Wiljeka auf dem Breitengrad von Rügen liegt. Der Sand wird jedes Jahr im Frühling von den Straßen gefegt. Davor ist abzuwägen, ob der Sand auch das Radfahren sicherer macht oder durch Anhäufungen eher unsicherer, sollten irgendwann Radstreifen eingerichtet oder das Radfahren auf den Straßen erlaubt werden. Nach einem Besuch des örtlichen Heimatmuseums führte die Tour aus der Stadt heraus zum riesigen Wileiskoje-Stausee nahe östlich der Stadt. Es wurde die Idee vorgestellt, einen etwa 4,5 Kilometer langen straßenbegleitenden Radweg von Wiljeka bis zu einem kleinen Freizeitzentrum am Ufer des Sees anzulegen. Der Radweg soll an einen bereits gebauten, gut einen Kilometer langen Rad/Fußweg anschließen, der am Oststrand der Stadt die Aue des Flusses Wilija begleitet, und den wir auf dem Rückweg vom Stausee abfahren (Foto oben). Dieser glatt asphaltierte, etwa 3 Meter breite Weg ist das bisherige Highlight der Radinfrastruktur der Stadt und führt durch ein Gebiet von besonderer Schönheit. Die unverbaute Flussaue am Stadtrand ist fast völlig naturbelassen. Hochwasser des in der Breite mit der Lippe vergleichbaren Flusses ist keine Gefahr, da der Staudamm östlich der Stadt die Wasserzufuhr reguliert. Dieser Radweg soll auch nach Süden flussabwärts um mindestens einen Kilometer verlängert werden, mit der Option in fernerer Zukunft die Nachbarkommune anzubinden. Wir folgten dieser Strecke, bisher noch ein Trampelpfad, bis zu einer Sitzgruppe direkt am Flussufer. Auf dem Rückweg war ab-



schließend eine Aueninsel am südlichen Stadtrand sehenswert, die gelegentlich für Sommerfeste genutzt wird.

Grundsätzlich hat die walddreiche Region ein großes radtouristisches Potenzial. Der Stausee mit seinem weitgehend unverbauten Uferbereich ist bereits jetzt wichtiger Erholungsraum für den weiten Umkreis, einschließlich der Hauptstadt Minsk. Dieses Potenzial wird noch größer, wird doch die Wasserversorgung von Teilen Minks in naher Zukunft nicht mehr vom Stausee abhängen und Wassersport dann möglich sein. Wiljekas Flussaue, behutsam zugänglich gemacht, ist ebenfalls etwas ganz Besonderes.

Der Besuch und Gegenbesuch soll nicht der letzte Kontakt zwischen den Radaktivisten in Belarus und Deutschland bleiben. So soll etwa versucht werden, gemeinsam weitere Fördergelder für die Entwicklung der Fahrradinfrastruktur in Wilejka zu akquirieren. Ende Mai dieses Jahres kam es bereits zu einem weiteren Treffen im Rahmen einer Reise der belarussischen Aktivisten ins niederländische Nimwegen.

Verkehrssicher und gesund mit dem Elektrofahrrad unterwegs

Die Zweiräder mit elektrischem Rückenwind sind ein Verkaufsschlager: 4,8 Millionen rollten im letzten Jahr auf Deutschlands Straßen und der Marktanteil lag schon bei über 23 Prozent. Elektrisch unterstützte Fahrräder ermöglichen besonders Älteren, Schwächeren und Personen in topografisch schlechter Wohnlage eine Teilnahme an autofreier Mobilität. Mit der starken Zunahme steigen auch die Unfallzahlen in den Verkehrsunfallstatistiken stark an. So hat sich im Bereich der Kreispolizeibehörde Unna die Anzahl der Verunglückten verdoppelt. Die Zahl der Schwerverletzten hat sich sogar mehr als verdreifacht.

