

# FahrRad

ADFC-Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Herbst 2013



**Überallradweg - zurück in die Zukunft**

**Radfahren unter Tage**

**Federungen**



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



# LIFE | STIJL



ab 999,- €



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

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

## DAS NEUE KOGA F3

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



reddot design award  
winner 2013

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

**KOGA** 

## ADFC im Internet



Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch auf den Internetseiten des Kreisverbandes **www.adfc-unna.de** erhalten. Dazu gehören unter anderem ein Newsletter, eine Tourendatenbank und eine Liste von Fahrradkarten, die Sie für ihre Tour brauchen könnten.

Hier wie auf den verlinkten Internetseiten der einzelnen ADFC-Gruppen im Kreis finden Sie ebenfalls die aktuellen Touren- und Veranstaltungstermine. Gleiches gilt für aktuelle Meldungen rund um das Thema Radfahren in den Städten und Gemeinden des Kreises.



## ADFC Kreis Unna

### Werner Wülfing

Vorsitzender, Tel.: 02303 / 12981

### Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303 / 63375

### Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

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

## Zukunftsmusik in leisen Städten

Liebe **FahrRad**freundinnen und -freunde!

Lärm kommt von Alarm, dem französischen „à l'arme“ - zu den Waffen! Lärm alarmiert, indem er den Adrenalinspiegel sprunghaft ansteigen lässt und uns "angriffslustig" macht. Dauerhafter Alarmzustand jedoch führt zu Unwohlsein und Stress, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Magenbeschwerden. Die Weltgesundheitsbehörde (WHO) hat errechnet, dass aufgrund von Verkehrslärm europaweit jährlich 245.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Krankheiten erkranken und 50.000 Menschen sterben. Gut, dass die Politiker diese Zusammenhänge kennen und die Bürger vor lärmenden Jugendlichen schützen. So geschehen in Unna. Mehrere Lärmgutachten begleiteten die jahrelange Suche nach einem Standort für eine Skateranlage. Nun ist ein Standort gefunden - außerhalb der City - neben einer Autobahn ohne Schallschutz. Zu hoffen ist, dass dieselben Verantwortlichen bei der viel größeren Lärmquelle Straßenverkehr genauso konsequent handeln. Etlliche Bürgeranträge zur Geschwindigkeitsbeschränkungen wurden im Stadtgebiet von Unna gestellt, da bekannt ist, dass eine Reduktion der Geschwindigkeit von 50 auf 30 Stundenkilometer den Lärm um 3 bis 4 db(A) reduziert, was eine Halbierung der Lautstärke bedeutet.



Und es gibt weitergehende Möglichkeiten, unsere Städte leiser zu machen. Carsharing, Bikesharing, Stärkung des ÖPNVs und vor allem die Förderung des Fahrrades, dem geräuschärmsten Verkehrsmittel.

Wenn Kurt Tucholsky satirisch feststellt: „Lärm ist das Geräusch der anderen.“, fordert er zu nachdenklicherem Urteil auf. Dieser Anregung folgend betrachte ich den Radau unserer Jugend als willkommene Zukunftsmusik.

Ihr Werner Wülfing



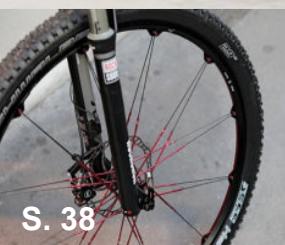
S. 5



S. 16



S. 32



S. 38



S. 51

Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	46

## FahRad-Politik

<b>Titelthema:</b> Überallradweg	5
ADFC-Gruppe in Holzwickede gegründet	8
Neues von der neuen Straßenverkehrsordnung	10
Mit Rosinante auf dem Lüner Leezenpatt	11
Radparken an der Geschwister-Scholl-Schule Lünen	13
Fahrrad-Sternfahrt Dortmund 2013	16

## FahRad-Touren

Tour zur Walaustellung nach Münster	17
Radkult(o)ur im Kreis Unna	19
Bahntrassenradweg Königsborn-Welver	20
Römer-Lippe-Route und Seseke-Weg	21
Touren & Termine	23
Mit dem Fahrrad nach Wales	32
Radfahren unter Tage in Limburg	36

## FahRad-Technik

Federungen	38
------------	----

## FahRad-Porträt

Vorstellung neues ADFC-Mitglied	40
---------------------------------	----

## FahRad-Medien

Fahrradroutenplanung per Smartphone	41
Tourenatlas Ruhrgebiet	42
Bahnradeln im Ruhrgebiet	43
Tourenbuch Lünen	44
Radreiseführer Römer-Lippe-Route	44
Philosophie des Radfahrens	45
Auf dem Rad. Eine Frage der Haltung	45

## FahRad-Spaß

Rudis Ritzelrätsel	48
--------------------	----

## FahRad-Jugend

Geocaching in Werne	50
Bikeparks im Kreis Unna	51
Fahrrad-Video-Wettbewerbe	52
Rätsel für Kinder	54
Bunnyhop und Bar Spin	55

# Überallradweg - zurück in die Zukunft

## Wer hat das Sagen auf unseren Straßen?

Sie sind aus dem Straßenbild nicht mehr wegzudenken, die Alltagsradler, und es werden immer mehr. Der 2013 in Kraft getretene Nationale Radverkehrsplan geht von einer möglichen Steigerung um 45% im städtischen Bereich und um 62% in ländlichen Gegenden bis zum Jahr 2020 aus. Gut möglich, dass es wirklich so kommt. Das Auto ist bei jüngeren Leuten kein Statussymbol mehr, Pedelecs bringen immer mehr Menschen aufs Rad und die Energiepreise werden womöglich in Zukunft auch das Ihre dazu beitragen. Verglichen mit anderen europäischen Ländern sind wir durchaus schon eine Radfahrernation, nur scheint es niemand zu bemerken. Die Verkehrspolitik orientiert sich nach wie vor in erster Linie am Autoverkehr, Autofahrer nehmen Radfahrer vor allem als Hindernis wahr und die Radfahrer selber stehen durch Beschimpfungen als Kampfradler unter einem ständigen Rechtfertigungsdruck.

Doch wie wird man dieser Entwicklung gerecht? Dass es helfen kann, Autofahrer und Radfahrer räumlich voneinander zu trennen, beweisen die Niederländer. Doch von solchen Zuständen sind wir in Deutschland noch Jahrzehnte entfernt. Eine solche Trennung von Auto- und Radverkehr ist nur mit einem zusammenhängenden, eindeutig beschilderten und an den Interessen des Radverkehrs ausgerichteten Radwegenetz möglich. In Deutschland dagegen enden Radwege oft gerade dort, wo sie am nötigsten gebraucht werden, sind zu schmal oder hinter parkenden Autos versteckt.



Auch wenn sich viele Menschen auf Radwegen subjektiv sicherer fühlen, sind sie dort objektiv gesehen gefährdeter als auf der Straße im Sichtbereich der Autofahrer.



*Parkende Fahrzeuge, Radfahrer und Fußgänger kommen auf engstem Raum in Konflikte (hier Massener Straße, Unna).*

Da es heutzutage ziemlich illusorisch ist zu glauben, der Staat könne ganz viel Geld in die Hand nehmen, um ein brauchbares Radwegenetz zu bauen, bleibt also nur die Lösung, dass Radfahrer und Autofahrer sich die Straße teilen. Das ist durchaus möglich, stört den Verkehrsfluss weniger als manche Autofahrer glauben, erfordert aber etwas Toleranz und Rücksichtnahme. Die Kampfrhetorik unseres Verkehrsministers und in der Presse macht es ja schon deutlich: Es herrscht tatsächlich manchmal Krieg auf den Straßen, doch was manche Autofahrer als verkehrswidrige Belästigung empfinden, ist oft genug völlig regelkonformes Verhalten. So ist in der Straßenverkehrsordnung geregelt, dass Fahrzeuge die Straße zu benutzen haben und dies gilt

auch für Fahrräder. Eine Benutzungspflicht der Radwege in der jeweiligen Fahrtrichtung besteht nur, wo die Zeichen 237, 240 oder 241 dies anzeigen.



Verkehrszeichen 237, 240, 241 (von links)

Hinzu kommt, dass Radfahrern die Einhaltung aller Verkehrsregeln oft nicht leicht gemacht wird. Manchmal ist die Rechtslage einfach unklar oder sogar widersprüchlich, oder die Einhaltung der Regeln ist mit größeren Gefahren und willkürlich empfundenen Benachteiligungen verbunden. So beginnen zum Beispiel Radwege irgendwo, obwohl mangels Bordsteinabsenkung keine Möglichkeit besteht, sie von der Straße aus zu erreichen, Radfahrer müssen vor Bettelampeln warten, während der parallel fahrende Autoverkehr Grün hat, oder Radangebotsstreifen (die weißen, gestrichelten Markierungen auf der Fahrbahn) führen so schmal an parkenden Autos vorbei, dass sie unbenutzbar sind (Es gibt Gerichtsurteile, die dem Radfahrer die Mitschuld am Unfall durch eine plötzlich öffnende Autotür geben, weil er mit weniger als einem Meter an dem parkenden Auto vorbeigefahren ist).

Wenn Radfahrer die Straße mitbenutzen sollen, statt regelwidrig auf Bürgersteigen zu fahren, sollte darüber nachgedacht werden, was zu tun ist, um die Situation für Radfahrer sicherer zu machen. An die Autofahrer gerichtete Kampagnen für ein rücksichtsvolleres Miteinander könnten helfen. Am Ende profitieren von mehr Radverkehr auch die



*Radangebotsstreifen, wie sie nicht sein sollten. Eine sich öffnende Autotür kann hier für Radfahrer zur Falle werden. Fährt man mit ausreichendem Abstand zu den parkenden Autos, bewegt man sich links der gestrichelten Linie im Autoverkehr (hier Hammer Straße, Unna).*

Autofahrer. Radfahrer brauchen schließlich weniger Platz auf der Straße und keine Parkplätze.

Solche Kampagnen sollten vor allem auf die besonderen Gefahren im Miteinander von Fahrrädern und Autos auf der Straße aufmerksam machen. Während Radfahrer sich vor Belehrungen in der Presse und von der Polizei kaum retten können, weiß offenbar ein großer Teil der Autofahrer nicht, wie viel Abstand beim Überholen eines Radfahrers einzuhalten ist und wie wichtig der Schulterblick beim Abbiegen ist.

Neben Pressekampagnen gibt es aber auch konkretere Maßnahmen, die Straßen sicherer zu machen. Schilder ähnlich denen, wie sie gelegentlich in Frankreich zu sehen sind, oder Banner über der Straße könnten vergessene Verkehrsregeln wieder in Erinnerung rufen. Auch die Ausweitung von Tempo-30-Zonen würde neben der Lebensqualität an den Straßen auch die Sicherheit für Fußgänger und Radfahrer deutlich erhöhen. Der Preis,



*In Frankreich gibt es sogar ein offizielles Verkehrsschild, das die Autofahrer an ausreichenden Sicherheitsabstand beim Überholen erinnert.*

den die Autofahrer dafür zahlen müssten, wäre verschmerzbar, denn in Wirklichkeit geht es auch jetzt oft nicht schneller voran.

Es gibt noch viel zu tun, bis Unna ein fahrradfreundlicher Kreis wird. Infrastrukturverbesserungen für den Radverkehr sind auf dem Weg dorthin wichtig. Sie nützen allerdings erst etwas, wenn das Konzept „Fahrradfreundliche Stadt“ auch in den Köpfen der Autofahrer angekommen ist. Kampagnen für ein faires Miteinander könnten die Situation verbessern und sind günstiger und flächendeckend wirksamer als der vereinzelte Neubau von Radwegen. Wenn es gelingt, durch die Erhöhung der subjektiven Sicherheit mehr Radfahrer auf die Straße zu bringen, erhöht sich durch die stärkere Präsenz im Verkehrsbild auch die objektive Sicherheit. Am Ende könnten dann sogar alle profitieren: Die Autofahrer, weil sie bei

weniger Autoverkehr besser vorankommen und mehr Parkplätze finden, die Straßenanwohner, weil der Verkehrslärm abnimmt, die Innenstadtgeschäfte, weil sie leichter erreichbar wären, die Städte, deren Investitionen in die Radinfrastruktur sich endlich lohnen und nicht zuletzt die Radfahrer, für die das Leben angenehmer und sicherer würde.

Peter Heinrichsmaier  
Werner Wülfing

Nationaler Radverkehrsplan:  
<http://goo.gl/AEW5T>

**Bis zu 10 % Prämie auf den jährlichen Sparbetrag!**

Prämien sparen – so kommen Sie schneller an Ihr Ziel!

 Sparkasse UnnaKamen

schon ab 25,- € monatlich, variable Verzinsung, attraktive Prämienstafel, bis zu 10 % Prämie auf den jährlichen Sparbetrag, kostenfrei, Laufzeit maximal 10 Jahre, jederzeit kündbar, www.sparkasse-unnakamen.de, Stand 16.07.2013

Infos zum „Radfahren auf der Straße“:  
ADFC Hamburg <http://goo.gl/q438b>  
ADFC Magdeburg <http://goo.gl/X0yXu>

## ADFC-Gruppe Holzwickedede gegründet

Seit dem 22. Mai 2013 gibt es sie nun, die Ortsgruppe Holzwickedede. Somit ist auch der letzte „blinde Fleck“ auf der Karte des Kreisverbandes Unna verschwunden. Nach einem Vortreffen und mehreren Probetouren fanden sich genügend Interessenten, um den Versuch einer eigenständigen Gruppe zu wagen.



Gründungsversammlung des ADFC Holzwickedede

Alle waren sich einig, ab sofort den Mittwochabend für gemeinsame Aktionen zu nutzen. Jeden 1. Mittwoch im Monat findet der Radlerstammtisch als „velosophischer Abend“ statt. Derzeit treffen wir uns immer ab 19:00 Uhr in der Hengser Helenstube. Die Feierabendtouren starten an den übrigen Mittwochabenden um 18:00 Uhr auf dem Holzwickededer Marktplatz. Sie führen uns ca. 2 Std. in die nähere Umgebung Holzwickededes und werden als „Touren für alle“ geplant. Auch Gelegenheitsradler können diese gut bewältigen. Die bisher gefahrenen Touren fanden guten Zuspruch.

Zusätzlich bieten wir zu vielen RTFs Zubringertouren ab Holzwickedede an. Geplant sind auch regelmäßige Samstagstouren mit unterschiedlichem Schwer-

punkt. Bislang stattgefunden haben eine Fahrt rund um Unna, eine 50 km-Trekking-Tour und eine „historische Rundfahrt“ durch Holzwickedede. Um möglichst viele Radler zu erreichen, soll es u.a. auch MTB-, Neubürger-, Fahrrad- und Geocaching-, Wochenend- und Familientouren geben. Für die Wintermonate ist bereits ein Reparatur-Workshop geplant sowie der Vortrag einer Radreisenden.

Der ADFC Holzwickedede im Netz:  
[www.adfc-holzwickedede.de](http://www.adfc-holzwickedede.de)

Wichtig in unserer Ortsgruppe ist uns die Vielfalt. Von den derzeit Aktiven bringt jeder einen anderen Blickwinkel aufs Radfahren ein. So lernen wir auch die Sicht der anderen kennen und profitieren voneinander. Dieses Potential auszuschöpfen und zu erweitern, ist unsere Herausforderung. Damit wollen wir viele neue Mitradler ansprechen, in der Hoffnung unseren Aktivenkreis zu vergrößern. Im Vordergrund steht für uns dabei der Spaß am Radfahren unabhängig von einer ADFC-Mitgliedschaft, denn wir wissen: „Wer mit Spaß dabei ist, wird irgendwann auch Mitglied“.

*Christiane Riehl*



# In der ADFC Geschäftsstelle Da werden sie geholfen!



**D**er ADFC Kreisverband Unna bietet allen Fahrradinteressierten vielfältigen Service und Hilfen in seiner Geschäftsstelle, die sich im Umweltberatungszentrum (UBZ) der Stadt Unna an der Ostseite des Rathauses befindet. Jeden Dienstag von 17:00 bis 18:30 Uhr treffen sich zu den Fahrradberatungszeiten Aktive, die ihre Fragen rund ums Rad gerne beantworten.

