

FahrRad

Frühjahr 2010

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna



© RUHR 2010 GmbH / TAS Emotions / Marketing GmbH

Autofreie A40 Längstes Fahrradmuseum der Welt

Buckelpisten im Norden

Rückenwind aus der Steckdose



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 der Internetseite des Kreisverbandes <www.adfc-unna.de> erhalten.

Unter anderem finden Sie hier die aktuellen Tourentermine der ADFC-Gruppen im Kreis.

Auf der Internetseite des ADFC Kreisverbandes Unna können Sie den monatlich erscheinenden Newsletter bestellen. Nutzen Sie unsere Tourendatenbank! Welche Karten Sie für ihre Radtour benötigen, finden Sie ebenfalls auf dieser Website aufgelistet.

ADFC im Kreis Unna

Wilfried Prenger

Vorsitzender, Tel.: 02303/12516

Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303/63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

Dienstag, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Umweltberatungszentrum,

Rathausplatz 21, 59423 Unna

Tel.: 02303/103655

E-Mail: info@adfc-unna.de

Radio ADFC

Jeden zweiten Donnerstag im Monat Antenne Unna, 21:04 Uhr.

Sie empfangen Antenne Unna in Unna über die Frequenz 102,3 MHz, in Lünen ist es die Frequenz 97,4 MHz.

Liebe Radlerinnen und Radler,

an sich hätte ich auch das Editorial der Frühjahrsausgabe 2009 einfach kopieren können. Vielleicht wäre Ihnen das gar nicht aufgefallen. Ähnlich ging es nämlich vielen Menschen bei der Ansprache des damaligen Bundeskanzlers zum Jahreswechsel 1986/87, als versehentlich die Vorjahresansprache von 1985/86 noch einmal gesendet wurde.

Denn: Meine Aussagen zum anhaltenen Winter des letzten Jahres passen auch heute genau so wie das, was ich derzeit zur Qualität des „Fahrrad Frühling“ schrieb. Sie halten wieder eine brandaktuelle Zeitung für Fahrradinteressierte im Kreis Unna in den Händen! Nur jetzt acht Seiten stärker als zuvor. Mit mehr Beiträgen

und Infos und natürlich mit allen Terminen für Fahrradfreaks aus dem gesamten Kreisgebiet.

Das Thema der Zeitung: „Das längste Fahrradmuseum der Welt“. Beim Mauerfall 1989 hieß es: „Wer jetzt schläft, ist tot.“ Analog dazu sage ich: Wer am 18. Juli nicht auf der autofreien A 40 zwischen Dortmund und Duisburg unterwegs ist, vergibt die Chance seines Lebens – denn etwas Ähnliches wird nicht noch einmal geboten werden. Lesen Sie und freuen Sie sich jetzt schon auf diesen Tag!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre Ihres neuen „Fahrrad Frühling“!



Ihr Wilfried Prenger

FahrRad

Prolog	3
Inhalt	2
Impressum	43

FahrRad-Politik

Titelthema: Längstes Fahrradmuseum der Welt **5**

UNnah für Anfänger	7
Tauwetter in Fröndenberg und Menden	8
Bergkamen setzt auf Fahrradtourismus	9
Unnas neue Radstation	10
Brücken bleiben in Lünen	11
FahrradBus-Projekt	12

RUHR.2010
Kulturhauptstadt Europas



S. 5

FahrRad-Touren

Mit dem Rad durch die bucklige Welt	14
Die NRWRadTour	18
Lippe-Tour 1	28
Zur Hohensyburg	31

S. 38



FahrRad-Technik

ADFC-EntdeckerKarte	32
Karten für GPS	32
Pedelecs	38
Strom ohne Ende	39

S. 7



FahrRad-Spaß

Das Einrad	44
Ritzel-Rätsel	46

FahrRad-Club

ADFC im Internet	3
ADFC im Kreis Unna	3
Leezenbörse in Werne	30
www.adfc-unna.de	37
Gute Gründe	43
Beitritt	43
Willkommen im ADFC	42



Längstes Fahrradmuseum der Welt

Ruhr.2010: Sieben ADFC-Infopunkte zwischen Duisburg und Dortmund

Düsseldorf. Wenn im Radio die Hymne „Komm zur Ruhr“ von Herbert Grönemeyer erklingt, spürt auch der Letzte, dass im Ruhrgebiet Großes passiert. Die Fieberkurve steigt nicht nur an der Ruhr, auch im ADFC Nordrhein-Westfalen krepeln die Aktiven die Ärmel hoch, um dabei zu sein, wenn am Sonntag, 18. Juli, unter dem Namen „Still-Leben“ die A 40 quer durch das Ruhrgebiet für Autofahrer gesperrt wird. Der ADFC wird dabei ganz groß auf sich aufmerksam machen – mit sieben großen Infopunkten an Autobahnauffahrten zwischen Duisburg und Dortmund, die zusammen das längste Fahrradmuseum der Welt bilden werden.

Werner Wülfing kennt aktuell nur noch ein Thema: Ruhr.2010, Still-Leben auf der A 40 und das längste Fahrradmuseum der Welt. Das ehrenamtliche Landesvorstandsmitglied koordiniert alle Aktivitäten in Sachen Still-Leben und hat damit alle Hände voll zu tun. Sieben große ADFC-Infopunkte sind direkt an der Autobahn in bester Lage geplant, wo sich nicht nur der ADFC selbst vorstellen wird und Pannendienste angeboten werden. Dort können sich Radfahrer ausruhen, Kontakte knüpfen und sich über spezielle Fahrradthemen informieren. Über die Geschichte des Fahrrades, über die Geschichte der Radwege, über Fahrradschulen in NRW und natürlich 30 Jahre ADFC.

Betrieben werden die sieben Infopunkte von den ADFC-Kreisverbänden im Ruhrgebiet, möglichst in Partnerschaft mit einem zweiten Kreisverband. Dabei gibt es auch schon die ersten Partnerschaften mit Kreisverbänden aus dem Rheinland und Westfalen. „Die Aktiven freuen sich schon riesig“, fasst Wülfing die Stimmung zusammen. Schon in vielen Kreisverbänden hat er die Pläne vorge-

stellt und große Begeisterung geerntet. „Die Menschen sind ganz gespannt, auf der A 40 zu fahren und Hunderte von ADFC-Mitgliedern aus dem ganzen Land zu treffen.“

Zahlreiche Kreisverbände haben bereits Touren am 18. Juli ins Ruhrgebiet angemeldet, so dass es landesweit eine Sternfahrt zur A 40 geben wird. Natürlich steht und fällt die Präsentation des ADFC entlang der A 40 mit



der Bereitschaft der Mitglieder, sich einige Stunden zu engagieren. Etwa beim Pannendienst, bei der Selbstdarstellung des ADFC oder bei der Betreuung von Radfahrern und Mitgliedern. Als Dankeschön gibt es für alle Aktiven ein exklusives und hochwertiges ADFC-T-Shirt, das extra für Still-Leben gestaltet wird.

Höhepunkt der ADFC-Planungen ist die Idee eines Fahrradmuseums, das in Duisburg mit einem Blick auf die Anfänge des Fahrrades beginnt und in Dortmund mit einem Blick in die Zukunft des elektromobilen Radfahrens schließt. Für das ehrgeizige Projekt hat der ADFC zahlreiche Partner gewonnen,

unter anderem das Deutsche Fahrradmuseum in Brückenau bei Fulda, die Arbeitsgemeinschaft der Fahrradfreundlichen Städte Gemeinden und Kreise in NRW, den Liegeradverband HPV und die Arbeiterwohlfahrt.

Die hessischen Museumsmacher packen am 18. Juli ihre schönsten Räder ein, um den über eine Million Besuchern die Geschichte des Fahrrades zu erzählen. So werden am Ausgangspunkt in Duisburg am Autobahnkreuz Kaiserberg die ältesten Schmuckstücke des Museums ausgestellt, darunter Lauf- und Hochräder aus dem 19. Jahrhundert.

Der Wunsch nach Schnelligkeit und nach der immer perfekteren Rennmaschine ist Thema der zweiten Museumsstation in Oberhausen. Und weil Kinder gerne Rennen fahren, ist dort auch das große ADFC-Kinderland untergebracht mit der Möglichkeit von Rollerrennen.

Die Geschichte der Radwege, die es auch mal entlang der A 40 gab, bevor sie für die Verbreiterung der Autobahn geopfert wurden, erzählt das Fahrradmuseum an der dritten ADFC-Station in Mülheim. Da auch der ADFC längst selbst Geschichte geschrieben hat, ist die Vorstellung der 30-jährigen ADFC-Entwicklung von seiner Gründung in Dortmund bis zum größten Fahrradfestival anlässlich der Ruhr.2010 das Thema der vierten Station in Essen am Dreieck Ost. Die Fahrradschulen der ADFC-Kreisverbände Düsseldorf und Münster stellen ihre Arbeit an der Aufahrt Gelsenkirchen/Bochum-Wattenscheid vor, der fünften Station.

In Höhe des Bochumer Ruhrstadions wird der ADFC an der sechsten Station die aktuell schnellsten Räder der Welt präsentieren – Liegeräder versteht sich. Der Verband der Liegeradfahrer HPV und Liegeradspezialist Hase Bikes werden eine große Auswahl der schnellen und bequemen Flitzer an der Autobahn ausrollen. Schlusspunkt des längsten Fahrradmuseums der Welt soll in Dortmund in Höhe Wittekindstraße der Blick in die Zukunft sein.

Gemeinsam mit ExtraEnergy e.V. aus Tanna und der Arbeiterwohlfahrt kamen erhalten die Besucher der A 40 einen Überblick von elektrisch unterstützten Behindertenrädern und der aktuellen Pedelec-Modelle, die seit 2009 einen ungeheuren Boom erleben.



Dass das Fahrrad am 18. Juli das beste Verkehrsmittel auf der A 40 sein wird, versteht sich bei 1,5 Millionen erwarteten Besuchern von selbst. Wer mit dem Zug ins Ruhrgebiet reisen will, wird jedoch im Ruhrgebiet selbst auf die Fahrradmitnahme verzichten müssen. Aufgrund des großen Andrangs warnt die Bahn vor der Fahrradmitnahme an diesem Tag. Besser dürfte deshalb die Anreise per Sternfahrt mit dem eigenen Kreisverband sein oder die Anreise per Bahn bis zum Rand des Ruhrgebiets.

Axel Mörer-Funk

Aktuelle Informationen, insbesondere zur Anreise und zu weiteren Angeboten des ADFC finden sich auch auf der neu gestalteten Internetseite des ADFC Nordrhein-Westfalen unter www.adfc-nrw.de. Wer am 18. Juli mithelfen will, kann sich weiterhin melden – am besten per E-Mail unter Still-Leben2010@adfc-nrw.de. Gruppen, die Sternfahrten oder andere Aktionen anbieten möchten, melden sich ebenfalls unter oben genannter Adresse.

UNnah für Anfänger

Neubürgertour mit Alt-NavigatorInnen – auch auf Navi

„NeubürgerInnen sind Frischzellen für Unnas Leben!“ Zwar verstellt der Alltagstrott selbst Radfahrern den Blick für Besonderes auf den Pfaden durch das Leben. Doch haben die bisherigen 11 „ADFC-Neubürgertouren“ erfrischende Erkenntnisse Neubürgern und Eingeborenen gebracht. Quellen, Baumdenkmäler, Gärten, Aussichten – vom Bismarckturm ins Ruhrtal oder von Unnas Mittelpunkt auf vier CO2 ausblasende Kohlekraftwerke – ermuntern immer zu spannenden Debatten unterwegs. Beim Finale wird das „Schönste Stück Unna“ gewählt: fünfmal vorn der Mühlhausener Mühlpfad!

Um noch mehr verborgene Geschichten aus Unnas Geschichte zu bergen, veranstaltet des ADFC ab 2010 die jährliche Neubürger-Tour zusammen mit dem Generationen-Forum-Unna. Salz-, Kohle- und Biergeschichten, Aufstieg und Niedergang des „Lagers Massen“, Kurgeschichte - auf den jeweils 20 Kilometern gibt es auch überraschende Rastgründe: Wir bremsen für Fasane, Rehe und Reiher!

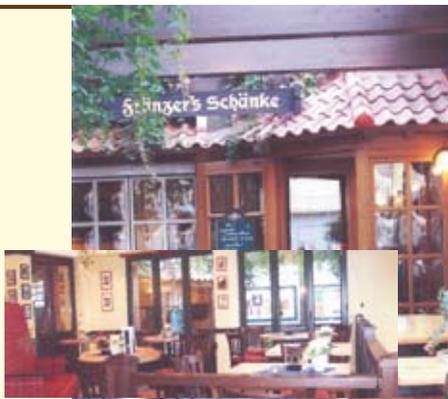
Verschiedene Wege durch die Kulturhauptstadt werden anhand gängiger Karten aufgezeigt. Feuchtbiotopverbünde haben Unna inzwischen erfreuliche Erholräume beschert, leider nie ohne Verkehrsbelärmung. Unnas beliebter Feuchtsoziotop-Triathlon Biken-Baden-Boulen-Biergarten wird am Rande der Strecken vorgestellt.

12. Neubürgertour – Rund um Unna
 Sonntag, 20.06.2010
 10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Bis zur Tour können spezielle Wünsche gern dienstags von 17 -18:30 Uhr beim ADFC im Umweltberatungsladen besprochen werden. Die 12. Neubürgertour wird Unnas Norden und Westen beradeln. Unter anderem: Brauerei, Westfriedhof, Kurpark, Königsborn mit Salz und Kohle, Korsika (mit Tagesroute nach Moskau), Multi-Massen, Liedbach, Ostenberg, Bornekamp. Die Süd-Ost-Schönheiten gibt es wieder 2011 oder auf Navi.

