

FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Herbst 2010



Radstau mit Einmaligkeitswert

Kuba: Der Wilde Osten

Pedelecs – Pro und Contra



www.fahrrad-wilmes.com



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

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

ADFC im Internet

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

Unter anderem finden Sie hier die aktuellen Tourentermine der ADFC-Gruppen im Kreis. Auf der Internetseite des ADFC Kreisverbandes Unna können Sie den monatlich erscheinenden Newsletter bestellen. Nutzen Sie unsere Tourendatenbank! Welche Karten Sie für ihre Radtour benötigen, finden Sie ebenfalls auf dieser Website aufgelistet.

ADFC im Kreis Unna

Wilfried Prenger

Vorsitzender, Tel.: 02303/12516
Gaby Jöhnk
 Vorsitzende, Tel.: 02303/63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

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

Radio ADFC

Jeden zweiten Donnerstag im Monat
 Antenne Unna, 21:04 Uhr.
 Sie empfangen Antenne Unna in Unna über die Frequenz 102,3 MHz, in Lünen ist es die Frequenz 97,4 MHz.

vor einigen Jahren habe ich ein Editorial verfasst, in dem ich darauf hinwies, wie schön es doch ist, dass es erst kurz vor Drucklegung geschrieben werden muss, so dass meine einleitenden Worte besonders aktuell sein können.

In diesem Jahr kommt dieser Zeitpunkt für mich immer noch zu früh, denn Sie erwarten einen Blick zurück auf das wichtigste Ereignis dieses Sommers, das „Still-Leben A40“ am 18. Juli. Dieses liegt jedoch für mich noch in der Zukunft, während es für Sie bereits Vergangenheit ist, wenn Sie diese Zeitung in Händen halten.

Dennoch will ich meiner gespannten Erwartung Ausdruck geben, von der sich inzwischen gezeigt hat, ob sie begründet war.

Die heutige A40 wurde ab den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts als „Ruhrschnellweg“ gebaut, mit beidseitigen Radwegen - kein Scherz. Die wurden jedoch sehr schnell zu Standspuren umfunktioniert. Ist es nicht schön, dass diese Strecke nun an einem Tag nicht den Autos gehört? Wenn das Wetter mitspielt, wird das sicher ein historisches Ereignis.

Die Aktion „Über Wasser gehen“ zwischen Lünen und Kamen (Info beim ADFC oder den Kommunen) ist schon jetzt ein großer Erfolg. An der Seseke können bis Ende September zwölf Kunstobjekte besichtigt werden. Diese Gelegenheit sollte man sich nicht entgehen lassen.

Dies gilt natürlich auch für die Lektüre unserer neuen Zeitung. Aber Sie sind ja schon dabei und ich wünsche weiterhin viel Vergnügen.



Wilfried Prenger



FahrRad

Prolog	3
Inhalt	2
Impressum	43

FahrRad-Politik

Titelthema: Radstau mit Einmaligkeit	5
Fahrradsternfahrt	8
Neue Schule – neuer Schulweg	10
Verkehrssicheres NRW	11
Drei auf einen Streich	12
Über Seseke-Kunst-Wasser gehen	14
Eine Insel für die Kunst	16

FahrRad-Touren

Elberadweg einmal anders	17
Touren und Termine	20
Kuba: Der Wilde Osten	28
Der Langenberg	30
Keine Angst vor der Eule	33

FahrRad-Technik

Federung – ja oder nein	36
www.radschlag-info.de	39
Pedelecs – Pro und Contra	40

FahrRad-Spaß

Radball	44
Ritzel-Rätsel	46
Willi wills wissen	47

FahrRad-Club

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

Radstau mit Einmaligkeitswert

Urlaubsbeginn im Stau auf der A40



Dass der Urlaub mit einem Stau auf der Autobahn beginnt, ist für Millionen eine Normalität. Radtouristen ist dieses „Erlebnis“ in der Regel verwehrt. Nicht so im Fall von Bärbel und Helmut Papenberg. Ihr Urlaub begann im Stau- Still-Leben auf der A 40.

Am 18. 7. 2010 brachen sie zu ihrer 1280 km langen Radtour auf, die sie bis zur Fahrradstadt Bozen in Südtirol führen soll. Um zum Still-Leben A40 zu gelangen, nutzten sie die Zubringertour des ADFC Unna. Gut 60 Radfreunde aus der Hellwegstadt begleiteten sie daher auf ihrer ersten Etappe zu den Dortmunder Westfalenhallen. Hier erwartete sie die letzte Station des „längsten Fahrradmuseums der Welt“. An sieben Stationen entlang der gesperrten A 40 stellte der ADFC NRW die Radgeschichte von den Anfängen (Station Duisburg) bis zu aktuellen Radentwicklungen (Station Dortmund) vor. Begrüßt wurden beide mit einem Geburtstagsständchen von 20 ADFC Aktiven aus Unna, die zusammen mit Dortmunder Radverrückten die Museumsstation betreuten. Bärbel Papenberg feierte just am Still-Leben-Tag ihren Geburtstag.

„Lebenslanges Radfahren“ war das Thema des ADFC Standes und so konnten sie Pedelecs und elektrisch unterstützte Behindertenfahrräder bestaunen und selbst erfahren. Eine Fahrradtorwand lud zum nachweltmeisterlichen Kicken ein. Gaby Jöhnk, die den Einsatz der Unnaer ADFC Aktiven in Dortmund koordinierte, verabschiedete die Urlauber mit dem Tagesetappenziel Duisburg.





An der Baustelle der 75 Jahre alten Schnettgerbrücke begann der Stau, da nur eine Fahrspur zur Verfügung stand. Stopp und Go statt Radfahren war für Tausende die einzige Möglichkeit, um über die Emscherbrücke nach Westen zu kommen. „Trotz Stau war die Stimmung bei den Radfahrern sehr gut“, betonte Helmut Papenberg.

verpassten, musste schmerzlich in Kauf genommen werden.

Ab der Auffahrt Bochum-Stahlhausen war Radfahren auf dem Ruhrschnellweg wieder möglich. Allerdings wurde er als Schleichweg genutzt, denn die von den Veranstaltern vorgeschriebene Höchstgeschwindigkeit von 25 Stundenkilometern war Illusion.

Radelnd erreichten sie Station 5, an der sich die ADFC Fahrradschulen aus Düsseldorf, Minden und Münster präsentierten.

Kurz vor der Sperrung der A40 gelangten die Urlauber zum Dreieck Essen-Ost. An der zentralen Station des Museums stellte der Radclub hier die Erfolge in seiner dreißigjährigen Geschichte vor. Begrüßt wurde das Geburtstagskind von Aktiven aus Unna mit einer Girlande. Die Aktiven unterstützten vor Ort den Stand der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna, die hier ihr Konzept einer fahrradfreundlichen Schule und deren Schulwegratgeber vorstellte (Seite 10). Mitgebracht hatten sie auch einen Sprinter voll mit Spaßrädern, die zur Freude der Besucher ausprobiert werden konnten.

Eine lange Rast konnte nicht mehr eingelegt werden. Bis Essen-Frohnhausen schafften es die Urlauber noch, dann wurden sie von der Polizei freundlich der Bahn verwiesen. Auf Nebenwegen pedalierten sie bis Mülheim, wo der erste Fahrabschnitt ihres dreiwöchigen Urlaubes endete.



Um überhaupt noch eine Chance zu haben, das Ziel zu erreichen, musste das Stillstand-Leben umradelt werden. An der Abfahrt Dortmund Kley wurde die Autobahn verlassen und über ausgeschilderte freie Radwege wurde Bochum und die Jahrhunderthalle angesteuert.

Dass sie dabei die Station 6 des ADFC Fahrradmuseum mit dem Thema „Liegeradgeschichten“ auf dem Rastplatz Do-Somborn

Die vor ihnen liegende Strecke entlang von Rhein, Main, Tauber, Isar und Inn wollen Bärbel und Helmut staufrei genießen. Da sie ihre Tour wie schon die Vorjahrestour entlang des Hellweges genau dokumentieren wer-

den, freuen sich jetzt schon die Unnaer Radfreunde auf einen spannenden Powerpoint-Vortrag nach ihrer Rückkehr, in dem sie selbst eine kleine Rolle spielen dürfen.

Werner Wülfing

„Woodstock mit Fahrrädern“

ADFC NRW zieht Erfolgsbilanz nach „Still-Leben“: Ein breites Bekenntnis der Revierbürger zum Fahrrad

Ruhrgebiet/Düsseldorf, 18. Juli 2010. Mehr als eine Million Fahrradfahrer auf der autofreien A40 - „Wir sind überwältigt“, resümiert der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club NRW. Thomas Semmelmann, Vorsitzender des ADFC NRW in Düsseldorf: „Das Ruhrgebiet hat heute die weltweit größte Fahrradveranstaltung erlebt. Den ganzen Tag über herrschte auf der Bewegungsspur trotz gelegentlicher Staus eine friedliche und fröhliche Stimmung, an einigen Orten sogar Woodstock-Atmosphäre, wenn die Gäste sich selbst und ihre Räder ins Gras legten, um die Musik auf der Kulturmeile zu genießen.“

Der ADFC NRW stand den Radlern zwischen 11 und 17 Uhr als Servicepartner zur Seite. 2.000 Einsätze verzeichneten die rund 300 ehrenamtlichen Helfer, im wesentlichen wegen platter Reifen und verrutschten Sätteln. 400 Schläuche wurden zwischen Dortmund und Duisburg gewechselt, sogar Rollstühle bekamen die ADFC-Aktiven wieder flott. Ständig umlagert waren die sieben Infopoints auf der 60 Kilometer langen Strecke, an der der ADFC NRW unter dem Motto „Das längste Fahrradmuseum der Welt“ die Geschichte des Zweirades von seinen Anfängen bis heute erzählte.

Die hervorragende Resonanz mache deutlich, dass das Fahrrad das Verkehrsmittel der Zukunft für die Metropole Ruhrgebiet sei, so Semmelmann, nachhaltige Verkehrspolitik gehe nur mit dem Fahrrad und für das Fahrrad.“ Er begrüßte die Ankündigung der neuen NRW-Ministerpräsidentin Hannelore Kraft, die die Aktion „Still-Leben“ in Zukunft alle zwei Jahre wiederholen will.

Semmelmann: „Das ist die richtige Entscheidung, denn die Menschen wollen die Verkehrsadern unserer Region zurückerobern - mit dem Fahrrad und zu Fuß.“

Kuchen Kunst Antikes **Café Zur Alten Post** **an den Radrouten U 5 + R 35**

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

Fahrradsternfahrt zur großen FerienEndeParty nach Bergkamen

Samstag, 28. August 2010, Westf. Sportbootzentrum – Marina Rünthe

Am Samstag, 28. August 2010, ruft die Stadt Bergkamen zu einer großen Fahrradsternfahrt auf!

Kommen Sie aus allen Himmelsrichtungen – von Bönen, Fröndenberg/Ruhr, Hamm, Holzwickede, Kamen, Lünen, Schwerte, Selm, Unna und Werne – in den Hafen von Bergkamen.

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer halten wir rund um die Marina Rünthe an drei gut erreichbaren Treffpunkten (siehe u.a. Skizze) im Zeitraum von 16.30 – 18.30 Uhr **Gratis-Getränke** für den Endspurt zum Hafen bereit. An diesen Stellen haben Sie außerdem die Möglichkeit, ein **spezielles „Trikot“** (2,50 Euro) zur Veranstaltung zu erwerben. Das „Trikot“ ist wichtiges Identifikationsmittel dieser Veranstaltung und ab sofort auch im Bürgerbüro der Stadtverwaltung Bergkamen erhältlich. Jeder Trikot-Erwerber erhält ein entsprechendes Los, welches automatisch zur Teilnahme an der **Tombole** im Rahmen der Abendveranstaltung berechtigt (**1. Preis ist ein Fahrrad im Wert von 700,00 Euro**, weitere hochwertige Preise).

Ziel der nachmittäglichen Fahrradtour ist die im Westfälischen Sportbootzentrum – Marina Rünthe stattfindende „2. FerienEndeParty“. Auf dem Hafenplatz erwartet Sie im Zeitraum von 19.00 – 23.00 Uhr **exklusive Live-Musik** mit der bekannten Münsteraner Show- und Party-Band „MARATON“. Bereits ab 17.00 Uhr gibt es Speis' und Trank sowie verschiedene Mitmachaktionen für die Kinder.

Nach Veranstaltungs-Ende stehen zwei **Fahrradbusse** der Verkehrsgesellschaft Kreis Unna mbH (VKU) für eine entspannte Rückreise bereit - zu einem obligatorischen Fahrpreis in Höhe von 1,00 Euro pro Person und 1,00 Euro pro Fahrrad fährt man bequem auf den zwei angebotenen Linien von der Haltestelle Marina Rünthe sicher nach Hause – um 23.00 Uhr über Kamen nach Unna bzw. um 23.20 Uhr über Werne nach Lünen.

