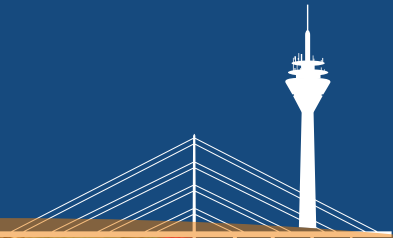




Rad am Rhein

Sommer 2015
23. Jahrgang

unbezahlbar



Alle Infos
SEITE 4/5 >>



Fahrrad Info Zentrum Düsseldorf
Siemensstr. 46, Di + Do 17 bis 19 Uhr
Tel 02 11/99 22 55, Fax 02 11/99 22 56
www.adfc-duesseldorf.de

Hat sich Ihre Adresse geändert?

In diesem Fall bitten wir Sie, unsere Mitgliederverwaltung zu informieren.
ADFC e.V. · Postfach 107747 · 28077 Bremen
Oder ändern Sie Ihre Adresse direkt unter
www.adfc.de.

MietBar Bei uns können Sie mieten:



ROLLFIETS

Ein **Rollfiets** ist eine Kombination aus voll funktionsfähigem Rollstuhl mit einem ‚halben‘ Fahrrad, das an die Rückseite des Rollstuhls gekoppelt wird. Damit können auch behinderte Menschen am Fahrradausflug teilnehmen. Das Rollfiets lässt sich übrigens erstaunlich leicht fahren. Der Mietpreis beträgt je Tag 10 € oder für eine Woche 60 €.

Auch der ADFC Krefeld-Kreis Viersen besitzt ein Rollfiets. Die Vermietung erfolgt über die Radstation im Krefelder Hauptbahnhof (Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 5.30 bis 22.00 Uhr, Sa.: 8.00 bis 22.00 Uhr, So./Feiertag: 8.00 bis 20.00 Uhr). Reservierungen bitte an die Radstation, Tel.-Nr. 0 21 51 / 36 16 19 richten. Unser **Elektro-Rollfiets** bietet dem Fahrer noch mehr Fahrkomfort. Der Mietpreis beträgt je Tag 16 € oder für eine Woche 100 €.

Die Übergabe des reservierten Rollfiets erfolgt nach Vereinbarung, also auch außerhalb der üblichen Öffnungszeiten des ADFC.



EINSPURANHÄNGER

Unser **Einspuranhänger** B.O.B. Yak ermöglicht einen leichten Transport von Taschen und kleineren Kisten. Durch seine einspurige Konstruktion bleibt er treu in der Spur. Er hat einen sehr niedrigen Schwerpunkt, folgt aufgrund seiner schmalen Baubreite ohne anzuecken. Die Befestigungsachse gehört zum Mietumfang und wird auf Wunsch auch von uns montiert. Bitte prüfen Sie zuvor, dass der Hersteller Ihres Fahrrades die Befestigung eines Einspuranhängers erlaubt. Der Mietpreis beträgt je Tag 4 €, für eine Woche 20 €. Mietpreis mit Tasche auf Anfrage möglich.

TANDEM

Sind Sie schon einmal auf einem **Tandem** gefahren? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu dieser



besonderen Form des Miteinander-Fahrradfahrens. Achtung! Pilot und Beifahrer benötigen zum Fahren mindestens eine Schrittlänge von 85 cm! Mietpreis beträgt je Tag 8 € oder für eine Woche 50 €.

PACKTASCHEN

Sie brauchen nur mal kurz oder auch für Ihre Fahrradtour zwei oder mehr wasserdichte **Packtaschen**?

Packtaschen für vorne („Front-Roller“, ca. 25 l Volumen pro Paar) und hinten („Back-Roller“, ca. 40 l Volumen pro Paar) haben wir in verschiedenen Farben.

Die Vermietung erfolgt jeweils paarweise

	Front-Roller	Back-Roller
je Tag	1,50 €	2,00 €
eine Woche	8,00 €	10,00 €

LAUFRAD

Ihr Kind soll „langsam“ und spielerisch ins Rollen kommen? Mit einem **LaufRAD** schult Ihr Nachwuchs – ab zwei Jahren – sein Gleichgewicht. Vor der Anschaffung steht ein Test, für den wir Ihnen gerne unser LaufRAD kostenlos zur Verfügung stellen. Der Mietpreis beträgt für eine Woche 5 €.



REPARATURSTÄNDER

Unser **Reparaturständer** erlaubt, zu Hause in Ruhe am eigenen Fahrrad zu arbeiten. Der Mietpreis beträgt für eine Woche 5 €.



TRAILERBIKE

Damit Sie immer wissen, wo Ihr Kind während der Tour fährt und das lästige „fahr rechts“ entfällt, ist ein **Trailerbike** gut. Unser Trailerbike eignet sich für Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren. Der Mietpreis beträgt für eine Woche 10 €.



Wollen Sie einen unserer Mietgegenstände nutzen, besuchen Sie uns am besten dienstags und donnerstags zwischen 17 und 19 Uhr in unserem Fahrrad Info Zentrum in der Siemensstraße 46. Zu diesen Zeiten können Sie uns dort auch unter 0211-992255 erreichen. Zu anderen Zeiten meldet sich ein Anrufbeantworter; nennen Sie dann bitte deutlich Ihren Namen und eine Rückrufnummer. Über unsere Internetseite (-> Angebote -> Vermietung) erreichen Sie ein Reservierungsformular, in das Sie alle erforderlichen Angaben eintragen können. In jedem Fall werden wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen.

Bitte denken Sie an rechtzeitige Vorausplanung. Wenn Sie erst freitags für das bevorstehende Wochenende telefonisch oder per Mail anfragen, wird das nicht funktionieren. Eine Woche Vorlauf muss sein, besser ist jedoch, wenn Sie sich und uns eine oder mehrere Wochen Zeit lassen.

ADFC-Mitglieder erhalten gegen Vorlage des Mitgliedsausweises eine 50%ige Preisermäßigung.

IN DIESER AUSGABE

Radverkehrspolitik	
Sternfahrt	03
Vorgestellt	
Vantastisch	06
Technik	
So wird der Sparfuchs zur Nachteule!	08
Tour	
Strategisch Radfahren	10
RuhrtalRadweg – Spannender kann ein Fluss nicht sein	30
Reise	
Einsteigen statt Umsteigen	12
Düsseldorf - Paris	15
Fahrradstadt Jericho	18
Ausbruch – Sechs Monate mit dem Rad durch Südostasien	20
Radeln in den Tropen	27
Raderlebnis Salm	28
Nachrichten	33
Wir über uns	38

**aktuelle Übersicht zu
Touren- und Termine:
www.adfc-duesseldorf.de**

Eine Form der Inspiration

Gegen das Entstehen von Ideen bin ich machtlos, da kann ich nichts machen, sie entstehen einfach. Und ich differenziere nicht: ob journalistischer Text oder literarische Arbeit – die Ideen zu den Texten entstehen ganz einfach zwischen Tür und Angel, zwischen Morgen und Nacht, zwischen A und B. Als sicher gilt, dass es Tage, Wochen, mitunter Monate gibt, in denen ich nicht literarisch arbeiten kann. Ich bin dann schlicht ideenlos. Und dann gibt es Zeiten, zu denen ich pausenlos schreiben könnte.

Lange schon denke ich darüber nach, was mich wirklich inspiriert. Natürlich sind es die Menschen, Lebensumstände, andere Kunstformen, Literatur, Theater, Film und Musik.

Zum Schreiben gehört aber immer auch das Radfahren, die sequentielle Bewegung, die Rotation der Kurbeln und Pedale. Ähnlich wie das Laufen ordnet auch das Radfahren bei mir die Ideen, die Gedanken. Vielleicht ist es das Mechanische, das Stoische. Unwichtiges verblasst, Herausragendes wird kanalisiert und konserviert. Und wenn ich Glück habe, wird daraus irgendwann ein Text, der letztlich auf dem Sattel und hinter dem Lenker frei von Papier und Stift entwickelt und geschrieben wurde. Der eigentliche Schreibprozess wird somit zu einem aktiven Prozess auf meinem Rad. Die Stunden am Schreibtisch sind pure Notation. Fast sehnsüchtig warte ich dann darauf, wieder auf das Rad steigen zu können. In der Hoffnung, dass ein neuer Text entsteht, denn gegen das Entstehen von Ideen bin ich machtlos. Besonders auf dem Rad. ■


Sven-André Dreyer

Siehe auch: www.sven-andre-dreyer.de

IMPRESSUM

Rad am Rhein erscheint dreimal jährlich (im März, Juni und September). Kostenlose Zustellung an ADFC-Mitglieder. Kostenlos erhältlich bei den ADFC-Fördermitgliedern und vielen weiteren Auslagestellen.
Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) Düsseldorf e.V., Siemensstr. 46, 40227 Düsseldorf, e-mail: info@adfc-duesseldorf.de
(Der ADFC Düsseldorf e.V. ist gemeinnützig und Spenden sind steuerlich abzugsfähig.)
SPARDA-Bank West eG., IBAN: DE89 3306 0592 0005 5208 27, BIC: GENODE13PW

Redaktion: Edda Schindler-Matthes (verantwortlich); Redaktionsschluss für die September-Ausgabe: 19. Juli 2015
Anzeigen: ADFC Düsseldorf e.V., es gilt Preisliste 2013, Anzeigenschluss für die September-Ausgabe: 1. August 2015
Anzeigenverkauf: Iris Heumann, Tel. 0211 22 95 90 31, anzeigen@adfc-duesseldorf.de
Layout: Delia Birr
Auflage: 6.000, Herbst-/Winter 3.000
Gesamtherstellung: Düssel-Druck & Verlag GmbH, Bilker Allee 21-23, Tel. 0211/39 50 23, Fax 0211/30 73 46, e-mail: duessel-druck@t-online.de

 zertifiziertes Papier aus Recyclingpapier und Frischfasern aus nachhaltiger Waldwirtschaft.

Gastartikel und Kommentare unter vollem Namen, Kommentare oder Briefe müssen nicht die Meinung des ADFC wiedergeben. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Nachdruck nur mit Genehmigung des ADFC.
Quellennachweis: Der Quellennachweis für das Titelbild und von aus fremden Quellen bezogenen Fotos befindet sich auf S. 38.

ADFC Fahrrad Ste

13. JUNI 2015

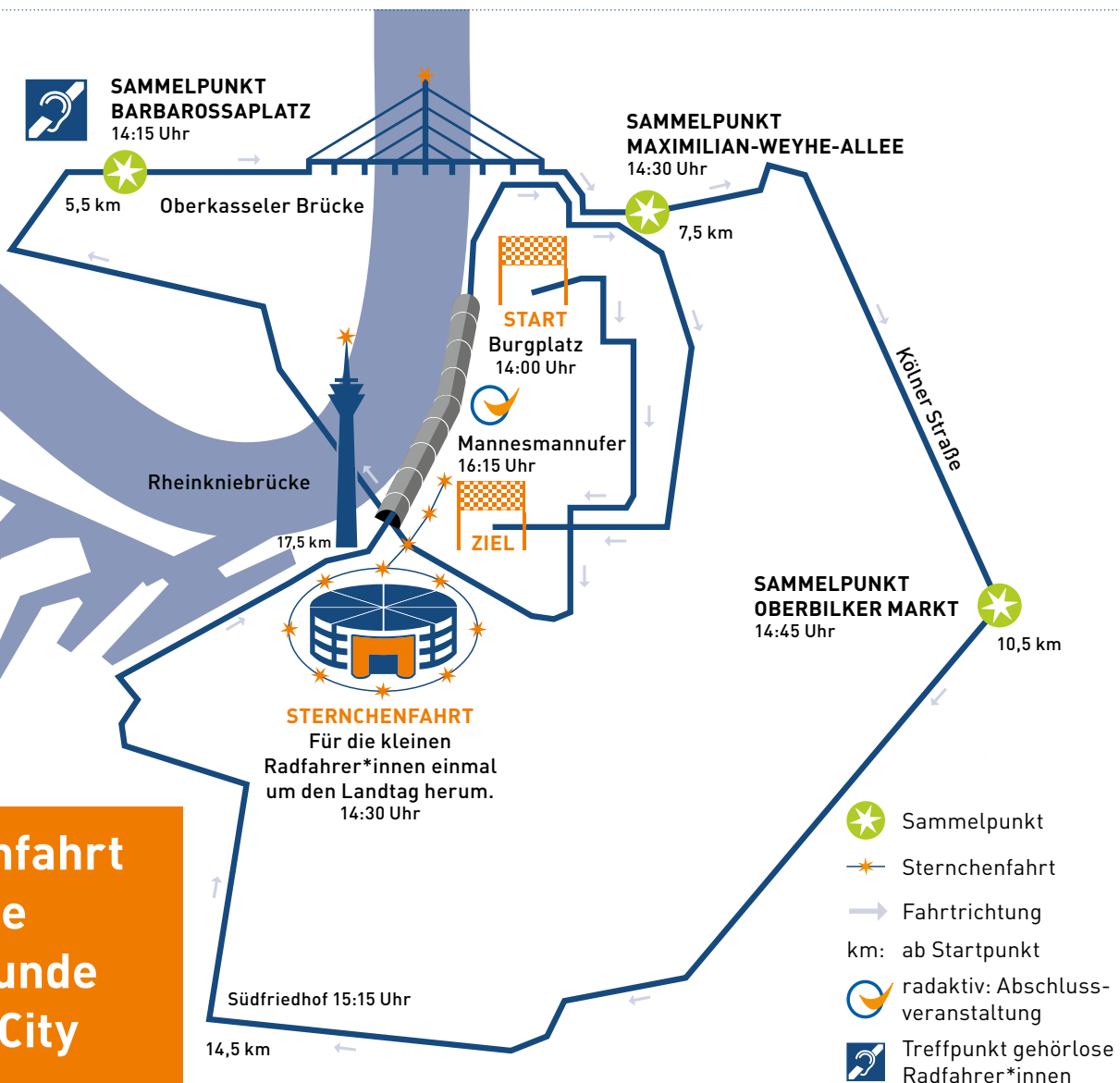
AM STAU VORBEI –
WIR SIND SO FREI!

Die Demo für ein fahrradfreundliches NRW:

- ★ Für Radschnellwege und gute Haupttrouten quer durch unsere Städte
- ★ Für breite Radwege oder Tempo 30
- ★ Für freie und unverparkte Radwege
- ★ Für Fahrradparkanlagen in allen Stadtteilen
- ★ Für lebenswerte Innenstädte mit Platz für Fußgänger und Radfahrer*innen



Unter dem Motto „Am Stau vorbei – wir sind so frei!“ demonstrieren wir am Samstag, den 13. Juni 2015 mit mehreren tausend Radfahrer*innen für ein fahrradfreundliches NRW. Schirmherr der ADFC Fahrrad ***Sternfahrt ist der Düsseldorfer Oberbürgermeister Thomas Geisel**. Von mehr als 42 Startpunkten machen wir uns auf, um eindrucksvoll zu zeigen, dass wir uns eine andere Aufteilung der Straßen wünschen. Schließlich brauchen immer mehr Menschen einen gefahrlosen Weg zur Arbeit, zur Schule und überall sonst hin – und das mit dem genussvollsten und klimafreundlichsten Verkehrsmittel der Welt!



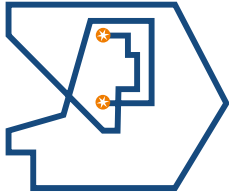
ADFC ***Sternfahrt**
Gemeinsame
Abschlussrunde
Düsseldorf City
(24 km)



Alle Details, z.B. Zubringerroute

Sternfahrt NRW 2015

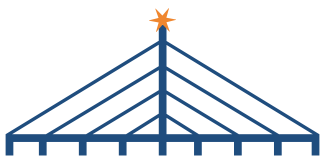
START – BRING FARBE AUF DIE STRASSEN!



Neben den vielen Startpunkten außerhalb von Düsseldorf gibt es 9 Start- und Sammelpunkte in Düsseldorf selbst, die Du auf der Sternkarte findest. Die gemeinsame Abschlussrunde beginnt dieses Jahr am Burgplatz um 14 Uhr.

Sei bitte eine Viertelstunde vorher an Deinem Startplatz; so kannst Du in Ruhe die unterschiedlichsten Räder bewundern, Freund*innen treffen und Dir einen Demo-Luftballon fürs Fahrrad besorgen. Damit alle mitfahren können, radeln wir außerhalb der Städte mit gemütlichen 15 km/h, in Düsseldorf mit familienfreundlichen 12 km/h – kein Rennen, eine Demo mit Spaß dabei!

FAHR MIT – ÜBER DIE BRÜCKE UND AB DURCH DEN TUNNEL



An diesem Samstag nehmen wir uns die Fahrbahn. Autos, Motorräder und LKW halten Abstand, an keiner Ampel bleiben wir stehen:

Die Polizei eskortiert uns über jede Kreuzung, über Brücken und Tunnel, die sonst den Autos vorbehalten sind. Unsere Demonstration zeigt auch uns, wie lässig es jeden Tag sein könnte – und sollte.

Fahr mit und sag es Deinen Freund*innen und der Welt, zum Beispiel unter #adfc-nrw15 oder durch einen Kommentar auf www.adfc-sternfahrt.org oder bei fb.com/FahrradSternfahrtNRW, oder, oder, oder ...

Wir danken unseren Sponsoren:



UNSERE BELIEBTE * STERNCHENFAHRT * FÜR KINDER



Kinder lieben ihre Räder und zeigen das auch gerne – deshalb haben wir für Kinder bis etwa 10 Jahre eine eigene Sternfahrt ins Leben gerufen: die Sternchenfahrt.

Während „die Großen“ Düsseldorf umrunden, umrunden die Kinder den Landtag, um auch dort zu zeigen:

Mit Rad geht mehr.

Treffpunkt: 14.30 Uhr vor dem KiT („Kunst im Tunnel“) nahe der Kniebrücke – 1 km Rundkurs mit Spaß und Urkunde.

ZIEL – DIE KRÖNUNG ZUM SCHLUSS



Um ca. 16.00 Uhr treffen wir schließlich auf dem Johannes-Rau-Platz ein. Vor dem „Mannesmann“-Hochhaus haben wir einen großen Fahrradparkplatz eingerichtet.

Auf dem unteren Rheinwerft gibt es auf unserer Bühne Livemusik und die ADFC-Abschlusskundgebung mit Podiumsgästen. Radaktiv – der Düsseldorfer Fahrradtag – bietet uns mit seine vielen Ständen rund um das Radfahren noch bis 18.00 Uhr den passenden Rahmen. Für Essen und Trinken ist gesorgt. Und im Anschluss: Die Sternfahrt-Party im zakk, Fichtenstr. 40!



„Vantastisch“

– unser neues Fördermitglied

Im Januar dieses Jahres hat Claudia Gräwe ihr Geschäft in der Elisabethstraße 54a eröffnet, und im gleichen Monat ist sie Fördermitglied im ADFC geworden. „Vantastisch – alles vegan: vegane Lebensmittel, Sportergänzungsprodukte, Kosmetik, veganes Tierfutter“ so steht es in der Frühjahrsausgabe der „Rad am Rhein“.

