

2 Ventiler

Radinfos vom ADFC-Ennepe - Ruhr - Kreis 2014

Aus dem Inhalt:

2180 km geführte Radtouren . . .

Faszination Elektroradeln . . .

Tipps: angenehmes Radeln . . .



 **adfc**
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club e.V.
Kreisverband Ennepe-Ruhr e.V.

Vorwort / Stammtisch	3	Verbesserungen für Herdecker	
Infos zum Radtourenangebot des ADFC - EN	4	RadfahrerInnen	26
ADFC-EN Radtouren 2014	5 - 10	Helmpflicht am Kemnader Stausee	26
Jahreshauptversammlung 2013	11 - 14	Fahrrad fahren in den Niederlanden	27
30 Jahre ADFC	15	Fahrradrundkurs von Ruhr zur Ruhr	28
Faszination Elektroradeln	16 - 17	ADFC Eintritt	29
Fahrradbeleuchtung	18	Radurlaub mit Gütesiegel	30
Veranstaltungen 2014	20	Mit dem Rad zur Arbeit	31
Bericht aus Hattingen	21	Fahrrad Sternfahrt	32
Rad-Nachrichten aus Sprockhövel	25	Urlaubsradeln mit dem E - Bike	33
Neues von stillgelegten Bahntrassen	24	Buchtipps	34
Neuigkeiten von der Ennepe	24	Bergisch Radeln	35
Tourenplan 2014	22 - 23	Angenemes Radeln	36 - 41
		Kontakt/Impressum	43

Der ADFC - EN im Internet: Aktuelles / Termine / Touren / 2Ventiler



Internet: www.adfc-en.de
eMail: info@adfc-en.de

Hallo an alle Radler und Radlerinnen,



Erste Vorsitzende
Susanne Rühl



Zweite Vorsitzende
Cornelia Freund

Wenn auch der Ein oder die Andere das Fahrrad in diesem milden Winter gar nicht in den Winterschlaf geschickt hat, werden es doch die Meisten bei den ersten Frühlings-Sonnenstrahlen aus Garage und Keller holen, um Spaß und Gesundheitsförderung im besten Sinne miteinander zu verbinden.

Wir laden Sie in diesem Jahr wieder herzlich ein, uns bei 50 Radtouren auf rund 2.200 km zu interessanten Zielen und auf einfachen bis anspruchsvollen Radelstrecken in die nähere Umgebung zu begleiten.

Für Ihre selbstorganisierte Radeltour im nahegelegenen Bergischen Land haben wir für Sie die Übersichtskarte beigelegt „Mit dem Fahrrad mal eben hoch hinaus“. Beschrieben werden die Streckenführungen und Attraktionen der Bahntrassenradwege.

Leitthema der diesjährigen Ausgabe ist eine Sache, die mir persönlich sehr am Herzen liegt, denn ich leide immer mit, wenn ich die vielen Radler und Radlerinnen sehe, die sich auf vollkommen falsch eingestellten Fahrrädern abmühen und dabei im schlimmsten Fall ihre Gesundheit ruinieren. Dabei soll das Radeln doch Freude bereiten und nicht nach 10 km Radtour mit Knieschmerzen enden.

Also bitte liebe Radler und Radlerinnen, beherzigt die im Artikel zur Fahrradergonomie beschriebenen wichtigsten Regeln zu Fahrtechnik und Fahrradeinstellungen. Es schont euren Körper und macht das

Radeln noch mal so schön.

Wer Lust hat, sich ehrenamtlich einzubringen - sei es als Tourenleiterin / Tourenleiter oder um die Radelbedingungen im Kreis zu verbessern - ist herzlich eingeladen. Wir freuen uns über jede Verstärkung des Aktivenkreises.

Ansonsten sehen wir uns auf dem Rad.....

Susanne Rühl
1te Vorsitzende ADFC-EN

Stammtisch/ Erfahrungsaustausch 2015 **Der Stammtisch des ADFC - EN ist für alle offen!**



Treffpunkt:
*Vereinslokal Tus Heven,
„Dritte Halbzeit“,
Haldenweg 2 in Witten Heven
Beginn: 19.00 Uhr*

Donnerstag, den 15.01.2015
Donnerstag, den 26.02.2015
Donnerstag, den 19.03.2015

*Einfach mal in den radelarmen
Wintermonaten vorbeischauen!*

Infos zum Radtourenangebot des ADFC-EN

Alle die Spaß am Radeln haben sind herzlich willkommen. Bei unserem Tourenangebot ist für jeden Geschmack und jede Radelkondition etwas dabei.

Die Tourenbeschreibung liefert wichtige Informationen über die Anforderungen der Tour. Bitte lesen und auch beachten.

- Treffpunkt aller Touren ist der Saalbau in Witten, Bergerstr. 25.
- Sollte das Wetter nicht mitspielen (Regen, Sturm, große Hitze), können Touren ganz ausgefallen oder abgeändert werden. Dies wird zum Tourenbeginn vor Ort bekannt gegeben.
- Alle Angaben zu Streckenlänge, Dauer und Geschwindigkeit der Tour sind ungefähre Angaben, die in der Realität leicht abweichen können.
- Bei den Touren am Wochenende zahlen Nichtmitglieder einen Beitrag von 3,00 €. Die Touren in der Woche sind kostenlos. Für ADFC-Mitglieder sind die Touren grundsätzlich kostenlos.
- Da wir jedoch nur über eine geringe Vereinsfinanzierung verfügen und ansonsten alle ehrenamtlich tätig sind, freuen wir uns sehr über Spenden zur Unterstützung unserer Arbeit und Deckung der anfallenden Kosten.
- Die Teilnahme an den Touren geschieht auf eigene Gefahr. Die Tourenleiter/innen haften nicht bei Unfällen und Schäden.

● Bitte Regenzeug und vor allem Getränke nicht vergessen, auf längeren Touren kann auch etwas Verpflegung nicht schaden. Bei einigen Touren ist eine funktionierende Beleuchtung erforderlich.

● Die Einladung zu weiteren Tourenangeboten erfolgt am Donnerstag vorher per E-Mail. Wer daran Interesse hat, kann sich mit Angabe der E-Mail-Adresse in die Benachrichtigungsliste aufnehmen lassen:

Jo-Seidel-Radwandern@web.de
info@adfc-en.de

(Datenschutzerklärung: Wir werden die Daten nicht an Dritte weitergeben, sondern nur für die Ankündigung der ADFC-Touren und sofern nicht explizit ausgeschlossen ggfls. für weitere Informationen des ADFC-EN nutzen.)



Die Anforderungen der einzelnen Touren werden durch Sterne gekennzeichnet, die der eigenen Einschätzung dienen. Auf etwas Langsamere wird jedoch gewartet.

- ★ **sehr einfach:** Einsteigertour, flach und mit gemüthlicher Geschwindigkeit
- ★★ **einfach:** vorwiegend flach, mäßige Geschwindigkeit
- ★★★ **mittel:** auch mal hügelig, mittlere Geschwindigkeit
- ★★★★ **schwer:** mit stärkeren Steigungen und/oder längere Gesamtstrecke, schnelle Geschwindigkeit
- ★★★★★ **anspruchsvoll:** sportlich-konditionsorientierte Tour mit höherer Geschwindigkeit und/oder Steigungen bzw. lange Strecke

ADFC-EN Radtouren 2014

Sonntag, 30. März

Frühlings-Anradeln

Wasserschloss Werdringen ist immer eine Einkehr wert

Streckenlänge: 32 km / 100 Hm

Schwierigkeit: * / **sehr einfach**

Beginn: 11.00 Uhr

Dauer: 4 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 1. April

Harkortseerunde

ganz ohne Scherz und nach dem Motto:

flach, flink und flotto

Streckenlänge: 32 km / 170 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 6. April

Bochums wilder Osten

Rheinischer Esel bis Langendreer, dann querfeldein zum Ruhrpark

Streckenlänge: 35 km / 160 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Carsten Kompa

Dienstag, 8. April

Rund um Herbede um und drumherum

Streckenlänge: 23 km / 300 Hm

Schwierigkeit: ***** / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr bei Steger

Leitung: Christian Dietrich

Dienstag, 15. April

Vom Esel zum Esel

flach und wellig

Streckenlänge: 27 km / 170 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 1,5 - 2 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 22. April

Witten - Bochum - Witten

eine Bochum / Wittener Stadtteiltour

Streckenlänge: 26 km / 150 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 1,5 - 2 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 27. April

Cafe Ruhrblick in Essen

mit Kuchen und Aussicht

Streckenlänge: 60 km / 250 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 11.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 29. April

Trienendorf Böllberg

noch besser bei gutem Wetter, also Teller leer essen!

Streckenlänge: 32 km / 450 Hm

Schwierigkeit: ***** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 Std. / Einkehr bei Steger

Leitung: Christian Dietrich

Donnerstag, 1. Mai

PanoramaRadweg Niederbergbahn

**Ankündigung über E-Mail, mit
Vorankündigung**

Streckenlänge: 76 km / 540 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 9.00 Uhr

Treffpunkt: **Witten Hbf, Anfahrt per Bahn,**

Dauer: 8 Std. / mit Einkehr

Tourenleitung: Johannes Seidel

Dienstag, 6. Mai

Tierpark Dortmund

Tendenz: flottes Radeln

Streckenlänge: 31 km / 230 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 3 Std. / ohne Tierparkbesuch /

Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Mittwoch, 7. Mai

Suderwich im Vestland

sanfte Steigungen führen ins Vest

Streckenlänge: 56 km / 320 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 10. Mai

Modellboote auf dem Phoenixsee

**der neue See in Do-Hörde: immer ein
attraktives Ziel**

Streckenlänge: 42 km / 200 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 4 – 5 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 13. Mai

Borbach- Ende - Westende - Ostende?? oder ist das schon das Ende

Streckenlänge: 28 km / 250 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Christian Dietrich

Dienstag, 20. Mai

Querenburg und Springorumradweg

Wer springt wo rum??

Streckenlänge: 32 km / 230 Hm

Schwierigkeit: **** / **mittel-schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 3 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 27. Mai

Schlebuscher Berg

**über Vormholz, Hiddinghausen und
Grundschöttel, an der Ruhr zurück**

Streckenlänge: 33 km / 400 Hm

Schwierigkeit: **** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr bei Steger

Leitung: Christian Dietrich

Sonntag, 1. Juni

Mittelaltermarkt in Dortmund-Mengede

nicht nur für 50+ geeignet

Streckenlänge: 45 km / 170 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 4 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 3. Juni

Dorney Wald

Sonnenschein und Sieben Planeten

Streckenlänge: 27 km / 170 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 10. Juni

Alpine Etappen in

Bommern

landschaftlich sehr schöne Ausblicke

Streckenlänge: 23 km / 260 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Absacker bei Steger

Leitung: Johannes Seidel

Mittwoch, 11. Juni

Die Grüne Acht

Castrop von seiner schönen Seite

Streckenlänge: 75 km / 210 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 – 6 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 17. Juni

Die Phoenix-Tour

Bernhard fährt gern schnell....

