

Das Fahrradmagazin für Bonn, Rhein-Sieg und die Region



**NRW-Tag: ADFC  
mit Ministerbesuch**

**Kennedybrücke Bonn:  
Enge Geschichte**

**Radfahrschule:  
Kurse mit Pedelecs**



# FAHRRAD LEBEN

Foto: © willgerne - Fotolia.com

velotraum



vsf fahrradmanufaktur

Gudereit



MAXCYCLES

cannondale

Electra  
BICYCLE COMPANY®

tubus  
carrier systems

ORTLIEB WATERPROOF

velo-nom  
transporter

HASE  
BIKES

HP  
Velotechnik  
Liegerräder und Systemzubehör

CIVE



MERIDA



BROMPTON

VME

CENTURION

DAHON

uvex

LAST

# VELO CITY

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr

Belderberg 18 53111 Bonn  
Telefon 0228.981 36 60  
verkauf@velo-city.de www.velo-city.de

**Titelfoto:** Teilnehmer der NRW-Tour 2011.  
Foto: NRW-Tour

**TITEL: Deutschlandfest und NRW-Tag**



**Drei Tage steht Bonn** ganz im Zeichen von Deutschlandfest und NRW-Tag. Und der ADFC ist mit dabei und erwartet sogar Ministerbesuch ..... 4-5

**AUS DEM ADFC**

**Kennedybrücke:** Breite Radwege, breite Gehwege zeichnet die modernisierte Kennedybrücke aus. Doch an den Brückenköpfen wird es eng. Der ADFC zieht eine Bilanz. .... 6-11



**Die Radfahrschule** des ADFC hat 2011 vielen Erwachsenen das Radfahren beigebracht. 12-15

**Meldungen** ..... 18-23

**Rot sticht Blau:** Radwege werden seit 2009 nur noch rot markiert. Wir stellen einige der „neuen“ Radwege vor. .... 16-17

**TOURISTIK & BUNTES**

**Die NRW-Radtour 2011** durch das Münsterland hatte rund 1.000 Teilnehmer. Mit dabei waren Bonner Tourenleiter als Tour-Scout. Ein Erfahrungsbericht. . . . . 24-25



**Buchbesprechung:** Radfahren darf nicht weh tun. .... 26



**Alpenüberquerung:** Unser Mitglied Maximilian Busch ist von Oberstorf aus über die Alpen geradelt. Wir drucken Bilder von der Tour. .... 28

**Vorgestellt: Kirchentouren** gehören zu den besonders beliebten

Touren des ADFC. Unsere Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk macht's möglich. .... 29

**Limburg im Herbst** ist ein reizvolles Reiseziel für Radtouristen. .... 32-33

**Über Stock und Stein:** Reisebericht über Shoppen und Biken in der Toskana ..... 34-39

**Das Tourenprogramm** ist auch im Winter vielfältig und überrascht mit Wintertouren – auf dem Rad und auch zu Fuß. .... 40-57



**RUBRIKEN**

Impressum ..... 15  
Die Adressenseiten ..... 30-31  
Beitrittsformular, Mängelseite ..... 47-48  
Fördermitglieder ..... 58  
Termine ..... 58

**Redaktionsschluss für Heft 4/2011:  
20. Oktober 2011**



*Drei Tage lang ist der ADFC auf dem Deutschland- und NRW-Tag in Bonn präsent. Am Rhein informieren ADFC-Aktive über Tourenangebote, Verkehrspolitik und stellen Pedelecs vor. Foto: Stadt Bonn/Sondermann*

## Minister besucht ADFC auf NRW-Tag

### Beherrzte Helfer willkommen – Pedelec-Ausstellung am Rhein

**Deutschlandfest und NRW-Tag an einem Wochenende: Das bedeutet auch für den ADFC-Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg ein Großereignis. Drei Tage lang beteiligt sich der ADFC an dem Fest vom 1. bis 3. Oktober und informiert direkt am Rheinferradweg über seine Angebote. Und freut sich auf Besuche von NRW-Verkehrsminister Harry K. Voigtsberger und Staatssekretär Horst Becker.**

Auf der Ehrenamtsmeile direkt am Rheinufer unterhalb des Bundesrechnungshofes werden die Aktiven des ADFC die Radfahrer mit viel Informationen versorgen. „Erfahrene Tourenleiter sind vor Ort, Technikexperten und Verkehrsplaner“, so

Mitorganisatorin Gabriele Heix. Wer Fragen hat zu ADFC-Touren und Ausflugszielen oder Vorschläge machen will zur Verkehrspolitik in Bonn oder dem Rhein-Sieg-Kreis, kann das drei Tage lang tun.

Aber auch Landes- und Bundesthemen können angesprochen werden: von der Fahrradmitnahme im Zug bis zur Radwegbenutzungspflicht. Von Samstag bis Montag ist das ADFC-Zelt am Rhein besetzt, am Samstag ab 14 Uhr, am Sonntag und Montag ab 11 Uhr. Neben Informationen, Fahrradliteratur und der Möglichkeit, Kontakt zum ADFC und zu Aktiven zu knüpfen, gibt es auch eine Ausstellung mit Pedelecs. „Elektrofahrräder sind zwar ein Megatrend, aber viele Leute kennen noch

gar nicht die verschiedenen Antriebstechniken“, so Heix. „Wir werden verschiedene Pedelects vor Ort haben und können die Leute beraten, worauf sie beispielsweise achten sollten, wenn sie ein Pedelec kaufen wollen.“

Eigentlich steht der ADFC sogar dreifach am Rhein. Denn der ADFC-Bundesverband hat unse-



ren Kreisverband gebeten, seine Fahnen besonders beim Deutschlandtag hoch zu halten und schickt Bundesvorstandsmitglied Frank Micus nach Bonn. Zum Glück wohnt Micus in Bonn und hat nur eine kurze Anreise.

Der gleiche Wunsch ging aus Düsseldorf ein: Der Landesverband schickt Landesgeschäftsführer Ulrich Kalle nach Bonn. Der wohnt in Sankt Augustin und hat es auch nicht weit.

Kalle hat dafür jedoch eine Menge zu tun und wird am Samstag NRW-Verkehrsstaatssekretär Horst Becker (Grüne) am Stand begrüßen. Am Sonntag will NRW-Verkehrsminister Harry K. Voigtsberger den ADFC besuchen, um mit Aktiven über die Verkehrspolitik und die Belange der Radfahrer zu sprechen. Die genauen Zeiten standen bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest.

Wer den Kreisverband an einem der drei Tage

unterstützen will, der kann auch noch kurzfristig zum Team stoßen, um ein paar Stunden dabei zu sein. Am Freitag, 30. September, treffen sich alle Aktiven gegen 19 Uhr im ADFC-Zelt am Rhein im Abschnitt zwischen Zweiter Fährgasse und Bundestag, um den Ablauf bei Wein, Quiche und Olivenkuchen zu besprechen. Übrigens bekommen alle Aktiven ein eigens produziertes, hochwertiges ADFC-Poloshirt gestellt, das jeder behalten darf.

Axel Mörer-Funk

[www.bonn2011.de](http://www.bonn2011.de)

## Touren zum NRW-Tag

Die Ortsgruppen in Troisdorf, Siegburg und Eitorf bieten geführte Touren zum Deutschlandfest und NRW-Tag an. Die Termine finden Sie im Tourenprogramm an den Tagen 2. und 3. Oktober.



# Kennedybrücke – Top oder Flop?

## Viel Platz für den Radverkehr, nur nicht am Brückenforum



Foto: Rüdiger Wolff

*Kennedybrücke in grün: Breite Radwege, breite Fußwege, eigene Umweltspuren zeichnet die umgestaltete Kennedybrücke aus. Dennoch gibt es Engpässe, vor allem an den Brückenköpfen.*

**Seit dem letzten Herbst haben Rad- und Fußverkehr auf der sanierten und umgebauten Kennedybrücke deutlich mehr Platz. Und wer Richtung Innenstadt fährt oder in den Beueler Norden will, braucht dies nicht mehr verbotenerweise als „Geisterfahrer“ zu tun oder muss Umwege in Kauf nehmen, sondern nutzt die nun angelegten Zweirichtungsradwege. Also alles paletti? Johannes Frech wirft einen kritischen Blick auf die Kennedybrücke, insbesondere auf die Situation am Beueler Brückenforum.**

Viele Radfahrer freuen sich, seit Fertigstellung der Kennedybrücke auf beiden Seiten auf breiterem Weg von Bonn nach Beuel und umgekehrt fahren zu können. Vor der Verbreiterung der Brücke mussten sie sich wesentlich weniger Platz mit den Fußgängern teilen und durften auf jeder Brückenseite nur in eine Richtung fahren. Dass auf der südlichen Brückenseite zwischen Brückenforum und Oper immer schon fast ein Drittel der Radfahrer „falsch“, also als „Geisterfahrer“ fuhr, zeigte, wie notwendig eine bessere Verbindung

zwischen Bonn und Beuel war. Deshalb haben sich die Verkehrsplaner des ADFC intensiv dafür eingesetzt, dass durch eine Verbreiterung der Brücke dem Radverkehr deutlich mehr Platz als früher zur Verfügung steht und dass beide Seiten der Brücke mit Zweirichtungswegen ausgestattet werden. Und durch den anschließenden Radweg auf der Berliner Freiheit können Radfahrer auch wesentlich bequemer und schneller die Innenstadt erreichen als früher.

Doch seit Fertigstellung der Brücke hagelt es Kritik von allen Seiten: Die Autofahrer schimpfen über die schmale Fahrspur, auf der keine zwei Autos nebeneinander fahren können sollen, Fußgänger und Radfahrer schimpfen über die viel zu schmalen Fuß- und Radwege am Brückenforum, Fußgänger schimpfen über die zu schnellen Radfahrer – vor allem in der Gefällestrecke am Brückenforum, Radfahrer schimpfen über die Behinderung durch Anlieferer und Besucher des Brückenforums und über die zu geringen Aufstellflächen/Zufahrten zur Brücke auf Beueler Seite. Nur die Benutzer der Straßenbahnen sind

glücklich, sie haben endlich „freie Fahrt“ auf eigenem Gleisbett.

Was ist da passiert? Ist der heutige Zustand Ergebnis von Planungsfehlern? Waren die rund 50 Millionen für Sanierung und Verbreiterung „für die Katz“? Haben die Verkehrsplaner der Verwaltung und des ADFC „Mist gebaut“? Fragen, die sich nicht mit einem eindeutigen Ja oder Nein beantworten. Denn der Umbau der Kennedybrücke brachte allen Verkehrsteilnehmern Vorteile – und Nachteile.

Betrachten wir im Folgenden aber nur den Radverkehr: Von Anfang an war die Gestaltung der Zu- und Abfahrten problematisch, da hier in den Gefällestrrecken auch noch Bäume und Masten auf dem Radweg stehen sollten. Dieses Problem konnten die Verkehrsplaner des ADFC in vielen Gesprächen mit der Verwaltung und den Parteien wenigstens teilweise „entschärfen“ – die Bäume

vor dem Hotel Hilton stehen nun nicht mehr auf dem Radweg.

### Engstelle Brückenforum

Anders auf der Beueler Seite: Als Hauptproblem zeigt sich die Engstelle am Brückenforum. Hier wurde von der Verwaltung immer angeführt, dass man ja das Gebäude nicht abreißen könne, die Zulieferung von der Ladezone auf der Brücke her notwendig sei und deshalb auf rund 30 Meter nur ein sehr schmaler Bereich für Rad- und Fußweg übrig bleibe. Dem hat der ADFC nach langen Diskussionen schließlich – aber zähneknirschend – zugestimmt, sieht allerdings heute, dass die Problem an dieser Engstelle die ganzen Vorteile der Brückenverbreiterung wieder zunichte zu machen drohen.

Verschärft wird die Situation vor dem Brückenforum durch einige Lichtmasten und die Betreiber des Gebäudes. Denn obwohl die Verwaltung großen Wert darauf legte, dass alle Masten zwischen Bertha-von-Suttner- und Konrad-Adenauer-Platz in einer Linie stehen, wurden ausgerechnet am Brückenforum, also dort, wo es auch vorher schon eng war, drei Masten ein Stück von der Straße weg und damit in den Fuß- und Radwegbereich hineingerückt. Und bei einigen Veranstaltungen im Brückenforum mussten wir erleben, dass die Besucher von dieser Engstelle her eingelassen wurden. Das Gedrängel vor den Türen versuchten dann ein paar Ordner in den Griff zu bekommen, die die Wartenden vom Radweg zurückdrängten. Das Problem auf die Spitze trieb schließlich der WDR, der längs seiner auf der Ladezone stehenden Übertragungswagen einen Meter vom Radweg nicht nur für ein paar Stunden, sondern sogar für ein paar Tage abspernte – natürlich mit Erlaubnis der Stadt.

Am Brückenforum ist für Fußgänger und in beide Richtungen fahrende Radfahrer definitiv zu wenig Platz, solange das Brückenforum von allen Anlieferungsfahrzeugen von der Brücke aus bedient wird und der Publikumszugang bei Veranstaltungen von hier aus stattfindet.



Foto: Klaus Schmidt

**DIE** Problemstelle der Brücke: der Engpass am Beueler Brückenforum. Rad- und Fußweg sind eingezwängt zwischen Gebäude und Ladezone bzw. Rechtsabbieger, auf dem Radweg stehen Lichtmasten.



*Hier hat es sich ein Anlieferer sehr einfach gemacht: Er hat seine Rampe quer über den Radstreifen gelegt und die Türen zum Gebäude weit geöffnet. Mögen Fußgänger und Radfahrer doch sehen, wie sie zurechtkommen.*

## Was tun?

Appelle an die Verkehrsteilnehmer, durch langsame und umsichtige Fahr- und Gehweise keine gefährlichen Situationen entstehen zu lassen, sind zwar nützlich, helfen aber leider wenig, die tatsächlich existierenden „Rüpelradler“ werden weiterhin am Brückenforum runterbettern. Und selbst bei langsamem Fahren ist die Engstelle für die Fußgänger, die hier nur im Gänsemarsch gehen können, eine Zumutung. Die übrigen Auf- und Abfahrten zeigen, dass bei vernünftiger Breite der Rad- und Gehwege keine Probleme auftreten.

Doch die heutige Situation muss entschärft werden, da sonst bei weiteren Unfällen der Zweirichtungsradweg aufgehoben wird und Radfahrer wieder nur auf einer Brückenseite in jeweils eine Richtung fahren dürfen. Das dafür immer wieder vorgetragene „Argument“, vor dem Umbau wäre es doch auch gegangen, ist verlogen, da es die große Zahl der damals schon verbotenerweise in Gegenrichtung fahrenden Radler ignoriert. Den früheren Zustand wiederherzustellen, würde nur zu höheren Einnahmen der Stadt durch Knöllchen führen, die Situation auf der Brücke aber nicht entschärfen. Im Gegenteil: Eine Aufhebung des Zweirichtungsradweges könnte durch freiere Bahn für die abwärts Fahrenden die Probleme am Brückenforum sogar verschärfen. Wirkliche Hilfe bringt nur, dem Fuß- und Radverkehr dort mehr Platz einzuräumen.

## Geht nicht, gibt's nicht!

Der ADFC sieht dafür zwei Möglichkeiten. Deren erste sieht vor, den Ladeverkehr über die Friedrich-Breuer-Straße abzuwickeln, wo weit weniger Verkehr als auf der Kennedybrücke gestört wird. In diesem Fall müsste das Brückenforum einen leistungsfähigen Lastenaufzug erhalten. Dazu könnte der bestehende Lastenaufzug bis in die Tiefgarage verlängert werden, durch die dann die Waren herangebracht werden müssten; der bestehende Personenaufzug könnte für Lastentransporte ertüchtigt werden; ein neuer Lastenaufzug könnte an das Gebäude angebaut werden.

Es ist bei dieser Lösung auch nicht notwendig, dass LKWs auf den „Hof“ des Brückenforums fahren, was nach Aussagen der Verwaltung nicht geht, da der „Hof“ Teil der Decke der Tiefgarage und baulich nicht auf schwere LKWs ausgelegt sei. Schon heute wird die Friedrich-Breuer-Straße zur Anlieferung genutzt.

Die Ladezone auf der Kennedybrücke könnte ganz wegfallen, der frei werdende Raum zur Verbreiterung des „Bürgersteigs“ genutzt werden. In diesem Fall könnten die drei „verrückten“ Lichtmasten stehen bleiben, Rad- und Fußverkehr würden durch sie getrennt werden.

Anders die zweite Möglichkeit, die den Ladeverkehr auf der Kennedybrücke belässt, aber mit vielen Einschränkungen arbeitet und den Platz



SpardaGiro mit  
Kontowechselservice

**0** Mindestgehalt  
Gebühren  
Wechselaufwand

# Ich hab's gemacht: Mit 0 Aufwand zum 0 Gebühren-Konto gewechselt. Jetzt Sie!

Filialen in Bonn:

- Wesselstraße 2, 53113 Bonn
- Heussallee 12-14, 53113 Bonn
- Rochusstraße 118-120, 53123 Bonn-Duisdorf

Gebührenfrei anrufen: 0800 - 330 605 92

Mitgliedschaft Voraussetzung.



**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*



Foto: Rüdiger Wolff

„Ladeverkehr“: Diese Autos haben für mehrere Stunden die Ladezone als Parkstreifen missbraucht. Fuß- und Radverkehr haben das Nachsehen: Der Ladeverkehr ist wichtiger als ihre Sicherheit.

für Rad- und Fußverkehr weniger stark erweitert. Diese Möglichkeit erfordert:

1. Versetzen der drei Lichtmasten vom Brückenforum weg zurück „in die Linie“. Eine Alternative wäre natürlich auch, die Oberleitung an der Hauswand zu verankern, die Lichtmasten zu entfernen und stattdessen die Beleuchtung ebenfalls an der Hauswand anzubringen.
2. Verschieben der Ladezone in Richtung Fahrbahn
3. Umwandlung des Parkverbotes in ein Halteverbot mit der unter Punkt 6 erläuterten Ausnahme.
4. Unterbindung jeglichen Publikumszuganges über den Bühneneingang. Auch Busse und Taxen, die Besucher, Prinz und Bonna oder sonst jemanden zum Brückenforum fahren, müssen – auch zum Schutz der Aussteigenden – die Zufahrt über die Friedrich-Breuer-Straße benutzen.
5. Lieferverkehr bis zu einer bestimmten Gewichtsklasse darf das Brückenforum nur über die Friedrich-Breuer-Straße beliefern.
6. Zur Versorgung des Brückenforums darf das Be- und Entladen von Schwerlastverkehr über den Bühneneingang nur unter folgenden

Einschränkungen stattfinden: Die Lastwagen müssen nach dem Entladen unverzüglich die Ladezone verlassen, sie dürfen keinesfalls dort parken; sie dürfen erst unmittelbar vor dem Beladen wieder vorfahren. Die Lieferzeit wird auf verkehrsarme Zeiten beschränkt, z.B. von 19:00 bis 7:00 Uhr.

7. Der Pächter des Brückenforums wird verpflichtet, Veranstalter und Anlieferer auf die Einschränkungen hinzuweisen, und die Stadt hat konsequent zu kontrollieren, dass der Ladeverkehr die Vorgaben einhält.

Durch diese Maßnahmen wird der Lieferverkehr über den Bühneneingang weitestgehend aufgehoben. Da er in verkehrsschwachen Zeiten erfolgt, ist auch nicht mit Staus zu rechnen, wenn dem Autoverkehr in dieser Zeit nur eine Fahrbahn zur Verfügung steht.

Unter diesen Voraussetzungen kann der von Fuß- und Radverkehr genutzte Bereich um 1 bis 1,25 Meter verbreitert werden, wobei der Gehweg am meisten von der Verbreiterung profitieren sollte.

Dem ADFC ist bewusst, dass die Umsetzung der vorgeschlagenen Maßnahmen Geld kostet. Andererseits haben die Politiker der Stadt sich zum Ziel gesetzt, Bonn bis zum Jahr 2020 zur „Fahrradhauptstadt von NRW“ zu machen. Ihnen sollte bewusst sein, dass dieses hoch gesteckte

Ziel nicht umsonst zu erreichen ist und dass das Geld für den Umbau einer Stelle, die durch ihre bauliche Gestaltung Probleme erst geschaffen hat, gut angelegt ist.

Der ADFC fordert Politik und Verwaltung auf, die Umsetzung der hier vorgeschlagenen Umbauten unvoreingenommen zu prüfen und diese nicht akzeptable Engstelle am Brückenforum durch geeignete Maßnahmen und zeitnah zu entschärfen.

**Auch an anderen Stellen wird es eng**

Für den ADFC wird das „Problem Brückenforum“ eine Lehre sein, bei den Planungen weiterer Projekte nicht von seinen Vorstellungen abzugehen und keinen Kompromissen, bei denen eine erhöhte Gefährdung der Radfahrer und Fußgänger vorherzusehen ist, zuzustimmen. Insbesondere wird er stärker die Einhaltung der Vorschriften der technischen Regelwerke fordern.