Morgens um 11 Uhr, als geöffnet wird, bin ich zum Interview verabredet. Das Geschäft ist klein und fein, geschmackvoll und übersichtlich eingerichtet, mit Blumen geschmückt. Es fühlt sich heimelig an.

Frau Gräwe unterstützt den ADFC, damit in Düsseldorf mehr für den Radverkehr getan wird.

Es geht um das Überleben

Auch in ihrem Laden geht es ihr um die Umwelt. „Die Menschen haben aus den Augen verloren, wie sehr sie von der natürlichen Umwelt abhängig sind. Es heißt, dass die Menschen das Aussterben der Bienen nur um zwei Jahre überleben können.“ Das erschreckt mich. Für die Erhaltung der Bienen verzichtet Frau Gräwe auf Honig in ihrem Sortiment. „Der Honig, den wir essen, ist den Bienen geraubt. Ebenso ist es mit der Milch und den Eiern, zu deren Gewinnung die Tiere qualvollen Lebensbedingungen unterworfen werden, vom Fleisch ganz zu schweigen. Die Massentierhaltung verursacht mehr als 20% der Umweltschäden, viel höher als angenommen. Wohin mit der Scheiße? Die Gülle auf den Feldern verseucht das Grundwasser, das trifft uns alle. Wir essen sie mit dem Brot, dem Gemüse, dem Obst. Jeder sollte kurz in sich gehen und seine Verantwortung für die Welt wahrnehmen, ein Zeichen setzen durch seine Er-

nährung, für seine Gesundheit und gegen den Missbrauch von Tieren und Menschen.“

Die Nachfrage nach veganen Lebensmitteln nimmt zu,

das Angebot auch, selbst in Supermärkten. Vegane Ernährung funktioniert. Alle Altersgruppen besuchen ihr Geschäft, Männer wie Frauen, Familien ziehen ihr Kinder vegan auf. Verglichen mit einer bewussten, gesunden Ernährung ist die vegane im großen Ganzen nicht teurer, man kann sie mit gutem Gefühl genießen.

Die ersten Kunden kommen, und es wird mir klar, dass ich hier eine Spezies erlebe, die doch nicht ausgestorben ist: den „Tante-Emma-Laden“. Hier trifft sich eine Community, aber auch Neugierige. „Veganer genießen besser! Veganer sind eher nette Leute, hilfsbereiter und niveauvoller.“

Es gibt alles und alles ist lecker: Käse, Schmand, Grillwürstchen, Käsekrainer, echt lecker, Energieriegel.

Frau Gräwes Laden ist der einzige vegane in Düsseldorf. Die Kunden sind nicht nur Düsseldorfer, sie kommen auch aus Neuss, Meerbusch, Ratingen, Neukirchen-Vluyn.

Sie möchte ihren Laden gerne vergrößern.

Und gar kein Fleisch - ist das nicht ungesund?

„Das Fleisch ist ungesund, voller Chemikalien und Hormone! Das macht krank! Man braucht kein Fleisch, um sich vollwertig zu ernähren. Auch Bio tut nicht unbedingt gut. Die sogenannte China-Study hat festgestellt,



„Das Erste, was man lernt, ist, die Inhaltsstoffe auf den Packungen zu studieren.“

dass Kasein das Protein ist, das am stärksten Krebs erregt. Die Kunden entscheiden sich auch aus gesundheitlichen Gründen für vegane Ernährung. Ich habe z.B. keine Probleme mit Cholesterin.“

„Das Erste, was man lernt, ist, die Inhaltsstoffe auf den Packungen zu studieren. Da entdeckt man erst einmal, wie viel Eipulver, Vollmilchpulver und tierische Produkte völlig unnötig hinzugefügt werden. Ich war

entsetzt.“

„Der Anteil der Vegetarier ist in Italien am höchsten, sie lieben eben gutes Essen, und es gibt viele vegane Produkte.“

„Es ist wichtig für mich, dass meine Ernährung toleriert wird. Ich sitze auch nicht in einem Restaurant und beschimpfe Fleisch essende Menschen. Vegan zu leben sollte genauso normal sein, wie es nicht zu tun. Damit ich sicher bin, dass ich milchfreie Produkte erhalte und ich nicht immer darüber diskutieren muss, sage ich in Lokalen, in denen nicht ausschließlich vegane Lebensmittel angeboten werden, dass ich laktoseintolerant bin.“

Frau Gräwes Laden ist das vegane Kommunikationszentrum in Düsseldorf. Die Kunden tauschen sich lebhaft aus über Rezepte, Pro-



dukte, Rheumadiät. Die Atmosphäre ist engagiert, freundlich, friedlich, familiär. Hier kann man viel Zeit verbringen. Die Chefin selbst ist mittendrin, und ein Foto von ihr zu machen, gelingt mir nicht auf Anhieb.

Radfahren in Düsseldorf ?

„Viel zu gefährlich! Es gibt zu wenig Radwege, und die da sind, enden oft plötzlich. Ich nenne nur den Bahnhofsvorplatz, den Worringer Platz und den Mintrop-Platz. Düsseldorfs Radfahrersituation ist hintendran, es ist eine Autostadt.“

Ich kann Frau Gräwe in keinem Punkt widersprechen.

Ich verlasse ihren Laden mit einer Tüte Lerdiafeigen, einem Becher „Soyananda“, die ich anstelle von Schmand meinem Obst zufügen werde, und neben vielen neuen Informationen auch einer gewissen Verwirrung.

Die Earthlings

Das Wetter ist schön, so mache ich einen Schlenker über die Kö. Und da treffe ich an der Ecke Theodor-Körner-Straße: Die Earthlings! Es sind drei junge Leute: ein Mann im Nadelstreifenanzug und passenden Schuhen und zwei Frauen, eine elegant im Ballonrock, mit sehr hohen Absätzen und Blumenschmuck am Jäckchen! Sie stehen

auf der Straße vor den bei Rot haltenden Autos und präsentieren akkurat und geschmackvoll gemachte Parolen auf Leinwand: „Earthlings.de“ – „Go Vegan“ – „Wie viel Wahrheit verträgst du?“

Sobald das Rot auf der Fußgängerampel erscheint, verlassen sie die Straße, und warten auf das nächste Auto-Rot. Ich bin sehr beeindruckt und sage ihnen das. Ich käme gerade aus Frau Gräwes Laden. „Ach, da habe ich gestern Hundefutter gekauft,“ sagt die elegante Dame. Und warum dieses Outfit? „In Düsseldorf guckt keiner, wenn du in normaler Kleidung erscheinst. Du musst

dich fein machen! Aber es ist kein schlechtes Pflaster!“

Frau Gräwes Laden befindet sich in der Elisabethstr. 54 am Kirchplatz. Das Geschäft öffnet Dienstag bis Samstag um 11.00 und schließt um 19.00 außer am Samstag, da ist um 15.30 Ladenschluss. Seine Website: www.vantastisch-alles-vegan.de.

Willkommen, Frau Gräwe, beim ADFC! Willkommen im gemeinsamen Streben nach Umwelt-, Radfahrer- und Menschenfreundlichkeit! ■ *Annerose Schulz*



Ihr Partner in Unterbach

JACHERTZ
Radsport

Wir bauen Ihr ganz persönliches Wunschbike...

Wir sind Ihr Maxx-Kooperationspartner:
Wählen Sie mit uns zusammen Modell, Farbe, Größe, Ausstattung und weitere Details aus. Wir stellen Ihr Traumrad ganz individuell nach Ihren Vorstellungen zusammen!

TOP SCHALTKOMFORT

NEU: Pinion 18 Gang Schaltgetriebe
Auf allen Kontinenten und unter den härtesten Bedingungen ein 1a Begleiter.

✓ **18 Gänge, 636 % Gesamtübersetzung**

Christoph Jachertz

„Neben Rohloff das wohl beste Fahrradgetriebe der Welt - Gleich testen!“

Radsport Jachertz GmbH | Gerresheimer Landstr. 74 | Düsseldorf | Tel. 0211 - 204645 | www.radsport-jachertz.de

So wird der Sparfuchs



Abbildung 1: Navi bei Nachtradtour im Einsatz

Der Autor dieses Artikels hat das Glück, dass er den Großteil seines Lebens nicht auf eine Sehhilfe angewiesen war. Nun hat aber auch bei ihm das Alter seine Spuren hinterlassen. Seit einigen Jahren benötigte ich zum Lesen oder bei der Arbeit am Computer eine Brille.

Die Altersweitsichtigkeit oder auch Alterssichtigkeit hat bei mir zugeschlagen (Fachbegriff **Presbyopie**). Hierbei nimmt die Elastizität der Augenlinse ab und es wird zunehmend schwieriger, etwas in der Nähe zu fokussieren. Wer kennt nicht den Spruch „Sind deine Arme zu kurz? Soll ich es beim Lesen für dich halten?“

Bei Radtouren am Tag ist meine Nahsicht noch so gut, dass ich das Display meines Navis ohne Probleme ablesen kann. Bei einer Nachtradtour im Juni 2010 mit dem ADFC Düsseldorf hat das auch in der Dunkelheit noch hervorragend geklappt.

Richtig erschrocken und frustriert war ich

im Juni 2014 bei meiner letzten Nachtradtour. Mit der hereinbrechenden Dunkelheit hatte ich immer mehr Probleme, das Display meines Gerätes abzulesen. Bei Tagesanbruch ließ das Problem nach und als wir wieder schönsten Tageslicht hatten, konnte ich erneut alles erkennen.

Helligkeitsanpassung des Auges

Damit wir verstehen, wieso es bei Dunkelheit zu den Problemen kam, müssen wir uns zunächst klar machen, wie sich das Auge an verschiedene Helligkeitswerte anpasst. Diese Anpassung nennt sich **Adaption** und erfolgt über die Größenänderung der Pupille.

Die Iris ist in der Lage, die Größe der Pupille zu ändern. In der prallen Mittagssonne ist nur noch eine sehr kleine Öffnung in der Iris zu erkennen. Hierdurch reduziert das Auge die einfallende Lichtmenge (siehe linkes Auge in Abbildung 2).

Nimmt die Helligkeit ab, öffnet die Iris die Pupille. Die Fläche, durch die das Licht in das Auge gelangen kann, vergrößert sich hierdurch (siehe rechtes Auge in Abbildung 2).

Ein wenig Physik zur Erläuterung

Übertragen wir das menschliche Auge auf ein Kameraobjektiv, so findet sich dort die Pupille in Form der Blende wieder. Auch bei einem Fotoapparat wird die Blende zur Helligkeitssteuerung genutzt.

Ein Fotograf nutzt die Blende allerdings

auch als gestalterisches Mittel. Kann er damit doch ganz bewusst den Bereich steuern, der auf seinem Foto scharf abgebildet werden soll. Er spricht hierbei von der sogenannten **Schärfentiefe**. Wie immer erklärt ein Bild mehr als viele Worte:

Eine möglichst kleine Blendenöffnung bildet einen großen Bereich scharf ab. Je mehr wir jetzt die Blende öffnen, umso geringer ist der Bereich, der jetzt noch scharf abgebildet wird.

Die große Schärfentiefe wird von Fotografen beispielsweise bei Landschaftsaufnahmen eingesetzt. Bei Porträtaufnahmen wird eine geringe Schärfentiefe bevorzugt, damit die Person vor dem Hintergrund freigestellt wird.

Heißt es eigentlich **Schärfentiefe** oder **Tiefenschärfe**? Im Internet habe ich auf der Seite <http://timmermann.tv/technik/schaerfentiefe.php> eine tolle Erklärung gefunden. Diese möchte ich Ihnen daher nicht vorenthalten:

[...] Da es um die Tiefenausdehnung der Schärfe geht, ist "Schärfentiefe" der richtige Ausdruck. Die Eigenschaft wird als zweites genannt - wenn es um die Dicke einer Wurstscheibe geht, nennt man dies ja auch Scheibendicke und nicht Dickenscheibe. [...]

Jetzt wird auch klar, warum ich bei Tageslicht noch ohne Sehhilfe das Navi-Display



Abbildung 2: Pupille bei unterschiedlichen Helligkeitswerten

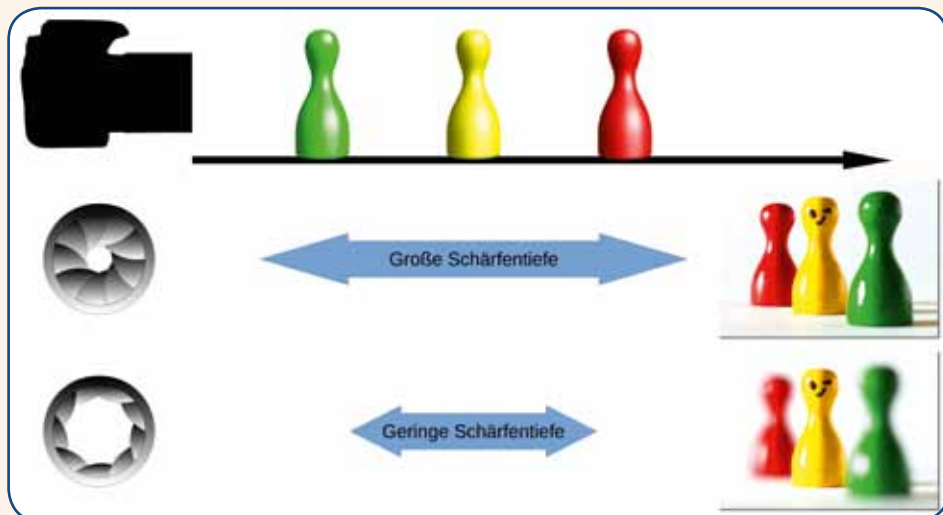


Abbildung 3: Schärfentiefe in Abhängigkeit von der Blende

Abbildung 4: Lesebrilleneinsätze aus Kunststoff



zur Nachteule!

“
Wer kennt
nicht den
Spruch
„Sind deine
Arme zu
kurz?“



scharf erkennen kann, bei Dunkelheit aber immer mehr Probleme bekomme. Bei der nachts vollständig geöffneten Pupille liegt die Anzeige dann leider außerhalb des Schärfentiefebereichs. Ich finde es faszinierend, wenn ich am eigenen Leib solche physikalischen Zusammenhänge erlebe. Nur bei einer Nachradtour hilft es mir leider nicht weiter.

Das war jetzt auch genug Optik. Wenden wir uns nun der Lösung zu.

Die Radbrille wird zur Lesebrille

Mir war klar, dass mir jetzt nur noch ein Optiker weiterhelfen konnte. Ich wollte mich allerdings auch nicht mit dem Gedanken anfreunden, dass ich mir nur für mein kleines Nachradtour-Problem gegebenenfalls eine teure Radsportbrille mit optischen Einsätzen kaufen muss.

Ratlos machte ich mich daher auf zu unserem ADFC-Fördermitglied Optiker Holthaus

(<http://www.optik-holthaus.de/>). Kurz hörte er sich mein Problem an und sagte dann: „Ich habe da was für Sie!“

Und schon zauberte Herr Holthaus „die“ Lösung für meine Probleme aus dem Hut:

Es gibt einen amerikanischen Hersteller, der bietet Lesebrilleneinsätze aus Kunststoff an. Diese können einfach in vorhandene Brillen, zum Beispiel Radsportbrillen, eingesetzt werden. Die Einsätze werden nicht eingeklebt, sondern halten einfach durch Adhäsion, das heißt, ich kann sie jederzeit wieder entfernen. Tausche ich etwa das klare Glas meiner Radsportbrille gegen ein getöntes aus, kann ich auch die Leseinsätze „umhängen“. Brauche ich sie gar nicht, wandern sie zurück in die Packung.

Und günstig ist das Hilfsmittel! Für deutlich weniger als 40 € ist es zu haben. ADFC-Mitglieder erhalten bei Optiker Holthaus noch zusätzlich einen Rabatt von 5 %.

▲ Abbildung 6: Navi mit und ohne Lesebrilleneinsatz

Nachdem die Einsätze in der richtigen Stärke für mich bestellt wurden, mussten diese noch kurz im Geschäft auf meine Brille angepasst werden. Bei der Fernsicht durften diese nicht das Blickfeld stören.

Bei der ersten nächtlichen Testfahrt mit Navi konnte ich dann erfreut feststellen, dass ich wieder „Durchblick“ hatte. Ich habe einmal versucht, den Effekt mit der Brille vor dem Kameraobjektiv zu simulieren: siehe obige Abbildung 6.

Die Sommersonnenwende findet dieses Jahr am 21.06.2015 statt. Vielleicht haben Sie rund um die kürzeste Nacht des Jahres ja auch Lust auf eine Nachradtour? Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ihr *Frank Haarmeier*. ■



Abbildung 5:
Lesebrilleneinsatz
in Radbrille



Strategisch Radfahren

Auf dem Bahndamm.



Ein gemütlicher Sonntagsausflug führt uns zum Kulturzentrum Sinsteden. Wir nutzen dazu den strategischen Bahndamm. Strategisch? Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts saß unser „Erbfeind“ in Frankreich. Einen Krieg wollten Kaiser und deutsche Generalität nicht vermeiden, so bereiteten sie sich vor. Zum Aufmarsch und Transport waren Eisenbahnverbindungen wichtig. Also wurde eine Bahnstrecke geplant, auf der vom Ruhrgebiet bis nach Nordfrankreich Soldaten und Kriegsgerät transportieren werden sollte. Der Krieg wurde geführt, verloren, das Rheinland besetzt und die Bahnstrecke nie vollendet.

Im Rahmen der Euroga 2002 wurde die Teilstrecke zwischen Neuss und Rommers-

kirchen zum Kunstweg umgewandelt. Den befahren wir jetzt.

Sieben Scheiben von Ulrich Rückriem sind aufgestellt. Wenn man eine gesehen hat, so möchte man meinen, kennt man alle anderen. Doch sind sie alle eigenständige Monolithen.

Ulrich Rückriem will die Bearbeitungsschritte, mit denen er den Stein bearbeitet hat, sichtbar lassen. Keine Glättung, keine bearbeitete Form soll verdecken, wie der ursprüngliche Stein aus dem Steinbruch gebrochen wurde. In geometrischer Ordnung bzw. Teilungsverhältnissen wird der Stein gesprengt und dann wieder zusammengesetzt. So unterscheidet sich jede Scheibe, auch wenn dies auf den „schnellen“ Blick im Vorbeifahren nicht auffällt.

◀ Sieben Scheiben sind nicht gar so viele, man muss auch aufpassen, dass man an ihnen nicht vorbeifährt.

▼ Sinsteden liegt gleich bei Rommerskirchen. Und so nähern wir uns immer mehr dem dortigen Kohlekraftwerk.





▲ Neben Kunst und Kraftwerk gibt es auch viel Natur. Hier sieht man, wie ein Landschaftsplaner sich einen renaturierten Bachlauf vorstellt. Auf der anderen Seite des Bahndamms ist es noch ein gerader Kanal.

Dann weist uns ein Schild auf die letzte Abfahrt hin.

Wenn wir hier nicht abbiegen, müssen wir dann bis Frankreich durchfahren? Keine Angst. Der Bahndamm hört auf und an dieser Stelle gibt es nur eine Treppe. Wer also fahrend den Bahndamm verlassen will, biegt hier ab. Allerdings verpasst man dann die Skulptur von Norbert Prangenberg, nebst der kleinen Grünanlage.

