# Thüringer Pedalritter





Herbst 2014 Winter 2015

- Radfahren mit Behinderung
- Vorsicht/Rücksicht
- Bußgelder
- Codierung
- ADFC vor Ort

www.adfc-thueringen.de

- Editorial
- Vorsicht und Rücksicht
- 5 Helm ja oder nein?
- Landesversammlung 2014
- 7 Bußgelder
- 8 ADFC in der Förderschule
- 10 Fahren mit Handbike
- 12 Rollfiets-Verleih
- 13 Fördermitglied: "Unterwegs" Erfurt
- 14 Technik: Scheibenbremsen
- 15 Fahrrad-Codierung
- 16 Radverkehrsförderung im Weimarer Land
- 17 Autofasten, Literatur & Karten
- 18 Messe sport.aktiv

#### Vor Ort:

- 19 KV Erfurt: Neuer Kreisvorstand
- 20 KV Jena
- 21 KV Weimar
- 22 KV Ilmkreis
- 23 OG Arnstadt
- 24 KV Gera-Ostthüringen
- 25 KV Wartburgkreis
- 26 KV Nordhausen: Lebenslange Liebe
- 27 KV Kyffhäuserkreis: Tour zu den Steinkreuzen
- 28 KV Südthüringen
- 29 RG Schmalkalden
- 30 Radreise: Mallorca mit Dialysen
- 31 Senioren radeln
- 32 Fördermitglieder, Spendenkonto
- 33 Mitgliedschaft
- 34 Adressen & Kontakte
- 35 Die etwas andere Pressemitteilung

#### Zu diesem Heft

Wie gefährlich ist Radfahren? Wie kann bzw. muss man sich schützen? Kann man auch selbstbewusst den motorisierten Kraftfahrern zeigen "Wir sind auch Verkehr und haben gleiche Rechte"? Auch wir im ADFC diskutieren immer wieder darüber. Und Sie können beim aktuellen Fahrradklima-Test unter

www.fahrradklima-test.de bewerten, wie sicher Sie sich in Ihrer Heimatstadt fühlen.

Zwischen Radfahren und Gesundheit besteht ein enger Zusammenhang, das wird immer wieder betont. Dass es umgedreht nicht so sein muss, zeigen die Beispiele in diesem Heft: Auch wenn die Gesundheit durch verschiedene Behinderungen beeinträchtigt ist, gibt es Möglichkeiten zum Radfahren! Da kann man nur den Hut (bzw. Helm) ziehen, wenn man erlebt, wie Menschen trotz unterschiedlicher Einschränkungen aktiv bleiben und das Radfahren als wesentliche Bereicherung ihres Lebens empfinden.

Genießen auch Sie die schönen Seiten des Radfahrens und kommen Sie gut durch den Winter!

#### Namensvorschläge für den Pedalritter von Klaus Mertes aus

Lucka: Radspuren/Tretkurbel/

Fahrtwind/Sattelschoner/ Speiche/Pedale/ Radfreunde/Radfreiheit/Radeln/Kettenglied/Radelspaß ...

Wir sammeln weiter Ideen!



Thüringer Pedalritter, 23. Jahrgang, Auflage 3 700 Stück

ADFC-Landesverband Thüringen, Bahnhofstraße 22, 99084 Erfurt

Redaktion: Christine Pönisch, pedalritter@adfc-thueringen.de Satz: Egbert Liebold

Verantwortlich für die Beiträge sind die jeweiligen Autoren. Die zwecks besserer Lesbarkeit verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Form mit ein.

Es gilt Anzeigenpreisliste 11.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:

Letzter Anmeldetermin von neuen Beiträgen:

Redaktionsschluss der Frühjahrsausgabe:

Hergestellt aus 100 % Altpapier.

Online-Werbung siehe www.adfc-thueringen.de.

21.09.2014

15.01.2015

15.03.2015



## **Editorial**



von Friedrich Franke, Landesvorsitzender

Fast 10 % mehr Mitglieder als bei der Landesversammlung vor einem Jahr hat der ADFC Thüringen jetzt. Den stärksten Zuwachs gab es im Saale-Orla-Kreis mit einer Verdoppelung der Mitgliederzahl – zugegebenermaßen von einer geringen Basis aus.

So konnten die Aktiven und die neue Geschäftsführerin bei der Landesdelegiertenversammlung in Eisenach auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken.

Wir wollen mit zunehmender Professionalisierung daran anknüpfen und den ADFC in Thüringen, auch in der Fläche, präsenter machen. Der ADFC Bundesverband und große Landesverbände im Westen und Süden Deutschlands fördern den Aufbau der kleineren Landesverbände finanziell. In diesem Zusammenhang ist ein Entwicklungsplan erstellt worden, der die Messlatte recht hoch hängt: 15 % mehr Mitglieder in Thüringen sind für 2015 angestrebt. Thüringen ist kein klassisches Radfahrerland, der ADFC noch vielen unbekannt. Hier sind alle ADFC-Mitglieder aufgerufen, den Verband bekannter zu machen. In den letzten Monaten haben sich daran offenbar schon viele beteiligt - sonst hätten wir den bisherigen Zuwachs nicht erreichen können. Vielen Dank dafür.

#### Newsletter des ADFC Thüringen

Der neue und aktuelle **newsletter** erscheint seit Sommer regelmäßig und ist per mail zu beziehen, bei Interesse bitte anmelden unter **newsletter@adfc-thueringen.de** 

Den Boom beim Verkauf von Pedelecs sollten wir dazu nutzen, auf die Belange von Radfahrern insgesamt aufmerksam zu machen. Um Gehör zu finden, benötigen wir nicht nur Kompetenz. Die wird uns in Thüringen in Verkehrspolitik und -verwaltung durchaus zugestanden. Wir müssen aber auch – nicht nur als Radfahrer auf der Straße, sondern auch als Verband – an Zahl und damit Gewicht zunehmen, um ernsthaft beachtet zu werden. In Landespolitik und der landesweiten Presse findet das Fahrrad noch nicht die verdiente Beachtung.

Die Landesversammlung spiegelte Aufbruchsstimmung wider. Die personellen Veränderungen im Vorstand hielten sich zwar in Grenzen und brachten keine wirkliche Verjüngung. Immerhin erfuhren wir, dass der ADFC Thüringen einen niedrigeren Altersdurchschnitt hat als der Bundesverband. Die Themen des Wochenendes zeigten auf, welche Wege beschritten werden können, um den Verband wachsen zu lassen: Klassisch mit Informationsständen bei Veranstaltungen und dem Angebot der Fahrradcodierung, mit Jugendarbeit und über Social Media. Wir denken, dass sich sicher Mitglieder begeistern lassen, gerade auch in diesen neueren Bereichen beim ADFC mitzumachen.

Für das neue **Event-Team** sucht der ADFC Thüringen

## begeisterte Radfahrer,

die den ADFC bei Messen, Radlerevents, Infoständen und Technik-Checks an verschiedenen Orten Thüringens unterstützen, ohne sich zu einem permanenten Ehrenamt verpflichten zu müssen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Reisekostenerstattung und Imbiss bieten die jeweiligen Kreisverbände.
Haben Sie, hast Du Lust dazu?
Meldungen bitte an die Landesgeschäftsstelle!

## Vorsicht und Rücksicht im Verkehr

Kürzlich gab es im Thüringer Verkehrssicherheitsrat einen Disput darüber, wie sehr Radfahrer auf Kraftfahrer Rücksicht nehmen sollen. Im Ergebnis geht es dabei zwar bloß um Befindlichkeiten – denn was als Rücksichtnahme eingefordert wurde, sollten Radfahrer aus Gründen der Vorsicht tun. Doch hat das schon etwas mit Überordnung und Unterordnung, Recht und Zurücktreten zu tun.

Denn Rücksicht nehme ich auf jemanden, der schwächer ist oder der Rechte hat, die ich nicht missachten will. Vorsicht dagegen ist angebracht,

um sich vor denjenigen zu schützen, die selbst keine Rücksicht nehmen und die Rechte anderer nicht respektieren.

Gerade Radfahrer als Verkehrsteilnehmer ohne Knautschzone sollten beides stets üben – wie es auch § 1 Abs. 1 StVO fordert: "Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht".

Radfahrerunfälle mit Beteiligung anderer Verkehrsteilnehmer beruhen in fast 2/3 aller Fälle auf einem

Verschulden des Kraftfahrers und nicht des Radfahrers. Daher ist die Forderung nach mehr Rücksichtnahme von Radfahrern im Verhältnis zu Autofahrern wenig zielführend – im Verhältnis zu Fußgängern sieht es anders aus.

Viele Unfälle von Radfahrern ließen sich aber nicht nur durch die nötige Rücksicht von Seiten der Unfallverursacher vermeiden, sondern auch durch erhöhte Vorsicht der Radfahrer. Auf rechtsabbiegende Kraftfahrzeuge muss ich als Radfahrer nicht Rücksicht nehmen – denn nach § 9 Abs. 3 StVO muss man mich durchfahren lassen. Aber ich weiß, dass das oft nicht geschieht, bin deswegen vorsichtig, fahre an manchen Kreuzungen oder Abzweigungen stets anhaltebereit und suche den Blickkontakt mit dem

Kraftfahrzeugführer. Gerade wenn ich ihn in seiner Lkw-Fahrerkabine nicht sehen kann, muss ich damit rechnen, dass er mich auch nicht sieht. Klar müsste er das oder einen Beifahrer oder ein intelligentes Abbiegeassistenzsystem mitnehmen. Davon haben meine Hinterbliebenen im Ernstfall aber nur einen finanziellen Ausgleich. Ob ein Helm da etwas nützen kann, sei dahingestellt.

Zwar gilt rechtlich der "Vertrauensgrundsatz" – man kann darauf vertrauen, dass die anderen Verkehrsteilnehmer sich an die Verkehrsregeln

halten, mit Ausnahme von Kindern und gebrechlichen Personen. Das ist aber nur ein rechtlicher Gesichtspunkt und entscheidet nicht darüber, wer welchen Schaden hat, den es zu vermeiden gilt.

Doch nicht vor allen Unfällen kann eigene Vorsicht schützen. Vollständig vom korrekten Verhalten der anderen abhängig ist man als Radfahrer bei Überholvorgängen und bei zu dichtem Auffahren insbesondere bei winterlichen Ver-



So wirbt man auf Mallorca für Rücksicht auf Radfahrer

hältnissen. Kürzlich wurde in Jena ein Radfahrer von einer überholenden Straßenbahn erfasst – ein Fall, der ohne Verschulden des Bahnführers kaum vorstellbar ist. Nach Sturz auf schneeglatter Fahrbahn mit dem nachfolgenden Kraftfahrzeug in Kontakt gekommen bin ich auch schon

Auch wenn Radweggegner es nicht gern hören: Gegen solche Unfälle auf der Fahrbahn schützt keine Vorsicht des Radlers, sondern man ist von der Rücksicht anderer abhängig. Die klassischen Unfälle auf Hochbordradwegen an Kreuzungen und Einmündungen dagegen lassen sich durch eigene Vorsicht vermeiden.

Friedrich Franke

## Fahrradhelm tragen – ja oder nein?

### Ein Erfahrungsbericht

Jüngst ist die Debatte über Sinn oder Unsinn von Fahrradhelmen wieder hochgekocht. Die Argumente reichen von dem Eindruck, dass Fahrradhelme Unfälle verhindern könnten, bis zu der Einschätzung, dass sie Unfälle geradezu provozieren.



Foto: Autorin mit Tochter

Daher hier ein persönlicher Erfahrungsbericht zum Tragen eines Fahrradhelmes. Seit 25 Jahren fahre ich FREIWILLIG mit Helm, und zwar im Alltag, in der Freizeit, sowie bei Wettkämpfen, in vielen europäischen Ländern und in Kalifornien.

Bei Amateurwettkämpfen waren Fahrradhelme in Deutschland schon vor 25 Jahren Pflicht, wobei die Schutzwirkung der damaligen Lederriemen bezweifelt werden darf. Sobald die ersten Fahrradhelme außerhalb des Radsports auf den Markt kamen, habe ich mich zum Kauf entschlossen, vor allem als Schutz bei alleinverschuldeten Unfällen: ein Ast in den Speichen, ein tiefes Schlagloch oder eine nicht gekennzeichnete Bodenschwelle quer über die

Straße, oder gar ein Sturz bei einer Passabfahrt in den Bergen. Zum Glück wurde keiner meiner Helme jemals im Ernstfall getestet.

Der Helm behindert mich nicht, er schränkt meine Freiheit nicht ein (der Wind weht mir immer noch um die Nase) und er ist auch kein Schwitzkasten. Die Helme sind im Laufe der Jahre deutlich leichter und luftdurchlässiger geworden im Vergleich zu den Styroporkugeln der Anfangsjahre. Ein Helm ersetzt den andernfalls (zumindest in Kalifornien) notwendigen Kopfschutz vor der Sonne, hält den Regen ab und nimmt im Winter die wärmenden Ohrschützer auf. Noch nie hat sich in einem Helm in unserer Familie ein stechendes Insekt verfangen und zugestochen

Das Argument, dass Autofahrer aggressiver fahren, wenn sie einen Alltagsradfahrer mit Helm sehen, kann ich nicht bestätigen. Wie viel Bösartigkeit und Vorsatz will man den Autofahrern unterstellen? Allerdings habe ich durchaus erlebt, dass Autofahrer gegenüber Gruppen von Rennradfahrern – ob mit oder ohne Helm – gereizt reagieren.

