

3/01 frei atmen!

• kostenlos •

Bochumer Radfahrzeitschrift



- Protokoll Mitgliederversammlung 2009
- Radio-Programm Juli - Dezember 2009
- Foto-Kollektion Tes
- Kimmelfuhrskorridor
- CO2-Problem:
und mehr...

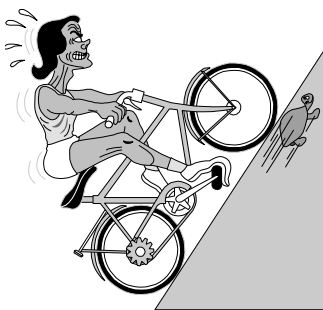
**10 Jahre
ADFC Bochum!**



**Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
Bochum e.V.**

	lokales...	
	Protokoll Mitgliederversamml.	3
	wir über uns...	
	Interview mit Winfried Sternik	5
	bundesweites...	
	ADFC und BDR	6
	CO ₂ -Problem	7
	Bahn – Die Tun Was	11
	Keine Räder im ICE	12
	Presseschau	
	Zwei Räder und ein Brett	23
	Technik	
	Der Tchibo-Kollektion-Test	13
	ADFC- Terminkalender	
	Alle Termine, Touren, etc.	16
	Radtour-Programm	
	Das offiz. Tourenprogramm	19
	Radtouren	
	Radkarten	10
	Die Saison ist eröffnet	14
	Himmelfahrtskommando	15
	WAT-RAD-Tour	29
	Radreisen	
	Alpenüberquerung - die 2.	24
	Infos	
	Inhaltsverzeichnis/Editorial	2
	Beitrittserklärung	16
	Kleinanzeigen	19, 20
	Adressen • Impressum	27

Die Glosse

Bergauf oder Rückenwind?

Verkehrsmi-
nister Bode-
wig möchte
den Radver-
kehr för-
dern. Es soll
also bergauf
gehen mit
dem Rad-
fahren.

Obwohl es
erfahrungsg-
emäß berg-
auf immer

viel anstrengender zu treten ist und die
Geschwindigkeit drastisch abnimmt. Die
Atmung wird hechelnder, der Schweiß tritt
aus den Poren und man wünscht sich, die
Kuppe erreicht zu haben, denn danach
geht es bergab. Leicht rollend, locker durch
die Kurven schwingend, die wehenden
Haare im Wind. Sollten wir daher nicht lie-
ber sagen: „Es geht bergab mit dem Rad-
verkehr“? Die Realität hilft uns weiter. Die
Durchsetzung von mehr und besseren
Radwegen ist eben mit viel Arbeit und
„Schweiß“ verbunden und es geht nur
langsam voran. Der Abbau von Radwegen,
siehe Umwandlung in Parkstreifen, ist
anscheinend einfacher, eben wie bergab
fahren. Gleichwohl wünschen wir uns das
eher umgekehrt.

Schöner und passender klingt da die For-
mulierung: „Der Radverkehr erhält
Rückenwind.“ Das assoziiert das Voran-
kommen aus eigener Kraft, aber mit leicht-
er bis kräftiger Unterstützung. Eben
genau das, was wir uns wünschen. An Pla-
nungen zu Radwegen mitarbeiten und von
der Verwaltung und Politik darin unter-
stützt werden. Also Herr Bodewig, pusten
sie mal bitte kräftig, um den Wind in die
richtige Richtung zu drehen. Wir hoffen
dann, dass es nicht nur bei einer tagespoli-
tischen Windböe bleiben wird, sondern
sich zu einem „Passat“, einem ständig
wehenden Wind, entwickeln wird.

So gesehen klingt Rückenwind doch besser
als bergauf. OT



Protokoll der ordentlichen Mitgliederversammlung 2001

des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) Kreisverband Bochum e. V.

Am 27. März 2001 um 19.00 Uhr in der Gaststätte „Albertus-Klaus“, Königsallee 169, 44799 Bochum.

Beginn 20.30 Uhr, Ende 21.30 Uhr
Es waren 22 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

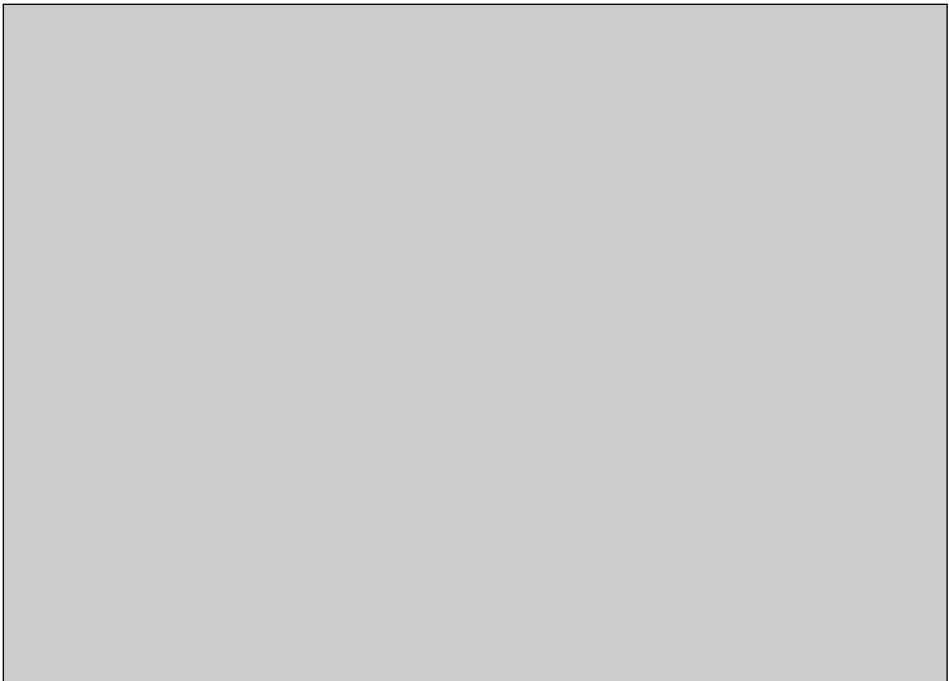
Zwischen 19.00 Uhr und 20.30 Uhr wurde von Frau Heike Jaehrling, zu diesem Zeitpunkt noch Fahrradbeauftragte der Stadt Bochum, der Stand der Umsetzung des Bochumer Radverkehrskonzeptes bekanntgegeben.



(Ex-) Fahrradbeauftragte Heike Jaehrling berichtet von der Umsetzung des Bochumer Radverkehrskonzeptes. Foto: WS

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung durch den Versammlungsleiter Klaus Kuliga. Susanne Wibbeke wird als Protokollführerin gewählt.
- II. Die Beschlussfähigkeit der Versammlung wird festgestellt.

- III. Die Tagesordnung wird wie vorgeschlagen genehmigt.
 1. Das Protokoll der Mitgliederversammlung 2000 wird per Akklamation genehmigt.





frei atmen! 3/01

Die Reihenfolge der Tagesordnung wird einstimmig geändert.

2. Die Schatzmeisterin Susanne Wibbeke trägt den Kassenbericht vor.
3. Da beide Kassenprüferinnen nicht anwesend sind, verliest Klaus Kuliga die Prüfungsberichte von Renate Jacob und Nadine Haarmann. Nachfragen bezüglich der Anzeigenkunden und Auflagenstärke von frei atmen! wurden von Gerd Bergauer beantwortet.
4. Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig.
5. Bericht des Vorstandes und der Beisitzer:
 - Karsten Goldack - Verkehrspolitik, Bochumer Stammtisch
 - Edgar Zimmermann - Radtouren
 - Dirk Erenkämper - Verkehrspolitik, Fahrraddemos, Umweltzentrum, Bündnisvertretung
 - Frank Berg - Stadterkundungs- und Feierabendtouren
 - Udo Beckmann - Bericht aus WAT, Wattenscheider Stammtisch
 - Olaf Tschsch - Familienradtouren
 - Susanne Berg-Imort - Damenradtour
6. Fristgerecht eingereichte Anträge lagen nicht vor
7. Verschiedenes
8. Um 21.30 Uhr wird die Versammlung beendet.

Heike Jaehrling im Dialog mit Karsten Goldack und Susanne Wibbeke Foto: WS





Interview mit Winfried Sternik

Alter: 65 Jahre

Beruf: Pensionierter Berufsschullehrer seit dem 01.02.2001, Fächer: Chemie & Biologie

Frage: Seit wann bist Du **ADFC-Mitglied** ?

Winfried: Schon bei den ersten Versammlungen mit dem **ADFC Dortmund** war ich dabei. Etwa seit 1989 bin ich des öfteren nach Dortmund gefahren zu den Sitzungen. Ich erinnere mich, dass Dorothee und Marek Hase, Rolf Dettmann und Werner Greinke zu den ersten Mitgliedern der **ADFC-Ortsgruppe Bochum** gehörten.

Frage: Wie bist Du zum Radfahren gekommen?

Winfried: Das bin ich bei meinem Vater auf dem Fahrrad. Seit 1938 hat er mich immer mitgenommen. So bin ich auch zum Umweltschutz gekommen: „Ökonomisch und ökologisch“, mit diesem Spruch bin ich durchs Leben gegangen. Wir hatten einen Garten und eigene Tiere, waren viel in der Natur und fast alle Wege wurden mit dem Fahrrad erledigt.

Mein erstes Fahrrad war ein Dreirad, welches man zum Zweirad umbauen konnte. Bis 1941 bin ich es als Dreirad gefahren, und dann wurde es umgebaut.

Mein nächstes Rad hatte ich von meinem Großvater geerbt; der starb als ich zwei Jahre alt war. Es war ein gutes Fahrrad und



Klein-Winfried (zwei Jahre) auf dem Fahrrad seines Papas

ich durfte es später benutzen. 1952 bin ich dann mit diesem Rad vom kleinen Walsertal bis nach Bochum geradelt - ohne Gangschaltung und mit Umwegen. Erst bin ich vom Walsertal bis zum Bodensee gefahren, dann wieder nach Bad Tölz in Bayern, und von dort aus nach Hause. Vorher hatte ich eine Freizeit in einem CVJM-Zeltlager verbracht; die Anreise war mit der Bahn organisiert.

Die ganze Lehrzeit bin ich von Bochum-Werne nach Höntrop (Tor 5) mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren. Damals gab es noch die schönen Fahrradwege; von Altenbochum aus bis zum Tor 5 waren sie durchgehend. Nach meiner Lehrzeit arbeitete ich bei Opel in Rüsselsheim in der Inspektion von Unfallwagen. Daher wusste ich, was in einem Auto so alles kaputtgehen kann. Trotzdem hatte ich zu dieser Zeit auch ein Auto. Später habe ich ab und zu ein altes Auto gekauft, um mit meiner Familie in die Ferien zu fahren. Aber das war nur für den Urlaub; danach habe ich diese Autos wieder verkauft. Ich war immer der Meinung „das kleinste Auto genügt für mich“, deshalb habe ich mir immer die „Ente“ (2CV) zugelegt. Bis 1989 habe ich die „Ente“ gehabt, dann bin ich auf das Fahrrad umgestiegen.

Frage: Gab es einen bestimmten Grund, ganz auf das Fahrrad umzusteigen?

Winfried: Ich habe gemerkt: ich brauche das Auto nicht. Ich bin mein Leben lang immer so viel wie möglich mit dem Fahrrad gefahren. Für mich war es immer wichtig, ökologisch zu handeln. Das Buch „Grenzen des Wachstums“ von Dennis Meadows hat mich von Anfang an fasziniert. Schon Bernhard Grzimek hat immer gesagt, das grenzenlose Wachstum der Menschheit muss eingegrenzt werden.

Ich habe immer versucht, mich nach meinen Möglichkeiten zu engagieren. Neben dem Beruf und der Familie habe ich mich in der Zeit, die dann noch frei blieb, im ADFC eingesetzt. Zum Beispiel bei den



Winfried im April 2000 im Zug kurz vor Görlitz

IKK-Touren und den CityPoint-Touren bin ich jedes Mal als „Schlussmann“ gefahren.

Mein weiteres Engagement im **ADFC** ist auf den Bochumer Osten konzentriert: Verteilung der **ADFC-Hefte**, Beteiligung an den Info-Ständen und anderes. Früher habe ich

mich auch noch beim BUND für Umwelt- und Naturschutz engagiert. Bei der Bepflanzung der Werner Teiche war ich aktiv mit dabei.