Die nächsten Probleme liegen bereits auf dem Tisch: Entlang des Bonner Hauptbahnhofs plant die Stadt einen Zweirichtungsradweg, der streckenweise durch den Aufenthaltsbereich von Bus- und Taxifahrgästen führt, der direkt vor der Treppenanlage zum Bahnhof liegt und der an einigen Stellen nicht die vorgeschriebene Breite aufweist. Einen weiteren zu schmalen Weg plant die Stadt am Trajektknoten (Kreuzung Friedrich-Ebert-Allee (B9) / Marie-Kahle-Allee / Franz-Josef-Strauß-Allee), wo Fußgänger und Radfahrer durch einen riesigen vierspurigen Kreisel für den Autoverkehr im wahrsten Sinne des Wortes an den Rand gedrängt werden.

Auch an diesen Stellen muss Bonn sich fragen lassen, wie ernst es seine Verpflichtungen als „Fahrradfreundliche Stadt in NRW“ und das hehre Ziel „Fahrradhauptstadt 2020“ nimmt.

*Johannes Frech*



# RÜCKENWIND

Kaiserstr. 30  
53113 Bonn-Zentrum  
Tel.: 0228 9267929  
[www.rادلadenrueckenwind.de](http://www.rادلadenrueckenwind.de)

**Bequem, schnell, elegant – E-Bikes**  
 Die E-Bikes von Kalkhoff sind die optimale Kombination von Beweglichkeit und Bequemlichkeit. Sobald Sie in die Pedale der E-Bike- und Pedelec-Modelle treten, unterstützen antriebsstarke, aber dezentale Elektromotoren Ihren Vortrieb. So können Sie auch Steigungen in Angriff nehmen, die Sie sonst lieber mit dem Auto aufsteigen. Kein Wunder also, dass Pedelec-Fahrer zwei- bis dreimal so viel bitten wie normale Radler. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer, sondern genießen Sie die leichte Last am Radfahren.







**Kalkhoff**  
Bicycle Technology

# Radfahrerschule weiter auf Erfolgskurs mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus aller Welt

**Die Radfahrerschule des ADFC Bonn/Rhein-Sieg hat ihre Kurse in diesem Jahr durchgeführt. 51 Teilnehmer haben in sechs Anfängerkursen Radfahren erst einmal gelernt oder verschüttete Kenntnisse von vor langer Zeit wieder hervorgeholt. Bis auf drei Ausnahmen dürfen sich alle Teilnehmer jetzt – wenn auch im Einzelfall noch einiges an Übung erforderlich ist – zu den Radfahrern zählen.**

Großes Lob ist dem Ausbilder-Team zu zollen, das mit größtem Einsatz an sechs Wochenenden in der Zeit von April bis September die Kursteilnehmer betreut hat. Ob als Einzelbetreuung oder in der Gruppe, allen Kursteilnehmern wurde vom Team intensive Aufmerksamkeit gewidmet, bis sich der ersehnte Erfolg, endlich Rad fahren zu können, einstellte. Wenn dann der Ruf „Du kannst es ja!“ übers Übungsgelände hallte, dann war es auch ein Erfolgseruf für das Ausbilder-Team!

Mit Annegret Schemmer, Mädi und Gert Clemens, Michael Klumb, Paul Kreutz, Kordula und Lutz Mehwald, Suriya Mues, Johanna Philip und Uwe Philipp hat das Team seine Sollstärke erreicht.

Sehr zum Gelingen der Kurse beigetragen hat

auch die Firma DCM (DruckCenterMeckenheim) im Industriepark Meckenheim, die der Radfahrerschule nicht nur ihr Außengelände für Übungen zur Verfügung stellt, sondern auch mit der Nutzungsmöglichkeit der Sozialräume allen Beteiligten zu einem angenehmen Aufenthalt verhilft.



*Erst übt man in einer Modelllandschaft ...*

Fotos: Rüdiger Wolff

Der Kreis der Teilnehmer der Radfahrerschule ist mittlerweile international. Man darf sogar sagen, sie kommen aus der ganzen Welt: Von Japan über Malaysia, den Philippinen, Indien, Iran, Libanon, Türkei, Somalia, Kenia, Tunesien, Namibia bis hin nach Argentinien und Venezuela sind Vertreter dreier Kontinente vertreten gewesen. Und da zwei neue Mitglieder des Ausbildungsteams aus Kalifornien und Neuseeland kommen, sind nun alle fünf Kontinente repräsentiert.

Die beiden Neuen im Team arbeiten bei der UNO. Sie haben auch gleichzeitig die Radfahrerschule in den Einrichtungen der UNO publik gemacht und werben intensiv für die Radfahrerschule bei der großen Schar ihrer Kollegen aus der ganzen Welt, die noch nicht Rad fahren können. Die Chance, in Zukunft mit dem Rad ins Büro fahren zu können oder Bonn und seine schöne Umgebung aus der Perspektive des Radfahrens kennen zu lernen,



*... dann in der Wirklichkeit: Kursteilnehmer bei den ersten Radausflügen in ihrem Leben*



*Exklusiver Service für mehr Lebensqualität*

REGIONALE ANGEBOTE  
**LEBENS WANDEL**  
FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE



*„Unsere vielfältigen Angebote unterstützen Sie und ihre Angehörigen professionell und zuverlässig bei der Umsetzung Ihrer konkreten Lebenswünsche!“*

Lebenswandel – Jutta Bassfeld, Graf-von-Lehndorff-Str. 6, 53175 Bonn, Tel.: 02 28 / 30 79 69 65  
Weitere Informationen unter: [info@lebenswandel.biz](mailto:info@lebenswandel.biz), [www.lebenswandel.biz](http://www.lebenswandel.biz)

## **UPLNGEN** *Ostfriesland*

## **erfahren & erleben**

Erleben und "erfahren" Sie Uplengen zwischen Wasser, Wallhecken, Geest und Moor. Ideale Fahrradwege, eine gepflegte Gastronomie und die



Auszeichnung "Best for Bike" sind die perfekten Voraussetzungen für optimale Fahrradtouren. Die Moor-Erlebnistroute mit ihren fast 90 km Radwegen - die auch leicht in Teilabschnitten gefahren werden kann, ist eine einmalige

Tour und ein ganz besonderes Erlebnis. Flora und Fauna sind auf Tafeln anschaulich erklärt. Auch fachlich versierte Führungen sind nach Anmeldung möglich. Informieren Sie sich ganz unverbindlich und ausführlich über die vielen Möglichkeiten bei der Tourist-Info in Uplengen. Dort erhalten Sie kostenlos Broschüren, Flyer, Informationen und eine ausführliche Beratung.

**Radfahr-Angebot**  
6 Übernachtungen (7 Tage) in privater Ferienunterkunft, eine Führung in Uplengen oder Besichtigung der Meyerwerft (Papenburg) sowie ausführliches Kartenmaterial für  
nur **89,- €** p. P.  
Angebot kann verlängert werden und ist ab 2 Pers. ganzjährig buchbar, Einzel- oder Hotelzimmer gegen Aufpreis möglich.



**Tourist-Info Uplengen**

Alter Postweg 109 (Mühle) · 26670 Remels · Tel. 04956 912177 · [www.uplengen.de](http://www.uplengen.de) · [touristinfo@uplengen.de](mailto:touristinfo@uplengen.de)



*Radfahren macht hungrig: ein Kurs mit seinen Ausbildern bei einer Stärkungspause*

sind starke Motive, sich um einen Kursplatz zu bemühen. Somit bietet die Radfahrerschule des ADFC Bonn/Rhein-Sieg auch einen bescheidenen Beitrag, Mitarbeitern des UNO-Standorts Bonn den Aufenthalt in ihrer vorübergehenden Heimat angenehm zu gestalten. Wie die Radfahrerschule überhaupt auch einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Verständigung von ausländischen und deutschen Mitbürgern leistet. Der Applaus, der jede oder jeder beim ersten selbständigen Radfahren erhält, ist immer von der gleichen Intensität und Herzlichkeit, egal um welche Nationalität des Kursteilnehmers es sich handelt. Genauso, wie die Hilfestellungen während des Übens oder bei den Gesprächen in den Pausen alle nationalen Grenzen aufheben.

## **Neu: Radfahren mit Pedelec**

Neben den Erwachsenen-Einsteigerkursen fürs Radfahren hat die Radfahrerschule in diesem Jahr auch zum ersten Mal Kurse für das Fahren mit Pedelecs (PedalElectricCycle) angeboten. Möglich wurde das durch die Firma LIEBE-bikes in Köln-Porz, die in einem joint-venture unserem Teammitglied Uwe Philipp acht Pedelecs zur Verfügung gestellt hat.

Ein Auslöser für die Einrichtung der Kurse waren Beobachtungen von Paul Kreutz und Uwe Philipp während ihrer eigenen täglichen Radtouren. Gerade ältere Personen, die bisher eher gemütlich mit

ihren „normalen“ Rädern im Tempo von 10 bis 14 km/h ihre Touren bestritten, entwickelten sich als Pedelec-Fahrer zu wahren Rennfahrern. Neben den eigenen vielleicht 80 – 100 Watt, die bisher auf die Pedale drücken, kommen plötzlich 250 Watt aus dem Elektromotor dazu. Das reicht fast schon, um einem Profiradrennfahrer Konkurrenz zu machen.

Ohne sich über die geänderten Verhaltensweisen bei Pedelecs – wie längerer Bremsweg, schnelleres Anfahren, Kurvenfahren bei höheren Geschwindigkeiten – bewusst zu sein, können Pedelec-Nutzer bei ihren Touren mit Gefahrensituationen konfrontiert werden, die vorher angesprochen und – soweit möglich – auch eingeübt werden sollten. Die logische Konsequenz daraus waren die neuen Pedelec-Kurse, für die sich neben den Kurs-Interessenten erfreulicherweise auch das Fernsehen und die Tagespresse sehr interessierten.



*Zuerst werden die Bedienelemente des Pedelecs eingehend erläutert ...*

In insgesamt acht Kursen konnten 44 Teilnehmer ihre ersten Erfahrungen mit diesem Typus „Fahrrad mit elektrischer Unterstützung“ machen. Die Nachfrage nach diesen Kursen ist ungebrochen, so dass überlegt wird, noch in diesem Jahr weitere Kurse zu geben.

Im nächsten Jahr wird die Radfahrerschule des ADFC Bonn-Rhein/Sieg die verschiedenen Kursserien für Erwachsene fortsetzen. Damit diese



... dann kommen auch schon die ersten Fahrübungen.

so erfolgreich werden wie in diesem Jahr, wird das Team Anfang des Jahres 2012 im Rahmen der Qualitätssicherung – wie im ablaufenden Jahr auch – entsprechende Weiterbildungen und Schulungen absolvieren, um den Standard der Radfahrschule im ADFC Bonn/Rhein-Sieg noch weiter zu verbessern.

Übrigens: Die neuen Termine werden schon im Frühjahr beginnen, um der starken Nachfrage

gerecht zu werden. Weitere Infos sind unter [www.adfc-bonn.de](http://www.adfc-bonn.de) zu finden.

*Paul Kreuzt, Uwe Philipp*

## Impressum **Rückenwind**

Zeitschrift des ADFC-Kreisverbands Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Ausgabe	Nr. 3/2011, September 2011
Gründungsjahr	1979
Herausgeber	ADFC Bonn/Rhein-Sieg e.V., Postfach 18 01 46, 53031 Bonn
Redaktion	Jochen Häußler (jh), Marion Ohly, Axel Mörer-Funk (axe), Klaus Schmidt (ks), Martin Schumacher (mar), Rüdiger Wolff (rüd), Denise Kupferschmidt (dek), Christine Strunck-Heines (hei), Joachim Köhler (kö), Alexander Vaubel (av), Axel Mörer-Funk, Klaus Schmidt
Layout	Hans-Dieter Fricke
Anzeigen	Es gilt Anzeigenpreisliste für 2011.
Druck	Krahe Druck, Unkel
Auflage	10.000
Erscheinen	vierteljährlich
Internet:	<a href="http://www.adfc-bonn.de">www.adfc-bonn.de</a>



## Das Fahrrad-Paradies in Ostfriesland

Radfahren in einer intakten Natur ist ein einmaliges Erlebnis. Ostfrieslands Mitte ist für Aktiv-Urlauber die optimale Region, denn wo sonst gibt es so ursprüngliche Landschaften, so ideale Fahrradwege entlang an Flüssen, Kanälen, durch Wiesen, Wald und Felder und durch alte, ursprüngliche Dörfer?

Alle Radwege verlaufen auf kleinen Straßen, befestigten Wegen oder wenig befahrenen, landwirtschaftlichen Straßen. Kleine Cafes, Restaurants, Imbisse oder Gasthöfe gibt es an allen Strecken. Ein Rückholservice ("für den Fall des Falles") steht zur Verfügung, wenn Ihr "Drahtesel" störrisch geworden ist. In den Tourist-Informationen von "Ostfrieslands Mitte" erhalten Sie jede nur erdenkliche Hilfe und Unterstützung für Ihre optimale Planung. Karten, Literatur, Prospekte und Informationen stehen in vielfältigster Form zur Verfügung.

### Spezial-Angebot für Mitglieder des ADFC

- ◆ 5-Tage (4 Übernachtungen)
- ◆ Besichtigung der Meyer Werft
- ◆ Original ostfriesische Teestunde
- ◆ Kartenmaterial mit Radwegen
- ◆ Geführte Fahrradtour

**nur 85,00 € p.P.**

in gepflegter Ferienwohnung.

Info und Buchung: 04488/522799

Fragen Sie nach weiteren günstigen Angeboten

# Rot sticht Blau

## Mehr Verkehrssicherheit durch neue Markierungen

Ende 2009 tauchte erstmals die Farbe „Rot“ im „Bonner Blau“ der Fahrbahnmarkierungen auf. Der erste kleine „Farbtupfer“ in Enderich (siehe Bericht in Rückenwind 4/2009) hat inzwischen erfreulich viele Geschwister bekommen, von denen wir einige hier vorstellen wollen.

An vielen Stellen, an denen in der letzten Zeit Radverkehrsanlagen entstanden sind oder verändert wurden, hat das Straßenverkehrsamt auch zum roten Farbtupf gegriffen. Und als Radfahrer merkt man recht deutlich, dass die neuen Markierungen die Aufmerksamkeit der Autofahrer und damit die Sicherheit des Radfahrers erhöhen.



*Auf der Aufstellfläche können links abbiegende Radfahrer gefahrlos auf Grün warten, der rote, geradeaus führende Streifen schützt Radfahrer vor rechts abbiegenden Autos.*



*Auf diesem verschwenkten Streifen fährt einem kein Autofahrer in die Seite.*

So signalisieren rote Markierungen an Engstellen oder an Verschwenkungen von Fahrradschutzstreifen den Autofahrern, dass hier erhöhte Aufmerksamkeit notwendig ist, um die Radfahrer nicht zu bedrängen.

Aufstellflächen für Radfahrer an Kreuzungen ermöglichen den Radfahrern ein zügiges Vorwärtkommen im Straßenverkehr und sind wichtige Maßnahmen zur Erhöhung des Radverkehrs am allgemeinen Verkehrsaufkommen. Sind sie rot eingefärbt, werden sie von den Autofahrern tatsächlich frei gehalten.

Rechtsabbiegende Autos sind für Radfahrer immer eine Gefahr. Mancher Autofahrer vergisst den Rückblick über die Schulter oder fährt etwas zu schnell in die Kurve. Er übersieht den Radfahrer, der geradeaus über die Kreuzung fährt. Insbesondere ein von der Fahrbahn getrennter benutzungspflichtiger Radweg schränkt die Sicht ein und erhöht die Unfallgefahr. Sind die Radwege rot eingefärbt, erinnert dies den Autofahrer daran, dass er hier nicht allein auf der Straße ist.



*Autofahrer, die nach rechts in die Kölnstraße abbiegen, werden hier nicht mehr so leicht Radfahrer übersehen.*

Fotos: Rüdiger Wolff



*Wenn sich jetzt auch noch die Fußgänger merken, dass Radwege eigentlich für den Radverkehr gedacht sind ...*

Der ADFC hofft, dass die Farbvorräte noch für viele weitere Markierungen reichen, und hat bereits Vorschläge für weitere „Farbtupfer“ auf dem eintönigen grauen Asphalt gemacht.

Übrigens: Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass die Stadt in der letzten Zeit deutlich mehr Markierungen aufgebracht hat, um Fahrradwege hervorzuheben? Vielleicht mag es ja mit der schönen roten Farbe zusammenhängen, aber der ADFC begrüßt diese vermehrten Markierungen ausdrücklich.

*Rüdiger Wolff*

## Fahrräder für alle, die aus dem Rahmen fallen !

**SCHAUFF®.de**

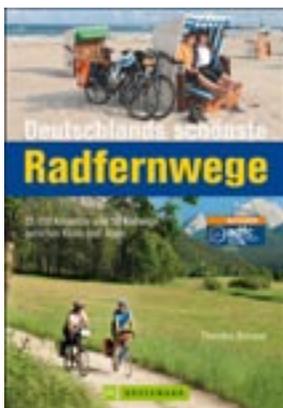


Fernreise-Rad in der Taklamakan Wüste

## Deutschlands schönste Radfernwege in einem Buch

**München.** In Zusammenarbeit mit dem ADFC ist im Münchner Bruckmann Verlag das Buch „Deutschlands schönste Radfernwege“ von Thorsten Brönner erschienen. In dem Buch werden 50 verschiedene Radfernwege in ganz Deutschland vorgestellt, neben bekannten Flussrouten wie dem Moselradweg oder dem Neckartalweg auch Städtetouren, Naturradwege und verschiedene Themenrouten.

Die Routenwahl wurde mit dem ADFC abgestimmt. Jede der 50 Routen wird auf jeweils vier bis sechs Seiten ausführlich beschrieben und liefert neben Infos zum Tourencharakter und einem aussagekräftigen Höhenprofil auch Hinweise auf alle



wichtigen Sehenswürdigkeiten und gibt Übernachtungstipps. Ein kompakter Tourensteckbrief informiert darüber hinaus über Wegmarkierungen, empfehlenswertes Kartenmaterial und Ausgangspunkte sowie Endpunkte der Tour.

Mehr als 350 Fotos, eine Übersichtskarte mit allen Wegen, Hinweise zur Kombinationsmöglichkeiten verschiedener Touren und GPS-Daten zum Download ergänzen den informativen Tourenführer durch alle 16 Bundesländer.

Das Buch „Deutschlands schönste Radfernwege“ trägt auf dem Buchtitel das Ratgeber-Symbol des ADFC, kostet 29,95 Euro und ist ab sofort in den ADFC-Infoläden, im Buchhandel oder unter [www.verlagshaus.de](http://www.verlagshaus.de) erhältlich.

(ADFC-Bundesverband)

## Bund will Radwegebau um 25 % kürzen

**Berlin.** Die Bundesregierung hat während der Haushaltsdebatten zum Bundeshaushalt 2012 angekündigt, die Mittel für Bau und Unterhaltung von Radwegen an Bundesstraßen von 80 auf 60 Millionen Euro zu kürzen. „Wer sich in Deutschland umschaute, stellt fest, dass immer mehr Menschen Fahrrad fahren, im Alltag wie in der Freizeit. Wir hätten daher eine deutliche Steigerung des Radwegebaus erwartet und nicht eine Kürzung um 25 Prozent“, kritisierte nach der Debatte der ADFC-Bundesvorsitzende Ulrich Syberg. „Das ist ein Schlag ins Gesicht für die mehr als 70 Millionen potenziellen Radfahrer in Deutschland.“

Während die Regierung in Reden und Programmen für Verkehrssicherheit oder Elektromobilität die wichtige Rolle des Fahrrads und des Pedelecs für eine nachhaltige Verkehrspolitik hervorhebe, streiche sie den Haushalt für den Radwegebau zusammen, so Syberg. Die Fahrradindustrie meldet Umsatzrekorde, nicht zuletzt wegen mehrerer hunderttausend Elektrofahrräder, die in den letzten Jahren verkauft worden sind. Pedelecs erreichen mühelos 25 km/h und brauchen mehr Raum zum sicheren Überholen auf Radwegen.

„Der ADFC ist es leid, dass das Fahrrad in Sonntagsreden gelobt, aber nicht angemessen finanziell gefördert wird.“ Schon im letzten Jahr sei der Etat von 100 auf 80 Millionen Euro geschrumpft. Jeder Radfahrer kenne Radwege an Bundesstraßen, die wegen Schlaglöchern oder Baumwurzelaufrüchen repariert werden müssten. Auch dafür will Bundesverkehrsminister Peter Ramsauer nun weniger Geld zur Verfügung stellen. „Als es um die Förderung der Automobilindustrie ging, konnte die Bundesregierung aus dem Stand fünf Milliarden Euro für eine Abwrackprämie aufbringen“, so Ulrich Syberg.

