

25. Oktober 2022

Veranstaltungen des ADFC München im November 2022

Winterprogramm: Radreisevortrag & Helmberatung – Fahrradcodierung – Technikkurse – Selbsthilfewerkstatt – Radtouren – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

ADFC-Winterprogramm startet mit Radreise-Vortrag

Ob beeindruckende Reiseberichte von Bike-Begeisterten, Fachvorträge zu Helm und Ergonomie oder Yoga-Stunde für Radfahrende: Von November bis März präsentiert der Fahrrad-Club im Rahmen des Winterprogramms ein buntes Potpourri an Themen rund ums Rad. Los geht's mit dem eindrucksvollen Reisevortrag von Sophia Schlederer, einer 29-jährigen Radl-Enthusiastin.

Von München bis nach Georgien: 10 Länder und 10.000 km auf dem Fahrrad für den guten Zweck

Mittwoch 2. November, 19:00-20:30 Uhr, **Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Einfach mal machen. Mit dem Fahrrad auf ins Unbekannte, auf ins Abenteuer und dabei Spenden sammeln?! Am 23. Mai 2021 macht sich Sophia Schlederer gemeinsam mit ihrem Reisegefährten Patrick auf den Weg. Auf ihrem 42 Kilo schweren Fahrrad, mit dem sie so zuvor noch nie gefahren ist, geht es los. Zurück nach Deutschland kommt sie erst Anfang diesen Jahres wieder, das Fahrrad einige Kilo leichter. Stattdessen im Gepäck: unendlich viele schöne Erinnerungen und wertvolle Erlebnisse sowie überstandene Hindernisse und Herausforderungen. Auf dem Spendenkonto das Geld für Tausende von Bäumen in Australien. Erst geht es entlang der Isar und der Donau bis ans Schwarze Meer. Von dort aus weiter Richtung Istanbul. Eine Covid-Infektion dort übersteht sie und entscheidet sich, trotzdem weiter zu fahren. Vier Monate Türkei mit verschiedensten Facetten. Danach die Berge Georgiens. Zu Fuß und mit dem Fahrrad! Schafherden, Stürme, Hütehunde, atemberaubenden Landschaften, schweißtreibende Touren und eine Menge Herzlichkeit und Gastfreundschaft auf der Straße. Losfahren würde Sophia immer wieder und möchte so auch andere inspirieren, aus ihrer Komfortzone zu gehen und ihrem Herzensweg zu folgen.

Tipps rund um den Fahrradhelm

Dienstag 29. November, 19:30-20:15 Uhr, **Ort:** online, Einwahllink zeitnah auf <http://www.adfc-muenchen.de/>, **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** kostenfrei

Ein Fahrradhelm kann vor schweren Verletzungen schützen. Er kann aber nur dann seine volle Schutzwirkung entfalten, wenn er richtig sitzt. Wer sich einen Fahrradhelm zulegen möchte, weiß jedoch oft nicht, worauf er achten soll. Und leider erfolgt die nötige individuelle Anpassung an den Kopf beim Kauf nicht immer. Darüber hinaus wissen viele Radfahrende auch nicht, wie sie ihren oder den Helm ihrer Kinder optimal einstellen. Der ADFC-Experte gibt Tipps, worauf man beim Kauf eines Helmes achten sollte und wie ein Fahrradhelm so an den Kopf angepasst wird, dass der Helm weder wackelt und rutscht noch drückt.

Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

Mittwoch, 2. November, 16:30-20:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, Terminreservierung notwendig

Samstag, 19. November, 10:00-14:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4,
Terminreservierung notwendig

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten System generiert und in den Fahrradrahmen eingeprägt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundener Fahrräder ermittelt werden.

Gebühren: 15,00 Euro (ADFC-Mitglieder 8,00 Euro)

Alle Infos und Anmeldung: online unter www.adfc-muenchen.de/service/fahrradcodierung

Fahrradtechnik-Kurse

Ich mach' das schon – Pannenhilfe für Frauen

Samstag, 26. November, 10:00-13:00 Uhr, ADFC München, Platenstr. 4

Selbst ist die Frau! Das Fahrrad streikt und weder Radladen noch Nachbar können zeitnah helfen? Bald kein Problem mehr, denn meist kann mit wenigen Handgriffen eine schleifende Bremse, eine zwitschernde Kette oder auch ein Plattfuß behoben werden. Die ADFC-Technikerin erklärt Rad und Technik, gibt Tipps zur Pflege und übt gemeinsam die Reparatur des Schlauches. Im kleinen Rahmen vermittelt der Kurs Grundlagenwissen und ist eine gute Basis für weitere Technikkurse des ADFC.

