



unbezahlbar



## Fahrrad★Sternfahrt, die achte... *Seite 3* »



**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](http://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](http://www.adfc.de).

## IN DIESER AUSGABE

**Radverkehrspolitik**

Sternfahrt 03

**Vorgestellt**

 Neues vom re-Cycler,  
Fördermitglied des ADFC 07

**Reise**

 Mit dem Fahrrad auf der  
Carretera Transpeninsular 08

Aktivurlaub auf Mallorca 11

Ostfriesland par excellence 13

Märchenhaftes Grimm-Land Hessen 16

**Berichtet**

 Pedelec statt Auto, immer beliebter  
auch bei jungen Radlern 18

**Technik**

Der Mercedes unter den Rädern 22

 Der ADFC empfiehlt: Tunen Sie Ihr  
Rad mit einem Spoiler 23

**Nachrichten** 26

**Wir über uns** 30

aktuelle Übersicht zu  
Touren- und Termine:  
[www.adfc-duesseldorf.de](http://www.adfc-duesseldorf.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](mailto: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: GENODE33PW

**Redaktion:** Edda Schindler-Matthes (verantwortlich); Redaktionsschluss für die März-Ausgabe: 24. Januar 2016

**Anzeigen:** ADFC Düsseldorf e.V., es gilt Preisliste 2013, Anzeigenschluss für die März-Ausgabe: 1. Februar 2016

**Anzeigenverkauf:**  
Iris Heumann, Tel. 0211 22 95 90 31,  
[anzeigen@adfc-duesseldorf.de](mailto:anzeigen@adfc-duesseldorf.de)

**Layout:** Delia Birr

**Auflage:** 6.000, Herbst-/Winter 3.000

**Gesamtherstellung:** Düssel-Druck & Verlag GmbH, Bülker Allee 21-23, Tel. 0211/39 50 23, Fax 0211/30 73 46, e-mail: [duessel-druck@t-online.de](mailto: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. 30.



# ADFC Fahrrad★Sternfahrt NRW 2015

## – Am Stau vorbei, wir sind so frei! Ein Rückblick

**Der 13. Juni, Tag der größten Fahrrad-Demo an Rhein und Ruhr, begann in diesem Jahr nicht so recht aktionsfreundlich, sprich mit dicken Regentropfen. Da mag sich manch eine und manch einer, die ansonsten die Sternfahrt als eines der Fahrrad-Highlights schätzen, noch einmal im Bett herumgedreht haben ...**

Für die anderen, die teilweise schon ab 08:30 zusammen aufs Rad stiegen und sternförmig in Richtung Düsseldorf starteten, hieß es: Regenklamotten an und los. So in Dortmund, Wuppertal, Solingen, in Essen, Bottrop, Duisburg, Wesel und Geldern, in Wülfrath und Velbert, in Remscheid, Leverkusen und Bergisch Gladbach, in Krefeld und Kaarst, Mönchengladbach, Jüchen, Grevenbroich, Köln und Neuss - von 40 Startpunkten aus folgten rund 2.000 Radbegeisterte aller Altersstufen dem Ruf des ADFC Düsseldorf an den Rhein, um zum achten Mal für ein fahrradfreundlicheres Nordrhein-Westfalen zu demonstrieren.

Ein Novum nach vielen Jahren Sternfahrt in kompletter Eigenregie war dieses Jahr die erneute Kooperation mit „radaktiv“, dem Fahrrad-Aktionstag der Stadt Düsseldorf am Unteren Rheinwerft - daher auch die Verlegung der Sternfahrt auf den Juni-Samstag. Aus Sicht beider Kooperationspartner hat die Zusammenarbeit sehr gut geklappt; inwieweit der Samstag für die Sternfahrt beibehalten werden soll, wird für 2016 noch diskutiert. Möglicherweise hat er in Kombination mit dem anfänglichen Schietwetter dazu beigetragen, dass die Teilnehmerzahlen hinter den Erwartungen zurückblieben?

Dennoch: Für die vielen Mitradelnden war der Spaß auf jeden Fall derselbe wie in den Jahren davor. Pünktlich zum Start der Düsseldorfer Schlussrunde am Burgplatz kam die Sonne raus und brachte die orangefarbenen und blauen ADFC-Luftballons zum Leuchten. Klingelnd und mit Musik aus fahrenden Lautsprechern setzte sich der Tross in Bewegung.

Unsere Botschaft: Wir wollen eine andere

Radkultur in der Verkehrspolitik, uns gehören heute die Straßen! So entspannt könnte und sollte es jeden Tag sein.

### Mit Polizeibegleitung und Samba durch den Rheinufer-Tunnel

Die Polizei hatte an diesem Wochenende mit einem parallel stattfindenden Motorrad-Corso, dem Bücherbummel und vielen anderen Veranstaltungen alle Hände voll zu tun. Sie eskortierte den Zug aber sicher über große Kreuzungen, Brücken und Tunnel, die sonst nur den Autos vorbehalten sind

Highlights waren die Fahrt durch den Rheinufer-Tunnel, über den „Überflieger“ zum Medienhafen und anschließend über die Rheinbrücken. Der Spitze des Zuges zeigte sich von der Kniebrücke ein eindrucksvoller Blick auf das Ziel, den 10. „radaktiv“-Fahrradtag der Stadt Düsseldorf.

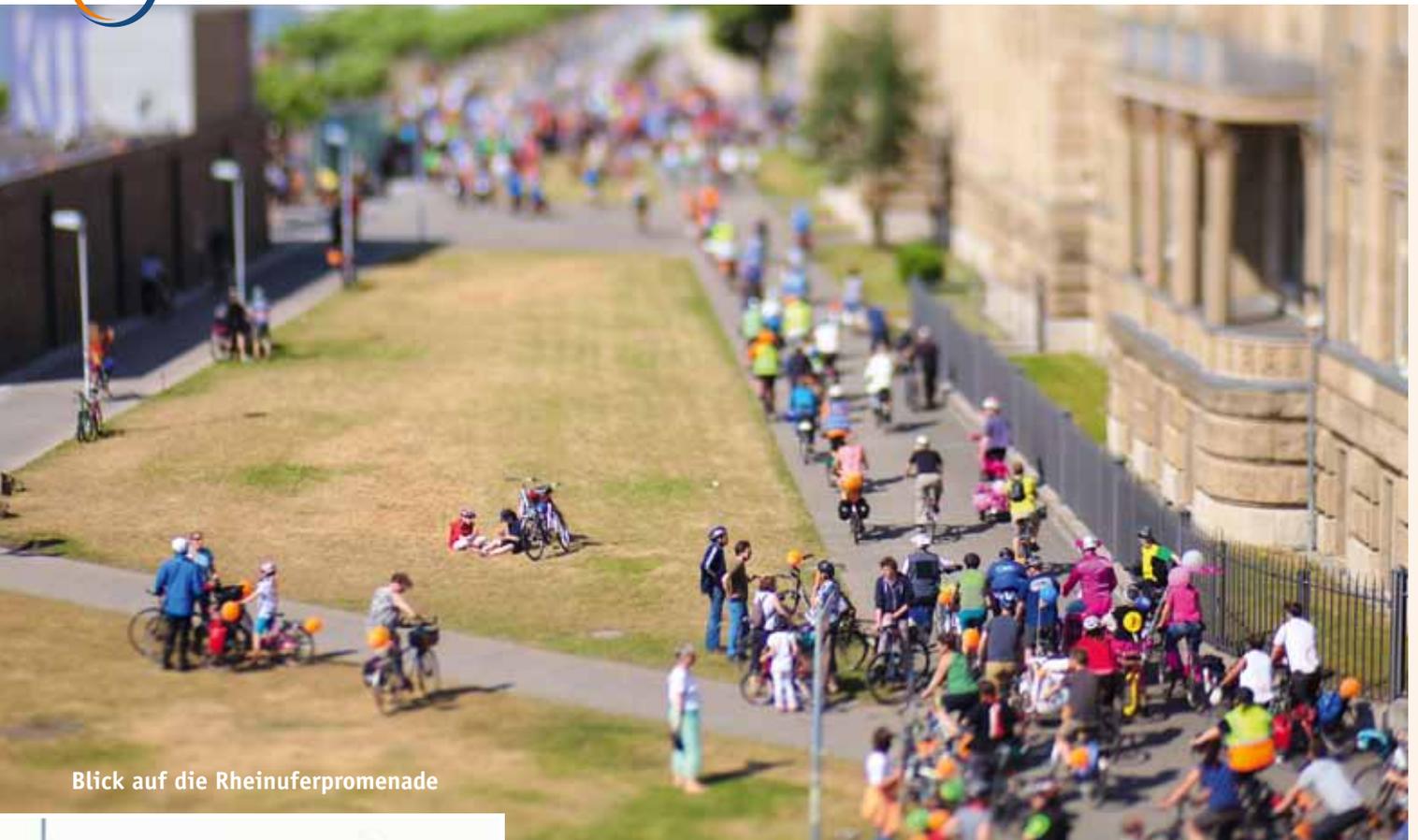
Ein weiteres Highlight: Der Auftritt der Sambagruppe „Rhythm of Resistance“, die in ihrem pinkfarbenen Outfit auch >>



Aufbau im Regen



Los geht's! Start auf dem Burgplatz 14:00



Blick auf die Rheinuferpromenade



#### ▲ Rhythm of Resistance

#### ▼ Über den „Überflieger“

dies Jahr wieder einen musikalischen Extra-Kick am Sammelpunkt Oberbilker Markt brachten und anschließend - wir rätseln noch, wie sie das geschafft haben - auch im Rheinfuertunnel.

Bunt wie der Karneval in Düsseldorf waren auch die unterschiedlichen Teilnehmergruppen und Radtypen. Die „Origami“-Liebhaber\*innen mit ihren Falträdern, die Cruiser mit ihren tiefergelegten Bikes, die Lastenräder und vollverkleideten Liegeräder in Raketenform zeigten die Vielfalt der Mitradelnden. Zum ersten Mal dabei war eine Gruppe Gehörloser, die teils schon ab Leverkusen mitfuhr. Der ADFC Düsseldorf sorgte

übrigens mit einer Gebärdendolmetscherin dafür, dass alle der Abschlusskundgebung folgen konnten.

#### Mit dem Laufrad um den Landtag

Während die Großen Düsseldorf umrundeten, kurvten die Kinder einmal um den Landtag. Mit viel Spaß und Luftballons zeigten schon die Kleinsten auf ihren Laufrädern, was sie draufhaben. Und eins wurde klar: Die knapp 1,5 Kilometer waren tatsächlich eine Unterforderung!

#### Niederländische Verhältnisse in NRW?

Die vielen Info- und Aktionsstände von



Auch das ist Sternfahrt



▲ Kids aktiv: Sternchenfahrt des ADFC



▲ von links: Martin Isbruch (ADFC NRW), Prof. Monheim (Trier), Reiner Breuer (MdL SPD) und Arndt Klocke (MdL Grüne) diskutieren NRW-Fahrradpolitik. Links im Bild: Die Gebärdendolmetscherin.

„radaktiv“ direkt am Rhein boten einen guten Rahmen für die Abschlusskundgebung der Sternfahrt. „Zooley“ am Keyboard sorgte für musikalische Untermalung des ADFC-Bühnenprogramms.

Es zeigt sich: Radpolitisch kommt einiges ins Rollen. In der ersten Runde diskutierten der Verkehrswissenschaftler **Professor Heiner Monheim** (Trier), **Arndt Klocke** (MdL GRÜNE), **Reiner Breuer** (MdL SPD) und **Martin Isbruch** für den ADFC Landesverband NRW über die Radpolitik im Land NRW und die Förderung von Radschnellwegen.

Professor Monheim überraschte mit der

Aussage, dass 30% des städtischen Straßenraums sofort für den Radverkehr nutzbar gemacht werden könnten, ohne den Autoverkehr einzuschränken.