Der ADFC verspricht der Bundesregierung einen heißen Herbst. Am 30. September eröffnet er das Berliner Hauptstadtbüro in der

Friedrichstraße und hat dann unweit des Bundeskanzleramtes mehr Einfluss auf die Abgeordneten. Der ADFC ruft zudem die Radfahrer dazu auf, sich an ihre örtlichen Bundestagsabgeordneten zu wenden, damit der Bundestag die Haushaltskürzung beim Radverkehr noch verhindert. Welcher Bundestagsabgeordnete zu welchem Wahlkreis gehört, kann man auf [www.bundestag.de/bundestag/abgeordnete17/index.jsp](http://www.bundestag.de/bundestag/abgeordnete17/index.jsp) nachsehen.

*(ADFC Bundesverband)*

## Holländer bleiben die Top-Radler in Europa

**Köln.** Bei der Nutzung des eigenen Fahrrades unterscheiden sich die Europäer deutlich voneinander – sowohl was Häufigkeit, als auch was Art der Nutzung angeht. Niederländer nutzen das Fahrrad eigentlich immer, Deutsche am häufigsten für Ausflüge. Franzosen und Briten fahren so gut wie gar nicht Fahrrad – außer im Urlaub.

Bei der Intensität der Fahrradnutzung zeigen sich nach einer Marktstudie des Kölner Marktforschungs- und Beratungsunternehmens Trendscope



*14 Prozent der Deutschen sind Vielfahrer mit dem Rad, ermittelte Trendscope. Foto: ADFC/Bangel*

im Auftrag des Herstellers und Vermarkters von Fahrradanhängern Zwei plus zwei große Unterschiede in Europa. So gibt es unter deutschen Fahrradbesitzern zwei große Lager: 38 Prozent fahren mindestens einmal wöchentlich, wogegen 42 Prozent seltener als monatlich oder nie Fahrrad

# Tandems Für Teamworker!



## Das ist Schauff!

Bikes made in Remagen/Rhein

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

fahren. Für die Niederlande dagegen bestätigt sich das Klischee als Fahrradnation. 43 Prozent der niederländischen Fahrradbesitzer sind Vielfahrer, sie nutzen ihr Rad täglich bzw. fast täglich. Dies ist ein Spitzenwert im europäischen Vergleich (Deutschland: 14 Prozent). Franzosen und Briten sind dagegen echte Fahrradmuffel, hier liegt der Anteil der (fast) täglichen Nutzung nur bei sechs Prozent. Knapp die Hälfte der britischen Fahrradbesitzer nutzt das Rad nach eigenen Angaben sogar überhaupt nicht.

Die Art der Fahrradnutzung unterscheidet sich innerhalb der untersuchten Länder stark. Viele deutsche Fahrradbesitzer nutzen ihr Fahrrad zur Freizeitgestaltung, 55 Prozent für Ausflüge und 36 Prozent im Urlaub. Weitere wichtige Nutzungsanlässe sind „tägliche Erledigungen“ (50 Prozent) und „Einkaufen“ (46 Prozent). Eine ganz ähnliche Verteilung zeigt sich in der Schweiz, hier setzen die Fahrradfahrer vergleichbare Prioritäten.

Ganz andere Motive stehen hingegen für die Niederländer und die Schweden an erster Stelle. In

mit dem Fahrrad. Hier steht also viel stärker die Freizeitgestaltung als Motiv der Fahrradnutzung im Vordergrund.

Die Ergebnisse basieren auf einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung von 12.000 Personen in Deutschland, Frankreich, Großbritannien, den Niederlanden, Schweden und der Schweiz.

*(Trendscape)*

## Mit dem iPhone und dem ADFC-App auf die Radtour

**Bremen.** Der ADFC hat eine aktualisierte Version der iPhone-App „ADFC-mobil“ herausgebracht. Sie enthält nun 20 statt vorher 17 vom ADFC zertifizierte Qualitätsradrouten: Hinzugekommen sind die mit vier Sternen ausgezeichneten Routen Südschwarzwald-Radweg sowie die Deutsche



Fußballroute NRW und die Drei-Sterne-Route Alte Salzstraße.

Neben den neuen Sternerouten gibt es auch neue Funktionen. Mit der GPS-Funktion zeigt das iPhone den jeweiligen Standort auf der interaktiven Karte an und ermöglicht die Navigation zur nächsten Fahrradwerkstatt oder zum gewählten Bett+Bike-Gastbetrieb. Diese werden dabei bundesweit – unabhängig von den enthaltenen Radrouten – angezeigt und lassen sich über das Routing von Google Maps ansteuern. Die Suche erfolgt über die Karte nach der Standortbestimmung.

Radreisende können zu allen Routen neben der Routenbeschreibung mit Bildern von der Strecke auch das Höhenprofil abrufen und die Hinweise zu Literatur, Sehenswürdigkeiten und geeigneten Bahnhöfen nachlesen. Die App wird Mitte Septem-



**Radfahren in Amsterdam:** In der Innenstadt prägen Radfahrer das Stadtbild. 43 % der Holländer bezeichnen sich als Vielfahrer.

*Foto: Wikipedia/Jorge Royan*

beiden Ländern dominiert die Alltagsnutzung, als häufigste Nutzungsanlässe werden „Einkaufen“, „Erledigungen (z.B. Arzt, Behörden)“ oder die „Fahrt zur Arbeit“ genannt. Die Briten und Franzosen wiederum fahren – wenn überhaupt – am liebsten während ihres Urlaubes und für Ausflüge

ber 2011 noch um die neuen ADFC-Qualitätsradrouten Ilmtal-Radweg (4 Sterne) und Saarland-Radweg (3 Sterne) erweitert.

Mehr zu den ADFC-Qualitätsradrouten auf [www.adfc.de/sternerouten](http://www.adfc.de/sternerouten) und zur App mit Hilfe und Support auf [www.adfc.de/mobil](http://www.adfc.de/mobil). Die App „ADFC-mobil“ gibt's im App-Store bei iTunes für 2,39 Euro.

(ADFC Bundesverband)



**Stau auf der B1/A40:** Beim Still-Leben 2010 ging nichts mehr, so viele Radfahrer und Fußgänger bevölkerten den Ruhrschnellweg. Jetzt plant der Pott eine Schnellbahn für Radler. Foto: Ruhr2010/Manfred Vollmer

## Das Ruhrgebiet plant „B1“ für Radfahrer

**Düsseldorf.** Im Ruhrgebiet sollen Radfahrer bald zügig vorankommen: Einige Revierstädte und der Regionalverband Ruhr (RVR) planen für Berufspendler eine rund 85 Kilometer lange und sechs Meter breite „Rad-B1“, die Duisburg, Mülheim an der Ruhr, Essen, Gelsenkirchen, Bochum, Dortmund, Hamm und den Kreis Unna miteinander verbinden soll. Diese schnelle Strecke für Radfahrer könnte in zehn Jahren auch die

ständig von Autos verstopfte A 40 entlasten. Das zumindest hoffen die Planer. Der ADFC begrüßt dieses Vorhaben. Das Land Nordrhein-Westfalen wird das Projekt finanziell unterstützen. Bei entsprechenden Ergebnissen der jetzt gestarteten Machbarkeitsstudie erhoffen sich die Planer auch Unterstützung vom Bund. ADFC-Bundesvorsitzender Ulrich Syberg ist vom Nutzen des Projekts überzeugt: „Solche Schnellwege haben das Po-

### Ulrike Runge

Heilpraktikerin

Praxis für Chinesische  
Medizin und Physiotherapie

Mechenstr. 57  
53129 Bonn

Tel.: 0228 - 338822-16  
[info@heilpraktikerin-runge.de](mailto:info@heilpraktikerin-runge.de)

[www.heilpraktikerin-runge.de](http://www.heilpraktikerin-runge.de)



Jetzt unter neuer Adresse

### Meine Therapien für Sie:

- Akupunktur
- Tuina (chinesische manuelle Therapie)
- thailändische Fußreflexzonenmassage
- Qigong
- orthopädische und neurologische Physiotherapie

tenzial, Pendler mit Arbeitswegen von zehn bis zwanzig Kilometern zum Umstieg aufs Fahrrad zu bewegen.“ Mögliche Nutzer gibt es in der Region reichlich. Die Planer rechnen mit bis zu zwei Millionen Radfahrern, die den Radschnellweg Ruhr regelmäßig befahren werden.

Syberg: „Schon die autofreie A 40 mit mehr als einer Million Besuchern im letzten Jahr hat gezeigt, dass das Fahrrad der schlafende Riese der Verkehrspolitik ist.“ Durch verbesserte Fahrradtechnik und die rasante Verbreitung von Elektrofahrrädern könnten schon heute größere Distanzen problemlos mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Damit Radschnellwege zu einem Erfolg werden, sollten sie bestimmte Mindestkriterien erfüllen. So sollten sie auch bei hohen Fahrgeschwindigkeiten bis zu 35 km/h sicher befahrbar sein und über einen hochwertigen und witterungsunabhängigen Belag verfügen. Radfahrer sollten unterwegs möglichst wenig anhalten und warten müssen. Eine ausreichende Breite von mindestens vier Metern sind genauso wichtig wie eine gute Wegweisung, Fahrradparkplätze und Unterstellmöglichkeiten bei Regen. *(ADFC NRW)*

## Bett+Bike sucht Erfahrungsberichte

**Düsseldorf.** Das Bett+Bike-Team und andere Radurlauber freuen sich über Rückmeldungen zu den mehr als 5.000 fahrradfreundlichen Gastbetrieben in Deutschland. Wo sind Radurlauber auf der letzten Tour besonders gut untergekommen, welche Unterkunft sollten Radreisende besser umfahren?

Das Bett+Bike-Team bittet jetzt um Hinweise zu Häusern, bei denen Zweifel am fahrradfreundlichen Service



bestehen. Auch positive Rückmeldungen über Bett+Bike-zertifizierte Häuser sowie Empfehlungen von besonders fahrradfreundlichen Unterkünften, die sich noch nicht dem ADFC-Netzwerk angeschlossen haben, sind beim Bett+Bike-Team sehr willkommen. Rückmeldungen können direkt im Internet auf [www.bettundbike.de/rueckmeldung](http://www.bettundbike.de/rueckmeldung) eingegeben werden. *(ADFC NRW)*

## ADFC-NRW hat jetzt 30.000 Mitglieder

**Düsseldorf.** Der ADFC hat in NRW die Marke von 30.000 Mitgliedern übersprungen. Die Aachenerin Gabriele Middelhoff (52) begrüßte ADFC-Landesvorsitzender Thomas Semmelmann Anfang September als 30.000 Mitglied und überreichte der Radlerin als Dankeschön ein Navigationsgerät.

„Das ist ein großer Tag für unsere Organisation“, sagte Semmelmann, der die Aachenerin an ihrem Heimatort als neues Mitglied begrüßte. Die Bürokauffrau – eine begeisterte Marathonläuferin – hatte vor sechs Jahren das Fahrrad für sich neu entdeckt, um trotz einer Knöchelverletzung fit zu bleiben. Seitdem fährt sie täglich fünf Kilometer zur Arbeit ins Büro – bei Wind und Wetter. Zum ADFC kam die gebürtige Aachenerin, nachdem sie mit ihrem Mann an einer „Sonnenaufgangstour“ des ADFC Aachen/Düren teilgenommen hatte. Gabriele Middelhoff: „Wir haben uns gut aufgehoben gefühlt und die Tour war toll organisiert. Da wollten wir sofort Mitglied werden.“

In Zukunft werden die Middelhofs die nahe und fernere Umgebung ihrer Heimat noch häufiger auf zwei Rädern erkunden. Für die Mitgliedschaft bedankte sich der ADFC-NRW-Vorsitzende nämlich mit einem hochmodernen Fahrrad-Navigationsgerät von Falk im Wert von 360 Euro. Der intuitiv bedienbare Hightech-Lotse umfasst nicht nur 200.000 km Radweg-Strecken aus dem bundesweiten ADFC-Radtourenportal, sondern weist auch den Weg zu 5.200 vom ADFC als fahrradfreundlich empfohlenen Übernachtungsangeboten (Bett+Bike) vom Hotel über Jugendherbergen bis



**Glückwunsch!** ADFC-Landesvorsitzender Semmelmann gratuliert Gabriele Middelhoff, 30.000. Mitglied in NRW. Foto: Wolfgang Quickels

zu Campingplätzen und Ferienwohnungen. Seit Jahren steigen die Mitgliederzahlen des ADFC NRW kontinuierlich an. Es sind häufig Frauen und Männer jenseits der 50, die die Freuden des Radfahrens neu genießen wollen und sich dem Verband anschließen. „Wir sind nicht nur eine starke Lobby für das Rad, sondern auch ein Verein, der zum Mitmachen einlädt,“ sagt Landesvorsitzender Semmelmann. „Dieses kombinierte Engagement für ein fahrradfreundliches NRW kommt bei den Menschen im Land gut an.“

Der ADFC NRW ist mit 38 Kreisverbänden und 86 Ortsgruppen der größte der 16 Landesverbände des ADFC mit bundesweit 133.000 Mitgliedern. Die Aktiven setzen sich für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik ein und beraten in allen Fragen rund um das Fahrrad. In der Tourendatenbank des ADFC NRW laden 2011 insgesamt 2.600 Radtouren an 300 Standorten dazu ein, das Land

auf zwei Rädern zu erkunden. Mit Abstand größter Kreisverband in NRW, weit vor Köln, Düsseldorf und Münster, ist der ADFC Bonn/Rhein-Sieg mit rund 3.500 Mitgliedern. Das Tourenangebot des Kreisverbands ist mit rund 420 Touren pro Jahr ebenfalls das umfangreichste in ganz Nordrhein-Westfalen. (ADFC NRW/axe)

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

## Nicht erschrecken: ADFC-Weihnachtsfeier in Bonn

**Bonn.** Ja, wir wissen, dass gerade erst der Herbst begonnen hat. Aber da es im Supermarkt schon den ersten Gewürzspekulatius gibt und der nächste **Rückenwind** erst Anfang Dezember erscheint, erlauben wir uns schon jetzt, unsere Mitglieder – und solche, die sich für den ADFC interessieren – zur Weihnachtsfeier einzuladen.

Die Feier in lockerer und offener Runde beginnt um 18 Uhr am Freitag, 9. Dezember, in der Evangelischen Studentengemeinde Bonn, Königstraße 88. Die ADFC-Mitglieder können die Mitradler durch selbstgebackene Plätzchen und herzhaft Leckereien erfreuen. Dazu gibt es Glühwein und Kakao. Bitte an Becher für die Getränke denken. Höhepunkt soll ein Diavortrag über eine oder zwei besonders schöne Radtouren sein. Wer Lust hat, solch eine Vorführung zu machen, melde sich bitte bei Jutta Meurer, Tel.0228/441449 oder [jume45@gmx.de](mailto:jume45@gmx.de) (axe)



## Bonner Tourenscouts vorn dabei

Mehr als 1.000 Teilnehmer radelten durchs Münsterland



*Welch eine Freude: Mehr als 1.000 Radler waren mit der NRW-Radtour im Münsterland unterwegs.*

*Foto: NRW-Radtour*

**Mehr als 1.000 Teilnehmer radelten vier Tage lang 260 Kilometer durchs Münsterland, holten sich einige „Plattfüße“ und tranken zusammen mehr als 9.000 Liter Wasser. Das sind die nüchternen Zahlen der 3. NRW-Radtour von WestLotto und der NRW-Stiftung, die am vergangenen Wochenende von Wesel über Bocholt, Gronau und Münster nach Hamm führte. Natürlich gab es auch viel Buntes zu erleben auf der Strecke.**

Los ging's am Donnerstag, 21. Juli, auf dem Großen Markt in Wesel. Standesgemäß mit Fahrradmesse, Bierzelt und Open-Air-Musik wurden die Radler auf die Reise eingestimmt. Die erste Etappe führte die Teilnehmer über Raesfeld bis nach Bocholt. Unterwegs konnten die Radler zahlreiche von der NRW-Stiftung unterstützte Kultur-

denkmäler und Einrichtungen bestaunen. Schloss Raesfeld beeindruckte die Teilnehmer gleich am ersten Tag. Am Abend wurde dann mit Live-Band und Super-Stimmung - trotz Sommerregens - im Bocholter Ravardiviertel gefeiert.

Nach einer ereignisreichen ersten Etappe, ging es am 2. Tag mit Stationen am Glockenmuseum Gescher sowie im barocken Schloss Ahaus weiter Richtung Gronau. Das großzügige Landesgartenschau Gelände war von fleißigen Helfern vorbereitet worden für eine Sause, die es in sich hatte: 60er-Jahre Beat-Musik, freier Eintritt ins rock'n' popmuseum, Pasta, Bratwurst vom Grill, die große Lotto-ZufallsShow... und natürlich jede Menge nette Leute und Gespräche. Auch wer erschöpft war, konnte in Gronau Kraft und Energie tanken.



**Bonner Truppe:** Viele Tourenradler des ADFC begleiteten die NRW-Radtour.

Foto: NRW-Radtour

Am Samstagmorgen hieß es wieder „aufsatteln“ – Münster lautete das Ziel. An einem weiteren Förderprojekt der NRW-Stiftung wurde mittags Rast gemacht: auf der Freilichtbühne in Billerbeck gab es ein stärkendes Mittagessen des DRK Westfalen-Lippe, bevor eine Sonderaufführung exklusiv für die Teilnehmer präsentiert wurde. Über Burg Hülshoff in Havixbeck ging es anschließend weiter Richtung Münster. Vor den Toren der Stadt wurde das in zwei Gruppen aufgeteilte Fahrerfeld von den die Tour begleitenden Polizeimotorrädern wieder zusammengeführt, um so als geschlossene Gruppe den eigens für die Teilnehmer abgesperrten Ludgerikreisel in Münster zu passieren. Für die Teilnehmer ein unvergesslicher Moment. Etappenziel war der neue Stadthafen in Münster.

Die Coverband Starlight Excess sorgte im Rahmen des Jubiläums „25 Jahre NRW-Stiftung“ für den musikalischen Rahmen und Sportministerin Ute Schäfer begrüßte gemeinsam mit dem Präsidenten der NRW-Stiftung, Jochen Borchert, der stellvertretenden Bürgermeisterin der Stadt

Münster, Karin Reismann sowie Geschäftsführer WestLotto, Theo Goßner, die vielen Radler.

Die Gastronomen des Hafenviertels sorgten für energiereiche Speisen und Getränke und ARD-Lottofee Franziska Reichenbacher sorgte bei einigen Tour-Teilnehmern für Entzücken: Bei einem Gewinnspiel ermittelte sie im Rahmen einer „Sonderziehung“ die Gewinner einer Wochenendreise für zwei Personen sowie einer Fahrt im WestLotto-Heißluft-Ballon.

Die Schlussetappe am Sonntag führte über Freckenhorst und Ahlen bis nach Hamm, wo das Feld im Kurpark gebührend empfangen wurde. Von dort aus konnten etwa 300 Teilnehmer ihre Beine schonen und es sich im NRW-Stiftungsprojekt „Historischer Schienenverkehr Wesel“ bequem machen. Im nostalgischen Zug ging es zurück zum Startpunkt nach Wesel. Die übrigen Teilnehmer wurden abgeholt oder nutzten andere Verkehrsmittel. Einige sollen sogar mit dem Fahrrad gefahren sein...

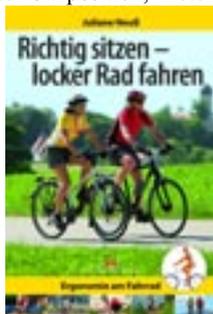
*Claudia Friesdorf*

# Radfahren darf nicht weh tun!

## Neuer Ratgeber mit Tipps zum ergonomisch richtigen Radfahren

**Es kommt immer wieder vor: Man genießt eine herrliche Tour, wunderbare Landschaft – aber die Hände, der Rücken schmerzen. Juliane Neuß weiß Abhilfe.**

Auch bei erfahrenen Tourenradlern kann man immer wieder die verschiedensten Fahrpositionen und -techniken beobachten: Fahren mit zu niedrigem Sattel und mit zu aufrechter Sitzposition, Treten mit dem Mittelfuß oder mit zu stark nach außen gedrehten Füßen, weit nach außen zeigende Knie, stark gewinkelte Ellbogen oder völlig durchgestreckte Arme, heftig schwankende Oberkörper. Auffallend sind auch immer wieder viel zu schwere Gänge vor allem bei Steigungen und, wohl am problematischsten für uns Tourenradler, starke Rundrücken.



