

# FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Herbst 2015



**ULF bekommt Geschwister**  
**Wem gehört die Stadt?**

**DrahteselTV**



# LIFE | STIJL



ab 999,- €



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

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

## DAS NEUE KOGA F3

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



reddot design award  
winner 2013

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

**KOGA** 



## ADFC im Internet



Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes **kv.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  
info@adfc-unna.de

## Glücklich und gesund im Sattel

Liebe **FahrRad**freundinnen und -freunde!

Zum Abschluss des Unnaer Stadtradelns erhielt ich die E-Mail eines Teilnehmers mit der Überschrift: „Hat viel Spaß gemacht!!!“

Recht hat er! Auch ich habe mich in den drei Stadtradel-Wochen sehr wohl gefühlt. Täglich habe ich mich mit meinem Zweirad bewegt und Glücksdrogen in meinem Kopf produziert. Aber nicht nur meinem Kopf gefiel das.

Wir sitzen immer mehr – vor dem Fernseher, am Computer und im Auto. Schaut man sich die Modal Split Untersuchung des Kreises Unna aus dem Jahr 2013 an, bekommt man es mit der Angst zu tun. Vergleicht man die Ergebnisse mit denen aus dem Jahr 1987, so fällt auf, dass der Anteil des PKW-Verkehrs stark angestiegen ist, während gleichzeitig der Anteil des Radverkehrs leicht und der Fußwegeanteil dramatisch zurückgegangen ist (siehe Artikel Seite 5 ff.)

Die Deutschen sitzen im Schnitt 7,5 Stunden am Tag. „Sitzen ist das neue Rauchen“, zu diesem Ergebnis kam eine über 14 Jahre laufende Untersuchung von mehr als 120.000 Menschen. Wer viel sitzt, verkürzt seine Lebenserwartung deutlich. Bewegung aber wirkt vielen Krankheiten entgegen (Herzkrankheiten, Darmkrebs, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, ...). Sportmediziner fordern, dass man mindestens fünfmal die Woche für 30 Minuten richtig in Bewegung kommen soll.

Es verwundert nicht, wenn man in der letzten Umfrage des Umweltbundesamt zum Umweltbewusstsein in Deutschland nachlesen kann, dass 82% der Bevölkerung eine Abkehr vom Autoverkehr und Hinwendung zu Rad- und Fußverkehr und ÖPNV als einen positiven Beitrag zur Lebensqualität betrachtet.

Lasst uns darum unsere Städte bewegungsfreundlich machen.

Glücklich und gesund aufgefressen!

Ihr Werner Wülfing



Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	59
<b>Fahrrad-Politik</b>	
Wem gehört die Stadt?	5
Neue Angebote der Radstationen	8
DrahteselTV	11
Neuer ADFC-Ortsverband Bönen	12
Selm engagiert sich für Flüchtlinge	14
Repair-Cafés Lünen und Unna	15
E-Bike-Leasing für Krankenhauspersonal	17
<b>Fahrrad-Tourismus</b>	
Radfahren in Schweden	18
Ruhr-Lenne-Achter	20
Vennbahn-Radweg	22
Erlebnisrundweg Lüner Lippeaue	23
Nordbahntrasse	26
Touren & Termine (August – Dezember 2015)	28
<b>Fahrrad-Technik</b>	
Fahrradpedale	38
<b>Fahrrad-Events</b>	
2. Stadtradeln Unna	41
Stadtradeln Unna: Einkaufs- und Grilltour	42
ULF bekommt Geschwister	43
<b>Fahrrad-Sicherheit</b>	
Die Polizei rät: Macht euch sichtbar!	46
<b>Fahrrad-Medien</b>	
Neue ADFC-Regionalkarten	48
Buchtipps: Auf 21 Bahntrassen durch NRW	50
Neue ADFC-Broschüre zu Rechtsfragen	53
<b>Fahrrad-Spaß</b>	
Rudis Ritzelrätsel	54
<b>Fahrrad &amp; ADFC</b>	
Neues ADFC-Mitglied	55
Mitarbeiter gesucht	56
Vorteile für ADFC-Mitglieder	57
<b>Fahrrad-Jugend</b>	
Schiller-Rockers auf dem Drahteselmarkt	60
Jugendarbeit beim ADFC Selm	62



# Wem gehört die Stadt?

## Der fahrradfreundliche Kreis Unna – (k)ein Paradies für Radfahrer



**K**inder spielen auf Straßen und von Autos befreiten Plätzen. Senioren bewegen sich auf rollatorgerechten breiten und glatten Bürgersteigen und in Fußgängerzonen, wo Bänke zum Verweilen einladen. Fahrradstraßen, auf denen Radler plaudernd nebeneinander fahren können, verbinden sicher und schnell Ortsteile. Tempo-30-beruhigte Hauptstraßen und Shared Space-Flächen ermöglichen ein stressfreies und sicheres Miteinander unterschiedlicher Verkehre. So könnte sie aussehen, die lebenswerte Stadt, in der das Auto nur ein Verkehrsmittel unter vielen ist, und die dem Leitbild der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte entspricht (siehe Kasten).

Einige Städte im Kreis Unna sind Mitglied der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte in NRW und nutzen deren Synergien und Gelder. Unna und Lünen sogar schon seit 1993. Unbestritten ist, dass die Verwaltungen aller Kommunen in den letzten Jahren ei-

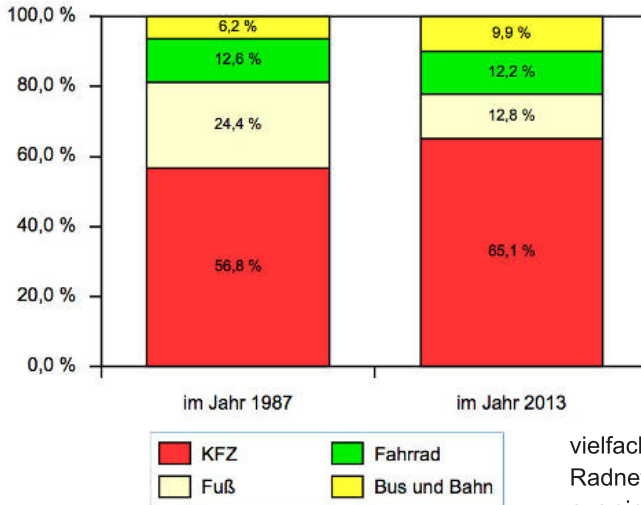
niges zur Erreichung dieses Zieles getan haben. Doch trotz dieser Anstrengungen und vieler erfolgreicher Einzelprojekte geht die Entwicklung in eine andere Richtung: Fast zwei Drittel aller Fahrten werden heute im Kreis Unna mit dem PKW unternommen. Das ist eine Zunahme von 14% in den letzten 26 Jahren, während gleichzeitig die Zahl der Fahrradnutzung um 3% sank und sich die Zahl der zu Fuß zurückgelegten Wege auf 13% aller Wege fast halbierte. Als einziger Licht-

### Leitbild der AGFS:

„Generelles Ziel der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte Gemeinden und Kreise in NRW e.V. (AGFS) ist es, zukunftsfähige, belebte und wohnliche Städte zu gestalten. Städte in denen ihre Bewohner gerne leben und wo individuelle Bewegung in Alltag und Freizeit Spaß macht.“

Im Kreis Unna sind derzeit der Kreis selbst, Lünen, Unna, Kamen, Bergkamen und Bönen Mitglied der AGFS. In NRW sind es aktuell 71 Kreise, Städte und Gemeinden.

Verkehrsmittelwahl im Kreis Unna



blick konnte immerhin der öffentliche Nahverkehr eine Steigerung verbuchen.

Es ist für jeden sichtbar, dass auf vielen Straßen zu Stoßzeiten Stillstand herrscht. Ein Beispiel ist der Kreisverkehr vor dem Kreishaus in Unna. In den Morgenstunden und zu Zeiten des Dienstschlusses staut sich der Verkehr oft bis auf den Verkehrsring. Verschärft wurde diese Situation durch die Rücknahme des zweispurigen Kreiselausbaus durch die Unfallkommission wegen der Unfallhäufung.

Noch immer verlieren unsere Städte durch den KFZ-Verkehr Flächen. In Holzwickede verläuft eine Planung durch ein Naturschutzgebiet. In Unna bestehen

noch die Planungen der Westtangente. In 2017 soll als erster Schritt der Kreisverkehr an der Hansastraße/Schwarzer Weg für 2,2 Mio. gebaut werden. In Lünen wurde das Planfeststellungsverfahren zum vierstreifigen Ausbau der B54 südlich der Kopperstraße beantragt.

Gewerbeflächen und Wohngebiete wurden in der Vergangenheit in vielen Städten aus der City auf die grüne Wiese verlagert. Dies erzeugte mehr Verkehr. Gleichzeitig wurde

vielfach vergessen, diese Gebiete an ein Radnetz anzuschließen. Das dies durchaus ein wichtiger Standortfaktor vor allem für junge kreative Unternehmen sein kann, wird vielfach ignoriert. In Dörfern und Vororten verschlechterte sich die Versorgungsstruktur in den letzten Jahren stetig. Ohne eine gute Anbindung an das Radverkehrsnetz werden die Bewohner gezwungen, den Arztbesuch, den notwendigen Einkauf und anderes mit dem PKW zu erledigen.

Man hat als Außenstehender oft den Eindruck, dass der Fuß- und Radverkehr in den Verwaltungen keine Lobby hat und nicht als eine Querschnittsaufgabe der gesamten Verwaltung verstanden wird. Ordnungsämter sorgen sich häufig mehr um den Parkdruck ruhender Autos als um



die Durchgängigkeit von Radwegen.

Radverkehrsförderung darf nicht viel kosten und den KFZ-Verkehr nicht stören. Chancen den Trend hin zu mehr Autoverkehr abzumildern oder gar umzukehren, werden vertan. So hätte die neue Lippebrücke in Lünen im Zuge der Graf-Adolf-Straße eine einspurige nur für Radler und Fußgänger freigegebene Brücke werden können. Als Dauerverbindung für KFZ wird die Querung seit dem Abriss der alten Brücke 2013 objektiv nicht vermisst.

Die Politik auf allen Ebenen stellt zu wenig Geld für den Radverkehr zu Verfügung. Fehlende oder unzureichende Fördermittel sind ein Problem, auch wenn dies viel zu oft als Alibi für scheinbar aus der Not heraus getroffene „billige“ Lösungen herhalten muss. Der nationale Radverkehrsplan rechnet vor, dass in den Städten ein Finanzbedarf von 8 bis 19 Euro pro Einwohner pro Jahr für den Radverkehr ausgegeben werden sollte. Positive Beispiele der Verbesserung in der Fahrradinfrastruktur sind dennoch oft ein Abfallprodukt von Maßnahmen, die für den Autoverkehr getroffen werden. So werden Schutz- und Radstreifen oft erst dann angelegt, wenn bei einer Straße eine Fahrbahndecke erneuert werden muss. Ein eigenständiger Etatposten für den Radverkehr ist in vielen städtischen Haushalten nicht vorhanden.

### Wie geht die Entwicklung weiter?

Auf 1000 Einwohner in Deutschland kommen derzeit 550 Autos. Der PKW-Bestand ist in NRW im Vergleich zum Jahr 2008 um gut 10% gestiegen. Laut Projektion der OECD soll die PKW-Dichte



*Täglicher Stau auf der B54 in Lünen. Klassische Reaktion: Ausbau der Straße.*

mittelfristig in den Industriestaaten insgesamt weiter deutlich ansteigen.

Der Nationale Radverkehrsplan prognostiziert jedoch ebenfalls eine deutliche Steigerung des Radverkehrs. Auch die Kreisstadt Unna setzt es sich zum Ziel, den Radverkehrsanteil in den kommenden Jahren auf 25% zu verdoppeln. Dies ist nicht unrealistisch, da 50% aller Wege im Kreis Unna mit dem PKW unter 6 km lang sind. Diese Zahlen belegen ein hohes Verlagerungspotential für den Radverkehr, da solche Entfernungen leicht mit dem Fahrrad oder Pedelec zurückgelegt werden können.

Es ist noch viel zu tun, bevor unsere Straßen wieder Orte des Lebens und der Begegnung werden. Aber auch Städte wie Amsterdam und Kopenhagen waren nicht immer fahrradfreundlich. Nur durch eindeutige politische Entscheidungen pro Radverkehr, durch die Bereitstellung ausreichender Finanzmittel und durch jahrzehntelange Bemühungen aller Beteiligten wurde das Radfahren dort schließlich attraktiv genug, um so viele Menschen aufs Rad zu bringen.

*Werner Wülfing, Peter Heinrichsmaier,  
Andreas Abels*



## Neue Miet-Tourenräder und -Pedelecs Radstationen lassen sich etwas einfallen

Die Radstationen des Kreises Unna punkten als Schnittstellen im Umweltverbund: Über 14.500 Kunden (+ 6%) nutzten im Jahr 2014 die von der AWO-Tochter DasDies g GmbH betriebenen Serviceknoten an den Bahnhöfen in Bönen, Kamen, Lünen, Schwerte, Unna sowie in Lünen und Unna-City. In diesem Jahr sollen noch mehr Menschen für den Service der Stationen begeistert werden.

Zum Erfolg trugen festangestellte Stammkräfte bei, deren Stellen der Kreis Unna und die Standortkommunen jeweils zur Hälfte über eine Betriebskostenförderung sichern. Rückenwind brachte ein Investitionsprogramm in die Infrastruktur, das der Kreis Unna mit Fördermitteln des Zweckverbandes Ruhr-Lippe auflegte. So nutzen aktuell schon rund 2.600 Radstationskunden die Möglichkeit, mit einem Chip spontan oder ständig rund um die Uhr an allen Tagen in der Radstation sicher und sauber parken zu können. Die 24-Stunden-Öffnungszeiten gelten jetzt in allen Radstationen des Kreises an den Bahnhöfen. Die Chips öffnen als Prepaid-Chips für eine einzelne Parknutzung bzw. zur Dauernutzung flexibel alle angeschlossenen Radstationen.

Aktuell bieten alle Stationen „Starterboxen“ für Neukunden an. Für 5 Euro gibt es eine robuste Butterbrotdose mit einem Sicherheits-Leuchtkragen, der ersten Tourenkarte und dazu einen Prepaid-Chip, der fünfmal Parken in allen Radstationen des Kreises ermöglicht. Diese Starterboxen sind auch bei Partnern erhältlich: So



Neue Starterpakete mit Prepaid-Chip

etwa im Rathaus Kamen an der Information, bald im Bürgerservice des Rathauses in Unna, im Hotel Katharinenhof in Unna und im Ringhotel am Stadtpark in Lünen. Das Netz der Vorverkaufsstellen soll erweitert werden. Interessenten sollten sich in den Radstationen melden.

Die Radstationen haben zudem ihr Angebot ausgebaut: Gepäckfächer und ein umfangreiches Angebot an Infomaterialien zu Radtouren in der Region sowie zu den Standortkommunen sind für die Kun-



W-LAN an allen Radstationen im Kreis Unna

den kostenlos nutzbar. Alle Stationen verfügen jetzt zudem über einen Hot-Spot zum freien Internetzugang. Sowohl 50 neue Tourenräder als auch 30 flotte Pedelecs stehen als Mieträder bereit – sie können über ein zentrales Buchungssystem reserviert werden, in den einzelnen Radstationen wie über die Fahrgast-Servicezentrale des Kreises „fahrtwind“. Kunden der Radstationen wie auch Nutzer des öffentlichen Nahverkehrs erhalten Sonderpreise. Eine Online-Buchung soll ab 2015 auch noch umgesetzt werden.



*Fester Bestandteil aller Fahrradfeste: die Radputzstation*



*Schicke Mieträder im Angebot*

Ausbauen werden die Radstationen auch das Aktionsangebot mit Partnern: Mit dem ADFC und der Kreispolizei, mit Schulen und Seniorenberatern wurden Infotage, Radputz-Aktionen zum Stadtradeln oder Sicherheitschecks durchgeführt. Die Radstationen planen für den Spätsommer und Herbst die Fortsetzung: Alle Radler können ihr Zweirad vor dem Start der dunklen Jahreszeit und vor Beginn des neuen Schuljahres kostenlos checken lassen. Schwerpunkt sind dabei Beleuchtung, Bremsen und Berei-

fung. Bei den Beleuchtungswochen erhalten die Besucher neue Leuchtmittel kostenlos, wenn die alten Lämpchen defekt sind. Bitte an alle Radler: Dringend gesucht werden von den Radstationen alte oder gebrauchte Räder, die als Spendenräder an die Stationen abgegeben werden. Die Teams der Radstationen bereiten die Zweiräder als Gebrauchträder für Menschen mit knapper Kasse auf, auch Flüchtlingen wurde mit solchen Rädern bereits kostenlos geholfen.