Streckenlänge: 38 km / 220 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 3 – 4 Std. / Einkehr nach Absprache

Tourenleitung: Bernhard Koopmeiners

Sonntag, 22. Juni

Bochums wilder Westen

dieses Mal sind wir „tief im Westen“

unterwegs, also sattelt die Pferde

Streckenlänge: 70 km / 350 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 6 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Carsten Kompa

Dienstag, 24. Juni

Bermudadreieck Bochum

kurz vor der Zeitenwende ein oder

zwei oder drei Getränke bei hoffentlich angenehmen Temperaturen

Streckenlänge: 33 km / 190 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 3 - 4 Std. / mit Einkehr im Dreieck

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 29. Juni

Terrakotta-Armee

Die größte archäologische Entdeckung des 20. Jahrhunderts jetzt in Bochum

Streckenlänge: 45 km / 170 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Besichtigung

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 1. Juli

Hiddinghausen - Kohlenbahn

immer munter rauf und runter

Streckenlänge: 32 km / 360 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Christian Dietrich

Dienstag, 8. Juli

Tante Amanda

DER!!! Biergarten in DO – Nord West

Streckenlänge: 36 km / 270 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Tempo: 15 - 18 km/h

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 3 - 4 Std. / Einkehr im Biergarten

Tourenleitung: Johannes Seidel

Sonntag, 13. Juli

Freilichtmuseum Hagen

altes Handwerk in alten Häusern

Streckenlänge: 80 km / 400 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 9.00 Uhr

Dauer: 7 – 8 Std. / mit Besichtigung

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 15. Juli

Viermärker Eiche

**über den Esel gen Osten, aufwärts
zur Viermärker Eiche und über den
Ruhrtalradweg zurück**

Streckenlänge: 34 km / 300 Hm

Schwierigkeit: **** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Christian Dietrich

Dienstag, 22. Juli

Albringhausen

**landschaftlich schöne Tour durchs
Elbschebachtal**

Streckenlänge: 26 km / 310 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 – 3 Std. / Einkehr bei Steger

Leitung: Johannes Seidel

Mittwoch, 23. Juli

Mowwe Hof

Einkehr in Dortmund-Lanstopf

Streckenlänge: 70 km / 330 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 4 - 5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 29. Juli

Über die Ruhrhöhen

**Geländetauglichkeit ist kein Nachteil:
rechtsruhig über die Berge nach Wetter,
linksruhig über Wengern zurück**

Streckenlänge: 30 km / 500 Hm

Schwierigkeit: **** / **sehr anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr bei Steger

Tourenleitung: Christian Dietrich

Dienstag, 5. August

Ruhrtal Witten

Biergartentour mit Fähre und Geselligkeit

Streckenlänge: 25 km / 110 Hm

Schwierigkeit: ** / **einfach**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 – 3 Std. / mit Einkehr

Leitung: Johannes Seidel

Mittwoch, 6. August

Stern Dampfbierbrauerei

erst Dampf machen, dann Bier trinken

Streckenlänge: 90 km / 580 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 4 - 5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 12. August

Hammertal Voßhöfen

**es ist der Hammer bis Voßhöfen, die
Steigung am Lechnerhof bewältigen wir
mit künstlerischem Geschick**

Streckenlänge: 31 km / 440 Hm

Schwierigkeit: **** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr bei Steger

Leitung: Christian Dietrich

Sonntag, 17. August

Tetraeder in Bottrop

Tropen mit Aussicht

Streckenlänge: 85 km / 380 Hm

Schwierigkeit: **** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 7 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 19. August

Vöckenberg Tiefendorf erst bergig dann flacher in Wittens Nord-Osten

Streckenlänge: 26 km / 150 Hm

Schwierigkeit: *** / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 26. August

Auf den Spuren der Kohle wird es schmutzig?

Streckenlänge: 25 km / 440 Hm

Schwierigkeit: ***** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr bei Steger?

Leitung: Christian Dietrich

Mittwoch, 27. August

Rheinen - Emscherquellen dort ist die Emscher noch rein und später fließt viel rein....

Streckenlänge: 72 km / 410 Hm

Schwierigkeit: ***** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 6 – 7 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Dienstag, 2. September

Wittens schöne Aussichten sind nicht ohne Bergfahrt zu erreichen...

Streckenlänge: 26 km / 370 Hm

Schwierigkeit: ***** / **anspruchsvoll**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 2,5 Std. / evtl. Einkehr bei Steger

Tourenleitung: Christian Dietrich

Dienstag, 9. September

Hombrucher Alpen der Esel nach Osten lädt zum flotten Trampeln ein, dann kommen die Alpen

Streckenlänge: 28 km / 190 Hm

Schwierigkeit: ***** / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2,5 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 14. September

Ennepe- und Heilenbecker Talsperre

bei „Ennepetal auf Rollen und Rädern“
fahren wir über die autofreie L699 zur Ennepetalsperre und zurück an der Heilenbecker Talsperre vorbei

Streckenlänge: 80 km / 580 Hm

Schwierigkeit: ***** / **anspruchsvoll**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 7 Std. / Einkehr nach Absprache

Leitung: Carsten Kompa

Dienstag, 16. September

Rheinischer Esel - Kermelberg

der Kermelberg ist mit 258 m eine der höchsten Stellen in Wittens

Streckenlänge: 21 km / 250 Hm

Schwierigkeit: ***** / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 2,5 Std. / evtl. Einkehr bei Steger

Tourenleitung: Christian Dietrich

Mittwoch, 17. September

Von Ruhr zur Ruhr der junge Tourenklassiker – immer etwas Neues in schöner Landschaft

Streckenlänge: 55 km / 400 Hm

Schwierigkeit: ***** / **mittel-schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 6 Std. / Einkehr bei Bedarf

Leitung: Johannes Seidel

Sonntag, 21. September

Zeche Zollverein bekannt als die „schönste Zeche der Welt“

Streckenlänge: 80 km / 350 Hm

Schwierigkeit: ***** / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Dienstag, 23. September

Harkortsee anders rum

flottes Radeln mit Lichttest

Streckenlänge: 32 km / 170 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 3 Std. / Einkehr nach Absprache

Tourenleitung: Johannes Seidel

Dienstag, 30. September

Vormholz – Esborn

eine flotte Bergstrecke

Streckenlänge: 29 km / 370 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 18.00 Uhr

Dauer: 2 - 2,5 Std. / evtl. Einkehr bei Steger

Tourenleitung: Christian Dietrich

Sonntag, 12. Oktober

Schwerte

Besuch der kleinen Hansestadt

Streckenlänge: 58 km / 220 Hm

Schwierigkeit: * * * / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Einkehr

Leitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Sonntag, 19. Oktober

Bauernmarkt in

Recklinghausen-Hochlar

bei gutem Wetter ist der große Erntedank-Markt ein Erlebnis

Streckenlänge: 60 km / 380 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Einkehr

Leitung: Johannes Seidel

Samstag, 25. Oktober

Naturfotoschau in Lünen

wirklich eine Schau diese Schau

Streckenlänge: 70 km / 400 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **schwer**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 7 Std. / mit Besichtigung und Einkehr

Tourenleitung: Bernd Kersting/Günter Wende

Sonntag, 9. November

Martinsmarkt in Suderwich

ohne Martin und nur bei trockenem Wetter

Streckenlänge: 56 km / 320 Hm

Schwierigkeit: * * * * / **mittel**

Beginn: 10.00 Uhr

Dauer: 5 - 6 Std. / mit Einkehr

Leitung: Johannes Seidel



Wir haben jeden Tag ab 10.00 Uhr geöffnet.

Gesellschaftszimmer verfügbar

für alle Feiern bis zu 160 Personen.

„Zur 3. Halbzeit“

Am Haldenweg 2, 58455 Witten Heven

Telefon: +49 (0)2302/21888

E-Mail: info@tus-heven.de

Internet: www.tus-heven.de

Jahreshauptversammlung

Ergebnisprotokoll in gekürzter Fassung

Termin: Do. 14.11.2013

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Vereinslokal des Tus Heven

„Dritte Halbzeit“, Haldenweg 2, 58455 Witten

1. Tagesordnung und Beschlussfähigkeit

2. Mitgliederentwicklung

Zurzeit hat der ADFC bundesweit
133.000 Mitglieder, in NRW sind es
31.000 Mitglieder.

Die Mitgliederentwicklung des ADFC-EN
verläuft auch weiterhin positiv. Aktuell hat
der ADFC-EN 190 Hauptmitglieder. Das ist
eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr von
10, bei den Gesamtmitgliedern (also einschl.
Familienmitglieder) sind es plus 7.

Dabei verteilen sich die Mitglieder auf die
Kreisstädte wie folgt:

Stadt im Kreis	Haupt- mitglieder	Gesamt- mitglieder
Breckerfeld	5	13
Ennepetal	6	7
Gevelsberg	8	18
Hattingen	27	60
Herdecke	17	32
Schwelm	11	19
Sprockhövel	11	18
Wetter	13	26
Witten	85	167
Sonstige Städte	7	12
	190	372

3. Tätigkeitsbericht des Vorstandes

Die Erstellung des 2Ventilers 2013 wie vorliegend

Es wurden - wie in 2012 - wieder 1.300
Exemplare gedruckt und verteilt.

Die Gesamtkosten beliefen sich auf 1.269 €
für den Druck und 360 € für den Versand
abzüglich der Einnahmen durch Inserate
von 697 € = 932 €.

Veranstaltung von Radtouren

Es wurden von den Radtourenleitern Johannes
Seidel, Christian Dietrich, Bernd Kersting und
Günter Wende 48 Touren mit insgesamt 1.647
km angeboten. Davon fiel erstaunlicherweise
nur eine wetterbedingt aus (tapfere Radler
unterwegs!). Auf den 47 offiziellen ADFC-Touren
fuhren 398 TeilnehmerInnen – davon waren
157 Gäste – insgesamt wurden 21.970 km
geradelt, das ist eine halbe Weltumrundung!!

Mittwochstouren und Sonntagstouren mit Ankündigung

Die von Johannes neu angebotenen Touren
einmal im Monat am Mittwoch ab 10 Uhr fanden
regen Anklang und werden auch im nächsten
Jahr wieder angeboten.

Es fanden fünf Radtouren an Sonntagen,
Samstagen und an Feiertagen statt, die nicht
im Tourenplan aufgeführt waren, sondern von
Johannes per E-Mail am Donnerstag vorher
bekannt gemacht wurden. Auch dieses System
wird Johannes nächstes Jahr beibehalten.

Teilnahme mit dem ADFC Info-Stand bei 3 Veranstaltungen

- Muttentalfest an der Zeche Nachtigall im März, Stand mit 5 ADFC-Mitgliedern, Teilnahme zum dritten Mal wieder bei eisigen Temperaturen
- Ruhrtal-Radfest am Schleusenwärterhäuschen im Mai, Stand mit 6 ADFC-Mitgliedern, Teilnahme zum vierten Mal
- Eröffnung der Radelsaison in Sprockhövel, der Stand wurde nur von Mathias Chantrain betreut (Danke für deinen Einsatz, Mathias!)

ADFC-Aktion „Esel kraulen“

Auf Anregung von Andreas Müller wurden im April mit 10 Mitgliedern die lästigen Brombeeren am Rheinischen Esel geschnitten. Danach wurde lecker auf der Terrasse von Susanne Rühl gegessen. Über die Aktion erschien ein großer Presseartikel; für 2014 ist eine Wiederholung geplant.



Aktion „Esel kraulen“

Stellungnahmen an die Stadt Witten, Ordnungsamt auf Anfrage

zur Freigabe von Einbahnstraßen aus Sicht des ADFC-EN:

- An der Löchte – nicht erforderlich
- Am Wellerskamp – ja
- Kantstr. - ja
- CDU-Antrag Kleff – ja

- Stellungnahme 2012 zur Kreuzung Rheinischer Esel mit Sonnenschein: die vom ADFC-EN vorgeschlagene zusätzliche Markierung statt der Aufstellung von Wegesperren ist erfolgt: Erstaunlich: die meisten Autofahrer gewähren den Radlern und Radlerinnen höflichen die Vorfahrt.
- wiederholter Hinweis auf Unfallgefahren an der Kreuzung Rh. Esel mit Herdecker Str.: eine Wegesperre wurde versetzt im Rahmen der Neugestaltung, die zweite steht nach wie vor schlecht. Wir arbeiten weiter daran, die Unfallgefahren zu beseitigen.

Turnusmäßiges informelles Gespräch mit der Stadt Witten

Der Austausch mit dem Stadtbaurat Herrn Dr. Bradtke und dem Verkehrsplaner Herrn Müller wird aus Zeitgründen erst im nächsten Jahr wieder stattfinden.

4. Berichte aus dem Kreis

Hattingen: Robert Dedden berichtet, dass die Stadt das Radverkehrskonzept umsetzt, das Tempo jedoch besser sein könnte. Ein besonderes Problem stellt die Radwegeverbindung von der Südstadt zur Innenstadt an der großen Kreuzung vor dem Reschop-Carre dar.

Der Antrag auf Asphaltierung der beliebten Radtrasse Hattingen – Schee wurde seitens der Stadt Hattingen abgelehnt, da auf Grund des stetigen leichten Gefälles das Unfallpotenzial mit Fußgängern als zu hoch angesehen wird.

Robert Dedden als Vertreter des ADFC-EN und die Initiative PRO RAD planen eine Tour mit Politikern um insbesondere vor der Kommunalwahl das Fahrrad mehr in den Blick zu rücken. Es wird seitens der Stadt Essen auch eine Stellungnahme des ADFC-EN gewünscht, um einen Lückenschluss des Deilbachradweges als Verbindung von Essen Kupferdreh nach Hattingen zu unterstützen.

In einigen kurzen Fußgängerbereichen (z.B. Heggerstraße) musste bisher das Rad geschoben werden. Über ein Bürgerbegehren durch PRO RAD konnte eine Freigabe für den fahrenden Radverkehr erzielt werden.

Sprockhövel: Insbesondere Britta Altenhein von den Grünen ist hier sehr aktiv, leider aber heute verhindert.

Gevelsberg: Georg Schäfer berichtet, dass demnächst 4 Millionen in das Tunnelprojekt an der Radwegetrasse Gevelsberg - Wengern als Anbindung zur Nordbahntrasse zur Verfügung stehen. Mit der Herrichtung der alten Eisenbahntrasse durchs Elbschebachtal zwecks Nutzung als Radweg wird bald begonnen. Die vorbereitenden Rodungsarbeiten starten im Winter. Es wird allerdings eine Umfahrung des sehr tiefen Geländeeinschnittes in Albringhausen und des anschließenden Tunnels angelegt.

