Losradeln 2019-2

Ausgabe Juli-Dezember

Radverkehr
Technik
Touren

adfc München

Premiummarken | Top Service | 20 Jahre Erfahrung

Öffnungszeiten

Sommer (März - Oktober)
Mo-Fr 9.00-12.00 | 13.00-18.00
Sa 10.00-14.00
Winter (November - Februar)
Di-Fr 9.00-12.00 | 13.00-18.00
Sa. 10.00-13.00

Premiumbikes
BY RADLDISCOUNT

Aidenbachstraße 116 | Tel.: 089 / 7 24 23 51
Trappentreustraße 10 | Tel.: 089 / 50 62 85

www.radldiscount.de

Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

das gab es noch nie: Im März haben wir mit großem Tamtam und viel medialer Aufmerksamkeit die Unterschriftensammlung für zwei parallele Bürgerbegehren zum Radverkehr gestartet. Die Unterschriftenlisten wurden uns geradezu aus den Händen gerissen. Wenige Tage später dann unsere dritte Radsternfahrt mit gigantischen 15.000 TeilnehmerInnen. So viele, dass nicht alle auf den Königsplatz gepasst haben und wir locker den Ringschluss am Altstadtring geschafft haben. Zwischenzeitlich gab es einen 11 km langen „Radlwurm“ durch die Stadt.

Mit dem Radentscheid wollen wir der Stadt verbindliche und konkrete Qualitätsvorgaben für eine sichere, flächendeckende und zukunftsfähige Radinfrastruktur machen, wie wir sie als ADFC schon lange fordern. Die konkrete Umsetzung und Anpassung an lokale Gegebenheiten ist dann Aufgabe der Stadtverwaltung. Schlechte Kompromisse zum Nachteil der RadfahrInnen sind dabei dann jedoch nicht mehr zulässig, da die Umsetzung gemäß Bürgerbegehren verkehrspolitisch vorrangig und zu Lasten von Fahrspuren und Parkplätzen geschehen soll. Die drastisch gestiegenen Rad-Unfallzahlen im letzten Jahr bestätigen erneut die dringende Notwendigkeit.

Das zweite Bürgerbegehren zum Altstadt-Radlring ergänzt die allgemeinen Ziele des Radentscheids um ein konkretes Projekt von verkehrspolitisch herausragender Bedeutung und zeigt, wie gute Radinfrastruktur konkret aussehen soll. Weil wir dabei über die Forderungen des Radentscheids hinaus gehen und mögliche Rechtsrisiken vermeiden wollen, haben wir diesen abgekoppelt und ein separates Bürgerbegehren formuliert.

Auch wenn unser Briefkasten regelmäßig vor Unterschriftenlisten überquillt, so dürfen wir jetzt nicht nachlassen. Denn natürlich möchten wir deutlich mehr als die formal notwendigen ca. 34.000 Unterschriften sammeln und so den politischen Druck weiter erhöhen. Nutzt daher bitte jede Gelegenheit um noch bis zur großen Ring-Demo am 30.06. Unterschriften zu sammeln: Unterwegs mal schnell an einer roten Ampel, in der Arbeit/Uni, beim Sport oder im Familienkreis gibt es viele UnterstützerInnen, die noch nicht unterschrieben haben. Leider dürfen Kinder und Jugendliche sowie Radl-PendlerInnen aus dem Umland nicht unterschreiben, obwohl diese oftmals besonders betroffen sind.

Die große Ressonanz bei Sternfahrt und Radentscheid zeigt, dass die Menschen sich dringend eine grundlegende Veränderung wünschen. Der Radentscheid kann hierfür aber nur der Auftakt sein, denn die gesamte Mobilität in der Metropolregion München muss grundsätzlich neu gedacht werden. Denn angesichts des starken Bevölkerungswachstums in München und dem Umland und drohenden Dauerstaus stellt sich immer mehr die grundsätzliche Frage nach der Aufrechterhaltung der Mobilität: Wie soll man überhaupt noch verlässlich und in vernünftiger Zeit von A nach B kommen?

Der Münchner Stadtrat muss daher nun endlich echte Entscheidungen zu Gunsten moderner Mobilität treffen. Die klare Positionierung von OB Reiter Anfang des Jahres und der Beschluss an der Ludwigsbrücke Fahrspuren zu reduzieren, lassen jedoch auf einen Stimmungswandel hoffen.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit diesem spannenden Heft, bei unseren tollen Angeboten und natürlich beim Radln!

Euer

Andreas Groh
1. Vorsitzender

Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaGiro:

Das grüne Girokonto mit kostenloser Kontoführung.

Jetzt informieren: www.sparda-m.de/grün

Lohn-/Gehalts-/Rentenkonto für Mitglieder bei Erwerb von 52,– Euro Genossenschaftsanteil mit attraktiver Dividende. (Bei Online-Eröffnung ist die Zeichnung optional.)

5.0/5 Filial-Girokonto
Sparda-Bank München eG
SpardaGirokonto
bia|lo.de

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Arnulfstraße 15 · 80335 München
Geschäftsstellen in München (19x)
und Oberbayern (26x)
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Losradeln 2019-2

Der ADFC München: AG Asyl – AG Codierung 6
Event-Team – AG Infoladen – AG Internet – AG Mehrtagestouren – AG Navigation 7
AG Radfahrschule – AG Rikscha – AG Tagestouren – AG Tandem – AG Technik 8
AG Verkehr: Stadt - Landkreis Nord - Landkreis Süd - Landkreis West – Referenten 9
Neue Ortsgruppe Ottobrunn 10
Angebote
Radfahrkurse für Erwachsene: 13
1. Kursangebot für Anfänger/-innen – 2. Kursangebot für Fortgeschrittene 13
Verkehrssicherheitstraining – Pedelec-Schnuppertouren 14
Neu: Elektronische Anmeldungen für Codierung und Radfahrschule 15
Fahrrad-Codierung 15
SelbstHilfeWerkstatt 16
Fahrsicherheitstraining: 16
Grundkurs: Sicheres Beherrschen des Fahrrades in kritischen Situationen 16
Aufbaukurs: Sicheres Radfahren auch auf Schotterwegen 17
Betriebliches Mobilitätsmanagement 19
Leseecke
15.000 Radlfans erobern Münchens Straßen 20
„Wir hören abenteuerliche Erfahrungsberichte von unseren Kunden“ 22
Was bringt der neue Arnulfsteg für Radler? 23
Radschnellwege: Was tut sich im Großraum München? 24
Ludwigsbrücke: Mehr Platz für Fußgänger und Radler 25
Der Altstadt-Radlring 26
Vom Olympiapark in die Maxvorstadt 28
München fällt beim ADFC-Fahrradklima-Test durch 30
Neuer Rikscha-Standplatz auf dem Marienplatz 31
Erfahrung im Radlabor 32
Rundfahrt um den Starnberger See 34
Bewegung für den Kopf 35
Ein Tourenprogramm für alle **37**
Tourenrad-Tagestouren 41
Gemütliche Sonntagsrunden 42
Rennrad-Tagestouren 54
Rennradtreff am Mittwoch 57
Mountainbike-Tagestouren 58
Mehrtagestouren 61
Radreisetreff 2020 65
Tandem-Touren 66
Kursprogramm
GPS-Kurse 67
Technik-Kurse 68
Service
Eine neue Küche im Radlerhaus 70
ADFC Adressbuch – Impressum – Inserentenverzeichnis 71
Fördermitglieder 72
ADFC München Kontaktdaten 74
Chronologische Tourenübersicht **75/76**

Das sind wir... der ADFC München

Unsere Stärke ist die große Zahl an sattelerprobten, ehrenamtlichen Aktiven, die mit ihrer praktischen Erfahrung das breite Spektrum unseres Vereins ausmachen. Wir engagieren uns für die Förderung des Fahrrads im Interesse der Allgemeinheit. Unabhängig und parteipolitisch neutral sind wir Partner für Radler in München und im Landkreis, Begleiter für Reise- und Freizeitradler, und Motivator für alle, die es werden wollen. Du triffst uns in unserem Radlerhaus, bei verkehrspolitischen Veranstaltungen, auf Infoständen, Beleuchtungsaktionen oder Rad-Sicherheitschecks und natürlich bei unseren vielen Radltouren. Dort stehen wir Dir bei allen Fragen zu Touren, Technik und Infrastruktur mit Rat und Tat zur Seite. In unseren Kursen vermitteln wir Dir theoretische Grundlagen und praxisnahe Erfahrung.

Du willst mitmachen?
Wir bieten Dir die Möglichkeit, Dich für das Fahrrad zu engagieren. Auch wenn Du nur ein paar Stunden Zeit findest, kannst Du uns bei den zahlreichen Aktionen (Infostand, Parcours, Quiz, Organisation, etc.) unterstützen. Komm einfach mal vorbei oder schreib eine E-Mail an die jeweilige Arbeitsgruppe oder an aktive@adfc-muenchen.de. Wir freuen uns auf Dich!

Unsere Arbeitsgruppen bieten Dir eine Vielzahl von Möglichkeiten unser Angebot zu nutzen oder Dich zu engagieren.

AG Asyl

Leitung: Gabi Bader
stv. Leitung: Hajo Schwerin

Unterstützung von Helferkreisen/Ehrenamtlichen bei der Fahrradarbeit mit Migranten mit folgenden Aktivitäten:

- Vermittlung und Reparatur von gespendeten Fahrrädern
- Anleitung zur Reparatur von gespendeten Fahrrädern
- Schulungen für Mitglieder von Helferkreisen zur Durchführung von Radfahrkursen
- Flyer mit den wichtigsten Verkehrsregeln (ver. Sprachen)
- theoretische Verkehrsschulungen in Unterkünften
- Radausflüge mit Asylbewerbern im Münchner Osten
- Radfahrkurse für Frauen

Treffen: Alle 2 Monate, 2. Montag, 18:00 Uhr

AG Codierung

Leitung: Barbara Strobl
stv. Leitung: Brigitte Wittmann, Manfred Meding

Als wirksamer Teil des Diebstahlschutzes und zur problemlosen Rückführung aufgefundener Fahrräder, werden diese von uns mit einem für die Polizei in ganz Deutschland lesbaren Code versehen. Wir codieren jeden 1. Mittwoch und 3. Samstag im Monat im Radlerhaus - im Sommer auch an zusätzlichen Terminen bei Veranstaltungen und Radl-Events. Wir freuen uns über Mitglieder, die unser derzeit kleines Team verstärken wollen.

Treffen: Jeden 1. Mittwoch (16:30-20:00 Uhr) im Monat im Radlerhaus
Kontakt: codierung@adfc-muenchen.de

AG IT

Leitung: Anke Schön
stv. Leitung: Andreas Groh

Wir helfen bei IT-Themen und entwickeln konkrete Lösungen wie z.B. die Einführung elektronischer Anmeldungen. Außerdem betreiben wir unsere Homepage und unser Forum.