*Karl Minarz, Hermann Strahl,
 die ADFC Neubürger-Navigatoren*

- **herzhaftes und ausgewogenes Frühstück (täglich ab 9.00 Uhr)**
- **hausgemachter und ofenfrischer Flammkuchen in verschiedenen Variationen**
- **größte Auswahl an Bieren vom Faß in Werne**



Fränzer's Schänke & Piano Café, Markt 12 & Bonenstraße 7, 59368 Werne
 Telefon 02389.3031, Telefax 02389.79501
 Öffnungszeiten: montags - donnerstags 9.00 - 1.00 Uhr | freitags 9.00 - 3.00 Uhr
 samstags 9.00 - 14.00 Uhr und 18.00 - 3.00 Uhr

Tauwetter in Fröndenberg und Menden

Fröndenberg und Menden sind nicht wirklich als fahrradfreundliche Territorien bekannt. Natürlich spielt dabei die bergige Geographie eine Rolle. Den Launen der Schöpfung darf jedoch nicht die alleinige Schuld für den Zustand aufgeladen werden. Die Politik hat bisher geringe Anstalten gemacht, die natürlichen Unzulänglichkeiten auszugleichen.

Die letzten Kommunalwahlen haben jedoch in Menden für eine Reihe von Impulsen gesorgt, durch die in der politischen Landschaft ziemliche Verwerfungen entstanden sind. Schon im Vorfeld haben sich die Parteien darum bemüht, mit dem ADFC ins Gespräch zu kommen. Beide Bürgermeisterkandidaten nahmen sich Zeit für Gespräche und hinterließen eine ADFC-Runde im konsternierten Zustand freudiger Überraschung.

Gleichzeitig hatte sich in der Vorwahlzeit eine Form der Artikulation von Bürgerunwillen entwickelt, die bis dato in der ruhigen Kleinstadt an der Hönne völlig unbekannt war. Nicht zuletzt die Verkehrssituation, der Ärger über den verfallenden Bahnhof und die drohende Landesgartenschau in Hemer führten dazu, dass sich Parteien der Nachhaltigkeitdiskussion öffneten, die bis dahin im Traum nicht daran gedacht hatten.

Derzeit ist seitens der Mendener Verwaltung angedacht, im kommenden Jahr an die Verwirklichung des neuen Innenstadt-Konzepts zu gehen, womit auch die Beschäfti-

gung mit fehlenden Radwegen unausweichlich ist. Entsprechend fehlen auch sichere Abstellplätze für Fahrräder fast völlig, oder sie befinden sich an abgelegenen oder dunklen Orten, die von älteren Menschen und Frauen gemieden werden. Die Situation ist so desolat, dass im April 2007 sogar ein Fernsightteam des WDR sich des Themas annahm und darüber berichtete.

Während der vergangenen fünfzig Jahre wurde die Stadt Menden nämlich gezielt auf die Bedürfnisse des motorisierten Individualverkehrs ausgerichtet. Gleichzeitig wurde der öffentliche Personennahverkehr als Thema vermieden, soweit es ging. Die Folgen für die Innenstadt sind mehr als deutlich sichtbar.

Die OG Fröndenberg-Menden wird ihrerseits jetzt einige Aufgaben schultern. Wir werden gerne an der Ausgestaltung der Mendener Innenstadt mitwirken und dem Radverkehr den notwendigen Raum verschaffen helfen. Gleichzeitig werden wir im Rahmen unserer Möglichkeiten den Verein der Oesetalbahner bei dem Versuch unterstützen, die Bahnstrecke zwischen Menden und Hemer mit neuem Leben zu erfüllen, nach Möglichkeit durch Fröndenberg und bis nach Dortmund. Und nicht zuletzt bleiben wir am Projekt der Hönnetal-Radroute, die bereits beantragt und in Arbeit ist. Wir hoffen, zu dieser Radroute das Logo beisteuern zu können, das bereits als Entwurf vorliegt.

In der ersten Jahreshälfte soll außerdem ein Runder Tisch einberufen werden, und nach Jahren der Sprachlosigkeit wird der ADFC mit am Tisch sitzen. Damit ist noch nichts von dem zurückgewonnen, was während der vergangenen Jahre verspielt oder aufgegeben wurde. Aber ein Anfang in die richtige Richtung ist gemacht. Einem chinesisches Sprichwort zufolge beginnt auch die längste Reise mit einem ersten Schritt.

Franz-Josef Knur



Bergkamen setzt auf Fahrradtourismus



Foto: Kreis Unna/ Fotograf: Stefan Milk

Neben Nutzern der Römer Route, der Landesgartenschau-Route, der Route der Industriekultur und des Emscher-Park-Radweges sind in Bergkamen auch viele Radler unterwegs, die frei nach Karte durch die Stadt fahren. Für diese insgesamt relativ große Gästegruppe will die Stadt Bergkamen durch einige gezielte Maßnahmen die Situation verbessern, um für einen Besuch noch attraktiver zu werden.

Zum einen renoviert die Stadt umfangreich das Gästehaus Marina Nord, welches nach den Osterferien 2010 in neuem Glanz erstrahlen und Fahrradtouristen zu günstigen Preisen eine attraktive Übernachtungsmög-

lichkeit bieten wird. Eine ADFC-Zertifizierung zum „Bett & Bike“ Betrieb ist in Vorbereitung.

Zum anderen wird die touristische Infrastruktur und Besucherlenkung durch neue Hinweisschilder, die Aufstellung eines beleuchteten Stadtplanes und durch die Installation einer Touristeninformation in der Marina Rünthe, dem wichtigsten und am stärksten frequentierten Ausflugsziel in Bergkamen, verbessert. Darüber hinaus hat die Stadt eine neue Tourismusbroschüre „Bergkamen – Lust auf Entdecken und Erleben“ aufgelegt, die über die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Freizeitaktivitäten für Gäste informiert.

Thomas Semmelmann

Unnas neue Radstation

Kostenloses Parken für Bus- und Bahnkunden

Komplettservice rund ums Rad

Endlich ist sie da! Am 27. Oktober 2009 wurde nach 5 Jahren Planung und Bauzeit die neue Radstation am Unnaer Bahnhof mit einem großen Radlerfest eröffnet und gefeiert. Das neue Fahrradparkhaus ist ein echter Hingucker und glänzt nicht nur äußerlich. Sechs Meter hoch ist die Front aus Metall und Glas, 16 Meter lang der Bau, in dem auf zwei Etagen 309 moderne Abstellplätze für Zweiräder zu finden sind.

Die Stadt Unna und die Betreiberin DasDies Service GmbH der AWO bieten einen landesweit einmaligen Service: Bus- und Bahnkunden mit Zeitkarten können ihren Drahtesel rund um die Uhr kostenlos, sicher und wettergeschützt im neuen Parkhaus parken. Der Komplettservice rund ums Rad kann sich auch sehen lassen: So ist die Station für Dauerkunden 24 Stunden am Tag per Chip zugänglich, und zudem steht von 6 bis 20 Uhr in der Woche und von 8 bis 15 Uhr am Samstag fachkundiges Service - Personal für alle Pflege-, Wartungs- und Reparaturarbeiten bereit. Informationen zu Radtouren in und um Unna gibt es auch. In Zusammenarbeit mit dem ADFC bietet die Radstation ausgearbeitete Touren und Radwanderkarten an. Radler können auch Fahrräder mieten: vom Sport- oder Tourenrad, der Rikscha bis hin zu Elektro- und Behindertenfahrrädern reicht das Angebot. Gruppen wie auch Einzelpersonen können sich hier mit Rädern samt Zubehör (Helmen, Taschen) ausstatten. 22 Schließfächer sind ebenfalls nutzbar.

Ein gutes Vierteljahr nach Betriebsstart

der neuen Radstation in Unna kann man sagen, ein voller Erfolg! Radpendler sind begeistert und nutzen den vielseitigen Service der neuen Radstation. Peter Nitsch von DasDies sagt: „Das System des kostenlosen Parkens kann man getrost als sehr erfolgreich bezeichnen. Obwohl die eigentliche



Saison schon vorbei war, haben sich sehr viele Interessierte eingefunden. Wir haben bis zum 31. Januar 2010 ca. 220 feste Stellplätze vergeben. Durch den Einsatz eines Zweiradmechani-

kermeisters konnten wir qualitätsmäßig einen weiteren Sprung nach vorn machen.“

Der Zweckverband Schienenpersonennahverkehr Ruhr-Lippe unterstützt das Pilotprojekt in der Unnaer Radstation und plant mit DasDies den Bereich Verleih und Information weiter auszubauen. - Die 22 E-Bikes, die im Verleih sind, könnten gleichzeitig zu Probefahrten für Kaufinteressenten angeboten werden. Auch könne der Einsatz eines Radstation-Lotsens eine Dienstleistung neuer Art bieten, meint Nitsch von DasDies.

Der ADFC Unna findet es Klasse, dass Bus- und Bahnkunden mit Zeitkarten, die Radstation kostenlos nutzen können, denn für Autofahrer gibt es einen entsprechenden Parkservice auf den P&R Parkplätzen der Bahn schon seit langem.

Er wünscht der Radstation einen dauerhaften Erfolg und verbindet damit die Hoffnung, dieses Vorzeigeprojekt möge auch in anderen Kommunen des Landes reichlich zur Nachahmung anregen.

Gaby Jöhnk

Brücken bleiben in Lünen

AGFS ermöglicht Fahrradstadtplan und BYPAD



Im Juni 2009 wurde die alte Werksbrücke der ehemaligen Eisenhütte Westfalia durch die lang ersehnte Geh- und Radwegbrücke über die Lippe ersetzt. Mit den neuen Radfahrstreifen auf der Hammer Straße (L 736) ist so eine attraktive Radverbindung zwischen den Stadtteilen Beckinghausen und Wethmar entstanden. Jedoch ist der Durchgang am eigens restaurierten Westfalia-Pförtnerhaus auf der Nordseite der Lippe mit 1,2 m Breite und knapp 2,0 m Höhe viel zu eng (siehe Foto). Die anschließenden 100 m dieser abgelegenen Strecke sind nicht beleuchtet. Deshalb hat der ADFC Lünen den Antrag gestellt, diesen Radweg mit 87,5 % Zuschüssen aus dem Konjunkturpaket II zu beleuchten.

Auch die Bahnbrücke am Preußenhafen wird gerade durch eine neue ersetzt, weil der Datteln-Hamm-Kanal verbreitert wird. Nur durch den unermüdlichen Einsatz des ADFC bleibt die erst 2002 geschaffene Rad- und Fußwegverbindung doch erhalten. Kurz vor den Kommunalwahlen im August 2009 bewilligte der Rat etwa 200.000 € für den städtischen Eigenanteil zum Bau eines Radwegsteiges neben den neuen Bahngleisen. Die anfänglichen Bedenken der Stadtverwaltung gegen diese von uns

vorgeschlagene, etwa 50 % günstigere, Lösung konnten wir mit Vertragsunterlagen zu einer vergleichbaren Bahnbrücke über die Sieg ausräumen. Schließlich sorgten ca. 1.500 Unterschriften, die von zwei Anwohnerinnen und dem ADFC gesammelt wurden, für den notwendigen Druck. Zum Jahresende 2010 wird die neue Brücke den Netzschluss zwischen den kommunalen und regionalen Fahrradverbindungen am Wasserwanderrastplatz Preußenhafen wiederherstellen.

Die schon seit 2003 vom Bürgermeister versprochene Neuauflage des Fahrradstadtplans von 1999 und das Bicycle Policy Audit (BYPAD) sind in greifbare Nähe gerückt. Die beantragten Fördermittel (bis zu 80 %) für diese konzeptionelle Öffentlichkeitsarbeit stehen nur den Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte (AGFS) zur Verfügung. Mit BYPAD wird in einem Zeitraum von 6 Monaten ein umfassender Qualitätsplan erstellt, der die Ziele der Radverkehrsförderung für die nächsten Jahre festlegt. Wie im Jahr 2008 in Unna soll auch in Lünen der ADFC am BYPAD-Verfahren mitwirken.

Jürgen Heidenreich

FahrradBus-Projekt

Kostenlose Fahrradmitnahme im Jahre 2010

Der Kreis Unna, welcher in Kürze mit dem Siegel „Fahrradfreundlicher Kreis“ ausgezeichnet wird, bietet im Jahre 2010 eine Fahrradbuslinie von Nordkirchen über Cappenberg, Werne, Bergkamen, Kamen, Unna, Holzwickede bis Fröndenberg regelmäßig zwischen Mai und Oktober an allen Sonn- und Feiertagen an.

Die Stadt Lünen wird mit einem Zubringer über Werne 2x täglich hin und 2x täglich zurück an dieses regionale radtouristische Highlight angebunden sein.



Es handelt sich um ein vom Kreis Unna initiiertes und finanziertes Verkehrsangebot, welches die beiden Unternehmen VKU und BRS umsetzen werden, in dem sie Standard-Linienbusse mit Fahrradanhängern verkehren lassen.

Nachdem man den FahrradBus in 2009 zum Test nur 5 Mal eingesetzt hatte, soll in 2010 zwischen Mai und Oktober an jedem Sonn- und Feiertag gefahren werden und zwar im 2-Stunden-Takt. Dadurch erhöht sich die Einprägsamkeit und Verlässlichkeit für Fahrgäste, Tagesausflügler und Wochenendtouristen spürbar. Die Linie stellt außerdem ein willkommenes, schnellbusartiges Ergänzungsangebot für sonstige Fahrgäste dar, ist also auch für Wanderer ein interessantes Angebot.