Nicht jedes Rad und jede Haltung ist für jede Tour geeignet. Viele der beschriebenen Fehlhaltungen führen zumindest bei Tagestouren häufig zu unangenehmen Beschwerden und Schmerzen. Deshalb hat in den letzten Jahren die Diskussion um die Raddimensionierung, die optimale Radeinstellung und die richtige Fahrtechnik, die Ergonomie, immer mehr an Bedeutung gewonnen. In den Zeitschriften *aktiv Radfahren*, *Trekkingbike* und *Radtouren* ist dies schon länger ein Dauerthema. Auch Juliane Neuß, ADFC-Fachexpertin, schreibt in ihrem „Tech-Talk“ regelmäßig und anschaulich in der *ADFC-Radwelt*.

Und trotzdem ist ihr neues Buch ***Richtig sitzen – locker Rad fahren*** eine Überraschung. Eine so ausführliche und fundierte Veröffentlichung zu praktisch allen Fragen der Ergonomie des Radfahrens, die auch überkommene und allgemein akzeptierte Weisheiten dem jeweiligen Einsatzbereich

angepasst überprüft, habe ich bisher noch nicht gefunden. Dies sind die wichtigsten Ausgangsthesen von Juliane Neuß:

- 80 Prozent der Radfahrer klagen über körperliche Beschwerden, sobald sie länger unterwegs sind: Rücken- und Handgelenksschmerzen, Sitzprobleme, sowie Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Das muss nicht sein!
- Ein korrekt eingestelltes Fahrrad, zusammen mit ein paar Verhaltensregeln für die Fahr- und Tritttechnik ist die beste Grundlage für einen starken und gesunden Rücken und für stabile Kniegelenke.
- Tourenfahrer sind auf eine möglichst angenehme und ergonomisch sinnvolle Körperhaltung angewiesen, damit Rücken, Oberkörper und Arme ohne zeitraubendes Krafttraining auch bei längeren Touren beschwerdefrei bleiben.
- Die Gewöhnung an ein „falsches“ Fahrrad kann nicht durch Training erreicht werden. Es bleibt für immer ein unpassendes und wahrscheinlich ein „schmerzhaftes“ Rad, zumindest für größere Entfernungen.

Diese Thesen versucht Juliane Neuß mit ihrem Buch detailliert, anschaulich und überzeugend zu beweisen und dabei Lösungen aufzuzeigen. Die entscheidenden Kapitel sind:

- die Fahrradgeometrie
- die Einstellung des Fahrradsattels
- die Tritttechnik
- die Sitzhaltung auf dem Fahrrad
- das Trekkingrad
- das Rennrad
- Ergonomie von Kinderrädern
- der Sattel

Wer sich mit der richtigen Körperhaltung auf dem Rad intensiver beschäftigen möchte, kommt an diesem Buch nicht vorbei.

*Benno Schmidt-Küntzel*

# Radstation Bonn



## Bei uns ist Ihr Fahrrad in guten Händen:

- **Zentral und zeitsparend**  
Schnelles Einchecken, direkte Verbindung zum Hauptbahnhof
- **Sicher und wettergeschützt**  
Bewachtes Parken - Schutz vor Diebstahl und Vandalismus
- **Service 365 Tage im Jahr**  
Kleine Reparaturen, Reinigung und Fahrradverleih

## Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 6:00-22:30 Uhr  
Samstag 7:00-22:30 Uhr  
Sonn- und Feiertage 8:00-22:30 Uhr

## Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.

Radstation

Quantiusstraße 26 • 53113 Bonn (am Hauptbahnhof)  
Tel. 0228 9814636 • E Mail: radstation@caritas-bonn.de



# Fahrradhaus Heinen



Seit über 50 Jahren Familienbetrieb in Bonn

## Columbus Spezial Fachhändler

Servicearbeiten – Umbauten – Anpassungen

Trekking-, Cross- und Rennräderaufbau mit  
kompletten aktuellen Shimano-Gruppen.

Maxstraße 49 – 53111 Bonn

Telefon 0228 / 65 27 03      Fax 0228 / 69 42 29



Mit dem Mountainbike über die Alpen: Ein Traum vieler Radfahrer. ADFC-Mitglied Maximilian Busch (weißer Helm) aus Bonn hat sich in diesem Sommer gemeinsam mit seinem Freund Felix Braig (blauer Helm) den Wunsch erfüllt. Einmal von Oberstdorf zum Gardasee. 400 Kilometer und 10.000 Höhenmeter hatten die beiden zu bewältigen. Und gleich am Anfang vom Allgäu über ins Lechtal wurden die beiden auf Schwindelfreiheit geprüft. Doch das Lächeln auf den Fotos von Frederik Reinhard zeigt: Beide haben damit keine Probleme.



**A**uch in diesem Heft wollen wir einen Blick auf das umfangreiche Tourenangebot unseres Kreisverbandes werfen, damit Sie, liebe Tourenradler, wissen, was Sie erwartet, wenn Sie mitfahren zum Beispiel bei unseren

## Kirchentouren

**Seit April 2005 gibt es eine Zusammenarbeit zwischen dem Katholischen Bildungswerk und dem ADFC, die darin besteht, gemeinsam Kirchentouren anzubieten, d.h. mit dem Rad zu schönen, sehenswerten Kirchen zu fahren.**

Das Konzept ist einfach: Es werden im näheren und weiteren Umkreis von Bonn sakrale Gebäude ausgewählt, die eine Führung lohnenswert erscheinen lassen. Ein ADFC-Tourenleiter sucht einen schönen, möglichst angenehmen Weg aus und führt die Gruppe per Rad zu den jeweiligen Gotteshäusern. Ausgebildete, erfahrene Kirchenführer übernehmen vor Ort die weitere Leitung.

Zu Anfang nur nach regionalen Gesichtspunkten ausgewählt, werden die Touren inzwischen meist unter ein bestimmtes historisches oder architektonisches Motto gestellt. Zum Beispiel: Kirchen aus der Zeit des Kaiserreichs; Kapellen, die kaum einer kennt; Kurfürstliche Kapellen im Kottenforst; Kirchen an der Sieg oder Böhmkirchen in Bonn und Umgebung – so lauten die Themen. Manch

*„Man sieht nur, was man weiß“ – ein bekannter Spruch, der auch für Kirchen gilt. Und so kann man nach den Kirchentouren selbst bei eigentlich bekannten Kirchen mehr sehen.*



Foto: Gabriele Heix

reizendes Kleinod konnten die Teilnehmer der bisherigen Kirchentouren im Laufe der Jahre schon entdecken.

Natürlich müssen auch die Kirchenführer „sattelfest“ sein, muten wir unseren Teilnehmern und ihnen doch schon mal eine Tour beispielsweise ins entfernte Klein-Büllesheim zu. Aber unsere drei treuen Kirchenführer lassen sich immer wieder von dem Ideenreichtum unserer Tourenleiter, was ausgefallene Wege betrifft, überraschen.

An dieser Stelle sei einmal Frau Diesler, Herrn Busche und Herrn Vollberg vom Katholischen Bildungswerk für ihre hervorragenden, fachkundlichen Führungen herzlich gedankt.

Schon planen wir die Touren für 2012. Ich zum Beispiel freue mich schon jetzt auf die Tour am 5. Mai, die zu einer kleinen Kirche in Ippendorf am Fuße der Ruine Tomburg gehen soll, ist dies doch seit mehr als 30 Jahren eine meiner Lieblingskirchen. Sicher werde ich auch dort noch etwas Neues lernen.

Gabriele Heix

## Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg

Postfach 18 01 46 • 53031 Bonn (Postadresse)

Telefon 02 28 / 63 00 15 • Fax 9 65 03 66

www.adfc-bonn.de kontakt@adfc-bonn.de

**ADFC-RadHaus, Breite Straße 71, Bonn-Altstadt**

Tel. 02 28 / 6 29 63 64

geöffnet: dienstags & donnerstags 17-19 Uhr  
und samstags 11-13 Uhr

Konto 41300187, Sparkasse KölnBonn

BLZ 370 501 98 (nicht für Mitgliedsbeiträge)

.....

### Vorsitzende

E-Mail: vorstand@adfc-bonn.de

*Gereon Broil*

☎ 0 22 41 / 33 31 32 (p)

Distelweg 13,

☎ 02 28 / 73 25 89 (d)

53757 Sankt Augustin

*Rüdiger Wolff*

☎ 02 28 / 6 29 58 70

Münsterstraße 14, 53111 Bonn

### Schatzmeister

*Jürgen Pabst*

☎ 0 22 41 / 20 48 49

Eckener Straße 32, 53757 Sankt Augustin

E-Mail: schatzmeister@adfc-bonn.de

### Schriftführung

*Joachim Köhler*

☎ 02 28 / 92 97 81 90

Usener Straße 5, 53129 Bonn

E-Mail: schriftfuehrung@adfc-bonn.de

### Verkehrsplanung

E-Mail: verkehrsplanung@adfc-bonn.de

*Johannes Frech*

☎ 02 28 / 4 22 00 29

Rilkestraße 73, 53225 Bonn

*Gisela Loh*

☎ 02 28 / 36 32 66

Körnerstraße 13, 53173 Bonn

### Radwandern

E-Mail: touren@adfc-bonn.de

*Ulf Kosack*

☎ 02 28 / 67 42 26

Burgstraße 33, 53343 Wachtberg

*Claudia Friesdorf*

☎ 02 28 / 2 40 62 17

Klufter Straße 84, 53175 Bonn

### Geschäftsstelle

*Jochen Häußler*

☎ 02 28 / 63 00 15

E-Mail: adfc-radhaus@adfc-bonn.de

### Öffentlichkeitsarbeit

E-Mail: presse@adfc-bonn.de

*Axel Mörer-Funk*

☎ 02 28 / 69 65 45

Karl-Kaufmann-Weg 31, 53913 Swisttal-Buschhoven

*Martin Schumacher*

☎ 02 28 / 61 15 48

### Radfahrschule für Erwachsene

*Paul Kreuzt*

☎ 02 28 / 25 77 73

Hobsweg 22, 53125 Bonn

E-Mail: radfahrschule@adfc-bonn.de

### Technik

E-Mail: technik@adfc-bonn.de

*Frank Böing & Manfred Simon*

### Technik Liegerad

*Till Osthöwener*

E-Mail: liegerad@adfc-bonn.de

### Koordination „Mit dem Rad zur Arbeit“

*Gabriele Heix*

☎ 02 28 / 63 07 18

Endenicher Allee 12, 53115 Bonn

E-Mail: gabriele.heix@adfc-bonn.de

### Radreisemesse – Messeteam

*Detlev Thye*

☎ 02 28 / 9 44 22 37

Heckelsgasse 2, 53227 Bonn

E-Mail: radreisemesse@adfc-bonn.de

### Internet & Mitgliederbetreuung

*Jürgen Liebner*

☎ 02 28 / 63 30 06

E-Mail: webmaster@adfc-bonn.de

### Rückenwind-Redaktion

*Denise Kupferschmidt*

☎ 02 28 / 76 82 47

E-Mail: rueckenwind@adfc-bonn.de

### Anzeigen

*Hans-Dieter Fricke*

☎ 02 28 / 22 17 42

Lennestraße 45, 53113 Bonn

E-Mail: werbung@adfc-bonn.de

## Orts- und Stadtteilgruppen

### Bonn

*Gabriele Heix*

☎ 02 28 / 63 07 18

E-Mail: gabriele.heix@adfc-bonn.de

### Bad Godesberg

*Stefan Schulze Hillert*

☎ 02 28 / 9 31 97 66

Bernkasteler Straße 47, 53175 Bonn

E-Mail: bad-godesberg@adfc-bonn.de

### Bornheim

*Gerd Müller-Brockhausen*

☎ 0 22 22 / 8 17 51

Domhofstraße 13, 53332 Bornheim-Hersel

E-Mail: bornheim@adfc-bonn.de

### Euskirchen

*Wolfgang Grothaus*

☎ 0 22 51 / 7 51 59

Eupener Straße 48, 53879 Euskirchen

E-Mail: euskirchen@adfc-bonn.de

## Lohmar

*Heiko Wolf* ☎ 0 22 46 / 91 600 20  
 Adolf-Kolping-Weg 4, 53797 Lohmar  
 E-Mail: lohmar@adfc-bonn.de

## Meckenheim

*Dieter Ohm* ☎ 0 22 25 / 91 07 77  
 Grünewaldweg 6, 53340 Meckenheim  
 E-Mail: meckenheim@adfc-bonn.de  
*Axel Einnatz* ☎ 0 22 25 / 1 00 66  
 Uhlandstraße 17, 53340 M' Fax 0 22 25 / 94 64 93  
 E-Mail: einnatz@t-online.de  
Treffen: Jeden 2. Dienstag in geraden Monaten,  
 Merler Hof, Godesberger Straße 38, in M.-Merl

## Niederkassel

E-Mail: niederkassel@adfc-bonn.de  
*Peter Lorscheid* ☎ 02 28 / 45 54 13  
 Laurentiusstraße 25, 53859 Niederkassel-Mondorf  
*Hans Stüben* ☎ 0 22 08 / 17 77  
 Badener Straße 40, 53859 Niederkassel-Rheidt  
Treffen: Jeden 4. Do im Monat, 20 Uhr, Restaurant  
 „Markthaus“, Marktstraße 10, Ndk-Rheidt

## Rheinbach

*Wilfried Skupnik* ☎ 0 22 26 / 43 72  
 Unter Linden 17, 53359 Rheinbach Fax 0 22 26 / 41 57  
 E-Mail: rheinbach@adfc-bonn.de

## Sankt Augustin

*Ulrich Kalle* ☎ 0 22 41 / 33 45 64  
 Bruegchelstraße 37, 53757 Sankt Augustin  
 E-Mail: sankt-augustin@adfc-bonn.de  
Treffen: Jeden 1. Di im Monat (bei Feiertag am 2. Di),  
 20 Uhr im *Haus Niederpleis*, Paul-Gerhardt-Straße 5

## Siebengebirge

*Rolf Thienen* ☎ 0 22 24 / 7 37 65  
 Eichenweg 1, 53604 Bad Honnef  
 E-Mail: siebengebirge@adfc-bonn.de  
Treffen: Bitte auf Tagespresse achten

## Siegburg

*Sebastian Gocht* ☎ 0 22 41 / 97 17 03  
 Schilfweg 24, 53721 Siegburg  
 E-Mail: siegburg@adfc-bonn.de  
Treffen: Termine im Internet oder telefonisch erfragen

## Swisttal

*Hermann Leuning* ☎ 0 22 54 / 16 46  
 Lessingstraße 57, 53913 Swisttal  
 E-Mail: swisttal@adfc-bonn.de

## Troisdorf

*Thomas Pohlscheid* ☎ 0 22 41 / 40 28 11  
 Magdalenenstraße 14, 53842 Troisdorf  
 E-Mail: troisdorf@adfc-bonn.de

## Wachtberg

*Andreas Stümer* ☎ 02 28 / 34 87 41  
 Ließemer Straße 12a, 53343 Wachtberg  
 E-Mail: wachtberg@adfc-bonn.de

## Bundesgeschäftsstelle

Postfach 10 77 47 ☎ 04 21 / 34 62 90  
 28077 Bremen, www.adfc.de Fax 04 21 / 3 46 29 50  
 E-Mail: info@adfc.de

## Landesgeschäftsstelle NRW

☎ 02 11 / 68 70 80  
 Hohenzollerstraße 27-29 Fax 02 11 / 6 87 08 20  
 40211 Düsseldorf

www.adfc-nrw.de E-Mail: info@adfc-nrw.de

## Kreisverband Köln

☎ 02 21 / 32 39 19  
 Melchiorstraße 3, 50670 Köln  
 www.adfc-koeln.de E-Mail: adfc-koeln@netcologne.de

## Kreisverband Koblenz

☎ 02 61 / 5 57 69  
 Karl-Josef Schaefer  
 Am Falkenhorst 10, 56075 Koblenz  
 www.adfc-koblenz.de E-Mail: info@adfc-koblenz.de

# Regelmäßige ADFC-Termine

im ADFC-RadHaus, Breite Straße 71, Bonn-Altstadt

## ADFC-Sprechstunde

mit Tourenberatung und Kartenverkauf

Jeden Dienstag und Donnerstag, 17 bis 19 Uhr  
 und jeden Samstag, 11 bis 13 Uhr  
 Geschlossen am 23. und 30. Dezember

## Verkehrsplanungsgruppe

2. Montag im Monat, 19.30 Uhr

## Technik- und Kaufberatung

3. Donnerstag im Monat, 17 bis 18.30 Uhr

## Fahrrad-Codierung

jeden Samstag, 11 bis 13 Uhr (Anmeldung erbeten)

# Fahrradtelefone

## Landes- und Bundesstraßen

**Rechtsrheinisch:** Landesbetrieb Straßenbau NRW,

Außenstelle Köln, ☎ 02 21 / 83 97-0

Fax 02 21 / 83 97 - 100

**Linksrheinisch:** Landesbetrieb Straßenbau NRW,

Außenstelle Euskirchen ☎ 0 22 51 796-0

## Stadt Bonn

Fahrradbeauftragte: 77 44 76 Regina Jansen

Verunreinigungen: 77 36 25 Ralf Weffer

77 53 13 Nicole Übelacker

Beschwerdetelefon: 77 42 46 Petra Lühmer

Überwucherte Wege: 77 54 05 Jürgen Krüger

# Der Herbst in Limburg – ein „Fiets-Genuss“

## Touristiker hoffen auf Radtouristen aus dem Rheinland

**Nach einem verregneten Sommer hoffen sicher viele Radler, wenigstens in einem goldenen Herbst noch die ein oder andere Tour nachholen zu können. Die Region Limburg, westlich von Aachen gelegen und vor einigen Jahren Partnerregion der Bonner Radreisemesse, will im Herbst besonders viele Radler anlocken.**

In den vergangenen Jahren hat Limburg sein Knotenpunktsystem weiter ausgebaut, das sich ideal eignet, verschiedene Touren zu kombinieren. „Die Region Limburg erstreckt sich über den südlichsten Zipfel der Niederlande und den Nordosten Belgiens, die Maas bildet dabei gleichzeitig die Grenze, aber auch starke Verbindung beider Provinzen“,

Tipps für die Herbsttour zusammengetragen. Starten Sie Ihre Radtour doch zum Beispiel in Aachen – mit dem Zug von Köln aus erreichbar – und radeln bei Herzogenrath über die Grenze nach Kerkrade. Hier bietet sich ein Stopp am größten Abteikomplex der Niederlande an, der Abtei Rol-duc, die außerdem auf der UNESCO Liste der 100 schönsten Denkmäler der Niederlande steht. Entdecken Sie bei einer Führung durch den Abteikomplex die Abteikirche, die Krypta und die wertvolle Klosterbibliothek im Rokoko-Stil! Entspannen Sie danach im Innenhof der Anlage, und wer nicht weg will, bleibt hier einfach über Nacht!

Ein weiterer Ausflugstipp in der direkten Umgebung ist das Kasteel Hoensbroek bei Heerlen. Dieses Wasserschloss besteht aus einem Herrenhaus und zwei Vorburgen und wurde in mehreren Bauphasen errichtet. Vom ursprünglichen Bau, der auf die Mitte des 13. Jahrhunderts zurückgeht, sind nur noch die Fundamente erhalten. Der älteste noch erhaltene Bauteil ist ein Rundturm an der Ostecke des Herrenhauses, der ab 1360 errichtet wurde. Seine heutige Form erhielt das Schloss im 17. und 18. Jahrhundert. Noch bis Anfang November findet auf der Anlage des Schlosses das Sandskulpturen Festival statt. Hier können Sie, unter anderem, den Kölner Dom sowie die Sagrada Familia aus Sand bewundern.

Nicht mehr weit von hier fließt dann die Maas, entlang derer Sie in den flachen Norden Limburgs gelangen. Machen Sie Halt im Örtchen Dilsen-Stokkem. Der Ortsteil Stokkem war jahrhundertlang das Zentrum der Korbmacherei. Aber auch viele historische Geschichten lassen sich hier gut erzählen, wie zum Beispiel die Belagerungen und Plünderungen aufgrund der strategischen Lage an der Heerstraße Brügge-Köln. Bleiben Sie hier über Nacht, um am folgenden Tag Ihre Tour entweder gen Norden oder Westen fortzusetzen. Unser Tipp: das Bed & Breakfast Huyze Max. Das stattliche

schildert die Tourismus-Managerin Henriette Stieger. „Von Köln und Bonn ist man in rund einer Stunde mit dem Auto über die Grenze kurz hinter Aachen. Danach sind es grad mal weitere 20 Minuten bis Maastricht oder rund 40 Minuten bis Hasselt, die beiden Hauptstädte der Provinzen.“ Doch auch mit dem Zug lässt sich die Region über Köln und Aachen hervorragend erreichen, zumal im Regionalverkehr die Fahrradmitnahme kein Problem ist.