## Hilfen bei technischen Problemen

Haben sie ein technisches Problem? Wir haben nicht nur gängiges Werkzeug, eine Luftpumpe und einen Tropfen Kettenöl, sondern auch Spezialwerkzeuge, die nicht in jedem Werkkeller vorhanden sind. Zudem finden sie hier Literatur um ihr Rad selbst zu reparieren..

## Hilfen bei Tourenplanungen

Brauchen sie Informationen oder Hilfen für die nächste Radtour? Im Umweltberatungszentrum wartet eine Sammlung von Radkarten aus Deutschland und dem näheren Ausland. Die Radkarten sind für ADFC Mitglieder kostenlos ausleihbar. Außerdem bauen wir eine Adresdatenbank von Radlern auf, die die Routen, die sie eventuell fahren möchten, schon kennen und gerne ihre Erfahrungen weitergeben. Das Bett & Bike - Verzeichnis gibt einen Überblick über fahrradfreundliche Unterkünfte im Bundesgebiet. Sie können es im UBZ einsehen oder kaufen. Bei Fragen zum Umgang mit einem GPS-Gerät und zu gängiger Software wissen erfahrene Tourenführer Rat. Da unsere Geschäftsstelle in den gleichen Räumen wie die Verbraucherberatung untergebracht

ist, haben sie außerdem den Zugriff auf alle Testergebnisse der Stiftung Waren-test. Planen sie einen Kindergeburtstag oder eine Veranstaltung mit Jugendlichen? Dafür können sie günstig einen Radparcours oder Juxräder entleihen.

## FahrRad sucht kreative Köpfe

Für unsere Zeitung FahrRad ist jede helfende Hand willkommen. Wir benötigen Redakteure, Photographen, Menschen, die gern lesen und Bücher besprechen möchten, und Layouter. Auch ohne Vereinsmitgliedschaft können sie mitmachen. Schreiben sie uns Leserbriefe; geben sie uns Hinweise auf Schlaglöcher oder Ärgernisse; teilen sie uns mit, wo etwas besonders Tolles in Sachen Radkultur im Kreis Unna geschieht.

## Radkartenrecycling und Wissenspool

Selten fährt man eine Radroute zweimal. Gerne können sie bei uns die Radkarten ihres letzten Urlaubes abgeben. Sie werden anderen Velotouristen zur Verfügung gestellt. Jeder, der eine gebrauchte Radkarte, die nicht älter als drei Jahre sein sollte, vorbeibringt, erhält zum Dank ein Päckchen Flickzeug.

Wir suchen technisch versierte Radler, die ihr Wissen gerne an andere weitergeben. Kennen sie interessante Reiseziele? Sind sie eine Radroute schon oft gefahren? Dann lassen sie sich in unserer Datenbank „Fachleute“ aufnehmen. Wenn sie verkehrspolitisch interessiert sind, sollten sie sich in den vielen Arbeitskreisen engagieren, in denen der ADFC mit den Verwaltungen zusammenarbeitet.

*Werner Wülfing*



# Neues von der Straßenverkehrsordnung

## § 37 Abs. 2 Nr. 6

Radfahrer haben die Lichtzeichen für den Fahrverkehr zu beachten. Davon abweichend haben Radfahrer auf Radverkehrsführungen die besonderen Lichtzeichen für Radfahrer zu beachten.

## § 21 Abs. 3

Personenbeförderung: Hinter Fahrrädern dürfen in Anhängern bis zu zwei Kinder bis zum vollendeten siebten Lebensjahr von einer mindestens 16 jährigen Person mitgenommen werden.

## § 31 Abs. 2

Sport und Spiel. Durch dieses Zusatzzeichen wird das Inline-Skaten und Rollschuhfahren auf ausreichend breiten Radwegen zugelassen.

(Die Neufassung der Straßenverkehrsordnung, kurz StVO, ist seit dem 1. April 2013 in Kraft.)

Uwe Schmidt



Neues zur StVO für Radler:

[www.adfc.de/stvo/neue-stvo-2013](http://www.adfc.de/stvo/neue-stvo-2013)

RadSPORT  
**BUCKX** 

Kamener Str. 11-13  
59425 Unna-Königsborn

Tel. 02303 - 61731  
Fax 02303 - 65853

radSPORT.buckx@t-online.de  
www.radSPORT-buckx.de



## Mit Rosinante auf dem Lüner Leezenpatt

Mein Name ist Rosinante und ich bin ein edles Rad. Tagein, tagaus bewege ich meine Reifen entlang des Leezenpatts, denn schließlich brauche ich meine tägliche Ausfahrt. Dieser Patt, vor langer Zeit extra für uns eingerichtet, ist in die Jahre gekommen. Kanten und Löcher noch und nöcher, und dass wir hier Vorfahrt haben, haben viele dieser vierrädrigen Kutschen immer noch nicht begriffen. Ja, dieses Lünen hat schon was. Nennt sich „drahteselfreundlich“, aber manches, was ich so erlebe, ist schon eine Beleidigung für meine grauen Verwandten. Mein Herr - ich nenne ihn Don, das tut ihm gut – regt sich darüber immer mächtig auf.



*Kampf den Windmühlen! Rosinante und ihr Don, hier auch mit Sancho Panza*

Neulich zum Beispiel waren wir Provi-ant einholen. Ganz neu der Laden, mich aber sicher anbinden - unmöglich. Wie schön ist es dagegen doch, wenn der Don zum Pillendreher muss: silbern glänzende, wunderbare Rahmenbügel, doch dann wieder gegenüber am Hospital – da muss mein alter Herr ja auch gelegentlich hin – das wahre Grauen. Ein Wunder, dass mich noch keiner hat mitgehen las-

sen. Überhaupt, sind es oft viel zu wenige Stellplätze für die vielen meiner Art. Diese Menschen sind schon komisch. Gesundheit und Umwelt sind ihnen wichtig, aber wenn sie sich endlich ausreichend bewegen und ihre Vehikel, vor allem diese neomodischen Dinger mit Rückenwind, sicher abstellen wollen, dann Pustekuchen. Der Don würde sagen: Windmühlen, Kampf den Windmühlen! Geld ist doch da – neue Gebäude für die Invaliden und sogar ein Haus für die Klepper auf vier Rädern! Na ja, weiter geht's. In der Stadtmitte tut sich was! Der Don kriegt hier immer glänzende Augen und weiß gar nicht, an welche der schönen Anlagen er mich anbinden soll. Und erst die breiten Wege, zum Teil sogar gepflastert. Aber welch ein Schock nur wenige Meter weiter: Scharouns geniale und aufwendig sanierte Lehrwerkstatt. Solch einen Stall hätte ich auch gerne. Doch wo sollen die vielen Räder nur hin? Uralte Felgenkiller und sonst nichts. Peinlich. Aber es soll ja schon bald besser werden. Warten wir's ab.

Weiter geht's in Richtung Süden auf dem Leezenpatt entlang durch eine Birkenallee und dann übers Kanalwasser. Welche Überraschung! Mein Weg am Fuß der Brückenrampe erstrahlt endlich in neuem glatten Rot. Auch die vielen umgewidmeten Wege im Süden sind schon eine Freude. Hier lässt sich fern des Trubels ordentlich rollen. Aber dann ist es wieder soweit. Wo soll ich bleiben? Mein Don kämpft schon wieder mit sich und den Windmühlen. Freud und Leid liegen in Lünen nämlich eng, sehr eng beieinander.

*Theo Freihold*



# Zweirad Mönninghoff

## DER ZWEIRAD-SPEZIALIST

### Unsere Marken:

#### E-Bikes:

Flyer, KTM, Sinus,  
Steiger, Victoria,  
Winora, Pegasus

#### City- und Hollandräder:

Gazelle, Electra, Union, Velo de Ville,  
Hendricks, Pegasus, De Vries,  
Godewind, Simplex u.v.m.

#### Trekking-Renn-Cross-MTB's:

Cube, KTM, Felt, Koga Miyata,  
Hendricks, Pegasus

#### BMX: Felt, Wethepeople

Über 2000 Räder am Lager  
immer neueste Modelle vorrätig,  
ständig reduzierte Auslaufmodelle  
und Schnäppchen, wie auch eine  
große Auswahl an gebrauchten Rädern

Inzahlungnahme Ihres alten Fahrrades

Finanzierungsmöglichkeit  
über unsere Hausbank



Ihr  
E-Bike  
Kompetenzcenter

E-mail: [info@zweirad-moenninghoff.de](mailto:info@zweirad-moenninghoff.de)

zuverlässig

kompetent

freundlich

kulant

# Eiertanz um das Fahrradparken an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule Lünen

Im Jahr 2010 begann die Sanierung der denkmalgeschützten Geschwister-Scholl-Gesamtschule in der Lüner Innenstadt. Bei schlappen 8,5 Mio. € Baukosten war dennoch kein Geld mehr für neue Fahrradabstellanlagen übrig. Es wurden sogar 100 der rund 500 alten Vorderradklemmen, passend Felgenkiller genannt, aus den siebziger Jahren ersatzlos entfernt. Erst ein spektakulärer Bühnenauftritt bei der feierlichen Wiedereröffnung der Schule im April 2013 zeigte Wirkung.

Bereits 2008 wies der ADFC Lünen die Stadtverwaltung beim gerade eingerichteten Arbeitskreis Radverkehr auf den notwendigen Ersatz der alten Felgenkiller hin. Im Rahmen der bevorstehenden Sanierung der Schule sollten endlich neue Rahmenbügel aufgestellt werden, um Fahrräder stabil anlehnen und sicher anschließen zu können.

Bei einer Radtour vor den letzten Kommunalwahlen 2009 erläuterte der ADFC den Bürgermeisterkandidaten, wie notwendig neue Abstellmöglichkeiten für Fahrräder an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule sind. Ein Jahr später wurde auch der Lüner SPD die trostlose Situation an der Schule demonstriert. Ein Förderantrag für 400 Einstellplätze passte im Jahr 2011 leider nicht in das Programm des Landes (Stadtumbau West). Schließlich lehnte die große Koalition im Rat die Bereitstellung von 100.000 € im Doppelhaushalt 2013/2014 für Fahrradabstellanlagen an weiterführenden Schulen in Lünen ab.

Bei der Feier zur Wiedereröffnung der Geschwister Scholl-Gesamtschule waren



*Solche Felgenkiller an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule sollen bald Geschichte sein.*

es dann einige Aktivisten von Bündnis 90/Die Grünen und des ADFC, die öffentlichkeitswirksam ihre Fahrräder vor der lokalen und landespolitischen Prominenz auf der Bühne abstellten und sich zu Wort meldeten.

Am folgenden Tag, dem 30. April 2013, legte die Verwaltung dem Ausschuss für Stadtentwicklung eine Bestandsaufnahme und Bedarfsermittlung der Fahrradabstellanlagen für alle weiterführenden Schulen in Lünen vor. Schließlich wurde am 14. Mai 2013 im Ausschuss für Schule und Sport bekanntgegeben, dass eine neue Fahrradabstellanlage mit Mitteln der Bildungspauschale des Landes noch im Jahr 2013 errichtet werden soll. Anschließend sollen andere Schulen bedient werden. Es geht also doch!

*Hans-Jürgen Heidenreich*

*Nächste Doppelseite:  
Impressionen von der Fahrrad-  
Sternfahrt Dortmund 2013*





# Fahrrad-Sternfahrt Dortmund 2013

## Fahrräder so weit das Auge reicht



Unter dem Motto „Klare Sache – Mobil ohne Auto“ fanden sich am Sonntag, den 6. Juni 2013, vor dem Rathaus Unna zahlreiche RadlerInnen ein, um gemeinsam zum Startpunkt der Sternfahrt Dortmund am Phoenixsee in Dortmund-Hörde zu fahren.

Die landschaftlich schöne Route führte - weit ausholend den Haarstrang hinauf - durch den Emscherpark nach Holzwickede. Dort wartete bereits eine überraschend große Zahl gut aufgelegter Teilnehmer auf uns. Dem Emscherweg folgend zog die Karawane durch Aplerbecks Zentrum. Vorbei am Haus Rodenberg und entlang der Emscher breitete sich das Etappenziel bald vor unseren Augen aus. Dort wo früher Stahl erschmolzen wurde, schimmernd in der Sonne - der Phoenixsee. In der Ferne die Silhouetten Hördes. Weiter ging es neben der belebten Seepromenade über beispielhaft angelegte Radwege zum Platz vor der Hörder Burg. Hier, in einer kaum überschaubaren Menge bunt gekleideter RadlerInnen, löste sich Gruppe aus Unna und Holzwickede schnell auf. Kurz nach 13 Uhr ging es los. Gruppen formierten sich und schlossen sich auf Straßenbreite den Vorausfahrenden an. Kreuzungen und Einmündungen wurden von Polizeiwagen und -krädern für den Autoverkehr gesperrt. Ordner des ADFC sicherten die vielen kleineren Zufahrten. Die Ampeln wechselten ihre Farben ohne den Strom der Radler zu beeinflussen. Teilnehmer in historischen Kostümen, auf Liegerädern oder mit ausgefallenen Plakaten sorgten für bunte Farbtupfer. Äußerst kreativ hatten einige mobile Musikanlagen auf An-

hängern installiert oder zogen gewaltige Boxen hinter sich her, aus denen der Beat dröhnte. Der endlose Zug querte die B1, bewegte sich in Richtung City und bog schließlich unüberhörbar auf den Ostwall ein. Auf dem Wallring Rad zu fahren, war ein Erlebnis der besonderen Art: Am Straßenrand gelassen wartende Autofahrer, launige Zuschauer und winkende Gäste aus Sightseeing-Bussen; eindrucksvolle Ansichten auf eine Stadt im Wandel aus der Perspektive des Radfahrers.

Die Veranstalter hatten die Gelegenheit, den Fahrradkorso möglichst auffallend durch Dortmunds City zu leiten, voll ausgeschöpft: Von den Wallringen abzweigend, weit ausholend durch Dortmunds Problembezirke im Norden und als Kontrast ebenso weit hinein ins südliche Kreuzviertel. Endlose Kolonnen weiterer Radler reihten sich an zusätzlichen Sammelpunkten ein. Am Ziel der Sternfahrt, auf dem Friedensplatz, dann die Begrüßung durch die Trommelgruppe „Ramba Samba“, die mit exotischen Rhythmen lautstarke Akzente setzte. Ansprachen von Bürgermeister und ADFC-Vertreter zum Motto des Tages und die verdiente Rast folgten. Für Abwechslung sorgten auch Infostände und die „Juxräder“ aus Unna. Die Organisatoren hatten ganze Arbeit geleistet und das gute Wetter hatte seinen Teil zum Gelingen und harmonischen Ausklang der Sternfahrt beigetragen. Vor allem aber haben rund 2500 Radfahrende durch ihre Teilnahme ein beeindruckendes Signal für Mobilität ohne Auto gesetzt.

*Manfred Zimmermann*



## Die Welt der Wale

### ADFC Werne auf Tour zur Ausstellung in Münster

Münster ist immer eine Reise wert. Aber diesmal war es nicht nur der Reiz dieser Stadt und die landschaftlich so schönen Radwege, die 17 Radlerinnen und Radler des ADFC Werne bewegten, eine zweitägige Tour in diese Metropole zu machen. Eine Walausstellung war das Objekt der Begierde.