Das Portal „Sicher E-Radfahren“

Der Verkehrsclub Deutschland (VCD) hat unter <https://e-radfahren.vcd.org> ein Internet-Portal errichtet, das eine Fülle an Informationen rund ums E-Bike liefert. Was muss ich beim Handling des Akkus beachten? Wie transportiere ich ein E-Rad sicher? Welche typischen Unfallsituationen gibt es? Der Internetauftritt gibt Tipps zur Fitness und zum Vermeiden körperlicher Beschwerden

beim Fahren. Eine weitere Seite widmet sich elektrischen Dreirädern.

Übungsheft zum Pedelec-Fahren

Im April 2019 brachte der VCD das Übungsheft „Sicher fahren mit dem Pedelec – Ein Heft zum Selberüben in neun Schritten“ heraus. Die Heft ist in der ADFC-Geschäftsstelle im Umweltberatungszentrum Unna erhältlich, kann aber auch auf der Projektwebsite heruntergeladen oder in gedruckter Form bestellt werden.

Die Broschüre ist nicht für Radfahranfänger konzipiert und sollte deshalb nur von Pedelec-Fahrenden genutzt werden, die bereits Erfahrungen mit dem Radfahren haben. Insbesondere nach längerer Fahrradabstinenz empfiehlt es sich, seine Fähigkeiten aufzufrischen und mit den Übungen seine Fahrkompetenz zu trainieren. Wer sich auf dem Pedelec unsicher fühlt, sollte zunächst unter Anleitung eines erfahrenen Trainers an einem Pedelec-Kurs teilnehmen. Desweiteren erhält der Nutzer auf diesem Portal eine Übersicht über E-Rad-Kurse in Deutschland.

Werner Wülfig

©stockphoto/Boarding1_nov_micragan

Jetzt
3 x 80 kWh
Ökostrom
sichern!

Stadtwerke
Unna
Unsere Energie.

Darauf fahren Sie ab:
Förderprogramm E-Bike

www.stadtwerke-unna.de

Der folgende Kurzlink führt direkt zur PDF-Datei der Broschüre auf dem Server des VCD:

<https://t1p.de/pedelec>



OsmAnd Open Source Karten- und Navigationsapp

Seit etwa drei Jahren nutze ich bei einigen Radtouren zur Navigation mein Smartphone mit der App OsmAnd für Android. Anfangs war für mich wichtig, dass die kostenlose App Karten des Open Street Map-Projekts offline zur Verfügung stellt. Eine Internetverbindung ist also nicht notwendig. Bis zu sieben große Karten von jeder Region weltweit können gratis heruntergeladen werden. Eine Karte umfasst beispielsweise ganz NRW. Nach und nach haben mich aber auch die vielfältigen Funktionen und Einstellungsoptionen überzeugt, die die Software bietet. Bereits existierende GPX-Tracks können hochgeladen und für die Navigation genutzt werden. Es können Audio-, Video- und Fotomarkierungen eingebettet werden. Es gibt eine Routing-Funktion, die meiner Meinung nach verwandten Apps wie Naviki oder Komoot nicht nachsteht. Sprachansage während der Navigation ist möglich, wenn gewünscht bei gleichzeitigem Ausschalten des Bildschirms zur Stromersparnis. Die Nordrichtung der Karte kann optional oben gehalten werden, Luftlinien können berechnet werden, die Bildschirmanzeige kann vielfältig angepasst werden und vieles mehr.

Es ist allerdings auch mindestens eine Schwäche zu erwähnen: Wenig komfortabel ist die Tourplanung, was bei einer nativen App und entsprechend kleinen Bildschirmen aber auch seltener genutzt wird. Der enorme Funktionsumfang fordert etwas Anlernzeit, doch die Geduld lohnt sich.



Es gibt bei GooglePlay und Amazon eine kostenpflichtige „OsmAnd+“-Version (4,49 Euro, Version 3.4.2 / Juli 2019). Im Unterschied zur Basisversion kann damit eine unbegrenzte Zahl von Karten heruntergeladen werden, regelmäßige automatische Kartenupdates sind möglich und Wikipedia-/WikiVoyage-Artikel können offline eingebunden werden. Im Android eigenen App-Portal kann die Plusversion auch kostenfrei heruntergeladen werden, wenn auch derzeit nur Version 3.2.7 von Dezember 2018. Es ist auch eine App fürs iPhone verfügbar, allerdings fehlt mir damit die Erfahrung.