Georg Schäfer kann sich als „sachkundiger Bürger“ jetzt noch besser für die Verbesserungen des Radverkehrs in Sprockhövel einsetzen. Sein Vorschlag zur Öffnung einer Einbahnstraße wurde seitens der Stadt zwar abgelehnt, dafür aber drei andere zur Öffnung angeboten. Die letzten 100 m Straße zur Innenstadt sollen überplant werden.

Georg Schäfer beschäftigt sich auch mit der Optimierung kritischer Stellen der Trasse Hagen-Haspe Richtung Breckerfeld, die durchs Hasperbach-Tal über Verneis verläuft und über eine alte Straßenbahntrasse geführt wird.

Ennepetal: Georg Schäfer berichtet, dass die Stadt Ennepetal 10 Leihräder angeschafft hat, die am städtischen Schwimmbad zur Verfügung stehen. Ein Stück der ausgewiesenen Ennepe-Runde soll verbessert werden durch die Ausweisung eines kombinierten Geh- und Radweges.

Herdecke. Klaus Fähser berichtet, dass er sich auf Grund von Beschwerden von Radlern die Situation an den bemängelten Stellen angesehen

hat und auch das gesamte Radnetz in Herdecke kritisch prüfen wird. Festgestellt wurde auf jeden Fall, dass das ausgeschilderte Radnetz NRW in Herdecke Lücken und fehlerhafte Wegeführungen aufweist. In einem Termin mit der Verkehrskommission wird er die Probleme ansprechen und auf Lösungen hinweisen. Insbesondere bei der anstehenden Überarbeitung der B54 will er auf die Notwendigkeit einer Radführung hinweisen. Auch die Möglichkeiten von Einbahnstraßen-Öffnungen sollen angegangen werden.

5. Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer, Entlastung des Kassenwartes

Die Kassenprüfer Torsten Eckert und Klaus Fährer teilen mit, dass die Kassenprüfung am 7.11.2013 keinen Grund für Beanstandungen ergeben habe und empfehlen die Entlastung des Kassenwartes. Dem Antrag wird zugestimmt. Der Kassenbericht liegt vor.

6. Dem Antrag zur Entlastung des Vorstandes wird zugestimmt.

7. Wahl des Vorstandes für 2014 und 2015

Der bisherige zweite Vorsitzende Hartmut Niche kandidiert nicht mehr. Cornelia Freund hat sich bereit erklärt, zur Wahl der zweiten Vorsitzenden anzutreten. Susanne Rühl erklärt sich bereit, wieder als erste Vorsitzende zur Verfügung zu stehen. Susanne Rühl und Cornelia Freund werden einstimmig gewählt.

8. Wahl des Kassenwartes und der Kassenprüfer für 2014 und 2015

Carsten Lampe hat sich bereit erklärt, weiterhin als Kassenwart zur Verfügung zu stehen, wenn sich keine andere Person findet. Da bereits vorherige Versuche und auch die Nachfrage bei der JHV nicht zu einem anderen Kandidaten/ Kandidatin geführt haben, wird Carsten Lampe in Abwesenheit gewählt. Als Kassenprüfer werden gewählt: Klaus Fährer, Herbert Brinkmann, Torsten Eckert.

9. Als Delegierten zur ADFC-Landesversammlung 2014 und 2015

werden gewählt: Robert Dedden und als Vertretung Klaus Fährer

10. Vorschau auf 2014

Im Wesentlichen werden wie in den Jahren zuvor folgenden Aktivitäten geplant:

- Erstellung des 2Ventilers mit 1.300 Exemplaren (das Einholen alter und neuer Werbekunden ist unbedingt erwünscht)
- Erstellung des Tourenprogramms und Durchführung der Touren sowie Beteiligung an externen Touren-Veranstaltungen
- Teilnahme mit dem ADFC-Stand bei Veranstaltungen u.A. beim Ruhrtalradfest am 11.05. (Muttertag)
- Aktion „Esel Kraulen“ (mit der Rosenschere den Brombeeren ans Gestrüpp): Termin ist noch zu vereinbaren
- Treffen zum informellen Gespräch mit der Stadt Witten: Termin ist zu vereinbaren
- Versendung eines Begrüßungspaketes für die Neumitglieder 2013 zusammen mit dem 2Ventiler

11. Verschiedenes

Robert Dedden berichtet von der ADFC-Landesversammlung:

- Es sollen fünf weitere Radschnellwege geplant werden. Mehrere Städte haben Anträge gestellt. Die Finanzierung wird der BUND tragen, da es um die Entlastung des Auto-Verkehrs geht.
- in besonderes Thema soll die Jugendarbeit werden, da der Verein droht zu überaltern.
- Es wird gewünscht, dass es eine Anerkennung für langjährige Aktive gibt. Art und Form sind noch offen.

Anträge: Christian Dietrich stellt den Antrag in 2014 ein Grillfest zu veranstalten. Der Antrag wird angenommen. Die Details wie z.B. Veranstaltungsort und Zeitpunkt müssen noch geklärt werden.

Radtouren des ADFC können dieses Jahr mit der Radtourendatenbank des ADFC NRW auf dessen Website abgerufen werden.

Auch auf Landesebene kann sich die Bilanz der letzten drei Jahrzehnte sehen lassen: Auf Initiative des ADFC NRW fand 1995 der Aufbau eines landesweiten einheitlich beschilderten Radverkehrsnetzes Eingang in die Koalitionsvereinbarung der Landesregierung. Heute sind die rot-weißen Schilder, die inzwischen den Weg über mehr als 14.000 km Radrouten weisen, nicht mehr aus den NRW-Städten wegzudenken. Ebenfalls dank der Überzeugungskraft des ADFC NRW wurde zeitgleich das Programm „100 Fahrradstationen in NRW“ gestartet. Mit inzwischen etwa 70 Stationen befinden sich rund zwei Drittel aller deutschen Fahrradstationen in NRW, die meisten davon unter der ADFC NRW-Qualitätsmarke „Radstation“.

Für die Zukunft gibt sich der ADFC optimistisch: „Ein Verkehrssystem in dessen Mittelpunkt das Fahrrad steht, das, intelligent kombiniert mit anderen Verkehrsmitteln, die Menschen schnell, kostengünstig und umweltschonend zum Ziel bringt, ist machbar,“ findet der ADFC NRW-Vorsitzende Thomas Semmelmann. Dafür bedürfe es sicherer und komfortabler Radrouten. „Eine besondere Rolle werden zukünftig die Radschnellwege spielen, die auf Anregung des ADFC erstmals in NRW geplant werden“, ist sich Semmelmann sicher.

30 Jahre ADFC NRW

Der Landesverband Nordrhein-Westfalen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs wurde vor 30 Jahren gegründet

[Düsseldorf] Als sich am 26. März 1984 in Köln Radler aus ganz Nordrhein-Westfalen zur Gründung des ADFC NRW trafen, dominierte in den Köpfen von Planern und Politikern immer noch das Leitbild der „autogerechten Stadt“. In den folgenden Jahrzehnten sollte sich hier viel zum Besseren bewegen und der ADFC NRW, mit inzwischen über 32.000 Mitgliedern größter ADFC Landesverband, ist stolz auf seinen Anteil daran.

Seine Stärke zieht der Radfahrerverband aus seiner starken Basis: In rund 140 Ortsgruppen und Kreisverbänden engagieren sich an die 2.000 Mitglieder ehrenamtlich für den Radverkehr wie auch die Nutzung des Rades in der Freizeit. Sie setzen sich bei Politik und Verwaltung für bessere Radfahrbedingungen ein und beraten Radler in allen Fragen rund um das Fahrrad, bis hin zum professionellen Auftritt auf Messen und Veranstaltungen. Und sie machen gemeinsam und mit Anderen Radtouren: Über 3.000 geführte



Faszination Elektroradeln

Achtung: Suchtpotential, denn wer es einmal ausprobiert hat, ist infiziert!

Es begann mit der Überlegung, die Strecke zu meiner Arbeitsstelle doch etwas schneller absolvieren zu können und trotzdem nicht so schweißdurchtränkt im Büro anzukommen.

Bisher war ich zwar einige Male mit dem Rad zur Arbeit gefahren, aber von Witten nach Herten quasi einmal quer durchs Ruhrgebiet sind es nun mal 30 km. Und das schlug sich natürlich in der Fahrzeit von 1 Stunde und 35 Minuten für die Hinfahrt und fast 2 Stunden für die Rückfahrt nieder.

So fing ich an, mich im Sommer 2012 nach einem passenden E-Bike umzuschauen. Es sollte so aussehen wie meine anderen Räder auch: eben wie ein klassisches Reiserad mit 26-Zoll-Reifen und einem kompakten Diamant-Rahmen. Da ich mir nicht vorstellen konnte mit den wenigen Gängen einer Nabenschaltung auszukommen, sollte es einen BionX- Hinterradmotor haben kombiniert mit einer 27-Gang-Kettenschaltung. Weiterhin sollte der Akku aus Gründen der Gewichtsverteilung unbedingt im Rahmen und nicht auf dem Gepäckträger angebracht sein. Da ich es ja nur für die 10 - 20 Mal im Sommer für den Weg zur Arbeit nutzen wollte, sollte es nun auch kein Vermögen kosten: so bei 2.300 € sollte preislich auf jeden Fall Schluss sein.

Meine bisherigen Erfahrungen mit E-Bikes beschränkten sich auf ein paar kleine Testfahrten auf Messen oder bei Veranstaltungen.

Die Recherche im Internet war dann allerdings ziemlich ernüchternd, denn es gab ein Grundproblem mit dem ich nicht gerechnet hatte: 80% der Räder hatten 28-Zoll-Reifen und die wenigen 26 Zöller gab es nur mit tiefen Durchstieg! Einige Anbieter hatten schicke

Mountainbikes, die meinen Vorstellungen schon ziemlich nahe kamen. Aber bei einem Grundpreis von 2.500 € für ein „nacktes“ Rad, bei dem alle alltagstauglichen Zubehörteile hätten zusätzlich beschafft und angebracht werden müssen, nahm ich dann doch Abstand vom Kauf des hübschen limonengrünen Sahneteilchens.

Ein Gespräch mit dem Radhändler Ebenfeld in Witten führte zu einer neuen Idee, die ich begeistert aufnahm. Ein Rahmen seiner Eigenmarke Litebike mit allen Ausstattungsdetail, die ich wünschte. Das Ganze dann durch ihn aufgerüstet mit einem BionX-Antrieb im Hinterrad und dem Akku im Rahmen. Super Sache!!

Leider wurde die eigentlich gute Idee durch den Hersteller BionX torpediert, der auf Grund technischer Probleme im letzten Jahr fast von der Bildfläche verschwunden war und somit kaum Antriebe herstellte, geschweige denn auslieferte. Außerdem bestachen die meisten der neuen stärkeren Motoren eher durch diverse technische Ausfälle als durch Fahrspaß.

So ging der April 2013, so kam der Mai und ich hatte immer noch kein elektrisches Radel...

Bei einer meiner zahlreichen Nachfragen, ob denn nun endlich der Motor angeliefert sei, stellte mir Herr Ebenfeld ein Rad seiner Kollektion vor. Es war zwar ein 28-Zöller und hatte den Akku auf dem Gepäckträger sowie einen Bosch-Mittelmotor, also eigentlich alles was ich nicht wollte, aber ansonsten war es wunderschön.....;-)) und hatte zumindestens eine 3x9 Ketten/Naben-Schaltung von SRAM.

Da ich nicht länger warten wollte und die Hoffnung auf einen ausgereiften BionX-Antrieb fast aufgegeben hatte, fiel die Entscheidung leicht und schnell.

Im Juni 2013 konnte ich dann die erste Tour zur Arbeit machen. Den Antrieb auf Turbo und los. Es war so geil!! Auf gerader Strecke schaffte ich zwar häufiger, dass der Motor bei 27 km/h abschaltete, aber an jeder kleinen Steigung --- Juchuh --- und auch die steileren Strecken flog ich nur so hinauf.