*Tourteilnehmer im LWL-Museum Münster*

Organisiert und geleitet von Klaus Kriemeyer machte sich die Radgruppe samstagsmorgens um 9 Uhr auf den Weg. Vorbei am Venner Moor ging es im gemütlichen Reisetempo überwiegend auf Pättkeswegen Richtung Münster. Wetter war auch vorhanden, kühl, manchmal auch ein bisschen feucht, aber das tat der Stimmung keinen Abbruch, immer nach dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“. Und mit richtiger Kleidung waren alle gut ausgestattet. Das Hotel in Münster kannten wir bereits – wir hatten bereits letztes Jahr dort genächtigt. Nachdem alle eing\_checked und sich frisch gemacht hatten, ging es zur Walausstellung ins LWL-Naturkundemuseum. Auf einer Fläche von rund 2.000 m<sup>2</sup> erwartete uns dort die Sonderausstellung

„Wale – Riesen der Meere“ Sinnlich verführt mit dem Duft von Ambra tauchten wir ein in die Welt der einmaligen Meeresriesen. Der Vortrag einer sachkundigen Biologin, unterstützt durch Film- und Bildmaterial, führte uns zu ihnen, aber auch zu den in 3.000 Meter Tiefe lebenden Riesenkalmanen. Die Schlafgewohnheiten der Wale - in senkrechter Stellung mit dem Kopf zum Atmen über dem Wasserspiegel - und die in der Evolution von Jahrtausenden aufgezeigte Verwandtschaft mit Paarhufern wie Kamel oder Hirsch verursachten Sprachlosigkeit und unglaubliches Staunen. Der Bestand dieser je nach Art bis über 30 t schweren Tiere ist trotz Schutzgesetzen stark gefährdet. Wir erfuhren, was Flusspferde und Wale verbindet, und ob Killerwale wirklich gefährliche Räuber sind, wodurch Wale bedroht sind und wie man diese einzigartigen Wesen schützen kann. Skelette und lebenssechte Modelle von Pott-, Blau-, Schwert-, Schweins- Finnwalen sowie Orcas machten den Rundgang im Museum zum Erlebnis. Eine Ausstellung, die die Vielfalt der Wale zeigt und Jung und Alt für diese Meeresriesen begeistert. Der Abend stand ganz im Zeichen des gerade Erlebten. An den abendlichen Gesprächen konnte man erkennen, welcher starken Eindruck diese Ausstellung auf alle gemacht hat. Nach diesem aufregenden, schönen und informativen Tag ging es dann am Sonntag wieder zurück nach Hause. Diesmal entlang der Werse über Rinkerode und Schloss Westerwinkel.

Die einhellige Meinung aller: Ein unvergessliches Erlebnis!

*Klaus Heedt*

# rad



## KULT(O)UR

15.09. **11-17 Uhr**  
2013

Freie Rundfahrt in alle Richtungen über  
Unna - Bönen - Kamen - Unna



[www.radkultour-kreis-unna.de](http://www.radkultour-kreis-unna.de)

**Sellweger Anzeiger**

vielseitig • sympathisch • lokal



rad**KULT(O)UR**

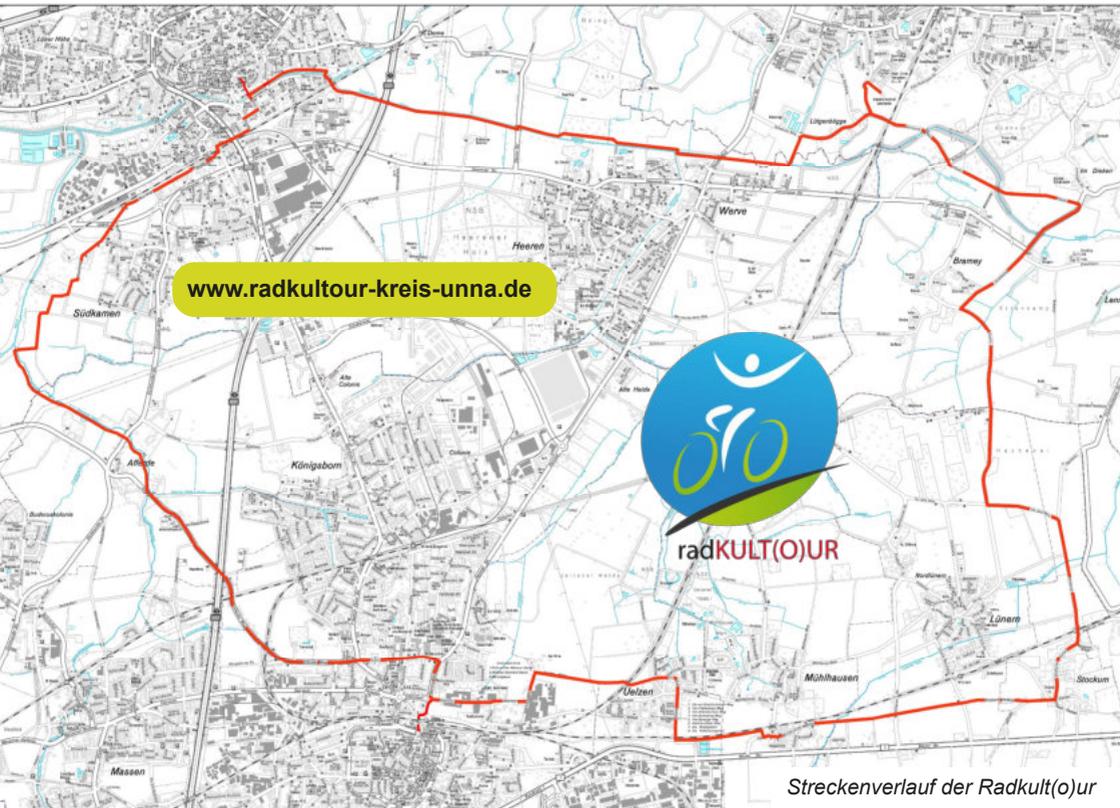
# Erste Radkult(o)ur im Kreis Unna

Eine erste autofreie Radtour für die ganze Familie im Kreis Unna findet statt am 15. September 2013. 33 Kilometer auf autofreien Straßen, die viele nur aus der Sicht im Auto kennen, erwarten die RadlerInnen! Ein Rundkurs über Unna, Mühlhausen, Stockum, Bramey, Bönen, Heeren-Werve, Kamen, Südka- men und Afferde kann von jeder Stelle aus erradelt werden – in beide Richtungen. Von 11 bis 17 Uhr ist die Strecke quasi eine Fahrradstraße, der motorisierte Verkehr bleibt außen vor. An allen wichtigen Punkten stehen Ordner, die bei Bedarf Tipps geben. Im Bereich des gera-

de eröffneten Seseke-Radwegs zwi- schen Bönen und Kamen werden zusätz- lich ADFC-Scouts unterwegs sein, um bei kleineren Pannen behilflich zu sein und gegebenenfalls das DRK benachrichti- gen. Das DRK fährt einen Streckendienst und ist auch an den drei Eventorten prä- sent. Das sind in Bönen der Förderturm, in Kamen der Markt und in Unna der Rat- hausplatz. An diesen Punkten wird es ein buntes Programm geben, man kann sich dort verpflegen und Fahrradhändler bie- ten Unterstützung bei größeren Pannen.

Es lohnt sich den Tag schon einmal vorzumerken!

*Wilfried Prenger*



*Streckenverlauf der Radkult(o)ur*

## Neue Radrouten und -wege im Kreis Unna Bahndammradweg von Königsborn nach Welver

**M**itradler Peter rief begeistert: „Als wenn du schwebst!“ - auf dem neuen Teilstück des Bahndammradweges von Unna nach Welver. Östlich der Sinnerstraße zwischen Flierich und Hemmerde verlässt der Rad- und Fußweg die Bahntrasse und führt als ca. 1 m breiter Trampelpfad am Feldrain entlang. Dann plötzlich, etwa 200 m vor dem „Schafstall“, beginnt ein 2,50 m breiter, asphaltierter Luxusradweg. An dem Querweg „In der Hasenvöde“ gibt es eine Verschwenkung nach links zurück auf die Trasse. Das neue Band läuft fast 3 km weiter bis zur Unterquerung der B 63 und endet über eine Rampe an der Pentlinger Straße/K 19. Dieser neue Rad- und Fußweg geht zurück auf die Landesinitiative „Alleinradwege auf stillgelegten Bahnstrecken in NRW“. Zu Zeiten der schwarz-gelben Regierung wurde die Umwandlung von insgesamt 600 km Bahntrassen in Radwege beschlossen. Dazu gehört auch die Strecke vom Bahnhof Königsborn bis zum Bahnhof Welver über 18,5 km. Die Bahnstrecke wurde 1876 eröffnet und 1968 stillgelegt. In dem westlichen Abschnitt vom Tierheim des Kreises Unna bis nach Bönen Flierich verläuft ein Weg mit wassergebundener Decke auf der Trasse, der von Spaziergängern, Joggern und auch Radfahrern fleißig genutzt wird. In diesem Jahr werden hier die Treppen durch steigungsarme Rampen ersetzt und Brücken und Durchlässe erneuert. Laut Herrn Busch vom Kreis Unna werden Baumaßnahmen im Umfang von 1 Million Euro durchgeführt. Die Pläne des Kreises Unna, den Weg zu asphaltie-

ren, stießen auf vielfachen Widerstand. Viele Nutzer wollen die jetzige Idylle bewahrt wissen und fürchten, ein breiter Asphaltweg könnte von sportlichen Radfahrern als Rennstrecke missbraucht werden. Östlich der B 63 wird der Radfahrer auf der Pentlinger Straße neben dem Bahndamm bis nach Wambeln geführt. An der Sönnnerstraße endet die Radwegführung. Von hier aus wurden auf dem Bahndamm nach Osten in diesem Jahr Rodungsarbeiten durchgeführt. Man kann hoffen, dass in absehbarer Zeit der Alleinradweg noch ein Stück weitergeht. Der Bau des Radweges in Welver ist seit März 2013 ebenfalls beschlossene Sache und soll 2014 beginnen.



*Durch die Unterquerung der B63 ist ein kreuzungsfreies Radeln nach Welver möglich*

Ob im Kreisgebiet Unna noch ein Stück Qualitätsradweg entsteht, soll 2014 in der Politik entschieden werden. Es wäre zu wünschen, denn es ist viel schöner auf neuem Asphalt dahinzugleiten als über schlammige Trampelpfade zu hoppeln.

*Michael Richter*

## Neue Radrouten und -wege im Kreis Unna II Römer-Lippe-Route und Seseke-Weg

Mit vielen Wünschen und Hoffnungen verbunden war die Eröffnungstour auf der neuen Römer-Lippe-Route, von der zwei Etappen durch den nördlichen Kreis Unna verliefen. Am 1. Mai ging es zunächst 35 km von Oberwerries über Hamm und Werne nach Bergkamen, am Folgetag dann über 34 km von Bergkamen über Lünen, Selm und Waltrop nach Datteln. Bis zu 76 Radler waren zur ersten Etappe auf der Strecke, auf der zweiten Etappe dann 45. ADFC-Tourenleiter aus den an der Route liegenden Städten sorgten für Orientierung. In allen Städten gab es Empfänge ganz unterschiedlicher Art. Kaffee und Kuchen, Wochenmärkte, Musik, Infostände und „Römeraufmärsche“ waren nur einige der vielen Angebote für die Teilnehmer. Obligatorisch waren Begrüßungsreden von offiziellen Vertretern der beteiligten Städte und Organisationen.

Träger der Route sind der für die Radwege zuständige Lippeverband sowie die Ruhrtourismus GmbH, die sich um das

Marketing kümmert. Im Gebiet des Kreises Unna verlaufen 36 km der Hauptroute. Hinzu kommt eine „Wassererlebnis-Schleife“ von 10 km. Nach unserer Auffassung besteht allerdings sowohl beim Routenverlauf als auch bei den Wegedecken Verbesserungsbedarf, so in Werne. Dies wird eine Rolle spielen, wenn es darum geht, das angestrebte Vier-Sterne-Zertifikat einer Qualitätsradroute durch den ADFC zu erlangen. Generell ist die Römer-Lippe-Route natürlich ein großer Gewinn für unsere Region und verdient jede Unterstützung. Zur Region passend war dann auch der Abschluss der zweiten Etappe in Datteln, wo eine Trommlerin und ein Dudelsackspieler das Steigerlied intonierten. In diesem Sinne: Glück Auf der Römer-Lippe-Route!

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

Und noch eine Neueröffnung im Kreis Unna ist zu vermelden. Mit einer Radtour auf dem neuen Teilstück zwischen Kamen (Brücke Berliner Straße) und Bönen (Einmündung Rexebach) wurde am 23. Mai der „Seseke-Weg“ offiziell der Öffentlichkeit übergeben. Der im Endausbau 21 km lange Weg verläuft zwischen Lünen-Horstmar (Brücke Preußenstraße) und Bönen-Flierich (Brücke Butterfeld) über 13 km direkt an der Seseke entlang. Ebenfalls teilweise erneuert wurde zuletzt die Beschilderung des Weges. Insgesamt ein gelungenes Projekt des federführenden Lippeverbandes mit Strahlkraft für die Region.

Andreas Abels  
Christian Jänsch  
Karl-Peter Kauth



Römerkohorte als Empfangskomitee auf der Lippepromenade in Lünen



# ENTDECKE EMSCHER UND LIPPE



EMSCHERGENOSSENSCHAFT/LIPPEVERBAND  
Kronprinzenstraße 24  
45128 Essen

[www.emschergenossenschaft.de](http://www.emschergenossenschaft.de)  
[www.lippeverband.de](http://www.lippeverband.de)

## ADFC Kreisverband Unna

### Oktober

Samstag, 12.10.2013

**Sternfahrt zum Umweltzentrum in Bergkamen-Heil („Tag des Apfels“)**

## ADFC Fröndenberg/Menden

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

Reimund Knoblauch (Sprecher Fröndenberg),  
Tel.: 02373 / 70174, [www.adfc-froendenberg.de](http://www.adfc-froendenberg.de)  
Rüdiger Vollmer (Sprecher Menden),  
Tel.: 02373 / 390188

### August

Sonntag, 11.08.2013, 09:30 Uhr

**Tour zum Dortmunder Hafen**

Ltg.: Mechthild Axmann; 80 km

Samstag, 24.08. – So., 25.08.2012, 09:00 Uhr

**Tour nach Brilon – Paderborn**

Ltg.: Wolfgang Kuschel; 160 km

Kombitour mit der Bahn

### September

Sonntag: 08.09.2013, 09:30 Uhr

**Tour nach Kamen – Bönen – Nordbögge**

Ltg.: Wolfgang Kuschel; 75 km

Sonntag, 28.04.2013, 09:30 Uhr

**Tour rund um den Haarstrang**

Ltg.: Mechthild Axmann; 80 km

### Oktober

Samstag, 05.10. – So., 06.10.2013, 09:30 Uhr

**Tour zur Industriekultur Hattingen –**

**Duisburg**

Ltg.: Rüdiger Vollmer; 140 km

Kombitour mit der Bahn

Sonntag: 13.10.2013, 09:30 Uhr

**Tour zum Hengsteysee**

Ltg.: Rüdiger Vollmer; 60 km



Inh. Eicken Schneidersmann  
**Hotel Haus Ruhrbrücke**

Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon: 023 73 / 7 21 69

Telefax: 023 73 / 7 02 83

[www.hotel-haus-ruhrbruecke.de](http://www.hotel-haus-ruhrbruecke.de)

[info@hotel-haus-ruhrbruecke.de](mailto:info@hotel-haus-ruhrbruecke.de)

Essen vom heißen Stein  
Gesellschaftsräume  
gemütliche Hotelzimmer  
großer Biergarten  
Partyservice

Sonntagmittag

**Buffet "Omas Küche  
lebt"**

Erwachsene 13,90 €

Donnerstagabend

**Schnitzelbuffet und mehr**

Erwachsene 12,90 €

Neu - jeden Freitag ab 18.00 Uhr

**Steinzeitparty**

100 g Rindersteak

100 g Schweinsteak

100 g Putensteak

vom heißen Stein

15.60 € pro Person

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

# Touren & Termine

Sonntag: 27.10.2013, 09:30 Uhr

## Tour entlang der Seseke

Ltg.: Ulla Stachowiak, Brigitte Moeschke;  
80 km

## November

Sonntag: 30.11.2013, 12:00 Uhr

## Tour zum Holzwickeder Weihnachtsmarkt

Ltg.: NN; 50 km

## ADFC Holzwickede

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

Mario Priss (Sprecher), Tel.: 02301/8996004 oder 0163 7001347

Christiane Riehl (Sprecherin), Tel.: 02301/943735

www.adfc-holzwickede.de

### Radlerstammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00–21:00 Uhr,  
Helenstube, Unnaer Str. 2

### Mobile Radstation (DasDies GmbH)

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,  
16:00–18:00 Uhr, Am Markt

