

FahrRad

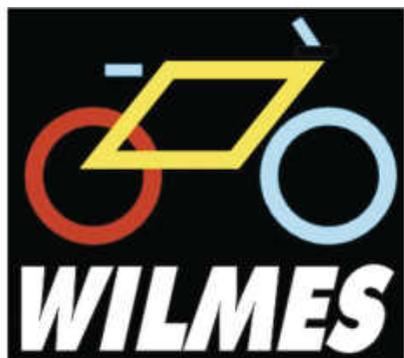
ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Frühling 2013



**1. ADFC
Bikeclip
Wettbewerb**

**Radstationen im Umbruch
Von Unna nach Rom
Nabenschaltungen**



www.fahrrad-wilmes.com



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

**alles ums Rad
www.fahrrad-wilmes.com**

ADFC im Internet



Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes **www.adfc-unna.de** erhalten. Dazu gehören unter anderem ein Newsletter, eine Tourendatenbank und eine Liste von Fahrradkarten, die Sie für ihre Tour brauchen könnten. Hier wie auf den verlinkten Internetseiten der einzelnen ADFC-Gruppen im Kreis finden Sie ebenfalls die aktuellen Touren- und Veranstaltungstermine. Gleiches gilt für aktuelle Meldungen rund um das Thema Radfahren in den Städten und Gemeinden des Kreises.



ADFC Kreis Unna

Werner Wülfing

Vorsitzender, Tel.: 02303 / 12981

Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303 / 63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

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

Verjüngungen

Liebe FahrRadfreunde und -freundinnen!

Wie der aufmerksame Leser erkennen kann, hat sich das Aussehen von **FahrRad** verändert.

Eberhard Schnabel, der seit 2008 für das Layout verantwortlich war, hat den Staffelnstab weitergereicht an Dr. Andreas Abels. Für die vielen Stunden, die Eberhard ehrenamtlich für die gemeinsame Sache tätig war, sei hier aufrichtig gedankt. Er hat durch sein Know-how und durch seinen Teamgeist unsere Zeitung zu einem gern gelesenen Markenzeichen des ADFC im Kreis Unna gemacht. Entschuldigen möchten wir uns bei ihm für den Stress, den wir ihm vor den Drucklegungen durch tausend Korrekturwünsche gemacht haben.



Der ADFC ist nun schon 33 Jahre alt.

Unser Club wächst stetig. Radfahren wird gerade von älteren Menschen als eine abwechslungsreiche, gesunde Sportart neu entdeckt. Zu Recht, denn Radfahren hält jung. Warum dies aber so ist, können Sie und könnt Ihr in unserer Buchbesprechung „Zellen fahren gerne Fahrrad“ nachlesen.

Damit der Altersdurchschnitt im Club nicht zu hoch wird, hat der Bundesverband auf der letzten Bundeshauptversammlung Anreize für den Eintritt jüngerer Personen beschlossen. Für Jugendliche unter 18 Jahren gibt es ab 2013 einen Jugendbeitrag in Höhe von 16 €. Junge Erwachsene zwischen 18 und 26 Jahren zahlen 29 € im Jahr.

Auch der ADFC im Kreis Unna setzt in diesem Jahr einen Schwerpunkt im Bereich der Jugendarbeit. Etliche Radtouren mit Jugendlichen werden von unterschiedlichen Stadtgruppen angeboten. In unserer Zeitung und auf unseren Internetseiten findet der Leser verstärkt Jugendthemen und der Kreisvorstand lobt einen YouTube-Videowettbewerb unter Jugendlichen aus. Mitmachen!

Ihr Werner Wülfing



Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	48

Fahrrad-Politik

Titelthema: Radstationen im Umbruch	5
Fahrradklima-Test 2012	9
Tempo 30 in der Stadt	10
Gründung ADFC-Gruppe in Holzwickede	11
Neues Internet-Portal für Radfahrer in Kamen	12
Radfahrtraining für Schulkinder in Lünen	14
Neue Entlastungsstraße in Selm	16
Stadtradeln 2013 in Schwerte	17

Fahrrad-Touren

Von Unna nach Rom	18
Touren & Termine	22
Tour zum "100 km-Lauf" von Unna	33
Fahrrad-Sternfahrt 2013 in Dortmund	34

Fahrrad-Technik

Navigationsgerät versus Smartphone	37
Pro & Contra Fahrradlicht per Batterie	38
Neue Highend-Gangschaltungen	40

Fahrrad-Porträt

Vorstellung neues ADFC-Mitglied	42
---------------------------------	----

Fahrrad-Medien

Zellen fahren gerne Fahrrad	43
Bahn & Bike-Broschüre	44
RailTrails Nordwest	44
Rudelradeln	45
Die besten Fahrrad-Blogs 2012	46

Fahrrad-Spaß

Rudis Ritzelrätsel	49
--------------------	----

Fahrrad-Jugend

Jugendliche erkämpfen Bikepark in Unna	51
Bikeclip-Wettbewerb	53
Rätsel für Kinder	54
Wie man einen Wheelie lernt	55

Radstationen im Umbruch

Schön ist es geworden, das neue Bahnhofsumfeld von Unna. Der Bahnhof selbst hat einen neuen Eingangsbereich, der neue Busbahnhof beeindruckt mit einer anmutig geschwungenen Überdachung im Wohnzimmermöbel-Design und statt der alten Container für die Radstation steht jetzt neben dem Bahnhof ein modernes Gebäude aus Stahl und Glas zur Unterbringung von Fahrrädern. Neben der Radstation, in der Radler zusätzlicher Service angeboten wird, gibt es für Autofahrer reichlich Park&Ride-Plätze und eine Tiefgarage.

Die Anbindung des Bahnhofs für Pendler könnte man also durchaus als gelungen bezeichnen, aber die Sache hat einen Haken: Während Autofahrer rund um die Uhr ihren Wagen abstellen können, kommen Radfahrer aktuell nur zwischen 9:00 und 17:30 Uhr in den Genuss der Serviceleistungen und eines bewachten Parkplatzes. Außerhalb dieser eingeschränkten Service- und Öffnungszeiten können nur Besitzer von Monats- und Jahreskarte (10 €/Monat, 100 €/Jahr) die Radstation mit einem Chip betreten.

Damit hat die erst 2009 für 600.000,- € gebaute Radstation viel von ihrer ursprünglichen Attraktivität eingebüßt. Gelegenheitsnutzer finden für ihr Rad keine bewachte Unterstellmöglichkeit mehr und Besitzer von Bahn- und Busdauerkarten müssen plötzlich Gebühren zahlen für einen Service, den sie bis 2012 im Rahmen des Modellversuches gratis

bekamen. Autofahrer auf den Park&Ride-Parkplätzen parken dagegen immer noch kostenlos.

Begonnen hat das Projekt Radstation nicht nur in Unna unter der Trägerschaft der AWO als geförderte Maßnahme für Langzeitarbeitslose. Lange Jahre war dies durchaus ein Erfolgsmodell. Attraktive Öffnungszeiten, Unterstellmöglichkeiten kombiniert mit Serviceangeboten wie Putzen und kleinen Reparaturen sowie die in Unna und Kamen kostenlose Nutzung für Besitzer von Bahn- und Busdauerkarten sorgten meist für eine ordentliche Auslastung. Die Förderung durch die Jobcenter wurde nun durch die Bundesregierung gestrichen. Wenn alles gut geht, sind im kommenden Jahr noch zwölf von ursprünglich achzig 1-Euro-Jobbern übrig. Mit so wenig Personal ist ein dauerhafter Betrieb der Radstationen nicht möglich.

Um eine Lösung aus dieser schwierigen Situation zu finden, hat der Kreis Unna die *Horschler Beratung GmbH* beauftragt, die Radstationen im Kreisgebiet zu analysieren und Vorschläge für einen vernünftigen Weiterbetrieb zu machen. Die Ergebnisse liegen seit Ende 2012 vor.



→
*Noch mit Schwung in die Zukunft:
 Eröffnung der Radstation in Unna 2009*

Demnach sollen die stärker frequentierten Radstationen (Lünen, Kamen, Unna, Schwerte und die Satelliten Bönen und Lünen-City) durch eine kommunale Gemeinschaftsfinanzierung neu aufgestellt werden, in dem ein Minimum an qualifiziertem Kernpersonal unabhängig von Förderprogrammen finanziert wird. Die Öffnungszeit soll weitgehend technisch in diesen Stationen über einen Chip-Zugang 24 Stunden sein; ein Ausbau des Systems auch für Tages- und Gelegenheitsparker ist vorgesehen. Personell besetzt und qualitativ verstärkt werden sollen die Servicezeiten, die sich dann an Öffnungszeiten des Einzelhandels orientieren. Für weniger ausgelastete Stationen wird die Schließung oder eine Weiterführung nicht mehr unter der Marke "Radstation" empfohlen. Die Kommunen und die AWO sind derzeit dabei diese auf politischer Ebene aktuell diskutierten Lösungen zu prüfen, und haben mit einer teilweisen Umsetzung begonnen. Mittelfristig drängt der Kreis

Unna auf Lösungen auf Landesebene.

Mit Ausnahme der vom Perthes-Werk betriebenen Radstation am Werner Bahnhof, werden bisher alle anderen zwölf Radstationen im Kreis von der AWO-Tochter *DasDiesService GmbH* betrieben. Die Probleme sind vielfach ähnlich – nicht nur im Kreis, sondern landesweit. So wendet etwa Bonn 170.000 Euro im Jahr auf, um seine eine Radstation zu retten, Neuss zahlt 35.000 Euro aus städtischen Mitteln. In Bergkamen war die versuchsweise eingerichtete Radstation nicht genügend ausgelastet, weil wahrscheinlich die Öffnungszeiten zu kurz und die Gebühren zu hoch waren. Nun soll sie überdacht werden und kostenlos mit einem Chip betreten werden können. Den Chip wird man gegen ein Pfand von 20 € im Bürgerbüro der Stadt erhalten. Hinzu kommen kurze, aber regelmäßige Servicezeiten. Zumindest für regelmäßige Nutzer der Radstation ist dies schon eine brauchbare Regelung.

Ob ein 24-Stunden-Zugang mit kostenlosem Chipssystem und regelmäßige Servicezeiten auch für die Radstation in Lünen-Brambauer eine Lösung ist, bleibt offen. Der Bedarf wird von der *Horschler GmbH* als fraglich eingestuft, aber dies zu beurteilen, ohne dass ein solches Gesamtangebot je existiert hat, scheint zweifelhaft. Außerdem sind nach Meinung des ADFC die Möglichkeiten der Vermarktung vor Ort noch nicht ausgeschöpft. Der geplante Einsatz ehrenamtlicher Kräfte kann die Situation zwar verbessern, doch bleibt der 24-Stunden-Zugang in eine gesicherte Anlage es-



←
In der Radstation Kamen

senziell. Wer einmal vor verschlossenen Türen stand und ohne Fahrrad zu Fuß nach Hause gehen musste, wird nie wieder kommen.

Für Unna steht eine Lösung der Probleme zum Redaktionsschluss noch aus. Aber auch hier muss etwas geschehen, soll sich der Bau der Radstation nicht auf Dauer als Fehlinvestition erweisen. Die Stadt Unna hat zwar einmalig Geld in das Gebäude der Radstation investiert, sorgt aber nicht dafür, dass sie auch in ausreichendem Umfang betrieben wird. Gleichzeitig gibt die Stadt ca. 900.000 Euro jährlich für den Unterhalt der Parkmöglichkeiten für Autos aus. Diese Gewichtung zeigt deutlich, wie viel Radfahrer der "fahrradfreundlichen Stadt" Unna wirklich wert sind.

Infrastrukturmaßnahmen sind selten kostendeckend, aber trotzdem für eine funktionierende Gesellschaft unerlässlich. Das ist der Grund, warum hierfür die öffentliche Hand zuständig ist und diese Maßnahmen aus Steuergeldern finanziert. Zur notwendigen Infrastruktur zählt auch ein umweltverträgliches Verkehrssystem, das nicht allein auf das Auto aufgebaut ist. Bedarf ist zweifellos vorhanden. Das Wildparken rund um den neuen Busbahnhof in Unna nimmt deutlich zu und die Park&Ride-Parkplätze sind oft überfüllt, seit die Radstation ihre Öffnungszeiten eingeschränkt und die kostenlose Nutzung für Bus- und Bahnfahrer abgeschafft hat.

Auch wenn dies in Zeiten knapper Kassen eine schwierige Forderung ist: Die Radstationen sind mittlerweile von einem Projekt des sozialen Arbeitsmarkt zu einer wichtigen Schnittstelle zwischen öffentlichem und Individualverkehr geworden. In Zukunft muss daher der Wei-

terbetrieb unabhängig von Maßnahmen zur Arbeitsmarktförderung gewährleistet werden.

Aus diesem Grund ist es wichtig, ein schlüssiges Betriebskonzept zu erarbeiten und den Betrieb dieser Einrichtungen auch mit Steuermitteln zu ermöglichen, wenn die Serviceangebote zur Kostendeckung nicht ausreichen.



*Fahrradmechaniker Waldemar Mai,
Leiter der Radstation Unna-Bahnhof*

Immerhin, obwohl die Situation für einige Radstationen, jetzt wo sie sich ohne Förderung der Arbeitsagentur der Realität stellen müssen, nicht rosig ist, bleibt Bewegung in der Sache.

Ein weniger personalintensiver Betrieb mit Zugangschips verspricht eine praktikable Lösung für Pendler und dort, wo noch ausreichend Bedarf besteht, wird es wohl auch weiterhin zusätzliche Serviceleistungen von hoffentlich sicher beschäftigtem Personal geben.

Man darf hoffen, dass ein großer Teil der vorhandenen Radstationen in veränderter Form weiter bestehen wird.

*Peter Heinrichsmaier
Andreas Abels
Hermann Strahl*



▶ Unterwegs zwischen Ruhr & Lippe

Lebendig. Aktiv. Faszinierend.

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

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

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

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



Infos und Broschüren: Kreis Unna | www.kreis-unna.de
Fon 02303 27-2161 | tourismus@kreis-unna.de

Fahrradklima-Test 2012

Note befriedigend für den Kreis Unna

Mit befriedigenden bis mäßig befriedigenden Noten bewerten die Radler im Kreis Unna das Fahrradklima im Kreis. In Selm gibt es die größte Zufriedenheit unter den Radfahrenden (Durchschnittsnote 3,21), dicht gefolgt von Bergkamen (3,24) und Unna (3,3). Werne erreicht die Note 3,45 und liegt damit vor Lünen (3,51). In Schwerte wird das Fahrradklima mit 3,71 am schlechtesten bewertet. Damit liegt Schwerte aber noch über dem bundesweiten Durchschnitt von 3,72 aller Städte unter 100.000 Einwohner.

Bundesweit belegen die NRW-Städte Bocholt (Note 2,16), Rees (Note 2,24) und Rhede (Note 2,55) die ersten drei Plätze im Fahrradklimatest. Alle drei Städte sind in der Gruppe unter 100.000 Einwohner. Unter den Großstädten rangiert natürlich Münster mit der Note 2,61 auf dem ersten Platz. Die Spitzenreiter liegen somit alle in der Region Münsterland und Niederrhein. Das Fahrradkulturland Holland strahlt bis hierhin aus.