*Günther Klumpp*

[www.die-radstationen.de](http://www.die-radstationen.de)



# Ihr 4 Sterne Hotel im Herzen von Unna



*wo Gäste zu Freunden werden*



99 modern eingerichtete Zimmer | 9 Veranstaltungsräume bis 300 Personen |  
Bistro - Restaurant Camillo | Panorama Wintergarten | Wintergarten |  
Sonnenterrasse zum Entspannen | Riepe Party Rent | Event - Terrasse

Unser Haus bietet den idealen Rahmen für Hochzeiten, Geburtstage, Empfänge,  
Taufen, Konferenzen, Tagungen und viele, individuelle Events bis 300 Personen....

Kennen Sie schon unsere neue Eventterrasse für den ganz besonderen Anlass  
über den Dächern von Unna?

**Wir beraten Sie gern!**

Weitere Informationen unter: [www.riepe.com](http://www.riepe.com)



**Ihre Gastgeber:** Familie Riepe  
und Alexandra und Marc Lobert mit Team



**Ringhotel Katharinen Hof** | Bahnhofstraße 49 | 59423 Unna | Phone: 02303-9200  
Fax 02303-920444 | [katharinenhof@riepe.com](mailto:katharinenhof@riepe.com) | [www.riepe.com](http://www.riepe.com)



# ADFC Unna startet mit DrahteselTV

## Neuigkeiten zum Thema Fahrrad in den neuen Medien

Der Fahrrad-Fan findet im Netz nur schwer ein Web-TV-Format zum Thema Radfahren im Alltag. Deshalb hat der ADFC Unna jetzt als einer der ersten in Deutschland ein Web-TV-Format genau zu diesem Thema gestartet: DrahteselTV.

Und das wurde nach Meinung der Macher Helmut Papenberg, Uwe Schmidt und Heinz Kauschalek auch allerhöchste Zeit, denn das Fahrrad ist das effektivste Fortbewegungsmittel, das der Mensch je erfunden hat. Das Thema Fahrrad sollte dementsprechend auch in den neuen Medien wiederzufinden sein. DrahteselTV startete im Februar 2015, dabei dreht sich alles rund um das Radfahren im Kreis Unna.



*Martin Tönnes (links), Bereichsleiter Planung und stellvertretender Regionaldirektor beim RVR im Gespräch mit Uwe Schmidt (ADFC)*

view mit Uwe Schmidt strahlte Martin Tönnes große Zuversicht aus, dass der 101 Kilometer lange Radschnellweg von Duisburg nach Hamm bis 2020 realisiert wird. Da die Trasse auch über Unnaer Kreisgebiet führt, stellte Helmut Papenberg detailliert die geplante Wegführung auf Unnaer Kreisgebiet auch im Bild vor.



„DrahteselTV soll vor allem Spaß machen – wir haben spannende Gäste, stellen Touren im Kreis Unna vor und wollen dazu beitragen, dass Fahrradfahren im Kreis immer attraktiver wird. Dazu gehört es auch, Gefahrenstellen für Radfahrer aufzuzeigen“, sagt Heinz Kauschalek.

Ein Highlight der bisher produzierten sechs Filme war sicherlich das Gespräch mit Martin Tönnes, zuständiger Planer beim Regionalverband Ruhr für den Radschnellweg Ruhr, den RS 1. In dem Inter-

### Künftige Themen im DrahteselTV

DrahteselTV hofft auf die aktive Mitwirkung der ADFC Mitglieder. Machen Sie Vorschläge, worüber in Zukunft berichtet werden sollte. Das können spannende neue Wege, ärgerliche Gefahrenstellen für Radler oder auch neue innovative Produkte zum Thema Fahrrad sein. Auch aktive Mitwirkung bei neuen Filmprojekten wäre toll. Einfach eine E-Mail an:

**[drahteselTV@adfc-unna.de](mailto:drahteselTV@adfc-unna.de)**

Die nächsten geplanten Themen von DrahteselTV sind:

- Tourenbericht: Von Selm nach Unna mit dem ADFC Selm
- Radler fahren gefährlich auf der Hansastrasse im Bereich Unna-Massen

[drahteselTV.adfc-unna.de](http://drahteselTV.adfc-unna.de)

Abonnieren Sie unseren Youtube – Kanal und Sie werden automatisch informiert, wenn neue Filme online sind.

Zu sehen ist DrahteselTV im eigenen Web-Channel auf YouTube: einfach DrahteselTV in der Suchmaske bei YouTube eingeben (zusammengeschrieben!) oder auf den ADFC-Kreisseiten im Internet unter der Rubrik DrahteselTV.

*Heinz Kauschalek*

## Neuer ADFC-Ortsverband in Bönen gegründet

In Bönen hat sich ein neuer ADFC-Ortsverband gegründet. Am 10. Juni trafen sich dazu 14 Radinteressierte im Gasthaus Timmering. Nachdem Werner Wülfing, der Vorsitzende des ADFC-Kreisverbandes Unna, die Vorgaben durch die Satzung des Kreisverbandes vorgestellt hatte, wählten die Anwesenden Udo Dramm und Norbert Henze als ihre Sprecher. Die Kasse des Ortsverbandes wollen Annemarie Hunecke und

Herbert Benning verwalten.

Im Kreis Unna arbeiten damit mittlerweile neun aktive Gruppen vor Ort für die Interessen des Radverkehrs. Die ehemalige Gliederung für Kamen/Bergkamen/Bönen, die Bönen mitverwaltete, wird nun umbenannt in ADFC Kamen/Bergkamen. Heinrich Kissing, der Sprecher für Kamen und Bergkamen, begrüßte die Neugründung und betonte, dass von Kamen aus die Belange des



Radverkehrs in Bönen nicht effektiv vertreten werden konnten und die Führung einer Aktivengruppe schwierig wäre.

Als erste wichtige Entscheidung wurde vereinbart, dass sich die Radfreunde in Bönen an jedem ersten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in der Gaststätte Rhodos (ehemaliges Haus Kreuz) treffen wollen, um gemeinsam Touren und Aktionen zu diskutieren und vorzubereiten.



*Teilnehmer der Gründungsversammlung*

Wer Kontakt zum neuen Ortsverband aufbauen möchte, erreicht Udo Dramm telefonisch unter 02383 / 50550 oder Norbert Henze unter 02383 / 3523.

Der Kreisvorstand wünscht der neuen Gruppe viel Erfolg und schöne gemeinsame Touren und bietet seine Unterstützung bei den ersten Schritten an.

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

*Überraschend viele Radbegeisterte auf der ersten Schnuppertour im Mai*





## ADFC unterstützt Flüchtlinge und Asylsuchende in Selm – Fahrradspenden wurden aufgearbeitet

Auch die Stadt Selm hat in jüngster Vergangenheit eine große Anzahl von Flüchtlingen und Asylsuchenden aufgenommen. 178 Personen leben bereits in Selm, weitere 100 werden noch erwartet. Innerhalb des Selmer ADFC wurde überlegt, wie diesen Menschen geholfen werden kann. Schnell wurde die Idee geboren, den interessierten Neubürgern ein Fahrrad, Reparaturtipps oder auch Touren anzubieten, getreu dem Motto: „Jeder Asylsuchende, der ein Fahrrad haben möchte, soll auch eines bekommen“. Ziel der Aktion sollte sein, die Mobilität zu erhöhen und der Gruppe zu ermöglichen, die Selmer Umgebung per Rad zu erfahren. Über einen Spendenaufruf in den

Selmer RuhrNachrichten kamen mehr als 30 Räder zusammen; größtenteils in gutem Zustand. Diese wurden vom ADFC abgeholt oder im Borker Ladenlokal abgegeben. An zwei Tagen im Mai und Juni wurden alle Asylsuchenden und auch der Selmer Arbeitskreis Asyl informiert, dass die Fahrräder aufgearbeitet und an Interessenten abgegeben werden. Und entsprechend groß war der Andrang: an beiden Tagen strömten über 30 Interessenten in den ADFC-Laden, begutachteten die Räder, fuhren Probe und sorgten auch für Aufmerksamkeit bei der Bevölkerung. So voll war die Borker Hauptstraße lange nicht mehr! Kleinere Reparatur- und Wartungsarbeiten wurden vom ADFC-Team gemeinsam mit den neuen Besitzern an Ort und Stelle

durchgeführt. Anschließend erfolgte die Übergabe der Räder. Im Vorfeld hatte sich das ADFC-Team abgesprochen, die Räder nicht zu verschenken, sondern für einen Freundschaftspreis abzugeben. Zwischen 5 € und 20 € wurde als Preis vereinbart; je nach Größe und Erhal-



*Großer Andrang vor dem Borker ADFC-Lokal*

tungszustand des Rades. Hauptargument für diese Vorgehensweise war, dass dadurch beim neuen Besitzer die Wertschätzung seines Rades deutlich erhöht wird. Dazu wurde an jedes Rad noch ein Schloss montiert, damit der neue Besitzer auch lange Freude daran hat. Außerdem ermöglichte dieses Verfahren dem ADFC, Ersatzteile oder externe Reparaturleistungen einzukaufen. Vor allem Schläuche und Mäntel mussten beschafft werden; aber auch ein Ritzelpaket, zwei Ketten und verschiedene Speichen mussten erneuert werden. Mit Unterstützung des Selmer ADFC-Teams fanden 26 Räder einen neuen, glücklichen und stolzen Besitzer. Alle Räder wurden in einer Liste erfasst, damit der Besitzerwechsel auch nachgewiesen werden kann.

Weiterhin wurden zwei Touren für die Asylsuchenden angeboten; leider war die Resonanz nicht so wie erwartet: die Teilnehmerzahl war überschaubar. Die Touren gingen nach Selm zum Ternscher See und nach Lünen zum Horstmarer See und die Teilnehmer freuten sich, aus ihrem Wohnheim herauszukommen und etwas von der Selmer Umgebung zu sehen. Und das Picknick am Horstmarer See gefiel natürlich auch. Der Dank an dieser Stelle geht an alle Helfer des ADFC Selm.

*Christian Jänsch*



*Internationale Gruppe vor Schloss Cappenberg*

## Repair-Cafés in Lünen und Unna

### Ökologisch, ökonomisch, pädagogisch und gesellig

**A**ls handfeste Idee gegen die wuchernde, schrottige Wegwerfkultur gründeten sich seit 2007 mehr als 750 Repair-Cafés weltweit. Toaster, Staubsauger, Lampen, Stühle und auch Fahrräder werden gerettet. Expertinnen und Neugierige legen gemeinsam Hand an. Seit zwei Jahren in Lünen und seit einem Jahr in Unna bewahren Bastlerinnen Werte vor der Müllverbrennung.

Gut sieben Elektro- und IT-Begeisterte löten und schrauben in Lünen meist an Audio-, EDV-, Haushaltsgeräten und Nähmaschinen. Besucher müssen selbst Hand anlegen, bei freundlicher Anleitung und Kaffee. Groß ist ihr Erstaunen schon über die Probleme beim Öffnen der Geräte, die von den Herstellern oft bewusst verklebt sind, um Reparaturen zu erschweren. Beim nächsten Kauf ist dann Reparaturfreundlichkeit mitentscheidend.

Besonderes Vergnügen bereiten den Lünern richtig alte Haushaltsgeräte. Die alte Brot- & Wurstschneidemaschine, noch komplett aus Metall gefertigt und voll verschraubt, ist fix zerlegt und der Fehler im Schalter schnell gefunden. Selbst das passende Ersatzteil wird am selben Tag organisiert. Entlohnt wird das Team durch eine Spende und viele lächelnde Dankeschöns. Dabei kommt genug rein, um Kaffee, Kuchen und auch die Raumreinigung zu bezahlen.

#### Repair-Café-Lünen

im Johannis Haus, St.-Georg-Kirchplatz  
2, 44532 Lünen

22.08.15 14:00 – 16:30 Uhr

24.10.15 14:00 – 16.30 Uhr

Mehr: [ute.brettner@gruene-luenen.de](mailto:ute.brettner@gruene-luenen.de)

Gemeinsam Kaffee trinken und schrauben fanden mehrere Mitglieder von Unnas Aufbruchgruppe eine tolle Idee. Im Grünen Bürgertreff





„SpontUN“ konnten sie dann schnell loslegen. Jetzt erleben sie monatlich unterschiedlichste Erfolgsgeschichten. Auch die Erkenntnis „von diesem Billigrad ist nur die Klingel rettungswert“ beruhigt das Gewissen beim Gang zum Schrottkerl und lenkt den nächsten Radkauf zum Fachhandel mit Werkstatt. Aber die



meisten Gäste erleben Rettungsgeschichten. So die ältere Frau mit altem Staubsauger, der beim Einschalten ohrenbetäubend lärmte. Fazit der Reparatur: ein lange vermisster Schal, der sich bis in den Motor des Staubsauger gefressen hatte. Oder der Mann mit kaputter Stehlampe, die nach Auswechseln der Glühlampe wieder auf magische Weise funktionierte. Oder die Dame mit nicht funktionierender Musikanlage: Anlage aufgebaut, Handy reingesteckt und astreiner Reggae läuft. Fazit: Das Endgerät zuhause ist kaputt, nicht die Anlage.

Das meistgefragte Werkzeug im Repair-Café ist übrigens der Torx mit Innenstift. Bei Softwareproblemen ist die aufschlussreiche Erkenntnis: Über 90% der Fehler sitzen vor dem Bildschirm. Und die Top 3 der wohl anfälligsten Artikel: 1. Toaster, 2. Staubsauger, 3. Lampen.

Regen Zulauf hat Unnas Reparier-Kreis durch die „Flüchtlingsräder-Aktion“. Jeden ersten Montag im Monat setzen ADFC-Experten und Flüchtlinge Räder für neue Mobilität in der neuen Heimat instand. Am Dienstag danach kann dann im Repair-Café weiter gebastelt oder repariert werden. Als neulich ein trauriger Flüchtlingsjunge mit geplatzt Fahrrad Schlauch und gebrochenem Radlager kam, konnte er mit neuem Spendenrad glücklich nachhause radeln.

Noch ein Tipp für Hausreparaturen: Bei Gangschaltungsproblemen schauen wir auch mal auf Youtube ein Tutorial, den Laptop zur Ansicht in den Fahrradkorb.

*Ute Brettner, Carsten Hellmann,  
Hermann Strahl*

**SpontUN**, Wasserstraße 13  
4.8., 8.9., 6.10., 3.11., 8.12.,  
immer von 18:00 – 19:30 Uhr  
Mehr: Carsten „Schraube“ Hellmann,  
schraube@securenet.cc

Mehr über Idee, Hintergründe und  
Gründungshilfen: <http://repaircafe.org/>



## E-Bike-Leasing für Krankenhauspersonal

**M**it dem Rad zur Arbeit – geht das? Für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Katharinen-Hospitals in Unna lag dieser Gedanke viele Jahre lang sehr fern, zumal zwei Drittel der rund 950 Beschäftigten weiter als sechs Kilometer vom Krankenhaus entfernt wohnen. Zeitgleich wurde in den letzten Jahren der Pkw-Parkraum in der Innenstadtlage der Klinik immer knapper.

Vor diesem Hintergrund entwickelte sich in der Geschäftsführung und Personalleitung des Katharinen-Hospitals der Gedanke, den Mitarbeitern moderne, ökologische und gesundheitsfördernde Möglichkeiten anzubieten, den Arbeitsplatz gut zu erreichen. Alternativen zum Auto standen dabei im Fokus. Entwickelt wurden hier im Rahmen eines umfassenden Mobilitätsmanagements viele Angebote – unter anderem für die Nutzung des Öffentlichen Nahverkehrs (Job-Tickets, Fahrplanberatung), die Entwicklung einer Mitfahr-Börse für Mitarbeiter oder das „Ökologische-Sicherheits-Fahrtraining“.

Ein großer Schwerpunkt ist vor allem, Mitarbeiter zu motivieren, mit dem Fahrrad oder dem Pedelec (= Fahrrad mit elektrischer Unterstützung bis 25 km/h) zur Arbeit zu kommen. Gebaut wurde dafür eigens eine große Fahrradabstellanlage in der Tiefgarage, in der auch hochwertige Fahrräder sicher und trocken abgestellt werden können. Eine enge Kooperation mit einem örtlichen Fahrradhändler ermöglicht viele Vergünstigungen rund um das Fahrrad.


Ein besonderes Angebot dabei stellt das Leasingmodell für Fahrräder (mit oder ohne elektrische Unterstützung) dar. Dabei tritt der Arbeitgeber als Leasingnehmer auf und überlässt dem Mitarbeiter/der Mitarbeiterin das Fahrrad. Ein Vorteil für den Mitarbeiter stellt die Einbehaltung der Leasingrate vom Bruttolohn dar. Durch diese steuerliche Entlastung spart sowohl der Arbeitgeber als auch der Arbeitnehmer. Zusätzlich gibt es ein Rund-um-Schutzpaket, welches auch den Ersatz von Verschleißteilen mit einschließt. Gerade für Vielfahrer ist dies durch den höheren Verschleiß beim Pedelec eine interessante Variante.