Lange Zeit habe es als Tabubruch gegolten, auf der Straße Platz für Radfahrer zu schaffen. Dass man auch längere Strecken mit dem Rad absolvieren könne, sei bei der Planung des Straßenraums nie berücksichtigt worden

Entgegen der Ansicht, Radfahren sei lebensgefährlich, verlängere es außerdem das Leben um sieben Jahre. Spaß, Bewegung >>>



▲ Schirmherr OB Geisel zur Frage des Moderators Peter Barzel



Auf der Kniebrücke



Sonniger Abschluss bei der Sternfahrt-Party im zakk

ßenverkehr förderten die Gesundheit und verbesserten die Lebensfreude. Das schaffe kein Auto...

#### Wird Düsseldorf fahrradfreundlicher?

In seinem Grußwort kündigte der **Schirmherrn der Sternfahrt**, der Düsseldorfer **Oberbürgermeister Thomas Geisel**, ein Umdenken an: "Ja, es gibt viele Beschwerden in Düsseldorf. Aber es findet derzeit ein Umdenken statt. Die Politik kann sich dem Trend zum Fahrrad nicht verschließen."

**Martin Volkenrath** (SPD Ratsherr), **Anja**

**Vorspel** (Ratsfrau LINKE), **Norbert Czernwinsky** (Ratsherr GRÜNE) und **Lerke Tyra** (stellvertretende Vorsitzende ADFC Düsseldorf) diskutierten über die lebenswerte Stadt der Zukunft mit genug Platz für alle Radfahrer\*innen und Fußgänger\*innen. „Radpolitik ist kein Stiefkind mehr in Düsseldorf“, so Lerke Tyra, „es gibt überzeugende Ansätze. Wichtig aber bei der Planung des neuen Radwege-Hauptnetzes ist auch: Familien nicht vergessen! Die Fahrt mit Kinderanhängern darf kein Hindernisrennen mehr sein“.

#### Der ADFC Düsseldorf fordert für Land und Kommunen:

- ▶ Radschnellwege und gute Haupttrouten quer durch unsere Städte
- ▶ breite Radwege oder Tempo 30
- ▶ freie und nicht zu geparkte Radwege
- ▶ Fahrradparkanlagen in allen Stadtteilen
- ▶ eine neue Radkultur: lebenswerte Innenstädte mit Platz für Fußgänger und Radfahrer\*innen.

#### Entspannter Abschluss: Sternfahrt-party im zakk

Mit der ersten Sternfahrt-Party im sonnigen zakk-Biergarten in Flingern und loungeigem Club-Sound schloss der ADFC Düsseldorf seinen Aktionstag gutgelaunt ab.

Ein herzliches Dankeschön nochmals an alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben!

Resümee der ADFC Düsseldorf-Vorsitzenden Iris Kösters:

„Wir haben einmal mehr gezeigt, wie viele Menschen jeden Alters und Familien sich für bessere Bedingungen für das Fahrradfahren in NRW einsetzen – die Politik muss handeln: für niederländische Verhältnisse in NRW!“ ■

Lerke Tyra

## Ihr Partner in Unterbach



### 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!“



spore.de

# Neues vom re-Cycler, Fördermitglied des ADFC

**H**err Rewald ist seit 25 Jahren der „re-Cycler“, Fördermitglied des ADFC ist er seit Juni 1995. Der Name des Geschäfts verbindet die Bedeutung von „Cycle (Fahrrad, Radfahrer)“ mit „recycle (erneuern, wiederverwenden)“. Dies sind auch die Themen, um die sich unser Interview dreht.

Seine Geschäftsgründung 1990 war nicht freiwillig: Als Folge des Kostendämpfungsgesetzes konnte er seinen Arbeitsplatz als Zahntechniker, zu dem er ausgebildet war, nicht länger behalten. Sein Chef musste seine Mitarbeiter nach und nach entlassen, und ihn schließlich, nach 17 Jahren im Job, als letzten. So wurde er mit seinem neuen Geschäft zum „Seiteneinsteiger“.

## Sicherheit und Gerechtigkeit für die Mitarbeiter

Herr Rewald hat seit mehreren Jahren zwei Mitarbeiter. Sie sind ganzjährig beschäftigt – keine Saisonarbeiter. Er würde ihnen gern mehr bezahlen, das aber erlaubt das Geschäft nicht. Fest bezahlt werden im Monat 130 Arbeitsstunden, dazu kommen – im Sommer – die Überstunden. Im Winter, bei geringerem Arbeitsanfall, gleicht sich das aus. Zeitarbeitsfirmen praktizieren nach Herrn Rewalds Meinung moderne Sklavensarbeit.

## Zur Rentenpolitik und Einkommensverteilung

Ebenso wenig nachhaltig ist für ihn die Ren-



*Wir sind alle Verkehrsteilnehmer!  
Der Mensch zählt! Nicht sein Geld!*

tenpolitik. „Die Last tragen die Jungen! Und ich frage mich, wie ich nach so vielen Arbeitsjahren von meiner Rente leben soll. Ich selbst kümmere mich noch um meine alte Mutter. 10 % der Bevölkerung verfügen über 90% des Kapitals. Was macht man mit so viel Geld?“

Zusammen mit Freunden haben er und seine Frau den Plan einer

Alten-Wohngemeinschaft („Besser als Altenheim!“) – und zwar nicht in Deutschland, wo es teuer ist, sondern auf der Insel Gozo.

## Alt – solide – brauchbar

Die ursprüngliche Idee des Recycling war, Oldtimer auf Kundenwunsch aufzuarbeiten. Das ist eine aufwendige Sache – allein das Beschaffen der Ersatzteile – und entsprechend teuer. Außerdem sind diese Räder eher etwas für Hobbyradler. Alltagsradler können ab 450 Euro ein modernes Markenrad bekommen. Gebrauchte Fahrräder, gut aufgearbeitet,

werden ab 150 Euro angeboten. „Wir bieten eine große Auswahl an ordentlichen Rädern an, die solide und sicher sind. In der Qualität bekommt man für das Geld keine Neuräder.“

## Der Standort – entspannt und angenehm

Der Standort ist seit der Geschäftsgründung der gleiche geblieben. Es gibt eine nette Kundschaft aus allen Schichten und Stadtteilen. Es ist hier keine Einkaufsgegend,

aber ruhig, die Kosten sind niedriger. Im Nachbarhaus ist ein Showroom für hochwertige Rädereingerichtet. Inzwischen werden ja auch Neuräder angeboten. Der Verkauf von gebrauchten und von Neurädern macht jeweils 20% des Geschäftes aus, die Reparaturen 60%. „Wir verkaufen nicht unbedingt neue Räder – es gibt keine Prozente für den Verkauf. Es kommt darauf an, dem Kunden das richtige Rad zu verkaufen, und sein Vertrauen zu gewinnen.“ Herr Rewald beobachtet eine rasante Entwicklung in der Technik der Räder und geht mit der Zeit: Sie sind ergonomisch ausgerichtet, die Lampen sind meist LED-bestückt, die Gangschaltungen werden immer komfortabler, auch die Federungen.

## Old is beautiful

Die Ladenausstattung ist auch teilweise „recycled“. Die schöne Theke aus Holz und Glas stand vorher in einem Stoff- und Strickwarengeschäft und ist liebevoll hergerichtet. Die Regale und Schubfächer sind aus Naturholz in einem dunklen warmen Ton und erzeugen eine heimelige Atmosphäre.

## Eine Frage des Bewusstseins

„Die Radverkehrspolitik der Stadt ist ein dunkles Kapitel. Radwege enden im Nirwana, es fehlen durchgehende Radwege und genug Parkmöglichkeiten für Räder. Leider ist die Düsseldorfer Verkehrsplanung immer noch an den Autofahrern und nicht in ausreichendem Maße an den Radfahrern ausgerichtet.“

Die Verkehrsteilnehmer bewegen sich in unterschiedlichen Welten. Das Bewusstsein der Autofahrer für Radfahrer muss geschult werden. Holland ist ein gutes Beispiel für ein freundliches Miteinander. Auch die Radfahrer brauchen Verständnis für die Fußgänger. Wir sind alle Verkehrsteilnehmer! Der Mensch zählt! Nicht sein Geld!“

## Der ADFC: toll!

„Der ADFC macht seine Sache sehr gut! Er hat einiges erreicht, ohne ihn wäre es schlechter bestellt, er kümmert sich. Alte Leute zum Beispiel können sich bei den Radtouren sicher fühlen. Toll, wie sich die Leute engagieren!“

Der ADFC bedankt sich für Ihre nachhaltige Förderung, Herr Rewald!

Und zum Jubiläum unsere herzlichen Glückwünsche! ■ *Annerose Schulz*



**Re-Cycler An- u. Verkauf von Neu- u. Gebrauchträdern**  
**Restauration . Service . Anfertigung**  
**Herderstr. 26-28, 40237 Düsseldorf**  
**Telefon/Fax 0211-68 35 85**  
**Internet: [www.re-cycler.de](http://www.re-cycler.de)**



# Mit dem Fahrrad auf der Carreterra Transpeninsular

**M**anchmal können kleine Besuche große Folgen haben. So wie die Stippvisite, die ein US-Amerikaner auf seiner Europatour als „warmshowers.com“ Gast vor drei Jahren in Langenfeld-Langfort absolvierte. Dort saß der passionierte Radler auf dem Sofa von Frank W. Zillich und berichtete beinahe beiläufig von einer Strecke, die er schon bereist hat.

Einmal von Los Angeles/USA südwärts fahren, immer der Sonne entgegen, immer am Pazifik entlang, und dann 2.200 Kilometer später ankommen in San José del Cabo an der Südspitze jener mexikanischen Halbinsel, die sich wie eine Art Wurmfortsatz ans US-Amerikanische Kalifornien anschließt. Einmal mit dem Rad nach Baja California,

auf der Carreterra Transpeninsular, einmal den warmen Nordwestwind im Rücken, in die Pedale treten und an nichts weiter denken als an die nächste Mahlzeit und an das nächste Hotel.

Für den Gastgeber war es erst nur ein Tipp, den er da entgegennahm. Allerdings wirkte der Tipp wie ein Virus, der sich zu einer großen Neugier entwickelte. Einmal selbst nachschauen, was es auf sich hat mit dieser MEX 1, dieser endlosen Straße, die erst seit 1974 durchgehend asphaltiert ist, die immer geradeaus führt, die den Pazifik mal links von sich hat, mal rechts, die endlose Kakteenfelder durchschneidet.

Ende November 2014 hat der 55-Jährige seiner Neugier nachgegeben, hat sein zehn Kilo leichtes Rennrad und zwei winzige





“  
**Man braucht  
 eigentlich keine  
 Karte auf der  
 MEX 1, man  
 fährt einfach in  
 Richtung Sonne.  
 Southbound.**

Packtaschen geschultert und ist nach Los Angeles geflogen. Einen Tag vor Weihnachten war er zurück in Langenfeld, randvoll gepackt mit Geschichten aus einer Welt, in der es auch im Dezember sympathische 25° Celsius hat, also Wohlfühltemperatur für einen Radfahrer; kurze Hose, kurzes T-Shirt.

Im Langenfelder Leben ist Zillich Betriebswirt. Er hat viel mit Zahlen zu tun, muss im Kopf behalten, welche Verästelung in einer Bilanz welche Auswirkung hat. Hochkompliziert alles. Da wirkte es für ihn wie ein reizvoller Gegenentwurf, dass er sich für dreißig Tage einer Straße anvertrauen konnte, die immer nur geradeaus führt. Alternative Routen gibt es nicht. Man braucht eigentlich keine Karte auf der MEX 1, man fährt einfach in Richtung Sonne. Southbound. Ganz

auf sich gestellt, auf dem Lindwurm in der Wüste.

„Wenn man einsam reisen will oder kann, ist man dort gut aufgehoben“, sagt Zillich im Rückblick. Alle zwei bis drei Tage hat er andere Reiseradler getroffen; häufig unterwegs von Alaska nach Feuerland.