Henriette Stieger hat für den Rückenwind ein paar

*Stifvoll übernachten  
im limburgischen Maasland*




**www.huyzemax.be · +32 471 37 27 65**



Nur 135 km von Bonn oder 50 km von Aachen

Am Fahrradrouthenetz in der Prov. Limburg(B) ★★

## HOTEL OUDE EYCKE

Brandneues Hotel in Carree Gutshof  
8 herrliche Luxuszimmer  
Ausgiebiges Frühstücksbuffet

**Bei Vorlage dieser Anzeige:**

**DZ 80,-€ statt 90,-€**

Aldeneikerweg, 82,

B-3680 Maaseik-Aldeneik

[www.oude-eycke.be](http://www.oude-eycke.be)

0032-89-69 99 65

Herrenhaus wurde 1908 im eklektischen Stil gebaut und gehört zum nationalen Erbgut Flanderns.

Ausgeschlafen geht es dann am nächsten Tag weiter. Entweder entlang der Maas nach Norden Richtung Roermond und Venlo, vorbei am weißen Städtchen Thorn und den Maasseen oder Richtung Westen durch den einzigen Nationalparks Belgiens „Hoge Kempen“ über Hasselt in den Haspengouw, der zweitgrößten Obstanbauregion Europas. Besuchen Sie hier doch einen der Obsthöfe, gerade jetzt, zur Erntezeit, gibt es hier einiges zu sehen: Erkunden Sie einen Obstbetrieb oder gehen Sie

gleich selbst Äpfel pflücken! Wer nicht mit seinem eigenen „Fiets“ anreisen möchte, hat viele Möglichkeiten, vor Ort ein Rad zu leihen. Sowohl bei vielen Hotels als auch bei professionellen Vermietungen findet man Angebote. Auf belgisch limburgischer Seite gibt es sogar ein zentrales Verleihsystem des Tourismusverbands, die grünen Fietsparadijs-Fahrräder! Weitere Infos zu den Stationen sowie auch zu Kartenmaterial, Unterkünften und Ausflugstipps finden Sie auf der Internetseite [www.limburg-tourismus.de](http://www.limburg-tourismus.de)!

*Axel Mörer-Funk/Henriette Steiger*



# ABDIJ ROLDUC

hotel auberge conferentieoord



## Herbst - Arrangement

### Empfang mit Willkommenstrunk

### 2 Übernachtungen mit Frühstück

### € 79,- p.P. im Doppelzimmer



Abdij Rolduc, Heyendallaan 82,  
6464 EP, Kerkrade, NL

T. +31 (0)45 - 5466888

[info@rolduc.com](mailto:info@rolduc.com), [www.rolduc.com](http://www.rolduc.com)

# Über Stock und Stein

## Mountainbiken in der Toskana – ein Reisebericht

**Keinen Badeurlaub dieses Jahr – das stand für mich fest, stattdessen wollte ich mal was Aktives machen: Paddeln in Schweden, Eselswandern in Oberitalien, Flößen in Kroatien oder eben Mountainbiken in der Toskana hatte ich meiner zwölfjährigen Tochter Marie vorgeschlagen. Sie war von keiner dieser Ideen begeistert. Sie wollte lieber in eine Großstadt – Shopping ist zur Zeit ihr liebstes Hobby. Aber ich blieb stur und wir einigten uns schließlich auf einen Kompromiss: Drei Tage Florenz wurden der Familien-Mountainbike-Woche in der Südtoskana vorgeschaltet.**

Am Dienstag, dem 2. August, bestiegen wir frohen Mutes den ICE von Siegburg nach München, von wo es mit einer Stunde Verspätung mit dem Liegewagen weiterging nach Florenz. Es folgten drei Tage in dieser wunderschönen, altertümlichen Stadt mit viel Kultur, und auch das Shopping kam nicht zu kurz.

Von Florenz waren es nochmals rund drei Stunden Zugfahrt nach Follonica, die wir für einen spontanen Kurzbesuch beim berühmten schiefen Turm in Pisa kurzzeitig unterbrachen. Die letzte Etappe von ca. 20 km zu unserem „Basislager“ in Massa Marittima legten wir schließlich mit dem Bus zurück. Ich nannte dem Busfahrer unser Reiseziel „Massa Vecchia“ und er wusste sofort Bescheid: „Si, si, Ernesto“. Ernesto – eigentlich Ernst – Hutmacher ist der Besitzer und Leiter des Gutshofes Massa Vecchio und wohlbekannt in der Region.

Inmitten von Olivenhainen, Weinbergen, Feigen- und Mandelbäumen liegt das umgebaute, im typisch toskanischen Stil erhaltene Bauerngut. Ernesto Hutmacher hat den Hof vor 26 Jahren erworben und zu einem idyllischen Urlaubsdomizil und einem Stützpunkt für Radfahrer um- und ausgebaut. Als passionierter Mountainbiker und Radrennfahrer kennt der Schweizer die schönsten

Rad- und Mountainbikewege der Umgebung. Die Mehrzahl der Touren hat er selber ausgearbeitet und die meisten Trails für die Mountainbikes auch zusammen mit seinem Team selber angelegt – insgesamt rund 500 km Strecke in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten. Und neue Trails kommen immer wieder dazu.

Nachdem wir unser Zimmer im Neubau bezogen hatten, verbrachten wir den Rest des Nachmittags im und am Pool im Garten. Abends durften



Fotos: Annegret Schemmer

*Abseits und ganz nah dran: Mit dem MTB durch die Toskana.*

wir dann die Köstlichkeiten der Maremma-Küche kennen lernen, die uns nun eine Woche lang jeden Abend aufgetischt wurden. Das viertägige Abendessen bei sommerlichen Temperaturen unter Weinreben auf der Veranda war jedes Mal das kulinarische Highlight des Tages.

Wohlgesättigt und voller Neugierde begaben wir uns am ersten Abend in den Gastraum des Restaurants, um vom Chef persönlich eine Einführung in die vor uns liegende Woche zu bekommen. Ernesto stellte sich und sein Team in einer Powerpoint-Präsentation vor, fließend vom Italienischen zum Hochdeutsch wechselnd und ab und zu auch in Schwyzerdütsch. Die große Mehrzahl der Gäste hier kommt aus Italien und aus der Schweiz, aus Deutschland war außer uns noch ein Pärchen da. Als zum Abschluss ein ca. zwanzigminütiges Video über die verschiedenen Tourenangebote gezeigt wurde, wurde mir plötzlich klar, auf was ich mich da eingelassen hatte. An dieser Stelle sei erwähnt, dass ich bisher noch nie Mountainbike gefahren war.

Ich besitze zwar kein Auto und bewege mich fast ausschließlich mit dem Rad im Alltag und darf mich daher als versierte Fahrradfahrerin bezeichnen, aber Biken ist etwas ganz anderes! Angesichts der rasanten Abfahrten über Geröllhänge und kurvenreiche Singletrails in dicht bestandenem toskanischen Wäldern, die die Biker

dort auf der Leinwand vor uns hinlegten, rutschte mir doch das Herz in die Hose. Ob ich mir das zutrauen könnte...?

Ernesto sah die aufkeimende Panik in meinem Gesicht und versicherte mir, dass die Touren auch für absolute Anfänger wie uns geeignet seien bzw. die Strecken nach unserem Können ausgewählt würden. Dennoch ging ich mit einem doch etwas mulmigen Gefühl schlafen, während meine Tochter sich auf die erste Tour freute.

Nach einem ausgiebigen Frühstück nahmen wir am nächsten Morgen unsere Leihräder in Empfang: hochmoderne, vollgefederte Mountainbikes der Marke Scott. Massa Vecchia verfügt über rund 150 Premium-Leihräder (Mountainbikes, Rennräder, BMX- und normale Räder und neuerdings auch E-(Mountain)Bikes). Viele Gäste bringen aber auch ihre eigenen Räder mit.

Tatsächlich waren alle Tourteilnehmer mit professioneller Bikerausstattung angetreten: Radlerhosen, Trikots, schnittige Helme, Bikerbrillen und -handschuhe waren ein Muss. Marie und ich waren mit unseren Shorts und T-Shirts und den modisch-schicken Sonnenbrillen als absolute Greenhorns sofort zu identifizieren, selbst unsere von daheim mitgebrachten Tschibo- bzw. Aldi-Helme fielen auf. Wir lächelten tapfer und harten der Dinge, die da kommen sollten.



# FUN BIKES

Ihr persönlicher Bike-Shop in Bonn

Fahrräder • Kinderanhänger • Heimtrainer • Verleih  
Bekleidung • Service • Beratung • Finanzierung

STEVENS



RIXE



Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr  
14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

Annaberger Straße 164  
53175 Bonn-Friesdorf

Telefon: 0228 - 31 79 57  
Telefax: 0228 - 38 69 94 6

Internet: <http://www.fun-bikes.de>  
E-Mail: [kontakt@fun-bikes.de](mailto:kontakt@fun-bikes.de)

Ernesto hat mehrere Tourguides, die für ihn arbeiten. Ein Guide fuhr mit dem Großteil der Biker direkt los, während ein Paar aus der Schweiz, ein italienischer Junge sowie Marie und ich erst einmal auf die hofeigene Wiese gingen, um eine Einführung ins Biken zu erhalten. Ernesto hieß uns als erstes über ein ca. 12 cm breites, vielleicht drei Meter langes, auf dem Boden liegendes Brett zu fahren, was keiner von uns auf Anhieb schaffte. „Ihr macht alle denselben Fehler: Ihr schaut alle nur auf euer Vorderrad und das Brett.“ erläuterte Ernesto.



*Mutter und Tochter vor ausgewaschenem Flusstal.*

Er stellte sich zwei Meter hinter das Brett und wies uns an, beim Fahren nur auf ihn zu schauen und siehe da, alle kamen nun problemlos über das schmale Brett. Den ersten und wichtigsten Grundsatz des Mountainbikens hatten wir damit ganz praktisch und sofort nachvollziehbar gelernt: Schau immer zwei bis drei Meter vor dir auf den Weg. „Registriert die Wurzel, die ihr gleich überrollt, aber schaut dann gleich weiter auf das nächste Ziel und lernt, den Weg zu ‚lesen‘ – immer die nächsten paar Meter im Voraus. Und fixiert nicht den Stein, der vor euch liegt, sondern schaut auf die Spur rechts oder links daneben, die ihr fahren wollt.“

Das kam mir nun sehr bekannt vor aus den Radfahrkursen, die wir vom ADFC Bonn für Erwachsene geben, die Radfahren lernen wollen, und bei denen ich selber als Trainerin tätig bin. Hier jetzt mal selber in der Situation als Schülerin zu sein, empfand ich für mich als sehr lehrreich.

Bei der zweiten Übung mussten wir im Slalom um Verkehrshütchen fahren, die immer enger zusammengestellt wurden, so dass sie zum Schluss weniger als 80 cm auseinander standen. Das erforderte sehr viel Geschicklichkeit und eine ruhige Hand. „Richtet den Blick immer dorthin, wo ihr als nächstes hinfahren wollt“, war auch hier

wieder der Rat vom Profi. Zum Schluss mussten wir einen kleinen, aber steilen Abhang rauf und runter fahren und dabei die richtige Gewichtsverlagerung trainieren: nach vorn beim Hochfahren und nach hinten – fast hinter den Sattel – beim Runterfahren.

Danach ging es los auf Tour. Fabrizio war unser Guide und fuhr voran, gefolgt von den beiden Schweizern, dem kleinen Italiener und Marie und mir zum Schluss. Diese Position hielt ich auch während der ganzen ca. 22 km langen Tour bei. Ich war eindeutig die schwächste Teilnehmerin der Gruppe, während meine Tochter recht gut mithielt.

Wir fuhren fast ausschließlich auf Feld- und Schotterwegen, nur kurze Stücke auf Asphalt und immer wieder ging es auf sogenannte Singletrails – schmale, in den Wald geschlagene Pfade, die sich zwischen Bäumen und Gebüsch hindurch schlängelten und auf denen man nur hintereinander fahren konnte. Mal ging es über weichen Waldboden, mal war der Untergrund steinig, sandig oder voller Wurzeln, und zwischendurch gab es immer wieder kleine Rampen oder Mulden zu bewältigen. Ich musste mich so sehr auf den Weg und die Bodenbeschaffenheit konzentrieren,

dass ich die abwechslungsreiche, schöne Landschaft, durch die wir fahren, gar nicht so recht wahrnehmen konnte. Ab und zu musste ich auch absteigen und eine besonders anspruchsvolle Stelle schiebend bewältigen. Da war es von Vorteil, dass ich als letzte fuhr und somit die anderen in ihren Abfahrten nicht ausbremste. Die Gruppe hat am Ende der Trails dann immer brav auf mich gewartet, sonst wäre ich in diesen Wäldern wahrscheinlich verloren gegangen.

An einer kurzen, aber besonders steilen Rampe schließlich hat mich die Angst gepackt, ich bin nach rechts ins Gebüsch gefallen und mit dem Kopf bzw. dem Helm aufgeschlagen. Da habe ich zum ersten Mal in meinem Radfahrerinnenleben persönlich erfahren, wie gut ein Helm schützt! Außer ein paar Kratzern an den Armen war mir nichts passiert. Die blauen Flecken an Schulter und Oberschenkeln habe ich erst später bemerkt – sie sollten nicht die einzigen bleiben. Der Schock bei meiner Tochter, die den Sturz leider gesehen hatte, war deutlich größer. „Va bene – nichts passiert“, rief ich Marie und dem herbeieilenden Fabrizio zu und setzte mich wieder aufs Bike.

Nach gut zwei Stunden erreichten wir ein sehr schönes toskanisches Landhaus, wo wir eine halbstündige Pause einlegten. Die war auch dringend notwendig, denn ich war mittlerweile fix und alle.

Nach der Pause ging es zum Glück fast nur noch auf ebenen Wegen und auf Asphalt zurück zum Gutshof. Leider bekam ich zwei Kilometer vor dem Ziel in beiden Oberschenkeln plötzlich derartig starke Muskelkrämpfe, dass ich abgeholt werden musste. Diese erste Tour war definitiv etwas zu anstrengend für mich gewesen und ich hatte unterwegs auch viel zu wenig getrunken.

Die zweite Tour am nächsten Tag war exklusiv für Marie und mich. Diesmal führte uns die Schweizerin Karin und wir fuhren erstmal eine lange Strecke auf Asphalt den Berg hoch, bevor wir ins Gelände abbogen und es auf Wald- und Schotterwegen weiterging, meist ebenerdig, aber auch immer wieder einige breite Abhänge hinunter. Karin zeigte uns nochmals genau, auf was wir bei den Abfahrten zu achten hatten: aus dem Sattel gehen, im Rad stehend die Pedale parallel halten und immer einen Finger jeder Hand an den Bremsen – mit dem Rad „tanzend“ den Berg runter fahren.

Marie schaffte das in ihrer jugendlichen Unbekümmertheit sehr gut und auch ich gewann zunehmend an Sicherheit, auch wenn ich die Downhills durch die dichten Macchia-Wälder nie so schnell runter sauste wie meine Tochter, schon gar nicht, wenn die Strecke sehr kurvig war und ich nicht sehen konnte, was mich hinter einer Kurve erwartete. Aber unseren Spaß hatten wir beide.

[www.dasRennRAD-Bonn.de](http://www.dasRennRAD-Bonn.de)

**dasRennRAD** 

**rennräder & rr-touren**

📞 0228 180 29 70

annaberger str. 188  
53175 bonn-friesdorf

**reise & stadträder  
in einzelfertigung**

📞 0228 931 95 75

annaberger str. 237  
53175 bonn-friesdorf

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

**natürlichRAD** 

*Annegret Schemmer und Tochter in der Toskana: Die beiden einigten sich vor der MTB-Tour auf drei Tage Shoppen in Florenz und anschließend eine Woche Familientour durch die südliche Toskana.*



Diese Tour war unserem – meinem – Tempo und unseren Fertigkeiten angepasst, und wir machten viele kleine Pausen, bei denen ich immer darauf achtete, genügend zu trinken. Zwei Liter Wasser mindestens habe ich an dem Vormittag zu mir genommen. Auch hatten wir Zeit, die Schönheiten der Maremma zu bewundern. Karin zeigte uns eine Mondlandschaft mit gelben Felsen, sie wies uns auf die typisch toskanischen Zypressenalleen hin, wir sahen Korkeichen, fuhren durch Eukalyptushaine, die nach Pfefferminz rochen, und bewunderten das kristallklare Wasser des fast 90 Meter tiefen Lago dell'Accesa.

Als wir gegen zwölf Uhr eine längere Pause in einem Café machten, waren wir noch so fit, dass wir beschlossen, uns nicht abholen zu lassen wie ursprünglich geplant, sondern den Rückweg auch mit den Bikes zu fahren und zwar durch den sogenannten Canyon. Hierbei handelt es sich um einen ausgetrockneten Bachlauf, der talabwärts schluchtartig durch den Wald führt. Slalomartig schlängelt sich dieser bei Mountainbikern sehr beliebte, rund ein Kilometer lange Singletrail zwischen den Felsen und Bäumen hindurch und erfordert einiges an Geschicklichkeit. Stolz und glücklich erreichten wir gegen 13 Uhr wieder den Gutshof, wo wie jeden Mittag Bouillon und Pasta zur Stärkung bereitstanden.

Nachdem wir am Dienstag einen Ruhetag eingelegt und uns den schönen Ort Massa Marittima

angesehen hatten, stand am Mittwoch eine Fahrt ans Meer auf dem Programm. Da der Popo auf den harten Mountainbikesatteln doch arg leidet, hatten wir uns zwischenzeitlich auch richtige Radlerhosen besorgt – Ernesto hat einen kleinen Bestand an Bikerkleidung und -utensilien vorrätig. Diesmal fuhren wir wieder mit der großen Gruppe. Von Massa Vecchio bis zur Küste nach Follonica sind es ca. 25 km und ca. 180 Höhenmeter, so dass es fast nur abwärts ging. Wir sausten streckenweise ganz schön dahin.

Felippo führte uns fast ausschließlich über Offroad-Wege inklusive einiger leichter Singletrails. Dennoch hatte ich an diesem Tag meinen zweiten Sturz, der aber ebenfalls glimpflich abließ. Von Follonica fuhren wir nochmals ca. 5 km über eine hügelige Schotterstraße an der Küste entlang mit herrlichen Ausblicken auf das blaue Meer. Während Marie und ich am Naturstrand Cala Violina eine lange Badepause machten, erkundeten die anderen weitere anspruchsvolle Singletrails an der Küste. Zurück ging es dann wieder gemeinsam bis Follonica, von wo wir mit dem Bus abgeholt wurden.

Am Donnerstag gönnten wir uns wieder einen Ruhetag auf dem Gutshof, um dann am Freitag die vierte und letzte unserer gebuchten Touren zu machen. Diesmal führte der Chef persönlich nur Marie und mich alleine über eine alte Eisenbahnstrecke zum alten Bahnhof von Massa

Marittima. Weiter ging es zu einem ehemaligen Umladeplatz, auf dem man noch heute das sogenannte Katzensgold (Pyrit) findet, dann zu einem Wildschweingehege und durch die Weinfelder. Die dunkelblauen Trauben, die wir dort naschten, schmeckten herrlich. Absoluter Höhepunkt dieser Tour war aber der versteckte Wasserfall, dessen Zugang Ernesto erst vor einem Monat selber angelegt hatte. Wir nahmen alle drei in kompletter Montur ein erfrischendes Bad in der „Naturbadewanne“ unter dem Wasserfall. Die Wäsche trocknete dann schnell wieder durch Sonne und Fahrtwind. Abschluss der Tour war ein Picknick im Eukalyptushain nahe des Lago dell'Accesa. Zurück nahm ich den Bus, während Marie mit Ernesto nochmals durch den Canyon fuhr.

Damit ging ein wundervoller Urlaub zu Ende. Wir waren sehr aktiv gewesen, haben viel gelernt über die tolle Sportart Mountainbiken, und Marie hat es ebenso genossen wie ich. Aber auch die Entspannung ist nicht zu kurz gekommen, da Massa Vecchia alles bietet, was man für ein paar erholsame Tage braucht. Es herrscht eine sehr angenehme, ruhige Atmosphäre und das Personal ist sehr freundlich. Ernesto hat hier ein kleines Paradies für alle Radsportbegeisterten aufgebaut, das ich nur jedem weiterempfehlen kann!

*Annegret Schemmer*

Weitere Infos: [www.massavecchia.it](http://www.massavecchia.it)

# RADSPORT KRÜGER

seit  
1965

**53757 St. Augustin**  
**Bonner Str. 65-67**  
**Tel 02241 - 202930**  
**Fax 02241 - 202980**

**[www.radsport-krueger.de](http://www.radsport-krueger.de)**



# Tourenprogramm bis Januar 2012

## Hinweise zu den Touren

### Teilnahmebedingungen

Sowohl ADFC-Mitglieder als auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, an den ADFC-Touren teilzunehmen. Die Teilnahme erfolgt für alle auf eigene Gefahr und Verantwortung.

