


FahrRad

ADFC – Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Frühjahr 2009



Die Jugend auf dem Rad

Moldauroadweg

Ergonomie am Fahrrad

**Erfrischendes für
Geist und Seele**



Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

www.adfc-unna.de



www.fahrrad-wilmes.com



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

alles ums Rad
www.fahrrad-wilmes.com

ADFC im Internet

Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf der Internetseite des Kreisverbandes <www.adfc-unna.de> erhalten.

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

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

ADFC im Kreis Unna

Wilfried Prenger

Vorsitzender, Tel.: 02303/12516

Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303/63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

Dienstag, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Umweltberatungszentrum,

Rathausplatz 21, 59423 Unna

Tel.: 02303/103655

E-Mail: info@adfc-unna.de

Radio ADFC

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

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



Der Winter geht – der „FahrRad-Frühling“ kommt!

Liebe Radlerinnen und Radler,

auch wenn das Editorial dieser Zeitung jetzt - Ende Februar - als Letztes geschrieben wird, weiß ich noch immer nicht, ob meine Überschrift im ersten Teil wirklich stimmt. Ich drücke die Daumen, dass es so ist.

*Was ich aber sicher weiß: Mit dem „FahrRad-Frühling“ halten Sie eine brandaktuelle Zeitung für Fahrradinteressierte im Kreis Unna in den Händen, mit Themen aus den Kreiskommunen, Tourbeschreibungen, einer Buchbesprechung, Fahrradtechnik und und und... Das Wichtigste in der Heftmitte: Unsere **Termine** für Fahrradfreaks.*

*Hier ein paar Rosinen aus dem Beitragskuchen. Ein besonderes Ereignis steht am 9. Mai in Unna an: Der 20. Drahteselmarkt! Der nächste Knaller am 16. Mai ist die diesjährige **Sternfahrt** des ADFC Kreisverbandes Unna nach Fröndenberg! Die dortigen ADFClerInnen haben sich für ihre Gäste einige Überraschungen ausgedacht – ich kenne sie schon, darf sie aber noch nicht verraten. Meine Überraschung ist der Artikel über den **Moldauradweg**, auf den ich ganz gespannt bin.*

Übrigens, haben Sie schon unseren neuen Internetauftritt gesehen www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna? Viel Interessantes erwartet Sie.

Ihr Wilfried Prenger



Fahrrad

- 3 Prolog
- 4 Inhalt
- 24 Impressum

Fahrrad-Politik

- 5 **Titelthema: Die Jugend aufs Rad**
- 7 Endlich kommt er!
- 9 Erste Erfolge in Werne!
- 10 Sehen und gesehen werden
- 11 20. Unnaer Drahteselmarkt

Fahrrad-Touren

- 12 Mit dem Fahrrad nach Prag
- 15 Radtouren
- 22 Erzbahntrasse

Fahrrad-Technik

- 26 Erfrischendes für Geist und Seele
- 28 Ergonomie am Fahrrad
- 30 GPS-Navigation für Radler
- 31 „Fahrrad!“

Fahrrad-Spaß

- 32 Kinderseite
- 33 Kinderseite
- 34 Ritzel-Rätsel

Fahrrad-Club

- 3 ADFC im Internet
- 3 ADFC im Kreis Unna
- 24 Gute Gründe
- 24 Beitritt
- 25 Interview mit Ferdinand Wilmes

Die Jugend aufs Rad

ADFC-Jahresschwerpunkt 2009 ist die Jugendarbeit



Rad fahren macht Kindern und Jugendlichen Spaß. Dem Bewegungsbedürfnis junger Menschen wird in unserer heutigen Gesellschaft jedoch zu wenig Raum gelassen. Dabei wird Bewegungsmangel von Medizin und Politik als sehr großes Problem erkannt. Als Epidemie bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die stets steigende Zahl von übergewichtigen Kindern in den Industrieländern. Die KiGGS-Studie verkündet alarmierende Zahlen über Spätfolgen kindlichen Übergewichtes (siehe Kasten). Der ADFC Unna nimmt dies zum Anlass, im Jahr 2009 einen Arbeitsschwerpunkt auf die Förderung des Radfahrens von Jugendlichen zu setzen. In der Kreisgeschäftsstelle gibt es eine Sammlung der wichtigsten Informationen für Eltern, Lehrer und Kinder.

Hilfen für Eltern

Wie lernt mein Kind Rad fahren? Woran erkenne ich ein gutes Kinderrad? Gibt es Empfehlungen zu Kinderanhängern? Darf mein Kind schon zur Grundschule mit dem Rad fahren? Solche und viele weitere Fragen haben Eltern, wenn sie über die Mobilität ihrer Kinder nachdenken. Der ADFC Unna hat eine Sammlung aktueller Warentests und Informationsmaterialien zu den Themen Kind und Mobilität zusammengestellt. Informationsstände zum Thema gibt es vom ADFC auf den Drahteselmärkten in Unna (9. Mai), Lünen (25. April) und Werne (25. April). Auch in der Kreisgeschäftsstelle des ADFC Unna finden jeden Dienstag zu den Fahrradberatungszeiten von 17 - 18:30 Uhr Eltern eine Fülle an Antworten zu den wichtigsten Fragen.



Unterstützung der Schulen

Die Grundschulen führen in den vierten Klassen in Zusammenarbeit mit der Polizei Projektstage zu Erlangung eines Fahrradführerscheines durch. In den meisten weiterführenden Schulen ist Verkehrserziehung ein Stiefkind, obwohl Unfallzahlen belegen, dass die Gruppe der Zehnjährigen im Straßenverkehr besonders gefährdet ist.

Der ADFC Unna will die Mobilitätserziehung fördern. Hierzu wurden Materialien

erarbeitet, die den Schulen zur Verfügung gestellt werden können. Unter anderem erhalten interessierte Schulen Tipps und Tricks zur Vorbereitung einer Radtour mit Kindern, Unterlagen zum richtigen Rad-Check und Hilfen zur Planung von Projekttagen zum Thema Mobilitätserziehung.

Fahrradparcours zum Ausleihen

Zur Förderung des Radfahrens werden von Schulen gerne Fahrradparcours aufgebaut. Der ADFC Kreisverband Unna verleiht eine Kiste mit allen notwendigen Materialien zum Aufbau eines solchen Parcours. In der Parcourkiste befindet sich auch ein Begleitheft, das neben Informationen zu Fahrübungen und Aufbau des Parcours auch Kopiervorlagen zu Wertungsbögen, Eltern-Einladungen, Urkunden etc. enthält.

Schulwegsicherheit ist an Schulen und Stadtverwaltungen ein wichtiges Thema. Trotzdem haben nur wenige Schulen einen Schulradwegeplan oder einen Schulweg-Ratgeber. Auch hier bietet der ADFC Unna allen weiterführenden Schulen fachliche Unterstützung an, zum Beispiel durch fachmännische Begleitung beim Abfahren von Schulradwegen.

Touren und Angebote für Jugendliche

Speziell für junge Familien oder Jugendliche hat der ADFC einige Touren im Angebot. So startet am 13. September um 10 Uhr am Brunnen vor dem Lünener Rathaus eine Familientour zu einem Maislabyrinth.

In Unna wird im Rahmen des Kinderferienspaßes eine Kinderferientour angeboten. Die Tour startet am 8.7.2009 um 10 Uhr am Umweltberatungszentrum in Unna. Am 6. Juni führt der ADFC eine Familientour zum Stockumer Hofmarkt. Gestartet wird um 10.30 Uhr am Umweltberatungszentrum in Unna. Viele Überraschungen warten auf die Teilnehmer.



Auf der ADFC Homepage <<http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna/jugend-und-mobilitaet/kinderseite.html>> finden Jugendliche Links auf interessante Internetseiten mit Bastelvorschlägen, Fahrradspielen oder Fahrradwettbewerben. Besonders ans Herz gelegt sei den Jugendlichen die Kampagne des Verkehrsclubs Deutschland (VCD) „FahrRad! Fürs Klima auf Tour“.

Die KiGGS Studie

Im Jahr 2006 veröffentlichte das Robert-Koch-Institut in Berlin die sogenannte KiGGS-Studie. KiGGS ist ein Kunstwort. Die Bezeichnung für die bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsstudie lässt sich sprachlich nicht aufschlüsseln.

In Deutschland schleppen ca. 15 % aller Kinder laut KiGGS-Studie zuviele Kilos mit sich herum. Dicke Kinder werden meistens auch dicke Erwachsene. Schon bei Kindern tritt mittlerweile Altersdiabetes (Typ-2-Diabetes) auf. Auch nehmen Schäden an Gelenken und Wirbelsäule, Bluthochdruck sowie Fettstoffwechselstörungen zu.

Die KiGGS-Studie finden sie im Internet unter http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/kiggs_elternbroschuere.pdf

Endlich kommt er!



Der erste FahrradBus im Kreis Unna!

Im Münsterland gibt es ihn, der Kreis Soest hat ihn – der Kreis Unna bald auch: Den FahrradBus mit Anhänger für bis zu 30 Fahrräder. Ab Mai wird es zwei neue Buslinien mit Fahrradbeförderung im Anhänger geben. Im Jahr 2009 an insgesamt fünf Sonntagen im **Probetrieb**.