Schaut man sich die Bewertungen der

Fragen im Detail an, fallen drei Bereiche in fast allen Kreisstädten besonders negativ auf. Die Reinigung und der Winterdienst auf Radwegen wird in fast allen Städten als kaum ausreichend bewertet. Auch die Ausschilderung bei Baustellen wird oft kritisiert. Der einfache und preisgünstige Zugang zu Leihfahrrädern wird in den meisten Kommunen als verbesserungswürdig angesehen. Gelobt wurden kreisweit die gute Erreichbarkeit der Stadtzentren. Unna erhielt Spitzenwerte bei der Durchlässigkeit der Einbahnstraßen in Gegenrichtung.

Alle Daten und Texte zum großen Fahrradklima-Test 2012 des ADFC:

<http://www.adfc.de/fahrradklima-test>

Im Jahr 2005 gab es den letzten bundesweiten Fahrradklimatest. Damals hatten nur Lünen und Unna das Ranking erreicht. Im Vergleich zu 2005 zeigt die Auswertung für beide Städte nur eine durchschnittliche Entwicklung. Dortmund wird von den Befragten dagegen eine überdurchschnittliche Entwicklung attestiert.

Leider sind die Städte Kamen, Bönen, Holzwickede und Fröndenberg nicht in das Ranking gekommen, da sich weniger als 50 Teilnehmer an der Klimatestumfrage beteiligt hatten. In Selm, Werne und Lünen konnten die meisten Radler bezogen auf die Einwohnerzahl zur Teilnahme an der Klimatestumfrage aktiviert werden. Der ADFC-Kreisvorstand bedankt sich hierfür bei allen Aktiven und allen Teilnehmern.

Werner Wülfing





Tempo 30 in der Stadt

Die schöne Stadt Buxtehude ist bekannt als Märchenstadt. Hier fand der berühmte Wettlauf zwischen Hase und Igel statt. In jüngerer Zeit bedeutsam ist, dass in der Innenstadt von Buxtehude die erste Tempo-30-Zone in Deutschland eingerichtet wurde. Die Regelgeschwindigkeit in geschlossenen Ortschaften beträgt nach StVO, §3, Abs.1 50 km/h. Das gilt unverändert seit 1957.

Es ist statistisch belegt, dass bei einer geringeren Geschwindigkeit von 30 km/h die Zahl und die Schwere der Verkehrsunfälle zurückgeht. In dem ADFC-Artikel „Tempo 30 innerorts“ wird vorgerechnet, dass ein Fahrer bei Tempo 30 gerade noch rechtzeitig zum Stehen kommen kann, wenn ein Kind plötzlich in einer Entfernung von 14 Metern vor dem Auto auf die Straße läuft. Bei Tempo 50 führt die gleiche Situation zum Zusammenstoß mit nahezu 50 Stundenkilometern.

Der ADFC-Artikel zum Download:

www.adfc.de/verkehr--recht/gut-zu-wissen/tempo-30

Tempo 30 in der Stadt bewirkt auch eine deutliche Verminderung des Verkehrslärms. Die Schadstoffbelastung durch den Autoverkehr ist bei geringeren Geschwindigkeiten niedriger. Das gilt umso mehr, je gleichmäßiger der Verkehr fließt. Die Erfolge der ersten Tempo-30-Zonen veranlassten den Gesetzgeber 2001 zu einer Änderung der StVO, die den Kommunen die Einführung großräumiger Tempo-30-Zonen ermöglichte. Eine Tempo-30-Zone ist ein zusammengehöriger Bereich von innerörtlichen Straßen, in dem nur an den Zufahrten die Höchstgeschwindigkeit des gesamten

Verkehrs auf 30 km/h festgelegt wird. In Unna beispielsweise ist die Innenstadt innerhalb des Verkehrsrings Tempo-30-Zone. Ausgenommen von dieser Ausweisung ist das sog. Vorbehaltnetz, Hauptstraßen mit Verkehrsbedeutung, Kreis-, Landes- oder Bundesstraßen.

Die Stadt Graz hat schon vor 20 Jahren Tempo 30 als Regelgeschwindigkeit eingeführt. Das heißt, dass in der gesamten Stadt Tempo 30 gilt. Wenn auf Hauptverkehrsstraßen schneller gefahren werden darf, wird das extra ausgewiesen. Diese Umkehr des Regel-Ausnahme-Verhältnisses führt zu mehr Klarheit und Übersichtlichkeit für die Autofahrer, zu gleichmäßigerem Verkehrsablauf und weniger Verkehrsschildern. Dem ADFC-Artikel zufolge unterstützen mittlerweile 80% der Einwohner von Graz und 65% der Autofahrer die Regelung. Der Deutsche Städtetag fordert schon seit vielen Jahren, das Regel-Ausnahme-Verhältnis zwischen Tempo 50 und Tempo 30 in den Innenstädten umzukehren.

Ende 2012 ließ die EU Kommission in Brüssel ein europaweites Bürgerbegehren zu. Unter dem Motto „30 km/h – macht die Stadt lebenswert!“ werden Unterschriften gesammelt. Wenn bis November 2013 europaweit eine Million zusammenkommen, muss sich die Kommission mit dem Thema befassen und gesetzgeberisch tätig werden.

Verkehrspolitische Sprecher von SPD und Grünen haben öffentlich erklärt, dass bei einer zukünftigen rot-grünen Regierung Tempo 30 als Regelgeschwindigkeit in den Städten eingeführt

Unterstützen Sie die europäische Tempo-30-Kampagne durch Ihre Unterschrift: <http://de.30kmh.eu/>

würde. In dem ADFC-Artikel wird der wissenschaftliche Beirat des Verkehrsministeriums folgendermaßen zitiert: "Soweit ein Abwägen erforderlich ist, weil es Zielkonflikte zwischen Sicherheit und anderen gesellschaftlichen Zielsetzungen gibt, sollte eine Abwägung zu Ungunsten der Straßenverkehrssicherheit vermieden werden". Der ADFC Unna

wird im Jahr 2013 versuchen, auf die politischen Gremien einzuwirken, die Tempo-30-Zonen in der Stadt auszuweiten.

In der Geschichte vom Hasen und dem Igel rennt der Hase dreiundsiebzig Mal die Ackerfurche auf und ab und bleibt dann erschöpft liegen. Der Igel gewinnt den Siegerpreis: eine Buddel Schnaps.

Michael Richter

Der ADFC-Kreisverband plant die Gründung einer ADFC-Gruppe in Holzwickedede

Kamen, Unna, Selm, Fröndenberg, Schwerte, Lünen und Werne haben sie schon - eine aktive Radgruppe des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs. Nur Holzwickedede fehlt noch in diesem Kreis. „In Holzwickedede wird mit Sicherheit genauso viel Rad gefahren wie in den anderen Kreisgemeinden“, ist sich Gaby Jöhnk, stellvertretende Vorsitzende des ADFC Unna sicher. Da es in Holzwickedede keine eigene Aktivengruppe gibt, fahren sie oft an den Touren des ADFC Unna oder Schwerte mit. „Im letzten Jahr gab es in Holzwickedede etliche Aktionen zur Fahrradkultur“, meint Werner Wülfing, der dem Radclub im Kreis vorsitzt. Auch aus diesem Grunde ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass in Holzwickedede ein Potential für die Gründung einer ADFC-Gruppe vorhanden ist. Der ADFC Kreisverband möchte alle potentiellen Interessierten zusammenbringen. Hierzu plant der ADFC Unna ein erstes Treffen in Holzwickedede. Es soll am Mittwoch, den 10. April 2013 um 17 Uhr im Haus Glocke, Hauptstraße 47 stattfinden. Vertreter des Kreisverbandes und der Nachbargruppen werden Informationen zum Radclub geben und ihre Aktivi-

täten vor Ort vorstellen. Alle Anwesenden sollen ihre Fragen, Wünsche und Vorstellungen in die Diskussion einbringen. Eine Schnuppertour soll ein weiteres Kennenlernen ermöglichen. Die Radtour startet am Sonntag, den 12. Mai 2013, um 11 Uhr am Marktplatz in Holzwickedede. Die Tour wird ca. 30 km lang sein. Ein gemütlicher Ausklang ist vorgesehen.

Aktuelle Infos zur geplanten Gründung:
www.adfc-nrw.de/98fd2406.I

Am 16. Juni 2013 findet in Dortmund eine große Fahrrad-Sternfahrt statt. Sie startet um 13 Uhr am Phoenixsee. Die Zubringertouren von Unna und Iserlohn führen über Holzwickedede, wo sie sich auf dem Marktplatz vereinen. Auch hier sind Mitfahrer und Neugierige aus Holzwickedede willkommen.

Werner Wülfing

Wer sich für die Arbeit des ADFC interessiert oder schon jetzt an der Gründung einer ADFC Gruppe in Holzwickedede mitarbeiten möchte, kann per E-Mail werner.wuelfing@adfc-unna.de oder per Tel. (02303 / 12981) Kontakt aufnehmen.

Radfahren & Nahmobilität

Stadt Kamen präsentiert neues Internetportal

Ende letzten Jahres hat die Stadt Kamen ihr Serviceangebot um ein neues Internetportal zum Thema Radfahren und Nahmobilität deutlich erweitert. In einem Teilbereich des neuen Portals sind allgemeine Informationen zum Radverkehr in Kamen zu finden, darunter auch die aktuellen faltprospekte der Stadtverwaltung als PDF-Datei zum Download (Menüpunkte „Fahrradfreundlich“ und „Radfahren“).

Das neue Portal ist hier zu erreichen:
www.kamen.de → „Freizeit & Sport“
 → „Radfahren in Kamen“ oder direkt
www.fahrrad-kamen.de

Unter „Mobilitätsbefragung“ sind die zentralen Ergebnisse der Haushaltsbefragung zur Mobilität in Kamen 2012 dargestellt, einschließlich des Abschlussberichtes (PDF zum Download). Das Herzstück des neuen Portals sind jedoch die aktuellen und interaktiven Bereiche u.a. zu „Projekten“ und „Routen“ sowie das kartenunterstützte Feedback-Portal. In diesem Portal können Nutzer über die Auswahl in einer Karte ein räumlich zugeordnetes Feedback an die Stadt Kamen senden, dass nach Prüfung auch in der Karte für alle Nutzer dargestellt wird.

Der Bereich „Routen“ bietet ausgesuchte Vorschläge zum Radfahren in Kamen und Umgebung. Hier werden neben Beschreibungen auch Tourkarten als PDF sowie GPX-Daten zum Download angeboten. Dieser Bereich ist vor allem für lokale Routen wie die Kamener Rundrouten K 1 bis K 9 vorgesehen, die aufgrund fehlender regionaler Bedeu-

tung oder Beschilderung nicht zwar im Radroutenplaner NRW zu finden sind, diesen aber somit ergänzen. Ein weiterer zentraler Bereich des neuen Portals sind Informationen über geplante und durchgeführte Projekte. In einer Karte räumlich verortet sind u.a. Informationen zu den für 2013 geplanten Maßnahmen abrufbar. Neben Maßnahmen im Zusammenhang mit dem Neubau von Straßen, wie z.B. der Germaniastraße – hier werden im Zuge des Ausbaus Schutzstreifen mit angelegt – sind es Baumaßnahmen zur Verbesserung des Fuß- und Radverkehrs im Stadtgebiet wie:

- Querungshilfe für den Seseke-Weg über die Koppelstraße: Nachdem im Zuge des Sesekeumbaus durch den



Jetzt Finanz-Check machen!

Das Sparkassen-Finanzkonzept: ganzheitliche Beratung statt 08/15.

 Sparkasse UnnaKamen

Individuelle Lösungen statt 08/15. Mit dem Sparkassen-Finanzkonzept stimmen Sie alle Finanzbausteine optimal aufeinander ab und erhalten eine flexible Rundum-Strategie für Ihre finanzielle Zukunft. Jetzt Termin vereinbaren! Mehr Informationen unter www.sparkasse-unnakamen.de.

Lippeverband neue Wege entlang des Gewässers entstanden sind, soll in diesem Jahr der „Seseke-Weg“, eine durchgehende Route von Bönen über Kamen bis Lünen eröffnet werden. In Kamen verläuft die Seseke teilweise durch das Stadtzentrum. In diesen Bereichen sind keine zusätzlichen Unterhaltungswege gebaut worden, so dass die Route hier über vorhandene Straßen und Wege verläuft. In der westlichen Innenstadt quert der Seseke-Weg die Koppelstraße, die als Teilstück des „Inneren Rings“ eine recht hohe Kfz-Belastung aufweist. Aus einer Anliegerstraße (Stiller Weg) führt die Route zukünftig versetzt über die Koppelstraße in die für den Kfz gesperrte (Anlieger frei) Straße Am Schwimmbad. Aufgrund der notwendigen versetzten Querung und vor dem Hintergrund der zu erwartenden starken Nutzung des Sese-

ke-Weges, ist es Ziel diese Querung durch bauliche Maßnahmen abzusichern. Daher ist eine Querungshilfe auf der Koppelstraße sowie eine optimierte Führung im Einmündungsbereich der Straße Am Schwimmbad geplant.

- Verbesserte Anbindung des Siedlungsbereichs Lünener Höhe an den Seseke-Weg/Emscher-Park-Radweg: Hierzu soll von der Lünener Straße (B 61) über die kommunale Straße Mausegatt eine Anbindung geschaffen werden. Da der Radweg hier auf einem Damm liegt, ist für einen Anschluss der Bau einer Rampe erforderlich. An der Lünener Straße wurde bereits 2012 zwischen den Einmündungen Mausegatt und Lünener Höhe eine Querungshilfe errichtet.

*Matthias Breuer, Stadtplaner Kamen,
Leiter der Gruppe Planung & Umwelt
sowie Radverkehrsbeauftragter*



Werne an der Lippe

Rad fahren & Freizeit genießen



E-Bike-Verleih:
Hotel am Kloster

Stadtführungen
Radtouren
Pauschalreisen
Veranstaltungen



Tourist Info, Markt 19, 59368 Werne, 02389-534080, www.stadtmarketing-werne.de

Radfahrtraining für Grundschüler Overbergschule und ADFC Lünen kooperieren

Die Überraschung war perfekt. Mit so vielen Teilnehmern hatten die Organisatoren im Vorfeld nicht gerechnet. Weit mehr als 40 Schülerinnen und Schüler der Overberg-Grundschule in Lünen-Süd waren erschienen, um das Angebot von Sicherheitstraining und kleineren Radtouren in der näheren Umgebung wahrzunehmen. Vor den Sommerferien 2012 trafen sich Andrea Wähmann, die Schulsozialarbeiterin an der Overberg-Grundschule, und Vertreter des ADFC vor Ort. Sie sammelten Ideen, lieferten Anregungen und erstellten Ablaufpläne, um ein wöchentliches Fahrradtraining für Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse anbieten zu können.



Tour mit Schukindern in Horstmar

Die Veranstaltung sollte in den Monaten September und Oktober jeweils mittwochs von 15–17 Uhr stattfinden. Am ersten Mittwoch im September waren die Schüler kaum zu bremsen und alle Betreuer voll ausgelastet. Die Fahrräder wurden auf Verkehrssicherheit getestet, Helme angepasst und ein Geschicklichkeitsparcours aufgebaut. Für die Schülerinnen und Schüler verging die Zeit viel



Auf dem Verkehrsübungsplatz

zu schnell und sie konnten es schon da nicht erwarten, die erste Tour zu machen. Es war erfreulich festzustellen, dass viele der Räder in recht gutem Zustand waren. Nur gelegentlich musste in den sechs Wochen ein privates Rad gegen ein schuleigenes ausgetauscht werden, so dass es die absolute Ausnahme blieb, dass jemand aus Gründen der Verkehrssicherheit nicht teilnehmen konnte.