Treffen: monatlich im Radlerhaus
Kontakt: it@adfc-muenchen.de

Event Team

Leitung:
Susanne Loderbauer
stv. Leitung: Toni Kraus

Wir führen Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen durch und sind mit unserem „Inforadel Jule" bei vielen Aktionen dabei.

Wir freuen uns sowohl über Leute die gerne auf Menschen zugehen als auch über solche die gerne kräftig mit anpacken.

Neue Aktive sind jederzeit willkommen und können bei uns im Team unterschiedliche Aufgaben kennen lernen.

Treffen: alle 2 Monate, Termin wird bekanntgegeben
Kontakt: events@adfc-muenchen.de

AG Infoladen

Leitung: Elfgard Koller
stv. Leitung: Anna Feldtkeller

Der Ladendienst:

- informiert über die Vereinsaktivitäten und die Vorteile einer Mitgliedschaft
- Anmeldungen zu Technikkursen, GPS-Kursen und Sicherheitstrainings
- verkauft ADFC-Fahrradkarten
- ist die erste Anlaufstelle für die Selbsthilfewerkstatt

Treffen: jeden Donnerstag
17:00 – 19.30 Uhr im Radlerhaus
Kontakt: infoladen@adfc-muenchen.de

AG Mehrtages-touren

MTT

Leitung: Thomas Edmüller
stv. Leitung: Heike Scholz

In der Arbeitsgruppe Mehrtagestouren werden die Mehrtagestouren für die jeweils kommende Saison geplant und organisiert. Die Termine und Routen werden im Tourenmagazin "Losradeln" des ADFC München und auf der Internetseite des ADFC München veröffentlicht.

Treffen: sporadisch im Radlerhaus
Kontakt: mtt@adfc-muenchen.de

AG Navigation

Leitung: Matthias Schwindt
stv. Leitung: NN

Die Mitglieder der AG Navigation bieten Unterstützung bei Fragen zur Navigation, durch: Praxiskurse, in denen verschiedene Möglichkeiten der Fahrradnavigation erklärt werden; Hilfen bei Fragen zur Wahl eines Navis; Sammeln des vorhandenen Wissens der Mitglieder und Weitergabe dieses Wissens.

Wir freuen uns über ADFC-Mitglieder, die in der AG mitwirken möchten.

Treffen: GPS Stammtische siehe ADFC Event-Kalender
Kontakt: navigation@adfc-muenchen.de

AG Radfahrschule

Leitung: Lothar Röth
stv. Leitung: Brigitte Wittmann

Ab 2019 bieten wir nicht nur Kurse für Erwachsene an, die aus den verschiedensten Gründen das Radfahren nicht erlernen konnten oder es wieder probieren wollen, sondern wir erweitern unser Kursangebot, damit sich auch Fortgeschrittene sicherer im Straßenverkehr bewegen können. Sie können sich auf einer der nachfolgenden Seiten oder im Internet des ADFC München näher informieren und auch anmelden.

Treffen: sporadisch im Radlerhaus
Kontakt: radfahrschule@adfc-muenchen.de

AG Rikscha

Leitung: Falk Hilber
1. stv. Leitung: Maximilian Schmid
2. stv. Leitung: Christian Henschke

Rikschas sind populär in München, nicht nur als Attraktion für Touristen, um die Stadt zu entdecken, sondern zunehmend auch als klimafreundliche Ergänzung des Innenstadtnahverkehrs. Seit 2014 treffen sich die Münchner Rikschafahrer*innen des ADFC München regelmäßig im Radlerhaus, um die Zukunft zu gestalten. Gemeinsam mit Münchner Stadtpolitik, Bezirksausschüssen, den Sicherheits- und Ordnungsbehörden werden neue Standplätze etabliert, Regelungen während großer Events getroffen und für eine nachhaltige Qualitätssicherung gesorgt.

Treffen: sporadisch im Radlerhaus
Kontakt: rikscha@adfc-muenchen.de

AG Tagestouren

Leitung: Felix Anderski
stv. Leitung: Klaus Petri

Wir entwickeln und organisieren vielfältige Fahrradtouren zu Zielen in der näheren und weiteren Umgebung. Die Touren sind unterschiedlich anspruchsvoll, von der gemütlichen Halbtagestour bis zur sportlichen Tagestour. Neben Ausfahrten für Tourenräder bieten wir auch Rennrad- und Mountainbike-Touren an.

Treffen: bei unseren Tagestouren
Kontakt: tagestouren@adfc-muenchen.de

AG Technik

Leitung: Christian Helmke
stv. Leitung: Anton Scheppach

Ehrenamtliche Mitarbeiter der AG Technik betreuen die Selbsthilfewerkstatt und halten Technikkurse ab. Außerdem veranstalten die Techniker des ADFC regelmäßig im Frühjahr und Herbst eine Beleuchtungsaktion, bei der kostenlos die Lichtanlage an Rädern geprüft wird. Kleinere Defekte können in der Regel sofort behoben werden. Bei verschiedenen weiteren Veranstaltungen beteiligen sich die Techniker mit fachkundiger Beratung.

Treffen: jeden Donnerstag, 17:00 – 19:30 Uhr im Radlerhaus
Kontakt: technik@adfc-muenchen.de

AG Tandem

Leitung: Gregor Cordes
stv. Leitung: N.N.

In der AG Tandem treffen sich sehbehinderte und sehende Radfahrer um gemeinsam Rad zu fahren und Tandempartner für gemeinsame Touren zu finden.

Treffen: jeden 2. Montag im Monat um 19:00 Uhr in der Gaststätte ‚Blaustern', Wackersberger Str. 65

Kontakt: tandem@adfc-muenchen.de

AG Verkehr Stadt

Leitung: Eckhart Groh
stv. Leitung: Angela Schnabel

Die Arbeitsgruppe Verkehr setzt sich dafür ein, dass Ihr in Zukunft noch sicherer, komfortabler und schneller mit dem Fahrrad unterwegs sein könnt. Wir machen uns stark für

- Komfortables und sicheres Radeln auf den Straßen
- Öffnung von Einbahnstraßen in Gegenrichtung
- Durchgehende Radrouten im Stadtgebiet
- Gute Wegweisung und Abstellmöglichkeiten für Fahrräder
- Radfahrgerechte Kreuzungen

Treffen: Letzter Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im Radlerhaus
Kontakt: verkehr@adfc-muenchen.de

AG Verkehr Landkreis Nord

Leitung: Robert Burschik
stv. Leitung: Rudi Naisar

Die Arbeitsgruppe Landkreis Nord kümmert sich um die Anliegen der Radler in den nördlichen Landkreisgemeinden Ober- und Unterschleißheim, Garching, Ismaning und Unterföhring. Die Hauptanliegen sind die Verbesserung des Radroutennetzes, die Schaffung von Abstellanlagen an Bahnhöfen und allgemein die Steigerung der Attraktivität und Sicherheit des Radverkehrs im Münchner Norden.

Treffen: Treffen 3-4 Termine/Jahr in Garching

Kontakt: verkehr-nord@adfc-muenchen.de

AG Verkehr Landkreis Süd

Leitung: Wolfgang Groß
stv. Leitung: Hartmut Schüler

Die Arbeitsgruppe Landkreis München Süd besteht aus den ADFC Gruppen in Grünwald, Straßlach-Dingharting, Ottobrunn und Hachinger Tal.
Kontakt: verkehr-sued@adfc-muenchen.de

AG Verkehr Landkreis West

Leitung: Frauke Buchholz
stv. Leitung: Lotar Krahmer

Die AG kümmert sich um die Verbesserung der Rad-Infrastruktur in den Gemeinden Stockdorf, Krailling, Planegg, Martinsried, Neuried, Gräfelfing.
Treffen: 4. Mittwoch im Monat um 20 Uhr, Musikschule Planegg

Kontakt: verkehr-west@adfc-muenchen.de

Unsere Referenten

Lastenfahrrad „Daniel“: Georg Nitsche
daniel@lastenrad-muenchen.de

Redaktion „Losradeln“: Piter Waterstradt
losradeln@adfc-muenchen.de

Rechtsberatung: Peter Kappel
rechtsberatung@adfc-muenchen.de

Regionaltreffen: Robert Burschik
regionaltreffen@adfc-muenchen.de

Aktivenmanagement, Fördermitglieder und Anzeigenkunden: Dr. Susanne Loderbauer
susanne.loderbauer@adfc-muenchen.de

Neue Ortsgruppe Ottobrunn

Von Tania Campbell

Im Oktober 2018 hat sich eine neue ADFC Ortsgruppe in Ottobrunn gegründet. Seitdem treffen wir uns monatlich zu unserem Stammtisch im Zentrum von Ottobrunn.

Bei 15 – 20 Teilnehmern am Stammtisch und über dreißig Interessierten auf dem Mailverteiler sind wir eine lebhafte Gruppe, die viele unterschiedliche Aspekte des Radelns in und um Ottobrunn beleuchtet, z.B. verkehrspolitische Themen, Austausch zu den besten Anhängern, Radtourenvorschläge, etc.

Unsere erste gemeinsame Aktion war das Abradeln mit Oberhaching im Herbst 2018, leider fiel das Anradeln für die Saison 2019 wegen schlechten Wetters aus.

Wir sind mittlerweile in der Gemeinde als ‚Träger öffentlicher Belange' bei neuen Planungsverfahren involviert, haben den Bürgermeister bei einer möglichen neuen Radler-/Radwegführung bei der Sporthalle beraten und haben einige Ideen, was die Verbesserung der Radinfrastruktur in Ottobrunn anbelangt. Dank unseres Engagements ist Ottobrunn auch das erste Mal beim Fahrradklimatest vertreten. Das Ergebnis hat gezeigt, dass auch in Ottobrunn noch einiges verbesserungswürdig ist.

Unseren ersten Infostand hatten wir zur 25-Jahr Feier Fahrrad Sperk, inklusive Fahrradcodierung. Dabei konnten wir auch einige Neumitglieder rekrutieren, und haben auch gleich Werbung für die Radsternfahrt nach München machen können. Bei der Radsternfahrt sind wir zu acht aus Ottobrunn vertreten gewesen – tolles Gefühl, dass es dann am Königsplatz über 15.000 waren!

Wir haben schon einige Pläne für den Sommer, darunter ein Besuch bei der Ottobrunner Polizei und einen eigenen Stand beim Ottostraßenfest im September. Außerdem wollen wir versuchen, die erste Ottobrunner Critical Mass ins Leben zu rufen, um auf kritische Situationen in unseren Straßen aufmerksam zu machen.