Vorgestellt wird der Fahrradanhänger am 9. Mai auf dem 20. Drahteselmarkt in Unna, dort kann man sich mit der Funktionalität bekannt machen. Am 10. Mai ist dann Premiere der Linien. Von Juni bis September verkehrt der FahrradBus jeweils am ersten Sonntag des Monats.

Es gibt zwei Linien, die sich in Unna treffen. Die Nordlinie führt von Unna über Kamen, Bergkamen, Werne und Cappenberg nach Nordkirchen. Die Südlinie ist ein Rundkurs über Fröndenberg, Schwerte und Holzwickede wieder nach Unna.

Der ADFC ist von der Idee begeistert,

besteht doch mit den beiden Buslinien die Möglichkeit, in Gegenden Rad zu fahren, die man sonst nicht so schnell erreicht. Aus Werne fährt man mit dem FahrradBus zum Radeln nach Unna oder steigt um in den Bus nach Fröndenberg und ist im Nu am Ruhrtalradweg. Da es auch Tageskarten gibt, die im gesamten Kreisgebiet gelten, steht dem Entdeckungsdrang nichts im Wege. Die Betreiber haben attraktive Preise zugesagt – lassen wir uns überraschen.

Warum sollte im Kreis Unna nicht das gelingen, was im Kreis Soest geklappt hat? Helfen wir alle mit, dass der FahrradBus ein Erfolg wird, denn er ist mit Sicherheit eine gute Alternative zum eigenen Auto mit Fahrradträger.

Weitere Informationen auf unserer Internetseite: <http://www.adfc-nrw.de/kreis-verbaende/kv-unna/fahrradbus-im-kreis-unna.html>
Wilfried Prenger

Vergleichen ist gut,

MEGA - BIKE ist besser !!!



gute Beratung, guter Service
gute Preise



Ihr
Fahrrad - Fachgeschäft



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

10 % Gutschein
 auf einen Artikel
 Ihrer Wahl
 unter Vorlage
 dieser Werbung
 gültig bis 31.12.2009

Schneller ans Ziel.

Wir liefern
die Energie.



Stadtwerke
Unna

Unsere Energie.

www.sw-unna.de

Erste Erfolge in Werne!

Arbeitsgruppe Fahrradpolitik in Werne verbucht erste Erfolge

Als Tor zum Münsterland ohne ernst zu nehmende Hügel bietet Werne eigentlich ein ideales Umfeld für den Fahrradverkehr. Eigentlich? Ja, wenn man die Ortsgrenzen hinter sich gelassen hat, gibt es ruhige, verkehrssame Pättkes ohne Ende, wo das Radeln eine Lust ist.

In Werne selbst sieht es für den Radler im Alltagsverkehr nicht so toll aus. Dies ist um so ärgerlicher, als alle äußeren Faktoren (kurze innerörtliche Strecken, Autokosten, dünnes Netz des Öffentlichen Nahverkehrs, zunehmendes Umweltbewusstsein, Klimaschutzziele) für eine zunehmende Nutzung des Fahrrads sprechen.

Wo liegt also das Problem? Schon im Verkehrsentwicklungsplan von 1993 (!) wurde festgestellt „Der Hauptgrund für die mangelnde Radbenutzung ist im Gefährdungspotential des Werner Straßenverkehrssystems zu sehen, da Radverkehrsanlagen nur in Ansätzen vorhanden sind. ... Nahezu alle wichtigen innerörtlichen Knotenpunkte weisen keine gesicherte Führung für den Fahrradverkehr auf. ... In Werne fehlt ein zusammenhängendes Radverkehrssystem mit sicheren und durchgehend befahrbaren Radwegeverbindungen sowie sicheren Knotenpunkten, ... [das] dazu beitragen könnte, zumindest Kurzstreckenfahrten vom motorisierten Individualverkehr (MIV) auf das Fahrrad zu verlagern“.

Was hat sich in den vergangenen 16 Jahren getan? Wenig, aus Sicht der ADFC-Mitglieder in Werne entschieden zu wenig!

Mit dem Ziel, die gute Sache voranzubringen haben sich in den letzten 18 Monaten die Aktiven im ADFC Werne des Themas angenommen und sich auch von der Dichte der Probleme nicht entmutigen lassen. Winfried Hoch, der verkehrspolitische

Sprecher, und die Arbeitsgruppe Fahrradpolitik trafen sich wiederholt mit Vertretern von Stadtmarketing und Verwaltung von Werne. Die weitgehende Berücksichtigung unserer Verbesserungsvorschläge bei der Radverkehrsführung war ein erster Erfolg. Für unsere Analyse und Verbesserungsvorschläge gab es im Beirat des Stadtmarketing breite Zustimmung und so stellte der ADFC im Oktober 2008 einen Bürgerantrag mit dem Ziel, Werne möge der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Städte in NRW beitreten – was eine Menge Vorleistungen der Stadt erfordern würde. Der Antrag wurde nicht nur vom Bürgermeister positiv aufgenommen, Anfang Dezember wurde er von den Fraktionen im Stadtentwicklungsausschuss zustimmend kommentiert und „zur weiteren Bearbeitung“ der Verwaltung übergeben.

Im Nachgang zu dieser Ausschusssitzung kam es zu einer Diskussion mit den Herren Bensch und Dr. Wagner von der Stadtverwaltung über die Häufung von extrem engen Umlaufsperrern in einigen Siedlungen, die schon für „normale“ Fahrräder nicht ohne Absteigen zu nehmen sind, für Räder mit Anhänger aber beinahe unpassierbar sind. Bis Ende Januar wurden von rund 20 bemängelten Sperrern immerhin bereits 6 nach unseren Vorstellungen entschärft – über den Rest muss die Diskussion fortgesetzt werden.

Dr. Peter Böhm



Sehen und gesehen werden

Wer regelmäßig mit dem Fahrrad fährt, kann ein Lied davon singen: Es sind zu viele Radfahrer ohne Beleuchtung unterwegs und gefährden sich und andere. Insbesondere Kinder und Jugendliche gehören zu den „Armleuchtern“, denn nur solche fahren ohne Licht.



Deshalb fand am 4. Dezember 2008 an der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule in Lünen im Rahmen der Verkehrs- und Mobilitätserziehung die „Aktion Licht - sehen und gesehen werden“ für alle Klassen des 7. Jahrgangs statt.



Diese interaktive Wanderausstellung wurde hier in Zusammenarbeit mit der Stadt Lünen, der Arbeitsgemeinschaft der fahrradfreundlichen Städte, Gemeinden und Kreise in NRW (AGFS), der Schule und dem ADFC Lünen gezeigt und ermöglichte es den Schülerinnen und Schülern, sich an vier Stationen mit dem Thema Beleuchtung auch praktisch vertraut zu machen.

An der Black Box erfuhren sie hautnah, wie lebenswichtig eine funktionierende Lichanlage ist, stellten Beleuchtungsmängel an einem Fahrrad fest und wurden mit verschiedenen Scheinwerferten vertraut gemacht. An einer weiteren Station konnte sie unter fachkundiger Anleitung kleinere Reparaturen an Licht- und Bremsanlage durchführen. Schließlich lernten sie die Wirkungsweise von reflektierenden Materialien kennen.

Die Schüler waren mit Begeisterung bei der Sache und machten im Anschluss noch reichlich von der Möglichkeit Gebrauch, ihr Rad von Fachleuten des ADFC Lünen und der Firma Möllinghoff kostenlos durchchecken zu lassen.

Städte und Gemeinden, die Mitglied der AGFS sind, können diese Ausstellung ohne zusätzliche Kosten aufstellen. Es wird lediglich ein wenig Engagement und die Mitarbeit von einigen Kolleginnen und Kollegen benötigt - eine Arbeit, die sich lohnt und mehr Sicherheit bringt.

Zur Nachahmung allen Interessierten empfohlen.

Theo Freihold, ADFC Lünen / KKG Lünen

Strahlende Aussichten

für den 20. Unnaer Drahteselmarkt

Der Radsommer 2009 wird in der sonnigsten Stadt NRW's (Originalton WDR) mit dem am 9. Mai besonders vielfältig beschickten Jubiläums-Drahteselmarkt eingeläutet.

Radneuheiten der Händler, Fundräderversteigerung, Radmode, Gebrauchtradmarkt, Hochradfahren ... auch das Standardprogramm legt 20 Gänge zu. Zusätzlich gibt's Radartistik, Radwindkanal mit Rennbrillentest, Spinning-Wheels vom Radsport-Club-Unna, Esel-Schutzblechfiguren, eventuell sogar eine Blaskapelle auf Fahrrädern aus Belgien.

Frei nach dem Motto: **UNnah-Tourismus für den kleinen Urlaub zwischendurch** berät der ADFC in Halbstundentakt wieder zu geräderten Stadt-Land-Fluss-Reisen, zu Radtypen, Reise- und Alltagsgepäck, aber auch zu Schlaglöchern und Schlaglichtern auf Unnas Radstrecken. Zum ADFC-Stand sind regionale Vereine herzlich geladen, um eigene Radprogramme vorzustellen – ebenso die Tourenplaner vom Regionalverband Ruhr, der Emscher-Lippe-Verband und die Verkehrsverbände ZRL und VRR.