**Kinder** unter 14 Jahren können in der Regel nur in Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson teilnehmen, Unbegleitete Jugendliche (14-17 Jahre) nur mit schriftlicher Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten.

**Für mehrtägige Radreisen** mit Vorkasse sind die besonderen Reisebedingungen des ADFC Bonn/Rhein-Sieg zu beachten, die im Internet eingesehen oder beim jeweiligen Tourenleiter abgerufen werden können.

Im Übrigen bleibt es unseren – ehrenamtlich tätigen – Tourenleitern vorbehalten, Teilnehmer auch ohne Angabe von Gründen von Touren auszuschließen.

### Regen? Hagel? Nebel? Sturm?

*Die Touren finden in der Regel nur bei geeignet guter Witterung statt. Bei nicht eindeutiger oder schlechter Wetterlage können Sie den Tourenleiter anrufen, um zu erfahren, ob die Tour stattfindet.*

### Voraussetzungen

**Fitness:** Beachten Sie die Hinweise zu Länge, Steigung und Geschwindigkeit der Touren. Für entsprechend anspruchsvolle Touren sollten Sie fit genug sein.

**Fahrrad:** Ihr Fahrrad muss verkehrssicher sein und den gesetzlichen Anforderungen (StVZO) entsprechen. Diese verlangen insbesondere zwei unabhängig voneinander funktionierende Bremsen als auch eine intakte Lichtanlage!

**StVO:** Auf den Touren ist die Straßenverkehrsordnung einzuhalten. Das betrifft insbesondere das Halten an Rot zeigenden und auf Rot schaltenden Ampeln!

### Die Angaben zu den Touren ...

Damit jeder den Schwierigkeitsgrad einer Tour abschätzen kann, sind neben deren Länge auch Hinweise auf die zu erwartenden Anstiege und die Geschwindigkeit angegeben. Es bedeuten:

B	flach, max. sanfte Anstiege auf 1 Kilometer Länge
BB	bis 500 Höhenmeter (ca. einmal aufs Siebengebirge)
BBB	über 500 Höhenmeter
G	gemütlich
GG	zügig, mit dem Rad 17-23 km/h (im Flachen ohne Wind)
GGG	schnell

Die Teilnahme an Tagestouren ist für Mitglieder des ADFC kostenlos, Nichtmitglieder bezahlen zwischen 2 und 10 Euro. Spenden werden gerne entgegengenommen.

Alle diese Angaben finden Sie in der Zeile:

**Info:** die „B“s für die Berganstiege /  
die „G“s für die Geschwindigkeit /  
die ungefähre Länge /  
Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder

Unter „Kosten:“ sind ggf. für alle Teilnehmer der Tour anfallende zusätzliche Kosten angegeben.

### Tipps

**Verpflegung:** Obwohl wir in der Regel unterwegs einkehren, ist es sinnvoll, je nach Witterung heiße oder kühle Getränke mitzunehmen. Eine Kleinigkeit zum Essen kann auch nie schaden.

**Abfahrten:** Hier ist besondere Vorsicht geboten, denn hier passieren die schwersten Unfälle!

**Werkzeug/Ersatzteile:** Erfahrungsgemäß sind Plattfüße die häufigsten Pannen auf Radtouren. Sie sollten einen passenden Ersatzschlauch und möglichst auch zum Schlauchwechsellern erforderliches Werkzeug mitführen.

**Weitere nützliche Ausstattung:** Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Erste-Hilfe-Päckchen, Handy, ggf. BahnCard, Geld für evtl. Einkehr, Fahren, Bahnfahrt, Spenden.

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter**  
[www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)

## Touren benachbarter ADFC-Gruppen

Die ADFC-Tourenangebote in Köln, Brühl, Erftkreis und Koblenz sind im Internet zu finden unter

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

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

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

Viele der angegebenen Startpunkte sind übrigens von Bonn aus gut mit der Bahn zu erreichen.

## Feierabendtouren in Bonn ...

*nur noch bis Mitte Oktober, Beginn 18 Uhr*

1. Dienstag *Mitte, Poppelsdorfer Schloss*
  2. Dienstag *Beuel, unter Kennedybrücke*
  3. Dienstag *Endenich, Magdalenenplatz*
  4. Dienstag *Beuel, unter Kennedybrücke*
  5. Dienstag *Endenich, Magdalenenplatz*
- Do, 13.10. Bad Godesberg*

## ...und anderswo

- Berkum 21.9. – Mittwoch*  
*Bornheim 27.9. – Dienstag*  
*Meckenheim 20.9. – Dienstag*  
*Niederdollendorf 23.9., 7.10., 21.10. – Fr.*  
*Niederkaassel 7.10. – Freitag*  
*Siegburg: 23.9. – Freitag*

**Startpunkte und -zeiten siehe Tourenprogramm**  
**Ergänzungen siehe Internet**

## Mittwochs: Rennradtouren

Nur noch bis Ende September bietet Hans-Dieter Fricke die beliebten Bonner ADFC-Rennradtouren nach Feierabend an. Start ist um 18 Uhr vor dem Haus Lennéstr. 45. Weitere Infos bei den Terminen sowie unter Tel. (02 28) 22 17 42.

## Samstagnachmittags- Siebengebirgstour

Am 12. November beginnen wieder die Samstag-nachmittags-Siebengebirgstouren in Niederdollendorf, meist, aber nicht immer im 14-Tage-Abstand. Start ist um 13.30 Uhr, Treffpunkt die Anlegestelle der Fähre nach Bad Godesberg, das Tourenziel wird je nach Wetterlage ausgesucht.

## DiensTagsübertouren

Diese Touren finden **jeden Dienstag** statt. Zumindest für den 1. und 3. Dienstag im Monat sind Start und Ziel bereits festgelegt, siehe Tourenprogramm. Über die Touren an den übrigen Dienstagen geben Auskunft: Peter Stürk, Tel. (02 28) 85 88 32; Jochen Häußler, Tel. (02 28) 36 35 85; Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4 24 32 96. Wenn Schnee und Eis liegen, sollten am Vortag entweder der Tourenleiter oder die oben genannten Mitglieder angerufen werden, ob statt der Radtour eine Wanderung vorgesehen ist.

## Wintertouren von November bis Februar

Die Wintertouren finden in den Monaten November bis Februar (fast) jeden Sonntag bei trockenem Wetter statt. Sie starten jeweils um 11.00 Uhr auf der Bonner oder der Beueler Südseite der Kennedybrücke oder an der Fähre nach Niederdollendorf in Bad Godesberg. Das Ziel der etwa 30 bis 60 km langen Touren wird wetterabhängig kurzfristig festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis, Dauerregen) sollte der Tourenleiter vorher angerufen werden. Warme Kleidung und Verpflegung sind mitzubringen, eine intakte Lichtenanlage am Rad sollte – schon im eigenen Interesse – selbstverständlich sein. In der Regel wird unterwegs eingekehrt.

## Neubürgertouren

An jedem **2. Samstag im Monat** startet um 14 Uhr am Poppelsdorfer Schloss eine Tour zu interessanten Zielen innerhalb des Stadtgebiets. Auf dem Programm stehen historische, geografische, politische, kulturelle, radverkehrsbezogene und naturnahe Themen. Ziele siehe Tourenprogramm.

*Übrigens:*

***Diese Touren sind nicht nur für Neubürger.***

## Euskirchen

Aus dieser Ortsgruppe lag zu Redaktionsschluss die Tourenplanung noch nicht vor. Das Tourenprogramm kann jedoch im Internet eingesehen oder bei den Tourenleitern vor Ort erfragt werden.

**Di, 20. September****Bonn***DiensTagsübertour nach Rheinbach*

Emma Carolina, Hedwigs Glück und der Schatten des Galgens: Wir sehen Historisches zwischen Rheinbach und den vier Winden. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: BB / GG / 70 km / 3 Euro

Leitung: Helmuth Lagemann, Tel. (02241) 27464

**Di, 20. September****Endenich***Feierabendtour*

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Magdalenenplatz, Parkplatz Harmonie

Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro

Leitung: Ludger Grevenstette, Tel. (0228) 6440731

**Di, 20. September****Meckenheim***Feierabendtour*

Diese etwa 25 km lange Feierabendtour bringt uns in die Umgebung von Meckenheim.

Treff: 18 Uhr Hallenfreizeitbad

Info: B / G / 25 km / 2 Euro

Leitung: Dieter Ohm, Tel. (02225) 910777

**Mi, 21. September****Berkum***Feierabendtour*

Sportlich, aber nicht als Rennen gefahrene Runde auf ruhigen Straßen und Wegen über etwa 2,5 Stunden und rund 40 km in die Umgebung Wachtbergs. Je nach den Wünschen der Teilnehmer können Weg, Geschwindigkeit und Länge variieren.

Treff: 18 Uhr Schwimmbad

Info: BB / GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Gerhard Heinen, Tel. (0228) 324153

**Mi, 21. September****Bonn***Renntadeln nach Feierabend*

Flottes Rennradeln, Durchschnitt ohne Stopps 22-27 km/h. Acht Streckenführungen im Wechsel. An gefüllte Trinkflasche, Müsliriegel u.ä. denken. Helmpflicht, Licht mitnehmen.

Treff: 18 Uhr Lennéstr. 45

Info: BB-BBB / GGG / 60 - 100 km / 3 Euro

Leitung: Hans-Dieter Fricke, Tel. (0228) 221742

**Fr, 23. September****Niederdollendorf***Feierabendtour durchs Siebengebirge*

Tour durch die Bergregionen des Siebengebirges und des Pleiser Ländchens. Das Tourenziel wird vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. Ende gegen 20.30 Uhr.

Treff: 17 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: BB-BBB / GG / 45 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296, Rolf Thienen, Tel. (02224) 73765 / (0170) 3148232

**Fr, 23. September****Siegburg***Feierabendtour: Rund um den Michaelsberg*

Auf zum Teil „verschlungenen“ Wegen eine Runde um den Michaelsberg. Mal still durch Wiese und Feld, mal laut an der Autobahn entlang (zum Glück nur ein kurzes Stück), mal durch den „dunklen“ Wald, aber oft mit Blick auf das Siegburger Wahrzeichen. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Siegburg Bhf, Brunnen am Europaplatz

Info: B / G / 20 km / 2 Euro

Leitung: Jürgen Kretz, Tel. (02241) 1689911 / (0160) 97470098

**Sa, 24. September****Swisttal-Heimerzheim***Siegfähre*

Wir fahren zur Siegfähre bei Troisdorf-Bergheim, der einzigen Fähre über die Sieg und eine der ältesten noch in Betrieb befindlichen Einmann-Gierfähren Deutschlands. In der dortigen Gaststätte kehren wir ein. Ende gegen 18 Uhr.

Treff: 10 Uhr Fronhof

Info: B-BB / G / 60 km / 2 Euro

Leitung: Hermann-Josef Meiswinkel, Tel. (02227) 6876

**So, 25. September****Bonn***Oberes Ahrtal*

Aufgeschoben heißt nicht aufgehoben - also auf ein Neues. Hier nur einige Highlights dieser Tour: Wacholderheide sowie Lampertsbachtal – oberes Ahrtal (Radweg auf ehem. Bahntrasse) – Wasserfall von Dreimühlen. Ende gegen 19 Uhr.

Treff: 9 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)

Info: BB / GG / 75 km / 3 Euro

Anmeldung bis 25. September

Leitung: Olaf Runge, Tel. (0228) 472181

**Di, 27. September****Beuel***Feierabendtour*

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke

Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

**Di, 27. September****Bornheim***Feierabendtour Bornheim*

Von Bornheim-Hersel wird die Tour nach Wunsch der Teilnehmer gestaltet.

Treff: 18.30 Uhr Peter-Fryns-Platz

Info: B-BB / G-GG / 10 - 25 km / 2 Euro

Anmeldung bis 27. September

Leitung: Gerd Müller-Brockhausen, Tel. (02222) 81751 / (0175) 4358115

**Mi, 28. September****Bonn***Renntadeln nach Feierabend*

Flottes Rennradeln, Durchschnitt ohne Stopps 22-27 km/h.

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter  
[www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**

# TOURENPROGRAMM



Foto: Rüdiger Wolff

Die Tour am 1. Oktober führt zu dieser „Kirche mit Rheinblick“.

Acht Streckenführungen im Wechsel. An gefüllte Trinkflasche, Müsliriegel u.ä. denken. Helmpflicht, Licht mitnehmen.

Treff: 18 Uhr Lennéstr. 45

Info: BB-BBB / GGG / 60 - 100 km / 3 Euro

Leitung: Hans-Dieter Fricke, Tel. (0228) 221742

## Sa, 1. Oktober

### Bonn, Niederkassel

*Bezaubernde Kirchen mit Rheinblick im Norden von Bonn*  
Direkt am Rhein entlang über den „Leinpfad“ geht es nach St. Margareta in Graurheindorf. Dieses Kirchen-Juwelchen befindet sich in einem Flügel des ehemaligen Zisterzienserklosters. In Hersel erwartet uns ein Prachtbau der rheinischen Neugotik. St. Georg im nahen Widdig besticht durch seine einem

Wohnhaus ähnliche Gestalt und die wunderbar leuchtenden Fensterbilder. Kirchenführung: Christel Diesler

Treff: 14 Uhr Poppelsdorfer Schlossweierbrücke,  
14.50 Uhr Mondorf, Fähranleger

Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2,50 Euro

Kosten: Kirchenführung (2.50 Euro)

Leitung: Peter Lorscheid, Tel. (0228) 455413

## So, 2. Oktober

### Rheinbach

#### Archäologietour Nordeifel 2011

Die Rheinische Bodendenkmalpflege im Landschaftsverband Rheinland veranstaltet jährlich am ersten Sonntag im Monat Oktober die „Archäologietour Nordeifel“, mit der an mehreren Orten herausragende Bodendenkmäler präsentiert werden. An den Stationen erhalten Besucher von Archäologen und Geologen Informationen über alles Wissenswerte der Denkmäler, und die Gemeinden bieten ein attraktives Rahmenprogramm mit gastronomischer Versorgung. Wir wollen auch in diesem Jahr zunächst einen Einstiegspunkt der Tour erreichen und dann möglichst viele dieser kulturhistorischen Stätten, die erst im Laufe des Jahres bekannt gegeben werden, anfahren. Info unter: <http://www.bodendenkmalpflege.lvr.de/veranstaltungen>

Treff: 9 Uhr P Bushaltestelle Bahnhof

Info: BBB / GG / 90 km / 4 Euro

Anmeldung bis 1. Oktober

Leitung: Albert Plümer, Tel. (02226) 14590

## So, 2. Oktober

### Beuel, Sankt Augustin-Buisdorf

#### Hüppelrötchen und Schaden

Diese Tour führt uns durch die Täler und Höhen des nördlichen Westerwalds vorbei an Hüppelrötchen und Hohen Schaden hinab zur Sieg. Der Rückweg führt über den Siegradweg. Hier besteht die Möglichkeit, mit der Bahn zurückzufahren. Einkehr in einem Café in Eitorf.

Treff: 10 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke,  
10.45 Uhr Siegbücke

Info: BBB / GG / 55 - 110 km / 3 Euro

Leitung: Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 /  
(0151) 57359891

**Bioladen**

**Biobistro**

**Biometzger**



**www.bioladen.com**

**Gemüseabo**

**Lieferservice**

**Onlineshop**



**Bioladen Momo, Beuel,  
Hans-Böckler-Strasse 1**



**0228- 46 27 65  
0800 BIOLADEN**

**Morgens ab 8 • Abends bis 8  
Samstags bis 18 Uhr geöffnet**

**So, 2. Oktober**

**Eitorf**

**Von Eitorf zum Deutschlandfest und NRW-Tag in Bonn**

Wir folgen auf der Hinfahrt dem derzeitigen Verlauf des Siegtal-Radweges (d.h. auch über die Steilstrecke zwischen Merten und Oberauel) über Hennef, Buisdorf, Siegburg, Friedrich Wilhelms-Hütte und entlang der Sieg bis Grau-Rheindorf und fahren von dort aus auf dem kürzesten Weg nach Bonn. In Bonn Besuch der Veranstaltungen (in Gruppen und getrennt). Rückkehr abhängig vom Tagesprogramm und nach Absprache selbständig mit Linie 66/DB oder geführt mit dem Rad.

Treff: 9 Uhr Bahnhof  
Info: B / GG / 50 km / 3 Euro, ggf. Bahnfahrt  
Anmeldung bis 1. Oktober  
Leitung: Jürgen Schumann, Tel. (02243) 5273

**So, 2. Oktober**

**Siegburg, Troisdorf**

**Von Siegburg zum Deutschlandfest und NRW-Tag in Bonn**

Radtour zum Deutschlandfest in Bonn von Siegburg aus über Troisdorf. Eine Rückfahrt erfolgt in eigener Planung oder nach Rücksprache mit den Tourenleitern.

Treff: 10 Uhr Siegburg Bhf, Brunnen am Europaplatz, 10.20 Uhr Ursulaplatz  
Info: B / G-GG / 20 km / 2 Euro  
Leitung: Volker Busch, Tel. (02241) 957552

**Mo, 3. Oktober**

**Eitorf**

**Von Eitorf zum Deutschlandfest und NRW-Tag in Bonn**

Wir folgen auf der Hinfahrt dem derzeitigen Verlauf des Siegtal-Radweges (d.h. auch über die Steilstrecke zwischen Merten und Oberauel) über Hennef, Buisdorf, Siegburg, Friedrich Wilhelms-Hütte und entlang der Sieg bis Grau-Rheindorf und fahren von dort aus auf dem kürzesten Weg nach Bonn. In Bonn Besuch der Veranstaltungen (in Gruppen und getrennt). Rückkehr abhängig vom Tagesprogramm und nach Absprache selbständig mit Linie 66/DB oder geführt mit dem Rad.

Treff: 9 Uhr Bahnhof  
Info: B / GG / 50 km / 3 Euro, ggf. Bahnfahrt  
Anmeldung bis 1. Oktober  
Leitung: Jürgen Schumann, Tel. (02243) 5273

**Mo, 3. Oktober**

**Mehlem**

**Federweißentour ab Mehlem**

Durch das Drachenfölsler Ländchen zum Treffpunkt mit der Bonner Gruppe an der Fritzdorfer Mühle. Ab hier gemeinsam zur alljährlichen Federweißeneinkehr in Dernau.

Treff: 10 Uhr Bahnhof Mehlem  
Info: BB / G-GG / 60 km / 3 Euro  
Leitung: Stefan Schulze Hillert, Tel. (0228) 9319766 / (0172) 2869244

**Mo, 3. Oktober**

**Meckenheim**

**Traditionelle Federrotentour an die Ahr**

Wir treffen die Mehlemer und Bonner Gruppen an der Fritzdorfer Mühle. Verkostung mit Federrotten oder -weißen sowie Zwiebelkuchen in Dernau. Zurück über Heppingen und Birresdorf oder Marienthal und Holzweiler. Bitte Verpflegung mitnehmen

Treff: 11 Uhr Bahnhof Meckenheim  
Info: B / GG / 50 km / 3 Euro  
Leitung: Thomas Bagdahn, Tel. (0228) 253128

**Di, 4. Oktober**

**Treffpunkt nach Absprache**

**DiensTagsübertour nach Freudenberg**

Auf flachen, weniger bekannten Wegen zum Siegburger Bahnhof. Mit der Bahn nach Kirchen/Sieg. Hier beginnt die 2-Länder-Route (eine umgebaute Bahntrasse). Wir fahren relativ flach bis zum schönen Fachwerkkort Freudenberg. Dort Einkehr. Der Rückweg verläuft ebenfalls auf der 2-Länder-Route bis zum Bahnhof Kirchen. Rückfahrt per Bahn bis Siegburg. Eventuell Weiterfahrt mit der Straßenbahn nach Bonn.

Treff: 9.15 Uhr Ort wird noch bekannt gegeben  
Info: BB / G-GG / 45 - 60 km / 3 Euro  
Kosten: Bahnfahrt  
Anmeldung bis 3. Oktober  
Leitung: Bärbel Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0177) 9258939, Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0151) 57359891

**Di, 4. Oktober**

**Bonn**

**Feierabendtour**

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Poppelsdorfer Schlossweierbrücke  
Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro  
Leitung: Gabriele Heix, Tel. (0228) 630718

**Fr, 7. Oktober**

**Niederdollendorf**

**Feierabendtour durchs Siebengebirge**

Tour durch die Bergregionen des Siebengebirges und des Pleiser Ländchens. Das Tourenziel wird vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. Ende gegen 20 Uhr.