Die VKU wird im Jahre 2010 komfortab-

lere Anhänger (s. Foto) einsetzen als noch in 2009. Damit wird das Auf- und Abladen kinderleicht werden.

Der Kreis Unna wird Tourenvorschläge anbieten und auch geführte Touren/Pauschalangebote erarbeiten lassen. Man wird versuchen, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten im Zusammenhang mit der Ruhr 2010 in die Touren einzubinden.

Der im Jahre 2009 notwendige Umstieg in Unna hat sich als unattraktiv erwiesen, statt dessen wird in 2010 eine durchgehen-

de Linienführung zwischen Nordkirchen, Cappenberg, Werne, Bergkamen, Kamen, Unna, Holzwickede und Fröndenberg gefahren. Auch der Zubringer von und nach Lünen wird umsteigefrei bis an den Ruhrtalradweg angeboten werden können.

Auch was die Fahrpreise angeht, hat man sich etwas Besonderes einfallen lassen: im Jahre 2010 können alle Fahrräder kostenlos mitgenommen werden. Außerdem gilt auch für die größtmögliche Entfernung von Nordkirchen nach Fröndenberg die Preisstufe 5. Das bedeutet, dass z. B. eine vierköpfige Familie (2 Erwachsene, 2 Kinder) mit 4 Rädern mit einem 9-Uhr-Gruppen-Ticket für max. 18,90 Euro den ganzen Tag zwischen Nordkirchen und Fröndenberg fahren könnte.



EMSCHERGENOSSENSCHAFT/LIPPEVERBAND
Kronprinzenstraße 24
45128 Essen

www.emschergenossenschaft.de
www.lippeverband.de

Weitere Informationen zu
unseren Radkarten finden
Sie auf unseren Websites.



Mit dem Rad durch die bucklige Welt

Es gibt kaum einen Bereich im Norden Deutschlands, der so vielfältig ist wie das Jungmoränenland entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins. Die Vielfalt dieses Lebensraums ist so überwältigend, dass mir in Erinnerung kommt, was mir ein Freund über China sagte: „Jeder Tag mit neuen Entdeckungen fordert dich zu weiteren Entdeckungen heraus. Aber je länger du deine Suche fortsetzt, umso mehr begreifst du, wie wenig du gesehen hast.“

Wer als Mendener seine Reise in Kiel beginnt, staunt darüber, dass es in hier ein wohldurchdachtes Radwegesystem gibt, auf dem man sich in jeder Richtung kreuz und quer durch alle Stadtteile bewegen kann. Ungewohnt ist auch die Freundlichkeit und Stressresistenz der Autofahrer im Umgang mit Radlern. Alles geht „sacht und sutje“ seinen Gang, wobei der allgegenwärtige Blick auf die Förde dem Auge und der Seele gut tut.



Noch auf Kieler Stadtgebiet findet sich am Straßenrand das Freilichtmuseum Molfsee, in dem die gesamte Bau- und Wohnkultur Schleswig-Holsteins dargestellt ist. Auf der Durchfahrt kann dieses Museum nicht gleichsam en passant „mitgenom-



men“ werden. Dazu ist es zu weitläufig.

Nur wenige Kilometer weiter südwestlich breitet sich bereits die Geschichte des nördlichsten Bundeslandes vor den Augen des Besuchers aus. Rund um den Westensee, in einer Landschaft, die den Radwanderer oft mit sich alleine lässt, führt der Weg nach Emkendorf, einer Perle der Gutsarchitektur Schleswig-Holsteins. Julia von Reventlow, sorgte seinerzeit dafür, dass das Herrenhaus zu einem Brennpunkt des Geisteslebens wurde, indem sie in ihrem Salon die Crème der Kieler Professorenschaft zum kongenialen echange d'esprit versammelte. In der Gästeliste finden sich illustre Namen wie Klopstock, Matthias Claudius, Lavater, Boie und die Gebrüder Stolberg.

Nach einer kurzen Etappe von 15 km gelangt man nach Rendsburg. Das erste und kurioseste Erlebnis ist die Überquerung des Nord-Ostsee-Kanals mit der Schwebefähre, eigentlich nur eine Plattform, die an Seilen von einem gewaltigen Eisenbahnviadukt herabhängt und wie eine Laufkatze von einer Seite hin und her pendelt.

Kurz vor dem Ersten Weltkrieg erbaut, ist sie eine von weltweit acht erhaltenen Einrichtungen dieser Art. Wie alle Fähren an künstlichen Wasserstraßen ist die Beförderung kostenlos. Wer dem Gerät nicht traut,

kann allerdings auch einen bequemen Fußgänger- und Radtunnel in der Nähe benutzen.

Rendsburg selbst ist eine fast tausend Jahre alte Siedlungslage mit wechselnder Geschichte. Diese wird am stärksten augenfällig durch Grünanlagen rund um die Altstadt, deren Seen bereits heute natürlich wirken und romantische Abendstimmungen erzeugen. Dabei handelt es sich jedoch um Überbleibsel der natürlichen Eider, die heute als Wassergräben die Vaubanschen Festungsanlagen erkennen lassen. Hier entschied sich 1848 ein Teil der norddeutschen Geschichte, als die Rendsburger Garnison sich von der dänischen Seite lossagte. Vorher war eine Einheit der Kieler Jäger und Turner unter Prinz von Noer mit der Eisenbahn „einmarschiert“ und hatte die Stadt in einer eher komischen Militäraktion eingenommen, womit die völlig unblutige Militärtradition der Festungsstadt Rendsburg auf norddeutsch-gemütliche Weise endete. Die Mannschaften verbrüdeten sich, während sich die Offiziere zum Kartenspiel zurückzogen.

Beeindruckend ist der gewaltige Paradeplatz mit einer Fläche von etwa 20000 Quadratmetern. Das historische Straßennetz läuft radial auf diesen Platz zu. Die einzelnen „Speichen“ dieses Rades tragen Straßennamen, die sich nach der Rangordnung an der königlichen Tafel dem Hofzeremoniell unterwerfen: Königsstraße, Kronprinzenstraße und so weiter.

Die ehemaligen Kasernen- und Arsenalbauten sind heute ein buntes Kulturzentrum von erstaunlichen Dimensionen für eine Stadt von 30000 Einwohnern, die auch die weniger erfreuliche Geschichtsepoche des Dritten Reichs in einem Jüdischen Museum vorbehaltlos darstellt.

Nördlich führt der Weg durch Büdelsdorf, eine heimliche, kleine Boomtown, deren cleveres Management sich entlang

der Durchfahrtsstraße in einer Vielzahl von Unternehmen manifestiert, die hier angesiedelt wurden. Leerstände scheint es hier überhaupt nicht zu geben, auch nicht bei Fahrradständern.

Im nächsten Abschnitt verlässt die Route den städtischen Raum, und die ersten Steigungen führen zu einem der Moränenseen, die sich in Mulden gebildet haben. Der Wittensee ist nur einer von vielen kleinen Restseen, die zwischen den Moränen gebildet wurden, als vor etwa 10000 Jahren die Gletscher wieder abschmolzen. Neben den Seen ließen sie einen leichten, mineralreichen Ackerboden zurück, durchsetzt mit Milliarden von großen und kleinen Findlingen, die über Jahrhunderte hinweg ausgepflügt und auf Lesesteinwälle geworfen wurden. Diese wuchsen im Lauf der Zeit zu beachtlichen Wällen an, die langsam verbuschten und der schleswig-holsteinischen Flur ihre Charakteristik verliehen. Diese



Knicks formen heute eine Landschaft, die an die Blockfluren Englands erinnern. Viele dieser Knicks verschwanden in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts, bis sie als ein ökologisch wertvolles Element der Landschaft erkannt und geschützt wurden. Sie sind Windfang, Feuchtigkeitsspeicher



und Habitat für gefiederte Schädlingsbekämpfer.

Dann geht es unweigerlich in die Hügel, für einen Sauerländer jedoch kein Problem: „Warum fährt man auf einen Hügel hinauf?“ – „Weil er da ist!“

Es geht bergauf und durch kleine Gehölze mit angenehmem Schatten wieder hinunter. Auf einer Weide bestaunen neugierige Jungbullen den neugierigen Radler, der sich ein kleines Niedermoor anschauen will. Sie drängeln, schubsen und schnaufen, und sie wollen wirklich nur spielen.

Am Ende taucht dann irgendwann der Dom von Schleswig am Horizont auf, der über die Schlei herüber grüßt. An der alten Wikingerstadt Haithabu vorbei geht es um die verschlungene Ostseebucht der Schlei und das Selker Noor herum, wo die cleveren Nordmänner schon vor Jahrhunderten demonstrierten, wie ein „Global Player“ richtiges Geld verdient. In den vergangenen Jahren wurde die alte Ortslage systematisch zu einem Freilichtmuseum ausgebaut.

Natürlich verlangt das Geographenherz

danach, den Gottorfer Riesenglobus zu sehen, der um die Mitte des 17. Jahrhunderts im Auftrag des Herzogs Friedrich III. von Gottorf angefertigt wurde. Doch selbst auf die Gefahr hin, als Banause auf ewig aus der geographischen Zunft verbannt zu werden, verzichte ich auf die weihevollen Minute, die mich den stolzen Eintrittspreis von 10 Euro gekostet hätte. Wesentlich angenehmer ist jedoch heutzutage das Leben im Holm, der gemütlichen, alten Fischerstadt von Schleswig, direkt im Schatten des Domchores. Eine nordische Fischsuppe mit viel Fisch, Muschelfleisch und frischem Suppengemüse bringt Kräfte zurück. Dann geht es zum Bahnhof, der in Schleswig weit außerhalb der Innenstadt liegt. Vorbei an Weiden, Gehölzen, Fliegerhorsten und immer neuen Moränenbuckeln geht es mit dem SH-Ticket zurück nach Kiel, mit dem festen Vorsatz, die Fahrt zu wiederholen – dann aber auf einer anderen Route, und derer gibt es in Schleswig-Holstein Dutzende. Moin!

Franz-Josef Knur



Zweirad Mönninghoff

- Ihr Zweiradexperte -



Inh. H.-J. Wilfroth - Marktstraße 22 - 44632 Lünen - Tel. 0 23 06 / 25 81 25 - Fax 0 23 06 / 2 26 46
Filiale 59348 Lüdinghausen - Droste-Hülshoff-Straße 2 / Ecke Sapporader Straße - Tel. 0 25 91 / 94 96 65
www.zweirad-moenninghoff.de - e-mail - info@zweirad-moenninghoff.de



Flyer – die Leichtigkeit des Radfahrens
Kommen Sie zum Probefahren
Sondermodell Flyer C2 nur 1990,- EUR

Die NRW Radtour

führt in diesem Jahr durch das Rheinland

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr mit einer Tour rund um das Ruhrgebiet und mit bis zu 700 Teilnehmern geht die NRW Radtour auch in diesem Jahr an den Start. Veranstalter sind wiederum die NRW-Stiftung und WestLotto. In der Zeit vom 15. bis 18. Juli 2010 werden viele hundert Teilnehmer auf abwechslungsreichen Routen das Rheinland erfahren können.

Unterwegs werden Förderprojekte der Nordrhein-Westfalen-Stiftung wie etwa das Schloss Dyck in Jüchen, der Dicke Turm in Ratingen oder das Kloster Saarn in Mülheim angesteuert. Die NRW-Stiftung finanziert ihre Natur- und Kulturförderungen im Wesentlichen durch das Land NRW aus Lotteriererträgen von WestLotto, außerdem aus Mitgliederbeiträgen ihres Förderver-



Die Tour startet am 15.07. ab 13.00 Uhr in Bonn auf dem Münsterplatz. Von hier aus führt die erste Etappe über Brühl bis nach Köln zum Sport- und Olympiamuseum. Die zweite Etappe verläuft über Pulheim-Brauweiler und Dormagen bis nach Neuss. Etappenziel des dritten Tages ist Krefeld mit Pausen in Jüchen und Willich. Das Tour-Ende bietet ein besonderes Highlight. Die NRW Radtour führt über den Pausenort Ratingen bis nach Mülheim, wo die Radler gemeinsam über die im Rahmen des Projektes „Stillleben“ der Kulturhauptstadt RUHR.2010 gesperrten A40 rollen werden.

eins. Insgesamt legen die Dauerteilnehmer rund 240 Kilometer zurück. Tagesgäste können eine ganze Etappe (50-70 km) oder Teilstücke ab den ausgewiesenen Pausenorten fahren. An den Pausenorten und Etappenzielen erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm, das bei den Radlern mit Bühnenaufführungen und Live-Musik für gute Stimmung sorgen wird. Begleitet wird der Teilnehmertross von Tourscouts des ADFC und der Polizei. Ein mobiles Organisationsteam hilft bei Pannen und mit einem Begleitfahrzeug für ermüdete Teilnehmer.



NRW-STIFTUNG
NATUR · HEIMAT · KULTUR

WEST LOTTO

NRWRADTOUR 2010

Mit WestLotto und der NRW-Stiftung das Land erfahren



15. bis 18. Juli 2010

Anmeldung ab 17. März in jeder WestLotto-Annahmestelle
oder unter www.nrw-radtour.de

ADFC Lünen

☎ Peter Hau

Tel.: 02306/72388

Hans-Jürgen Heidenreich

Tel.: 02306/963103

ADFC-Treffen jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in den Räumen der Lippettouristik e. V. in der Münsterstr. 1j (Fußgängerzone nördlich Lippebrücke)

Termine

März

Samstag, 20.03.2010, 10:00 - 14:00 Uhr

- ✂ **Fahrradwartung leicht gemacht (Reparaturkurs)**, Beitrag 10 EUR
Geschwister Scholl Gesamtschule, Eingang Kantstraße, Physikraum, 2. Etage
Anmeldung bei der VHS-Lünen (Tel. 02306/104-2711 und -2712)
Leitung: Ferdinand Langguth

Samstag, 27.03.2010, 10 - 14 Uhr

- ① **Leezenbörse des ADFC Werne**
Autohaus Rüschkamp, Lünener Str. 41

Sonntag, 28.03.2010, 10:00 Uhr

- ☞ **Wir starten in die Radsaison**
Ca. 40 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 14:00 Uhr
Leitung Peter Hau

April

Dienstag, 20.04.2010, 18:00 Uhr

- ☞ **Feierabendtour, ca. 25 km**
Treffpunkt Willy-Brandt-Platz

Samstag, 24.04.2010, 10:00 Uhr

- ① **Drahteselmarkt Lünen**
Willy-Brandt-Platz

Sonntag, 25.04.2010, 10:00 Uhr.