Bilanz nach den ersten rund 1.700 km: Turbo ist geil, (andere Unterstützungsstufen hat es aber auch). Das Fahrverhalten ist trotz der größeren Reifen handlich und agil. Die vielen kleinen Gänge brauche ich eigentlich nicht. Bei meinem Fahrverhalten und der Strecke reicht eine Akkuladung bei Turboeinstellung ca. 50 km. Die Befestigung des Akkus auf dem Gepäckträger ist tatsächlich nicht optimal, vor allem da das Ding bei jedem Schlagloch die gesamten Stöße abbekommt und dabei mächtig klappert. Bisher hat das Radel ohne technische Problem brav seinen Dienst verrichtet. Die Fahrzeit konnte ich reduzieren auf 1 Stunde 10 Minuten für die Hinfahrt und 1 Stunde 15 Minuten für die

Rückfahrt auf Grund des stärkeren Verkehrs. Dazu konnte ich auch die Streckenführung verändern: hatte ich mit dem Normalrad Anstiege möglichst umfahren und Straßen mit viel Verkehr auch auf kurzen Stücken gemieden, so sind Steigungen jetzt kein Problem und wegen der höheren Grundgeschwindigkeit schwimme ich besser im Auto-Verkehr mit.

Die Hoffnung weniger verschwitzt anzukommen, hat sich allerdings nicht erfüllt, da ich auch mit dem E-Bike trete was das Zeug hält und mich dabei eben auch ziemlich anstrengen muss. Es geht halt mit elektrischer Unterstützung nicht unbedingt leichter aber auf jeden Fall schneller vorwärts!

Und zur Suchtgefahr: ich fahre jetzt sogar statt mit dem Normalrad mit dem E-Rad die 3 km in die Stadt. Weil's so schön flutscht.....

Susanne Rühl



Fahrradbeleuchtung

Was ist neu, was ist alt, was ist sinnvoll

Ab August 2013 hat der Gesetzgeber völlig überraschend die Nutzung von batterie-betriebener Beleuchtung für alle Fahrräder freigegeben. Die bei diesem Schnellschuss entstandenen handwerklichen Gesetzes-mängel, die u.A. auch der ADFC kritisiert hatte, sollen in absehbarer Zeit beseitigt werden.

Folgende Neufassung des § 67 Abs. 1 der StVO wurde beschlossen:

„Fahrräder müssen für den Betrieb des Scheinwerfers und der Schlussleuchte mit einer Lichtmaschine, deren Nennleistung mindestens 3 W und deren Nennspannung 6 V beträgt oder einer Batterie mit einer Nennspannung von 6 V (Batterie-Dauerbeleuchtung) oder einem wiederaufladbaren Energiespeicher als Energiequelle ausgerüstet sein. Abweichend von Absatz 9 müssen Scheinwerfer und Schlussleuchte nicht zusammen einschaltbar sein.“

Weitere Änderung: Pedelects können jetzt Ihren Lichtstrom aus dem Betriebsakku nehmen und brauchen keinen zusätzlichen Dynamo mehr.

Was sich nicht geändert hat: jede Fahrradbeleuchtung muss das Prüfzeichen des Kraftfahrtbundesamtes aufweisen (eine Wellenlinie mit einem K und einer mehr-stelligen Nummer), sonst darf sie nicht in Umlauf gebracht werden.

Ebenfalls unverändert benötigen Fahrräder zusätzlich zur aktiven Beleuchtung der Vorder- und Rücklampe auch passive Elemente wie Rückstrahler.

Dabei kann man sich die Zahl ACHT merken, denn so viele Stellen am Velo sind es, die in der NACHT leuchten sollten: Entweder von selbst, durch Glühlampen-, Halogen oder LED-Licht - oder „passiv“, also andere Lichter reflektierend.

Was auf jeden Fall - ob mit Dynamo oder Akkulicht - sinnvoll ist: Beleuchtung auch anstellen!!

Das verkehrssichere Fahrrad



17. Internationale Spezialradmesse



Am **26. und 27. April 2014** ist es wieder soweit: Die SPEZI 2014 öffnet ihre Pforten!

Erwartet werden über 100 Aussteller aus der ganzen Welt, die ihre Spezialräder den Messebesuchern gerne zur Probefahrt auf dem großen Parcours zur Verfügung stellen, darunter – wie immer – Liege-, Fold- und Dreiräder, Reha-Mobile, Tandems, Vierräder, E-Bikes und Pedelecs, Transporträder und Anhänger und alles, was sonst noch "aus dem Rahmen" fällt. Auch interessante Vorträge stehen wieder auf dem Programm.

Infos unter www.spezialradmesse.de

Ruhrtal Radfest



11. Mai 2014 von 11 bis 18 Uhr

Wie jedes Jahr am zweiten Sonntag im Mai findet am königlichen Schleusenwärter-häuschen (Adresse: Insel 1, Witten) an der Ruhr das aktionsreiche Radfest statt – veranstaltet von der Wittener Gesellschaft für Arbeit und Beschäftigungsförderung (WABE) und der EN-Agentur. Geboten werden vielfältige Informationen rund um's Radeln in der näheren Umgebung und um's Fahrrad. Der Eintritt ist frei und der **ADFC-EN** mit einem Info-Stand dabei.
Infos unter www.wabembh.de

Start in den Fahrrad-Sommer und Tag der offenen Tür

15.06.2014 von 11 bis 17 Uhr

Der Regionalverband Ruhr (RVR) und die Bochumer Veranstaltungs-GmbH (BoVG) laden wieder gemeinsam zu einem großen Familienfest rund ums Rad und Radfahren in der Metropole Ruhr ein. Bereits zum 8. Mal präsentieren zahlreiche Hersteller und Händler ihre Produkte und Reiseanbieter ihre radtouristischen Angebote an der Jahrhunderthalle Bochum.

www.route-industriekultur.de

www.jahrhunderthalle-bochum.de



Eurobike Friedrichshafen

27. bis 30. August 14

Die EUROBIKE in Friedrichshafen am Bodensee ist DIE FAHRRADMESSE in Deutschland. Einmal im Jahr wird Friedrichshafen zum Mekka für Radler. Industrie, Handel und Presse treffen sich zur weltgrößten Leitmesse rund ums Fahrrad. Hier wird entschieden, welche Technologien, welche Trends, welche Styles kommen.

Nur am 30.08.14 ist Publikumstag.

Infos unter www.eurobike-show.de

Bericht aus Hattingen

*Es geht weiter –
aber gaanz langsam*

von Robert Dedden

Die Prioritätenliste zur Umsetzung des Radverkehrskonzepts 2010 in Hattingen wird in sehr kleinen Schritten nach und nach umgesetzt:

Den Radfahrerinnen und Radfahrern wurde im Februar 2014 endlich dauerhaft erlaubt, die Heggerstraße auf der Augustastraße radelnd zu kreuzen. Denn in der vorgeschalteten 6-monatigen Probezeit wurde bei den dreimaligen jeweils einstündigen intensiven Beobachtungen „kein einziger Konflikt zwischen Fußgänger- und Fahrradverkehr“ festgestellt. Hier zeigt sich, dass Radfahrer im Gegensatz zur in Politik und Verwaltung oftmals vorherrschenden Einschätzung in der Regel rücksichtsvolle Verkehrsteilnehmer sind.

Außerdem wurde die lange gewünschte überdachte Fahrradabstellanlage im Bereich der S-Bahn-Endhaltestelle aufgestellt.

Der ADFC-EN und Pro Rad hoffen, dass nach und nach weitere Einschränkungen des Radverkehrs abgebaut werden können.

Zurzeit unterstützen wir den ADFC Essen und die Essener Fahrrad Initiative bei der Umsetzung eines neuen Radweges durch das Deilbachtal als Verbindung zwischen Essen-Hattingen-Langenberg. Knackpunkt ist noch eine Brücke über den Deilbach, die vor einer Freigabe für den öffentlichen Rad- und Fußgängerverkehr Ende März geprüft und dann möglicherweise saniert werden muss.

Nach Beschwerden und einer Unterschriftensammlung von Radfahrerinnen und Radfahrern wurde Anfang 2014 in der WAZ und in der Politik über den schlechten Zustand der Bahntrasse Hattingen-Sprockhövel auf Hattinger Gebiet diskutiert. Obwohl in der Stadtverwaltung der schlechte Zustand der Bahntrasse gelehnet wurde, werden zurzeit die Sträucher am Rand zurückgeschnitten und der Bewuchs an den Rändern entfernt. Mittlerweile ist die Bahntrasse wieder deutlich breiter. Allerdings braucht sie dringend eine neue Deckschicht, da an vielen Stellen bereits die grobe Schottertragschicht hervortritt und das Radeln unsicher macht.



ADFC-EN Tourenplan 2014

Datum	Abend- tour	Tages- tour	Strecke / Ziel	wer	km	hm	Sterne
30.03.	So		Schloss Werdringen - Anradeln	Be/Gü	35	170	*
01.04.	Di	18.00	Harkortseerunde - flach und flott	Jo	32	170	***
06.04.	So	10.00	Bochums wilder Osten	Ca	35	160	***
08.04.	Di	18.00	Rund um Herbede	Chr	23	300	****
15.04.	Di	18.00	Vom Esel zum Esel - flach und wellig	Jo	27	170	***
22.04.	Di	18.00	Witten - Bochum - Witten	Jo	26	150	***
27.04.	So	11.00	Cafe Ruhrblick, Essen	Be/Gü	60	250	***
29.04.	Di	18.00	Trienendorf - Böllberg	Chr	32	450	*****
01.05.	Do	09.00	E-Mail Tour: Panorama Niederbergbahn mit DB und Voranmeldung	Jo	76	540	****
06.05.	Di	18.00	Tierpark Dortmund	Jo	31	230	***
07.05.	Mi	10.00	Sudenwich im Vestland	Jo	56	320	****
10.05.	Sa	10.00	Modellboote auf dem Phönixsee	Be/Gü	42	220	***
11.05.	So		Ruhrtalradfest mit ADFC-Stand				
13.05.	Di	18.00	Borbach - Ende - Westende	Chr	28	250	****
20.05.	Di	18.00	Querenburg Springorumradweg	Jo	32	230	****
27.05.	Di	18.00	Schleibuscher Berg	Chr	33	400	*****
01.06.	So	10.00	Mittelaltermarkt Do-Mengede	Be/Gü	45	170	***
03.06.	Di	18.00	Dorney Wald	Jo	27	170	***
10.06.	Di	18.00	Alpine Etappen in Bommern	Jo	23	260	****
11.06.	Mi	10.00	Die Grüne Acht in Castrop Rauxel	Jo	75	210	****
17.06.	Di	18.00	Phönixsee - Bernhard fährt gern schnell	Koopi	38	220	****
22.06.	So	10.00	Bochums wilder Westen	Ca	70	350	****
24.06.	Di	18.00	Bermudadreieck - Zeitenwendetour	Jo	33	190	***
29.06.	So	10.00	Terrakotta-Armee Bochum	Be/Gü	45	170	***

Tourenleiterkürzel: Be/Gü - Bernd Kersting, Günter Wende
 Ca - Carsten Kompka
 Chr - Christian Dietrich
 Koopi - Bernhard Koopmeiners
 Jo - Johannes Seidel

Datum	Abend- tour	Tages- tour	Strecke / Ziel	wer	km	hm	Sterne
01.07.	Di		Hiddinghausen Kohlenbahn	Chr	32	360	****
08.07.	Di		Tante Amanda, DER Dortmunder Biergarten	Jo	36	260	***
13.07.	So	9.00	Freilichtmuseum Hagen	Be/Gü	80	400	****
15.07.	Di	18.00	Viermärker Eiche	Chr	34	300	*****
22.07.	Di	18.00	Albringhausen Tour	Jo	26	310	****
23.07.	Mi	10.00	Mowwe Hof in DO-Lanstrop	Jo	70	330	****
29.07.	Di	18.00	Über die Ruhrhöhen	Chr	30	500	*****
05.08.	Di	18.00	Ruhrtal Witten - Biergartentour	Jo	25	110	**
06.08.	Mi	10.00	Stern Dampfbierbrauerei in E-Borbeck	Jo	90	580	****
12.08.	Di	18.00	Hammertal Voßhöfen	Chr	31	440	*****
17.08.	So	10.00	Bottrop Tetraeder - der Aussichtsturm	Be/Gü	85	380	****
19.08.	Di	18.00	Vöckenberg - Tiefendorf	Jo	26	150	***
26.08.	Di	18.00	Auf den Spuren der Kohle	Chr	25	440	*****
27.08.	Mi.	10.00	Rheinen - Emscherquelle	Jo	72	410	****
02.09.	Di	18.00	Wittens schöne Aussichten	Chr	26	370	*****
09.09.	Di	18.00	Hombrocher Alpen, ein Berg muß sein	Jo	27	190	****
14.09.	So	10.00	Ennepe- und Heilenbecker Talsperre	Ca	80	580	*****
16.09.	Di	18.00	Rheinischer Esel - Kernelberg	Chr	21	250	****
17.09.	Mi	10.00	Von Ruhr zu Ruhr	Jo	55	400	****
21.09.	So	10.00	Zeche Zollverein Essen	Be/Gü	80	350	****
23.09.	Di	18.00	Harkortsee - anders herum und mit Licht!!!	Jo	32	170	***
30.09.	Di	18.00	Vormholz - Esborn	Chr	29	370	****
12.10.	So	10.00	Schwerte	Be/Gü	58	220	***
19.10.	So	10.00	Bauernmarkt in Re-Hochlar (wetterabhängig)	Jo	60	380	****
25.10.	Sa	10.00	Naturfotoschau in Lünen	Be/Gü	70	400	****
09.11.	So	10.00	Martinsmarkt in Re-Suderwich (wetterabhängig)	Jo	56	320	****

Neues von den stillgelegten Bahntrassen im EN-Kreis

von Georg Schäfer

Es tut sich was auf der Trasse zwischen Wetter-Wengern und Gevelsberg-West. In den nächsten Monaten soll der Wetteraner Teil der Bahntrasse unter Leitung von Straßen NRW ausgebaut werden. (siehe auch Artikel „Lückenschluss Von Ruhr zu Ruhr“)

Die Gevelsberger Seite soll im kommenden Jahr in Angriff genommen werden. Ob der Asbecker Tunnel (die Unterquerung von Silschede) für Radfahrer ausgebaut wird, ist noch nicht entschieden. Hier gibt es Probleme mit dem Artenschutz.