Reservieren Sie sich jetzt schon die **Fahrkarten** (mit/ohne Fahrrad) bei der VKU unter der Rufnummer 02307/209-99 (mo. bis fr. von 10.00 – 18.30 Uhr). Die vorbestellten Fahrkarten erhalten Sie auf der Abendveranstaltung im Informations-Pavillon der Stadt Bergkamen (Hafenplatz). Restkarten können dort ebenfalls noch käuflich erworben werden.

Nähere Informationen:

Stadt Bergkamen, Stadtmarketing, Tel.: 0 23 07/96 52 34
stadtmarketing@bergkamen.de, www.bergkamen.de

Fahrrad - Sternfahrt



Treffpunkte / Legende:

-  **Nord Ost** Parkplatz Marina Rünthe
Werner Straße
-  **Süd** Fahrradtrasse
Schlägelstraße, Werner Straße
-  **West** Sicherheitstor Gemeinschaftskraftwerk
direkt am Datteln-Hamm-Kanal
-  **Ziel**
Hafenplatz, Hafenweg



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



Fränzer's Schänke & Piano Café, Markt 12 & Bönestraße 7, 59368 Werne
Telefon 02389.3031, Telefax 02389.79501

Öffnungszeiten: montags - donnerstags 9.00 - 1.00 Uhr | freitags 9.00 - 3.00 Uhr
samstags 9.00 - 14.00 Uhr und 18.00 - 3.00 Uhr

Neue Schule - neuer Schulweg

Schulwegratgeber der Peter-Weiss-Gesamtschule weist Wege und gibt Tipps zur Verkehrsmittelwahl

Mit dem Wechsel von der Grundschule zu einer weiterführenden Schule beginnt mit dem Schuljahresbeginn 2010/2011 ein neuer Lebensabschnitt für die frischgebackenen Sekundarschüler. Neben fremden Lehrern und Mitschülern sowie neuen Fächern müssen sich die Schüler auf einen



meistens weiten mit unbekanntem Gefahren verbundenen Schulweg begeben. Gingen bisher die Grundschüler zu Fuß zur Schule, sind nun oft Verkehrsmittel zu nutzen.

Bei der Wahl des geeigneten Verkehrsmittels und des besten Schulweges tauchen viele Unsicherheiten und Fragen auf. Antworten und Hilfen für die Eltern der Schulneulinge an der Peter-Weiss-Gesamtschule gibt ein nun erschienener Schulwegratgeber. Herausgegeben wurde er von der Agenda21-Gruppe der Schule. Schüler und Lehrer erarbeiteten diese Broschüre unter Mithilfe der Mobilitätsbeauftragten der Stadt Unna, Frau Patricia Reich, und dem Radwegebeauftragten, Herrn Wilfried Appel.

Seit vielen Jahren trägt die Peter-Weiss-Gesamtschule die Titel „Umweltschule in Europa“ und „Schule der Zukunft“. Umwelt-

erziehung und Umweltschutz spielen eine zentrale Rolle im Schulalltag. Deshalb stehen die eigenen Füße, das Fahrrad und der Öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) im Mittelpunkt bei der Wahl des besten Fortbewegungsmittels. Die Verringerung des Autotransportes zur Schule ist erklärtes Ziel dieses Schulwegratgebers. So werden Transportkosten gespart, wird dem Bewegungsmangel der heutigen Jugend entgegengewirkt und die Umwelt geschont.

Im Schulwegratgeber finden Interessierte Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Fahrkartenkauf und zu den Bus- und Bahnlinien. Sichere Fußwege und Radwege zur Schule sind in einer Karte dargestellt. Daneben gibt es Tipps für den Kauf geeigneter Jugendräder und das Angebot der Stadt Unna, den neuen Schulweg in den ersten Schulwochen in der sicheren Begleitung von FahrradTeams zurückzulegen.

Die Peter-Weiss-Gesamtschule bietet den Schülern, die mit dem Fahrrad zur Schule kommen, ein hohes Maß an Hilfen an. Die Fahrradparkanlagen sind sicher und großteils regengeschützt. Eine Fahrradwerkstatt hilft den Schülern, wenn Schäden am Rad entstanden sind. Eine Projektwoche zum Thema Verkehrserziehung, die das Wissen der Schüler aus der vierten Klasse aufgreift und ausbaut, sowie ein Fahrradservicepool, der Schülern Räder für Ausflüge kostenlos zur Verfügung stellt, sind weitere Bausteine der fahrradfreundlichen Schule.

Anfordern können Interessierte den Schulwegratgeber bei der Peter-Weiss-Gesamtschule, Herderstraße 16 in 59423 Unna. Online ist er auf den Seiten der Schule unter der URL http://www.pwg-unna.de/images/stories/Schulwegratgeber_komprimiert_17_06_2010.pdf nachzulesen.

Werner Wülfing



Verkehrssicheres Nordrhein-Westfalen

Neuer Arbeitskreis in Werne

Am 18.1.2010 wurde in Werne ein neuer Arbeitskreis als Teil des Netzwerks „Verkehrssicheres Nordrhein-Westfalen“ gegründet. Der Bürgermeister begrüßte Vertreter der verschiedensten am Verkehr beteiligten Gruppen: Vom Schulamt, vom Behindertenbeirat, von der Seniorenvertretung, von der VKU, einen Fahrlehrer und nicht zuletzt zwei Mitglieder des ADFC Werne an der Lippe. Der ADAC hat anscheinend in Werne keine Ortsvertretung, dafür waren Vertreter der Mietwagenfirmen geladen, aber nicht erschienen.

Diesen Vertretern der Verkehrsteilnehmer saßen als professionelle Verkehrslenker der Leiter des Polizeipostens Werne, die für die Verkehrswege zuständigen Mitarbeiter des Kommunalbetriebs Werne und als Verkehrserzieher ein Vertreter der Kreisverkehrswacht Unna gegenüber. Das Netzwerk für NRW war durch den landesweiten Koordinator ebenfalls präsent.

Die Gründungssitzung am 18.1. war im wesentlichen gekennzeichnet durch Vorstellung des Netzwerks sowie politische Statements mit hohem Good-Will Anteil vor der Presse.

Inhaltliche Arbeit fand erst beim zweiten Treffen im April vor personell bereits deutlich geschrumpfter Kulisse und ohne Pressebeteiligung statt. Zwei Elternvertreterinnen beklagten den - subjektiv - viel zu schnellen Verkehr vor der Kita ihrer Kinder, der auch durch eine vorhandene Straßenerengung und zusätzliche Schwellen nicht ausreichend verlangsamt werde.

Die Klagen der Mütter wurden nicht angezweifelt, da es sich bei der Straße um einen bekannten Schleichweg zur Umfahrung des Stadtzentrums handelt. Es spann sich eine interessante Diskussion

über die von den Müttern vorgeschlagenen Maßnahmen (Zebrastrifen und auffällige Kinderfiguren am Straßenrand) und alternative Möglichkeiten. Der Laie lernte mit Erstaunen, dass in Tempo 30 Zonen Zebrastrifen nicht zulässig seien und dass dort, wo sie zulässig sind, die Kosten für die vorgeschriebene Ausleuchtung das größte Problem darstellen. Auch an den Kinderfiguren, die uns von vielen Hofdurchfahrten vertraut sind, wurde intensiv herumkritisiert; einige Teilnehmer meinten von einer Studie gehört zu haben der zufolge diese Aufmerksamkeitserreger wirkungslos bis kontraproduktiv seien.

Nach 1 1/4 Stunde Hin und Her kam es dann doch noch zu einigen Entscheidungen: Die Anbringung von Zebrastrifen soll als Ausnahme geprüft werden, vor der Schwelle sollen sogenannte Sägezähne als zusätzliche Warnung auf die Straße gemalt werden, die Polizei soll gemeinsam mit Kitakindern Geschwindigkeitskontrollen durchführen, wobei die Kinder den Autofahrern - je nach Geschwindigkeit - grüne oder rote Karten vorhalten und schließlich wurden die Kinderfiguren an einigen Straßenbäumen doch genehmigt.

Fazit: Der Denkansatz ist prima, das Zerschlagen des Knotens aus Gesetzen, Verordnungen usw. einerseits und Finanzierungsproblemen andererseits wird jedoch einen starken Willen zur Verbesserung und viel Geduld bei allen Beteiligten erfordern.

Nähere Informationen zum Netzwerk für NRW: www.verkehrssicherheit.nrw.de. Wer viel Geduld hat findet die Richtlinien für die Anlage und Ausstattung von Fußgängerüberwegen (R-FGÜ 2001) unter <http://bernd.sluka.de/Recht/rfgue/rfgue.html>.

Peter Böhm

Der Kreis Unna und „Drei auf einen Streich...“

Aufnahmen in die Arbeitsgemeinschaft der fahrradfreundlichen Städte
(AGFS)



Die Städte Lünen und Unna sind Gründungsmitglieder der AGFS: Seit dem 19. Februar dieses Jahres gehört auch der Kreis Unna dazu und am 25. Mai erhielten die Städte Kamen, Bergkamen und die Gemeinde Bönen die Aufnahmeurkunden. Beim Kreis nahm Landrat Michael Makiolla die Urkunde aus den Händen des Landesverkehrsministers Lutz Lienenkämper entgegen. Im Technopark Kamen übergab NRW-Staatssekretär Günter Kozlowski die Auszeichnung an den Kamener Bürgermeister Hermann Hupe. Für Bönen nahm sie Bürgermeister Rainer Eßkuchen, für

Bergkamen der technische Beigeordnete Dr. Hans-Joachim Peters in Empfang.

Bei den verschiedensten Anlässen hatte ich die Gelegenheit mit allen Entscheidungsträgern über die zukünftige Radverkehrsförderung in den Städten zu sprechen. Tenor war, dass die Auszeichnung eine Bestätigung für das Geleistete ist und Ansporn die Radverkehrsförderung voranzutreiben. „Bei ausstehenden Straßenbaumaßnahmen werden durch Neumarkierungen und, wo erforderlich, auch Umbauten im Bestand von Rad- und Gehwegen die Belange der Radfahrer sehr viel deutlicher

berücksichtigt und verbessert“, versicherte Bergkamens Bürgermeister Roland Schäfer. Auch der Kreis Unna wird konkret. „Nach positivem Beschluss vor wenigen Wochen hat der Kreis einen Antrag auf Förderung der wegweisenden Beschilderung für Radfahrer bei der Bezirksregierung Arnsberg gestellt“, so Landrat Michael Makiolla. Weiterhin setzt der Kreis auf die Öffentlichkeitsarbeit für den Radverkehr und kann dabei auf die Fördermittel der AGFS zurückgreifen. Diese Beispiele sind stellvertretend für die vielen anderen Maßnahmen zur Radverkehrsförderung in den kreisangehörigen Städten. Mein Wunsch: In spätestens 5 Jahren sind alle Städte des Kreises Mitglieder in der AGFS oder haben sich auf den Weg gemacht.

*Thomas Semmelmann
Vorsitzender ADFC NRW und Bergkamener*

Neue Präventions- und Gesundheitskurse ab August und Oktober

in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen

- ◆ gesundes Herz/Kreislauftraining
- ◆ Gesundheitstraining mit System
- ◆ 50plus-Fitness im Alter
- ◆ Gesundheitszirkel
- ◆ gezieltes Krafttraining an Geräten
- ◆ Wirbelsäulengymnastik
- ◆ Rückenschule
- ◆ pulsgesteuertes Kardiotraining

Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, z. B.:



Tel.: 0800-200501
(gebührenfrei)



DIE FITNESS-OASE

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



ADFC hat Ansprechpartner in Selm

Mit Christian Jänsch aus Selm-Bork (Tel. 02592/62654, christianjaensch@gmx.de) hat der ADFC erstmals einen Ansprechpartner in Selm. Beim 23.Radwandertag „Menschen für Menschen“ am Sonntag, den 27. Juni 2010 hat er bereits den ADFC an der Otto-Hahn-Realschule, Südkirchener Str. mit einem Informationsstand vertreten. Er wurde dabei vom Friedhelm Bettermann (ADFC Werne) erfolgreich unterstützt.

Über Seseke-Kunst-Wasser gehen

Lippe-Verband gelingt erstaunliches Re-Cycling

Ich habe selten für 1 € Schutzgebühr mehr Freude gefunden. 3 einfach nachfahrbare Ausflugsrouten, 12 km, 22 km, 30 km plus An- und Abradeln. Die Strecken sind auch noch klar ausgeschildert, bzw. durch kleine wasserblaue Kleber an jeder Abzweigung erkennbar. Hier Obacht! An zwei Stellen haben Neonazis die Pfeile überklebt, bitte Taschenmesser mitnehmen und den irreführenden Irrsinn entsorgen! Schlüssige Ausführung zu Seseke-Geschichte(n), Kurzbeschreibungen der wesentlichen Sehenswürdigkeiten, Kultur, Museen, Bahnhöfe, Tourismusstationen und Freibäder sind auf der Rückseite in erfreulicher Kürze und trotzdem aussagestark. Dazu Erläuterungen zu den 12 Kunstwerken, die bis zum 26. September hier der Kulturhauptstadt Ruhr einen seseklichen Rand-Charme geben - auch wenn die Seseke der größte Lippezufluss ist und letztere mündet in den Rhein.