Im Kulturzentrum Sinsteden gibt es weitere stehende und liegende Kunstwerke von Ulrich Rückriem. Hannelore Kersting: „Dem Betrachter wird Einblick in das Innenleben eines Quaders gewährt, gleichzeitig bleibt ihm jedoch die Möglichkeit vorenthalten, diese nicht illusionistischen, sondern tatsächlich vorhandenen Räume zu begehen. Er wird zugleich aktiviert und auf Distanz gehalten – eine spannungsreiche Ambivalenz, die der Erkenntnis dient.“ (Hannelore Kersting in: Skulpturen im Südpark, Ulrich Rückriem)

Wem die Erkenntnis versagt bleibt, kann auch das Landwirtschaftsmuseum besuchen. In jedem Fall kann man seinen Erlebnissen im Cafe nachsinnen.

Der strategische Bahndamm beginnt an der Erft. Man kann also den Erfrtradweg langfahren bis zum Abzweig in der Nähe von Helpenstein. Oder man fährt bei Helpenstein geradeaus und trifft dann auf den Bahndamm.



▲ Letzte Abfahrt

Dann geht es immer geradeaus. Manchmal unterbrochen durch eine Straße. Da muss man dann runter und auf der anderen Seite wieder rauf.

Beim vorgeschlagenen Abzweig (oder bei der Treppe) fährt man dann in Richtung Rommerskirchen. Unter der Bahn (Grevenbroich – Köln) durch und nach der Schule rechts in die Elisabethstraße. Die verläuft parallel zur Grevenbroicher Straße, an der das Kulturzentrum liegt. Wenn man das Landwirtschaftsmuseum sieht (groß beschriftet) oder die Straße am Landwirtschaftsmuseum erreicht, biegt man links ab und ist schon da.

Das Kulturzentrum ist außer montags und an Feiertagen von 12 – 17 Uhr geöffnet. ■
Jochen Konrad-Klein



▲ Skulptur von Norbert Prangenberg

▼ Kulturzentrum Sinsteden



Einsteigen statt Umsteigen

FÜR SIE GETESTET: Radreise mit dem Fernbus vom Kölner Dom den Rhein hinauf nach Konstanz am Bodensee

Von Gerd Dreßen



Mit leichtem Gepäck auf Reise – erstmal ein Stück mit der Bahn

Was für ein wunderbares Gefühl! Ich bin „on the road again“. Mein Rad und ich. Sicher, wir sind in den vergangenen Jahren viel auf Reisen gewesen. Amsterdam, Berlin, Brandenburg, an der Lahn, in der Schweiz. Aber heute Morgen ist alles anders: Der bequeme Lastesel für Rad und Gepäck, das Auto, bleibt zuhause. Meine Reise an den Bodensee beginnt vor der eigenen Haustür. Diesmal kein motorisierter Individualverkehr, sondern multimodaler ÖPNV. Ein kleiner Test für „Rad am Niederrhein“: Wie reist es sich mit dem Drahtesel im Gepäck per Fernbus in den Süden der Republik und wieder zurück? Und wo wartet eine günstige Unterkunft?

Bus oder Bahn?

Gute Planung ist entscheidend. Sie starten einige Wochen vor der Fahrt und lässt sich in Zeiten des Internets recht komfortabel bei den üblichen Verdächtigen auf www.bahn.de und dem Vergleichsportaal www.fernbusse.de erledigen. Die mit Bus und Bahn zu bewältigende Route: vom Bahnhof Dormagen-Nievenheim nach Konstanz und retour. Das Ergebnis: Für genau 72 € bringt mich der Anbieter MeinFernbus.de vom Kölner

Hauptbahnhof nach Konstanz und zurück – inklusive Rad und Gepäck! Die nächste Überraschung: Wer frühzeitig bucht und bei Reisetag und -zeit flexibel ist, ist mit der Deutschen Bahn genauso günstig unterwegs! Wenn er denn eines der begehrten Sparabos ergattern kann. Der Normalpreis (2. Klasse) mit der Bahn liegt dann aber doch bei gut 200 €! Bei Bus und Bahn kostet der Radtransport pro Strecke neun Euro.

Soweit die Kosten. Und wie sieht es mit der Fahrzeit aus? Bahnreisen an den Bodensee gelten unter erfahrenen Tourern als Horrortrip mit der ‚schwäbischen Eisenbahn‘. Vor allen Dingen dann, wenn Radfahrer beim schnellen ICE draußen bleiben müssen (außer sie haben ein Faltrad dabei!). So zuckelt man gemütlich mit S-Bahn, IC oder Regio Richtung Schweizer Grenze – und ist zwischen sieben und acht Stunden unterwegs. Ein gutes halbes Stündchen mehr benötigt der Fernbus für die Strecke Köln-Konstanz – wenn auf der Straße nach Süden nicht irgendwo ein Stau im Weg ist. O.k., dafür kämpft die Bundesbahn immer wieder mit Verspätungen.

Und wie steht es um den Komfort? Zunächst der entscheidende Punkt: Wer schon einmal sein vollbepacktes Reiserad die Bahnsteigstufen rauf und runter gewuchtet hat – am besten unter Fahrplan-Stress, weiß, wovon hier die Rede ist. Aufzüge? Gibt’s nicht überall. Und wenn doch, sind sie zu klein für ein ausgewachsenes Reise-Stahlross. Drei bis viermal umsteigen pro Fahrt? Das braucht unter diesen unwirtlichen Bedingungen kein Mensch.

Nur nicht zu viel schleppen

Hier ist der Fernbus klar im Vorteil. Machen wir uns also auf die Reise: Mit Rucksack auf dem Rücken und zwei kleinen Gepäcktaschen am Rad (kaum zu glauben, wie wenig man doch eigentlich braucht!) geht’s die sechs Kilometer zum Bahnhof in Nievenheim. Hier ist alles perfekt, denn der Einstieg in die S-Bahn ist ebenerdig. Ganz anders im Kölner Hauptbahnhof: einmal tief Luft holen, das Rad schultern und runter damit vom Bahnsteig. Gleich um die Ecke ist der Busbahnhof. Alles wirkt ein wenig improvisierter als bei der Bundesbahn. So dauert es ein paar Minuten, bis der richtige Bussteig gefunden ist.

Hier wartet ein buntes Grüppchen auf den



SPECIALIZED
FEST & GHOST
BASSO

Tel.: 0211 388 388 70
Mail: info@westside24.de
www.westside24.de

Ladenlokal und Fahrradwerkstatt in der Liesegangstr. 17a in 40211 Düsseldorf.

WESTSIDE24

modernen Reisebus, der pünktlich vorfährt: Junge Leute, oft Studenten, Senioren – sie alle fahren Fernbus, weil es günstig ist und sie nicht unter Termindruck stehen. Der Fahrer ist Daniel, Mitte 30, und spricht mit osteuropäischem Akzent. Der Check-in läuft elektronisch übers Smartphone. Daniel ist hilfsbereit und hievt die Koffer in den Bauch des Busses. Da landet auch mein Rad, weil eine Befestigung am Heckträger klemmt. Kein Problem, so wird es wenigstens während der Fahrt nicht nass. Wichtig zu wissen: Wie bei der Bahn muss die Radmitnahme bei der Online-Buchung geordert werden. Und Achtung: Manch ein Fernbus-Anbieter nimmt Räder nur im verpackten Zustand mit! Für jeden Radreisenden ein No-Go.

Bitte einsteigen! Der Bus ist zu 50 Prozent besetzt, so dass jeder Passagier einen Doppelplatz für sich allein hat. Ist ja auch mitten in der Woche. Dafür ist der Komfort bei satten 100 Prozent – inklusive Steckdose für alle möglichen Mobilgeräte und Gratis-WLAN. Digital Natives, was wollt ihr mehr! Auch ich habe iPad, iPhone und Kindle dabei, um die Fahrt ohne Längeweile mit Musik, Videos und elektronischen Büchern unterhaltsam zu

Viele Fernbusse nehmen auch das Fahrrad mit – aber nicht alle, daher vorher fragen!



“**Alles irgendwie extrem relaxed an Bord.**”

gestalten. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. An Bord gibt es die üblichen Naschereien, Kaltgetränke und eine Kaffee-Flat für einen Euro oder 1,50 €. Sehr sympathisch: die so genannte „Vertrauenskasse“, in die jeder den zu zahlenden Betrag legt und Wechselgeld entnimmt. Alles irgendwie extrem relaxed an Bord.

Schon nach wenigen Minuten

sind wir raus aus der Kölner Innenstadt und auf der Autobahn. Wir gleiten dahin, ohne Motorlärm und lautes Rattern, das in der Bahn Telefonieren nicht selten unmöglich macht. Ganz im Gegensatz zu seinem Kollegen auf der Rückfahrt, einem waschechten Niederrheiner, der über großartige Entertainer-Qualitäten verfügt und selbst jeden Stau und seine Umfahrung zu einem Erlebnis macht, ist Daniel eher der introvertierte Typ. Auch gut. Also Ohrstöpsel rein und Musik gehört. Nächster Stopp: Straßburg, >>>

www.geldern.de

10 Radwanderrouen am Niederrhein rund um Geldern

Fordern Sie jetzt den Tourenkatalog an!



Stadt Geldern
Issumer Tor 36
47608 Geldern
o 28 31 . 398 555
Tourismus@geldern.de





Traumziel erreicht – Konstanz am Bodensee!

des Fahrers Waterloo. Die Stadt ist dicht. Wir kommen kaum rein und noch schlechter raus. Obendrein macht eine Kontrolle der Bundespolizei die Sache auch nicht besser. Die Beamten tun freundlich nur ihre Pflicht. Sie suchen nach illegalen Einwanderern, die offensichtlich gerne möglichst günstig reisen und deshalb die Fernbusse benutzen, um mal schnell quer durchs Land zu kommen. Die Gesetzhüter beehren uns auf der Hin- und auf der Rückfahrt. Auch sie lieben augenscheinlich Fernbusse.

Danach geht es weiter nach Freiburg. Auch wenn wir eineinhalb Stunden im Verzug sind, hält Daniel seine Rast- und Ruhezeiten ein. Gut so. Nach drei Folgen „Quarks & Co.“ auf dem iPad, über 100 Seiten im neuen Schätzung-E-Book „Breaking News“ und mehreren gehörten Spotify-Playlists via iPhone komme ich um 22:00 Uhr ausgeruht und tiefenentspannt in Konstanz an, wo mich meine Tochter Johanna freudig erwartet. Da sie dort studiert, wo andere Urlaub machen und nur ein kleines Zimmer hat, habe ich mir eine günstige Bleibe für fünf Tage über die Privatunterkunft-Vermittlung „airbnb.com“ gesucht. Für 31 € pro Nacht stellt mir die Christengemeinde Konstanz ein helles, freundliches Zimmer mit Holzdielen, Tisch, Stuhl und Bett – sowie einer Bücherwand mit christlicher Literatur zur Verfügung. Dusche und Toilette sind auf dem Flur.

Rechnen wir einmal zusammen: Rund 80 € für den Transfer und gut 170 € (inkl. Gebühr) für die Übernachtung, macht zusammen 250 € für ein paar wundervolle Radel-Tage in der vielleicht schönsten Region Deutschlands, inklusive atemberaubendem Blick auf die schneebedeckten Schweizer Alpen. Keine Frage, da ist dann der eine oder andere Euro übrig für die besonders nahr-

hafte schwäbische Küche. Und so manches „Viertel“ badischen Weins.

Dieser Artikel wurde uns vom ADFC Rhein-Kreis Neuss zur Verfügung gestellt.

Er wurde in der *Rad am Niederrhein*, Ausgabe 2/2014, Rubrik Touristik veröffentlicht. Siehe auch <http://www.rad-nr.de/2014/07/12/einsteigen-statt-umsteigen/> ■

Kostenlose Fahrradmitnahme für ADFC-Mitglieder auf den Routen von MeinFernbus FlixBus

Die seit September 2014 bestehende bundesweite Kooperation zwischen dem ADFC-Bundesverband und der MFB MeinFernbus GmbH läuft nach der Winterpause der Fahrradmitnahme am 1. März 2015 weiter. Der Fernbus-Branchenführer fusionierte inzwischen mit FlixBus. Das neue Unternehmen heißt MeinFernbus FlixBus. Die Busse transportieren auch künftig auf allen Fernbuslinien mit Fahrradkapazitäten kostenlos Fahrräder von ADFC-Mitgliedern. ADFC-Mitglieder sparen so 9 Euro pro Strecke.

Fernbusse sind eine Alternative zur Fahrradmitnahme im Pkw oder in der Bahn. Das Streckennetz von MeinFernbus FlixBus wächst ständig: Die Busse fahren mehr und mehr Ziele in Deutschland und immer

häufiger auch im Ausland an.

Noch sind nicht alle Busse mit Fahrradträgern ausgerüstet, aber etwa 60 Prozent der Linien. Wo die Fahrradmitnahme möglich ist, zeigt das Buchungsportal von MeinFernbus FlixBus sehr übersichtlich während der Buchung. Spätestens ab 1. März sind die ADFC-Mitgliedsnummern im Buchungsportal von Mein Fernbus FlixBus hinterlegt und die kostenlose Fahrradmitnahme für ADFC-Mitglieder somit buchbar. Auch im Reisebüro kann man den Rabatt nutzen, wenn der ADFC-Mitgliedsausweis zur Hand ist.

Die kostenlose Fahrradmitnahme bei MeinFernbus FlixBus gilt vom 1. März bis 30. November 2015. ■

Mit dem Rad vom Rhein an die Seine:

Düsseldorf - Paris

Auf den Spuren von Heinrich Heine

On y va!

Los geht's am **Samstag, 20.06.2015 um 10 Uhr auf der Düsseldorfer Bolkerstraße**

Start: Geburtshaus von Heinrich Heine, Schriftsteller, Lyriker und entschiedener Vorkämpfer für bürgerliche Freiheit und sozialen Fortschritt, *13.12.1797

1. Etappe: Düsseldorf via Jülich nach Aachen = **80 km**

2. Etappe: Aachen via Liège nach Namur, Belgien = **115 km**

3. Etappe: Namur via Charleroi nach Thuin (70 km evtl. per Bahn), weiter nach Saint Quentin / France (110 km) = **180 km**

4. Etappe: St.Quentin via Compiègne nach Chantilly (105 km), per Bahn weiter nach Paris Gare du Nord (55 km), ganz in der Nähe das Ziel unserer Reise: Cimetière Montmartre, der Pariser Nordfriedhof mit dem Grab von Heinrich Heine, † 7.2.1856 im Exil = **165 km**

Gesamtstrecke ca. 540 km

Ausrüstung

Rennrad (11 kg) oder leichtes Tourenrad (möglichst verpackbar) + Wechsel-Bekleidung aus Mikrofaser (5 kg im Rucksack oder auf einem Leichtgepäckträger, der am Sattelrohr befestigt wird); zuzüglich Werkzeug / Ersatzmaterial / Regenjacke / Beleuchtung, (2 kg in Lenker und Satteltasche), sowie Tablet-PC mit Karten, sämtlichen Heine-Schriften und Reise-Literatur (200 g in Trikottasche).

Das muss reichen. Es sei denn, man findet einen Bagage-Wagen incl. Chauffeur, mit genügend Platz für Gepäck, Ersatzteile und ermattete Fahrer/innen samt Rädern (= 1.000 € Mehrkosten nur für das Fahrzeug)

Rückfahrt

Nach einer Stadtbesichtigung von Paris werden die Räder verpackt und es geht mit dem TGV vom Gare du Nord zurück nach Düsseldorf. Bei der französischen Staatsbahn (SNCF, einschl. Thalys) ist die Mitnahme von Fahrrädern ohne Extrakosten möglich, aber nur verpackt in einer Hülle mit den Maßen 120 x 90 cm (mit abmontiertem Vorderrad). Auch das Zurückradeln aus eigener Kraft wäre möglich und ist sogar empfehlenswert, wenn der Wetterbericht Ende Juni hartnäckigen und permanenten Südwest-Wind prophezeit. Nur sollte man sich dann überlegen, ob man die Hinfahrt (oder Teile davon) nicht besser mit Bahn oder Bus organisiert. Alternative Routen können bei einer Vorbesprechung am 2.6.2015 erörtert werden (s.u.).

Samstag:

Wir beginnen unsere Tour am Geburtshaus des Dichters, wo eine Gedenktafel verkündet:

*„Hier wurde Heinrich Heine
am 17. Dezember 1797 geboren“*

Wir fahren einen kurzen Schlenk über die Heinrich-Heine-Allee und werfen einen letzten Blick auf Altstadt, Kö und Volksgarten. Hierbei wird die Stadt lebendig, so wie sie vor 200 Jahren ausgesehen hat.

Gewürzt wird das Ganze mit Heine-Zitaten aus „Das Buch Le Grand“, geschrieben im Pariser Exil, wo der Dichter an seine Jugendzeit in Düsseldorf zurückdenkt; insbesondere an die Visite Napoleons im November 1811, als der Franzosenkaiser die Hauptstadt des Großherzogtums Berg heimsucht, um Soldaten für seinen Russland-Feldzug zu rekrutieren. Danach fahren wir rheinaufwärts bis zur Erftmündung; weiter über den Erfttradweg kraftvoll Richtung Kraftwerke

Frimmersdorf, links um die Braunkohle herum und auf der Wasserburgenroute über Jülich bis Aachen mit kleiner Stadtbesichtigung.

Sonntag:

Von Aachen nehmen



Start in der Düsseldorfer Altstadt am Geburtshaus des Dichters

wir die Straße Richtung Maastricht. An der belgischen Grenze treffen wir auf die Maas, die jetzt „La Meuse“ heißt. Bis Namur dem Fluss folgen, wobei der Großraum um Liège (Lüttich) nicht nur Entzücken hervorruft und sich gut für eine Umfahrung eignet (z.B. mit der Bahn).

Unterkunft: Auberge de Jeunesse, Namur

Montag:

Hinter Namur verlassen wir die Meuse und folgen dem Nebenfluss Sambre via Charleroi-Sud bis Thuin (= 70 km, alternativ auch mit der belgischen Staatsbahn zu bewerkstelligen). Ab Thuin haben wir es mit einem Super Radweg zu tun, der sich autofrei und landschaftlich reizvoll am Rande der Ardenen bis ins französische Maubeuge schlängelt, von dort über gering befahrene Nebenstraßen via Busigny nach St. Quentin (= 110 km).

Unterkunft: ETAP Hotel, Saint Quentin

Dienstag:

Wir könnten jetzt der alten Postkutschenroute „Brüssel-Paris“ folgen: St. Quentin, Noyon, Compiègne, Senlis, St. Denis, Paris. Zu Zeiten von Heinrich Heine wäre das auch angesagt. Bei dem heutigen Verkehrsaufkommen rund um Paris und den wenigen Radwegen, sollte man eine Passage auf zwei Rädern lieber vergessen. Bis zum Wald von Compiègne kommt man gut voran; dann in Chantilly einen Regionalexpress suchen und bis Gare du Nord entspannt auf



Schienen durchrollen. Wer unbedingt aus eigener Kraft eintreffen möchte, muss das Flüsschen Ourcq anpeilen (das letzte Stück ist kanalisiert) und sich von Nordosten kommend am Quai de l'Ourcq in die Stadt einfädeln.