Der Regionalverband Ruhr (RVR) ist zuständig für ein gut 1000 Meter langes Radwegestück auf dem Gelände des ehemaligen Bahnhofes Schee. Es geht um die Verbindung von dem bisherigen Ausbauende der Radwege aus Hattingen und Silschede und dem Tunnelleingang. Die Sanierung des Tunnel Schee ist Teil des Ausbaus der Wuppertaler Nordbahn. Sowohl der Tunnel als auch die Zufahrt auf Sprockhöveler Seite sollen noch in diesem Jahr fertiggestellt werden. Noch offen ist die Frage, ob es für den Tunnel eine Wintersperre für Fledermäuse geben wird. Beabsichtigt ist aber, das Radfahren im Tunnel noch für ein kleines Zeitfenster in diesem Jahr zu ermöglichen.

Weniger erfreulich für Radfahrer ist die Ansiedlung eines DHL-Verteilzentrums auf dem Gelände des ehemaligen Bahnhofes Loh in Schwelm. Verloren geht damit wieder ein Stück der Trasse der ehemaligen Rheinischen Bahn zwischen Gevelsberg-West und Wuppertal-Langerfeld und es wird die Verbindung für Radfahrer von den Südkreisstädten zur Wuppertaler Nordbahn Trasse für immer verbaut.

Neuigkeiten von der Ennepe

von Georg Schäfer

Nach drei Jahren Pause ist es in diesem Jahr wieder soweit: **Am 18. Mai und am 14. September gibt es Neuauflagen von „Ennepetal und Rollen und Rädern“.** Dafür wird die L 699 zwischen dem Schwimmbad „Platsch“ (Ahlhausen) und Krenzer Hammer (Peddenöde) für den motorisierten Verkehr gesperrt. Hintergrund für die mehrjährige Pause war der schlechte Straßenzustand.

Nach der Teilsanierung im letzten Herbst kann die Veranstaltung nun wieder zumindest im unteren Bereich stattfinden. Hoffentlich folgt bald auch die Sanierung des Abschnittes zwischen Peddenöde und Burg.

Am „Platsch“ ist im Mai des vergangenen Jahres eine E-Bike-Verleihstation eingerichtet worden, die täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr geöffnet ist. Vorbestellungen können unter 02333 604718 oder ebike@erlebnisregion-ennepetal.de vorgenommen werden.

Die Teilsanierung der L 699 kommt natürlich auch der Ennepe-Runde zu gute. **Am 06. September bieten wir – das Fachforum Radverkehr der Zukunftsschmiede Gevelsberg/Verein zur Lokalen Agenda 21 - unsere fast schon traditionelle Drei-Städte-Radrundfahrt an,** eine geführte Radtour auf der Ennepe-Runde. Wir starten um 13.00 Uhr auf dem Milsper Marktplatz in Ennepetal, „zusteigen“ kann man um 13.30 Uhr auf dem Platz vor La Caverna am Ennepebogen in Gevelsberg und um 14.30 Uhr vor dem Grundstück des ehemaligen Bunkers in Hagen Haspe.

Unsere Drei-Städte-Radrundfahrt hat die Jahre über eine recht große Resonanz auch im politischen Raum gefunden. So hat die Stadt Ennepetal im vergangenen Jahr die Führung des Radweges in der Ortsdurchfahrt Verneis im Haspertal unseren Vorstellungen entsprechend neu geplant und bei der Bezirksregierung einen Antrag auf Bezuschussung für das entsprechende Bauvorhaben gestellt. Wir würden uns natürlich freuen, wenn die Pläne bald umgesetzt werden können.

Rad-Nachrichten aus Sprockhövel

von Britta Altenhein

Nachdem der Arbeitskreis Radverkehrsförderung in Sprockhövel dem Bürgermeister im März vergangenen Jahres ein Radkonzept für Sprockhövel vorgelegt hatte mit ca. 20 Einzelmaßnahmen zur Verbesserung des "Rad-Klimas" legte nun die Verwaltung eine erste Zwischenprüfung vor.

Als Ergebnis sollen nun zunächst drei weitere Einbahnstraßen gegen die Fahrtrichtung für den Radverkehr geöffnet werden und in den nächsten Jahren an städtischen Einrichtungen sukzessive Anlehnbügel als Abstellanlagen ergänzt und erneuert werden. Zudem wird mit Polizei und Landesbetrieb Straßen geprüft, wie

entlang vielbefahrener überörtlicher Straßen Radangebotsstreifen angebracht werden können. Insbesondere die verkehrsreiche Mittelstraße im Stadtteil Haßlinghausen bleibt weiterhin ein Problem bei der Überquerung, denn mit den Vorschlägen des Arbeitskreises konnte sich die Verwaltung bisher nicht anfreunden.

Neben der weiteren Arbeit zur Realisierung des Konzepts, plant der Arbeitskreis zwei Fahrten: Beim Anradeln am 27.4. wird zunächst der Stand der Bauarbeiten am Tunnel Schee in Augenschein genommen. Treffpunkt ist das Gelände des Dampfbahnclubs an der Kohlenbahn, die Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Eine längere Tour soll am 19.6. stattfinden und verbunden sein mit einer Rast am Berger Hof. Start ist um 13 Uhr am Rathaus in Haßlinghausen.

Verbesserungen für Herdecker Radfahrer und Radfahrerinnen

von Klaus Fäher

Nach Hinweisen von Hagener und Dortmunder ADFC lernen hat der ADFC-EN mit der Überprüfung der Herdecker Radwegesituation begonnen.

Anlässlich einer Begehung mit der örtlichen Verkehrskommission wurden folgende Vorschläge befürwortet:

- Durchgängigkeit unechter Einbahnstraßen (Frühling- und Wilhelm-Graefe-Straße) mittels „Radfahrer frei“ Beschilderung
 - Veränderung des Radwegenetzes-NRW von der Ruhr zum Bahnhof nach Abschluß der aktuellen Bauarbeiten an der Ruhr und in der Hauptstraße
 - Überprüfung des NRW-Radweges über die Ruhrbrücke (B 54)
- In diesem Zusammenhang konnte auch eine falsche Wegführung des NRW-Radwegenetzes am Bleichstein aufgedeckt werden.

Damit konnte auf unbürokratischem Weg mit Politik und Verwaltung bereits eine Verbesserung der örtlichen Verhältnisse erreicht werden.

Weitere Punkte, mit denen ich mit der Verwaltung im Gespräch bin, sind noch nicht ausdiskutiert, aber bereits angesprochen und somit in Bearbeitung.



Schlagzeile im Februar: „Helmpflicht am Kemnader Stausee geplant“

Nachdem eine Radlerin und eine Inlineskaterin zusammengeprallt waren und die Radlerin im Krankenhaus behandelt werden musste, schlugen die Wogen mal wieder hoch. Angefeuert durch einen offenen Brief von Peter Liedtke, der die Inlinerstrecke als gefährlich schnell und schlecht geplant bezeichnete, dachte Wilfried Perner, der Geschäftsführer des Freizeit Zentrums Kemnade, laut über eine Helmpflicht nach.

Hier die Stellungnahme ADFC-EN als Leserbrief

Da ist er wieder: der Ruf nach einer Helmpflicht. Als ob damit alles zu heilen wäre, was der Radwegeplaner schlecht gelöst hat. Als ob damit die komplizierten Schulterfrakturen und langwierigen Knieverletzungen der Vergangenheit angehörten.

Am Kemnader Stausee wird eine Helmpflicht zum Glück allein wegen der auf der Nordseite ausgeschilderten Radrouten wie Ruhrtalradweg und Route der Industriekultur kaum umsetzbar sein, denn dann wären Alternativstrecke für die "unbehelmteten" Radler und Radlerinnen erforderlich.

Ärgerlich ist allerdings, dass statt der sinnvollen Verbesserung und weiteren Entflechtung der Wege die schon vorher bestehenden Konflikte zwischen Fußgängern, Radlern und Inlinern durch den Bau der Inlinerstrecke weiter verschärft wurden. Insbesondere die Stellen, an denen alle Nutzer auf die gemeinsamen Wegeflächen geführt werden, sind extrem unfallträchtig und baulich nicht gut gelöst. Das wird nicht der letzte Unfall gewesen sein und daran wird auch keine Helmpflicht etwas ändern.

Da sich an der baulichen Situation vermutlich nichts mehr ändern wird, ein Tipp des ADFC-EN: Den Kemnader See meiden und großräumig umfahren!

Fahrrad fahren im Nachbarland Niederlande

Die niederländische Provinz Limburg mit den Regionen Zuid-, Midden- und Noord-Limburg erstreckt sich ganz im Süden der Niederlande auf einer Fläche von über 2000 km².

Aufgrund des milden, sonnigen Klimas, der abwechslungsreichen, sanft hügeligen Landschaft und der zahlreichen Seen und Wasserwege ist Limburg ein beliebtes touristisches Ziel. Hier finden Sie auf kleiner Fläche eine schier grenzenlose Vielfalt von Natur und Kultur. Endlose Weiten der Nationalparks und Naturgebiete laden ein, die Gegend auf den rund 700 Kilometer langen Radwegen aktiv zu erkunden entlang von Feldern und Kanälen, durch Wälder, vorbei an Obstplantagen und imposanten Schlössern.

Auf das historische Erbe der Region wird in Limburg sehr viel Wert gelegt. Ein besonderer Kulturgenuss sind daher sicher Limburgs Hunderte, mit viel Liebe restaurierte Schlösser, Burgen und Herrensitze, die die Landschaft prägen und schmücken.

Für entspannte Radtouren hat Limburg als erste Region der Niederlande ein sogenanntes "Fahrrad-Knotenpunktnetzwerk" entwickelt. Dieses praktische System ermöglicht im Vorfeld die Route zu planen mit den dazugehörigen Nummern.



Unterwegs muss dann nur noch den ausgewählten Nummern an den Schildern gefolgt werden. Die entsprechenden Wegekarten bekommen Sie in allen Tourismusinformatoren vor Ort, den sogenannten VVVs oder beim Tourismusbüro Limburg in Köln unter

www.limburgtourismus.de

Lückenschluss im Fahrrad-Rundkurs „Von Ruhr zur Ruhr“

von Carsten Kompa

Die noch bestehende Lücke im Fahrrad-Rundkurs „Von Ruhr zur Ruhr“ zwischen Wetter-Wengern und Gevelsberg-Silschede wird laut Landesbetrieb Straßen NRW voraussichtlich bis 2017 geschlossen.

In vorerst zwei Bauabschnitten wird die ehemalige Bahnstrecke zwischen Witten und Schwelm - auch Elbschetalbahn genannt - sehr komfortabel für Radler und Radlerinnen mit einer Asphaltdecke hergestellt. Anschließend soll in einem 3. Abschnitt der Ausbau der ehemaligen Bahntrasse von Silschede bis zum S-Bahnhof Gevelsberg-West erfolgen.

Die Arbeiten umfassen die Beseitigung des Gehölzaufwuchses und den anschließenden Wegebau, zeit- und kostenaufwendig sind die Überarbeitungen der Brücken und Viadukte.

Auf dem ersten 3,8 km langen Abschnitt zwischen der Stadtgrenze Witten-Wetter und Albringhausen (Nähe Flachsteiche) wurden bereits umfangreiche Freischnittarbeiten durchgeführt. Dieses Stück soll 2016 befahrbar sein.



Der zweite 1,8 km lange Bauabschnitt von Albringhausen bis Silschede soll bis 2017 fertiggestellt werden. Da im Bereich des Gewerbegebiets Albringhausen Teile der Trasse über Privatgrund verlaufen, ist von Umleitungen auszugehen. Laut Landesbetrieb Straßen NRW sollen aber auch Grundstücke am Trassenverlauf erworben werden.