Aus der Tatsache, dass unsere Familie selbstverständlich und freiwillig mit Fahrradhelm fährt, lässt sich natürlich keine Notwendigkeit für eine HelmPFLICHT ableiten. Überzeugende Argumente gegen das Tragen von Fahrradhelmen konnte ich bislang aber nicht entdecken.

Barbara Albrethsen-Keck, ADFC Jena

Anzeige



Offnungszeiten Mittwoch bis Freitag Von 14.00 – 18.00 Uhr Samstag Von 8.00 – 13.00 Uhr

## Fahrrad Veit

Fachhandel und Service Mittelhäuser Chaussee 2 99195 Stotternheim Fahrad-Veit@t-outine.de

## Landesdelegiertenversammlung in Eisenach

#### Zwei Neue in den Vorstand gewählt und viele Anregungen erhalten

Es geht um das "Das-will-ich-auch-Gefühl", erklärte **Anita Grasse** am Samstagabend. Sie hat uns die sozialen Medien erklärt – und wie wir sie nutzen können. Das will ich auch erleben: zum Beispiel lustige Radtouren. Darüber könnten wir auf Facebook berichten und damit noch mehr Radfahrer für uns gewinnen.

Sabine Kluth vom Bundesvorstand will bei der Arbeit mit Kindern das Gefühl von Freiheit und Spaß vermitteln. Dafür ist im August 2015 ein Jugend-Festival in Göttingen geplant.

Auch der stellvertretende Schulleiter des Martin-Luther-Gymnasiums Eisenach **Dr. Peter Schütz** will erreichen, dass mehr Kinder und Jugendliche Rad fahren. Er beobachtet jedoch, dass überfürsorgliche Eltern ihren Nachwuchs mit dem Auto direkt bis vor das Schultor transportieren.

Eisenachs Oberbürgermeisterin Katja Wolf (Linke) hat angeregt, dass die Angestellten der Stadt

bei dienstlichen Fahrten mehr Fahrräder nutzen. Aber das wird vom Bundesreisekostengesetz behindert, wonach es für geradelte Kilometer überhaupt kein Geld gibt. Autofahrer bekommen dagegen 30 Cent. Eisenach habe zudem kein Geld für neue Radwege, bedauerte die Oberbürgermeisterin, die ADFC-Mitglied ist. Auch für den Radweg nach Stockhausen fehlen bisher die För-dermittel. Er wäre eine wichtige Verbindung zwi-schen Eisenach und dem Nessetalweg, der auf dem Kindel beginnt.

Die Teilnehmer der Landesdelegiertenversammlung sind daher am Sonntag trotz Nieselregen über Schleichwege zum Nessetalweg gefahren – und von dort nach Gotha bzw. Erfurt. Können wir das bei Facebook oder auf unserer Webseite so beschreiben, dass ein "Das-will-ich-auch-Gefühl" entsteht? Ich denke schon.

Heidje Beutel, ADFC Eisenach

#### Vorstandswahlen

Thomas Wedekind und Uwe Flurschütz haben nicht mehr als Beisitzer für den Vorstand kandidiert. Die Landesdelegiertenversammlung wählte daher zwei Neue:

#### Barbara Albrethsen-Keck Beisitzerin, KV Jena Zur Person:

53 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

**Fahrräder:** Tourenrad, Rennrad, Liegerad-Tandem

Beruf: Physikerin

**Fortbewegung:** im Alltag meistens per Rad (3 000 km), kinderfreundliche Radtouren im Urlaub, Auto für Transporte, Bahncard 50

#### Weitere Ehrenämter:

Vorsitzende KV Jena, Schulförderverein, Schulbibliothek u. a. Aufgaben, Kindergottesdienst, Webmaster

Ziel: Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aufbauen

#### Bernhard Deimel Beisitzer, KV Erfurt Zur Person:

47 Jahre, 4 Fahrräder **Beruf:** Freier Landschaftsarchitekt

#### Weitere Ehrenämter:

Vorsitzender KV Erfurt, ADFC-Fachgruppe Tourenleiter-Ausbildung, Fachberater im KG Brühler Herrenberg e.V.; BUND Erfurt, AG Streuobstwiese, Critical Mass Erfurt

Fortbewegung: zu Fuß, Fahrrad (ca. 2000 km/Jahr), Auto privat (ca. 1500 km/Jahr); Auto, dienstlich (ca. 5.000 km/Jahr), Bahn (ca. 5000 km/Jahr), Bahncard 50

**Ziel:** Radfahren, angenehmer, alltäglich und sicherer zu machen.

Alle wieder gewählte Vorstandsmitglieder im Pedalritter 2/2012 (siehe www.adfc-thueringen.de).



## Das kann teuer werden! – der neue Bußgeldkatalog

Für Radfahrer gilt wie für alle Verkehrsteilnehmer die Straßenverkehrsordnung (StVO). Das ist auch gut so, denn Regeln sind vor allem dazu da, das "Recht des Stärkeren" zu verhindern. Sollten sie zumindest.

Dass die Regeln sinnvoll und gerecht sind, dafür setzt sich der ADFC ein, nicht nur auf Bundesebene, wo die StVO beschlossen wird, sondern auch vor Ort, wo man die Straßen danach baut und die Beschilderung umsetzt.

Aber nicht alle Verkehrsteilnehmer sehen es ein, wenn eine Regel ihrem persönlichen Verhalten entgegensteht. Das mag manchmal verständlich sein, aber die Regel einfach zu ignorieren, ist der falsche Weg, seine Ansicht durchzusetzen. Dann droht nämlich ein Bußgeld, welches ganz schön saftig sein kann.

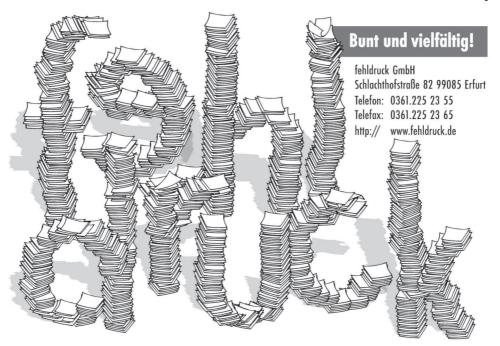
So kostet das Nicht- oder Falsch-Benutzen eines Radwegs 20 - 35 €. Auch wenn der ADFC gegen eine Radweg-Benutzungspflicht ist, so ist sie doch zur Zeit geltendes Recht. Ändern können wir das nur gemeinsam über unsere Arbeit.

Noch viel teurer kann das Missachten einer roten Ampel werden. Dies wird mit 60 - 120 €, bei Rotphase > 1 sec sogar mit 100 - 180 € und 1 Punkt im Verkehrszentralregister geahndet. Auch hier gilt: Gegen sinnlose Ampeln oder Ampelphasen lieber mit dem ADFC bei den zuständigen Behörden für bessere Lösungen streiten als einfach ignorieren.

Schauen Sie doch einfach mal in den Bußgeldkatalog (z. B. www.adfc.de/bussgeldkatalog), vielleicht halten Sie sich das nächste Mal doch lieber an die Regeln.

Volkmar Schlisio

Anzeige



### **Der ADFC macht Schule**

Bereits zum vierten Mal innerhalb von zehn Monaten kommt es an einer Erfurter Förderschule zum Kontakt mit dem ADFC. Steffen Hof, langjähriges Mitglied und natürlich Radfahrer aus Leidenschaft, hatte vor mehr als einem Jahr eine gute Idee und schließlich die Initiative dafür ergriffen. Sein erklärtes Ziel ist es nämlich, mit Schülern eines Förderzentrums eine Radtour zu unternehmen. Aber weil diese Einrichtung nun mal eine besondere Schule ist, erfordert sie eine ebenso besondere Herangehensweise, eine eher behutsame Annäherung sozusagen.



Steffen Hof beim Vortrag über eine Radtour im Altmühltal

Steffen lernte die "Schule am Andreasried", die so völlig anders ist, im Dezember letzten Jahres kennen. Die Kinder bereiteten das Weihnachtsfest vor und es ergaben sich erste kurze Gespräche. Dabei zeigte sich, dass einige Schüler trotz ihrer motorischen Einschränkungen durchaus an einer Radtour Interesse haben.

Um sie weiter zu motivieren, schlug Steffen vor, einen Vortrag über seine 8-tägige Radtour zu halten, die er gemeinsam mit 15 anderen Radlern im Altmühltal unternommen hatte.

Diese zweite Begegnung fand dann am 26. März dieses Jahres statt, zu der 14 Schüler der Klassenstufen 5 - 9 anwesend waren. Sie richteten ihre volle Aufmerksamkeit auf das Whiteboard und folgten mucksmäuschenstill den Ausführun-

gen von Steffen, der im ADFC-Shirt sitzend, wunderschöne eigene Fotos auf das Board beamte. Dabei wurde jede Teilstrecke ausführlich von ihm erläutert und mit weiteren geografischen oder geschichtlichen Tatsachen gespickt. Die längste Tagesstrecke betrug 73 km, dafür richteten die Schüler schon erstaunte und anerkennende Blicke auf ihren Referenten.



Übung auf dem Parkplatz

Die Anerkennung erhielt Steffen insbesondere auch deshalb, weil er selbst durch einen Unfall vor 14 Jahren stark körperlich eingeschränkt ist. Darauf war er zu Beginn seines Vortrages eingegangen und darauf sprachen ihn auch die Schüler in der abschließenden Gesprächsrunde noch einmal an. Einige von ihnen bekundeten bereits in dieser Veranstaltung ihr Interesse an einer gemeinsamen Radtour.

Doch vorher sollte zum Sportfest der Schule, am 11. Juli, noch eine weitere Aktion stattfinden. Zu Beginn der Veranstaltung wurde Steffen offiziell begrüßt und allen vorgestellt. Dann leitete er die Station "Radfahren", die neben den sonst üblichen Pflichtstationen des Sportfestes freiwillig von den Schülern absolviert werden konnte. Darüber freuten sich nicht nur einige von denen, die vorher seinen Vortrag erlebt hatten, nein, auch andere Kinder waren ganz erpicht auf dieses Proberadeln, den jüngsten von ihnen stand gerade die Fahrradprüfung bevor. Die kurze Strecke

führte direkt neben dem Sportplatz an der Gera entlang und die Schüler konnten neben ihrer Koordination auch wichtige Verhaltensregeln üben, z. B. richtiges Überholen. Zur Belohnung erhielten die 23 jungen Teilnehmer auf ihrem Laufzettel ein Smiley gezeichnet – und von ihnen kam selbstverständlich ein echtes Smiley zurück. Wow!



Auf Übungstour

Nun nähert sich der große Termin, an dem endlich die etwa 10 Kilometer lange Radtour stattfinden soll. Sie ist für den 1. Oktober geplant und wird an der Gera entlang bis nach Gispersleben und wieder zurück führen. Am Zielort wartet eine süße Überraschung, denn dort gibt es eine beliebte Eisdiele.

Darauf freut sich eine wachsende Zahl von Schülern. Steffen sieht darin die Möglichkeit, die Kinder dieser Schule zu ermutigen, ein aktives Leben zu führen, insbesondere auch sportlich aktiv zu sein. Die positive Rolle des ADFC hebt er dabei natürlich hervor, denn ohne die tatkräftige Unterstützung einzelner engagierter Mitglieder hätte er selbst so manche Strecke nicht bewältigen können.

Ja, und dann gibt es noch eine weitere Person, die ihn eigentlich so gut wie immer begleitet und deren Unterstützung er stets bekommt: seine Mutter Katharina. Ganz selbstverständlich fuhren beide bisher zu jedem Termin mit den Rädern. Zirka 17 Kilometer sind es von ihrem Wohnort Riethnordhausen bis zur Schule nach Erfurt. Katharina fuhr auf zwei Rädern, Steffen in seinem Liegedreirad. Das sei doch nichts Besonderes! Oder doch?

Das alles hört sich so an, als könnten noch weitere Touren fol-gen. Und genauso ist es gedacht. Der Wunsch besteht auf beiden Seiten und Steffen kann sich durchaus auch eine längere Strecke mit einigen Schülern vor-stellen. Was für die meisten Gesunden selbstverständlich ist, bleibt für viele mit einem Handycap oft nur ein Traum, aber hier wird ein Traum gelebt.

Heidrun Werner, ADFC Erfurt

Anzeige



BUVKO 2015

13.-15. März in Erfurt

Bundesweiter Umweltund Verkehrskongress

Bewegte Innenstädte mit fairer Mobilität



Infos + Anmeldung: UMKEHR und FUSS e.V., Tel. 030-492.74.73, info@buvko.de, www.buvko.de

Informieren, diskutieren und Erfurt erleben für alle Akteure in den Kommunen

## Zum Handbike gerollt

#### "Was man nicht in den Beinen hat, das hat man in den Armen"

Fahrradfahren habe in den 60er-/70er-Jahren des vorigen Jahrhunderts auf den Straßen Berlins gelernt. Anfang der 80er-Jahre lernte ich das Radeln durch Berg und Tal in Thüringen und brachte es auch meinen Kindern bei.