## August

Mittwoch, 14.08.2013, 18:00 Uhr, Marktplatz

### Feierabendtour

Ltg.: Gabriele Riehl

Freitag, 16.08.2013, 20:45 Uhr

### Zubringertour zum Dortmunder Nightride

Ltg.: Mario Priss

Sonntag, 18.08.2013, 08.00 Uhr, Haus  
Opherdicke

### 15. RTF Rund um Haus Opherdicke der SG Holzwickede

## September

Samstag, 14.09.2013, 08:00 Uhr

### Zubringertour zur CTF „2. Adler Mounty Tour“

Ltg.: Mario Priss

Samstag, 14.09.2013, 13:00 Uhr, Marktplatz

### Neubürgertour

Ltg.: Gabriele Riehl

Sonntag, 15.09.2013, 07:30 Uhr

### Zubringertour zur Volksradfahrt, CTF und RTV der Sprinter Waltrop

Gemeinsame Fahrt und Teilnahme an  
Rundfahrten nach Wahl  
Ltg.: Mario Priss

Sonntag, 26.05.2013, 10:00 Uhr

### Zubringertour zur „5. Haardbiker CTF“

Ltg.: Mario Priss

## Oktober

Samstag, 05.10.2013, 07:15 Uhr

### Zubringertour zur „10. Glück Auf! CTF“ von Bottrop

Ltg.: Mario Priss

Sonntag, 20.10.2013, 07:15 Uhr

### Zubringertour zur „6. CTF Kreuz und quer durch den Emscherbruch“

Ltg.: Mario Priss

## ADFC Kamen/Bergkamen/Bönen

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Vorplatz Stadthalle/Rathaus Kamen*

Gustav Tacke (Sprecher), Tel.: 02307 / 277543, www.adfc-kamen.de

### Radlerstammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat, ab 18.00 Uhr; Kümpers, Wein- und Bierstuben, Bahnhofstr. 1

## August

Sonntag, 11.08.2013, 18:00 Uhr  
**Zum Kettenschmiedemuseum nach Fröndenberg**

Ltg.: Ulrich Schoppohl

Mittwoch, 14.08.2013, 15:00 Uhr  
**Tour in Richtung Dortmund**

Ltg. Peter Krüger

Mittwoch, 21.08.2013, 15:00 Uhr  
**Die fröhliche Rundtour**

Ltg.: Martin Werner

Sonntag, 25.08.2013, 10:00 Uhr  
**Tour zum Schloss Westerwinkel**

Ltg.: Martin Werner

Mittwoch, 28.08.2013, 15:00 Uhr  
**Brigitte's fröhliche Kaffeefahrt**

Ltg.: Brigitte Schröder

## September

Sonntag, 08.09.2013, 10:00 Uhr  
**Zum Phoenixsee nach Dortmund**

Ltg.: Ulrich Lenz

Mittwoch, 18.09.2013, 15:00 Uhr  
**Tour nach Unna zu Oma Kepmann**

Ltg.: Ulrich Schoppohl

Sonntag, 22.09.2013, 10:00 Uhr  
**Tour über Dortmund zur Emscherquelle**  
 Ltg.: Dieter Brinkmann

## Von Bayern nach Südtirol

7. Übernachtungen, Ltg.+Anmeldung: Gustav Tacke (02307/277543, adfctacke@t-online.de)

## Oktober

Donnerstag, 03.10.2013, 10:00 Uhr  
**Feiertagstour entlang der Sekese und der Körne**

Ltg.: Dieter Brinkmann

Sonntag, 13.10.2013, 10:00 Uhr  
**Tour zum Brauhaus Wilshaus 2012**

Ltg.: Wolfgang Schlösser

Mittwoch, 16.10.2013, 15:00 Uhr  
**Der Weg ist das Ziel**

Ltg.: Dirk Eppmann

Sonntag, 27.10.2013, 10:00 Uhr  
**Jahresabschluss tour**

Ltg.: Dirk Eppmann

## November

Mittwoch, 06.11.2013, 18:00 Uhr  
**Technikabend**

Ltg.: Dirk Eppmann

## ADFC Lünen

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
 Marktplatz Lünen-Mitte und Lüntec, Brambauer*

Hans-Jürgen Heidenreich (Sprecher), Tel.: 02306 / 963103; [www.adfc-luenen.de](http://www.adfc-luenen.de)

### Radlertreff

Jeden 2. Dienstag im Monat, ab 19:00 Uhr,  
 AWO-Begegnungsstätte im Hauptbahnhof,  
 Münsterstr.

### Nachmittagstouren

Jeden 3. Dienstag im Monat von Apr. bis Sep.,  
 17:00 Uhr ab Marktplatz, Lünen-Mitte;  
 Ltg.: Lothar Grahn, Heinz Bittner; ca. 30 km

### Radlerstammtisch

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

### Vormittagstouren

Jeden 2. Dienstag im Monat von Apr. bis Okt.,  
 10:00 Uhr ab Lüntec, Brambauer;  
 Ltg.: Petra Medzech, Ursel Kellmann; ca. 30 km

## August

Samstag, 10./17./24.08.2013; 12.00 Uhr,  
Lüntec

### Familienradtouren zu Zielen in der Umgebung

Ltg.: Petra & Andre Medzech; jeweils ca. 15 km

Sonntag, 11.08.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

### Über die Lippehöhen bis Bockum-Hövel

Ltg.: Andreas Abels; 78 km

## September

Sonntag, 08.09.2013

10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10.30 Uhr, Lüntec

### Rund um Castrop-Rauxel („Grüne Acht“)

Ltg.: Andreas Abels, Theo Freihold; 60 km

Sonntag, 15.09.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10.30 Uhr, Marktpl. Lünen

### Auf Umwegen zum Schloss Westerwinkel

Ltg.: Heinz Bittner, Lothar Grahn; 65 km

Sonntag, 29.09.2013

10:00 Uhr Lüntec/10.00 Uhr Marktpl. Lünen

### Moortour durch Venne und Davert

Ltg.: Andreas Abels; 77 km

## Oktober

Sonntag, 06.10.2013

12:30 Uhr, Lüntec/13:00 Uhr Marktpl. Lünen

### Sternfahrt zum Umweltzentrum in Bergkamen-Heil („Tag des Apfels“)

Ltg.: Alle Lüner Tourenleiter; 33 km

Sonntag, 20.10.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

### In und um Lüdinghausen

Ltg.: Theo Freihold; 55 km

Sonntag, 27.10. – Donnerstag, 31.10.2013

### Breisgau und Elsass

Ltg.: Petra & André Medzech, Theo Freihold

Sternfahrten von Hotel, An- und Abfahrt im  
Reisebus mit Radanhänger, Voranmeldung

## November

Sonntag, 03.11.2013

10:00 Uhr, Lüntec/10:30 Uhr, Marktpl. Lünen

### In und um Werne (mit Stadtführung)

Ltg.: Andreas Abels, Reinhard Koch; 50 km

Sonntag, 17.11.2013

10:00 Uhr, Marktpl. Lünen/10:30 Uhr, Lüntec

### Zum Kaffee nach Olfen-Kökelsum

Ltg.: Andreas Abels, Theo Freihold; 50 km

## ADFC Schwerte

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Rohrmeisterei*

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

### Feierabendtouren

Jeden Mittwoch (ab 3. April), 18:00 Uhr,  
ab Rohrmeisterei

## August

Sonntag, 11.08.2013, 10:00 Uhr

### Zum Schloss Westerwinkel bei Werne

Ltg.: Horst Pallatzky; 102/76 km

Sonntag, 25.08.2013, 10:00 Uhr

### Bahntrassenradweg Unna – Lenningsen

Ltg.: Horst Pallatzky; 67 km

### Radlertreff,

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

## September

Samstag, 07.09. – Sonntag, 08.09.2013

### Auf dem Suerlandring (2-Tagestour)

Ltg.+Anmeldung: Axel Stirnberg (Tel.: 21241)  
124 km

Sonntag, 22.09.2013, 10:00 Uhr

### Zum Mönhensee (Sperrmauer)

Ltg.: Horst Pallatzky; 102/62 km

## Oktober

Sonntag, 06.10.2013, 10:00 Uhr  
**Zum Maximilianpark nach Hamm**  
 Ltg.: Horst Pallatzky; 107 km (PKW: 81, Bahn:  
 67 km)

Sonntag, 20.10.2013, 10:00 Uhr  
**Zur Halde Großes Holz in Bergkamen**  
 Ltg.: Horst Pallatzky; Länge: 73/47 km

## November

Sonntag, 03.11.2013, 10:00 Uhr  
**Zum Ümminger See bei Bochum-  
 Langendreer**  
 Ltg.: Horst Pallatzky; 74 km

## ADFC Selm

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
 Amtshaus Bork*

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

### Radlertreff

Jeden ersten Donnerstag im Monat, ab 18.00 Uhr, Gaststätte Suer, Ludgeristr. 90

## August

Samstag, 03.08.2013 – Samstag, 10.08.2013,  
 07:30 Uhr, Bahnhof Beifang

### Grenzerfahrung - Mehrtagestour entlang der ehenaligen innerdeutschen Grenze

Ltg.: Christian Jänsch, Heinz Bittner, 370 km  
 Anmeldung über VHS Selm (Tel.: 02592/9220)

Sonntag, 25.08.2013, 10:00 Uhr●

### Familientour rund um Selm

Ltg.: Christian Jänsch, 30 km  
 Anmeldung über VHS Selm (Tel.: 02592/9220)

## September

Sonntag, 08.09.2013, 11:00 Uhr

### Stadtteilfest „Borker Sonntag“

Infos rund ums Radfahren am ADFC-Stand

Sonntag, 22.09.2013, 11:00 Uhr

### Zum Römermuseum nach Haltern

Ltg.: Mechthild Becker, 50 km

## Oktober

Samstag, 12.10.2013, 10:00 Uhr

### Sternfahrt des KV Unna zum „Tag des Apfels“ in der Öko-Station Bergkamen-Heil

Ltg.: Christian Jänsch, 50 km

Sonntag, 20.10.2013, 10:00 Uhr●

### Burgen und Schlösser im Südmünsterland

Ltg.: Christian Jänsch, 50 km

● = jeweils 30 Minuten später ab Schloss  
 Cappenberg

## ADFC Unna

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

Dr. Michael Richter (Sprecher), Tel.: 02303 / 81931; [www.adfc-unna.de](http://www.adfc-unna.de)

### Radberatung

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

### Treffen Radpolitik

Jeden 2. Dienstag im Monat ab 18:00 Uhr,  
 Hotel Katharinen Hof, Unna, Bahnhofstr. 49

### Radlertreff

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

(Fortsetzung, S. 30)



*Auch online bei uns einkaufen - rund um die Uhr:*

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

# E-Bike Kompetenz

## *E-Bike Kompetenzzentrum*

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

**FALTER** **FLYER**  
Innovation in Mobility

**Diamant** **GIANT** **RALEIGH**

*außerdem*

**Alltagstaugliche Räder,  
auch ohne Federung**

**Kinder und Jugendräder**

**Die schnellste und  
gründlichste Werkstatt**

**Inzahlungnahme**

**Gebrauchträder**

**Finanzierungsangebote**

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

**Rad  
Tat**

**Guter Rat und gute Räder!**

## Fahrt ins Blaue

Jeden 1. Sonntag im Monat, 10:30 Uhr,  
UBZ Unna, Rathausplatz 21,  
Ltg.: Klaus Peters, Tel.: 02303 / 22598;  
Teilnehmer und Windrichtung entscheiden am  
Start über das Ziel, 20 – 40 km

## August

Sonntag, 11.08.2013, 09:30 Uhr, Busbahnhof  
Unna

### Die Andere Tour - Burgen und Schlösser im Südmünsterland

Ltg.: Michael Richter, Wilfried Prenger; 50 km  
Fahrradbus bis Nordkirchen (Kostenumlage)

Montag, 12.08.2013 – 15.08.2013

### Von Venlo entlang des Nordkanals und durch das Ruhrgebiet (Mehrtagestour)

Ltg.+Anmeldung: Werner Wülfing (Tel.:  
02303/12891)

Sonntag, 18.08.2013, 10:30 Uhr

### Tour zur Zeche Zollern in Dortmund

Ltg.: Manfred Zimmermann, Holger Flamang;  
70 km

Samstag, 24.08.2013, 09:00 Uhr

### Ins Jammertal

Ltg.: Werner Wülfing; 100 km

Sonntag, 25.08.2013, 10:30 Uhr

### Familien-Fahrradtour

Ltg.: Gabi Jöhnk, Werner Wülfing

## Mittwochstouren

Jeden 1. Mittwoch im Monat von Apr. bis Okt.,  
09:00 Uhr ab UBZ Unna, Rathausplatz 21,  
60 – 80 km, evtl. Kosten für ÖPNV; Infos bei  
Wilfried Prenger (02303 / 12516)

## Gute Laune-Tour zum Feierabend

Jeden Donnerstag (nicht Feiertage!) von Apr.  
bis Sep., 18.00 Uhr, UBZ Unna, Rathausplatz  
21; 20 – 30 km, Dauer ca. 2 Std.

Samstag, 31.08. – Sonntag, 01.09.2013

### Ferienabschluss-Tour

Ltg.+Anmeldung: Wilfried Prenger (Tel.:  
02303/12516), Horst John; 80 km täglich

## September

Sonntag, 08.09.2013, 10:30 Uhr,

### Die Andere Tour - Hellweg längs

Ltg.: Wilfried Prenger, Michael Richter; 50 km  
Rückfahrt per zug von Soest (Kostenumlage)

Sonntag, 15.09.2013, 10:30 Uhr

### Zum Berarbeiterwohnmuseum in Brambauer

Ltg.: Gabi Jöhnk, Cornelia Bruhn; 75 km

## Oktober

Samstag, 20.10.2013, 10:30 Uhr

### Der Rheinische Esel

Ltg.: Werner Wülfing, Wilfried Prenger; 75 km

Samstag, 12.07.2013, 12:00 Uhr

### Sternfahrt zum „Tag des Apfels“ nach Bergkamen

Ltg.: Gabi Jöhnk; 40 km

**Kuchen  
Kunst  
Antikes**

**Café  
Zur Alten Post**

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

Remona Tingelhoff  
Markt Königsborn 1  
59425 Unna  
02303 96 34 95

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

**November**

Samstag, 09.11.2013, 10:00 – 15:00 Uhr

Peter-Weiss-Gesamtschule

**Radtechnikkurs**

Ltg.: Helmut Lücke

Sonntag, 17.11.2013, 10:30 Uhr

**Zum U-Turm nach Dortmund**

Ltg.: Hubert Brand, Jürgen Tietz; 40 km

Samstag, 30.11.2013, 12:00 Uhr

**Traditionstour: Fliericher Weihnachtsmarkt**

Ltg.: Wilfried Prenger, 30 km

**Dezember**

Sonntag, 15.12.2013, 10:30 Uhr

**Zu einem Weihnachtsmarkt**

Ltg.: Gabi Jöhnik, Werner Wülfing

**ADFC Werne**

*Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):  
Stadthaus Werne*

Klaus Heedt (Sprecher), Tel.: 02389 / 534700; [www.adfc-werne.de](http://www.adfc-werne.de)

**Stammtisch**

Jeden 1. Montag im Monat ab 20:00 Uhr,

Gaststätte Ickhorn, Markt 1

**Treffen Fahrradpolitik**

Termine werden beim Stammtisch oder nach  
Absprache abgestimmt.