Manchmal bin ich auch bei anderen Radtouren mit geradelt. 1986 habe ich die „Eurogalla-Tour“ mitgemacht. Da ging es von Straßburg nach Bregenz, und von dort über St. Gallen und Konstanz am Rhein entlang bis Arnheim. Von dort aus über Rheine bis Flensburg ging es zum Teil per Bustransfer. In Bregenz bekamen wir ein Rennrad, welches wir in Berlin dem damaligen Vertreter des Staatsratsvorsitzenden der DDR überreichen sollten. Dieser wollte das Geschenk nicht annehmen, so wurde es dann in der ständigen Vertretung der Bundesrepublik zur Verwahrung gegeben.

Dann bin ich auch mehrere Male bei den Ferientouren des WDR mitgefahren. In besonders guter Erinnerung habe ich die „Radltour 1994“ mit dem Bayerischen Rundfunk, AOK und **ADFC Bayern**; dort bin ich die gesamte Tour mit geradelt. Es war alles sehr gut organisiert und es gab ein interessantes Begleitprogramm.

Vielen Dank für das Interview! GG

ADFC und BDR weiten Zusammenarbeit aus

Der **Bund Deutscher Radfahrer (BDR)** und der **ADFC** wollen gemeinsam den Nationalen Radverkehrsplan in Deutschland vorantreiben. Das vereinbarten beide Verbände jetzt bei einem Treffen in Bremen. **ADFC**-Bundesvorsitzender Wolfgang Große sagte dazu: „Die Bundesregierung soll mit einem solchen Plan dafür sorgen, dass die Deutschen in zehn Jahren doppelt so viel radeln wie heute.“ Der **BDR** begrüßte diese Initiative des **ADFC**: „Gesundheit, Sport, Lebensqualität und Radfahren gehören eng zusammen“, sagte BDR-Präsidentin Sylvia Schenk.

Große und Schenk vereinbarten darüber hinaus intensivere Zusammenarbeit in allen wesentlichen Bereichen des Radfahrens. So unterstützt der **BDR** auch die **ADFC**-Forderung nach einer verbindlichen Fahrradmitnahme in allen Zügen der

Deutschen Bahn AG. Schenk: „Viele jugendliche Nachwuchsradsportler fahren mit ihren Rädern in Trainingslager in ganz Deutschland. Deshalb müssen die Türen des ICE für alle Radfahrer offen sein.“ Die Bahn hatte angekündigt, die Fahrradmitnahme drastisch einzuschränken.

ADFC und **BDR** wollen weiterhin im kommenden Jahr zusammen eine Strategie entwickeln, wie man junge Radfahrer und -sportler an den europäischen Gedanken heranführen kann, zum Beispiel durch die Organisation europäischer Jugend-Begegnungen. Ferner möchten beide Verbände das Mountainbiken als wichtige Natursportart ausbauen und langfristig eine gemeinsame Initiative zum Thema Radfahren und Gesundheit entwickeln.

Pressemitteilung des
ADFC Bundesverbands



CO₂-Problem – Geht die Erde unter?

Das Problem ist nahezu täglich in den Medien vertreten:

- Erwärmung der globalen Temperatur
- Weltklimakatastrophe
- Weltklimagipfel
- Die neue Regierung in den USA weigert sich ihren Energiebedarf zu reduzieren

Fahrzeuge mit Katalysator gelten als umweltfreundlich, aber es droht wieder der Sommersmog, obwohl das Ozonloch wächst.

An den Stammtischen wird über die neuesten High-End Entwicklungen im Kommunikationsbereich, im Motoren- und Fahrwerksbau oder na klar, nicht zu vergessen, über die neuesten Fahrradrahmengeometrien gefachsimpelt aber das Wissen um die „Klimakatastrophe“ ist meist eher dünn. Wir interessieren uns eben mehr für die Spielereien als für dringende Probleme. D.h. so dringend ist das Problem der Klimakatastrophe doch gar nicht, oder? Selbst die Experten sind sich nicht einig, ob die Zunahme der globalen Temperatur menschlich verursacht ist oder eine natürliche Veränderung darstellt. Selbst wenn wir die Auslöser wären, es hat uns doch noch nicht erwischt, zumindest noch nicht richtig. Da gibt es wohl verstärkt Stürme und Überschwemmungen aber doch nicht hier in Deutschland. Zunächst wird es z.B. Bangladesch ereilen, aber das ist weit weg.

Wir haben doch die Technik uns gegen die Natur zu behaupten, so meinen wir vielleicht und übersehen leicht, dass der Mensch noch nie einen Sieg gegen die Natur erringen konnte. Zunehmende Resistenzen von Viren und Bakterien gegen Medikamente (siehe GEO 2001) und die noch gut bekannten Auswirkungen einer technisierten Viehwirtschaft, BSE und MKS abgekürzt, zeigen deutlich unsere Grenzen. Wer der Generation im dritten Reich vorwirft, den Völkermord und den elenden Krieg mit verursacht zu haben, und sei es nur aus Untätigkeit, wird sich angesichts der zunehmenden Umweltproblematik an seinen eigenen Taten messen lassen müssen. Die Ausrede, „Davon habe ich nichts gewusst!“ gilt heutzutage erst recht nicht, denn das Thema ist aktuell und allen bekannt. Selbst in Fahrzeugprospekten wird mittlerweile die CO₂-Emission pro Kilometer angegeben. Wir wissen um das Problem, wir kennen die Ursachen, allein die Bequemlichkeit hindert uns an den Taten, oder?

In einer Serie von 3 – 4 Artikeln möchte ich nun den Lesern die Begriffe und Zusammenhänge der Klimaproblematik näherbringen. Wer nähere Informationen sucht, möge einmal in der Stadtbücherei oder im Internet suchen. Das Angebot zu dieser Thematik ist sehr umfangreich.

„Hat das etwas mit Radfahren zu tun?“, wird mancher sofort fragen. Ich meine, es hat sehr viel mit der Philosophie des Alltags- und Freizeitradlers



zu tun und mit den Zielen, die der **ADFC** vertritt. Umweltfreundlicher Verkehr und Genuss (Radfahren) ohne schlechtes Umweltgewissen. Ausserdem geht es uns alle an. Aber nun eins nach dem anderen. In dieser Folge möchte ich zunächst einige Begriffe klären.

Ozonloch

Die Erde ist in einer Höhe von 15 – 30 km von einer Schutzhülle aus Ozon (dreiatomiges Sauerstoffmolekül O₃) umhüllt. Diese schützt die Erde vor der UV-B-Strahlung. Gase wie FCKW aus Spraydosen und Kühlschränken und CO₂ reagieren mit den Ozonmolekülen und wandeln diese um. 1979 wurde über der Antarktis erstmals ein Ozonloch festgestellt, was sich mittlerweile über die gesamte Südhalbkugel ausstreckt und auch vor der Nordhalbkugel nicht halt

macht. In der Folge gelangen die Hautkrebsverursachenden UV-Strahlen stärker bis zur Erdoberfläche und die Hautkrebsraten steigen sprunghaft an. In Australien geben die Zeitungen täglich die Strahlungsintensität und die geeignete Aufenthaltsdauer im Freien an. Selbst die nunmehr weitgehende Vermeidung der verursachenden Gase lässt das Ozonloch nicht sofort verschwinden, da die Gase einige Zeit (ca. 10 Jahre) brauchen, um in die Ozonschicht zu gelangen, und eine weitere Zeit, um diese zu verlassen. Die Warnungen vor Hautkrebs sind auch hier nicht zu übersehen oder zu überhören.

Sommersmog

Unverständlich aber nun mal Tatsache ist, dass in der oberen Atmosphäre Ozon fehlt, während es uns hier auf Erden, im

Sommer, Probleme bereiten kann. Unter Einwirkung des Sonnenlichts bildet sich Ozon aus Stick- und Schwefeldioxyden, also aus Abgasen der Industrie, des Verkehrs und der Haushalte. Hier hat das Ozon die unangenehme Eigenschaft aggressiv zu wirken und Tränenreiz, Kopfschmerzen und Atembeschwerden hervorzurufen. Besonders betroffen sind Asthmatiker, Allergiker, Kleinkinder

Karikatur: Dritte Welt Haus Bielefeld





und Herz- Kreislauf-Kranke. In der Praxis bedeutet das, dass empfindlichen Naturen an Tagen mit hoher Ozonkonzentration empfohlen wird, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten, damit die Technik in Form von Kraftfahrzeugen weiterhin freie Fahrt hat. Ich meine sogar in der Werbung, von Kfz-Klimaanlagen mit Ozonfiltern gelesen zu haben. Das nennt sich technischer Fortschritt, aber sollte der nicht den Menschen das Leben erleichtern?

Treibhauseffekt

„Der Treibhauseffekt heisst Treibhauseffekt, weil die Niederländer mit zunehmendem Wasserstand in unsere Richtung flüchten und ihre Tomatentreibhäuser bei uns errichten werden!“ So hat es mal ein Kabarettist in Kürze erklärt. Im Prinzip hat er ja recht. Es wird ein steigender Pegel der Weltmeere festgestellt, verursacht durch eine globale Klimaerwärmung. D.h. das Wasser der Weltmeere dehnt sich einfach aus und überschwemmt alle in Höhe des jetzigen Meeresspiegels liegenden Landflächen. Die dazu notwendige Wärme liefert die Sonne. Um einem Missverständnis vorzubeugen, wir brauchen die Sonne, denn die Sonnenstrahlung allein liefert uns die Energie um auf der Erde zu überleben. Pflanzen wachsen mittels der Photosynthese, die uns wieder mit Sauerstoff versorgt. Wasser verdunstet mittels Sonnenwärme, thermische Aufwinde entstehen durch unterschiedliche Boden Erwärmung usw. Der Unterschied zwischen Seewind und Landwind wird in jedem Erdkundeunterricht erklärt. Aber die richtige Dosierung ist wichtig. Beim Toast entscheiden Sekunden über das Ergebnis: knusprige Bräunung

oder verbrannt, beim Menschen wenige Zehntelgrad Körpertemperatur über Wohlbefinden und Fieber. Auf der Erde hat sich über einen langen Zeitraum, ein für uns angenehmes Klima eingestellt. Die Sonne sendet uns Wärme in Form von kurzwelliger Strahlung. Ein Teil der Wärme wird aufgenommen, ein Teil in Form langwelliger Wärmestrahlung reflektiert. Solange das herrschende Verhältnis zwischen Wärmeaufnahme und Wärmeabstrahlung stabil bleibt, behalten wir unsere globale Durchschnittstemperatur von ca. 15°C. Durch sogenannte Treibhausgase (insbesondere CO₂, Methan und FCKW) in der Atmosphäre können die Wärmestrahlen diese nicht mehr so gut durchdringen, die Wärme bleibt innerhalb unserer Atmosphäre. Das Gleichgewicht ist gestört, die Atmosphäre heizt sich auf.

Die gesamten möglichen Auswirkungen der genannten Umweltsünden können derzeit nur erahnt werden, die schlimmsten Prognosen befürchten die immer schneller verlaufende Vernichtung der Vegetation. Die Erde wird das überleben, sie hat im Lauf ihres Daseins schon immer gewandelt. Die Natur wird sich anpassen, einige Lebensformen verschwinden, andere werden neu entstehen. Ob wir, empfindlich wie wir sind, uns auch so schnell anpassen können, ist fraglich.

Sie haben aber doch einen Katalysator am Kfz und die Heizung trägt den Umweltengel?! Alles bestens oder aber auch nicht.