Zwei Nachmittage wurden auf dem Schulgelände verbracht. Da wurde theoretisches Wissen über ein verkehrssicheres Fahrrad vertieft und wurden praktische Fertigkeiten von Slalomfahren bis zu Bremsstests geübt. Es folgte eine Trainingseinheit im geschütztem Raum auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule in Lünen, bevor es dann auf die erste Tour zum Horstmarer See und an die Seseke ging. Mit den kürzer werdenden Tagen und dem sich ein wenig verschlechterndem Wetter nahm zwar die Beteiligung ab, doch wünschten sich viele der Schülerinnen und Schüler, im nächsten Jahr weitermachen zu können. Sie können sich freuen: Die Veranstaltung wird im kommenden Jahr ab April fortgeführt.

Theo Freihold



Zweirad Mönninghoff



DER ZWEIRAD-SPEZIALIST

Unsere Marken:

E-Bikes:

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

City- und Hollandräder:

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

Trekking-Renn-Cross-MTB's:

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

BMX: Felt, Wethepeople

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

Inzahlungnahme Ihres alten Fahrrades

**Finanzierungsmöglichkeit
über unsere Hausbank**



**Ihr
E-Bike
Kompetenzcenter**

zuverlässig

kompetent

freundlich

kulant

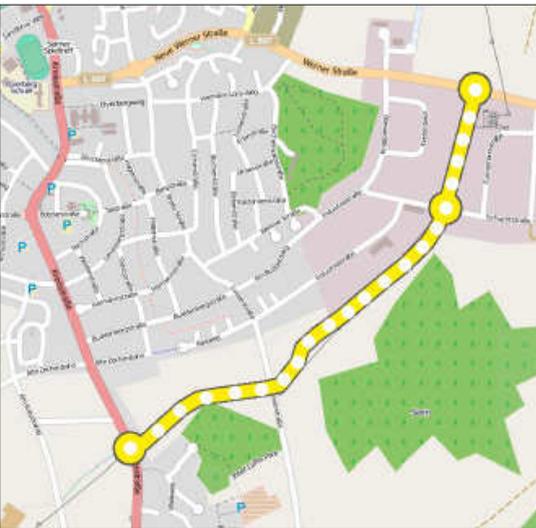


Neubau einer Entlastungsstraße in Selm

Belange der Radfahrer kommen wieder einmal zu kurz

In diesem Jahr wird der Bau einer neuen Umgehungsstraße in Selm begonnen: die Buddenbergstraße – derzeit einzige Zufahrt von der B 236 zum Selmer Industriegebiet – erhält eine Entlastungsstraße (K 44n) zwischen der Kreisstraße (B 236) und der Werner Straße (in der Karte gestrichelt dargestellt). Diese ist seit vielen Jahren geplant und wird den Anwohnern der Buddenbergstraße eine erhebliche Beruhigung bringen. Die neue Straße wird mit einem Kreisverkehr an die Kreisstraße angeschlossen; weitere Kreisverkehre sind an der Werner Straße und an der Schachtstraße geplant.

nicht nur Vorteile bringen: Die Straße erhält zwar einen Radweg (in Zwei-Wege-Richtung auf der südlichen Seite) und auch die schwierige Situation an der Aldi-Zufahrt zur Kreisstraße wird entschärft, aber genauso wird eine häufig benutzte Verbindung zwischen Bork und Selm über die Luisenstraße – landschaftlich sehr schön und erheblich ruhiger als der Radweg an der Kreisstraße – von der neuen Tempo-70-Straße durchschnitten. Da diese über zwei Meter tiefer liegt als der bisherige Weg und für eine Überführung des Radweges mit einer Brücke kein Geld eingeplant wurde, entsteht eine höhengleiche Kreuzung. Diese wird über Rampen für die Radfahrer erreicht, die auf südlicher Seite 4% und auf der nördlichen Seite 6% steil sind (entspricht der Steigung am Brauereiknapp in Capenberg), zwar nur auf ca. 100 Meter, aber trotzdem anstrengend für die Radfahrer, gerade wenn sie mit Einkaufstaschen beladen unterwegs sind. Der ADFC Selm meint, Fahrradfreundlichkeit sieht anders aus. In Gesprächen mit der Stadtverwaltung und mit dem Kreis Unna wurde erfahren, dass der Neubau bereits in 2006 im Planfeststellungsverfahren konzipiert wurde und heute das Geld für eine Brücke oder andere Baumaßnahmen nicht vorhanden ist. Schade, dass bei der Planung der Straße die Belange der Radfahrer bisher keine große Rolle gespielt haben und unberücksichtigt blieben. Für die fahrradfreundliche Ausgestaltung der Kreisverkehre wird der ADFC am Ball bleiben.



Geplante Südost-Umgehungsstraße in Selm

Für die Anwohner sowie die Auto- und LKW-Fahrer wurde an alles gedacht: eine großzügige Umgehungsstraße verkürzt zukünftig die Fahrzeiten. Für die Radfahrer wird diese Straße allerdings

Christian Jänsch

Stadtradeln 2013

Es geht auch ohne Auto und Schwerte macht mit

Holzwickede hat es im letzten Jahr vorgemacht und uns Schwերter auf die Idee gebracht, diese Aktion auch in unserer Gemeinde durchzuführen. Kommunalpolitiker und BürgerInnen werden drei Wochen lang um die Wette fahren und in Schwerte Radkilometer für den Klimaschutz und bessere Radverkehrsverhältnisse in Schwerte erradeln. Der genaue Zeitpunkt muss noch mit der Stadtverwaltung abgesprochen werden und wird kurzfristig bekannt gegeben. Im letzten Jahr haben insgesamt 170 Kommunen an dieser Aktion mitgemacht mit insgesamt 60.000 RadlerInnen. In Holzwickede z.B. wurden 5.771 km mit dem Fahrrad gefahren und somit 831 kg CO² eingespart. Ein toller Erfolg!

Der Antrag, der von den Schwերter GRÜNEN im Ausschuss „Demographie, Stadtentwicklung und Umwelt“ hierzu gestellt wurde, wurde von allen Parteien einvernehmlich angenommen. Jetzt darf man gespannt sein, wie viele Kilometer in Schwerte in diesem Jahr zusammenkommen. Mitmachen kann jeder, der in Schwerte wohnt, arbeitet oder zur Schule geht. Rathausmitarbeiter, Mitglieder des Rates, Schulklassen, Vereine, Unternehmen, Organisationen und BürgerInnen bilden jeweils ein eigenes Team. Natürlich wird sich auch der ADFC Schwerte als hoffentlich größtes Team beteiligen (Wir konnten im letzten Jahr 14 neue Mitglieder verzeichnen und haben jetzt insgesamt 110!). Aber auch schon zwei Personen können ein eigenes Team bilden – denn Klimaschutz und Radförderung ist schließlich Teamarbeit.

Erfassung der geradelten Kilometer: Jeder Kilometer, der innerhalb der 21 Tage beruflich oder privat mit dem Fahrrad zurückgelegt wird, kann gezählt werden; Wettkämpfe sind dabei ausgeschlossen. Wo die Radkilometer zurückgelegt werden, ist nicht relevant, denn Klimaschutz endet nicht an der Schwերter Stadtgrenze. Auch wenn das **STADTRADELN** schon läuft, können noch Teams gegründet oder kann sich einem Team angeschlossen werden. Nachträge sind möglich, solange sie sich innerhalb der 21-tägigen Aktionsphase befinden. Auch Pedececs sind beim **STADTRADELN** zugelassen! Außerdem werden wir den **STADRADLER-STAR** suchen! Am liebsten wäre uns natürlich unser Bürgermeister Heinrich Böckelühr, der dann mal sein Auto stehen lassen muss und für 21 Tage aufs Rad umsteigen darf. Hierzu stellen wir uns vor, dass das Auto von Heinrich Böckelühr vor dem Rathaus mit einer Plane verdeckt wird und er seinen Autoschlüssel in einem versiegelten Umschlag abgibt. Die Stadtwerke leihen ihm bestimmt auch gerne ein Pedelec, sein Heimweg geht doch ziemlich bergauf. Also – wir freuen uns auf eine tolle Radaktion, die nicht nur Spaß machen wird, sie ist auch gut für die Umwelt und hält gesund! Wir hoffen auf eure Beteiligung, wenn ihr in Schwerte wohnt oder arbeitet. Ansonsten lässt sich diese Aktion doch auch wunderbar in euren Städten durchführen!

Monika Rosenthal





Von Unna nach Rom

Abitur, endlich geschafft! Die Schule liegt hinter mir, die Bewerbung auf den Studienplatz ist eingereicht. Und jetzt: Viel freie Zeit sehr viel freie Zeit. Nach drei Wochen Nichtstun stellt sich aber die Frage, was nun? Der beste Freund ist für zwei Monate in den USA, also ein Praktikum anfangen? Irgendwo einen kleinen Job annehmen? So wirklich reizvoll wirken diese Optionen nicht auf mich, dann irgendwann die Idee... Eine Radtour, aber nicht einen dieser kleinen Wochentrips, sondern etwas Besonderes, etwas das mich fordert und mir Spaß macht. Das Ziel ist recht schnell ausgemacht: Rom. Für knapp zwei Monate die richtige Distanz und lohnenswertes Ziel. Das einzige, was wirklich fehlt, ist ein vernünftiges kleines Zelt und eine Route. Das Zelt und andere kleine Utensilien sind schnell besorgt, die Route nicht. Aus der Einschätzung heraus, dass ich mit meinem kleinen Notebook, das ich mitnehmen will, schon klarkommen werde, mache ich mich kurz nach dem Abi-Ball auf den Weg.

Der erste Tag verläuft schleppend. Es ist heiß, das Rad vollgepackt mit Zelt, Essen und Werkzeug ist schwer. Schon nach den ersten 20 Kilometern muss ich immer wieder anhalten, um mich zu orientieren. Nach nervtötenden und dann auch schmerzhaften 90 Kilometern komme ich an den Punkt, an dem ich einfach keine Lust mehr habe. Ich steige in einer

Gaststätte in Wermelskirchen ab, dummerweise habe ich keine Ahnung, wie weit ich von Köln, meinem Etappenziel, entfernt bin. Die nächsten Tage verlaufen dank intensiverer Streckenplanung, aber noch immer ohne Karte, besser. Ich orientiere mich am Stand der Sonne und erreiche bald den Rhein. Von da an ist die Navigation deutlich einfacher. Ich folge dem Rhein einige Tage Richtung



Am Rhein - Dom und Hohenzollernbrücke im Hintergrund

Süden, begegne schönen und hässlichen Campingplätzen meiner ersten längeren Tour nach Mannheim (125 km) wieder und mache vor allem Bekanntschaft mit vielen, unglaublich interessanten Menschen. Da ist zum einen ein Brite, der mir erklärt, dass er seinen Job hingeschmissen hat, um eine halbjährige Radtour durch Europa zu machen. Er sei über Frankreich nach Deutschland gekommen und wolle in der Adria seine Mutter überraschen. Oder auch jemand, der zu Fuß mit einem Kinder-Anhänger, den er sich an den Bauch geschnallt hat,



Richtung Lyon unterwegs ist. Dort will er auf einem Bauernhof, den er sich mit Freunden gekauft hat, Urlaub machen. Beim abendlichen Plausch und Bier lernen wir zudem noch einen alten Niederländer kennen, der viel Erfahrung mit langen und beschwerlichen Reisen hat, er erzählt, er sei schon von Oxford nach Rom gepilgert.

Immer weiter am Rhein entlang gelange ich schließlich nach Basel und beschließe, mir tatsächlich eine Radkarte zu besorgen. Der Grund für das vielleicht dilettantisch erscheinende Verhalten, ohne Karte loszufahren, war bis dahin der Reiz des Ungewissen und die damit verbundene Freiheit. Nachdem ich aber schnell die Lust an überflüssigen Kilometern und Steigungen verloren hatte, musste ich in Sachen Routenplanung Zugeständnisse machen. Auf der ausgesuchten „Jura-Route“, die an der westlichen Grenze der Schweiz entlangläuft, komme ich sehr schnell an erste kleine Grenzen. Mich völlig untrainiert auf den Weg gemacht habe ich nur wenig Erfahrung mit Radtouren durch bergiges Gelände. Die starken Steigungen machen mir zu schaffen. Aber auch das ist mit Willen und Geduld bald bewältigt. Auf dem Weg nach Genf, den mir die gekaufte Karte weist, komme ich auf bergigem Gelände mit gelegentlichen Pannen an unglaublich schönen Szenerien vorbei. Die Schweiz hat mir landschaftlich am besten gefallen. In Genf angekommen mache ich eine längere Pause. Die Alpen stehen bevor und

als angehende Physikstudent darf ich das CERN auf keinen Fall verpassen.

Von Genf aus geht es über eine im Internet gefundene Rennrad-Strecke, die als „leicht“ bezeichnet wird, durch die französischen Alpen. Mit dem Jura-Gebirge im Rücken bin ich an Berge gewöhnt und brauche mich nicht mehr ganz so stark zu quälen. Trotzdem verlangen mir die Anstiege einiges ab. Bei praller Sonne und 30° im Schatten wirkt ein Berg noch größer und unüberwindbar. Einfach mal durchbeißen! Die Glücksgefühle, die ich auf den Pässen verspüre, können diejenigen, die im klimatisierten Auto heraufgekommen sind, nicht nachfühlen. Die Strecke teile ich mir in kleine Stücke auf und gelange schließlich über den kleinen St. Bernhard in das italienische Aosta-Tal. Die italienische Sprache beherrsche ich nur bruchstückhaft, aber



Weitblick in den Alpen

mit Zeichensprache und manchmal Englisch komme ich gut durch. In der kleinen Stadt Ivrea gönne ich mir einen Tag Pause und plane mit gekauften Auto-Karten meine Route nach Rom. Sehr zu mei-



nem Leidwesen muss ich erkennen, dass das italienische Radwege-Netz lange nicht so gut ausgebaut ist wie das deutsche oder schweizerische.

Von Ivrea, das in der Nähe von Turin liegt, fahre ich weiter stur Richtung Süden, bis ich endlich am Mittelmeer ankomme. Glücksgefühle treten wieder zu Tage. Mein Weg führt mich weiter an der Westküste Italiens entlang, ich schlage an direkt am Meer gelegenen Campingplätzen ein Zelt auf und springe abends ins kühle Nass. Ich komme an Genua, La

Spezia und Pisa vorbei, bis ich feststelle, dass die von mir ausgesuchte Straße für Fahrräder gesperrt ist. Also mal wieder umplanen und doch durch die trockene Toskana.

Für einen ausführlicheren Bericht besuchen Sie:
www.mitdemradnachrom.blogspot.de

Schließlich komme ich am vierzigsten Tag meiner Reise in der italienischen Hauptstadt an, erhasche einen Blick auf den Vatikan und die sehr beeindruckenden Menschenmengen, quere die Stadt und gelange zum Endpunkt meiner Reise: dem Hauptbahnhof von Rom. Ich hatte nie wirklich das Bedürfnis, mir die Stadt näher anzusehen, da ich schon einmal in Rom gewesen bin und ich die Radtour um des Weges willen gemacht habe. Schließlich komme ich nach endlosen Stunden der Bahnfahrt wieder zu Hause in Unna an und bin einfach froh, wieder da zu sein.