- ☞ **Tour zum „Venner Moor“**
Ca. 75 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung Peter Hau

Mai

Sonntag, 02.05.2010, 10:Uhr

- ☞ **Heimatgeschichtliche Tour**
Ca. 50 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Leitung Leo Bögershausen

Samstag, 8.05. 2010, 09:30 Uhr

- ☞ **21. Drahteselmarkt in Unna**
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt
Ca. 60 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Sonntag, 16.05.2010, 10,00 Uhr

- ☞ **Tour nach Werl-Büderich**
Ca. 75 km, Treffpunkt Willy Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung Lothar Grahn

Dienstag, 18.05.2010 18.00 Uhr

- ☞ **Feierabendtour, ca. 30 km**
Treffpunkt Willy-Brandt-Platz

Sonntag, 30.05.2010, 10:00 Uhr

- ☞ **Tour nach Nordkirchen**
Ca. 50 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Leitung Ferdinand Langguth

Juni

Dienstag, 15.06.2010, 18:00 Uhr

- ☞ **Feierabendtour, ca 30 km „Über Wasser gehen“ entlang der Kulturobjekte an der renaturierten Seseke**
Treffpunkt Willy-Brandt-Platz

Sonntag, 20.06.2010, 10:00 Uhr

- ☞ **Tour nach Rinkerode/Amelsbüren**
Ca. 80 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung Lothar Grahn

Juli

Sonntag, den 04.07.2010, 10,00 Uhr

- ☞ **Radtour zum Bauernhofcafe nach Kökelsum**
ca. 70 km
Treffpunkt Willy Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tourenleiter Theo Freihold

Sonntag, 18.07.2010, 10:00 Uhr

- ☞ **„Still-Leben“ – autofreie A 40 / B 1**
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt (nach Dortmund)
Ca. 35 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung Jürgen Heidenreich

Dienstag, 20.07.2010

- 🚲 **Feierabendtour, ca. 30 km**
Treffpunkt, Willy-Brandt-Platz
Sonntag, den 04.07.2010 10:00 Uhr

Sonntag 25.07.2010, 08:00 Uhr

- 🚲 **Sattelfest in Hamm**
Autofreies Radeln zwischen Hamm und Soest
Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt
Informationen über Fahrt, Dauer und Ablauf werden noch bekanntgegeben.

ADFC Werne

- ☎ **Dr. Peter Böhm**
Tel.: 02389/535540

Radlerstammtisch

Jeden ersten Montag im Monat
20:00 Uhr bei Fränzer am Markt

Regelmäßige Touren

- 🚲 **Feierabendtouren am Mittwoch**
18:00 Uhr ab Marktplatz
Beginn 07. 04. 2010
Bei Interesse werden eine kürzere (ca. 20 km) und eine längere Tour (ca. 30 km) gefahren.

Termine

März

Dienstag, 23.03., 19:00 Uhr
ADFC-Mitgliederversammlung des KV
AWO Radstation Kamen, Unnaer Str. 29a

Samstag, 27.03., 10 - 14 Uhr

- ① **Leezenbörse von Autohaus Rüschkamp und ADFC Werne**
Ort: Autohaus Rüschkamp, Lünener Str. 41

Sonntag 28. 3.

- 🚲 **Letzte Sonntagskurztour**
(max. 60 km);
Treffpunkt Marktplatz 11:00 Uhr

April

- Sonntag, 18.04., 10:00 Uhr ab Marktplatz
- 🚲 **Tagestour nach Buldern und Senden**
Leitung: Peter Böhm

Samstag, 24.04.

- ① **Drahteselmarkt in Lünen**
Aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.adfc-unna.de

Mai

- Samstag, 8.05.
- ① **Drahteselmarkt in Unna**
Aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.adfc-unna.de

9.05. bis 16.05.

- 🚲 **Mehrtagestour zur Müritz (ausgebucht)**
Leitung: Karl Wellmann

Sonntag, 30.05., 10:00 Uhr ab Marktplatz

- 🚲 **Lippetour**
Leitung: Karl Wellmann

Juni

- Freitag / Samstag, 18./19.06.,
10:00 ab Marktplatz
- 🚲 **Zweitagestour nach Oelde, Besuch der Potts Landbierbrauerei**
Leitung: Klaus Krietemeyer / Klaus Heedt
Anmeldung bis 21.03.

Juli

- Sonntag, 18.07.
- ① **„Still-Leben“ – autofreie A 40**
Aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.adfc-unna.de

Sonntag 25.07.

- ① **Sattelfest in Hamm**
Aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.adfc-unna.de

Legende

- ☎ Kontakt
- ① Beratung
- 🚲 Tagestour - keine Anmeldung erforderlich!
- 🚲 Mehrtagestour - Anmeldung erforderlich!
- ✂ Technikkurs - Anmeldung ist erforderlich.
Ersatzteile sind mitzubringen.
- ① Informationsveranstaltung

ADFC Unna

☎ **Karl Minarz**
Tel.: 02303 16981

Radlerstammtisch
Jeden Dienstag im Monat
19:00 Uhr, Katharinenhof Unna

AG Radpolitik
Jeden zweiten Dienstag im Monat
18:00 Uhr, Katharinenhof Unna

Regelmäßige Touren

🚲 **Fahrt ins Blaue**
Jeden ersten Sonntag im Monat fahren wir die Fahrt ins Blaue. Über das Ziel der Radtour wird am Start nach Teilnehmern und Hauptwindrichtung entschieden.
Länge ca. 20 - 40 km.
Leitung: Klaus Peters, Tel.: 02303/22598
10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

🚲 **Thementouren**
Jeden dritten Sonntag im Monat fahren wir eine Thementour. Die Thementouren sind unter Termine genauer beschrieben.
10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

🚲 **Mittwochstouren**
gibt es jeden ersten Mittwoch im Monat. Informationen zur jeweiligen Tour erhalten Sie bei Wilfried Prenger, Tel.: 02303/12516.
Länge: 40 - 60 km
Abfahrt: 9:00 Uhr, Umweltberatungszentrum

🚲 **Gute-Laune-Tour zum Feierabend**
bieten wir jeden Donnerstag von April bis Oktober Genussradeln am frühen Abend.
18 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: 20 - 30 km, ca. 2 Stunden

ADFC Kreisverband Unna

☎ **Wilfried Prenger (Vorsitz)**
02303/12516

☎ **Gaby Jöhnk (Vorsitz)**
02303/63375

☎ **Dr. Peter Böhm (Mitgliederbetreuung)**
02307/652309

☎ **Peter Hau (Kassenwart)**
02306/72388

☎ **Werner Wülfing (Presse und Internet)**
02303/12981

Termine

① **Radberatung**
Jeden Dienstag von 17 - 18:30 Uhr im Umweltberatungszentrum Unna

März
Sonntag, 21.03.2010

🚲 **Zur Hornequelle bei Herbern**
10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 70 km
Leitung: Dr. Michael Richter, Wilfried Prenger

Dienstag, 23.03.2010
Jahreshauptversammlung ADFC KV Unna
19 Uhr, AWO-Radmuseum Kamen, Unnaer Straße 29 A

Samstag, 27.03.2010
🚲 **Leezentag in Werne**
10 - 14 Uhr, Autohaus Rüschkamp, Lünener Straße 41

April
Samstag, 17.04.2010
✂ **Radpflegekurs**
10 - 15 Uhr, Peter-Weiss-Gesamtschule Unna
Anmeldung erforderlich: Werner Wülfing, Tel. 02303 12981

Sonntag, 18.04.2010
🚲 **Zum Arnsberger Schloss**
9:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 100 km, anspruchsvolle Tour
Leitung: Karl Minarz, Jürgen Tietz

Samstag, 24.04.2010
🚲 **Durch das Ruhrtal ab Winterberg**
8:30 Uhr, Bahnhof Fröndenberg (dorthin eigene Anreise), dann Zugfahrt nach Winterberg (Kosten ca. 13 €)
Länge: ca. 110 km, anspruchsvolle Tour
Leitung: Dieter Flormann

Samstag, 24.04.2010
① **Drahteselmarkt in Lünen**
Ab 10 Uhr, Willy-Brandt-Platz

Mai
Samstag, 8.05.2010
① **21. Unnaer Drahteselmarkt**
10 - 16 Uhr, Alter Markt Unna

Sonntag, 16.05.2010

🚲 **Zur Hohensyburg**

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 65 km
Leitung: Dr. Michael Richter, Karl Minarz

Samstag, 29.05.2010

🚲 **Auf den Spuren der Ruhrgebietskultur - die Erzbahntrasse**

9 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca 40 km. Es entstehen Kosten für Fahrten im ÖPNV.
Leitung: Uwe Schmidt, Heinz Kauschalek
Anmeldung erforderlich:
Uwe Schmidt, Tel. 02303 54545

Juni

Samstag, 5.06. bis Sonntag, 13.06.2010

🚲 **Mehrtagestour Ostsee von Lübeck bis Stralsund**

Länge: ca. 500 km
Information und Anmeldung:
Wilfried Prenger, Tel. 02303 12516

Sonntag, 20.06.2010

🚲 **12. Neubürgertour – Rund um Unna**

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 30 km
Leitung: Hermann Strahl, Karl Minarz

Zweitagestour: Samstag,
26.06. und Sonntag, 27.06.2010

🚲 **Auf zum Niederrhein**

Länge: ca. 160 km
Information und Anmeldung:
Udo Hagemann, Tel. 02303 870909

Juli

Sonntag, 18. 07.2010

① **„Still-Leben A40“**

Die A40 gehört zwischen Dortmund und Duisburg den Nicht-Motorisierten. Ein Highlight: Das längste Fahrradmuseum der Welt. Aktuelle Infos unter <http://www.adfc-nrw.de>

Sonntag, 25.07.2010

🚲 **Zubringertour zum „5. Sattel-Fest“ in Hamm**

Fahrt zum Sattel-Fest in Hamm, die weitere Gestaltung steht jedem Teilnehmer frei, bei Bedarf wird eine Rücktour angeboten.
10 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: 50 km (mit Rücktour aus Hamm)

Samstag, 31.07.2010

🚲 **Rund um die Möhnetalsperre**

9 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 110 km, anspruchsvolle Tour
Leitung: Dieter Flormann



Sonntag, 18. 07.2010
„Still-Leben A40“
Das längste Fahrradmuseum der Welt.
Aktuelle Infos unter
<http://www.adfc-nrw.de>



2010

feiern wir
10 Jahre am
Standort
Technopark!

Alles da:

E-Bike Kompetenzzentrum

Bei uns stehen die Testsieger zur Probefahrt bereit:
Flyer, Diamant, Giant, Falter

Alltagstaugliche Räder, auch ohne Federung

z.B. Gudereit, Giant, Bergamont, Diamant,
Falter, Fahrradmanufaktur

Kinder und Jugendräder

Die größte Auswahl in der Region!

Die schnellste und gründlichste Werkstatt

– auch in der Saison ohne Wartezeit.

Lieferservice: Neuräder bringen wir bis vor Ihre Haustür,
Reparaturfälle holen wir auch ab – günstiger als sie denken!

Inzahlungnahme

Gerne nehmen wir Ihr verkehrstüchtiges
Altrad beim Neukauf in Zahlung.

Gebrauchträder

in großer Auswahl vorrätig

Finanzierungsangebote

Auch online bei uns einkaufen!

Rund um die Uhr unter www.radkamen.de

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!

FahrRad Frühjahr 2010

ADFC Kamen, Bergkamen, Bönen

☎ **Thomas Semmelmann**
Tel.: 02307/87279 (Bergkamen)

☎ **Heinrich Kissing**
Tel.: 0171/3333360 (Kamen)

Montags, 19:00 Uhr, 16.02 und 22.05.09
Radlerstammtisch
Fahrradmuseum der AWO Kreisverband Unna
Unnaer Straße 29A

Regelmäßige Touren

☎ **Feierabendtour am Montag**
Wir treffen uns vom Frühjahr bis zum Herbst an jedem 2. und 4. Montag im Monat zu einer Feierabendtour. 18:00 Uhr, Rathausplatz in Kamen

☎ **Tagestour am Sonntag**
Ebenfalls treffen wir uns in der fahrradfreundlichen Jahreszeit jeden 1. Sonntag im Monat zu einer Tagestour. Die Fahrstrecke der geführten Tour beträgt ca. 30 bis 50 km.
10:00 Uhr, Rathausplatz in Kamen

Termine

April
Mittwoch, den 21.04.2010

☎ **Nach Altböge und Mühlhausen**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 30 km – Leitung: Günter Hohmann

Mai
Sonntag, den 02.05.2010

☎ **Rund um Lünen**
10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 45 km – Leitung: Jürgen Hinze

Mittwoch, den 19.05.2010

☎ **Am Kanal entlang nach Lünen,**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 30 km – Leitung: Günter Hohmann

Samstag, 8.05.2010

☎ **21. Drahteselmarkt in Unna**
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt
09:30 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 60 km – Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Juni
Sonntag, den 06.06.2010

☎ **Zum Erdbeeren pflücken nach Flierich**
10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 40 km – Leitung: Dirk Eppmann

Mittwoch, den 16.06.2010
☎ **Sandbochum – Herringen – Hamm**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 40 km – Leitung: Brigitte Schröder

Juli
Mittwoch, den 14.07.2010
☎ **Über Werne in das südliche Münsterland**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 40 km – Leitung: Ulrich Schoppohl

So bis So, vom 18.07. - 25.07.2010
☎ **Mehrtagestour
Leipzig I: Zwischen Weimar, Mulde und Saale**
Leitung: Heinrich Kissing

Sonntag, 18.07.2010
☎ **„Still-Leben“ – autofreie A 40 / B 1**
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt
(nach Dortmund)
10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 35 km – Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung: Jürgen Hinze

Sonntag 25.07.2010
☎ **Sattelfest in Hamm**
Autofreies Radeln zwischen Hamm und Soest
08:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
Gemeinsame Hin-/Rückfahrt
Informationen über Fahrt, Dauer und Ablauf
werden noch bekanntgegeben.