Es ist ein sehr untypisches Mexiko, das Zillich dort erradelte. Das mexikanische Mutterland ist weit entfernt, getrennt von der „Sea of Cortes“. Keine Sombreros, keine Esel, nichts aus dem Klischeekatalog für Mittelamerika. Stattdessen freundliche gelassene Menschen, die sich indes mehrheitlich der im Reiseführer verbreiteten Behauptung, ein jeder spreche dort wenigstens ein bisschen Englisch, tapfer widersetzen. „Je besser man die Sprache kann, desto befriedigender verläuft der Urlaub“, resümiert Zillich, der froh war, dass er in der Schule mal zwei Jahre Spanisch gelernt hatte.

Problemlos konnte er ein Zimmer ordern oder etwas zu essen kaufen. Viel >>



#### Land und Leute:

Die mexikanischen Bundesstaaten Baja California (Norte) und Baja California Sur (B.C.S) verfügen über ca. 144.000 km² und 3,8 Mio. Einwohner. Insbesondere der Süden ist mit 8 Einwohnern pro km² sehr dünn besiedelt.

Beide Bundesstaaten sind erst seit 1974 im mexikanischen Gemeinwesen integriert, vorher war es nur „wildes“ Territorium.

Die Halbinsel Baja California ist mit weniger als 250mm Niederschlag pro Jahr eine der trockensten Regionen der Welt. Die Nord – Süd Entfernung beträgt ca. 1.500 km, Ost – West ca. 200 km.

Die Carreterra Transpeninsular, oder auch MEX 1, ist das Nadelöhr, das die vielen Fernradfahrer auf ihrem Weg von Alaska nach Südamerika durchfahren müssen. Extensive Landwirtschaft und der Abbau einiger Bodenschätze sind die Haupterwerbe.

Ab dem 27. Dezember eines jeden Jahres treffen Grauwalweibchen aus Alaska ein, um in drei geschützten Lagunen zu kalben. Ein Naturereignis, das weltweit zahlreiche Besucher anlockt.

#### Kosten der Reise

Flug ca. 900 €, Verpflegung und Hotel ca. 40 € am Tag.

Ein Hotelzimmer kostet zwischen 20 und 30 Euro; 340 bis 510 mexikanische Pesos.

#### Unterwegs

Zwei Radlertrikots reichten aus. Das eine wurde getragen, das andere wurde morgens gewaschen und durfte dann während der Fahrt trocknen.

Zwölf Kilo wog das Gepäck in den zwei Packtaschen.

Der Tagesdurchschnitt lag bei 20 km/h. Alle zwei Stunden oder nach 30 km machte er Pause und ließ sich unter anderem einheimische Bananen und Avocados munden.

Taqueria und Luncheria vervollständigen das reichliche einheimische Imbissangebot; häufige Beilage: Radieschen.



mehr brauchte er nicht, weil er ja die Straße hatte. Auf der war er oft allein mit sich und seinem Rad. Trotzdem kam nie das Gefühl auf, verloren zu sein. Dafür fahren dann doch zu viele Autos die MEX 1 entlang.

„Das ist eine verdammt schöne Strecke“, berichtet Zillich, der sich vor allem einfangen ließ von der Gleichförmigkeit, die der Tag und die Straße vorgeben. Nur einige Hügel und wenige Pässe mit bis zu 800 Höhenmetern stellten sich ihm in den Weg.

„Der Zeitplan saß mir immer im Nacken“, sagt er. Durchschnittlich 100 Kilometer hat er zwischen Sonnenaufgang um sieben und Sonnenuntergang um 18 Uhr zurückgelegt. Stets war er in der wüstenähnlichen Szenerie zwischen all den Säulenkakteen gut zu erkennen, vor allem am giftgrünen Helm, der sich immer weiter nach Süden bewegte.

„Man zieht sich irgendwann in die Bewegung zurück“, berichtet er. Wie ein rollender Eremit mag er manchmal gewirkt haben, aber das entsprach selten seinem inneren Gefühl. „Ich wusste immer, dass irgendwann jemand kommt, mit dem man sich unterhalten kann“, sagt er, der auch schon vier Wochen durch Marokko gefahren ist und daher weiß, was es wirklich heißt, mutterseelenallein zu radeln.

Zweimal musste er ungewollt pausieren, weil ein Reifen die in ihm enthaltene Luft zur Unzeit freigab. Im Sand neben der Straße lauern dort überall Dornen, weshalb der umsichtige Radfahrer dazu überging, sein Rad abseits des Asphalt zu tragen.

Penibel genau achtete er darauf, immer genügend Trinkwasser bei sich zu haben. „Du kannst an allem sparen, nur nicht am Wasser“, berichtet er, der irgendwann merkte, dass seine Gedanken nicht mehr um die großen Probleme des Lebens kreisen, sondern

“

*„Du kannst an allem sparen, nur nicht am Wasser“*

sich drehen um das, was zählt. „Die Hälfte der Zeit denkst du daran, was du als nächstes isst.“ Energie zuführen für die Menschmaschine.

Man müsse ja permanent für sein Wohlbefinden sorgen, erklärt er, der an manchen Tagen nur 70 Kilometer zu bewältigen hatte, in der Spitze aber auch schon mal über 200 Kilometer hinter sich brachte. „Mein Wohlbefinden ist die Bewegung“, sagt er. Eins sein mit dem Rad, mit dem sanften Wind, mit der kargen Landschaft, mit dem Meer und der Gleichförmigkeit der Straße, dem langen grauen Asphaltband.

Einmal hat er abends im Hotel das Fernsehen angeschaltet, hat zufällig die Deutsche Welle geschaut, dann aber rasch beschlossen, dass er diesen Draht zur Welt nicht wirklich braucht. „Das hat mir dann gleich gereicht“, sagt er. Lieber hat er sich abends hingesetzt und in einem kleinen Büchlein notiert, wann er wo war, wie viele Kilometer er geschafft hat und was die besonderen Vorkommnisse waren. Da hatten sie ihn dann doch kurz wieder, die Zahlen.

Aber dann ging es am nächsten Tag wieder um die essentiellen Fragen zum Wohlbefinden. Woher bekomme ich den nächsten heißen Kaffee? Ist das Fahrrad in Ordnung? Wo will ich am Abend ankommen? Was und wo esse ich als nächstes? Welches Restaurant ist das einladenste zum Abendbrot?

Zeit zum Nachdenken hat ihm die MEX 1 reichlich gelassen. „Ich liebe es geradeaus zu fahren“, sagt er. Nur geradeaus. Immer nach Süden. Immer 25°Celsius. Immer den warmen Nordwestwind im Rücken.

Inzwischen steigt er wieder hierzulande auf sein Rad und pflügt durchs rheinische Grau, wo es gerne nach Regen riecht und der Wind immer von vorne kommt. Langenfeld ist halt nicht Mexiko. ■ Frank W. Zillich



# Aktivurlaub auf Mallorca

*zwischen Ballermann und Weltkultur*

**Was heißt Aktivurlaub? „Mit Allemann zum Ballermann“ und nach dem Motto „all-you-can-eat“ die Platten putzen?**

Zum Glück sind diese Art von Spaß-Touristen im Februar/März auf Malle so rar wie fliegende Händler in der Wüste Gobi.

Von Februar bis Mitte April ist die beste Zeit für sportliche Aktivitäten. Erst kommen die Hochleistungs-Profis, gefolgt von ambitionierten Amateuren, dann genussorientierte Cappuccino-Fahrer/innen, während die Kegelclubs mit „Sangria-Sport“ erst im Mai anrollen, wenn die Badesaison beginnt.

## Günstiges Basislager

Wir wohnen in einem Appart-Hotel im Zentrum des Frohsinns, direkt neben dem „Bierkönig“. Hier an der „Schinkenstraße“ herrscht Anfang März noch gähnende Leere, trotz „happy hour“. Auch draußen am Strand, direkt vor unserem Zimmer, keine eimer-saufenden Randalos, sondern Ruhe, Ordnung, Sauberkeit, wie in Alemania.

Wer beim illegalen Gelage erwischt wird, zahlt eine saftige Strafe von 200 Peitschen, keine Peseten, sondern EUROS! Doch so früh

in der Saison können die Ordnungskräfte nicht viel verdienen, denn der „Ballermann 6“ ist genauso tot, wie die Fußgängerzone von Dormagen am Volkstrauertag.

Durch die preiswerte Unterkunft sind wir flexibel und können unsere Mahlzeiten und Übernachtungen über die ganze Insel ausdehnen.

## Kein Witz: der „Rote Blitz“!

Beim „Roten Blitz“ handelt es sich um eine Schmalspurbahn von Palma über die Berge nach Soller. Damit rattern wir gemütlich durch Orangenhaine und atemberaubende Gebirgslandschaften.

Weiter geht's mit festem Schuhwerk auf dem Tramontana Höhenwanderweg bis Deia; Übernachtung in einer einfachen Wanderhütte; am nächsten Morgen aus eigener Kraft in den gehobenen Kulturtempel Valldemossa und zurück mit dem Linienbus nach Palma.

Die Erkenntnis ist nicht neu. Je langsamer man sich bewegt, umso mehr sieht man: Die Trockenmauern an der Westküste zwischen Mandelblüten und knorrigen Olivendäubern. (Foto S. 12)



▲ Hier bin ich Schwein, hier darf ich's sein!  
▼ Aktivurlaub



### Nächster Termin

Vom 1. bis 15.03.2016 gibt es geführte Touren für ADFC-Mitglieder, außerdem Aushändigung einer Info-Mappe mit Tipps und Terminen.

### An- und Abreise (in Eigenregie)

Ca. 100 € pro Flug (one-way / incl. Transit); wer sein eigenes Rad mitnimmt (im Koffer oder Karton) zahlt pro Flug 50 € Zuschlag. Wir empfehlen das Ausleihen vor Ort

### Fahrradverleih (in Eigenregie)

Preiswert und an jeder Ecke, z. B. einfaches Tourenrad ab 5 €, Sportrad 10 bis 12 €, eBike 23 bis 25 € pro Tag und Person

### Unterkunft (in Eigenregie)

Übernachtung im Apart-Hotel ca. 230 € pro Woche (für 2 Personen), bei Bedarf zuzüglich Frühstück 6 € oder Halbpension 20 € (pro Tag und Person)

### Vorbereitung

Jederzeit möglich mit Bilderschau und Verkostung regionaler Spezialitäten im Fahrrad Info Zentrum, Siemensstr. 46, 40227 Düsseldorf; bei Interesse bitte melden!

### Koordination

Bruno Reble, Kirchfeldstr. 87, 40215 D'dorf,  
Mail: [bruno@reble.net](mailto:bruno@reble.net)  
Info: [www.reble.net](http://www.reble.net)

### Gemeinsam unterwegs

Ausritte mit dem Fahrrad sind besondere Momente des Glücks, vor allem wenn diese Sternstunden mit unseren Träumen und Sehnsüchten übereinstimmen.

Doch was tun, wenn die Erwartungen unterschiedlich sind?

### ER frisst gerne Kilometer, SIE isst lieber Oliven."

Hier hilft ein eBike, denn die Genussfahrerinnen kann prima mithalten und – wenn's der Akku erlaubt – sogar als Windschatten Kumpel assistieren.

### Demo in Palma

Mit dem Fahrrad kann man nicht nur die Natur genießen, sondern auch am Puls der Zeit teilhaben, wie hier in Palma bei der Fahrrad-Demo „massa crítica“, jeden ersten Samstag im Monat auf der Plaça Espanyol. Ganz vorne (auf dem Foto) der Bürgermeister-Kandidat der Linken, der gerade im Wahlkampf dem -Sender ein Interview gibt über alternative Verkehrspolitik.