Wo das CO₂ herkommt, wie groß der eigene Anteil an der CO₂-Produktion ist und wie er sich verringern lässt, erkläre ich in den nächsten Folgen. OT

**Radkarten und sonstige Artikel des ADFC Bochum**

Radkarten

Ruhr-Nordsee-Tour	14,80 DM
Freizeittkarte Ruhrgebiet Ost 1 : 50 000 (Landesvermessungsamt)	12,80 DM
Freizeittkarte Ruhrgebiet West 1 : 50 000 (Landesvermessungsamt)	12,80 DM
Freizeittkarte Witten/Ruhrtal 1 : 25 000 (Landesvermessungsamt)	11,80 DM
Freizeittkarte Radfahren • Wandern 1 : 20 000 Stadt Bochum	10,00 DM
Fahrradstadtplan Essen Stadt Essen	7,50 DM
Fahrradstadtplan Herne Stadt Herne	2,00 DM
Fahrradstadtplan Gelsenkirchen Stadt Gelsenkirchen	5,00 DM
ADFC Radtourenkarte 1 : 150 000 Blätter Nr. 10, 11, 16, 24 je	12,80 DM
Deutsche Radtourenkarte BDR 1 : 100 000 Nr. 19 Ruhrgebiet / Bergisches Land	14,80 DM
KVR Radtourenkarte EN-Ruhr-Kreis/Hagen (Spiralo) 1 : 50 000	14,80 DM
KVR Radtourenkarte Emscher Park (Spiralo) 1 : 50 000	19,80 DM
KVR Tourtip Kemnade 1 : 15 000	3,40 DM
KVR Tourtip Hohe Mark 1 : 20 000	6,80 DM
KVR Tourtip Die Haard 1 : 20 000	7,80 DM
KVR Rundkurs Ruhrgebiet 1 : 50 000	19,80 DM
KVR Radtourenkarte Kreis Recklinghausen	14,80 DM
KVR Mittleres Ruhrgebiet 1 : 40 000 (mit Begleitbuch)	19,80 DM
KVR Grünzüge A – G	Satz 40,00 DM
KVR Grünzug D, Grünzug E	je 5,80 DM
KVR Erlebnisführer der Route der Industriekultur per Rad, 2 Bände	29,80 DM
KVR Ihr Rad ruft – 7 Routenvorschläge	5,00 DM
Kaiserroute	19,80 DM
KVR Emscher-Tour 1 – 5 + Übersichtskarte	je 1,00 DM
BVA Dortmund- Ems- Kanal- Radroute (Spiralo)	19,80 DM
Erlebnispfad Rheinschiene, Abschnitt Bonn – Duisburg (Spiralo)	24,80 DM
BVA Spiralo R1- Radweg / Westfalenradweg	24,80 DM
Mountain-Bike-Guide Ruhrgebiet (Buch)	29,80 DM
Touristische Übersichtskarte NRW	5,00 DM
Bett & Bike NRW Buch, 2. Auflage 1999	14,80 DM
Fahrradreparatur - Die praktische Pannenhilfe (Buch)	5,00 DM
Bunte Kunststoffanstecker in Fahrradform	1,00 DM
Button ADFC Bochum	3,50 DM
Aufkleber ADFC rechteckig	0,50 DM
Aufkleber „Parke nicht auf unseren Wegen!“	0,50 DM
ADFC Anstecker Bärchen	4,00 DM
ADFC- Stofftaschen	2,00 DM

Alle Artikel gibt es bei **Markus Müller**, Schulenburgstr. 19, Altenbochum. Tel: 35 37 07 (evtl. Anrufbeantworter), EMail cyclist@cityweb.de), bei unseren Infoständen oder bei den Radlerstammtischen in Bochum oder Wattenscheid (aus Kostengründen ist Versand nur bei Portoübernahme möglich!).

Wir beraten und helfen auch gern bei der Suche nach geeignetem Info- und Kartenmaterial.

**Sonderangebote**

Restposten, ältere Auflage, stark reduziert!
Nur 5,00 DM!!!

**Römer-Route**

Auf historischen Spuren durch das südliche Münsterland nach Xanten.
Maßstab 1 : 50 000



Radwanderkarte Kreis Wesel 1 : 50 000

Die schönsten Radtouren im östlichen Ruhrgebiet (Taschenbuch)



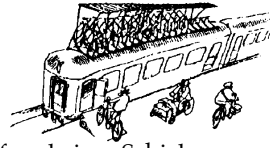


Bahn – Die Tun Was (für des Radfahrers Kreislauf)

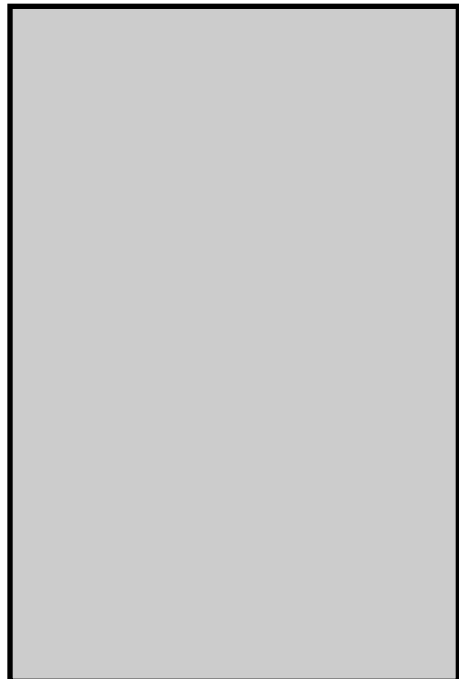
Wir fahren Fahrrad, wir fahren gerne Fahrrad, Lukas, mein Sohn und ich. Entweder mit dem Tandem oder mit den Einzelrädern, allein oder mit Freunden. Das Schöne an den Radtouren ist die herzrythmusstärkende Bewegung und die Bewegungsfreiheit, die der Autofahrer nicht kennt. Weite Strecken oder heftige Regenfälle lassen aber auch ein Herz für den öffentlichen Nah- oder Fernverkehr schlagen. Wie z.B. bei der Tour an die Nahe. Zugfahrt bis Bingen, Radfahrt über Bad Kreuznach bis Odernheim und 3 Tage später wieder auf gleichem Wege zurück. Die Bahn unterstützt meinen Kreislauf. Das beginnt bei der Reservierung. „Tut mir leid aber im 13:10 sind alle Fahrradplätze belegt, möchten sie lieber früher oder später fahren?“ Eigentlich möchten wir um 13:10 fahren, da wir uns mit Freunden verabredet haben. Andere Abfahrorte, andere Züge werden auf Mitfahrmöglichkeit überprüft und die Zeit neukalkuliert. Zum Abbau des nun entstehenden stressbedingten Adrenalin konstruiert die Bahn aber Fitnessparcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Der Fahrradtransport auf den Bahnsteig mittels funktionierendem Aufzug ist nur für untrainierte gedacht oder solche, die ihre Kraft für den Zugeinstieg (Kraft- und Geschicklichkeitsprüfung) schonen möchten. Das Gepäckband spricht schon mehr den Konditionssportler an, gerade dann, wenn es nicht funktioniert und ein beladenes 45kg-Tandem hinauf geschoben wird. Schwerathleten lächeln müde, sie tragen lieber und treiben den Puls kurz aber kräftig in die Höhe.

Auch im Zug ist mancher auf seine regelmäßige Herzfrequenzsteigerung bedacht, wie jener Zeitgenosse, dessen Herz so sehr für sein Fahrrad schlug, dass es noch leicht für ein paar Hiebe auf die Nasenbeine anderer panischer Radfahrer gereicht hätte, die zu sechst ein ausgebuchtes Fahrradabteil stürmten und die dortigen Räder unsanft zusammenrückten. „Wie sollen wir denn sonst nach Hause kommen?!“

Unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet hat die Bahn also recht, an den



Bahnhöfen keine Schieberampen einzubauen, die Einstiegstüren in die Züge möglichst eng zu gestalten und die Fahrradplätze ebenfalls knapp zu halten. Stellen sie sich vor, die Bahn würde zu den Wochenenden und in den Ferienzeiten verstärkt Gepäckwagen mit, welch wahnwitziger Gedanke, sogar breiten Schiebetüren einsetzen. Die Bahnsteige würden im Zuge der Sanierungswelle mit schrägen Rampen ausgestattet. Stellen Sie sich Halt! Kehren wir zurück in die Realität. Die Bahnfahrt würde sich zu einer der technisch perfekten Dienstleistungen wandeln. Wo bliebe das kreislaufstärkende Herzklopfen? Sehen sie, damit wir auch weiterhin gestärkt auf Tour gehen können, deshalb bleibt die Bahn wie sie ist. OT





Immer noch keine Räder in den ICE

ADFC fordert die Öffnung der schnellen Züge für Radler

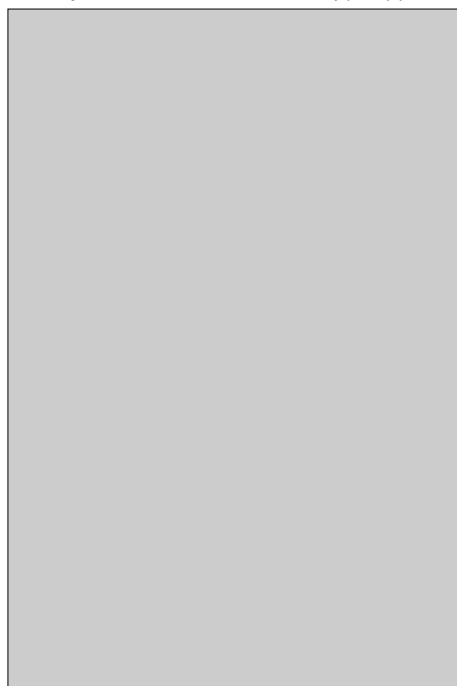
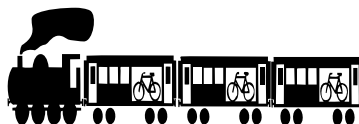
Im Zuge des Fahrplanwechsels am 10. Juni 2001 fordert der **ADFC** von der Deutschen Bahn jetzt klare Aussagen zur Fahrradmitnahme im Fernverkehr. Die Bahn hatte angekündigt, zahlreiche Interregios, Intercitys oder Eurocitys von den Schienen zu nehmen und sie durch Intercityexpresszüge (ICE) zu ersetzen. Mit dieser Umstellung wird das Angebot für Radfahrer im Fernverkehr der Deutschen Bahn weiter verringert. So kommen Radler beispielsweise nicht mehr mit dem Interregio von Rhein und Ruhr nach Cuxhaven an die Nordsee, da der Zug ab Bremen durch einen Bus ohne Fahrradmitnahme ersetzt wird. Auch die Fahrt von Ostwestfalen an die Ostsee wird komplizierter, weil Teilstücke zwischen Magdeburg, Schwerin und Wismar nicht mehr per Interregio bedient werden. Weitere Verbindungen werden bis Ende 2002 wegfallen. Es gibt jetzt 220 ICE Zugpaare sowie etwa 550 Züge, in denen Fahrräder mitgenommen werden. Hinzu kommen etwa 12.000 Züge im Nahverkehr. Der ICE hat nach wie vor keine weiteren Mitnahmemöglichkeiten, obwohl die technischen Voraussetzungen dafür gegeben wären. **ADFC**-Bundesvorsitzender Wolfgang Große: „Schon jetzt wäre es möglich, an bestimmten Wochentagen und zu bestimmten Tageszeiten in schwach ausgelasteten ICE die Fahrradmitnahme anzubieten.“

Dass sich Fahrrad und Hochgeschwindigkeit nicht ausschließen, beweist die französische Staatsbahn SNCF. Sie wird zum kommenden Fahrplanwechsel zunächst in ihren älteren Hochgeschwindigkeitszügen TGV je vier Fahrradstellplätze anbieten. Zwölf Verbindungen stehen dann für Radler bereit, zwei davon grenzüberschreitend in die Schweiz. Geplant ist, auch in allen weiteren TGV Fahrradstellplätze anzubieten. Weiterhin baut die SNCF eine größere Anzahl klassischer Schnellzugwagen um, welche anschließend jeweils sechs Fahrradplätze bieten. Damit wird die SNCF ihr Fahrradmitnahmeangebot bereits in naher Zukunft deut-

lich verbessern. Mittelfristig wird die Fahrradmitnahme in allen Zügen der SNCF möglich sein.

Unterdessen kündigte die Bahn an, weitere Nachtzüge mit Fahrradabteilen auszustatten. Auch die bisher sehr umständliche Mitnahme im CityNightLine wurde zu einem attraktiven Angebot ausgebaut. Mehrere Linien wurden zum Fahrplanwechsel mit Gepäckwagen ausgestattet, so dass auch die Mitnahme von Fahrradreisegruppen, Liegerädern und Tandems kein Problem mehr darstellt. Zwar sei dieses Angebot eine gute Alternative für Reiseradler, so der **ADFC**, ersetzen könne es die Fahrradmitnahme im Tagesverkehr aber nicht.