Zwischen Albringhausen und Silschede sind noch keine Freischnittarbeiten erfolgt. Wo aktuell die Kohlenbahntrasse in Silschede endet, muss für den Anschluss an die Elbschebahntrasse leider vorab ein kleines Feuchtbiotop trockengelegt werden.

Die Gesamtkosten der Maßnahme belaufen sich auf 5 Millionen Euro und werden über das NRW Radweg-Alleen-Programm finanziert.

Hinweis für Nutzer der Kohlenbahntrasse zwischen Gevelsberg-Silschede und Wuppertal-Schee, die mit dem PKW anreisen: In Silschede wurden an der Einmündung Sandstraße – B234 einige PKW-Parkplätze angelegt.



Weiterführende Informationen im Internet:

http://www.bahntrassenradeln.de/bahn_nw.htm#nw4_05b
http://de.wikipedia.org/wiki/Bahnstrecke_Witten-Schwelm
http://de.wikipedia.org/wiki/Bahnstrecke_Schee-Silschede
<http://de.wikipedia.org/wiki/Von-Ruhr-zur-Ruhr-Radweg>
<http://www.derwesten.de/staedte/nachrichten-aus-wetter-und-herdecke/von-ruhr-zu-ruhr-fuer-neuen-radweg-fallen-die-baeume-id8590373.html>

Warum wir in den ADFC eingetreten sind

von Peter Marre

Kennengelernt habe ich den ADFC durch eine Anzeige in der Zeitung vor einigen Jahren, die da lautete: "Radtour durchs Ruhrgebiet". Und da ich an dem Samstag Zeit hatte und ich sehr gerne Rad fahre, bin ich mitgefahren. Die Tour war grandios.

Etwas später habe ich die Feierabendtouren, startend Dienstag abends vom Saalbau aus, kennengelernt. Was soll ich sagen, ich wohne fast mein ganzes Leben mit nur wenigen Unterbrechungen in Witten, aber auf den Touren habe ich Gegenden von Witten gesehen, die habe ich zuvor noch nie gesehen. Und ich habe festgestellt, dass meine Heimat sehr schön ist. Alle Touren waren bisher fantastisch. Das ist der eine Grund, warum ich in den ADFC eingetreten bin.

Der andere Grund ist, und der ist noch entscheidender, man trifft und fährt mit sehr netten Menschen aus allen Bereichen, die alle ein gemeinsames Hobby haben, nämlich Radfahren in allen seinen Facetten. Und auf den Touren finden dadurch sehr schöne und sehr interessante Gespräche statt.

Radfahren ist die eine Seite, aber interessanter noch sind die Menschen. Und darum bin ich in den ADFC eingetreten.

Hallo, ich bin die Hildegard und seit neuestem Mitglied im ADFC.

Schon im letzten Sommer habe ich einige Dienstags- und Sonntagstouren mitgemacht und lauter nette Leute und schöne Strecken kennengelernt.

Da ich sowohl Genussradlerin bin, mit dem Rad zur Arbeit fahre – in diesem Winter ging das ja die ganze Zeit - als auch große Strecken im Urlaub fahre, ist die ADFC-Mitgliedschaft für mich ein großer Gewinn, sozusagen der Jackpot unter den Radlotterien. Ich kann nicht nur an den Kurztrips und Tagestouren teilnehmen, sondern gewinne jegliche Möglichkeiten, mich über alles rund ums Rad zu informieren.

Da auch ein bisschen Häme sein darf – freue ich mich tatsächlich zu Zeiten der Skandale im ADFC und nicht im ADAC organisiert zu sein.

Ich freue mich auf viele schöne weitere Radausflüge und bedanke mich an dieser Stelle, bei allen, die mich so freundlich in die Gruppe aufgenommen haben. Mein besonderer Dank gilt Johannes für die tollen Tourenpläne, Bernd und Susanne.

Beitritt auch auf www.adfc.de

adfc Assoziationsrat Deutscher Fahrrad-Club

Plus entdecken im ADFC e. V.
Friedrich-Hoffmann-Str. 20017 Bremen
0421 346 39 50
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Geburtsjahr _____ Beruf (freiwillig) _____

Telefon (freiwillig) _____

E-Mail (freiwillig) _____

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname _____	Geburtsjahr _____
Name, Vorname _____	Geburtsjahr _____

Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
Gültiger-Identifikationsnummer: DE38ADFC0000266847 | 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: _____

IBAN: DE _____ BIC: _____

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat) _____

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

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

Einzelmitglied ab 27 J. (46 €) 18–26 J. (29 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (58 €) 18–26 J. (29 €)

Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

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

Zusätzliche jährliche Spende: € _____

Datum _____ Unterschrift _____

Radurlaub mit Gütesiegel

ADFC-Qualitätsradrouten und RadReiseRegionen

Ganz sicher auf „ausgezeichneten“ Routen Rad fahren und keine bösen Überraschungen erleben: Die vom ADFC klassifizierten Qualitätsradrouten machen es möglich. Bis zu fünf Sterne zeigen an, welche Qualität Radwanderern auf einer Route geboten wird – schließlich ist auf einer Radreise der Weg das eigentliche Ziel. Und wer eine Region erfahren möchte, dem bietet die Zertifizierung ADFC-RadReiseRegion eine Entscheidungshilfe.

Der Trend zum Radurlaub hält an: Mehr als 21 Millionen Deutsche nutzen während ihrer Ferien das Fahrrad. Und sie haben die Qual der Wahl: Über 200 Radfernwege existieren in Deutschland, zudem bemühen sich viele Regionen um die Gäste. Da stellt sich die Frage: Wohin soll die Reise gehen?

Was Radreisende vor Ort erwarten können, wie die Routen und Regionen aussehen und wo der Service stimmt, können sie durch die Gütesiegel ADFC-Qualitätsradroute und ADFC-RadReiseRegion erkennen. Bei den Radfernwegen vergibt der ADFC je nach erreichter Punktzahl bis zu fünf Sterne und hat sich so erfolgreich für deutschlandweit einheitliche Standards eingesetzt, dass sogar im Ausland mittlerweile Radfernwege nach den Kriterien bewertet wurden und sich ebenfalls mit den ADFC-Sternen schmücken dürfen.



Aktuelle ADFC-Qualitätsrouten, die mit 5 oder 4 Sternen als besonders gut bewertet wurden

5 Sterne ***** Routen

Liebliches Taubertal	104 km
Main-Radweg	600 km

4 Sterne **** Routen

Aischtalweg	117 km
Albtäler-Radweg	187 km
BahnRadwegHessen	245 km
Bischofstour	108 km
DahmeRadweg	123 km
EmsRadweg	190 km
Fulda-Radweg	260 km
Glan-Blies-Radweg	130 km
Ilmtal-Radweg	135 km
Kyll-Radweg	130 km
Lahntalradweg	244 km
Märkische Schlössertour	180 km
Oderbruchbahn-Radweg	133 km
Oder-Neiße-Radweg	280 km
Oder-Spree-Radweg	240 km
Radrunde Allgäu	450 km
RegnitzRadweg	160 km
Rhönradweg	46 km
Historische Stadtkerne	319 km
RuhrtalRadweg	230 km
Saar-Radweg	98 km
Spreeradweg	196 km
Südschwarzwald-Radweg	240 km
Tour Brandenburg	1.111 km
Tour de Fries	290 km



*Schon seit über 10 Jahren
heißt es vom 1. Juni bis zum 31. August:*

Ja klar, ich fahr´ mit dem Rad zur Arbeit!

*Im Überblick:
der Aktionsverlauf, der jedes Jahr
unverändert gilt*

***Während des bundeseinheitlichen und
jährlich gleichbleibenden Aktionszeitraums
gilt es an mindestens 20 Tagen mit dem Rad
zur Arbeit zu fahren.***

Alles was Sie für die Teilnahme an der Aktion benötigen ist der sog. "Aktionskalender". Diesen führen Sie nach Ihrer Registrierung ganz einfach online und haben so Ihre persönliche Leistung immer im Blick. Alternativ erhalten Sie den Aktionskalender bei Ihrer AOK vor Ort auch als Papierversion.

Kolleginnen und Kollegen können zur gegenseitigen Motivation ein virtuelles Team bilden (natürlich radelt jeder weiterhin seine eigene Strecke). Falls kein Team zustande kommt, können Sie auch als Solo-Teilnehmer/inn mitmachen.

weitere Informationen unter
www.mit-dem-Rad-zur-Arbeit.de



15. Juni 2014

Fahrrad-Sternfahrt Dortmund

Ab auf die Straße! Mobil ohne Auto.



Rauf auf's Rad und breit gemacht

Unter dem Motto „Rauf aufs Rad und breit gemacht“ nehmen nimmt der ADFC Düsseldorf am 4. Mai 2014 zusammen mit mehreren Tausend Radfahrenden aus ganz NRW erneut die Düsseldorfer Innenstadt ein.

Die NRW FahrradSternfahrt ist eine Mischung aus gemeinsamen Spaß auf dem Rad und einer Fahrraddemonstration, bei der sich sechs sternförmig angeordnete Routen aus ganz NRW in Düsseldorf zu einem riesigen Radlerstrom vereinen.

Start- und Zielpunkt der 23 km langen Hauptroute ist die Königsallee (Kö) in der Düsseldorfer Innenstadt, wo um 14 Uhr losgeradelt wird. Gegen 16 Uhr beginnt hier das große **Abschlussfest mit Bühnenprogramm** Parkplatz- und Fahrrad-Contest.

Weitere Infos unter
www.adfc-sternfahrt.org/

Ab auf die Straße! Mobil ohne Auto.

Das Motto lautet “Ab auf die Straße! Mobil ohne Auto.” weil die Straßen auch dem nichtmotorisierten Verkehr gehören.

Wir demonstrieren mit grüner Kleidung, Transparenten, Motiven, Anhängern, Musik und Phantasie – verkleidet, geschminkt, verrückt, unbequem und kritisch; denn ... Radfahren...
... ist ökonomisch und ökologisch.
... ist nachhaltig.
... hält fit.
... ist sozial.
... macht Spaß.
... reduziert Staus im Autoverkehr.

Am 15. Juni 2014, dem bundesweiten Aktionstag “Mobil ohne Auto”, startet die Hauptroute um 13 Uhr auf dem Nordmarkt; von dort geht es zur Westfalenhalle, weiter zum Borsigplatz und mit einer Umrundung des Walls in die Dortmunder City.

Weitere Infos unter
www.fahrradsternfahrtortmund.wordpress.com



Urlausradeln mit dem E-Bike zum Beispiel in folgenden Regionen:

Kitzbühler Alpen

Mit 310 Elektrofahrrädern an 80 Verleihstationen in 45 Orten gelten die Täler des Kaisergebirges und der Kitzbühler Alpen als größte E-Bike-Region der Welt. Mehr als 90 E-Bike-Routen mit 62 mit Akkuwechselstationen und insgesamt rund 1000 Kilometern stehen in den Tiroler Bergen zur Verfügung. Im vergangenen Jahr haben bereits 35.000 Gäste das Angebot ausprobiert.



Infos unter: www.kitzbueheler-alpen.com/de/sommer/radfahren-mountainbiken/ebiken.html

Sauerland

Kahler Asten, Diemelsee, Hochheide – attraktive Ziele im mittelgebirgigen Sauerland, die jetzt mit dem Rad spielend leicht erfahrbar sind. Möglich macht es auch hier ein E-Bike-Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln unter Leitung von Professor Roth und der Tourismusregion Sauerland. An immerhin schon 37 Verleihstellen lassen sich E-Bikes ausleihen. Darüber hinaus

kann man an 23 Akkuwechselstationen den Akku des geliehenen E-Bikes kostenlos aufladen oder tauschen. Auf der informativen Website www.ebike-sauerland.de finden sich neben einer interaktiven Karte und Übersicht der Verleihstationen rund 20 Tourenvorschläge von leicht bis schwierig, von 13 bis 51 km Länge.

Interessante Links zum Thema Elektro-Fahrräder

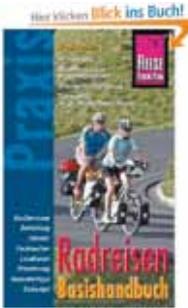
www.elektro-rad.com
www.elektro-rad.de
<http://de.wikipedia.org/wiki/Pedelec>
www.pedelecforum.de
www.extraenergy.org (ein gemeinnütziger Verein zur Verbreitung muskel-elektrischer Fahrzeuge)
www.elektrofahrradeinfach.de (Themen rund um den Selbsteinbau elektrischer Antriebe)
www.ebike-tankstellen.de (wie und wo gibt es neue Energie??)