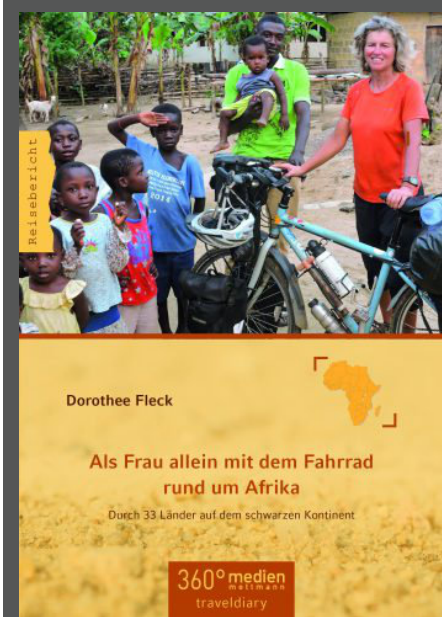
Andreas Abels

<https://osmand.net>

Als Frau allein mit dem Fahrrad in Afrika

Durch 33 Länder auf dem schwarzen Kontinent

Trotz vieler Bedenken, als Frau allein mit dem Fahrrad rund um Afrika zu fahren, machte sich Dorothee Fleck 2015 auf den Weg. Mittlerweile hat sie genug Erfahrungen bei ihren Fahrradtouren seit 10 Jahren um die Welt gesammelt. Sie meisterte die Herausforderung und fuhr in gut zwei Jahren 40.000 Kilometer durch 33 afrikanische Länder. Auf 264 Seiten beginnt das Buch mit dem „Warmfahren in Südeuropa“ und dem Endspurt durch Europa. Es folgen die Reiseberichte von 33 afrikanischen Ländern. Dorothee Fleck beschreibt in ihrem Buch, wie sie den auftretenden Schwierigkeiten trotzte, die der afrikanische Kontinent für sie bereit hielt: Dem Schnee im Atlas-Gebirge folgte die Hitze der Wüste. Kurz vor Mauretania fuhr ein Reisebus über ihr Vorderrad, das sie notdürftig vor Ort ersetzen konnte. Ebola durchkreuzte ihre Pläne – die Grenze zur Elfenbeinküste war noch geschlossen. In Nigeria fand sie eine sichere Schneise zwischen Boko Haram und den Anschlägen auf die Ölplattformen im Nigerdelta. Die langen spitzen Dornen der afrikanischen Pflanzen bohrten immer wieder Löcher in die eigentlich unplatbaren Reifen. Wegen Tiefsand musste sie in Angola auf andere Fahrzeuge zurückgreifen. Auf uralten Lastwagen, kleinen Pritschenwagen und sogar einem Einbaum ging die Reise abenteuerlich weiter. In Sambia wendete sich das Blatt. Es wurde touristischer. Es gab Orte, an denen sie länger bleiben konnte. Immer wieder wurde sie vor wilden Tieren, vor allem Löwen, gewarnt. Tatsächlich



Dorothee Fleck, *Als Frau allein mit dem Fahrrad rund um Afrika*. Traveldiary Verlag, 2018, 303 S., 16,80 Euro, ISBN: 978-3-942617-02-4

kreuzten „nur“ Giraffen, Zebras und verschiedene Antilopenarten ihren Weg. Aufregend wurde es dann doch beim Zusammentreffen mit einer Horde Elefanten am Zelt. „Viel gefährlicher waren aber die kleineren Tiere, wie Skorpione, die sich unter meinem Zelt versteckten“, berichtet Dorothee Fleck. Affen und Eichhörnchen dagegen hatten es nur auf ihr Essen abgesehen und bissen einige ihrer Taschen durch. Am südlichsten Punkt in Südafrika legte Dorothee Fleck eine Pause ein, um den Rückweg zu überdenken. Zurück radelte sie entlang der Ostküste gen Norden. In dem kleinen Königreich Lesotho geriet sie auf 3000 Meter Höhe in ein