**August**

Sonntag, 04. – 10.08.2013, 10:00 Uhr

**Nach Delbrück (Mehrtagestour)**

Ltg.: Josef Klenner; 2 x 88 km; Übernachtung  
und Einkehr vorgesehen

**Oktober**

Sonntag, 12.10.2013, 10:00 Uhr,

**Zur Ökostation zum Tag des Apfels, Stern-  
fahrt des ADFC KV Unna**

Ltg.: nach Absprach; ca. 25 km

**September**

Sonntag, 08.09.2013, 10:00 Uhr

**Fahrt ins Blaue**

Ltg.: Klaus Heedt; 65 km

Einkehr vorgesehen

**Dezember**

Dienstag, 10.12.2013

**Jahresausklang**

Ort und Zeit: NN

Restaurant  
Wienbrede



*Ein Radler für den Radler!*



*Gönnen Sie sich bei uns eine Pause:*

**Restaurant Wienbrede**

Stockumer Str. 23

59368 Werne

Telefon: (02389) 3303

E-Mail: [info@wienbrede.de](mailto:info@wienbrede.de)

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

**Öffnungszeiten:**

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

**Dienstag Ruhetag**

Sa. 11.30 - 14.00 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr



## Verrückt nach Wales

### „Welsh Lamb with Vegetables, Jacket Potatoes ...“

Welch eine banale Aufgabe war es doch im Jahre 54 v.Chr. für Caesar, als er lediglich fünf Legionen und 2000 Reiter über den Ärmelkanal setzen musste! Ihm standen dabei angeblich 800 Schiffe zur Verfügung, wodurch die logistische Leistung sehr überschaubar wurde. Viel schwieriger war jedoch für mich die Aufgabe, ein einziges Fahrrad auf britischen Boden zu bekommen, das nicht auf einen Pkw aufgeschnallt war, sondern als Fortbewegungsmittel benutzt wurde. Nur eine einzige Gesellschaft lässt in diesen Tagen der Energiewende und der Veränderungen des „modal mix“ Radfahrer samt Fahrzeug an Bord. Unglücklicherweise sind die einzig möglichen Kanalhäfen Calais und Dünkirchen auf dem Festland, und Dover auf englischer Seite. Dies bedeutet wiederum die Verlängerung der Anreise um einen ganzen Tag und 95 Kilometer. Am Ende war diese zusätzliche Etappe ein Gewinn für das Erlebnis einer Radtour, die mich von Venlo über die Jugendherbergen in Valkenswaard, Zoersel, Gent und Brügge an die Küste brachte – bei kühl-trockenem und sonnigen Wetter und fast optimalem Rückenwind. Die karibischen Immigranten des Vereinigten Königreichs haben für diese erste Hälfte der Fahrt einen wunderbaren Begriff: „Cool Running“.

Die ersten Monate des Ruhestandes hatten bei mir ein erhebliches Beschäftigungsdefizit entstehen lassen. So war es nur natürlich, nach etwas möglichem Verrücktem zu suchen, um mein familiäres

Umfeld ins Entsetzen zu treiben. In Frage kam nur eine Reise von ansehnlicher Dauer und mit einer Vielzahl von Unwägbarkeiten, was mich auf den Gedanken brachte, meinen ebenfalls pensionierten Kollegen und Freund Robert in seinem walisischen Wohnsitz als Ziel zu wählen und mich mit den Problemen des britischen Klimas und des Linksverkehrs herumzuschlagen. Das Motto – und die Entschuldigung – dafür fand ich als Wandbild in der Jugendherberge in Brügge:

*„Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover.“*



Gent - eine imposante, historische Wegmarke in Belgien

Das Zitat wird Mark Twain zugeschrieben, weshalb ich nicht bedauern muss, nicht selbst darauf gekommen zu sein. Eine problemlose Fahrt durch die Niederlande, Belgien und Frankreich zu be-



schreiben, ist nicht sehr ergiebig, wenn man von einer erstaunlichen Lokalität in Adijkerke absieht, die als das El Dorado der britischen Tabaksmuggler fungiert, die sich vor der Überfahrt in der dichtesten Verteilung einschlägiger Geschäfte in Europa, gemessen an der Zahl der Einwohner, versorgen.

Wer von Dünkirchen nach Dover übersetzt, wird am Ziel einen wohlgeordneten Hafengebiete vorfinden, in dem der Radfahrer mit einer roten Leitlinie abseits vom motorisierten Verkehr zum Zoll und in die Stadt geleitet wird. Spätestens an dieser Stelle wird man bemerken, dass Großbritannien sich zum fahrradfreundlichen Land gemausert hat, auch wenn es immer noch Mängel in der Verkehrsführung gibt. Auch der allseits recht entspannte Fahrstil der britischen „motorists“ sorgt für Wohlbefinden unter Radfahrern, selbst auf stark befahrenen Überlandstraßen. Unbehagen, Ermüdung und Nachlassen der „Kampfmoral“ entsteht lediglich aus der schnurgeraden Linienführung, für welche die bereits erwähnten Römer verantwortlich sind. Auch von Dover nach Gillingham führte mich die „Watling Street“ entsprechend über Berg und Tal, da Caesar und seinen Zeitgenossen die Nöte von schwerbepackten Radfahrern nicht bekannt oder bedeutsam waren. (Dabei weiß jeder Pennäler: Caesar equus consilium = Caesar fährt Rad.) In GB sollte sich die Leichtigkeit des Rollens nicht fortsetzen lassen.

Jugendherbergen in England sind ein Kapitel für sich. Vielfach „self catering“, also ohne Angebot von Verpflegung. Böse Zungen behaupten, dass dies eine Maßnahme zur Sicherung des guten nationalen Rufes sei, aber die britische Küche ist definitiv viel besser als ihr Ruf, und

dies vor allem dann, wenn sie nicht zur Verfügung steht. Nach der Berg-und-Talfahrt auf der Watling Street schmeckten „Bangers, Mash and Peas“ jedenfalls vorzüglich, als sie in einem umgebauten „Oasthouse“ serviert wurden, das jetzt als JH dient und in dem ein hopfenhaltiges Produkt im Kühlschrank darauf wartete, Bratwurst, Püree und Erbsen wunderbar miteinander zu vermischen. Diese ehemaligen Hopfendarren sind durch ihre Windreiter weithin sichtbar.



*Einst Hopfendarren, heute eine Jugendherberge*

Andere Jugendherbergen jedoch verdienen ihren Namen nicht. Am Ende der zweiten Etappe fand sich in der ganzen Stadt Dorking kein einziger Hinweis. Die Zufahrt führte über fünf Kilometer auf 280 m Höhe, und dann über einen Bau-schuttweg wieder in ein Tal hinab, in dem eine Wildhüter-Hütte wartete. Toiletten und Duschen waren nur durch den Gar-



ten zu erreichen. Verpflegung musste mitgebracht werden. Brandschutz und Rettungswege entsprachen den Standards vergangener Jahrhunderte, und der Schlafkomfort war ein Gedanke, den hier niemand wirklich zuließ, um nicht in Depression zu verfallen. Dass kein Handy-Signal vorhanden war, ist eher ein Luxusproblem angesichts geradezu lebensbedrohender Zustände in Räumen und Treppenaufgängen, mit Auf-Putz-Verkabelungen, in denen man sich nachts durchaus erhängen konnte. Dieses Etablissement würde sicher auf dem Kontinent nicht eröffnet werden; in GB scheinen auch unter den Gästen mangelnde Hygiene, fehlenden Komfort und nicht vorhandenen Service für Kennzeichen von alternativer, nachhaltiger Wirtschaft zu gelten, weshalb sich Reisende tunlichst nur hörend an der Konversation in eisiger Raumtemperatur beteiligt. Die Straßen hingegen sind sicherer als in Deutschland, wenn auch die Radspuren oft genau in dem Teil des Profils verlaufen, in dem sich die größten Frostaufbrüche befinden. Wohltuend macht sich der Verzicht der Briten auf schulmeisterliches Verhalten bemerkbar, das so typisch für uns Deutsche ist. Lastwagenfahrer verhalten sich äußerst partnerschaftlich und bieten bei Gelegenheit sogar eine Mitfahrgelegenheit an, die man nur schweren Herzens ablehnen kann: „Thanks, but – no, thanks!“ Pubs und Geschäfte am Straßenrand machen das Leben leichter, wenn es um die Energiezufuhr geht. Und jedermann hilft dem unsicheren Reisenden mit Ratschlägen und Hinweisen. Hilfreich ist ebenso, dass in nahezu allen Geschäften, öffentlichen Einrichtungen und Gaststätten frei zugängliches Internet ins Smartphone kommt. Öffentliche Konso-

len für den Internetzugang sind allerdings Mangelware und zumeist auf Hotels, Touristenbüros und Bibliotheken beschränkt.

Ein besonderes Highlight war das gegenseitige Wiedererkennen mit einem ehemaligen Angestellten der Heilsarmee in Hemer, der mir zwischen 1980 und 1993 wöchentlich das Programmheft für das TV-Programm der britischen Truppen verkauft hatte, und der sich an einen der wenigen deutschen Kunden noch recht gut erinnerte.



*Der Autor, links, mit alten Bekannten*

Wer in GB übrigens sein Rad mit in den Zug nimmt, muss zwar auf die komfortablen Fahrradabteile der DB verzichten, zahlt aber dafür kein zusätzliches Fahrgehalt für sein Velo. Schließlich zeigte, am zehnten Tag und nach mehr als 700 Kilometern, ein zweisprachiges Schild die Grenze zwischen England und Wales an. Es zeigt sich, dass „Welsh“ keineswegs ein Dialekt des Englischen ist, sondern eine selbständige, keltische Sprache, die seit Jahrzehnten wieder von einer wachsenden Zahl von Menschen genutzt und gesprochen wird. Sie ist Schulfach über die Grenzen von Wales hinaus, ebenso wie die Tradition der walisischen Männerchöre weit über die britischen Inseln hinaus zur Legende geworden ist.

Das Straßenbild wird zunächst von



Eindrücken geprägt, die aus dem 19. Jahrhundert stammen könnten. Später finden sich dann rechts und links der Straße freilaufende, halbwilde Schafe und Ponys, von denen die ersteren bei Gelegenheit die Küche gezeigt bekommen und zu sehr bekömmlichem „Welsh Lamb with Vegetables, Jacket Potatoes and Sauce“ umgewandelt werden. Einstweilen wandert das liebe Vieh jedoch als lebendige Verkehrsberuhigung durch die grünen Hügel von Wales. Hier erfüllen die Schafe auch eine landschaftspflegerische Aufgabe, indem sie aufkommenden Baumwuchs verbeißen und die Bodenkrupe mit ihren Klauen verfestigen, ähnlich wie auf norddeutschen Deichen.

Es zeigt sich, dass eine Vielzahl von schlichten Klischees sehr viel realitätsnäher ist, als man annehmen möchte. Es gibt noch einige der hinlänglich bekannten Traditionen, wie Wochen- und Viehmärkte, ganze Stadtteile voller Anti-



*Verkehrsberuhigung auf walisische Art*

quariate, die vielen Kathedralen, und vor allem alten Brücken, die auf dem Kontinent oftmals den vielen Landkriegen zum Opfer fielen. Wandel findet statt, aber die Uhren gehen anders. Vielleicht ist gerade dies ein Grund, eine solche Reise selbst einmal zu riskieren. In Cafés wie dem in Rhayader, das zur Hälfte aus einer Fahrradwerkstatt besteht, findet man sicher sofort neue Freunde.

*Franz-Josef Knur*

**Für das Gemeinwohl,  
die Region und die  
Menschen, die hier leben.**



**Stadtsparkasse Werne.  
Gut für Werne.**

## Glück auf! Der Radler kommt! Grottenbiken in den Niederlanden

Unser Reisebus fährt südlich des Städtchens Valkenburg durch eine Landschaft von Wiesen und Äckern, auf denen die zukünftige Ernte erst wenige Zentimeter hoch ist. In einer schmalen Parkbucht an der Landstraße hält der Bus schließlich wenige Meter entfernt von einem unscheinbaren Steinhäuschen. Nur zwei Masten mit wehenden Fahnen haben zunächst darauf schließen lassen, dass in dem Gebäude wohl Besucher erwartet werden. Und doch ist dies der unspektakuläre Eingang zu einem Stollensystem von über 120 km Länge, dass sich im Untergrund der südniederländischen Provinz Limburg erstreckt.

Nach einer Begrüßung geht es für unsere zehnköpfige Gruppe durch einen runden Betonschacht über eine Wendeltreppe in die Tiefe. Unten angekommen, schließt eine in den hellen Mergelstein gehauene Treppe an, bis wir schließlich nach 163 Stufen die Sohle vierzig Meter unter Grund erreichen. Wir werden schon erwartet. Unser Tourguide Roel Kuypers spricht Englisch und erläutert uns zunächst einige Fakten zur Geschichte und Gegenwart des Bergwerks: Seit Beginn des 13. Jahrhunderts wird in der Region unter Tage Mergelstein abgebaut, zunächst durch die Erweiterung von natürlichen Höhlen. Dieser Mergelstein, geologisch nicht ganz richtig, schlicht „Mergel“ genannt, ist ein helles, recht weiches Gestein aus viel Kalk und etwas Ton. Es ist vor allem als Baustein begehrt, allerdings heute kaum mehr für Neubauten, sondern vor allem zur Restauration alter Gebäude. Zum Abbau werden große Blöcke aus den Stollenwänden gebrochen, die

zuvor mit langen Bandsägen vom seitlich umgebenen Gestein getrennt wurden. Spezielle Traktoren sorgen heute für den Abtransport durch die Stollen; früher waren es Pferde.

Nachdem wir einen Blick in die Fahrradgarage geworfen haben, einer AWO-Radstation nicht unähnlich, informiert uns Roel über die Touren. Bis zu 20 km sind untertage mit dem Rad befahrbar, je nachdem wo und wann der Abbaubetrieb gerade aktiv ist. Die üblichen Touren sind 8 bis 12 km lang und dauern etwa

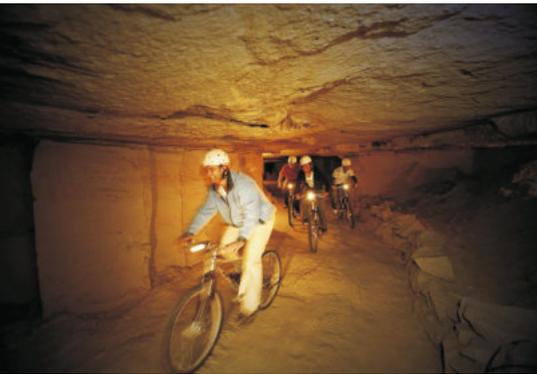
1,5 Stunden. Die für uns vorgesehenen, in drei Größen verfügbaren Fahrräder sind nagelneu und mit einer innen liegenden Antriebswelle ausgestattet. Roel erläutert, dass eine außen liegende Kette zu wartungsintensiv wäre, insbesondere bei der im Bergwerk herrschenden Luftfeuchte von 92 bis 96 %. Diese Atmosphäre macht sich bei uns schnell in Form von Schweiß bemerkbar, obwohl die ganzjährig konstante Temperatur von 12 C° zunächst kühl erscheint. Jede Fahrt wird von einem erfahrenen Tourguide geführt, was schon allein dadurch nötig ist, weil es in dem komplexen Stollensystem keine speziellen Radwegweiser gibt. Für den



*Tourguide Roel Kuypers informiert*

Homepage des Veranstalters:  
[www.aspadventure.nl](http://www.aspadventure.nl)

Fall einer Notsituation sind hier und da Telefone installiert. Falls der Guide selbst zu Schaden kommt, sorgen Instruktionen in dessen Rucksack dafür, dass Hilfe organisiert werden kann. Interessant ist das Verfahren um während der Tour festzustellen, ob die Gruppe noch vollzählig ist. Hierzu wird zunächst eine Person bestimmt, die während der Tour ganz hinten fährt. Unterwegs ruft nun der vorn fahrende Guide gelegentlich den Namen dieser Person, welcher dann durch die Reihe bis nach hinten weiter gerufen wird. Dort angekommen, ruft die letzte Person dann „Complete!“, was auf dieselbe Weise in nur umgekehrter Richtung wieder nach vorne gelangt.