ADFC Fröndenberg-Menden

☎ **Reimund Knoblauch**
Sprecher Fröndenberg, Tel.: 02373-70174

☎ **Franz-Josef Knur**
Sprecher Menden, Tel.: 02373-3347

Jeden dritten Montag eines Monats
Radlerstammtisch
Restaurant Ruhrbrücke, Ruhrstraße 20,
Fröndenberg, 19:00 Uhr

Jeden ersten Montag im Monat
Montagstreff um 19:00 Uhr
AWO-Radstation im Bahnhof Fröndenberg

Regelmäßige Touren

☎ **Mittwochstouren**
Die Mittwochstouren fahren wir erstmalig am
10.03.2010, 18:00 Uhr - ca. 20:00 Uhr

☛ Start für alle Fahrten: AWO-Radstation im
alten Bahnhof Fröndenberg

Termine

März

So, 14.03.2010, 10:00 Uhr

🚲 **Schwerte**

Länge: 45 km – Leitung: Axmann/Kuschel

So, 28.03.2010, 11:00 Uhr

🚲 **Werl**

Länge: 50 km – Leitung: Knoblauch/Kuschel

April

So, 18.04.2010, 9:00 Uhr

🚲 **Arnsberg**

Länge: 90 km – Leitung: Knoblauch/Knur

So, 25.04.2010, 9:00 Uhr

🚲 **Almetal-Route nach Paderborn**

Kombitour mit DB/KTDB
Länge: 90 km – Leitung: Kuschel/NN

Mai

Sa, 01.05.2010, 10:00 Uhr

🚲 **Landesgartenschau Hemer**

Länge: 30 km – Leitung: Knur

Sa, 08.05.2010, 10:00 Uhr

🚲 **Drahteselmarkt Unna**

Länge: 30 km – Leitung: Kuschel/Mengeler

13.05. - 16.05.2010, 8:00 Uhr

🚲 **Eder-Fulda-Tour**

Länge: 230 km – Leitung: Kuschel/Oehlenberg

22.05. - 23.05.2010, 8:00 Uhr

🚲 **Haarhöhen-Tour, H'sburg-Brilon**

Länge: 100 km – Leitung: Oehlenberg/Vollmer

Juni

03.06. - 06.06.2010, 8:00 Uhr

🚲 **Diemel-Weser-Tour**

Länge: 210 km – Leitung: Knoblauch/Kuschel

So, 13.06.2010, 9:00 Uhr

🚲 **Bergbaumuseum Unna-Stockum**

Länge: 45 km – Leitung: Jacobs/Knur

So, 27.06.2010, 8:00 Uhr

🚲 **Muttental**

Länge: 60 km – Leitung: Vollmer

Juli

03.07. - 04.07.2010, 8:00 Uhr

🚲 **Wesel-Emmerich**

Länge: 110 km – Leitung: Kuschel/Mengeler

10.07.2010,

🚲 **Präsentation der Ortsgruppe auf der LGS in Hemer, geführte Radtour**

So, 25.07.2010, 9:00 Uhr

🚲 **Ruhr-Emscher-Hörde**

Länge: 60 km – Leitung: Axmann/Kuschel



Inh. Eicken Schneidersmann
Hotel Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 0 23 73 / 7 21 69

Telefax: 0 23 73 / 7 02 83

www.hotel-haus-ruhrbruecke.de

info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
Gesellschaftsräume
gemütliche Hotelzimmer
großer Biergarten
Partyservice

Sonntagmittag

Buffet "Omas Küche lebt"

Erwachsene 11,90 €

Donnerstagabend

Schnitzelbuffet und mehr

Erwachsene 11,90 €

Neu - jeden Freitag ab 18.00 Uhr

Steinzeitparty

100 g Rindersteak

100 g Schweinesteak

100 g Putensteak

vom heißen Stein

14,80 € pro Person

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

Lippe –Tour 1

„Unterwegs zwischen Körne, Seseke und Lippe“

Im Winter vor zwei Jahren von Radlerfreunden des ADFC empfohlen und sogleich zusammenhängend getourt, stellte sich die Lippe-Tour 1 für mich in Teilen trostlos dar. Die gleiche Tour Wochen später - das Frühjahr mit seinem sprießenden Grün war erwacht – musste ich mich korrigieren. Ich war begeistert, eine Tagestour für den ADFC Werne war festgezurr.



**Sonntag, 30.05.,
10:00 Uhr ab Marktplatz
Leitung: Karl Wellmann**

Jetzt steht sie wieder an. Die Tour ist eine der bereits ausgewiesenen Strecken im neu aufgelegten Werner ADFC-Flyer.

Start ist in Werne am Markt. Durch die Lippestraße führt der Weg über die Fischerhofbrücke in die Lippeauen. Die Straßenquerung Hammer Straße meiden wir und fahren mit einem kleinen Schlenker entlang dem Kanal über den Zechenbahnradweg in Richtung Bergkamen. Wir wechseln an der Gärtnerei Röttger vorbei auf den Klöcknerbahnweg, Hier geht es in Richtung Unna weiter. Ich weiß von meinen Kurztouren, die Umlaufsperrern sind inzwischen auf dieser Strecke entschärft. Wir werden nicht

alleine sein, Fußgänger, Jogger und weitere Fahrradfahrer werden diesen Streckenabschnitt bevölkern. In Overberge beginnt die ausgeschilderte Lippetour 1. In einem kurzen Abstecher zur Fünfbogenbrücke wird Kultur vorgestellt. Ich habe vor, die große Rundtour über Bönen zu fahren. Diese führt in Richtung Werve. Am Friedhof eine kleine Pause und die Möglichkeit zum Besuch eines stillen Örtchens. Von der ausgewiesenen Strecke weichen wir ab, vermeiden Straßenfahrt und fahren entlang der Seseke bis an die Werver Mark. Das nächste Ziel ist die Kläranlage Bönen, weiter an alten Kopfweiden vorbei und an einem alten Fachwerkkotten. Der Förderturm Landmarke ist weithin sichtbar. Der ruhige Wegeverlauf auf dem Klöcknerbahnweg führt uns nach Heeren. Durchs Gewerbegebiet, die Gießler Straße kreuzend, führt uns ein schmaler Weg nach Königsborn. Ampelgesichert wird die Unnaer Straße überquert. Der Streckenverlauf am Salinengraben führt uns am namensgleichen Bach entlang nach Afferde, dem Massener Bach folgend dann nach Südkamen. Die einzige merkbare Anhöhe in Berg- und Talfahrt ist zu überwinden. Langsamfahrt ist im Bereich des kurvenreichen und steilen Buschwegs zum Körnebach angesagt.

Wasserkurl und Husen, ein traumhaft schöner Landschaftsbereich am Bachlauf. Die evangelische Kirche mit ihrem schönen Turm lockt zum Besuch. Der renaturierte Körnebach, mit Steinen und quer liegendem Holz gebremst, umspült entstehende Sandbänke und lädt zum Verweilen ein. Wir ändern die Tour und fahren über den Kurler Busch zum Hof Mowwe zu Kaffee und Kuchen. Das nächste Ziel ist das Lanstroper Ei, ein ausgedienter Dortmunder Wasserturm. Die Berghöhe am Stichweg nach Lanstrop

eröffnet einen herrlichen Blick aufs Cappenberg Schloss und den Ardeyhöhenzug. Haus Wenge, ein leider in Teilen zerfallener Gutshof, wird passiert. Kurz hinter der Autobahn geht's in den Lüserbachweg, der uns in Richtung Oberaden zum Römerlager führt. Dem Kuhbach folgend genießen wir die Schönheit des Bachverlaufes und eine seit kurzem freie Fahrt ohne Umlaufperren. Holzkunstwerke am Weg verschaffen Kurzweil. In Bergkamen Overberge treffen wir wieder auf den Klöcknerbahnweg. Die Rundreise geht zu Ende. Die letzten 7,5 km nach Werne über die Lippeauen sind schnell gefahren. Mit einem Abschiedsgruß wird die Tour - hoffentlich bei schönem Radlerwetter - an der Fischerhofbrücke enden.

Karl Peter Kauth

Neue Präventions- und Gesundheitskurse ab März

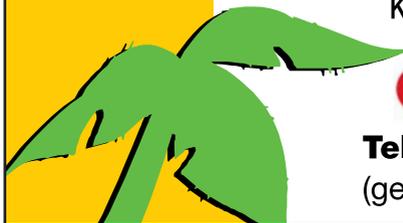
in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen

- ◆ Gesundheitstraining mit System
- ◆ 50plus-Fitness im Alter
- ◆ Gesundheitszirkel
- ◆ gezieltes Krafftraining an Geräten
- ◆ Wirbelsäulengymnastik
- ◆ Pilates

Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, z. B.:



Tel.: 0800-200501
(gebührenfrei)



DIE FITNESS-OASE

Hafenweg 40 - 42
59192 Bergkamen
Telefon 0 23 89 - 60 77
Telefax 0 23 89 - 60 32
info@fitnesstreff-california.de
www.fitnesstreff-california.de



BILDUNGsURLAUB && 2010

////////// begehen, erfahren, begreifen //////////

- 14.-19.11. Erinnern in Auschwitz ////////// 6.-10.9. Integrationsmodelle Nürnberg ////////// 7.-12.6. Solarstadt Freiburg //
- 15.-18.8. KultRuhr-Hauptstadt /// 4.-11.10. EU-Kulturhauptstadt-Istanbul
- 17.-21.5. Eifel-Wildnis ///// 27.9.-1.10. Eifel-Indian-Summer //// & die RAD-KLASSIKER:
- 16.-25.7. West-Ost-GrenzGänge XVI ////////// 19.-23.7. Eifel-Rur 10.-15.10. Kultur-Ruhr

Fast alle sind in 6 Bundesländern freistellbar anerkannt. Programm und Einzelprospekte unter NEUER ADRESSE:

Graf-Adolf-Straße 100 ////////// 40210 Düsseldorf //////////
www.boell-nrw.de ////////// T: 0211 - 936508-0
F: 0211 - 936508-25 ////////// info@boell-nrw.de //////////

Heinrich Böll Stiftung NRW

Leezenbörse in Werne

Am 27. März veranstaltet der ADFC Werne gemeinsam mit dem Autohaus Rüschkamp einen Fahrradaktionstag mit Leezenbörse. Nach den erfolgreichen Aktionstagen 2007 und 2009 wollen die Aktiven in Zusammenarbeit mit der Firma Rüschkamp den Aktionstag auf eine breitere Basis stellen, um ihn für Besucher noch attraktiver zu machen.



Die Zusammenarbeit mit einem Autohaus mag auf den ersten Blick sonderbar anmuten, die Firma Rüschkamp bringt aber eine Menge Erfahrung aus ihrer langjährigen Zusammenarbeit mit dem ADFC in Lüdinghausen mit ein und wird als erste Werbemaßnahme unser Programm 2010 an ihren Kundenstamm verschicken. Zudem bietet das Rüschkamp-Gelände im Ver-

gleich zum Marktplatz deutlich mehr Raum und zugleich – bei schlechtem Wetter – die Möglichkeit in Hallen und unter das Dach eines Ausstellungspavillons auszuweichen.

Wie im letzten Jahr werden von der Stadt Werne gefundene Fahrräder versteigert; dabei übernimmt der ADFC den Transport der Räder vom Stadthaus zum Rüschkamp-Gelände. Daneben kann aber jedermann Fahrräder und Fahrradteile auf dieser Börse verkaufen. Das Pertheswerk bietet günstig die Codierung von Fahrrädern an und führt auch vor Ort kleinere Reparaturen aus. Ein Fahrradhändler aus Werne bietet die Möglichkeit E-Bikes zu testen. Kleines Zubehör wird direkt zum Kauf angeboten.

Die jüngsten Besucher erwartet nicht nur der Fahrradparcours des ADFC Unna, ein Malwettbewerb mit anschließender Verlosung von kleinen Preisen soll für viel Spaß bei den Kindern sorgen und gleichzeitig ihr Bewusstsein für ein sicheres Fahrrad schärfen. Außerdem werden eine Hüpfburg und ein Clown für zusätzliche Stimmung sorgen.

Der ADFC Unna stellt wieder seine Spaßfahrräder bereit, die für ein völlig neues Fahrgefühl und für viel Spaß sorgen (wie der Name schon sagt).

Ein wichtiges Thema am ADFC-Stand wird die Fahrrad-Politik sein. Zur Diskussion stehen Vereinskameraden bereit, die mit der Stadt um Verbesserungen ringen.