Das Beste ist aber der lebhafte Austausch mit anderen Radlern beim Stammtisch. Dieser findet am ersten Montag des Monats, 18:30 (ab 19:30 offizieller, protokollierter Teil) in der Tegernseer Alm, Ottobrunn statt. Bei Interesse einfach vorbeikommen oder bei mir melden:
tania.campbell@bayern-mail.de

Mitglieder der ADFC Ortsgruppe Ottobrunn

Sonntag
30. Juni
11.00 – 14.00 Uhr
Start und Ziel:
Theresienwiese
Rad-
Ringdemo
Jetzt!
Unterschreiben
RADENTSCHEID
MÜNCHEN
radentscheid-muenchen.de/rad-ringdemo
adfc
BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.
DIE LINKE.
Kreisverband München
Green City
ödp

MACH MIT! ...als Aktive/r in unserem Verein

Wir bieten:

- Eine breite Plattform um die Leidenschaft fürs Fahrrad zu teilen
- Aktivitäten im Team mit anderen Fahrradbegeisterten
- Die Möglichkeit Radpolitik in und um München mitzugestalten
- Vergünstigter Erwerb von ADFC-Funktionskleidung
- Unfall-und Haftpflichtversicherung während der Tätigkeit
- kostenlose Teilnahme an allen unseren Touren, Kursen und Veranstaltungen, inkl. Fahrrad-Codierung

Engagier dich in einer unserer AGs! Einen Überblick über die Arbeitsgruppen findest du auf Seite 6-9

Genauere Informationen zu deren Arbeit auf der Homepage www.adfc-muenchen.de

Nimm einfach Kontakt zu uns auf (aktive@adfc-muenchen.de) und wir finden für dich die passende Aufgabe!

Radfahrkurse für Erwachsene

1. Kursangebot für Anfänger/-innen:

In unserem seit 20 Jahren erprobten Konzept lernen Radfahranfänger/-innen erst das Gleichgewicht zu finden, dann das Aufsteigen und Fahren. Später üben Sie die richtige Haltung auf dem Rad, richtiges Bremsen, Kurven fahren und Handzeichen geben. Auf Sie zugeschnittenen Tipps unserer erfahrenen Ausbilder/-innen helfen Ihnen dabei.

Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer und Tipps zum richtigen Fahren und zum Kauf des richtigen Rades ergänzen die Ausbildung. Krönender Abschluss ist eine kleine Ausfahrt sowie eine zusätzliche kostenlose Fahrradtour.

Ausbildungstage:
- An Werktagen (vier bis acht Wochen Dauer, abhängig vom jeweiligen Kursangebot)
- Samstag und Sonntag (zwei Wochenenden, täglich vier Doppel-Unterrichtsstunden)

Ausbildungsteam: Pro Gruppe eine Ausbilderin **und** ein Ausbilder
Ausbildungsdauer: 16 Unterrichtsstunden (à 45 min)
Kosten: 100,00 €
Nächste Ausbildungsmöglichkeit: Anfang April bis Mitte Juli 2020
Termine und Hinweise zur Anmeldung:
Ab Anfang Februar 2020 im Internet unter:
www.adfc-muenchen.de/radfahrschule/

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie eine E-Mail mit Angabe Ihrer Telefonnummer (wenn Rückruf gewünscht) an:
radfahrschule@adfc-muenchen.de

2. Kursangebot für Fortgeschrittene:

Die Termine und Örtlichkeiten für das nachfolgende Kursangebot konnten erst nach Redaktionsschluss vereinbart werden. Bei Interesse informieren Sie sich bitte im Internet unter:
www.adfc-muenchen.de/radfahrschule/

Bei allen Kursen ist die Zahl der Teilnehmer/-innen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund von Sicherheitserfordernissen begrenzt. Deshalb ist grundsätzlich eine Anmeldung erforderlich!

Angaben dazu sowie evtl. Anmeldefristen entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursangeboten. Der genaue Treffpunkt wird in den jeweiligen Anmeldebestätigungen genannt.

Verkehrssicherheitstraining:

Sie können zwar Radfahren aber fühlen sich im Münchner Stadtverkehr unsicher und fahren deshalb selten oder überhaupt nicht mehr mit dem Rad? Dann können Sie bei uns in einem 3-stufigen Training wieder mehr Sicherheit gewinnen, damit Radfahren wieder ein Genuss wird.

Das Training beginnt mit einem **theoretischen Teil** in dem wir Sie auf den neusten Stand im Verkehrsrecht und mit Tipps auf die folgende Fahrradtour vorbereiten. Im Teil 2 des Trainings fahren wir an einem **Sonntag** eine speziell ausgesuchte Strecke durch die Münchner Innenstadt und besprechen die jeweils vorkommenden verschiedenen Verkehrssituationen. Am **darauf folgenden Samstag** fahren wir, gut vorbereitet, die bereits in einer verkehrsarmen Zeit bekannte Strecke noch einmal.

Anmeldung per Mail an:
radfahrschule@adfc-muenchen.de.
(Stichwort: Verkehrssicherheitstraining).

Kosten: 40,00 € (ADFC-Mitglieder 30,00 €)

Fahrsicherheitstraining:

Die Zunahme von Unfällen, die unter anderem auf einer nicht ausreichenden Beherrschung des Fahrrades zurückzuführen sind nimmt zu. Insbesondere Unfälle mit elektrisch unterstützten Fahrräder steigen überproportional. Gerade ältere Menschen die evtl. vorhandene Mobilitätseinschränkungen überwinden wollen schätzen die besonderen Eigenschaften des E-Rades falsch ein.

Mit unseren Kursen wollen wir es jedem ermöglichen das Fahrrad besser zu beherrschen um eigenverschuldete Unfälle zu vermeiden.

Das konkrete Angebot finden Sie auf Seite 16.

Pedelec-Schnuppertouren:

Für alle die das Fahren mit elektrischer Unterstützung vielleicht nur einmal erleben wollen oder für die Anschaffung eines Pedelecs praktische Erfahrung und eine Entscheidungshilfe brauchen, bieten wir 3-stündige Schnuppertouren an.

Auf einem ca. 25 km langen Rundkurs werden Sie bei mehreren Stopps schrittweise in die Bedienung und das Fahren mit einem Pedelec eingewiesen. Etwa in der Mitte der Tour „bezwingen" Sie den Fröttmaninger Berg, um danach gemütlich zum Startpunkt zurück zu fahren.

Wir garantieren nicht nur viel Spaß sondern auch grundlegende Erkenntnisse die bei der Auswahl des für Sie passenden Pedelecs helfen werden.

Die Teilnahme kostet inklusive Pedelecmiete (!) **25,00 €** (auch für ADFC-Mitglieder).
Bei Teilnahme mit eigenem Pedelec reduziert sich die Teilnahmegebühr um 15,00 €.
Die Saisonkarte gilt bei diesen Touren nicht!

Bereits feststehender **Termin:**
Samstag **20.07.2019**, 10:30 – 13:30 Uhr
(weitere Termine im Internet)

Anmeldung (wegen Bereitstellung der Pedelecs **spätestens 7 Tage vor** dem entsprechenden Termin) per Mail an:
radfahrschule@adfc-muenchen.de
(Stichwort: Pedelec).

Neu: Elektronische Anmeldungen für Codierung und Radfahrschule

Von Anke Schön

Bis vor kurzem mussten sämtliche Anmeldungen über unser Büro oder den Infoladen laufen. Sie waren also nur während der Öffnungszeiten möglich. Seit Februar diesen Jahres können nun über unsere Webseite Codiertermine reserviert und Radfahrschul-Kurse für AnfängerInnen gebucht werden.

Für die Codierung haben wir eine Lösung übernommen, die Steffen Salomo (steffen_salomo@gmx.de) ursprünglich für den ADFC Kassel programmiert und netterweise für uns adaptiert und zur Verfügung gestellt hat. Einen herzlichen Dank dafür noch einmal!

Für die Radfahrschule haben Thomas Treyer und Brigitte Wittmann ganze Arbeit geleistet. Auch an euch einen ganz herzlichen Dank!

Nach und nach möchten wir auch die anderen Anmeldungen elektronisch anbieten. Hierfür ist die AG IT bereits in Kontakt mit den jeweiligen Arbeitsgruppen, um die spezifischen Anforderungen umzusetzen. Dabei könnte das neue Termin- und Tourenportal des Bundesverbands eine Rolle spielen, was derzeit jedoch leider noch nicht alle Voraussetzungen erfüllt.

Wir hoffen, dass unser neues Angebot auf reges Interesse stößt, und bald noch mehr Kurse online buchbar sein werden.

Also reserviert Euch ruhig einen Codiertermin (**www.adfc-muenchen.de/codierung**) und/oder erzählt Freunden und Bekannten davon oder von unserem Radfahrschulkursangebot (**www.adfc-muenchen.de/radfahrschule**).

Fahrrad-Codierung

Schon in den 90er Jahren hat die Polizei einen persönlichen Code entwickelt, mit dem der Eigentümer ohne Rückgriff auf eine Datenbank eindeutig ermittelt werden kann. Dieser Code wird mit Hilfe einer Graviermaschine in das Sattelrohr eingraviert und mit einem auffälligen Aufkleber geschützt und gekennzeichnet.

Die Fahrrad-Codierung erhöht dadurch einerseits die Rückführungsrate gestohlener Räder und schreckt andererseits Diebe und Hehler ab, da codierte Räder nur schwerlich - und dann nur zu verminderten Preisen – weiterverkauft werden können. Viele Versicherer reduzieren deshalb auch ihre Versicherungsprämien für codierte Fahrräder.

Unsere Fahrräder werden zunehmend teurer und hochwertiger, allein schon durch den Trend zu Pedelecs und E-Bikes. Die Fahrrad-Codierung ist ein wichtiger und äußerst wirksamer Teil der Diebstahlschutzmaßnahmen.

Termine: Ganzjährig jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.30 Uhr bis 20.00 Uhr und jeden 3. Samstag im Monat von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr im Radlerhaus. Alle Termine, Zusatz- und Außentermine in den Sommermonaten und wichtige und interessante Informationen zum Thema Codierung findet ihr unter **www.adfc-muenchen.de/codierung/**. Insbesondere ist hier auch der für die Codierung erforderliche Codierauftrag verlinkt. Den Codierauftrag bitte herunterladen, bequem am Computer ausfüllen und zum Termin mitbringen.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist dringend erforderlich! Elektronische Terminvereinbarung unter **www.adfc-muenchen.de/codierung**

Kosten:	ADFC-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Einzelcodierung	8,00 €	15,00 €
Codierung + Zubehör (z.B. Akku, Aanhänger, Kindersitze,...)	10,00 €	20,00 €

Haben wir Dein Interesse am Thema Codierung geweckt? Kannst Du Dir vorstellen, in unserem kleinen Team mitzumachen? Wir können Verstärkung brauchen. Für Rückfragen und mehr Informationen bitte E-Mail an
codierung@adfc-muenchen.de

SelbstHilfeWerkstatt

Reifen flicken, Speiche und Kette ersetzen, Bremse, Schaltung und Beleuchtung auf Vordermann bringen, Lager oder Steuersatz tauschen u.a.