Weitere Informationen gibt es beim Katholischen Hospitalverbund Hellweg  
Personalleiterin Jutta Kappel  
Tel.: 02303 / 100 2777

[www.katharinen-hospital.de](http://www.katharinen-hospital.de)



## Radeln im Land von Pippi, Michel und Ronja



**R**eisen in Schweden. Da denkt man sofort an Kanufahren und Wandern. Aber auch für Radfahrer hat Schweden einiges zu bieten. Wer es gerne gemütlich hat, fährt den Treidelweg des Götakanals von Stockholm bis nach Göteborg, an der Küste gibt es den Cykelspåret, der durch die Schärenküste führt und wer es gerne flach mag, findet in Schonen und Halland schöne Radelreviere, wo es ähnlich wie in Dänemark zugeht. Doch Schweden hat auch Nachteile: Einen Regentag muss man schon mal aushalten können und die Logistik erfordert etwas Planung. Die schwedische Bahn SJ transportiert nämlich keine Fahrräder. Zwar nehmen die weit verbreiteten Überlandbusse auch

Fahrräder als Gepäck mit, aber nur unten im Stauraum des Busses, falls dort noch Platz ist und man sich traut, sein Fahrrad in diesen schmalen Raum quetschen zu lassen. In Südschweden gibt es allerdings auch noch einige Privatbahnen, die man in seine Reiseplanung einbeziehen kann. Die Bahn der Gesellschaft Västtrafik zuckelt die Westküste entlang, während die Züge der Skånenbanen im südschwedischen Schonen Nahverkehr mit Radtransport anbieten. Es lohnt sich diese Bahnen zu googeln, um sich mit dem Netz vertraut zu machen.

Ein nennenswertes Radwegenetz gibt es in Schweden außer in größeren Städten wie Göteborg nicht. Das ist aber auch nicht unbedingt notwendig. Schwedische Autofahrer sind rücksichtsvoll und geduldig und erst nahe der norwegischen Grenze begegnet man gelegentlich Norwegern mit ähnlich stressigen Verhalten, wie wir es von unseren Landsleuten im Straßenverkehr gewohnt sind. Schon nach wenigen Tagen haben wir uns auf schwedischen



Straßen unsere im deutschen Straßenkampf erprobte Taktik abgewöhnt, ausreichend Platz zum Straßenrand zu lassen, um Autofahrer am zu engen Überholen zu hindern. Es war schlicht nicht notwendig und hat im Gegenzug dem Autoverkehr das Leben erleichtert.

Überhaupt die Schweden: freundlich, kontaktfreudig und hilfsbereit sind sie und viele sprechen englisch. Das macht das Leben sehr angenehm in Schweden. Man sollte sich auf einer Radreise in Schweden Zeit nehmen. Ein Schwätzchen mit den Einheimischen sollte immer drinsitzen und auch für ein Bad im See am Ende einer Etappe sollte noch ausreichend Zeit sein. Das Schwätzchen mit den Einheimi-

schen ist aber auch in ganz praktischer Hinsicht gut. Auf unserer ersten Schwedenreise hatten wir den Eindruck, die Elchwarungen am Straßenrand wären nur ein Werbetrick des schwedischen Touristenbüros. Erst die Tipps des Vermieters einer unserer Unterkünfte haben uns an die richtigen Stellen geführt, um doch noch Elche in freier Wildbahn zu sehen.

Welche Ausrüstung braucht man in Schweden? Regenzeug ist wichtig. Wer gerne in freier Wildbahn zeltet, ist hier mit seiner Zeltausrüstung richtig, da das schwedische Jedermannsrecht das Zelten auch außerhalb von Zeltplätzen gestattet. Aber auch ohne Zelt finden sich

überall kleine Hütten (Stuga), in denen man zu bezahlbaren Kosten übernachten kann. Ein dünner Schlafsack kann hierbei manchmal nützlich sein. Hotels sind in Schweden hingegen teuer und erfordern schon ein etwas größeres Budget. Zur Orientierung taugen normale Straßenkarten im Maßstab 1:200.000. Für mich ist zusätzlich immer noch ein GPS-Gerät dabei, auf das ich heutzutage nicht mehr verzichten möchte. Wie gut die Radfernwege ausgeschildert sind, kann ich nicht beurteilen. Man sollte sich aber besser nicht zu sehr darauf verlassen.

Radreisen in Schweden sind etwas für Individualisten. Die Pfade sind wesentlich weniger ausgetreten, als an deutschen Flussradwegen. Unsere erste Reise durch das Bohuslan an der Westküste Schwedens hat uns damals angefixt und wird nicht die letzte gewesen sein.

*Peter Heinrichsmaier*



*Steinzeitliche Felszeichnungen in Tanumshede*



# Auf Bahntrassen und Flussradwegen durchs märkische Sauerland

Reizvolle Landschaften und Industriekultur zwischen Ruhr und Sauerland verbindet der neue Ruhr-Lenne-Achter. An der Kreisgrenze UN/MK wird die märkische ADFC-Initiative derzeit ausgeschrieben und lädt ein zu vielfältig kombinierbaren Touren.

**F**ragt man Radreisende nach ihren Lieblingswegen, hört man immer wieder „Flussradwege“ und „Alte Bahntrassen“. Der Ruhr-Lenne-Achter vereint beides: Ruhrtalradweg und Lenneroute werden kombiniert mit den Bahntrassen Iserlohn-Hemer-Menden. Durchs Iserlohner Baarbachtal wird der Rundkurs zur Acht, die sich auf unterschiedliche Weise befahren lässt.

Zwölf Bahnhöfe an der Route ermöglichen, Beginn und Ende der Tour beliebig zu kombinieren. Am höchsten Punkt Iserlohn beginnt direkt am Stadtbahnhof die ehemalige Bahntrasse in Richtung Hemer, die sich stadtnah an alten Industriegebäuden und Gärten vorbeischlängelt. Über das ehemalige militärische Übungsgelände Duloh führt die Route direkt in die Hemeraner Innenstadt, wo Sauerlandpark und Felsenmeer zu einem Aufenthalt einladen.

Ab dem ZOB Hemer rollen die Räder bei leichtem Gefälle auf dem vorzüglich asphaltierten neuen Bahntrassenabschnitt fast von selbst in die Mendener Innenstadt. Der Ruhr-Lenne-Achter folgt der Hönne und trifft kurz vor Fröndenberg auf den Ruhrtalradweg. In den Ruhrauen steht die Entscheidung an: Am Hennener Lettehof lässt sich die Route durchs

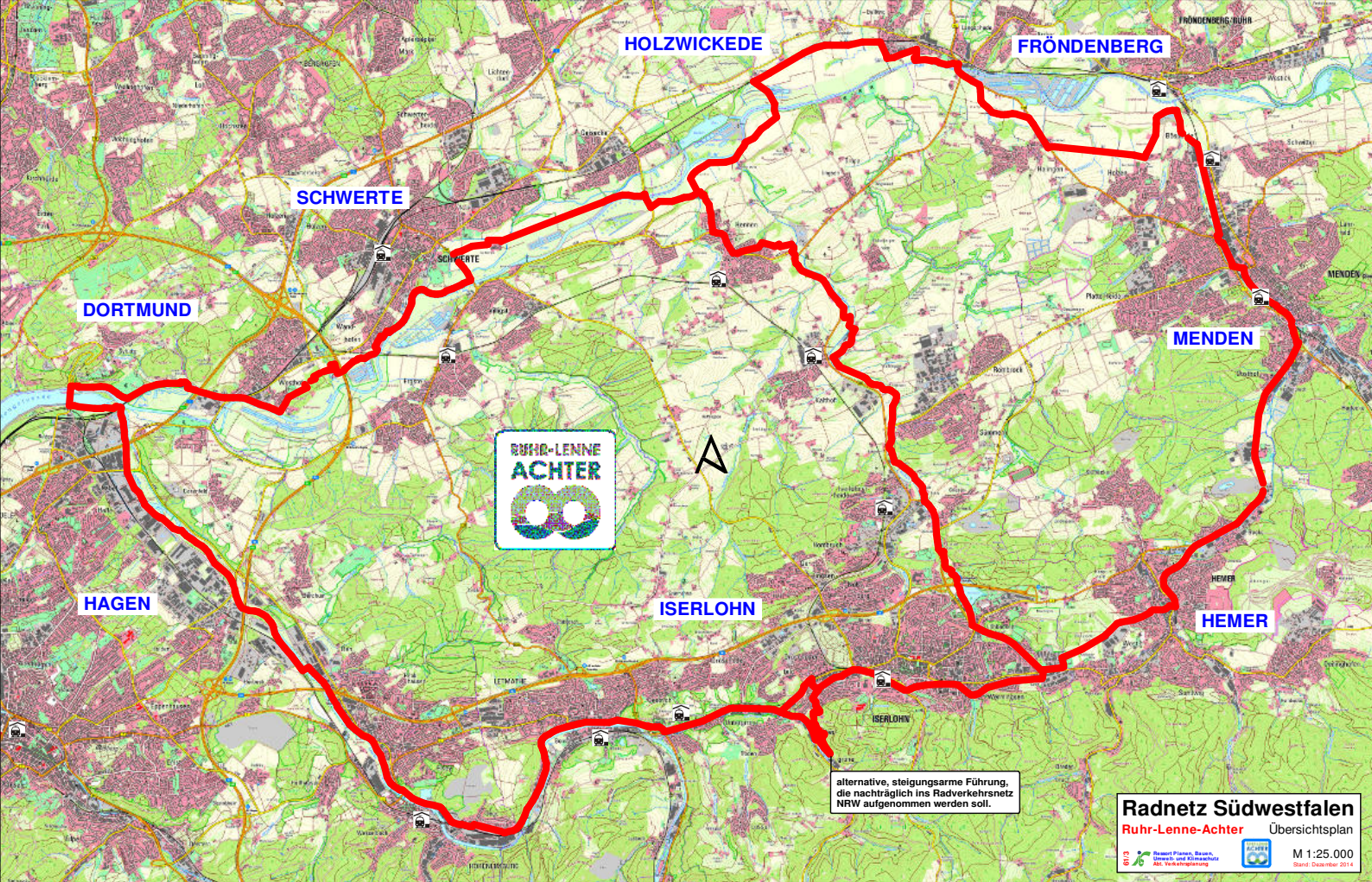
Baarbachtal abkürzen. Auf halbem Weg nach Iserlohn bietet die Historische Fabrikanlage Barendorf mit Nadelmuseum, Künstlerwerkstätten und Café eine Pause an.

Ambitioniertere Rad Fahrende folgen der Ruhr an Schwerte vorbei bis zum Beginn des Hengsteysees, beziehungsweise der dortigen Umleitung bis zur Lenneroute. Diese führt Lenne-aufwärts durch Hohenlimburg in den Iserlohner Stadtteil Letmathe. Dort wird noch kräftig gebaut: Die Lenneroute wird bald direkt am Fluss über die neue Lennepromenade geführt. An der Felsformation „Pater und Nonne“, der sehenswerten Dechenhöhle und der ehemaligen Iserlohner Brauerei vorbei verlässt die Route Letmathe und führt über Waldwege aufwärts zum Stadtbahnhof Iserlohn.

Eine lange Tagestour mit 70 Kilometern auf der großen Runde, eine der kleinen Runden oder in Kombination mit der Bahn von Iserlohn aus gemütlich ins Ruhr- oder Lennetal ausrollen – der Ruhr-Lenne-Achter hat für jeden Geschmack das richtige Angebot.

*Martin Isbruch*





Die Ausschilderung des Ruhr-Lenne-Achters mit dem Routenlogo erfolgt im Sommer 2015. Die offizielle Eröffnung ist für Frühjahr 2016 geplant.

Weitere Infos zum Ruhr-Lenne-Achter:  
<http://tinyurl.com/qjq6wqq> (outdoor-active.com)



## Vennbahn Bahntrassenradweg durch drei Länder

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gehörte das Gebiet, das die Vennbahn durchquert, fast ganz zu Deutschland, denn Elsass-Lothringen war Bestandteil Deutschlands. Sie wurde gebaut, um das Industriezentrum Aachen mit Luxemburg zu verbinden, entstand daher aus ökonomischen Gründen. Im ersten Weltkrieg besaß die Strecke absolut strategische Bedeutung, so dass sie danach in den Besitz von Belgien überführt wurde, um weitere kriegerische Nutzung zu unterbinden. Das hatte damals zolltechnische Konsequenzen, die wirtschaftliche Bedeutung der Vennbahn sank rapide – bis zur endgültigen Stilllegung 1989. Der Verlauf wechselt nämlich häufig von Belgien nach Deutschland und umgekehrt. Diese Konstellation hatte zum Nutzen der Radtouristen den großen Vorteil, dass die Wegführung (Gleise im belgischen Besitz) für den Radweg noch verfügbar war.

Die Stammstrecke – auch liebevoll „Die kleine Bahn an der Grenze“ genannt – ist von Aachen bis Troisvierges (Luxemburg) 127 Kilometer lang und damit eine der längsten Bahntrassenradwege Europas. Bekanntlich sind Steigungen sowohl für Lokomotiven wie auch für Radtouristen eine Herausforderung. Daher ist der Weg absolut radfahrtauglich, keine Angst vorm Höhenprofil. Viele Teile sind asphaltiert.

Sie wurde 2013 mit dem „European Greenways Award“, 2014 als „Radstrecke des Jahres“ auf der Messe „Fiets en Wandelbeurs“ in Amsterdam und vom ADFC als „Vier-Sterne-Route“ ausgezeichnet.

Eine Beschreibung der Strecke ist komplex. Hilfreich sind folgende Radwanderführer:

- „bikeline“ (Esterbauer) von 2014, Vennbahn-Radweg
- „Die Vennbahn“ von Gotthard Kirch & Hans-Jürgen Serwe, auch aus 2014. Verlag GEV.

In beiden Führern wird auch eine Weiterfahrt bis Luxemburg erläutert, was den Rückweg von Troisvierges über Lüttich nach Aachen wegfallen lässt, der sich jedoch im Internet recherchieren lässt.

Sehr empfehlenswert „[vennbahn.eu](http://vennbahn.eu)“. Auf dieser Seite werden nicht nur Tourenvorschläge inklusive Übernachtung und Fahrradrücktransport und dazu jede Menge nützliche Infos angeboten, sondern auch die nagelneue „Vennbahn-Karte“. Sie ist sowohl bestellbar als auch als Download verfügbar. Ein absolutes muss! Noch mehr Infos liefert „Youtube“.

Ich bin von der Vennbahn begeistert und sie ist für mich einfach mal „dran“.

*Wilfried Prenger*



*Vennbahnradweg östlich von Raeren (Belgien)*



# 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  
Kompetenzcenter  
E-Bike**



**zuverlässig**

**kompetent**



**freundlich**

**kulant**



## Erlebnisrundweg Lüner Lippeaue

Jenseits ihrer Quellzuflüsse auf der Paderborner Hochfläche ist die Lippe ein typischer Flachlandfluss, der mal begradigt, mal natürlich gewunden mit meist langsamem Tempo seinen Weg nach Westen sucht. Spätestens seit die Römer den Germanen vor gut 2000 Jahren auf den Fersen waren, beeinflusste der Mensch den Lauf des Flusses, zunächst nur stellenweise, spätestens im 18. Jahrhundert dann über viele Kilometer und von Grund auf. Triebfeder für diese Maßnahmen war vor allem der Wunsch, die oft flache und mäandrierende Lippe besser schiffbar zu machen. Später führte der Hochwasserschutz zu radikalen Umbauten. Nicht nur Städte entwickelten sich an der Lippe; auch viele Mühlen, Burgen und Industriebetriebe wären ohne den Fluss nie entstanden.

Die Lippe mit ihrer Aue war und ist zugleich Heimat für unzählige Tier- und Pflanzenarten, deren Lebensbedingun-

gen sich unter dem Einfluss des Menschen ständig verändern. Heute ist ein großer Teil der Lippeaue als Fauna-Flora-Habitat (FFH) eingestuft und damit besonders schützenswert.

All diese und weitere Facetten der Entwicklung der Lippe können nun exemplarisch im Stadtgebiet Lünens auf einem 18 km langen Rundweg erfahren werden, offiziell eröffnet am 10. Mai 2015. Im Rahmen des Projekts „Natur- und Kulturlandschaftserlebnis Lüner Lippeaue“ wurden dazu entlang der Route 16 „Erlebnisstationen“ installiert. Blickfang ist an allen Stationen jeweils ein zwei Meter hoher „Zeitpegel“. Eine Zeitskala an dessen Vorderseite informiert über historische Ereignisse rund um ein wichtiges Datum mit Bezug zum Standort, zum Beispiel ein Baujahr. Auf den anderen Seiten der Stele



Rastplatz auf dem Lippedamm bei Alstedde (Station 11)



Zeitpegel und Installation am Stauwehr Beckinghausen (Station 01)



## NATUR- UND KULTUR- LANDSCHAFTSERLEBNIS LÜNER LIPPEAUE



wird über Historie oder Natur des Ortes berichtet; QR-Codes und eine Lagekarte liefern zusätzliche Infos. Hinzu kommen separate Infotafeln und zum Teil interaktiv-bewegliche Installationen, die noch einmal anschaulich bestimmte Aspekte herausgreifen. Verschiedene Sitzmöbel, ein Fernrohr und fünf neue Kleingewässer ergänzen das Inventar. Projektträger sind die „Biologische Station Kreis Unna / Dortmund“ und die „Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna“.