furchtbares Gewitter, dem sie nur knapp lebend davon kam. Am Malawi See bot sich die Gelegenheit, drei Wochen in einer Lodge zu arbeiten, „eine herrliche Abwechslung zu meinem sonstigen Alltag allein auf dem Fahrrad“. Auf ihrer letzten afrikanischen Etappe in Ägypten, erhielt sie sogar eine Polizeiesskorte, damit sie sicher durchs Land kam.

2018 beendete Dorothee Fleck ihre spektakuläre Radreise – erleichtert, eine der härtesten Touren hinter sich zu haben. „Was ich jedoch schnell vermisse, waren die gastfreundlichen, hilfsbereiten Menschen, die mir die Reise unvergesslich gemacht haben. Die kulturellen Unterschiede zu Europa sind größer als zu jedem anderen Kontinent. Zum Beispiel hatte ich selten so etwas wie Privatsphäre. Woher sollen Afrika-

ner es kennen? Es gab zu viele Leute, so etwas wie Privatsphäre gab es nicht, wird auch nicht erwünscht. Allein könnte man gar nicht überleben.

„Afrika war einzigartig – jedes Land wartete mit einem anderen Highlight und Abenteuer auf.“ Für Fahrrad-Abenteurer und Afrikareisende gibt das Buch von Dorothee Fleck in kompakter Form wichtige Hinweise über die Beschaffung der notwendigen Einreisedokumente und Zahlungsmittel, den Umgang mit der Obrigkeit und der Bevölkerung. Aber auch über die Probleme im Straßenverkehr, Strom- und Wasserversorgung und die Reiserouten rund um Afrika. Das Buch ist eine spannende und kurzweilige Lektüre, um mehr über den afrikanischen Kontinent in Erfahrung zu bringen.

Gerhard Klöpfer



**BEI UNS BEKOMMEN SIE
ZU JEDER TOUR
DEN PASSENDEN FÜHRER**

**MAGDALENENSTR. 2 · 59368 WERNE
TELEFON 0 23 89 / 25 26 · TELEFAX 0 23 89 / 53 46 65**

INFO@BUECHER-BECKMANN.DE · WWW.BUECHER-BECKMANN.DE

Geräderter Hoffnungsmacher

Bernd Ungermann, 65 Jahre, war Unnas STADTRADLER-Star 2019. Seit Kindheit radelte er. Nach einem VHS-Radreisevortrag wurde er begeisterter Tourenradler. Mehrtätig in einem Königsborner Herrengrüppchen um Alfred Buss, Gerd Klose und Helmut Scherer, alltags mit dem Rennrad rund um Unna und weiter.

Im Juli 2016 riss ihn ein Schlaganfall nicht nur aus dem Sattel. Aber der lange erfolgreiche Betreiber der Fruchtbörse Wickede strampelte sich durch Reha und mit viel Eigeninitiative ins Leben zurück. Fahrradfahren war durch die Gleichgewichtsstörung nicht möglich. Auf der Rolle funktionierte es, aber nicht im Freien. Dann noch 2017 eine Knie-OP! Gedanklich löste er sich nie vom Fahrrad und so kam ihm die Dreirad-Idee. Nach langer Suche fand er sein Liegedreirad von HP Velotechnik, das er im März 2018 besteigen konnte. Das brachte ihn voll auf Touren. 2018 radelte er mal eben noch 9000 Kilometer, ob Einkaufs-, Naherholungs- oder Fernreisen alleine und mit Freunden. „Das Rad brachte mich unter Menschen, in Bewegung und ins Leben. Das Rad ist faltbar und ich kann sogar Zug und S-Bahn fahren.“ Nur in Unnas Bahnhof fehlt ein Aufzug, aber Jammern ist nicht sein Ding und so radelt er je nach Richtung zum Einstieg nach Bönen oder Holzwickede.