Unterkunft: Auberge de Jeunesse in Pré-St-Gervais bei Paris, am Pariser Autobahnring (Boulevard Peripherique) von dort ca. 5 km auf Radwegen zum Heine Grab auf dem Nordfriedhof Montmartre, wo wir eine rote Nelke hinterlegen.

Mittwoch:

10 Uhr: Geführte Radtour durch das „Herz von Paris“: Louvre, L'île de la Cité, Champs Élysées ;

18 Uhr: Rückfahrt ab Gare du Nord.

Ankunft in Paris

Mai 1831: Der Zensur in Deutschland überdrüssig, emigriert Heine nach Paris. Die Stadt steht noch im Zeichen der Julirevolution von 1830, als rebellische Bürger dem König zeigen, dass man Barrique-Fässer auch zu etwas anderem benutzen kann. Daher der Name Barrikade.

LESERBRIEFE

Liebe Leserin, lieber Leser,
Ihre Ansichten sind uns wichtig, wir freuen uns über jede Reaktion. Positive oder negative Kritiken finden bei uns generell ein Forum. Schreiben Sie uns Ihre Meinung! Bitte mit e-mail-Adresse oder Telefon zwecks Rücksprache. Über Art und Umfang der Veröffentlichung entscheidet die Redaktion.
radamrhein@adfc-duesseldorf.de

An der Spitze der Revolution: liberale Bürger, denen man das Recht auf Publikation verwehrte, im Bündnis mit Druckern, die um ihre Arbeitsplätze fürchteten. Das imponiert Heinrich Heine.

„In zwanzig Minuten war ich in Paris und zog ein durch die Triumphpforte des Boulevards Saint-Denis, die ursprünglich zu Ehren Ludwigs XIV. errichtet worden, jetzt aber zur Verherrlichung meines Einzugs in Paris diente. (...)

Die Männer waren alle so höflich und die schönen Frauen so lächelnd. Gab mir jemand unversehens einen Stoß, ohne gleich um Verzeihung zu bitten, so konnte ich darauf wetten, daß es ein Landsmann war; und wenn irgendeine Schöne etwas allzu säuerlich aussah, so hatte sie entweder Sauerkraut gegessen, oder sie konnte Klopstock im Original lesen (...).

Ich fand alles so amusant, und der Himmel war so blau und die Luft so liebenswürdig, so generös, und dabei flimmerten noch hie und da die Lichter der Julisonne; die Wangen der schönen Lutetia waren noch rot von den Flammenküssen dieser Sonne, und an ihrer Brust war noch nicht ganz verwelkt der bräutliche Blumenstrauß. An den Straßenecken waren freilich hie und da die liberté, égalité, fraternité schon wieder abgewischt.“

H.Heine, Geständnisse, Paris 1854

Infothek

Aktuelle Daten, Termine und Adressen auf der Website des Verfassers www.reble.net
Mit der Bahn nach Paris www.thalys.com

Vorbesprechung

Di. 02.06.2015 ab 18:30 h mit Bilderschau und Verkostung regionaler Spezialitäten im



Auf dem Montmatre-Friedhof: eine rote Nelke für Heinrich Heine

FIZ (Fahrrad Info Zentrum), Siemensstr. 46, 40227 Düsseldorf.

Bis Anfang Juni sollten auch eventuelle Bahntickets gebucht werden, denn je länger man wartet, umso teurer wird es.

Tourenleiter

Bruno hat den Beinamen „le velo“ und liebt Touren auf den Spuren der Geschichte, rund um Düsseldorf, das Rheinland und seine südlichen Außenbezirke. Sein Motto: „Lieber eine flotte Cappuccino-Tour, als ein warmes Bier!“ ■

Bruno Reble

ORTLIEB WATERPROOF:

MEHR STYLE AM RAD.



MEHR
INFOS
HIER!

SINGLE-BAG:
Wasserdichte
Fahrradtasche

5 YEAR WARRANTY
MADE IN GERMANY
WWW.ORTLIEB.COM

ORTLIEB WATERPROOF

4.-6.9.2015 FREIHEIT PUR

DIE NR. 1 MESSE FÜR
WANDERN UND TREKKING

www.tournatur.com

Bei Online-Einlösung
ist das eTicket
personengebunden
2 Tage gültig!

Sie sparen für zwei Erwachsene € 8,-

Sichern Sie sich Ihr vergünstigtes eTicket zur TourNatur 2015:

- Ihre Daten und Gutscheincode **0000024daqf2** auf www.tournatur.com/gutschein eingeben.
- Bis zu 2 eTickets für Erwachsene zum Preis von jeweils 10€ statt 14 € erwerben.
- eTicket ausdrucken und als Eintrittskarte am Tag Ihres Messebesuchs mitbringen. Sie erhalten zur Sicherheit das eTicket auch als E-Mail.
- **Achtung:** Bei **Einlösung vor Ort an der Kasse** ist das Ticket personengebunden nur **1 Tag** gültig.

Ihr zusätzlicher Vorteil: Ihr eTicket berechtigt zur kostenlosen Hin- und Rückfahrt zum und vom Messegelände am Tage des Messebesuchs mit allen Verkehrsmitteln des VRR in der Preisstufe D, Region Süd (DB 2. Klasse, nur zuschlagfreie Züge).



PRO-ADFC

GUTSCHEIN



Messe
Düsseldorf

Fahrradstadt Jericho

“

*„...ich schaute
ihr nach und
sah, wie sie
sich ihrerseits
umdrehte und
schaute – eine
für die andere
rätselhaft und
interessant.“*

Radfahren in Israel oder gar Palästina? Das ist doch viel zu gefährlich!

Zugegeben, es ist nicht immer leicht und manchmal auch gefährlich, wie ja auch in Düsseldorf.

Das Land ist hügelig bis bergig, öfter sind die Hügel ziemlich steil. Die Kultur des Radfahrens, ablesbar an dem Vorhandensein von Radwegen, befindet sich zumeist vor dem Anfangsstadium.

Die Vorteile des Reisens per Rad sind bekannt: Man ist näher dran – an den Menschen, den natürlichen Gegebenheiten, man ist autonom. Zu diesen Vorteilen kommen im heiligen Land noch andere hinzu: Die Straßenblockaden für Autos überwindet man elegant. Auf den Siedlerautobahnen in Palästina hat man freie Bahn. Ungehindert fährt man auf allen Straßen, die entweder für Israelis oder aber Palästinenser verboten

sind. Diese Erfahrungen machte ich in den zehn Jahren, seit ich das Land bereise.

Warum Jericho?

Es gab einen Aufruf zu einem Projekt in Jericho. Ein Gebetshaus für alle sollte entstehen: Muslime und Juden, Christen und Atheisten ... Wenn schon nichts mehr hilft, dachte ich, dann vielleicht das Beten. Meine letzte Reise lag drei Jahre zurück. Es war Zeit, nach all den verstörenden Nachrichten meine Freunde wiederzusehen. So verpflichtete ich mich für zwei Monate. Das Projekt befindet sich im Außenbezirk „Sabiha“ („Zuckerrohr“, der hier angebaut worden war und immer noch wild wächst), etwa 3 Kilometer vom Stadtzentrum entfernt. Es war klar, dass ein oder besser zwei Fahrräder gebraucht wurden, sei es für Einkäufe, Besuche oder Ausflüge...

Fakten

Jericho liegt in dem breiten Tal, das der Jordan durchfließt, eine knappe Fahrradstunde entfernt von seiner Mündung ins tote Meer. Die ausgedehnte Ebene ist fruchtbar und mit Wasser gut versorgt durch Quellen, die in der westlich sich erhebenden Bergkette entspringen. Ariha ist der arabische Name der Stadt, „Stadt des Mondes“. Die Stadt liegt 400 Meter unter dem Meeresspiegel, wie ein Straßenschild ausweist. Das Klima ist mild, seit vorbiblischen Zeiten haben die Mächtigen und Reichen hier ihre Winterpaläste gebaut, und das tun sie noch heute. Die Einwohnerzahl liegt bei 25.000 mit steigender Tendenz. Es darf gebaut werden, weil die Stadt palästinensisches Autonomiegebiet ist.

Zwei bedeutende Straßen kreuzen sich südlich der Stadt: die Straße Nr. 1, die quer durch Israel und Palästina führt, beginnend in Tel Aviv über Jerusalem bis zur jordanischen Grenze, und die Straße Nr. 90, die im östlichsten Zipfel der libanesischen Grenze

beginnt, den See Genezareth westlich umkreist, dann dem Jordan durch Palästina folgt, am Toten Meer Palästina verlässt, weiterführt bis zum Roten Meer und in Taba an der ägyptischen Grenze endet. Ich hatte mich darauf gefreut, die Straße Nr. 1 gemütlich von Jerusalem – 1.000 Meter hoch gelegen – nach Jericho hinab zu rollen. Das unterblieb, weil jedermann mich vor dem Verkehr warnte, der enorm zugenommen hat. Zur Straße Nr. 90 komme ich später.

Touristen kommen reichlich, um die biblischen Plätze, die bedeutenden Ausgrabungen und die sakralen Bauten aller Religionen und Denominationen zu sehen, die es hier gab und gibt. Israelis ist der Zutritt zur Stadt verboten, am Polizeiposten warnt ein Schild vor Lebensgefahr. Das war bis zur zweiten Intifada (2000 bis 2005) anders: Da kamen Israelis in Scharen, unter anderem, um das Casino zu besuchen.

„Jericho ist das Eingangstor des heiligen Landes und der menschlichen Zivilisation. Jericho ist die älteste Stadt der Welt in einer grünen Oase ...“ (Übersetzung). Noch viele Attribute gibt es und auch dieses „Jericho ist die Stadt der Radfahrer“!

Radfahren in Jericho

Die natürlichen Gegebenheiten sind günstig: Es ist flach. Das Winterklima ist mild. (Ich war da im Oktober und November.) Radfahrer sind keine exotische Erscheinung, wohl aber Radfahrerinnen.

Radfahren ist Männersache. So hat eine Frau auf dem Rad, Europäerin, weißhaarig, einen nicht zu unterschätzenden Unterhaltungswert in dieser kleinen Stadt, wo sich die Leute kennen. Und außerdem leben sie wie auf einer Insel im Autonomiegebiet, umgeben von israelischen Siedlungen, die ihrerseits Inseln sind.

Fahrradläden gibt es genug, in denen Räder, gebraucht oder neu, verkauft und repa-



Abstellplatz für Lastenräder



Blick auf Jericho von der Straße Nr.1

riert werden. Einer von ihnen hat an allen Einfahrtstraßen Reklameschilder: „seit ve satar“ („Öl und Gewürze“). Den Laden habe ich in der Stadt gesucht, aber nie gefunden. Man kann auch Räder ausleihen, hörte ich.

Luise (Name geändert), die Projektleiterin, und ich kauften also ein Damenrad, hellgrün mit barockem Lenker und tiefem Einstieg. Dieses war für Luise, die auch über 70 ist und seit ihrer Jugend nicht mehr Rad gefahren ist. Ihrer Courage, die sie auch nach zwei Stürzen behielt, gedenke ich mit großem Respekt. Ein zweites Rad hatte sich in unserem Haus gefunden.

Die Männer benutzen ihr Rad als Transportmittel. Diese Räder sind sehr stabil und haben auf dem Gepäckträger ziemlich große Plastikkisten, wie sie auch auf dem Markt benutzt werden, zuverlässig mit Draht befestigt. Wenn wir in die Stadt kamen, sahen wir in einer Seitenstraße eine Art Fahrradparkplatz mit einer Menge dieser Räder, sicher angeschlossen und aneinander gelehnt, so dass ich mich fragte, wie jemand sein Rad aus dem Gewirr lösen könnte. Die kleinen und halbwüchsigen Jungen fahren eher zum Spaß und auf unterschiedlichen Geräten: elenden Rostklappern, Mountainbikes unterschiedlicher Qualität und sogar skurrilen E-Bikes, voller Stolz.

Der Altwarenhändler in unserem Viertel bietet eine Sammlung von Schrotträdern an, deren Zustand das Wort Fahrrad nicht rechtfertigt. Der Verkehr in der Stadt ist lebhaft und wenig geregelt, überwiegend fahren Lastwagen, Kleinbusse und Taxis. Man sieht einander und reagiert. Morgens kommen auch stolze Pferdegespanne mit Feldfrüchten zum Markt.

In unserem Außenbezirk fahren vor allem die kleinen Jungen auf der Straße und tragen da ihre Wettkämpfe aus. Als ich allein unterwegs war, wollten sie mich einbeziehen und stellten sich mir in den Weg. Da ihre



Begegnung vor der Moschee

„Ungehindert fährt man auf allen Straßen, die entweder für Israelis oder aber Palästinenser verboten sind.“



Räder klapprig waren, konnte ich ihnen entgegen – immerhin war es ein Rudel und die Straße abgelegen.

Ernsthaft zu warnen ist vor den Schulen bei Schulschluss, wenn Horden von Kindern auf die Straße stürmen, endlich frei und voller Tatendrang. Eine Frau auf dem Rad ist da eine unwiderstehliche Herausforderung.

Die Frauen, sehr würdig und zurückhaltend in der Öffentlichkeit, ignorierten uns oder guckten freundlich. Es gab die „Ziegenfrau“, die morgens früh ihre kleine Herde in die Felder führte. Sie war bunt gekleidet und verschleiert. Wir begegneten uns eines Morgens, ich schaute ihr nach und sah, wie sie sich ihrerseits umdrehte und schaute – eine für die andere rätselhaft und interessant.

Der Fahrradweg

Es gibt einen, etwa 100 Meter lang. Er begleitet die Straße Richtung Totes Meer vom Flüchtlingscamp bis zum Gefängnis. Er ist rot angestrichen, hat das uns vertraute Fahrradsymbol und läuft parallel zum Fußweg, aber mit einem Streifen Grün abgeteilt. Dieser Radweg ist vielleicht einer ausländischen Förderungsmaßnahme zu verdanken, wie sie in dieser Stadt häufig sind und auf großen Tafeln angekündigt oder dokumentiert werden.

Wie ich nicht zum Jordan kam

Luise fuhr über den Jordan nach Jordanien – mit einem Taxi – um in Amman am Flughafen eine Frau abzuholen, die sich unserem Projekt angeschlossen hatte. Keine von beiden kam zurück nach Jericho. Auf der Rückfahrt ließ man sie am israelischen Checkpoint an der Grenze nicht einreisen – „Denied entry“.

Das passiert.

Ich wollte den Jordan wenigstens sehen und machte mich mit dem Fahrrad auf, die Straße zur Allenbybrücke hinunterzufahren. Weit vor der Brücke und dem Jordan kam ich zu einem Checkpoint und machte mir nicht klar, dass es kein anderer als ein israelischer sein konnte. Ich zog also meinen Pass und zückte meine Landkarte, um dem netten Soldaten klarzumachen, was ich wollte, denn er konnte nichts mit mir anfangen. Schließlich, als er mich passieren ließ, erkannte ich, wo ich war und kehrte um, womit ich den jungen Mann noch mehr verwirrte. Den Jordan erreichte ich auch nicht über Feldwege, denn er ist eine „closed military zone“ und damit abgesperrt. Im Tourist Office in Jericho empfahl man mir, mich einer Touristengruppe anzuschließen.

Nachdem ich allein im Gebetshaus und meine Zeit um war, blieb mir nur die Aufgabe, es ordnungsgemäß zu schließen. Der Nachbarin übergab ich alle Lebensmittel. Ihre drei Söhne hatten das Haus mit uns instand gesetzt und damit ein Einkommen gehabt.

Ihnen übergab ich das grüne Damenfahrrad. ■

Text und Zeichnungen: Annerose Schulz

Ausbruch

Sechs Monate mit dem Rad durch Südostasien

Kunming, 2.10.2014



▲ von oben:

Nach 12 Kilometer Schlammfeste wegen Bauarbeiten waren Rad und Fahrer reif für eine Dusche. Wird der Schlamm hart, geht nichts mehr! Gut, dass ich Scheibenbremsen habe.

Dieser große Tausendfüßler ging seelenruhig über die Straße. Welche Gefahr Auto oder Kochtopf in China größer für ihn ist, weiß ich nicht. Aber ich bin ja ein deutscher Radfahrer, vielleicht hat er das auch gewusst.

Bei uns nur als Vertikulator bekannt, in China der Antrieb auch von Fahrzeugen und Pflügen.

Nach einem Monat und 2.000 Kilometern bin ich in meinem ersten großen Etappenort angekommen, Kunming, ungefähr acht Millionen Einwohner, das Zentrum von Südost-China. Einmal habe ich mir in den vier Wochen so richtig den Magen verdorben, ansonsten keine gesundheitlichen Probleme. Auch am Rad gibt es keine Ausfälle.

In vier Wochen ist mir natürlich einiges aufgefallen, es gab Skurriles, Erschreckendes, Schönes ...

Als erstes muss ich den **Umweltschutz** nennen. Er existiert de facto nicht. Hier kann jeder soviel Dreck machen und ihn entsorgen oder liegen lassen, wie es ihm gefällt.

Gestern unterhielt ich mich in meinem Hostel mit einem polnischen Paar. Sie arbeitet seit einem Jahr als Kindergärtnerin in einer Großstadt nahe Shanghai. Sie meinte, sie habe seit vielen Monaten hier in Kunming erstmals wieder den Himmel gesehen. Die Luftverschmutzung nahe Shanghai sei jetzt auch im Sommer so schlimm, dass Kinder krank zu Hause blieben. Ich

selbst konnte jeden Tag die Sonne oder die Wolken sehen, so schlimm ist es im Süden Chinas also nicht. Aber die schwarzen Dieselwolken, die Busse und Lkws ausstoßen, spotten jeder Beschreibung. Dazu lässt jeder seinen Abfall dort liegen, wo er ihm aus der Hand fällt. Wenn ich - wo auch immer - eine Grünfläche ohne Abfall sehen will, kostet diese Eintritt.

Zum Thema passend: Wie ich schon vom Weltspiegel wusste, sind die Hosen der Kleinkinder am Po offen. Die Härte ist, dass die Kleinen sich überall hinsetzen dürfen, um ihr Geschäft zu verrichten. Wenn also eine Tretmine auf dem Bürgersteig liegt, stammt die nicht von einem Hund, die gibt es in den großen Städten kaum ...

Was Positives: Es gibt auffallend viele neue **Fahrräder** hier in Kunming. Die Radspuren sind voll mit Zweirädern.