<http://luner-lippeaue.de>

Der neue „Erlebnistrundweg“ ist überwiegend eine attraktive Fahrradroute. Der Routenverlauf ist mit einem eigenen Logo als Einschub oder Aufkleber an den rot-weißen Wegweisern des Radverkehrsnetzes NRW markiert. Die Stationen sind im Uhrzeigersinn aufsteigend von 1 bis 16

nummeriert, wobei die erste und die letzte Station südlich bzw. nördlich der Westfalibrücke in Beckinghausen liegt\*. Die Stationen sind thematisch aber

*Funktionsmodell einer Mühle in Lippholthausen (Station 08)*

unabhängig – man kann an jeder Station einsteigen oder nur Teilabschnitte mit oder gegen den Uhrzeigersinn befahren. Teile der Strecke sind deckungsgleich mit der Römer-Lippe-Route, deren Rastplätze und Infotafeln die Route noch attraktiver machen.



*Lippeschiff als Sitzmöbel am Römerkastell (Station 04)*

Grundlage der Route war die Diplomarbeit des Lüners Nick Mengelkamp, ehemals Mitarbeiter der Biologischen Station. Eine zusammenfassende, inzwischen vergriffene Broschüre wurde 2009 veröffentlicht. Darin sind noch weitere Sehenswürdigkeiten an der Route beschrieben, die nicht als Station berücksichtigt werden konnten. Aus der Taufe gehoben wurde das Projekt mit allen beteiligten Partnern 2010. Nachdem Fördermittel des Ziel2.NRW-Programms und der Europäischen Union bewilligt waren, folgte die Detailplanung ab 2012.

Neben Ortsansässigen und Touristen sollen vor allem Schulklassen und andere Jugendgruppen angesprochen werden, dieses Angebot mittels kleiner Exkursionen zu nutzen. Der ADFC Lünen wird hier unterstützend mitwirken.

*Andreas Abels*





\* Zur Lippeauen-Weg wird eine gefaltete Begleitkarte mit Erläuterungen im Format DIN A3 kostenlos abgegeben.



## Niemals geht man so ganz ... Panorama-Radstrecken im Bergischen Land

Dieses Lied „Niemals geht man so ganz“ erinnert mich an die Nordbahn in Wuppertal. In den 70er Jahren habe ich mehrfach auf meinem Heimweg von Düsseldorf nach Unna diese Bahnstrecke genutzt. In den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts wurde die über 100 Jahre alte Strecke stillgelegt.

Auf der Landesversammlung des ADFC in Wuppertal im Jahre 2008 wurde das Projekt „Nordbahntrasse“ von den Initiatoren vorgestellt. Ein ambitioniertes Vorhaben, denn vor allem ging es um Finanzen. Durch die Denkmalbedeutung einiger Bauwerke der „Nordbahn“ waren Bund, Land und Kommune gehalten, zu deren Erhaltung beizutragen. Auch dadurch ist es dem ADFC, WuppertalBewegung e.V. und letztendlich auch der Stadtverwaltung gelungen, Infrastruktur zu schaffen, die es ermöglicht, mit dem Fahrrad den gesamten „schlauchartigen“ Stadtbereich zu erschließen.

Es war ein langer Weg von 2008 bis 2015. Er ist gelungen, und wir sollten den Menschen, die sich dafür in die Bresche geworfen haben, dankbar sein. Bahntrassenradeln im Bergischen Land ist jedoch nicht nur auf Wuppertal beschränkt.

Uns „Flachlandtirolern“ ist die Vielfältigkeit des leider ehemaligen Bahnsystems in dieser Region gar nicht bewusst. „Berg“ im Bergischen Land „Qual“, das muss aber nicht sein. Ich möchte mit meinem Tourvorschlag genau das Gegenteil beweisen. Startpunkt ist der Bahnhof Wuppertal-Vohwinkel. In der Nähe befinden sich ein Endpunkt der Schwebebahn und ein Betriebswerk. Einblicke in den Betriebsablauf (Wendung der Züge) sind lohnenswert.

Jetzt geht es los. 36 Kilometer von hier bis zum Endpunkt in Hattingen an der Ruhr. Zum Beginn der „Nordbahntrasse“ (rund einen Kilometer) ist es etwas „holprig“, aber dann folgt purer Radfahrergenuß. Zwischen dem Beginn und Wuppertal-Wichlinghausen (Bahnhof Wuppertal-Oberbarmen) gibt es eine für Fußgänger und Radfahrer getrennte Nutzung. Unterwegs dann jede Menge Möglichkeiten zum Pausieren, ehemalige Bahnhöfe mit alten Signalen zum reinen Anschauen, manchmal mit Gastronomie. Ich empfin-



de die Streckenführung als spektakulär: Man durchfährt Tunnel und überquert Viadukte. Das Auge kann „ohne Ende“ wandern. Und genau darin liegt eine Herausforderung: Aufpassen, aufpassen und nochmals aufpassen! Mir sind viele Radfahrer in Tunneln ohne Licht und nebeneinander fahrend sowie Inlineskater aufgefallen. Das ist einfach nur sch...ade.

Hinter Wichlinghausen geht unser

Passende Radausflugsführer bei BVA  
(Bielefelder Verlagsanstalt):  
**Bergische Bahntrassen**, 2015 (2. Auflage)  
**Alte Bahntrassen im Sauerland**, 2015  
(1. Auflage)

Radweg „Nordbahn“ ohne Unterbrechung in die „Kohlebahn“ nach Hattingen über - nicht ganz so komfortabel. Komplette fertig ist diese Strecke noch nicht, zumindest bei meiner letzten Befahrung.

Ein Streckenteil muss noch „gerichtet“ werden, die zu erneuernde Brücke ist aber schon fertig. Dann folgt der Tunnel „Schee“, rund 800 Meter lang und wegen Fledermäusen lange Zeit als Radweg umstritten. Mit gutem Willen ging es dann doch. Am ehemaligen Bahnhof Schee endet die asphaltierte Strecke. Die dann folgenden 15 Kilometer geht es bergab, die wassergebundene Oberfläche ist bis auf eine Straßenquerung gut zu fahren. Der Weg zum S-Bahnhof in Hattingen ist nicht zu verfehlen.

Es gibt noch mehr ehemalige Bahntrassen zum Radeln im Bergischen Land, Ausprobieren lohnt sich.

*Wilfried Prenger*

[www.nordbahntrasse.de](http://www.nordbahntrasse.de)  
[www.panorama-radwege.de](http://www.panorama-radwege.de)

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

Viel Vergnügen und eine sichere Fahrt bei der Radtour wünscht Ihnen Ihr Schutzengel-Team.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle  
**Wenge & Hörster OHG**  
Bonenstraße 41, 59368 Werne  
Tel. 02389/6067  
[wenge-hoerster@provinzial.de](mailto:wenge-hoerster@provinzial.de)



## ADFC Bönen

Udo Damm, Tel.: 02383 / 50550,  
Norbert Henze, Tel.: 02383 / 3523  
www.adfc-boenen.de

### Radlerstammtisch

Erster Mittwoch im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr, Gaststätte  
Rhodos (ehem. Haus Kreutz), Kletterpoth 91, Bönen

## ADFC Fröndenberg

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Rathaus 2 Fröndenberg*

Reimund Knoblauch,  
Tel.: 02373 / 70174, www.adfc-froendenberg.de

### August

Freitag, 07.08. – 09.08.2015

#### Bad Lippspringe, Soest

Tourleiter: Schwengler; Bahnkombitour (Info folgt)

Sonntag, 23.08.2015, 10:00 Uhr

#### Werne, Marina Rünthe

Tourleiterin: Mechthild Axmann; 80 km

### September

Donnerstag, 10.09. – Sonntag, 13.09.2015

#### Lippstadt

Tourleiter: Reimund Knoblauch; ca. 300 km (Info folgt)

Sonntag, 27.09.2015, 10:00 Uhr

#### Hamm, Kissinger Höhe

Tourleiter: Wolfgang Kuschel; 70 km

### Oktober

Sonntag, 11.10.2015

#### Kamen – Nordböge – Bönen

Tourleiter: Wolfgang Kuschel; 75 km

Samstag, 24.10.2015, 10:00 Uhr

#### Apfelfest, Ökostation Bergkamen

Tourleiter: Reinmund Knoblauch; 70 km

### November

Sonntag, 29.11.2015

#### Weihnachtsmarkt Holzwickede

N. N., 40 km



Inh. Eicken Schneidersmann  
**Hotel Haus Ruhrbrücke**

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 0 23 73 / 7 21 69

Telefax: 0 23 73 / 7 02 83

www.hotel-haus-ruhrbruecke.de

info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein  
Gesellschaftsräume  
gemütliche Hotelzimmer  
großer Biergarten  
Partyservice

Sonntagmittag

**Buffet "Omas Küche  
lebt"**

Erwachsene 14,90 €

Donnerstagabend

**Schnitzelbuffet und mehr**

Erwachsene 13,40 €

Neu - jeden Freitag und Samstag ab 18.00 Uhr

**Steinzeitparty**

100 g Rindersteak

100 g Schweinesteak

100 g Hähnchenbrust

vom heißen Stein

15,60 € pro Person

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



## Seniorentouren

Dienstags alle zwei Wochen, Start am Rathaus II, Fröndenberg, um 10:00 Uhr; Tourziele werden ca. 1 Woche über E-Mail-Verteiler und Presse bekanntgegeben.

Tourleitung:

Mechthild Axmann

(Tel.: 02304 / 80461, m-axmann@t-online.de),

Rita Zander

(Tel.: 02373 / 14426, kirsten\_zander@gmx.de)

## Radlertreff

Erster und dritter Montag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr, Gasthaus „Zum Knecht“, Graf-Adolf-Str. 35b

## ADFC Holzwickede

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

Sprecherinnen: Christiane Riehl, Tel.: 02301 / 943735, Anja Hollmeier, Tel.: 02301 / 9468700  
www.adfc-holzwickede.de

### Radlerstammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Ratskeller, Allee 5

### Feierabendtouren

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

## August

Sonntag, 29.08.2015, 08:00 – 16:00 Uhr

### Westfälische Salzroute von Salzkotten nach Soest

Mit der Bahn nach Salzkotten (In Soest ein Umstieg mit genügend Zeit) und von Soest zurück nach Holzwickede; Kostenumlage;

Tourenleiterin: Anja Hollmeier, Tel.: 02301 / 9468700

Länge: ~50 km

## September

Samstag, 27.09.2015, 10:00 – 15:00 Uhr

### Große Runde auf dem Ruhr-Lenne-Achter

Holzwickede – Schwerte – Hagen – Iserlohn –  
Rheinen – Holzwickede

Tourenleiterin: Anja Hollmeier, Tel.: 02301 / 9468700

Länge: ~60 km

## ADFC Kamen/Bergkamen

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

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

**Radlertreff:** Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr; Gaststätte Kämpers, Bahnhofstr. 1, Kamen

## August

Mittwoch, 05.08., 19:00 Uhr, Kämpers, Bahnhofstr. 1

### Radlertreff (Aktuelles Diskussionsthema)

Sonntag, 09.08.2015, 10:00 Uhr

### Heessen, Altes Forsthaus

Tourleiter: Wolfgang Schlösser, Tel.: 02307 / 88013,  
66 km

Mittwoch, 12.08.2015, 10:00 Uhr

### Frühstück\* & Tour: Fahrt durch das östliche Münsterland

Tourleiter: Ulrich Schoppohl, Tel. 0176 5293 5171,  
65 km

Mittwoch, 19.08.2015, 14:00 Uhr

### Brigitte's fröhliche Kaffeeahrt

Tourleiterin: Brigitte Schröder, Tel. 0177 1978324,  
40 km

Sonntag, 23.08.2015, 10:00 Uhr

### Auf nach Soest (Rückfahrt mit dem Zug)

Tourleiter: Heinrich Kissing, Tel.: 0171 3333 360,  
55 km

Mittwoch, 26.08.2015, 18:00 Uhr

### Feierabendtour, z.B. Oma Kepmann

Tourleiter: Uwe Gillmeister, Tel.: 0171 6264556, 35 km

## September

Mittwoch, 02.09., 19:00 Uhr, Kämpers, Bahnhofstr. 1  
**Radlertreff** (Aktuelles Diskussionsthema)

Mittwoch, 09.09., 10:00 Uhr,

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

Tourleiter: Heinrich Kissing, Tel. 0176 3333 360; 50 km

Sonntag, 13.09.2015, 10:00 Uhr,

**Zum Phoenix-See nach Dortmund**

Tourleiter: Ulrich Lenz, Tel. 02307 / 300 40; 55 km

Mittwoch, 16.09.2015, 14:00 Uhr,

**Kaffee oder Weizen im Gut Kump**

Tourleiter: Dirk Eppmann, Tel. 0176 4773 5978; 40 km

Sonntag, 27.09., 10:00 Uhr, Bahnhof Kamen

**Über die Hornequelle zum Schloss Westerwinkel**

Tourleiter: Uwe Gillmeister, Tel. 0171 6264556; 50 km

## Oktober

Samstag, 03.10.2015, 10:00 Uhr,

**Feiertagstour: Entlang der Seseke**

Tourleiter: Dieter Brinkmann, Tel. 0179 6777 0202;  
50 km

Mittwoch, 07.10.2015, 14:00 Uhr,

**Wasser, Kohle, Dampf und Salz**

Tourleiter: Ulrich Schoppohl, Tel. 0176 5293 / 5171,  
25 km

Mittwoch, 07.10.2015, Kämpers, Bahnhofstr. 1

**Radlertreff** (Aktuelles Diskussionsthema)

Sonntag, 11.10.2015, 10:00 Uhr,

**Jahresabschlussstour: Cappenberg**

Tourleiter: Jürgen Hinze, Tel.: 0163 9246 834; 65 km

## November

Mittwoch, 04.11.2015, 19:00 Uhr,

Fahrrad Wilmes, Bergkamen, Werner Str. 112

**Radtechnikabend & Fotorückblick auf 2015**

## Dezember

Mittwoch, 02.12., 19:00 Uhr, Kämpers, Bahnhofstr. 1

**Radlertreff : Kommt der Nikolaus?**

*\*Frühstück ab 09:00 Uhr im Café Familienbande,  
Bahnhofstr. 46*

## ADFC Lünen

*Bei gleichen Startzeiten treffen sich die Gruppen  
unterwegs. Km-Angaben gelten für Lünen-Mitte.*

Sprecherteam: Hans-Jürgen Heidenreich, Tel.: 02306 / 963103; Reinhard Koch, Tel.: 02306 / 63600;  
Dr. Andreas Abels, Tel.: 0231 / 8822108; [www.adfc-luene.de](http://www.adfc-luene.de)

### Nachmittagstouren

Jeden 2. Dienstag im Monat von Apr. bis Sep.,  
17:00 Uhr ab Marktplatz, Lünen-Mitte, 25 – 30 km  
Tourleitung: Theo Freihold, Tel. 0170 29677338

Tourenbeitrag für Nicht-ADFC-Mitglieder:

Wochenend- oder Feiertagstourentouren: 2 €; Dienstagstouren (Vor- oder Nachmittag): 1 €

### Radlertreff

Jeden 2. Dienstag im Monat, AWO-Begegnungs-  
stätte im Hauptbahnhof, Münsterstr.