Bernd ärgert es ein wenig, dass er beim Stadtradeln „nur“ 730 Kilometer schaffte. Familiäre Verpflichtungen und Bouleturniere haben ihn abgehalten! Bernd ist wieder voll Freude im Leben. „Ich bin gern Hoffnungsmacher!“ ist da-

bei seine Haltung, die er meist durch ein ansteckendes Breitlächeln zeigt. „Es ist toll, wie viele mich unterwegs grüßen, besonders, wenn ich sie nicht kenne. Und wenn ich ihnen dann Tipps geben kann, wie sie mit Behinderungen wieder in Fahrt kommen können, macht mir das doppelt Freude.“

Neue Freuden und neue Freunde, Stadtradeln hat ihm beides gebracht. „Das Naturbad in Heil war gleich bei der Eröffnungstour ein Zugewinn, da war ich nicht das letzte Mal. Auch den Wasserski-Park-Hamm habe ich durch Stadtradeln entdeckt. Dafür habe ich die Radstation-Neheim anderen nahegebracht.“ „Radfahren macht Freude und ist umweltfreundlich!“ Das passt für Bernd besonders in diese Zeit. Das überhitzte Klima ist beim Radfahren gefährlich und die überhitzte Stimmung in unserem Land macht Bernd Sorgen. „Schön, dass ich beim Stadtradeln wie beim Boule eigentlich immer netten Menschen begegne! Und wenn man sich nach der Tour im Bornekampbad abgekühlt hat, scheint die Welt wieder in Ordnung. Diese Erfahrung gönne ich allen!“

Natürlich ist Bernd Ungermann beim nächsten Stadtradeln wieder dabei. Aktuell plant er aber eine Tour zu Verwandten und Freunden: Ruhrtalradweg bis Duisburg, dann links den Rhein hoch, rechts in die Mosel. Und was nach der Eifel kommt, wird sich ergeben ... Gute Fahrt, Bernd! Unna freut sich auf neue Geschichten vom Stadtradelstar!



Bernds lesenswertes Stadtradel-Roadbook:
<https://t1p.de/ungermann>

Hermann Strahl



MONTAG - FREITAG:
9.30 - 18.30 UHR

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

MEGABIKE



**IHR
FAHRRADSPEZIALIST
IN UNNA-MASSEN**



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



**E-BIKE TESTCENTER
FAHRRAD LEASING**



WWW.MEGABIKE.DE

Rudis Ritzel Rätsel



Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

Das Ritzel-Rätsel-Bild entstand in meinem Urlaub. Ich war in diesem Jahr mit Freunden in Palermo auf Sizilien. In einer engen Gasse standen viele bunte Fahrzeuge. Alle waren in der Tradition der Carretti siciliano, der sizilianischen Karren, farbenfroh bemalt. Diese Karren dienen zum Transport von Waren wie Holz, Wein und Lebensmittel. Mit Eis des Ätna gefüllt wurden sie auch als Kühlwagen verwendet. Heute werden (für die Touristen?) alle möglichen Fahrzeuge in dieser Tradition gestaltet, so auch dieses Lastenrad.

Und nun zur Ritzel-Rätsel-Frage:
In welchem Ausschnitt ist kein Fehler versteckt?

Schickt eure Lösung an:
ADFC Kreis Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

Oder schickt eine E-Mail an
ritzeldraetsel@adfc-kreis-unna.de



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Als Frau alleine mit dem Fahrrad rund um Afrika“ von Dorothee Fleck (siehe Seite 55/56).

Euer
Rudi :-)

Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:

Im Ausschnitt B war kein Fehler versteckt. Gewonnen hat Peter Gimbel aus Geiselbach. Herzlichen Glückwunsch!