Am Ziel: Vor dem Petersdom in Rom

Lasse Halve

Café
Zur Alten Post

Kuchen
Kunst
Antikes

an den
Radrouten
U 5 + R 35

Remona Tingelhoff Selbstgebackener Kuchen - Eis - Frühstück
 Markt Königsborn 1 Mi - Sa 9.00 - 12.30 & 14.30 - 18.30 Uhr
 59425 Unna So 14.30 - 18.30 Uhr
 02303 96 34 95 Mo + Di Ruhetag



EMSCHERGENOSSENSCHAFT/LIPPEVERBAND
Kronprinzenstraße 24
45128 Essen

www.emschergenossenschaft.de
www.lippeverband.de

ADFC Kreisverband Unna

März

Mittwoch, 20.03.2013: 19:00 – 22:00 Uhr

Jahreshauptversammlung ADFC Kreisverband Unna e.V.

Gemeindezentrum St. Georg,
Sankt-Georg-Kirchplatz 2, Lünen

Juni

Sonntag, 16.06.2013

Sternfahrt zum Friedensplatz in Dortmund

ADFC Fröndenberg/Menden

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

Reimund Knoblauch (Sprecher Fröndenberg),
Tel.: 02373 / 70174, www.adfc-froendenberg.de
Rüdiger Vollmer (Sprecher Menden),
Tel.: 02373 / 390188

März

Tour nach Kalthoff – Iserlohn - Hemer

Sonntag: 10.03.2013, 09:30 Uhr
Ltg.: Wolfgang Kuschel; 35 km

Tour nach Neheim – Hüsten über Vosswinkel

Sonntag: 24.03.2012, 09:30 Uhr,
Ltg.: Ulla Stachowiak, Brigitte Moeschke; 45 km

April

Tour nach Wambeln – Welver - Werl

Sonntag: 14.04.2013, 09:30 Uhr, Rathaus
Fröndenberg
Ltg.: Wolfgang Kuschel; 70 km

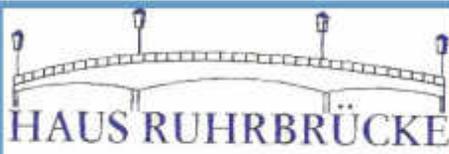
Tour zur Sorpe über Neheim - Hüsten

Sonntag: 28.04.2013, 09:30 Uhr
Ltg.: Ulla Stachowiak, Brigitte Moeschke;
100 km

Mai

Tour zum Drahteselmark Unna

Samstag: 04.05.2013, 09:30 Uhr,
Ltg.: NN; 40 km



Inh. Eicken Schneidersmann
Hotel Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20
58730 Fröndenberg/Ruhr
Telefon: 023 73 / 7 21 69
Telefax: 023 73 / 7 02 83
www.hotel-haus-ruhrbruecke.de
info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
Gesellschaftsräume
gemütliche Hotelzimmer
großer Biergarten
Partyservice

Sonntagmittag

Buffet "Omas Küche lebt"

Erwachsene 13,90 €

Donnerstagabend

Schnitzelbuffet und mehr

Erwachsene 12,90 €

Neu - jeden Freitag ab 18.00 Uhr

Steinzeitparty

100 g Rindersteak
100 g Schweinesteak
100 g Putensteak
vom heißen Stein
15.60 € pro Person

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

Tour nach Bauer Brune in Unna Massen

Sonntag: 12.05.2013, 09:30 Uhr
 Ltg.: Brigitte Oehlenberg, Rüdiger Vollmer; 50 km

Tour nach Hof Marwicke in Werl Holtum

Sonntag: 26.05.2013, 09:30 Uhr
 Ltg.: Mechthild Axmann; 40 km

Juni

Tour nach Dortmund - Bittermark

Sonntag: 09.06.2013, 09:30 Uhr
 Ltg.: Mechthild Axmann; 70 km

Tour zur Halde Großes Holz

Sonntag: 23.06.2013, 09:30 Uhr
 Ltg.: Wolfgang Kuschel; 75 km

Juli

Tour auf dem Sauerlandring

Samstag: 13.07. – 14.07.2013, 09:00 Uhr,
 Ltg.: Reimund Knoblauch; 180 km,
 Kombitour mit der Bahn

Tour nach Hamm

Sonntag: 28.07.2013, 09:30 Uhr
 Ltg.: Wolfgang Kuschel; 85 km

ADFC Kamen/Bergkamen/Bönen

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

Gustav Tacke (Sprecher), Tel.: 02307 / 277543, www.adfc-kamen.de

Radlerstammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat, ab 18.00 Uhr; Kümpers, Wein- und Bierstuben, Bahnhofstr. 1

April

Sonntag, 14.04.2013, 10:00 Uhr
Vom Münsterland ins Sauerland geschaut
 Ltg.: Ulrich Schoppohl

Mittwoch, 24.04.2013, 15:00 Uhr
Brigittes fröhliche Kaffeefahrt
 Ltg.: Brigitte Schröder

Sonntag, 28.04.2013, 09:00 Uhr
Von Soest an den Möhnesee
 Bahnhof Kamen (09.26 nach Soest)
 Ltg.+Anmeldung: Ulrich Schoppohl
 (0174/9053292)

Mai

Sonntag, 12.05.2013, 10:00 Uhr
Hafen Datteln, Olfen, alte Fahrt und zurück
 Ltg.: Gustav Tacke

Mittwoch, 15.05.2013, 15:00 Uhr
Rund um Bönen
 Ltg.: Dieter Brinkmann

Sonntag, 26.05. – Montag, 04.06.2013,
Von Magdeburg nach Bad Schandau (Elbe)
 8 Übernachtungen und Gepäcktransport

Bahnhof Kamen; Ltg.+Anmeldung:
 Ulrich Schoppohl (0174/9053292)

Sonntag, 26.05.2013, 10:00 Uhr
Über Werne nach Lüdinghausen zur Eisdiele
 Ltg.: Brigitte Schröder

Juni

Sonntag, 09.06. – Sonntag, 16.06.2013
An die Ostsee / Usedom (Standorthotel)
 7 Übernachtungen; Ltg.+Anmeldung:
 Peter Krüger (02307/18787)

Sonntag, 09.06.2013, 10:00 Uhr
Sonntagstour
 Ltg.: Heinrich Kissing

Sonntag, 16.06.2013, 10:00 Uhr
Sternfahrt ADFC KV Unna nach Dortmund
 Ltg.: Heinrich Kissing

Mittwoch, 19.06.2013, 15:00 Uhr
Hellwegradweg nach Hemmerde, zurück über Bramey-Lenningsen
 Ltg.: Heinrich Kissing

(Fortsetzung, S. 24)

Sonntag, 23.06.2013, 10:00 Uhr
Zum Erdbeeren pflücken nach Flierich
Ltg.: Jürgen Hinze

Juli

Mittwoch, 10.07.2013, 15:00 Uhr
Am Kanal entlang in Richtung Lünen
Ltg.: Jürgen Hinze

Sonntag, 14.07.2013, 09:00 Uhr
Werse Radweg nach Münster
nach Hamm (Zug), nach Münster (Rad), nach
Lünen (Zug); Bahnhof Kamen
Ltg.+Anmeldung: Ulrich Schoppohl
(0174/9053292)

Sonntag, 21.07.2013, 09:00 Uhr
Das 8. Sattel-Fest von Soest nach Hamm
Bahnhof Kamen (im Zug nach Soest)
Ltg.+Anmeldung: Gustav Tacke
(02307/277543, adfctacke@t-online.de)

Sonntag, 21.07. – Sonntag, 28.07.2013
Nach Potsdam (Standorthotel)
mit 7 Übernachtungen
Ltg.+Anmeldung: Heinr. Kissing (02307/30006,
post@heinrichkissing.de), Dieter Brinkmann
(02307/15222, dieter.brinkmann@ubdata.de)

Mittwoch, 24.07.2013, 15:00 Uhr
Lünen, Werne und zurück
Ltg.: Gustav Tacke

Sonntag, 28.07.2013, 09:00 Uhr
Bochum, Hebewerk Henrichenburg und zurück
Bahnhof Kamen (im Zug nach Bochum)
Ltg.+Anmeldung: Gustav Tacke
(02307/277543, adfctacke@t-online.de)

Mittwoch, 31.07.2013, 15:00 Uhr
Brigittes fröhliche Kaffeefahrt
Ltg.: Brigitte Schröder

ADFC Lünen

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Marktplatz Lünen-Mitte und Lüntec, Brambauer*

Hans-Jürgen Heidenreich (Sprecher), Tel.: 02306 / 963103; www.adfc-luenen.de

Radlertreff

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

Nachmittagstouren

Jeden 3. Dienstag im Monat von Apr. bis Sep.,
17:00 Uhr ab Marktplatz, Lünen-Mitte;
Ltg.: Lothar Grahn, Heinz Bittner; ca. 25 km

März

Sonntag, 03.03.2013
10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:30 Uhr, Lüntec
Zum Kaffee nach Westerfild
Ltg.: Andreas Abels, Theo Freihold; 36 km

Donnerstag, 14.03.2013; 18:15 – 21:00 Uhr, **Fahrrad-Pannenkurs**,
AWO-Begegnungsstätte „Zur gemütlichen Schranke“ im Hauptbahnhof, Münsterstr.;
ADFC-Mitglieder frei, sonst 5 €; Leitung: Ferdinand Langguth, Heinz Bittner;
Anmeldungen bei Reinhard Koch, Tel.: 02306/63600, reinhard.koch@unitybox.de

Radlerstammtisch

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

Vormittagstouren

Jeden 2. Dienstag im Monat von Apr. bis Okt.,
10:00 Uhr ab Lüntec, Brambauer;
Ltg.: Petra Medzech, Ursel Kellmann; ca. 30 km

Sonntag, 17.03.2013
10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:15 Uhr, Lüntec
Altes Hafenamt und U-Turm in Dortmund
Ltg.: Andreas Abels, Reinhard Koch; 45 km

April

Sonntag, 14.04.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10.00 Uhr, Marktpl. Lünen

Ins Rosendorf Seppenrade

Ltg.: Theo Freihold, Andreas Abels; 55 km
(mit Besuch des ADFC-Standes auf dem
Brami-Frühlingsfest)

Sonntag, 21.04.2013

09:30 Uhr, Lüntec/10.00 Uhr, Marktpl. Lünen

Frühlingstour nach Hamm

Ltg.: Lothar Grahn, Heinz Bittner; 70 km

Samstag, 27.04.2013; 10:00 – 14:00 Uhr

Drahteselmarkt

Willy-Brandt-Platz (Marktplatz), Lünen

Mai

Donnerstag, 02.05.2013

Offiz. Eröffnungstour Römer-Lippe-Route

Etappe Oberaden - Lünen - Datteln
Ltg.: Andreas Abels, Gustav Tacke; 64 km
(inkl. Anschlusstouren von und nach Lünen)

Sonntag, 05.05.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

Rund um Nordkirchen

Ltg.: Reinhard Koch, Andreas Abels; 40 km

Sonntag, 26.05.2013

10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:30 Uhr, Lüntec

Zur Kokerei Hansa nach Huckarde

Ltg.: Heinz Bittner, Lothar Grahn; 50 km

Donnerstag, 30.05. – Sonntag, 02.06.2013

Georgenthal, Thüringen

Ltg.: Petra & André Medzech, Andreas Abels
Sternfahrten von Hotel, An- und Abfahrt im
Reisebus mit Radanhänger, Voranmeldung

Juni

Sonntag, 09.06.2013

09:30 Uhr, Lüntec/10:00 Uhr, Marktpl. Lünen

Auf Schleichwegen zum Phoenix-See

Ltg.: Leo Bögershausen, Theo Freihold; 60 km

Sonntag, 16.06.2013

12:00 Uhr, Marktpl. Lünen/12:15 Uhr, Lüntec

Sternfahrt zum Friedensplatz in Dortmund

Ltg.: Jürgen Heidenreich, Andreas Abels;
46 km

Sonntag, 23.06.2013

10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:00 Uhr, Lüntec

Rund um die Haard

Ltg.: Lothar Grahn, Heinz Bittner; 75 km

Juli

Sonntag, 07.07.2013

10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:30 Uhr, Lüntec

Zum Brauerei-Museum nach Dortmund

Ltg.: Reinhard Koch; 43 km

Sonntag, 14.07.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

Zum Biohof Gut Wewel in Senden

Ltg.: Theo Freihold, Andreas Abels; 75 km

(Fortsetzung, S. 26)



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

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

Touren & Termine

Sonntag, 21.07.2013

„Sattel-Fest“ zwischen Hamm und Soest

An- und Abfahrt im PKW mit Radanhänger,
Ltg.: Reinhard Koch, Lothar Grahn; 50 km

Sonntag, 28.07.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

Büderich/Bönen/Königsborn

Ltg.: Lothar Grahn, Heinz Bittner; 70 km

ADFC Schwerte

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Rohrmeisterei*

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

Feierabendtouren

Jeden Mittwoch (ab 3. April), 18:00 Uhr,
ab Rohrmeisterei

März

Sonntag, 10.03., 10:00 Uhr

Kurler Busch (Richtung Methler)

Leitung: Horst Pallatzky; 52 km

Sonntag, 24.03.2013, 10:00 Uhr

Zum Kemnader Stausee

Ltg.: Horst Pallatzky; 75/33 km

April

Sonntag, 07.04.2013, 10:00 Uhr

Nach Hemer

Ltg.: Horst Pallatzky; 59 km

Sonntag, 14.04.2013, 10:00 Uhr

Kunst und Kuchen-Tour

Ltg.: Barbara Stellmacher

Sonntag, 21.04.2013, 10:00 Uhr

Sandbochumer Heide (süd-östlich von Werne)

Ltg.: Horst Pallatzky; 80/54 km

Mai

Sonntag, 05.05.2013, 10:00 Uhr

Wasserschloss Dellwig (Nähe Do.-Marten)

Ltg.: Horst Pallatzky; 60 km

Sonntag, 19.05.2013, 10:00 Uhr

Schloss Cappenberg

Ltg.: Horst Pallatzky; Länge: 86/60 km

Radlertreff,

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

Juni

Sonntag, den 02.06.2013, 10:00 Uhr

Wickede-Echthausen (ca. 3 km hinter Wickede)

Ltg.: Horst Pallatzky; 64 km

Sonntag, 16.06.2013, 10:00 Uhr

Sternfahrt über HoWi nach Dortmund - Phönixsee - Friedensplatz

Ltg.: Horst Pallatzky; NN km

Sonntag, 30.06.2013, 10:00 Uhr

Bönen (durch Uelzener Heide)

Ltg.: Horst Pallatzky; 65 km

Juli

Sonntag, 07.07.2013, 10:00 Uhr

Kunst und Kuchen-Tour

Ltg.: Barbara Stellmacher; ca. 30 km

Sonntag, 14.07.2013, 10:00 Uhr

Arnsberg

Ltg.: Horst Pallatzky; 100/60 km

Sonntag, 28.07.2013, 10:00 Uhr

Stephanopeler Tal (über Hemer)