Teil 1: Radlerstammtisch, 19:00 – ca. 20:00 Uhr,

Teil 2: Arbeitskreis Radverkehrspolitik/-planung;  
20:00 – ca. 21:00 Uhr

### Guten-Morgen-Touren

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

### Radlerstammtisch Brambauer

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

**August**

Sonntag, 09.08.2015,

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

**Auf dem Rheinischen Esel durchs Revier**

Leitung: Norbert Lanvermann; Länge: ~70 km, zum Abschluss Besuch des Preußenhafen-Festes

Sonntag, 09.08.2015, 11:00 – 17:00 Uhr, Lünen-Süd

**Preußenhafen-Fest**

Aktionstag „Bike meets Boat“, ADFC-Infostand und vieles mehr

Samstag, 15.08.2015, ab 14:00 Uhr

**ADFC Lünen-Sommerparty**

Garten Bergarbeiterwohnmuseum Brambauer, Anmeldung bis 08.08. bei Ursel Kellmann: Tel.: 0231 / 875114, u.kellmann@arcor.de

Sonntag, 23.08.2015,

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

**Auf Traumpfad bis Ahlen und Hamm**

Leitung: Andreas Abels; Länge: ~98 km

**September**

Samstag, 05.09. – Sonntag, 06.09.2015,

**In die Fahrrad-Hauptstadt Münster**

Leitung: Theo Freihold, Reinhard Koch; Länge: ~140 km; Infos und Anmeldung bei T. Freihold: Tel: 0170 / 296 7338, tfreihold@gmx.de; max. 20 Personen; 80-100 €/Person (Ü/DZ), individuell Samstagabend Rückfahrt mit dem Zug möglich

Samstag, 12.09.2015,

10:00 Uhr, Sportanlage Schwansbell

**37. Münsterland-Acht (Radtouristik-Fahrt)**



Veranstalter: RSV Lippe 23, Tour zw. 50 und 70 km, Startgebühr: 5 €

Sonntag, 20.09.2015,

09:30 Uhr Willy-Brandt-Platz / 09:45 Uhr Lüntec

**Durch die Borkenberge nach Dülmen**

Leitung: Andreas Abels; Länge: ~90 km

Sonntag, 27.09.2015 (neuer Termin!),

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

**Senden für Kenner**

Leitung: Konrad Kalinowski, Länge: ~75 km

**Oktober**

Sonntag, 11.10.2015,

10:00 Uhr W.-Brandt-Platz / 10:15 Uhr Lüntec

**Kastanienmarkt im Rombergpark**

Leitung: Andreas Abels, Ernst Gödeke; Länge: ~55 km

Sonntag, 25.10.2015,

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

**Ins Ruhrtal nach Fröndenberg**

Leitung: Norbert Lanvermann; Länge: ~96 km

**November**

Sonntag, 08.11.2015,

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

**Zum Martini-Herbstmarkt nach Suderwich**

Leitung: Norbert Lanvermann, Länge: ~60 km

Sonntag, 29.11.2015,

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

**Zum Weihnachtsmarkt nach Grevel**

Leitung: Norbert Lanvermann, Länge: ~45 km







 **BIKE  
& CO**

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

# E-Bike Kompetenz

## *E-Bike Kompetenzzentrum*

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

**FALTER**

**FLYER**  
Innovation in Mobility

**Diamant**

**GIANT**

**RALEIGH**

*außerdem*

**Alltagstaugliche Räder,  
auch ohne Federung**

**Kinder und Jugendräder**

**Die schnellste und  
gründlichste Werkstatt**

**Inzahlungnahme**

**Gebrauchträder**

**Finanzierungsangebote**

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

**Rad  
Tat**

**Guter Rat und gute Räder!**

## ADFC Schwerte

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Rohrmeisterei

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

### Feierabendtouren

Jeden Mittwoch, 18:00 Uhr,  
ab Rohrmeisterei

### Radlertreff

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

### August

Sonntag, 09.08.2015, 10:00 Uhr

#### Kerstheide-Sebach-Park-Runde

Tourleiter: Horst Pallatzky, Länge: 83 km

Sonntag, 23.08.2015, 10:00 Uhr

#### Seseke von Ost nach West

Tourleiter: Horst Pallatzky, Länge: 86 km

### September

Sonntag, 06.09.2015, 10:00 Uhr

#### Isebergunde über Hattingen

Tourleiter: Udo Leskien; Länge: 101 km

Sonntag, 20.09.2015, 10:00 Uhr

#### Schloss Westerwinkel

Tourleiter: Bernd Kahl, Länge: 102, über Freizeitbad  
„Schöne Flöte“ (dann 76 km)

### Oktober

Sonntag, 04.10.2015, 10:00 Uhr

#### Sonnenuhr (Landmarke Schwerin)

Tourleiter: Horst Pallatzky; Länge: 82 km

Samstag, 18.10.2015, 10:00 Uhr

#### Ökostation / Römerlager

Tourleiterin: Horst Pallatzky, Länge: 79 km

### November

Sonntag, 01.11.2015, 10:00 Uhr

#### Stadtkrone Ost

Tourleiter: Horst Pallatzky; Länge: 54 km

Sonntag, 15.11.2015, 10:00 Uhr

#### Fröndenberg – Barendorf

Tourleiter: Udo Leskien, Länge: 50 km

Bei Rückfragen zu Touren: Horst Pallatzky, Tel.:  
02304 / 68601 (oder Presse beachten).

## ADFC Selm

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

**Fahrradstammtisch:** Jeweils am ersten Donnerstag  
im Monat ab März, Gaststätte Suer, Ludgeristr. 90,  
59379 Selm

### August

Sonntag, 16.08.2015, 10:00 Uhr Amtshaus Bork;  
09:15 Uhr Lüntec

#### Bergbaugeschichte im östlichen Ruhrgebiet

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: 60 km, mittelschwere Tour

Anmeldung bei der VHS Selm unter 02592 / 9220

Samstag, 15.08.2015, 06:42 Uhr Bahnhof Bork.

07:45 Uhr Dortmund Hbf

#### Tagebau "erleben" in der Kölner Bucht

Tourenleiter: André Medzech

Länge: 100 km, schwere Tour, Fahrtkosten: € 15,00,  
Anmeldung unter 0231 / 876940

Samstag, 29.08.2015, 09:00 Uhr Amtshaus Bork;  
08:15 Lüntec

#### In die Fahrradhauptstadt Münster

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: 50 km, leichte Tour, zurück mit der Bahn,

Fahrtkosten: € 10,00

### September

Sonntag, 06.09.2015, 11:00 - 18:00 Uhr

#### Borker Sonntag

Infos rund ums Radfahren am ADFC-Stand auf der  
Borker Hauptstraße



Samstag, 05.09.2015, 07:30 Uhr Bahnhof Bork,  
09:15 Uhr Lüntec

## Das Neandertal erfahren

Tourenleiter: Andre Medzech

Länge: 90 km, schwere Tour, Fahrtkosten: € 15,00,  
Anmeldung unter 0231 / 876940

Sonntag, 20.09.2015, 10:00 Uhr Amtshaus Bork,  
09:15 Uhr Lüntec

## Haard – In die Hügellandschaft Hohe Mark

Tourenleiter: André Medzech

Länge: 65 km; mittelschwere Tour

## Oktober

Sonntag, 18.10.2015; 10:00 Uhr Amtshaus Bork,  
09:15 Uhr Lüntec

## Zum Römermuseum in Haltern

Tourenleiter: Christian Jänsch

Länge: 60 km; mittelschwere Tour

Eintritt: € 4,00

Samstag, 31.10.2015, 08:00 Uhr Bahnhof Bork

## Rheinischer Esel

Tourenleiter: Andre Medzech

Länge: 90 km, mittelschwere Tour, Fahrtkosten:  
€ 15,00; Anmeldung unter 0231 / 876940

## November

Sonntag, 04.10.2015, 10:00 Uhr Amtshaus Bork,  
09:15 Uhr Lüntec

## Auf die Bergehalde Hoheward in Herten

Tourenleiter: Andre Medzech

Länge: 65 km, schwere Tour

## ADFC Unna

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

Sprecherteam: Dr. Michael Richter, Tel.: 02303 / 81931; Wilfried Prenger, Tel.: 02303 / 12516;

Uwe Schmidt, Tel: 02303 / 54545; [www.adfc-unna.de](http://www.adfc-unna.de)

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

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

**Treffen Radpolitik:** Jeden 2. Dienstag im Monat ab 18:30 Uhr, Hotel Katharinen Hof, Unna, Bahnhofstr. 49

## Fahrt ins Blaue

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

UBZ Unna, Rathausplatz 21,

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

Teilnehmer und Windrichtung entscheiden am Start  
über das Ziel, 20 – 40 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, Tel.: 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 Stunden

## August

Freitag, 07.08. – Sonntag, 09.08.

## Ferienabschluss tour nach Bad Karlshafen (Wes.)

Mit PKW (Fahrradanhänger bzw. -träger)

Leitung: Wilfried Prenger, Jürgen Tietz; ausgebucht

Sonntag, 09.08.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

## Die Andere Tour – Marina Rünthe, Adener Höhe,

## Bevernsee

Leitung: Michael Richter; Länge: ~45 km

Sonntag, 16.08.2015, 09:00 Uhr, UBZ\* Unna

## Westfälische Salzwelten in Bad Sassendorf

Leitung: Werner Wülfing; Länge: ~90 km, Rückfahrt  
per Zug ab Soest möglich

Samstag, 29.08.2015, 09:00 Uhr, Hauptbhf. Unna

## Zum Wülfing-Museum in Radevormwald

Leitung: Werner Wülfing, Länge: ~100 km, Zugfahrt  
nach Wuppertal, Eintritt (Kostenumlage), max. 10  
Pers.; Anmeld. bei W. Wülfing; Tel.: 02303 / 12981

## September

Sonntag, 13.09.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

### **Die Andere Tour östliche Seseke, Radweg Welper-Unna**

Leitung: Wilfried Prenger, Hans-Gerd Schulte; Länge: ~60 km

Sonntag, 20.09.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

### **Zur Hohensyburg und durchs Ruhrtal**

Leitung: Michale Richter; Länge: ~ 60 km

## Oktober

Sonntag, 11.10.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

### **Dortmunder Runde: Emscher mit Phoenix-See bis Huckarde**

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

Samstag, 17.10.2015, 10:00 - 15:00 Uhr; PWG\*\*

### **Radtechnikkurs**

Leitung: Helmut Lücke; Ersatzteile sind mitzubringen

Sonntag, 18.10.2015, 09:30 Uhr, Bahnhof Unna

### **Möhneradweg von Brilon nach Soest**



Leitung: Klaus Hegemann, Werner Wülfing; Länge: ~60 km; Zugfahrt nach Brilon-Wald und von Soest (Kostenumlage); Anmeldung bis 11.10. bei K. Hegemann: Tel.: 02303 / 22616

## November

Sonntag, 15.11.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

### **Lichtkunstpunkte in und um Unna**

Leitung: Gaby Jöhnk, Uwe Schmidt; Länge: ~ 30 km

Samstag, 28.11.2015, 12:00 Uhr, UBZ\* Unna

### **Tradition: Der Fliericher Weihnachtsmarkt**

Leitung: Wilfried Prenger; Länge: ~ 30 km

## Dezember

Samstag, 20.12.2015, 10:30 Uhr, UBZ\* Unna

### **Besuch eines Weihnachtsmarkts im Umkreis**

Leitung: Werner Wülfing, Wilfried Prenger

\*UBZ = Umweltberatungszentrum,  
Rathausplatz 21

\*\*PWG = Peter-Weiss-Gesamtschule,  
Herderstraße 16

# Sparkasse vor Ort. Sport vor Ort.

[www.sparkasse-werne.de](http://www.sparkasse-werne.de)

Telefon: 02389 789-0

E-Mail: [mailbox@sparkasse-werne.de](mailto:mailbox@sparkasse-werne.de)



**Stadtsparkasse Werne.**  
**Gut für Werne.**

## ADFC Werne

Karl-Peter Kauth (kommissarischer Sprecher), Tel.: 02389 / 51380; [www.adfc-werne.de](http://www.adfc-werne.de)

### Stammtisch

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

### Treffen Fahrradpolitik

Termine werden beim Stammtisch oder nach  
Absprache abgestimmt.

**Feierabendtouren**, jeden Mittwoch bis 1. Okt., ab 18:00 Uhr, Stadthaus; 20 und/oder 30 km

### August

Sonntag, 16.08.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Uentrop Tempeltour

Leitung: N. N., Länge: ~67 km, Einkehr vorgesehen

### September

Sonntag, 06.09.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Hullerner Stausee

Leitung: N. N., Länge ~ 72 km, Einkehr vorgeseh.

Sonntag, 06.09.2015

#### Borker Stadtfest

Treffpunkt & Zeit nach Absprache und Bekanntgabe

Leitung: N. N.

### Oktober

Sonntag, 04.10.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen

Sonntag, 18.10.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen

### November

Sonntag, 01.11.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen

Sonntag, 15.11.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen

Sonntag, 29.11.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen

### Dezember

Sonntag, 08.12.2015

#### Jahresausklang

Ort und Zeit noch offen

Sonntag, 13.12.2015, 10:00 Uhr, Stadthaus Werne

#### Tour (Ziel: Bekanntgabe am Start)

Leitung: N. N., Länge 40-60 km, Einkehr vorgesehen;  
letzte Sonntagskurztour 2015

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](mailto:info@wienbrede.de)

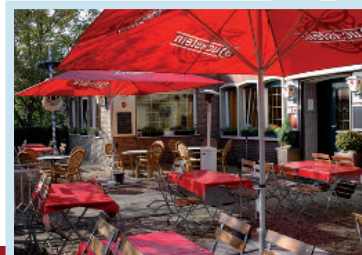
Internet: [www.wienbrede.de](http://www.wienbrede.de)

#### Öffnungszeiten:

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

#### Dienstags Ruhetag

Sa. 11.30 - 14.00 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr





# Das Pedal – viel getreten ... wenig beachtet



**D**er Franzose Pierre Lallement steckte 1863 Holzspulen auf die blanken Kurbelenden des Fahrrades und das Fahrradpedal war geboren.

Wenig beachtet und doch so wichtig für unbeschwertes Radeln, denn mit dem Pedal hat der Fuß den richtigen Kontakt und die Kraftübertragung (es können enorme Kräfte auftreten) zur Tretkurbel. Es sollte stabil und leichtläufig sein. Dies erzielt man heute mit Pedalkörpern aus Aludruckguss, verstärktem Kunststoff bis zu Titan mit Stahl- oder Titanachse. Wichtig sind die Lager, vom Gleit- über Wälzlager zum Kugellager. Überwiegend mit Lagern an beiden Enden der Pedalachse. Alle Lager sollten gut gedichtet sein, da sich das Pedal in der schmutzigsten Zone bewegt. Hier gibt es deutliche Qualitätsunterschiede, die sich natürlich auch im Preis ausdrücken. Pedale an Kinderrädern haben häufig einfache Gleitlager und sind auch nur einfach gedichtet.

Das Pedal (Blockpedal) für Cityräder oder Hollandräder besteht aus dem vorgenannten Pedalkörper mit zwei Hart-

gummiplöcken als rutschfreie Auflagefläche für den Fußballen.

Hier werden keine Spezialschuhe gebraucht. An den senkrechten Außenflächen befinden sich die vorgeschriebenen Reflektoren.

So wie es unterschiedliche Fahrradtypen gibt, so gibt es auch diverse Bauarten des Pedals. Der Rennfahrer benutzt sehr kleine, leichte Ausführungen mit einer Klickverbindung (ähnlich dem Abfahrtski). Die Firma Look ersetzte um 1990 das bis dahin übliche Hakenpedal mit Spurthaken und Riemchen. Der Radrennfahrer zog kurz vor Spurtbeginn die Riemen für eine noch stabilere Fuß-Pedalverbindung fest. Über einen längeren Zeitraum würden die Füße einschlafen. Beide Pedalarten ermöglichen den „runden Tritt“, bei dem durch Treten und Ziehen der Pedale eine harmonische Kreisbewegung des Pedalierens angestrebt wird. Beim Klickpedal ist die Verbindung ständig gleich fest, bietet somit eine ausgezeichnete Kontrolle des Fahrrades – Durchblutungsprobleme wie bei den Spurthaken gibt es hier nicht, aber es sind



Blockpedal



Klickpedal (Fa. Look)

speziell Radschuhe nötig. Andere Hersteller, vorneweg Shimano, entwickelten eigene Systeme, die in relativ kurzer Zeit die Hakenpedale verdrängten. Durch eine Federeinstellung im Klickpedal wird gewährleistet, dass der Fahrer jederzeit durch eine Drehbewegung des Fußes die Verbindung lösen kann. Das sollte unbedingt geübt werden!

Die MTB-Szene erkannte auch für sich den Vorteil des innigen Kontaktes und der direkteren Kraftübertragung zum Antrieb. Diese Technik verlangt aber auch hier Radschuhe, die im Ballen/Sohlenbereich sogenannte Cleats (Metallplättchen) aufnehmen, die in die Mechanik des Klickpedals einrasten. Im MTB-Einsatz kann es schon mal zu Einrastproblemen bei starker Verschmutzung kommen. Wenn es sehr rau und dreckig wird, fahren Mountainbiker sehr robuste, mit größerer Auftrittsfläche und kurzen Dornen versehene Pedale für mehr Grip.

Mittlerweile hat die Technik auch bei Fitness- und Tourenrädern Einzug gehalten. Hier bietet sich eine Sonderform des Pedals (Kombipedal) an: eine Seite klickfrei für normale Straßenschuhe – die andere Seite mit Klicktechnik.

### Neue Entwicklung: „Das orthopädische Pedal“

#### • Hersteller bioconform

##### RADFAHREN IM SKATING MODUS!

Die Skating-Technik soll den Einsatz von mehr Muskelgruppen und damit eine effizientere Kraftausnutzung sowie einen vorteilhaften Bewegungsablauf ermöglichen. Bei der Beinbeugung können zusätzlich die großen Muskelgruppen an der Innenseite des Beines eingesetzt werden, bei der Beinstreckung die langen Muskelgruppen an der Außenseite des Beines.

Es gibt noch Sonderformen wie das Bärenatzenpedal der BMX-Freaks mit griffigem, großem Metallrahmen. 2004 sind Magnetpedale zum Patent angemeldet worden. Sie ermöglichen das Drehen des Fußes auf dem Pedal, bei stabiler Verbindung. Die Großflächenpedale von erstmals 1920, wiederentdeckt 2008, haben sich als nicht alltagstauglich erwiesen. Das Pedalieren mit dem zu weit vorn aufstehenden Fuß brachte keinen praktischen Nutzen.