Dass aus dem merkwürdigen Rumgebaggere an vielen Gräben der späten 80er einmal so schöne Radwege werden würden, hat kaum ein Radler damals geglaubt. Ein Bild einer dieser um sich stinkenden Betonrinnen sollte in die nächste Kartenaufgabe. Das Körne-Hochwasserfoto von 1924 auf der Kartenrückseite zeigt die natürliche Wassergefahr, die durch die Bergbauwunden die Gründung von Emscherogenossenaft und Lippeverband erzwang. Wie

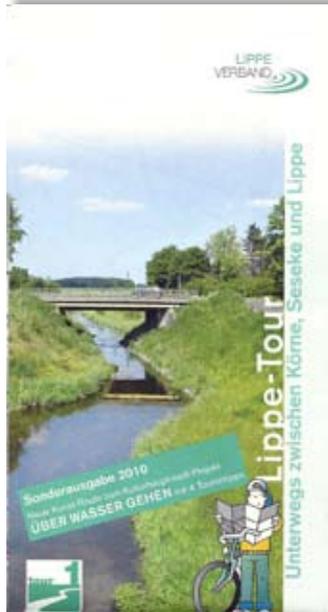
die Verbände jetzt 20 Jahre ihre Pflichten als Kür angehen, kann mit dem Ausdruck „Green New Deal“ bezeichnet werden. Noch-Nicht-Verhinderbares Lastwasser wird getrennt vom Oberflächenwasser in Röhren geführt und möglichst früh geklärt. Das Restwasser wird wieder befreit geführt. Die re-meandrierten Bachläufe sind nicht

nur Hochwasserschutz, sondern auch artenreicher Feuchtbiotopverbund. Ökonomie und Ökologie rechnen sich.

Der Feuchtsoziotopverbund, der sich inzwischen auf Radwegen und Rastplätzen hier bewegt, ist ein zusätzlicher Zugewinn für Muskeln, Sinne und Herzen. Dass jetzt auch Hochkultur unsere Bachniederungen schmückt, sollte sich kein Radfahrer entgehen lassen. Erstaunen geht vor Verstehen, deshalb hier nur der Tipp: Einfach hin und 73% sollten dann „hin und weg“ sein. Wer den Euro für die Karte einspart, nimmt sich Vieles. Die Ver-

triebsstellen sind etwas streuselig unklar. In Unna gibt es die Karten aber sicher bei den ADFC-Radschlägen im Rathaus, jeden Dienstag 17-18:30 Uhr. Unter www.ueberwassergehen.de sind auch schöne Bilder vorzuschauen.

Ganz anregungsfrei möchte ich den Artikel nicht schließen. Bei den Freibädern würde das Naturbad „Bergkamen-Heil“ vergessen. Deutschlands Fast-Ältestes-Vereinsbad ist einer der schönsten Randkulturtümpel der KultRuhr! Unnas Seseke-Wege fehlt





immer noch der Netzschluss am Afferderbach. Stadt und Lippeverband schieben hier zyklisch die Verhinderungsschuld hin und her. Seit einem Jahr ist der Reißwasserschutzzaun hier weg. Der gefährlichste Streckenkilometer im System könnte preiswert gesichert werden. Dann wäre der Lippe-Verband Favorit für den Drahtesel 2011 und die Radfahrer zahlten ihre Abwassergebühren noch gern!

Ein Schlusstipp vor allem für verliebte KunstverächterInnen: Bei Nacht auf den

Sandsacksofas am Massenerbach das Bachblubbern, die Lichter, die Sterne, ob künstlich, ob Kunst, da lohnt u.a. ein Rotwein in der Satteltasche. Bei 12 Grad Wassertemperatur mit Steigungstendenz ist die Proseccozeit vorbei.

*Hermann Strahl,
dessen Freund Michael Holzach,
Autor von „Ohne Geld durch Deutschland“,
in Emscher-Abwasser-Strudeln ertrank, als er
seinen Hund retten wollte*

Eine Insel für die Kunst - der ADFC war dabei



Am 29.5.10 wurde das Projekt Emscher Kunst.2010 offiziell eröffnet. Am Besucherzentrum auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Nordstern in Gelsenkirchen warteten Gästeführer und ADFC-Fahrrad-Guides in schreiend orangenen Polohemden und mit gelb bewimpelten Rädern auf die ersten Gäste.

Im Rahmen des Projekts Emscher Kunst.2010 sind auf insgesamt 42 km Länge auf der „Emscherinsel“ – dem Gelände zwischen Emscher im Norden und Rhein-Herne-Kanal im Süden, zwischen Henrichenburg und Oberhausen – 20 Kunstwerke bzw. Installationen von internationalen Künstlern aufgebaut. Eine Besichtigung zu Fuß ist bei dieser Ausdehnung kaum möglich. Die Veranstalter hatten daher am Eröffnungstag für 2 Abschnitte die Hilfe des ADFC erbeten (Nordsternpark und Herne) und eine Rundfahrt mit dem Rad entlang an etlichen Kunstwerken organisiert. Für Besucher, die nicht mit dem Rad gekommen waren, bot Revier-Rad direkt gegenüber vom Besucherzentrum Leihfahrräder an.

Nach kurzer Einweisung machte sich um 13:30 Uhr das erste Team aus Gästeführer und zwei ADFC-Fahrrad-Guides mit 25 Gästen auf die Strecke. So ging es dann im Viertelstundenrhythmus bis 17:30 weiter, die Teams blieben beisammen, die Gruppengrößen

schwankten allerdings, teilweise hatte die Rundfahrt mit nur 3 Gästen schon den Charakter einer Privatführung.

Die Touren waren mit 70 Minuten geplant, meist wurden daraus eher 75 Minuten. Die Gäste bedankten sich durchweg für die Organisation, teilweise kamen auch Gespräche über den ADFC allgemein zustande. Für den Club war das sicher eine gelungene Außendarstellung.

Bis zum 5. 9. 2010 locken die Kunstwerke weiterhin, manche werden in den kommenden Monaten erst richtig heranreifen, z.B. der Bürgergarten – bewässert durch in der Installation geklärtes Abwasser. Bei entsprechendem Wetter ist ein Besuch unbedingt empfehlenswert.

Mit etwas Planung (Bahnfahrt bis Castrop Rauxel und Rückfahrt von Oberhausen – je nach Windrichtung auch umgekehrt) sind die 20 Arbeiten von rund 40 internationalen Künstlern mit dem Rad komplett zu besichtigen. Daneben kann man die gegenüber früher deutlich sauberere, aber heute noch kanalisierte Emscher im Zwischenzustand erleben; sie soll bis 2020 komplett renaturiert, d.h. aus ihrem Kanalbett befreit werden. Der Gegensatz zwischen grauem, nicht geruchsneutralem Emscherwasser und dem grünen Wasser des abwasserfreien Rhein-Herne-Kanals ist schon frappierend. *Peter Böhm*

Die Anreise zum Klassiker „Elberadweg“ einmal anders



Als begeisterte Radfahrer und naturverbundene Mitbürger hatten wir uns schon immer Gedanken über unsere Umwelt gemacht und versucht, ressourcenschonend zum Ziel zu kommen (sei es zur Arbeit oder in den Urlaub). Dieses Mal kam es ganz anders und ein gewisses Schuldbewusstsein liegt auch vor.

Angefangen hatte alles beim Schwitzen in der Sauna. Triefend im eigenen Saft kamen die Erinnerung an „alte“ Zeiten hoch, wo die gesamte Familie von zu Hause aus gestartet war. Jetzt, wo die Erziehung eher auf die Enkel ausgerichtet ist, die Ehefrau nicht immer willens ist Radfahrerromantik in spontanen Unterkünften in Kauf zu nehmen und wir noch fit sind, wollten wir einmal etwas anderes in Angriff nehmen. Beim Abgleich stellte sich heraus, dass der Elberadweg von uns beiden noch nicht gefahren wurde. Und um das Tüpfelchen auf das i zu setzen, wollten wir in Prag mit der Tour beginnen (wenn auch die Elbe erst ein ganzes Stück später erreicht wird).

Also ran an die Planung und mit allen modernen Hilfsmitteln die Vorbereitungen begonnen. Als erste große Frage stellte sich die Bewältigung der Anfahrt. Eigentlich kam nur die Bahn in Frage, die schon oft unser Transporteur war. Als wir dann aber feststellten, wie lange diese Fahrt dauert

und mit welchen Kosten der Transport verbunden ist, kamen die ersten Zweifel.

Über eine Flugverbindung hatten wir eigentlich nie nachgedacht und daher nur spaßeshalber einmal die Verbindung nach Prag gecheckt. Die Überraschung war groß, als konkrete Daten eingegeben wurden. Aufgrund der langen Vorlaufzeit (von Januar 2009 bis Mai 2009) waren noch Sparplätze für 15,00 € pro Flug und Person zu erhalten. Selbst das Fahrrad sollte nur 25,00 € kosten.

Jetzt galt es natürlich zu recherchieren, wie wir unser Sperrgepäck auch sicher und unbeschädigt an unser Ziel bringen konnten. Erfahrungen lagen zwar schon von Kollegen vor, aber da waren dann Rennräder im Spiel, die ganz auseinandergenommen werden können. Bei den Tourenrädern beschränkt sich das Komprimieren doch auf nur wenige Teile wie Sattel, Lenker und Pedale.

Am Vortag unserer Abreise kam dann die Stunde der Wahrheit. Alles was zum Rad gehörte, wurde in die Kartons geschoben und bombensicher mit braunem Paketband gesichert. Damit die Fahrräder in die Kartons passten, mussten die Pedale und der Lenker abgebaut werden. Die Luft musste aus den Reifen gelassen werden, denn wenn das Flugzeug in der Luft ist, ent-





steht im Frachtraum ein Unterdruck und die Pneu's könnten platzen. Ein Tipp, der uns viel Stress erspart hätte: Vorher im Flughafen erfragen, ob dort ein genügend großer Gepäckscanner vorhanden ist, um die Fahrradkartons zu durchleuchten. Denn dieses Problem hat doch zu einigen Schweißausbrüchen geführt.

Am Flughafen Köln-Bonn angekommen mussten wir unsere Verklebung wieder aufreißen und den hilfreichen Beamten unsere Fahrräder nackt präsentieren. Wir hatten ein Teppichmesser gut greifbar im Kartongriff integriert, so dass das Aufmachen keine Probleme bereitete. Aber wie bekamen wir die Räder wieder verpackt? Darauf waren wir gar nicht eingestellt.

Die hektische Sucherei nach geeignetem Material begann mit einem Streifzug durch die anliegenden Büros. Eine nette Dame der Fluggesellschaft spendierte eine Rolle Klebeband, und wir konnten die Kartons wieder zurüdeln. Dabei floss mancher Tropfen Schweiß, denn die Zeit lief uns langsam, aber sicher davon. Als wir endlich im Flieger saßen und unsere Fahrräder im Flugzeuginneren verschwunden waren, konnten wir aufatmen.

In Prag gelandet fehlten natürlich unsere Fahrradkartons. Alle Fluggäste waren schon

längst entschwunden. Erst auf Nachfrage machte sich ein Flughafenangestellter auf den Weg, um nach unseren Rädern zu forschen. Nachdem wir unsere Räder unverseht und noch immer gut verpackt wieder in Empfang nehmen konnten, machten wir in der Abfertigungshalle unsere Werkstatt auf. Auch für uns nicht ganz so erfahrene Schrauber war das kein Problem, denn wir hatten ja zu Hause geübt. Jetzt kam aber die schweißtreibende Prozedur, mit einer kleinen Handpumpe den notwendigen Reifendruck zu erzeugen. Mit einem verkniffenen Lächeln (uns konnte ja keiner mehr beobachten), meisterten wir auch diese Hürde, wobei wir später in der Stadt den Luftdruck kontrollierten und dann auch noch ein wenig „nachtankten“.

Die Kartons durften wir an der Gepäckausgabe liegen lassen, die freundlichen Herren wollten sie entsorgen. Danach ging es vom Flughafen 14 km zu unserem Hotel Mövenpick im Zentrum von Prag. Schwierig war zu Anfang die Orientierung, an welchem Ausgang des Flughafens wir uns überhaupt befanden.