Ltg.: Horst Pallatzky; 72/59 km

ADFC Selm

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

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

Radlertreff

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

März

Sonntag, 10.03.2013, 10:00 Uhr●
Selm - zwischen Schloss und See
 Ltg.: Christian Jänsch, 40 km

Sonntag, 24.03.2013, 10:00 Uhr●
Zur Marina nach Rünthe
 Ltg.: Christian Jänsch, 40 km

April

Montag, 01.04.2013, 10:00 Uhr
Entlang Lippe, Körne und Seseke
 Ltg.: Christian Jänsch, 50 km

Sonntag, 21.04.2013, 09:00 Uhr, Bhf. Beifang
Westmünsterlandtour
 Ltg.: Christian Jänsch, 60 km
 Kosten Hinfahrt pro Person 10 €
 Anmeldung über VHS Selm (Tel.: 02592 / 9220)

Mai

Donnerstag, 02.05.2013, 10:00 Uhr●
Eröffnung der neuen Römer-Lippe-Route
 Ltg.: Christian Jänsch, 40 km

Samstag, 04.05.2013, 9:00 Uhr
Tour zum Drahteselmart Unna
 Ltg.: Christian Jänsch, 70 km

Samstag, 25.05.2013, 09:00 Uhr●●
In die Fahrradhauptstadt Münster
 Ltg.: Christian Jänsch, 50 km
 Kosten Rückfahrt pro Person 10 €

Juni

Freitag, 14.06.2013, 19:00 Uhr
 Bürgerhaus Selm, Willy-Brandt-Platz, Selm
Reisebericht „Tief in den Osten“ - mit dem Rad von Bochum an den Baikalsee
 Bildervortrag von Nicola Haardt

Sonntag, 16.06.2013, 11:00 Uhr,
 Willy-Brandt-Platz, Selm
Fahrrad XXL Selm
 Touren, Informationen, Fahrradaktionsmarkt
 Stadtfest Selm mit Festmeile

Sonntag, 30.06.2013, 09:00 Uhr, Bhf. Beifang
Westmünsterlandtour
 Ltg.: Christian Jänsch, 60 km
 Kosten Hinfahrt pro Person 10 €
 Anmeldung VHS Selm (Tel.: 02592 / 9220)

Juli

Sonntag, 21.07.2013, 10:00 Uhr
Zum Phoenix-See nach Dortmund
 Ltg.: Mechthild Becker, 70 km

Mittwoch, 31.07.2013, 10:00 Uhr,
 Bürgerhaus Selm
Kinderferientour
 Ltg.: Christian Jänsch, 30 km

-
- = jeweils 30 Minuten später ab Schloss Cappenberg
 - = jeweils 30 Minuten später ab Freibad Selm

ADFC Unna

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

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

Radberatung

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

Treffen Radpolitik

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

Radlertreff

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

(Fortsetzung, S. 30)



E-Bike Kompetenz

E-Bike Kompetenzzentrum

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



außerdem

*Alltagstaugliche Räder,
auch ohne Federung*

Kinder und Jugendräder

*Die schnellste und
gründlichste Werkstatt*

Inzahlungnahme

Gebrauchträder

Finanzierungsangebote

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



Guter Rat und gute Räder!

Fahrt ins Blaue

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

März

Sonntag, 17.03.2013, 10:30 Uhr

Auf den Spuren des Bergbaus nach Holzwickedede

Ltg.: Margret Otto, Michael Richter; 35 km

April

Samstag, 13.04.2013, 10:00–15:00 Uhr,
Peter-Weiss-Schule, Ltg.: Werner Wülfing

Radtechnikkurs

Schwerpunkt Bremsen und Schaltung,
Ersatzteile sind mitzubringen.

Sonntag, 14.04.2013, 10:30 Uhr

Die Andere Tour - Bergkamen (Beversee, Adener Höhe)

Ltg.: Michael Richter, Wilfried Prenger; 45 km

Sonntag, 21.04.2013, 10:30 Uhr

Tour zum Colani-Ei in Lünen-Brambauer

Ltg.: Werner Wülfing, Holger Flamang; 65 km

Mai

Samstag, 04.05.2013,
10:00–16:00 Uhr, Alter Markt

Aktion: 24. Drahteselmarkt in Unna

Sonntag, 12.05.2013,
09:30 Uhr, Bahnhof Unna

Die Andere Tour - Sauerland Ring, Nordschleife

Ltg.: Wilfried Prenger, Michael Richter; 40 km,
Zufahrt bis/von Meschede (Kostenumlage),
Anmeldung notwendig (02303 / 12516)

Sonntag, 19.05.2013, 10:30 Uhr

Herrenhäuser im Kreis Unna

Ltg.: Horst John, Karl Minarz; 60 km

Mittwochstouren

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

Gute Laune-Tour zum Feierabend

Jeden Donnerstag (nicht Feiertage!) von Apr.
bis Sep., 18.00 Uhr, UBZ Unna, Rathausplatz
21; 20–30 km, Dauer ca. 2 Std.

Sonntag, 26.05.2013, 10:30 Uhr

14. Neubürgertour Rund um Unna

Ltg.: Hermann Strahl, Karl Minarz; 30 km

Juni

Sonntag, 09.06.2013, 09:30 Uhr,
Busbahnhof Unna

Die Andere Tour - ins Baartal nach Maste Barendorf

Ltg.: Michael Richter, Wilfried Prenger; 40 km,
Fahrradbus bis Opherdicke (Kostenumlage)

Sonntag, 16.06.2013, 11:00 Uhr

Großsternfahrt ins Dortmunder Zentrum

Ltg.: Werner Wülfing; Details in Presse und
Internet

Samstag, 29.06.2013, 22:00 Uhr

Nachtfahrt auf der Spur des 100 km-Laufs

Ltg.: Michael Richter, Wilfried Prenger; 100 km

Juli

Samstag, 06.07.2013, 10:30 Uhr

Zum ADFC-Sommerfest nach Billmerich

Ltg.: Michael Richter; 40 km

Sonntag, 14.07.2013, 10:30 Uhr

Die Andere Tour - Die neue Seseke von der Quelle bis zur Mündung

Ltg.: Wilfried Prenger, Michael Richter; 50 km

Sonntag, 21.07.2013, 10:30 Uhr

Tour zum 8. „Sattel-Fest“ nach Soest

Ltg.: Werner Wülfing, Karl Minarz; 35 km,
in Soest weitere Gestaltung frei, bei Bedarf
gemeinsame Rückfahrt nach Unna

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

Stammtisch

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

März

Sonntag, 10.03.2013, 11:00 Uhr

Tour nach Drensteinfurt

Ltg.: Joseph Klenner; ca. 50 km
Einkehr vorgesehen

Mittwoch, 20.03.2013, 19:00 Uhr,
Ev. Gemeindezentrum St. Georg Lünen

**ADFC-Mitgliederversammlung
Kreisverband Unna e.V.**

Treffpunkt und Abfahrtszeit nach Absprache

Sonntag, 24.03.2013, 11:00 Uhr

Tour zum Schloss Wilbringen

Ltg.: Karl Wellmann; ca. 51 km;
Einkehr vorgesehen

April

Sonntag, 14.04.2013, 10:00 Uhr

Storchentour nach Kökelsum

Ltg.: Peter Hau; ca. 65 km,
Einkehr vorgesehen

Treffen Fahrradpolitik

Termine werden beim Stammtisch oder nach
Absprache abgestimmt.

Mai

Mittwoch, 01.05.2013

Einweihung der Römer-Lippe-Route

Leitung, Treffpunkt und Abfahrtszeit nach
Absprache

Samstag, 04.05.2013

24. Drahteselmarkt Unna

Leitung, Treffpunkt und Abfahrtszeit nach
Absprache

Samstag, 11. – 12.05.2013, 10:00 Uhr

Tour nach Münster (zur Walaustellung)

Ltg.: Klaus Krietemeyer; 2 x ca. 50 km;
Übernachtung und Einkehr vorgesehen

Juni

Sonntag, 09.06.2013, 11:00 Uhr

Tour zur DASA nach Dortmund

Ltg.: Karl-Peter Kauth; 70 km
Einkehr vorgesehen

(Fortsetzung, S. 32)

Restaurant
Wienbrede



Ein Radler für den Radler!

Gönnen Sie sich bei uns eine Pause:



Restaurant Wienbrede

Stockumer Str. 23
59368 Werne

Telefon: (02389) 3303

E-Mail: info@wienbrede.de

Internet: www.wienbrede.de



Öffnungszeiten:

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

Dienstag Ruhetag

Sa. 11.30 - 14.00 Uhr
17.00 - 23.00 Uhr

Touren & Termine

Sonntag, 16.06.2013

Sternfahrt ADFC-KV Unna nach Dortmund

ca. 100 km; keine offizielle Teilnahme
vorgesehen

Sonntag, 16.06.2013, 10:00 Uhr

Tour zum Stadtfest Selm

Ltg.: Friedhelm Bettermann; ca. 50 km
Einkehr vorgesehen

Samstag, 29.06.2013

Tour zum ADFC-Sommerfest in Brambauer

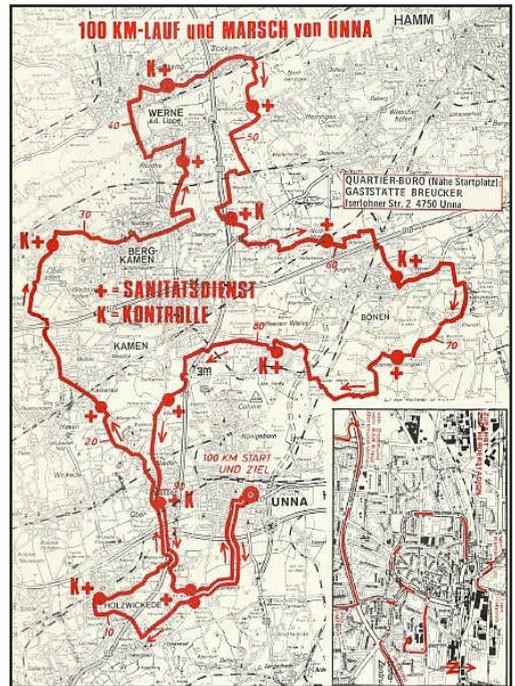
Leitung, Treffpunkt und Abfahrtszeit nach
Absprache

Juli

Sonntag, 14.07.2013, 10:00 Uhr,

Über Bahntrassen zum Phoenix-See

Ltg.: Jürgen Jäger; ca. 76 km
Einkehr vorgesehen



Streckenkarte zum "100 km-Lauf und Marsch von Unna" aus den Anfangsjahren

BÜCHER BECKMANN



WWW.BUECHER-BECKMANN.DE

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

KIRCHPLATZ 5 · 59368 WERNE
TELEFON 0 23 89 / 25 26 - 32 56
TELEFAX 0 23 89 / 53 46 65

INFO@BUECHER-BECKMANN.DE

DURCHGEHEND FÜR SIE GEÖFFNET

Erinnerung an die Anfänge des „100 km-Laufs von Unna“ per Fahrrad

Zwei Urgesteine, die es heute nicht mehr gibt, rollten 1969 über die Startlinie. Das eine im Januar mit der Aussage „Hier ist Berlin...“, gemeint ist die ZDF Hitparade. Das zweite war am 25. Oktober an den Reihe: Der „100 km-Lauf und Marsch von Unna“. Die Hitparade ist gänzlich in der Versenkung verschwunden, im Andenken an den legendären „100 km-Lauf“ gibt es seit ein paar Jahren wieder eine ähnliche Veranstaltung in Unna. Einige Personen, die die Anfänge des Laufs aktiv oder organisatorisch kennen, sind heute im ADFC. Über vierzig Jahre sind seit dem ersten Lauf vergangen und vor einiger Zeit begann die Idee in einigen Köpfen herumzuspukeln, dass Personen, die damals in irgendeiner Form mit dem Lauf zu tun hatten, die Strecke vielleicht nicht mehr laufen, aber doch mit anderen Interessierten auf dem Fahrrad bewältigen könnten.

Was lange währt, wird endlich gut: Am 29. Juni, ab 22 Uhr, will der ADFC Unna in einer Nachtfahrt die Spuren des Laufes per Rad nachzeichnen. Erfreulichweise erhielten wir einen Streckenverlauf aus den Anfängen (siehe S. 32), der auf die heutigen Verhältnisse umgelegt wurde. Manche Wege gibt es heute nicht mehr – vor allem das Gewerbegebiet im Nordosten Bönens hat viel verändert – aber große Teile der damaligen Strecke sind auch heute noch vorhanden. Der vorläufige Streckenverlauf ist auf unseren Internetseiten hinterlegt.

Die Organisation liegt beim ADFC Unna in den Händen von Michael Richter und Wilfried Prenger. Bisher existiert nur ein Grobgerüst. Zum Ende der Fahrt ist ein gemeinsames Frühstück in einer Lokalität geplant, woraus man unschwer ersehen kann, dass wir an eine Fahrtdauer von mindestens acht bis neun Stunden denken – also gemütliches Tempo. Pausen an für den Lauf markanten Punkten mit Erzählungen von hoffentlich vielen Anekdoten zum Lauf möchten wir realisieren. Auch die Logistik ist noch in Planung. Der Ablauf der gesamten Aktion wird in den nächsten Monaten über unsere Internetseiten und die Presse kommuniziert werden.

Um das ganze Ding rund zu machen, brauchen wir Hilfe von Menschen, die uns Material über die damaligen Läufe liefern können. Material in Form von Erzählungen, Aufzeichnungen und Wissen, wie die Läufe damals abliefen. Dafür sind jetzt schon dankbar:

Michael Richter, Tel. 02303 / 81931
michael.richter@adfc-unna.de

Wilfried Prenger, Tel. 02303 / 12516
wilfried.prenger@adfc-unna.de

Wir glauben, dass die geplante Nachtfahrt für alle, die über die notwendige Kondition verfügen, unvergesslich mit einem hohen Spaßfaktor werden kann. Was wir schon alles über die damalige Zeit gehört haben ...

Wilfried Prenger

GPS-Daten und aktuelle Informationen zur Tour beim ADFC Unna:
www.adfc-nrw.de/23a721d2.l

Fahrrad-Sternfahrt Dortmund 2013

Am 16. Juni 2013 beteiligt sich Dortmund unter dem Motto "Klare Sache - Mobil ohne Auto" mit einer Fahrrad-Sternfahrt am bundesweiten gleichnamigen Aktionstag "Mobil ohne Auto". Zahlreiche Radfahrer starten bereits am Vormittag in umliegenden Städten und werden sternförmig ins Dortmunder Zentrum radeln. Die Liste der teilnehmenden Städte liest sich derzeit wie folgt: Bochum, Castrop-Rauxel, Witten, Hagen, Hamm, Herne, Iserlohn, Hemer, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Schwerte, Unna, Lünen, Fröndenberg, Holzwickede, Kamen, Waltrop, Werl und Wuppertal.

einer Umfahrung der Innenstadt und einer Schleife durch das Dortmunder Kreuzviertel endet die Sternfahrt schließlich auf dem Friedensplatz (Ankunft ca. 15:00 Uhr), wo ein Fest mit zahlreichen Fahrrad-Aktionen die Teilnehmer erwartet. Insgesamt wird mit bis zu 1000 Radlern gerechnet. Organisiert wird die Fahrrad-Sternfahrt Dortmund 2013 von den jeweiligen Kreisverbänden Dortmund und Unna der Vereine ADFC und VCD, dem Umweltamt der Stadt Dortmund, dem Fahrrad-Netzwerk VeloCity-Ruhr, der Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt VeloKitchen aus der Dortmunder Nordstadt sowie weiteren Vereinen und Privatpersonen. Schirmherr der Veranstaltung wird der Oberbürgermeister Dortmunds Ullrich Sierau sein.

metropolradruhr bietet zur Fahrrad-Sternfahrt Dortmund Radelwilligen ohne fahrtüchtiges Rad seine Leihräder für maximal 24 Stunden kostenfrei an. Hierzu müssen sich Nutzer online oder im Call-Center (030/6920 5046) unter Angabe ihrer Telefonnummer und eines noch zu veröffentlichen Gutschein-Codes registrieren lassen.