#### Die Montage

Für alle Pedale gilt, es gibt ein rechtes und ein linkes Pedal. Der Grund: das linke Pedal hat ein Linksgewinde, das rechte ein Rechtsgewinde, damit sich beim ständigen Drehen der Kurbeln die Pedale nicht selbst lösen!

Meist wird ein 15er Maulschlüssel benötigt, häufig die schlanke Ausführung „Pedalschlüssel“, wenn es eng wird. Schlecht gedichtete Lager sind für ein paar Tropfen Öl oder Lagerfett dankbar. Ältere hochwertige Pedale hatten noch einen Abschmiernippel!



#### • Hersteller SQlab

Herkömmliche Klickpedale zwingen die Füße in eine nahezu parallele Fußstellung. Die verlängerte Achse des SQlab 502 Klickpedals erlaubt eine physiologisch natürlichere Fußstellung. Dadurch soll eine einseitige Belastung verhindert werden – insbesondere bei einem Wadenbeinkopf- bzw. Fibulakopfsyndrom. Die Version mit kürzerer Achse eignet sich bei kleiner Schuhgröße und gleichzeitig kleinem Sitzknochenabstand. Der

sogenannte Q-Faktor kann somit reduziert werden. Daraus soll eine verbesserte Ausdauer, Leistung und Versorgung resultieren. Muskulären Verkürzungen soll entgegengewirkt werden.

## • Hersteller Ergon

Ergon bietet orthopädische Pedale für den Alltagsradler (keine Klickversionen) mit folgenden Eigenschaften:

Anatomische Taillierung der Standfläche, 6° geneigte Krafteinleitung, Varuskeil-Korrektur: Optimierte Biomechanik des gesamten unteren Bewegungsapparates (Hüfte-Knie-Fuß). Beugt Kniebeschwerden und dem „Einschlafen“ der Füße vor. Ultraflache Achskonstruktion für verbesserten Q-Faktor. Erhöhte Energieeffizienz durch biomechanisch verbesserte Kraftübertragung. Innenstopp für intuitiv richtige Fußpositionierung auf dem Pedal.

*Eberhard Schnabel*



*Kombi- oder bifunktionale Pedale*



*Orthopädische Pedale  
(Fa. SQUAL)*



*Orthopädische Pedale  
(Fa. Ergon)*

Die Karte, die Wünsche erfüllt:  
SparkassenCard PLUS

Sparkasse  
UnnaKamen

Für die etwas größeren Wünsche: mit der SparkassenCard PLUS erhalten Sie einen persönlichen Kreditrahmen, über den Sie ganz nach Ihren Wünschen verfügen können. Der Unterschied zu Ihrer SparkassenCard: Der Kaufbetrag wird nicht sofort von Ihrem Girokonto abgebucht, sondern Sie zahlen monatlich ganz bequem und automatisch in Raten. Nutzen Sie die Karte überall dort, wo Kartenzahlung möglich ist und Sie das Maestro-Zeichen sehen. [www.sparkasse-unnakamen.de](http://www.sparkasse-unnakamen.de)



## Gegeneinander - miteinander - füreinander Viermal um die Welt für ein besseres Klima

Vom 23. Mai bis zum 12. Juni fuhren 947 Unnaer RadlerInnen in 68 Teams insgesamt 193.285 km. Mit diesem Ergebnis hat Unna bei seiner zweiten Teilnahme beim Stadtradeln das schon sehr gute Abschneiden aus dem letzten Jahr deutlich um 60.000 km gesteigert.

Es war ein harter Wettstreit. Nach einem lang dauernden Kopf-an-Kopf-Rennen von vier annähernd gleichstarken Teams spurtete das Team „Gemeinsam für Königsborn“ mit 11.991 km dann doch zum deutlichen Sieg. Das Erfolgsrezept dieses Teams war die Offenheit für viele. Während des Stadtradel-Zeitraums vergrößerte sich das Team stetig. Letztendlich hatten sich 52 Unnaer diesem Team angeschlossen.

Das beherrzte Kilometerbolzen des Teams „Die Herde 2.0“ konnte gegen die

se Masse nicht punkten. Andreas Voss, das Leittier der Herde, gewann jedoch mit 2080 km die Einzelwertung.

Dass die Schiller-Schule zurecht mit dem Drahtesel des Jahres für seine Verdienste im Bereich Fahrrad erhalten hatte, zeigte sich auch im Schulranking. Die Schiller-Radler gewannen mit großem Vorsprung den Wettkampf der Schulen. Auch hier war das Erfolgsrezept die breite Mobilisierung in der Schüler-, Lehrer- und Elternschaft.

Hochachtung muss man unserem Stadtradel-Star Jürgen Schäpermaier, Chef der Stadtwerke Unna, zollen. Er hatte sein Dienstfahrzeug für 21 Tage an die Kralle gelegt und alle Termine mit Fahrrad oder ÖPNV zurückgelegt. Jürgen Schäpermaier ging die Mission als „Stadtradel-Star“ mit Elan und viel Spaß an. Zum Auftakt machte er über Pfingsten einen Rad-

*Gemütliches Beisammensein am Ende der Abschlusstour im Bornekamp-Freibad*



urlaub mit seiner Ehefrau an der Weser. Für seinen ersten Diensttermin fuhr er mit Fahrrad nach Menden. Seine Erfahrungen hat er in einem Blog unter [www.facebook.com/stadtwerkeunna.de](http://www.facebook.com/stadtwerkeunna.de) aufgeschrieben.

Im kommunalen Wettstreit machte Unna eine sehr gute Figur. Der fünfte Platz im NRW-Ranking zeigt, dass in Unna gern Rad gefahren wird. Die 21 teilnehmenden Kommunalpolitiker Unnas landeten auf dem 4. Rang (Stand: 11. Juli) Das gute Wetter, die Brückentage und der Wettstreitgedanke trugen sicherlich zum

Erfolg Unnas bei. Aber auch das Miteinander war ein Erfolgsfaktor. Unnas Erfindung, die grünen Stadtradel-Bänder, verband die TeilnehmerInnen. Man begrüßte sich und kam ins Gespräch. Auf der Facebookseite „Stadtradeln Unna“ wurden Erfahrungen ausgetauscht und wurde sich gegenseitig angefeuert. Aber auch die gemeinsamen Touren und die wöchentlichen Treffen im Bornekamp stärkten das Wir-Gefühl. Für das nächste Jahr ist Stadtradeln wieder fest eingeplant. Vielleicht gibt es einen kreisweiten Wettstreit.

*Werner Wülfing*

## Einkaufen mit dem Fahrrad? Kein Problem! Einkaufs- und Grilltour im Rahmen des Stadtradelns zeigt die Potenziale des Fahrrades auf

Die STADTRADELN-Einkaufs-Grill-Tour von Team-Grün, fachlich beraten durch die Verbraucherberaterin Karin Baumann und geführt vom STADTRADELN-Koordinator Werner Wülfing hatte nicht nur 2 Lastenräder am Start – beim Start vor dem Umweltberatungszentrum erwartete die etwa 20 Mitfahrenden der geräderte Leierkasten-Robby. Er begleitete die MitstramplerInnen aller Genera-

tionen auf der Startetappe zum ersten Einkaufshalt bei Rewe Dürre mit artgerechter Musik. Rewe-Chef Dürre stellte nicht nur Tische & Bänke und Getränke für die Einkaufsradler auf vorher geräumten PKW-Stellplätzen zur Verfügung, er berichtete auch von mittelfristigen Plänen für eine moderne Radabstellanlage mit E-Bike-Ladestation in unmittelbarer Nähe zum Eingang. Im gemeinsamen Ge-



*Abfahrt zur Einkaufs- und Grilltour*





Getränketransport auf die clevere Art

sprach wurde deutlich, dass der Marktchef die Bedeutung des Fahrrades und besonders des Pedelecs als Einkaufsfahrzeug kennt.

Jürgen Skoblin vom ADFC Unna testete sich als Wasserträger mit gleich zwei Kisten auf dem Träger! Möglich macht diesen Kistentransport eine einfache Metallplatte (Fa. Velo Athlet), die in kürzester Zeit auf einem Gepäckträger montiert werden konnte.

Auf seinem privaten Lastenrad transportierte Team Grün-Chef Björn Merkord einen großen Schwenkgrill und diverse Grillutensilien. ULF – UNSer Lastenfahr-

rad des ADFC Kreisverbandes hatte mit seiner großen Ladebox von 100 cm mal 63 cm keine Mühe den gesamten Einkauf (2 Säcke Holzkohle, diverse Brötchentüten, Grillanzünder, Soßen ...) zu verstauen. „Selbst wenn die Radgruppe doppelt so groß gewesen wäre, hätten wir den Einkauf unterbringen können,“ ist sich Wülfing sicher.

Den Hellweg entlang ging die Tour dann zügig zum Stockumer Hofmarkt. Bei Streuobstwiesen-Apfelsaft, Öko-Bier und schmackhaften Öko-Bratwürstchen frisch von Grillmeister Merkord bauten die TeilnehmerInnen im malerischen Hofgarten die abgetrampelten Kalorien wieder auf. Hofherr Behmenburg und Karin Baumann gaben Tipps zum ökologischen Einkauf ob bei Produkten oder im Transport. Die mitgefahrenen Kinder streichelten derweil die diversen Hoftiere und gehörten auch zu den eifrigsten Testern der Lastenräder als Lenker oder Last.

ULF – UNSer Lastenfahrrad sowie die Tragevorrichtung für Wasserkästen sind beim ADFC ausleihbar. Interessenten melden sich über die E-Mail-Adresse [ulf@adfc-unna.de](mailto:ulf@adfc-unna.de)

*Hermann Strahl, Werner Wülfing*

REWE-Chef Frank Dürre (links) und H. Strahl (ADFC)



Auf dem Hof Behmenburg





## ULF bekommt Geschwister

**U**LF, das erste Lastenfahrrad des Kreisverbandes Unna, ist schon viel herumgekommen. Seit es im März erstmals auf der Jahrehauptversammlung des ADFC-Kreisverbandes in Selm den Mitgliedern vorgestellt wurde, hatte die Öffentlichkeit bei 13 Veranstaltungen im Kreisgebiet die Gelegenheit das Rad zu begutachten und Probe zu fahren. Einige Veranstaltungen stehen noch aus. Daneben wurde es mehrfach für private Testfahrten ausgeliehen. In Zukunft kann das Rad, je nach Verfügbarkeit, an allen sieben AWO-Radstationen im Kreis Unna sowie im Umweltberatungszentrum Unna, gleichzeitig Geschäftsstelle des ADFC Kreisverbandes, kostenlos ausgeliehen und wieder abgegeben werden. Daneben gibt es bisher in Selm und Unna weitere Ausleihstationen, wenn auch bisher ohne feste Öffnungszeiten.

Im April gelang es uns, den Wettbewerb „Wünsch dir eine App“ der Firma Bredex GmbH zur Programmierung einer App zu gewinnen. Vorgeschlagen hatte der

Kreisverband eine App zur Ausleihe von Lastenrädern, deren Erstellung in einer IOS- und Android-Version inzwischen so gut wie abgeschlossen ist. Die App enthält die Option, neben ULF weitere Lastenräder einzupflegen und zur Ausleihe anzubieten. In Lünen ist eine entsprechende Anschaffung in Planung. Verschiedene Aktionen, zum Beispiel die Durchführung einer Leser-Radtour mit einer lokalen Zeitung und eine Stadtteilst-Tombola, wurden in Lünen organisiert, um einen Teil der nötigen Geldmittel zu beschaffen. Möglicherweise werden auch die zwei schon länger „aktiven“ Lastenräder der VeloKitchen Dortmund und des Teams VeloCityRuhr zukünftig mit der App verwaltet. Offen ist derzeit noch die nötige Verknüpfung mit einer entsprechenden Desktop-Software.

Erfahrungen mit dem Lastenradprojekt des Kreisverbandes Unna und vieler anderer Lastenradprojekte in Deutschland werden intensiv ausgetauscht. Seit Juni ist ULF ebenfalls im weltweiten Portal „free-cargobike-sharing“ gelistet:

[www.velogistics.net](http://www.velogistics.net)

[ulf.adfc-unna.de](http://ulf.adfc-unna.de)

Andreas Abels

**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



# **RADWANDERN AN DER SESEKE**

**Die Region von Bönen bis  
Lünen entdecken**



[www.seseke-weg.de](http://www.seseke-weg.de)

## Sehen ist wichtig – gesehen werden noch mehr!



**D**as Fahrradfahren wird in unserer Gesellschaft immer beliebter. Nicht zuletzt aufgrund der technischen Entwicklungen wird das Fahrrad nicht mehr nur in der Freizeit genutzt, sondern eignet sich zunehmend auch als alltägliches Verkehrs- und Transportmittel.

Leider werden aus polizeilicher Sicht viel zu viele Menschen als Radfahrerinnen oder Radfahrer im Straßenverkehr bei Verkehrsunfällen verletzt oder sogar getötet. Im Kreis Unna ist seit einigen Jahren durchgehend etwa jeder vierte Verunglückte ein Radfahrer. Trotz intensiver polizeilicher Bemühungen ist es bisher nicht gelungen hier eine deutliche Verbesserung zu erreichen.

Wir, die Polizei, wünschen uns, dass

Radfahrerinnen und Radfahrer zu jeder Tages- und Nachtzeit sicher durch den Straßenverkehr kommen. Dabei setzen wir neben den Aspekten der

Regelbeachtung und ständigen Vorsicht auch, aber nicht allein, auf den Fahrradhelm. Insbesondere mit Blick auf die herannahende „dunkle Jahreszeit“ heißt unsere Bitte:

### **Machen Sie sich sichtbar!**

Als erstes muss das Fahrrad natürlich in einem sicheren Zustand sein! Der Gesetzestext sagt: „Fahrräder müssen für den Betrieb des Scheinwerfers und der Schlussleuchte mit

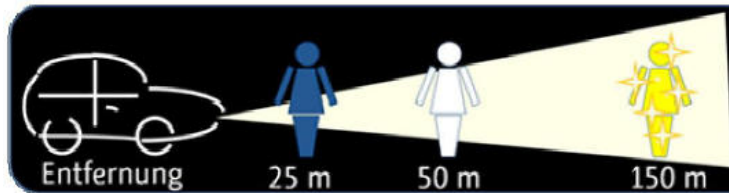
- einer Lichtmaschine, deren Nennleistung mindestens 3 Watt und deren Nennspannung 6 Volt beträgt
- oder einer Batterie mit einer Nenn-

spannung von 6 Volt (Batterie-Dauerbeleuchtung)

- oder einem wieder aufladbaren Energiespeicher als Energiequelle ausgerüstet sein. Schweinwerfer und Schlussleuchte müssen nicht zusammen einschaltbar sein.“

### **Wer sich sichtbar macht, wird nicht so schnell übersehen!**

Während dunkle Kleidung nur bis rund 25 Meter Entfernung wahrgenommen wird, kann reflektierendes Material bereits in einer Entfernung von rund 150 Metern erkannt werden. Bei 50 km/h liegt der Anhalteweg eines Autos bei etwa 28 Metern. Die Helligkeit der Kleidung kann da über Leben und Tod entscheiden!



Neben der ordnungsgemäßen Ausstattung des Fahrrades verbessern reflektierende Bekleidung sowie andere reflektierende Fahrradaccessoires die Sichtbarkeit deutlich. Dabei muss es nicht immer eine teure Markenkleidung sein. Warnwesten, wie sie für KFZ vorgeschrieben sind, können im Handel für wenig Geld erworben werden und sind zudem überaus praktisch in der Handhabung!

Und noch zwei Bitten an alle Eltern und Großeltern:

- Führen Sie sich vor Augen, dass Ihr Verhalten Ihren Kindern und Enkelkindern als Vorbild dient.



- Denken Sie daran, dass auch Ihr Nachwuchs in der Dunkelheit mit dem Fahrrad unterwegs ist. Achten Sie auch hier auf den ordnungsgemäßen Zustand des Rades und auf die Sichtbarkeit der Kinder und Jugendlichen.



### Besondere Gefahren für Radfahrer

Darüber hinaus ist es uns als Polizei wichtig, dass Radfahrerinnen und Radfahrer sich darüber bewusst sind, welche Situationen für sie besonders gefährlich sind, welche Verhaltensweisen besonders oft für das Zustandekommen von Verkehrsunfällen verantwortlich sind.

An erster Stelle ist dabei die Benutzung der falschen Fahrbahnseite, egal ob auf der Fahrbahn oder einem Radweg, zu nennen. An Einmündungen, Kreuzungen und sonstigen Ein- und Ausfahrten kommt es dabei immer wieder zu gefährlichen Situationen, weil andere Verkehrsteilnehmer nicht mit den „falsch fahrenden“ Radfahrern rechnen.

Eine weitere häufige Ursache ist das Radfahren unter Alkoholeinfluss. Beim Radfahren sind die Anforderungen an den Menschen mindestens ebenso komplex, wie beim Führen von Kraftfahrzeu-

gen. Unabhängig von der Diskussion über Promillegrenzen, Teilnahme am Straßenverkehr und Alkoholkonsum sollten sich gegenseitig ausschließen.