Dabei wird neues Kartenmaterial erstmals präsentiert. Nach sieben Jahren auch endlich der überarbeitete Radstadtplan Unna!

Die Bundesaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC startet auf dem Markt ebenso, wie das Peter-Weiss-Service-Team Räder putzen oder die Radstation Räder kodieren wird. Die Verbraucherzentrale präsentiert Kauftipps, Hansetouristik historische Einsichten, das Mobilitäts-Management aktuelle Verbesserungen

Die Drahtesel-2009-Verleihungen, ihrer Art zum 31. und 32. Mal, werden an eine ganz besonders gewichtige Persönlichkeit und an nachwachsende Radler gehen.

Mehr verrät die Jury erst auf dem 20. Drahteselmarkt. Die ADFC-Homepage informiert immer wieder über das aktuelle Programm.

Dort steht auch einiges zur Geschichte des Drahteselmarktes, die schon vor mehr als 20 Jahren begann. Nachgemacht wird dieser älteste offene Radmarkt (zumindest) NRW's immer öfter. Die Eselsstadt Unna war und ist eben etwas mehr und früher als andere auf Draht.



Hermann Strahl

Mit dem Fahrrad nach Prag...



...oder warum wir eigentlich mehr Zeit brauchen

Jetzt ist es schon wieder Frühjahr und unsere Radtour ist schon fast ein ganzes Jahr her, die Erinnerungen sind aber noch ganz frisch:

Am 1. Mai 2008 geht es los zu unserer alljährlichen Männer-Radtour. Nachdem wir vor zwei Jahren die italienischen Alpen überquert haben und letztes Jahr den Lahnradweg gefahren sind, soll es diesmal wieder etwas sportlicher sein – aber keine alpinen Steigungen. In Prag waren wir alle noch nicht – daher ein gutes Ziel. Eigentlich beginnt der Moldauradweg in Prag und endet in Passau – wir fahren andersherum und können dies auch empfehlen. Los geht's mit dem Auto bis Regensburg und von dort mit dem Zug bis Passau. Wenn wir einen Tag mehr Zeit hätten, würden wir schön mit dem Rad die Donau entlang bis Passau fahren .

Regensburg sehen wir uns nur kurz an – sehr schön! In Passau angekommen müssen wir als erste Übung den Berg zur Jugendherberge hoch: 22% Steigung – das ist selbst für Alpenüberquerer ordentlich. Wenn man mal oben ist, ist die Jugendherberge sehr empfehlenswert – abends laufen wir zu Fuß runter und sehen uns die schöne Stadt an. Am nächsten Morgen radeln wir gemütlich auf dem Donauradweg bis zur Schlägener Schlinge, zweimal wechseln wir dabei mit kleinen Fähren die Uferseite. Gegen Mittag verlassen wir die Donau bei Engelhartzell (302 m) und kraxeln den Böhmerwald hoch. Auf Österreichischer Seite heißt die Region Mühlviertel. Der Radweg führt auf kleinen ruhigen Straßen immer an Bächen entlang und es gibt noch viele alte Mühlen, die der Gegend den Namen gegeben haben. Es geht immer bergauf - nachdem wir unseren Rhythmus gefunden haben, ist er aber ohne abzusteiigen gut zu fahren.





Gegen 17:00 Uhr beginnen wir nach einer Unterkunft zu suchen – ohne Erfolg, da erstaunlicherweise in dieser wunderschönen, gottverlassenen Gegend ein Jazzfestival stattfindet und wirklich alles ausgebucht ist. Also entscheiden wir uns noch auf die tschechische Seite zu fahren. Der Grenzübergang liegt über 1000 m hoch. Es ist etwas schade, dass wir diese sehr schöne Gegend so schnell durchfahren. Hier befindet sich das (s)achte Weltwunder – der Schwarzenbergische Schwemmkanal. 1774 legten die Fürsten zu Schwarzenberg hier ein ausgeklügeltes Kanalsystem an, das es ihnen ermöglichte, ihre Holzreichtümer als Holzscheite aus dem Böhmerwald zur Donau und dann weiter bis Wien zu schwemmen. Im Winter ist hier ein Skilanglaufzentrum. Nachdem wir die Grenze erreicht haben, geht es schnell bergab – entlang an verlassenen Militäranlagen sausen wir dem Lipno Stausee (726 m) entgegen. Mit einer Fähre überqueren wir den See und landen in der Provinzstadt Horni Plana (Oberplan). Am ersten Bauernhof, an dem ein Schild Privatunterkunft prangt, haben wir Glück und werden freundlich aufgenommen. Nachdem wir mit Englisch unser Glück versuchen, holt der Hausherr seine Frau, die sich

als Erna vorstellt und uns auf deutsch in unsere nette Unterkunft einweist. Diese Region ist seit Jahrhunderten zweisprachig und vor allem Österreicher nutzen jetzt die offenen Grenzen gerne. Abends genießen wir zum ersten Mal die deftige böhmische Küche und vor allem die placinta (Palatschinke), süsse Pfannkuchen in allen Variationen, die uns auf unserer Reise begleiten werden. Am nächsten Morgen, nach üppigem Frühstück, führen uns die Gastgeber mit Stolz durch ihren Garten und Ralf nimmt einige Pflanzenableger in der Fahrradtasche mit (Was ist daraus geworden?). An diesem Tag wollen wir langsam bis Cesky Krumlov (Krumnau) fahren. Wir folgen dem Ufer des Stausees, in dem die Quellflüsse der Moldau - jetzt Vitawa – aufgestaut sind. 48 km lang und 10 km breit ist der See. Wunder schön gelegen, umgeben von Wiesen, Wäldern und Dörfchen mit fleißigen Störchen könnten wir uns gut vorstellen, hier einige Tage zu bleiben – aber wie gesagt: wenn wir mehr Zeit hätten...

Nach dem Lipno Stausee fließt die Moldau als kleines Flüsschen bergab - eine landschaftlich schöne Strecke bis Cesky Krumlov. Dort wollen wir heute bleiben, eine sehenswerte Stadt mit Schloss, die

heute Weltkulturerbe ist. Jetzt wieder das gleich Spiel wie gestern – alle Unterkünfte sind ausgebucht. Diesmal findet am verlängerten Wochenende im oberen Moldautal ein Autorennen statt. Wieder entscheiden wir uns, um 18:00 Uhr weiterzufahren und unterwegs nach Unterkünften zu fragen. Alles ohne Erfolg – gegen 20:30 Uhr kommen wir im Dunkeln in Ceske Budejovice (Budweis) an. Aber auch hier sind alle Hotels ausgebucht und es beginnt auch noch zu regnen. Zuletzt hilft uns ein Taxifahrer, der uns bei strömendem Regen durch die gan-



ze Stadt zu einem Hotel lotst. Gegen 22:00 Uhr sind wir endlich untergekommen und marschieren hungrig und durstig los. In einer typischen Bierkneipe genießen wir das gute Budweiser Bier – im Hintergrund läuft im Fernsehen die Eishockey WM – für viele Tschechen wichtiger als Fußball.

Ab jetzt buchen wir, bevor wir losfahren, telefonisch die Unterkünfte unserer Zielankünfte (Adressen im Radtourenbuch). Bei schönem Wetter geht es am Moldauufer entlang zunächst bis zum Schloss Hluboka – ein gewaltiges Schloss im englischen Tudor Stil – so etwas wie das Neuschwanstein der Tschechen. Dann verlassen wir die Moldau und fahren bergauf und bergab durch schöne Landschaften bis nach Pisek an der Otava. Von dort geht es am nächsten Tag mal links, mal rechts der Moldau

weiter – immer bergauf und bergab. Es gibt in dieser alten Kulturlandschaft schöne Städtchen, Burgen, Schlösser und Kloster zu besichtigen. Alles wird zur Zeit mit viel Liebe restauriert. Nach unserer letzten Übernachtung radeln wir Prag entgegen. Hier ist nach unserem Eindruck der sonst sehr gut ausgewählte und ausgeschilderte Radweg lieblos geplant. Wir fahren auf einer sehr befahrenen Straße die letzten 20 km in die Großstadt hinein. Zuletzt verlassen wir gernervt den Radweg und suchen uns entlang der Moldau einen eigenen Weg, bis wir ins Zentrum gelangen. Ca. 350 km liegen hinter uns – eine sehr schöne Fahrradtour mit durchaus anspruchsvollen Steigungen. Als Kartenmaterial und als kleiner Reiseführer hat sich das Bikeline-Radtourenbuch Moldau-Radweg sehr bewährt. Man sollte jedoch noch eine Übersichtskarte dabei haben, damit man die kleinen Kartenausschnitte zuordnen kann.

In Prag lassen wir unsere Fahrräder in dem vorher gebuchten und vom Preis-Leistungsverhältnis zu empfehlenden Hotel Extol-Inn stehen und erkunden die tolle Stadt.

Die Rückfahrt ist per Zug bis Regensburg gebucht. Jetzt beginnt wieder das bekannte Spiel mit der Fahrradmitnahme im Grenzverkehr. In Prag können wir die Fahrradmitnahme bis zur Grenze in Führt buchen... Zuletzt rät uns ein freundlicher Tscheche, die Fahrräder einfach einzupacken und zu warten, was passiert. Das klappt dann auch.