Für alle Besucher liegt reichlich Informationsmaterial sowohl zu Sicherheitsfragen als auch zu Radtouren und zur Mitgliedschaft im ADFC bereit. Natürlich haben wir auch das leibliche Wohl der Gäste in flüssiger wie in fester Form nicht vergessen.

Vielleicht findet sich im Fahrrad Herbst ein Plätzchen, um über unsere Erfahrungen zu berichten.

Friedhelm Bettermann und Peter Böhm



! Jetzt ab
1,90 %
Finanzierung!



Wir feiern Jubiläum – sparen Sie mit!



Wir leben Autos.

Opel Corsa **R185 INKL. Navi TomTom TMC**

1.2 ecoflex 51 kW (70 PS) – Neuestes Modell mit neuem Motor für mehr Dynamik und weniger Verbrauch mit Klimaanlage, Radio CD 30 MP3-fähig, elektrische Fensterheber, Lederlenkrad, Tempomat, ZV mit Funkfernab., ESP, u.v.m. UPE² inkl. Überführung 14.699,- €

Aktionspreis 11.850,- €
Sie sparen³ 3.889,- €

Kraftstoffverbrauch in l / 100 km innerorts: 6,9, außerorts: 4,4, kombiniert: 5,3, CO₂-Emission in g / km kombiniert: 124.

Opel Insignia **R185**

4-türig 1.6 85 kW (115 PS), Trophäensammler mit 33 internationalen Auszeichnungen und Klimaanlage, Radio CD 400, Bordcomputer, ZV/Funkfernbedienung, el. FH, ESP, TC Plus, EBV, Tagfahrlicht, u.v.m.

UPE² inkl. Überführung 23.700,- €

Aktionspreis 19.850,- €
Sie sparen³ 3.850,- €

Kraftstoffverbrauch in l / 100 km innerorts: 10,6, außerorts: 5,9, kombiniert: 7,6, CO₂-Emission in g / km kombiniert: 179.

¹ 1,9% effektiver Jahreszins – ein Finanzierungsangebot der GMAC Bank GmbH. ² UPE = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. ³ Sparen Sie gegenüber der UPE². Für Druckfehler keine Haftung. Irrtum / Zwischenverkauf vorbehalten. Abbildung abweichend.

Wir bieten Service mit Persönlichkeit zu Ihrer Zufriedenheit, wir halten Sie mobil – Ihr Rüschkamp-Team – stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Ihre Ansprechpartner in Werne:

Rüschkamp

Franz Rüschkamp GmbH & Co. KG

www.autohaus-rueschkamp.de

Werne · Lünener Straße 41 · Telefon 0 23 89/98 40-0



Michael Danell
Verkaufsberater
0 23 89/98 40-15



Michael Holtmann
Verkaufsberater
0 23 89/98 40-12

© www.kammergruber-corsu.de

Gesundheit in
besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK-Radsonntag

für die ganze Familie

20. Juni 2010
10 - 17 Uhr
in Lünen



Mehr Infos: 02303/201-155

Mit dem Rad zur Arbeit

1. Juni - 31. August



Team bilden,
anmelden,
mitradeln und
gewinnen!

Mehr Infos:
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

**Kein
Zusatz-
beitrag!**

**Jetzt
zur AOK
wechseln!**

www.aok.de/wl

ADFC-EntdeckerKarte

Rechtzeitig zur Radsaison 2010 hat der ADFC Bundesverband mit Förderung des Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung die ADFC EntdeckerKarte neu aufgelegt.

Die DIN A1 große Karte bietet dem Radreisenden einen guten Überblick über die mehr als 50.000 Kilometer langen Radfernerwege in Deutschland.

Neben den Routen enthält die Karte viele Tipps und Angebote rund um den Radurlaub - von der Reiseplanung über Familientouren bis zu Unterkunft und Radmitnahme im Zug. Auf den Internetseiten des Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung <<http://www.bmvbs.de>> können sie unter dem Menüpunkt „Service“ und „Mediathek-Publikationen“ die Karte kostenfrei bestellen.

Sie erhalten die ADFC-EntdeckerKarte ebenfalls kostenlos in der ADFC Kreisgeschäftsstelle im Umweltberatungszentrum Unna zu den Fahrradberatungszeiten jeden Dienstag von 17 Uhr bis 18.30 Uhr.



Karten fürs GPS

kostenlos, aktuell und speziell für Radfahrer

Mit der Anschaffung eines GPS-Gerätes ist es nicht getan. Ohne den Kauf geeigneter digitaler Karten hat der Radler von diesen Satellitenscouts keinen Nutzen. Zunächst gab es für Garmin-Geräte nur die teuren Garmin-Karten, die zusammen mit der Planungssoftware MapSource verkauft wurde. Mittlerweile jedoch gibt es etliche kostenlose Karten im Internet. OpenStreet-Map (OSM) ist ein Projekt, welches sich mit der Erstellung von freien Straßenkarten befasst und zwar weltweit. Das Wunderbare dabei - es gibt Karten für Radfahrer.

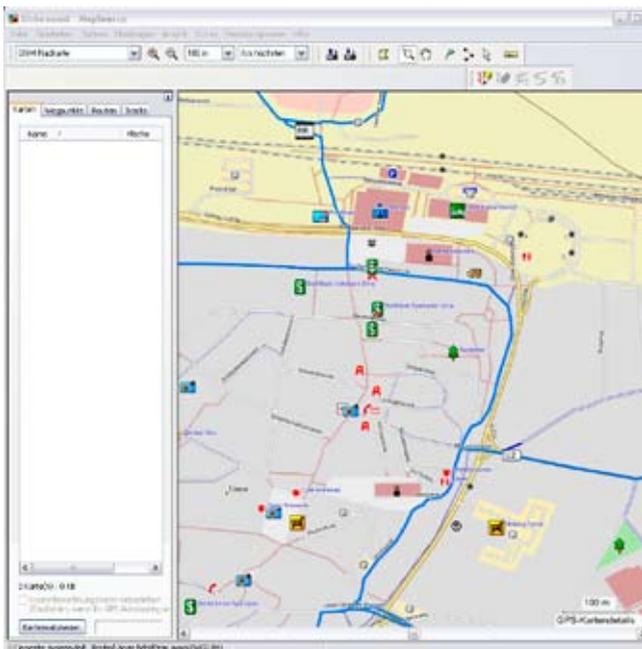
Freie Karten im Internet

Googlet man im Internet Begriffe wie „freie garmin karten“, so ist man überrascht, wie viele Fundstellen man erhält. Der persönliche Favorit des Autors ist http://wiki.openstreetmap.org/wiki/DE:OSM_Map_On_Garmin/Download. Hier findet man auf der Grundlage von OSM ein wahres Füllhorn digitaler Karten weltweit. Viele dieser Karten werden monatlich oder wöchentlich aktualisiert, manche sogar täglich. Eine Deutschlandkarte ist speziell für den täglichen Radfahrer designed. Ein Schwerpunkt ist auf die Fahrradrouten gelegt. Diese Karte ist radrountingfähig.

Wie kommen die Karten aufs Gerät?

Die erste Möglichkeit besteht darin, dass man eine gmapsupp.img-Datei herunterlädt. Sie ist zur direkten Installation auf das GPS-Gerät vorgesehen. Aus Sicherheitsgründen sollte man dieses File auf eine leere Speicherkarte kopieren. Zuerst muss ein Verzeichnis „garmin“ angelegt werden, in das die Datei gmapsupp.img nun kopiert wird. Damit steht die Karte beim nächsten Start des GPS Geräts zur Verfügung.

Wer bereits Karten von Garmin und somit auch eine installierte Version von MapSource besitzt, kann ein Installer-Programm herunterladen. Nach erfolgreicher Installation kann man MapSource wie üblich starten und die neue Karte auswählen. Im Bild sieht man einen Ausschnitt der Radkarte in MapSource. Dem genauen Betrachter entgeht nicht, dass in dieser Karte neben, dem lan-



desweiten Radwegenetz und den Unna-Routen auch die neuerbaute Radstation neben dem Unnaer Bahnhof dargestellt ist.

Karten selbst erzeugen

Man kann mit Hilfe des OSM-Projektes auch selbst Karten erstellen. Das ist allerdings sehr kompliziert und aufwändig. Es gibt eine Reihe von Werkzeugen zum Erstellen von Karten im Garmin-Format. Ein bekanntes Shareware-Programm hierzu ist GPSToolEdit.

Werner Wülfing

Zur Hohensyburg

Thementour im Mai 2010:

Die Falen, die zum Stamm der Sachsen gehörten, waren eigentlich ganz verträgliche Leute. Sie saßen mit ihrem Anführer Widukind auf der Sigiburg oberhalb des Zusammenflusses von Ruhr und Lenne und verehrten ihren Gott Odin. Das störte aber den Frankenkönig Karl. Er griff die Burg im Jahr 775 mit dem fränkischen Heer an und vertrieb die armen Falen. Überreste dieses und anderer geschichtlicher Ereignisse kann man in Hohensyburg sehen, das Ziel unserer Thementour im Mai ist.

Wir fahren durch das Bornekamptal nach Billmerich, Opherdicke und Hengsen. Auf der Lichtendorfer Straße überqueren wir zum ersten Mal die Autobahn A1. Durch Lichtendorf folgen wir ein Stück dem Radweg R 10, biegen dann in den Schwerter Wald ab und erreichen den Freischütz in Schwerte. Der Historie zufolge war dies ursprünglich ein Forsthaus, ein Stützpunkt der Obrigkeit gegen die bösen Wilderer. Vor rund 100 Jahren wurde es zu einem großzügigen Gasthaus umgebaut.

Auf holperigem Weg geht es weiter durch den Schwerter Wald, am Fernmeldeturm vorbei und am Ortseingang von Höchsten steil den Berg hinab. Wir fahren ein Stück in Richtung Ruhrtal, biegen vor der Autobahn rechts ab, überqueren die A 45 und erreichen das Wannebachtal. Es geht wieder bergauf, am Gasthaus Krämer in der Wanne und an der Einfahrt zum Steinbruch vorbei, aus dem die Steine für den Vincketurm stammen. Das Wannebachtal wird nach oben hin immer schöner, man könnte glauben, irgendwo im Sauerland zu sein. Bevor man in den Ort Syburg kommt, ist noch ein knackiger Anstieg zu bewältigen. Leute mit Pedelec sind hier eindeutig im Vorteil. Eine Gelegenheit, ein solches Gerät auszuprobieren, bietet die Fa. Höni an. Sie stellt für unsere Tour zwei Räder mit elektrischer Un-

terstützung leihweise zur Verfügung.

Wenn man auf der Kuppe des Berges angekommen ist, sieht man zuerst das Reiterstandbild von Kaiser Wilhelm 1 (dem mit dem Bart) mit den Nebenstandbildern von Otto von Bismarck und Graf von Moltke.

Die Burg, deren Ruinen man etwas weiter östlich sehen kann, soll im 12. Jahrhundert von den Kölner Erzbischöfen gebaut worden sein.

Der achteckige Aussichtsturm daneben (Vincketurm) erinnert an den ehemaligen Oberpräsidenten von Westfalen Ludwig von Vincke. Gewürdigt wurden damit seine Verdienste beim Aufbau Westfalens nach der Napoleonischen Zeit.

Wir fahren in östlicher Richtung bergab, kommen am Casino vorbei (dessen Besuch nicht vorgesehen ist) und erreichen die romanische Kirche St. Peter. Sie stammt aus der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts und war als Wehrkirche gebaut. Rund um die Kirche liegt der in weitem Umkreis einmalige Friedhof mit Grabmälern, die mehrere hundert, zum Teil mehr als 1000 Jahre alt sind.

Auf der Abfahrt ins Ruhrtal sind ca. 100 Höhenmeter zu bewältigen. Auf halber Höhe liegt ein Gasthaus, wo eine Rast zur Stärkung für die weitere Reise vorgesehen ist.

Im Ruhrtal treffen wir, nachdem wir die A1 diesmal unterquert haben, auf einen nagelneuen Abschnitt des Ruhrtalradweges: Man muß nicht mehr durch Westhofen fahren, sondern umgeht den Ort auf der Südseite.

Der restliche Heimweg ist wohlbekannt: Auf dem Ruhrtalradweg an Schwerte vorbei nach Dellwig, zur Kluse hoch und über Billmerich nach Unna.

Michael Richter



„Eine Gelegenheit, ein solches Gerät auszuprobieren, bietet die Fa. Höni an. Sie stellt für unsere Tour zwei Räder mit elektrischer Unterstützung leihweise zur Verfügung.“ „Eine Anmeldung für die Nutzung eines Pedelec bei dieser Tour ist notwendig bei Werner Wülfing, Telefon 02303 12981.“



**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

NUR IM INTERNET!
Gelkamine24.de
Grills, Dekofeuer, Bio-Alkohol, Holzkohle,
Petroleum, Lampenöl, Kokoskohle...

Loderndes Feuer ohne Schornstein, genehmigungsfrei und mobil oder Grill Schönheiten aus Edelstahl "Made in Germany", wir haben die heißesten Eisen im Feuer - schauen Sie doch mal rein.

www.gelkamine24.de
Lünen-Alstedde Am Steinkreuz 35

www.adfc-unna.de

ADFC Internetauftritt in neuem Outfit

Schöner, bunter und vielfältiger - der Internetauftritt des ADFC-Landesverbandes hat seit Ende Januar 2010 ein modernes Aussehen erhalten und mit ihm auch unsere Kreisseiten. Nicht nur unsere Kreiszeitung "FahrRad", sondern auch unser Internetportal hat dem neuen Corporate Design des Bundesverbandes Tribut zollen müssen. Wir haben uns schnell an das neue Aussehen gewöhnt und hoffen, dass dies der Unnaer Radszene auch so gehen wird, denn nur „anders geschminkt“ bleiben die bewährten Inhalte erhalten. Weitere Angebote kommen hinzu.