Die Szene kommt uns bekannt vor. Manchmal ist die Welt wie ein Dorf! ■

*Bruno Reble*

### ▼ Fahrrad-Demo in Palma



Mauern und Bäume



# Ostfriesland *par excellence*

▲ Ostgroßefehn am Ostfrieslandwanderweg

**N**eben an in der S-Bahn sitzt eine junge Frau und hat ihre High Heels ausgezogen.

Sie schaut uns aus müden Augen an. Wir sind am frühen Morgen des Feiertages Christi Himmelfahrt schon unterwegs, die junge Frau ist offensichtlich noch unterwegs. Auf dem Bahnsteig des Düsseldorfer Hauptbahnhofes haben sich acht fröhliche Radler eingefunden, die über das lange Himmelfahrts-Wochenende gemeinsam Ostfriesland erkunden wollen. Der Intercity bringt uns und unsere Räder geradewegs nach Papenburg.

Direkt vom Bahnhof rollen wir am Hauptkanal entlang Richtung Rathaus. In einer Bäckerei mit Cafe steigt uns der Duft von frisch Gebackenem und von Kaffee in die Nase.

Wir haben noch Zeit bis zur Besichtigung der Meyer Werft und zwei Tische für die Gruppe sind schnell gefunden. Gut gestärkt geht es nun zum Treffpunkt für die Besichtigung, sowohl die Räder als auch unser Gepäck können für diese Zeit sicher untergebracht werden. Die Besuchergruppen werden mit Bussen zum neu gestalteten Besucherzentrum der Meyer Werft gebracht. Auf 3.500 qm finden sich neun Ausstellungsbereiche zum Thema Schiffbau. Bei einem zweistündigen,

“  
*Zwischen Sandhorst und Plaggenburg überqueren wir angeblich den „Ostfriesland-Äquator“*“

geführten Rundgang besichtigen wir unter anderem drei Originalkabinen und Exponate verschiedener Kreuzfahrtreedereien. Höhepunkt ist der Blick in die Schiffbauhalle 6 auf einen echten Ozeanriesen, der im Herbst 2015 in Dienst gestellt werden soll.

Mit dem Kopf voller neuer Eindrücke aus der Meyer Werft radeln wir an Meyers Mühle (einem Galerie-Holländer) vorbei endlich los. Es geht durch grüne Landschaften über die Friesenbrücke bei Weener und

nach einem Blick auf den alten Hafen weiter nach Leer, dem Ziel des heutigen Tages. Nach einem Rundgang durch die schöne Altstadt und dem Museumshafen beschließen wir den ereignisreichen Tag bei einem gemütlichen Abendessen. Am Freitag geht es nach einem guten Frühstück von der Jugendherberge an Schloss Evenburg und der Mühle Logabirum vorbei zu einer ehemaligen Bahntrasse, heute der Ostfriesland-Wanderweg. Entlang dieses Rad- und Wanderweges gibt es viele schöne Windmühlen. Eine weitere, die Stiftsmühle in Aurich, ist das nächste Ziel des heutigen Tages. Der Tisch ist schon fein gedeckt für die Ostfriesische



## 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](mailto:radamrhein@adfc-duesseldorf.de)



◀ **Papenburg  
Rathaus + Brigg  
Friederike**



◀ **Ostfriesland-  
wanderweg bei  
Spetzerfehn**

▼ **Greetsiel**

Teezeremonie und die angebotenen, selbstgebackenen Torten sehen köstlich aus. Bald wird der frisch aufgebühtee Tee gebracht und die Inhaberin des Mühlencafes erklärt uns, was es mit der Ostfriesischen Teezeremonie auf sich hat. Wir lassen uns zum Tee ein Stück Torte schmecken und genießen den gemütlichen Nachmittag. Es fällt uns doch ein wenig schwer, die letzten Meter zur Jugendherberge in Aurich zu radeln. Die JH ist gerade frisch renoviert und es sind noch nicht alle Zimmer fertig. Auf einigen Etagen riecht es noch nach frischer Farbe und nach dem Holz neuer Möbel. Vor dem Abendessen entdecken wir noch zu Fuß bei einem Stadtrundgang die heimliche Hauptstadt Ostfrieslands.

Mit dem Rad fahren wir weiter auf dem Ostfriesland-Wanderweg von Aurich aus Richtung Küste. Zwischen Sandhorst und Plaggenburg überqueren wir angeblich den „Ostfriesland-Äquator“. Ein hölzerner Torbogen und eine in das Pflaster eingelassene Metallleiste, ähnlich wie die am Nullmeridian im Londoner Stadtteil Greenwich, weisen darauf hin. Eine Tafel, die am Torbogen angebracht ist, erklärt, dass sich Ostfriesland zwischen dem 53. und dem 54. Grad nördlicher Breite erstreckt, mithin der Äquator, der Ostfriesland in eine nördliche und eine



südliche Hälfte teilt. Natürlich will jeder ein Äquatorfoto machen!

Das Wetter gibt uns nun ausführlich Gelegenheit unsere Regenbekleidung auszuführen, so dass wir auf direktem Wege am Ems-Jade-Kanal zur Kesselschleuse in Emden und zur Jugendherberge fahren. Am Abend hört der Regen auf und wir können nun einen Rundgang durch Emden machen, bevor wir in einem guten Fischrestaurant den Tag ausklingen lassen.

Der Sonntag sieht uns nach dem Frühstück über Pewsum mit Galerie-Holländer und Groothusen nach Pilsum radeln. In Pilsum machen wir kurze Rast an der bekannten Kirche des Ortes, bevor es am bekannten „Otto“-Leuchtturm vorbei weiter geht nach Greetsiel, einem malerischen Fischerdorf mit Kutterhafen, alten Bürgerhäusern und den Zwillingmühlen. Da der Wind sehr aufgefrischt hat, gönnt sich die Gruppe noch eine Rast in Poppingas Alter Bäckerei, einer alten Teestube. Bei teilweise kräftigem Gegenwind erreichen wir Norden, das Endziel der Radtour. Der Intercity bringt uns am Nachmittag zurück nach Düsseldorf. Die Teilnehmer blicken gemeinsam zurück auf eine abwechslungsreiche Tour mit vielen Eindrücken und Erlebnissen und natürlich reichlich Ostfriesentee. ■

Ulrike Hermann

“

*... eine abwechslungsreiche Tour mit vielen Eindrücken und Erlebnissen und natürlich reichlich Ostfriesentee.*

►  
Pewsum Galerie-  
holländer



**wsm**<sup>®</sup>  
QUALITÄT IN METALL



## Wenn Mobilität mal Pause macht ...

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

Jetzt unter [www.wsm.eu](http://www.wsm.eu) informieren!

# Märchenhaftes Grimm-Land Hessen

**Der Busfahrer in Bestwig verstaubt gerade die Räder im ersten Bus des Schienenersatzverkehrs zwischen Bestwig und Winterberg. Bei der DB finden auf dieser Strecke in den nächsten acht Wochen Bauarbeiten statt. Einige Mitradler holen sich noch einen „Coffee-to-go“ am Bahnhofskiosk, bevor der Bus startet.**

Zwei junge Männer, aus deren Rucksäcken Flaschen mit Hochprozentigem hervorschauen, fragen, ob dies der Bus für den Schienenersatzverkehr ist. „Ja, klar, steigen Sie ein, ich fahre sofort los“ – ruft der Busfahrer.

Am Bahnhof in Winterberg angekommen, helfen einige Radler dem Busfahrer beim Ausladen der Räder. Nur die beiden jungen Männer sind unzufrieden. Sie wollten doch nach Willingen und wieso hat ihnen keiner gesagt, dass der Bus nach Winterberg fährt!

Bevor es losgeht, wollen wir noch einen Cappuccino in einem Cafe von Winterberg trinken und uns auf die bevorstehende Tour einstimmen. Leider ist die Kaffeemaschine defekt und so geht es ohne Koffeinunter-

stützung auf die Bahntrasse des Ruhr-Eder-Radweges. Wir umfahren die zugeschütteten Bahntunnel Winterberg I und II und haben vom Viadukt bei Züschen einen schönen Blick auf das Fachwerkdorf. In Hallenberg schauen wir uns das historische Zentrum rund um den Kirchplatz an und fahren durch den Bromskirchener Tunnel nach Allendorf an der Eder.

Bald darauf erreichen wir Frankenberg an der Eder, wo wir bei einer gemütlichen Kaffeepause mit Blick auf das Rathaus eine kurze Rast einlegen. Wir lassen die Räder stehen und gehen zu Fuß hinauf in die male- rische Altstadt, mit dem bekannten zehntür- migen Fachwerkrathaus und dem Ober- und Untermarkt. Auf dem Eder-Radweg geht es weiter über Viermünden, Ederbringhausen und Herzhausen zum Edersee. Unser heutiges Ziel ist die Jugendherberge Hohe Fahrt, die fernab eines Ortes idyllisch und ruhig ge- legen ist. Am Ufer des Sees sind für die Un-

“

*Wie heißt es so schön:  
Einmal Biker,  
immer Biker!*

terbringung der Gäste Holzhäuschen aufgestellt, die in den 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts durch ein Auszubildenden-Projekt realisiert wurden. Jedes Häuschen trägt den Namen der Region, aus der die Auszubildenden, die das Häuschen gebaut haben, stammten. Wir haben in „Karlsruhe“ übernachtet.

Am nächsten Morgen radeln wir nach dem Frühstück zum nahe gelegenen Fähranleger. Dort sitzt ein Mann in der Morgensonne und liest Zeitung. Er ist nicht der Fährmann, er will hier nur in Ruhe seine Zeitung lesen. Wenn wir übersetzen wollen, sollten wir kräftig läuten. Der Fährmann würde dies hören und seine Kunden dann abholen. So hat es tatsächlich funktioniert und wir sind von Asel nach Asel Süd übergesetzt. Wir radeln bei schönem Sommerwetter am Südufer des Edersees entlang, bis zur Sperrmauer. Dort wollen wir Pause machen. Diese Idee hatten noch viele andere Sonntagsausflüger, aber

Frankenberg Rathaus





Züschen vom Ruhr-Eder-Radweg

schließlich fand sich doch noch eine Bank mit Blick auf das Kommen und Gehen der Besucher.

Bald geht es weiter auf dem nächsten Bahntrassenradweg, dem Ederseebahn-Radweg über das Netzer Viadukt und vorbei am Bahnhof Netze (heute ein Pfannkuchenhäus) zur Reiherbachtalbrücke. Wenn man den Radweg ein gutes Stück weiterfährt, hat man einen tollen Blick auf dieses (auch so genannte) Selbacher Viadukt!

Aufgrund des schönen Wetters wäre uns am Nachmittag eine kurze Pause sehr willkommen.

Nach Vorbeifahrt am Ort Sachsenhausen lockt uns ein Schild mit Entfernungsangabe zu einem am Radweg gelegenen Hofcafé. Mit diesem Zwischenziel vor Augen radeln wir nach einigen Kilometern auf den Fahrradparkplatz des Hofes Heide mit Radlercafé.

Gut gestärkt geht es weiter über Höringhausen in die Hansestadt Korbach und dort zur Jugendherberge. Wir sind nicht die einzigen „Biker“, ein Mopedclub aus dem Ammerland ist vor uns angekommen. Wie heißt es so schön: Einmal Biker, immer Biker!

Bevor wir den Tag bei einem Sportlergetränk ausklingen lassen, schauen wir uns noch die schöne Altstadt entlang der Goldspur an.

Am nächsten Morgen geht es mit der DB von Korbach über Kassel-Wilhelmshöhe nach Treysa. Ehe wir auf den neuen Bahnradweg Rotkäppchenland unsere Tour starten, schauen wir uns noch ein wenig in Treysa

um. Figuren aus den Märchen der Brüder Grimm können im Stadtbild entdeckt werden. Es geht hinauf auf den Marktplatz und zur Ruine der Totenkirche, dem Wahrzeichen der Stadt, mit Buttermilchturm.