Buchtipps

Radreisen Basishandbuch

von Sven Bremer



Das Buch umfasst viele Aspekte einer Radreise von der Wahl des richtigen Fahrrades und einer sinnvollen Ausrüstung, über Anreise und Übernachtungen, es gibt Tipps zum Radeln in der Gruppe und bei Regen, stellt deutsche Fernradweg und

ausgewählte Radreiseregionen vor und vieles Mehr. Außerdem bietet es eine lange Liste nützlicher Links, die im Internet zu allen Themen des Radelns Informationen bereithalten.

8,90 €, 160 Seiten, 100 Farbfotos, Verlag Reise Know-How, ISBN-13: 978-3831713851

Recht für Radfahrer

von Dr. Martin Vergeiner



Damit Sie sicher unterwegs sind und Ihre Rechte kennen, ist es daher wichtig, sich im Paragraphenschwung auszukennen. Dieser Ratgeber behandelt auf verständliche Weise unter Anderem folgende Themen:

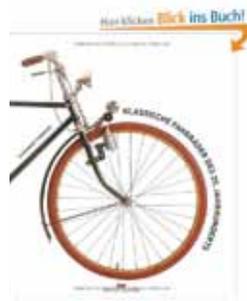
- Helmpflicht, Alkohol, Musik und Handy
- Benutzungspflicht von Radfahranlagen
- Fahren auf Forstwegen und im Gelände
- Fahren gegen die Einbahnstraße
- Sicheres Mitführen von Kindern
- Diebstahl und Versicherung
- Vorrang in schwierigen städtischen Situationen

- die wichtigsten Verkehrszeichen und Markierungen im Anhang!
- umfangreicher Serviceteil

18,29 €, 144 Seiten, Verlag: Manz'Sche Verlags-U. Universitätsbuchhandlung, (August 2013), ISBN-13: 978-3214006938

Klassische Fahrräder des 20. Jahrhunderts

Katharina Tenberge



Auch Fahrräder können „Klassiker“ sein! Ja, auch ein Bonanza-Fahrrad aus den Siebzigern ist heute ein echter Klassiker! Im 20. Jahrhundert trat das Fahrrad seinen Siegeszug als Verkehrsmittel und

Sportgerät für Jedermann an. Technische Weiterentwicklungen spiegeln sich im Fahrrad, aber auch Moden. Zu jeder Zeit gab es regelrechte Fahrradkulturen, seien es die Arbeiter-Radsportverbände der Zwanzigerjahre oder die BMX-Kids der Neunziger. Fahrradgeschichte ist stets auch Kulturgeschichte. Der Sammler Andreas Perk hat über viele Jahre eine Kollektion von Fahrrad-Klassikern aus dem 20. Jahrhundert zusammengestellt. Die Autorin und Fotografin Katharina Tenberge hat die wichtigsten Exponate dieser beeindruckenden Sammlung in diesem Bildband porträtiert. Ein Muss für alle Freunde der Fahrradhistorie.

24,90 €, 168 Seiten, Verlag Moby Dick ISBN-13: 978-3768853293

Wer hoch hinaus will, kommt ins Bergische



300 Kilometer lang ist das Netz der Panorama-Radwege. Es verbindet die ehemaligen Bahntrassen im Bergischen Land, im südlichen Ruhrgebiet und im Sauerland miteinander und schafft Anschlüsse an die beliebten Flussradwege an Rhein, Ruhr und Sieg. Eine neue Karte schafft Überblick.

„Mit dem Fahrrad mal eben hoch hinaus. Unterwegs auf still-gelegten Bahntrassen zwischen Ruhr, Rhein und Sieg“ lautet der Titel einer Übersichtskarte, die die Bergische Entwicklungsagentur herausgegeben hat. Sie zeigt die vier Panorama-Radwege mit den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und zusätzlichen Informationen, Höhenprofile und Etappenbeschreibungen erleichtern die Tourenplanung.

Unter diesem Link gibt es weitere Informationen zu den Panorama-Radwegen, eine Liste der Stellen, an denen die Karte erhältlich ist, sowie die Möglichkeit, ein Ansichts-PDF herunterzuladen.

www.die-bergischen-drei.de/news/article/mit-dem-fahrrad-hoch-hinaus.html

Bergisches Trassen-Treffen



Der Panorama-Radweg Balkantrasse sowie der Bergische Panorama-Radweg sind Teil des insgesamt 300 km langen Panorama-Radwege-Netzes. Rund um Remscheid und Wermelskirchen treffen die Balkantrasse und der Bergische Panorama-Radweg zusammen und werden durch die ausgeschilderte Radroute Wasserquintett ergänzt.

Die Städte und Gemeinden Leverkusen, Burscheid, Wermelskirchen, Remscheid, Radevormwald, Hückeswagen, Wipperfürth und Marienheide haben nun gemeinsam einen Flyer und eine Karte erstellt, auf denen die Trassen und Radwege rund um diese Orte dargestellt werden.

Am 22.06.2014 findet in den genannten Städten und Gemeinden ein Rad-Aktionstag mit vielen interessanten Aktionen rund ums Thema Radfahren auf den Trassen statt.

www.dasbergische.de/de/unsere-themen/aktiv/radfahren/touren/index.html

Angenehmes Radeln

Alles eine Frage der Einstellung

von Susanne Rühl

Radfahren ist beliebt und wird zum Glück immer beliebter. Doch Viele erschweren sich das Radeln unnötig. Wenn dann schon bei kurzen Strecken Schmerzen auftreten, denken sie, ihre Kniee oder ihr Rücken seien „kaputt“ und Radeln für sie eben nicht das Richtige. Die meisten Probleme können allerdings schon durch die richtige ergonomische Einstellung des Fahrrades und durch ein paar geänderte Ausstattungsdetails beseitigt werden.

Aber was bedeutet eigentlich Ergonomie beim Radfahren

Definition: Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher bzw. automatisierter Arbeit. Ein Ziel der Ergonomie ist es, handhabbare und komfortabel zu nutzende Produkte (**Fahrrad und Zubehörteile**) herzustellen. Ein anderes Ziel ist die ergonomische Arbeitsgestaltung (**Radfahren**), bei der effizientes und fehlerfreies Arbeiten (**Radeln**) sichergestellt und die Menschen vor Gesundheitsschäden auch bei länger Ausübung einer Tätigkeit (**Radtour**) geschützt werden.

Neben der Bediener-Ergonomie, die die größtmögliche Bequemlichkeit bei der Nutzung eines Produktes zum Ziel hat, betrachtet die Leistungs-Ergonomie u.A. die optimalen Arbeitswinkel der einzelnen Körperteile. So ist die beste ergonomische Einstellung des Fahrrades zum einen, wenn die „Arbeit des Radelns“ von möglichst vielen Muskeln geleistet und somit einzelne Muskeln nicht überlastet werden. Zum anderen, wenn alle Muskeln und Gelenke ihre eigenen optimalen Arbeitswinkel einhalten können. Nur wenn das Fahrrad auf den Körper der Radlerin und des Radlers korrekt eingestellt ist, können unangenehme Schmerzen und mögliche körperliche

Schäden vermieden werden. Und außerdem läuft es dann richtig gut - nämlich viel leichter und effizienter.

Ergonomie anwenden

Es beginnt schon vor dem Fahrradkauf mit der Frage: Wozu soll das neue Rad genutzt werden. Denn ein Rennrad mit seiner sportlich geneigten Haltung eignet sich nicht zum Einkaufen in der Stadt und ein City- oder Hollandrad mit aufrechter Sitzposition macht Bergfahrten zur echten Herausforderung. Nicht umsonst sind Trekking- und Reiseräder die am meisten gefahrenen Räder. Hier lassen sich die besten Kompromisse zwischen Bequemlichkeit und Schnelligkeit erzielen. Die nachfolgenden Hinweise beziehen sich daher auch nur auf diese Radgruppe.

Fahrrad, Schuhe und Winkel

Die Gemeinsamkeit beim Fahrrad und bei Schuhen: beide dürfen weder zu klein noch zu groß sein! Beim Fahrrad entscheidet darüber hinaus die Fahrradgeometrie, die sich aus dem Zusammenspiel von Rahmenhöhe, Rahmenlänge sowie der entsprechenden Winkel ergibt, ob das Rad zur geplanten Nutzung und - ganz wichtig - zum vorhandenen Radlerkörper passt.

Rahmengröße

Zur Ermittlung der benötigten Rahmengröße gibt die Innenbeinlänge einen ganz guten Anhaltspunkt. Wird dieser Wert mit dem Faktor 0,66 multipliziert, ergibt sich die Fahrradgröße in cm (bzw. $\times 0,259 =$ Größe in Zoll), abzüglich ca. 3 cm bei der Verwendung einer gefederten Sattelstütze. Eine andere Möglichkeit ist der Blick in eine Tabelle:

Körpergröße in cm	Rahmenhöhe in cm	Körpergröße in cm	Rahmenhöhe in cm
155 - 165	47 - 50	180 - 185	58 - 61
165 - 170	50 - 52	185 - 190	61 - 63
170 - 175	52 - 55	190 - 195	63 - 66
175 - 180	55 - 58	195 - 200	66 - 67+

Allerdings gibt es sehr viele individuell verschiedene Körperproportionen, die allein durch eine Tabelle oder durch die Innenbeinlänge nicht erfasst werden können, so dass beim Fahrradkauf die Fachkenntnis eines guten Fahrradhändlers besonders gefragt ist.

Felgenreöße

- 26-Zoll-Felgen werden oft an Reiserädern verwendet, weil sie weltweit erhältlich und sehr stabil auch bei schlechter Wegstrecke sind. Sie rollen nicht schlechter als ein größerer Reifen und sind dafür bei gleicher Breite leichter.

- 28 Zoll-Felgen sind die Standardgröße bei Trekkingrädern. Es gibt viele verschiedene Radmántel zur Auswahl. Leider mangelt es an guten Federgabeln.

Nur bei Radlerinnen und Radler mit geringen Körpermaßen sollten stets 26-Zoll-Felgen gewählt werden, da sich das Fahrrad dann besser ergonomisch anpassen lässt. Bei allen anderen bleibt es letztendlich eine Frage der persönlichen Vorliebe.

Federung

Eine spürbare Verbesserung des Fahrkomforts bieten gefederte Sattelstützen. Teleskopstützen werden am meisten verwendet, Parallelogramm-Stützen federn Unebenheiten allerdings noch mal um einiges besser ab.

Federgabeln können gerade bei den oft „grotenschlechten“ Straßen hier im Ruhrgebiet eine sinnvolle Ausstattung sein. Doch sollte auf eine gute Gabel geachtet werden, die nicht nur unnötig das Fahrradgewicht erhöht, sondern dabei auch wirklich Stöße abfedert. Eine Alternative ist die Verwendung von dicken Radmánteln z.B. erzielt der „Big Apple“ von Schwalbe mit wenig Luftdruck gefahren eine ganz passable Federwirkung.

Allgemeines zum ergonomischen Radfahren

Ist da richtige Fahrrad ausgewählt, sollte auch dem Fahren selbst entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt werden. Es wird gesagt: wer das

Radeln einmal erlernt hat, vergisst es nicht mehr. Leider halten sich dadurch erstaunlich lange Meinungen und Fahrrad-Einstellungen, die bereits seit Jahren als ergonomische Fehler erkannt wurden.

Damit meine ich z. B. die geradezu artistischen Sporteinlagen, die noch immer zu beobachten sind, wenn ältere Damen an einer Ampel von ihrem Fahrrad fast schon olympiaverdächtig abspringen!!

Grundsätzlich sollten die Radlerin und der Radler darauf achten, dass folgende Bedingungen bei der Einstellung des Fahrrades und beim Fahren selbst eingehalten werden nach dem Motto „Ergonomisch korrekt ist anstrengend bequem“ (Zitat Juliane Neuß):

- Arme und Oberkörper ergeben ein rechtwinkliges Dreieck, die kräftigen Schultermuskeln übernehmen die Haltearbeit
- der Oberkörper ist eine geneigte Gerade bei der die natürliche S-Form der Wirbelsäule und deren Federwirkung erhalten bleibt
- die Arme sind leicht im Ellbogen geknickt, damit sie wie Stoßdämpfer einfedern können
- die Handachse liegt gerade in Verlängerung des Unterarms um eine Überlastung der Handgelenke zu vermeiden
- das Becken ist nach vorn aufgerichtet, damit sich kein Rundrücken bildet, der zu Nackenprobleme führt
- beim Treten dürfen keine spitzen Knie-Winkel entstehen (ergibt sich durch die richtig Sattelposition), um Drucküberlastungen im Knie zu verhindern
- zum Treten wird der Fußballen und keinesfalls der Mittelfuß oder die Ferse aufs Pedal gestellt. Der Fuß bewegt sich frei im Gelenk und gibt so dem Knie ausreichend Toleranzraum bei der Tretbewegung

Einstellung des Fahrrades

Sattelhöhe: Als erstes muss der Sattel richtig eingestellt werden. Die richtige Einstellung dient nicht nur dem effektiven Krafteinsatz, sondern vermeidet insbesondere Schmerzen in den Knien.