Auch jetzt gilt wieder: Wenn wir einige Tage mehr Zeit hätten, würden wir die 300 km nach Regensburg über Pilsen und Karlsbad mit dem Fahrrad zurückfahren: das wäre die ultimativ tolle Runde: Regensburg – Passau – Böhmerwald – Lipnostausee – Moldau – Prag – Pilsen – Karlsbad – Regensburg.

Enno Detert

ADFC Unna

☎ Regina Richter-Heinemann
Tel.: 02303 65657

Radlerstammtisch

Jeden Dienstag im Monat
19:00 Uhr, Katharinenhof Unna

AG Radpolitik

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

Regelmäßige Touren

🚲 Fahrt ins Blaue

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

🚲 Thementouren

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

🚲 Mittwochstouren

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

🚲 Gute-Laune-Tour

donnerstags von April bis Oktober
18 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: 20 - 30 km, ca. 2 Stunden

Termine

① Fahrradberatung des ADFC Unna

Jeden Dienstag von 17:00 - 18:30 Uhr
Umweltberatungszentrum Unna

🚲 März

Sonntag, 15.03.2009

Auf nach Cappenberg

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 65 km,
Leitung: Beate Schäff, Manfred Zimmermann

✳ April

Samstag, 19.04. und 10.10.2009

Radtechnikurs/Radpflegekurs

10 - 14 Uhr, Peter-Weiss-Gesamtschule Unna
Ersatzteile sind mitzubringen!
Anmeldung erforderlich: Tel. 02303 12981

ADFC Unna

🚲 Sonntag, 19.04.2009

Rund um Dortmunds Innenstadt

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 80 km, teils bergig,
Leitung: Wilfried Prenger, Jürgen Tietz

🚲 Samstag, 25.04.2009

Durch das Ruhrtal ab Winterberg

8.30 Uhr, Bahnhof Fröndenberg (dorthin eigene Anreise), dann
Zugfahrt nach Winterberg (Kosten ca. 13 €)
Länge: ca. 110 km, anspruchsvolle Tour
Leitung: Dieter Flormann, Werner Sabrofske

🚲 Samstag, 25.04.2009

Hellweg-Pflege tour

Tour zur Kontrolle und Reinigung der Beschädigung der Hellwegroute
8:15 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 30 - 60 km,
Leitung: Helmut Papenberg

🚲 Sonntag, 17.05.2009

10. Neubürgertour – Radeln mit dem Bürgermeister durch Unnas Süden und Osten

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 30 km,
Leitung: Hermann Strahl, Beate Schäff

🚲 Zweitagestour: Samstag, 23.05. und Sonntag, 24.05.2009

Zu Pott's Landbierbrauerei in Oelde

Länge: ca. 140 km
Information und Anmeldung: Udo Hagemann
Tel. 02303 870909

Mai

Samstag, 9.05.2009

20. Unnaer Drahteselmarkt

10 - 16 Uhr, Alter Markt Unna

🚲 Juni

Samstag, 6.06.2009

Einkaufen mit der ganzen Familie auf dem Stockumer Hofmarkt

10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna
Länge: ca. 15 km,
Leitung: Gaby Jöhnk, Hermann Strahl

🚲 Donnerstag, 11.06.2009

Mehrtagestour Elbe-Lüneburger Heide-Altmark

Kurzvariante bis Sonntag 14.06.,
Langvariante bis Donnerstag 18.06.2009
Länge: kurz ca. 300 km, lang ca. 600 km
Information und Anmeldung:
Wilfried Prenger, Tel. 02303 12516

ADFC Unna

Juli

Mittwoch, 8.07.2009

Kinderferientour

Im Rahmen der Kinderferienspaß-Aktion der Stadt Unna fahren wir eine Radtour zu einem Bauernhof in der Umgebung. Für Verpflegung ist gesorgt. Die Tour ist auf 16 Teilnehmer begrenzt, daher muss eine Anmeldung beim Kinder- und Jugendbüro der Stadt Unna (Tel. 02303 103344) erfolgen.

10 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 20 km,

Leitung: Karl Minarz, Hermann Harms

Mittwoch, 15.07.– 22.07.2009

Mehrtagestour – 1. Kleeblatt Genusstour

(Quartier östlich Berlin)

Länge: ca. 50 – 60 km pro Tag

(vom Standquartier)

Information und Anmeldung:

Hans-Gerd Schulte Tel. 02303 60413

Sonntag, 19.07.2009

Zubringertour zum „4. Sattel-Fest“ in Hamm

Fahrt zum Sattel-Fest in Hamm, die weitere Gestaltung steht jedem Teilnehmer frei, bei Bedarf wird auch die Rücktour angeboten.

10 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: 50 km (mit Rücktour aus Hamm)

Samstag, 25.07.2009

Rund um die Möhnetalsperre

9 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 110 km, anspruchsvolle Tour

Leitung: Dieter Flormann, Werner Sabrofske

August

Zweitagestour:

Samstag, 15.08. und Sonntag, 16.08.2009

Traditionelle Ferienabschluss tour des ADFC Unna

Route der Industriekultur Nord

Länge: ca. 160 km

Anmeldung erforderlich bei Gaby Jöhnk,

Tel. 02303 63375

Sonntag, 16.08.2009

Das Meer im Sauerland - zum Felsenmeer bei Hemer

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 65 km, teils bergig,

Leitung: Beate Schöff, Manfred Zimmermann

ADFC Lünen

Peter Hau

Tel.: 02306/72388

Hans-Jürgen Heidenreich

Tel.: 02306/963103

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

Termine

April

Sonntag, 05.04.2009

„Anradeln im südl. Münsterland“

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

ca. 50 km, Rückkehr ca. 15:00 Uhr

Samstag, 25.04.2009

Drahteselmarkt in Lünen

10 - 15 Uhr, Willy-Brandt-Platz, Lünen

Mai

Samstag, 09.05.2009

Fahrt zum Drahteselmarkt nach Unna,

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

ca. 70 km, Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Sonntag, 17.05.2009

Fahrt zum Halterner Stausee

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

ca. 80 km, Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Juni

Sonntag, 07.06.2009

Fahrt zum Schloss Nordkirchen

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

ca. 50 km, Rückkehr ca. 15:00 Uhr

Sonntag, 28.06.2009

Kaffeeahrt zum Gut Wewel

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

Rückkehr ca. 17:30 Uhr

ca. 80 km

Juli

Sonntag, 05.07.2009

Fahrt zum Hindutempel nach Hamm

Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem

Willy-Brandt-Platz,

ca. 85 km, Rückkehr ca. 17:30 Uhr

Legende

☎ Kontakt

① Beratung

☞ Tagestour - keine Anmeldung erforderlich!

☞ Mehrtagestour - Anmeldung erforderlich!

✂ Technikurs - Anmeldung ist erforderlich.

Ersatzteile sind mitzubringen.

ADFC Kamen

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

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

Montags, 19:00 Uhr, 16.02 und 22.05.09

Radlerstammtisch

Fahrradmuseum der AWO Kreisverband Unna
Unnaer Straße 29A

Regelmäßige Touren

🚲 Feierabendtour am Montag

Wir treffen uns vom Frühjahr bis zum Herbst an jedem 2. und 4. Montag im Monat zu einer Feierabendtour. Die geführte Tour dauert jeweils 2-3 Stunden. Die Fahrstrecke beträgt ca. 20 - 25 km.

18:00 Uhr, Rathausplatz in Kamen

🚲 Tagestour am Sonntag

Ebenfalls treffen wir uns in der fahrradfreundlichen Jahreszeit jeden 1. Sonntag im Monat zu einer Tagestour. Die Fahrstrecke der geführten Tour beträgt ca. 30 bis 50 km. Wir betreiben keinen Leistungssport, so dass auch der ungeübte Fahrer nicht überfordert wird. Pausen werden eingelegt.

10:00 Uhr, Rathausplatz in Kamen

ADFC Kamen

Termine

🚲 Juli

19. - 26.07.2009 **und** 02. - 09.08.2009
2 Mehrtagestouren

Zwischen Spree und Oder

Die Landschaft der Lausitz in Brandenburg und Sachsen entdecken.

8 Tage, 7 Übernachtungen im

Radisson SAS Hotel in Cottbus

Information, Organisation und Anmeldung:

Heinrich Kissing, Mobil 0171/ 33 333 60

1. Sternfahrt des ADFC Kreisverbandes Unna

Am 16. Mai erwartet der ADFC Fröndenberg SternfahrerInnen aus den anderen Kreiskommunen zu einem bunten Programm. Es beginnt um 11.30 Uhr an der AWO Radstation im Bahnhof Fröndenberg.

Die verschiedenen Startzeiten an den umliegenden ADFC Standorten werden rechtzeitig in der Presse und im Internet: „<http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-unna>“ bekannt gegeben. Eine Rückfahrt per Bahn ist möglich.

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Nur falls Ihnen mal was passiert: Unsere Unfallversicherung fängt Sie auf. Zuverlässig wie ein Schutzengel.