Der Einstieg zum Bahnradweg ist ein wenig versteckt, aber Dank der Infos von Achim Bartoschek ([www.bahntrassenradeln.de](http://www.bahntrassenradeln.de)) finden wir ihn schnell. Der Radweg ist sehr gut ausgebaut und bald sehen wir die alte Festungsstadt Ziegenhain.

Auch heute noch könnte der Zugang zur Stadt geschlossen und die Gräben rund um die Stadt zur Verteidigung geflutet werden.

Bald erreichen wir Neukirchen mit seiner sehenswerten Nikolaikirche und der Altstadt mit schönen Fachwerkhäusern. Hier sind wir im Herzen des Grimm-Landes und wir erfahren etwas über die Kopfbedeckungen der Schwälmer Tracht. Das rote Käppchen ist für die ledigen Mädchen, Ehefrauen bis zum Alter von etwa 40 Jahren tragen ein grünes Käppchen.

Später, bis etwa zum 50. Lebensjahr, tragen die Frauen ein violettes Käppchen und bei Trauer in allen Altersstufen ein schwarzes Käppchen. Für ein Sozialprojekt fertigen Frauen eine wandelbare Rotkäppchenpuppe an, mit der man die bekannte Geschichte vor allem Kindern noch besser erzählen kann. Mit wenigen Handgriffen verwandelt sich Rotkäppchen in die Großmutter oder in den bösen Wolf.

Entlang des Bahnradweges hat man Ausblicke auf interessante Mühlen am Wege und er-

reicht schließlich am Bahnhof Olberode den höchsten Punkt der Strecke. Der Rotkäppchenland-Radweg führt über Oberaula und endet in Niederaula. Über den Fulda-Radweg erreichen wir schließlich die Festspielstadt Bad Hersfeld. In der Ruine der Stiftskirche werden in der Festspielzeit deutsche Klassiker und moderne Stücke aufgeführt. Auch hier übernachteten wir in der Jugendherberge, die auch von einigen Feiertagsgästen bevölkert wird. Nachtruhe scheint für einige Zeitgenossen ein Fremdwort zu sein.

Ein wenig müde geht es am nächsten Morgen an Bebra vorbei nach Rotenburg an der Fulda. Dort sind das Schloss, das Rathaus sowie die Kirchen St. Jakob und die Stiftskirche St. Maria und Elisabeth (in der Neustadt) einen Besuch wert. Über Altmorschen mit dem Zisterzienserkloster Heydau – heute mit einem modernen Konferenzhotel ausgestattet – erreichen wir die Fahrradseilbahn zwischen Binsförth und Beiseförth. Mit Muskelkraft dreht hier der Radler an der Seilwinde der Fähre, um originell über die Fulda zu schweben. Bald schon erreichen wir die Bartenwetterstadt Melsungen. Hier sind die Altstadt, eines der schönsten Fachwerkhäuser Deutschlands, das Schloss und die Bartenwetterbrücke für den Besucher unbedingt sehenswert.

Die Pension am Eulenturm erwartet uns gastfreundlich und am nächsten Tag erkunden wir nach einem tollen Frühstück die Stadt. Am Nachmittag machen wir per Rad einen Ausflug nach Spangenberg, um dort durch die Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern zu schlendern.

Am letzten Urlaubstag radeln wir zur Fachwerkkirche in Wagenfurth. Wir haben Glück! Heute ist die kleine Kirche geöffnet. Ein Orgelstimmer kümmert sich um die Orgel und wir können einmal in die Kirche hineinschauen. Über Guxhagen und Fulda brückt geht es nun nach Kassel-Wilhelmshöhe, wo uns der Intercity der DB zurück nach Düsseldorf bringt.

Ein schöner Radurlaub ist zu Ende! ■

Ulrike Hermann

### ▼ Bahnhof Netze am Ederseebahn-Radweg



### ▼ Korbach am Rathaus





# Pedelec statt Auto, immer beliebter auch bei jungen Radlern



*Warum ich  
als jüngerer  
Mann „schon“  
ein Pedelec  
fahre*

**O**ft werde ich auf mein Fahrrad angesprochen, meist von interessierten Mitmenschen. Oft höre ich dann aber auch: „So viel Geld für ein Fahrrad ...“, „Das ist doch was für Rentner!“, „Wo bleibt da der Sport?“ oder vergleichbare Aussagen. Fremde Menschen sprechen einen an, warum man so was fährt. Das kannte ich vorher nicht. Oft ist es ehrliches Interesse, leider aber auch oft einfach Kritik.

Autofahrer spricht man ja auch nicht auf ihr Auto an, warum sie so viel Geld dafür ausgeben, warum nicht auch ein Kompaktwagen oder Kombi reicht, warum es ein SUV sein musste.

Es gibt viele Vorurteile gegenüber Pedelecs. Diese werden mit maximal 250 Watt durch einen Elektromotor unterstützt bis maximal 25 km/h. Wer schneller fahren kann und will, muss ohne Unterstützung strampeln. Dafür braucht man keine zusätzliche Versicherung und es gibt keine Helmpflicht.

Beides wichtige Gründe, warum ich mich gegen ein S-Pedelec entschieden habe.

Es gibt Pedelecs in den verschiedensten Varianten von sportlich bis elegant, vom Transportrad bis zum Klapprad ist inzwischen alles dabei. Ersteren kann man den eingebauten Rückenwind nicht mal mehr ansehen, weil der Akku im Rahmen und der Motor klein wie ein Nabendynamo geworden ist. Gewichtsklassen um 14 kg sind heute möglich und damit vergleichbar mit normalen Fahrrädern. Bei einem Transportbike stört aber auch ein Gewicht von 23 kg nicht. Insbesondere im Mountain- und Trekkingbereich wird die Modellauswahl immer größer und auch bei jüngerem Publikum immer beliebter.

Ich sehe es pragmatisch: Lieber mit dem Pedelec zur Arbeit als mit dem Auto. Der Spaßfaktor bei großer Unterstützung ist enorm. Wenn gewünscht, kann man ja auch ohne Unterstützung fahren. Ich fahre meist

**SPECIALIZED**  
**FET & GHOST**  
**BASSO**



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

www.westside24.de

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



zur Arbeit mit Unterstützung, im optimalen Pulsbereich und komme nicht verschwitzt auf der Arbeit an, auf dem Rückweg, kann ich mich dann verausgaben oder warmtreten auf dem Weg zum Sport. Wenn ich mal einen schlechten Tag habe und andere ein Auto oder die Bahn nehmen würden, dann lasse ich mir eben mit hoher Unterstützung helfen. Außerdem ist die Unterstützung bei Transporten von beispielsweise Wasserkisten oder Fahren mit Anhänger ein Segen.

#### Vorurteile:

Der Stromverbrauch sei zu hoch: Im Gegenteil, er ist sogar relativ gering. Je nach Fahrweise wird unterschiedlich viel Strom verbraucht. Ich fahre meist schneller als 25 km/h, so dass auf ebener Strecke kein Strom benötigt wird. Nur bei steilen Anstiegen oder beim Anfahren an der Ampel wird Strom benötigt. Ich komme mit einer Akkuladung

gut 80 bis 100 Kilometer weit. Eine Ladung kostet ungefähr 0,5 kWh, macht also selbst bei teuerstem Ökostrom gerade mal 14 Cent.

Zum Vergleich: Manche Kaffeemaschinen verbrauchen 150 kWh Strom nur im Standby. Wenn ich zu Hause vor dem Fernseher liege, verbraucht das deutlich mehr Strom und da ist der Verbrauch für Licht zu Hause noch nicht einmal eingerechnet.

#### Reichweite zu kurz:

Die meisten Strecken, die mit dem Fahrrad oder auch mit dem Auto zurückgelegt werden, sind kürzer als 10, meist sogar kürzer als 5 Kilometer. Das heißt, es reicht meist aus, ein Mal pro Woche oder noch seltener den Akku zu laden. Das ist mehr als vertretbar. Für längere Touren muss man in der Regel nur zur Nacht nachladen. Die Reichweite kann man gut parallel zu einer Bahnstrecke testen.

#### Preis:

Pedececs sind nicht billig, 1.500 bis 2.500 € sollte man schon einkalkulieren, aber gute Fahrräder sind leider auch ohne Motor nicht billig. Wenn man aber vergleicht, was ein Auto kostet und dazu noch die Nebenkosten, das kann ich mir dank meines Pedececs sparen. Sicher kann nicht jeder auf sein Auto vollständig verzichten, aber jeder Kilometer, der dank Motor mit dem Pedecec/Fahrrad gefahren wird, spart viel Geld. Ich empfehle beim Kauf eines Pedececs dringend verschiedene Antriebe und Rahmenvarianten Probe zu fahren. Da gibt es große Unterschiede!

#### Unfallgefahr:

Die Gefahr, mit einem Pedecec einen Unfall zu haben, ist vergleichbar mit einem normalen Fahrrad. Die Höchstgeschwindigkeiten sind nahezu identisch mit normalen Fahrrädern. Radler, Pedececfahrer und 



**Radlertipp:** Wiederverwendbare Kabelbinder oder kurze Minispanngurte helfen in der Bahn oder bei abschüssigem Gelände das Wegrollen eines Fahrrades zu verhindern. Auch zur Transportsicherung von Ladung auf dem Gepäckträger ist es immer praktisch, zwei am Lenkrad zu haben.

### Pedelec - S-Pedelec - E-Bike

Pedelec: häufig ungenau E-bike genannt (Pedal Electric Cycle)

S-Pedelec: Bis 45km/h unterstützende pedelecs, hier ist ein Versicherungskennzeichen nötig und Helmpflicht.

E-bike meinte eigentlich rein elektrisch angetriebene Roller/Motorräder.

### E-Bikes

Ca. 95 % der verkauften E-Bikes sind Pedelecs. Hier wird der Fahrer je nach Wunsch mehr oder weniger stark unterstützt bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h plus ca. 10% Toleranz, was einige Hersteller ausnutzen (27,5 km/h). Sie gelten rechtlich wie Fahrräder.

Fast jedes achte Fahrrad war 2014 ein E-Bike und die Modelle werden sportlicher.

### Verschwitz ins Büro? - Nicht mit dem Pedelec

Auf vielen innerstädtischen Strecken ist das Fahrrad die schnellste Möglichkeit sich fortzubewegen. Vor Auto und ÖPNV.

Siehe auch:

[http://www.leuphana.de/fileadmin/user\\_upload/portale/inkubator/veranstaltungen/Praesentationen\\_Energieforum/Projektarena\\_\\_Verkehrsrevolution\\_Pedelec\\_Pez.pdf](http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/portale/inkubator/veranstaltungen/Praesentationen_Energieforum/Projektarena__Verkehrsrevolution_Pedelec_Pez.pdf)

### Saison?

Gibt es nicht! Fahrradfahren geht in unseren Breitengraden 365 Tage im Jahr. Und wenn man mal einen schwachen Tag hat, dann wählt man eben eine höhere Unterstützungsstufe.

### Umwelt

Pedelec: 0,008 KWh/km CO<sub>2</sub>-Belastung von 4,5 Gramm CO<sub>2</sub> pro Kilometer (CO<sub>2</sub>/km) Strommix Deutschland



S-Pedelecfahrer kommen ungefähr gleich oft in kritische Situationen. Die Unfallzahlen sind vielleicht daher etwas höher, weil dank Unterstützung sich wieder Menschen auf ein Fahrrad setzen, die dies lange nicht mehr getan haben oder ohne Unterstützung nicht mehr Fahrrad fahren könnten. Sie fahren selten Fahrrad und würden ohne Unterstützung sicher auch etwas langsamer unterwegs sein. Ein geübter 365-Tage-Alltagsradler, der auf ein Pedelec umsteigt, hat sicher kein erhöh-

tes Unfallrisiko gegenüber einem herkömmlichen Rad. Weiter gefährden sich Radfahrer eher selbst als andere. Sie sind diejenigen mit der dünnen Knautschzone. Lieber ein Pedelec fahren als einen SUV! Das schadet weniger. Schönwetterradler, die nur einige Tage im Jahr mit dem Rad unterwegs sind, die sollten vielleicht zur Eingewöhnung das Fahren abseits vom Straßenverkehr einige Minuten wieder üben, inklusive Vollbremsung.