Kaum aufrecht gehen – schon lockt das Fahrrad

Das erste Rad bedeutet für Kinder Freiheit. Ab wann passt der Wechsel vom Laufrad zum Pedalantrieb und worauf kommt es beim Kauf an? Wann sollten Kinder auf das Fahrrad wechseln? Ganz einfach ... wenn das Kind es will – häufig mit 3 bis 4 Jahren, denn Gleichgewicht halten haben sie auf ihrem Laufrad gelernt. Fahren lernen mit dem „richtigen“ Rad geht dann sehr schnell. Es gibt aber auch Kinder, die lange mit ihrem Laufrad perfekt klar kommen.

Stützräder – ja oder nein?

Eindeutig nein! Die Stützräder behindern die Entwicklung des Gleichgewichtsinns und das Umstellen dauert viel länger! Nach der Vorschule mit dem Laufrad (Balance) kommt das Pedalieren hinzu, hier kann es noch haken, aber Kinder lernen schnell.

Wie sollte das Rad ausgestattet sein?

Fürs Erste muss nicht viel dran sein am Rad: Gut funktionierende, handgerechte Bremsen (eher kein Rücktritt, da später die Kids eh Räder mit 2 Handbremsen haben werden. Beim Anfahren können die Pedale auch besser in Ausgangsstellung gebracht

werden. Gummipuffer an den Lenkerenden und eventuell ein Polster auf dem Vorbau mindern die Verletzungsgefahr. Das Fahrrad sollte nicht zu schwer sein und der Lenker nicht so breit. Schaltung, Licht, Ständer sind für die Lernstufe zweitrangig.

Was sagt der Gesetzgeber dazu: Sobald das Kind im Straßenverkehr unterwegs ist, muss das Rad der Straßenverkehrsordnung entsprechen. Das bedeutet, es benötigt – wie jedes Erwachsenenrad auch – zwei unabhängig voneinander funktionierende Bremsen, Rückstrahler vorne, nach hinten und an den Pedalen, außerdem eine Beleuchtung mit Nabendynamo oder Batterie. Dazu Speichenrückstrahler und eine „hell tönende Klingel“. Mitt-



lerweile sind Akkubeleuchtungen so gut, dass sie wirklich empfehlenswert sind. Mit USB-Anschluss lassen sie sich einfach aufladen.

Was ist darüber hinaus noch sinnvoll?

Ein stabiler Gepäckträger, ein Ständer in richtiger Länge und Schutzbleche, die auch lang genug sind und nicht nur optisches Gimmick. Schaltungen und Federungen sind bei den ersten Rädern überflüssig. Breitere Reifen sorgen für ein sicheres Fahrgefühl und die doch leichten Kinder werden so auch besser abgefedert. Jedes Kilo weniger am Rad steigert enorm die Fahrfreude und die Ausflüge sind auch stressfreier zu bewältigen. Faustformel: Gewicht

des Fahrrades unter einem Drittel der Kindergewichtes. Häufig wird mit dem Blick vom 27-Gang Trekkingrad mit 28" Rädern unterschätzt, was die Kleinen mit den kurzen Pedalen und gewichtigen Rädern leisten.

Woran erkennt man ein gutes Fahrrad für Kinder?

Alle An- und Bedienteile wie Klingel oder Bremsgriffe sollten besonders griffig sein. Kinder sollten relativ aufrecht auf dem Rad sitzen, das erleichtert die Übersicht. Deshalb sollte der Lenker anfangs eher höher sein als der Sattel. Und damit der nicht zu weit vom Boden entfernt ist, befindet sich das Tretlager idealerweise unterhalb der Radachsen.

(weiter Seite 63)

Ihr Koga Selected Dealer

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



Beratung und Service in Bergkamen



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

Impressum

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

OSM

Redaktion:

Dr. Andreas Abels, Werner Wülfing V.i.S.d.P.
FahrRad@adfc-kreis-unna.de

Layout, Satz:

Dr. Andreas Abels | querschlag-media.de

Lektorat: Helmut Lücke

Anzeigen: Andreas Abels (komm.)