Paul Beutelmann



Thomas Wenge

Ihre Provinzial-Geschäftsstelle

Beutelmann & Wenge

Bonenstraße 41, 59368 Werne

Tel. 0 23 89 / 60 67 - 8 - 9

beutelmann-wenge@

provinzial.de



---> www.radkamen.de

An



Foto: stock.xchng



Herbert-Wehner-Str. 3
59174 Kamen
Fon: 02307 / 1 29 32

Öffnungszeiten
Mo-Fr 9.30 - 19.00 Uhr
Sa 9.30 - 16.00 Uhr

So viele gebote wie Bäume im Wald ...

**In unserem Jubiläumsjahr
kein Fahrradkauf, kein
Zubehör und kein
Werkstattauftrag
ohne unser Angebot!**

Alltagstaugliche Räder ohne Federung

z.B. Fahrradmanufaktur,
Diamant, Gudereit

Das "beste" Fahrrad*

Idworx Easy Rohler
Bei uns probefahren!

Die schnellste und gründlichste Werkstatt

Auch in der Saison
ohne Wartezeit

Gebrauchträder in großer Auswahl

Gerne nehmen wir Ihr Altrad**
bei Neukauf in Zahlung

FLYER
Investor in Mobilität

Flyer-Stützpunkthändler

Ständig 5 verschiedene Modelle
zur Probefahrt bereit

20 Jahre

1989 – 2009

Räder. Service. Sachverstand.

Rad Tat

ADFC Werne

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

Radlerstammtisch

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

Regelmäßige Touren

🚲 **Feierabendtouren am Mittwoch**
Ab **Mittwoch dem 1. April 2009** beginnen wieder unsere Feierabendtouren, die wir **jeden Mittwochabend ab 18:00 Uhr** starten.

🚲 **Tagestour am Sonntag**
Vom **09. November 2008** an, starten wir **jeden zweiten Sonntag ab 11:00 Uhr** vom Marktplatz in Werne „Altes Rathaus“ die **Sonntagskurztouren**.

Termine

✂ **März**
Mittwoch, 11.03.2009
Fahrrad Pannenkurs des Perthes Werks
18:30 bis 20:00 Uhr Radstation am Bahnhof
vorherige Anmeldung erforderlich

🚲 **April**
Mittwoch, 1.04.2009
Erste Feierabendtour
18:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 Sonntag, 19.04.2009
Frühlingserwachen
10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 Samstag, 25.04.2009
Aktionstag Radverkehr in Werne
ab 10:00 auf dem Marktplatz

🚲 Sonntag, 26.04.2009
Werner Radfahrergottesdienst
10:30 Uhr Radstation am Bahnhof

🚲 **Mai**
Samstag, 2.05.2009, ab 9:30 Uhr
29. St. Christophorus Rundfahrt
Veranstalter: RSC Werne; es werden 5 verschiedene Touren zwischen ca. 25 und 150 km angeboten, auf der Strecke kostenlose Verpflegungsstationen, Startgeld 5,00 €

🚲 Samstag, 9.05.2009
Fahrt zum 20. Unnaer Drahteselmarkt
10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 Sonntag, 17.05.2009
Die Maikäfertour
10:00 Uhr ab Marktplatz

ADFC Werne

🚲 **Juni**
Samstag, 6.06.2009 bis Sonntag 14.06.2009
Mehrtagestour nach Bocholt
10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Sonntag, 21.06.2009**
Wir begrüßen den Sommer
10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Juli**
Sonntag, 12.07.2009
Die Ferientour
10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 Sonntag 19.07.2009
Sattelfest Hamm / Soest
Start in Hamm ab 9:00 Uhr
Abfahrt ab Werne nach Vereinbarung

ADFC Fröndenberg-Menden

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

☎ **Franz-Josef Knur**
Sprecher Menden, Tel.: 02373-3347
Jeden dritten Montag eines Monats

Radlerstammtisch

Der Radlerstammtisch findet zurzeit vierzehntägig statt. Am ersten Montag des Monats treffen wir uns um 19 Uhr in der Radstation, und am dritten Montag im Lokal „Alte Zollbrücke“ an der Ruhrbrücke, ebenfalls um 19 Uhr.

Regelmäßige Touren

🚲 **Mittwochstouren**
18:00 Uhr - ca. 20:00 Uhr
Fröndenberger Bahnhof (Radstation)

Termine

🚲 **März**
So, 08.03.2009, 10 Uhr
Neheim
Länge: 40 km, Leitung: Rennebaum/Knur

🚲 So, 29.03.2009, 10 Uhr
Schwerte über Opherdicke
Länge: 50 km, Leitung: Kuschel/Knur

🚲 **April**
So, 05.04.2009, 9 Uhr
Ruhr-Emscher-Tour
Länge: 60 km, Leitung: Jacobs/Knur

🚲 So, 26.04.2009, 9 Uhr
Zeche Zollern
Länge: 100 km, Leitung: Kuschel

- 🚲 **Mai**
 Fr, 1.-3.5.2009
Hannover-Steinhuder Meer-Dümmer
 Länge: 200 km, Kombifahrt mit Bahn
 Leitung: Kuschel/Vollmer
 Anmeldung bis 21.3. unter 02373-63459+71475
 Details s. Tagespresse
-
- 🚲 Sonntag, 10.05.2009, 10 Uhr
Städtedreieck Fröndenberg-Werl-Unna
 Länge: 50 km, Leitung: Kröger/Stachowiak
-
- 🚲 Donnerstag, 21.-24.5.2009
Fulda-Werra
 Länge: 200 km
 Leitung: Kuschel/Rennebaum
 Anmeldung bis 10.4. unter 02373-63459
 Details s. Tagespresse
-
- 🚲 Sonntag, 24.05.2009, 9 Uhr
Rhein-Herne-Kanal Kombifahrt mit Bahn
 Länge: 70 – 80 km, Leitung: Christ/Knur
-
- 🚲 **Juni**
 Sonntag, 14.06.2009, 9 Uhr
Route Industriekultur Kombifahrt mit Bahn
 Länge: 60 – 70 km, Leitung: Christ/Knur
-
- 🚲 Donnerstag, 11.-14.6.2009
Aller-Weser-Radweg
 Länge: 240 km
 Leitung: Vollmer/Oehlenberg
 Anmeldung bis 30.4. unter 02373-63459+71475
 Details siehe Tagespresse
-
- 🚲 Sonntag, 28.06.2009
Sternfahrt zum Brauhaus Wilshaushaus
 Länge: 60 km, Leitung: Kuschel/Vollmer
-
- 🚲 **Juli**
 Sonntag, 12.07.2009, 9 Uhr
Fröndenberg-Werl-Soest-Möhnesee
 Länge: 105 km, Leitung: Knoblauch/Mengeler
-
- 🚲 Sonntag, 19.07.2009, 9 Uhr
Sattelfest Hamm
 Länge: 80 km, Leitung: Kuschel/Knoblauch
-
- 🚲 Sonntag, 26.07.2009, 9 Uhr
Klettertour zum Sorpese
 Länge: 85 km, Leitung: Kröger/Stachowiak
-
- 🚲 Samstag, 08.08.2009, 21 Uhr
Nachtfahrt mit Grillparty
 Länge: 50 km
 Leitung: Vollmer/Oehlenberg
 Grillgut und Sicherheitskleidung !!!
-
- 👉 Start für alle Fahrten:
 Fröndenberger Bahnhof (Radstation)



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 10,90 €

Donnerstagabend
Schnitzelbuffet und mehr
 Erwachsene 11,50 €

Neu - jeden Freitag ab 18.00 Uhr
Steinzeitparty

100 g Rindersteak
 100 g Schweinesteak
 100 g Putensteak
 vom heißen Stein
 14,80 € pro Person

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

Erzbahntrasse

Zum Abschluss des Fahrradsommers der Industriekultur am 26.10.2009 ist die 9 km lange Erzbahntrasse zwischen dem Westpark in Bochum und dem Hafen Grimberg in Gelsenkirchen vollendet worden. Wo bis in die 60er-Jahre hinein schwere Kohle- und Stahlzüge rollten, lässt sich heute unbehelligt vom Verkehr in Ruhe Rad fahren. Auf einer weitgehend wassergebundenen Oberfläche und bis zu 15 m hohen Dämmen und zahlreichen neuen Brücken

für Musik, Theater, Opern (Ruhrtriennale) weitestgehend erhalten. Kurz danach lohnt sich ein kurzer Stopp an der 2003 erbauten Erzbahnschwinge. Die frei schwebende Hängekonstruktion überquert in circa 15 Metern Höhe eine Straße und zwei Zugstrecken.

4 Kilometer weiter ist rechts der Weg zur Zeche Hannover in Bochum ausgeschildert. Mit dem Fahrrad ist das ehemalige Zechengelände in knapp zehn Minuten er-



über Straßen und andere Bahnen ist diese Strecke „das absolute Highlight der Bahntrassenradwege im Ruhrgebiet“ (www.bahntrassenradeln.de).