Teilnahmegebühren: 15,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

Infos & Anmeldung: www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/technik

Selbsthilfewerkstatt

Donnerstag, 3. November, 17:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 10. November, 17:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 17. November, 17:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 24. November, 17:00-19:30 Uhr

Der ADFC München bietet Radfahrenden jeden Donnerstag (außer feiertags) die Möglichkeit, in einer gut ausgestatteten Werkstatt unter Anleitung von ADFC-Profis Reparaturen und Wartungsarbeiten am Fahrrad selbst durchzuführen. Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, kein Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

Gebühren: Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei)

Alle Infos: online unter www.adfc-muenchen.de/service/selbsthilfewerkstatt/

Tagestouren

Alle verfügbaren Touren gibt's immer aktuell im [ADFC-Tourenportal](#).

Wintertour: Zum Weihnachtsmarkt nach Bad Tölz

Sonntag, 27. November, 10:00-18:00 Uhr, **Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** sehr schwer, **Strecke:** 102 km, **Höhenmeter:** 680, **Treffpunkt:** Info nach Anmeldung

Auch im Winter wird geradelt – Voraussetzung: Die Wetterbedingungen lassen es zu (nicht bei Glätte, Schneefall). Sportliche Tour mit gemütlichem Ende auf dem Weihnachtsmarkt in Bad Tölz.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos & Anmeldung: www.adfc-muenchen.de/radtouren/tagestouren

Öffentliche Arbeitsgruppen & Radtreffs

Stadt

**Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München –
Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

Termin: Dienstag, 8. November, 19:00 Uhr

Ort: Online, **Anmeldung:** verkehr@adfc-muenchen.de

Treffen der ADFC Jugend München –

Austausch zu allen Radlthemen

Termin: Mittwoch, 9. November, 18:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter jugend@adfc-muenchen.de

Landkreis

Radltreff des ADFC Ottobrunn –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 2. November, 18:30 Uhr

Ort: Restaurant Ottofonti, Ottostraße 86c, 85521 Ottobrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ottobrunn@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Landkreis München Ost –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 16. November, 18:00 Uhr

Ort: Poseidon, Bahnhofstraße 19, 85622 Feldkirchen

Anmeldung: nicht erforderlich

Radltreff des ADFC Planegg –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 16. November, 19:30 Uhr

Ort: Kraillinger Brauerei, Margaretenstraße 59, 82152 Krailling (nur bei gutem Wetter, sonst online)

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: planegg@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Oberhaching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Donnerstag, 17. November, 18:30 Uhr

Ort: Pizzeria Dei, Am Sportplatz 22, 82041 Oberhaching

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: oberhaching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Neuried –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Donnerstag, 17. November, 19:00 Uhr

Ort: Cafe & Vegetarisches Restaurant Vor Ort, Gautinger Str. 3, 82061 Neuried

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: neuried@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Höhenkirchen-Siegertsbrunn –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 23. November, 18:30 Uhr

Ort: Gasthaus Franz Inselkammer, Hohenbrunner Str. 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter hoehenkirchen-siegertsbrunn@adfc-muenchen.de

Radlertreff des ADFC Putzbrunn –

Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen

Termin: Freitag, 25. November, 19:00 Uhr

Ort: Reil's Restaurant, Hohenbrunner Str. 3, 85640 Putzbrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter putzbrunn@adfc-muenchen.de

Infoladen

Infoladen, Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren. Angebot von Karten und Radreiseführern.

Termin: Jeden Donnerstag (außer feiertags), 17:00-19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4

Weitere Infos: www.adfc-muenchen.de/infoladen

Hinweise für Redaktionen

Bildmaterial finden Sie im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: ADFC

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Martina Tollkühn

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

presse@adfc-muenchen.de

Mobil: 0151-170 68 600

www.adfc-muenchen.de

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 210.000 Mitgliedern, davon über 31.000 in Bayern und rund 8800 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.