Kartenmaterial hatten wir nicht. Dafür gibt es ja das Internet und Google-Maps. Die Strecke war natürlich vorher ausgesucht und auf einem Plan mit Teilsegmenten

ten ausgedruckt, aber leider gab es keine Strecke für Radfahrer, sondern nur eine für Wanderer. Wir wunderten uns zuerst, dass es hier keine begleitende Radwege gibt. Als wir unseren Irrtum bemerkten, dass wir auf die Autobahn zufuhren, hielten wir uns schleunigst querfeldein am Flughafenzaun entlang, bis wir einen Feldweg fanden, der in die gewünschte Richtung führte. Durch das sub-optimale Kartenmaterial lernten wir viele Hinterhöfe und steile enge Pfade kennen und durften manche Treppen bezwingen. Immer wieder fragten wir nach, ob wir uns noch auf der richtigen Route befanden. Wenn auch gewisse Sprachprobleme vorhanden waren, konnten wir uns über die Hilfsbereitschaft der Befragten nicht beklagen. Als wir schon dachten, wir hätten uns derbe verfranzt, standen wir, oh Wunder, vor unserem Hotel.

Die Pragbesichtigungen machten wir alle zu Fuß, denn Prag ist keine fahrradfreundliche Stadt. Wenig Fahrradwege, Autofahrer fahren einem die Schnürbänder aus den Schuhen. Wie in großen Städten oft festgestellt war das Auffinden des Starts etwas problematisch. Dazu kam noch das regnerische Wetter und das berühmte Kopfsteinpflaster, das die Radfahrer so lieben.

Als wir den richtigen Weg unter unsere Reifen genommen hatten, ging es auf guten Wegen flott voran. Der Radfahrer zeigte hinter Prag einige abenteuerliche Strecken auf. Der Autor hatte nicht übertrieben, denn zwei Meter über der Moldau auf einem schmalen, felsigen, baumwurzeldurchkreuzten, glitschigen Untergrund, auf einem nahe an der Böschung gelegenen Radweg konnte man nur zusehen, heile die

Strecke zu bewältigen. Für ungeübte und ängstliche Radfahrer ist dieser Streckenabschnitt nicht zu empfehlen. Wir hatten das Abenteuer gesucht und sind entlang der Moldau voll auf unsere Kosten gekommen.

Sicher haben wir auf der Tour noch viel mehr gesehen und erlebt. Wir können allen nur empfehlen, sich einmal selber auf diese Strecke zu begeben, um die Vielfalt der Landschaft entlang der Elbe kennenzulernen.



Über 600 ereignisreiche Kilometer lagen in Magdeburg hinter uns, bevor uns die Deutsche Bahn im InterCity mit schönem Fahrradabteil nach Hamm zurückbrachte. Zu Hause, wo unser täglicher Internet-Bericht immer aktuell zur Kenntnis genommen worden war (teilweise noch vor dem Weg zur Arbeit), gab es dennoch viel zu erzählen.

Wer noch mehr über unser Abenteuer lesen möchte, kann den Bericht von der gesamten Tour unter <http://www.werne-unterwegs.de/node/54> nachlesen.

Jupp Dahmen und Herbert April

ADFC Unna

☎ Karl Minarz

Tel.: 02303 16981

Radlerstammtisch

Jeden Dienstag im Monat
19:00 Uhr, Katharinenhof Unna

AG Radpolitik

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

Regelmäßige Touren

🚲 Fahrt ins Blaue

Jeden ersten Sonntag im Monat fahren wir die Fahrt ins Blaue. Über das Ziel der Radtour wird am Start nach Teilnehmern und Hauptwindrichtung entschieden.

Länge ca. 20 - 40 km.

Leitung: Klaus Peters, Tel.: 02303/22598

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

🚲 Thementouren

Jeden dritten Sonntag im Monat fahren wir eine Thementour. Die Thementouren sind unter Termine genauer beschrieben.

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

🚲 Mittwochstouren

gibt es jeden ersten Mittwoch im Monat. Informationen zur jeweiligen Tour erhalten Sie bei Wilfried Prenger, Tel.: 02303/12516.

Länge: 40 - 60 km

Abfahrt: 9:00 Uhr, Umweltberatungszentrum

🚲 Gute-Laune-Tour zum Feierabend

bieten wir jeden Donnerstag von April bis Oktober Genussradeln am frühen Abend.

18 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: 20 - 30 km, ca. 2 Stunden

Termine

① Radberatung

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

August

Sonntag, 15.08.2010

🚲 Auf den Spuren des Bergbaus in und um Holzwickede

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 35 km

Leitung: Dieter Flormann

Zweitagestour: Samstag, 28.08. und Sonntag, 29.08.2010

🚲 Traditionelle Ferienabschluss tour des ADFC Unna

Spätsommer im Münsterland

Länge: ca. 140 km

Anmeldung erforderlich bei Margret Otto, Tel. 02303 69912

September

Samstag, 4.09.2010

🚲 Fahrt über den Sauerlandring

7:15 Uhr, Bahnhof Unna (Zugfahrt nach Finnentrop, Kosten ca. 15 €)

Länge: ca. 90 km, anspruchsvolle Tour

Anmeldung erforderlich: Wilfried Prenger, Tel. 02303 12516

Sonntag, 19.09.2010

🚲 5. Unnaer Fahrradfest

Rundkurse von 15 bzw. 30 km, Start und Ziel am Rathaus Unna

Nähere Informationen zum Radfahren und der gesamten Veranstaltung gibt es rechtzeitig in der Lokalpresse und auf der ADFC-Homepage <www.adfc-unna.de>.

10 - 15 Uhr, Rathausplatz Unna

Oktober

Samstag, 9.10.2010

🚲 Radtechnikkurs

10 - 15 Uhr, Peter-Weiss-Gesamtschule Unna

Anmeldung über die VHS

(ab August möglich)

Sonntag, 17.10.2010

🚲 Durch die Soester Börde nach Dinker mit Besuch einer

Ausstellung alter landwirtschaftlicher Maschinen

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 75 km

Leitung: Wilfried Prenger, Jürgen Tietz

November

Sonntag, 21.11.2010

🚲 Zum Hafenamt nach Dortmund

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 50 km

Leitung: Wilfried Prenger, Werner Wülfing

Samstag, 27.11.2010

🚲 **Tradition: Der Fliericher Weihnachtsmarkt**

12 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 30 km

Leitung: Regina Richter-Heinemann

Dezember

Sonntag, 19.12.2010

🚲 **Noch eine Tradition: Besuch eines Weihnachtsmarktes in Unnas Umgebung**

10:30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Länge: ca. 40 km

Leitung: Gaby Jöhnk, Werner Wülfing

ADFC Werne

📞 **Dr. Peter Böhm**

Tel.: 02389/5355 40

Radlerstammtisch

Jeden ersten Montag im Monat

20:00 Uhr bei Fränzer am Markt

Regelmäßige Touren

Feierabendtouren am Mittwoch

18:00 Uhr ab Marktplatz

Beginn 07. 04. 2010

Bei Interesse werden eine kürzere (ca. 20 km) und eine längere Tour (ca. 30 km) gefahren.

Termine

August

Sonntag, 15.08., 10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Sonntagstour nach Ottmarsbocholt**

Leitung: Friedhelm Bettermann

Samstag / Sonntag 28. / 29.08.

🚲 **Zweitages tour nach Dortmund, Kokerei Hansa und Straßenbahnmuseum**

Leitung:

Friedhelm Bettermann / Karl-Peter Kauth

September

Sonntag 12.09., 10:00 ab Marktplatz

🚲 **Über Walstedde zur Werse,**

Leitung: Fritz Budde / Joseph Klenner

Sonntag 19.9.

🚲 **Fahrradfest in Unna**

Abfahrt nach kurzfristiger Verabredung

Oktober

Sonntag 3.10., 10:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Fahrt zum Gut Wewel**

gemeinsam mit dem ADFC Lünen

Leitung: Peter Hau

Mittwoch, 6.10., 17:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Letzte Feierabendtour**

Mittwoch, 13.10. 19:00 Uhr

Erster Klönabend bei Fränzer

Sonntag, 17.10., 11:00 Uhr ab Marktplatz

🚲 **Erste Sonntagstour;**

weiter alle 14 Tage bis 5.12.

Dezember

8.12. Ort und Zeit noch offen

Jahresausklang

Legende

📞 Kontakt

① Beratung

🚲 Tagestour - keine Anmeldung erforderlich!

🚲 Mehrtages tour - Anmeldung erforderlich!

🔧 Technikkurs - Anmeldung ist erforderlich. Ersatzteile sind mitzubringen.

① Informationsveranstaltung

ADFC Kreisverband Unna

📞 **Wilfried Prenger (Vorsitz)**

02303/12516

📞 **Gaby Jöhnk (Vorsitz)**

02303/63375

📞 **Peter Hau (Kassenwart)**

02306/72388

Beisitzer:

Herbert Aprill (Internet CMS)

Friedhelm Bettermann (Anzeigen)

📞 02389/6107, mobil 0162 2115461

Dr. Peter Böhm (Mitgliederbetreuung)

📞 02307/652309

Gustav Tacke

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

August

Sonntag, 15.08.2010, 10:00 Uhr

☞ **Tour zum Schloß Westerwinkel**

Ca. 65 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Leitung Heinz Bittner

Dienstag 17.08.2010

☞ **Feierabendtour, ca. 30 km**

Treffpunkt, Willy-Brandt-Platz
Leitung Lothar Grahn

Mo, 23.08 - bis Fr, 27.08.2010, 10 - 13 Uhr

☞ **Fahrradtraining mit Polizei und ADFC**

Jugendverkehrsschule Bahnstraße

September

Sonntag, 05.09.2010, 10:00 Uhr

☞ **Tour nach Haltern**

Ca. 80 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Leitung Ferdinand Langguth

Sonntag 19.09.2010, 10:00 Uhr

☞ **5. Fahrradfest in Unna**

Tour zu unseren Freunden der OG Unna
Ca. 60 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Dienstag, 21.09.2010

☞ **Feierabendradtour n. Kamen ca. 25 km „Über Wasser gehen“ (Kunstwerke an der renaturierten Seseke)**

Treffpunkt, Willy-Brandt-Platz
Jürgen Heidenreich

Sonntag, 26.09.2010

☞ **Tour nach Ascheberg, Otmarsbocholt, Lüdinghausen**

Ca. 70 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz

Oktober

Sonntag 3.10.2010, 10:00 Uhr

☞ **Kaffeeahrt zum Gut Wewel**

gemeinsam mit dem ADFC Werne
ca. 75 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca 17:30 Uhr
Leitung Peter Hau

November

Dienstag 2.11.2010, ca. 8 bis 13 Uhr

ⓘ **Aktion Licht der AGFS**

Geschwister-Scholl-Gesamtschule
Holtgrevenstr. 2-6

Restaurant
Wienbrede



Ein Radler für den Radler!

Gönnen Sie sich bei uns eine Pause:



Restaurant Wienbrede

Stockumer Str. 23

59368 Werne

Telefon: (02389) 3303

E-Mail: info@wienbrede.de

Internet: www.wienbrede.de

Öffnungszeiten:

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

Dienstags Ruhetag

So. 11.30 - 14.00 Uhr
17.00 - 23.00 Uhr



Vergleichen ist gut,

MEGA - BIKE ist besser !!!



gute Beratung, guter Service
gute Preise



Ihr
Fahrrad - Fachgeschäft

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

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

**Vertrauen, Sicherheit und Stabilität bietet
die Stadtparkasse Werne den Menschen
seit mehr als 150 Jahren.**

**Auch deshalb sind wir für die Bürger in
Werne der Finanzpartner Nummer 1.**

**Die Kunden der Stadtparkasse Werne
können auch in Zukunft auf die Sicherheit
ihres Geldes und unser vielfältiges
Engagement im Geschäftsgebiet bauen.**

Stadtparkasse Werne. Gut für Werne.





2010

feiern wir
10 Jahre am
Standort
Technopark!

Alles da:

E-Bike Kompetenzzentrum

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

Alltagstaugliche Räder, auch ohne Federung

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

Kinder und Jugendräder

Die größte Auswahl in der Region!

Die schnellste und gründlichste Werkstatt

– auch in der Saison ohne Wartezeit.

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

Inzahlungnahme

Gerne nehmen wir Ihr verkehrstüchtiges
Altrad beim Neukauf in Zahlung.

Gebrauchträder

in großer Auswahl vorrätig

Finanzierungsangebote

Auch online bei uns einkaufen!

Rund um die Uhr unter www.radkamen.de

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



Guter Rat und gute Räder!