Das zweite große Thema **Essen**. Es ist die große Leidenschaft der Chinesen. Sie verwenden viel Zeit und oft auch Geld und Phantasie dafür. Warum sie nichts dabei fin-

den, dass Industrie und Verkehr ihnen die Felder und Marktstände voll qualmen, ist ein Widerspruch, den ich nur mit Bildungsmangel auflösen kann. Bekanntlich essen Chinesen alles, was vier Beine hat, fliegen kann oder schwimmt. Auf normalen Märkten und Restaurants begegnet einem aber sehr selten Skurriles. Gestern traf ich jedoch beispielsweise Familien, die Spinnen von den Bäumen einsammelten. Darauf angesprochen, kam die eindeutige Geste, dass diese demnächst gegessen werden. In Guiyang gab es eine Straße mit Restaurants, die Käfige, Aquarien und Regale an der Front hatten. In den Käfigen allerlei Gefiedertes, Schlangen, Amphibien, ein Hund!, Kaninchen, in

den Aquarien Fische, Krebse und Muscheln aller Art, in den Regalen verschiedenste Gemüse, die meisten hatte ich noch nie gesehen. Die Gäste gingen mit den Kellnern auf die Straße, zeigten auf die Tiere und Pflanzen, die sie auf ihrem Teller wünschten und gingen wieder hinein. Die Tiere wurden noch auf dem Bürgersteig durch einen Schlag oder Enthauptung getötet.

Alle Bestandteile des Essens, die nicht verzehrt werden können, Eierschalen, Knochen, Gräten, Knorpel, usw. werden neben den Teller auf die Tischdecke gelegt oder gespuht. Ihr könnt euch vorstellen, wie ein Tisch aussieht, nach dem dort eine Gruppe Chinesen ihr Zehn-Gänge-Menü verzehrt hat. Kühltheken, Gefriertruhen, Kühlschränke gibt es oft nur in den großen Supermärkten. Doch auch Konserven sind eher selten. Was macht der Chinese also mit all den Dingen,

“... es gab Skurriles, Erschreckendes, Schönes ...”



Longsheng, nordwestlich von Guilin



◀ **Asiens größter Wasserfall: Huangguoshu nahe dem chinesischen Anshun**



„Innerhalb von zwei bis drei Stunden ist man entweder in den Bergen oder im Urwald.“

Regenwald im äußersten Süden Chinas ▶



die wir gekühlt aufbewahren? Manches wie Butter, Käse und Aufschnitt gibt es hier gar nicht. Tiere, Obst und Gemüse werden erst kurz vor dem Verkauf geschlachtet und gemerzt. Wie oft habe ich Rinder noch ausblutend auf der Straße liegend gesehen, Schweinehälften werden mit dem Krad zum Markt gebracht oder direkt vom Trike stückweise an der Haustür verkauft. Ein großer Teil wird jedoch Vakuum verschweißt vermarktet. Die Wände der Geschäfte hängen voll mit Tütchen, in denen sich vom Fleischstück, über Tofu bis zum Eintopf alles befindet, was die chinesische Küche nicht missen darf.

Eine weitere Besonderheit asiatischer Supermärkte: Vieles wird noch lose angeboten. Verschiedene Sorten Reis, Nudeln, Mehl, Zucker, Salz, Nüsse, Samen, ... Alles kann man sich selbst passend abwägen.

Zu den Preisen: Vieles ist unglaublich billig für uns. So kostet ein Reisgericht mit Fleisch und Gemüse mit Getränk etwa 2 €. Am Straßenrand ein Maiskolben, eine Grillkartoffel, eine Schale Pommes ca. 0,5 €. Eine Fahrt im Stadtbus keine 0,15 €, sechs Stunden im Regionalzug 8 €. Demgegenüber stehen für unser Empfinden ungewöhnlich hohe relative Kosten für Eintritte. So kostete der Besuch eines großen Wasserfalls fast 23 €. Für einen Eintritt kann ich also

zweimal im Hotel übernachten oder zehnmal Essen gehen. Noch krasser: Ein Bauer muss einen Monat schuften, für die ganze Familie vier Monate. Sollte das Betrachten der Natur nicht allen offen stehen? Übrigens, der besagte Wasserfall bietet sich heute dem Besucher in einem wunderschönen Park dar. Noch vor zehn Jahren haben stattdessen Häuser eines Dorfes dort gestanden. Stolz zeigen Schautafeln wie die Dörfer platt gemacht wurden und wie schön es jetzt doch hier ist. Was ist aus den Dorfbewohnern geworden?

Gestern war auch Geburtstag der Volksrepublik China. Ein Chinese hier im Hostel hat mich zum Abendessen und zu einer Flasche Reisschnaps eingeladen. Ein wirklich schöner Abend - es wurde sehr spät. Morgen, 3. Oktober, kann ich mich dann revanchieren.

Heute steht der Besuch eines Tempels auf dem Programm. Viel gesehen habe ich von der Innenstadt auch noch nicht.

Mohan 30.10.2014



Seit meinem ersten Bericht sind vier Wochen vergangen. Seither bin ich in Dali gewesen und durch den Süden Chinas gefahren, morgen geht es über die Grenze nach Laos.

Dali ist ohne Zweifel eine sehr touristische, aber auch unbedingt sehenswerte

Stadt. Am Abend kann man mit den anderen Touristen durch die Altstadt schlendern, deren Lokale und Läden einen Touch alternativ ökologisches besitzen. Völlig ungewöhnlich für China. Es gibt viel vor den Augen der Touristen hergestelltes Kunsthandwerk, selbst gemachtes Eis, „Brüsseler“ Waffeln, Säfte, Kuchen, ...

Tagsüber kann man in den Bergen wandern oder sich auf und an dem Erhai See vergnügen. Lijiang und der Ostrand des Himalaya sind nur zwei bis drei Stunden mit dem Bus entfernt. Meine drei Tage waren viel zu wenig!

Müsste ich mich in China niederlassen, so würde ich **Guilin oder Kunming** wählen. Für Guilin sprechen das grünste und schönste Stadtbild und die entspannte Atmosphäre, die die Stadt ausstrahlt. Leider ist Guilin aber auch eine der feucht-wärmsten Orte Chinas.

Für die acht-Millionen-Metropole Kunming sprechen ganz klar das Klima, ständig 15-25° C, viel Grün, viele Radwege und die Infrastruktur. Innerhalb von zwei bis drei Stunden ist man entweder in den Bergen oder im Urwald. Also eine andere Regierungsform und saubere Mitbewohner, Kunming wäre ein möglicher Alterssitz.

Die **südlichste Präфекtur** China sieht nicht mehr nach China aus. Es dominieren die Dai und deren Häuser und Tempel lassen sich einen schon in Thailand wännen. Dazu beherrschen Tee, Kaffee, Bananen und Kautschuk die Felder. Hinzukommen vereinzelt Zuckerrohr, Papaya und Ananas. Reis, Mais und Kartoffeln gibt es natürlich weiterhin. Urwald mit allem, was dazu gehört, gibt es in allen geschützten Gebieten oder wo Anbau nicht lohnt. Zwei Schutzgebiete habe ich besucht. Das wilde Wuchern, der Kampf um Licht und Boden, die Baumriesen, das Würgen und Ranken waren für mich sehr beeindruckend. Gleiches gilt für den tropischen botanischen Garten in Meg-



Tempelanlage bei Kunming (China)



Chinas Bilderbuchberge bei Yangshuo





Netter nächtlicher Besucher, so groß wie meine Hand



Hier half nur noch absatteln und einzeln das Gepäck und Rad rüber schaffen.



Eine der sieben Stufen des Erawan Wasserfalls (Thailand)

lun. Alles, was ihr jemals in Gewächshäusern und Blumenläden gesehen habt, ist hier auf mehreren 100 Hektar zu sehen. Und eben nicht von jedem ein oder zwei Exemplare, sondern kleine Wälder, Wiesen, Hügel, Beete und Gruppen davon. Das ganze wundervoll von Bächen, Seen und Brücken durchzogen. In einem Tag ist kaum alles zu sehen und zu riechen. Ich bin gespannt, was mich ab morgen in Laos erwartet.

Nordlaos 23. November 2014

Was für ein Empfang! Gerade liegt der trostlose laotische Grenzort Boten hinter mir, laufen mir im nächsten Dorf strahlende Kindergesichter mit „Sabaidee, Sabaidee“ entgegen. Ich winke mit „Sabaidee“ zurück, was diese noch mehr aus dem Häuschen bringt.

Wow, was ein Unterschied zu China, wo die Kinder eher zurückhaltend bis ernst waren. Auch die Erwachsenen lächeln meist, wenn ich sie grüße. So ergeht es mir in ganz Nordlaos entlang der großen Straßen. Nur in manchen Dörfern in den Bergen wird gefremdelt. Ein weiterer Unterschied zu China, der sofort ins Auge fällt, sind die **Straßen**. Sie sind deutlich schmaler und die Mehrheit ist nicht asphaltiert. Oftmals sind sie noch nicht einmal ausreichend befestigt, so dass sie sich bei Regen in Schlamm auflösen. Ser-



nördlich von Vangvieng

pentinen sind ein Fremdwort, außer bei der 13N fand ich sie nirgends. Mit oftmals 15%, dazu gerne mit Schotter, werden Anstiege hinauf gestürmt. Da bleibt nicht nur mir bei all meinem Gepäck die Puste weg und schmerzen nicht nur mir die Oberschenkel heftig, nein, auch so manches Moped und mancher Lkw bleiben liegen.

In der ersten Woche im äußersten Nordwesten kam alles zusammen. Mit drei Tagen Dauerregen verabschiedete sich die Regenzeit und ließ bis zu 30 Zentimeter tiefe Schlammspuren und -Pools entstehen. Einen ganzen Tag brauchte ich für 30 Kilometer, Erdbeben, Flüsse furten, dreimal alles Gepäck runter, viele Kilometer durch Schlamm und über steilste Anstiege schieben. Ich war körperlich richtig fertig. Es war schon dunkel, die nächste bekannte Unterkunft noch 20 Kilometer weit weg, als ich auf den Hof eines Anwesens fuhr und nach Essen fragte, weil ich es für einen kleinen Dorfladen hielt. Ich bekam ein Ja, obwohl sich herausstellte, dass die vielen Kartons mit Lebensmitteln nicht zu einem Geschäft gehörten, sondern bloße Vorräte waren. Nach dem Essen machte man mir auch noch einen Schlafplatz fertig. Ich war so unendlich dankbar wie noch nie in meinem Leben. Niemandem möchte ich Unrecht tun, aber ich bin mir verdammt sicher, dass keine deutsche Familie einen dreckigen, verschwitzten, fremden Radler, der im Dunkeln daher kommt, aufnehmen würde. Sollte bei euch mal ein solcher klingeln, denkt an mich, nehmt ihn auf oder fahrt ihn wenigstens mit dem Auto in eine Unterkunft.

Preislich liegt Laos auf ähnlichem Niveau wie China. Die Breite des Angebots ist allerdings außerhalb der paar größeren Städte sehr viel geringer. Reis, Bananen, Nudeln, Süßigkeiten und Getränke lassen sich überall auftreiben, aber darüber hinaus wird es auf dem Lande schon mal eng. In vielen Restaurants gibt es nur Nudelsuppe und Reis. Geldautomaten gibt es jetzt in jeder Kreis-

stadt. Die Mitnahme von Dollars ist nicht mehr notwendig. Fahrradteile in westlicher Qualität gibt es nur in der Hauptstadt!

Die Mehrheit der Laoten habe ich als sehr freundlich bis fröhlich erlebt. Das meiste geht geruhsam vonstatten, man kann das tiefenentspannt oder auch faul nennen. Während die meisten Chinesen auf Anweisung hart arbeiten, würde ich sagen: Die meisten Laoten rühren nur unwillig einen Finger. Zusammen mit ihrer Fröhlichkeit macht dies sie aber nicht unsympathisch. Vielleicht haben sie das wahre Glück außerhalb der Arbeit gefunden.

Luang Prabang liegt auf einer Halbinsel am Mekong und ist ein kulturelles Kleinod des Buddhismus, dazu von grünen Hügeln umgeben. Unbedingt anschauen.

Vangvieng ist die Partystadt der internationalen Backpackerszene. Man benimmt sich daneben und ist stolz drauf. Ballermann lässt grüßen.

Die Hauptstadt **Vientiane** dagegen ist fast aller historischer Bebauung beraubt, vom Verkehr verstopft und teuer. Warum trotzdem voller Touristen, keine Ahnung. Vielleicht, weil man von Thailand nur über die Brücke gehen muss, um dann sagen zu können, in Laos gewesen zu sein.

Morgen geht es für mich über besagte Brücke nach Thailand. Auf der anderen Seite soll es einen deutschen Bäcker geben, der Roggenbrot aus Sauerteig anbietet, das lasse ich mir natürlich nicht entgehen.

Nordost-Thailand, 3. Dezember

Auf dem Weg zur Friendship Brücke, die mich über den Mekong und nach Thailand bringen soll, hau ich meine letzten laotischen KIP auf den Kopf. Außerhalb von Laos will sie keiner haben, nicht einmal die thailändischen Geldwechsler.

Nachdem ich auf der anderen Seite eine Bleibe gefunden habe, mache ich mich auf die Suche nach dem deutschen Bäcker, den



„Reis, Bananen, Nudeln, Süßigkeiten und Getränke lassen sich überall auftreiben, aber darüber hinaus wird es auf dem Lande schon mal eng.“

es hier geben soll. An der Stelle, wo er laut TripAdvisor sein soll, finde ich ihn nicht. In einem Straßenlokal erfahre ich, er sei vor drei Monaten hinter das Krankenhaus gezogen. Zur Bäckerei gehört auch ein Café. Von einem der Tische werde ich von Siggie angesprochen. Ich bestelle noch einen Kaffee zum erstandenen Christstollen und setze mich zu ihm. Siggie hat sich vor vielen Jahren von seiner Frau getrennt. Die meiste Zeit ist er jetzt in Pattaya, wo er eine Wohnung

besitzt, hier vor Ort hat er ein Zimmer zur Langzeitmiete und in Hamburg noch eine Eigentumswohnung. Er pendelt nach Lust und Laune zwischen Thailand und Deutschland und gibt sich konzentriert dem Nichtstun hin.

Für mich heißt es Richtung Süden weiter. **Thailands Infrastruktur kann sich mit der Chinas messen**, fast alle Straßen sind asphaltiert, es gibt Supermärkte, Verkehr und Warenangebot erschlagen mich nach drei Wochen Laos, Wifi ist überall.

Der Nordosten Thailands ist flach und offensichtlich die **Reiskammer Thailands**, kein Tourismus. Monoton reiht sich Feld an Feld, nur von Windschutzstreifen unterbrochen und ab und an ein Dorf, ein paar Palmen, ein See. Wenn man nicht so genau hinschaut, könnte man die abgeernteten Reisfelder für Weiden halten, und dann sieht es schon fast wie zuhause im Emsland aus.

Nach drei Radeltagen lerne ich Fabrizio kennen. Er ist in den falschen Bus eingestiegen. Wir teilen uns ein Zimmer und beschließen am folgenden Tag im Nationalpark bei Sakon Nakhon zu zelten. Er also am nächsten Tag mit dem Bus los, ich auf dem Rad. Nach 130 Kilometern bin ich im Nationalpark, aber von einem offiziellen Eingang

oder Campingplatz keine Spur, weder Feuerwehr noch Polizei noch die Arbeiter eines Bauhofs wissen etwas. Frustriert zelte ich bei den Arbeitern. Am nächsten Tag, zehn Kilometer weiter, finde ich im Vorbeifahren dann den offiziellen Eingang nebst Campingplatz, ja ein Italiener sei hier gewesen, aber schon wieder weg. Mist.

Tags drauf treffe ich auf Maria, ihren echten thailändischen Namen will sie nicht verraten. Die sehr aufgeweckte Besitzerin einer Raststätte ist mit einem Bayern verheiratet, der meist in München weilt. Sie störe das nicht. Sie habe jetzt alles, von dem sie immer geträumt habe, ein großes Haus, ein großes Auto, viel Land und eine Tochter. Nun denn ...

Nach einer Woche stehe ich an der Grenze zu Kambodscha. Auf thailändischer Seite drei Checkpoints vor der eigentlichen Grenze, Nato-Zaun. Sieht alles martialisch aus. An der Grenze selbst dann alles sehr locker, die Thai hocken in einer kleinen Bretterbude, ihre kambodschanischen Kollegen gar in einem alten Verkaufsstand. Der

bestialische Chef der roten Khmer, PolPot, soll laut Reiseführer hier direkt an der Grenze begraben sein. Leider keine Hinweisschilder, ich finde das Grab nicht. >>>



wsm[®]
QUALITÄT IN METALL

Wenn Mobilität mal Pause macht ...

ADFC-zertifizierte Fahrradparksysteme für Unternehmen, den öffentlichen Raum und alle Fahrradbesitzer.

Jetzt unter www.wsm.eu informieren!



▲ von oben:
Auch in Kambodscha sind Elefanten auf der Straße ein Ereignis
Reis im Bambusrohr, eine Spezialität
Zelten bei der Dorfpolizei



Reichlich eingestaubt auf der Nationalstraße 6

Kambodscha, 28. Dezember 2014

Der Grenzübergang bei Anlong Veng besteht aus viel Stacheldraht und zwei Bretterbuden, in denen die Beamten hocken. Alles verläuft ruckzuck und freundlich. Die ersten Meter zeigen sofort: Ich bin wieder in einem Armenhaus.

In Schlangenlinien den vielen Schlaglöchern ausweichend, rolle ich das Grenzgebirge hinunter. Bis Banlung fahre ich parallel zum Höhenzug auf bestem Asphalt, rechts und links todlangweiliger Sekundärwald, Busch oder Kautschukplantagen. Auch in der näheren Umgebung von Banlung kein Wald, obwohl der Reiseführer von Dschungeltrips schwärmt. Die müssen weit weg von der Stadt sein. So vergnüge ich mich mit dem Kratersee und zwei Wasserfällen in der Umgebung. Hinter Banlung mache ich Bekanntschaft mit der kambodschanischen Piste. Immer größere Staubfahnen ziehen die Autos hinter sich her und nehmen mir die Sicht. Spaß macht das nicht. In Sen Monorom, nach 180 Kilometern, endlich wieder Asphalt. Es folgt ein intensives Dusch- und Putzprogramm für Rad und Fahrer.

Hier im Südosten treffe ich das erste Mal auf eine größere Zahl von Touristen und werde erst hier gewahr, dass ich als Langnase ein Mensch der Sonderklasse bin, für den Sonderangebote gelten. Von den Touristen wurden ab hier bis zur Ausreise Mondpreise verlangt, meine Kenntnisse der Preise im Norden schützten mich vor Auswüchsen, aber einmal aufmerksam geworden, stellte ich fest, dass auch ich noch im Vergleich zu den Einheimischen bis zum Vierfachen zahlte. Meine Enttäuschung über die geringen Reize der Landschaft wuchs zur Verdrossenheit.

Sen Monorom folgte dann die schönste Tagesetappe und ich vergaß meinen Ärger. Mit den Touristen verschwanden kurzzeitig die Mondpreise. Auch die **Fahrt am Mekong entlang von Kratie in die Hauptstadt**

Phnom Penh war wunderschön. Was ich allerdings nicht für möglich gehalten hatte, war, dass die Straße immer schlechter wurde. Bis zur Stadtgrenze von Phnom Penh waren selbst die großen Nationalstraßen oftmals Staubpiste. Auf dem Weg von der Hauptstadt nach Ankor Wat schluckte ich mehr Staub und Dreck als eine Woche zuvor nach Sen Monorom.

Phnom Penh hat nur wenige Sehenswürdigkeiten, in zwei Tagen ist man durch. Tief beeindruckt und bedrückt haben mich die beiden Museen zum Terrorregime des Pol Pot.