WIR leiten an und unterstützen. Bei der Ausführung bist **DU** gefordert! Wir sind keine Auftragswerkstatt.

Wir unterstützen Nachhaltigkeit, zaubern aber nicht aus einem Schrotthaufen einen fahrbaren und verkehrssicheren Drahtesel.

Im Zweifel, bei Fragen zu Ersatz- und Neuteilen, vorhandenem (Spezial)Werkzeug, bitte im Vorfeld mit dem Technikerteam vor Ort Klärung herbeiführen und nix blind im Internet bestellen.

Kosten: 8,00 € (für ADFC-Mitglieder kostenfrei).
Öffnungszeit: donnerstags 17.00 bis 19.30 Uhr.

Fahrsicherheitstraining

Grundkurs: Sicheres Beherrschen des Fahrrades in kritischen Situationen

An einem Abend erlernen Sie in lockerer Atmosphäre wichtige fahrtechnische Kenntnisse zur Grundposition auf dem Fahrrad, zum sicheren Bremsen und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefällstrecken.

Die aus der Mountainbike-Fahrtechnik abgeleiteten Kenntnisse verhelfen Ihnen zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades auch in kritischen Situationen.

Der Kurs ist besonders auch für Fahrerinnen und Fahrern von Pedelecs geeignet.
Bitte Fahrräder oder Pedelecs mit guten Felgen- oder Scheibenbremsen mitbringen.

Termin: 26. Juni 2019
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 03.Juli 2019
Uhrzeit: 17:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Kursgebühr: 18,00 € (ADFC Mitglieder 9,00 €)
Kursort/Treffpunkt:
Ecke Pognerstr./Schäftlarnstr. beim U-Bahnaufgang U-Bahnstation Thalkirchen.
(Bitte pünktlich vor Ort sein!)

Anmeldung/Reservierung siehe Seite 17.

Aufbaukurs: Sicheres Radfahren auch auf Schotterwegen

Fühlen Sie sich unsicher beim Fahrradfahren auf Schotter?
Stört diese Unsicherheit Ihr Fahrvergnügen oder sind Sie schon einmal gestürzt? Das muss nicht sein, denn das sichere und kontrollierte Fahren auf Schotterwegen kann man lernen.

Mit dem Kurs „Sicheres Radfahren auch auf Schotterwegen“ wollen wir helfen, die unnötige Scheu vor Schotterwegen zu überwinden. An einem Abend bekommen Sie in lockerer Atmosphäre wichtige fahrtechnische Tipps zur Grundhaltung, zum sicheren Bremsen und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefällstrecken.

Die aus der Mountainbike-Fahrtechnik abgeleiteten Kenntnisse verhelfen Ihnen zu einer besseren Beherrschung von Streckenabschnitten mit losen oder unebenen Untergründen, auch auf Tourenfahrrädern. Die in diesem Training erlernten Fähigkeiten sind auch geeignet, im Alltagsverkehr das Fahrrad sicher und souverän in kritischen Situationen zu beherrschen.

Der Kurs ist auch für Fahrerinnen und Fahrer von Pedelecs geeignet.
Bitte Fahrräder mit guten Felgen- oder Scheibenbremsen mitbringen.

Termin: 05. Juli 2019
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 12.Juli 2019
Uhrzeit: 17:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr
Kursgebühr: 24,00 € (ADFC-Mitglieder 12,00 €)
Kursort/Treffpunkt:
Ecke Pognerstr./Schäftlarnstr. beim U-Bahnaufgang U-Bahnstation Thalkirchen.
(Bitte pünktlich vor Ort sein!)

Anmeldung/Reservierung für die Kurse:
Für die Kurse ist eine Anmeldung erforderlich und die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben. Wenn Sie verhindert sein sollten, können Sie die Anmeldung auf eine andere Person übertragen. Eine Rückerstattung ist leider nicht möglich.

Bei persönlicher Anmeldung im Radlerhaus ist Barzahlung möglich.
Telefonische Reservierung unter (089) 77 34 29. Überweisen Sie bitte anschließend die Kursgebühr unter Angabe der Kursbezeichnung und Ihres Namens.
Bankverbindung: Stadtsparkasse München
IBAN DE62 7015 0000 0904 1577 81,
BIC SSKMDEMMXXX

Organisatorisches:
Es kann vorkommen, dass die Kurse schnell ausgebucht sind. Bitte überweisen Sie deshalb keine Kursgebühren ohne vorherige Absprache mit dem Büroteam, da ein freier Kursplatz nicht garantiert werden kann.

Eine Platzreservierung auf Grund einer Nachricht auf unserem Anrufbeantworter, einer E-Mail oder eines Fax ist nicht möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

MODERNE LÖSUNGEN IN STAHL.

GRONARD®
metallbau und stadtmobiliar

DOPPELSTOCKPARKER EASYLIFT 500 D Flughafen München
90 Stellplätze, Radabstand 500mm, Überdachung PAGONA

Einziger Doppelstock-Fahrradparker in Deutschland mit bestandener **Zertifizierung nach DIN 79008** und mit ganz neuer ADFC-Empfehlung.

www.gronard.de

Betriebliches Mobilitätsmanagement

kombiniert mit dem „Fahrrad-Aktionstag“ des ADFC München in Unternehmen

Mit dem bundesweit einzigartigen Programm „Betriebliches Mobilitätsmanagement“ (BMM) unterstützt das Referat für Arbeit und Wirtschaft der Stadt München Unternehmen, die unnötigen Verkehr vermeiden möchten. Wir, der ADFC München, möchten diesen Firmen mit dem „Fahrrad-Aktionstag“ beratend zur Seite stehen.

Der „Fahrrad-Aktionstag“ ist ein komprimiertes Angebot, das speziell für Unternehmen konzipiert wurde. Es besteht aus unterschiedlichen Modulen, die individuell zusammengestellt werden können. Auch die Dauer ist je nach Interesse, Bedarf und Firmengröße variabel. So können es mehrere Stunden sein, aber auch ein ganzer Tag.

Folgende Module bieten wir an:

Fahrradcheck
Hier kann jeder Mitarbeiter sein Rad auf Verkehrstauglichkeit überprüfen lassen, dabei werden insbesondere Bremsen, Reifendruck und Kette kontrolliert und sie bekommen Tipps, wie Sie diese „Prüfung“ selber durchführen können. Kleinere Mängel werden an Ort und Stelle behoben.

Codierung vor Ort
Neben einem guten Schloss ist eine Codierung der effektivste Diebstahlschutz. Der ADFC ist in München die einzige Organisation, die Fahrräder polizeilich anerkannt codiert.

Richtig auf dem Fahrrad sitzen
Nicht nur am Arbeitsplatz ist ergonomisches Sitzen wichtig, auch Radfahren ist Einstellungssache. Sind Sitz und Lenker richtig positioniert, werden Handgelenke und Rücken entlastet. Das sorgt für mehr Fahrradvergnügen und erhöht das (körperliche) Wohlbefinden.

Recht für Radfahrer
Welche Regeln gelten für Radfahrer? Was muss dran sein am Rad? Wie teuer können Verstöße werden?
Das sind die Schwerpunkte des Vortrags „Recht für Radfahrer“ und es bleibt auch Zeit für allgemeine Fragen.

Pannenkurs
Selbst auf dem Weg zur Arbeit ist niemand vor einer Panne sicher – mit ein bisschen Wissen und Übung lassen sich Probleme rasch beheben und der Radler verliert nur wenig Zeit.

GPS-Schulung
Auf dem Arbeitsweg kommen GPS-Geräte wohl selten bis nie zum Einsatz, aber für unbekannte Strecken werden die kleinen Helfer immer beliebter – hier gibt es Orientierungshilfe und Anwendungstipps.

Verkehrsquiz
Muss ich einen ausgeschilderten Fahrradweg benutzen? Wann dürfen Kinder auf dem Gehsteig fahren?
Diese Fragen und weitere finden Sie in unserem beliebten Verkehrsquiz. Testen Sie Ihre Kenntnisse. Durch eine individuelle Auswertung und Erläuterung wird Ihr verkehrsrechtliches Wissen dann erweitert.

BikeWash
Die mobile Fahrradwaschanlage reinigt Fahrräder sanft und umweltschonend und kann für Veranstaltungen gebucht werden.

Sie haben Interesse an einem Aktionstag in Ihrem Unternehmen?

Ansprechpartnerin für dieses Angebot:
Anett Linnemann,
ADFC München e.V.
Platenstr. 4,
80336 München
Tel.: (089) 77 34 29
E-Mail: anett.linnemann@adfc-muenchen.de

15.000 Radlfans erobern Münchens Straßen

Von Martina Tollkühn, Fotos von Tobias Hase

Was für ein Tag: Menschen auf Rädern, soweit das Auge reicht! Am Sonntag, den 7. April, rief der ADFC gemeinsam mit dem Bündnis „Radentscheid München“ zur Sternfahrt – und 15.000 strömen zum Königsplatz. Der ist schnell rappelvoll – und so bevölkern die Radlfans die Straßen bis hin zum Karolinenplatz. „Es ist Wahnsinn“, freut sich Andreas Groh, 1. Vorsitzender des ADFC München, der die Radl-Demo federführend organisiert hat. „Dafür hat sich die ganze Arbeit gelohnt!“

Das bunte Radlvolk ist von mehr als 60 Startpunkten aus dem gesamten Umland – sogar aus Rosenheim, Ingolstadt und Landsberg – zusammengekommen. Beim Start der Innenstadt-Tour dauert es 40 Minuten, bis sich die letzten RadlerInnen in Bewegung setzen. Eine schier endlose Radlkarawane schlängelt sich durch die Stadt: Familienpulks mit Kinder-Anhängern, kleine Steppkes auf Minirädern, Hundebesitzer mit Labrador im Lastenrad, Männer in knalligen Velomobilen, Mädchen auf blumengeschmückten Hollandrädern und Rennrad-Freaks mit Retro-Bikes. Sie alle demonstrieren für eine umweltverträgliche Mobilität und bessere Radverkehrsbedingungen. Und sie wollen ein Zeichen setzen: für die beiden parallel laufenden Bürgerbegehren des Radentscheids. Diese beiden Bürgerbegehren sollen die Stadt München unter Zugzwang setzen, endlich eine attraktive und leistungsfähige Radinfrastruktur zu bauen und einen lückenlosen, sicheren Altstadt-Radlring zu errichten.

Und dafür sammeln zahlreiche Freiwillige an den Ständen und auf dem Platz Unterschriften. Die Menschen hier müssen nicht überzeugt werden, sie wollen unbedingt unterschreiben und laufen den Initiatoren die Stände ein.