Es bleiben die Informationen aus unserer Tourendatenbank, in der bekannten Qualität.

Zu 196 Touren, darunter 14 Mehrtagestouren, laden unsere Tourenführer im Radjahr 2010 ein. Die Tourverläufe vieler Fahrten sind am Bildschirm visualisiert, da sie mit GPS-Dateien hinterlegt sind. Diese können Sie auf ihren Rechner herunterladen und in Ihren Router einspeisen. So können Sie unabhängig vom ADFC-Tourtermin jederzeit Ihre Tour fahren.

Auch weiterhin können Sie ADFC Bürgerfunk-RADiosendungen auf Antenne Unna in Kurzfassung über unsere Internetseiten hören, wenn Sie den Sendetermin, jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 21:04 Uhr, verpasst haben sollten. Es bleiben unsere Serviceseiten zu wichtigen Radthemen (Radkarten, Jugend aufs Rad, Raddiebstahl, Anhängerleih...). Bestand hat auch unserer Terminkalender mit allen wichtigen Radterminen in 2010 und unser FahrRad-Archiv, in dem sie in alten FahrRad-

Ausgaben stöbern können.

Neben der Kosmetik hat sich allerdings auch inhaltlich und strukturell einiges getan. Adressen von Veranstaltungsorten werden automatisch über eine GoogleMaps-



Karte veranschaulicht. Bilder werden durch unsere neue Bildergalerie ansprechender animiert. Karten können mit sogenannten ImageMaps hinterlegt werden, sodass eine differenzierte Verlinkung möglich ist.

Hochinteressant wird in den kommenden Monaten der Aufbau einer Datenbank für Radwegemängel sein. Alle Aktiven im Radclub und alle FahrRad-Leser sind aufgefordert, diese Datenbank mit Leben zu füllen. Melden Sie Sperrungen, holperige Radwege, verdrehte oder verdreckte Schilder und weitere Schlaglöcher über unser Mängelformular oder schreiben Sie eine E-Mail an FahrRad@adfc-unna.de.

Werner Wülfing

Rückenwind Pedelects



Voll im Trend! Was bisher wohl eher beagtagten und gebrechlichen Fahrradfahrern vorbehalten schien, entwickelt sich zum Erfolgemodell auf breiterer Front:

Das Pedelect (Pedal Electric Cycle)

Ein stabiles Fahrrad mit Elektromotor, der beim Pedalieren mitläuft, also nur unterstützend wirkt, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Kein Knopfdruck und dann die Beine hochlegen à la Mofa oder E-Bike. In die Pedale treten muss man immer noch – aber mit dosierter Motorunterstützung schafft es auch der weniger Trainierte schwierige Strecken zu bewältigen.



Es gibt nicht Wenige – auch und gerade im ADFC – die diese Art der Fortbewegung ablehnen. Ich gehörte auch dazu. Mittlerweile sehe ich die positiven Merkmale der Pedelects deutlich vorn.

Pedelect fahren ist immer noch Fahrrad fahren! Immer dann, wenn die Kraft und Ausdauer des Pedaleurs nicht ausreicht, wirkt die unterstützende Kraft des E-Antriebes. Fahren mit Gepäck, in hügeligem Gelände oder bei Gegenwind wird auch für den Untrainierten möglich. Kein Schieben am Berg und auch längere Distanzen verlieren ihren Schrecken. Die Fahrt zur Arbeit

oder zum Einkaufen muss nicht in Schweiß gebadet enden. Wer kann schon am Arbeitsplatz duschen!?

Menschen, für die Rad fahren bisher keine Alternative zu ihrem Auto darstellte, bietet sich die Möglichkeit eben dieses öfter stehen zu lassen. Pedelect fahren ist viel umweltfreundlicher, trotz Strom aus der Steckdose!

Der Marktanteil der Pedelects (ohne Zulassungspflicht) unter den Fahrrädern mit Hilfsmotor beträgt 90%. Pedelects mit bis zu 250 Watt und maximaler unterstützender Geschwindigkeit von 25 km/h gelten als normale Fahrräder.

Nachteile und Einschränkungen beim Pedelect sind das hohe Gewicht durch den Akku und die massivere Rahmenkonstruktion sowie der begrenzte Aktionsradius. Nach 50 - 70 km muss der Akku geladen werden. Die Reichweiten können je nach Gelände und Unterstützungsanteil des Motors stark variieren.

Das Angebot an Pedelects reicht vom Faltrad über Cityrad bis zum Liegedreirad. Der Antrieb kann in der Vorderrad- oder Hinterradnabe oder zentral am Tretlager verbaut sein. Der Akku findet seinen Platz im Rahmen, unter dem Gepäckträger oder in Packtaschen. Es gibt auch Nachrüstsätze, die aber mit Vorsicht zu genießen sind! Normale Fahrradrahmen sind nicht stabil genug!

Wichtig ist sicherlich die Garantieleistung und die langfristige Versorgung mit Ersatzteilen (Akku). Hier bietet sich der Kontakt zum Fachhändler an.

Fazit

Pedelects sind ein intelligentes Angebot an Jung und Alt, zukünftig viele Kilometer ökologisch sinnvoller als mit dem Auto zurückzulegen. Wieder ein Baustein für den autofreien Stadtverkehr.

Eberhard Schnabel

Elektrizitätswerk

Strom ohne Ende

Energie für Navi, Handy, MP3-Player etc.

In der Herbstausgabe von RadFahren lief das Thema unter Zukunftsprognose – heute ist es Realität.



Fotos: Busch & Müller KG

Das Problem: »wie versorge ich mein Navi oder Handy auf Radtouren mit ausdauernder Power?« wurde von der Fahrradindustrie erkannt und am Markt tauchen die ersten praktikablen Lösungen auf.

Am Beispiel Handy erkennen wir den Sinn solcher Entwicklungen. Das Handy wird immer mehr zur Eier legenden Wollmilchsau: Telefonieren, Musik hören, Surfen und Navigieren – alles in einem – wird zum Standard. Gerade das Orientieren per Handy oder Navi wird sich beim Radfahren gegen den Einsatz von Landkarten durchsetzen. Analog zum Auto

Navis aus dem Auto und auch Handys mit GPS unterstützen immer mehr den Fußgänger- und Radfahrermodus. Mit den passenden Halterungen am Lenker montiert, ist „Routing“ (Anweisungen per Stimme) am Rad möglich. Das ist sicherer, als

auf schlecht ablesbaren Displays den Kurs zu erraten. Diese Geräte (besonders das Handy) haben einen nicht zu unterschätzenden Energiehunger. Auf längeren Ausflügen kann es mit dem eingebauten Akku eng werden. Hier setzt die neue Technik an: Voraussetzung ist ein Dynamo, der während der Fahrt ständig Strom erzeugt. Ideal wäre der Nabendynamo. Ein Bauteil mit integrierter Elektronik und eventuell notwendigem Zwischenspeicher wird am Rahmen befestigt und mit Dynamo und Verbraucher (Handy etc.) verbunden. Die notwendige Spannung kann individuell eingestellt werden. Bei dem gezeigten Gerät E-WERK von der Busch & Müller KG kann die Spannung von 2,8 - 13,3 V gewählt werden. Da navigierende Geräte empfindlich auf unregelmäßige Stromversorgung reagieren, ist oft



ein Zwischen- speicher notwendig. So bleibt die Navigation auch bei Ampelstopps und Pausen erhalten. Wichtig ist es deshalb, vor dem Kauf zu prüfen, ob das Handy oder Navi mit der Art der Stromversorgung klar kommt.

Spezielle Outdoor-Navis halten natürlich jeden Regenschauer aus. Handys und Auto-Navis kann man kurzfristig auch mit einer Plastiktüte schützen.

Es ist abzusehen, dass in naher Zukunft immer anwenderfreundlichere Lösungen angeboten werden. Die Richtung stimmt!

Eberhard Schnabel

Einradfahren

Basics und erste Tricks

Das Buch „Einradfahren“ richtet sich an Kinder, Eltern und Lehrer gleichermaßen. Es vermittelt auf 165 reich bebilderten Seiten die grundlegenden Techniken des Einradfahrens. Die Anfänger erfahren, worauf sie bei den ersten Fahrversuchen achten müssen und wie sie Gefahren vermeiden können. Auch Helfer erhalten Tipps, wie sie den Anfängern die beste Hilfestellung geben können.

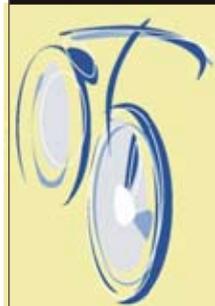
Auch für die Fortgeschrittenen ist das Buch sehr anregend. Rückwärtsfahren, Pendeln und Hüpfen sowie das Überwinden von Hindernissen und viele andere Kunststückchen werden be-



schrieben. Auch die Beherrschung der Einradvarianten „Giraffe“ und „Ultimate“ wird erläutert. Lehrer erhalten Anregungen und Empfehlungen zum Einsatz des Einrades im Unterricht. Materialkunde und Kaufempfehlungen runden das Buch ab. Verlag: Meyer & Meyer Verlag
 Auflage: 3. Auflage (26. Februar 2009)
 ISBN-13: 978-3898995009
 Preis: 14,95 EUR

Vergleichen ist gut,

MEGA - BIKE ist besser !!!



gute Beratung, guter Service
gute Preise



Ihr
Fahrrad - Fachgeschäft

MEGA - BIKE - UNNA - Massen
 Massener Hellweg 23
 Tel. 02303 51948 www.megabike.de
www.unsermassen.de

10% Gutschein
 auf einen Artikel
 Ihrer Wahl
 unter Vorlage
 dieser Werbung
 gültig bis 31.12.2010

Schneller ans Ziel.

Wir liefern
die Energie.



Stadtwerke
Unna

Unsere Energie.

www.sw-unna.de



Willkommen im ADFC

Herr Aprill, warum sind Sie in den ADFC eingetreten?

Bei der Recherche für meine Tourenplanung und durch die Öffentlichkeitsarbeit bin ich auf den ADFC gestoßen und habe dort die Informationen und die Unterstützung gefunden, die ich für meine Unternehmungen gut verwenden konnte. Auch die Zielsetzung für die Verbesserung des Radfahr-Umfelds deckt sich weitgehend mit meinen Vorstellungen. Außerdem woll-

nicht geräumt und veranlassen den Rad-Artisten, doch schon mal den Fußweg zu nutzen. Ein wenig mehr Rücksichtnahme im Straßenverkehr (teilweise aber auch durch unachtsame Fahrradfahrer) und eine bessere Radwegführung könnten hier Besserung bringen.

Auf welche Bereiche sollte der ADFC in Zukunft besonderen Wert legen?

Die Schaffung eines radfahrerfreundlichen Wegenetzes innerhalb der Stadt (z.B. eigene Radspuren zum Linksabbiegen, durchgehende Radspur) oder auch gekennzeichnete alternative Streckenführung (angelehnt an den Leezenpad in Lünen) zur Vermeidung der verkehrsreichen Hauptstraße dürfte die Akzeptanz von Radnutzung fördern.

Der generelle Ausbau der Wegemarkierung (die in unserer Nähe aber schon sehr gut ist) stellt gerade in unbekanntem Terrain eine gern angenommene Hilfeleistung dar. Die immer häufiger werdende Nutzung von GPS erschärft allerdings diese Anforderung.

Die Ausweitung der Trainingsangebote für Schulkinder zur Verbesserung des Fahrverhaltens halte ich ebenfalls für dringend erforderlich, wenn ich die morgendlichen Akrobaten beim Weg zur Schule beobachte.

Die Ansprache einer jüngeren Zielgruppe mit attraktiven Angeboten (z.B. Jugendfreizeit „Mit dem Rad durchs Münsterland“) könnte eventuell dazu beitragen, nicht nur Senioren im ADFC zu begrüßen.

Werner Wülfing



te ich neue Menschen kennenlernen, die sportlich aktiv sind und dabei umweltfreundliche Freizeitgestaltung betreiben.

Worüber ärgern Sie sich als aktiver Radfahrer besonders?

Durch die aktuellen Witterungsverhältnisse hat man es als Radfahrer im Moment noch schwerer als sonst. Der aufspritzen-de Schneematsch bei der Parallelspur zu den Autofahrern, bzw. das hartgefrorene Eis fordert doch einiges radfahrerische Können. Die Radwege sind in der Regel

Gute Gründe ...

■ Als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel sind Vereinsmitglieder haftpflicht- und rechtschutzversichert. Sie haben Zugang zur ADFC-Diebstahlsversicherung zu günstigen Konditionen.



■ Sechsmal im Jahr erhält man das ADFC-Magazin „Radwelt“ mit aktuellen Nachrichten und Tipps rund ums Rad.

■ Mitglieder können kostenlos Radkarten, Literatur und technische Geräte u.a. GPS in der Kreisgeschäftsstelle ausleihen und erhalten hier Hilfe und Beratung rund ums Rad.

■ Für Mitglieder gibt es bei bestimmten Veranstaltungen Ermäßigungen für Radreisen, Seminaren und Fachtagungen.

■ Alle Leistungen der europäischen Partnerorganisationen können in Anspruch genommen werden, als sei man selbst deren Mitglied.

Impressum **FahrRad Frühjahr 2010**

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Redaktion:

Gaby Jöhnk, Helmut Lücke,
Werner Wülfing v.i.S.d.P.