Mit mittelalterlichen Methoden wurde vertrieben, getötet und gefoltert. Um späterer Rache zu begegnen, wurden immer gleich alle Familienmitglieder getötet. Da Munition teuer war, wurde mit Axt, Hammer und Knüppel erschlagen, was auch nur vermeintlich piep gemacht hatte. Der Kopf von Babys wurde einfach gegen einen Baum geklatscht.

Die Kambodschaner begegnen mir immer höflich und lächelnd. Stets wurde ich entlang der Straßen mit einem allgegenwärtigen Hallo begrüßt. Umso erstaunlicher, in welche Rambos die bewusstseinsverändernde Droge Auto diese Menschen verwandeln kann.

Ankor Wat und die Killing Fields muss man gesehen haben, aber der Rest von Kambodscha war für mich eine herbe Enttäuschung. Später in Thailand sollte ich erfahren, dass der Süden wunderschöne Strände bietet.

Übermorgen geht es wieder nach Thailand. Die geplante Route: Chiang Rai, dann parallel zur Grenze von Birma bis Kanchanaburi, dann nach Bangkok und das Fahrrad dort unterstellen. Von Neuseeland hole ich es dort wieder ab.

Thailand, 4. Februar 2015

Silvester überquere ich die Grenze und mache mich zum grenznahen National-

“
„Die ersten Meter zeigen sofort: Ich bin wieder in einem Armenhaus.“



Ankor Wat



park Khao Yai auf. Vor dessen Toren habe ich einen Stausee auf der Karte ausgemacht. Ideal um das neue Jahr ruhig im Zelt zu begrüßen.

Die Packtaschen gefüllt mit allem, was man für zwei Mahlzeiten braucht, stemme ich mich in die Pedalen, den Weg an der Stau-mauer hinauf. Überraschung, am See gibt es einen echten Campingplatz und ich bin nur einer von vielen, der hier Silvester verbringen will. Der anfängliche Unmut löst sich jedoch sehr schnell auf. Neben mir zeltet eine Familie aus Bangkok. Rungnapa und Lee sprechen perfekt Englisch. Wir essen und trinken gemeinsam, was Packtaschen und Kühlboxen hergeben. Gegen 20 Uhr kommt Wind auf, der sich immer weiter steigert. Es wird eine unruhige Nacht, der Wind zerrt an den Zelten, Zweige fliegen durch die Luft, ein Teil der Feiernden verzichtet auf die Zelt-nacht und packt zusammen. Am Morgen ist dann wieder Ruhe. Rungnapa lädt mich nach Bangkok an, ich verspreche zu kommen und mache mich durch den Nationalpark nach Norden auf.

Ayutthaya, die historische zweite Haupt-stadt Thailands, besichtige ich ebenso wie **Sakuthai**, deren Vorgängerin. **Bangkok** ist historisch gesehen Nummer drei. Die Ru-inenfelder beider Städte sind sehr sehens-



Sternfrucht, schmecken auch reif vom Baum gepflückt mir nicht besonders

wert, aber ich hätte Ankor Wat nicht vorher besuchen sollen, dagegen fällt einfach alles ab. Wegen Dauerregens im statistisch staub-trockenen Januar bleibe ich einen weiteren Tag in Sakuthai. Auf dem Weg in ein Café macht sich mein Knie auf einmal bemerkbar. Nicht schmerzhaft und so radele ich im Tro-ckenen am nächsten Tag weiter.

Nach Lampang sind es mehr als 160 Ki-lometer und so zelte ich mit Erlaubnis des Besitzers in einem Dorf auf dem kleinen,



Jackfrucht, von dieser Riesenfrucht hängen verschiedenste Reifegrade am selben Baum

offenen Gelände einer Obstsortieranlage. Die Duschen und Toiletten der Arbeiter darf ich auch nutzen. Die Kinder des Hauses ge-genüber haben mich schnell entdeckt und winken schüchtern. Als ich lächelnd und mit Keksen in der Hand auf sie zukomme, laufen sie weg. Ich stecke den Kopf durch das Gar-tentor und biete nochmals die Kekse an. Die Kinder bleiben auf Sicherheitsabstand, aber **der Hausherr winkt mich heran** und lädt mich zum Essen und Leo Bier ein. >>

YOU SEE®

CYCLE STAR®

60 oder 80 mm Durchmesser plus starke Wölbung. Das macht zusammen: die Blickfeld-besten Rückspiegel fürs Fahrrad. Superstabil, trotzdem leicht, das Glas natürlich mit Splitterschutz.





Im Nationalpark Khao Yai habe ich jede Menge Riesentretminen auf der Straße, aber keine leibhaftigen Elefanten gesehen.

Den Schnaps muss ich auch probieren und nach zwei Stunden wird meine ganze Habe in einen gemütlichen Abstellraum mit Gästebett geschafft. Klar, dass ich am nächsten Morgen nicht ohne Frühstück auf den Sattel darf.

Auf dem Weg nach Lampang beginnt das Knie zu schmerzen, ich kann problemlos radeln, aber es ist klar, gut ist was anderes. Schon beim Schlafengehen stelle ich dann fest, das rechte Knie ist stark geschwollen, beim Aufstehen kann ich nur noch unter großen Schmerzen gehen. Ich sehe keine andere Wahl, als mit dem Zug nach Chiang Mai zu fahren und das Knie einem **Orthopäden** zu zeigen.

Mit schmerzverzerrtem Gesicht sitze ich nachmittags im Taxi vom Bahnhof ins Krankenhaus. Jedes Schlagloch auf Chiang Mais Straßen geht mir durchs Mark. Das Knie wird geröntgt und punktiert, ich bekomme Cortison gespritzt, ein leichtes Opiat und Entzündungshemmer verschrieben. Humpelnd gehe ich die 400 Meter ins Hotel, wo Gepäck und Rad schon warten. Vier Tage bewege ich mich kaum, dann geht es erstmals wieder fünf Kilometer mit dem Rad um den Block.



Von der Straße weg zur kostenlosen Vollpension wurde ich eingeladen.



Bambushütte, fix und fertig für 200 €, ich brauch' doch ein Seegrundstück oder wenigstens einen Garten ...

Jeden Tag mache ich Übungen fürs Knie, die ich im Netz gefunden habe. Jeden Tag werden die Touren länger. Am 10. Tag der Härtestest. Ohne Gepäck auf den 1.678 Meter hohen Doi Pui. Das Knie beschwert sich nicht.

Trotzdem bringe ich den größten Teil des Gepäcks tags drauf mit dem Bus nach Pai. Ich will nicht zuviel riskieren, die Strecke ist sehr bergig und wunderschön. Zwei Tage später bin ich mit dem Rad in Pai. Das Knie signalisiert, das war grenzwertig. Also verordne ich mir einen Ruhetag und fahre am Folgetag mit dem Rad im Bus nach Mae Hong Son. Das Raderherz blutet, als ich unter mir fünf Stufen Serpentinaen aus dem Busfenster erspähen kann.

Pai ist ein Ballermannorf geworden. Ich war froh, dort weg zu kommen.

Ganz im Gegensatz dazu, ist die Provinzhauptstadt **Mae Hong Son** beschaulich geblieben. In einer ganz kleinen, süßen Pension mit nur drei Zimmern finde ich Unterkunft. Die Wirtin umsorgt einen mit soviel Hingabe, dass man gar nicht mehr weg will. Neben an schläft eine 40jährige Japanerin, sie verbraucht in Thailand möglichst gut und langsam ihre Ersparnisse. Ein völlig unjapanischer Lebensansatz. Gemeinsam besuchen wir die heißen Quellen südlich von Mae Hong Son und stinken nachher wie Hölle, d.h. nach Schwefel.

Die letzten beiden Januartage schafft das Knie dann ohne Mücken mit vollem Gepäck durch eine Hügellandschaft nach Mae Sariang. Es wird wieder ...

Phuket, 26.2.2015

Die Morgennebel tauchen Palmen und Dörfer in ein mystisches Licht und machen die Fahrt nach Mae Sariang zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wer hier nicht früh aufsteht ist selber Schuld.

Auf einen heftigen Anstieg folgt die Ab-

fahrt in die Tiefebene, zuletzt durch eine wunderschöne Schlucht im Nationalpark Op Luang. Für den Weg zum großen Erawan Wasserfall habe ich mir eine einsame Strecke über die Berge östlich des Si-Nakharin Stausees gewählt. Während sich die Straße besser als erwartet herausstellt, bewahrt sich das Fehlen jeder touristischen Infrastruktur. Ich finde eine unbenutzte Scheune und übernachte dort.

In Kanchanaburi befindet sich die echte **Brücke am Kwai** und ist mein Ausgangspunkt zur Death-Railway. Die Entbehrungen der Kriegsgefangenen und Zwangsarbeiter, die Brutalität der Japaner stellt der Film realistisch dar, wie ich in einem aufwühlenden Museumsbesuch feststelle.

Mit der Bahn fahre ich nach Bangkok und verbringe bei Rungnapa und Lee sehr veröhnende Tage. Mein Rad lasse ich hier stehen und mache mich nach Phuket auf.

Vier Tage entspanne ich hier, bis der Flieger nach Neuseeland geht.

Résumé: Für immer in Erinnerung bleiben werden mir die Gastfreundschaft, die ich gefunden habe. Allen voran die Familie in Laos, die mich dreckig und verschwitzt aufnahm. Rungnapa und Lee wurde Freunde in der Ferne und ich werde sie hoffentlich im Herbst in Düsseldorf wiedersehen. Nie vergessen werde ich auch das Sabaidee der lachenden Kinder von Laos.

Auf der negativen Seite steht die völlige sorgenlose Zerstörung und Verschmutzung der Umwelt. Warum nur muss Asien die Fehler und Untaten der Europäer wiederholen?

Rüdiger Heumann



Morgens nahe Mae Hong Son

Radeln in den Tropen

Als ich bekannt gab, dass ich von September bis Februar in Südostasien radeln werde, war eine der Reaktionen: „Wie kann man denn bei der feuchten Hitze radeln?“

Da ich eher jemand bin, der es kühler mag, war die Hitze etwas, vor dem ich den größten Respekt hatte. Ich würde zwar in der kühleren und trockeneren Jahreshälfte fahren, aber 35°C im Schatten! sind dann immer noch drin.

Nun liegen diese sechs Monate hinter mir und für mich kann ich sagen, man kann auch bei 37°C noch radeln, wenn man einiges beachtet.

► Gesund bleiben und Wohlbefinden steigern

Jede Tour wird zur Tortur, wenn man nicht gesund ist. Da man medizinische Hilfe mit westlichem Standard in der Regel nur in der Hauptstadt des Landes erwarten kann, kommt der Gesundheitsvorsorge überragende Bedeutung zu. Bei wenig entwickelten Ländern wie Laos sind komplizierte Fälle nicht mal in der Hauptstadt behandelbar. Daher unbedingt kostenlose Überführung in die nächste Klinik mit höchstem Standard in der Auslandskrankenversicherung einschließen. Ist man nicht transportfähig, kann man sich allerdings nur in sein Schicksal fügen.

► Hitze

Der Körper muss sich kühlen können, dazu muss er schwitzen und der Schweiß muss möglichst zügig verdunsten. Also als allererstes viel trinken. Sechs Liter auf 80km können schon mal nötig sein. Der Ham sollte stets farblos bleiben. Leider ist Mineralwasser in Südostasien unbekannt. Das Wasser, das es in Flaschen zu kaufen gibt, ist „gereinigt“, sprich weitgehend frei von Inhalten. Um den Verlust an Mineralien durch das Schwitzen auszugleichen, habe ich es leicht gesalzen, dazu Bananen gegessen.

Der Fahrtwind ist der entscheidende Faktor, der den Schweiß zügig verdunsten lässt. Am besten wäre es von daher also mit möglichst wenig Klamotten zu radeln, sehr schnell wird man aber merken, dass der ungeschützte Körper in der prallen Sonne mehr Wärme aufnimmt, als Schweiß und Fahrtwind abführen können. Hinzu kommt das Problem von Hautkrebs durch die harte UV Strahlung in Tropen.

Für mich am angenehmsten radelte ich bei wolkenlosem Himmel, wenn mein Körper komplett abgeschattet war und gleichzeitig viel Luft herankam. Über dem locker sitzenden Radeltrikot, trug ich eine offene Jacke, diese bedeckte die Arme, gleichzeitig fing diese den Fahrtwind wie ein Segel ein. Ideal wäre ein

rückenfreies Trikot gewesen und eine Jacke deren Ärmel unten der Länge nach durch ein Netz o. ä. offen sind. Gibt es leider nicht zu kaufen.

Ferner trug ich über der Radlershorts eine dünne Hose, deren Beine abgezippt werden konnten. Die Reißverschlüsse öffnete ich halb. Das ließ ausreichend Fahrtwind ran, ideal wäre auch hier gewesen, wenn die Beine der Länge nach unten offen gewesen wären. Baumwolle halte ich für Radler in den Tropen für völlig ungeeignet, sie saugt sich schnell voll Schweiß und trocknet nach dem abendlichen Auswaschen nicht über Nacht.

► Radlerapotheke

Neben der Hitze können die hygienischen Zustände ein Problem werden.

Jede noch so kleine Wunde versorgte ich mit einer Jodsalbe.

Grummelt es im Magen pausierte ich und als homöopathische Unterstützung nahm ich Okubaka. Okubaka regt gezielt das Immunsystem für den Magen-Darm-Trakt und die Entgiftung an.

Nach Empfehlung der Zeitschrift Trekkingbike habe ich mir eine homöopathische Reiseapotheke zusammengestellt, die auf typische Sportverletzungen und -beschwerden zielt. Natürlich gehört ein kleiner Verbandskasten in die Packtaschen.

► Nahrung

Beim Essen und Trinken, kann man sich an die goldenen Regeln halten: kein Eis, nichts essen, was nicht gekocht oder geschält wurde. Allerdings macht dies auf die Dauer keinen Spaß, sich jeden Salat, jedes gekühlte Getränk, jede Kugel Eis und viele Früchte zu versagen. Ich habe dagegen anfangs immer in kleinen Mengen und auch nur dort, wo viele Einheimische aßen, gegen diese Regeln verstoßen. Mit der Zeit wurden die Mengen größer, nach drei Monaten habe ich alles zu mir genommen, was auch alle Ortsansässigen taten.

► Erkältung

In Tropenländern, die der größten Armut entwachsen sind, werden öfters Restaurants und Läden, stark heruntergekühlt. Völlig verschwitzt in solche Räume zu treten, kann das Immunsystem überfordern, insbesondere wenn auch noch das Gebläse eingeschaltet ist, sollte man solche Orte meiden. Wenn nicht vermeidbar, wenigstens was Trockenes drüber legen.

► Verkehr

Die mit weitem Abstand größte Gefahr für den Radler geht auch in den Tropen vom Verkehr

aus. Das Auto ist noch mehr als bei uns eine bewusstseinsverändernde Droge. Aus freundlich lächelnden Asiaten werden rücksichtslos überholende Fahrer. Es gilt hier uneingeschränkt das Recht des Stärkeren. Das dehnen aller Verkehrsregeln und schlechte Straßen führen zum einzigen Lichtblick: die geringe allgemeine Geschwindigkeit.

Alle ehemaligen britischen Kolonien, sowie Thailand und Japan haben Linksverkehr. Bei mir vergehen Wochen, bis ich ersten rechts dann links schaue. Also am besten gleich viermal gucken.

► Tiere

In den meisten Ländern wird man keinem gefährlichen Tier mit weniger als sechs Beinen begegnen. Entlang der Straßen, haben der Verkehr und Landwirtschaft das meiste platt gemacht. Beim wilden Zelten, sieht es je nach Region möglicherweise anders aus. Schlangen verziehen sich, wenn man stark auftritt, trotzdem sind geschlossene, knöchelhohe Schuhe Pflicht. Schuhe gehören ins Zelt.

Insektenstiche und -bisse können eine Vielzahl von Krankheiten übertragen. Der Schutz davor, durch wirksame Repellents und körperbedeckende Kleidung, ist in manchen Regionen lebenswichtig. Mach es wie die Einheimischen! Wenn kleine Kinder mit geringer Kleidung rumlaufen, ist die Region ungefährlich. Ein sehr gutes Indiz sind auch vorhandene Moskitonetze in den Unterkünften. Am stichfreudigsten waren die Sunde vor und nach Sonnenaufgang und ~untergang in SO-Asien. ■

Rüdiger Heumann

-rad
LOHRMANN
der Fahrradprofi

Meisterwerkstatt · Ersatzteile
Zubehör · Fahrräder aller Art

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.30 -13.00 Uhr
15.00 -18.30 Uhr
Mi. + Sa. 8.30 -13.00 Uhr

Kleinschmitthäuser Weg 9-11
40468 Düsseldorf-Unterrath
Tel. 02 11 / 4 23 00 26
www.2-RadLohrmann.de

Raderlebnis Salm am 27. September 2015



Salm-Radweg

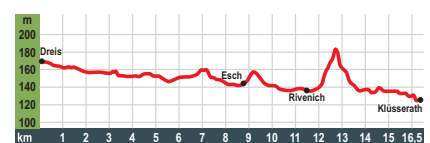
Der Salmradweg ist eine attraktive Rad-Verbindung durch die Ferienregion Moseleifel, so verbindet er den Maare-Mosel-Radweg (ab Wittlich) mit dem Mosel-Radweg (nach Klüsserath).

Der Radweg lenkt die Radler durch die während des Permzeitalters vor ca. 240 Millionen Jahre entstandene Wittlicher Senke. Als ehemaliges Seitental der Mosel bietet die „Wittlicher Senke“ eine angenehme und fahrradfreundliche 4 bis 7 Kilometer breite und ca. 35 bis 40 Kilometer lange Ebene. Den Radlern erschließt die Route u. a. das Schloss in Dreis, sehenswerte Kirchen, Müh-

len sowie Bauernhäuser im Stil des Trierer Einhauses. Die Strecke zwischen Dreis und Klüsserath ist ebenerdig und auch für ungeübte Radfahrer gut zu befahren und nur bei Rivenich ist ein etwa 200 Meter langes ansteigendes Teilstück zu überwinden. 17 Kilometer lang schlängelt sich der Salm-Radweg von Dreis nach Klüsserath entlang der Salm.

Die Verbandsgemeinde Wittlich-Land mit den Gemeinden Dreis, Salmthal, Sehlem, Esch, Rivenich und Klüsserath veranstalten jährlich am letzten Septemberwochenende das „Raderlebnis Salm“. Beim „Raderlebnis Salm“ gibt es immer ein breit gefächertes

Angebot in den teilnehmenden Orten: Bilderausstellungen in den einzelnen Gemeinden, Kutschfahrten, Tage der offene Tür bei Firmen, Weingütern und Straußwirtschaften, musikalische Unterhaltung von Musikvereinen, Torwandschießen, Basketball, Geschicklichkeitsübungen für Biker, Ausstellungen von Hobbykünstlern und vielen Kinderangeboten. Vervollständigt wird der Erlebnistag durch eine Vielzahl kultureller Angebote.