#### Service:

Ja, ein Pedelec ist ein Fahrrad mit Motor, Batterie, elektrischer Steuereinheit. Es sind einige Bauteile dabei, die nicht mehr so einfach für den Laien zu warten sind. Hier ist der Service sehr wichtig. Man sollte daher einen Fahrradhändler mit gutem Serviceangebot wählen.

#### Faul:

Das sehe ich anders. Wer ein Auto fährt auf einer Strecke, die mit dem Fahrrad gut zu bewältigen wäre, den könnte man als faul bezeichnen. Das Pedelec bewegt sich ohne Muskeln keinen Meter. Ab 25 km/h muss man selbst weiter beschleunigen. Der Motor ist eher ein Reichweitenverlängerer als eine Sportdrossel. Das Pedelec erhöht meine Flexibilität und Unabhängigkeit von anderen Transportmitteln, dabei ist es umweltschonend. Menschen, die sich ohne Unterstützung weitere Strecken nicht zutrauen, können nun statt Auto mit dem Pedelec fahren.

Ich liebe mein Pedelec und möchte es auch nicht mehr missen. ■

*Jan-Philipp Holthoff*



**YOU SEE®**

**Lichtquelle?**    

**IQ-PREMIUM-Technologie. 80 Lux.** Großflächen-Lichtfeld. Nahfeld-Ausleuchtung. Gibt es für Fahrrad und E-Bike: als Dynamo-Scheinwerfer, als Akku-Scheinwerfer!



Mehr Infos: [www.bumm.de](http://www.bumm.de)

 alle  
5 Meter

Made in Germany  
Meinerzhagen • Tel. + 49 (0) 23 54-9 15-6

**b.m.**  
BUSCH + MÜLLER

# Der Mercedes unter den Rädern

## *Spitzentechnik oder Schnick-Schnack ?*

**E**in FULLY ist ein Mountainbike, das hinten und vorne gefedert ist. Und wenn „Mercedes-Benz“ auf dem Rahmen steht, sollte es sich eigentlich um ein solides Spitzenprodukt handeln.

Mehr als 3.000 EUR (oder schlappe 5.990 Mark) musste man unlängst beim Neukauf im Mercedes-Shop berappen. Dafür gab's ein High-Tech-MTB, 11 kg Gewicht, Full-Suspension-Federung mit Öldruck-Scheibenbremsen und extrem zusammenklappbar, zumindest laut 48-seitiger Gebrauchsanleitung. Hier die Kurzfassung: Per Schnellspanner Vorder-, Hinterrad und Sattel entfernen, zwei Schrauben am Lenker und fünf am Rahmen lösen und schon hat man ein handliches Paket, das auch in den Mini-Kofferraum von einem Mercedes-Cabrio passt.

Herrenfahrer können damit ihr ökologisches Gewissen beruhigen: mal kurz nach Saint Tropez brausen, Kofferraum auf und den Weg vom Hotel zur Strandpromenade umweltbewusst per Velo ansteuern. Aber nur, wenn es gelingt, die verpackten Partikel in einen fahrbereiten Zustand zu versetzen.

### Hätte, hätte, Fahrradkette

Der Wiederaufbau ist ein Desaster. Rahmen und Lenker sind noch das geringste Problem, wenn man flink mit Imbus-Schlüsseln umgehen kann. Aber die Radmontage ist wegen der Scheibenbremsen ein elendes Gewürge,



DBP\_1983\_1168\_Jugend\_Reitwagen.  
jpg Quelle: commons.wikimedia.org

da die Bremsbacken millimetergenau ausgerichtet werden müssen. Nach einer guten Stunde steht man, schweißüberströmt und ölerschmiert, kurz vor dem Blackout, weil die Bremsen trotz gutem Zureden immer noch schleifen.

Kein Wunder, dass solche technischen „Wunderwerke“ nicht mehr produziert werden. Stattdessen gibt es bei eBay und Co jede Menge „Schnäppchen“ aus zweiter Hand: beispielsweise 10 Jahre alt, so gut wie neu, da kaum gefahren; VB nur 950,- € (immer noch zu teuer!)

### Ersatzteile Mangelware

Was tun, wenn man dringend ein Ersatzteil benötigt, z.B. Bremsbacken für Ölhydraulik-Scheibenbremsen? Die Serienproduktion wurde längst eingestellt. Immerhin erfährt

man nach mühsamen Recherchen bei der Mercedes-Hotline, dass es in Düsseldorf Angermund einen Fahrradspezialisten gibt: [www.cranktoys.de](http://www.cranktoys.de). Der Inhaber Benjamin Tack versteht sich auf exotische Scheibenbremsen und weiß vor allem, wie man günstig an Ersatzteile heran kommt.

Fazit: „Never change a running bike!“ Finger weg von ungewissen Klapp-Experimenten und wenn alle Stricke reißen: „nicht verzagen, Benjamin fragen!“

### Zweiradpionier Mercedes

1885 wurde der sogenannte „Reitwagen“ von Firmengründer Gottlieb Daimler zum Patent angemeldet. Er gilt (trotz Stützräder) als erstes Motorrad der Welt, das von einem Verbrennungsmotor angetrieben wird; Höchstgeschwindigkeit 12 km/h bei 90 kg Gewicht und 1 PS Leistung auf einer künstlichen Versuchsstrecke.

Zur gleichen Zeit kamen die ersten Fahrräder auf, so wie wir sie heute kennen: mit Diamantrahmen, Pedal- und Kettenantrieb.

Mit einem solchen Rad fuhr Josef Fischer 1896 die Strecke Paris-Roubaix (= 280 km) in unglaublichen 9 Std 17', d.h. mit einem Schnitt von 31 km/h über normannischen Granit, Schlamm und Geröll.

Dieser Tag jährt sich 2016 zum 120. mal, beim Profirennen am zweiten Sonntag im April. Und am 12. Juni 2016 steigt die Cyclotouristique Paris-Roubaix in einer 210 km und einer 120 km Variante.

### Josef Fischer 1896

Quelle: Wikipedia ▼



### Die berühmten „pavès“ bei Paris-Roubaix ▼



Ein echtes Abenteuer, egal ob mit oder ohne Mercedes; en avant, marchons...

Wer ist dabei? Bruno Reble (ADFC-Tourenleiter) Weitere Infos: [www.reble.net](http://www.reble.net) und [www.adfc-duesseldorf.de](http://www.adfc-duesseldorf.de) ■ Bruno Reble



Gestern wusste ich noch nicht, wie man Mercedes schreibt und heute hab ich eins!

# Der ADFC empfiehlt: Tunen Sie Ihr Rad mit einem Spoiler!

Abbildung 1: Rad voller Schlamm-spritzer ▼



Abbildung 2: Schuhe und Hose eingesaut ►

**N**atürlich wollen wir nicht, dass Sie jetzt Ihr Rad mit einem Heckspoiler versehen, der aus der Kfz-Tuning-Szene bekannt ist. Vielmehr geht es, wie Sie gleich sehen werden, um eine sehr sinnvolle Ergänzung Ihres Rades.

Wir Radler haben den Vorteil, dass wir fernab des Autoverkehrs auf einsamen Pfaden durch schöne Landschaften radeln können.

Oft führen diese Routen über unbefestigte Forst- und Feldwege. Bei einer Radtour durch die Eifel nutzte ich solche Wege nach einem Regenschauer. Das Resultat ist eindeutig (Abb. 1)

Auch den Antrieb hatte es ordentlich erwischt (Abb. 2)

Aber nicht nur auf unbefestigten Wegen können das Material und der Fahrer ►►



unter dieser Schlamm- und Blattschlacht leiden. Wenn jetzt im Herbst das Laub von den Bäumen fällt und sich nach einer längeren Regenperiode die Blätter aufweichen, sieht es auf Asphalt auch nicht besser aus. Dabei ist die Lösung so einfach!

### Der Spritzschutzlappen

Von Ästheten verpönt, von Alltagsradlern geschätzt: der Spritzschutzlappen.

Viele kennen diesen vielleicht noch von ihrer Kindheit. In Abbildung 3 ist dieser an einem „echten“ Schutzblech zu sehen.

Kurzer Hinweis zum Wort **Schutzblech**: Diese werden heute in der Regel aus Kunststoff hergestellt. Bei der Firma SKS heißt das Produkt daher mittlerweile auch **Radschützer**.

◀ **Abbildung 3:**  
Spritzschutzlappen

▼ **Abbildung 4:**  
Patria Terra ohne  
Spritzschutz

“  
*Der Lappen ist also hilfreich, entspricht aber nicht mehr dem Stand der Technik.*

Solch ein Spritzschutzlappen ist enorm effektiv. Die Wirkung lässt sich auf den folgenden Vergleichsfotos wunderbar erkennen. Bei den Rädern handelt es sich beides Mal um das Modell Terra von der Firma Patria. Das Rad in Abbildung 4 ist ein neueres Modell, das von Hause aus schon ein etwas tiefer gehendes Schutzblech am Vorderrad hat. Das Rad in

Abbildung 5 kennen wir schon vom Bild 1, hatte jetzt aber einen Spritzschutzlappen. Die Tour wurde bei Dauerregen auf Asphalt gefahren. Da wir die gleiche Strecke bei den gleichen Bedingungen mit den gleichen Radmänteln fahren, ist der Vergleich zulässig und sehr beeindruckend (Abb. 4).

Auf der Homepage des ADFC können Technik-Artikel herunter geladen werden. Für Mitglieder sind diese, wenn Sie sich mittels PLZ und Mitgliedsnummer einloggen, umsonst. Dort gibt es unter anderem einen Artikel zum Thema Schutzblech: <http://www.adfc.de/einblick-archiv/einblick--schutzbleche-und-kettenschuetzer>

In diesem Artikel finden wir die folgende Aussage:

*Große Spritzschutzlappen aus weichem Kunststoff, wie sie früher mal en vogue wa-*

▼ **Abbildung 5:**  
Rad aus Abb. 1, diesmal mit  
Spritzschutz





▲ **Abbildung 7:**  
Spoiler

ren, beeinträchtigen wegen ihres erhöhten Gewichts die Lenkdynamik und können die leichten Kunststoffbleche und die Streben überlasten. Daher sind möglichst lange Bleche mit kleinem, oft angewinkeltem Zusatz-Spritzschutz aus Kunststoff besser.

Der Lappen ist also hilfreich, entspricht aber nicht mehr dem Stand der Technik. Und aus ästhetischen Gründen, könnte es auch ruhig ein bisschen „sportlicher“ aussehen.

#### Vom Spritzschutzlappen zum Spoiler

Den klassischen Spritzschutzlappen selber gibt es auch in einem gefälligeren Aussehen, wobei er genauso wirkungsvoll wie sein Vorgänger ist (Abb. 6)

Hier können wir auch nicht mehr von einem „Lappen“ sprechen, da diese Ausführung kleiner, aber nicht so labbrig ist. Bei den Versionen ist gemein, dass sie senkrecht zur Straßenoberfläche positioniert sind. Bezüglich des Designs sicherlich auch nicht der letzte Schrei.

Noch kürzer und vom Design pfiffiger kommt der sogenannte **Spoiler** daher (Abb. 7+8)

In der seitlichen Ansicht (Abb. 8) lässt sich auch schön erkennen, dass es sich hierbei

▲ **Abbildung 8:**  
Spoiler von der Seite

um den im ADFC-Artikel genannten **angewinkeltem Zusatz-Spritzschutz** handelt. Jetzt wird auch klar, warum wir hier von einem Spoiler sprechen:

Selbst durch diesen erheblich kleineren Spritzschutz lässt sich die Schmutzbelastung deutlich reduzieren. Das Zubehörteil kostet nur wenige Euros und ist in unterschiedlichen Schutzblechbreiten zu haben. Diesen Spritzschutz kann ich aus eigener Erfahrung daher wärmstens empfehlen.