Mit Beginn des neuen Jahrtausends erschwerte mir meine Erkrankung an Multipler Sklerose immer mehr das Fahrradfahren. Nach einigen Stürzen wurde es offenbar und ich musste es einsehen, dass es an der Zeit war, mir ernsthaft Alternativen und Hilfen zu suchen. Zuerst dachte ich über Stützräder für mein Rad nach. So wie ich es ja auch anfänglich bei meinen Kindern gemacht hatte. Probleme mit dem Transport eines solch recht sperrig gewordenen Gefährts und bei der Pedalfixierung meines gelähmten rechten Fußes ließen mich anfänglich fast verzweifeln. Aber sie spornten mich andererseits auch an, nach anderen selbstbewegten Rollmöglichkeiten zu suchen.

Das erste einem Handbike ähnliche Gefährt wurde ca. 1655 von dem damals 22-jährigen Stephan Farfler (1633–1689), einem behinderten und handwerklich geschickten Uhrmacher aus



Stephan Farfler mit seinem selbst gebauten Rollstull mit Handantrieb (Quelle: Wikipedia)

Altdorf bei Nürnberg, erfunden und gebaut. Das moderne Handbike wurde erstmals 1983 in den USA gebaut. Einzelne Pioniere beschäftigten sich mit Handbike-Konstruktionen, wie etwa 1988 der schwäbische Tüftler Hans Olpp. Ab 1989 erschien mit Reinhold und Edgar Stricker der erste kommerzielle Anbieter für Adaptivbikes, dem bald weitere folgten. 1990 kam das Cycle-One von Shadow nach Europa. Erste reine Sport-geräte entwickelten Chris Petersen, Top End (USA) 1991 und in Europa um 1993 Kees van Breukelen (NL) und Gregor Golombek (D). 1992 brachte Alois Praschberger sein Adaptivbike auf den Markt, das mit Kettenschaltung und einer festen Verbindung zum Rollstuhl auch schon renntauglich war. (1)

Internet, Wikipedia und ebay brachten mich dann zu meinem ersten Handbike. Es war ein Wahnsinnsgefühl von wiedergewonnener, altbekannter Radfreiheit. Dann kam auch der Sportgeist wieder durch. Am 5. August 2006 bewahrte ich sportlich und fair den vorletzten Teilnehmer der 4. Rostocker Marathonnacht beim Halbmarathon der Rollifahrer davor. Letzter zu werden. Die Aufgabe, dem Besenwagen den Weg ins Ziel zu zeigen, übernahm ich für ihn. Bereits ein Jahr später gelang mir, nach vielen Trainingsstunden im Erfurter Steigerwald, auf dem Geraradweg und der Thüringer Städtekette, das Schlusslicht gegen den Pokal des Siegers in unserer kleinen Teilnehmerklasse zu tauschen. Meinen ersten Marathon bin ich am 5. September 2006 von Leipzig nach Halle gefahren und habe ihn wieder erfolgreich mit dem Schlusslicht beenden können. Dabeisein und Ankommen ist die Devise. Dann hatte es mich ganz gepackt. Das Pflaster meiner Kindheit rief und sah mich am 30. September beim 34. Berlin-Marathon wieder. Mitten im Feld auf der Straße Unter den Linden rollte ich Richtung Pariser Platz und fuhr unendlich glücklich durch das Brandenburger Tor als "Finisher" ins Ziel. Trotz gesundheitlichem Auf und Ab habe ich weiterhin Berlin, Leipzig, Mainz, Rostock und den Rennsteig unter die Räder genommen. Und noch



Der Autor mit seinem Handbike

Foto: Joern-Peter Grell

nie musste ich aufgeben. Ich habe immer bis zum Ziel durchhalten können.

"Wie kommt man auf solche verrückte Idee", werde ich oft gefragt. Mein Vorbild ist die New Yorkerin Zoe Koplowitz (2), die trotz Multipler Sklerose mehrmals am New York Marathon teilgenommen und darüber ein Buch (3) geschrieben hat.

(1) Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/ Handbike

(2) Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/ Zoe\_Koplowitz

(3) Koplowitz, Zoe; Celizic, Mike (2003): Marathon meines Lebens. Ein besonderer Lebens-Lauf. München: Bombus.

Joern-Peter Grell

Anzeige



# Mögen Sie auch nicht Ihre trägen Mitfahrer...?

Dann buchen Sie doch bei **UNS** ihre eigene Radreise!

Ob individuell über die Kanalinseln oder in der Gruppe durch Rajasthan, mit dem Rennrad um Salzburg, dem Mountainbike die Dachsteinrunde oder dem Elektrorad von Berlin nach Kopenhagen, wir haben alle namhaften Radreiseveranstalter und noch einen mehrl

Reisebüro Marini GmbH Johannesstr. 31 ● 99084 Erfurt

Tel. 0361.5623914 • Fax 0361.5668636

www.marini-reisen.de • www.onlineweg.de/marini • info@marini-reisen.de



# Radfahren trotz Handicap – Wer traut sich das zu?

Für viele radfahrende Menschen mit einer Behinderung ist Detlef Brückner aus Arnstadt zu einem wichtigen Anlaufpunkt geworden, denn seit mehr als 20 Jahren verleiht und verkauft er

Rollfietse.
Ein Rollfiets hat drei Räder und ist eine Kombination aus Fahrrad und



Rollstuhl, eine besondere Art Tandem könnte man auch sagen. Es ermöglicht einem behinderten Menschen, an Radtouren teilzunehmen wie Stadtrundfahrten und Ausflüge in die Natur. Aber auch Arzttermine und vieles andere mehr können mit einem Rollfiets wahrgenommen werden. Es ist eben nur noch eine weitere Person nötig, die kräftig genug ist, das Gefährt zu bewegen. Diesen Part übernehmen Angehörige, ehrenamtliche Helfer oder Detlef Brückner höchstpersönlich.

Schon als Kind kam Herr Brückner mit dem Thema Behinderung in Berührung und erkannte, dass ihm nahestehende Menschen mit einem Handicap mitunter leider vieles nicht machen konnten. Er selbst hingegen war zu DDR-Zeiten mit seinem Rennrad oft unterwegs und leitete Radtouren in seiner thüringischen Heimat.

Später, nach der Wende, ergab sich die Möglichkeit, ein Rollfiets während einer Behindertenfreizeit auszuprobieren, eine großartige Erfahrung für ihn. Er war so begeistert von diesem hervorragenden Integrationsmittel, dass er sich 1992 selbstständig machte, um genau diese Art von Rädern zu verkaufen und zu verleihen. Der Umstieg auf Reha-Technik fiel ihm als gelerntem Landmaschinenschlosser leicht. So passte alles

zusammen und er fand sogar als weiteres Standbein eine Anstellung als Außen-



dienstmitarbeiter bei der Firma Stricker-Handbike

Öffnungszeiten gibt es bei Detlef Brückner nicht, deshalb erfolgen Terminabsprachen mit ihm meist übers Handy. Das ist so, weil er durch seine Außendienstarbeit und auch als Reiseassistent für Menschen mit einem Handicap oft unterwegs ist, mitunter weit über die Grenzen Thüringens hinaus. Er organisiert Tagesausflüge und Mehrtagesfahrten für Gruppen. Dabei kommen sein rollstuhlgerechter Transporter und ein Anhänger zum Einsatz, auf den maximal acht Rollfietse passen.



Aber auch mit Einzelpersoen "fietst" er durch das Land, dann rund um die Uhr und

mit allen erforderlichen Pflegemaßnahmen.

Ja, und wenn zum Beispiel in Ilmenau ein Seniorenfest stattfindet, so ist Herr Brückner auch dabei und schafft es, dass sich der eine oder andere Senior wieder aufs Rad traut.

Wer sich traut, hat Vertrauen – und das spricht doch eindeutig für Herrn Brückner.

Gibt es noch Fragen? – Dann trauen Sie sich anzurufen:

03628 661226 oder noch besser 0152 02188164

Heidrun Werner, ADFC Erfurt

## ADFC-Fördermitglied: Reiseausrüster Unterwegs

#### Hochwertige Ausrüstung für Radfahrer, Wanderer und Reisende

wegs Erfurt seine Pforten. Kurz danach wurde oder die Packtasche für die Fahrradtour optimal das Geschäft bereits Fördermitglied des ADFC. Nachfolgend stellt sich das Unternehmen selbst vor:



Nachdem Unterwegs im Norden Deutschlands bereits erfolgreich zahlreiche Filialen angesiedelt hat, sollte es nun weitergehen in Richtung Osten. Schnell fiel die Entscheidung für das schöne Erfurt, wird es doch von den Thüringern wegen seiner zahllosen Naturschönheiten als Hauptstadt des "grünen Herzens Deutschlands" gerühmt. Ein schönes, historisches Gebäude in der Erfurter Innenstadt wurde im August 2013 nach einer Umbauphase zum neuen Anziehungspunkt für alle Outdoor-Begeisterten. 25 Mitarbeiter präsentieren hier auf rund 900 m² Verkaufsfläche und drei Etagen die volle Sortimentsbreite. Dabei wird großer Wert auf eine individuelle Beratung und guten Service gelegt, damit die Kunden, ob nun beruflich oder in ihrer Freizeit, das größtmögliche Vergnügen am Draußensein haben. Das regelmäßig geschulte Personal geht individuell auf den Kunden ein und erfragt dabei genau, auf welches Outdoor-Vorhaben das Equipment ausgerichtet

Vor einem Jahr öffnete der Reiseausrüster Unter- sein soll. So ist die passende Regenbekleidung ausgewählt oder der geeignete Bergstiefel genau auf die Urlaubsregion abgestimmt. Und während die Eltern sich noch beraten lassen, können sich

> die Kids an der Kletterwand schon mal als kleine Bergsteiger versuchen.

Die **Unterwegs**-Firmengruppe ist Spezialist für Reiseausrüstung und Outdoor-Bekleidung und bietet ihren Kunden seit 1987 mit rund 170 Mitarbeitern eine kompetente Fachberatung. Das Wachstum von der ersten Filiale 1987 bis zur 17. Filiale in Erfurt im August 2013 bestätigt die Wirksamkeit der kundenorientierten Unterweas-Firmenphilosophie. vielen Artikel der zahlreichen

Hersteller passen natürlich nicht alle in ein Ladenlokal, deshalb gibt es noch den Unterwegs-Onlineshop (www.unterwergs.biz). Weit über 7 000 Outdoor-Artikel samt ausführlichen Produktbeschreibungen, Bildern und Videos können beguem von Zuhause aus angeschaut und bestellt werden. Bei der Auswahl der Artikel ist neben der Qualität auch eine nachhaltige Produktion ein Kriterium für Unterwegs. Umweltschutz und Schonung der Ressourcen sind im Outdoor-Bereich wichtige Themen, derer sich auch zahlreiche Hersteller annehmen. So werden immer mehr recycelte Materialien verarbeitet, sowie Gewebe und Herstellungsprozesse zum Beispiel mit dem bluesign®-Siegel ausgezeichnet. Auch die Langlebigkeit der hochwertigen Produkte trägt natürlich zur Nachhaltigkeit bei. Und mit verlässlichem und hochwertigem Equipment macht das Draußensein natürlich gleich doppelt Spaß.

Monika Maleck, Marketing Unterwegs

## Scheibenbremsen am Trekkingrad

Wer bei seinem Fahrradhändler nach einem neuen Trekkingrad Ausschau hält, wird feststellen, dass auch in diesem Segment die hydraulische Scheibenbremse, auch Disc-Brake genannt, Einzug gehalten hat. Die bisher dominierende V-Brake ist nur noch im Einsteiger-Segment zu finden.



Mechanische Scheibenbremse

Quelle: Wikipedia

Diese Entwicklung kommt, weil eine Scheibenbremse an einem sportlichen Mountainbike als gutes Verkaufsargument gilt. Folge ist, dass die Komponentenhersteller zum einen preiswerte Scheibenbremsen anbieten, zum anderen jedoch das Angebot an hochwertigen V-Brakes auf ein Minimum reduzierten. Es gibt zwar genug gute Gründe bei einem sportlichen MTB auf die Bremskraft einer Scheibe zu bauen, diese sind jedoch nicht direkt auf ein Trekkingrad übertragbar. Der Vorteil einer Scheibe, dass sie bei jedem Wetter optimal funktioniert und dass die Bremskraft ohne Übertragungsverluste an der Bremse ankommt, zählt natürlich auch an einem Alltags- und an einem Tourenrad. Doch sollte man vor einem Kauf auch die Nachteile bedenken, die der Händler nicht unbedingt preisgibt.

Der Preis ist kein Argument mehr gegen die Scheibenbremse, ein Einsteigermodell ist ab 40 € zu haben, eine gute V-Brake kostet auch so viel. Aber Vorsicht – diese Einsteigermodelle haben nicht mehr Bremskraft als eine gute Felgenbremse. Bei einigen mechanischen Modellen ist die Bremskraft sogar geringer. Einige preiswerte Modelle geben auch unangenehme Geräusche von sich. Ordentliche Bremskraft kostet also. Die Kosten bei der Wartung der Bremse steigen ebenfalls. Da hier Spezialwerkzeug nötig ist, kann man kaum noch selbst Hand anlegen. Für ein Paar Bremssteine ist mit Kosten von 20 € zu rechnen. Bei Modellen, die mit Fluid statt mit Mineralöl arbeiten, ist wie beim PKW alle zwei Jahre der Wechsel der Flüssigkeit fällig.