Der Erzbahn-Radweg beginnt an der Jahrhunderthalle in Bochum. Das Erscheinungsbild dieser ehemaligen Energiezentrale für ein gewaltiges Stahlkraftwerk blieb beim Umbau zu einer Veranstaltungshalle

reicht. Der 150 Jahre alte Malakowturm und das Maschinenhaus sind heute zum Museum umgebaut. Die riesige Dampfmaschine läuft auch 90 Jahre, nachdem sie gebaut wurde, noch problemlos. Mit ihr wurden die Förderkörbe in die Tiefe gelassen und das schwarze Gold zu Tage gebracht. Die Fördermaschine wurde bei der Restaurierung auf Elektroantrieb umgebaut und



dient heute zu Schauvorführungen.

Nach etwa 6,5 Kilometern folgt der Abzweig zur Kray-Wanner-Bahn. Diese Quertrasse führt direkt zur 10 Kilometer entfernten Zeche Zollverein in Essen – einem Weltkulturerbe der UNESCO. Auch der Zollverein-Radweg lässt sich kreuzungsfrei ohne Autoverkehr befahren.

Immer wieder beeindruckend sind die alten Brücken entlang der Erzbahn. Doch die spektakulärste Brücke ist die 343 Meter lange Pfeilerbrücke zwischen Herne, Wanne und Gelsenkirchen. Das Bauwerk besteht aus drei aufeinanderfolgenden, genieteten Stahlbrücken. Die 90 Jahre alte Fachwerkträgerbrücke überquert gleich mehrere Zugstrecken und eine Tal-Aue. Sie wurde seinerzeit gebaut, um die südlich der Eishütte Schalker Verein gelegene Zeche Alma an die Erzbahn anzuschließen.

Am Ende der Trasse direkt am Rhein-Herne-Kanal liegt der neue Gelsenkirchener Zoo. „Zoom Erlebniswelt“ nennt sich diese Zoolandschaft – das umfangreichste zoologische Neubauprojekt Europas. Auf 31 Hektar sind nach Kontinenten gegliedert über 100 verschiedene Tierarten angesiedelt worden.

Den aufwendigen Umbau zum Radweg hat der Regionalverband Ruhr (RVR) realisiert. Mit der Freigabe einer neuen Brücke über den Rhein-Herne-Kanal erfolgt im Frühjahr 2009 auch der Anschluss an den Emscher Park Radweg und den Emscher Radweg in Gelsenkirchen.

Hans-Jürgen Heidenreich

„Tour über die Erzbahntrasse

am 5.9.2009, 9 Uhr,
Umweltberatungszentrum Unna“

Café Zur Alten Post

Kuchen Kunst Antikes **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



Beitritt

auch möglich unter
www.adfc.de

Bitte einsenden an ADFC e.V., Postfach 107747,
28077 Bremen oder per Fax an: 0421/346 29 50

Anschrift:

Schüler, Student etc.

Ja, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Radwelt.
Mein Beitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in
Deutschland und Europa.

Einzelmitglied
38 € ermäßigt 25 €

Familien-/Haushaltsmitglied
48 € ermäßigt 38 €

weitere Familienmitglieder:

Ich erteile dem ADFC hiermit eine Einzugsermächtigung

Schicken Sie mir eine Rechnung



Gute Gründe ...

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

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



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

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

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

Impressum **FahrRad Frühjahr 2009**

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Redaktion:

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

Layout: Eberhard Schnabel

E-Mail: FahrRad@adfc-unna.de

Anzeigen: Werner Wülfing
Auflage: 4000 Exemplare

Titelfoto: Eberhard Schnabel

Interview mit Ferdinand Wilmes

zu seiner Fördermitgliedschaft

3 Fragen, gestellt von Thomas Semmelmann

Herr Wilmes, warum werden Sie Fördermitglied?

Ganz einfach, weil Sie mich gefragt haben und ich der Meinung bin, dass die ehrenamtliche Arbeit der ADFC-Mitglieder unterstützenswert ist. Außerdem ist es für mich wichtig, bei Leuten die sich mit dem Thema Fahrrad beschäftigen im Gespräch zu sein. Als größter Fachhändler für die Ortsgruppe Kamen-Bergkamen, bin ich natürlich für jeden Kunden aus den ADFC Reihen dankbar und bemühe mich das richtige Sortiment, so wie den kompetentesten Service rund ums Fahrrad zu bieten.

Sind ADFC-Mitglieder anders als andere Kunden?

Grundsätzlich nein. Die Bereitschaft hochwertige Produkte im Fahrradbereich zu er-



werben, ist im Schnitt leider nicht höher, als bei unseren sonstigen Stammkunden.

Wofür soll sich der ADFC ihrer Meinung nach einsetzen?

Neben den verkehrspolitischen Zielen sollte speziell die Ortsgruppe Kamen-Bergkamen sich mehr an junge Familien, Kinder und Jugendliche wenden. Ich denke, gerade im Bereich der Jugendarbeit bieten sich viele Möglichkeiten auch mal ein jüngeres Publikum für das Fahrradfahren zu begeistern.

Ratensparvertrag mit attraktivem Festzins für die ersten 8 Jahre

Passend für alle Lebenslagen:
S PrivatVorsorge flexibel.

170 Jahre
Sparkasse Unna
Tel. (0 23 03) 104-0

Ab dem 9. Sparjahr variable Verzinsung mit zusätzlichen Prämienzahlungen bis zu 30 %, unbefristete Vertragslaufzeit, schon ab 25 € monatlich, jederzeit verfügbar

Passend für alle Lebenslagen: Die PrivatVorsorge der Sparkasse Unna

Im Alter auf gewohnte Annehmlichkeiten wie das Auto oder den jährlichen Urlaub verzichten? Wer möchte das schon! Fest steht: Die gesetzliche Rentenversicherung allein reicht zur Sicherung des Lebensstandards nicht mehr aus. Will man den Gürtel später nicht enger schnallen, ist private Vorsorge unerlässlich.

Eine Alternative für alle, die vorsorgen, aber flexibel bleiben wollen, bietet die Sparkasse Unna mit ihrem Produkt „S PrivatVorsorge flexibel“.

Erfrischendes für Geist und Seele

Wandern und Radtouren in und um Werne a. d. Lippe.

Die Neuerscheinung der Freizeitkarte
Werne a. d. Lippe im KV plan Verlag
 Essen ISBN 978-3-89641-633-9



Ich habe lange auf sie gehofft und gewartet: Jetzt ist sie da, die Freizeitkarte Werne a.d. Lippe.

Sie liegt so ganz anders vor mir als meine im Bündel zugelegten Freizeitkarten. Im Stil jedoch nicht unbekannt. Bei meinen Touren in angrenzenden Regionen habe ich die eine oder andere Karte des KV Verlages bereits angeschafft und als ständige Begleiter in meiner Gepäcktasche. Mir fehlte jedoch eine Planungshilfe für geführte Kurtouren mit Werne als Ausgangspunkt. Gleichzeitig soll mir die Freizeitkarte Werne a.d. Lippe die Bindung an angrenzende und bereits kartografierte ortsbezogene Bereiche des Münsterlandes herstellen.

Wozu Karten der heimatnahen Region?

Ich stelle wie viele andere fest, bei Ausfahrten mit bekanntem Ziel verlaufen Touren in der Regel auf bereits vertrauten Wegen und Straßen. Auf einer sonst wunderschönen Tour hätte man aber eigentlich mehr Neues sehen und erleben können. Abhilfe bringt hier eine im Vorfeld geplante Tour mit neuer Streckenführung. Hierzu ist eine aussagefähige und übersichtliche Karte ein wichtige Voraussetzung.

Zur Karte selbst:

Sie ist ortsbezogen für Werne a.d. Lippe. Ausgewiesen für Fahrrad, Auto, Wandern, Kultur und Freizeit. Sie besteht durch drei Kartenbereiche:

- Die Freizeitkarte im Maßstab 1:25.000 mit den Eckpunkten Lüdinghausen – Mersch – Pelkum – Alstedde

zeigt jeden kleinen Weg der Region. Straßenbezeichnungen sind zusätzliche Orientierungshilfe und ohne Lupe lesbar.

- Der Ortsplan Werne im Maßstab 1:15.000 zeigt Werne übersichtlich mit vorhandenem Straßenverzeichnis.
- Der Cityplan im Maßstab 1:7.500 lässt für eine Ortsbegehung keine Wünsche offen. Das Straßenverzeichnis des Ortsplanes ist mit gleichen Rasterbezeichnungen anwendbar.

Verkehrswege und Landschaft sind detailliert und für jede Nutzungsart gliedert dargestellt, Öffentliche Gebäude, Sport- und Freizeitangebote und Wanderwege sind mit klaren Symbolen ausgewiesen. Touristische Radrouten fehlen nicht. Angrenzende ortsbezogene Karten sind an den Rändern der Karte vermerkt.

Leider fehlen in den angrenzenden Bereichen Wernes noch die ortsbezogenen Karten Lünen, Hamm und Unna. Ich hoffe, auch diese werden kurzfristig erhältlich sein.

Der Bezug der ortsbezogenen Karten ist in der Regel nur im örtlichen Buchhandel, bei Verkehrsvereinen, den Touristikzentren der betreffenden Ortschaften und auf Bestellung möglich.

Ein Blick in die lange Auflistung des Verlages <http://www.kv-plan.de/content/index.htm?page=unternehmen.htm> zeigt, dass weitere ortsbezogene Karten die Erlebniswelt der Nutzer in ganz Deutschland bereichern können.