ADFC Kamen, Bergkamen, Bönen

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

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

Mittwochs, 19:00 Uhr, 14.04 und 16.05.10
Radlerstammtisch
Restaurant Kömscher Bleier,
Rathausplatz2, Kamen

Regelmäßige Touren

🚲 **Feierabendtour am Mittwoch**
Am Mi, 16.05. und 18.08.10 um 16:00 Uhr
ab Rathausplatz in Kamen
Rückkehr zeitgerecht zum Radlerstammtisch

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

Termine

August

Sonntag, den 01.08.2010

🚲 **Von Kamen nach Lüdinghausen und zurück**

10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 75 km
Leitung Brigitte Schröder

Mittwoch, 18.08.2010

🚲 **Afferder und Massener Bach,**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 40 km
Leitung Gustav Tacke

So bis So, vom 22.08. - 29.08.2010

🚲 **Mehrtagestour**
Leipzig II: Zwischen Weimar, Mulde und Saale

Leitung Heinrich Kissing

September

Sonntag, 05.09.2010

🚲 **Zum Phoenix-See nach Dortmund**
10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 50 km
Leitung Ulrich Lenz

Mittwoch, 15.09.2010

🚲 **Über den Körneradweg nach Dortmund**
16:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 35 km
Leitung Günter Hohmann

Sonntag 19.09.2010

🚲 **5. Fahrradfest in Unna**
Tour zu unseren Freunden der OG Unna
10:00 Uhr, Rathaus Kamen, Rathausplatz
ca. 60 km, Treffpunkt Willy-Brandt-Platz
Rückkehr ca. 17:00 Uhr

November

Mittwoch, 10.11.2010, 19:00 Uhr

📍 **Technikabend und Reiseberichte**
Ort: Fahrrad Wilmes, Bergkamen

ADFC Fröndenberg-Menden

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

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

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

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

Regelmäßige Touren

Mittwochstouren

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

Termine

August

Sonntag, 08.08.2010

🚲 **Landesgartenschau oder „Fahrt ins Blaue“**
10:00 Uhr
Leitung: NN

Sonntag, 22.08.2010

🚲 **Lenneblick und Hohenlimburg**
08:00 Uhr
Leitung: Oehlenberg/Vollmer

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

September

Sonntag, 05.09.2010

🚲 **Nordkirchen**

08:00 Uhr

Leitung: Knur/NN

18.09. - 19.09.2010

🚲 **Senne-Radtour**

08:00 Uhr

Leitung: Kuschel/NN

Oktober

09.10. - 10.10.2010

🚲 **Industriekultur**

08:00 Uhr

Leitung: Oehlenberg/Vollmer

Sonntag, 24.10.2010

🚲 **Neheim über Oehlinghause**

09:00 Uhr

Leitung Knur/NN

November

Sonntag, 27.11.2010

🚲 **Weihnachtsmarkt Flierich**

11:00 Uhr

Leitung: Kuschel

Ratensparvertrag
mit attraktivem Festzins
für die ersten 8 Jahre

Passend für alle Lebenslagen:
Privatvorsorge flexibel.

Sparkasse
Unna

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



Inh. Eicken Schneidersmann
Hotel Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 0 23 73 / 7 21 69

Telefax: 0 23 73 / 7 02 83

www.hotel-haus-ruhrbruecke.de

info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
Gesellschaftsräume
gemütliche Hotelzimmer
großer Biergarten
Partyservice

Sonntagmittag

Buffet "Omas Küche lebt"

Erwachsene 11,90 €

Donnerstagabend

Schnitzelbuffet und mehr

Erwachsene 11,90 €

Neu - jeden Freitag ab 18.00 Uhr

Steinzeitparty

100 g Rindersteak

100 g Schweinsteak

100 g Putensteak

vom heißen Stein

14,80 € pro Person

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

Der Wilde Osten

Mit dem Fahrrad 800 Kilometer durch Kuba



Nach einem 11- stündigen Flug von Frankfurt nach Holguin (Provinzhauptstadt der Provinz Granma) werden wir mit sehr warmem Wetter (30 Grad) auf Kuba empfangen. Auch unsere Fahrräder haben den Flug gut überstanden und werden wegen Diebstahlgefahr im Hotelzimmer geparkt.

Die 800 Kilometer lange Radtour führt durch den Osten Kubas. Es geht durch landschaftlich besonders abwechslungsreiche und touristisch wenig erschlossene Gegenden. Hotels nur in den großen Städten, in einsamen Buchten einige All-Inclusive-Bettenburgen, und Campingplätze.

Neben der atemberaubenden Vielfalt der Landschaft sind es vor allem Liebenswürdigkeit und Freundlichkeit der kubanischen Bevölkerung, die unsere Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Unsere 14-tägige, mittelschwere, geführte Radtour erfolgt ohne Begleitfahrzeug und Gepäcktransfer. Sie beginnt in Holguin und führt auf Nebenstraßen Rich-

tung Sierra Maestra nach Bayamo. Dort nächtigen wir in einem Mittelklassehotel. Das Abendessen wird uns von einer befreundeten kubanischen Familie unseres Tourenleiters zubereitet und wir können uns einen Einblick verschaffen, wie Kubaner leben .Am folgenden Tag fahren wir 70 km zu der Hafenstadt Manzanillo, wo wir des Abends zu einem Dachterrassenessen mit Sonnen-untergang eingeladen werden.

Der bisherige Tourenverlauf im Landesinneren ist eben und unbeschwerlich, wir können die Natur so richtig genießen, essen Zuckerrohr auf dem Feld und kehren in kleinen Tavernen ein. Deren Sanitäreinrichtungen sind allerdings der Hammer.

Nun wird die vor uns liegende Küstenstraße hügeliger und die Wegstrecke zunehmend schlechter. In Niquero haben wir einen zweitägigen Aufenthalt, wir radeln zu einen 35 km entfernten Naturschutzgebiet, in dem Fidel Castro 1956 mit seinem Schiff, der Gramma, in den Mangrovenwä-

dern gestrandet ist.

Am Abend wird für uns in sehr ärmlichen Verhältnissen eine Gartenparty mit Drehorgel und Trommel organisiert, die Bretterhäuser werden nach dem nächsten Sturm wohl wieder zusammengenagelt werden müssen.

Die nächsten Tagesfahrten 70-80 km am Fuße der Sierra Maestra führen über die Küstenstraße nach Murea del Portillo, La Mula und Santiago de Cuba, die ehemalige Hauptstadt des Landes.

Die Unterkünfte sind sehr gegensätzlich. Während wir in Portillo ein All-Inclusive-Hotel mit europäischem Standard besuchen, werden wir in Ina Mula auf einem Campingplatz fast ohne Strom und fließend Wasser untergebracht (waschen im Dorfteich mit vielen Mücken).

Von Santiago de Cuba, der Wiege der Kubanischen Revolution, fahren wir nach Guantánamo und auf der einsamen, kak-

teenreichen südlichen Küstenstraße weiter nach Jmias.

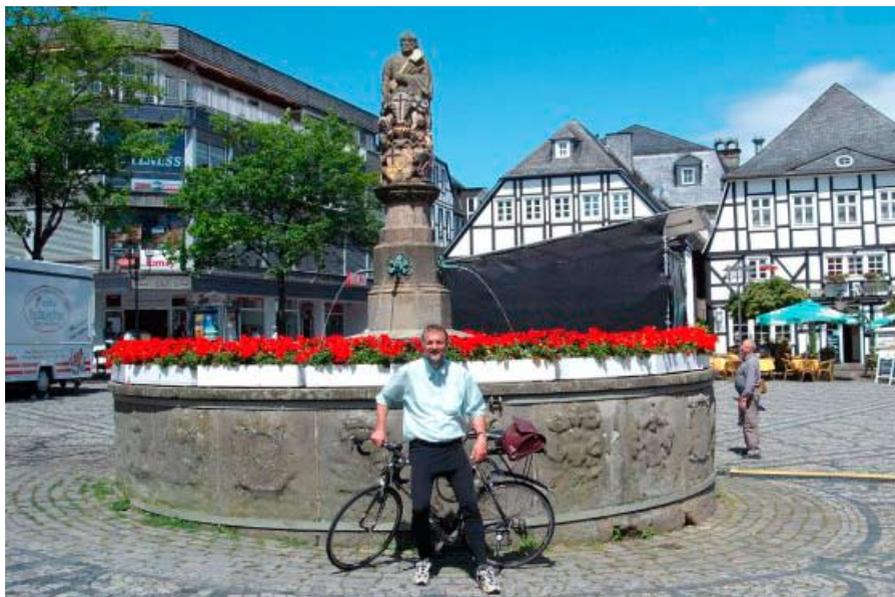
Die Tour führt dann über den Pass „La Farola“ (525 Höhenmeter, 3 Stunden Anstieg) durch den Berg-Regenwald nach Baracoa, wo wir noch einmal bei kubanischen Familien nächtigen .

Am nächsten Tag der Transfer nach Holguin, mit 4 Fahrrädern und Gepäck im Kleinbus zum Flieger. Eine Höllenfahrt mit zwei Fahrern, die sich gegenseitig ablösen.

*Horst John, Jürgen Tietz,
Karl Minarz, Heiner Vogt*



Nicht Kahler Asten, sondern der Langenberg!



Das Wetter versprach nichts Gutes – seit Tagen hatten wir sehr wechselhaftes Wetter und schwere Gewitter machten eine größere Fahrradtour zu einem waghalsigen Abenteuer. Die Wolken hingen schwer beladen mit Wasser am Himmel, doch ab und zu schickte die Sonne einen schmalen Lichtstrahl auf die Erde. „Aber heute muss es sein“, dachte ich und so nahm ich meine rote Aktentasche, packte Portemonaie, Regenjacke und Flickzeug hinein, kontrollierte den Zustand meines Rennrades und ab ging es. Der Fahrradcomputer stand auf 120 m – ich wollte ja die gefahrenen Höhenmeter messen.

Schon seit Jahren hatte ich mit meinem Fahrrad regelmäßig den Kahler Asten besucht, den Berg in NRW und mit 841 Meter der Höchste in NRW. Jedesmal war ich stolz, wenn ich nach etwa 100 km Fahrt durch den Naturpark Homert mit dem Fahrrad völlig

erschöpft und schweißtriefend und einen archaischen Urschrei ausstoßend auf dem höchsten Berg NRWs ankam – doch welches Erstaunen machte sich in mir breit, als ich vor etwa einem halben Jahr im Radio mit „halbem Ohr“ erfuhr, dass ich mich über Jahre, ja über Jahrzehnte, getäuscht hatte:

Es war der Langenberg im Rothaargebirge, der mit 843 Meter den Höhenrekord in unserem Bundesland hielt und den musste ich auf jeden Fall bezwingen!

Das Fahrrad stand bereit, ein letzter Blick zum Himmel über dem Kastanienhof in Unna weckte in mir die Hoffnung, dass es keine allzu nasse Fahrt werden sollte... Also fuhr ich los. Da ich kein Fan von Radwegen bin, begab ich mich auf die Bundesstraße 1, die zum Glück nicht stark befahren war. Frohen Mutes ging es an Uelzen, Mühlhausen und Hemmerde vorbei, bis ich bei Werl auf die Bundesstraße 516 abbog –

den Haarstrang hinan wendete ich meinen Blick Richtung Himmel: im Westen braute sich etwas zusammen. „Das wird schon im Süden an dir vorbeiziehen“, dachte ich bei mir. Doch plötzlich fielen die ersten Tropfen und ein Sommerregen entwickelte sich, der mich zwang, Unterschlupf zu suchen – trotzdem konnte ich nicht verhindern, dass ich ziemlich durchweicht wurde. Und so ging das weiter bis ich endlich kurz vor Sichttivor, einem Städtchen an der B 516 am Möhnesee, einen weiten blauen Streifen am Himmel sah – von jetzt an machte das Fahren richtig Spaß und die nassen Klammotten wurden allmählich trocken. Brilon kam näher und die Berge links und rechts der Straße wurden höher und die Wälder immer dichter. Ein letzter Anstieg und die Innenstadt von Brilon lag auf etwa 504 Meter Höhe vor mir.

Jetzt war es Zeit, einen Kaffee zu trinken. „Wie weit ist es noch bis Willingen?“, frug ich einen anderen Gast des Kaffees. „Ach, das sind höchstens noch 14 Kilometer“, antwortete dieser. Knapp 80 Kilometer lagen hinter mir – und was sind da 14 Kilometer? Doch mit Schaudern dachte ich daran, dass ich mich ja auf 504 Meter Höhe befand und ich auf 843 Meter rauf musste und hatte die Verhältnisse am Kahler Asten vor Augen: Da

musste man von Oberkirchen (456 Meter Höhe) über eine Entfernung von 8 Kilometer bis auf 841 Meter Höhe hinauf und danach ist man doch sehr „kaputt“!