Nachdem wir die Fahrräder auf unsere Körpermaße justiert haben, bekommt jeder ein Haarnetz und einen passenden Helm. Helm ist Pflicht, was bei einer mittleren Stollenhöhe von 1,8 m auch dem größtem Helmstutzen schnell einleuchtet. Die geringe Höhe ist auf den ersten Metern gewöhnungsbedürftig, doch ist man schnell damit vertraut und fährt dann relativ entspannt. Links, rechts, rechts, links ... mit schnellen Richtungswechseln fahren wir voran. Die Beleuchtung ist stellenweise spärlich, doch reicht mir das Licht aus, zumal auch die Räder mit hellen

Leuchten ausgestattet sind. Die Strecke ist nicht völlig flach; kurze Steigungen und Abfahrten sind durchaus vorhanden. Von vorne höre ich „Kristine!“ und rufe es nach hinten weiter. „Complete!“ schallt es Sekunden später von hinten und bestätigt: Alle da! Die vielen Richtungswechsel und die damit einhergehenden akustischen Schatten machen schnell klar, warum sich alle in der Gruppe an dieser Rufkette beteiligen müssen.



Der Untergrund ist fest und durchweg gut zu befahren. Schwer einzuschätzen ist das Tempo, – einen Tacho haben die Räder nicht – doch ist es objektiv wohl langsamer als gefühlt. Das schwache Licht und die relative Enge vermitteln den Eindruck recht schnell zu fahren, ein Effekt den man von Nacht- und Tunnelfahrten kennt. Einmal müssen wir absteigen und uns für ein paar Meter „Bucken!“ um eine dann doch zu niedrige Stelle passieren zu können. Das Ganze macht Spaß und erinnert vom Fahrgefühl her an Mountainbiken über feste Waldpfade. Viel zu schnell ist die Tour dann auch schon vorbei und wir sind wieder am Ausgangspunkt angelangt. Noch ein paar Fotos und es geht die Treppen wieder hinauf ans Tageslicht.

*Andreas Abels*

# Fahrradfederungen

## Aus der Sicht eines „Alltagsradlers“

Jedes Fahrrad federt – Fahrräder mit Stahlrahmen mehr als mit Aluminiumrahmen. Da der Anspruch nach mehr Komfort und auch die Einflüsse aus der MTB-Welt zugenommen haben, werden fast nur noch Fahrräder mit mindestens einer zusätzlichen Federungsart angeboten. Federung bedeutet einerseits mehr Komfort, andererseits mehr Energieaufwand. Jeder muss natürlich für sich entscheiden, welche Ansprüche befriedigt werden sollen. Macht es Sinn, ein Cityrad als „Fully“ mit Rahmen- und Gabelfederung auszurüsten?!

Grundsätzliche Überlegungen, die ein „Alltagsfahrer“ anstellen sollte:

- Bewege ich mich überwiegend auf befestigtem oder unbefestigtem Terrain.
- Welche Komfortansprüche habe ich.
- Bin ich bereit mehr zu bezahlen und akzeptiere ich einen höheren Wartungsaufwand und ein höheres Gewicht.

### Komfort mit „dicker Pelle“

Mit breiten Reifen und gemäßigtem Luftdruck erreiche ich preiswert und effektiv einen guten Komfort- und auch Sicherheitszuwachs bei geringer Wartung. Wem das nicht genügt, kann zu einem gefederten Sattel oder einer gefederten Sattelstütze greifen, meist teleskop- oder auch parallelogrammgeführt. Hier spielt die Qualität und vor allem die korrekte Anpassung an das Fahrergewicht eine maßgebliche Rolle.

### Flexibles Vorderrad

Die meisten Fahrräder werden heute mit einer Vorderradfederung angeboten, allerdings mit erheblichen Qualitätsunter-



schieden! Federwege von anfangs 40 - 60 mm, heute 80 bis 100 mm und für Freeriders und Downhill-Freunde bis 200 mm. Bis auf wenige „exotische“ Federungsprinzipien, wie Parallelogrammfederungen, werden hauptsächlich Teleskopfedergabeln angeboten.



Wichtig ist es zu überprüfen, ob die Federgabel „Spiel“ hat. Bei gezogener Vorderradbremse bewege ich das Fahrrad vor und zurück, dabei spüre ich, inwieweit „Spiel“ vorhanden ist. Dieses Spiel beeinflusst stark das Fahrverhalten und vermittelt im ungünstigen Fall ein unsicheres und schwammiges Fahrgefühl. Auch sollte das Einstellen des Federungsverhaltens und das Feststellen, „Lock-out“, möglich sein. Bei längerem Bergauffahren ist das Feststellen der Federung sinnvoll. Es spart Kraft.

Gute Federgabeln können auf schlechten Wegstrecken die Handgelenke und auch die Nackenmuskulatur entlasten.

Probleme mit beidem haben Luft natürlich auch andere Ursachen wie falsche Sitzposition, Lenkerform und Griffe. Schlechte Federgabeln neigen zum Holpern und Springen, wenn sie auf dicht aufeinander folgende Bodenwellen treffen und die Dämpfung nicht optimal ist.

Bei einfachen Federgabeln kommen Stahlfedern zum Einsatz. Höherwertige Gabeln basieren auf einer Luft/Öl-Kompression, die einstellbar ist – zur Federung und Dämpfung. Das spiegelt sich natürlich auch im Preis wieder.



### Hi-Tec am Hinterrad

Hinterradfederungssysteme sind technisch sehr anspruchsvoll und bei Alltagsrädern überflüssig. Es geht von der Eingelenk- bis zur Viergelenkaufhängung. Sie verteuern das Rad und steigern den Wartungsaufwand. Wichtig ist auch hier, die Einstellung der Federung muss zum Fahrergewicht passen! Es gibt ganz unterschiedliche Lösungsansätze, um das „Ansprech- und Federungsverhalten“ zu beeinflussen. Neben der Federung sollte natürlich die Stabilität im Hinterbau nicht vernachlässigt werden – bei schlechten Systemen muss damit gerechnet werden. Ähnlich wie bei der Sattelstützenfederung verändert sich durch das Ein- und Ausfedern der Abstand Sattel - Pedal. Das führt zu Kraftverlust und unsicherem Fahrgefühl, in sehr rauhem Gelände kann es

auch zu Pedalrückschlägen führen.

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass im unteren Preissegment bei gefederten Rädern nicht mit befriedigenden Angeboten zu rechnen ist. Dafür sind die Systeme zu aufwändig, und genau hier muss ich mir die Frage stellen: brauche ich das wirklich?



Ein Radrennfahrer braucht den direkten Kontakt zur Fahrbahn. Er hat in der Regel stetigen Druck auf den Pedalen, somit wenig Körpergewicht auf dem Sattel. Bei Unebenheiten „geht“ er aus dem Sattel und federt mit der Oberschenkelmuskulatur ab. Eine Federung würde einen Teil seiner eingesetzten Energie wieder verbrauchen und wäre kontraproduktiv. Ein Downhillfahrer kann ohne extreme Federwege seinen Sport nicht ausüben. Die Geländeprofile sind so anspruchsvoll, dass ein Rad ohne ausreichende Federung die Tortour nicht übersteht – der Fahrer wahrscheinlich auch nicht. Es gibt natürlich trendige, vollgefederte Räder, die den Technikstand markieren – aber manchmal ist weniger mehr. Irgendwo dazwischen ordnen wir Alltagsradler uns ein, lassen uns von der Werbung leiten, von „Experten“ beraten und entscheiden uns dann hoffentlich so, dass wir zufrieden sind. Aber so ist das doch immer – oder?

*Eberhard Schnabel*

# Willkommen im ADFC!

## Interview mit Neumitglied Christiane Riehl

**FahrRad:** Frau Riehl, was hat Sie bewogen, in den ADFC einzutreten?

**Christiane Riehl:** Den Vorsatz dem ADFC beizutreten hatte ich schon vor Jahren, es mit nachlassendem Spaß am Fahrradfahren dann jedoch immer wieder verschoben. Mit dem Kauf meines neuen Rades und dem festen Vorsatz, wieder regelmäßig Rad zu fahren, kam auch die Idee, dem ADFC beizutreten, zurück. Noch am Tag des Fahrradkaufes habe ich dann eine Familienmitgliedschaft abgeschlossen. Zum Einen um eine Organisation zu unterstützen, die sich aktiv für die Belange der Radfahrer einsetzt, zum Anderen natürlich auch, um die Angebote, die der ADFC seinen Mitgliedern bietet.

**FahrRad:** Sie fahren in einem relativ jungen Alter schon Pedelec. Erzählen Sie uns Ihre Geschichte.

**Christiane Riehl:** Seit einem schweren Fahrradunfall im Jugendalter leide ich an fortschreitender Arthrose in beiden Kniegelenken. Die Schmerzen in den Knien nach einer längeren Tour mit meinem alten Trekkingrad standen irgendwann in keiner Relation mehr zum Fahrspaß, so dass ich das Radfahren fast vollständig eingestellt hatte. Mit dem Kauf des Pedelec war der Spaß aber zurück, so dass ich nun wieder regelmäßig Rad fahre, auch längere Touren.

**FahrRad:** Im neu gegründeten ADFC Holzwickede bilden Sie zusammen mit Mario Priss das Sprecherteam. Wo werden Ihre Schwerpunkte liegen?

**Christiane Riehl:** Ich sehe meine Schwerpunkte vor allem im Bereich der

Kommunikation und Bekanntmachen der Ortsgruppe. Ich möchte möglichst viele Bürger mit unterschiedlichen Aktionen ansprechen. Zudem finde ich es wichtig, sich mit anderen Vereinen in der Gemeinde zu vernetzen. Erste Schritte in diese Richtung gibt es schon. So wird es eine Radtour durch Howi in Kooperation mit dem Historischen Verein geben.

**FahrRad:** Wie beurteilen Sie die Fahrradinfrastruktur von Holzwickede?

**Christiane Riehl:** Sowohl die Gemeinde als auch der Kreis Unna bemühen sich, etwas für die Fahrrad fahrende Bevölkerung zu tun. So wurden innerhalb der Gemeinde die bestehenden Routen neu beschildert und auch die eine oder andere Einbahnstraße in beide Richtungen für Radler freigegeben. Das ist ein erster Schritt. Unglücklich finde ich die für Radfahrer zur Mitnutzung freigegebenen Fußwege entlang der Hauptstraße(n). Diese mögen für geübte Radfahrer kein Hindernis darstellen, für unsichere Fahrer ist es da jedoch oft schwer den Überblick zu behalten. Ein Ausweichen auf die Straße ist bei dichtem Verkehr vor allem für Kinder keine Alternative. Holzwickede erfahre ich auf dem Rad als Gemeinde, in der ich das Auto getrost mal stehen lassen kann, da mit dem Rad alles gut zu erreichen ist.





# Kostenlose Fahrradrouutenplanung per Smartphone

Zur Outdoor-Navigation brauchte man früher mehr oder weniger teure und spezielle Geräte. Darauf verzichten kann heute, wer ein Smartphone sein eigen nennt. Deren Nachteile gegenüber einem Fahrrad-Navi habe ich in der letzten Ausgabe von „FahRad“ dargestellt. Neben der eingeschränkten Funktionalität sind das vor allem die Witterungsempfindlichkeit und die Akkukaufzeit. Beides lässt sich durch Kauf einer Outdoor-Halterung und – wenn das Gerät es zulässt - eines Ersatzakkus kompensieren. Genau das habe ich getan, weil ich wissen wollte, wie gut die Smartphones im Außeneinsatz wirklich arbeiten. Ich besitze ein Android-Gerät, daher bot sich der Test der Apps von **GoogleMaps** und **Naviki** an (für deren Funktionalität am Computer siehe FahrRad 1/2013).

Beide Apps arbeiten direkt über das Internet, die Kartendaten werden zum benötigten Zeitpunkt geladen. Also Vorsicht: Achten Sie auf Ihren Zugangstarif, im Ausland würde ich – bewusst ich – die Apps daher nicht nutzen. In unseren Ländern testen wir nun mit Flatrate.

Beginnen wir mit Naviki. Nach der Wahl des Startpunkts – welcher wie bei Goo-

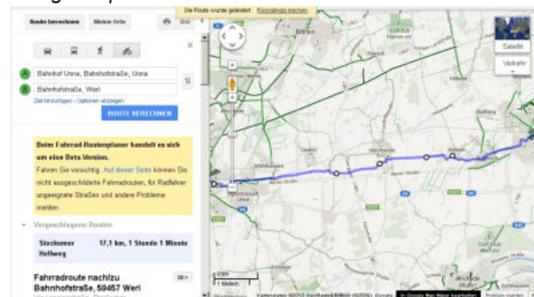
gleMaps der aktueller Standort sein kann – und des Ziels erfolgt die Anzeige der Strecke. Die Navigation ist dann ähnlich der Trackführung eines Fahrrad-Navis. Man sieht, wie man fahren sollte, aber bei Routenfehlern erfolgt keine Warnung. Etwas mager.

Google ist halt ein Riese. Was Google-Maps bisher an Funktionsumfang hatte, ist auch beim Fahrradrouting an Bord. Von der Planung bis zur Tour und dann mit sprachlicher Wegweisung. Klasse. Wer anders fährt, wird zuerst ermahnt umzukehren, später rechnet die App um. Die vorgeschlagene Strecke könnte allerdings fahrradfreundlicher sein, aber man kann nicht alles haben.

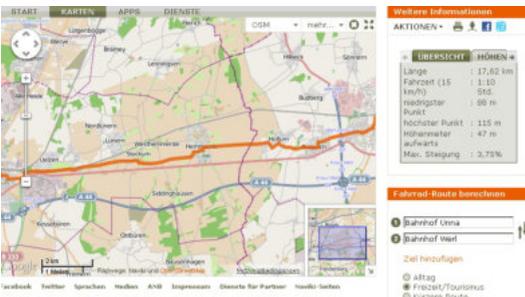
Beide Apps bieten leider keine Möglichkeit, Zwischenziele zu wählen. Nun gut, mit der Wahl eines solchen als „Ziel“ kann man sich helfen. Die vorgeschlagene Strecke ist bei Naviki besser, das war's dann aber auch. Fahren mit GoogleMaps hingegen ist einfach nur Freude pur. Dank des Tourenportals des ADFC führt die App meistens fahrradfreundlich. Ich wünsche viel Vergnügen beim Ausprobieren der empfehlenswerten Apps.