Probleme werden im Lauf der Zeit die Gelegenheitsfahrer bekommen. Durch die geringen Wege, die die Kolben in der Bremse zurücklegen, steigt bei mäßiger Nutzung die Gefahr, dass die Kolben festgehen und irgendwann ausgetauscht werden müssen. Für Leute, die ihr Rad nur gelegentlich nutzen, ist die V-Brake die bessere Wahl. Für Radler, die ein hochwertiges Rad wollen, bleibt wohl nur eine Scheibenbremse. Canti-Sockel am Rahmen, die ein Umrüsten ermöglichen würden, fehlen in der Regel. Radler, die gerne auf Scheibenbremse umrüsten wollen, müssen auf Aufnahmevorrichtungen an Gabel, Rahmen und Laufrädern achten. Hebel als Schalt-Bremskombination machen auch einen Austausch dieser Komponenten nötig.

Dieter Oeckel, KV Südthüringen

Anzeige



## Fahrrad-Codierung – wer braucht denn so was?

Wer sein Fahrrad codieren lässt, macht Langfingern das Leben schwer. Die Codierung zeigt sofort, wem das Rad gehört. Wenn ein Dieb das Fahrrad an sich nimmt und von der Polizei bemerkt wird, kann nur über den Code sofort festgestellt werden, ob er ein Dieb ist. Der Verkaufswert des Diebesguts sinkt erheblich, während der Grad der Abschreckung für potenzielle Diebe steigt. Eine Codierung kann die Zahl der Diebstähle also deutlich senken und die Aufklärungsquote erhöhen.

Das von der Polizei entwickelte Codierverfahren verewigt auf dem Rahmen des Fahrrads eine individuelle Ziffern- und Buchstabenkombination aus Wohnort, Straße, Hausnummer und Initialen des Besitzers.

Der Vorteil: Polizei oder Fundbüro erkennen anhand des Codes den Eigentümer des Fahrrads und können ihn im Falle eines Diebstahls informieren – ohne Rückgriff auf Datenbanken. Die Rahmennummer dagegen wird vom Hersteller ohne erkennbares System eingestanzt – mit Dopplungen und ohne zentrale Nummernkartei. Trotz Rahmennummer finden viele aufgefundenen Räder nicht mehr zu ihrem Eigentümer zurück. Hier schafft die Fahrradcodierung Abhilfe. Sie ersetzt allerdings nicht den Fahrradpass mit Rahmennummer, z. B. wenn man Ersatzansprü-

che an die Versicherung stellen will.

# Wie kommt der Code ins Fahr-rad?

Der Code wird 0,1 bis 0,2 Millimeter tief in das Metall des Fahrradrahmens, üblicherweise auf der

Seite

des Sattelrohrs, eingraviert. Ein Aufkleber mit Sichtfenster verhindert die Korrosion.

Rahmen aus Carbon und ultraleichte Rennrad-

Rahmen aus Carbon und ultraleichte Rennradrahmen eignen sich allerdings nicht für die Gravur, bei diesen kann der Code aufgeklebt werden.

#### Die Gravur und die Rahmenstabilität

Manche Radler befürchten zu Unrecht, der Rahmen ihres Fahrrades könnte durch die Gravurcodierung bruchanfällig werden. Das wird widerlegt durch ein Gutachten der Technischen Universität Aachen.

Außerdem ist in den 20 Jahren, in denen das System jetzt angewendet wird, noch kein Fall bekannt geworden, bei dem eine Codierung einen Rahmenbruch verursacht hat.

#### Was benötige ich zur Fahrradcodierung

Die folgenden Dinge sind zu einer Fahrradcodierung mitzubringen:

- O Das eigene Fahrrad
- Identitätsnachweis (PA oder Pass)
- Eigentumsnachweis (Kaufvertrag, Rechnung)
- Mindestens 15 Minuten Zeit

#### Was ist, wenn ich umziehe?

Anhand der alten Adresse kann das Einwohnermeldeamt den aktuellen Wohnsitz schnell feststellen. Wer viel umzieht, kann auch seinen festen Zweitwohnsitz (beispielsweise den der Eltern) für die Codierung verwenden.

## Was ist, wenn ich mein Fahrrad verkaufen will?

Dann sollte man einen schriftlichen Kaufvertrag abschließen und dem Käufer die Codierpapiere überlassen. Auch ein neues Codieren ist möglich. Bei Vorlage des Kaufvertrags wird die alte Codierung gestrichen und durch eine Neue ersetzt.

#### Wer codiert das Fahrrad?

In Thüringen codieren verschiedene Fahrradhändler, der ADFC oder die Polizei. Eine Liste von Anbietern und Terminen ist auf www.adfc.de unter dem Thema Fahrradcodierung zu finden.



rechten

## Radverkehrsförderung in der "Toskana des Ostens"

Seit Jahren tut sich vieles im Weimarer Land – und dabei war der Landkreis aktiv beteiligt. Grund genug, sich mit dem "Macher" im Landratsamt über das Erreichte und über die nächsten Pläne zu unterhalten. Das Gespräch führte Philipp Heinrichs vom KV Weimar.



Herr Ulrich Neumann, in den letzten Jahren ist das Angebot für das Radfahren im Weimarer Land kontinuierlich breiter geworden. Woher kommt denn dieses besondere Engagement?

Der Tourismus ist als Wirtschaftsfaktor in unserem ländlich geprägten Flächenkreis von wesentlicher Bedeutung. Der Ausbau des Radwegekernnetzes ist ein grundlegender Teil der touristischen Infrastruktur und gleichzeitig eine Verbesserung der Verkehrssicherheit der Radfahrer.

# Ausgedrückt in Zahlen – welche Angebote gibt es denn heute für Radfahrer in Ihrem Kreis?

Insgesamt gibt es im Weimarer Land ca. 660 km Radwege, davon 96 km Radfernwege wie den Ilmtal-Radweg und die Thüringer Städtekette. Ganz aktuell – es freut uns sehr, dass der Ilmtal-Radweg in diesem Jahr bereits zum 2. Mal mit 4 \*\*\*\* vom ADFC ausgezeichnet wurde.

Damit haben Sie jetzt die Angebote für den Fernradfahrer beschrieben, was aber hat die Region davon?

Neben den überregionalen Angeboten haben wir sehr interessante regionale Angebote entwickelt, wie den Goetheradweg und den Lauraradweg auf einer alten, schon lange stillgelegten Bahntrasse. Jährlich nutzen tausende Radtouristen aus dem In- und Ausland die sehr gut ausgeschilderten Routen.

# Oftmals scheitern Projekte der Radverkehrsförderung am lieben Geld – wie sind hier Ihre Erfahrungen?

Jährlich werden auch mit Unterstützung des Freistaates Thüringen mittlere sechsstellige Beträge für den Ausbau und deren Unterhaltung bereitgestellt. Seit 2000 haben wir insgesamt 54 Baumaßnahmen durchgeführt, dies entspricht einer Ausbaulänge von rund 50 km.

# Was steht denn in den nächsten Jahren an, oder gehen Ihnen langsam die Ideen aus?

Auf keinen Fall! Auch in den nächsten Jahren sind weitere Projekte geplant, wie die Umsetzung des Masterplanes Ettersberg, der vorsieht, den Ettersberg mit dem Ilmtal-Radweg und der Thüringer Städtekette in mehreren Richtungen zu verbinden.

## Zum Schluss – verraten Sie uns noch etwas über Ihre Person?

Seit 2009 bin ich im Landkreis verantwortlich für den Radwegebau und deren Unterhaltung. Daher kommt wohl auch mein Spitzname im Weimarer Land – der "Vater der Radwege" ... Mit meinen 64 Jahren ist es allerdings bald mit dem aktiven Radwegebau vorbei. Aber ich habe meinen Kollegen versprochen – auch als Rentner werde mich weiter für neue und gute Radwege engagieren.

Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Ihren "Unruhestand"

## Autofasten Thüringen

Die Aktion Autofasten Thüringen fand 2014 zum vierten Mal statt, erneut in der Fastenzeit im Frühjahr. Initiatoren sind Bus & Bahn Thüringen e. V. und die Evangelische Kirche in Mitteldeutschland (EKM). Menschen sollen damit motiviert werden, Alternativen zum eigenen Auto zu suchen und zu nutzen - Busse, Bahnen, Stra-ßenbahnen, das Fahrrad, Carsharing oder die eigenen Füße. Die Aktion hat sich mittlerweile etabliert und wird von über 40 Partnern aus ganz Thüringen und allen Bereichen (Mobilität, Umwelt, Gesundheit, Kirche, Tourismus, ...) unterstützt. Busunternehmen offerierten wieder spezielle Fastentickets, um Anreize zu setzen, den Nahverkehr vor Ort auszuprobieren. Der ADFC bot Interessierten eine Mobilitätsberatung und Unterstützung bei der Planung von Routen an. Der 2013 erfolgreich durchgeführte Schreibwettbewerb zum Thema wurde 2014 fortgesetzt mit einer öffentlichen Lesung der Siegertexte und der Publikation



dieser Texte in einer Broschüre. Diese ist in der ADFC-Geschäftsstelle und bei allen Partnern kostenfrei erhältlich.

Auch 2015 wird es *Autofasten Thüringen* geben – von Aschermittwoch bis Karsamstag (18. 2. bis 4. 4. 2015). Heute schon vormerken!

Alle Details zu Partnern, Angeboten und Aktionen werden rechtzeitig auf

www.autofasten-thueringen.de, bei Facebook und in der Presse veröffentlicht.

Susanne Rham, Bus & Bahn Thüringen e.V.

Der **Fahrradstadtplan** für Erfurt wird 5 Jahre alt. Im Frühjahr 2015 soll eine Neuauflage erscheinen. Für die Überarbeitung der Kartengrundlage trifft sich eine Arbeitsgruppe beim Mittwochstreff im \*Radhaus. Es werden noch weitere Mitarbeitende gesucht.

Infos unter: info@adfc-erfurt.org, Tel. 0361 2251734

## **Buchtipp**

"111 Gründe das Radfahren zu lieben", bei weitem mehr als eine bloße Aufzählung was uns hier Christoph Brumme anbietet. Reisebericht und Enzyklopädie; unterhaltsam, niemals belehrend, frisch und überzeugend, nachempfindbar für Geistesverwandte, erstaunlich für weniger Raderfahrene. Auf seinen Radreisen an die Wolga erfuhr der Autor zahlreiche Begegnungen, an denen er uns, gespickt mit mancher Anekdote, teilhaben lässt. Aktuelle politische Ereignisse zeichnen sich ab, wir kommen den Beteiligten näher und empfinden sie umso schmerzlicher. Darüber hinaus in erstaunlicher, aber niemals ermüdender Fülle; Fahrradgeschichte und -technik, Fahrradsportarten, Ernährungs- und Aus-

rüstungstipps, ein lesenswerter unterhaltsamer Almanach.



Weitere
Informationen:
www.schwarzkopfschwarzkopf.de
ISBN 978-3-86265360-7
Schwarzkopf &
Schwarzkopf Verlag,
Berlin 2014
9,95 €

Volker Rossow, ADFC Erfurt

## sport.aktiv Erfurt: Dreh- und Angelpunkt rund ums Rad

Das Fahrrad ist das weltweit am häufigsten verwendete Ein-Personen-Fahrzeug. Jährlich werden auf der Welt etwa 130 Mio. Fahrräder und

"nur" 67 Mio. Autos verkauft\*. Auch in Deutschland hat die Zahl der Fahrräder in den vergangenen Jahren beständig zugenommen. Nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbandes belief sich der Fahrradbestand in Deutschland 2013 auf 71 Mio., 3 Mio. mehr als 2007. Und das Geschäft mit den Zweirädern boomt: In Deutschland sind zwischen Januar und Juni 2014 schätzungsweise rund 2,8 Mio. Räder und E-Bikes verkauft worden.

Ganz klar, dass auch die Erfurter **sport.aktiv 2014** wieder Dreh- und Angel-

punkt rund ums Rad ist. In der Themenwelt "Fahrrad" finden die Besucher ein umfangreiches Angebot an Fahrrädern, Mountainbikes, Falträdern, Liegerädern, Bekleidung, ergonomischen Sätteln, Helmen und Accessoires. Der aktuelle E-Bike-Boom spiegelt sich natürlich auch in der **sport.aktiv-**Fahrradwelt wider. Für Fans und Aktive gibt es einen 600 m² Indoor-Fahrradparcours mit Rampe zum Testen der neusten Bikes, eine Outdoor-Teststrecke, einen Kinderfahrrad-Parcours sowie als Aussteller und Berater Thüringens Top-Fahrradhändler.

Am 1. und 2. November 2014 präsentieren in der Erfurter Mehrzweckhalle wieder rund 70 Ausstel-



**sport.aktiv** DIE SPORT- & OUTDOORMESSE

ler alles Wissenswerte zu den fünf Themenwelten Trendsport, Fahrrad, Outdoor, Winter und – neu 2014 – Kindersport. Wintersport-Highlights

sind in diesem Jahr eine Outdoor-Loipe mit echtem Schnee und Biathlon-Schießen, eine Eislauffläche sowie die Indoor-Kunstschnee-Arena inkl. Rodelhang. Die Trend-Sport-Welt lockt mit Sporthockern, Stand up Paddeling, Pole Dance, Fitness & Lifestyle, Easy Fitness und Body street. Radio Top 40 und Orange Jungle präsentieren die Jungle Games 2.0.