Auch das hintere Schutzblech habe ich mit solch einem Spoiler ausgestattet. Wenn man in einer Gruppe radelt, wird es der nachfolgende Fahrer zu schätzen wissen. ■

*Frank Haarmeier*

► **Abbildung 6:**  
Spritzschutz in neuerer Ausführung



# Stadtradeln 2015

**D**üsseldorf nimmt in diesem Jahr zum zweiten Mal nach 2014 am bundesweiten Wettbewerb STADTRADELN teil. Kilometer werden erneut während der 21 Tage vom 10. bis 30. September gesammelt. Teams können sich bereits seit Anfang Juni anmelden unter [www.stadtradeln.de/duesseldorf2015.html](http://www.stadtradeln.de/duesseldorf2015.html).

Zum bereits achten Mal findet 2015 STADTRADELN statt, eine Kampagne des Klimabündnisses e.V., das größte Netzwerk von Städten, Gemeinden und Landkreise zum Schutz des Weltklimas mit über 1.700 Mitgliedern in 25 Ländern Europas.

KommunalpolitikerInnen und BürgerInnen radeln vom 1. Mai bis 30. September drei Wochen am Stück um die Wette und sammeln Radkilometer für den Klimaschutz sowie für eine vermehrte Radverkehrsförderung in ihrer Heimatkommune; die drei Wochen sind von jeder Kommune im genannten Zeitraum frei wählbar.

Gesucht werden Deutschlands fahradak-

tivste Kommunalparlamente und Kommunen sowie die fleißigsten Teams und RadlerInnen in den Kommunen selbst.

Durch die vermiedenen CO<sub>2</sub>-Emissionen sind die ersten Gewinner die Umwelt, das Klima sowie alle BürgerInnen in den Kommunen mit weniger Verkehrsbelastungen, weniger Abgasen und weniger Lärm! Aber es gibt darüber hinaus auch Preise zu gewinnen.

Geradelte Kilometer können bis sieben Tage nach dem Ende der Aktion in der jeweiligen Kommune nachgetragen werden, danach schließt der Radelkalender, in dem die Kilometer einzutragen sind, automatisch, so dass keine Änderungen mehr vorgenommen werden können. Der letzte Tag für Eintragungen ist unter dem Eingabefeld



im Radelkalender vermerkt, das bedeutet: Die offiziellen Ergebnisse der jeweiligen Kommune stehen erst dann fest. Für Düsseldorf ist daher der letztmögliche Termin zum Eintragen Mittwoch, 7. Oktober 2015.

Düsseldorf schaffte es 2014 bei seiner erstmaligen Teilnahme auf Anhieb mit knapp 380.000 geradelten Kilometern auf Platz 10 unter allen teilnehmenden Kommunen.

Damit war Düsseldorf nach dem Landkreis München der beste Newcomer. Von den 109 Düsseldorfer Teams wurden 2014 379.084 Radkilometer zurückgelegt und fast 55 Tonnen (nämlich 54.588 Kilogramm) des Treibhausgases Kohlendioxid vermieden.

**Warten wir auf das Ergebnis 2015!** ■

## Satellitengestützte Navigation für Radfahrer/-innen

### ADFC Düsseldorf bietet GPS-Kurse an



**A**uch zum Radfahren und Wandern gibt es inzwischen sehr gut geeignete GPS-Geräte – man muss sie nur bedienen können. Die GPS-Kurse des ADFC Düsseldorf zeigen Einsteigern und Fortgeschrittenen, wie man mit digitalen Karten und dem Internet am PC auf einfache Weise Touren planen kann.

Im **Basiskurs am Freitag, 2. Oktober 2015** erhalten **Einsteiger** alle Antworten auf ihre Fragen:

Welches GPS-Gerät ist für welchen Zweck geeignet? Reichen auch Smartphones? Welche Apps gibt es dafür? Wie kann man sein GPS-Gerät praxisingerecht einsetzen?

Auf einem Spaziergang werden die Kenntnisse dann mit GPS-Geräten angewendet.

Der folgende **Intensivkurs am Samstag, 3. Oktober 2015** richtet sich an **Teilnehmer, die bereits ein GPS-Gerät besitzen oder erste Erfahrungen damit gemacht**

**haben.** Jeder Teilnehmer lernt dabei an einem Notebook mit spezieller GPS-Software die Planung von Touren und das Umsetzen in der Praxis. GPS-Geräte werden optimal eingestellt.

Geleitet werden die Kurse von Thomas Froitzheim, langjähriges ADFC-Mitglied und stellvertretender Leiter des ADFC-Fachausschusses Tourismus. Thomas Froitzheim verfügt beruflich und privat über langjährige Erfahrungen auf diesem Gebiet, sowohl im Umgang mit klassischen Karten als auch mit der Orientierung im Gelände.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse über satellitengestützte Navigation erforderlich und die benötigten Geräte (Notebooks und GPS-Geräte) werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme kostet für den Basiskurs 45 € pro Person (ADFC-Mitglieder 40 €) und für den Intensivkurs 90 € pro Person (ADFC-Mitglieder 80 €). ■



**WANN:** **GPS-Basiskurs** am Freitag, 2. Oktober 2015, 16 bis 20 Uhr

**GPS-Intensivkurs** am Samstag, 3. Oktober 2015, 10 bis 17 Uhr

**WO:** beide im FahrradInfoZentrum des ADFC Düsseldorf in der Siemensstr. 46, Düsseldorf.

Anmeldung über Naviso Outdoornavigation, [info@naviso.de](mailto:info@naviso.de)

Geführte Radtouren / ADFC Düsseldorf / 18. bis 24. Oktober 2015

## *Radeln, KulTour und Wellness im Hinterland von Venedig*

### **U**nsere Basislager: die Thermen von Montegrotto-Abano bei Padua im Herzen von Venetien

Ein idealer Ort für die Revitalisierung von Körper und Geist („morgens Fango, abends Tango“); darüber hinaus Ausflüge in die Weinberge der Umgebung, Genussradeln entlang der Kanäle, viel Kultur in Padua und Venedig oder einfach nur relaxen.

**Tourguide:** Bruno Reble; Reise ist dokumentiert und kann als „roadbook“ von ADFC-Mitglieder kostenlos angefordert werden; weitere Infos: [www.reble.net](http://www.reble.net) oder [www.adfc-nrw.de](http://www.adfc-nrw.de) ■



## Codiertermine des ADFC Düsseldorf e.V.

**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.

## Sekt oder Selters 2015

**A**uch in diesem Jahr gab es wieder unseren traditionellen Neumitgliederabend „Sekt oder Selters“. Diesmal war es aber erst im Frühsommer, nämlich im Juni, genauer: am Donnerstag, 18.06.2015 soweit – alle im Jahr 2014 oder in den ersten Monaten 2015 neu in unseren Verein eingetretenen Mitglieder und solche, die schon länger im ADFC, aber neu in Düsseldorf sind, waren eingeladen.

Bei schönem Wetter fanden einige der Eingeladenen den Weg zur Siemensstraße ins Fahrrad Info Zentrum. Mit den anwesenden Aktiven des Gastgeber trafen ungefähr 20 Menschen in der Halle zum Informationsaustausch und gemütlichem Beisammensein zusammen. Die seit diesem Frühjahr neue Vorsitzende Iris Kösters präsentierte den ADFC, unterstützt von Bruno Reble, der über die ADFC-Touren informier-

te, sowie von weiteren anwesenden Vorstandsmitgliedern und Aktiven. In lockerer Runde klang der Abend bei Gesprächen, Sekt oder Selters und kleinen Knabberereien aus.

Einen Aktiven konnte unser Verein so gewinnen: Ein Gast des Abends ist seitdem bei der Fahrradfahrtschule aktiv.

Bis zum nächsten Sekt oder Selters. ■



## !!! FAHRRAD★STERNFAHRT 2016 !!!

Die nächste Fahrradsternfahrt kommt bestimmt. Sobald der Termin fest steht, wird er auf [www.adfc-duesseldorf.de](http://www.adfc-duesseldorf.de) bekannt gegeben.



## Fahrrad★Sternfahrt die neunte

# E-Lade in Biergärten

**B**ei einem kühlen Getränk die Akkus des Elektrofahrrades kostenlos mit grünem Strom aufladen - das geht seit Anfang Juli in fünf Düsseldorfer Biergärten. Die Stadtwerke Düsseldorf hatten zuvor Biergarten-Betreibern ein Konzept für Ladestationen im oder am Biergarten angeboten.

Fünf Gastronomen nahmen dieses Angebot wahr. Es sind die der Biergärten Bistro Zicke, Bäckerstraße 5a in der Carlstadt, Peters Biergarten, Am Kleinfurst 275 sowie Landhotel „Am Zault“, Gerresheimer Landstraße 40, beide in Unterbach, Brand's Jupp, Kalkstraße 49 in Wittlaer, und schließlich KCD Essen & Trinken, Fährstraße 253a in Hamm. Stationen in weiteren Biergärten sollen folgen. Durch die neu geschaffene Ladeinfrastruktur sollen Elektro-radler nachhaltig unterstützt werden.

Das Laden ist einfach: Während die Radler sich erholen und im Biergarten Imbiss und/oder Getränke genießen, wird mit einem normalen Stecker über eine einfache Schuko-Steckdose das Elektrofahrrad „betankt“. Eine Anmeldung, Karte oder sonstige Voraussetzungen sind nicht erforderlich. So ist sowohl für den Fahrer als auch für das Fahrrad der Akku nach dem Aufenthalt im Biergarten zumindest teilweise wieder geladen.

Für Eigentümer von Elektrofahrrädern stehen seit Juli insgesamt sechs Ladesäulen mit 22 Ladepunkten bereit, denn eine Ladesäule bietet für bis zu vier E-Bikes oder Pedelecs Ladeplätze an. Im Laufe des Jahres sollen Ladestationen an 20 Biergärten im Stadtgebiet aufgestellt werden.

Weitere Informationen: [http://www.duesseldorf.de/umweltamt/service/presse19/archiv\\_2015/p19\\_2015\\_juli\\_09.shtml](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/service/presse19/archiv_2015/p19_2015_juli_09.shtml) ■

## 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](mailto:lerke.m.tyra@gmail.com)

# Erste Hilfe Kurs für ADFC-Mitglieder

**A**uch im Jahr 2016 bietet der ADFC Düsseldorf wieder für seine Mitglieder einen kostenlosen Erste Hilfe Kurs im Fahrrad Info Zentrum an. Er wird am Sonntag, 14. Februar 2016 ab 14 Uhr stattfinden.

Unter Anleitung von Dr. med. Regina Tigges - langjähriges Mitglied im ADFC - liegt der Schwerpunkt darauf, wie einerseits ein Ersthelfer kleinere Verletzungen selbst versorgen kann, wie andererseits im Unterschied dazu bei größeren Verletzungen zu verfahren ist (wann muss wer geholt werden?). Außerdem wird in die Grundlagen der **Kardiopul-**

**monalen Reanimation (Herz/ Kreislauf Wiederbelebung)** eingeführt, natürlich inklusive Üben der Handgriffe an einer kleinen Puppe.

**Anmeldungen sind erst ab Ende des Jahres 2015 möglich!**

Um richtig üben zu können, sollte die Zahl von 10 Teilnehmern nicht deutlich überschritten werden. ■

**Nächster Erste-Hilfe-Kurs im FIZ, Sonntag 14. Februar 2016, ab 14 h Bitte anmelden !**

## ADFC bietet erstmals Pannenhilfe für Alltagsradler

*Schieben war gestern!*

**E**inen alltagstauglichen Pannenschutz für Radfahrer können ADFC-Mitglieder ab sofort buchen. Der Schutzbrief ADFC-PannenhilfePLUS sorgt mit einer 24-Stunden-Hotline bei Bedarf europaweit für Hilfe. Damit schließt der ADFC die Service-Lücke für alle, die das Rad als Alltagsverkehrsmittel nutzen.