Weitere Informationen, Flyer und das genaue Programm mit allen Einzelheiten erhalten Sie bei der Touristinformation Moseleifel-Touristik e.V. in Wittlich, Marktplatz 5, Tel: 06571/4086 oder im Internet unter www.rad-erlebnis-salm.de.

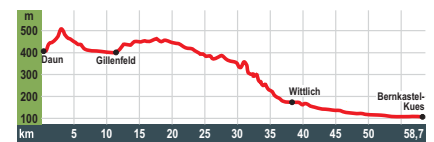
Maare-Mosel-Radweg

Einer der schönsten Radwege zwischen Vulkaneifel und Mosel ist der Maare-Mosel-Radweg. Auf der ehemaligen Bahntrasse führt er auf 58 Kilometer von Daun durch die Säubrennerstadt Wittlich bis nach Bernkastel-Kues.

Die Strecke eignet sich besonders für Freizeitradler und Familien, da es beinahe nur bergab geht und es viel zu entdecken gibt: vorbei an tiefblauen Maaren, erloschenen

Vulkanen, durch lange Tunnel bis hin in die liebeliche Rebenlandschaft an der Mosel. Zahlreiche Rastplätze, Aussichtspunkte und die einheimische Gastronomie laden zum Verweilen ein.

Weitere Informationen bei der Moseleifel Touristik e.V., Marktplatz 5, 54516 Wittlich
Tel.: 06571/4086,
www.maare-moselradweg.de



Wittlicher Senke-Radweg: Schweich bis Wittlich



Auf 30 Kilometer Länge erradeln Sie die leicht hügelige Landschaft der Wittlicher Senke. Die Wittlicher Senke ist die nordöstliche Fortsetzung des Trierer Tals, die nordwestlich vom Meulenwald begrenzt wird und in südöstlicher Richtung von den Moselbergen.

Aufgrund dieser geschützten Lage kann sogar Tabak angebaut werden. Der Radweg führt Sie an kleinen Ortschaften wie Hetzerath, Esch, Salmthal oder Dreis vorbei, bis Sie schließlich die Stadt Wittlich erreichen. Von Esch bis Dreis ist die Streckenführung identisch mit dem Salm-Radweg. In Wittlich besteht die Möglichkeit, auf dem Maare-Mosel-Radweg weiter zu fahren, entweder Richtung Bernkastel-Kues oder auf die Höhen der Eifel.

Streckencharakter: Ebene bis leicht hügelige Streckenführung, größtenteils auf eigenen Wegen, durchgehend geteerte Strecke mit sehr guter Beschilderung; Profil: gut zu fahren max. Steigung 4 %



Text und Fotos: Moseleifel Touristik e.V.



RuhrtaalRadweg – Spannender kann ein Fluss nicht sein

Einer der abwechslungs- und kontrastreichsten Flüsse Deutschlands verläuft weniger als eine Tagesreise vom Rheinland entfernt: Die Ruhr. Mit ihren Uferwegen lädt sie interessierte Radurlauber zur Entdeckung zweier höchst unterschiedlicher Regionen ein: Dem ursprünglichen und waldreichen Sauerland auf der einen und der vielfältigen von Industriekultur geprägten Metropole Ruhr auf der anderen Seite.

Überraschungen sind bei der Reise entlang des RuhrtaalRadwegs vorprogrammiert: Kein anderer Fluss in Deutschland verbindet Kultur und Natur auf so engem Raum. Beginnend von der Ruhrquelle am Ruhrkopf bei Winterberg reihen sich auf den 230 Kilometern Radweg die verschiedensten Erlebnisse wie an einer Perlenschnur aneinander. Ob die Bike Arena Sauerland mit einem vielfältigen Streckennetz, die Bruchhauser Steine, von denen man einen atemberaubenden Ausblick auf weite Teile des Sauerlandes hat, das Besucherbergwerk Ramsbeck - die Erlebnis-Erzmine, der Naturpark Arnsberger Wald oder der historische Stadtkern von Arnsberg mit Klassizismusviertel und Sauerlandmuseum: Jeder findet sein persönliches Highlight an der sauerländer Ruhr. Flussabwärts führt der Radweg dann in die Metropole Ruhr. Diese verblüfft ihre Besucher mit einem überaus idyllischen Flusstal entlang zahlreicher Ruhr-Stauseen und präsentiert

zudem diverse industriekulturelle Hinterlassenschaften rechts und links der Strecke. So erfährt sich der Tourenradler die Geschichte des Ruhrgebiets, wenn es vorbei geht an der Wiege des Bergbaus in Witten, stillgelegten Zechenanlagen in Hattingen und Essen bis hin zum Hafen in Duisburg, der den Wandel zum modernen Dienstleistungszentrum bereits vollzogen hat. Vorbei an Fördertürmen, Hochöfen und Gasometern bieten zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten - vom Padelboot, Fahrgastschiff, historischen Schienenbus bis zur alten Dampfzugfahrt - zusätzliche Vielfalt und machen aus der Radreise eine ganz individuelle und unverwechselbare Erlebnistour. Und wem das Freizeit-Angebot an der Ruhr zu viel wird, der findet Entschleunigung in einem der vielen Klöster, Kirchen oder anderen Rückzugsorten im Tal der Ruhr.

Der Tourenradler fährt meistens auf den ehemaligen Leinpfaden direkt an der Ruhr, häufig aber auch durch ursprüngliche Wälder, artenreiche Flussauen und entlang spiegelglatter Stauseen. So bietet die natürliche Landschaft ideale Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung! Der RuhrtaalRadweg wurde vom ADfC als 4-Sterne-Qualitätsroute zertifiziert und garantiert daher maximalen

„Kein anderer Fluss in Deutschland verbindet Kultur und Natur auf so engem Raum.“

Komfort und eine radlerfreundliche Infrastruktur mit optimaler und lückenloser Ausschilderung, informativen Hinweistafeln, dem begleitenden „Guter-Rat-Weg“ der Knappschaft sowie überwiegend verkehrsarmen bzw. -freien Strecken. Darüber hinaus ist der RuhrtaalRadweg seit 2015 der erste Radfernweg in Deutschland, an welchem alle Beherbergungsbetriebe konsequent das Bett+Bike-Siegel des ADfC führen müssen.

Egal ob als Tages- oder als Fernradtour: Der RuhrtaalRadweg bietet abwechslungsreiches Erlebnispotenzial und einen einmaligen Spannungsbogen vom Dorfidyll zum Metropolenflair. Ein Genuss für radaktive Entdecker jeden Alters. ■



Radelparadies neanderland



© Stadt Heiligenhaus

neanderland – das Fahrradparadies für Freizeitradler und Mountainbiker in Nordrhein-Westfalen

Auf dem Sattel sieht man mehr! Die neue Fahrradsaison lockt Freizeitradler und Radsportfans raus in die Natur. Eine der vielseitigsten Fahrradregionen in Nordrhein-Westfalen ist das neanderland. Die grüne Region zwischen Rhein und Ruhr, Bergischem Land und niederrheinischer Tiefebene bietet alles, was das Herz anspruchsvoller Radler höher schlagen lässt: ein umfangreiches Wegenetz, das an malerischen Orten mit historischen Stadtkernen, idyllischen Bachtälern, ausgedehnten Hügeln, grünen Auen und schattigen Wäldern vorbeiführt. Am Wegesrand laden eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten und kulturellen Kleinoden der Region zu einer spannenden Entdeckungsreise ein.

Ein beliebtes Highlight ist der 40 km lange **PanoramaRadweg niederbergbahn**. Als Teil des 300 km langen Panorama-Radwege-Netzes führt er überwiegend auf einer stillgelegten Bahntrasse von Essen-Kettwig über Heiligenhaus, Velbert und Wülfrath nach Haan und trifft dort auf den Bergischen Panorama-Radweg. Fast zwei Dutzend Brücken und Viadukte – darunter auch die deutschlandweit einzigartige Waggonbrücke in Heiligenhaus – erzählen von der Eisenbahngeschichte der letzten 100 Jahre im Bergischen Land und bieten faszinierende Panoramaausblicke in die reizvolle Landschaft.

Ein Geheimtipp für Radler und Actionfans ist die **Elfringhauser Schweiz**. Das bekannte Naherholungsgebiet zwischen Hattingen, Wuppertal und Velbert zeichnet sich durch seine weitläufige Hügellandschaft aus und lockt mit anspruchsvollen Passagen.

Der **RheinRadWeg** bei Monheim am Rhein, der das neanderland mit anderen Teilen der Rheinschiene verbindet, bietet ein entspanntes Radfahrerlebnis in der Ebene – immer mit Blick aufs Wasser. Entlang des Monheimer Rheinbogens führt die Tour vorbei an naturbelassenen Rheinwiesen bis in die malerische Altstadt Monheims, wo zahlreiche gemütliche Cafés, Restaurants und Biergärten zu einer Rast einladen.

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Fahrradrouen im neanderland finden Sie auf der Website www.neanderland.de.

neanderland Info-Service

Tel. 02104-991199

E-Mail: info@neanderland.de

**Auch beim
radaktiv-Tag am
13.06.2015**



ZweiRadEller

Auf 2.000 Quadratmeter Verkaufsfläche bietet ZweiRad-XXXL, ZweiRad Haus-Eller, in Düsseldorf-Eller die gesamte Zweiradpalette an und ist der größte Fahrradhändler in Düsseldorf. Als Mitglied der Zweirad-Einkaufsgenossenschaft (ZEG) kann ZweiRad-XXXL die ganze Einkaufskraft dieses Verbandes nutzen und ist immer für ein besonderes Schnäppchen gut.

Der gelegentliche Schönwetterradler wird bei ZweiRad-XXXL genauso fündig wie der täglich radelnde Pendler und der ambitionierte Tourenradler. Aus einem reichen Angebot von Hardtails und vollgefederten Rädern aller Reifengrößen kann der Mountainbiker wählen. Kinder- und Jugendräder sowie City- und Trekkingräder, Nostalgie- und Retro-runden das Angebot ab.

Ein großes Augenmerk hat ZweiRad-XXXL

„Wer gerade kein neues Rad sucht, trifft bei ZweiRad-XXXL auf ein umfassendes Angebot an Komponenten, Ersatzteilen und Zubehör.“

von Anbeginn auf Elektrofahräder gelegt. Der Kunde findet hier Räder sämtlicher Motorisierungsarten und wird über deren Vor- und Nachteile ausführlich und kompetent beraten. Eine Probefahrt zum Eingewöhnen ist, wie bei allen anderen Rädern auch, auf dem Parcours im Hause möglich.

Wer gerade kein neues Rad sucht, trifft bei ZweiRad-XXXL auf ein umfassendes Angebot an Komponenten, Ersatzteilen und Zubehör.

Große und kleine Defekte und Wartungsarbeiten erledigen die Mitarbeiter in der Meister-Werkstatt neben den Verkaufsräumen.

Der bequeme Pedalritter kann den größten Teil des Warenangebots von ZweiRad-XXXL von Zuhause online sondieren und bestellen. www.zweiradhaus-eller.de ■

EINFACH GUT!



PEGASUS Premio E8 F



ZweiRad XXXL



Räder + E-Bikes

ZweiRadHaus-Eller Jörg Pestka GmbH
Klein Eller 58 | 40229 Düsseldorf
Tel. 0211 - 2099500

zweiradhaus-eller.de

OFFEN: Mo. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr, Sa. 9.30 - 18.00 Uhr | Parkplätze direkt vor der Tür.

Anzeige

Die RadRegionRheinland – Zwischen Stadt, Land und Fluss

Städtisches Leben und kulturelle Vielfalt, die Ruhe und Weite der ländlichen Idylle nur einen Pedaltritt entfernt. Beindruckende Panoramen, weite Horizonte, ein stetiger Wechsel zwischen Stadt und Land, zwischen Industriekultur und Zeitgeschichte.

In der RadRegionRheinland werden Radfahrer über bekannte und unbekannte Wege, entlang von Talsperren und Tagebauen, durch historische Ortskerne, vorbei an Mühlen und Schlössern, durch Wälder und Parks, über stillgelegte Bahntrassen und Flussradwege, quer durch das Land des rheinischen Frohsinns und der Gastlichkeit geführt.

Besonders empfehlenswert zur Erkundung der Region ist die kostenlose **Navigations-App „QuoRadis“**, die den Radfahrer nicht nur sprachgesteuert navigiert, sondern auch als kleiner Reiseleiter am Lenker fungiert. QuoRadis macht auf die Besonderheiten entlang des Weges aufmerksam und erzählt mit Hilfe von Videos, Audios und Fotos Geschichten zum Gesehenen. Die App ist der „Türöffner“ in neue Themenwelten und macht die Kultur, Natur, Kulinarik, Geschich-

te und Architektur erlebbar. Zudem kann die App zur Start-Ziel-Navigation genutzt werden, Informationen zum Fahrradservice und zur Gastronomie am Wegesrand können abgerufen werden und auch eigene Touren lassen sich bequem selbst planen.

In der kostenlosen **Radbroschüre „Radtouren in der RadRegionRheinland“** werden zudem 47 ausgeschilderte Themenrouten in der gesamten Region vorgestellt. Neben den Routenbeschreibungen enthält die Broschüre eine Übersichtskarte, Höhenprofile und Wissenswertes zu Bett+Bike-Betrieben und Radstationen in der Region. Letztere bieten die Möglichkeit, Räder im „Einweg-Mietsystem“ zu nutzen: an einer Station wird das Rad ausgeliehen, an einer anderen wieder zurückgegeben.

Zudem wird derzeit flächendeckend das **Knotenpunktsystem** mit 430 Knotenpunkten über ein Radwegenetz von über 3.000 Kilometern in der gesamten RadRegionRheinland rund um die Städte Köln, Bonn und Leverkusen aufgebaut.

Ob nun per Smartphone oder satelliten-gesteuert, ob nach altbekannter Routen-



Beschilderung oder nach neuem Knotenpunktsystem, ob auf ausgearbeiteten Themenrouten oder selbst erstellten Touren – in der RadRegionRheinland gibt es zahlreiche spannende Wege und Möglichkeiten die Region mit dem Fahrrad zu erkunden. ■

INFO UND MATERIALIEN

RadRegionRheinland e.V.
Willy-Brandt-Platz 1, 50126 Bergheim
Tel. (02271) 99499 50
E-Mail: info@radregionrheinland.de
www.radregionrheinland.de

QuoRadis – Der Routenführer als App für die perfekte Radtour



**Ab sofort: Gratis
für Ihr Smartphone
und Tablet!**

RadRegionRheinland

Für jede Tour zu haben.

Die neue **kostenlose App QuoRadis** ist Navigation und Guide zugleich. Interessante Strecken für jedes Niveau, spannende Hintergrundinformationen und Multimedia-Inhalte an vielen Sehenswürdigkeiten machen aus Ihrer Radtour im Rheinland ein besonderes Erlebnis.

Weitere Informationen finden Sie unter www.radregionrheinland.de.



Gefördert durch:

Ministerium für Wirtschaft, Energie,
Industrie, Mittelstand und Handwerk
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung


Verantwortung für den Verein übernehmen:

von links nach rechts:

Beisitzer	Matias Steinigk
Stellv. Vorsitzende	Lerke Tyra
Schatzmeister	Rolf Borrman
Beisitzer	Michael Pastoors
Vorsitzende	Iris Kösters
Beisitzer	Daniel Tschernack
<i>nicht im Bild:</i>	
Beisitzerin	Edda Schindler-Matthes

Mitgliederversammlung 2015 - und weiter geht's mit neuem Vorstand!



▲ Oliver von Hörsten

Es ist schon beachtlich, was ein ehrenamtlicher Verein auf die Beine stellen kann! Bei der Mitgliederversammlung des ADFC Düsseldorf e. V. am 28. März im Fahrrad Info Zentrum ließ Oliver von Hörsten aus gegebenem Anlass die 17 Jahre seiner Vorstandsarbeit Revue passieren; da waren zu nennen die Herausgabe mehrerer Fahrradstadtpläne, die politischen Diskussionen um den Radstreifen auf der Luegallee, die Zehnjahresfeier des ADFC Düsseldorf e. V., die Neugestaltung der Räumlichkeiten des ADFC, die Mietbar, die Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“, das Ende der Fahrrad-Demonstrationen und deren Wiederauferstehung als Fahrradsternfahrt, Fahrrad-Klimatests, Familienfahrradralley, Fahrradfahrtschule, das Still-Leben auf der A40, die Nachtfahrt, die Entwicklung der Rad am Rhein über die Jahre, Lastenrad, die Einführung des Newsletter, Fahrradflohmärkte, Radschnellwege, die Aktion „sehen und gesehen werden“, die erneute Etablierung eines Stammtisches, die Entwicklung der Mitgliederzahlen, das erste Fahrradhäuschen in Düsseldorf sowie die Aktion stadtradeln.

Aber auch Formelles wurde erledigt: Schatzmeister Rolf Borrman gab einen schlüssigen Kassenbericht ab, der Vorstand wurde einstimmig entlastet und der Haushaltsvorschlag für 2015 ebenfalls einstimmig genehmigt. Bei der anschließenden Wahl wurden alle Vorschläge ohne Gegenstimmen bei einzelnen Enthaltungen angenommen.

Nach vielen Jahren der Vorstandsarbeit im ADFC Düsseldorf e.V. kandidierten Oliver von Hörsten (bisher: Vorsitzender) und Rüdiger Heumann (bisher: Stellv. Vorsitzender) nicht erneut, ebensowenig die Beisitzer Dominik Kegel, Andreas Schardt und Tim Stenzel. Die ausscheidenden Vorstandsmitglieder wurden geehrt, insbesondere Oliver von Hörsten, der zunächst zwei Jahre stellvertretender Vorsitzender, danach 15 Jahre Vorsitzender war. Für seine herausragenden Leistungen gab es lang anhaltenden Applaus und stehende Ovationen.

Auch dem ausscheidenden langjährigen Stellvertretenden Vorsitzenden Rüdiger Heumann wurde in Abwesenheit für sein großes Engagement und die sehr gute Arbeit gedankt. Beide haben den ADFC Düsseldorf entscheidend geprägt. Dominik Kegel bleibt dem Verein als Fachreferent für Touren, Internetpräsenz und den Newsletter erhalten, Andreas Schardt ist unverändert im Rahmen der Fahrradfahrtschule tätig. Auch dafür gab es ein großes Dankeschön. ■



▲ Zum Abschied ein kleines Dankeschön



Blick in die Runde



Anmeldung unter
www.adfc-duesseldorf.de ->
 Publikationen -> Newsletter

1921

Made in Germany



LUFT RAUS? RETTUNG NAHT!



ENTDECKE DIE NEUEN SKS-MINIPUMPEN
AUF SKS-AIR5.COM

SKS-GERMANY.COM



Beginn der ADFC-Abendradtouren Hoffest im FIZ auf der Siemens- straße am 1. April 2015

Die erste Feierabendtour am ersten Mittwoch der Sommerzeit wurde von Frank Zillich geleitet und trotz durchwachsenem Aprilwetter erstaunlich gut angenommen.

Zum anschließenden Hoffest im Fahrrad Info Zentrum fanden sich in geselliger Stimmung gut zwei Dutzend Aktivisten zusammen.