Layout: DESIGN SCHNABEL

E-Mail: FahrRad@adfc-unna.de

Anzeigen: Werner Wülfing
Auflage: 5000 Exemplare

Titelfoto: Werner Wülfing

Beitritt

auch unter www.adfc.de



Bitte einsenden an **ADFC e. V.**, Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
oder per Fax 0421/346 29 50

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 38 €

Familien-/Haushaltsmitglied 48 €

Zusätzliche jährliche Spende €

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

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.

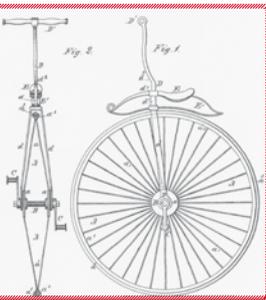
Datum

Unterschrift

Das Einrad

Weniger Rad geht nicht

Die Erfindung des Einrades ist schon sehr alt. Hier siehst du eine Patentzeichnung des italienischen Turnlehrers Scuri aus dem Jahr 1880.



Sein Einrad ist den heutigen schon sehr ähnlich. Beachte! Scuris Einräder hatten einen Lenker und einen gefederten Sattel.

Wo ist beim Einrad vorne?

Der Sattel des Einrades ist vorn etwas schmaler als hinten. Wenn der Sattel jedoch verdreht montiert wurde, was selbst Fachleuten passiert, musst du dir die Pedale anschauen. Auf einem Pedal findest du den Buchstaben L für links, auf dem anderen ein R für rechts. Dein Spürsinn wird dir nun schnell verraten, wo vorn ist. Diese Kennzeichnung der Pedale haben einen Sinn. Das rechte Pedal hat ein herkömmliches Rechtsgewinde, wie du es von normalen Schrauben kennst. Sie werden im Uhrzeigersinn festgedreht. Das linke Pedal hat ein Linksgewinde und wird somit gegen den Uhrzeigersinn festgedreht. Dadurch wird verhindert, dass sich die Pedale beim Treten von selbst lösen können.

Wie lerne ich Einradfahren?

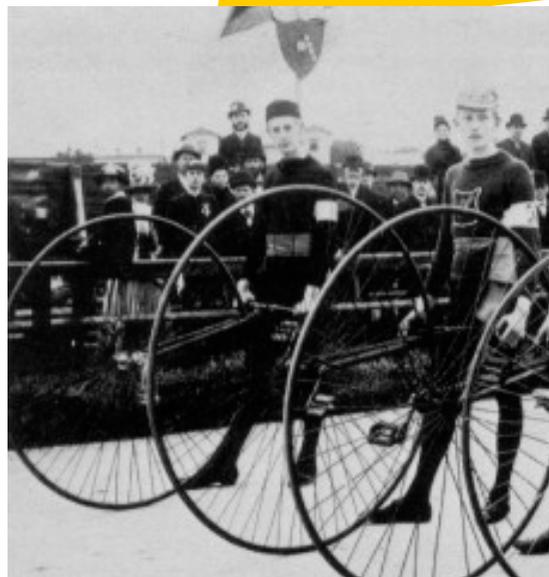
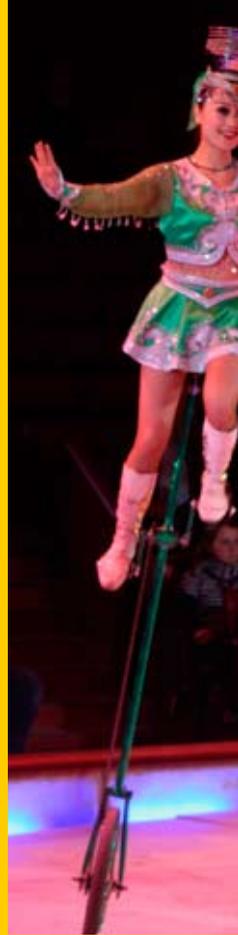
Zu Beginn des Einradfahrens benötigst du einen Partner, der beim Balancehalten hilft und sich seitlich neben dein Einrad stellt. Wer lieber alleine trainieren will, kann sich an einem Zaun oder einer Wand abstützen. Gut geeignet ist ein Türrahmen, da er dir links und rechts sicheren Halt bietet. Klemme den Sattel zwischen die Beine und bringe ein Pedal in die tiefste

und damit in die stabilste Position. Anschließend aufsitzen und das Gleichgewicht halten. Versuche betont aufrecht zu sitzen und den eigenen Schwerpunkt zu finden.

Um nun geradeaus zu fahren, musst du dein Gewicht gefühlvoll in die Fahrtrichtung verlagern, indem du das Becken ganz leicht nach vorne schiebst. Halte dabei deine Oberkörper möglichst gerade. Ohne Ausgleichsbewegung würdest du unweigerlich nach vorne kippen. Doch bevor es dazu kommt, drehe die Pedale eine halbe Umdrehung nach vorne. Das Rad fährt dadurch unter deinen Körper.

Wie fahre ich Kurven?

Wenn du ruhig und sicher geradeaus fahren kannst, solltest du versuchen, die Richtung ganz bewusst durch eine leichte Drehbewegung aus der Hüfte





zu verändern. Wichtig! Der äußere, ausgestreckte Arm muss gemeinsam mit dem Oberkörper mitgezogen werden. Am Anfang solltest du möglichst große Kreise trainieren. Mit zunehmender Übung werden die Kreise von selbst immer kleiner.

Darf man mit dem Einrad auf der Straße fahren?

Wer sein Einrad als Verkehrsmittel nutzen möchte, wird unweigerlich früher oder später von der Polizei angehalten. Ein Einrad ist nach deutschem Recht ein Sport- und Spielgerät. Das bedeutet, dass es auf Gehwegen, in Fußgängerzonen und Spielstraßen benutzt werden darf. Wenn du dein Einrad nach der Straßenverkehrsordnung mit Licht, Reflektoren, Bremsen etc. ausstattest, gilt es als Fahrrad und du darfst damit auf der Straße fahren.

Werner Wülfing

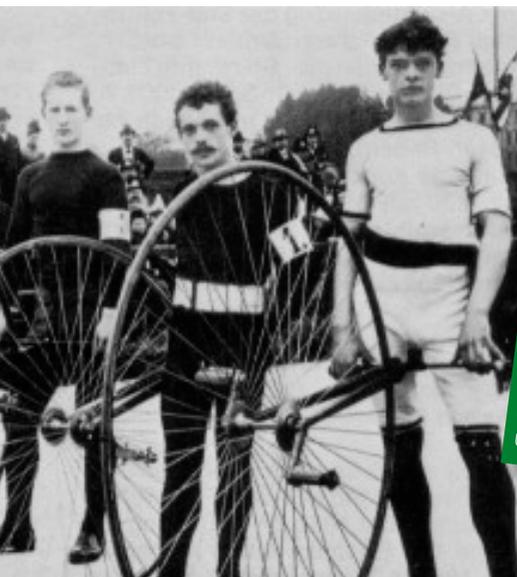
Einrad-Sportarten

Freestyle bedeutet, Tricks auf und mit dem Einrad zu machen und dies mit einer Choreographie zu versehen, vergleichbar mit dem Eiskunstlaufen.

Mountain Unicycling (MUni) ist das Einradfahren in unwegsamem Gelände. MUni ist das Mountainbiken auf dem Einrad. Per Einrad wurden etwa schon die Alpen überquert, die USA durchquert, es wurden Touren im Himalaya gefahren.

Beim Trial geht es um die Überwindung natürlicher oder künstlicher Hindernisse. Das können z. B. Felsen, Parkbänke und Treppenstufen sein. Weil das Einrad durch das Springen großen Belastungen ausgesetzt ist, muss es eine besonders stabile Achse, Nabe und Kurbeln haben.

Es werden wettkampfmäßig verschiedene Rennen ausgetragen. Es gibt Strecken von 100 m bis Marathon, also 42 km. Es gibt aber auch Einbeinrennen, Wheelwalk-Rennen, Rückwärtsrennen, Slalom und viele mehr.



Einrad-Spezialräder

Die Giraffe wird auch Hoch-Einrad genannt. Die Giraffe hat einen längeren Gabelschaft. Der Sattel und im entsprechenden Abstand das Tretlager sind nach oben verlegt.

Das Monocycle ist ein großes Rad. Innerhalb des Rades sitzt der Fahrer. Erfunden wurde dieser Typ schon 1869.

Das Ultimate Wheel ist ein Einrad ohne Gabel oder Sattel. Es besteht nur aus einem Rad und den Pedalen.

Rudis Ritzel-Rätsel



Lieber Ritzel-Rätsel-Rater!

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen an einer ADFC Tagestour in eine Nachbarstadt teil. Die Hinfahrt haben Sie bereits hinter sich. Bisher beträgt Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit 10 km/h. Der Tourenleiter hatte sich aber vorgenommen, nach der gesamten Tour mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 20 km/h ans Ziel zu gelangen.

Wie schnell müssen Sie also auf der Rückfahrt fahren, um diese Wunsch-Gesamtdurchschnittsgeschwindigkeit zu erreichen?

Schicken Sie Ihre Lösung per Postkarte an:

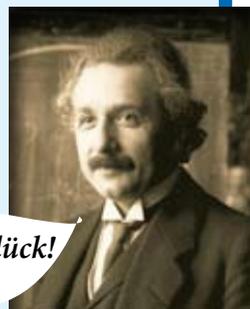
ADFC Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

oder senden Sie eine E-Mail an: <FahrRad@adfc-unna.de>

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Drei Männer auf Bummelfahrt“ vom Manesse Verlag.

Viel Glück!

Euer Rudi :-)



Gewinner des letzten Ritzel-Rätsels

Auflösung:

Paul führt auf seinem grünen Faltrad. Ich folge ihm auf meinem roten Hollandrad. In der Mitte fährt Wilfried mit seinem schwarzen MTB. Michael auf seinem blauen Tourenrad fährt an vierter Stelle und den Schluss macht Karl auf seinem gelben Sportrad.

Es haben gewonnen:

Dirk Möller, Fröndenberg
Tobias Möller, Fröndenberg
Susanne Schlewinski, Kamen

Allen Gewinnern einen herzlichen Glückwunsch!

Zeo fährt Rad

von Michel Gay

Ein Bilderbuch vereint Generationen

Genauer gesagt: die ganz Jungen und die ganz Alten. Beide stehen am Rande der Gesellschaft und gehören noch nicht bzw. nicht mehr richtig dazu. Das schafft Nähe, die allerdings gelernt sein will.

Zeo, das Nesthäkchen der Familie, ist skeptisch und will von der Urgroßmutter keinen Kuss, obwohl die ihm ein Fahrrad geschenkt hat. Stattdessen hält er sich vorerst an seinen Großvater, der ihm das Fahrrad zusammenbaut, bei dem er allerdings nichts anfassen darf.

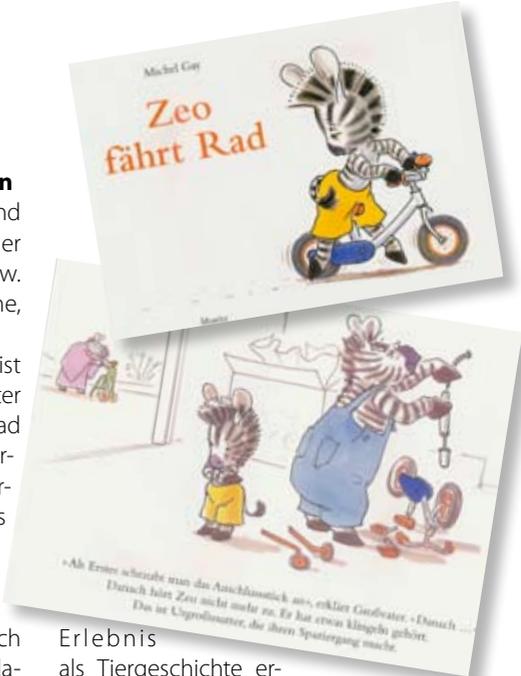
Ziemlich peinlich findet Zeo die noch nicht montierten Stützräder. In einem günstigen Augenblick schnappt er sich deshalb das halb fertige Rad und rollt damit schon mal durch den Garten.

Da naht von Ferne die Urgroßmutter...

Vom weiteren Verlauf der Geschichte so viel: Es kommt zu einem gewaltigen Zusammenprall, der die unerwartete Wendung der Geschichte einleitet.

Michel Gay, geboren 1947, wuchs in einer Musikantenfamilie in der französischen Stadt Lyon auf. Seit 1975 schreibt und illustriert er Bücher für Kinder und zählt längst zu den bekanntesten Illustratoren in Frankreich.

In „Zeo fährt Rad“ beflügelt er die Fantasie der Leser und Betrachter, wenn er Zeos



Erlebnis als Tiergeschichte erzählt und zeichnet. Dass er sich dabei eine Zebrafamilie ausgedacht hat, ergibt manch lustigen und skurrilen Effekt. Erfahrene Radfahrer des ADFC werden sich wundern, mit welcher Geschicklichkeit Zebras in der Lage sind, technische Schwierigkeiten zu meistern, an denen sie selbst scheitern.

„Zeo fährt Rad“, erschienen im Moritz Verlag 2009, ist eine moderne Familiengeschichte, in der sich Jung und Alt wiedererkennen.

Für den Nachwuchs und den Rest der Familie sehr zu empfehlen.

Helmut Lücke

**Kuchen
Kunst
Antikes**

Café Zur Alten Post

**an den
Radrouten
U 5 + R 35**

Remona Tingelhoff
Markt Königsborn 1
59425 Unna
02303 96 34 95

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



Zweirad Höni



- **Fahrräder**
- **Motorroller**
- **Kinderfahrzeuge**
- **Elektroräder**
- **Bekleidung**
- **Meisterbetrieb**
- **Fachwerkstatt**

Zweirad Höni | Gerhart-Hauptmann-Str. 16-18 | 59423 Unna
Tel. 02303 12702