Pressemitteilung **ADFC Bundesverband**





Der Tchibo-Kollektion-Test

Auch in diesem Frühjahr gab es sie wieder, die Tchibo-Radl-Woche. Helm, Regenjacke und -hose, Radlshort und -trikot, Handschuhe, Socken, Brille sowie Werkzeug, Pumpe und Sattel, oder gleich ein neues Fahrrad, alles zum absoluten Niedrigpreis. Da greift Mann + Frau doch gerne zu. Kaum stehe ich vor den Regalen, um das Angebot zu inspizieren, spricht mich eine ältere Frau an: ich hätte eine ähnliche Größe wie ihre Enkelin, ob ich vielleicht mal die Regenjacke anprobieren würde. Warum nicht, aber Größe L ist mir als kleinste Größe noch viel zu groß. Na, dann eben die Regenhose. Größe M fällt auch noch sehr groß aus. Die Dame schmunzelt, ob die Radlshorts in Größe M wohl....? Also nein! Hier mitten im Laden, das geht zu weit. Zudem haben sich mittlerweile weitere Kunden zu uns gesellt. Man diskutiert untereinander über Gelsättel und Sattelstützenfederung, Minipumpen, Helmanpassung und den Sinn von Radhosen auf nacktem Po. Da entstehen viele Fragen, aber wer kann hier beraten? Die freundlichen Verkäuferinnen preisen den frisch gerösteten Kaffee an, aber darüber hinaus

sind sie überfragt. Schade, dabei macht doch gerade diese Art von Produkten den räumlichen Hauptanteil im Laden aus. Da werde ich eben mal ausprobieren, was die Tchibo-Produkte taugen. Der Tchibo-Kollektion-Test ist geboren. Also zugreifen und losfahren. Nach einem Monat habe ich die ersten Selbsterfahrungswerte:

Die kurzen **Radhandschuhe** dämpfen sehr gut, dürften aber Frauen mit schmalen Händen zu groß sein. Leider jucken die Nähte im Fingerbereich. Hilfreich dagegen ist die Ausziehhilfe an den Fingerenden.

Die schwarzen **Radsocken** haben ein zu lasches Bündchen und rutschen beim Laufen schnell bis in den Schuh.

Die **Lycra-Radlshorts** haben durch Reflektionspunkte einen netten Sicherheitseffekt. So werden sie unter uns auch bald „Leuchtkäferhöschen“ genannt. Passen sehr gut, das Sitzpolster ist Gott sei dank ohne Mittelnah und scheuert nicht. Die Gummibündchen an den Beinen bleiben wo sie sind.

Auch der **Radl-Slip**, eine Art Radshorts für Jeanshosenträger, trägt sich bequem.





Bleibt noch die **Regenhose**. Sie ist recht groß geschnitten, so dass viel Bewegungsfreiheit bleibt. Knielange Reißverschlüsse erleichtern das schnelle Anziehen. Ja, und bei Regen ist sie wirklich dicht. Allerdings ist die Atmungsaktivität deutlich schlechter als bei teureren Hosen. Leider besitzt sie innen kein Netzfutter und klebt schon nach wenigen Metern unangenehmerweise an den nackten Waden.

Alles in allem ist die Tchibo-Kollektion ihr Geld wert. Für uns Freizeitfahrer eine durchaus funktionelle, schicke und günstige Alternative zu den sonst recht teuren High-End-Produkten von Gore und Konsorten. Einige Abstriche macht man so gerne. Beratung gibt es keine, daran wird eben gespart.

Wie es allerdings mit der Langlebigkeit der Produkte steht, muss ich erst noch testen. Das gibt mir guten Grund noch mehr Rad zu fahren. Natürlich mit dem **ADFC**.
Suse Berg-Imort

Nachtrag zur Dauerhaltbarkeit

Seit ca. vier Jahren habe ich eine **Tchibo-Radjacke** aus schwarzem Faserpelz, vorne besetzt mit windabweisendem, blauem Nylon-Gewebe (im Winter wird die gleiche Jacke auch als Langlaufjacke verkauft). Die Jacke ist in den Frühjahrs- und Herbstmonaten mein ständiger Begleiter und hat sich in jeder Beziehung bewährt. Selbst einen leichten Regen übersteht man locker in ihr. Der einzige wirkliche Nachteil ist die schwarze Rückenpartie, die einem im dunkeln fast unsichtbar macht, da würden ein paar „Leuchtkäfer“-Punkte nicht stören.

Ein totaler Flop war hingegen einen **Regenjacke**, die ich vor zwei Jahren bei Tchibo gekauft habe. Schon beim der ersten Regenguss musste ich feststellen, das diese ungefähr so dicht war wie ein Baumwoll-T-Shirt, ich war klatschnass von oben bis unten. Allerdings hat Tchibo die Jacke anstandslos zurückgenommen und den Kaufpreis zurückerstattet. Die Regendichtigkeit von Tchibo-Produkten scheint sich aber – Suses Beobachtungen zufolge – verbessert zu haben.
GB

Die Saison ist eröffnet!

Auch in diesem Jahr wieder im Programm: die Feierabendtour.

An jedem letzten Mittwoch im Monat (März - September) geht es in gemütlichem Tempo ca. 20 km durch Bochum und Umgebung. Selbstverständlich gibt es jedes Mal eine kleine Pause um bei einem Eis, Limo oder Bierchen einen Klönschnack rund ums Fahrrad zu halten. FSB





Himmelfahrtskommando 2001

Diesmal schon zum vierten Mal die Wahnsinnstour über geplante 240 km. Als Ziel war nach Frankfurt, Emden, Kassel in diesem Jahr Amsterdam ausgeguckt.



oben: noch alle dabei – Start um 5 Uhr morgens

rechts: und ist die Strecke auch noch so lang – Zeit für ein Gruppenfoto bleibt immer

Fotos: Enno de Vries

Schon in Oberhausen stoppte die 19 Radler die erste Panne, in Emmerich verließ uns bei Kilometer 100 der Erste, bei Arnheim ging einer verloren, der plötzlich wieder vor uns war und 35 km vor Utrecht verschwand wieder jemand. So einige weitere Pannen, fast immer traf es denselben mutigen Radler, hielten den Radelexpress mächtig auf. Trotz Durchschnittsgeschwindigkeit von 24 km/h beschlossen wir nach 200 km in Utrecht zu enden und zwei Stunden später den letzten möglichen Zug nach Deutschland zu besteigen. Leider gibt es trotz Euro und Radeparadies Niederlande kaum durchgehende Züge, die eine Fahrradmitnahme erlauben. Traurig! Beschämend!

Erstaunlich allerdings die Radspuren, Wege und Möglichkeiten auf den niederländischen Straßen, doch Fahrradanhänger und Fahrradhelme scheinen fast unbekannt zu sein.

Meldet Euch schon jetzt für die nächste Himmelfahrtstour, voraussichtlich nach Hannover, an. Die erste Frau erhält die Rückfahrt per Bahn gratis.

Im Interesse aller werden wir beim nächsten Mal keine so große Pannenbetreuung bieten können. Näheres bei Arnold, Tel. 02327/76 531. EZ





Juli 2001

SO 1	
MO 2	
DI 3	
MI 4	
DO 5	
FR 6	Vollmondtour Vor Anmeldung notwendig!
SA 7	Erlebnispark Ruhgeb. 20km 10.00h Löwendenkmal
SO 8	
MO 9	
DI 10	
MI 11	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 12	
FR 13	
SA 14	Genußradtour 55km 10.00h WAT, Alter Markt
SO 15	Familienradtour 10.00h Bismarckturm
MO 16	
DI 17	
MI 18	
DO 19	Vorstandssitzung 19.00h G. Ginzel
FR 20	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
SA 21	
SO 22	
MO 23	
DI 24	
MI 25	Erlebnispark Ruhgeb. 20km 18.00h Löwendenkmal
DO 26	
FR 27	
SA 28	Erlebnispark Ruhgeb. Herne, Robert-Brauner-Platz
SO 29	
MO 30	
DI 31	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklaue

August 2001

MI 1	
DO 2	
FR 3	
SA 4	
SO 5	Damenradtour 50km 10.00h Löwendenkmal
MO 6	
DI 7	
MI 8	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 9	
FR 10	
SA 11	Heftige MTB-Tour 55km 11.00h Schwimmbrücke
SO 12	Stadterkundung 25km 10.00h WAT, Alter Markt
MO 13	
DI 14	
MI 15	Vorstandssitzung 19.00h U. Beckmann
DO 16	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
FR 17	
SA 18	Gartenfest 15.00h Kleingartenverein Bergmannshof
SO 19	Familienradtour 10.00h Spielpl. Uri-Center
MO 20	
DI 21	
MI 22	
DO 23	
FR 24	
SA 25	16 Talsperren-Tour 215km 6.00h HBF Südeingang
SO 26	Wuppertour 85km 8.45h HBF Südeingang
MO 27	
DI 28	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklaue
MI 29	Feierabendtour 20km 18.00h Löwendenkmal
DO 30	
FR 31	

September 2001

SA 1	Tag des Wat. Sports ganztägig WAT, Alter Markt
SO 2	
MO 3	
DI 4	
MI 5	
DO 6	
FR 7	Bürgerw. Bez. Nord ab 14.00h S. Tagespresse
SA 8	
SO 9	Tag des off. Denkmals 20km 10.00h Löwendenkmal
MO 10	
DI 11	
MI 12	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 13	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
FR 14	Radwanderung 80km 9.00h HBF Südeingang
SA 15	Fahrt zur IFMA Vor Anmeldung notwendig!
SO 16	Familienradtour 10.00h Schloß Weitmar
MO 17	
DI 18	
MI 19	
DO 20	Vorstandssitzung 19.00h O. Tschsch
FR 21	
SA 22	Fully-Tour 55km 11.00h Velbert-Nierenhof
SO 23	
MO 24	
DI 25	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklaue
MI 26	Feierabendtour 20km 18.00h Löwendenkmal
DO 27	
FR 28	
SA 29	
SO 30	Softe MTB-Tour 50km 8.45h HBF Südeingang

Oktober 2001

MO 1	
DI 2	
MI 3	
DO 4	
FR 5	
SA 6	
SO 7	
MO 8	
DI 9	
MI 10	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 11	
FR 12	
SA 13	Stadterkundung 20km 10.00h WAT, Alter Markt
SO 14	Über Stöcker + Felsen 70km 10.00h Schauspielhaus
MO 15	
DI 16	
MI 17	
DO 18	Vorstandssitzung 19.00h S. Wibbeke
FR 19	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
SA 20	
SO 21	Familienradtour 10.00h Bismarckturm
MO 22	
DI 23	
MI 24	
DO 25	
FR 26	
SA 27	
SO 28	Rhein-Herne-Kanal 70km 10.00h Schauspielhaus
MO 29	
DI 30	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklaue
MI 31	



November 2001

DO 1	
FR 2	
SA 3	
SO 4	
MO 5	
DI 6	
MI 7	
DO 8	
FR 9	
SA 10	Durchs Unterholz 60km 10.00h Schauspielhaus
SO 11	Stadterkundung 20km 10.00h Löwendenkmal
MO 12	
DI 13	
MI 14	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 15	Vorstandssitzung 19.00h W. Sternik
FR 16	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
SA 17	
SO 18	Familienradtour 10.00h Spielpl. Uni-Center
MO 19	
DI 20	
MI 21	
DO 22	
FR 23	
SA 24	
SO 25	Tief im Norden 70km 10.00h Schauspielhaus
MO 26	
DI 27	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklausen
MI 28	
DO 29	
FR 30	

Dezember 2001

SA 1	
SO 2	
MO 3	
DI 4	
MI 5	
DO 6	
FR 7	
SA 8	
SO 9	Stadterkundung 20km 10.00h WAT, Alter Markt
MO 10	
DI 11	
MI 12	WAT-Stammtisch 20.00h Kolpinghaus
DO 13	
FR 14	
SA 15	Gemütl. MTB-Tour 60km 10.00h Schauspielhaus
SO 16	Familienradtour 10.00h Schloß Weitmar
MO 17	BO-Stammtisch 19.00h Albertusklausen
DI 18	
MI 19	
DO 20	Vorstandssitzung 19.00h K. Kuliga
FR 21	Fahrrad-Demo 18.00h Hbf. Vorplatz
SA 22	
SO 23	
MO 24	
DI 25	
MI 26	
DO 27	
FR 28	
SA 29	
SO 30	
MO 31	

Monatliche Fahrrad-Demo
Wir demonstrieren zusammen mit dem „Bündnis Umweltfreundlicher Stadtverkehr“ für bessere Radfahr- Bedingungen in Bochum.

Info-Stand
 Beratung zu allen Fahrrad-Themen, Verkauf von Fahrrad-Landkarten

Bochumer Radlerstammtisch
 Lockeres Treffen der Bochumer Radler in der Gaststätte Albertusklausen an der Königsallee 169.

Wattenscheider Radlerstammtisch
 Lockeres Treffen der Wattenscheider Radler im Kolpinghaus Wattenscheid-Höntrop, Ecke Wattenscheider Hellweg/ Lohackerstraße.