Vom „Sunday for Future“ spricht die bayerische Kabarettlegende Hans Well auf der Bühne. Mit seinen Kindern bildet er das Quartett Wellbappn, das einen furiosen Auftritt mit eigens kreierten Radlsongs hinlegt und für Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer nur Spott übrig hat. Auch die Familiencombo Unterbiberger Hofmusik sorgt mit ihrem Multikulti-Bavaria-Mix für allseits gelöste Stimmung. Und der Musikkabarettist Roland Hefter steuert später sein extra komponiertes „Radlliad“ bei. Überall fröhliche Menschen, die der von Julia von Miller souverän moderierten Kundgebung folgen und den RednerInnen viel Applaus spenden.

Bernadette Felsch, Landesvorsitzende des ADFC Bayern, ruft in die Menge: „Weil immer mehr immer schwerere und größere Kraftfahrzeuge unterwegs sind, haben ausgerechnet diejenigen, die leise, sauber und gesund mit dem Rad unterwegs sind, das größte Unfall- und Gesundheitsrisiko. Das ist nicht fair! Deshalb müssen gute und sichere Radwege her.“ Eine echte Verkehrswende für Radfahrer fordert auch die Münchner Grünen-Stadträtin Katrin Habenschaden: „Wir sind ein Teil der Lösung für eine umweltfreundliche, schadstoffarme Politik!“ Und fügt an: „Glück kann man sich nicht kaufen – aber ein Radl kann man sich kaufen, und damit ist man schon ganz nah dran.“

Dass Rad fahren glücklich machen kann, lässt sich an den Gesichtern der TeilnehmerInnen ablesen, die auf der autofreien Innenstadt-Tour unterwegs sind.
Anette Schemmel ist mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern, 3 und 9 Jahre alt, aus Obermenzing zum Königsplatz geradelt. „Ich fahre jeden Tag 20 Kilometer mit dem Rad in die Arbeit, aber der Weg ist nicht sicher. Deshalb sind wir hier.“
Auch Tilo Steinmetz, Vater von drei Kindern im Alter von 5, 8 und 10 Jahren, hält es für notwendig, dass dringend etwas gemacht wird: „Das Radwegenetz ist so schlecht, das kann so nicht weitergehen.“ Der gleichen Meinung ist Sabine Brokoph, die sich seit langem umweltpolitisch engagiert. „Ich will, dass der Autoverkehr, der alles beherrscht, zurückgedrängt wird. Der nimmt uns so viel Lebensqualität.“

An diesem Sonntag allerdings nicht, denn an diesem Nachmittag erobert eine gigantische Radlschlange die City. Die Autos müssen warten. Für den angepeilten Ringschluss auf dem Altstadtring hätten schon 5000 RadlerInnen ausgereicht, immer drei nebeneinander gerechnet. Mit 15.000 RadlerInnen gelingt sie ganz easy: „die perfekte Umarmung der Stadt“ (SZ).
Schöner lässt es sich nicht ausdrücken. Mehr Platz fürs Rad – aus Liebe zu München!

© Tobias Hase

„Wir hören abenteuerliche Erfahrungsberichte von unseren Kunden“

Der Fahrradhändler Radlbauer unterstützt den „Radentscheid München“: Das Bündnis aus rund 40 Organisationen und Parteien, das der ADFC München mitinitiiert hat, fordert mit zwei Bürgerbegehren eine sichere und komfortable Radverkehrsinfrastruktur in München.

„Losradeln“ hat Dr. Thomas Böttner, den Radlbauer-Geschäftsführer, zu seinem Engagement für die Rad-Initiative befragt.

Losradeln: *Warum unterstützen Sie als Fahrradhändler den „Radentscheid München“?*

Dr. Thomas Böttner: Als Radfahrer in München fühlt man sich nicht wertgeschätzt. Obendrein ist man zahlreichen Gefahren ausgesetzt. Wenn man Vergleiche mit Kopenhagen oder Maastricht anstellt, sieht man, was im positiven Sinne verändert werden muss! Breite Radwege und bewachte Fahrradgaragen sind nur zwei Punkte, die zur Wertschätzung der Radfahrer beitragen.

Was stört Sie als Händler besonders an der jetzigen Radverkehrsinfrastruktur in München?

Seit Jahrzehnten hinkt die Verkehrsplanung der tatsächlichen Entwicklung hinterher. Das hat zu einem absoluten Verkehrskollaps geführt. 20 Prozent des innerstädtischen Verkehrs in München werden mit dem Fahrrad zurückgelegt, aber nur ein Bruchteil des Verkehrsetats werden für Fahrradfahrer zur Verfügung gestellt.

Erleben Ihre Verkäufer, dass Kunden unzufrieden sind mit den Bedingungen für Radfahrer?

In Kundengesprächen ist das Thema ein wiederkehrender Dauerbrenner. Zum Teil gibt es abenteuerliche Erfahrungsberichte, die weit über nur Verärgerung über die derzeitige Situation hinausgehen und oft lebensbedrohliche Geschichten beinhalten. Das betrifft abrupt endende Radwege, abenteuerliche Kreuzungen und fehlende Abstellmöglichkeiten für das Fahrrad…

Warum sollten mehr Menschen in München das Fahrrad zukünftig als Verkehrsmittel nutzen?

Wir können München damit sprichwörtlich befreien! Je enger eine Stadt ist, desto mehr muss man doch aufs Fahrrad setzen und nicht aufs Auto! Auf einem Autoabstellplatz mit Ein- und Ausfahrfläche kann man 15 bis 20 Fahrräder abstellen. Das E-Bike ist zum Beispiel eine Alternative, die es den Menschen ermöglicht, frisch und gut gelaunt in der Arbeit zu erscheinen. Natürlich ist der ökologische

und nachhaltige Aspekt eine willkommene Folge zunehmenden Radverkehrs!

Wenn Sie eine Verkehrsmaßnahme sofort umsetzen könnten, welche wäre das?

Es muss ein Paradigmenwechsel stattfinden. Zuerst kommen die Fußgänger, dann die Fahrradfahrer, dann der öffentliche Nahverkehr und erst dann die Autofahrer!
Meine drei Ansatzpunkte sind:
1. die Bevorzugung des Autoverkehrs einstellen – zugunsten von Fußgängern und Radfahrern,
2. Parkraum streichen und stattdessen Fuß- und Radwege, Fahrradabstellplätze sowie Busspuren anlegen und
3. Einzelfahrer in Autos benachteiligen. Womit begonnen wird, ist nicht entscheidend, wichtig ist, dass ein Umdenken in der Verkehrspolitik stattfindet. Dazu wird der Radentscheid beitragen und deshalb unterstützen wir ihn sowohl finanziell, als auch als Botschafter mit vielen unserer Mitarbeiter und unseren drei Filialen in München.

Das Interview führte Martina Tollkühn

Dr. Thomas Böttner, Radlbauer-Geschäftsführer, auf der Fahrradkutsche, die auch bei der ADFC-Sternfahrt am 7. April 2019 dabei war.

Was bringt der neue Arnulfsteg für Radler?

Von Eva Irmler

Der neue Arnulfsteg ist eine Rad- und Fußgängerbrücke, welche sich derzeit im Bau befindet. Er kreuzt die Bahnlinie zwischen Hacker- und Donnersbergerbrücke und hat eine sehr langer Vorgeschichte:

Spätestens seit 2004, als mit dem Arnulfpark ein erstes neues Wohn- und Büroquartier entlang der Bahngleise errichtet wurde, war auch eine zusätzlichen Brücke für Fußgänger und Radfahrer in diesem Bereich in der Diskussion. Doch es dauerte gut zehn Jahre bis der Bau des Arnulfstegs im Stadtrat tatsächlich beschlossen wurde und Ende 2015 schien der Beginn der Arbeiten unmittelbar bevor zu stehen. Schon Anfang 2016 stand das Projekt jedoch wieder auf der Kippe, da die beauftragten Firmen offenbar bestimmte Bauteile nicht wie in den Plänen vorgesehen liefern konnten. Nach einigem Hin und Her und trotz der durch diesen Fehlstart noch einmal stark gestiegenen Kosten (jetzt: 26,2 Mio €), stimmte der Stadtrat letztlich 2017 der Verwirklichung des Stegs durch einen anderen Auftragnehmer zu.

Im Juli 2018 hat nun endgültig der Bau des Arnulfstegs begonnen und seit der letzten Märzwoche 2019 spannt sich das Bauwerk bereits zwischen Donnersbergerbrücke und Hackerbrücke über sämtliche Gleise. Bis Ende kommenden Jahres soll es vollendet sein und die dringend benötigte zusätzliche Verbindung von Neuhausen und Maxvorstadt ins Westend und zur Schwanthalerhöhe herstellen. Auch die S-Bahn an der Haltestelle

Donnersbergerbrücke erhält damit einen alternativen Zugang.

Für Radler stellt der Steg mit Sicherheit eine Verbesserung dar, schon allein deshalb weil die bisherigen Möglichkeiten, die breite Gleisschneise (immerhin 37 Gleise!) in dieser Gegend zu queren, allesamt äußerst unattraktiv sind. So müssen Radler auf der Hackerbrücke die ohnehin schmale Fahrbahn gemeinsam mit dem Autoverkehr nutzen, was vermutlich viele davon abhält, diese Strecke zu wählen. Dagegen erscheint der gemeinsame Geh- und Radweg auf der Donnersbergerbrücke zwar zunächst recht großzügig. Doch mindestens zu den Stoßzeiten kommt es dort regelmäßig zu Konflikten mit Fußgängern, die zu den S-Bahn-Gleisen wollen oder von dort kommen, insbesondere wenn gleichzeitig auch noch ein Bus die Haltestelle unmittelbar vor dem Ausgang anfährt. Zudem endet die Rampe im Norden an der Arnulfstraße an einer besonders unfallträchtigen Kreuzung, an der schon mehrfach Radler ums Leben gekommen sind.
Durch die neuen Wohnungen und Büros, die derzeit entlang der Bahn entstehen oder schon bezogen sind, erhöht sich der Bedarf für eine sichere Querungsmöglichkeit für Fußgänger und Radler weiter. Andernfalls ist zu befürchten, dass die Nutzung des Fahrrads von einer Mehrheit der Anwohner als zu unbequem oder gefährlich empfunden wird und Fahrten in die Stadtteile jenseits der Bahntrasse lieber mit dem Auto zurückgelegt werden.