Zur Outdoor-Welt gehören u. a. ein Abenteuercamp mit Himmelsleiter, Bogenschießen und Slacklining, Skiroller-Test-Fahrten, Erfurts größter Outdoor-

Markt und ein Tauchbecken. Die neue Kinder-Welt bietet Groß und Klein viele Mitmachaktionen. Die Soccerliga veranstaltet das Messe-Aktionsturnier für Kinder: "Schlag den Champion!" Hier treten Kinder gegen den Fußball-Champion René Tretschok in verschiedenen sportlichen Disziplinen an.

Übrigens: Die Eintrittskarte der **sport.aktiv** berechtigt auch zum Besuch der parallelen Messe "Reisen und Caravan".

\*\* Quelle: International Bicycle Fund/Bike Europe

Thomas Tenzler, Messe Erfurt GmbH

## Neuer Kreisvorstand gewählt

Zur diesjährigen Kreisversammlung des ADFC Erfurt fanden die satzungsgemäß alle zwei Jahre fälligen Vorstandswahlen statt. Diesmal stellten sich sechs Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl, die von den Teilnehmern der Kreisversammlung auch alle gewählt wurden. Da sowohl "Alte Bekannte" als auch "Neue" dem gewählten Vorstand angehören, stellen wir uns hier kurz vor:

Bernhard Deimel Seit mehr als 10 Jahren Vorsitzender des ADFC Erfurt

- · Alltags- und Tourenradler
- Ich kümmere mich beim ADFC um: Infoladen/Stände, Radtouren, Öffentlichkeitsarbeit, Critical Mass, Radverkehrsförderung
- · wichtig sind mir:
  - o Radfahren alltäglicher, sicherer und angenehmer zu machen.
  - o Die Bedeutung des Radverkehrs in der Gesellschaft stärker hervorheben.
  - o Umdenkprozesse, rund um Radfahren, in Gang setzen.

#### Susanne Flamm

- Seit gut 3 Jahrzehnten mit dem Rad zur Arbeit fahrend und langjähriges ADFC-Mitglied
- Aktiv bei Info-Ständen, den regelmäßigen Meetings, bei der Ergonomie am Fahrrad
  - o Ich wünsche mir ein schnelleres gesellschaftliches
     Umlenken zu mehr Radverkehr vor allem in urbanen Strukturen.

#### Matthias Hecklau

- im ADFC seit 1993
- Alltags-, Genuss- und Urlaubsradler
- verantwortlich für KV-Seite im TPR, Radfahrer und ÖPNV



- · wichtig sind mir:
- Radverkehrsanlagen die ihren Namen auch verdient haben
- o Anerkennung des Radfahrens als DIE zukunftsweisende Verkehrsform im Stadt- und Nahverkehr
- o Ein aufbauendes und entspanntes Miteinander im ADFC

#### Ralf Henning

- im ADFC seit 2012,
- Alltagsradler (zur Arbeit, zum Garten und Einkaufen)
- stellvertretender Vorsitzender
- · wichtig sind mir:
  - o gegenseitige Rücksichtnahme von Radfahrern, Fußgängern und Autofahrern im täglichen Miteinander
  - o Einhalten von Regeln und Prinzipien
  - o Spaß am Radfahren als Umweltbeitrag

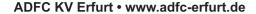
#### Martina Schlisio

- im ADFC seit 1990
- · Pino-Liebhaberin (Liegetandem)
- verantwortlich für Verkehrspolitik und Finanzen
- · wichtig sind mir:
  - o solide Finanzbasis für den Kreisverband o gute Wege durch die Stadt
- o rücksichtsvolles Miteinander

#### Dr. Martin Weidauer

- Stadt- und Verkehrsplaner
- im ADFC seit 1991
- · Alltags- und Freizeitradler
- · wichtig sind mir:
- o ein starker ADFC, der gehört wird
- o gute Verkehrslösungen für effiziente Mobilität
- o Beweglichkeit in der Fläche und im Kopf





### Neues aus dem KV Jena

Der Kreisverband Jena hat in diesem Frühjahr und Sommer mit Infoständen und Radtouren mit anderen Partnern seine Präsenz in der Öffentlichkeit deutlich erhöht. Der Erfolg blieb nicht aus: mit 22 Neumitgliedern ist der Zuwachs so groß, wie schon seit vielen Jahren nicht mehr.

Der Infostand beim "1. Jenaer Radtag" am 4. Mai stieß auf sehr viel Interesse, vor allem die vorab in der Presse angekündigte Fahrradcodierung und unser neu erarbeitetes Radverkehrsquiz mit Beispielen aus Jena.

Im Juni folgte eine Familienradtour gemeinsam mit dem örtlichen BUND. Eine bunt gemischte Gruppe von "älter" bis "sehr jung" nahm eine



Infostand auf dem Holzmarkt (Foto: BAK)

Strecke von 30 km unter die Räder, wobei die Jüngsten durch große Ausdauer und Kraft bei den Anstiegen beeindruckten.

#### Mood-Tour – gemeinsam gegen Depressionen

Ein Höhepunkt war im August die Begleitung und der Empfang der Teilnehmer der Mood-Tour, einer deutschlandweiten Radtour zum Thema Depression. Gemeinsam mit dem Jenaer Netz-

ZIEL WANK, MIGHT STATE OF THE S

Ankunft der Mood-Tour in Jena

(Foto: Diakonie Ostthüringen)

werk für psychisch kranke Menschen haben wir in Jena am 6. August einen gelungenen Aktionstag präsentiert. In Jena machte sich bei herrlichem Sommerwetter eine Gruppe von gut 10 Radlern auf nach Weimar zum Café Kipperquelle, wo die Protagonisten der Mood-Tour, aus Erfurt kommend, in Empfang genommen und zurück nach Jena geleitet wurden. Am Ortseingang

von Jena wartete eine weitere Gruppe von Radlern als Begleitung, so dass schließlich 30 - 40 Räder hinunter zum Marktplatz rollten, wo die Gruppe mit Musik, Infoständen und Erfrischungen empfangen wurde. Bürgermeister Frank Schenker begrüßte die Gäste, und Tour-Organisator Sebastian Burger klärte Passanten und interessierte Bürger über das Anliegen der Mood-Tour auf.

Der Kreisverband Jena wird im Oktober vor dem Semesterstart eine Erkundungsradtour für Erstsemester anbieten. Außerdem gibt es in diesem

Jahr noch mehrere interessante Möglichkeiten für Infostände, die wir nutzen werden.

Barbara Albrethsen-Keck, KV Jena

# Aktuelles aus dem Kreisverband Weimar und Weimarer Land

## Schutzstreifen für Fahrradfahrer auf der B 7 – Jenaer Straße

Bereits im Radwegekonzept aus dem Jahr 1994 war sie als kurzfristige Maßnahme enthalten – kurz vor dem 20. "Geburtstag" wurde sie nun endlich umgesetzt:



Auf der Jenaer Straße wurden zwischen der Frie-

Neue Schutzstreifen in der Jenaer Straße

densbrücke und der Kreuzung Bodelschwinghstraße beidseitig Schutzstreifen abmarkiert. Mit einer Breite von 1,5 m sorgen sie für eine optische Neuaufteilung des Straßenraums. Als Teil der Radverkehrsachse Nord-Süd-Ost soll so entlang der B7 das schnelle Radfahren unterstützt werden. Durch die neue Markierung entfielen vor dem Verwaltungsgericht rund 20 öffentliche Stellplätze. Bei aller Freude über die Neuerung gibt es allerdings auch Kritikwürdiges anzumerken. In der AG Radverkehr wurde das Thema wiederholt behandelt, dort wurden auch Alternativ-Vorschläge für die Anordnung der Schutzstreifen diskutiert. Wäre es nicht sinnvoller gewesen, statt auf beiden Seiten, nur auf der bergauf führenden Fahrbahn einen ausreichend breiten (2 bis 2,5 m) Schutzstreifen abzutrennen, und dafür auf der abwärts führenden Seite auf den Schutzstreifen zu verzichten (zumal hier bereits Tempo 30 gilt)? Leider sind im Zuge der B7 durch das Stadtgebiet wesentliche Problemstellen weiterhin nicht gelöst. So wird die unbefriedigende Radverkehrsund Fußgänger, dem Stand der Technik aus den 70ern entsprechend, ergänzt um unzulässige Radwege-Benutzungspflichten. An der Bahnunterführung in der Friedrich-Ebert-Straße ist weiterhin keine Radverkehrsanlage vorgesehen. Damit diese Achse tatsächlich das schnelle und sichere Radfahren fördern soll, ist daher noch einiges zu tun.

#### Vorstandswahlen im Kreisverband

Bei den turnusmäßigen Neuwahlen zum Kreis-vorstand gab es neben Bestätigungen auch ein neues Gesicht: Annelies Uhlig tritt als stellver-tretende Kreisverbandsvorsitzende die Nachfolge von Regina Schmidt an, die nicht mehr für den Vorstand kandidierte. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön für das Engagement der vergangenen Jahre im Kreisvorstand. Während Annelies sich als Radtourenchefin für die touristischen Aktivitäten einsetzt, blieb es auf den übrigen Positionen bei den bisherigen Personen: Ervin Peters erhielt als Vorsitzender ebenso wie der Verfasser dieses Artikels als Schatzmeister das Vertrauen der anwesenden Mitglieder. Schwerpunkte der kommenden Monate soll u. a. eine stärkere Einbeziehung des Weimarer Landes sein.

Philipp G. Heinrichs, KV Weimar



Förderung des Radverkehrs sieht anders aus: Baustellenimpressionen am kombinierten Geh-/Radweg an der Friedenstraße/Ecke Jenaer Straße in Weimar

führung im Bereich Atrium beibehalten - mit völ-

lig ungeeigneten Verkehrsanlagen für Radfahrer

## Infos aus dem Ilm-Kreis

#### 1. Stand der Arbeiten am Ilm-Radweg

- Annawerk bis Gräfinau-Angstedt

Hier ist nun auch die Führung am Annawerk über die alte Brücke fertig gestellt, damit ist der Ilm-Radweg bis auf den Baustellenteil B90 neu zwischen Griesheim und Stadtilm durchgehend fertig. Die Gemeinde Gräfinau-Angstedt hat sogar das kurze Stück (Kurve am Ortseingang) auf eigene Kosten in einen ordentlichen Zustand versetzt, besten Dank dafür!

#### 2. Radweg Ilmenau - Großbreitenbach

Der Radweg ist fertig und offiziell übergeben. Inzwischen sind auch Ruheplätze mit Bänken und Fahrradständern sowie Infotafeln aufgestellt.

3. Ilm-Radweg erneut mit 4 Sternen zertifiziert Der Ilm-Radweg wurde im Juni erneut zertifiziert. Trotz gestiegener Anforderungen konnten die 4 Sterne gehalten werden. Punktabzug gab es vor allem für die Breite (hier zählen auch Poller stark mit!!!) sowie die Oberfläche, wo es jeweils nur 3 Punkte gab. Hier hat der Abschnitt von Barchfeld bis Apolda am besten abgeschnitten, dicht gefolgt vom Abschnitt Allzunah bis Barchfeld. Der letzte Abschnitt von Apolda bis zur Mündung fiel dagegen stark ab. Die weiteren Kriterien:

Sicherheit, Anbindung ÖPNV und Marketing – 4 Sterne

Wegweisung, Routenführung und Infrastruktur – 5 Sterne

Der Ilm-Radweg konnte seine gute Bewertung also halten, es wurde aber auch noch Potential für Verbesserungen in der Zukunft aufgezeigt.

#### 4. Stadt Ilmenau

Hier wurde der neue Radweg an der B87 fertig gestellt. Da es hier kaum Einmündungen gibt, ist das eine gute Verbindung für den Radverkehr. Die Ampel-Regelung an der Einfahrt Vogelherd konnte in Absprache mit Straßenverkehrsbehörde und Polizei radlerfreundlich gestaltet werden, hier konnten wir eine "Bettel-Ampel" (Grün nur auf Anforderung per Knopf) verhindern. Und die

Autofahrer haben sich derweil auch an die Situation gewöhnt ... Das Radverkehrskonzept der Stadt ist überarbeitet worden und wurde vom Stadt-



rat beschlossen. Ein Link auf der Stadt-Webseite fehlt derzeit noch ...

# 5. Rennsteigbahn fährt wieder zum Bahnhof Rennsteig

Seit Juni fährt die Erfurter Bahn in Zusammenarbeit mit der Rennsteigbahn nun am Wochenende und an Feiertagen regelmäßig 4 x am Tag von Erfurt bis zum Bahnhof Rennsteig und zurück. Diese Verbindung wird so gut angenommen, dass die Züge schon verlängert werden mussten (vor allem wegen der vielen Fahrräder). Bereits am letzten Augustwochenende wurde der 10 000 Fahrgast begrüßt und auch schon über 1 000 Fahrräder wurden befördert. Dies zeigt deutlich den Bedarf, den der Ilmenauer Busbetrieb nicht sieht. Er hatte im gesamten letzten Jahr 750 Räder befördert. Angebot schafft halt doch Nachfrage.

Jedenfalls ist diese Strecke gerade für die Erfurter eine prima Möglichkeit, über die Schmücke und den Gera-Radweg eine schöne Tagestour zu unternehmen.