Vorstandssitzung
 Hier werden die Aktivitäten des ADFC Bochum geplant. Offen für alle Interessierte, man trifft sich jeweils bei einem Vorstandsmitglied (s. Adressenseite diese Heftes).

Genussradtour
 Relativ einfache Radtour ohne größere Anstiege.

Stadterkundungstour
 Kurze Radtour am Sonntagvormittag, keine hohen Anforderungen an Rad und Fahrer.

MTB-Tour
 Reine Mountainbike-Tour durch schwieriges Gelände. MTB und Kondition werden erwartet.

Rennrad-Tour
 Reine Rennradtour, gefahren wird mit scharfem Tempo.

Feierabendtour
 Bei einer gemütlichen Radtour am Feierabend radeln wir in den Sonnenuntergang.

Familienradtour
 Radtour für Familien mit Kindern.

Ferien NRW





Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

Radtouren – Termine Juli – Dezember 2001

Im zehnten Jahr der Bochumer **ADFC** Radtouren heißen wir wieder alle RadlerInnen willkommen um uns zu begleiten.

Alle Teilnehmer einer Tour erscheinen mit einem technisch einwandfreien Fahrrad und verhalten sich während der Tour verkehrsgerecht. Veranstalter und Tourenleiter haften nicht gegenüber Teilnehmern oder Dritten für die in Folge der Tour entstandenen Schäden. Die Geschwindigkeit richtet sich in der Regel nach den Langsameren, jedoch nicht unbedingt nach dem Langsamsten. Kinder dürfen nur in der Begleitung Erziehungsberechtigter mitradeln. Dem Tourenleiter bleibt es vorbehalten, Personen von der Teilnahme auszuschließen.

Im Teilnahmebeitrag von 4,- DM für Nichtmitglieder und 2,50 DM für Mitglieder ist die Tourleitung, Pannenhilfe und Beratung rund ums Rad mit eingeschlossen. Nähere Fragen zu den einzelnen Touren unter:

Neu, auf vielfachen Wunsch: Die • Tourenleiter / Ansprechpartner • der einzelnen Radtouren (Kürzel s. Adressliste).

S. Weber / E. Zimmermann

Knüwerweg 31

44789 Bochum

Tel. 0234 / 935 392 34

(Montag + Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr)

Wann? Was? Wo? Tourenbeschreibung

6. Juli 2001 **Vollmondtour**

Freitag, 18.30^h  Und wieder die Wattenscheid beliebte Tour zur

Alter Markt Zeche Zollverein. Füh-

Anmeldung unter: rung und Umtrunk
Tel. 02327/2 37 93 sind in den Kosten von

• SW • 25 DM enthalten.

Rückkehr gegen 1.00

Uhr. Denkt bitte an
Beleuchtung! ~30 km.



8. Juli 2001 **Erlebnispark Ruhrgeb.**
Sonntag, 10.00^h **Stadterkundung**

Löwendenkmal  Kurze Radtour
Königsallee/Waldr am Sonntagvor-

• FSB • mittag durch ruhige
Strassen. ~25 km.

15. Juli 2001 **Genußradtour**
Sonntag, 10.00^h zum Schloss

Wattenscheid  Westerholt.

Alter Markt ~ 55 km, mit dem

• SW • einen oder anderen
Biergarten und der
Kuchenpause für die
Damen



Kleinanzeige

Sommer 2002!

Wer hat Lust, die Schönheit Sibiriens zu entdecken?

Traumhafte, urwüchsige Landschaften, Wälder, Shamanismus, Burjatische Republik, Ulan-Ude, Sibirien, der Baikalsee...

Gerd Ruge und Klaus Bednarz waren schon da, jetzt wollen wir die Gegend am Baikalsee – dem größten Binnensee der Erde (20% des weltweiten Süßwasservorkommens!!!) – mit dem Rad (MTB) und zu Fuß entdecken.

3 – 4 Wochen sind geplant, Anreise per (Flieger, Unterkunft im Zelt bzw. bei Privatleuten, Mitarbeit bei der Planung erforderlich!)

Reisekosten – reiner Selbstkostenpreis!


Reiseerfahrung im Osten ist vorhanden (auch per Rad – Russland, Rumänien, Ukraine).

Melden kann sich jeder mit entsprechender Neugier!

Markus Müller

Tel. 0234/35 37 07 (AB)

cyclist@cityweb.de


15. Juli 2001 **Familienradtour**
 Sonntag, 10.00^h  Für Familien mit
 Bismarckturn Kindern. Fahrt-
 im Stadtpark ziel und Tourenlänge


• OT • richten sich nach dem
 Wetter. Picknickuten-
 silien sollten dabei
 sein. Die Touren dau-
 ern ca. 3 – 5 Std. mit
 reichlich Pausen und
 Spielmöglichkeiten.


25. Juli 2001 **Erlebnispark Ruhrgeb.**
 Mittwoch, 18.00^h **Feierabendtour**
 Wattenscheid  Wir genießen
 Alter Markt. den Feierabend

• SW • auf seine schönste
 Art, mit dem Fahrrad
 natürlich. ~25 km.



5. August 2001 **Damenradtour**
 Sonntag, 10.00^h  Auch Mädels
 Löwendenkmal und Frauen sind
 Königsallee/Waldr. gerne gesehen. Da es
 bei einem Kaffee-
 • FSB (ohne F) • kränzchen nicht ohne
 Kuchen geht, radeln
 wir diesmal zum
 „Berger Hof“ zur ber-
 gischen Kaffeetafel,
 ~50 km auf und ab..

11. August 2001 **Heftige MTB-Tour**
 Samstag, 11.00^h  rund um den
 Schwimmbrücke **Baldeneysee**
 Bo.-Dahlhausen über die Ruhrberge,
 • UB • ~55 km.


12. August 2001 **Stadterkundung**
 Sonntag, 10.00^h  in Wattenscheid,
 Wattenscheid ~25 km ins
 Alter Markt Blaue durchs Grüne.
 • SW •



19. August 2001 **Familienradtour**
 Sonntag, 10.00^h  Für Familien mit
 Spielplatz Kindern. Fahrt-
 Uni-Center ziel und Tourenlänge
 • OT • richten sich nach dem
 Wetter. Picknickuten-
 silien sollten dabei
 sein. Die Touren dau-

ern ca. 3 – 5 Std. mit
 reichlich Pausen und
 Spielmöglichkeiten.

25. August 2001 **16 Talsperrentour**
 Samstag, 6.00^h  215 km durchs
 HBF Südeingang  Bergische Land,
 • EZ • Rennradtour, auch
 135 km und 80km
 möglich.

26. August 2001 **Wuppertour**
 Sonntag, 8.45^h  Altbewährt und
 HBF Südeingang beliebt, An- und
 • EZ • Abreis per Zug, ~65
 km entlang Wupper
 und Rhein, Rückfahrt
 ab Benrath oder ab
 Düsseldorf HBF
 (~85 km).

29. August 2001 **Feierabendtour**
 Mittwoch, 18.00^h  ... und wieder
 Löwendenkmal weiß nur der
 Königsallee/Waldr. Tourenführer, wo es
 • FSB • lang geht und am
 besten schmeckt.
 ~20 km.

9. September 2001 **Tag des offenen**
 Sonntag, 10.00^h **Denkmals**
 Löwendenkmal **Stadterkundung**
 Königsallee/Waldr. Mal sehen, wel-
 • FSB •  che Sehenswür-
 digkeit es diesmal zu
 entdecken gibt.
 ~20 km.

Kleinanzeige

Fahrrad- Bildungsurlaub

7. Oktober –12. Oktober 2001
 Mit der Heinrich- Böll- Stiftung. Struktur-
 wandel im Ruhrgebiet, näheres unter:
 Tel. 0231/91 44 04- 0

Wir entfliehen dem Alltag

13. Oktober – 21. Oktober 2001
 Eine Woche Alpen (Mittenwald), ca. 600
 DM oder eine Woche Teneriffa ca. 1400
 DM. Näheres nach Interessenlage und
 Absprache. Tel. 33 51 76 (abends)



16. September 2001 **Radwanderung**
 Sonntag, 9.00^h
 HBF Bochum  Von Haltern bis
 Münster und
 Südeingang zurück nach Haltern
 • DB • oder Sythen, ~80km.
16. September 2001 **IFMA für alle**
 Sonntag, 7.20^h
 HBF Bochum  Diesmal mal
 • EZ • wieder mit den
 großen Firmen von
 Cannondale bis Shi-
 mano. Organisation
 der gemeinsamen
 Anreise: Tel.: 33 51 76
 ab 19.00^h.
16. September 2001 **Familienradtour**
 Sonntag, 10.00^h
 Haus Weitmar  Für Familien mit
 • OT • Kindern. Fahrt-
 ziel und Tourenlänge
 richten sich nach dem
 Wetter. Picknickuten-
 silien sollten dabei
 sein. Die Touren dau-
 ern ca. 3 – 5 Std. mit
 reichlich Pausen und
 Spielmöglichkeiten.
22. September 2001 **Fully Tour**
 Samstag, 11.00^h
 Bike'n Service  Heftig & deftig
 Velbert- Nierenhof mit dem Original
 • UB • Tourendruiden,
 ~55 km.
26. September 2001 **Feierabendtour**
 Mittwoch, 18.00^h
 Löwendenkmal  ... und wieder
 Königsallee/Waldr. weiß nur der
 • FSB • Tourenführer, wo es
 lang geht und am
 besten schmeckt.
 ~20 km.
30. September 2001 **Softte MTB-Tour**
 Sonntag, 8.45^h
 HBF Südeingang  Die erste Hälfte
 • EZ • rund um Wup-
 pertal, gut fahrbar,
 aber immer wieder
 heftige Steigungen.
 ~50 km.
14. Oktober 2001 **Stadterkundung**
 Sonntag, 10.00^h
 Wattenscheid  Kurze Radtour
 Alter Markt am Vormittag,
 • SW • auf ruhigen Sträß-
 chen, kreuz und quer
 durch die Felder,
 ~20 km.
14. Oktober 2001 **Über Stöcker + Felsen**
 Sonntag, 10.00^h
 Schauspielhaus  Durchs Moun-
 • UB • taintal, sprich
 Muttental, für richti-
 ge Männer und Frau-
 en auf dem Bike.
 ~50 km.
21. Oktober 2001 **Familienradtour**
 Sonntag, 11.00^h
 Bismarckturn  Für Familien mit
 • OT • Kindern. Fahrt-
 ziel und Tourenlänge
 richten sich nach dem
 Wetter. Picknickuten-
 silien sollten dabei
 sein. Die Touren dau-
 ern ca. 3 – 5 Std. mit
 reichlich Pausen und
 Spielmöglichkeiten.
28. Oktober 2001 **Rhein-Herne-Kanal**
 Sonntag, 10.00^h
 Schauspielhaus  Eine flotte Tour
 • EZ • für alle, viel-
 leicht mit Besuch
 beim Tandem- & Lie-
 geradbauer Marec
 Hase in Waltrop,
 ~ 70 km.
10. November 2001 **Durchs Unterholz**
 Samstag, 10.00^h
 Schauspielhaus  Mit dem Moun-
 • UB • tainbike durchs
 Unterholz nach Wet-
 ter, Schiebe- und Tra-
 gepassagen liegen für
 einige auf dem Weg,
 der Köner fährt,
 ~ 20 km.
11. Oktober 2001 **Stadterkundung**
 Sonntag, 10.00^h
 Löwendenkmal  Leute, setzt die
 Königsallee/Waldr Pappnase auf,
 • FSB • die 5. Jahreszeit be-
 ginnt Wir verkleiden



uns wie immer langweilig als Radler. ~20 km.

18. November 2001 **Familienradtour**
Sonntag, 11.00^h Für Familien mit Spielplatz Kindern. Fahrt- Uni-Center ziel und Tourenlänge
• OT • richten sich nach dem Wetter. Picknickutensilien sollten dabei sein. Die Touren dauern ca. 3 – 5 Std. mit reichlich Pausen und Spielmöglichkeiten.

25. November 2001 **Tief im Norden des Ruhrpotts**
Sonntag, 10.00^h Schauspielhaus Herne – Gelsenkirchen – Oberhausen – mal sehen, wohin noch ~70 km für alle.

9. Dezember 2001 **Weihnachtsmann-Erkundung**
Sonntag, 10.00^h Wattenscheid Die letzte Stadt- Alter Markt erkundung in
• SW • diesem Jahr, aber irgendwo soll der Weihnachtsmann am Wegrand stehen, ~20 km.