Damit der Arnulfsteg nach seiner Fertigstellung auch tatsächlich von Radlern häufig und gerne genutzt wird, sind meiner Ansicht nach zwei Voraussetzungen entscheidend:
Zum einen muss es eine klar erkennbare Aufteilung zwischen Fußgänger- und Fahrradbereich geben, da nur so ein zügiges Überqueren der Gleise mit dem Rad gegeben ist. Bei Alltagsfahrten z.B. zur Arbeit oder zum Einkaufen sollten Konflikte mit Fußgängern, die sich auf gemeinsamen Wegen durch zügig Radelnde häufig (und leider mitunter auch zu recht) belästigt oder gefährdet fühlen, möglichst ausgeschlossen sein.
Zum anderen müssen die beiden Enden des Stegs unbedingt bequem und sicher an das übrige Radwegenetz angebunden werden. Auch sollten die Zugänge zum Steg so gestaltet sein, dass Radler jeden Alters und Fitnesslevels sie leicht bewältigen können.

Ob die genannten Punkte bei der Planung des Arnulfstegs berücksichtigt wurden, war den öffentlich zugänglichen Plänen leider nicht zu entnehmen. Als Radler dürfen wir also weiter gespannt sein, wie nützlich die neue Brücke für uns sein wird.
Der Arnulfsteg ist die einzige derzeit in Bau befindliche Rad- und Fußgängerbrücke in ganz München.

Radschnellwege: Was tut sich im Großraum München?

Von Piter Waterstradt

Beim Radschnellweg vom Stachus nach Garching ist die Planung am weitesten fortgeschritten. Hier wurde im September 2018 eine Machbarkeitsstudie veröffentlicht. Laut dieser Studie würde der beste Weg über Odeonsplatz, Ludwigstraße, Leopoldstraße und die Ingolstädter Straße füh-

ren. Diese schnellste Variante wäre auch mit den höchsten Kosten verbunden und es würden ca. 900 Parkplätze wegfallen. Diese Streckenführung schneidet nach einem Vergleich zu drei anderen Varianten nach 15 Kriterien in einer Punktewertung am besten ab.
Seitdem ist nichts mehr passiert. Welche Variante ausgewählt wird und wann ein Baubeginn erfolgen könnte, steht in den Sternen.

Im Juni 2018 hat die Stadt weitere Machbarkeitsstudien für sechs Radschnellwege ausgeschrieben. Es sollen fünf Trassen vom Stadtzentrum ins Umland sowie eine Tangentialstrecke als Vorstufe für einen Radschnellring untersucht werden.
Machbarkeitsstudien werden bereits seit dem Jahre 2014 erstellt, mal vom Planungsverband Äußerer Wirtschaftsraum München, mal vom Landkreis München, mal von der Stadt München.

Die Festlegung auf konkreten Trassen und eine verbindlichen Terminplanung sind nicht in Sicht. München wird wohl noch sehr lange auf den ersten Radschnellweg warten müssen. Oder ob der Stadtratsbeschluss zur Verkehrswende hier eine Beschleunigung bewirkt?

Ludwigsbrücke: Mehr Platz für Fußgänger und Radler

Von Piter Waterstradt

Auf der Ludwigsbrücke entfällt künftig eine Auto-Fahrspur je Richtung. Dies hat der Stadtrat im April 2019 beschlossen. Umgesetzt wird die Maßnahme 2020 gemeinsam mit weiteren wichtigen Arbeiten an der Brücke.

Die Ludwigsbrücke ist als Verbindung zwischen der Altstadt und Haidhausen einer starken Verkehrsbelastung ausgesetzt. Die Straße über diese Brücke zerschneidet die Museumsinsel in zwei Teile. Sie trennt das Deutsche Museum von der Grünanlage rund um den Vater-Rhein-Brunnen ab.

Im nächsten Jahr stehen dringende Sanierungsarbeiten an der historischen und denkmalgeschützten Isarbrücke an. Der Stadtrat hat nun beschlossen, im Zuge dieser Sanierungsarbeiten den Straßenraum neu zu verteilen.

Künftig entfällt eine Fahrspur pro Richtung für den Autoverkehr. Der so gewonnene Platz kommt den Fußgängern und dem Radverkehr zu Gute. Rad- und Gehwege werden verbreitert. Die beigefügte Grafik zeigt die geplante Neuaufteilung des verfügbaren Platzes. Laut einer Untersuchung, die in der Beschlussvorlage für den Stadtrat zitiert wird, verringert sich dadurch der Autoverkehr in der Rosenheimer und der Inneren Wiener Straße um bis zu 20 Prozent, auf der Ludwigsbrücke selbst sogar um bis zu 30 Prozent.

Der ADFC begrüßt diesen ersten kleinen Schritt im Rahmen der vom Stadtrat im Februar beschlossenen Verkehrswende. Es könnte ein Wendepunkt in den verkehrspolitischen Entscheidungen der Stadt München sein.

Der Altstadt-Radlring

Von Cornelia Feyer

In der Arbeitsgemeinschaft Verkehr beim ADFC München gab es immer wieder Diskussionen zum Problem der „Querung der Innenstadt“ für die Radfahrer. Die Querung wurde durch Verbote und komplizierte Straßenführungen immer unkomfortabler und schwieriger.
Zur gleichen Zeit wurden die Planungen der Stadtverwaltung für die Radschnellwege aktuell und es stellte sich die Frage, wo enden diese? Wie führen sie am Rand der Innenstadt weiter?
Daraus entwickelte sich in der Arbeitsgemeinschaft Verkehr die Idee, dass man die Innenstadt umrunden können sollte. Damit stand die Forderung im Raum: Wir wollen einen durchgängigen, komfortablen und sicheren Radlring parallel bzw. auf dem bestehenden Altstadtring.

Wir machten uns an die Arbeit: Team bilden, Pläne besorgen, Vermessungen vornehmen, Fotos machen und zeichnen, planen, diskutieren, verwerfen, entscheiden.

Als Basis für unsere Argumentation half uns die Tatsache, dass die Verkehrsmengen auf dem Altstadtring in den vergangenen Jahren kontinuierlich gesunken sind und dadurch der Verzicht auf eine Fahrspur grundsätzlich möglich ist.
Als erstes Prinzip stand die Forderung im Raum: Ein Radweg muss mindestens 2,30 Meter breit sein und durch Abgrenzungen konsequent geschützt sein. Abgrenzungen können Poller sein oder Borde, die nicht oder nur erschwert von Kfz überfahren werden können. Wir kreierten einen neuen Begriff: Das Breitbord, das ist eine gepflasterte Aufkantung, 50 cm breit, 12-15 cm hoch, ein baulicher Sicherheitstrennstreifen.

Die schwierigsten Bereiche waren die städtebaulichen Engstellen, wie Frauenstraße, Viktualienmarkt und Blumenstraße.

Anfänglich waren es vorsichtige Versuche, irgendwie auch dem Radverkehr seinen Platz auf dem Altstadtring zu geben, sei es durch Radfahrstreifen oder Schutzstreifen, auch wenn sie noch so schmal waren. Es bestand eine gewisse Scheu,

dem Autoverkehr allzu viel Platz wegzunehmen.
Aber mit jeder Darstellung der Situationen in Schnitten und mit jeder Diskussion wurden die Konzepte mutiger. Besonders Andreas Groh gab wichtige Anstöße, grundsätzlich erst mal für den Radverkehr zu planen, ohne vorrangig den Kompromiss mit dem Kfz-Verkehr zu suchen.

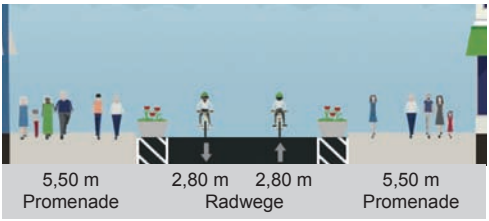
So entstand letztlich ein mutiges und konsequentes Konzept. Die größte „Dreistigkeit" ist die Forderung nach einer Einbahnstraße von der Hauptfeuerwache (Corneliusstraße) bis zum Isartor und zwar in Richtung Isartor.

Das heißt ab Isartor ist der Altstadtring in Richtung Viktualienmarkt nicht mehr mit Kfz befahrbar. Der Platzgewinn ermöglicht rechts und links geschützte breite Radwege, gesichert durch Breitborde. Für den Kfz-Verkehr verbleibt eine schmale Einbahn-Fahrspur in der Mitte, stellenweise verbreitert für den Lieferverkehr.

Frauenstraße Soll:

Die zweite wesentliche Forderung ist, die gesamte Brienner Straße, von Maximiliansplatz bis Odeonsplatz, völlig frei zu machen von Kfz-Verkehr. Damit entsteht ein Boulevard für Fußgänger mit einer Fahrrad-Fahrbahn in der Mitte.

Brienner Straße Soll:



Das wäre mal eine Fahrradstraße, die ihren Namen auch verdient.

Neben den beiden aufgeführten Abschnitten wurden acht weitere Abschnitte untersucht. Für jeden Abschnitt erfolgte die Darstellung in Text und Schnitten, aufgeteilt in jetzige Situation und Planung, zudem verdeutlicht durch Visualisierungen und Prioritätensetzung. Einige Abschnitte wie z.B. die Sonnenstraße können sofort verwirklicht werden.

Die Resonanz in der Presse war groß. Die TZ München z.B. widmete dem Radlring eine komplette Seite.
Die genialste Idee war zuletzt die Aufnahme des Altstadt-Radlrings in den „Bürgerentscheid für eine bessere Radinfrastruktur".
Parallel zum Stimmzettel „Radentscheid" gab es daher einen zweiten Stimmzettel mit der Forderung nach dem „Altstadt-Radlring". Damit war der Altstadt-Radlring auf politischer Ebene nicht mehr wegzudiskutieren.

Auf einer Kreisplatte mit einem Durchmesser von zwei Metern, den das Eventteam von Radentscheid gebaut hat, ist das Konzept des Radlrings

jederzeit öffentlich eindrucksvoll präsentabel, wie zuletzt auf der Pressekonferenz und auf der Sternfahrt.

Das Konzept für den Altstadt-Radlring ist eines der größten Projekte, das der ADFC in der letzten Zeit mit Hilfe seiner ehrenamtlichen Mitglieder erstellt hat. Es hat viele Stunden gekostet, Spaß gemacht und uns einiges abverlangt, wie z.B. das Vermessen und Fotografieren im kältesten Winter, morgens um 8 Uhr bei 5 Grad. Nur in den ruhigen Morgenstunden der Sonntage war es möglich, für einige Minuten unbehelligt von Autos auf der Straße zu verweilen mit Maßband, Flatterband und Stativ. Was wieder mal zeigt, wie dominant der Autoverkehr selbst in der Altstadt ist.

Wir brauchen in Zukunft mehr Platz, Raum und Freiheit für Menschen.

Dank auch an die Unterstützung durch „MunichWays“, die mitgefroren haben.

Das Konzept Altstadt-Radlring ist in einer ausführlichen Broschüre veröffentlicht, erhältlich im Radlerhaus.
Näheres unter:
www.adfc-muenchen.de/aktuelles/presseinformationen/ansicht/article/adfc-muenchen-fordert-altstadt-radlring/
mit Möglichkeiten des Downloads.