Peter Schütz

Anzeige



Hotel Café Kipperquelle
1. Radfahrerhotel Thüringens

 $\begin{aligned} & \text{Hotel} \cdot \text{Ferienwohnung} \cdot \text{Apartment} \cdot \text{Cafégarten} \\ & \ddot{\text{U}} \text{bernachten} \cdot \text{Seminare} \cdot \text{Familienfeiern} \\ & \text{BIO Frühstück} \cdot \text{Yoga \& Klang} \cdot \text{Radverleih} \end{aligned}$ 

10 Fahrradminuten zur Altstadt Weimars, direkt an: Ilmtal Radwanderweg · Thüringer Städtekette · D4

www.kipperquelle-weimar.de

Kippergasse 20 · D 99423 Weimar - Ehringsdorf Tel. 03643 / 80 88 88 · hotel@kipperguelle-weimar.de

## ADFC Arnstadt fährt 9 926 km beim Stadtradeln





Siegerehrung der ADFC-"Radler-Asse": Bürgermeister Herr Dill und ADFC-Mitglied Michael Blech (I.) Das "ADFC FRAUEN-POWER TEAM" bei der Siegerehrung (r.)

Die ADFC-Mitglieder Arnstadt haben beim Stadtradeln mit zwei Teams, dem "ADFC Frauen-PO-WER TEAM" und den ADFC-"Radler-Assen" teilgenommen und gemeinsam 9 926 km zurückgelegt. Damit haben sie wesentlichen Anteil an den 77 161 km, die in 3 Wochen geradelt wurden.

Bei der Siegerehrung wurden die ADFC-"Radler-Asse" als "Fahrradaktivster Verein" mit 455 km pro Person ausgezeichnet. Die Frauen wurden mit einer Urkunde in BRONZE für den 3. Platz um das "Beste Team" in der Kategorie Vereine

geehrt. An einer extra Tour für das Stadtradeln mit Tourenleiterin Thea Vollmer von Ilmenau nach Großbreitenbach und wieder zurück hatten 8 Teilnehmende ihre Freude.

Einen großen Anteil an diesem Erfolg hat Thea Vollmer, die neue ADFC-Ortsgruppen-Vorsitzende in Arnstadt, der es gelungen ist, für den ADFC 44 Teilnehmende für das Stadtradeln zu begeistern.

Diese Ergebnisse können sich sehen lassen und wir werden 2015 wieder mitradeln.

Arnstadt hat beim Stadtradeln 2014 den 50. Platz von 283 Kommunen belegt. Bei den Fahrradaktivsten Kommunen liegt Arnstadt auf Platz 36 mit 3 197 km pro Einwohnenden. Noch vor Jena und Erfurt. WOW. Weimar darf noch radeln.

So sind wir denn für unsere Kommune, die eigene Gesundheit, die Umwelt und unsere Teams geradelt. Die Ergebnisse für beide ADFC-Teams waren hervorragend – herzlichen Glückwunsch an ALLE. DANKE DANKE DANKE.

#### Nachlese: Radtour von Arnstadt nach Kleinhettstedt

Meine erste Radtour als Tourenleiterin im Ilmkreis fand am 29.06.2014 statt.

Wetterbedingt sind nur 2 Radelnde mitgefahren: eine Frau, die extra aus Stadtilm mit dem Zug angereist war und ein Mann aus Apolda. Wir fuhren trotz der angekündigten Gewitter und Regen los. Die Arnstädter fahren wohl nur bei schönem Wetter?

Bis nach Niederwillingen sind wir trocken durchgekommen. Wir haben dank Herrn Vogler, dem Kirchenältesten, die wunderschöne kleine beschauliche Kirche im Ort besichtigen können. Herzlichen Dank dafür, wir kommen im nächsten Jahr wieder. Dann wurden wir beim Weiterfahren doch so richtig nass. Wir hatten trotz Wetter un-

seren Spaß und kamen gut gelaunt in Kleinhettstedt an. Dort aßen wir Mittag und erfuhren, was es so alles für Senfsorten gibt. Auf der Rücktour ließ der Regen nach und so sind wir zwar nass, jedoch gestärkt, nach Stadtilm zurückgefahren. Dort führte uns Herr Pfarrer Dr. Reichelt durch die schöne Kirche St. Marien.

Zum Ausklang kehrten wie in Arnstadt ins "Waffelstübchen" auf einen warmen Tee ein.

Alle Radler waren begeistert, trotz des Wetters, und sind bestimmt das nächste Mal wieder dabei. Und vielleicht werden wir ja dann auch noch mehr?

Thea Vollmer, OG Arnstadt

ADFC OG Arnstadt 23

## Infos aus dem Kreisverband Gera

#### Radwegebau in Gera

An mehreren Stellen sind im Stadtgebiet Gera gemeinsame Geh- und Radwege im Bau oder in der kurzfristig umsetzbaren Planung. Es braucht aber niemand die umstrittene gemeinsame Führung von innerstädtischem Fuß- und Radverkehr zu fürchten, denn es sind alles Abschnitte außerhalb des bebauten Gebiets. Die Finanzierung erfolgt deswegen auch fast ausnahmslos nicht durch die Stadt Gera. Im Bau ist der Radweg entlang der B 92 im Bereich des Flugplatzes. Ebenfalls aus den Mitteln für Radwege an Bundesstraßen soll ein Weg von der Teufelskurve im Stadtwald bis Weißig gebaut werden. Weitere Projekte sind im Bereich Frankenthal sowie von Thieschitz nach Rubitz.

#### Mitgliederzuwachs im Saale-Orla-Kreis

Vom 9. bis 11. Mai 2014 war der ADFC auf der Saale-Orla-Schau in Pößneck mit einem Info-

stand präsent. Das war zwar für die wenigen bisher in Gera aktiv tätigen ADFC-Mitglieder anstrengend, hat aber vielleicht mit dazu beigetragen, dass sich die Zahl der ADFC-Mitglieder im Saale-Orla-Kreis in den letzten 3 Jahren mehr als vervierfacht hat. Gegenüber 2013 wurde eine Verdoppelung erreicht. Zuzugeben ist allerdings, dass dies von einem sehr niedrigen Niveau aus begann.

#### ADFC-Kreisversammlung Gera-Ostthüringen

Zur Mitgliederversammlung des ADFC-Kreisverbands Gera-Ostthüringen wird eingeladen auf den 5. November 2014, 19 Uhr, ins Gemeindehaus in der Talstraße 30 in Gera. Es soll besprochen werden, welche Aktionen der ADFC im nächsten Jahr in der Region startet.

Friedrich Franke, ADFC Gera

Anzeige



## Neues aus dem Wartburgkreis

#### Politiker-Radtour zur Kommunalwahl 2014

Der ADFC Wartburgkreis hatte zur Kommunalwahl 2014 Politiker der Stadt Eisenach zu einer 10 km langen Radtour durchs Stadtgebiet eingeladen. Am 26.04.2014 um 14.00 Uhr begrüßte Christoph Meiners vom ADFC Wartburgkreis 14 Mitglieder verschiedener Parteien.

Nach der Begrüßung ging es durch die Georgenstr. über den Radweg der Katharienstr. zur Adam-Opel-Str. Weiter ging es über den Radweg Stedtfelder Str. zur Zeppelinstr. Hier wurde intensiv über den Radweg Ernst-Thälmann-Str./ Einmündung Zeppelinstr. diskutiert. Zurück ging es dann über die Mühlhäuser Str., Karl-Marx-Str. und Clemdastr. wieder zum Markt. Abschließend wurde im Cafe "Toscana" über das Erlebte rege diskutiert.



Im Sommer zeigten sich die ersten positiven Reaktionen auf die Politiker-Radtour. So wurden im gesamten Stadtgebiet umfangreiche Markierungsarbeiten an Rad- und Gehwegen mit Freigabe für Radfahrer, durchgeführt. Hierüber wollen wir im nächsten PR berichten. Weiteres Thema war die Öffnung der Fußgängerzonen und des Marktplatzes (siehe nächster Bericht). Einhellige Meinung, Partei übergreifend, war die Bitte an den ADFC Wartburgkreis, in zwei Jahren wieder eine Politikerradtour in und um Eisenach durchzuführen.

Marktplatz für Radfahrer frei – Radeln auch abends und nachts in Fußgängerzone erlaubt Fahrradfahrer können seit dem 26.08.14 über den Marktplatz und zeitlich begrenzt durch die

Fußgängerzone radeln. Dort darf zukünftig in den Abendund Nachtstunden von 19 bis 8 Uhr geradelt werden. Oberbürgermeisterin Katja Wolf und Bolko Schumann (Leiter Tiefbauamt) informierten vor Ort beim Aufstellen der entsprechenden Schilder.



## ADFC Wartburgkreis plant mit beim "Tor zur Stadt"

Der ADFC Wartburgkreis hat sich bei der Planerwerkstatt zum "Tor zur Stadt" mit Vorschlägen eingebracht. Seit Jahren diskutiert Eisenach über eine Industriebrache gegenüber vom Bahnhof. Die letzten Oberbürgermeister wollten dort ein Einkaufszentrum bauen lassen. Das hat eine Bürgerinitiative zum Glück verhindert. Oberbürgermeisterin Katja Wolf (Linke) wollte erreichen, dass alle Bürger der Stadt am "Tor zur Stadt" mit planen. Dazu konnte jeder Vorschläge machen, die in einer zweitägigen Planerwerkstatt und auf zwei Einwohnerversammlungen diskutiert werden sollten. Wir vom ADFC haben uns die Planung um den Bahnhof genau angesehen und dann großzügig Radwege bzw. Radstreifen eingeplant, die es jetzt noch nicht gibt. Der Radfernweg "Städtekette" sollte nach unserer Vorstellung hinter dem "Tor zur Stadt" im Grünen verlaufen. Aber die Architekten haben uns beruhigt: Radwege und Radstreifen seien nicht eingezeichnet aber mit angedacht.

Christoph Meiners, ADFC Wartburgkreis

## Eine lebenslange Liebe zu einem "Drahtesel"

Im Alter von 10 Jahren lernte ich auf dem alten "Wanderer"-Fahrrad meiner Mutti das Radfahren. Vom Konfirmationsgeld – ca. 200 Mark – wurde mir mein erstes, eigenes Fahrrad gekauft – was für ein lang ersehntes, freudiges Ereignis. Täglich war ich mit dem Rad unterwegs. Ich fuhr ins Schwimmbad, zum Sport, zum Einkaufen und zur Arbeit. Nichts schien mehr ohne Fahrrad möglich. Mit meinem Freund und späteren Ehemann hatte ich einen Radfreund fürs Leben gefunden. Unzählige Touren unternahmen wir,

stets an der frischen Luft und schnell am Ziel. Später nahmen wir die Räder mit in den Urlaub und "erfuhren" uns so sportlich schnell die Umgebung des Urlaubsortes. Das Rad wurde liebevoll geputzt, gepflegt, geölt. Ich konnte sogar bei einem "Platten" den Schlauch selbst flicken, denn das passierte oft. Heute nach vielen Jahrzehnten liebe ich es noch immer sehr, mit dem Rad unterwegs zu sein. Für ältere Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind oder das Autofahren aufgeben, ist das Radfahren eine sehr gute Möglichkeit, Kontakte zu pflegen, Einkäufe zu erledigen oder einfach

spazieren zu fahren.

Was macht diese Faszination des Radfahrens eigentlich aus?

Es ist dieses wunderbare Gefühl von Freiheit, leise und relativ schnell im ganz individuellen Tempo die Natur oder Orte mit dem Rad zu erkunden. An einem schönen Platz genießt man die Aussicht, an einem Obstbaum erntet man Mirabellen und nach einer überwundenen Steigung macht es doch Riesenspaß, bergab zu sausen. Körper und Geist sind beim Radfahren in besonderer Weise verbunden. Die körperliche Aktivität, die Geschwindigkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmen der Umgebung

bringen Freude und Sicherheit. Es ist die umweltfreundlichste und preiswerteste Fortbewegungsart, kein anderes Verkehrsmittel kann das bieten. Auch mit einem kleinen Geldbeutel ist die Anschaffung eines Fahrrades, eines guten Schlosses zur Sicherung und entsprechender Wetterkleidung erschwinglich.

Das Rad kann viel. Es transportiert erstaunlich viel Gepäck, bis zu 2 Kleinkinder, Hunde fahren gern mit, Proviant und Getränke für Ausflüge und vieles mehr.



(Rad-)Wandern im Südharz – gemeinsam kein Problem

In Holland habe ich bewundert, wie eine ganze Nation ihr Leben mit dem Rad organisiert. Allerdings tut die Regierung seit Jahren viel für ihre Radfahrer. Es gibt ein fabelhaftes Radwegenetz, Parktürme an Bahnstationen und gute Beschilderung. Es ist die Aufgabe der Politik, für diese umweltfreundliche Fortbewegungsweise mehr zu tun, da ist in unserem Land ein Umdenken sehr nötig.

Und übrigens, Radfahren verlernt man nicht. Mit etwas Übung (der KV hilft dabei) ist man nach längerer Pause schnell wieder in Schwung. Das Rad sollte man aber auch nicht zu lange ruhen lassen.

Gudrun Holzapfel, KV Nordhausen

## Fahrradtour zu den Steinkreuzen

Bei Kaiserwetter starteten an einem Sonntag im Mai 38 Radler am Bahnhof in Greußen. Nach einer kurzen Einweisung vom ADFC-Tourenleiter Steffen Hof, radelte der Pulk mit dem Besenwa-

gen nach Niedertopfstedt. Steffen hatte sich gut vorbereitet und wusste vieles über die Kreuze am Wegesrand zu erzählen.