16. Dezember 2001 **Gemütliche und flotte MTB-Tour**
Sonntag, 10.00^h Schauspielhaus Entlang der Ruhrberge,
• EZ • ~60 km

16. Dezember 2001 **Familienradtour**
Sonntag, 11.00^h Haus Weitmar Kindern. Fahrt-
• OT • ziel und Tourenlänge richten sich nach dem Wetter. Picknickutensilien sollten dabei sein. Die Touren dauern ca. 3 – 5 Std. mit reichlich Pausen und Spielmöglichkeiten.

23. Dezember 2001
Wer kommt mit in die Sonne, Vorschläge willkommen, z.B. Türkei, Madeira, Kanaren.
Tel. 33 51 76

1. Januar 2002 **Traditionelle Neujahrstour**
Neujahrstag
Dienstag, 11.00^h Schauspielhaus das eingemeindet
• EZ • dete oder abtrünnige Wattenscheid.

Die Radtourenleiter:
• EZ • Edgar Zimmermann Tel. 935 392 34 (Mo. + Mi. 19.00 - 21.00)

Spaß für Groß und Klein – die ADFC-Familienradtouren
• DB • Diethart Benninghoven Tel. 02327/50825

Foto: Gerd Falke
• FSB • Frank & Suse Berg Tel. 77 18 14

• SW • Susanne Wibbeke Tel. 02327/ 2 37 93

• OT • Olaf Tschech Tel. 49 75 19

• UB • Udo Beckmann Tel. 02327/ 965 83 69





Zwei Räder und ein Brett

Roller fahren fördert die motorischen Fähigkeiten der Kinder

Von Peter Barzel

Seit den Neunziger Jahren war Roller fahren out. Vor zehn Jahren bekamen zum Beispiel in einer Spielgruppe sieben von acht Kindern zum dritten Geburtstag ein Fahrrad. Seitdem üben sich die schenkenden Großeltern im Seitensprung vor ihren Enkeln. Denn diese sind mit ihren Rädchen völlig überfordert. Es ist für sie zu schnell, und mit den Stützrädern sind sie bei den leicht zu erreichenden Geschwindigkeiten in Kurven und bei Ausweichmanövern höchst sturzgefährdet. Vom Tretroller dagegen könnten sie in Notsituationen einfach absteigen.

Aus Schuleingangsuntersuchungen ist bekannt, dass die motorischen Fähigkeiten der Kinder in den vergangenen Jahren im Durchschnitt um zehn Prozent abgenommen haben. Parallel stiegen die Unfallzahlen von Kindern im Alter bis 15 Jahre vor allem mit dem Fahrrad, ein großer Teil davon ohne Fremdeinwirkung.

Doch fehlende motorische Fähigkeiten hindern die Kinder nicht nur in ihren Bewegungsmöglichkeiten, sie hemmen auch altersgemäße geistige Entwicklung. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass die über das Gleichgewichtsorgan wahrgenommenen Bewegungen direkte Auswirkungen auf die Entstehung von Gehirnströmen haben. Mehr als die Hälfte aller Gehirnströme gehen auf diese Bewegungswahrnehmungen zurück. ...

Kinder brauchen Anreize für alle ihre Sinne und sie begreifen die Welt, indem sie sich in sie hinein bewegen. Doch an Bewegungsmöglichkeiten fehlt es Ihnen heute. Zu langes Sitzen vor Fernseher und Computer, zu kleine Kinderzimmer, zugeparkte Straßen, keine Bäume zum Klettern, und immer muss es schnell gehen, also ab in den Kinderwagen oder ins Auto.

„Die Kindheit ist heute zu früh zu Ende. Es ist keine Zeit mehr, die Dinge wachsen zu lassen“, sagt Rudolf Lensing-Conrady, Geschäftsführer des Fördervereins Psycho-

motorik in Bonn. Lernpsychologisch müssen sie einen Schritt nach dem anderen machen, vom Groben zum Feinen, in der Bewegung wie beim Denken. „Um auf dem engen Raum eines Zettels schreiben zu können, muss man in einem großen Raum laufen gelernt haben“, macht Lensing-Conrady deutlich. Deshalb macht es keinen Sinn, Dreijährige aufs Fahrrad zu setzen. Der Schritt vom Bobby-Car oder Dreirad aufs Fahrrad ist zu groß. Der richtige Zwischenschritt ist der Roller, um den für die psychomotorische Entwicklung so wichtigen und beim Radfahren besonders geforderten Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Die anschaulichen Erfahrung belegt, das. Kinder, die intensiv Roller gefahren sind, setzen sich später aufs Rad und „fahren einfach los“. Sie können sich wegen ihres gut geschulten Gleichgewichtssinns auch viel besser auf die neu hinzukommenden Anforderungen beim Fahrradfahren konzentrieren. Die Folge sind weniger Fahrradunfälle. Auch die Ergebnisse der Untersuchung „Vom Roller zum Fahrrad“ belegen dies. Sie wurde im Rahmen des Projektes „Roller vor Rad“ des Fördervereins Psychomotorik von Rudolf Lensing-Conrady und Nicola Neumann-Opitz erstellt und in der Schriftenreihe Verkehrswachforum, Heft 6, veröffentlicht (Deutsche Verkehrswacht, Tel. 02225/88 40). ... Seit letztem Jahr nun sind Roller wieder „in“, die leichten und schnellen Micro-Roller. Damit fahren auch immer mehr jüngere Kinder. Doch für sie sind diese Roller mit den kleinen Skaterrollen zu schnell. Der Lenker schlägt zu weit um, besonders bei Hindernissen wie kleinen Kanten und Schlaglöchern. Besser geeignet sind die klassischen Kinderroller, die schon für dreijährige geeignet sind. Auf Modellen mit großen Luftreifen können aber auch jung gebliebene Großeltern zurück in ihre eigene Jugend rollern.

Frankfurter Rundschau vom 6.6.2001



Alpenüberquerung - die Zweite

vom 09.08.00 - 20.08.00 mit Detlef, Dirk, Michael und Kay

Alpenüberquerung - die Zweite

Über unsere Vorbereitungen für diese Herausforderung berichtete ich in der Ausgabe **frei atmen! 2/00**. Hier nun die Eindrücke von der 9-tägigen Tour über die höchsten mit dem MTB noch zu bewältigen Alpenpässe. Vorweggenommen: Natürlich sind bei einer solchen Alpenüberquerung die Schiebe- und Tragepassagen besonders lang und mühselig.

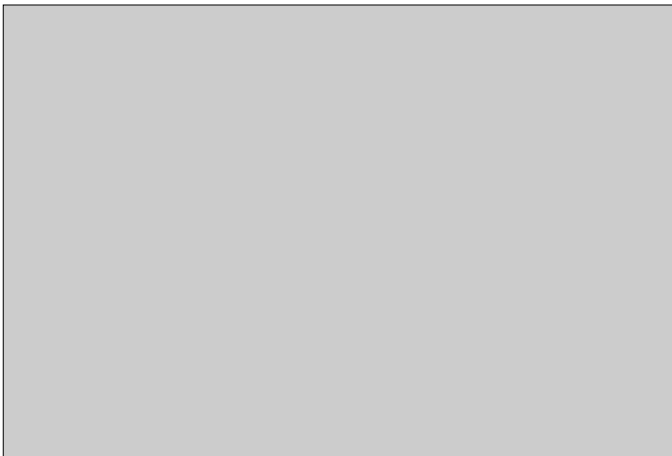
1. Tag Oberstdorf - St. Anton

Wir kamen mit dem Zug gegen 11:00 Uhr in Oberstdorf an. Es sollte über den Schrofenpass nach St. Anton gehen, ich hatte für die Bewältigung des Schrofenpasses - nach Einholung von Informationen vom DAV München - einen Guide gebucht, der uns „Flachländer“ sicher über diese Schlüsselstelle bringen sollte; keiner von uns hatte bis dato Erfahrung mit solchen Übergängen - Zitat aus der Bike: „50m Drahtseilakt sind zu bewältigen“.

Wir trafen uns also am vereinbarten Treffpunkt und radelten zunächst aus Oberstdorf hinaus in Richtung Skiflugschanze - ihr wisst schon, dort wo immer das Neujahrsspringen stattfindet. Nun durchs Rappental in Richtung Schrofenpass. Wir mussten uns von 920 m auf 1687 m schrauben. Die letzten Meter zur Speicherhütte waren für einige von uns zu steil, so dass wir schieben mussten (auch ich schob). Von nun an ging es für uns alle nur noch schiebender Weise hin- auf, der Pfad in der Wand war teilweise

handtuchschmal, wir fragten uns, wohin mit dem Bike und überhaupt. Einen beeindruckenden Tiefblick gab es dann, als wir die waagerechte Sprossenleiter querten - ihr kennt sie sicher alle, die Fotos aus diversen Bike-Magazinen; es ging mehrere hundert Meter tief hinab. Auf dem Pass angekommen machten wir unsere wohlverdiente Pause. Die visuellen Eindrücke waren einfach nur berauschend schön. Nun mussten wir wieder runter, lt. Wegbeschreibung die ersten 200m schieben, dann könnte gefahren werden. Von wem? Hans „No Way“ Rey? Von uns jedenfalls nicht! Wir schoben fast die gesamte Strecke nach Warth wieder herunter. Sicherlich wäre es auch möglich gewesen, ganz, ganz kurze Streckenabschnitte zu fahren. Aber wer will 20m biken, absteigen und schieben, 20m biken usw.? So ging es uns auf allen Auf- und Abstiegen zu den Pässen, irgendwann war ganz einfach im hochalpinen Gelände Schluss mit biken (Wofür hatte wir das MTB eigentlich dabei?). Von Warth schließlich ging es gänzlich unspektakulär

über Asphalt nach St. Anton. Nach dem dritten Anlauf konnten wir für eine Nacht eine tolle Ferienwohnung mieten. Unsere Herbergseltern amüsierten sich ganz köstlich über uns Deutsche - wir waren offensichtlich nicht einzigen, die mit dem MTB zum Gardasee unterwegs waren - und fragten, ob dieses ein Volkssport in Deutschland sei. Übrigens: ich hatte mir nach dieser ersten Etappe





schon einen Wolf gefahren; von nun hieß es eincremen, eincremen!

2. Tag St. Anton – Heidelberger Hütte

Nach einem wirklich guten und reichhaltigen Frühstück ging es dann in St. Anton ein kurzes Stück die Hauptstraße hinauf zum Hotel Mooser Kreuz. Weiter ins Verwall / Schönverwall- Tal in Richtung Konstanzer Hütte. Wir ließen die Konstanzer Hütte hinter uns, passierten die Fräsch-Hütte und bewegten uns auf den Abzweig „Winterjöchle“ zu, bis hier war alles noch recht gut fahrbar. Nachdem wir aber die Schönverwall-Hütte erreicht hatten, war es wieder aus mit lustig. Wir schoben den Pfad rauf – nicht ohne den Wildbach „Rosanna“ zu queren, das eiskalte Gletscherwasser reichte uns bis weit über die Knöchel. Oben angekommen wechselten wir nach rechts zum Wildbach „Albona“, nun ging es fahrender Weise weiter bis zur Neuen Heilbronner Hütte (2320 m). Hier machten wir nun unsere Pause. Es herrschte reges MTB- Biker Gedränge. Zur Belohnung gab es einen phantastischen, teilweise extrem steilen Downhill auf groben losen Schotter in Richtung Kops- Stausee. Im flacheren Teil machte sich Dirk dann lang, nichts passiert außer kleinen Hautabschürfungen. Weiter nach Galtür. Kurz vor Galtür hatte ich den ersten Platten, gemeinsam neuen Schlauch rein und weiter. In Galtür den zweiten Platten – Ursache suchen, vermutlich durchgescheuerte Decke. Ich kaufte mir dann notgedrungen einen neuen Schlauch + Decke, der Preis war jenseits von Gut und Böse. Wir hatten nun natürlich viel Zeit verloren, so dass wir uns zügig in Richtung Ischgl aufmachten. In Ischgl begann dann zunächst auf Asphalt der mörderische steile Aufstieg zur Heidelberger Hütte (2260 m). Hier überholte uns der Versorgungs- Jeep der Heidelberger Hütte – hätten wir uns bloß mitnehmen lassen! Erst erschien es uns so, als wenn die Hütte nie auftauchen würde, aber nach endlos langer Zeit sahen wir sie doch als rettende Insel am Horizont.

Nach dem Duschen und Essen „A la Carte“ ging es uns wieder saumäßig gut. Tagesziel trotz aller Strapazen erreicht! Auf

der Hütte trafen wir erstmalig eine größere geführte Gruppe, die die gleiche Transalpfuhr wie wir.