Am Stau vorbei ins Münchner Zentrum:

Vom Olympiapark in die Maxvorstadt

Von Simon Herzog (Stellv. Landesvorsitzender ADFC Bayern)

München wächst weiter. Kilometerlange Staus und überfüllte Busse und Bahnen werden zum Normalfall. Vor diesem Hintergrund hat sich der Radverkehr in München in den vergangenen Jahren zur attraktiven Alternative entwickelt. Nicht nur klassische Fahrräder beleben die Radwege, sondern zunehmend auch E-Bikes, Lastenräder und bald auch E-Scooter. Aus vielen Gründen ist das Radeln vorteilhaft für urbane Räume: Günstig, leise, gesund, erlaubt individuelle Mobilität und verursacht keine Abgase. Vor allem aber ist das Fahrrad sehr sparsam im Umgang mit Flächen, egal ob zum Abstellen oder Fahren. Gerade auf dem teuren Pflaster Münchens ist das entscheidend!

Besonders im Neubau müssen diese Tatsachen berücksichtigt werden. Wie im sogenannten Kreativquartier am Leonrodplatz. Gelegen zwischen dem Olympiapark und der Maxvorstadt entstehen dort bald Wohnungen und Arbeitsplätze für mehrere tausend Menschen. Zentrale Erschließungsachse ist die Heßstraße. Heute ist sie im Kreativquartier für den PKW-Verkehr weitgehend gesperrt. Derzeit vermisst kein Autofahrer die Heßstraße im Kreativquartier, viele Radfahrer schätzen sie dafür umso mehr. Aufgrund weniger Ampeln und kaum Autos gilt die Heßstraße als Geheimtipp und gemütliche Alternative zur Dachauer Straße. Im Zuge der Quartiersentwicklung muss die Heßstraße für den Radverkehr erhalten bleiben und noch mehr: Sie bietet das Potenzial für den Ausbau zur Vorrangroute.

Die Bedeutung der Heßstraße geht weit über das Viertel hinaus. Sie ist das Bindeglied zwischen dem radfreundlichen Olympiapark und der Maxvorstadt, wo Hochschulen und das Kunstareal daheim sind. Im Olympiapark sammeln sich die Rad-

routen aus Nymphenburg, Moosach, Feldmoching, Fasanerie und Ober- und Unterschleißheim und Dachau. Ohne die Heßstraße als Vorrangroute wäre es vorbei mit dem sicheren Radweg bis in die Altstadt. Die Radroute ist nicht nur für die Radler ein Vorteil, sondern eine echte Entlastung für den Straßenverkehr.

Das Projekt ist noch nicht in trockenen Tüchern. Zahlreiche überzeugte Unterstützer gibt es aber schon. So stimmten die Bezirksausschüsse der betroffenen Stadtteile Neuhausen-Nymphenburg, Maxvorstadt und Schwabing-West für diese Verbindung. Das ist auch die Haltung des Münchner Forum e.V. sowie der Unternehmer TUM GmbH. Das Gründungszentrum der Technischen Universität München errichtet direkt an der Strecke ihre Ideenschmiede mit über 11.000 m² für die „Stadt der Zukunft“ und plant mit der Heßstraße ein Reallabor für radbasierte, urbane Mobilität und Logistik.

Eine Herausforderung ist die Querung der Schwere-Reiter-Straße. Mit fünf Fahrspuren, zwei Tramgleisen, zwei Radwegen und zwei Gehwegen ist sie eine schwer überwindbare Barriere. Eine Ampel für diese Kreuzung würde den Verkehr wechselseitig ausbremsen. Ist eine Rad- und Fußgängerbrücke die optimale Lösung? Sicher ist eine Brücke ein anspruchsvolles Unterfangen. Sie kann aber auch eine Landmarke werden, wie der Victor-Hugo-Park in Utrecht oder der High Line Park in New York. Sollte das nicht der Anspruch Münchens sein? Mehrere Ingenieurbüros und Studententeams unter Leitung von Prof. Martin Mensinger, Experte für Brückenbau der Technischen Universität München, haben die Herausforderung angenommen und unterstützen das Vorhaben mit Ideen und Lösungsvorschlägen.

Der Rückenwind für das Vorhaben ist spürbar. Nicht nur durch den Radentscheid München, sondern auch von den meisten Fraktionen des Münchner Stadtrates.

Radroute Olympiapark-Maxvorstadt

München fällt beim ADFC-Fahrradklima-Test durch

Von Martina Tollkühn

Wie viel Spaß macht es den Menschen in der Landeshauptstadt und im Landkreis München zu radeln? Im Herbst 2018 waren alle RadlerInnen beim achten Fahrradklima-Test des ADFC aufgerufen, die Fahrradfreundlichkeit ihrer Stadt oder Gemeinde zu bewerten. Erstmals wurde dabei zusätzlich die Familienfreundlichkeit abgefragt.

Bundesweit haben 170.000 Menschen am Fahrradklima-Test teilgenommen. In München gaben über 2800 RadlerInnen ihr Votum ab – 700 mehr als 2016. Dabei ist München auf Platz 6 der 14 deutschen Großstädte mit über 500.000 Einwohnern gelandet und hat sich in der Gesamtbewertung mit einer Note von 3,99 (2016: Note 3,78) erneut verschlechtert. Den 6. Platz erreicht die Landeshauptstadt nur, weil 2018 die Ortsgrößenklasse „Über 500.000 Einwohner“ neu hinzugekommen ist. Legt man das System von 2016 zugrunde, käme München auf Platz 16 und ist somit um drei Plätze abgerutscht.

Im Landkreis München kamen sechs Gemeinden – Oberhaching, Unterhaching, Ottobrunn, Unterschleißheim, Unterföhring und Garching – mit insgesamt rund 500 TeilnehmerInnen in die Auswertung. Dort schneidet die Gemeinde Oberhaching mit der Note 2,98 und Platz 12 bei den Orten unter 20.000 Einwohner noch am besten ab. Ottobrunn bildet mit der Gesamtnote 3,99 das Schlusslicht im Landkreis München.

Sämtliche Ergebnisse des ADFC-Fahrradklima-Tests 2018 gibt es auf
www.fahrradklima-test-de/karte.

Bernadette Felsch, Landesvorsitzende des ADFC Bayern, und Andreas Groh, 1. Vorsitzender des ADFC München, haben den Medien die miesen Ergebnisse des ADFC-Fahrradklima-Tests 2018 für Bayern und München vorgestellt. Für die Fotos haben wir einen breiten, geschützten Radfahrstreifen aufgebaut. So sollte es überall sein!

Neuer Rikscha-Standplatz auf dem Marienplatz

Von Falk Hilber

Was gibt's Neues von uns, von der AG Rikscha? – So viel, dass wir gar nicht dazu kommen, regelmäßig an dieser Stelle von unserer Arbeit zu berichten. Daher erstmal ein großes „Sorry!" von unserer Seite.

Es geht vorwärts, ein neuer Standplatz auf dem Marienplatz, direkt gegenüber vom Kaufhaus Beck wurde 2018 gemeinsam mit dem Bezirksausschuss Altstadt/Lehel, der Kreisverwaltung und in Rücksprache mit der Stadtspitze pilotweise eingerichtet. Der Standplatz hat Platz für 6 Rikschas, samt einer Nachrückzone in der Burgstraße und ist Ergebnis unserer geforderten Minimallösung. Weitere Standplätze entlang der Fußgängerzone sind daher angedacht, sowohl in der Mitte als auch auf Höhe des Stachus, weil wir zur Hauptsaison bis zu 200 Fahrradtaxis sind. Dafür wollen wir zunächst das Ergebnis der Evaluierung der jetzigen Lösung abwarten. Die läuft gerade. Aus unserer Sicht funktioniert der neue Standplatz am Marienplatz sehr gut. Bedingung bisher ist, dass die Rikschas zum Standplatz geschoben werden, was hervorragend klappt, so können wir weiterhin auf dem Marienplatz unsere Stadtführungen anbieten und vom „Herzen der Stadt" die Nahverkehrsstrecken aller Himmelsrichtungen bedienen. Hier haben wir noch einiges vor und sind mit Freude dabei.

Dann gibt es ein neues Design des Prüfsiegels, das dieses Jahr an den Start geht. Es ist übersichtlicher und von Weitem besser erkennbar. Damit es der Fahrer erhält, muss er nicht nur alle Auflagen erfüllen, er unterscheibt auch einen Verhaltenskodex. Einsteigen bei dem, wo sich das Prüfsiegel auf der Preisliste oder an der Rikscha findet, ist immer die richtige Entscheidung. Fahrer mit Prüfsiegel findet man seit 2018 auf unserer neuen Plattform www.rikschaguide.com Ein großer Schritt für uns, denn jeder kann jetzt endlich direkt bei uns ADFC Fahrer*innen anrufen und buchen. Einfach schauen, wer schon das grüne Häkchen hat.
Dann haben wir ausgerechnet, wieviel CO_2 wir Rikscharadler pro Jahr einsparen, wir kommen auf insgesamt 95 Tonnen CO_2 und das bei bescheidener Rechnung.

Es gäbe noch viel zu berichten, z. B. von unserem vierten Spendenradln, das 2018 unter Schirmherrschaft von Dieter Reiter für die Bahnhofsmission München 2.375,65 € eingebracht hat.
Super Stimmung gewesen. Ruft nach einer Fortsetzung. Wir halten euch auf dem Laufenden und wünschen „fröhliches Radeln!"

Erfahrung im Radlabor

Von Cornelia Feyer

Welcher leidenschaftlicher Radler kennt das nicht: Die Schultern tun weh, der Nacken schmerzt, die Finger sind taub, die Knie machen Probleme.
Man denkt, das gehört halt dazu und geht auch wieder weg.
Aber: Schmerzen beim Radeln müssen nicht sein. Das richtige Fahrrad und die richtige Einstellung von Sattel und Lenker machen den Unterschied.

Das „Radlabor" hilft dem Radfahrer mit modernsten Methoden, die optimale Sitzposition auf dem Fahrrad zu finden, idealerweise präventiv, wenn man sich die beste Haltung erarbeiten möchte und erst recht, wenn man beim Radeln schon leidet.

Früher setzte man sich auf das Fahrrad und gut wars. Heute hat man, dank wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Profiradsport, die Möglichkeit, auch dem Alltagsradler zu einer besseren Ergonomie zu verhelfen.
Die erste Frage im „Radlabor" lautet: Welcher Radlertyp bist du: Rennfahrer, Mountainbiker, Trekkingradler, Citybiker? Für jeden gibt es die ideale Sitzposition.

Fahrt auf dem Rollenprüfstand zur Kontrolle der Sitzposition mit Videoaufnahmen.
Foto: Bernd Seitz.