Weitere hervorzuhebende Unfallursachen sind Vorfahrtsverletzungen, Fehler beim Einfahren in den fließenden Verkehr oder die nicht der Situation angepasste Geschwindigkeit.

Statistisch noch nicht zu belegen, aber durch Untersuchungen der Versicherungswirtschaft durchaus erhärtet, spielt Ablenkung durch die Nutzung elektronischer Geräte, insbesondere des Handys, eine zunehmend große Rolle als Unfallursache. Dies gilt für Radfahrer und andere Verkehrsteilnehmer gleichermaßen.

Natürlich sind nicht immer die Radfahrenden schuld am Zustandekommen eines Unfalles. In etwa der Hälfte der Fälle bei der Kreispolizeibehörde Unna setzt die Ursache oder Mitursache der Unfallgegner. Auch in diesem Bereich sind wir als Polizei aktiv, um die sogenannten schwachen Verkehrsteilnehmer wie Radfahrer und Fußgänger zu schützen. Dennoch hat der Radfahrer bei einem Unfall meist das Nachsehen, denn er ist es, der in der Regel verletzt oder im schlimmsten Fall sogar getötet wird.

Und deshalb unsere weiteren Bitten:

- Verhalten Sie sich stets regelkonform!
- Seien Sie immer aufmerksam und rechnen Sie mit dem Fehlverhalten anderer!

*Danke sagt  
Ihre Kreispolizei Unna*

# Neue ADFC-Regionalkarten

## • Ruhrgebiet Ost und West, Sauerland

Die ADFC-Regionalkarten Ruhrgebiet Ost und West der Bielefelder Verlag GmbH (BVA), 1:50.000 sowie die Regionalkarte Sauerland, 1:75.000 sind in diesem Frühjahr nach vier beziehungsweise fünf Jahren endlich als überarbeitete Auflagen erschienen.

Zum Teil hat es auch etwas Gutes, dass Ruhrgebiet Ost erst in diesem Jahr erschienen ist. So sind auch die Ende 2014 im nördlichen Bereich des Kreis Unna (Selm, Lünen, Werne, Bönen) neu mit den roten Wegweisern ausgeschilderten Strecken aktuell enthalten. Das sind vor allem neue Führungen der A-Rundwege, die jetzt in beiden Richtungen beschildert sind, früher meist nur in einer Richtung.

Die neuen Ruhrgebietskarten haben jetzt auch wie alle Karten des Verlags seit 2012 wasser- und reißfestes Papier. Die neuen Karten sind mit 8,95 Euro etwas teurer als die früheren Karten auf einfachem Papier.

Die ADFC-Regionalkarten unterscheiden sich von Radkarten anderer Verlage (RVR, Publicpress, Kompass) vor allem durch folgende Punkte:

Es werden unterschiedliche Farben für beschilderte und nicht beschilderte Strecken verwendet. In der Karte stehen viele Straßennamen, auch an Nebenstraßen und nicht nur an den gelben Hauptstraßen und zum Teil auch Namen von Gaststätten. Es gibt Vorschläge für Rund- oder Streckentouren, erkennbar durch einen Breitstrich/Rasterband. Die Wegebeschaffenheit ist unterschieden in festen Belag/Asphalt und Schotterweg. So kann man gleich ersehen, ob zum Beispiel Bahntrassen glatten Asphalt haben, oder ob bei Trockenheit mit Staub oder bei Regen mit Matsche zu rechnen ist.

Die Rundtouren in den neuen Karten sind jetzt die Touren aus den BVA-Radausflugsführern Ruhrgebiet Ost und West und nicht mehr Touren, die bisher die Bearbeiter der Karten ausgearbeitet hatten. Zudem gibt es bei den neuen ADFC-Regionalkarten auch eine neue, besondere Darstellung von Bahntrassenradwegen, so dass man diese beliebten Radstrecken auf den Karten schnell auffinden kann.



## • Radwanderführer Emscher-Weg

Seit Jahren wird der ADFC immer gefragt, ob es für den Emscher-Radweg eine eigene Karte gibt. Bisher konnte nur auf die RVR-Karte Mittleres Ruhrgebiet hingewiesen werden, die das ganze Ruhrgebiet auch mit den Strecken Emscherpark Radweg, Rundkurs Ruhrgebiet, Radverkehrsnetz NRW, Römer-Lippe-Route zeigt. Der Verlag BVA hat jetzt zusammen mit der Emschergenossenschaft für den Emscherweg einen eigenen Radausflugführer erarbeitet. Der Radwanderführer hat 60 Seiten und kostet 9,95 Euro. Die Kartengrundlage ist die der ADFC-Regionalkarten Ruhrgebiet Ost und West. Hinzu kommt eine Wegebeschreibung und eine ausführliche Beschreibung und Fotos von Sehenswürdigkeiten entlang oder in der Nähe des Weges wie: Phoenix-See, Westfalenpark, Künstlerzoeche Unser Fritz, Bernepark ... So wird der Emscher-

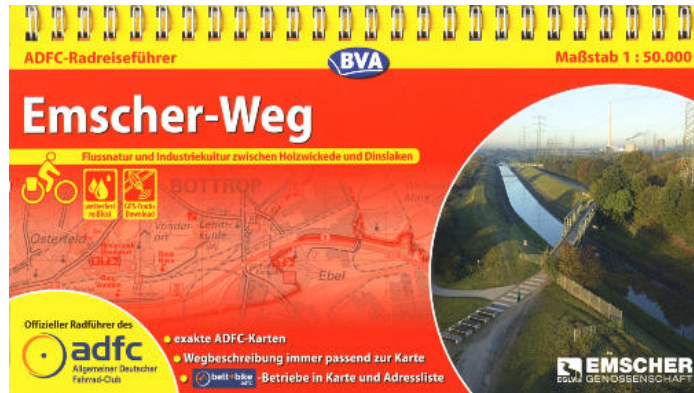
Radweg attraktiv für eine Zwei- bis Viertagesreise mitten durch das Ruhrgebiet, wenn man die Sehenswürdigkeiten und Museen ausführlich erkunden und besuchen will, zum Beispiel das Museum „Strom und Leben“ in Recklinghausen oder den Gasometer in Oberhausen.

### Smartphone App

Schon seit 2012 bietet die BVA die Regionalkarten auch als App für Android- und iOS-Geräte an. Die App ist gratis und beinhaltet bereits die ADFC-Regionalkarte „Bodensee“. Alle weiteren Karten sind

als In-App-Käufe für 3,99 Euro herunterzuladen. Diese sind dann im Smartphone komplett gespeichert und ohne Netznutzung. Es entstehen somit bei der Nutzung keine Zeitverzögerungen durchs Nachladen. Die Karte ist eine nicht routingfähige „digitale Rasterkarte“.

Wer die alten Ruhrgebietskarten auf seinem Mobilgerät bereits installiert hat, kann durch „Löschen“ und „Einkäufe wiederherstellen“ die aktuellen Karten erhalten.



### Kartenpool in der ADFC Kreisgeschäftsstelle

Die Radkarten Ruhrgebiet Ost und West sowie Sauerland sind im Umweltberatungszentrum Unna zu den Fahrradberatungszeiten, jeden Dienstag in der Zeit von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr, erhältlich. Hier können Sie auch viele weitere Karten einsehen und ausleihen.

*Karl-Heinz Kibowski, Werner Wülfing*



## Luxuriös von Aachen nach Monschau, von Brilon nach Soest ...

### Unterwegs auf 21 Bahntrassen durch NRW

Wer abseits von Lärm und Auspuffgasen sich den Wind um die Nase wehen lassen will, wer auf direktem Weg und mit geringstem Energieaufwand auch größere Strecken in NRW mit dem Fahrrad zurücklegen möchte, fährt auf alten Bahntrassen. Man erspart sich Rücksichtnahme auf Autoverkehr, das Kreuz und Quer von durch das Straßenverkehrsnetz gewundenen Fahrradwegen, den ständig suchenden Blick nach dem Wegweiser, auf die Karte oder das GPS-Gerät. Der gesellige Radler kann sich unterhalten, das Ziel eine Weile vergessen, ohne vom Weg abzukommen. Gelassen folgt er der Spur der Trasse und lässt zwischendurch die Beine baumeln, denn Steigungen von mehr als 2% sind die Ausnahme. Der Naturliebhaber kommt auf seine Kosten, manchmal zu sehr, wenn die ins Kraut geschossenen Bäume und Sträucher links und rechts den Blick in die Landschaft und auf die vorbei fliegenden Orte verdecken. Die ganze Aufmerksamkeit lässt sich auf asphaltierter oder wassergebundener Oberfläche des Weges dem entspannten Fahrvergnügen widmen. Gegenverkehr? Ja. Manche asphaltierte

Fahrradwege auf Bahntrassen sind so beliebt, dass sie an Wochenenden „überfahren“ sind. Dann ist auf abseitigem Weg für Unterhaltung gesorgt.

Peter Wolter gibt mit seinem Tourenführer „Mit dem Fahrrad auf alten Bahntrassen“ schöne Anregungen und sachlich fundierte Informationen für die Benutzung von 21 ausgewählten Trassen und Trassenstücken in NRW von 21 bis 71 km Länge. Als langjähriger Eisenbahner und passionierter Radfahrer, weiß Wolter, wovon er spricht. Ein Tourverlauf wird bis in Einzelheiten beschrieben, deutliche Karten lassen den Verlauf überblicken. Sehenswürdigkeiten, Landschaftsbesonderheiten, Industrie- und Eisenbahnhistorisches am Rande der Strecke werden übersichtlich erläutert

und ansehnlich bebildert. Informationen über Einkehrmöglichkeiten in der Gastronomie mit Telefonnummern sind von praktischem Nutzen. Anfahrt zu Startpunkt der Tour und mögliche Rückkehr vom Zielort mit dem ÖPNV werden sorgfältig beschrieben.

Die Touren:

Bocholt/Enschede, Rheine-Coesfeld, Bielefeld-Herford, Bad Lippspringe-RhedaWiedenbrück, Duisburg/Meiderich-



Duisburg/Walsum, Mühlheim/Styrum-Wuppertal/Oberbarmen, Wuppertal/Vohwinkel-Remscheid-Lennep, Essen/Freienbruch-Mühlheim(Ruhr), Wuppertal/Vohwinkel-Hattingen, Olpe-Remscheid/Lennep, Attendorn-Kirchen(Sieg), Finnentrop-Eslohe, Freienohl-Attendorn, Bad Berleburg-Winterberg, Brilon-Soest, Aachen-Jülich, Aachen-Monschau, Monschau-Waimes (Belgien), Krefeld-Kaldenkirchen.

Nicht zu kritisieren ist, dass viele Bahntrassen, die man in der näheren Umgebung kennt oder von denen man gehört hat, nicht beschrieben findet. Vollständig kann ein 180 Seiten starkes Büchlein im praktischen Westentaschenformat nicht sein. Der Radführer von Peter Wolter gibt Anhaltspunkte für Leute, die leichte Ta-

gestouren in NRW interessieren, dabei An- und Rückfahrt mit dem ÖPNV oder dem Auto einplanen, und für diejenigen, die Bahntrassen als angenehme Teilstücke in längere Touren integrieren wollen. Darüber hinaus regt er an, sich den Luxus des Bahntrassenfahrens auch in der heimatlichen Umgebung zu gönnen.

Einen Überblick und Informationen in dieser Richtung bekommt man aktuell und kompetent online unter

**[www.bahntrassenradeln.de](http://www.bahntrassenradeln.de)**

*Klaus Peters*

Peter Wolter, 2015: **Mit dem Fahrrad auf alten Bahntrassen. Radtouren in NRW.** Droste, 180 S., ISBN 978-3-7700-1502-3



BEI UNS BEKOMMEN SIE  
ZU JEDER TOUR  
DEN PASSENDEN FÜHRER

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



Foto: Stadt Bergkamen | Stefan Milk

## Unterwegs zwischen Ruhr & Lippe

Lebendig. Aktiv. Faszinierend.

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

Für jeden Geschmack ist das Passende dabei: egal ob gemütliche Familienausflüge, ausgedehnte Rad- und Wandertouren oder Kunst- und Kulturerlebnisse - der Kreis Unna ist immer ein lohnendes Ziel.

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

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



Infos und Broschüren: Kreis Unna | [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de)  
Fon 02303/27-1361 | [tourismus@kreis-unna.de](mailto:tourismus@kreis-unna.de)



## „Hätten Sie's gewusst?“ Neue Broschüre des ADFC NRW informiert über alltägliche Fragestellungen

V ielfach herrscht unter Verkehrsteilnehmern Unsicherheit auch über an sich einfache Verkehrssituationen. Mit lockeren Formulierungen und zahlreichen Illustrationen gibt die Broschüre „**Hätten Sie's gewusst?**“ Auskunft über die Rechtslage. Sie richtet sich nicht nur an Radfahrer, sondern auch an Fußgänger und Autofahrer.

Was meinen Sie? Dürfen Radfahrer Zebrastreifen benutzen?

Im Prinzip ja, wenn die angrenzenden Flächen mit dem Fahrrad befahren werden dürfen (zum Beispiel Radwege). Aber aufgepasst: Radfahrer haben hier keinen Vorrang! Wollen Radfahrer in den Genuss des Vorrangs von Fußgängern an Zebrastreifen kommen, müssen sie absteigen und schieben – dann sind sie rechtlich gesehen auch Fußgänger.

Alle Antworten finden Sie zum Nachlesen in der Broschüre „**Hätten Sie's gewusst?**“, die Sie im Internet herunterladen können. Sie erhalten die Broschüre auch in der ADFC-Geschäftsstelle im Umweltberatungszentrum Unna zu den Fahrradberatungszeiten, dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr.

*Werner Wülfing*

Weitere Fragen, auf die die Broschüre Antworten gibt sind:

- Müssen Radfahrer Radwege benutzen?
- Dürfen Radfahrer Radwege in Gegenrichtung benutzen?
- Dürfen Radfahrer Einbahnstraßen in Gegenrichtung befahren?
- Dürfen Radfahrer auf Gehwegen fahren?
- Dürfen Radfahrer in Fußgängerzonen fahren?
- Was müssen Autofahrer in Fahrradstraßen beachten?
- Dürfen Autofahrer markierte Radstreifen mitbenutzen?
- Welche Ampelsignale gelten für Radfahrer?
- Dürfen Radfahrer mit Kopfhörer/Ohrhörer Musik hören?

Download der Broschüre:  
[www.adfc-nrw.de/acc5337a.1](http://www.adfc-nrw.de/acc5337a.1)



# Rudis Ritzel Rätsel



Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

Wer möchte hier nicht gern sein Rad anlehnen? Auf der Suche nach schönen Radbügeln für die Unnaer Innenstadt fiel uns dieses Modell auf. Es steht am Times Square in New York.

Und nun zur Ritzel-Rätsel-Frage:

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

Schickt eure Lösung per Brief an:

ADFC Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Oder schickt eine E-Mail an  
[ritzelaetsel@adfc-unna.de](mailto:ritzelaetsel@adfc-unna.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Bahnrassen in NRW“ von Peter Wolter (siehe S. 50).

Euer  
*Rudi* :-)

**Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:**

Der Fehler war im Ausschnitt C versteckt.

Diese richtige Antwort schickte uns M. Weber aus Massen.  
Herzlichen Glückwunsch!

## Attacke Vollgas – Selbstbewusstes Herdentier

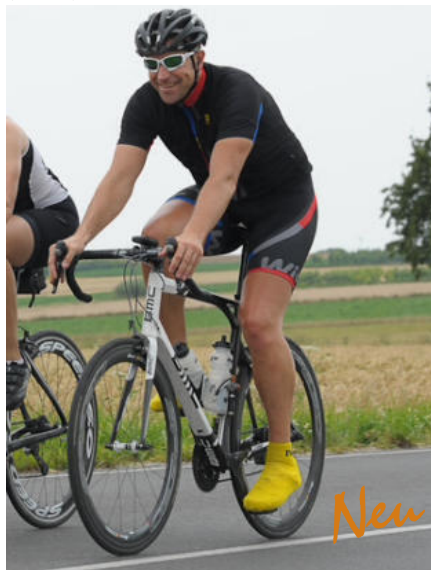
Ohne Radfahren wäre ich ein anderer. Radfahren und Bewegung ist für mich Lebenshaltung und Lebensgefühl. Meine Kraft spüren, am Berg auch deutlich ihre Grenzen. Beim Windschattenfahren merken, dass verlässliche Gemeinschaft Energie spart. Mit allen Sinnen ohne Windschutzscheibe die Welt erfahren, inklusive Gülle-, Diesel-, Raps und Lindendüften.

Die Spannung vom Schreibtischsitzen wegtreten, inklusive Arbeitsfrust. Allein, mit Kollegen, in meiner Herde, mit Freunden, dabei einen gemeinsamen Rhythmus und schöne Ziele finden. Unna, meine Heimat, mit seiner perfekten Lage zwischen Sauerland, Münsterland, Soester Börde und Ruhrgebiet hat so viele schöne Strecken und Ecken. Und genau so wichtig fürs Après-Bike-Bier locken einige Biergärten mit wechselnden Gesprächsrunden zu jedem Thema.