Wilfried Prenger

GoogleMaps



Naviki



# Neue Radtourenführer fürs Revier I

## Der große Fahrrad Tourenatlas Ruhrgebiet

**E**in neuer umfangreicher Tourenführer für erlebnisreiche Entdecker-Touren durchs gesamte Ruhrgebiet ist von Wolfgang Berke zusammengestellt worden. 30 Rundkurse zwischen 25 und 60 km Länge, die auch zu großen Tages-touren miteinander kombiniert werden können, zeigen die vielen Facetten der

Metropole Ruhr. Die Routen führen weitgehend abseits viel befahrener Straßen durch Grünzonen, entlang von Flüssen und Kanälen oder auf ehemaligen Bahntrassen zu vielen Highlights der Region, die im Buch kompakt und fahrradtauglich dargestellt werden. Alle Strecken sind im

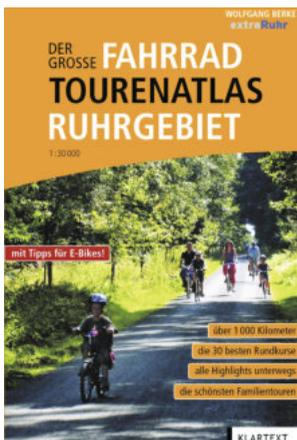
Maßstab 1:30.000 dargestellt. Damit sind die Karten zusammen mit einer klaren Farbgebung hervorragend lesbar. Leider sind nur die Hauptstraßen mit Namen versehen. Zur Orientierung mag dies aber reichen. Wegen des großen Maßstabs sind die Touren auf bis zu zehn Seiten dargestellt. Die Touren sind ausführlich im Text beschrieben, dazu gibt es Angaben zu Länge, Fahrtzeit, Höhenprofil, zum nächstgelegenen Bahnhof, zur Charakteristik, Familientauglichkeit, Sehenswürdigkeiten und Gastronomie. Für jede Tour gibt es außerdem Infos hinsichtlich ihrer Eignung für Pedelecs und E-Bikes. Für den Fahrradlenker ist das Buch wegen des großen Umfangs nur bedingt geeig-

net. Die Spiralbindung und eine spezielle Umschlagfaltung machen die Befestigung zumindest möglich. Für 2,99 € können die GPS-Daten zu den Touren über das Internet bezogen werden. Damit kann der dicke Führer in der Packtasche bleiben und der Radfahrer kann sich ganz auf die Sehenswürdigkeiten der Umgebung konzentrieren. Die Touren sind für Freizeitradfahrer ebenso geeignet wie für diejenigen, die das Ruhrgebiet mit dem Fahrrad touristisch erkunden wollen. Wer die 1200 Kilometer von Duisburg bis Bergkamen, von Haltern bis Velbert erkundet hat, wird einen neuen Blick auf die Metropole Ruhr besitzen. Die im Buch enthaltenen zahlreichen Bahntrassen und Wasserwege lassen das Ruhrgebiet als eine der interessantesten und abwechslungsreichsten Fahrradregionen von seiner grünsten Seite erkunden. Den Touren merkt man die Ortskenntnis des Autors an, der schon viele Jahre in der Metropole Ruhr lebt und arbeitet und bereits zahlreiche Freizeitführer geschrieben hat.

*Michael Kleine-Möllhoff*

(Erstveröffentlicht im Blog des ADFC Nordrhein-Westfalen: [adfc-blog.de](http://adfc-blog.de))

Wolfgang Berke: **Der große Fahrrad Tourenatlas Ruhrgebiet**, Klartext, 320 S., 2013, 15,95 €, ISBN 978-3-8375-0910-6



## Neue Radtourenführer fürs Revier II Bahnradeln im Ruhrgebiet

**E**in neuer Radwegführer aus dem Essener Klartext-Verlag bietet einen Überblick der vielfältigen Möglichkeiten, im Ruhrgebiet auf alten Bahntrassen Rad zu fahren. Autor Stefan Höpel hat zwölf Rundtouren von Duisburg bis Hamm in einem Spiralo zusammengestellt. Zu jeder Tour gibt es die passende Übersichtskarte. Leider reicht die Kartenqualität nicht aus, um allein auf Grundlage der Karte zu fahren. Hier ist man auf die ausführlichen Anweisungen im Text angewiesen. In der Kombination von Text und Karte ist dies aber gut möglich.

Zu jeder Tour finden die Nutzer Angaben zur Streckenlänge, der in den Touren enthaltenen Bahntrassen, der befahrenen Oberflächen, der Barrierefreiheit und Familienfreundlichkeit. Enthalten sind auch die nächstgelegenen Bahnhöfe oder Parkmöglichkeiten für Autos. Informationen zur Gastronomie am Wegesrand und lohnenden Abstechern runden den Reiseführer ab. Gefahrenstellen auf den Touren werden genau beschrieben. Dass der Autor aber die Mär bedient, ein schmaler Gehweg sei sicherer als die rechte von zwei Fahrspuren in der Stadt ist schade. Hier zu illegalem Gehwegradfahren aufzurufen, sollte in der nächsten Auflage verschwinden. Ausführlich und teilweise mit alten Fotos geht der Autor auf die Historie der alten Bahntrassen ein. So ist jede Radtour auch gleichzeitig ein

Ausflug in die Geschichte der Region. Die umgebauten Bahntrassen geben gerade im Ruhrgebiet auf charmante Weise den Blick frei auf eine interessante Kultur- und Industriegeschichte, indem sie ungewohnte Aus-sichten auf Hochöfen, Gasmometer, Fördertürme oder Zechensiedlungen bieten und so an die industrielle Vergangenheit erinnern.

Dass der gerade erschienene Führer schon wieder veraltet ist, liegt nicht am Autor, sondern an der stetigen Erweiterung der zu Radwegen umgebauten Bahntrassen im Ruhrgebiet. Wohl nirgends sonst auf der Welt lässt sich eine von der Industrie geprägte Region so leicht auf grünen Wegen erkunden. Wer auswärtigen Besuchern ein Bild der Metropole Ruhr vom Rad aus geben will, ist auf den im Buch beschriebenen Touren bestens aufgehoben. Aber auch der Kenner des Reviers wird hier noch neue Entdeckungen machen.

*Michael Kleine-Möllhoff*

(Erstveröffentlicht im Blog des ADFC Nordrhein-Westfalen: [adfc-blog.de](http://adfc-blog.de))



Stefan Höpel: **Bahnradeln im Ruhrgebiet**. Klartext, 104 S., 2013, 13,95 €, ISBN 978-3-8375-0737-9

## Entdecken Sie Lünen! Neues Tourenbuch führt durch die Lippestadt

Lünen an der Lippe ist eine Stadt mit vielen Gesichtern. Geschichte und Naturraum haben eine Vielfältigkeit hervorgebracht, wie sie selten eine Stadt dieser Größe aufweisen kann.

Das Tourenbuch stellt zehn Rundtouren vor, die durch das Zentrum und alle Stadtteile führen. Die Palette der über 230 beschriebenen und mit rund 300 Abbildungen illustrierten Stationen reicht von touristischen Leuchttürmen bis hin zu Kleinodern, die selbst Alteinge-

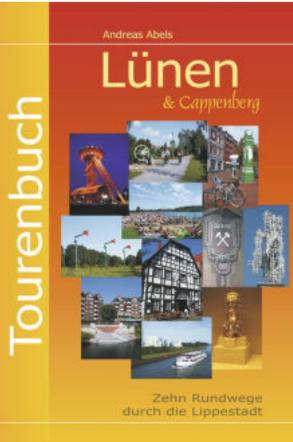
sessenen neu sein werden.

Da Stadtgeschichte besonderen Spaß macht, wenn man vor Ort auf Spurensuche gehen kann, zeigen die aktuellen Tourenkarten zusätzlich die Lage von

nicht mehr existierenden Industriebetrieben, Gleisen, Bauernhöfen und anderem. An einigen Stellen wird die Stadtgrenze überquert, um interessante Orte mit Bezug zu Lünen zu besuchen. Es gibt viel zu entdecken!

Im Anhang des Buches findet sich eine Aufstellung nützlicher Kontaktdaten sowie ein den einzelnen Touren zugeordnetes Literaturverzeichnis. Das Buch kann sowohl als Softcover, mit graustufigem Inhalt, als auch als farbiges EBook in Form einer PDF-Datei bezogen werden.

Andreas Abels (p.d.)



Weitere Infos, darunter GPS-Daten zum Herunterladen:  
[www.tourenbuch-luene.de](http://www.tourenbuch-luene.de)

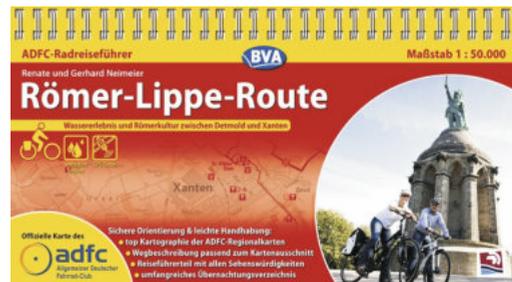
Andreas Abels: **Tourenbuch Lünen. Zehn Rundwege durch die Lippestadt.** Epubli, 210 S., 2013, 17,99 € (Softcover, ISBN 978-3-8442-5885-1), 13,99 € (EBook)

## Orientierung auf der Römer-Lippe-Route

Im April/Mai 2013 wurde sie eröffnet, die neue Römer-Lippe-Route. Über 400 km Radroute zwischen Detmold und Xanten sollen zu einem touristischen Goldesel werden, vergleichbar dem Ruhrtal-Radweg im Süden. Ob die ausgewiesenen Strecken dies schon leisten können und wo noch nachgebessert werden muss, lässt sich nun mit dem neuen

Radreiseführer aus dem BVA-Verlag vor Ort begutachten. Wie schon für die Vorgängerin, die Römer-Route, liefert der Verlag damit in Form eines Ringbuchs die offizielle Orientierungshilfe für den Fernradweg entlang der Lippe.

Renate und Gerhard Neimeier: **Römer-Lippe-Route/ADFC-Radreiseführer**, BLV, 2013, 1:50.000, 14,95 €



## Die Philosophie des Radfahrens

**P**hilosophie und Radfahren, kann man so unterschiedliche Themen kombinieren?

Man kann schon, man muss es aber nicht. Das Buch „Die Philosophie des Radfahrens“ ist eine Sammlung von Essays, sie sich mal mehr, mal weniger am Beispiel von Radfahrern mit philosophischen Themen beschäftigen. Das gelingt nicht immer und endet oft eher in einer Art Küchenphilosophie. Getragen wird das Buch von der Liebe zum Radfahren, insbesondere zum Rennradfahren. Dass man dabei einen Flow erleben kann und ganz eins mit sich selbst ist, weiß wohl jeder Ausdauersportler und mehr Philosophie ist in manchen Essays auch schon nicht.

Das Buch hat auch seine hellen Momente. Etwa die Geschichte von dem Isländer, der versucht, seine Freunde von der Sinnhaftigkeit des Radfahrens zu überzeugen, und irgendwann mal merkt,

dass er überzeugender wäre, wenn er selber auch Rad fahren würde. Auch der Vergleich der Radverkehrssysteme von Dänemark, den Niederlanden und Deutschland liest sich ganz gut. Insgesamt hat das Buch aber zu viele Ausfälle. Vielleicht findet man als Philosoph etwas Sinnvolles in diesem Buch, als Radfahrer ist der Erkenntnisgewinn gering.

*Peter Heinrichsmeier*

Jesus Ilundáin-Agurruza, Michael W. Austin, Peter Reichenbach: **Die Philosophie des Radfahrens**. Mairisch, 208 S., 18,90 €, ISBN 978-3-938539-26-2

## Geräderte Haltung Kulturgeschichten einer Leidenschaft

**D**ie Autorin wirbelt als bekennende Triebtreterin lustvoll diverse Glückselemente des Radfahrens auf. Radgeschichte, das Rad in der Literatur als Impulsgeber für Literaten, in der bildenden Kunst, Rad-Selbsterfahrungen in diversen Lebenssituationen... Bettina Hartz gibt Windschatten für eine Gedanken- und Gefühle-Kulttour voller Bewegungsräusch.

Viele Gedanken erkennt man wieder. Gegenwind und Bewegungsschwung inspirieren ja täglich. Aber solch pralle Ge-

dankenketten, in derartigem Tempo erzählt, sind einzigartig und deshalb Pflicht für Kür-Radler. Geistige Mobilität und die Poesie der Langsamkeit zelebrieren, den Alltag abenteuerlich inszenieren, den Schwung des dynamischen Gleichgewichts nutzen! Bettina Hartz gibt pulsierende Impulse.

Mein Zorn über Unnas Radsperren wurde mir selbst beim Lesen verständlicher. Die sinnarmen Zwangsunterbrechungen zwingen nicht nur zum Bremsen, sie reißen einen auch aus dem

dynamischen Gleichgewicht, das Radlerhirne und –seelen in sonderlicher Dynamik schwingen lässt.

„Ich brauche nur ein Hindernis zu sehen und schon fühle ich mich unwiderstehlich angezogen, bis ich schließlich daran aufpralle.“ Zitiert die Autorin Tolstoi, der mit 68 Jahren noch Radfahren lernte. Hartz hat treffliche Zitate gefunden, Proust, Twain, Beauvoir, Sartre, Woolf, Miller, Neruda... viele Große waren bewusste Radfahrer! Die fünfseitige Literaturliste birgt Vertiefungen aber auch die eine oder andere abwegige Schweifung.

Das gebundene Büchlein (inkl. Lesezeichenstreifen!) ist auch mit seinen lei-

der etwas kleinen, zu dem schwarz-weißen Bildern voll überraschender Anmut immer ein anregender Reisebegleiter. Zumutung und Herausforderung sind allerdings diverse Satzspiral-Sperren von bis zu siebzehn Zeilen, im Sattel bei Gegenwind weiteres Phantasiefutter!

*Hermann Strahl*



Bettina Hartz: **Auf dem Rad**. DVA, 210 S., 2012, 14,99€, ISBN 978-3-421-04479-2



### Herausgeber

ADFC Kreisverband Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21, 59423 Unna

### Redaktion:

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

FahrRad@adfc-unna.de

**Layout:** Andreas Abels

**Lektorat:** Helmut Lücke

**Anzeigen:** Friedhelm Bettermann

**Auflage:** 6000

### Bildnachweis:

S. 3: ©Kaarsten - Fotolia.com

S. 14 (links und rechts unten): ©Christian Lamker

S. 15 (mitte 4x): ©Christian Lamker

S. 37 (2x): ©ASP Adventure Ltd.

S. 40 (links): ©Nelos - Fotolia.com

S. 42/43 (unten): ©JiSIGN - Fotolia.com

S. 54 (oben): ©edK - Fotolia.com

S. 54 (mitte): ©JuliSonne - Fotolia.com

S. 55 (unten): ©www.pd-f.de / abus

Fotos von Christian Lamker: [www.foto.lamker.de](http://www.foto.lamker.de)

## Gute Gründe ...

- ▶ Sie können kostenlos Radkarten, Literatur und technische Geräte (auch GPS) in der Kreisgeschäftsstelle ausleihen und erhalten hier Hilfe und Beratung rund ums Rad (siehe Seite 9).
- ▶ Sechsmal im Jahr erhält man das ADFC-Magazin „Radwelt“ mit aktuellen Nachrichten rund ums Rad.
- ▶ Für Mitglieder gibt es bei ausgesuchten Veranstaltern Ermäßigungen für Radreisen, Fernbusfahrten, Seminare und Fachtagungen.
- ▶ Alle Leistungen der europäischen Partnerorganisationen können in Anspruch genommen werden, als sei man selbst deren Mitglied.

## Entdecken Sie Deutschland per Rad!

Das Radreiseland Deutschland  
in seiner ganzen Vielfalt



92 Seiten voller Routeninfos  
und Reisetipps  
Kostenlos im ADFC-Infoladen  
und in vielen Fahrradläden

Direkt bestellen:  
01805 00 34 79\*  
www.adfc.de/dpr-bestellen  
(5 € Versandkosten, 14 € MwSt., Überweisungslieferung liegt Lieferung bei  
\* 14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz, mobil max. 42 ct/Min.)

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

[www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft)

### Anschrift:

Name, Vorname	Geburtsjahr
Straße	
PLZ, Ort	Telefon
E-Mail	
Beruf	

Anmerkungen

### Familien-/Haushaltsmitglieder:

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.**

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50

Datum	Unterschrift
-------	--------------

# Rudis Ritzel Rätsel



Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

"Hätte, hätte, Fahrradkette!" Der Steinbrück-Konjunktiv ist nur im Steinbrück-Rap zu verstehen

(siehe [www1.wdr.de/unternehmen/haettehaette100.html](http://www1.wdr.de/unternehmen/haettehaette100.html)).

Aber es gibt auch Fahrradweisheiten, die ohne Erklärungen auskommen.

**A:** „Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muß sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“

**B:** „Rennfahrerblut ist keine Buttermilch.“

**C:** „Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad.“

**D:** „Gegenwind kann wachküssen!“

Meine Ritzel-Rätsel-Frage lautet:  
**Von welcher Person stammt welche Weisheit?**

- 1: Adam Opel (1837-1895)
- 2: Albert Einstein (1879 - 1955)
- 3: Hermann Strahl (1948)
- 4: Erik Zabel (1970)

Schickt eure Lösung per Brief an:

*ADFC Unna  
Umweltberatungszentrum  
Rathausplatz 21  
59423 Unna*

Oder schickt eine E-Mail an  
*ritzelaetsel@adfc-unna.de*

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Auf dem Rad. Eine Frage der Haltung“ von Bettina Harz (siehe S. 45).