Treff: 17 Uhr Fähre nach Bad Godesberg  
Info: BB-BBB / GG / 45 km / 2 Euro  
Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

**Fr, 7. Oktober**

**Niederkassel**

**Feierabendtour**

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Rheidt, kath. Kirche  
Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro  
Leitung: Wilfried Adam, Tel. (02208) 71373

**Sa, 8. Oktober**

**Bonn**

**Talsperren der Nordeifel**

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter [www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**

# Erleben | Testen | Losfahren



Entdecken Sie die Welt von FahrradXXL Feld in all ihren Formen. Ob Fahrräder, E-Bikes, Fitnessgeräte, Kleidung oder Zubehör – unsere Themenwelten bieten Ihnen Top Herstellermarken und starke Hausmarken zu einem fairen Preis-Leistungsverhältnis.

Testen Sie unsere Räder ausgiebig auf einer der vier speziell entwickelten Teststrecken. Probieren Sie an unseren Teststationen Zubehör wie z.B. Lenker, Griffe, Licht und Luftpumpen aus. So treffen Sie mit Sicherheit die richtige Wahl. Gerne beraten wir Sie und beantworten Ihnen jede Frage rund um die Themen Fahrrad und Fitness.

[www.fahrrad-xxl.de](http://www.fahrrad-xxl.de)

Fahrrad **XXL**  
**FELD**

FahrradXXL Feld | Einsteinstr. 35 | 53757 Sankt Augustin  
T 02241. 97 73-0 | Mo – Fr 10 – 20 Uhr | Sa 10 – 19 Uhr



## Es wird Winter, und da gibt es wieder **Wanderungen**

### Wir wandern ...

**29. Oktober**  
**12. November**  
**3. Dezember**  
**7. Januar**  
**21. Januar**

**zur Erpeler Ley und zum Auge Gottes  
um Bad Münstereifel  
im Bereich der Liblarer Seenplatte  
von Eitorf nach Stadt Blankenberg  
von Altenahr nach Ahrweiler**

Zugfahrt bis Düren; ab Langerwehe durch den Hürtgenwald zur Weebach- und Dreilägertalsperre; weiter zum Rurstausee und zur Urfttalsperre; ab Kall Rückfahrt mit dem Zug; Proviant für Picknick mitnehmen; Ende gegen 20 Uhr; begrenzte Teilnehmerzahl

Treff: 8 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)  
Info: BBB / GG / 90 km / 4 Euro plus Bahnfahrt  
Anmeldung bis 7. Oktober  
Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

**Sa, 8. Oktober** **Swisttal-Heimerzheim, -Morenhoven**  
*Besuch Waldhotel Rheinbach*

Eine gemütliche Radtour zum Waldhotel Rheinbach, selbstverständlich verbunden mit einer Einkehr. Ende gegen 17.30 Uhr.

Treff: 11 Uhr Fronhof, 11.45 Uhr Dorfhäus  
Info: B / G / 35 km / 2 Euro  
Leitung: Hermann Leuning, Tel. (02254) 1646

**Sa, 8. Oktober** **Meckenheim**  
*Halbtagestour zur Steinbachtalsperre*

Vorwiegend flache Tour durch die Felder an Ramershoven, Puppenhoven vorbei, durch Niederdrees, Odendorf, Palmersheim, Flammersheim. Kirchheim lassen wir rechts liegen. Ein Anstieg vor der Talsperre. Einkehr im Brauhaus an der Steinbachtalsperre. Zurück über Schweinheim, an Rheinbach vorbei (bei schönem, trockenem Wetter durch den Wald) über Wormersdorf, Klein Altendorf und die Obstplantagen zurück.

Treff: 12 Uhr Hallenfreizeitbad  
Info: B / GG / 50 km / 3 Euro  
Leitung: Rüdiger Grumblat, Tel. (02225) 8880770,  
Ulrike Ziegler, Tel. (0228) 465072

**Sa, 8. Oktober** **Bonn**  
*Neubürgertour: Weinbau in Bonn*

Wir schauen uns Orte an, an denen früher Weinbau betrieben wurde, und solche, an denen heute (wieder) Reben zu sehen

sind.  
Treff: 14 Uhr Poppelsdorfer Schlossweiherbrücke  
Info: B-BB / G-GG / 30 km / 4 Euro  
Leitung: Gabriele Heix, Tel. (0228) 630718

**Di, 11. Oktober** **Bonn**  
*DiensTagsübertour rechts und links der Sieg*

Es geht auf bekannten und unbekanntem Wegen entlang und abseits der Sieg, mit einem Abstecher zur Wahnbachtalsperre. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)  
Info: B-BB / G-GG / 50 km / 3 Euro  
Leitung: Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0151) 57359891

**Di, 11. Oktober** **Beuel**  
*Feierabendtour*

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke  
Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro  
Leitung: Britta Tofern-Reblin, Tel. (0228) 3862370

**Do, 13. Oktober** **Bad Godesberg**  
*Feierabendtour Bad Godesberg*

Die Tour führt über Muffendorf und Lannesdorf bergauf nach Ließem und weiter nach Gimmersdorf, Kürrighoven, Züllighoven und Oedingen. Bergab geht es dann über Bandorf und Oberwinter am Rhein entlang zur Einkehr im Biergarten des Hotels Dreesen (insgesamt ca. 300 Höhenmeter).

Treff: 18 Uhr Theaterplatz vor den Kammerspielen  
Info: BB / G-GG / 25 km / 2 Euro  
Leitung: wird noch bekannt gegeben

**Sa, 15. Oktober** **Bonn**  
*Weinanbau im Bonner Westen / Wine growing in Bonn*

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter  
[www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**

# Beitritt

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



## adfc

Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club

Bitte einsenden an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen  
oder per Fax 0421/346 29 50

Anschrift:

Name

Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bezug

**Ja**, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Radwelt. Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im ADFC-Tourenportal erhalte ich Freikilometer.

Einzelmitglied 46 €

Familien-/Haushaltsmitglied 58 €

Zusätzliche jährliche Spende

€

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Ich erteile dem ADFC hiermit eine Einzugsermächtigung bis auf Widerruf.

Kontoinhaber

Kontonummer

Bankleitzahl

Datum/Ort

Schicken Sie mir eine Rechnung

Datum

Unterschrift

## Das haben Sie davon:

🚲 Sie unterstützen mit Ihrer Mitgliedschaft die Arbeit des ADFC für einen menschengemäßen und umweltfreundlichen Verkehr.

🚲 ADFC-Mitglieder sind **rechtschutz-** und **haftpflichtversichert** – zu Fuß, per Rad, in Bus und Bahn.

🚲 Sechsmal im Jahr erhalten Sie das ADFC-Magazin **RadWelt**

🚲 Viermal im Jahr das Fahrradmagazin **Rückenwind** von Ihrem Kreisverband mit vielen regionalen Nachrichten rund ums Rad.

🚲 Sie erhalten **Rabatte** bei der **Radstation** am Bonner Hauptbahnhof, beim Bonner Fahrradverleih **Kurscheid**, beim Fahrrad-Check der **VSF-Fahrradläden** sowie beim Bochumer Reiseausstatter **meilenweit** ([www.meilenweit.net](http://www.meilenweit.net))

🚲 Die Ortsgruppen bieten hunderte von ein- und mehrtägigen **Radtouren** an. Als Mitglied nehmen Sie entweder **kostenlos** oder zu ermäßigtem Entgelt teil.

🚲 Ebenfalls ermäßigt oder kostenlos ist die Teilnahme an ADFC-Veranstaltungen wie der Bonner **Radreisemesse**, **Diavorträgen**, **Reparaturkursen**, **Fahrradmärkten** und der **Radfahrschule** für Erwachsene.

🚲 **Fahrrad-Codierung** zum reduzierten Mitgliederpreis (5 statt 10 Euro).

🚲 **Beratungsservice** zum Nulltarif gibt es bei allen Fragen rund ums Radfahren.

🚲 Als ADFC-Mitglied können Sie die Leistungen unserer **europäischen Partnerorganisationen** so in Anspruch nehmen, als seien Sie deren Mitglied.

🚲 Und nicht zuletzt bietet der ADFC seinen Mitgliedern die Möglichkeit, sich in **Orts- und Stadtteilgruppen** und in **Arbeitskreisen** aktiv für eine fahrradfreundliche Verkehrspolitik einzusetzen.



**Gründe genug,  
dem ADFC beizutreten.**



# Die Mängelseite

auch im Internet unter [www.adfc-bonn.de](http://www.adfc-bonn.de)

Mit dieser Seite und mit Ihrer Mithilfe möchte der Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg des ADFC Gefahrenstellen, Mängel und Vorschläge erfassen, die die von Fahrradfahrern benutzten Wege betreffen. Auf diese Weise sollen Verbesserungen veranlasst werden, die das Radfahren in Bonn, im Rhein-Sieg-Kreis und Euskirchen noch attraktiver machen.

Absender: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

.....  
Stadtteil/Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Straßenname: \_\_\_\_\_

genaue Ortsangabe (z. B. Hausnummer, Fahrtrichtung): \_\_\_\_\_

## Art der Mängel

- Schlaglöcher
- Unebenheiten (Kanaldeckel, Flicker etc.)
- Baumwurzelaufbrüche
- Bordstein nicht oder nur schlecht abgesenkt
- Autos/Fahrräder parken auf Radweg
- Hindernisse auf dem Radweg (Schilder, Masten, Stromkasten, Drängelgitter etc.)
- Glasscherben durch falsch postierten Container
- Behinderungen durch Vegetation
- Radweg ist nicht gereinigt
- Radweg ist zu schmal
- Radwegführung zu kurvig
- Wegweisungsschild fehlt oder ist unklar
- Sackgassenschild ohne Hinweis auf Durchfahrsmöglichkeit
- Radfahrrampel fehlt/Schaltung ungünstig
- Ampel reagiert nur auf Anforderung
- „Radfahrer absteigen“-Schild
- fehlende oder unzureichende Beleuchtung
- fehlende, schlechte oder unbenutzbare Abstellanlagen
- fehlende oder unklare Markierung
- ungesichertes Ende des Radwegs
- Sonstiges, und zwar:

## Art des Fahrweges

- kein Radweg vorhanden
- Bordsteinradweg
- gemeinsamer Geh-/Radweg
- auf der Fahrbahn abmarkiert
- Sonstiges, und zwar

Skizze, Anmerkungen, Verbesserungsvorschläge, ...

Das sogenannte Vorgebirge zwischen Bonn und Brühl war lange Zeit geprägt durch Weinanbau. Wir wollen mit dem Fahrrad Dokumente aus dieser Zeit aufspüren und der Frage nachgehen, warum seit Beginn des vergangenen Jahrhunderts die Weinbautradition in diesem Gebiet erloschen ist. Die Tour endet mit einer Einkehr und der Gelegenheit zu einem Gläschen Wein.

For a long time wine was grown at the foothills between Bonn and Brühl. Our cycle tour will take us to this area to explore some remains of the old tradition and to find out why in the last century wine growing suddenly stopped. After the tour we will stop for a glass of wine.

Treff: 14 Uhr Poppelsdorfer Schlossweierbrücke  
Info: B-BB / G / 30 km / 2 Euro  
Leitung: Ludger Grevenstette, Tel. (0228) 6440731,  
Elke Burbach, Tel. (0228) 2893967 / (0176) 28471255

## **Di, 18. Oktober** **Bonn**

### *DiensTagsübertour mit Besichtigung*

Wir fahren rechtsrheinisch einen großen Bogen durch die Felder und kommen schließlich in die Nähe der Siegmündung. Vor oder nach einer gemeinsamen Einkehr steht dann eine interessante Besichtigung auf dem Programm. Mehr wird jetzt noch nicht verraten.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper  
(Südseite Kennedybrücke)  
Info: B / G-GG / 40 km / 3 Euro  
Leitung: Rüdiger Wolff, Tel. (0228) 6295870

## **Di, 18. Oktober** **Endenich**

### *Feierabendtour*

Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Während oder nach der Tour Gelegenheit zur gemütlichen Einkehr.

Treff: 18 Uhr Magdalenenplatz, Parkplatz Harmonie  
Info: B-BB / G-GG / 30 km / 2 Euro  
Leitung: Ludger Grevenstette, Tel. (0228) 6440731

## **Fr, 21. Oktober** **Niederdollendorf**

### *Feierabendtour durchs Siebengebirge*

Tour durch die Bergregionen des Siebengebirges und des Pleiser Ländchens. Das Tourenziel wird vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. Ende gegen 20 Uhr.

Treff: 17 Uhr Fähre nach Bad Godesberg  
Info: BB-BBB / GG / 45 km / 2 Euro  
Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296,  
Rolf Thienen, Tel. (02224) 73765 / (0170) 3148232

## **Sa, 22. Oktober** **Beuel, Niederkassel**

### *Wahner Heide, Gammersbachtal und Aggerbogen*

Über Spich erreichen wir die Wahner Heide, die wir in Richtung Rösrath durchqueren. Vom Sülztal aus fahren wir durch das Gammersbachtal und erreichen dann über Honrath das Aggertal. Rückfahrt durch das Aggertal über Wahlscheid und Lohmar.

Treff: 9 Uhr Schwarzrheindorf, Niederkasseler Straße  
(L269) Bushalt Siegaue,  
9.40 Uhr Uckendorf, Kirche  
Info: BB / GG / 70 km / 3 Euro  
Leitung: Peter Lorscheid, Tel. (0228) 455413

## **Sa, 22. Oktober**

### **Swisttal-Heimerzheim, Swisttal-Morenhoven**

#### *Abschlusstour zu den „Tagen der offenen Höfe“*

Gemütliche Jahresabschluss tour nach Gelsdorf zu den „Tagen der offenen Höfe“. Hier präsentieren sich die ortsansässigen Betriebe. Ende gegen 18 Uhr.

Weitere Info: [www.grafschaft-gelsdorf.de](http://www.grafschaft-gelsdorf.de)  
Treff: 10 Uhr Fronhof, 10.45 Uhr Dorfhaus  
Info: B / G / 40 km / 2 Euro  
Leitung: H. + G. Siebertz, Tel. (02226) 906488

## **So, 23. Oktober**

### **Bonn**

#### *Kleine Runde zur Tomburg*

Durch den Kottenforst fahren wir zur Burg Adendorf, zur Burg Münchhausen und zur Tomburg. An Burg Lüftelberg vorbei geht es dann zurück nach Bonn.

Treff: 10 Uhr Poppelsdorfer Schlossweierbrücke  
Info: BB / G-GG / 45 km / 3 Euro  
Leitung: Britta Tofern-Reblin, Tel. (0228) 3862370

## **Di, 25. Oktober**

### **Bonn**

#### *DiensTagsübertour – Naturbellensene Täler zwischen Rhein und Sieg*

Sechs Täler plus Rhein- und Siegtal sind heute unser Ziel. Dabei sind einige Höhen zu bewältigen und es darf auch mal geschoben werden. Anfänge werden wir in Ramersdorf mit dem Ankerbachtal und enden mit dem Hanfbachtal Richtung Hennef. Dort kehren wir ein und radeln an der Sieg entlang zum Ausgangspunkt zurück. Ende gegen 16 Uhr.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)  
Info: BB / G / 60 km / 3 Euro  
Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

## **Sa, 29. Oktober**

### **Bonn**

#### *Durch den Meulenwald zu den Moselpanoramen*

Sie soll die schönste Aussicht der Mosel bieten: die Zummethöhe. Na, das wollen wir uns doch mal anschauen. Morgens mit der Bahn nach Speicher. Kyllabwärts bis Auw an der Kyll, dort in den Meulenwald, evtl. sehen wir noch ein paar Überreste der römischen Langmauer. Dann abwärts zur Mosel und über Leiwien zur Mittagseinkehr auf der Zummethöhe. Weiter über Neumagen-Dhron, Piesporter Panoramastraße, Osann-Monzel und Brauneberg zur Lieser. Steil hinauf in den Wehlener Wald und unter der Rachter Höhe nach Lösnich. Durch die Kröver Weinberge auf die Montroyaler Höhe und wieder runter zur Mosel. Über den Reiler Hals und Prinzerkopf-Aussichtsturm zur Einkehr in Bullayer Straußwirtschaft. Mit Bahn von Bullay zurück. Nur für Mitglieder, max. 10 Teilnehmer. Ende gegen 22 Uhr.

Treff: 8 Uhr nach Absprache  
Info: BBB / GG / 95 km / 10 Euro  
Kosten: Bahnfahrten  
Anmeldung bis 27. Oktober  
Leitung: Peter Altheid, Tel. (0228) 6440221

## **Sa, 29. Oktober**

### **Beuel**

#### *Wanderung zur Erpeler Ley und zum Auge Gottes*

Zugfahrt nach Erpel, Aufstieg zur Erpeler Ley, durch das Kas-



Foto: Rüdiger Wolff

Zur Stadt Blankenberg geht's gleich zweimal: am 30. Oktober per Rad und am 7. Januar zu Fuß.

bachtal und weiter zum Auge Gottes, zurück nach Bad Honnef (ggf. Einkehr). Ende gegen 18 Uhr.  
 Treff: 8.30 Uhr Bahnhof  
 Info: BB / G / 20 km / 2 Euro  
 Kosten: Bahnfahrt (5 Euro)  
 Anmeldung bis 28. Oktober  
 Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

## So, 30. Oktober

## Beuel

### Nach Stadt Blankenberg

Durch das Pleiser Ländchen und Hanfbachtal geht es über die Ausläufer des nördlichen Westerwalds zur Stadt Blankenberg. Nach einer gemütlichen Einkehr geht es dann an der Sieg entlang zurück nach Beuel. Bei zweifelhaftem Wetter bitte beim Tourenleiter nachfragen.

Treff: 10 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke  
 Info: BBB / GG / 80 km / 4 Euro  
 Leitung: Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0151) 57359891

## Di, 1. November

## Bonn

### DiensTagsübertour durch das Drachenfelder Ländchen nach Remagen

Die Fahrt führt am Rhein entlang bis Mehlem, dann geht's aufwärts und quer durchs Drachenfelder Ländchen über Unkelbach nach Remagen, dort ist eine Einkehr vorgesehen. Zurück fahren

wir wieder flach am Rhein.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)  
 Info: BB / GG / 50 km / 3 Euro  
 Leitung: Peter Stürk, Tel. (0228) 858832

## So, 6. November

## Bad Godesberg

### Wintertour 2011/2012

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 11 Uhr Fähre Niederdollendorf  
 Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro  
 Leitung: Benno Schmidt-Küntzel, Tel. (0228) 3240446 / (0157) 71723666

## Di, 8. November

## Bonn

### DiensTagsübertour

siehe Kasten im Vorspann

## Sa, 12. November

## Bonn

### Wanderung um Bad Münstereifel

Zugfahrt Richtung Bad Münstereifel; Wanderung um den Schlangenberg nach Eschweiler; entlang des Eschweiler Bachs

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter  
[www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**

## Bei uns zählt Qualität!

Wir verarbeiten nur Fleisch aus ökologischer Landwirtschaft.  
Wir kaufen nur bei Bauern aus dem Sauerland.  
Bauern, die wir kennen.  
Zu Ihrem Vorteil.



### Ihre Metzgerei Rosenberg

Friedrich-Breuer-Straße 36, direkt im Zentrum von Bonn-Beuel  
täglich durchgehend geöffnet von 8.00 bis 18.30 Uhr,  
samstags von 8.00 bis 13.00 Uhr



## Solarbau Bonn

Die Experten für Photovoltaikanlagen seit 1996

Wir beraten Sie individuell bei Ihrem Beitrag  
zur Energiewende

Tel.: 0228 - 47 59 66 – Fax: 0228 - 3 90 97 92

[www.solarbau-bonn.de](http://www.solarbau-bonn.de)

[info@solarbau-bonn.de](mailto:info@solarbau-bonn.de)



Foto: Rüdiger Wolff

*Spektakuläre Gräber sind das Ziel der Radtour vom größten zum kleinsten Bonner Friedhof am 12. November.*

zum Hirnberg und Nöthener Berg; durch Eicherscheid an den Rand von Rodert und nach Bad Münstereifel; ggf. Einkehr; Ende gegen 18 Uhr.

Treff: 8 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)

Info: BB / G / 21 km / 2 Euro, plus Bahnfahrt (5 Euro)

Anmeldung bis 11. November

Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

## Sa, 12. November

## Niederdollendorf

*Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour*

Das Tourenziel wird vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. 35-50 km, Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: BB / G-GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

## Sa, 12. November

## Bonn

*Vom bedeutendsten zum kleinsten Friedhof in Bonn*

Ein Weg zur Kreuzbergkirche geht über den Poppelsdorfer Friedhof, mit dem wir beginnen werden. Über den Alten Friedhof geht es zum Jüdischen Friedhof in Schwarzrheindorf. Bevor wir die „Königs“-Gräber in Beuel bewundern, geht es noch zu einem kleinen Friedhof in Holzlar.