Dann ging es nach Obertopfstedt zur Templerplatte mit Tatzenkreuz. Nun teilte sich der Konvoi auf: Die Schnellfahrer machten sich auf den weiteren Weg über die Landstraße Richtung Trebra und dann quer nach Westen auf, die Langsamfahrer fuhren über den Feldweg direkt nach Feldengel.

Das außergewöhnlich klare Wetter, bescherte einen Blick bis

weit in den Thüringer Wald bis Neuhaus am Rennweg und zu den Bergen bei Bad Sulza. Am Greußner Graben angekommen, sind die Doppelkreuze zu bestaunen. Mächtig stehen sie im Gras, wobei das Nördliche erst 1920 von der Gemarkungsgrenze Feldengel/Obertopfstedt ca. 600 m nach hier versetzt wurde.

Nun ging es weiter nach Trebra, wo auf dem Weg vom Friedhofstor zur Kirchentür verschiedene Zeichen eingepflastert wurden. Steffen erklärte den symbolischen Sinn dieser Legearbeit einer Trebraer Bürgerin: Der Weg führt über das Kreuz zum Wissen und zum Licht der Erkenntnis: Weg = Pfeil, Kreuz = Kreuz, die Bibel – Seitendarstellung und dann das Licht der Erkenntnis = gepflasterte Rose.

Die Route führte dann über Nieder- und Oberbösa und weiter in Richtung Steinrinne, der ältesten Wohnstätte der Menschheitsgeschichte. Nach einer rasanten Abfahrt auf dem Radweg "Weg in die Steinzeit" wurde am Gründelsloch vor Kindelbrück die intensive türkisgrün gefärbte Karstquelle bestaunt. Anschließend ging es in Richtung Unstrut und nach Günstedt an die Schwarzburger Helbe. Am Wegesrand standen viele weitere Kreuze aus dem festen Kalkstein der



Hainleite mit interessanten Geschichten oder Legenden.

Nach 48 km wieder in Greußen angekommen, gab es großes Lob an den ADFC Thüringen und Steffen Hof für die perfekte Tour. Auch die Landesgeschäftsführerin des ADFC-Thüringen, Katrin Lux, war von der Schönheit und Weitsicht in das Thüringer Becken und den Geschichtszeitzeugen im ländlichen Raum, angetan.

Peter Georgi, ADFC Kyffhäuserkreis

Anzeige



## Infos aus Südthüringen

#### Radroute im Schleusegrund

Seit Jahren wächst im Landkreis Hildburghausen ein Radweg heran – jetzt ist die Verbindung zwischen Waldau und Schleusingen durchgehend asphaltiert. Der letzte Akt – das Einsetzen der zu einem Stück geschweißten Brücke zwischen Heckengereuth und Ratscher – wurde am 25. September vollzogen. Weitergeführt wird der Radweg auf der alten Bahntrasse bis Schönbrunn. Über die Talsperre hat man Anschluss an den Rennsteig-Radweg in Allzunah. Nun warten die Radler noch auf eine Trasse von Schleusingen nach Kloster Veßra, damit wäre eine weitere attraktive Radverbindung zwischen Rennsteig und Werra geschaffen.

#### FahrRad aber sicher

Bereits zum zweiten Mal beteiligte sich der ADFC am Aktionstag "FahrRad aber sicher", bei dem die besten Rad fahrenden Grundschüler der 4. Klas-



Dieter Oeckel hatte beim Fahrrad-Sicherheits-Check alle Hände voll zu tun.

sen aus Suhl, Zella-Mehlis und Oberhof gesucht wurden. Für die begleitenden Eltern wurde ein interessantes Rahmenprogramm angeboten, das insbesondere von den extra eingeladenen ADFC-Mitgliedern und -Sympathisanten genutzt wurde. Auch 2015 wird der ADFC wieder dabei sein, dann soll die Veranstaltung an einem Freitagnachmittag stattfinden.

#### Neues aus Zella-Mehlis

Wovon Radler vielerorts träumen, ist in Zella-Mehlis Wirklichkeit geworden: Ein Abschnitt des Rhön-Rennsteig-Radweges ist nun beleuchtet und soll in den Winterdienst einbezogen werden. Er ist zwar nur ca. 300 m lang, wird aber auch als innerörtliche Verbindung und von Fußgängern genutzt.

#### Suhl

Im Mai war der ADFC zu einer ersten Informationsveranstaltung über die geplante Aktualisierung des Verkehrsentwicklungsplans Suhl eingeladen. Ab September soll in mehreren Planungswerkstätten der bisherige Plan nach wirtschaftlichen und demografischen Kriterien überarbeitet werden. Inwieweit es dem ADFC gelingt, Radlerinteressen geltend zu machen, wird sich zeigen.

#### Radler-Stammtisch in Suhl

Seitdem der ADFC in Suhl keine Geschäftsstelle mehr hat, laden wir an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr zum "Radler-Stammtisch" in die "Suhler Weiberwirtschaft" ein. Dort informieren wir über Aktuelles aus der Region, tauschen Erfahrungen aus, bieten bei Bedarf Informationsmaterial an ... Im Winter wollen wir mittels Beamer auch die Möglichkeit bieten, Urlaubsimpressionen zu zeigen. Eingeladen sind selbstverständlich nicht nur Mitglieder, sondern alle, die gern Rad fahren oder sich aus irgendwelchen Gründen (noch) nicht trauen.



#### Durchfahrt bei Fambach wieder möglich

Nicht nur Fambach und Wernshausen im Landkreis Schmalkalden-Meiningen waren durch den Bau der B19-Umgehung längere Zeit für Radfahrer und Fußgänger voneinander getrennt. Auch dem Trusetal-Radweg fehlte die Anbindung an den Werratal-Radweg sowie den Mommelstein-Radweg.

Grund war die noch nicht fertig gestellte Brücke über die B19. Bei einer Begehung konnte festgestellt werden, dass Radfahrer auf die Ortsverbindungsstraße fahren können. In dem Bereich der Ausfahrten, unter anderem von einem Imbiss-Punkt, ist zwar die Geschwindigkeit auf 50 km/h beschränkt, es fehlt aber ein Hinweisschild "Vorsicht Radfahrer". Während der Begehung durch drei Mitglieder des ADFC wurde beobachtet, dass die PKW-Fahrer die Geschwin-

digkeit deutlich überschritten, wahrscheinlich weil sie keinen ersichtlichen Grund für die Einschränkung ausmachen konnten. Entsprechend schlägt der ADFC vor, einen Antrag an das zuständige Straßenbauamt zu richten.



Überhaupt sollte die Geschwindigkeit des motorisierten Verkehrs auf 70 km/h begrenzt werden. Ein dringend erforderlicher Fußgängerweg wird auf der unübersichtlichen Strecke auf der Brücke vermisst.

#### Zwei Projekte für Verkehrsteilnehmer per Rad in Schmalkalden

Wie in jeder Innenstadt sieht man auch in Schmalkalden viele Radler in der Fußgänger-Zone. Nur ist das offiziell nicht erlaubt, wird aber geduldet.

Der ADFC möchte das Fahren mit dem Rad aber legalisieren. In anderen Städten gibt es deswegen nicht mehr Konflikte. Sollte sich zwischen einem Fußgänger und einem Radfahrer trotz aller Rücksichtnahme dennoch ein Unfall ereignen, wäre bei einer Duldung immer der Radfahrer schuld und man könnte ihn juristisch belangen.

Anzeige





Die "Ausschilderung" ist schon mal gut ...

Das zweite Projekt betrifft eine Einrichtung zur Radgepäck-Aufbewahrung. Ein bereits vorhandener Raum soll mit Schließfächern ausgestattet werden. Gegen eine kleine Gebühr könnten RadTouristen während ihres Aufenthalts in der Innenstadt ihr Gepäck sicher aufbewahren. Die Station soll dann auch im Stadtplan mit Angabe der Öffnungszeit markiert werden.

Eckhard Simon, ADFC Schmalkalden

## Und es geht doch! Eine Dialyse-Fahrradtour auf Mallorca

Seit Januar dieses Jahres bin ich Dialysepatient. Drei Tage die Woche muss ich zur Blutwäsche, anders kann ich nun nicht mehr leben. Fahrradtouren mit Zelt und voller Ausrüstung durch die weite Welt – meine größte Leidenschaft – scheinen nicht mehr möglich. Oder vielleicht doch? Auslandsdialysen gibt es ja eine ganze Masse, aber läset sich das auch mit einer Fahrradteur

nen nicht mehr möglich. Oder vielleicht doch? Auslandsdialysen gibt es ja eine ganze Masse, aber lässt sich das auch mit einer Fahrradtour vereinbaren? Es muss ja keine Streckentour von A nach B sein, wo man jeden Abend wo anders ist. Man könnte auch eine Sterntour machen, bei der man immer wieder zu einem Ausgangspunkt zurückkommt. Schnell ist ein Ziel gefunden: Mallorca. Hier fahren ja viele Dialysepatienten zum Urlaub hin. So verwundert es nicht, dass es hier Praxen gibt, die von Deutschland aus organisiert werden. Eine davon ist in Inca, relativ zentral gelegen. Das passt!

Flug raus suchen, Wunschdialysetage ermitteln, klären ob das machbar ist. Ist es! Nun kann gebucht werden. Es ist fast wie früher, nur dass nun auch die Dialyse mit gebucht werden muss. Es kann also wieder losgehen.

Es ist ein tolles Gefühl mit dem bepackten Reiserad von Flughafen Palmas zu starten und den Weg nach Inca unter den Reifen zu nehmen. Am nächsten Morgen steht die erste Dialyse an. Es ist noch stockfinster, als ich mein Fahrrad in die Dialysepraxis schiebe und neben diversen Rollstühlen deponiere. Man war schon etwas erstaunt, was ich hier wolle. Ein Dialysepatient, der in Radlerkluft ankommt, ist hier auch nicht alltäglich. Gut 5 Stunden später geht es los. Schnell noch was gegessen und dann rauf aufs Rad. Es ist Freitag. Nun habe ich zweieinhalb Tage Zeit, bis ich zur nächsten Dialyse muss. Jetzt ist es wie sonst immer, dass ich krank bin, ist in diesem Moment vergessen. Los geht's. Das Rad surrt über den Asphalt, die Sonne scheint, der Wind streicht mir uns Gesicht. Abends wird ein Plätzchen gesucht, auf dem ein Zelt Platz findet. Auf

dem Campingkocher blubbert das Abendessen und die Sonne wird in den nächsten Minuten ins Meer tauchen. Was kann es schöneres im Leben geben? L.G.





## Senioren radeln von Holland bis Italien

Vor 13 Jahren hat der Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V. (SBSV) in Erfurt auf Bedürfnisse aktiver Senioren reagiert und eine Radwandergruppe in's Leben gerufen.

Der kontinuierlich wachsende Bedarf führte im April 2014 zur Bildung der nun mehr 13. Gruppe. In einer Stärke von ca. 15 Teilnehmern radeln alle Gruppen wöchentlich an einem feststehenden Tag in der näheren und weiteren Umgebung.

Die Anforderungen an die Radler, die sich aus Länge und dem Profil der Strecke ergeben, richten sich nach dem Leistungsniveau der einzelnen Teilnehmer. Eine Angleichung ergibt sich im Lauf der Zeit durch die regelmäßige Teilnahme (Training) und ggf. auch durch die Nutzung von Pedelecs.

Die Gruppen agieren eigenständig nach monatlicher gemeinsamer Absprache.

Die Vielfältigkeit der einzelnen Radtouren wird durch die Kreativität der einzelnen Gruppen selbst geprägt. Unterstützt wird das durch Gedankenaustausche, in denen einer vom anderen die Tourenvorschläge übernimmt. Auch die, die schon 10 Jahre fahren, entdecken immer wieder Neues. Man glaubt gar nicht, dass Thüringen so groß ist.

Es werden aber auch Mobilitätsangebote der Bahn oder eigener Pkw mit Fahrradträgern für Tages- und Mehrtagestouren genutzt. Eine neue Qualität hat sich durch die Kooperation mit dem

Anzeige



Reisebüro Gröschel entwickelt. Vor nunmehr 5 Jahren haben eine Handvoll Radler unseres Vereins an einer Tages-Rad-Bus-Reise entlang des Main teilgenommen. Daraus entstand die Grundlage, eigene Ideen mit Reisebus und Radanhänger umzusetzen.



Seitdem organisieren wir jährlich mehrere Tagesfahrten auch in andere Bundesländer, für die oftmals eine Fahrt nicht reicht und wiederholt werden muss, obwohl die Kapazität für 40 Fahrräder ausgelegt ist. Weitere Highlights sind aber auch Mehrtagestouren mit Zielen, die von Holland bis Italien reichen.



Senioren des SBSV bei einer kombinierten Bus-Rad-Reise an 10 Seen in Österreich vor ihrem Bus. Das neue Radreise-Programm des **Reisebüros Gröschel** ist übrigens ab Dezember im ADFC-\*Radhaus in Erfurt oder unter 03682 483685 erhältlich.

Freude am Leben, Gesundheit und Fitness unserer älteren Menschen, von denen die ältesten ihren 80. Geburtstag längst gefeiert haben, sind der Beweis, dass ehrenamtliches Engagement eine wesentliche Basis für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft ist.