Euer  
*Rudi :-)*

Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:  
Keine dieser Erfindungen wurde von mir erfunden. Alle Entwicklungen gibt es tatsächlich.

Leider gab es keine richtige Einsendung!



Massener Hellweg 23  
59427 Unna

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

# MEGABIKE

**Ihr Fahrradspezialist  
in Unna-Massen**

**Gute Beratung  
Gute Preise  
Guter Service**



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



Montag - Freitag  
9.30 - 13.00 Uhr

Montag - Freitag  
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag  
9.30 - 13.00 Uhr

## Geocaching für Jugendliche in Werne

Das Kinder- und Jugendferienprogramm der Stadt Werne bot vieles, um die Sommerferien aktiv zu gestalten: Ausflüge, Projektwochen und so weiter. Aber was war mit „Geocaching“? 2011 noch Fehlanzeige. Also dachten wir uns vom ADFC Werne: Warum sollen wir das nicht mal angehen. Ist doch bestimmt interessant für die Jugend und als Kinder waren wir davon ja auch schon begeistert. Nur dass es damals „Schnitzeljagd“ hieß und nicht „Geocaching“. Und damit ist der Begriff „Geocaching“ auch schon fast erklärt. Es handelt sich um eine Art elektronische Schatzsuche, eine Schnitzeljagd nicht mit Papierschnitzeln als Wegweiser, sondern mit modernen GPS-Geräten.

Natürlich waren wir ziemlich nervös, als wir 2011 das erste Mal eine solche, moderne Schnitzeljagd für Kinder und Jugendliche veranstalten wollten. Schließlich hatten wir das noch nie gemacht. Egal, erst mal entwickelten wir ein Konzept. Und das sah unserer Meinung nach schon ganz gut aus. Aber traf es auch den Geschmack der Jugendlichen? Konnten wir damit Interesse wecken? Fragen über Fragen. Kurz entschlossen holten wir Rat bei einem „Profi“ ein. Florian, 12 Jahre, hatte sich schon länger mit Geocaching beschäftigt. Natürlich verfügte er auch bereits über ein eigenes GPS-Gerät. Und er konnte uns sagen, was 10 – 14-Jährige anspricht. Als Veranstalter für unser Vorhaben konnten wir das Perthes-Werk e.V. gewinnen, über das die Anmeldungen abgewickelt wurden. Mit einem guten Gefühl und versehen mit vielen wertvollen Tipps von unserem Berater Florian führten wir dann im Sommer 2011 die erste

Geocaching-Tour durch.

Zuerst gab es eine kurze Einweisung. Fragen wie: Was ist ein GPS-Gerät und wie arbeite ich damit? Was sind Koordinaten? Wofür braucht man Längen- und Breitengrade? Wie liest man eine Karte? und so weiter wurden erklärt. Und dann ging es endlich aufs Fahrrad und das Abenteuer begann. Zwölf Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren machten sich auf, einen Schatz zu suchen. Eine moderne Schnitzeljagd mit dem Fahrrad – ein für die meisten ganz neues Erlebnis. Dazu das Arbeiten mit GPS-Geräten (die wir vom ADFC Werne zur Verfügung stellten) – eine ganz neue Erfahrung. Aber nicht nur ein Schatz sollte gesucht werden. Auf dem Weg dahin gab es noch viele weitere Rätsel zu lösen. Doch alles wurde mit Begeisterung und Spaß richtig gelöst. Ein anstrengender, aber schöner und erfolgreicher Tag, nicht nur für die Jugendlichen, auch für uns „ADFCler“.



*Vor der Schatzsuche stand die Theorie*

Angespornt von dem Erfolg der ersten Veranstaltung folgte die nächste im Sommer 2012. Gleiches Konzept wie im Vorjahr, aber verbessert durch unsere Erfah-

rungen. Und natürlich stand uns Florian wieder hilfreich zur Seite. Aber – o Schreck! – diesmal wollten nur 5 Jugendliche das Abenteuer erleben. Und das trotz mehrerer Zeitungsartikel und obwohl es Teil des Kinderferienprogramms der Stadt Werne war. Was hatten wir falsch gemacht? Trotzdem – es war wieder ein Erfolg und jede/r konnte sogar ein eigenes GPS-Gerät nutzen. Als wir dann noch in Cappenberg die Schokoladenfabrik besuchten und alle Kostproben bekamen, war die Welt endgültig in Ordnung.

In 2013 nahmen im Rahmen einer Projektwoche der Uhlandschule Lünen 23 Schüler/-innen an unserer Geocaching-Tour teil. Ausgestattet mit Helmen und verkehrssicheren Fahrrädern wurden nach bewährtem Rezept verschiedene Orte gesucht und gefunden. Das Wetter spielte mit, alle waren begeistert dabei. Am 17. Juli 2013 findet eine weitere Tour mit einer Klasse des St. Christophorus-Gymnasiums in Werne statt. Die in die-



*Aufmerksame Zuhörer auch unterwegs*

sem Jahr letzte von uns geführte Geocaching-Veranstaltung ist am 29. August 2013. Als Teil des Kinder- und Jugendferienprogramms der Stadt Werne sind wir zuversichtlich, viele Geocacher begrüßen zu dürfen. Und auch im kommenden Jahr geht's weiter.

Fazit: Geocaching-Veranstaltungen machen mehr Spaß als Arbeit!

*Klaus Heedt*

## Die besten Bike- und Skateparks im Kreis Unna

Im Kreis Unna gibt es etliche Anlagen für Dirtbiker, BMXler oder Skater. Der ADFC Unna hat begonnen, diese Anlagen aufzulisten und zu bewerten. Eine erste Übersicht findest du hier:

[www.adfc-nrw.de/09fa1bd8.I](http://www.adfc-nrw.de/09fa1bd8.I)

Helft mit, unsere Seiten zu verbessern. Welche Anlagen fehlen auf unserer Website? Bitte teilt uns auch mit, welche Anlagen besonders gut oder schlecht sind. Vergibt Schulnoten und teilt uns Änderungswünsche mit.

Schreibt an: [FahRad@adfc-unna.de](mailto:FahRad@adfc-unna.de) oder besucht uns im Umweltberatungszentrum der Stadt Unna zu unseren Fahrradberatungszeiten, jeden Dienstag zwischen 17:00 und 18:30 Uhr.

**Bergkamen - Bönen - Fröndenberg - Holzwickede  
Kamen - Lünen - Schwerte - Selm - Unna - Werne**

# Einen Film drehen - Zwei Videowettbewerbe

## 1. ADFC Bikeclip-Wettbewerb



**E**gal ob aufregende Fahrradstunts, informative Tutorials zu Radreparaturen, verrückt gestaltete Räder oder die tagtäglichen lästigen **Hindernisse** auf dem Fahrrad(Schul)weg – alles was mit dem Fahrrad zu tun hat, kann gefilmt und beim Videowettbewerb des ADFC Unna eingereicht werden.

In der Zeit von April bis Mitte Oktober 2013 können Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 18 Jahren sich mit einem selbstproduzierten YouTube-Video um wertvolle Preise bewerben. Die Preisverleihung findet im November im Rahmen einer Kinovorstellung im Kreis Unna statt, zu der alle Einsender eingeladen werden.

Dabei besteht eine dreifache Gewinnchance. Die besten Videos werden durch eine Jury des ADFC prämiert.

Das Publikum vergibt durch Wahl zwei Publikumspreise und unter allen im Kino Anwesenden werden weitere Preise ausgelost.



### Jurypreise:

- ein Dirtbike
- eine Action Cam

### Publikumspreise:

- ein BMX-Rad
- ein Batteriescheinwerfer „IXON Pure“
- ein Fahrradhelm

### Zufallspreise:

- ein Excenter-Fahrrad
- einer von zehn Kinogutscheinen



Um einen Beitrag einzureichen, ist es lediglich erforderlich, ihn bei YouTube hochzuladen und anschließend die Urheberschaft dem ADFC Unna auf der Seite

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

bekanntzugeben.

Hier findet man auch viele weitere Informationen zum Wettbewerb und die Teilnahmebedingungen. Außerdem kann man hier schon eingereichte Filme anschauen.

## Filme deinen Fahrradspaß

# zweimal gewinnen für Jugendliche gestartet

## Like it - Bike it Der Kurzfilmwettbewerb für Jugendliche

**K**amera an und ab in die Pedale! Bis zum 15. September 2013 können Jugendliche ihren Film zum Thema „Meine Fahrradliebe“ bei der Agentur Tippingpoint einreichen. Animations-, Trick- oder Spielfilm, bunt oder schwarzweiß, stumm oder mit Ton - hier können junge Menschen einfach kreativ werden und zeigen, warum sie ihr Rad lieben, was sie auf dem Sattel erleben und warum es ihr Leben leichter macht.

Auf die besten Filmemacher warten Räder, Reisen und Ruhm. Die Jury bewertet die Kurzfilme mit den meisten Channel-Klicks in zwei Altersklassen – 11 bis 14 Jahre und 15 bis 18 Jahre – und vergibt in jeder Altersklasse vier Preise.

[www.like-it-bike-it.de](http://www.like-it-bike-it.de)

*Also, rauf aufs Rad und  
ran an die Kamera!*



### Hauptpreis:

Eine Reise nach Berlin zur Preisverleihung! Ihr dürft euch auf zwei schöne Tage in der Hauptstadt machen, bekommt ein Urban & Cruiser Bike der Firma Electra im Wert von 800 Euro geschenkt und besucht einen Workshop im Filmmuseum. Übernachtet wird im einem coolen Hotel. Euren Film könnt ihr auf der großen Kinoleinwand sehen. Außerdem erkundet ihr die Metropole bei der Tour "Berlin on Bike" mit dem Fahrrad.

### 2. Preis:

Die zweitbesten Filmteams dürfen auf unsere Kosten mit Freunden eine Party in einem Kino vor Ort feiern. Dort laufen dann euer Kurzfilm zur Fahrradliebe und danach ein Film eurer Wahl. Alles, was ihr für eine gute Party braucht, – Popcorn, Chips und Getränke – ist natürlich inklusive. Bringt euren eigenen Film auf die große Leinwand.

### 3. und 4. Preis:

Mit stylischen Helmen der Firma Etto oder coolen Umhängetaschen von Schwalbe können sich die Dritt- und Viertplatzierten schmücken. Mitmachen lohnt sich also für alle.

**Berlin**

und gewinne wertvolle Preise!

# Warum leuchten Katzenaugen im Dunkeln?

Ganz schön gespenstisch! Im Dunkel der Nacht funkelt ein grünes Augenpaar. Die Augen einer Katze strahlen im Dunkeln das Licht zurück. Katzen haben im hinteren Teil des Auges eine Schicht, die wie ein Spiegel wirkt. Die Spiegelschicht heißt auf lateinisch "Tapetum lucidum", übersetzt heißt das: "Leuchttapete". Mit diesem Trick können die Sehzellen der Katzenaugen das wenige Licht doppelt nutzen. Das ist wichtig, weil Katzen meist in der Nacht jagen. Auch Hunde, Rehe und Igel, aber auch Haie und Krokodile haben eine „Leuchttapete“ in den Augen.

Wir Menschen haben sie nicht. Wir benötigen deshalb sechsmal so viel Licht, um das zu sehen, was eine Katze sieht. Bei völliger Finsternis kann aber auch eine Katze nichts sehen. Sie sucht sich ihren Weg dann anhand

von Geräuschen, Gerüchen oder mit Hilfe ihrer feinfühligsten Schnurrhaare.

Der Mensch hat sich diesen Trick zunutze gemacht. „Katzenaugen“ nennt man nämlich auch die Rückstrahler am Fahrrad. Sie sorgen dafür, dass der Fahrradfahrer im Dunkeln besser sichtbar ist, wenn er vom Autoscheinwerfer angestrahlt wird.

Stelle deine Frage und gewinne ein ADFC-Werkzeugset! Wenn du eine F-Frage zum Thema Fahrrad hast, trau dich und schreibe sie uns. Die E-Mail-Adresse lautet

[f-frage@adfc-unna.de](mailto:f-frage@adfc-unna.de)

Jeder Fragesteller, dessen F-Frage wir in unserer Zeitschrift beantworten, erhält ein ADFC-Miniwerkzeug.

## Katzenaugen-Kunst



Original

Die Peter-Weiss-Gesamtschule in Unna besitzt eine Fahrradwerkstatt. Normalerweise werden hier die Räder von Schülern repariert, die mit dem Rad zur Schule kommen. Aus alten gespendeten Rädern entstehen oft auch verrückte neue Dinge. In den beiden Bildern zeigen euch die Schüler aus alten Felgen, Klingeln und Katzenaugen gestaltete



Fälschung

Gesichter, die dich im Dunkeln anfunkeln.

Beide Bilder sind innerhalb von 10 Sekunden entstanden. Beim ersten Bild wurde der Blitz eingeschaltet. Beim zweiten Bild wurde er ausgeschaltet. Innerhalb der 10 Sekunden hat sich aber nicht nur das Leuchten der Reflektoren verändert.

Finde **sechs** Veränderungen!

# Bunnyhop und Bar Spin - Keine Tricks für Weicheier

## Die Voraussetzungen

BMX-Räder haben eine gerade Gabel. Freestyler verzichten ganz auf eine Bremsanlage und bremsen mit den Schuhsohlen. In anderen BMX-Rädern verläuft der Bremsbowdenzug für die Vorderbremse im Gabelschaft. Die Kraft für die Hinterbremse wird über einen Rotor übertragen. Diese Bauarten ermöglichen waghalsige Tricks. Bei einem X-up wird während der Fahrt der Lenker (Bar) um 180° gedreht. Beim Bar Spin wird der Lenker um 360° um die Lenkerachse rotiert. Das sieht verrückt aus, ist aber durchaus erlernbar.

## Der Bunny Hop

Zuerst solltest du den Bunny Hop lernen. Um wie ein Hase zu springen, musst du erst in die Knie gehen. Den Oberkörper nach hinten lehnen und das Vorderrad hochziehen, indem der Lenker zum Bauch gezogen wird. Nun musst du das Hinterrad nachziehen und dabei das Vorderrad nach unten drücken.

## Der Bar Spin

Rolle geradeaus und halte dabei beide Pedale parallel zum Boden. Mache einen Bunny Hop und halte den Sattel mit deinen Beinen. Am Höhepunkt des Sprungs musst du den Lenker mit irgendeiner Hand herumdrehen. Den Lenker musst du nun mit der anderen Hand in der richtigen Position auffangen.



## YouTube-Tutorial

Um Bunny Hop und Bar Spin zu lernen, gibt es weitere Kniffe, die in ausgewählten Videotutorials zu sehen sind. Diese kannst du dir auf unseren Jugendseiten anschauen.

[www.adfc-nrw.de/288022cc.1](http://www.adfc-nrw.de/288022cc.1)

## Nicht vergessen: Helm tragen!



Finde in der Fälschung des Fotos von der Fahrrad-Schlange **sechs** Veränderungen. Markiere diese Veränderungen und schicke die Lösung an [FahrRad@adfc-unna.de](mailto:FahrRad@adfc-unna.de)

oder per Post an

**ADFC Unna im Umweltberatungszentrum**  
Rathausplatz 21  
59423 Unna

Unter allen Einsendungen verlosen wir **5** Eintrittskarten zur Auszeichnungsfeier unseres Videowettbewerbs (siehe S. 52).

# Testen Sie die Zukunft. Bei uns schon heute!



**NEU!**

- +** *E-Bikes kostenlos testen.*
- +** *Kompetente Beratung.*
- +** *Neue Ausstellungsfläche.*
- +** *Bis zu 300,- Euro für Ihr altes Rad.*

**Zweirad Höni**  
**E-Bike Center**