Treff: 14 Uhr Poppelsdorfer Schlossweiherbrücke

Info: B-BB / G / 30 km / 4 Euro

Leitung: Martin Emmler

## So, 13. November

## Bonn

*Wintertour 2011/2012*

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 11 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro

Leitung: Ludger Grevenstette, Tel. (0228) 6440731

## Di, 15. November

## Bonn

*DiensTagsübertour – Seen rund um Troisdorf und Siegburg*

Wir besuchen in der Umgebung von Troisdorf und Siegburg einige Seen. Einkehr ist in Siegburg vorgesehen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B-BB / G-GG / 50 km / 3 Euro

Leitung: Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0151) 57359891

## So, 20. November

## Bad Godesberg

*Wintertour 2011/2012*

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter  
[www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**



# Apotheke Am Burgweiher

Inhaber: Apotheker Peter Piel

Am Burgweiher 52  
53123 Bonn-Duisdorf  
Telefon (02 28) 61 33 49

## Fragen Sie nach unserem Kundenchip!

Er passt an jeden Schlüsselbund  
und in jeden Einkaufswagen.

Bei Vorlage des Chips in unserer Apo-  
theke erhalten Sie

**5 Prozent Rabatt**

auf alle Artikel des  
Selbstbedienungssortiments  
wie Kosmetik-, Körperpflege-  
und Zahnpflegeartikel.

**Beachten Sie auch unsere monatlich  
wechselnden Sonderangebote!**



Ihre fahrradfreundliche Apotheke  
ist durchgehend geöffnet.



Treff: 11 Uhr Fähre Niederdollendorf  
 Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro  
 Leitung: Benno Schmidt-Küntzel, Tel. (0228) 3240446 / (0157) 71723666

**Di, 22. November** **Bonn**

*DiensTagsübertour – Auf der rechten Rheinseite stromaufwärts und zurück*

So wie es Wetter und Kondition zulassen, radeln wir den Rhein entlang und suchen uns eine Einkehrmöglichkeit. Auf demselben Weg kommen wir wieder zurück. Ende gegen 16 Uhr,

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B / G / 60 km / 3 Euro  
 Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

**Sa, 26. November** **Niederdollendorf**

*Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour*

Das Tourenziel wird je nach Wetterlage vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg  
 Info: B / GG / 40 km / 2 Euro  
 Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

**So, 27. November** **Bonn**

*Weihnachtssternfahrt*

Die traditionelle Weihnachtssternfahrt des ADFC-Kreisverbands



Bonn/Rhein-Sieg zum Bahnhof Kottenforst. Nach einer Stärkung besuchen wir den Weihnachtsbasar der katholischen Gemeinde Christi Auferstehung in Röttgen, die den Basar mit einem vorzüglichen Kuchenbuffet zu Gunsten der Andheri-Hilfe ausrichtet.

Treff: 10:15 Uhr, Poppelsdorfer Schlossweiherbrücke  
 Info: B-BB / GG / 25 bis 35 km / 2 Euro  
 Leitung: Gereon Broil, (02241) 333132

**So, 27. November** **Niederkassel, Bonn-Nord**

*Weihnachtssternfahrt mit Ausflug an den Swistbach*

Die traditionelle Weihnachtssternfahrt des ADFC-Kreisverbands Bonn/Rhein-Sieg beginnt in Mondorf, wo wir mit der Fähre nach Graurheindorf übersetzen. Weiter geht es über Alfter und am Heimatblick vorbei zum Aussichtsturm oberhalb von Bornheim. Wir durchqueren den Wald der Ville und fahren dann am Swistbach entlang über Flerzheim zum Bahnhof Kottenforst, wo wir auf die übrigen Sternfahrergruppen treffen.

Im Anschluss an die gemeinsame Fahrt nach Röttgen (leckeres Kuchenbuffet) treten wir die Heimfahrt über Poppelsdorf und Beuel nach Niederkassel an. Ausklang auf dem Mondorfer Weihnachtsmarkt.

Treff: 10 Uhr Mondorf, Fähranleger,  
 10.05 Uhr Graurheindorf, Mondorfer Fähre  
 Info: B-BB / GG / 60 km / 3 Euro  
 Leitung: Peter Lorscheid, Tel. (0228) 455413

**So, 27. November** **Rheinbach**

*Weihnachtssternfahrt (ab Rheinbach)*

Traditionelle Jahresabschluss-tour der ADFC-Gruppen Bonn, Meckenheim, Swisttal und Rheinbach. Mit kleinen Umwegen fahren wir zuerst zum Bahnhof Kottenforst. Danach besuchen wir den Weihnachtsbasar der katholischen Kirchengemeinde Röttgen mit dem fantastischen Kuchenbuffet. Voranmeldung für alle Teilnehmer erforderlich.

Treff: 11 Uhr P Bushaltestelle Bahnhof  
 Info: B / G / 35 km / 2 Euro  
 Anmeldung bis 26. Dezember  
 Leitung: Wilfried Skupnik, Tel. (02226) 4372

**So, 27. November** **Meckenheim**

*Weihnachtssternfahrt*

Traditionelle Jahresabschluss-tour der ADFC-Gruppen aus Bonn, Meckenheim, Swisttal und Rheinbach zum Bahnhof Kottenforst. Nach einer Stärkung Besuch des Weihnachtsbasars der katholischen Gemeinde Christi Auferstehung in Röttgen, die den Basar mit einem vorzüglichen Kuchenbuffet zu Gunsten der Andheri-Hilfe ausrichtet.

Treff: 11.30 Uhr Hallenfreizeitbad  
 Info: B-BB / G-GG / 25 - 35 km / 2 Euro  
 Leitung: Dieter Ohm, Tel. (02225) 910777

**Di, 29. November** **Bonn**

*DiensTagsübertour*

siehe Kasten im Vorspann

**Sa, 3. Dezember** **Bonn**

*Wanderung im Bereich der Liblarer Seenplatte*

Zugfahrt nach Erfstadt; Wanderung kreuz und quer zu einigen Seen wie Donatus-, Ober-, Mittel-, Unter-, Schluch- und Heiderbergsee; anschließend nach Brühl zur Einkehr; Ende gegen 18 Uhr.

Treff: 8.30 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)  
 Info: B / G / 19 km / 2 Euro plus Bahnfahrt (4 Euro)  
 Anmeldung bis 2. Dezember  
 Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

**So, 4. Dezember** **Beuel**

*Wintertour 2011/2012*

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 11 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke  
 Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro  
 Leitung: Winfried Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0151) 57359891

**Di, 6. Dezember** **Bonn**

*DiensTagsübertour zum Gänseessen*

Traditionelle Tour durch den Kottenforst und Umgebung nach



Foto: Bernhard Steinhaus

*The same procedure .... ADFC-Gruppen aus allen Himmelsrichtungen fahren am 1. Advent zum Bahnhof Kottenforst und dann weiter zum Adventskaffee in Röttgen. Abfahrtszeiten unter dem 27. November:*

Heidgen, dort Gänseessen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper  
(Südseite Kennedybrücke)

Info: B-BB / GG / 50 km / 3 Euro + Verzeehr

Anmeldung bis 29. November

Leitung: Matthias Faßbender, Tel. (0228) 6200305

## Sa, 10. Dezember

**Bonn**

### Neubürgertour

Eine Tour zu interessanten Zielen innerhalb des Stadtgebiets. Auf dem Programm stehen historische, geografische, politische, kulturelle, radverkehrsbezogene und naturnahe Themen. Das Ziel wird kurzfristig im Internet bekannt gegeben oder kann bei Gabriele Heix, Tel. 0228/630718, erfragt werden.

Treff: 14 Uhr Poppelsdorfer Schlossweierbrücke

Info: B-BB / G-GG / 30 km / 4 Euro

Leitung: Gabriele Heix, Tel. (0228) 630718

## Sa, 10. Dezember

**Niederdollendorf**

### Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour

Das Tourenziel wird je nach Wetterlage vor Fahrtbeginn bekannt gegeben. Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: B / GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

## So, 11. Dezember

**Bonn**

### Wintertour 2011/2012

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 11 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper  
(Südseite Kennedybrücke)

Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro

Leitung: Christine Berg, Tel. (0228) 9663819

## Di, 13. Dezember

**Bonn**

### DiensTagsübertour

siehe Kasten im Vorspann

## Sa, 17. Dezember

**Niederdollendorf**

### Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour

Das Tourenziel wird je nach Wetterlage vor Fahrtbeginn bekannt gegeben; Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: B / GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

## Sa, 17. Dezember

**Beuel**

### Lichter(-ketten-)tour



*Auch im Winter: nicht unterkriegen lassen.*

*Foto: Rüdiger Wolff*

Wir genießen die vorweihnachtlich erleuchteten Straßen zwischen Bonn und dem Pleiser Ländchen. Diese Tour wird durch aktives Mitgestalten noch reizvoller: Wer besonders schöne Lichtinstallationen in dieser Gegend kennt, kann diese bitte vorher telefonisch durchgeben. Diese Vorschläge werden dann nach Möglichkeit berücksichtigt. Geschätzte 250 Höhenmeter.

Treff: 15.30 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke

Info: BB / G-GG / 35 km / 2 Euro

Leitung: Bärbel Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0177) 925893

## **So, 18. Dezember**

**Beuel**

### *Wintertour 2011/2012*

Das Ziel der Tour wird entsprechend der jeweiligen Wetterlage kurzfristig vorher festgelegt. Bei unsicherer Wetterlage (Schnee, Eis u. Dauerregen) bitte vorher Tourenleiter anrufen. Warme Kleidung und Verpflegung mitbringen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 11 Uhr Beuel Rheinufer Südseite Kennedybrücke

Info: BB / G-GG / 30 - 60 km / 2 Euro

Leitung: Bärbel Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0177) 9258939

## **Di, 20. Dezember**

**Bonn**

### *DiensTagsübertour zum Weihnachtsmarkt in Siegburg*

Wir fahren zum historischen Weihnachtsmarkt in Siegburg und erleben auf dem Marktplatz eine mittelalterliche Schau mit Handwerksleuten, Musikern, Gauklern und weit gereisten

Händlern, gekleidet wie die Menschen im späten Mittelalter. Anschließend Einkehr in Siegburg.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B / G / 40 km / 2 Euro

Leitung: Jochen Häußler, Tel. (0228) 363585

## **Di, 3. Januar**

**Bonn**

### *DiensTagsübertour zum Neuen Jahr*

Unter dem Motto „Lufttanken nach den Feiertagen“ wollen wir das Neue Jahr begrüßen. Das Ziel wird je nach Wetterlage festgelegt. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B / G-GG / 50 km / 3 Euro

Leitung: Jochen Häußler, Tel. (0228) 363585

## **Sa, 7. Januar**

**Bonn**

### *Wanderung von Eitorf nach Stadt Blankenberg*

Zugfahrt bis Eitorf; Wanderung durch das Krabachtal nach Fernegierscheid; weiter nach Süchtterscheid und Stadt Blankenberg (Einkehr); mit S-Bahn und Stadtbahn zurück nach Bonn; Ende gegen 18 Uhr.

Treff: 9 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)

Info: BB / GG / 19 km / 2 Euro plus Bahnfahrt (4 Euro)

Anmeldung bis 6. Januar

Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

## **Di, 10. Januar**

**Bonn**

### *DiensTagsübertour zu einer Weihnachtskrippe*

**Änderungen und Ergänzungen des Tourenprogramms finden Sie unter [www.adfc-bonn.de/touren/tdb/](http://www.adfc-bonn.de/touren/tdb/)**

## TOURENPROGRAMM

Die Tour führt nach Köln-Wahn, wo in der St. Aegidiuskirche eine Krippe bestehend aus Hännchenfiguren anzuschauen ist. Vor dem Besuch der Krippe ist eine Einkehr vorgesehen. Die Tour findet nur bei schnee- und eisfreier Witterung statt. Bei unklarer Wetterlage vorher den Tourenleiter anrufen.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B-BB / G-GG / 50 km / 3 Euro

Leitung: Matthias Faßbender, Tel. (0228) 6200305

### Sa, 14. Januar Niederdollendorf

#### *Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour*

Das Tourenziel wird je nach Wetterlage vor Fahrtbeginn bekannt gegeben; Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: B / GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

### Di, 17. Januar Bonn

#### *DiensTagsübertour – „Sonne und Wasser in Troisdorf“*

Wir fahren auf flachen, weniger bekannten Wegen zur Eschmarer Mühle. Weiter geht es über eine Streuobstwiese, durch den alten Ortskern von Friedrich-Wilhelms-Hütte und durch Oberlar. Dann sehen wir zunächst einen großen „Spiegelsee“. Später radeln wir am Ufer des Rotter Sees entlang und gelangen über Spich nach Porz-Wahn. Die Einkehr ist in einem Café vorgesehen. Dort gibt es auch eine kleine Mittagskarte. Ab Porz-Wahn kann auch per Bahn nach Beuel zurückgefahren werden. Die

Aktiveren nehmen den Rückweg über die Felder nach Bonn.

Treff: 10 Uhr Bonner Rheinufer unterhalb der Oper (Südseite Kennedybrücke)

Info: B / G-GG / 50 km / 2 Euro

Kosten: Evtl. Bahnticket

Leitung: Bärbel Lingnau, Tel. (02241) 8440788 / (0177) 9258939

### Sa, 21. Januar Bonn

#### *Wanderung von Altenahr nach Ahrweiler*

Zugfahrt nach Altenahr; Anstieg zur Burg Are; weiter nach Alteheck und durch den Ringener Wald zur St. Hubertus Hütte; ein Stück entlang der alten Bahntrasse zum E.V.A.-Turm; über Kratzemich nach Ahrweiler (ggf. Einkehr); Ende gegen 19 Uhr.

Treff: 8.30 Uhr Hauptbahnhof (Bahnsteig auf Nachfrage)

Info: BB / GG / 22 km / 2 Euro

Kosten: Bahnfahrt (5 Euro)

Anmeldung bis 20. Januar

Leitung: Manfred Schoeler, Tel. (0228) 298692

### Sa, 28. Januar Niederdollendorf

#### *Samstagsnachmittags-Siebengebirgstour*

Das Tourenziel wird je nach Wetterlage vor Fahrtbeginn bekannt gegeben; Ende gegen 16.30 Uhr.

Treff: 13.30 Uhr Fähre nach Bad Godesberg

Info: B / GG / 40 km / 2 Euro

Leitung: Ludwig Wierich, Tel. (0175) 4243296

Wir sind umgezogen!...

VELO  
WUNDERLICH



Räder  
& Rat

Burbacher Str. 52-54  
53129 Bonn  
☎ 0228-24 12 04

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9:30 - 18:30  
Sa. 9:30 - 14:00

# +++ WAS +++ WANN +++ WO +++

Wollen Sie immer aktuell informiert sein über Touren, Veranstaltungen und Termine?

Dann bestellen Sie den elektronischen ADFC-Infobrief,  
den besonders schnellen Informationsdienst nur für Mitglieder.

Einfach eine E-Mail schreiben an: [termine@adfc-bonn.de](mailto:termine@adfc-bonn.de)

Möchten Sie unsere Termine per Post? Dann schreiben Sie an den ADFC, Postfach 18 01 46, 53031 Bonn

1.-3. Okt.

## Deutschlandfest und NRW-Tag in Bonn

Tag der Deutschen Einheit und NRW-Tag in einer Stadt: Das verspricht viele Hunderttausend Besucher und Programm fast um die Uhr. Auf den Bühnen in der Stadt spielen BAP und Bläck Fööss, Vereine starten zum Umzug – und der ADFC ist drei Tage lang im ADFC-Zelt direkt am Rhein präsent, unterhalb des Bundesrechnungshofes. Mehr Infos ab Seite 4 und unter [www.bonn2011.de](http://www.bonn2011.de)



Sa., 8. Okt.

## Fahrradmarkt in Bonn

Der letzte Fahrradmarkt des ADFC diesen Jahres in Bonn bietet die letzte Chance, ein Schätzchen zu erwerben oder sein Gebrauchtes an den Mann oder die Frau zu bringen; 10 bis 13 Uhr, an der Universität im Hofgarten, Regina-Pacis-Weg

5./6. Nov.

## Bundeshauptversammlung des ADFC in Regensburg

Das höchste Gremium des ADFC tagt mit 200 Delegierten in diesem Jahr in Regensburg. Auch Gäste sind willkommen. Weitere Infos unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Fr., 9.12.

## Weihnachtsfeier des ADFC Bonn/Rhein-Sieg

Die schon traditionelle Weihnachtsfeier des ADFC steigt in diesem Jahr am 9. Dezember um 18 Uhr in der Evangelischen Studentengemeinde Bonn, Königstraße 88. Selbstgebackenes dürfen Sie gerne mitbringen. Weitere Infos finden Sie auf Seite 23.

## Wir, die Fördermitglieder des ADFC, in Bonn, dem Rhein-Sieg-Kreis und im Kreis Euskirchen,

freuen uns auf Ihren Besuch.

### BONN

---

Apotheke Am Burgweiher, Duisdorf  
Autofit GmbH, Eнденich  
Caritas: Radstation und Fahrradbude, Bonn  
Drahtesel, Bad Godesberg  
Radladen Hönig und Röhrig, Beuel  
Tourismus- und Congress GmbH,  
Bonn/Rhein-Sieg/Ahrweiler  
Velo Wunderlich, Südstadt  
VeloCity, Bonn-Zentrum

### EUSKIRCHEN

---

Bike Shop Leo Hockelmann

### MECKENHEIM

---

2Rad Leuer, Alt-Meckenheim

### NIEDERKASSEL

---

Zweirad Brungs & Gierlich, Mondorf  
Rheinfähre Mondorf, Lux-Werft und  
Schiffahrt GmbH, Niederkassel +++ NEU +++ NEU +++

### SANKT AUGUSTIN

---

Fahrrad-XXL Feld, Menden  
Radsport Krüger, Mülldorf +++ NEU +++ NEU +++

### TROISDORF

---

Stadt Troisdorf  
Zur Siegfähre, Bergheim

16 Fördermitglieder unterstützen den ADFC. Unterstützen Sie unsere Fördermitglieder.

freundlich • kompetent • zuverlässig

# RADLADEN- HOENIG

Hermannstr. 28-30 • 53225 Bonn-Beuel

grundsolide & günstig für Radtour und Alltag:

**Bergamont Sponsor Tour**

Magura HS 11  
Deore LX Schaltwerk

**549,-€**

**BERGAMONT**  
bicycles 



Mo - Fr 9:00 - 19:00 Uhr, Sa 9:00 - 14:00 Uhr • Tel: 0228/4336603

[www.radladen-hoenig.de](http://www.radladen-hoenig.de)

Cityrad | Trekkingrad | Reiserad | Mountainbike | Rennrad | Anhänger

# 24 STUNDEN 365 TAGE WELTWEIT

## IHRE VORTEILE

- + Einer der führenden europäischen Online-Shops
- + Servicehotline in englischer, französischer, italienischer, spanischer und türkischer Sprache
- + Täglich neue Angebote auf bike-discount.com
- + Versandkosten ab 3,95 €
- + Versandkostenfreie Lieferung je nach Land schon ab 180,- €
- + Sichere Zahlungsmethoden

SICHER UND  
BEQUEM EINKAUFEN



**MITGLIEDER DES ADFC ERHALTEN  
10% RABATT AUF RADON BIKES**





Radon»

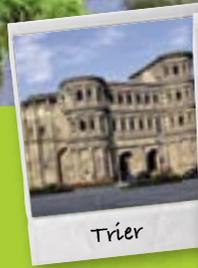
Besuchen Sie uns auch im  
RADON CENTER BONN:  
Siemensstr. 1  
D-53121 Bonn

WWW. **BIKE-DISCOUNT** .COM

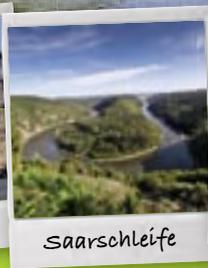
SERVICEHOTLINE, BESTELLUNG + VERSAND: +49 (0) 2225 | 8888-0 . info@bike-discount.com

RADON CENTER BONN: Siemensstr.1 . 53121 D-Bonn

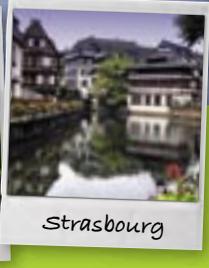
# Unterwegs auf der Saar-Elsass-Radtour



Trier



Saarschleife



Strasbourg



Von der Römerstadt Trier bis ins elsässische Strasbourg – eine grenzüberschreitende Radtour entlang der Saar und der französischen Kanäle.

## Saar-Elsass-Radtour

6 Übernachtungen mit Frühstück und Radwanderkarte

ab **297,-€**



Die Radkarte zur Tour ist für nur 6,95 € in unserem Online-Shop oder im Buchhandel erhältlich.