

# 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](http://www.adfc-unna.de)



**[www.fahrrad-wilmes.com](http://www.fahrrad-wilmes.com)**



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

**alles ums Rad  
[www.fahrrad-wilmes.com](http://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](http://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](mailto: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](http://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](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](http://www.megabike.de)  
[www.unsermassen.de](http://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](http://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 Umlaufsperrungen 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 Sperrungen 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 Scheinwerfertypen 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 Emsscher-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 abzusteiern 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 Hluboká – 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 Schäff, 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

👤 Beratung

🚲 Tagestour - keine Anmeldung erforderlich!

🚲 Mehrtagestour - Anmeldung erforderlich!

✂️ Technikkurs - 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](http://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 Wilshaus**  
Länge: 60 km, Leitung: Kuschel/Vollmer

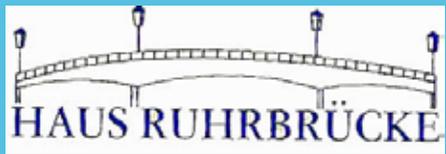
🚲 **Juli**  
Sonntag, 12.07.2009, 9 Uhr  
**Fröndenberg-Werl-Soest-Möhnesee**  
Länge: 105 km, Leitung: Knoblauch/Mengeler

🚲 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](http://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](http://www.adfc.de)

Bitte einsenden an ADFC e.V., Postfach 1077 47,  
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](mailto: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: **PrivatVorsorge flexibel.**



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

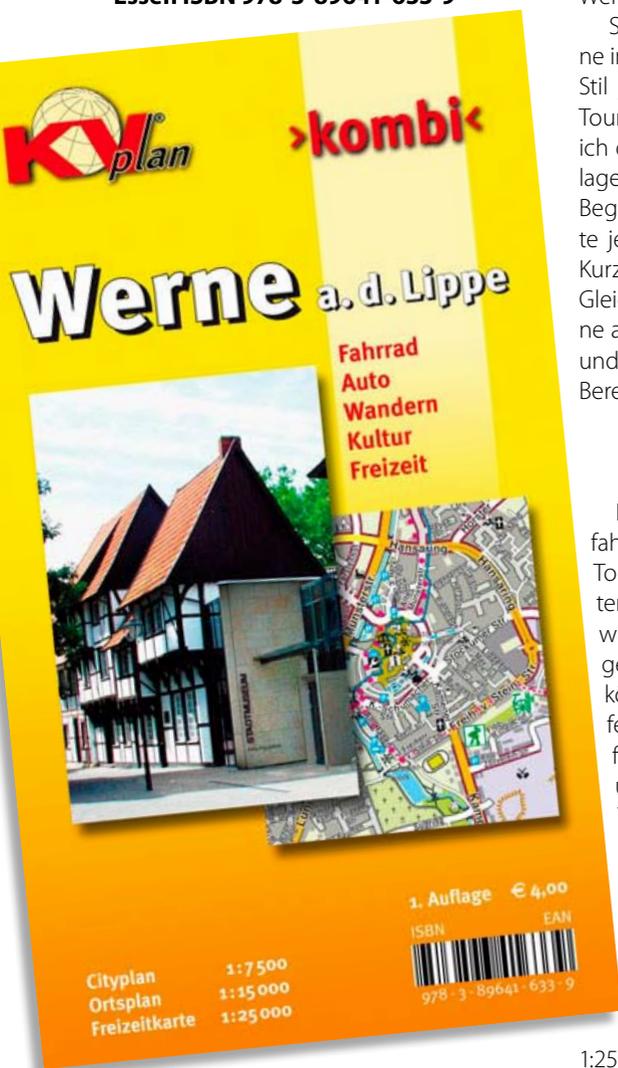
*Im Alter auf gewohnte Annehmlichkeiten wie das Auto oder den jährlichen Urlaub verzichten? Wer möchte das schon! Fest steht: Die gesetzliche Rentenversicherung allein reicht zur Sicherung des Lebensstandards nicht mehr aus. Will man den Gürtel später nicht enger schnallen, ist private Vorsorge unerlässlich.*

Eine Alternative für alle, die vorsorgen, aber flexibel bleiben wollen, bietet die Sparkasse Unna mit ihrem Produkt „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 besticht 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  $90^\circ$  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. Niemand 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](http://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](http://www.klima-tour.de) oder bei der Kreisstadt Unna, Mobilitätsmanagement, Patricia Reich, Tel. (02303) 103-659 oder E-Mail: [patricia.reich@stadt-unna.de](mailto: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](http://www.boell-nrw.de)  
e-mail: [info@boell-nrw.de](mailto: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. 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

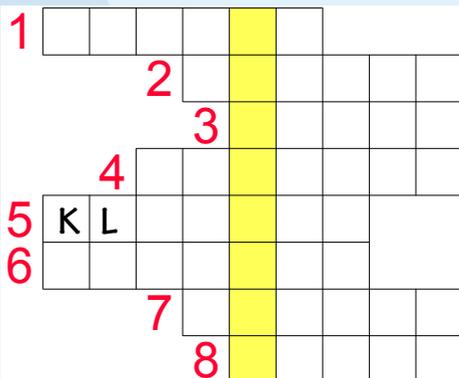
oder schicken sie eine E-Mail an <FahrRad@adfc-unna.de>.

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