Karl-Peter Kauth ADFC Werne



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

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

INFO@BUECHER-BECKMANN.DE

DURCHGEHEND FÜR SIE GEÖFFNET

Ergonomie am Fahrrad

Welches Fahrrad passt zu mir?

Radfahren ist grundsätzlich eine gesunde Art der Fortbewegung, die viel Freude bereitet, bei Vielfahrern jedoch oft auch mit Leid verbunden ist. Taubheitsgefühle, Schmerzen und Sitzprobleme sind oft unerwünschte Begleiterscheinungen, besonders bei längeren Touren. Durch ein besseres Tuning von Mensch und Maschine sind viele dieser Probleme lösbar.

„Die richtige Sattelhöhe einstellen und einen Multifunktionslenker kaufen“ wird gesagt, um sich bei Touren Torturen zu ersparen. Häufig reichen diese Maßnahmen aber nicht aus, um die Beschwerden zu beseitigen. Wer es teuer mag, lässt sich seinen Fahrradrahmen auf Maß schneiden. Aber nur wenige Menschen haben ein so großes Missverhältnis von Ober- zum Unterkörper, dass ein Rad von der Stange mit den vielen Einstellmöglichkeiten an Sattel und Lenkervorbau nicht passt.

Das wichtigste Ziel bei der Einstellung von Sattel und Lenker muss sein, die richtige Sitzposition zu finden. Die Beibehaltung der S-Form der Wirbelsäule ist dabei das entscheidende Kriterium. Nur so ist der Rücken belastbar, da die Muskulatur die optimale Stützwirkung erzeugt und gleichzeitig die Beweglichkeit erhalten bleibt. Alle Haltungsfehler auf dem Fahrrad gehen mit der Beckenaufrichtung einher. Das Becken kippt nach hinten und sorgt dafür, dass das natürliche Hohlkreuz verschwindet. Durch eine zu starke Beckenaufrichtung können Bandscheibenvorfälle entstehen. Gründe für die Beckenaufrichtung können ein zu tief eingestellter Sattel, ein zu hoher Lenker, eine zu steile Sattelnase oder falsche Rahmengenometrie sein (zu kurze Sitzposition).

Handgelenksprobleme sind oft auch Rückenprobleme. Um die Probleme in

den Handgelenken zu lösen, werden von der Industrie sogenannte Ergo-Grips oder Bio-Grips angeboten. Diese Lenkergriffe haben den Vorteil, die Auflagefläche am Lenker zu vergrößern, sodass sich die Auflagekräfte verteilen und als nicht mehr so unangenehm empfunden werden. Wichtiger ist es allerdings, die Last des Oberkörpers von den Händen zu bekommen. Eine trainierte Rückenmuskulatur ist dazu in der Lage. Wenn sie noch nicht oder nicht mehr so entwickelt ist, hilft es den Lenker etwas höher einzustellen.



In fünf Schritten zur richtigen Sitzposition:

1. Stellen Sie den Sattel mindestens so hoch ein, dass man mit gestrecktem Bein mit der Ferse auf der Pedale steht. Ist der Sattel zu hoch, erkennt man dies am Hin- und Herrutschen auf dem Sattel beim Fahren.

2. Sie sollten beim Fahren grundsätzlich mit dem Vorderfuß auf die Pedale treten. Hierdurch wird das Knie beweglicher und es wird nicht so stark belastet. Auch werden die Knie nicht mehr ganz durchgedrückt.

3. Schieben Sie den Sattel soweit nach hinten oder vorne, dass beim waagerechten Pedal das Knie lotrecht (s. Bild) über der Pedalachse steht.

4. Lenkerentfernung so wählen, dass der Schulter-Arm-Winkel 90° beträgt und optimale Tragkraft entwickelt. Ein zu kleiner Lenker-Sattel-Abstand führt zu einem Rundrücken und Aufrichtung des Beckens.

5. Griff- und Lenkerposition so wählen, dass die Arme leicht angewinkelt sind, um Stöße leicht abfedern zu können. Niemals mit durchgedrückten Armen fahren. Die Lenkerbreite sollte Ihrer Schulterbreite entsprechen.



Bei den Sätteln hat sich im Laufe der Zeit viel getan. Es gibt eine Fülle an ergonomisch geformten Sitzen. Geschlecht und Radart erfordern unterschiedliche Formen.

Eine richtige Tritttechnik ist ebenfalls wichtig für die Gesundheit des Radfahrers. Eine hohe Trittfrequenz (80-100 Pedalumdrehungen pro Minute) sorgt dafür, dass in gelenkschonenden kleineren Gängen gefahren werden kann. Zur Einübung helfen Trittfrequenzmesser.

Ein Training der Rückenmuskulatur, die richtige Sitzposition, ergonomische Griffe, Sattel und eine dynamische Fahrweise sind der beste Schutz vor Überlastung.

Veranstaltungen zum Thema am 29. Sept. und 5. Okt. 2009 sind im FahrRad-Terminkalender zu finden.

Werner Wülfing



Ausflug aufs Land



*Radfahrer
willkommen !!!*

Genießen Sie hausgemachten Kuchen und Torten
in unserem antik eingerichteten Café.

Von-Steinen-Str. 1
58730 Fröndenberg -
Frömern

Tel. 0177 - 73
75 79 2

Do. bis So. und
an Feiertagen
von 14 bis 18 Uhr

GPS-Navigation für Radler

Viele Fragen, endlich auch Antworten

Langjährige LeserInnen unserer Zeitung wissen, dass GPS-Navigation am Fahrrad zu meinen Steckenpferden gehört. Nun ist in der letzten Zeit derartig viel Bewegung in der Navigationsszene, dass selbst ein Kundiger Mühe hat Schritt zu halten. Was aber macht dann jemand, der frisch an die Sache herangeht?

Just zum richtigen Zeitpunkt hat Thomas Froitzheim – in ADFC-Kreisen der „GPS-Guru“ oder „GPS-Papst“ – ein neues Buch zu diesem Thema herausgebracht: „GPS für Biker“.

Es ist in fünf große Hauptabschnitte gegliedert. Einleitend wird der entscheidende Unterschied zwischen Navigation im Auto und am Fahrrad erklärt. Dann geht es im ersten Teil weiter in die Welt der GPS-Navigation mit einer knappen Darstellung deren Grundlagen. Als nächstes erfolgt die Vorstellung der aktuellen Geräte und die Beschreibung eines Ersteinsatzes. Danach das Salz in der Navigationssuppe: Die Tourenplanung am Computer, die Umsetzung ins GPS-Gerät und letztendlich deren Ausführung auf der Tour. Den Abschluss bilden ein Blick in die Zukunft der Outdoor-Navigation und eine umfangreiche Internet-Linkliste.

Dem Autor ist es vorbildlich gelungen, die Welt der GPS-Navigation und den Einsatz am Fahrrad locker und leicht verständlich, aber doch vertiefend genug darzustellen. Der Spagat beim Schreiben für Anfänger und Fortgeschrittene ist er-

freulicherweise geglückt, weder entsteht beim Lesen Überforderung, noch kommt Langeweile auf. Die vielen Darstellungen (Bilder, Grafiken), sowie Tabellen (Geräte, Software) lockern nicht nur auf. Die Grafiken sind teils Darstellungen von Echteinsätzen und verdeutlichen die Funktion eines Gerätes. Die Tabellen geben detailliert Auskunft zum jeweiligen Thema und sind somit für eine Kaufentscheidung

hilfreich. Dieses Buch ist für jeden am Thema Interessierten rundum empfehlenswert. Mir hat es nicht nur sehr viel Freude bereitet, der „alte Hase“ hat auch noch einiges dazugelernt.

Abschließend noch der Hinweis, dass sich im ADFC-Kreisverband Unna ein GPS-Arbeitskreis gebildet hat. Interessierte können sich bei uns melden (Daten hierzu auf Seite drei).

Wilfried Prenger





„FahrRad!“

VCD-Kampagne für mehr Schülerradverkehr neu in Unna

Getreu dem Motto „Alle reden vom Klimawandel. Wir tun etwas dagegen!“ werden sich Jugendliche zum dritten Mal wieder bundesweit aufs Fahrrad schwingen. Die vom Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD) durchgeführte Kampagne »FahrRad! Fürs Klima auf Tour« kommt damit zum ersten Mal nach Unna.

Von März bis Juli 2009 können Gruppen von Schülern weiterführender Schulen oder generell Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren erneut in die Pedale treten. Rahmen und Motivation zum Radeln bildet eine virtuelle Radtour (www.klima-tour.de). Diese führt die Jugendlichen quer durch Deutschland und kann mit den täglich eradelten Kilometern symbolisch bewältigt werden. An den Stationen der Tour werden die verschiedensten Fahrrad- und Klimathemen jugendgerecht präsentiert. Hinter kniffligen Aufgaben verbergen sich attraktive Preise.