Also machte ich mich nach einer halben Stunde der Erholung auf den Weg über die Bundesstraße 480, die zum Glück auf beiden Seiten Radwege aufwies – wiewohl doch gerade hier im Sauerland und in diesen Erholungsgebieten auch an Bundesstraßen häufig Radwege anzutreffen sind. Der Fahrradcomputer zeigte eine kontinuierliche Steigung von ca. 2 % an und das ließ mich hoffen – sollte der Schlussanstieg zum Langenberg doch nicht so steil sein? Endlich kam ich in Willingen im „Upland“ an, wo ein heftiger Regenguss das Empfangskomitee bildete. Ich suchte Zuflucht in einer Tankstelle. „Wie komme ich jetzt zum Langenberg?“ „Ich habe hier eine Umgebungskarte, die Ihnen bestimmt weiterhilft“, antwortete mir der Tankwart und tatsächlich – sobald der Regen nachgelassen hatte, kam ich mit Hilfe dieser Karte auf den richtigen Weg und endlich: „Langenberg 2,5 Km“. Doch die Wege nach oben waren leider nur bessere Feldwege und mit dem Fahrrad konnte man nur sehr eingeschränkt fahren – so schob ich dieses den Berg hoch und musste dabei auch Teilstücke mit 30 %





(in Worten: dreißig) bewältigen! Alles was ich hier oben erlebte, kann man kaum beschreiben, man sollte es selbst erlebt haben; nur soviel: absolute Stille und Einsamkeit – kein Mensch, der die Ruhe der Natur stören könnte – in der Ferne über den Hügeln ein leises, aber doch bedrohliches und in dieser Einsamkeit beängstigendes Donnerrollen. Diesen Eindruck sollte eigentlich jeder Naturliebhaber einmal in seinem Leben genießen haben. Ein Glück, dass dieser höchste Berg NRWs nicht so „erschlossen“ ist wie der Kahler Asten.

Endlich fuhr ich auf der Südseite des Langenbergs runter nach Niederfelden und von dort aus nach Winterberg, von wo ich dann die Heimreise mit der Bahn antrat, die, weil in Arnsberg Gleisbauarbeiten vorgenommen wurden, über Umwege etwa vier Stunden dauerte. Erschöpft, aber glücklich dieses Abenteuer erlebt haben zu dürfen, kam ich in Unna gegen 22.30 Uhr an und



schloss um 23.00 Uhr meine Haustür wieder auf.

Im Herbst möchten wir mit dem ADFC eine Kombitour zum Langenberg anbieten – überlegt euch schon mal, ob ihr an diesem Abenteuer teilnehmen wollt, und schaut für den Termin in die Zeitung.

Michael Semmler

Keine Angst vor der Eule

Martertour mit Hoch-Gefühl

„Sportlich tritt Fröndenberg nicht nur durch gute sportliche Leistungen wie die des Vizeweltmeisters Erik Zabel auf... In Radsportkreisen berüchtigt ist die Eule (Berg), ein 1200 m langer, durchschnittlich 7,7 % steiler Berg als sportliche Herausforderung. Die Eule bildete lange Jahre die entscheidende Klippe beim bis in die 90er Jahre hochrangigen Straßen-Radrennen ‚Rund um Dortmund‘...“ (Wikipedia)

Aus der Froschperspektive wirkt der Berg horrorhaft. Aus der Vogelperspektive, hoch auf dem Haupt der Eule, ist das Gefühl erhaben. Das weiß man, wenn man's nur einmal mit Todesverachtung gewagt hat: die Eule hoch. Dann will man immer wieder. Und dann kann man's auch. Los jetzt also. Da oben die drei sind schließlich auch angekommen.

Da oben die drei heißen Werner, Klaus und Heiner und fläzen sich gemütlich auf der Holzbank neben dem Totempfahl. Ich winde mich mit stetem Pedaltritt, eins, zwei, dem Gipfel zu. „Beherzt die rostige Eisenkette ergreifend, plagen wir uns bergan“... die rustikale Routenbeschreibung aus einem 60er-Jahre-Bergwanderführer fürs Voralpine fällt mir ein. Dies ist keine Alpentour, doch spricht die warnende 13-Prozent-Steigung auf den Blechschildern entlang dieser 1,2 Kilometer der L 656 eine warnende Sprache. Berg heil!

Speziell für Eule-Novizen empfiehlt sich der Rat erfahrener Hochalpinisten: Eile mit Weile, nicht zurück blicken und auf keinen Fall nach oben zum Gipfel, das demoralisiert. Mein süßes Martyrium beginnt im Tal von Fröndenberg-City trügerisch harmlos. Die ersten 500 Meter schaffen auch semitrainierte Freizeitradler locker noch im mittleren Gang, aber dann. Ich wähle auf meinem 14 Jahre alten Trekkingrad bereits zum Start bloß den achten Gang, links Zwei, rechts Vier. Hübsch langsam, wir sind nicht auf der Flucht. Spätestens nach dem ersten Mal weiß man ja außerdem, was noch kommt.

Was kommt, sind zunächst Bäume und Schatten und anschließend die erste steile Herausforderung. Der Puls schießt aufs ge-



fühlte Doppelte. Ich nehme den Achtgang-Schwung aus der Kurve mit und schalte blitzschnell sogleich vier Gänge zurück, klickerdiklick, bloß nicht links die Drei statt die Eins erwischen, dann stehe ich schwankend bewegungslos am Hang und kann bloß noch zurückrollen.

Diesmal klappt das Schalten. „Beherzt die rostige Eisenkette ergreifend...“ ich stram-



pele gleichmäßig bergan und vermisse nicht wirklich die Eisenkette, die mich zieht. Reine Kraftausdauer und viel Psychologie. Ich erinnere mich an meine erste Eule, es war ein Sommersonntag vor vier Jahren, höllisch heiß. Nach elf Minuten (hab auf

die Uhr gesehen, das tue ich nie wieder) raste mein Puls bei geschätzt 180, und ich dachte, ich speie meine Lunge heißgekocht auf den Asphalt und schlage entkräftet daneben. Heute pulst es gleichmäßig durch meine Adern, der Trainingseffekt setzt bei

Ausdauersportlern schon mit der zweiten Eule ein. Das spornt an.

Berg heil. In der zweiten Kurve folgen flache 50 Meter zum Entspannen. Warmduscher und Weichgummiradler können hier geradeaus via Ostbüren weiterfahren und die Eule damit beenden, doch von wegen. Ich schalte in der Linkskurve sicherheits halber noch einen weiteren Gang zurück, denn die nächsten 200 Meter werden wirklich mörderisch. Auf die Uhr blicke ich ab hier schon gar nicht mehr, soviel Zeit muss sein. „Ein bis zwei Minuten!“,

wird mir gleich auf der Höhe drahtig Werner entgegenprahlen. „Gefühlte zwei Minuten“, wird ihn gnädig Klaus, sein Kompagnon, korrigieren, denn 120 Sekunden für diese 1200 Meter Höllentour wären nun wirklich frustrierend. Vor allen Dingen sind der Werner und der Klaus beide schon 53 und Heiner, der dritte im Bunde, sogar schon 55. Das Altherrentrio kommt aus Lünen. Bedeutet: schon vor der Eule geschätzte

25 Kilometer gestrampelt. Und was für Kilometer. Das Ardeygebirge, das ich von Unna kommend gleichfalls durchquert habe, ist ja auch nicht von Pappe. „Wir haben aber auch gute Räder, vom Feinsten“, versichert Heiner großmütig und blickt anerkennend auf meinen Trekking-Oldie, 21 Gang. Mit Gepäck beladen. Eule mit Alu kann jeder. In meiner prallen Satteltasche stecken neben der Literflasche Wasser (lebenswichtig) Badesachen, Handtücher und Umziehzeug, denn nichts ist schöner, als nach vollbrachter Plage die steifen Glieder in der Sauna wohligh tiefenzuwärmen. Der Mörderberg geht in die Beine und fies in den Rücken, daher empfehlen sich die finalen Höhenmeter im niedrigsten Gang. Noch 70 Meter. 40. 30.

Beherzt die rostige Eisenkette ergreifend. Ja, jetzt hätte ich sie gern. Ein Rennradler flitzt mir bergab entgegen, ein zweiter überholt mich zügig. (Achtung, Rennradler überholen immer. Naturgesetz.) Beide recken anerkennend ihre Daumen hoch und brüllen „Respekt!“ Das freut und ölt das Ego, erst recht, wenn man solche High-Tech-Radler kurz darauf knallrot und japsend auf dem Kopf der Eule wiedersieht: „Wir müssen um-



planen, Willy“, ächzte neulich sonntagmitags ein optischer Eule-Profi in sein Handy, „der Berg hat mich geschafft. Mir reicht’s!“ Mich ruft der Berg, oben bin ich. Stumm starren mir die Eulen im Holztotempfahl entgegen. Hier haben sich der Heiner, der Werner und der Klaus schnitzend bereits verewigt. „Willst du schnell ankommen, lass dir Zeit“, weiß die Weisheit des Ostens. Heiner, Werner und Klaus radeln ostwärts energiegeladen heim. Ich fliege westwärts über die Hügelkette von Frömern zurück, und nach diesem Mörderberg wirkt wirklich auch das letzte Steilstück in Kessebüren wie ein Spaziergang mit Hilfsmotor. Bloß keine Angst vor der Eule!

Silvia Rinke

Federung – ja oder nein?

Fahrrad-Federsysteme finden immer mehr Verbreitung. Der Vorteil des Komfortgewinns und das Vermeiden von gesundheitlichen Belastungen durch Erschütterungen liegen auf der Hand. Aber die Entscheidung „Pro oder Kontra Federung“ will gut überlegt sein, denn Federung ist nicht gleich Federung und neben den Vorteilen bringt der Mehraufwand an Technik auch Nachteile mit sich:

Ein gutes Federungssystem hat seinen Preis, die Handhabung erfordert einen gewissen Aufwand, um Federung und Dämpfung für unterschiedliches Terrain bzw. Zuladungen aufeinander abzustimmen und zu warten. Je nach Bauart haben einige gefederte Hinterradschwinge ungewollten Einfluss auf den Antrieb (Pedalrückschlag, Einfedern beim Antritt/Wiegetritt, Verkürzung des Abstands Tretlager-Sattel).

Für einen Downhill-Fahrer zählen natürlich andere Kriterien als beim Alltagsradler. Je anspruchsvoller die Fahrstrecke umso ausgeprägter sind Federung und Federweg.

Welche Federungssysteme gibt es? Gefederter Sattel, gefederte Sattelstütze:

Sie bieten begrenzten Komfort, beeinflussen aber das Pedalieren durch ständige Veränderung der Distanz Sattel-Tretlager. Beim Genussradeln ist das ein geringeres Problem als beim flotten Pedalieren. Das Rad und Gepäck werden nicht mitgedeutert. Die gefederte Sattelstütze sollte von guter Qualität sein!

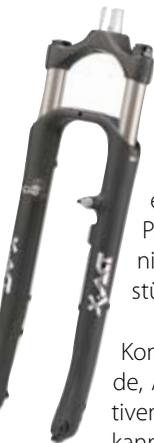
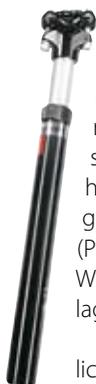
Federgabel:

Komfortsteigerung, Entlastung der Hände, Arme und des Nackens sind die positiven Hauptmerkmale. Je nach Belastung kann sich das Federungsverhalten deutlich

verändern! Bei Billigprodukten muss man häufig mit schlechtem Ansprechverhalten, mangelnder Spurkontrolle und Haltbarkeit rechnen. Nur gute Produkte vermitteln ein sicheres Fahrgefühl und ständigen Kontakt zu Straße.

Fahrwerk mit Federung und Dämpfung (Suspension):

Bei diesen voll gefederten Fahrrädern, meist MTBs, wird gezielt technologischer Aufwand betrieben, um Federung und Dämpfung optimal aufeinander abzustimmen. Ein solches System ermöglicht die Bewältigung unterschiedlichster Streckenansforderungen vom Durchfahren tiefer Schlaglöcher, Überrollen von Hindernissen bis hin zum leichten Ansprechen bei schnell aufeinander folgenden Unebenheiten. Durch manuelle oder automatische Sperren – „Lockout“ – wird das Arbeiten des Systems sogar unterbunden, wie beispielsweise beim Wiegetrittfahren. Wenn dann noch Vorder- und Hinterrad optimal aufeinander abgestimmt sind, kann man getrost von einem echten Fahrwerk „Suspension“ sprechen. Der dafür erforderliche technologische Aufwand erfordert eine Menge Know How, höchste Präzision, sorgfältige Verarbeitung und hoch entwickelte Werkstoffe. Das hat natürlich seinen Preis. Die wenig vertretenen Trekking- und Citybikes, bei denen das umgesetzt ist, bewegen sich im Bereich von etwa 1.500 bis 3500 Euro. Vor der Kaufentscheidung sollte man noch daran denken, dass ein „Suspension-Bike“ auch eine Vielzahl von beweglichen Teilen hat, die geschützt, gewartet, gepflegt und genauestens auf die Person und die Streckenbeschaffenheit justiert werden sollten, damit das ganze optimal funktionieren kann.



Wird dann noch Gepäck zugeladen, kann die Sache ganz schön knifflig werden.

Viele Trekking- und Citybikes in den Preisklassen zwischen ca. 700 bis 1.500 Euro verfügen über relativ einfach konstruierte Federungen. Die Einstellmöglichkeiten sind begrenzt, dafür ist aber auch der Wartungsaufwand geringer. Leichtes Ansprechverhalten und große Federwege sollte man



hier nicht erwarten. Grobe Unebenheiten, Schlaglöcher auf unbefestigten Wegen werden aber durchaus glattgebügelt. Federwege von 50-60 mm schonen Material und Fahrer.