Dieter Dennstedt

#### Fördermitglieder im ADFC Thüringen

#### Fahrrad-Veit

Erfurt-Stotternheim – Mittelhäuser Chaussee 2

#### Pension Radhof

Erfurt - Kirchgasse 1b

#### radplan Thüringen

Erfurt – Bahnhofstraße 6

#### Radscheune

Erfurt - Haarbergstraße 19

#### • Reise-Karhu – AktivReisen

Gera - Bahnhofstraße 14

#### Reisebüro Marini

Erfurt - Johannesstraße 31

## • Schade u. Sohn GmbH & Co. KG

Eisenach - Kasseler Straße 214

### Unterwegs Erfurt

Erfurt – Schlösserstraße 28

#### Verlag grünes herz

Ilmenau und Ostseebad Wustrow

#### Anzeigen





#### Stärken Sie mit uns die Lobby der Radfahrer

#### Wir sind

Leute, die Spaß haben am Fahrradfahren und ändern wollen, was diesem Spaß im Wege steht.

#### Wir wollen

- alles unterstützen, was Radfahren als gesunde und umweltfreundliche Mobilität im Alltag und in der Freizeit fördert,
- dass Radfahrer in allen Belangen als gleichgestellte Verkehrsteilnehmer beachtet werden,
- Partner bei Planungen und Projekten für Radfahrer im Land, in Landkreisen und in Kommunen sein

#### Wir bieten

die Kraft eines bundesweiten gemeinnützigen Vereins und die Kompetenz aus jahrelanger zielorientierter Arbeit, Gemeinsamkeit mit Gleichgesinnten bei Aktionen für Radlerbelange, schönen Radtouren und Erfahrungsaustauschen.

#### Wir suchen:

#### Aktive

Die Palette unseres Tätigkeitsfeldes ist breit. Um sie vor Ort zubesetzen, brauchen wir Mitstreiter in der Verkehrsplanung, in der Öffentlichkeitsarbeit, bei unseren Radtouren, ...

#### Mitglieder

Mit der Größe unseres Landesverbandes wächst unser Gewicht in der Öffentlichkeit und die finanzielle Basis für unsere ehrenamtlichen Aktivitäten.

#### Spender

Unsere Aktionen und Projekte werden zwar ehrenamtlich geleistet, kosten aber Geld.

Unser Spendenkonto Deutsche Kreditbank Erfurt

IBAN: DE69 1203 0000 0000 9408 58

BIC: BYLADEM1001

Geben Sie bitte Ihre Adresse für die Spendenquittung an.

FILT Postlach 10 77 47, 28077 Bremen, oder per Fax an 042/1346 29 50, w.adfo,de oder per E-Mail an mitglieder@adfic.de Fahrrad-Club	Name, Vorname	0	Ja. ich trete dem ADF	FC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos It und genieße viele weitere Vorteile, siehe schaft.	
	Straße				
	PLZ, Ort		Einzelmitglied	(ab 27 J. (46 €) (18-2)	6 J. (29 €)
	Geburtsjahr Beruf (freiwillig)		Familien-/Haushalts- mitgliedschaft	Oab 27 J. (58 €) O18-26	6 J. (29 €)
	Telefon (freiwillig)		Jugendmitglied	Ounter 18 J. (16 €)	
				etzen wir das Einverständnis der ten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.	
	E-Mail (freiwillig)		Liziendingsberechtigten in	it del ADFO-Iviligliedschaft volads.	
	Familien-/Haushaltsmitglieder:			Zusätzliche jährliche Spende:	
	V V	0.1	1.7.7	€	
	Name, Vorname	Gebi	urtsjahr		
	Name, Vorname	Gebu	urtsjahr		
	Olch erteile dem ADFC hiermit ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847   Mandats-Referenz; teilt Ihnen der ADFC separat mit Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.				
	Kontoinhaber				
	D E			BIC	
<b>+</b>	IDAN			BIC	
eitr auf www	Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)				
m g l	O Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.				
an an		Dat	um Unterscl	nrift	

## Vorteile für ADFC-Mitglieder:

#### ADFC-Mitglieder bekommen:

- eine kostenlose Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung als Radfahrer, Fußgänger und Fahrgast in Bus und Bahn
- Vergünstigungen bei vielen Angeboten des ADFC, des Europäischen Radfahrerverbandes sowie Partnern des ADFC



- die Zeitschrift des Bundesverbandes "Radwelt" bzw. des Landesverbandes, in Thüringen also den "Thüringer Pedalritter", kostenlos ins Haus geschickt.
- Zugang zu Angeboten, die nur für ADFC-Mitglieder sind (bspw. Rechtsdatenbanken für Radverkehr)

Wer eine Ermäßigung beantragt, muss einen Nachweis beilegen bspw. die Kopie seines Schüler- oder Studentenausweises.

#### Suchen Sie Kontakt zu uns

Wenn Sie den ADFC Thüringen unterstützen und den ADFC Mitgliederservice nutzen wollen, können Sie per Post, Fax oder online Mitglied werden. Am besten ist aber der direkte Kontakt (Adressen auf S. 34).

#### **ADFC Thüringen**

### Landesgeschäftsstelle

im \*Radhaus

Bahnhofstraße 22, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 2251734 Fax: 0361 2251746

E-Mail:. buero@adfc-thueringen.de www.adfc-thueringen.de

#### Sprechzeit

#### Landesgeschäftsführerin:

dienstags 10 – 14 Uhr

#### Sprechzeiten Büroleiterin:

dienstags 10 – 18 Uhr

donnerstags 9 – 13 Uhr

Die 9 Kreisverbände des ADFC Thüringen betreuen die Landkreise ohne eigenen ADFC-Kreisverband mit. Sprechzeiten werden nach Bedarf vereinbart.

#### ADFC Erfurt

Erfurt, Gotha, Sömmerda

## ADFC-Geschäftsstelle

Anschrift, Telefon, Fax analog LGSt E-Mail: info@adfc-erfurt.de

www.adfc-erfurt.de

#### Infoladen

dienstags 14 – 18 Uhr donnerstags 9 – 13 Uhr sonnabends 10 – 13 Uhr (März-Sept.)

FAHR-RAT (Selbsthilfewerkstatt beim Trägerwerk Soziale Dienste) Tungerstraße 9a, 99099 Erfurt Tel.: 0361 65390151

#### Öffnungszeiten:

Di+Do 10 – 13 Uhr mittwochs 14 – 18 Uhr

## öffentliches Monatstreffen dritter Mittwoch, 20 Uhr,

Bahnhofstraße 22

#### Radlerstammtisch

April – September: letzten Donnerstag im Monat, 20 Uhr, "Sportlerklause", Borntalweg 29

#### Regionalgruppe Gotha

E-Mail: gotha@adfc-thueringen.de

#### öffentliches Monatstreffen

erster Montag im Monat, 19 Uhr, "S'Limerick", Buttermarkt Gotha Tel.: 03621 25957

### ADFC Gera-Ostthüringen

Gera, Greiz, Saale-Orla-Kreis, Altenburger Land

über Friedrich Franke

Meuselwitzer Str. 108, 07546 Gera

Tel.: 0365 5516757 E-Mail:. gera@adfc-thueringen.de

#### **ADFC Wartburgkreis**

Eisenach, Wartburgkreis, Unstrut- Hainich-Kreis

über Christoph Meiners, Am Weidenhofe 26, 99819 Krauthausen

Tel.: 036926 71986, E-Mail:

wartburgkreis@adfc-thueringen.de www.adfc-wartburgkreis.de

#### Radlerstammtisch

jeden letzten Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Gasthof "Zum Storchenturm", Georgenstraße 43, Eisenach

#### **ADFC Jena**

Jena, Saalfeld-Rudolstadt, Saale-Holzland-Kreis

über Barbara Albrethsen-Keck, Tel.: 03641 6397998 E-Mail: jena@adfc-thueringen.de

#### ADFC Weimar

Weimar, Weimarer Land

www.adfc-jena.de

Kippergasse 20, 99425 Weimar Tel.: 03643 808888

E-Mail: info@adfc-weimar.de

# www.adfc-weimar.de öffentliches Monatstreffen

erster Mittwoch, 18 Uhr, Radfahrerhotel "Kipperquelle", Kippergasse 20

#### ADFC Kyffhäuserkreis

über Hans-Christoph Schmidt, August-Bebel-Str. 50, 99706 Sondershausen Tel.: 03632 6048820, 0172 7918187, E-Mail:

kyffhaeuserkreis@adfc-thueringen.de www.adfc-kyffhaeuser.de

## öffentliches Monatstreffen

siehe Homepage

#### ADFC Südthüringen

Suhl, Hildburghausen, Schmalkalden-Meiningen

über Dieter Oeckel Rudolf-Virchow-Str. 8, 98527 Suhl Tel.: 03681 302452, E-Mail: suedthueringen@adfc-thueringen.de

#### Radlerstammtisch

erster Mittwoch, 18 Uhr, "Suhler Weiberwirtschaft"

#### Regionalgruppe Schmalkalden

Eckhard Simon, Wilhelm-Külz-Str. 67, 98574 Schmalkalden,

Tel.: 03683 467943, E-Mail: schmalkalden@adfc-thueringen.de

## ADFC Ilm-Kreis Ilm-Kreis, Sonneberg

PF 100629, 98685 Ilmenau
Tel.: über 03677 46628-0
Fax: über 03677 46628-80
E-Mail: info@adfc-ilm-kreis.de

#### öffentliches Monatstreffen

vierter Donnerstag, 19.30 Uhr, "Zum kleinen Eisbär", Ilmenau

#### **Ortsgruppe Arnstadt**

Tel.: 0157 84768681, E-Mail: arnstadt@adfc-thueringen.de

#### öffentliches Monatstreffen

2. Donnerstag, 19 Uhr, "Waffelstübchen"

#### ADFC Nordhausen Nordhausen, Eichsfeld

über Karl-Heinz Gröpler, Meyenburgstraße 10, 99734 Nordhausen Tel.: 03631 403850, E-Mail: nordhausen@adfc-thueringen.de

#### öffentliches Monatstreffen

letzter Freitag, 18 Uhr, Thomas-Mann-Vereinshaus

#### ADFC-Bundesgeschäftsstelle

Friedrichstraße 200, 10117 Berlin

Tel.: 030 2091498-0 Fax: 030 2091498-55 E-Mail: kontakt@adfc.de

www.adfc.de

Die etwas andere Pressemitteilung:

## Kraftstoffpreise für Radfahrer stabil

Auch im Winterhalbjahr haben Radfahrer nichts zu klagen. Ihre Kraftstoffpreise sind weiterhin auf niedrigem Niveau. Die Thüringer Rostbratwurst ist vielerorts für 1,50 € zu haben, ein vegetarisches Nudelgericht beim chinesischen Schnell-

imbiss für 3 €, Pizza Margherita für 6,50 € im italienischen Restaurant.

Beim Radfahren hat man den Vorteil, dass man mit vielen Kraftstoffen fahren kann. Und außerdem kann die Kraftstoffaufnahme in einem angene-



hmen Ambiente mit Kultur und Kommunikation erfolgen, statt an ungemütlichen, lärm- und abgasbelasteten Tankstellen.

Allerdings, so stellt auch der ADFC fest, entspricht die Qualität der angebotenen Kraftstoffe nicht immer modernen Ansprüchen. Natriumglutamat als Zusatzstoff, zu viel Fett und genmanipulierte Bestandteile beeinträchtigen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Motors Radfahrer

Dieter Oeckel, ADFC-Kreisvorsitzender und kulinarischer Genießer aus der "Hütes"\*-Heimat Südthüringen: "Wir können nicht alles in Radfah-

rer einfüllen, was auf den Markt kommt. Wir arbeiten daran, Qualitätsanforderungen zu definieren und diese von Gourmet-Köchen umsetzen zu lassen. Die Mitglieder freuen sich schon auf Ergebnisbegutachtungen."



Radfahrer-Tanke auf Mallorca

Alltagsradfahrer Ervin Peters: "Ein saftiger Apfel reicht für etwa 15 km sportliches Fahren mit dem Alltagsrad, mit einem belegten Brötchen kommt man etwa 40 km ein Döner weit. reicht für 50 km und mit einer ordentli-

chen Portion Pasta sind auch 80 km schnell geschafft." Flüssiger Kraftstoff in Form von Gersten- oder Weizensaft, bei dem die Kohlenhydrate weitgehend der alkoholischen Gärung unterworfen wurden, ist dagegen nur für das anschließende Auffüllen des Tanks, nicht dagegen zum vorherigen Volltanken geeignet. Dies ist ein ausdrücklicher Hinweis des ADFC-Vorsitzenden und Richters Dr. Friedrich Franke.

\*Thüringer Klöße

Anzeige





Outdoor Trekking Bergsport Freizeit

# immer unterwegs

Wilhelmshaven Jever Oldenburg Celle Bremen Münster Höxter Flensburg Kiel Bielefeld Duisburg Wesel Erfurt Wilhelmshaven Jever Oldenburg Celle Bremen Münster Höxter Flensburg Kiel Bielefeld Duisburg Wesel

## **Unterwegs in Erfurt**

Wilhelmshaven Jever Oldenburg Celle Bremen Münster Höxter Flensburg Kiel Bielefeld Duisburg Wesel Erfurt Wilhelmshaven Jever Oldenburg Celle Bremen Münster Höxter Flensburg Kiel Bielefeld Duisburg Wesel

Schlösserstraße 28 99084 Erfurt

Tel.: 0 361 / 601 77 80 Fax: 0 361 / 601 77 829

Öffnungszeiten:

Mo-Sa: 9.30 - 20.00 Uhr