Gemeinsam mit dem VCD verfolgen die Partner Kreisstadt Unna und ADFC mit der Kampagne das Ziel, Spaß am Radfahren zu vermitteln und das Fahrrad als umweltverträgliches Alltagsverkehrsmittel voranzubringen. Die Idee dahinter: Wer sich schon in jungen Jahren mit dem Fahrrad anfreundet, nutzt es später auch häufiger auf seinen Alltagswegen. Damit können gerade im Stadtverkehr viele Treibhausgase und auch Lärm vermieden werden. Ganz nebenbei lassen sich so die Verkehrssituationen vor den Schulen durch den vermiedenen Eltern-Taxi-Verkehr entspannen und Lehrer finden morgens wache und fitte Schüler vor.

Interessierte Gruppen melden sich bitte direkt im Internet an: www.klima-tour.de oder bei der Kreisstadt Unna, Mobilitätsmanagement, Patricia Reich, Tel. (02303) 103-659 oder E-Mail: patricia.reich@stadt-unna.de.

2009 Bildungsurlaub auch auf dem Rad

GrenzGänge XV: 20 Jahre Neue Länder

West-Ost-Radtour. Landschaften, Menschen, Geschichte und Geschichten

3. bis 12. Juli 2009

Helmstedt bis Werbellin \ 550 € inkl. Ü, F

3 Länder, 2 Räder, 1 Fluss – Natur erleben an der Rur

6. - 10. Juli 2009

Heimbach u.a. \ 350 € inkl. Ü, F

Erlebnispark Ruhrgebiet: EU-Kulturhauptstadt 2010

Abbrüche, Umbrüche, Aufbruch auf überraschend schönen Wegen

11. - 16. Oktober 2009

Unna bis Duisburg \ 370 € inkl. Ü, F

Sommerferien in NRW ohne Auto

Ratschlag zu Orts- und Regionaltourismus

8. und 9. Mai. 2009

Lindenbrauerei Unna mit Besuch XX. Drahteselmarkt \ 5 €

Heinrich Böll
Stiftung



Einzelprospekte,
BU-Anerkennung
und Gesamtprogramm:
Heinrich Böll Stiftung NRW
Huckarderstr. 12
44147 Dortmund
0231-914404-0
www.boell-nrw.de
e-mail: info@boell-nrw.de

Hoppeln auf gerader Straße mit dem Excenterbike

- Nur **Kamelreiten** ist schöner!

Fahren mit einem Excenterrad ist wie Radfahren und Schaukeln gleichzeitig. Selbst auf einer geraden Straße glaubt ihr, über Stock und Stein zu fahren.

Ein solches Hoppelrad ist nicht käuflich zu erwerben - ihr baut es selber: Speichen raus, Holzscheiben rein, die Radnaben außerhalb der Radmitte eingebaut, fertig.

Hoppelräder Probe fahren?

- auf dem 20. Unnaer Drahteselmarkt könnt ihr sie ausprobieren. Alte Räder sind kein Müll! Sie sind wichtiger Rohstoff für Neues. Die Fahrrad-AG der Peter-Weiss-Gesamtschule hat insgesamt 4 Excenterbikes gebaut.

Excenterbikes auf Youtube

Wollt ihr Anschauungsmaterial, wie man die Dinger fährt, geht im Internet auf die Seite von Youtube und surft zu „Excenterbikes“.



Was ihr alles benötigt:

- 1 altes Damenfahrrad mit 28"-Rädern
- 2 Laufräder (24" oder 26")
- je 1 Vorderradnabe und Rücktrittnabe (aus den Laufrädern oder dem Damenrad)
- 1 Tretlager aus einem Kinderrad
- 1 Spanplatte (140 cm lang, 100 cm breit, 2,2 cm dick)
- 1 Buchenholzplatte (20 cm breit, 80 cm lang)
- je 80 Schrauben (30mm x 3mm und 15 mm x 1,5 mm)
- Kugellagerfett, Leim

Werkzeug:

- Stichsäge, Ringschlüssel, Speichenspanner, Kettensprenger, Akkuschauber, Schleifmaschine, Oberfräse, Schieblehre, Metallsäge, Kreuzschlitzschraubendreher, Leimzwingen.

Wie wird das Rad gebaut?

- 1.** Zuerst müsst ihr das Damenrad demontieren. Schutzbleche, Kettenschutz, Bremsen, Gepäckträger, Lampen und Dynamo werden abgeschraubt.
- 2.** Nun benötigt ihr die Felgen der kleineren Laufräder. Entweder ihr nehmt einen Bolzenschneider oder einen Speichenspanner, um die alten Speichen zu entfernen. Die Achsen aufbewahren.
- 3.** Legt die Felgen auf die Spanplatte und zeichnet mit einem Bleistift die Innenradien auf. Anschließend die Kreise mit einer Stichsäge aussägen. Bitte genau aussägen, damit die Scheiben passgenau an den Felgen liegen. Lieber etwas zuviel stehen lassen und anschließend mit der Schleifmaschine abschleifen.
- 4.** Für die Ventile U-förmige Ausschnitte von ca. 8 cm Höhe in die Scheiben sägen.
- 5.** Die exzentrischen Achsenpositionen festlegen und durch jeweils 2 kleine Buchenholz-



scheiben (ca. 20 cm Durchmesser) auf beiden Seiten verstärken. Da ein 26" Rad zwei Zoll kleiner ist als ein 28" Rad, dürfen die Naben um maximal zwei Zoll (58 mm) vom Mittelpunkt entfernt eingebaut werden, damit das Rad noch Platz in der Gabel hat.

6. Beim Vorderrad erfolgt der Einbau der Nabe nach einer Bohrung im Durchmesser der Vorderradnabe. Diese wird in die Einzelteile zerlegt (Achtung: Alle Teile sortiert aufheben) und mit einer Metallsäge mittig durchgesägt. Mit einer Fräse die Bohrung an den kleinen Scheiben soweit ausweiten, dass auch die Kugellagerung ins Holz eingelassen werden kann. Nun die Hälften der Vorderradnabe in die Bohrungen stecken, die Platten verleimen und die Nabe mit kleinen Schrauben anschrauben. Danach die Achse in der richtigen Reihenfolge wieder einbauen. Neues Kugellagerfett nicht vergessen!

7. Beim Hinterrad muss der Durchmesser der Hinterradnabe mit einer Schieblehre ermittelt und ein entsprechendes Loch in die Holzscheiben gesägt werden. Zerteilt alle drei Holzscheiben in der Mitte, damit sie um 90° versetzt um die Nabe gelegt werden können. Nun die Scheiben verleimen und die Nabe mit Schrauben befestigen.

8. Legt nun die Felgen um die Radscheiben und befestigt diese, indem ihr durch die Löcher der ehemaligen Speichen passende Schrauben dreht. Jetzt könnt ihr das Felgenband aufziehen und Schlauch und Mantel montieren.

9. Da durch die kleineren exzentrisch gelagerten Räder die Bodenfreiheit geringer geworden ist, muss das Tretlager des Damenrades(?) gegen das aus eines Kinderrades ausgetauscht werden. Hiermit vermeidet ihr beim Fahren unliebsamen Bodenkontakt.

Und jetzt viel Spaß beim Happeln!

Rudis Ritzel-Rätsel

Lieber Ritzel-Rätsel-Rater,

neulich fand ich auf einem Flohmarkt diese Fahrrad-Postkarte. Sie zeigt Jacques Tati in einem Szenenbild aus dem Film „Jour De Fête“ (1948). Tati spielt einen Postboten, der mit Hilfe eines Fahrrades das Aus-

tragen seiner Post beschleunigt. rad-Postkarte. dem Film „Jour De Fête“ eines Fahrrades das Aus-

Schauen wir uns die Radkomponenten von damals an, werden wir feststellen, dass sich vieles zum Wohl des Velofreundes weiterentwickelt hat. Wir suchen einen Gegenstand, der im Jahr 1948 noch an keinem Rad zu finden war.

an, werden wir feststellen, dass sich vieles zum Wohl des Velofreundes weiterentwickelt hat. noch an keinem Rad zu

Schicken sie das Lösungswort per Postkarte an

ADFC Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

oder schicken sie eine E-Mail an
<FahrRad@adfc-unna.de>.

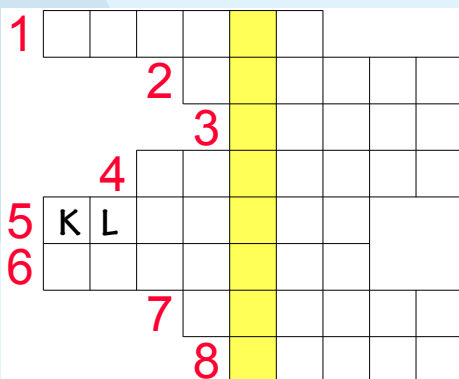


Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „GPS für Biker“ vom Bruckmann-Verlag.

Tipp: Jede Fahrradpostkarte aus ihrem Fahrradurlaub 2009 nimmt ebenso an der Verlosung teil.

Euer

Rudi ;-)



Seit **95** Jahren
in Lünen

Wir finanzieren jedes
Neu- und
Gebraucht-
Fahrzeug



Zweiradhaus

MÖLLMANN

Meisterwerkstatt

- Fahrräder
- Roller
- Zubehör
- Ersatzteile



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

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

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

MANUFAKTUR Zweirad Höni



**...das individuelle Rad
für jeden Anspruch**



Gerhart-Hauptmann Straße 16
59423 Unna Tel: 02303-12702

Wir bauen Ihr Rad