Internet: www.adfc-fahrrad.de

Auflage: 6000

Bildnachweis:

Titelfoto: © ADFC
S. 3: links: © luismolinero - Fotolia.com
S. 6: © ADFC
S. 10: Henryk Brock | fotobrock.de
S. 11 oben (Logoszusammenstellung):
© Forum Freie Lastenräder
S. 11 unten:
© Der Deutsche Fahrradpreis | Deckbar
S. 31, 32: © Christof Wolff
S. 60 unten: © www.eightshot.com | pd-f
S. 63 oben: © www.pd-f.de / Florian Schuh
S. 63 unten: © www.puky.de | pd-f

Ein Klick direkt zur Beitrittserklärung



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



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

Beitritt
auch auf www.adfc.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

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

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

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

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

Zusätzliche jährliche Spende:
€

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

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

Kontoinhaber

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum

Unterschrift

Das lässt sich ganz leicht erkennen, indem man sich eine Linie von der Vorderrad- zur Hinterradachse denkt. Je tiefer der Punkt liegt, um den sich die Kurbeln drehen, desto besser. Die Kurbeln sollten kurz sein (etwa zehn Prozent der Körpergröße) und die Bremsgriffe gut erreichbar. Wertvolle Tipps zur richtigen Größe für Kinderfahrräder liefert auch die Internetseite Kinderfahrradfinder. Empfohlene Größen:

Alter – Größe: Radgröße

4+ – 105 cm: 18 Zoll

6+ – 120 cm: 20 Zoll

8+ – 135 cm: 24 Zoll

Das Problem Sattel gibt es bei Kindern kaum. Durch die kürzeren Strecken und das geringe Gewicht der Kinder spüren die Kids Schwächen der Sättel wenig oder gar nicht. Sollte es zu Beschwerden kommen, sollte erst die Sitzposition geprüft und dann erst über einen Austausch nachgedacht werden.

Muss ein Kinderrad teuer sein?

Ganz billig bedeutet häufig auch, es sind minderwertige Komponenten verbaut und das Rad ist schwer. Man muss aber auch nicht zu den teuersten grei-



fen, vielleicht ist ein gepflegtes, gebrauchtes die gute Wahl. Auch Kinder freuen sich über ein leichtes, leichtlaufendes Rad. Die Anschaffung lohnt sich – selbst, wenn der Nachwuchs nach einem Jahr herausgewachsen ist. Kinderräder haben einen niedrigen Wertverlust und lassen sich wieder gut verkaufen. Mitwachsende Fahrräder Denken Sie daran, Ihr Kind wächst schnell. Deshalb sollte das Rad mitwachsen. Die Geometrie des Rades sollte so ausgelegt sein, dass beim Verstellen von Lenker und Sattel auch der Abstand zwischen beiden stimmt. So behält Ihr Kind die richtige Position bei. Das hat natürlich Grenzen und dann

steht das Folgerad an – mit längeren Kurbeln, größeren Rädern, eventuell eine Schaltung und vieles mehr. Wichtig ist, Ihr Kind sollte sich im Straßenverkehr sicher bewegen und den Spaß am Radfahren nicht verlieren.

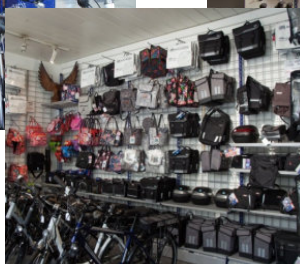
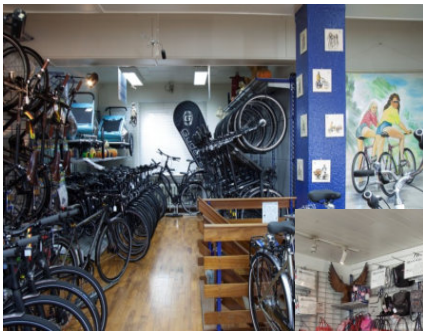
Eberhard Schnabel



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



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



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

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

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