Zupacken und Mithelfen heißt bei uns die

Devise. Hier Iris, unsere neue Vorsitzende beim Ausladen von leckerem Sponsoren-Bier, das von Kurierfahrer Bruno aus dem „Füchschchen“ herbeigebracht wurde, natürlich mit dem Lastenfahrrad, versteht sich!

Als Lastenfahrrad dient dabei ein normales Fahrrad mit vorderem Gepäckträger und B.O.B. Yak Einspuranhänger (kann jederzeit im FIZ ausgeliehen werden). ■



ADFC-Infostand

Einer unserer Standardtermine ist vorerst wegen Personalmangel nicht sicher; wir bemühen uns, den Infostand stattfinden zu lassen. Aktuelle Informationen auf unserer homepage oder im Fahrrad Info Zentrum.

Sonntag, 13. Juni 2015, ganztägig
Infostand bei radaktiv und Sternfahrt

Freitag, 4. September bis Sonntag, 6. September 2015, ganztägig
Infostand auf der Tour Natur

➔ noch offen

Sonntag, 13. September 2015
Infostand beim Haus Bürgel

Codiertermine des ADFC Düsseldorf e.V.

Die Fahrradcodierung ist bei manchen Terminen einem Infostand angeschlossen; ohne Infostand gibt es deshalb auch die angeschlossenen Fahrradcodierungen nicht.

Sonntag, 9. August 2015, 12 bis 16 Uhr

Codierung bei unserem Förderer Bauern-Café Am Kapellchen, Auf den Steinen 2 in Düsseldorf - Hamm

Sonntag, 13. September 2015, 11 bis 17 Uhr

Codierung beim Haus Bürgel, eventuell gleichzeitig mit Infostand Urdenbacher Weg in Monheim am Rhein

Sonntag, 11. Oktober 2015, 12 bis 16 Uhr

Codierung bei unserem Förderer Bauern-Café Am Kapellchen, Auf den Steinen 2 in Düsseldorf - Hamm

Personalausweis und Kaufbeleg unbedingt mitbringen!

Je Codierung zahlen ADFC-Mitglieder 4,- €, Nichtmitglieder 8,- €, bei Kinderrädern oder Anhänger jeweils 3,- € bzw. 6,- € (Ermäßigung nur gegen ADFC-Mitgliedsausweis). Kostenlos für alle, die bei dieser Gelegenheit Mitglied werden.

KLEINANZEIGEN

Private Kleinanzeigen bis 5 Zeilen druckt Rad am Rhein kostenfrei

Verkaufe rundum touren- und alltagstaugliches Rad der Fahrrad-Manufaktur (VSF 400). Herrenrahmen, 57"; Schaltsystem: Deore XT; hydraulische Magura-Felgenbremsen (Magura HS 11); Federgabel; Nabendynamo; Schutzbleche und solider Gepäckträger; Laufräder: 26 Zoll ("Marathon plus" -Bereifung). Gekauft im April 2012, rund 4.000 km gefahren, Neupreis 1.300, VB 650. Kontakt: 0163-6334558, lerke.m.tyra@gmail.com

Suche Velofreunde (m/w) für sportliche Biergarten-Touren unter der Woche rund um Düsseldorf (nur bei schönem Wetter). Abfahrt: 11 h Apolloplatz, Strecken ca. 60 km, Tempo: hin 22, zurück 18 km/h, Bitte melden bei: bruno@reble.net, Mob: 0172 291 0898



Düsseldorfer radaktiv-Tag

Der Zehnte Düsseldorfer Fahrradtag wird am Samstag, den 13. Juni 2015 am Unteren Rheinwerft in der Zeit von 11 bis 18 Uhr stattfinden. Und: Die gemeinsame Rundfahrt der achten Düsseldorfer Sternfahrt des ADFCs endet in diesem Jahr mit der Abschlusskundgebung bei radaktiv am Rheinufer.

Alle Informationen finden Sie unter www.fahrradtag-duesseldorf.de

Alles für den Wanderurlaub: TourNatur bietet Ausrüstung, Beratung und mehr als 5.000 Reiseziele

Umzug in die Halle 4 / Enge Anbindung an den CARAVAN SALON

Mit 5.000 Reisezielen, modernster Ausrüstung und Beratungsangeboten von 275 Ausstellern und Marken bietet die Wander- und Trekkingmesse TourNatur in Düsseldorf vom 4. bis 6. September ein Komplettangebot für eine der liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen.

Die TourNatur zieht in diesem Jahr in die Halle 4 des Düsseldorfer Messegeländes um und ermöglicht den Besuchern dadurch eine noch engere Anbindung an den CARAVAN SALON. Die neue Heimat der TourNatur hat noch weitere Vorteile: eine hochmoderne und lichtdurchflutete Halle mit perfekter Klimatisierung, eine größere Übersichtlichkeit sowie kürzere Wege. „Die von Besuchern und Ausstellern geschätzte räumliche Trennung der Touristikanbieter und des Ausrüstungsbereiches bleibt zur besseren Orientierung natürlich erhalten“, sagt Stefan Koschke, Director der TourNatur. Insgesamt werden zur 13. Auflage über 35.000 Besucher erwartet. Die TourNatur ist Deutschlands einzige Publikumsmesse rund um Wandern und Trekking.

5.000 Wanderziele entdecken

Mit mehr als 5.000 Wanderzielen bietet die TourNatur einen einmaligen Überblick über weltweite Wanderziele. Individualreisende kommen ebenso auf ihre Kosten wie Anhänger von organisierten Touren und Gruppenreisen. Natürlich sind Wanderklassiker wie die Alpenregionen, die deutschen Mittelgebirge oder Küstenregionen vertreten - aber auch Wanderdestinationen auf den Mittelmeerinseln, stadtnahe Wege und Erholungsgebiete für Tagesausflüge. Sogar exotische Ziele wie beispielsweise La Réunion im Indischen Ozean gehören zum Angebot.

Individuelle Beratung im Ausrüstungszentrum

Um die auf individuelle Bedürfnisse angepasste Ausrüstung zu finden, ist die richtige Beratung unerlässlich. Dazu stehen bei der TourNatur geschulte Fachleute im Ausrüstungszentrum „TourParcours“ bereit. Unabhängige Wanderexperten informieren hier über moderne Funktionstextilien und wichti-



ge Ausrüstungsgegenstände. Auch in diesem Jahr werden an verschiedenen Stationen thematische Schwerpunkte gesetzt. Gezielte Informationen gibt es unter anderem zu Themenbereichen wie beispielsweise „Trekking“ oder „Wandern für Einsteiger“.

Viele bekannte Outdoor- und Ausrüstungsfirmen bieten über ihre Händler technisches Equipment und ihre Kollektionen zum Kauf an.

European Outdoor Film Tour in Düsseldorf

Die TourNatur ist nicht nur ein Marktplatz der Anbieter, sondern bietet auch ein interessantes und spannendes Rahmenprogramm. Ein ganz besonderes Highlight im Jahr 2015 ist die „European Outdoor Film Tour“ (E.O.F.T.), die auf dem Düsseldorfer Messegelände Station macht. Am Freitagabend können die Besucher nach Messeschluss kostenfrei ein „Best of“ dieser Filmreihe sehen. Bei E.O.F.T. wartet ein spektakulärer 90-minütiger Film-Mix mit atemberaubenden Bildern aus hochklassigen Outdoorsport- und Abenteuerfilmen. In Deutschland haben in dieser Saison bereits über 137.000 Zuschauer die akrobatischen Meisterleistungen und Outdoor-Kunststücke gesehen - für die Besucher der TourNatur gibt es dieses Film-Erlebnis gratis.

Wandermode der Zukunft

Wie sieht die Wanderkleidung und Outdoor-mode im Jahr 2030 aus? Diese innovative Frage versucht die TourNatur in Zusammenarbeit mit der Akademie für Mode und Design (AMD) zu beantworten. Die AMD-Studenten präsentieren am Rastplatz Kurzfilme mit kreativen Ideen zur Wandermode der Zukunft aus den Themengebieten Genusswandern,

Bergsteigen und Trekking.

Zwei Messen mit einem Ticket besuchen

Die TourNatur ist von Freitag bis Sonntag, 4. bis 6. September 2015, täglich von 10 bis 18 Uhr in Halle 4 des Düsseldorfer Messegeländes geöffnet. Die Eintrittskarten für die TourNatur gelten auch für den parallel stattfindenden CARAVAN SALON und kosten für Erwachsene 14 Euro. Kinder, Schüler und Studenten zahlen einen ermäßigten Eintrittspreis. Alle Tickets, die online erworben werden, gelten für die eingetragene Person bis zu zwei Tage. Online-Tickets gibt es auf www.tournatur.com. Zudem sind die Karten ab August in ausgesuchten ADAC-Geschäftsstellen erhältlich. Die Eintrittskarte im Vorverkauf beinhaltet die kostenlose Hin- und Rückfahrt zum Messegelände mit allen VRR-Verkehrsmitteln am Tage des Messebesuches (DB 2.KL.). Weitere Informationen rund um die TourNatur und den Ticketshop gibt es auf der Website www.tournatur.com.

Und wie in den vergangenen Jahren präsentiert sich auch der ADFC auf der TourNatur. ■

WANN	Freitag bis Sonntag, 4. bis 6. September 2015, täglich von 10 bis 18 Uhr
WO	Düsseldorfer Messegelände, Halle 4
EINTRITTSPREISE:	
Tageskarte	€ 14
Ermäßig	€ 10
Kinder von 6 bis 12 Jahren	€ 6

WEITERE INFORMATIONEN
www.tournatur.com

Beitritt

auch auf www.adfc.de



Bitte einsenden an **ADFC e. V.**, Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, oder per Fax an 0421/346 29 50, oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Name

Vorname Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon (Angabe freiwillig) Beruf (Angabe freiwillig)

E-Mail (Angabe freiwillig)

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

- Einzelmittglied** ab 27 Jahre (46 €) 18 – 26 Jahre (29 €)
- Familien-/Haushaltsmitgliedschaft** ab 27 Jahre (58 €) 18 – 26 Jahre (29 €)
- Jugendmitglied** unter 18 Jahren (16 €)

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

Zusätzliche jährliche Spende: €

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

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

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847

Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

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

Kontoinhaber/in

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum Unterschrift

Quellennachweise:

Titelbild:
© Lerke Tyra

S. 19, Radfahren in Jericho, Landkarte, Quelle: Jericho Heritage Tourism Committee; Angabe von Palästina und Israel nachträglich vorgenommen
S. 37, Nachrichten, TourNatur: © Messe Düsseldorf / Constanze Tillmann
S. 30, RuhrtalRadweg: zugrunde liegendes Bild im Titel sowie unten rechts: RuhrtalRadweg, im Titel integrierter Routenverlauf und logo des Ruhrtalradweges, ebenfalls RuhrtalRadweg
S.36, Nachrichten, radaktiv-Tag: Plakat siehe www.fahrradtag-duesseldorf.de

Wie setzt sich der ADFC zusammen?

Der **ADFC-Bundesverband** kümmert sich um die Interessenvertretung auf Bundesebene, Gesetzgebung, Versicherungen, Öffentlichkeitsarbeit, technische Verbesserungen von Fahrrädern und Zubehör, Kontakte mit anderen Verbänden, Diebstahlschutz, Abstellanlagen, Landkarten, Radmitnahme in Bahnen uvm.

ADFC-Landesverbände leisten ähnliche Arbeit auf Landesebene.

Die **ADFC-Kreisverbände** nehmen die Interessen der Radler im örtlichen bzw. regionalen Bereich wahr. Sie kümmern sich um Verbesserungen vor Ort, verhandeln mit Behörden wie

Planungsämtern und Bauverwaltungen, veranstalten Infostände und Aktionen, bieten Touren und technische Hilfe an.

Wir sind kompetent in Sachen Fahrrad

- Nur jeder dritte Bundesbürger besitzt ein Auto, aber fast doppelt so viele besitzen ein Fahrrad.
- Das Rad ist das ökologisch und ökonomisch sinnvollste Verkehrsmittel im Nahbereich: umweltfreundlicher als jeder Katalysator, absolut bleifrei, leise und sauber.
- Radfahren ist gesund, macht Spaß und ist für jeden erschwinglich.
- Die meisten Wege sind kurz genug, um Tag für Tag bequem mit dem Rad zurückgelegt zu werden.

Hinter dem ADFC ...

steht **keine mächtige und finanzstarke Industrie**. Er ist eine **aus der Bevölkerung** kommende Bewegung und vertritt alle radfahrenden Bürger und ihre Interessen. Die kommunalen Aktivitäten des ADFC werden **fast ausschließlich ehrenamtlich** geleistet. Trotz seiner zunehmenden Erfolge ist der ADFC daher auf **Ihre Unterstützung** angewiesen, sei es als einfaches Mitglied, durch zusätzliche Spenden oder am besten durch **Ihre Mitarbeit!**

Vorteile für ADFC-Mitglieder

Die folgenden Leistungen sind im Beitrag bereits enthalten:

- **Haftpflichtversicherung** (bis zu 1 Mio Euro/500 Euro Selbstbeteiligung) und Rechtsschutzversicherung (bis 250.000 Euro/300 Euro Selbstbeteiligung) bei privater Nutzung eines Fahrrades, öffentlicher Verkehrsmittel oder zu Fuß;
- Bezug des ADFC-Magazins „**Radwelt**“ (sechsmal im Jahr) mit überregionalen Informationen und Themen zur ganzen Welt des Rades;
- Bezug jeder Ausgabe der Düsseldorfer Fahrradzeitschrift „**Rad am Rhein**“, sofern Sie Mitglied des ADFC Düsseldorf e.V. sind. „**Rad am Rhein**“ konzentriert sich auf das Fahrradgeschehen in der Region und bildet ein Forum für alle Fahrradbenutzer/innen;
- Jährlich **500 Freikilometer im ADFC-Tourenportal**;
- **Vergünstigungen beim Kauf** von einigen durch den ADFC herausgegebenen Schriften, Karten oder durch ihn vertriebenen Sachartikeln;
- Kostenlose oder stark ermäßigte **Teilnahme an Veranstaltungen** des ADFC in der Region (Radtouren, Dia-Abende, Reparaturkurse u.ä.);
- **Beratung** in allen Fahrradangelegenheiten durch aktive Mitglieder des ADFC;
- Inanspruchnahme der Leistungen europäischer **Partnerorganisationen** des ADFC, als wären Sie dort Mitglied;
- Die Möglichkeit, sich aktiv für eine **umwelt- und menschenfreundliche Verkehrspolitik in unserer Stadt** einzusetzen und sich und andere von den Vorteilen der Fahrradnutzung zu überzeugen;

... **Gründe genug**, Ihre ausgefüllte Beitrittserklärung an den ADFC e.V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen zu senden oder zu faxen (0421/3462950). Bitte möglichst mit Einzugsermächtigung. Das spart Kosten. Danke!

DIESE FIRMAN FÖRDERN DEN ADFC UND UMWELTFREUNDLICHE MOBILITÄT

Rad ab Fahrradladen Friedrichstr. 112-116, 40217 Düsseldorf	Friedrichstadt	www.radab.de 33 66 61
Thomas Just Fahrradladen Mecklenburger Weg 1, 40468 Düsseldorf	Unterrath	www.zweirad-just.de 46 46 45
re-Cycler Fahrradladen Herderstr. 26, 40237 Düsseldorf	Düsseltal	www.re-cycler.de 68 35 85
Magno Fahrradladen Friedrichstr. 123, 40217 Düsseldorf	Unterbilk	www.magno.de 33 53 26
la bici Fahrradladen Leostr. 2, 40545 Düsseldorf	Oberkassel	www.labici.de 171 54 23
Fahrrad-Engel mobiler Fahrradservice Lichtstr. 50, 40235 Düsseldorf	Flingern-Nord	www.fahrrad-engel.de 139 55 110
e-Motion Technologies NRW eBikes www.emotion-technologies.de/filialen-kontakt/duesseldorf Niederrheinstraße 211, 40474 Düsseldorf	Lohausen	69 169 967
Das Sonnen-Netz umweltfreundliche Energiesysteme Jordanstr. 35, 40477 Düsseldorf	Pempelfort	www.sonnen-netz.org 139 59 109
Bauern-Café Am Kapellchen selbstgemachte Kuchen, Salate und Suppen Auf den Steinen 2, 40221 Düsseldorf	Hamm	30 73 82
Andrea Jung Homöopathie, Osteopathie, Feldenkrais Kurfürstenstr. 14, 40211 Düsseldorf	Nähe Hbf	www.nhp-duesseldorf.de 87 630 299
Termine nach Absprache		
Peter Ciacca Radwandern, Radtouren, Radsport, Radverleih, Mountainbike, Trekkingrad, Rennrad	Lanzarote – Kanarische Inseln	www.lanzarote-cycling.com
Rheinfähre Zons-Urdenbach Die schnelle Verbindung über den Rhein für Fußgänger, Radfahrer, Pkw 41460 Neuss, Drususallee 91		www.faehe-zons.de 02131 2 32 62
Giant Fahrradladen 40215 Düsseldorf, Herzogstr. 33	Friedrichstadt	www.giant-duesseldorf.de 38 547 561
Broderhähz Gaststätte, leckere Gerichte, vernünftige Preise <i>leider geschlossen</i> Bogenstr. 22, 40227 Düsseldorf	Oberbilk	229 64 135
WM Bike Fahrradladen Kölner Str. 42, 40211 Düsseldorf	Stadtmitte	www.wm-bike.de 16 15 00
Ingo Holthaus Augenoptik Fachgeschäft Kölner Tor 34, 40625 Düsseldorf	Gerresheim	www.optik-holthaus.de 28 32 36
conpor E-Commerce-Lösungen für Mittelständler Schinkelstr. 38-40, 40211 Düsseldorf	Pempelfort	41 65 12 89
Vantastisch – alles vegan, vegane Lebensmittel, Sportergänzungsprodukte, Kosmetik, veganes Tierfutter Elisabethstr. 54a, 40217 Düsseldorf	Friedrichstadt	www.vantastisch-alles-vegan.de

Radurlaub 2015 schon geplant?



Im **Fahrrad Info Zentrum (FIZ)** des ADFC Düsseldorf gibt es hierzu eine umfangreiche Tourendatenbank, Fahrradkarten und Bücher für Deutschland und darüber hinaus sowie vielfältiges Katalogmaterial von Anbietern organisierter Radreisen.

Das FIZ ist geöffnet dienstags und donnerstags zwischen 17 und 19 Uhr. Ein Besuch lohnt sich.

Fahrradunfall? Erstberatung für ADFC-Mitglieder

Weitere Infos Di + Do
unter Tel. 99 22 55 oder
kv.duesseldorf@adfc-nrw.de



Spannender kann ein Fluss nicht sein:
Der RuhrtaRadweg

RUHRSPRÜNGLICH

ERSTAUNLICH

ERFRISCHEND

AUSGEZEICHNET

**Besuchen Sie uns am 13. Juni
auf dem Düsseldorfer Fahrradtag –
radaktiv 2015**

Ein Radvergnügen auf 230 km zwischen Sauerland und Metropole Ruhr.

www.ruhrtalradweg.de

[facebook.com/RuhrtaRadweg](https://www.facebook.com/RuhrtaRadweg)