3. Tag Heidelb. Hütte – Sesvenna Hütte

Morgens starteten wir gemeinsam mit o.g. Gruppe hinauf zum Fimberpass (2608 m), natürlich wieder schiebend, erst rauf, dann runter. Michael musste sich zwischendurch die Füße eincremen, damit er sich keine Blasen lief, der Radwanderurlaub ließ grüßen. Der grandiose Weitblick vom Fimberpass entschädigte uns für diese Tortur. Nachdem wir den Abstieg vom Pass hinter uns hatten, konnten wir es downhill wieder richtig laufen lassen, erst auf Schotterpiste, dann auf Asphalt in Richtung Vna, Sur-En, Inntal. Über den Inn weiter ins Val D’Uina. Nun begann wieder der kräftezehrende Uphill, bis zur Alpe Uina Dadaint durch sinnesverwöhnende schöne Landschaft. Wir folgten eine ganze Weile einen Gletscherbach hinauf. Hier



Auf dem Fimberpass 2608 m von der Heidelberger Hütte kommend. Foto: UB

füllten wir auch unsere Wasserflaschen auf. Auf der Alpe Uina Dadaint unsere Belohnung, selbstgemachter Joghurt mit Erdbeeren. Und weiter, aber nur noch kurze Zeit fahrend, nachdem wir den Gletscherbach auf schmaler Planke überquert hatten, musste durch die beeindruckende Uina – Schlucht geschoben werden. Auch hier hatten wir wieder ein kurzes Stück „Drahtseilakt“ zu überwinden. Nachdem wir das Drehkreuz zur italienischen Grenze passiert hatten, zog sich der Himmel zu und es wurde merklich kühler. Wir beeilten uns, um die Sesvenna Hütte zu erreichen und



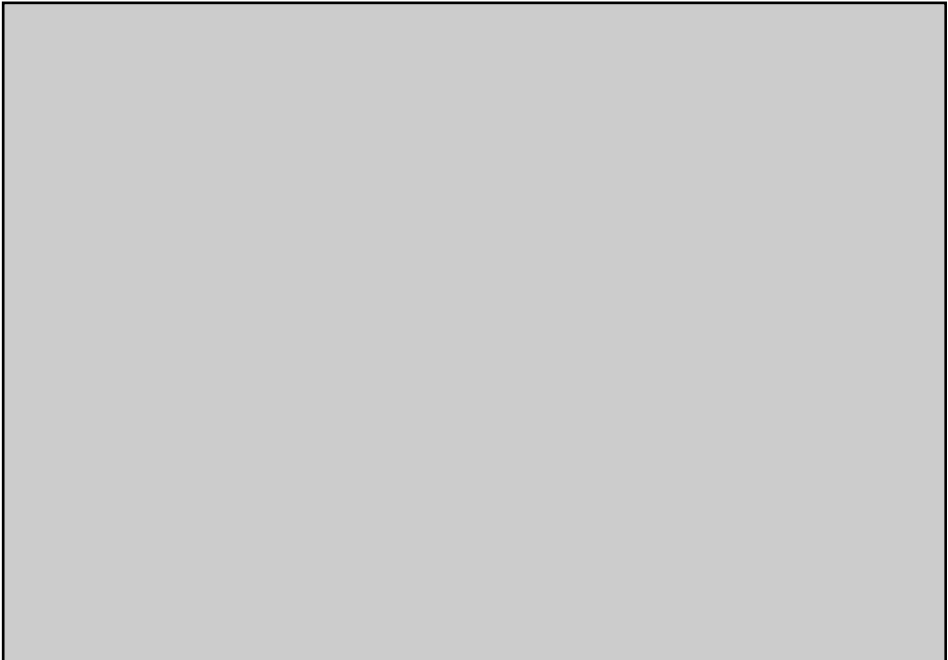
kamen auch noch vor dem großen Regen an. Der einzige Tag mit schlechtem Wetter, sonst war es für diese schwere Transalpe eigentlich zu heiß, mit Tagestemperaturen zwischen 25C° bis 30C°. Nach der Heidelberger Hütte war die Sesvenna Hütte (2229 m) ein richtiger Schock für uns. Sie war total überlaufen, wir mussten im Notlager nächtigen, im ganzen Haus nur eine Dusche, Tisch und Essen wurden zugeteilt. Dieser Tag hatte es in sich, erst der Fimberpass und dann das Schieben durch die Uina – Schlucht. Michael meinte dann auch, dass er nach noch so einem schweren Tag aussteigen müsste, er wäre dann körperlich überfordert. Dirk meinte, dass die Tragepassagen zu lang und schwer seien und deutete an die Gruppe zu verlassen.

4. Tag Sesvenna Hütte - Prad

Michael hatte sich erholt und auch Dirk blieb weiter bei der Gruppe, wir hatten natürlich abends noch ausgiebig auf der Hütte diskutiert – mit Unterstützung eines bei uns am Tisch sitzenden äußerst sympathischen Schweizers, wie es weitergehen

sollte und sind übereingekommen, dass wir den festen Etappenplan nur noch als grobe Richtspur betrachteten. Die restlichen Tagesetappen wollten wir den Gegebenheiten – sowohl unserer Leistungsfähigkeit wie der Topografie anpassen. Das Ziel hieß gemeinsam den Gardasee zu erreichen, Zeit hatten wir dafür genug. Ansonsten lässt sich über diesen Tag nicht viel berichten. Die Etappe war – oh Wunder – ganz fahrbar. Des Rätsels Lösung: Die Streckenbeschreibung nur oberflächlich gelesen und, anstatt durchs Tal nach Prad über den Berg, erst rauf dann runter.

Diese 1600 Höhenmeter hätten wir uns auch gut und gerne sparen können. In Prad dann allerdings hatten wir große Probleme eine Unterkunft zu finden. Wir hatten uns schon damit abgefunden, in irgendeiner unbewirtschafteten Almhütte oder im Heustadel zu schlafen. Zu guter Letzt fanden wir dann aber doch noch eine Pension – „Goldener Adler“. Ende gut, alles gut.





5. Tag Prad – Zufallhütte

Nach einem dürftigen Frühstück in der einfachen Pension mussten wir zunächst Geld abholen. Danach kam dann die große Enttäuschung für die Gruppe. Auf Grund persönlicher Gründe entschloss sich Dirk in Prad die Gruppe zu verlassen und die Tour alleine fortzusetzen. Zu viert ging es dann weiter nach Sulden. In Sulden nahmen wie die Seilbahn hinauf zur Schaubach Hütte. Wir hatten auch kein schlechtes Gewissen, da wir uns ja am Vortag bereits die Höhenmeter in die Waden (überflüssiger Weise) gepumpt hatten. Hier oben war die Luft schon so dünn, dass an biken nicht mehr zu denken war. Bis hinauf zum Madritschjoch (3123 m) war also durch noch vorhandene Altschneefelder schieben angesagt – aber dass hatten wir ja mittlerweile auch gelernt. Und auch wieder runter schiebend, denn hier bestand der Pfad aus groben losen Schotter – nicht fahrbar. Irgendwann konnten wir zumindest teilweise doch durch das Madritschtal biken. Aus weiter Ferne sahen wir dann unsere Unterkunft – die Zufall-Hütte oder Rifugio Nino Corsi (2264 m). Sie lag malerisch von der Sonne angelacht oberhalb des Zufritt-Sees auf einem Felsvorsprung, der nach drei Seiten steil nach unten abfiel und von der anderen Seite von der Zufall-Spitze abgeschlossen wurde. Meine hinteren Bremsbeläge waren runter, ich wechselte sie. Wir machten hier die Bekanntschaft einer Dreier-Gruppe und eines einzelnen Bikers, die auch auf der gleichen Transalp unterwegs waren. Im weiteren Verlauf der Tour trafen wie sie mehrmals. Die größere geführte Gruppe verloren wir schon nach dem Start von der Sessenna Hütte wieder aus den Augen.

6. Tag Zufallhütte – Weißbrunnsee

Der Start von der Zufallhütte war so wie ihn sich ein MTBler wünscht, ein Downhill – erst auf Wanderpfad, dann auf einer Nebenstraße durchs Martelltal. Busse und Autos wurden überholt, teilweise fuhren die Pkws rechts ran um uns Platz zu machen. Im Rausch der Geschwindigkeit sind wir dann an unserem Abzweig „Bierkeller“ im Tiefflug dran vorbei, als wir auf

eine offensichtlich größere Bundesstraße stießen und die Karte befragten, stellten wir fest, dass wir bereits in Coldrano waren – viel zu weit geflogen! Wir orientierten uns neu, fuhren nach Latsch, Tarsch. Hier nahmen wir unser zweites Frühstück ein. Weiter ging es auf ausgewiesener MTB-Route hinauf zur Tarscher Alm (1940 m). Hier machten wir eine längere Pause, zum einen, weil hier schon unser Tagesziel hätte sein können, zum anderen, weil uns bisher weder die Dreier-Gruppe noch der Einzelfahrer überholt hatte. Nachdem der Einzelfahrer die Tarscher Alm passiert hatte, machten auch wir uns auf dem Weg zum Tarscher Pass (2527 m). Natürlich musste auch hier geschoben werden, jetzt holte uns auch die Dreier-Gruppe ein. Kurz nach der Pass-Höhe stand wieder ein Downhill zum Zogger Stausee an, einfach herrlich. Der Plan sah vor, dass wir dann hier im Ulten Tal nächtigen wollten. Da aber ein katholischer Feiertag war, war alles vom Stausee bis hinunter nach St. Gertraud ausgebucht. Durch nette Vermittlung eines Pensions-Wirtes wurden uns dann am Weißbrunnsee beim Peter Zimmer reserviert. Der Haken, noch ca. 13km und etwa 400 Höhenmeter waren wegzutreten. Bis nach St. Gertraud ging es trotz vorgerückter Stunde noch recht zügig, dann aber ging Michael und mir die Puste aus. Wir mussten schieben. Detlef und Kay radelten weiter um die Zimmer klar zu machen. Michael und ich tankten am nächsten Wildbach Wasser auf, warfen uns Power-Gel und Traubenzucker rein und stiegen wieder aufs Bike. Beim Peter ange-

Auf dem Madritschjoch 3123m von Sulden kommend.

Foto: UB





kommen zeigte die Uhr mittlerweile auf 20:30 Uhr. Wir hatten heute ca. 2800 Höhenmeter gemacht. Für jeden von uns persönlicher Rekord. Ohne zu duschen setzten wir uns ins Restaurant – keiner der Gäste störte sich daran, im Gegenteil, wir wurden herzlich empfangen. In Erinnerung bleibt uns auch das reichhaltige und köstliche Essen und der wohl weltbeste selbstgebrannte Grappa. Nach dem Duschen ging's dann auf die heißersehnte Matratze.

7. Tag Weißbrunnsee - Male

Durch die 13 zusätzlichen km und 400 HM am Vortag begann der Tag nach einem reichhaltigen Frühstück wieder mit Bikers Liebling – einem Downhill nach St. Gertraud / Ultener Hof. Wir hatten abends auf der Karte gecheckt, dass uns die gestrigen zusätzlichen km und HM heute zugute kommen. Unser heutiges voraussichtliches Ziel hieß Haselgruber Hütte – die war nur noch rund 15km und entsprechende HM entfernt. Vom Ultener Hof ging hinauf zum Rabbi-Joch (2373m), erst fahrender Weise, dann mussten wir natürlich wieder schieben. Wir erreichten recht flott die Hütte und machten bei Spagetti und Tee eine ausgiebige Pause, dass Tagesziel war ja lt. Plan erreicht. Hier trafen wir auch wieder die andere Bikergruppe. Nach der Pause ging es dann erst schiebend, später auf gut fahrbarer Schotterpiste ins Val di Sole hinunter. Ab San Bernardo dann weiter über Asphalt nach Male. Hier hätte es mich beinahe endgültig geschmissen, als vorletzter Fahrer unserer Gruppe beim Downhill habe ich bei ca. 55km/h eine Katze überrollt, die urplötzlich die Straße kreuze. Gottseidank, weder der Katze noch mir ist hierbei etwas passiert. Mein Herz drohte mir noch Stunden später aus dem Hals zu springen.