Die Sternfahrt Dortmund ist eine von zahlreichen "Mobil ohne Auto"-Aktionen, bei denen zeitgleich im gesamten Bundesgebiet tausende Teilnehmer auf dem Rad erwartet werden.

Hans-Jürgen Heidenreich

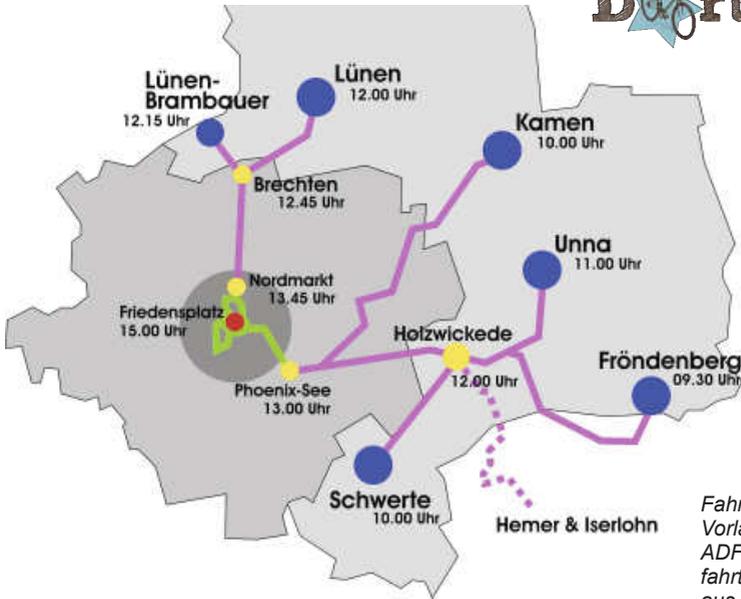


Über den Wall am U-Turm vorbei geht es auch diesmal

Der ADFC Unna startet um 11 Uhr und wird dann über Holzwickede, wo die Gruppen aus Fröndenberg und Schwerte dazustoßen, zum Hörder-Burg-Platz am Phoenix-See fahren. Dort beginnt um 13 Uhr die rund 15 km lange Hauptroute der Dortmunder Sternradfahrt. Später, am Dortmunder Nordmarkt, stoßen die Teilnehmer des ADFC Lünen dazu. Nach

Aktuelle Informationen (u.a. Gutschein-Code):
<http://velocityruhr.net/sternfahrt-dortmund>
 Anfragen zur Veranstaltung an
sternfahrt-dortmund@velocityruhr.net

Fahrrad-Sternfahrt Dortmund



*Fahrrad-Sternfahrt Dortmund:
Vorläufige Grobplanung der
ADFC-Zulaufrouen (mit Ab-
fahrts- und Ankunftszeiten)
aus dem Kreis Unna*

Das AOK-Gesundheitsplus



Wir bieten Ihnen mehr als den Standard:

- Kostenübernahme von alternativer Medizin wie z. B. Osteopathie und Naturarzneimittel
- Reise-Schutzimpfungen
- zahlreiche Gesundheitskurse und Online-Angebote
- persönliche Betreuung vor Ort

Mehr Infos unter www.aok.de/nw
und in allen AOK-Kundencentern



**Mehr Sicherheit, mehr Service,
mehr Leistungen.**

AOK NORDWEST - Gesundheit in besten Händen.



Mit uns kommen Sie
schneller an Ihr Ziel.

Wir liefern die Energie.

☎ 02303 2001-0 • www.sw-unna.de

Genügt ein Smartphone zur Fahrradnavigation?

Zum Thema elektronische Fahrradnavigation habe ich mich in Fahrrad schon mehrfach geäußert. Seit 2005 bin ich begeisterter Nutzer diverser Geräte, mein aktuelles ist das Falk IBEX 30. Ein Erfahrungsbericht darüber kann in der Fahrrad Herbst 2011 nachgelesen werden.

Fahrrad-Ausgaben zum Download im Archiv:
www.adfc-nrw.de/d9fa1eab.1

Doch das Bessere ist bekanntlich des Guten Feind: Seit einiger Zeit bieten Smartphones auch Fahrradnavigation an – und das zum Teil kostenlos oder für wenig Geld. Ich selbst nutze ein Samsung-Smartphone zur Navigation im Auto und bin sehr zufrieden. Mir stellte sich daher die Frage: Kann ein Smartphone ein Fahrrad-GPS-Gerät ersetzen?

Zum Vergleich habe ich die auf Smartphones am häufigsten genutzte Applikation „komoot“ verwendet. Sie arbeitet in der Heimatregion kostenlos, andere Regionen müssen zu moderaten Kosten gekauft werden. Ich will gar nicht lange um den heißen Brei herumreden: Diese App ist das Beste, was ich bisher an Fahrradnavigation ohne Fahrrad-Navi gesehen habe. Sie bietet dem Gelegenheitsnutzer gute Möglichkeiten, sich von A nach B leiten zu lassen, sogar mit Sprachausgabe. Verwundert hat mich, dass man besser die Option „Wandern“ wählen sollte, um eine fahrradfreundliche Strecke fahren zu können, sonst

werden Hauptstraßen bevorzugt. Wer Fahrradnavigation ab und an nutzen will und bereit ist, die systembedingten Nachteile (Akkulaufzeit, Befestigung, Witterungsempfindlichkeit etc.) in Kauf zu nehmen, und wer auf die Nutzung von Strecken (Tracks) aus dem Internet verzichten kann, ist mit der App für das Smartphone gut bedient.

Die App funktioniert wie Autonavigation, allerdings wird die Route nicht neu berechnet, wenn abweichend gefahren wird. Ambitionierte Nutzer greifen jedoch zu einem Fahrrad-GPS-Gerät, da hier ganz einfach die höhere Nutzungsqualität im Vordergrund steht. Dafür müssen



Links: Falk IBEX 30, rechts: Samsung Smartphone mit komoot

aber auch deutlich höhere Investitionen in Kauf genommen werden. Ein Gerät mit Sprachausgabe kann locker über 300 € kosten. Zu bedenken ist, dass bis auf Ausnahmen ein Fahrrad-Navi zur Nutzung im Auto nur bedingt taugt.

Wilfried Prenger

Regelwut tut selten gut – Licht ist wichtig, nicht dessen Quelle

Da steht es, das neue Rad. Zum Sterben schön, aber leider nicht im Straßenverkehr zugelassen.

Mittlerweile gibt es so viele Fahrradtypen wie Autotypen, doch dürften viele auf deutschen Straßen gar nicht fahren, weil die Beleuchtung nicht vorschriftsmäßig ist. Schon ein einfaches Hollandrad aus dem Fachhandel ist oft nicht vorschriftsmäßig ausgerüstet. Dabei gibt es gar keinen Grund für diesen Anachronismus.

Fahrräder müssen beleuchtet sein. Wie, das kann dem Gesetzgeber eigentlich gleichgültig sein. Zumal die Vorschriften von der technischen Entwicklung schon lange überholt wurden. So ist eine moderne, aber nicht erlaubte LED-Akkubeleuchtung deutlich leistungsfähiger als die alten 6V-Seitenläuferdynamos mit 3W-Glühbirnchen, die zwar für stimmungsvolle Beleuchtung zwei Meter vor dem Vorderrad sorgen, aber im Lichtermeer der Stadt leider untergehen.

Sinnvoll wäre es daher, wenn nur vorgeschrieben würde, dass eine Beleuchtung vorhanden ist. Wenn es überhaupt sinnvolle technische Vorgaben gibt, können sie sich allenfalls auf das Ergebnis richten, so wie es seit 2006 schon mit der 10-Lux-Regelung der Fall ist. Die Art der Stromversorgung vorzuschreiben, ist dagegen nicht sinnvoll. Zu schnell können solche Vorschriften von der technischen Entwicklung überholt werden. Eine Anpassung der StVZO wäre daher dringend nötig.

Bleibt noch das Argument, dass Akkus während der Fahrt der Saft ausgehen könnte. Die Gefahr besteht in der Tat, aber es liegt letztlich in der Verantwortung des Fahrers, dafür zu sorgen, dass dies nicht passiert; sei es durch Ersatzakkus oder durch regelmäßiges Laden. Wer unbeleuchtet im Dunkeln fährt, begeht eine Ord-

nungswidrigkeit, egal, ob es an einem leeren Akku liegt oder daran, dass der alte technisch überholte Seitenläuferdynamo bei Regen mal wieder nicht rundläuft und die Stromproduktion verweigert.

Peter Heinrichsmaier



Zulassung von Batterielicht – ein ökologischer Unsinn

Mit einem Gesetzentwurf will das Bundesverkehrsministerium, geführt von Peter Ramsauer, die Dynamopflicht bei Fahrrädern abschaffen. Batteriegespeiste Beleuchtung soll künftig ausreichen. Der ADFC und Vertreter der Fahrradverbände

sind dagegen. Das ist auch meine Meinung. Bei modernen Nabendynamos und auch den alten Seitenläufern wird durch die Rotation des Rades Strom generiert, der die Beleuchtungsanlage speist. Da ein Nabendynamo keine mechanischen Verschleißteile enthält, ist seine Haltbarkeit mindestens so lang wie die des Fahrrads. Sobald der Fahrer das Rad bewegt, liefert der Dynamo verlässlich Strom. Hier gilt für den Radfahrer der Spruch: „Ich bin die Energie.“

Die Batterieleuchten werden üblicherweise mit Nickel-Metallhydrid-Akkumulatoren betrieben. Die müssen aufgeladen werden mit Strom aus dem Kraftwerk. Die gespeicherte elektrische Energie ist bei vertretbarem Gewicht des Akkus begrenzt. Das heißt, er liefert nur eine kurze Zeit Strom für die Beleuchtungsanlage des Fahrrads. Ist diese abgelaufen, fährt der Radfahrer im Dunkeln. Das gleiche Missgeschick kann ihm passieren, wenn er mit einem aufgesteckten Batterielicht schnell durch ein Schlagloch fährt. Dann verliert er es im ungünstigen Fall nämlich.

Die Entsorgung verbrauchter Batterien ist unter ökologischer Sicht äußerst problematisch. Nickel ist als erwiesenes Humankarzinogen stark gesundheitsgefährdend. Ein Lernziel für jedermann sollte sein, seinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Die Zulassung von Batterielicht bewirkt das Gegenteil und ist ein ökologischer Unsinn.

Dem aktuellen Stand der Technik bei Lichtanlagen für das Fahrrad entsprechen Nabendynamo, LED-Rücklicht mit Standlicht und LED-Frontscheinwerfer mit Sensorautomatik. Batterielicht sollte demnach ebenso wie die Karbidlampe „out“ sein.

Michael Richter



Neue Pinion-Schaltung mit 18 Gängen

Es tut sich was bei Fahrrad-Schaltungen

Über viele Jahrzehnte waren die Kettenschaltungen das Maß aller Schaltungsdinge, gerade im Bereich des sportlichen Radfahrens. In den vergangenen Jahren haben sich aber anspruchsvolle Nabenschaltungen am Markt etabliert. Ausgehend vom Traum unserer Kindheit (Torpedo-3-Gang; gibt es übrigens von der Fa. Sram aus den USA heute immer noch) entwickelten findige Ingenieure Nabenschaltungen mit 7, 8 oder 9 Gängen. Diese sind heute Standard in City-Rädern. Shimanos 11-Gang-Nabe – seit ca. drei Jahren auf dem Markt – steht schon für den anspruchsvolleren Radler, der auch längere Touren auf dem Trecking-Rad fährt. Eine quasi Automatikschaltung bietet NuVinci an: eine stufenlose Gangabstimmung sorgt für neuen Fahrkomfort. Das Nonplusultra bei den Nabenschaltungen ist seit 1999 die Speedhub von Rohloff, die über 14 Gänge verfügt und im oberen Preissegment von Reiseradlern sehr geschätzt wird. Neu auf den Markt stößt jetzt die Firma Pinion, ein junges Unternehmen aus Baden-Württemberg. Die Firmengründer haben eine Schaltbox zur Serienreife entwickelt, die

über 18 gleichmäßig abgestufte Gänge verfügt und mit einem Drehgriff zu schalten ist. Die Schaltbox sitzt im Bereich des Tretlagers und erfordert eine spezielle Rahmenkonstruktion. Wesentlicher Vorteil dieser Anordnung ist, dass das Getriebe tief im Schwerpunkt des Rades liegt und das Hinterrad – ohne zusätzliches Nabengewicht – sehr leicht gebaut werden kann. Außerdem ergibt sich durch fast gleich große Ritzel am Tretlager und am Hinterrad eine interessante Optik des Rades.

FahrRad nutzte die Gelegenheit zu einer Probefahrt, um die NuVinci-Nabe und die neue Pinion-Schaltung in einem Patria-Fahrrad zu testen. Der Testfahrer fährt seit 9 Jahren knapp 40.000 km ein Rad mit Rohloff-Schaltung.

Vorteile von Nabenschaltungen

Gegenüber den Kettenschaltungen besitzen die Nabenschaltungen verschiedene Vorteile: die Schaltung ist gekapselt und somit nicht anfällig für Verschmutzungen. Die Kette läuft immer gerade und nutzt sich daher nicht so schnell ab. Auch stehen alle Gänge in einem Schalthebel zur Verfügung, die



NuVinci-Nabe (links), NuVinci-Schaltgriff (Mitte), Pinion-Schaltung (rechts)

	Sram	Shimano	Sram	NuVinci	Shimano	Rohloff	Pinion
Gänge	3	8	9	stufenlos	11	14	18
Übersetzungsbereich	180%	306%	340%	360%	409%	526%	636%
Gangabstufung	27-36%	13-22%	14-17%	stufenlos	13-28%	13,6%	11,5%
Gewicht	900 g	2067 g	2252 g	2350 g	2125 g	2246 g	2700 g
~Preis	50 €	200 €	300 €	300 €	450 €	900 €	1650 €

Kenndaten einiger Nabenschaltungen

Handhabung ist einfacher und man kann auch im Stand schalten. Als nachteilig ist anzumerken, dass eine 27- oder 30-Gang-Schaltung natürlich eine größere Entfaltung und mehr Gang-Abstufungen hat. Aber die Anzahl der echten Gänge – also ohne Überschneidungen bei den Kettenschaltungen – sind hier bei Rohloff oder Pinion vergleichbar.

Technischer Vergleich

Shimano 7-Gang und 8-Gang liegen von den Werten sehr nahe beieinander; daher wird hier nur die 7-Gang-Schaltung betrachtet. Die technischen Daten der Konkurrenten zeigen die Unterschiede deutlich auf. Weitere Details findet man im Internet bei den verschiedenen Herstellern.