Das mache ich eh schon immer. Warum dem ADFC beitreten? Ich möchte nicht den grünen Daumen erheben, etwas gegen die vielen Treibhausgase oder den Klimawandel tun, weiter möchte ich auch keinen Beitrag zur Reformation der Volksgesundheit leisten. Der moralische Makel liegt mir nicht so und würde wohl auch eher schon bei meiner Mülltrennung von der Realität eingeholt.

Das Radfahren ist für mich viel mehr die sprichwörtliche Lust am Leben mit allen seinen Facetten. Der ADFC hat mich mit seinem Engagement beim Drahteselmarkt, bei der Radkultour und vor allem durch Stadtradeln beeindruckt. Veranstaltungen Aktionen zwischen Gemeinschaft und Individualität, in der Natur und in der Stadt. Genau das trifft mein Ver-

ständnis von Gemeinschaft und Verbundenheit auf der einen und dem Wettkampf und auch Konkurrenz auf der anderen Seite, natürlich auch hier gepaart mit besagtem Après Bier und den dazu gehörigen Mythen.



Neu im A

Als Mitglied im Herde-Team 4.553 Kilometer beim Stadtradeln 2014 zu schaffen macht schon stolz. Wir leistungsfreudige Sportsradler hatten neben unserem Eigenspaß ganz viele Begegnungen mit anders Radelnden – aus ganz anderen Kreisen, mit ganz anderen Rädern, deutlich jünger und noch öfter deutlich älter, aber alle gut drauf in „meinem“ Unna.

Und da ich mehr Spaß am Bessermachen als am Besserwissen habe, machte ich ein paar Vorschläge zum Stadtradeln 2015. Und da sagten die älteren Herrschaften im ADFC: „Mach doch!“ Und seit Januar strampele ich frischen Wind ins Vorbereitungsteam.

Andreas Voß



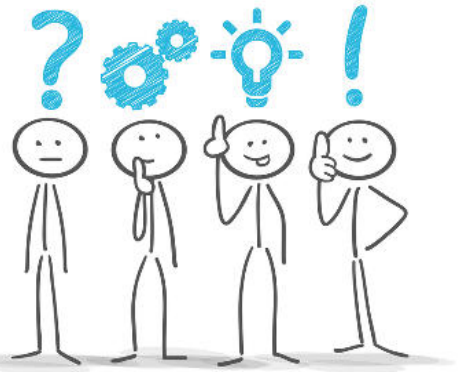
# Eure Ideen und Fähigkeiten gesucht!

## ADFC – ein Verein zum Mitmachen

Viele tolle Ideen rund ums Fahrrad schlummern in den Köpfen unserer Mitglieder und solchen, die es werden wollen. Wie andere Vereine auch, lebt der ADFC vom ehrenamtlichen Engagement. Wir können bei der Umsetzung der Ideen helfen und benötigen gleichzeitig auch selber Unterstützung für viele Aufgabenbereiche des Radclubs.

Als mögliche Tätigkeiten seien genannt:

- Tourenleiter/in
- Herstellung von YouTube-Filmen zu Fahrradthemen
- Betreuung von Radparcours
- Gestaltung des Internetauftritts
- Mitarbeit in einer Diskussionsgruppe Verkehr
- Mitarbeit in einer Gruppe Fahrradnavigation
- Aufbau einer Jugendgruppe
- Mitarbeit in einer Gruppe Fahrradtechnik
- Mitarbeit in der FahrRad-Redaktion
- Durchführung von Veranstaltungen und Events



Ist etwas für Euch dabei? Oder habt Ihr ganz andere Ideen?

Meldet Euch bei Interesse bitte beim Vorstand unter **ideen@adfc-unna.de**

Wir freuen uns auf Euch!

*Gaby Jöhnk & Werner Wülfing*



## Werne an der Lippe

Rad fahren & Freizeit genießen

Stadtführungen  
Radtouren  
Pauschalreisen  
Veranstaltungen



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



Massener Hellweg 23  
59427 Unna

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

# MEGABIKE

**Ihr Fahrradspezialist  
in Unna-Massen**

**Gute Beratung  
Gute Preise  
Guter Service**



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



Montag - Freitag  
9.30 - 13.00 Uhr

Montag - Freitag  
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 13.00 Uhr



## 10 gute Gründe Mitglied im ADFC zu sein

### ADFC-Mitglieder

- ▶ sind als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel haftpflichtversichert und rechtsschutzversichert.
- ▶ erhalten sechsmal im Jahr das bundesweit erscheinende ADFC-Magazin „Radwelt“ mit aktuellen Nachrichten und Tipps rund ums Fahrrad
- ▶ können bei vielen Kooperationspartnern vergünstigte Preise genießen (z.B. Strom von Entega, Call a bike der DB, Car-Sharing „Flinkster“, MeinFernbus FlixBus, VSF-Fahrradwartung)
- ▶ haben Gelegenheit, im Kreise Gleichgesinnter interessante und vielseitige kostenlose Radtouren zu unternehmen
- ▶ können an kostenlosen ADFC-Seminaren (z.B. GPS-Routing, Tourenplanung, Erste Hilfe etc) oder auch Vortragsveranstaltungen teilnehmen
- ▶ erhalten 500 Freikilometer pro Jahr im ADFC-Tourenportal
- ▶ können die Leistungen unserer europäischen Partnerorganisationen in Anspruch nehmen
- ▶ können sich in allen Fahrradangelegenheiten kostenlos in der ADFC-Geschäftsstelle in Unna oder bei den örtlichen ADFC-Stammtischen beraten lassen
- ▶ können sich für die Fahrradfreundlichkeit ihrer Heimatstadt einsetzen
- ▶ stärken durch Ihren Mitgliedsbeitrag die Fahrrad-Lobby und unterstützen den Einsatz der Ehrenamtlichen im ADFC für das umweltfreundliche Verkehrsmittel Fahrrad



**Herausgeber**

ADFC Kreisverband Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21, 59423 Unna

**Redaktion:**

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

FahrRad@adfc-unna.de

**Layout:** Andreas Abels

**Lektorat:** Helmut Lücke

**Anzeigen:** Uwe Schmidt

Friedhelm Bettermann

**Internet:** www.adfc-fahrrad.de

**Auflage:** 6000

**Bildnachweis:**

Titel: © Peter Heinrichsmaier  
S. 3 links: © Fotolia, Monkey Business  
S. 5: © Robert Thomason, copenhagenmedia-center.com  
S. 20: © Dennis Stratmann / Märkischer Kreis  
S. 21: © Stadt Iserlohn  
S. 22 oben: © EWIV Eifel Ardennen Marketing  
S. 25 oben links: © Biologische Station Kreis Unna | Dortmund  
S. 26 mitte-rechts: © Wuppertalbewegung e.V.  
S. 31: © Fotolia, lagodina  
S. 40 oben: © RTI Sports GmbH  
S. 40 mitte: © SQLab GmbH  
S. 56 oben: © Fotolia, Matthias Enter



**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



Bitte einschicken an **ADFC e. V.**,  
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,  
oder per Fax an 0421 346 29 50,  
oder per E-Mail an [mitglieder@adfc.de](mailto:mitglieder@adfc.de)

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

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

**Familien-/Haushaltsmitglieder:**

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:

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

Kontoinhaber

D E  
IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

**Ja**, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft).

**Einzelmitglied**

ab 27 J. (46 €)

18–26 J. (29 €)

**Familien-/Haushalts-  
mitgliedschaft**

ab 27 J. (58 €)

18–26 J. (29 €)

**Jugendmitglied**

unter 18 J. (16 €)

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

**Zusätzliche jährliche Spende:**

€

Datum

Unterschrift

# Der Drahteselmarkt!

Am 09.05.2015 haben die Kinder der 4b aus der Schillerschule, auch bekannt als die „Schiller-Rockers“, einen Auftritt auf dem Drahteselmarkt in Unna gehabt. Alle waren total aufgeregt, aber zum Glück haben die Kinder schon viele Auftritte gehabt und alle kennen sich mit Lampenfieber aus. Um 09.30 Uhr hatten sie einen Soundcheck. Um Punkt 10.00 Uhr kündigte der Bürgermeister die Kinder an. Die Schiller-Rockers haben vier Lieder gespielt und noch ein zusätzliches Lied als Zugabe. Dazu gehörten:

- Die Schillerhymne,
- In Unna wird geradelt,
- Meine kleine Schwester
- An meinem Fahrrad ist alles dran.

Und als Zugabe spielten sie den „Dracula-Rock“. Die Leute waren begeistert und nach dem Lied „Meine kleine Schwester“ ist ein junger Knabe, der hieß Yannis Hesse, mit einer Spendenbox durch die Menge gegangen und hat Spenden eingesammelt. Die Spenden waren dafür da, dass die Schillerschule sich endlich ein gutes E-Piano kaufen kann. Als Yannis wieder auf der Bühne stand, sagte er: „Es wurden mehr als 100 € eingenommen!“ Da waren die Schiller-Rockers und natürlich Herr Rosenberg, der Lehrer der Klasse, sehr erfreut. Sie spielten ihre letzten Lieder und bekamen dann einen großen Applaus. Es war grandios. Ende!

Levin M.

Ich fahre gerne Fahrrad weil...  
Man darf man würde fliegen.  
Man nicht die Natur am nächsten.  
Es ist Sport und macht gleichzeitig Spaß. Und man! behaltet der Umwelt nicht.

Corina M.

Ich fahre gerne Fahrrad, weil  
Perché la bici è spasso, puoi fare altro  
basse, la bici è molto sportiva. Con la bici  
puoi andare dove vuoi e presto mi  
piace.

Kris 9B

(Fahrradfahren macht Spaß, man kann Trübsal vergessen und es ist sportlich, mit dem Fahrrad kann ich Ausflüge, um die Welt und das Land zu gut.)

Ich fahre gerne Fahrrad, weil man die Gegend ansehen kann und das macht Spaß.



von Hannah  
Krisinger  
aus der 4b

Ich fahre gerne Fahrrad

Ich fahre gerne Fahrrad, weil es mir Spaß macht. Und es ist gut für die Umwelt.

Emilie Wolfram

Ich fahre gerne Fahrrad, weil es ist sehr sportlich und man kann sich bewegen. Mein schönstes Fahrraderlebnis war, als ich mit Papa ganz weit gefahren bin. Das war sehr schön und als ich mit meinem neuen Fahrrad gefahren bin war ich glücklich. Klasse 4b

Melina

Herrmann

Ich fahre gerne Fahrrad weil,

ich dann besser mit meinen Freunden spielen kann. Dann können wir auch ein bisschen Spaß haben. Ich bin dadurch unabhängiger.

Fynn Wendler Klasse 4b



# Schiller-Rockers



Ich fahre gerne  
Fahrrad, weil es schnell  
von A nach B geht  
und man kann mehr  
transportieren.  
Veronica Beck Klasse 4b

07.05.2011  
Ich fahre gerne Fahrrad, weil  
Fahrrad fahren mir Spaß macht und  
man kann damit Tricks machen  
Von: Niklas Reib Klasse 9b Schillerschule

Ich fahre gerne Fahrrad,  
weil man beim Fahrrad-  
fahren im Sommer den  
schönen Wind ab bekommt  
und Fahrrad fahren Spaß macht.  
Mariella Webel 4b

23.05.15  
Ich fahre gerne Rad  
Ich fahre gerne Fahrrad, weil es Spaß  
macht. Die Natur, die frische Luft, einfach  
alles! Das Gute an einem Rad ist,  
das es nicht kostet und schnell ist.  
Wenn man eine Radtour macht, kann  
man viele Freunde mitnehmen, weil  
es genug Platz da ist.  
Schillerschule, Klasse 4B, Amelie Maria Krüger

Ich fahre gerne Fahrrad, weil es  
umweltfreundlich ist. Es macht mir  
Spaß, weil ich dabei an der frischen  
Luft bin.  
Fabian Dietrich Klasse 4b

Ich fahre gerne Fahrrad,  
weil es Spaß macht. Man kann  
auch Tricks machen. Fahrrad fahren  
ist auch Sport.  
Von Alem Klasse 4b



## Jugendarbeit im Kreis Unna

### Vielfältige Aktionen von den Radtouris Brambauer und dem ADFC Selm

Im Jahresprogramm 2014/2015 hat der Kreisverband Unna das Thema Jugendarbeit als einen Schwerpunkt definiert. Ziel der Aktionen sollte sein, mehr Kinder an das Radfahren heranzuführen, die Geschicklichkeit auf dem Fahrrad zu verbessern und den Kindern bzw. Jugendlichen den Spaß am Radfahren zu vermitteln. Verschiedenen Aktionen der Radtouris Brambauer in Kooperation mit dem ADFC Selm fanden nachhaltige Resonanz.

#### Fahrrad AG an der Realschule

Nach den Herbstferien 2014 wurde an der Realschule Brambauer eine Fahrrad AG eingerichtet. 12 Schüler und 4 ADFC-Mitglieder treffen sich seitdem jeden Donnerstagnachmittag und haben bisher ein interessantes Programm durchgeführt. Ein Werkraum war schnell gefunden; Werkzeuge und einen Reparaturständer stellte der ADFC zur Verfügung. Am Anfang stand natürlich die Prüfung der Fahrräder hinsichtlich der Verkehrssicherheit. Weiter ging es mit verschiedenen Fahrrad-Parcours, auf denen die Geschicklichkeit unter Beweis gestellt werden konnte. Auch Radtouren rund um Brambauer wurden gefahren. Die Verkehrspolizei war ebenfalls präsent; der Leiter der Lüner Ver-

kehrsschule, Herr Strehl stattete der AG einen Besuch ab. Er beantwortete viele Fragen der Schüler und stellte auch ihr Verkehrswissen auf den Prüfstand. Einen Einblick in eine professionelle Werkstatt konnten die Schüler ebenfalls nehmen und erhielten professionelle Wartungstipps aus erster Hand. Über den Winter wurden gespendete Räder aufgearbeitet und zu einem günstigen Preis zum Verkauf angeboten. Von dem Erlös werden die Schüler und die Betreuer der Fahrrad AG im Herbst einen spannenden Ausflug machen.

#### Fahrrad-Parcours

Im Fahrrad-Parcours sollen die Kinder lernen, sich sicher mit ihrem Rad im Stra-



Fahrrad AG der Realschule Brambauer

ßenverkehr zu bewegen. Sie üben Spur halten, langsam fahren, Spur wechseln, links abbiegen, Hand raushalten. Nach einem halben Tag Training war bei fast allen Kindern eine Verbesserung der Geschicklichkeit auf dem Fahrrad zu erkennen. Bei den verschiedenen Terminen haben 320 Schüler aus Selm und Brambauer teilgenommen. In den Sommerferien 2015 wird an 5 Tagen in der Woche auf dem Selmer Marktplatz ein Fahrrad-Parcours für die Kinder und Jugendlichen angeboten, die nicht verreist sind. Diese Aktion wird gemeinsam mit der Selmer Kinder-Ferien-Betreuung durchgeführt.

### **Radfahren als Unterrichtsfach**

An der Wittekindschule in Brambauer erhielten die 3. und 4. Klassen Unterricht zum Thema Fahrradfahren. In 2014 nahmen 120 Schüler teil; insgesamt wurden 36 Unterrichtsstunden dafür aufgewendet. Für 2015 ist das gleiche Programm geplant.



*Fahrrad-Parcour*

### **Begleitung von Jugendgruppen**

Jedes Jahr begleitet der ADFC Selm die Konfirmandengruppe, die zu einem kreisweiten Treffen in die Nachbarschaft Lünen fährt. Hier werden 70 – 80 Jugendliche sicher durch den Straßenverkehr geleitet. In 2015 stehen weitere Aktionen an: es wurde bereits eine 23-köpfige Schülergruppe zur Ökologiestation Bergkamen-Rünthe begleitet; eine weitere

Gruppe (ca. 65 Schüler) fährt zur Jugendherberge Cappenberger See. Bei all diesen Aktionen wird natürlich auch die Rückfahrt begleitet.

### **Verkehrssicherheitstag**

Im Jahr 2015 führt die Verkehrserziehung des Kreises Unna drei Verkehrssicherheitstage für Selmer und Werner Schulen durch. Die Schüler sollen lernen, dass LKW und Busse im toten Winkel andere Verkehrsteilnehmer nur schlecht erkennen und lernen, mit dieser Situation umzugehen. Außerdem steht das Verhalten

an der Haltestelle und im Bus auf dem Programm. Der ADFC aus Selm und aus Werne unterstützt diesen Tag mit einem Fahrrad-Parcours für die teilnehmenden Schüler.

An dieser Stelle gilt der Dank für alle Aktionen den tatkräftigen Radtouris Brambauer um Petra Medzech.

*Christian Jänsch*

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



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



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

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

[info@zweiradhaus-moellmann.de](mailto:info@zweiradhaus-moellmann.de) [www.zweiradhaus-moellmann.de](http://www.zweiradhaus-moellmann.de)