In den untersten Preisklassen haben Federungen häufig nur eine Alibifunktion. Sie sehen so aus, als ob – tatsächlich sind sie aber meist nur unnötiger Ballast.

Entscheidungskriterien

Wenn **geringes Gewicht, einfache Handhabung, Langlebigkeit und geringer Wartungsaufwand** einen hohen Stellenwert haben, dann entscheiden Sie sich

am besten für einen konventionellen Rahmen (ohne Federung). Mit einer hochwertigen Federsattelstütze und gegebenenfalls dicken Reifen (Ballonreifen) kann spürbarer Fahrkomfort erzielt werden.

Wenn für Sie **Federungs- und Fahrkomfort oberste Priorität** haben und Sie bereit sind, hinsichtlich Gewicht, Handhabung und Wartungsaufwand gewisse Zugeständnisse zu machen, ist ein konventioneller Rahmen mit Federgabel und hochwertiger Federsattelstütze eine gute Kombination.

Das gilt insbesondere für Trekking- und Reiseräder, wenn sie häufig auf schlechten Wegstrecken eingesetzt werden.

Für unwegsame **Geländefahrten** oder wenn Sie einfach **Spaß an ausgeklügelter Fahrwerkstechnik** haben, ist für Sie eine Vollfederung (Rahmen mit gefederter Hinterradschwinge plus Federgabel) die richtige Wahl.

Auch dicke Reifen sorgen für Komfort – mehr als vielen bewusst ist. Auf Kieswegen, Holper- und Kopfsteinpflasterstrecken lässt sich damit sehr komfortabel fahren. Allerdings muss der Rahmen für Ballonreifen geeignet sein! Mehr dazu in der letzten Frühjahrsausgabe *FahrRad*.

Neben der verbraucherfreundlichen Technik und dem Komfortgewinn zum Nulltarif ist auch die Gewichtseinsparung im Vergleich mit gefederten Fahrrädern nennenswert: Gleiche Ausstattung vorausgesetzt wiegt ein Trekking-Fully etwa 17,5-18,5 kg, nur mit Vorderradfederung ca. 15,5-16,0 kg und ein ungefedertes ca. 14,0 kg. Weitere Vorteile sind weniger Verschleißteile sowie einfachere Handhabung und Wartung.

Eberhard Schnabel

Schneller ans Ziel.

Wir liefern die Energie.



Stadtwerke
Unna

Unsere Energie.

www.sw-unna.de



Die Jugend aufs Rad zu bringen, ist Ziel vieler Eltern, Schulen und Vereine. Neue Unterstützung für dieses Vorhaben bietet der neue Internetauftritt „RADschlag“. Für Eltern, Pädagogen und Trainer stellt dieses Portal Unterrichtsmaterial, Projektideen und Spielanregungen rund ums Fahrrad zur Verfügung.

Kaufberatung zu Helmen ..., Methodentipps zum Radfahrlernen, Planungsgrundlagen für Klassenfahrten mit dem Rad und vieles andere mehr sind hier zu finden.

Den Internetseiten liegt eine Literaturliteraturdatenbank mit mehr als 500 nationalen und internationalen zielgruppenrelevanten Informationen zugrunde.



Über eine Suchbegriffeingabe kann man schnell auf den Wissenspool zugreifen. Wem dies nicht reicht, kann sich auch persönlich beraten lassen. Über die Hotline 030/55576386, die von Montag bis Freitag von 14 bis 17 Uhr erreichbar ist, lassen sich schnell Wissenslücken schließen.

Das Projekt „RADschlag“ wird gefördert durch das Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung im Rahmen des Nationalen Radverkehrsplans. Betrieben wird dieses Internetportal vom Verkehrsclub Deutschland (VCD), der Deutschen Sporthochschule in Köln und dem Autoclub Europa (ACE).



**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

So kann auch „Radfahrmuffeln“ das Fahrradfahren Spaß machen

Mein Beitrag zum Thema Pedelec ist subjektiv. Ich hatte ein Aha-Erlebnis. In meiner Heimatstadt Unna gibt es die Untere/Obere-Fritz-Husemann-Straße, sie ist in Richtung Stadtmitte ziemlich ansteigend. An dieser Strecke kann ich immer meine Kondition erkennen. Wie üblich haben Straßen aber auch Queranbindungen.

Eines Tages nutzte ich eine solche und kurz vor der Einmündung in die besagte Straße sauste eine Radlerin, deren fortgeschrittenes Alter ich an ihren grauen Haaren erkennen konnte, bergwärts vorbei. Das spornte meinen Ehrgeiz an, ich wollte ihre Geschwindigkeit wissen. Sie fuhr bergauf mit 17 km/h, und ich war beeindruckt. An der nächsten Ampel sah ich dann den Grund: Pedelec. (Pedal electric cycling – durch Strom unterstütztes Radfahren)

Was ich damit sagen möchte: Ich fand es prima, dass diese Frau nicht mit dem Auto oder Bahn/Bus in die Oberstadt fuhr, sondern mit dem Fahrrad. Wenn auch mit elektrischer Unterstützung – diese liefert das Pedelec aber nur bei eigenem Pedaltreten.

Meine Frau hatte ihre fahrradmäßige Abstinenz immer damit begründet, dass ich ihr zu schnell unterwegs sei – das will ich nicht weiter kommentieren. Dann habe ich einfach für sie ein Pedelec gekauft. Sie wollte zuerst nicht damit fahren aus der Intention heraus: So alt bin ich ja nun auch noch nicht!

Aber in diesem Jahr hat sie es dann probiert – schließlich lässt man eine solche Investition nicht nutzlos in der Ecke stehen. Und siehe da: Sie möchte mit mir Rad fahren, sogar über weitere Strecken, teilweise sind wir an die 70 Kilometer unterwegs gewesen. An Steigungen musste ich mich ganz schön strecken, um mithalten zu können...

Bei der ersten Bürgerbefragung zur Nahmobilität in Unnas Stadtteil Hemmerde im Jahre 2006 bemerkte ein Teilnehmer, dass auch geringe Steigungen ältere Menschen davon abhalten, das Fahrrad für Erledigungen zu nutzen. Er hatte sich ein Rad mit Elektrounterstützung gekauft und regte an, den relativ hohen Preis des Rades durch Sammelbestellungen zu reduzieren.

Er hatte damals absolut recht, denn alle Innovationen werden erst durch den Masseneinsatz preiswerter. Mehr Menschen sollten das Pedelecfahren probieren und auf den Geschmack kommen. Wer zum Beispiel nie ein Rad mit Mehrgangschaltung gefahren hat, kann diese nicht vermissen und ein solches Fahrrad kaufen wollen.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Ich bin Pedelec gefahren, es war nett, aber ich brauche es – noch – nicht. Jedoch kann ich es jedem Menschen empfehlen, der sich schneller als zu Fuß in unserer Natur bewegen möchte und dabei etwas Hilfe braucht.



Wilfried Prenger

Hohe Kosten und Klimasünde

Ein Fußballspieler würde sagen, Pedelec fahren ist wie Sitzfußball spielen. Auf unserer Pedelec-Testtour im Mai dieses Jahres durfte ich über 60 km ein Elektrofahrzeug ausprobieren. Freude kam nicht auf. Das Klima an diesem Tourtag war nicht gerade

warm. Trotz angemessener Radbekleidung bekam ich das leichte Frösteln während der Tour nicht weg. Mein Pulsschlag ruhte auf niedrigem Niveau, die Atmung war flach, selbst bei Steigungen fühlte ich meinen Körper nicht.

Meistens fuhr ich in der mittleren, voreingestellten Schaltstellung. Nach 43 km gab der Akku auf. Wir waren auf der Rückfahrt, aber der Haarstrang lag noch vor uns. Wie gut, dass wir den 2,5 kg schweren Ersatzakku mitgenommen hatten. Das 25 kg schwere Pedelec hätte mir den

Rückweg sonst sehr lang werden lassen.

Der Anschaffungspreis eines Pedelec liegt mehr als doppelt so hoch wie für ein gut ausgestattetes Fahrrad. Pedelecs haben heutzutage Lithium-Ionen Akkumulatoren, die eine begrenzte Lebensdauer haben. 300 Ladezyklen sind realistisch, 500 nur bei optimalen Bedingungen erreichbar, wenn die Akkus nur zu 40% entladen werden und jeweils wieder auf maximal 90 % aufgeladen werden. Bei täglichem Gebrauch muss

der Akku nach einem bis zwei Jahren erneuert werden. Neue Akkus kosten gut 500 €. Rechnet man eine Nutzungsdauer von 10 Jahren, können Kosten von 4000 Euro und mehr leicht zusammenkommen.

Bei Minustemperaturen kann ein Akku kaum Leistung liefern. Bei minus 20 °C können die Elektrolyte im Akku gefrieren und ihn zerstören. Wie alle Batterien und Akkumulatoren enthalten sie umweltschädliche Schadstoffe und gelten als Sondermüll. Sie dürfen nicht in den Hausmüll gelangen. Fahrradhändler, die Modelle mit Elektroantrieb anbieten, sind gesetzlich dazu verpflichtet, ausgediente Fahrradakkus kostenlos zurückzunehmen.

Die enormen Kosten für einen neuen Akku kommen zu einem wesentlichen Teil aus dem hohen Energieaufwand bei der Gewinnung von Lithium. Bei der heutigen Form der Energiegewinnung besonders in den Produktionsländern bedeutet das eine starke CO₂-Belastung der Atmosphäre. Erwähnt werden muss an dieser Stelle, dass die Lithium-Reserven der Welt begrenzt sind. „Die Werbebotschaft, Fahrräder mit Elektroantrieb könnten dank geringer CO₂-Emissionen helfen, das Weltklima zu retten, ist falsch,“ meint Andreas Oehler, der den ADFC-Fachausschuss Technik des ADFC ehrenamtlich leitet.

Die erforderliche Bewegungsenergie (Joule pro Gramm und Kilometer) ist bei keiner Fortbewegungsart so niedrig wie beim Fahrrad. Daher ist das Fahrrad das ökologischste Verkehrsmittel. Wir sollten nicht aus vermeintlichen Bequemlichkeitsgründen der Werbebotschaft erliegen, ein Pedelec sei das Fahrrad der Zukunft.

Werner Wülfing



Interview mit Neumitglied Michael Jäger

Unser neues Mitglied Michael Jäger ist 53 Jahre alt und arbeitet seit 1992 bei der Stadtverwaltung Kamen.

Mit 29 Jahren hat er angefangen, regelmäßig Ausdauersport zu betreiben. Nach zwölf Jahren Langlauf musste er die Laufschuhe verletzungsbedingt an den Nagel hängen. Michael war sechs Jahre Lauftreffeiter beim TV Unna.

Herr Jäger, wozu nutzen Sie Ihr Fahrrad am meisten?

Die Fahrten zum Rathaus und zurück fallen mit jeweils nur etwa 1,5 km Länge weder vom Umfang noch von der Zeitdauer ins Gewicht und auch die Einkaufstouren mit dem Fahrrad haben nur untergeordnete Bedeutung. Insofern überwiegt ganz eindeutig die Freizeitbeschäftigung. Ich mache von Anfang März bis Ende Oktober in meiner Freizeit Touren mit dem Rad.

Kamen, Bergkamen und Bönen sind vor wenigen Wochen offiziell in den Kreis der fahrradfreundlichen Städte aufgenommen. Wie beurteilen Sie die Fahrradfreundlichkeit Ihrer Region?

Zunehmend positiv. In Kamen hat sich gerade im letzten Jahrzehnt eine Menge für die Radfahrer verbessert. Das Radnetz ist soweit ausgebaut worden, dass man über weite Strecken Radwege nutzen kann und nicht im Fahrzeugverkehr mitfahren muss.

Aber Verbesserungen sind, auch angesichts leerer kommunaler Kassen, an der einen oder anderen Stelle vielleicht doch noch möglich. So wünsche ich mir die Öffnung der Fußgängerzonen außerhalb der Geschäftsöffnungszeiten für den Radverkehr, wie dies in Unna für die Bahnhofstraße bereits seit Jahren praktiziert wird.

Wie und wo war Ihr erster Kontakt mit dem ADFC?

Im August 2009 habe ich beim 3. Unnaer Fahrradfest eine vom ADFC Unna geführte Tour mitgemacht. Und da mir das sehr viel Spaß gemacht hat, habe ich dann mal sonntags eine Tour mit dem ADFC Kamen mitgemacht. Die Terminplanung passte aber nicht so recht und so habe ich mich in der näheren Umgebung nach zeitlich



passenderen Alternativen umgeschaut und bin dann beim ADFC Werne fündig geworden.

Die Ortsgruppe Werne bietet mittwochs um 18.00 Uhr in der Regel zwei Touren an. Diese Touren habe ich drei-, viermal mitgemacht. Es hat wie auch bei der Tour in Unna wieder enorm Spaß gemacht und so bin ich dann der Ortsgruppe beigetreten, auch wenn, wie ich vermute, eine Mitgliedschaft nicht zwingend erforderlich ist.