Bei den heutigen Fahrradrahmen ist das Tretlager mit 28 cm höher platziert als bei älteren Fahrrädern. Daraus ergibt sich, dass man auf dem Sattel sitzend nicht mehr mit den Fußspitzen auf den Boden kommt und somit beim Anhalten vom Sattel muss. Es ist keine Alternative, deswegen den Sattel niedriger einzustellen, da die Kniegelenke dann in einem ungünstigen Winkel die Kraft vom Oberschenkel aufs Pedal übertragen müssen. Das führt über kurz oder lang zu Schmerzen bis hin zu Schäden in den Gelenken.

Steht der Sattel zu niedrig, denkt sich der Körper Strategien aus, um doch noch zu einigermaßen ergonomischen Arbeitsbedingungen zu kommen. Eine Variante ist, dass der Radler mit dem Mittelfuß tritt, eine andere, dass die Ferse nach unten abgesenkt wird. Beides ist für den Körper aber nur ein Notbehelf, der unnötig Kraft kostet und bald auch Schmerzen bereiten wird.

Um die richtige Sattelhöhe einzustellen, braucht man kein Maßband und auch keine besonderen Geräte. **Das Vorgehen wird in der Abbildung anschaulich erklärt.**

Ein zu hoher Sattel macht zum Glück wenig gesundheitliche Probleme und wird in der Regel schnell als unangenehm bemerkt, ein zu niedriger Sattel macht sich oft erst sehr spät und im schlimmsten Fall mit Gelenkschäden bemerkbar. Anfangs ist der höhere Sattel sicher etwas ungewohnt, aber die Gewöhnung tritt sehr schnell ein.

Sattelposition: Eine Einstellung, die oft übersehen wird und die doch ganz wichtig ist für den ergonomisch korrekten Tretwinkel, ist die Längsposition des Sattels. Zur Überprüfung wird die Knielot-Regel angewendet: bei waagerechter Pedalkurbel muss eine Gerade direkt vor dem Knie lotrecht durch den Fußballen und die Pedal-

achse führen. Auch wenn man das Gefühl hat, auf dem Sattel immer nach hinten rutschen zu wollen, kann das ein Zeichen für eine zu kurze Sattelposition sein. Der Sattel kann in der Regel um einige Zentimeter in Längsrichtung verstellt werden.

Der Sattel sollte generell ersteinmal waagrecht stehen. Eine Absenkung der Sattelnase kann erforderlich werden, wenn zu viel Druck an empfindlichen Körperteilen auftritt.

Ist Mann/Frau unsicher, ob die korrekte Sattelposition erreicht ist, ist ein stückweises Herantasten der beste Weg.

Sitzlänge: Der Abstand zwischen Sattelhinterkante und Griffposition der Hände ergibt die Sitzlänge. Die Sitzlänge ist dann optimal, wenn die Arme und der Oberkörper oben an der Schulter einen rechten Winkel bilden. Durch die Änderung des Vorbaus kann die Sitzlänge in einem großen Spektrum angeglichen werden. Ist die Sitzlänge zu kurz, entstehen schnell Verkrampfungen in Schultern und Nacken, zudem kann sich die Lunge beim Atmen nicht richtig ausdehnen. Ist die Sitzlänge zu lang, muss mit den Armen sehr viel Stützarbeit geleistet werden, was zur schnellen Ermüdungen im Oberarm- und Schulterbereich führt.

Lenkerhöhe: Die Lenkerhöhe bestimmt die Rückeneneigung. Die beste Lenkerhöhe bzw. Höhe der Griffposition liegt in der Regel auf Sattelhöhe und kann aus Gründen des Komforts bis zu ca 10 cm darüber hinaus eingestellt werden. Die Erhöhung darf aber nicht zu Lasten der korrekten Sitzlänge gehen.

Lenkerbreite: Der Lenker sollte mindestens so breit sein, dass die Arme in einem leicht geöffneten Winkel, also nicht parallel, nach vorne zeigen. Ein schmaler Lenker fährt sich wendig und agil aber auch nervöser. Ein breiter Lenker bietet einen besseren Hebel bei schwierigen Lenkmanövern.

Sinnvolle Ausstattung und hilfreiches Zubehör

- Federgabeln oder breite Mäntel mit weniger Druck gefahren verringern die Stöße in Hände, Arme und Rücken
- gefederte Sattelstütze in Teleskop- oder Parallelgrammform verringern die Stöße in Po und Wirbelsäule
- Lenkerhörnchen zum Positionswechsel, Lenkergriffe mit Verdickung als vergrößerte Handauflage
- Vorbauten in verschiedenen Neigungen und Länge ermöglichen „Feintuning“ der Sitzposition
- nicht zu weicher und nicht zu breiter Sattel, gut ist auch die stufenförmige Absenkung der Sattelnase, leider gibt es fast so viele anatomische Besonderheiten wie es Menschen gibt....., daher den Sattel stets auf längerer Strecke (mind. 20 km) testen
- die Pedaloberfläche sollten möglichst groß und rutschfest sein, Schuhe mit fester, steifer Sohle helfen gegen ein Durchdrücken der Pedale, entlasten die Fußmuskulatur und übertragen die Kraft besser.
- Klickpedalen optimieren die Kraftübertragung nochmals und verhindern effektiv ein Abrutschen
- ein Spiegel ermöglicht die Sicht nach hinten beim Abbiegen / Gruppenfahrten ohne typische Lenkverschwenkung sowie ein frühzeitiges Erkennen von Fahrzeugen wie Busse oder LKWs, die sich von hinten nähern
- gutes Licht durch einen Nabendynamo oder eine Batteriebeleuchtung (jetzt erlaubt)
- verbessert nicht nur das eigene Sehen,
- sondern verhindert, dass Autofahrer Schuld auf sich laden, wenn sie einen unbeleuchteten Radler umfahren
- ein Helm schützt bei Stürzen, ein Helmvisier auch gegen Regen und Sonne
- Handschuhe mit Polsterung an den Handballen verringern den Druck auf die dort verlaufenden empfindlichen Nerven

- eine Sportbrille hilft gegen tränende Augen durch den Fahrwind und gegen Insekten. Brillen gibt es mit klaren Scheiben für trübes Wetter und natürlich als Sonnenbrille
- Funktionsbekleidung ist nicht eine Erfindung, um möglichst viel Farbe auf die Straße zu bringen, sondern verhindert vor allem als Unterwäsche, dass das schwitzfeuchte Hemd durch den Fahrtwind die Muskeln unangenehm runterkühlt. Gewebefunktionen sind im Wesentlichen: keine Schweißaufnahme sondern Ableitung nach außen, schnell trocknend, Regendicht oder –abweisend sowie winddicht bei Erhalt der Atmungsaktivität
- eine Radhose mit Polster hilft gegen Scheuerstellen und zu hohe Druckbelastung der empfindlichen Stellen, relativ „unsichtbar“ schützt sie als Unterhose unter einer normalen Trekkinghose
- sehr gut ist eine winddichte Weste, die den Fahrwind von den kälteempfindlichen Bereichen an Brust und Rücken abhält, optimal eine Jacke, bei der die Ärmel bei Bedarf abzipbar sind
- ein Schlauchtuch z.B. von der Firma Buff kann viele Funktionen erfüllen: als Stirnband oder Halstuch, als Kopftuch oder Haarband und notfalls als Bandage bei einem Unfall

Weiterführende Informationen bieten z.B.

- das sehr empfehlenswerte Buch „Richtig sitzen – locker Rad fahren - Ergonomie am Fahrrad“ von Juliane Neuß, die schon seit vielen Jahren als stellvertretende Leiterin des Fachausschusses Technik des ADFC tätig ist, bei der Entwicklung eines mitwachsenden Kinderrades und als Mitarbeiterin in einem Fahrradladen viel Erfahrung mit dem Thema Ergonomie am Fahrrad gesammelt hat, erschienen im Delius Klasing Verlag,
- 127 Seiten mit zahlreichen Fotos/Abbildungen, 16,90 €, ISBN 978-3-7688-5322-4

- ein Fachvortrag von Juliana Neuß unter www.fahrrad-forum.info/details/items/13.html
- eine Ergonomieberatung der Firma Humpert, die Fahrradzubehör herstellt, unter

www.humpert.com/ebook/ergotec_Ergonomieberater_Deutsch/#/0/

- eine Ergonomieberatung des Fahrradherstellers Partia unter www.patria.net/ergonomie/

Hier sind zusammengefasst die wichtigsten ergonomischen Regeln beim Radfahren dargestellt

Punkt 1: Arme und Oberkörper bilden ein rechtwinkliges Dreieck

Punkt 2 gelb: der Rücken bildet eine geneigte Gerade, bei der die natürliche Wirbelsäulenform erhalten bleibt

Punkt 3 rot: ein Rundrücken sollte unbedingt vermieden werden, da er zahlreiche Probleme in Rücken und Nacken verursacht, zur Vermeidung muss das Becken nach vorn aufgerichtet werden

Punkt 4: das Knie lot (90 Grad-Winkel mit dem Boden) fällt vom Knie durch den Vorderfuß und durch die Pedalachse



Sattelhöhe korrekt einstellen

Mit folgendem Vorgehen wird die richtige Sattelhöhe ermittelt:

- aufs Rad setzen in der normalen Fahrhaltung, d.h. mit geneigtem Rücken (ggfls. an eine Wand anlehnen oder Fahrrad festhalten lassen)
- ein Bein mit der FERSE (4) auf das untere Pedal stellen und ganz durchdrücken (eine minimale Kniebeugung ist anatomisch unvermeidlich)
- der Po sollte sich dabei nicht aus dem Sattel hochdrücken lassen





Christian Dietrich
Tel. 0235/961373



Carsten Compa



Bernd Kersting
Tel. 0176/23227110



Bernhard Koopmeiners



Johannes Seidel
Tel. 0151/15248923



Günter Wende

**ADFC Kreisverband
Ennepe - Ruhr e.V.**

Tel. 02302 / 276413
E-Mail: info@adfc-en.de

1. Vorsitzende

Susanne Rühl
Drosselweg 17
58455 Witten
E-Mail: info@adfc-en.de

2. Vorsitzende

Cornelia Freund
E-Mail: info@adfc-en.de

Schatzmeister

Carsten Lampe
E-Mail: info@adfc-en.de

*Aktuelle Hinweise und Infos über
weitere Aktivitäten des ADFC-EN
auf unserer Website*

www.adfc-en.de

ADFC Bundesverband e.V.

Postfach 10 77 47,
28077 Bremen
Infoline:0421/346290
Fax: 0421/3462950
E-mail: kontakt@adfc.de
Internet: www.adfc.de

ADFC Landesverband NRW e.V.

Sekretariat
Hohenzollernstr. 27/29,
40211 Düsseldorf
Tel.: 0211/68 70 8-0
Fax: 0211/68 70 8-20
E-mail: info@adfc-nrw.de

Ansprechpartner Hattingen

Robert Dedden,
Tel. 02324 / 61432
E-Mail: robert-dedden@versanet.de

Ansprechpartner Gevelsberg

Georg Schäfer
E-Mail: g-schaefer-ger@gmx.de

Ansprechpartner Herdecke

Klaus Fähser, Tel. 02330 / 74131
E-Mail: klaus.fahser@web.de

Ansprechpartner Sprockhövel

Matthias Chantrain
Tel. 02324 / 701347
E-Mail: Chantrain4@t-online.de

Britta Altenheim

E-Mail: britta.al@web.de

Ansprechpartner Wetter

Christian Dietrich
Tel. 02335 / 961373
E-Mail: info@adfc-en.de

Benachbarte Kreisverbände

ADFC Bochum

Umweltzentrum, Alsenstr. 27,
44798 Bochum. Tel. 0234 / 33385455
E-Mail: info@adfc-bo.de

ADFC Dortmund

Graudenzer Str. 11, 44263 Dortmund
Tel. 0231 / 136685
E-Mail: info@adfc-dortmund.de

ADFC Hagen,

Tel. 02331 / 84 730
E-Mail: adfc@hagen.de

2Ventiler Jahrgang

Herausgeber: ADFC,
Kreisverband Ennepe-
Ruhr e.V.
Bankverbindung:
Sparda Bank Essen, BLZ 360 605 91,
K.-Nr. 67 09 95
(nur für Spenden und Anzeigen im
2Ventiler, nicht für Mitgliedsbeiträge)
Layout: Günter Wende
Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Susanne Rühl

Auflage: 1300 Exemplare, Verteilung
an Mitglieder und exponierten Punkten.