Die einfacheren Nabenschaltungen haben sich inzwischen seit Jahrzehnten bewährt. Sie erfordern wenig Pflegeaufwand und verrichten ihren Dienst zuverlässig. Auch die noch junge 11-Gang-Nabe von Shimano fällt in diese Kategorie und liegt im Preis durchaus noch im Normalbudget eines Radlers.

Die NuVinci-Nabe ist in dieser Runde eine gewisse Exotin; sie hat keine festen Gänge, sondern lässt sich stufenlos schalten. Dafür sorgen rotierende und neigbare Kugeln in der Nabe, die den Kraftschluss zwischen der Antriebs- und

Mitnehmerscheibe herstellen. Das Schalten erfolgt intuitiv und geht sehr leicht von der Hand – auch unter Last. Die Nabe läuft sehr leise und ist absolut wartungsfrei. Allerdings lässt sich im Stand nicht das gesamte Übersetzungsverhältnis vorwählen.

Rohloff und Pinion ähneln sich stark; ein mehrstufiges Planeten-Getriebe sorgt für Unter- bzw. Übersetzung. Vom Schaltverhalten und von den regelmäßigen Gangabstufungen sind sie vergleichbar; auch wenn Pinion einen größeren Übersetzungsbereich anbietet. Vom Preis her liegen beide allerdings deutlich über den Konkurrenten. Erfahrungen mit der Laufleistung einer Pinion-Schaltbox liegen noch nicht vor; der Hersteller spricht von 60.000 km Laufleistung. Rohloff-Naben sind technisch ausgereift, seit über 13 Jahren im Einsatz und haben Leistungen von über 150.000 km erreicht. Der Pflegeaufwand liegt bei beiden höher; die Hersteller geben Ölwechselintervalle von ca. 5000 km vor.

Welche Entscheidung trifft der Käufer?

Alltagsradler werden sich – gerade in unseren gemäßigten topografischen Lagen - für eine 8- oder 9-Gang-Nabe entscheiden. Sie reicht in der Regel auch für einen Tagesausflug aus. Freizeitradler,

die sorglos ihre Tour angehen und einfaches Vorankommen bevorzugen, sollten die NuVinci-Nabe probefahren und ein völlig neues, einfaches Schaltgefühl erleben. Anspruchsvolle Reiseradler, die große Touren und hohe Laufleistungen erreichen, werden sich die Rohloff-Nabe gönnen. Trotz des hohen Einstandsprei-

ses werden sie von den Vorteilen überzeugt sein. Die Pinion-Schaltung erfordert eine spezielle Rahmenkonstruktion und wird – auch wegen des hohen Anschaffungspreises – dem exklusiven Fahrradhersteller und dem gut betuchten Radenthusiasten vorbehalten sein.

Christian Jänsch

Willkommen im ADFC! Interview mit Neumitglied Dr. Klaus Hagemann

FahrRad: Herr Hagemann, warum sind sie 2012 in den ADFC eingetreten?

Dr. Hagemann: Radfahren ist für mich schöner Sport, praktisch, eine abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung und gesund. Die Umgebung von Unna ist für das Radfahren sehr attraktiv, man hat alle Schwierigkeitsgrade zur Auswahl. Ich fahre schon sehr lange Rad, allerdings bisher „unorganisiert“. Es macht Spaß, etwas in Gemeinschaft von netten Leuten zu tun. Die Ziele des ADFC sprechen mich an.

FahrRad: Wie beurteilen sie die Fahrrad-Infrastruktur in Unna?

Dr. Hagemann: Eigentlich ist die Infrastruktur für das Radfahren in der Stadt Unna nicht schlecht. Es hat sich da in den letzten Jahren viel getan. Für sicheres und angenehmes Radfahren gibt es allerdings noch viel zu tun.

FahrRad: Um welche Themen sollte sich der ADFC in Unna besonders kümmern?

Dr. Hagemann: Das Wichtigste ist der Ausbau der Radwege, Tempo-Beschränkungen auf den innerstädtischen Straßen, Reduzierung des Schwerlastverkehrs, vernünftige Ampelregelungen, sichere und zahlreiche Abstellplätze. Wichtig ist auch intensivere Information in der Öffentlichkeit für mehr Sicherheit (Helm, Kleidung, Beleuchtung, Fahrrad-Technik), besonders für (Schul-)Kinder, aber auch Erwachsene aller Altersstufen, Hinwirken auf mehr polizeiliche Kontrollen der Fahrradtechnik (Bremsen, Beleuchtung etc.).

FahrRad: Welche gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens sehen sie für sich persönlich?

Dr. Hagemann: Radfahren ist ein Herz-Kreislauf-Training gegen „Einrosten“, dabei Schonung der Gelenke; Trainieren von Gleichgewichtssinn, Koordination, Hören und Sehen (Orientierung), positive Erlebnisse durch Ortsveränderung und Wahrnehmung meiner Stadt mit ihrem Umland, draußen und unterwegs sein.



Radfahren hält jung!

Zellen fahren gerne Fahrrad

Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben

Es gibt viele Bücher, Zeitschriften, TV-Sendungen und Vorträge mit sehr unterschiedlichem Niveau zur Frage: Was kann ich tun, um länger und gesund zu leben? Die Flut der Informationen in den Medien ist so enorm, dass vielen die Orientierung fehlt. Was ist wissenschaftlich belegt, was Unfug, welche Profit-interessen stecken hinter den Ratschlägen?

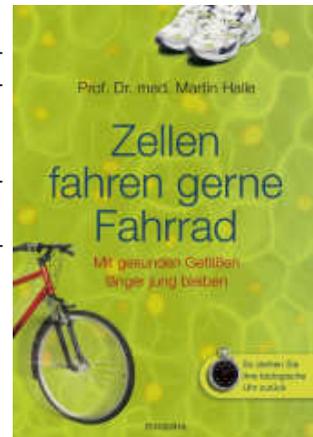
Der Autor des vorliegenden Buchs ist ausgewiesener Fachmann in Innerer Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Rehabilitation und Prävention und Direktor eines renommierten Universitäts-Instituts in München. In klarer Sprache erklärt er, wie ein gesunder Lebensstil unsere Gefäße (und damit die Organe) gesund erhält und das Altern verlangsamt. Die Gefäße stehen im Mittelpunkt, ihr Zustand bestimmt unser biologisches Alter. Was ist unter Arteriosklerose (Verhärtung und Verengung der Gefäße) eigentlich zu verstehen? Welche Faktoren spielen bei ihrer Entstehung eine Rolle? Was ist der E-Faktor, und wie kann ich ihn beeinflussen? Übergewicht, Cholesterin, Blutdruck, Blutzucker, Hormone, Rauchen, die Bedeutung der Gene: alles wird in besonders verständlicher Sprache und ansprechender Form mit informativen Bildern und Diagrammen auf neuestem wissenschaftlichen Stand erläutert. Ernährung und natürlich die körperliche Bewegung spielen eine zentrale Rolle. Hier hält der Autor zahlreiche überzeugende Rat-schläge und originelle Handlungsanweisungen bereit, u.a.

10 praktikable Regeln für gefäßgesunde Bewegung und Ernährung (die sogenannte E-Punkte-Formel), eine gute Anleitung zum Gewichtabnehmen. Für den Radler interessant sind die sportmedizinischen Aspekte (Trainingsprogramme, Sport im Alter über 50). Ein Test zur individuellen Bestimmung des biologischen Alters ist angefügt und wird so manchen nachdenklich stimmen.

Am Ende des Buches sollten eigentlich alle Fragen beantwortet sein. Die Lektüre ist außergewöhnlich anregend, der Text nicht belehrend. Er zeugt von wissenschaftlicher Seriosität und großer Erfahrung des Autors. Somit ist dieses Buch

eine wertvolle Orientierungshilfe im Dschungel der Meinungen und Internet-Foren. Ich kenne auf diesem Gebiet kein besseres; Radler/innen sollten es lesen.

Dr. med. Klaus Hagemann



Prof. Dr. med. Martin Halle: **Zellen fahren gerne Fahrrad**, Mosaik, 208 S., 2012, 19,90 €, ISBN 978-3-442-39225-4

Reisen mit Zug, Bus und Fahrrad Neue Bahn&Bike-Broschüre der Bahn

In der Herbstausgabe 2012 berichtete **FahrRad** über die Möglichkeit, die Bahn zur Anreise eines Radurlaubes zu nutzen. Jetzt hat die Bahn nachgezogen: mit der neuen Broschüre „Reisen mit Zug, Bus und Fahrrad“ greift sie das Thema auf und informiert umfangreich über ihr Angebot. Sie enthält wichtige Informationen und Hinweise zum stressfreien Verlauf von Rad- und Zugreise. Eine Übersicht über die Preise für Fahrradmitnahme im Nah- und Fernverkehr (auch europäisch) sowie die Besonderheiten in den entsprechenden Zügen ist ebenfalls vorhanden. Spezielle Hinweise zu den Angeboten in den Bundesländern und im europäischen Bahnverkehr sind ausführlich dargestellt. Eine Auflistung

von über 250 Fahrrad-Vermietstationen rundet das Thema ab. Diese nützliche Broschüre hilft dem Radreisenden bei der Urlaubsplanung und der Anreise mit der Bahn. Sie ist in den DB-Reisezentren erhältlich oder im Internet abrufbar. Viel Spaß bei der Radurlaubsplanung!

Christian Jänsch



www.bahn.de/p/view/mdb/bahnintern/broschueren/MDB105478-bahn_bike_folder_2012.pdf

RailTrails Nordwest Die schönsten Radwege auf ehemaligen Bahntrassen von Bremen bis Essen

Christiane und Uwe Ziebold greifen das Thema Bahntrassen-Radeln auf. Dieses wird immer beliebter, da wegen Streckenstilllegungen – insbesondere im Ruhrgebiet – immer mehr Trassen zur Verfügung stehen und bekannterweise nur mit geringen Steigungen zu rechnen ist. Für Radler aus NRW sind 20 Touren mit Längen zwischen 15 und 85 km beschrieben, verteilt über das gesamte Land. Alle Touren sind mit umfangreichen Informationen versehen, wie z.B.: Länge, Charakter, Beschilderung und Tourenverlauf. An- und Rück-

fahrt-Tipps mit der Bahn sind ebenfalls vorhanden. Interessant für Radler aus dem Kreis Unna sind die Touren im mittleren und östlichen Ruhrgebiet, da diese auch mit dem Rad gut zu erreichen sind. Rundkurse wie der Sauer-



landring, der Kurs von Hattingen nach Hattingen oder in Wuppertal die Sambastrasse versprechen interessante Eindrücke, insbesondere für Bahn-Fans. Eine Übersichtskarte im inneren Umschlag erleichtert die Orientierung. Für

Freunde des Bahntrassen-Radelns unbedingt empfehlenswert.

Christian Jänsch

Christiane und Uwe Ziebold: **RailTrails Nordwest**, Bruckmann, 144 S., 2011, 19,95 €, ISBN 978-3-7654-4979-9

Was Sie schon immer über „Rudelradeln“ wissen wollten

Als ich das Buch „Rudelradeln oder: Wo ist Kurt?“ zum ersten Mal sah, habe ich sofort herzlich gelacht. Das Titelbild hätte bei vielen Radtouren des ADFC Unna entstanden sein können. Nach dem Motto: Wo wir stehen bleiben, bleibt auch mein Rad stehen – egal wo –, andere Menschen können ja einfach drumherumfahren.

Das knapp 60-seitige Buch mit dem Untertitel „Erheiterndes und Erhellendes über das Radfahren in der Gruppe“ kann ich wirklich jedem empfehlen. Ich habe selten ein Buch gelesen, das so zum Schmunzeln, aber auch Überdenken von Verhaltensweisen anregt. Ob es darum geht, dass jemand just zum Ende einer längeren Pause merkt, dass er noch einmal hinter den Busch muss und „vergessen“ wird, um in der „Pampa“ endende Wege trotz GPS-Navigation oder um das Auffahren auf Vorausfahrende wegen intensiven „Gequatsches“, der Autor hebt seinen Zeigefinger immer mit einem freundlichen Augenzwinkern.

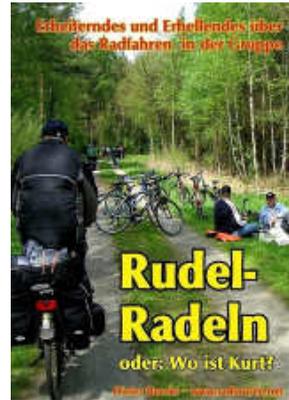
Zu Beginn des Büchleins geht Dieter Hurcks auf die unvermeidlichen Grundregeln des Fahrens in der Gruppe ein, kurz und prägnant. Wie bei den folgenden Anekdoten merkt man, dass er ausgiebige Erfahrungen mit dem „Rudelra-

deln“ hat – nichts ist ihm fremd, und ich habe mich in seinen Ausführungen häufig wiedergefunden. Auch seine Tipps und die Fahrrad-Videos im Anhang sind interessant. Das Gleiche gilt für die Fotos, einige zum Schmunzeln, andere zum Nach-

denken. Sehr schön ist ein Bild aus dem Fahrradabteil eines Zuges mit den Erläuterungen des Autors, der auf die sachgerechte Nutzung gerade dieses Abteils hinweist. Viele Radler/innen wissen nicht, dass man Normalreisenden diese Nutzung (Fahrrad, Kinderwagen, Rollstuhl) durchaus erklären darf.

Ich hoffe, dass meine Ausführungen Ihr Interesse an dem kleinen Buch geweckt haben und Sie beim Lesen recht viel Spaß haben. Mein Exemplar habe ich schon oft verliehen und nur positive Rückmeldungen bekommen.

Wilfried Prenger



Dieter Hurcks: **Rudelradeln oder: Wo ist Kurt?** Books on Demand, 59 S., 2009, 6,90 €, ISBN 978-3837088922

Die besten deutschen Bike-Blogs 2012 Aus dem Feuilleton der Radkultur

Es tut sich was im deutschen Server-Wald. Das Thema Radfahren dringt immer tiefer auch in die elektronische Medienwelt vor und ist inzwischen kein Nischenthema mehr. Auch hier wächst die Erkenntnis, dass Radfahren allen gut tut und eine schnelle und gesunde Art der Fortbewegung darstellt. Aus über 200 deutschsprachigen Fahrradblogs hat das Magazin *fahrradjournal* eine Auswahl getroffen.

Die besten deutschsprachigen Fahrradblogs laut *fahrradjournal*:
<http://fahrradjournal.de/fahrradwoche/top-50-german-bike-blogs-2012/>

Die Auswahl erfolgte natürlich subjektiv und ist nicht vollständig. Wegen der Themenvielfalt ist ein Blick ins Internet ein Muss! *FahrRad* hat sich in der Auflistung umgesehen und stellt seine drei Favoriten, die auch die Vorlieben des Autors wiederspiegeln, vor.

Velophil behandelt interessante und vielfältige Themen, aktuell z.B. die neue Pinion-Schaltung, zeigt einen 17-minütigen Trailer über den Fahrradbau vor 70 Jahren oder berichtet über vier Wochen Auto-Verzicht einer Familie.