Gute Gründe ...

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



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

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

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

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

Impressum **FahrRad Herbst 2010**

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21, 59423 Unna

Redaktion:

Eberhard Schnabel, Helmut Lücke,
Werner Wülfing v.i.S.d.P.

Layout: DESIGN SCHNABEL

E-Mail: FahrRad@adfc-unna.de

Anzeigen: Friedhelm Bettermann
Auflage: 5000 Exemplare

Titelfoto: Jan Bartels

Beitritt

auch unter www.adfc.de



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

Anschrift:

Name

Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

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

Einzelmitglied 38 €

Familien-/Haushaltsmitglied 48 €

Zusätzliche jährliche Spende €

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

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

Kontoinhaber

Kontonummer

Bankleitzahl

Datum/Ort

Schicken Sie mir eine Rechnung.

Datum

Unterschrift

Radball



Fahrradfahren und Fußballspielen in Einem

Entstehungsgeschichte

Die Sportart Radball ist schon über 100 Jahre alt. Einem Kunstradfahrer, Nick Kaufmann, soll ein kleiner Mops vors Fahrrad gelaufen sein. Er wollte nicht stürzen, aber den Hund auch nicht verletzen. Mit einer leichten Bewegung des Vorderrades beförderte er ihn sanft zur Seite. So soll die Idee des Radballspiels entstanden sein. Anstatt eines Hundes nahm er einen Polo-Ball. In Amerika wurde die Sportart unter den Kunstradfahrern schnell bekannt und kam auch bald nach Europa. In Berlin wurde die neue Sportart am 10. März 1901 der deutschen Öffentlichkeit vorgestellt.

Spielregeln

Es spielen immer zwei Mannschaften gegeneinander. Jede Mannschaft besteht aus 2 Spielern. Die Spielzeit beträgt bei Schülern 2×5 Minuten. Gespielt wird mit einem Ball, der etwa 600 g schwer ist. Gefüllt ist er in der Regel mit Rosshaar. Das Spielfeld ist $14 \text{ m} \times 11 \text{ m}$ groß und mit einer 30 cm hohen schrägen Bande umgeben.

Man darf den Ball nicht spielen, solange nicht alle Arme am Lenker und Füße auf den Pedalen sind. Nur dem Spieler im Tor ist das Halten der Torschüsse mit den Händen erlaubt, sofern er sich im Strafraum befindet und beide Füße auf dem Pedal sind. Wenn der Torhüter den Ball fängt, darf er den Ball jedoch nicht über die 4-Meter-Linie werfen. Es darf immer nur ein Spieler im eigenen Strafraum verteidigen.

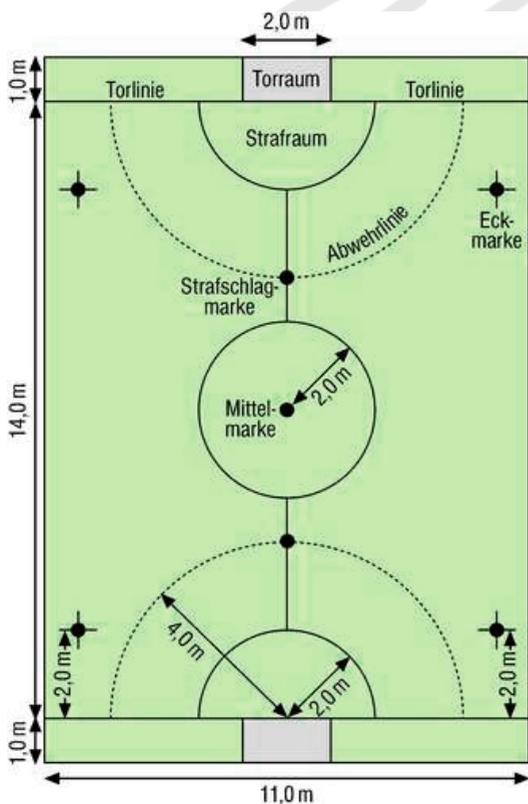
Berührt ein Spieler während des Spieles den Boden, so ist er nicht mehr spielberechtigt. Erst muss er die verlängerte Torlinie seines Tores überfahren. Ein Verstoß wird mit einem Freistoß, im eigenen Strafraum mit einem 4-m-Strafschlag bestraft. Einen 4-Meter-Strafschlag kann es auch nach groben Foulspielen, beim Spielen des Balles mit der Hand außerhalb des 2-Meterkreises geben. Befinden sich zwei Spieler des eigenen Teams im eigenen Strafraum, gibt es ebenfalls 4 m.

Möchtest du mehr über Radball erfahren, schau dir Filme hierzu bei Youtube an. Mir hat folgender Film gut gefallen:

<http://www.youtube.com/watch?v=D1rRpK8YyDU&feature=related>.

Spezialfahrrad

Für diese Sportart benötigst du ein ganz besonderes Fahrrad. Eine Gangschaltung kennt dieses Rad nicht. Durch eine starre Übersetzung der Trittbewegungen auf das





Hinterrad kannst du vorwärts- aber auch rückwärts fahren. Der hochgestellte Lenker bietet dir die Möglichkeiten, den Ball mit dem Vorderrad zu schießen. Durch die waagrecht angebrachte Sattelstange hast du mehr Bewegungsfreiheit und kannst besser das Gleichgewicht halten. Leider ist das Rad recht teuer und hält bei der starken Beanspruchung oft nur eine Saison.

Radball-Weltmeisterschaft 2010 in Deutschland

Vom 26. - 28. November findet in Stuttgart die UCI Hallen-Radsport-WM in der Porsche-Arena statt. Rund 150 der weltbesten Radballer und Kunstradfahrer aus über 20 Nationen zeigen ihr Können nicht nur in der Disziplin Radball, sondern auch im Kunstradfahren. URL <<http://www.hallenrad-wm-2010.de/>>

Radballverein im Kreis Unna

Auch im Kreis Unna gibt es einen Radballverein. Den RV Methler findest du im Internet unter <<http://www.rv-methler.de/>>. Trainiert wird im Bürgerhaus in Kamen-



Methler, Heimstraße 3, und zwar Dienstags und Donnerstags in der Zeit von 19:00 – 22:00 Uhr. Kontakt kannst du natürlich am Trainingsabend aufnehmen oder aber den Sportwart der Radball-Abteilung unter folgender Telefonnummer 02307 62462 anrufen.

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

Werner Wülfing

Rudis Ritzel-Rätsel



Lieber Ritzel-Rätsel-Rater!

In jeder guten Zeitung, so auch dieser, schleichen sich von Zeit zu Zeit Falschmeldungen ein. Welche der drei folgenden Meldungen ist erfunden?

A: Bambus statt Blech

Die Zellen der Bambus-Halme enthalten eine große Menge an Lignin und sind entsprechend hart. Bambus wächst schnell und kann große Wuchshöhen erreichen. Da die Haltbarkeit von Bambusrohren vergleichbar mit Stahlrohren ist, liegt es nahe, Fahrräder aus diesem nachwachsenden Rohstoff zu bauen. Bis zu 90 Prozent der Bestandteile eines Fahrrads könnten aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen, sagen Studenten der Berliner Hochschulgruppe "Grüne Uni".

B: Luftsattel

Generationen von Fahrradfahrern haben sich nun schon den „Allerwertesten“ wundgescheuert, dabei ist die Lösung der Sitzproblematik ein mit Luft aufzupumpender Fahrradsattel, der den Druck von den Gesäßpunkten nimmt und ein schmerzfreies Radfahren möglich macht. Mit 0,3 bar im Sattel wird der Fahrradsitz zum Polstersessel. Der Radfahrer sitzt dadurch einerseits bequemer und andererseits wirkt das Luftpolster wie ein Dämpfer und schluckt kleine Unebenheiten wie z.B. auf Feld- und Waldwegen.

C: Chamäleonfahrrad für Kinder

Ein taiwanesischer Radproduzent hat eine neuartige Lackierung zum Patent angemeldet, die er speziell für Kinderräder anwenden will. Die Farbstoffe der Lackierung sind temperaturempfindlich. Im Sommer färbt sich das Rad bei Temperaturen ab 25 °C leuchtend rot. Sinkt die Temperatur, so wechselt die Rahmenfarbe von Gelb nach Blau.

Schicken Sie ihre Lösung 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 "Willi will's wissen".

Euer Rudi :-)

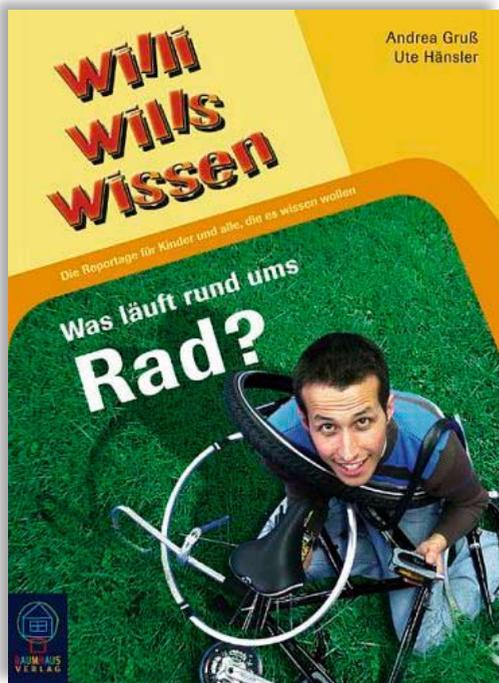
Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels

Es ist leider nicht möglich, so schnell zu fahren, dass bei doppeltem Weg sich auch noch die Durchschnittsgeschwindigkeit verdoppelt. Die doppelte Durchschnittsgeschwindigkeit ist nur erreichbar, wenn bei doppeltem Weg die Zeit gleich ist.

Willis Platten

Willi wer-weiß-nicht-was

Ich dachte bis heute, dass die Plastik-Ventil-Kappen gegen Luftverlust wären, doch sie schützen vor Staub. Auch dass Fahrräder nach Nähmaschinen das zweite technische Serienprodukt weltweit sind, erfuhr ich durch „Willi will's wissen“. Sonst steht im Buch wenig Falsches, viel Richtiges, aber Wichtiges fehlt im lieblos und ahnungsarm zusammengeklauten Jugendbuch.



Wer mit Kindern oder Enkeln geräderte Erfahrungen gesammelt hat, kennt die 3 Großgefahren: Sicheres Bremsen kommt mit kleinen Kinder- und Jugendhänden schwer und spät. Willi erwähnt den Rücktritt, doch die kurzen Finger kommen ganz zu kurz. Zu tiefer oder zu hoher Sattel ist Ursache für 32% der Kinderstürze: Willi weiß

hier nix! Schlechter Gepäckträger oder Beutel am Lenker verschulden 17,7% aller Radunfälle: Willi transportiert auch kein Gepäck.

Willi wuselt durch die Radwelt. Sein Klingelfoto hat eine ausgeleierte Feder. Drei Rahmen werden abgebildet. Dem scheinbar kompletten (S. 29) fehlen Klingel, Reflektoren und drei weitere Sicherheiten. Ob Gabelscheiden kinderwichtig sind, mag man noch streiten. Dass richtiger Luftdruck, Ventilarten, Reifen flicken, Ketten- und Lagerschmierung aber für Radelqualität in jedem Alter wichtig sind, erwarte ich von Autorinnen, die sich als Wissenschaftsjournalistinnen und Mütter vorstellen.

Willi plappert auf die dumme Tour rund ums Rad. Das Buch schadet und kostet aber wenig: 6,50 €. Adressen und Öffnungszeiten der Fahrradmuseen sind nützlich. Die nächsten für Unna sind Heimbuchental und Bad Brückenau, für die jeweils gut 300 Straßenkilometer braucht man mit der Bahn leider rund acht Stunden. Da liegt das Nationale Fahrradmuseum „Velorama“ in Nijmegen mit gut 3 Bahnstunden deutlich UNnah. Tipps für Bahn-Rad-Anreisen ab Unna mit dem Maas-Wupper-Express erarbeitet der ADFC jeden Dienstag von 17:00-18:30 Uhr auch für mehrtägige Familienausflüge gern!

Zusammen mit dem Forum-Generationen-Unna sucht der ADFC nach Großeltern, die nicht nur Radgeber sind, sondern auch Radratgeber mit Tipps für den radelnden Nachwuchs sein wollen. Für schönen EnkelInnen-Radtourismus und auch für bessere Radratgeber als „Willi will's wenig wissen“.

*Hermann Strahl
Großvater u.a. von Mika,
der ein gerädertes Talent ist*

Wir zahlen bis zu 300 € für Ihr altes Fahrrad



Zweirad Höni



Bei uns!

JETZT TESTEN UND STAUNEN:

unverbindliche

E-Bike/Pedelec

Fach-Beratung

Inkl. Testfahrt
so lange*
Sie wollen!

*maximal 3 Tage