8. Tag Male - Gardasee

Das Frühstück fiel üppig aus, da wir in Male in einem Hotel übernachtet hatten. Danach machten wir uns durchs Val di Sole auf in Richtung Brenta-Gruppe. Diese Wegbeschreibung hinauf nach Madonna di Campiglio kennt sicher jeder MTBler, deshalb hier nichts Neues darüber. Für den

heutigen Tag hatten wir noch kein festes Tagesziel, da wir voll im Zeitplan waren und auch unsere 2 Reservetagen noch zur Verfügung hatten. Beim Aufstieg nach Madonna di Campiglio hoch wurde uns dann von anderen Bikern berichtet, dass die Unterkünfte am Gardasee nahezu ausgebucht waren. Über Handy machten wir dann für uns 2 Übernachtungen klar. Das hieß jetzt allerdings, Tagesziel stand fest – der Gardasee. In Madonna machten wir unsere Pause und befragten die Karte. Übereinstimmend kamen wir zu dem Entschluss, ab jetzt nur noch über Straße weiter zufahren, um sicherzustellen, den Gardasee heute noch zu erreichen. Auf dem Weg dorthin begegneten uns Heerscharen von Bikern mit dem gleichen Ziel. An diesem Tag legten wir 110km und 1900 HM zurück. Am nächsten Tag meldete sich Dirk bei uns, er hatte den Gardasee auch erreicht.

Resümee

Diese Transalp war besonders beeindruckend, weil dabei mehrere Pässe im hochalpinen Gelände passiert wurden. Der Wermutstopfen ist hierbei allerdings, dass in diesem Gelände mit dem Bike nichts mehr anzufangen ist – im Gegenteil, es stört teilweise als zusätzlicher Ballast. Ich möchte diese Transalp dennoch nicht missen, weil die Natureindrücke einfach nur schön waren. Noch mal allerdings würde ich aber so eine Tour nicht in Angriff nehmen, sie ist schlichtweg einfach zu wenig fahrbar. Dieses war meine zweite Transalp, die Dritte kommt mit Sicherheit. Hierbei werde ich aber versuchen, so gut es aus der Ferne möglich ist, die Tour auf Fahrbarkeit abzuklopfen.

An Defekten und Verlusten an Maschine und Mensch folgende Bilanz:

1 Decke, 3 Schläuche,
1 Satz Bremsbeläge;
fast Blasen gelaufen,
blaue Fußnägel vom Laufen,
Hautabschürfungen, geprellte Rippen
und einen Wolf gefahren;
ein Mitfahrer hat leider in Prad
die Gruppe verlassen,
aber sonst war alles ganz toll.



WAT-RAD-Tour

WAT

Am 27. Mai fand die 2. WAT-Rad-Tour statt. Statt des erhofften Sonnenscheins gab es ab und zu Nieselregen, was der guten Stimmung der erschienenen Radler aber keinen Abbruch tat.

Diesmal waren wieder die unterschiedlichsten Fahrradtypen dabei, vom Kinderfahrrad über Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad, Cityrad, Faltrad, sogar zwei Tandems und ein Kinderanhänger wurden gesehen.

25 km war die Strecke diesmal lang und führte durch Leithe, Sevinghausen, Eppendorf, Höntrop, Heide, Südfeldmark und



Günnigfeld in die City zurück. Auch in diesem Jahr war es wieder so, dass es für die älteren Mitradler eine Nostalgie-tour wurde „was war hier noch und wie hieß die Straße damals“. Für die jüngeren Teilnehmer war es dann eher Heimatkunde, aber Spaß hatten sie alle. Auch die Zweiradfreunde, die nicht aus der Umgebung kamen waren von den grünen Ecken Wattenscheids angetan.

Am Abschluss wurde neben kleineren Sachpreisen auch ein Markenfahrrad verlost. Wir hoffen, dass es im nächsten Jahr eine weitere Auflage dieser Tour gibt.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die am Gelingen der Tour beteiligt waren:

Barmer Ersatzkasse Wattenscheid
Commerzbank Wattenscheid
Ordnungsamt

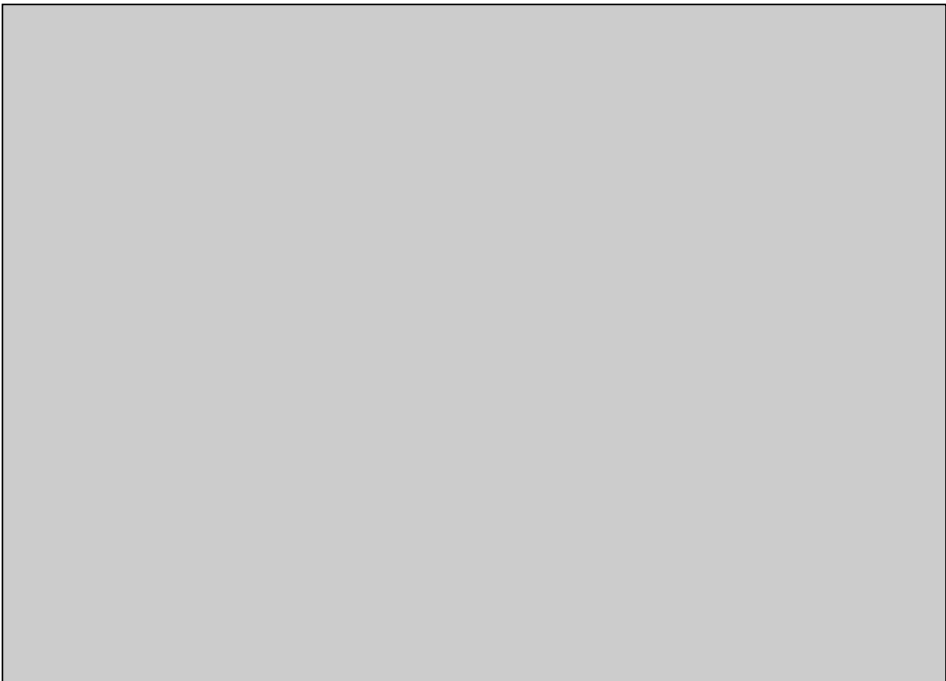
Polizei

Realschule Höntrop

Zweirad Napieralla

und natürlich den **ADFC-Mitgliedern**, die die Tour begleitet haben.

Das WAT-RAD-Tour-Team





Vorsitzender • Internet • Bezirk Süd
Klaus Kuliga KK
Weiherstr. 21
44801 Bochum
Tel.: 33 74 13
E-Mail: Kuliga@symposium.de

Stellvertreter • Verkehrspolitik
Karsten Goldack KG
Westfeldstr. 78
58453 Witten
Tel.: 02302 / 42 72 18
51 9 71 (Büro)
E-Mail: kargo.l@cityweb.de

Schatzmeisterin • Presse
Susanne Wibbeke SW
Friedhofstr. 100
44866 Bochum
Tel.: 02327 / 2 37 93
E-Mail: Wibbeke@bochum.de

Bezirk Wattenscheid
Udo Beckmann UB
Schubertweg 2
44867 Bochum
Tel.: 02327 / 965 83 69
E-Mail: u.bman@gmx.de

Feierabendradtouren
Frank + Susanne Berg
Kampstr. 1 FSB
44799 Bochum
Tel.: 77 18 14
Handy: 0172 / 28 02 107

frei atmen! • Bezirk Mitte
Gerhard Bergauer GB
Am Neggenborn 120
44892 Bochum
Tel./Fax: 921 03 78
910 29 55 (Büro)
E-Mail: frei-atmen@gmx.de

Verkehrspolitik
Dirk Erlenkämper DE
Westhoffstr. 3
44791 Bochum
Tel.: 33 53 89
E-Mail: dirk.erlenkaemper@meilenweit.net

Verkehrspolitik
Gerlinde Ginzl GG
Flözstr. 11
44799 Bochum
Tel.: 77 13 33

Radtechnik
Horst Haeske HH
Knappenstr. 17
44799 Bochum
Tel.: 50 25 65

Frau + Rad
Renate Jacob RJ
Knappenstr. 17
44799 Bochum
Tel.: 50 25 65

Infostände • Verkauf von Radkarten
Markus Müller MM
Schulenburgstr. 19
44803 Bochum
Tel.: 35 37 07
E-Mail: cyclist@cityweb.de

Bezirk Ost • Schriftführer
Winfried Sternik WS
Grabelohstr. 192
44892 Bochum
Tel.: 28 92 05

Familienradtouren
Olaf Tschsch OT
In der Aue 10
44879 Bochum
Tel.: 49 75 19

Tandem • Radtouren • Radreisen
Edgar Zimmermann EZ
Knüwerweg 31
44789 Bochum
Tel.: 935 392 34
(nur Mo. + Mi. 19-21^h)

Infotelefon
Tel.: 935 392 34
(nur Mo. + Mi. 19-21^h
sonst Anrufbeantw.)

Internet:
<http://www.bo-alternativ.de/Adfc-Bochum.htm>

Fördermitglieder ADFC Bochum

Balance GmbH •
Kortumstr. 5, 44787 Bochum
Fahrradzentrum m/sec •
Wittener Str. 56, 44789 Bochum
Giro Radsport •
Wasserstr. 11, 44803 Bochum
SPS Management Consultants GmbH •
Universitätsstr. 142 • 44799 Bochum
tri-mobil • Tandems, Dreiräder+ ... •
Josephstr. 30 • 44791 Bochum

Fördermitglieder können Einzelpersonen und Firmen werden, die den Anliegen des **ADFC** nahestehen und diesen durch einen erhöhten Jahresbetrag unterstützen. Wir bedanken uns bei unseren Fördermitgliedern!
ADFC Bochum

Konto ADFC Bochum
Konto-Nr. 23675-461,
Postbank Dortmund
BLZ 440 100 46

Sonstige Adressen:

ADFC Landesverband Nordrhein- Westfalen
Birkenstr. 48
40233 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 67 52 48
Fax: 0211 / 66 02 48
Internet: <http://www.adfc-nrw.de>
E-Mail: info@adfc-nrw.de

Zentrale Mitglieder- verwaltung:

ADFC Bundesverband
Postfach 10 77 47
28077 Bremen
Tel.: 0421 / 346 29 – 0
Fax: 0421 / 346 29 – 50
Internet: <http://www.adfc.de>
E-Mail: kontakt@adfc.de

**ADFC-Radverkehr-
Dienstleistungen GmbH**
Postfach 10 77 47
28077 Bremen
Tel.: 0421 / 346 39 – 0
Fax: 0421 / 346 39 – 60

**ADFC-Beratungstelle
für Fahrrad-Tourismus**
Dieter Filthaut
Münsterstr. 59
44534 Lünen
Tel.: 02306 / 54 113

**Überweisung von Mit-
gliedsbeiträgen**
ADFC Bundesverband:
Sparda-Bank Bremen
Konto Nr. 926 000
BLZ 290 905 00

**Fahrradbeauftragter
Stadt Bochum**
Stelle derzeit vakant...
44777 Bochum
Tel.: 9130-???
Fax: 9130-200

IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Bochum e.V.
Vi.S.d.P.: Gerhard Bergauer • Am Neggenborn 120 • 44892 Bochum
Redaktion: Siehe Kürzel auf der Seite „Adressen“. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Auflage: 2000 Exemplare. Es gilt die Anzeigenpreisliste 1/01.
Druck: UWZ Schnelldruck GmbH, Münster
9. Jahrgang – 25. Ausgabe • Redaktionsschluss frei atmen! 1/02: 1. November 2001



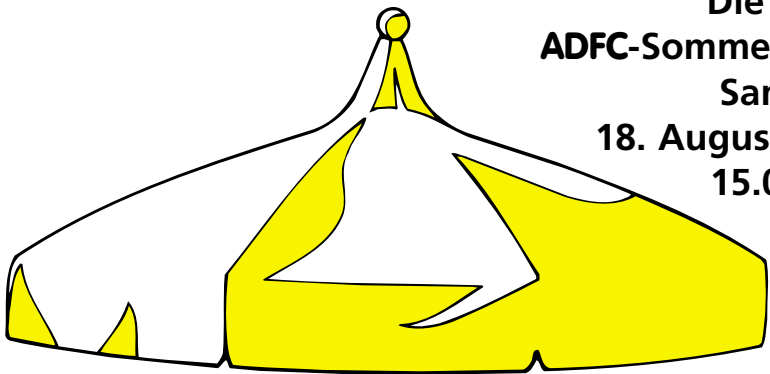
frei atmen! 3/01

ADFC Bochum
Redaktion **frei atmen!**
c/o G. Bergauer
Am Neggenborn 120
44892 Bochum

10 Jahre ADFC Bochum

ADFC Gartenfest

Die große
ADFC-Sommerparty
Samstag,
18. August 2001
15.00 Uhr



Fahrrad Parken
Essen
Trinken
Feiern!!!



Kleingartenverein
Bergmannsheil
Hattinger Str.