Stahlrahmen-Bikes befasst sich mit der Renaissance von Stahl als Rahmenbaumaterial und enthält eine Liste deutscher und internationaler Rahmenbauer. Besondere Schmankerln für den Oldtimer-Fan: „Indienrad“, ein wunderschönes, klassisches Rad, was nicht unbedingt dem heutigen technischen Stand entspricht. Oder auch „Krabo“, dahinter verbirgt sich Günther Krautscheid, der in Bochum-Stiepel moderne, hochwertige Rennräder auf Maß baut.

ADFC-Blog: der darf natürlich nicht fehlen. Das Beispiel aus Nordrhein-Westfalen zeigt, dass spezielle Themen, aber auch Themen für einen breiten Kreis von Interessenten professionell dargestellt und kritisch kommentiert werden. Er ist somit ein gutes Beispiel für die Kommunikation innerhalb des ADFC.

Christian Jänsch

Am 18.03.2013 17:00:00

ZEIT ONLINE

STARTSEITE POLITIK WIRTSCHAFT MEINUNG GESELLSCHAFT KULTUR WISSEN

AUTO SPORT

Velophil

Das Fahrrad Blog



Home Die Stahlrahmen-Blogger Velophil Stahlrahmen-Bikes (BSP) Wartung & Reparatur News

STAHLRAHMEN BIKES.

ADDICTED TO STEEL

Brauchen wir noch die Dynamoplicht?

1991 Avenue Road 5. JANUAR 2013 UM 12:37 UHR

Deshalb Stahlrahmen

Warnung: Extremes Pathologie! In einem durch Euro-Taken bei der Lasten sind

ist, ist es ein... Stahl... (Text is partially obscured and difficult to read due to image quality)

Die Übersetzung... (Text is partially obscured and difficult to read due to image quality)





Massener Hellweg 23
59427 Unna

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

MEGABIKE

**Ihr Fahrradspezialist
in Unna-Massen**

**Gute Beratung
Gute Preise
Guter Service**



www.megabike.de



Montag - Freitag
9.30 - 13.00 Uhr

Montag - Freitag
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag
9.30 - 13.00 Uhr

Herausgeber

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Redaktion:

Dr. Andreas Abels, Helmut Lücke,
Werner Wülfing v.i.S.d.P.

E-Mail: FahrRad@adfc-unna.de

Layout: Andreas Abels, **Lektorat:** Helmut Lücke

Anzeigen: Friedhelm Bettermann

Auflage: 6000

Bildnachweis: Titel: ©gradt / Fotolia.com; S. 9:
©BLACK ME / Fotolia.com; S. 55 (2x): ©Ints /
Fotolia.com; S. 54: CC0/Pixabay;
Dank für Fotos an Heinz Bittner, Lasse Halve
und Fabian Menke.

Gute Gründe ...

- ▶ Als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel sind Vereinsmitglieder haftpflicht- und rechtschutzversichert. Sie haben Zugang zur ADFC-Diebstahlversicherung zu günstigen Konditionen.
- ▶ Mitglieder können kostenlos Radkarten, Literatur und technische Geräte (auch GPS) in der Kreisgeschäftsstelle ausleihen und erhalten hier Hilfe und Beratung rund ums Rad.

- ▶ Sechsmal im Jahr erhält man das ADFC-Magazin "Radwelt" mit aktuellen Nachrichten rund ums Rad.
- ▶ Für Mitglieder gibt es bei bestimmten Veranstaltern Ermäßigungen für Radreisen, Seminare und Fachtagungen.
- ▶ Alle Leistungen der europäischen Partnerorganisationen können in Anspruch genommen werden, als sei man selbst deren Mitglied.



Anschrift:

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

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

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

Familien-/Haushaltsmitglied 29 € (18-26 J.)

58 € (ab 27 J.)

Jugendmitglied 16 € (unter 18 Jahre)

Zusätzliche jährliche Spende €

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname	Geburtsjahr
Name, Vorname	Geburtsjahr

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

Kontoinhaber	
Kontonummer	Bankleitzahl
Datum/ Ort	

Schicken Sie mir eine Rechnung.

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

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



Beitritt
auch auf www.adfc.de

Rudis Ritzel Rätsel

Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

Manchmal reibe ich mir die Augen, weil ich es kaum glauben kann, was in Sachen Fahrrad alles erfunden wird. Beantwortet nun bitte folgende Ritzel-Rätsel-Frage:
Wie viele der folgenden Erfindungen sind von mir erfunden?

A: Fahrrad aus Papier

In Israel hat ein Entwickler ein Fahrrad aus Papier entwickelt. Die Herstellung kostet umgerechnet 7 Euro. Durch einen speziellen Lack wird das Fahrrad wasser- und feuerfest.

B: Fahrrad ohne Kette

Neben den Bremsen sind die Ketten das Hauptverschleißteil. Es wurde ein Pedelec entwickelt, welches ohne Antriebsketten auskommt. Der Dynamo sitzt im Tretlager. Die dort erzeugte Energie wird direkt zum Antriebsmotor im Hinterrad geschickt. Eine Batterie kann auf Wunsch per Knopfdruck zugeschaltet werden.

C: Unsichtbarer Fahrradhelm mit Airbag

Eine Schwedin hat einen Fahrradhelm erfunden, der zunächst nicht als solcher erkennbar ist. Er ist eine Art Halskrause mit integriertem Airbag. Bei einem Sturz lösen eingebaute Sensoren aus und blitzschnell wird der Kopf umschlossen.



Schickt eure Lösung per Brief an:

*ADFC Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna*

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch "Zellen fahren gerne Fahrrad" von Martin Halle.

Euer
Rudi :-)

Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:
Reflektor, Handbremse, Speiche

Gewonnen hat Detlev Boecker aus
Kamen. Herzlichen Glückwunsch!

WEST LOTTO



NRW-STIFTUNG
NATUR · HEIMAT · KULTUR
Ein Teil von dir.

WDR 4

NRWRADTOUR

2013



25. bis 28. Juli 2013

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung
ab 10. April in jeder
WestLotto-Annahmestelle
oder unter
www.nrw-radtour.de



Jugendliche BMX-Fahrer erkämpfen einen Bikepark in Unna

Seit vielen Jahren vermissen Jugendliche eine BMX- und Skatboardanlage in Unna. Eine Gruppe Jugendlicher wurde im letzten Jahr initiativ. Nach einer Sammlung von 900 Unterschriften kam Bewegung in Verwaltung und Politik. Die Platzsuche für die BMX-Anlage gestaltete sich schwierig, doch nun ist ein glückliches Ende in Sicht. Für 117.000 Euro will die Stadt Unna auf einem früheren Parkplatz der Stromag an der Hansastrasse einen Bikepark bauen. Die GRÜNEN in Unna fanden das Engagement der Jugendlichen ehrenswert. Auf ihrem diesjährigen Neujahrsempfang verliehen sie Max Frubrich, Philipp Behne und Leon Hengst stellvertretend für die Jugendinitiative den Preis „Zauberer von Oz“. **Fahrrad** führte ein Kurzinterview mit den Geehrten.



Fahrrad: Wenn man an Sommertagen durch den Bornekamp fuhr, sah man immer viele Jugendliche, die mit ihren Dirtbikes durch den Bombentrichter fuhren. Hast du einen Überblick, wie groß diese Jugendszene in Unna ist?

Max Frubrich: Bei denn Dirtbikern bin ich nicht sicher. BMX fahren etwa zehn Leute meistens in der Stadt oder in Königsborn oder halt in den Hallen und Parks in der Umgebung.

Fahrrad: Welche Orte kannst du anderen Jugendlichen empfehlen?

Max Frubrich: Also wir fahren am Liebsten am ZIB, Rathaus, GSG, PWG und PGU. Wenn wir mehr Zeit haben fahren wir nach Wuppertal zur Wicked Woods, eine der größten Skatehallen Deutschlands.

Fahrrad: Viele Erwachsenen denken, dass Dirtbikefahren dreckig und gefährlich ist. Was fasziniert Jugendliche am Dirtbikefahren?

Max Frubrich: Wir fahren ja BMX und es macht Spaß, immer wieder was Neues zu wagen und an seine Grenzen zu gehen. Das ist beim Dirtbiken denke ich dasselbe.

Fahrrad: Warum darf im Bornekamp nicht mehr gefahren werden?

Max Frubrich: Weil einem Bauern das Gelände, auf dem der Bombentrichter steht, gehört und der meinte, dass wir da den Bach verstopfen, um drüber fahren zu können. (Fortsetzung S. 52)

←

Die Geehrten (von rechts): Max Frubrich, Philipp Behne und Leon Hengst

Aber wir hatten Brücken gebaut, die das Wasser super durchlaufen ließen. Dann kamen die Leute von der Stadt und haben, wie so oft, alles Platt gemacht.

FahrRad: Für die Errichtung eines BMX- und Skaterparks in Unna habt ihr Unterschriften gesammelt. Kannst du uns darüber berichten?

Max Frubrich: Wir sind losgegangen, weil wir uns dachten, über all im Umkreis gibt es Skaterparks nur bei uns in Unna nicht. Wir wollten dieses Projekt bis zum Erfolg durchziehen. Wir hätten nie aufgegeben. Wir sind dann los und haben fast nur nette Menschen kennengelernt, die die Jugend unterstützen wollten. Sie fanden es toll, dass wir uns die Mühe dafür machen.

FahrRad: Vielen Dank für das Interview!

Filme deinen Fahrradspaß



Für das Gemeinwohl,
die Region und die
Menschen, die hier leben.



Stadtsparkasse Werne.
Gut für Werne.

1. ADFC Bikeclip-Wettbewerb

und gewinne wertvolle Preise!



Egal ob aufregende Fahrradstunts, informative Tutorials zu Radreparaturen, verrückt gestaltete Räder oder die tagtäglichen lästigen Hindernisse auf dem Fahrrad(Schul)weg – alles was mit dem Fahrrad zu tun hat, kann gefilmt und beim Videowettbewerb des ADFC Unna eingereicht werden.

In der Zeit von April bis Mitte Oktober 2013 können Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 18 Jahren sich mit einem selbstproduzierten YouTube-Video um wertvolle Preise bewerben. Die Preisverleihung findet im November im Rahmen einer Kinovorstellung im Kreis Unna statt, zu der alle Einsender eingeladen werden.

Dabei besteht eine dreifache Gewinnchance. Die besten Videos werden durch eine Jury des ADFC prämiert.

Das Publikum vergibt durch Wahl zwei Publikumspreise und unter allen im Kino Anwesenden werden weitere Preise ausgelost.



Jurypreise:

- ein Dirtbike
- eine Action Cam

Publikumspreise:

- ein BMX-Rad
- ein Batteriescheinwerfer „IXON Pure“
- ein Fahrradhelm

Zufallspreise:

- ein Excenter-Fahrrad
- einer von zehn Kinogutscheine



Um einen Beitrag einzureichen, ist es lediglich erforderlich, ihn bei YouTube hochzuladen und anschließend die Urheberschaft dem ADFC Unna auf der Seite

www.bikeclip.net

bekanntzugeben.

Hier findet man auch viele weitere Informationen zum Wettbewerb und die Teilnahmebedingungen. Außerdem kann man hier schon eingereichte Filme anschauen.

Also, rauf aufs Rad und ran an die Kamera!



Was ist ein Schlangenbiss?

Man spricht von einem Schlangenbiss, wenn man bei einem platten Reifen im Schlauch zwei Löcher nebeneinander findet. Es sieht so aus, als hätte eine Schlange mit ihren beiden Giftzähnen in den Reifen gebissen.

Ursache für einen Schlangenbiss ist meist ein zu geringer Luftdruck im Reifen. Wenn das Rad zu schwach aufgepumpt ist, kann beim Hochfahren einer Bordsteinkante der Schlauch zwischen Felge und Mantel zerquetscht werden. Wie hoch der Luftdruck in einem Reifen sein darf, steht auf der Flanke des Reifens. Eine zu schnell angefahrene Bordsteinkante kann durchaus auch einen gut aufgepumpten Reifen "lochen", wenn du zu schnell bist. Im Extremfall kannst du sogar die Felge schrotten.



Stelle deine F-Frage und gewinne ein ADFC-Werkzeugset! Wenn du eine Frage zum Thema Fahrrad hast, traue dich und schreibe sie uns. Die E-Mail-Adresse lautet

f-frage@adfc-unna.de

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



Original



Fälschung

Der Fahrrad-Zoo

In der Stadt Austin, in den Vereinigten Staaten von Amerika, kannst du merkwürdige Tiere bestaunen. Schmetterlinge, Fledermäuse, Vögel und Schlangen fahren dort nachts beleuchtet durch die texanische Stadt. Die Tiere sind auf Fahrrädern aufgebaut und werden von Menschen gefahren. Der Verein, der diese wunderschönen Kunstwerke gebaut hat, nennt sich **Austin-Bike-Zoo**. An Stadtfesten gibt der Club Vorführungen. Er setzt sich für die Jugend ein, indem er Kunstprojekte an Schulen durchführt.

Wenn du die verrückten Fahrradtiere in Aktion sehen willst, kannst du sie hier in einem Video bewundern:

www.adfc-nrw.de/1c191f98.l

Du kannst aber auch gleich auf die Seite des **Austin-Bike-Zoos** gehen

www.austinbikezoo.org

Wheelie - Die Kunst auf dem Hinterrad zu fahren

Mit wenigen Tricks kann es jeder lernen

Die Vorbereitungen

Suche dir einen freien Platz mit möglichst glatter Oberfläche. Stelle als erstes deinen Sattel nicht so hoch wie sonst ein. Mit einem kleinen Rad ist es leichter, den Wheelie zu lernen. Glatte Reifen lassen sich leichter fahren als Reifen mit einem groben Profil. Schalte in einen der kleineren Gänge, dann bekommst du das Vorderrad beim Beschleunigen leichter hoch.

Das Anfahren

Stoße dich beim Anfahren zuerst vom Vorderrad ab und tritt gleichzeitig fest in die Pedale. Um nicht nach hinten zu fallen, solltest du immer eine Hand an deiner Hinterradbremse haben und bremsen, wenn du das Gleichgewicht verlierst. Deine Bremse sollte leichtgängig sein. Halte deine Arme gestreckt, dann fährt es sich leichter. Du brauchst keine Angst zu haben, nach hinten umzukippen.



Es ist recht ungefährlich, da du immer auf den Beinen landest. Trotzdem solltest du das Absteigen nach hinten bei niedriger Geschwindigkeit üben.

YouTube-Tutorial

Auf unseren ADFC-Jugendseiten kannst du dir ein Video-Tutorial zum Wheelie anschauen. Mit ein wenig Übung wirst du es schnell lernen.

www.adfc-nrw.de/821d1dac.l



Finde in der Fälschung des Fotos von der Fahrrad-Schlange **8** Veränderungen. Markiere diese Veränderungen und schicke die Lösung an FahrRad@adfc-unna.de

oder per Post an
ADFC Unna im Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

Unter allen Einsendungen verlosen wir **5** Eintrittskarten zur Auszeichnungsfeier unseres Videowettbewerbs (siehe S. 53).

Wir zahlen bis zu 300 € für Ihr altes Fahrrad



Zweirad Höni



Bei uns!

JETZT TESTEN UND STAUNEN:

unverbindliche

E-Bike/Pedelec

Fach-Beratung

Inkl. Testfahrt
so lange*
Sie wollen!

*maximal 3 Tage