Die ADFC-PannenhilfePLUS gibt es seit Juni 2015 exklusiv für ADFC-Mitglieder. Sie kostet 11,90 Euro im Jahr für ein Einzelmitglied beziehungsweise 19,90 Euro für ein Familienmitglied. Kunden können bei Bedarf eine 24-Stunden-Hotline in Anspruch nehmen und erhalten Informationen zu Werkstätten und Leihrädern in der Umgebung. Je nach Ort und Notfall kommt eine mobile Pannenhilfe oder ein Abschleppdienst - und es wird für die Weiterfahrt gesorgt. Das gilt sowohl für **Alltagsfahrten** als auch für die **Urlaubsreise** mit dem Rad. Das Angebot gilt für alle Fahrräder, auch für **Tandems, Velomobile, Pedelecs 25** und mehr. Die Leistungen im Überblick gibt es auf [www.adfc.de/pannenhilfe](http://www.adfc.de/pannenhilfe).

Versicherungspartner ist Roland Assistance, Werkstattpartner sind u.a. BIKE&CO-Händler. ■

**Samstag, 19. September 2015**  
**Ehrenamtmesse Schadowplatz**  
12 bis 19 Uhr  
**Vorstellung Radfahrschule für Erwachsene und Tourenprogramm**

## Aus der Vorstandsarbeit

**N**ach der Mitgliederversammlung im März dieses Jahres hat der ADFC Düsseldorf e.V. einen Vorstand, von dessen sieben Vorstandsmitgliedern fünf neu sind. Gleichwohl geht die Vorstandsarbeit wie gewohnt weiter.

Außer bei den regelmäßigen Vorstandssitzungen traf sich der Vorstand auch in einer Vorstandsklausur am Pfingstmontag. Hier einige Entscheidungen, die der neue Vorstand bisher getroffen hat.

► **Verkleinerung der Mietbar:** Die Vermietung des Tandems und der beiden Rollfiets („normales“ und Elektro-Rollfiets) wird eingestellt. Die Kontrolle der Räder bei Rückgabe ist schwierig, die Logistik für ADFC und Mieter beim Abholen und Zurückbringen ist aufwändig, der Wartungsaufwand ist hoch bei geringen Einnahmen.

► **Aktivenwochenende:** Es ist ein Aktivenwochenende geplant für Aktive (selbstverständlich nicht nur, aber auch Vorstandsmitglieder). Im Vordergrund soll bei diesem Wochenende das miteinander-Reden, das sich Austauschen und das dabei viel-Spaß-Haben stehen. Und das Ganze in einer erholsamen Umgebung und mit vielen Möglichkeiten für geselliges Beisammensein. Damit sich die Aktiven besser untereinander kennen lernen.

► **25-Jahr-Feier:** Der ADFC Düsseldorf e.V. feiert Geburtstag: Er wird am 15. November 2015 25 Jahre alt. Das soll mit einem Geburtstagskaffee gefeiert werden. Näheres wird beizeiten bekanntgegeben. ■

## ADFC-Mountainbike-Guide-Ausbildung 2016: Jetzt anmelden

**E**inmal im Jahr können sich Frauen, Männer und bereits erfahrene Tourenleiterinnen und Tourenleiter beim ADFC zu Mountainbike-Guides aus- und weiterbilden lassen, so auch 2016. Das Seminar findet vom 25. bis 29. Mai 2016 im Biosphärenreservat Rhön statt.

Auf Mountainbikes geht es auf unbefestigten Wegen oder teils schmalen wurzeligen Pfaden entlang, so fördert Mountainbiking die Ausdauer und trainiert die Koordination. Aber im Notfall ist man häufig viele Kilometer von Hilfe entfernt, entsprechend stehen bei der ADFC-Mountainbike-Guide-Ausbildung Trainingspunkte wie das Führen von Gruppen, Fahrtechnik sowie das Notfallmanagement im unwegsamen Gelände auf dem Programm. Auch die Fähigkeiten, sich mit Karte und GPS zu orientieren, werden gefördert. Das Natur- und Landschaftserleben, ebenso der Spaß am Abenteuer sowie ein naturverträgliches Ausüben des MTB-Sports

stehen bei der Ausbildung im Vordergrund.

Die viertägige Seminar „ADFC-Mountainbike-Guide-Ausbildung“ veranstaltet der ADFC gemeinsam mit der Volkshochschule Rhön und Grabfeld. In den Workshops vermitteln Profis die Inhalte: Die Outdoor-Schule Süd e. V. informiert zu Erster Hilfe, Sicherung und Rettung in Notfällen, Navi-so-Outdoornavigation zur Navigation und Tourenplanung und Ridefirst vermittelt MTB-Fachtechnik.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten mindestens 18 Jahre alt sein und über MTB-Erfahrung im Gelände verfügen. Die Kondition sollte für gut 50 Kilometer und 1.000 Höhenmetern ausreichen.

Infos und Programm vermittelt Oliver Sollbach, E-Mail: [sport@adfc.de](mailto:sport@adfc.de). Die Anmeldung erfolgt bei der Volkshochschule Rhön und Grabfeld, Tel.: 09776/709 09 80, E-Mail: [post@die-vhs.de](mailto:post@die-vhs.de), [www.die-vhs.de](http://www.die-vhs.de). ■



## Winter-/Weihnachtspause

Für die allerletzten Geschenke öffnen wir unser FIZ noch einmal am Dienstag, den 22. Dezember 2015.

**Dann machen auch wir Weihnachtspause!**

Das FIZ ist geschlossen in der Zeit von Mittwoch, den 23. Dezember 2015 bis Montag, den 4. Januar 2016. Am Dienstag, den 05. Januar 2016 sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da.

## ADFC-Newsletter



**S**eit ungefähr vier Jahren gibt es ihn, den monatlichen Düsseldorfer ADFC Newsletter. Im August ist soeben die 50. Ausgabe erschienen, die an etwa 1.300 Adressen verschickt wurde.

Der newsletter ist das Medium des ADFC Düsseldorf e.V. für schnelle Informationen. Er informiert Mitglieder und Interessierte monatlich über aktuelle Termine und Veranstaltungen, interessante Aspekte der Düsseldorfer (Rad-) Verkehrspolitik und Berichtenswertes aus dem Verein sowie zu vielen Themen rund um das Rad.

Sie beziehen den newsletter noch nicht? So können Sie sich anmelden:




Anmeldung unter  
[www.adfc-duesseldorf.de](http://www.adfc-duesseldorf.de) ->  
Publikationen -> Newsletter

-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](http://www.2-RadLohrmann.de)

# Beitritt

auch auf [www.adfc.de](http://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](mailto: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](http://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:**

**Titelfoto:** © Ulrich Pegelow  
Sternfahrer vor den Gehry-Bauten.

Sternfahrt-Fotos:  
S. 2 / S. 27 unten, S. 3 oben und unten rechts, S. 4 oben und unten rechts, S. 5 unten:  
Ulrich Pegelow  
S. 3 unten links, S. 4 kleines Foto Mitte und unten links, S. 5 alle außer unten, S. 6: Lerke Tyra

S. 27 (Sekt oder Selters): © fotobauer\_11 - Fotolia.com

## 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

<b>Rad ab Fahrradladen</b> Friedrichstr. 112-116, 40217 Düsseldorf	Friedrichstadt	<a href="http://www.radab.de">www.radab.de</a> 33 66 61
<b>Thomas Just Fahrradladen</b> Mecklenburger Weg 1, 40468 Düsseldorf	Unterrath	<a href="http://www.zweirad-just.de">www.zweirad-just.de</a> 46 46 45
<b>re-Cycler Fahrradladen</b> Herderstr. 26, 40237 Düsseldorf	Düsseltal	<a href="http://www.re-cycler.de">www.re-cycler.de</a> 68 35 85
<b>Magno Fahrradladen</b> Friedrichstr. 123, 40217 Düsseldorf	Unterbilk	<a href="http://www.magno.de">www.magno.de</a> 33 53 26
<b>la bici Fahrradladen</b> Leostr. 2, 40545 Düsseldorf	Oberkassel	<a href="http://www.labici.de">www.labici.de</a> 171 54 23
<b>Fahrrad-Engel mobiler Fahrradservice</b> Lichtstr. 50, 40235 Düsseldorf	Flingern-Nord	<a href="http://www.fahrrad-engel.de">www.fahrrad-engel.de</a> 139 55 110
<b>e-Motion Technologies NRW eBikes</b> <a href="http://www.emotion-technologies.de/filialen-kontakt/duesseldorf">www.emotion-technologies.de/filialen-kontakt/duesseldorf</a> Niederrheinstraße 211, 40474 Düsseldorf	Lohausen	69 169 967
<b>Energietechnik M.Hänsch</b> Jordanstr. 35, 40477 Düsseldorf	Pempelfort	<a href="http://www.mh-tec-service.de">www.mh-tec-service.de</a> 93676530
<b>Bauern-Café Am Kapellchen selbstgemachte Kuchen, Salate und Suppen</b> Auf den Steinen 2, 40221 Düsseldorf	Hamm	30 73 82
<b>Andrea Jung Homöopathie, Osteopathie, Feldenkrais</b> Kurfürstenstr. 14, 40211 Düsseldorf	Nähe Hbf	<a href="http://www.nhp-duesseldorf.de">www.nhp-duesseldorf.de</a> 87 630 299
<b>Termine nach Absprache</b>		
<b>Peter Ciacca Radwandern, Radtouren, Radsport, Radverleih, Mountainbike, Trekkingrad, Rennrad</b> Lanzarote – Kanarische Inseln		<a href="http://www.lanzarote-cycling.com">www.lanzarote-cycling.com</a>
<b>Rheinfähre Zons-Urdenbach Die schnelle Verbindung über den Rhein für Fußgänger, Radfahrer, Pkw</b> 41460 Neuss, Drususallee 91		<a href="http://www.fahre-zons.de">www.fahre-zons.de</a> 02131 2 32 62
<b>Giant Fahrradladen</b> 40215 Düsseldorf, Herzogstr. 33	Friedrichstadt	<a href="http://www.giant-duesseldorf.de">www.giant-duesseldorf.de</a> 38 547 561
<b>Broderhähz Gaststätte, leckere Gerichte, vernünftige Preise</b> <i>leider geschlossen</i> Bogenstr. 22, 40227 Düsseldorf	Oberbilk	229 64 135
<b>WM Bike Fahrradladen</b> Kölner Str. 42, 40211 Düsseldorf	Stadtmitte	<a href="http://www.wm-bike.de">www.wm-bike.de</a> 16 15 00
<b>Ingo Holthaus Augenoptik Fachgeschäft</b> Kölner Tor 34, 40625 Düsseldorf	Gerresheim	<a href="http://www.optik-holthaus.de">www.optik-holthaus.de</a> 28 32 36
<b>Vantastisch – alles vegan, vegane Lebensmittel, Sportergänzungsprodukte, Kosmetik, veganes Tierfutter</b> Elisabethstr. 54a, 40217 Düsseldorf	Friedrichstadt	<a href="http://www.vantastisch-alles-vegan.de">www.vantastisch-alles-vegan.de</a>
<b>conpor E-Commerce-Lösungen für Mittelständler</b> Schinkelstr. 38-40, 40211 Düsseldorf	Pempelfort	41 65 12 89

## Radurlaub 2016 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.

## FAHRRAD- UNFALL?

### Erstberatung für ADFC-Mitglieder

Weitere Infos Di + Do  
unter Tel. 99 22 55 oder  
[kv.duesseldorf@adfc-nrw.de](mailto:kv.duesseldorf@adfc-nrw.de)

# MietBar Bei uns können Sie mieten:



## 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.



## 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 €.



## REPARATURSTÄNDER

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

## LAUFRAD

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

## 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 €



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.