Als Grundlage vermisst das „Radlabor" den Körper: Schrittlänge, Schulterhöhe, Unterschenkellänge, Brustbeinhöhe usw. Dann wird das Fahrrad vermessen, welches man ins „Labor" mitbringt. Jetzt wird auf einem Rollenprüfstand ein Video erstellt, mit dessen Hilfe analysiert wird, wie man auf dem Fahrrad sitzt und fährt.
Im Anschluss wird das Fahrrad für den eigenen Körper optimiert. Mit diesen neuen Einstellungen geht es wieder auf den Prüfstand mit einem weiteren Video.
Nachdem man seine eigene Haltung kaum überprüfen kann sind diese kurzen Filme eine entscheidende Hilfe.

Mein persönliche Erfahrung mit der Videoanalyse:
Ich war erstaunt, wie verkrampft und hochgezogen meine Schultern im ersten Video waren, die Hände zu sehr abgeknickt, fast im rechten Winkel, und die Füße standen nicht richtig auf den Pedalen.
Dann beobachtete ich mich im Video nach der erfolgten optimierten Neueinstellung:
Wesentlich bessere und elegantere Sitzhaltung, gerader Rücken, Schultern locker, Hände und Knie im richtigen Winkel. Alles viel entspannter. Ich war begeistert...von mir...und von meinem „neuen" Fahrrad.
Interessant war, dass ich als Citybikerin möglichst gerade auf dem Fahrrad sitzen wollte und daher der Lenker sehr hoch eingestellt war. Die Analyse jedoch zeigte, dass die Lenkerhöhe um ca. 9 cm niedriger sein sollte. Und... oh Wunder, es hat sich an der relativ senkrechten Sitzposition trotzdem nichts geändert.
Das liegt an dem Zusammenspiel von vier Messwerten, nämlich Sitzhöhe, Sattelposition, Sitzlänge (Abstand Sattelmitte zum Lenker) und Lenkerhöhe sowie an den Vorgaben meines eigenen Körpers.
Das Gesamtbild wird im Radlabor optimiert und führt damit zu einer gesunden Ergonomie und zu einer optimalen Kraftübertragung auf den Vortrieb.
Außerdem gibt es vom Experten noch viele weitere Tips zum Thema Sattel, Lenkergriffe, Griffhaltung, Fußstellung usw.

Gemeinsame Überprüfung der Sattelposition mit Uli vom „Radlabor“. Foto: Bernd Seitz.

Das Ergebnis der Beratung wird zusammengefasst auf vier Analyseblättern: Das Fahrrad, der Körper, Foto der Videos, vorher und nachher. Die vier Messwerte für das Fahrrad werden aufgelistet nach Ausgangssituation, Empfehlung und erfolgter Endeinstellung.
Es kann auch vorkommen, dass sich Empfehlung und Endeinstellung nicht zur Deckung bringen lassen, weil das Fahrrad eine optimale Einstellung nicht zulässt. Bei mir ließ sich z.B. der Sattel nicht weit genug nach vorne schieben. Das heißt für die optimale Sitzposition wäre in meinem Fall ein anderer Sattel erforderlich.

Das „BikeFitting Basic“ kostet 110 €. Es umfasst ca. eine Stunde Analyse und Beratung, die Videoanalyse sowie eine Nachkontrolle nach einigen Wochen.
Auf den ersten Blick erscheint diese Summe hoch. Wenn man jedoch bedenkt, wie wichtig die richtige Sitzposition für die Gesundheit der Gelenke und der Wirbelsäule ist und wie viel Freude ein entspanntes völlig schmerzfreies Radfahren macht, dann ist es gut investiertes Geld.

Das Radlabor bietet noch weitere Dienstleistungen an, wie z.B. Beratung beim Radkauf und Trainingsprogramme. Filialen findet man in Frankfurt, Freiburg und München **www.radlabor.de**.

Mit dem Rennrad unterwegs

Rundfahrt um den Starnberger See

Von Tobias Jochims

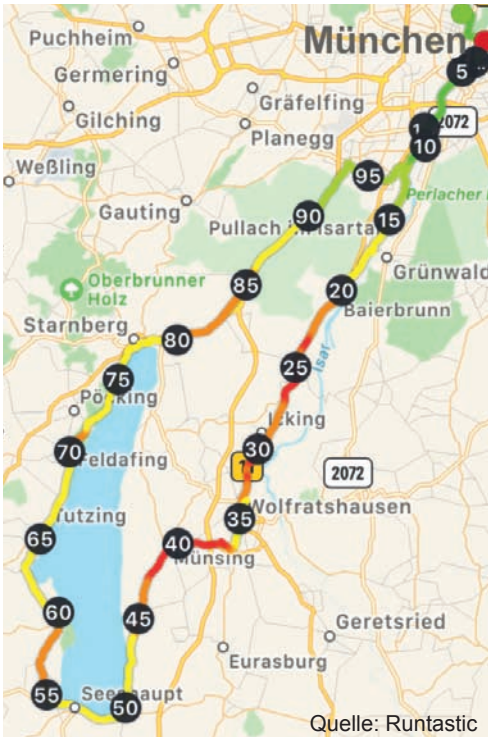
Um die Münchner Innenstadt zielstrebig und mit möglichst wenig Hindernissen mit dem Rennrad Richtung Süden zu verlassen, stoßen wir auf Höhe der Luitpoldbrücke, entlang der Widenmayerstraße, auf den Isarradweg. Vorbei an Maximilians-, Ludwigs- und Corneliusbrücke überqueren wir auf der Reichenbachbrücke die Isar und nehmen fortan Fahrt Richtung Tierpark Hellabrunn auf. Raus aus der Stadt, der Natur entgegen.

Abermals die Flussuferseite gewechselt, steht vor der Großhesslohe der erste kurze steile Anstieg (17 Grad) an. Stets parallel zur Isar werden Pullach, Grünwald und Baierbrunn passiert, teilweise auf geteerter Straße durch ein Waldstück. Nach knapp 23 Kilometern und der Ortsdurchfahrt Hohenschäftlarn wartet hinter Ebenhausen ein erstes malerisches Alpenvorland-Panorama auf uns. Parallel zur Bundesstraße führt uns weiterhin ein bestens asphaltierter Radweg durch Icking über Serpentinen bergab nach Wolfratshausen.

Nach etwa einem Drittel (33km) der Strecke wird geklettert. Unmittelbar hinter Wolfratshausen wartet rechts der Berganstieg hoch zur Golfanlage Bergkramerhof, unter der A95 durch, weiter bis nach Münsing. Die Belohnung hierfür folgt in Form einer Abfahrt nach Holzhausen, die Landstraße stetig ab- und aufwärts durch ein kurzes Waldstück weiter dem Starnberger Seeufer entlang Richtung St. Heinrich und zur Tour-Halbzeit (ca. 51 km) nach Seeshaupt.

Möglichkeiten zur kurzen Verschnaufpause gibt es am südlichsten Punkt des fünftgrößten Sees Deutschlands reichlich auf den zahlreichen Holzbänken in Ufernähe. Ein Eiscafé, Biergarten oder Supermarkt bieten Möglichkeiten zur Stärkung oder dem Auffüllen der Wasservorräte.

Weiter geht es die leicht hügelige Westseite des Starnberger Sees entlang über Bernried nach Tutzing. Dort direkt an der Hauptstraße aufwartend, etwa bei Kilometer 63, erweist sich die Eisdiele Corallo mit seinen erfrischenden Eissorten aus eigener Herstellung oder einem vorzüglichen Espresso als perfekter kurzer Zwischenstopp. An der Feldafinger Golfplatzanlage vorbei durch den Possenhofer Wald ist nach etwa 74 Kilometern Starnberg am nördlichsten Seezipfel erreicht und der letzte Anstieg hoch nach Wangen bevorstehend. Parallel zur A95 steht der Schlussspur durch den Forstenrieder Park an. Nach sportlichen 95 Kilometern ist das Münchner Ortsschild erreicht und der Rennrad-Ausflug mit knapp 900 gefahrenen Höhenmetern erfolgreich beendet. Einmal quer durch Solln zurück an das Isarufer in Thalkirchen lässt es sich gemütlich Richtung Münchner Innenstadt ausradeln.

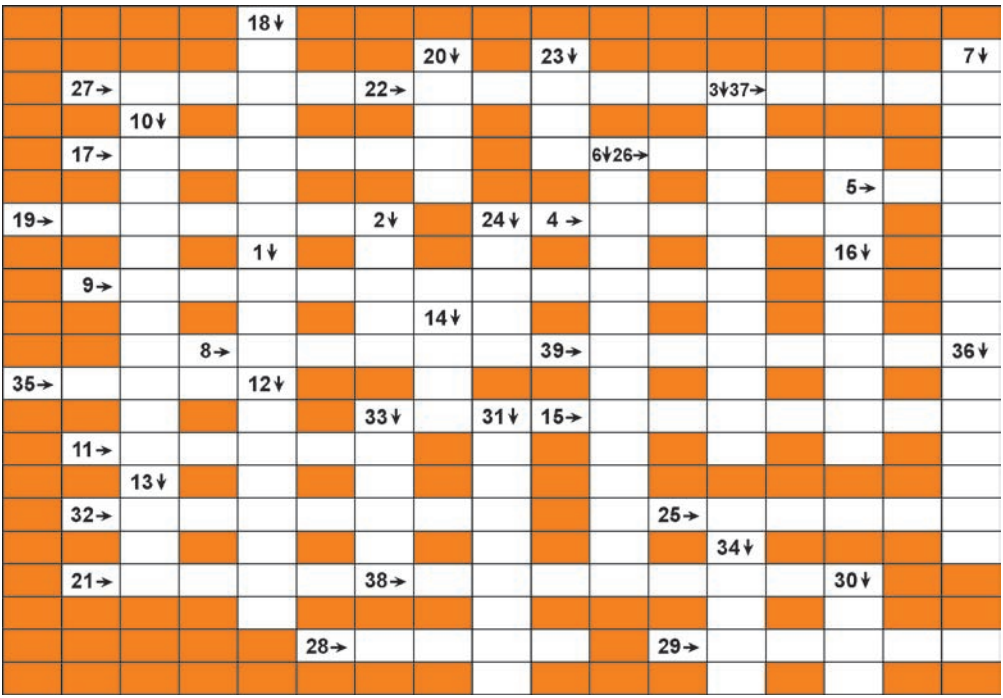


Quelle: Runtastic

Kreuzworträtsel rund ums Fahrrad

Bewegung für den Kopf

Von Tobias Jochims



1. Gegenteil von Nacht
2. Kopfschutz
3. Deutscher Reifen- und Schlauchhersteller
4. Ehemaliger dt. Rennradfahrer: Rudi _____
5. Personalpronomen
6. Element zur Regelung von Drehzahl und Drehmoment
7. Hauptstadt Portugal
8. Material des Schlauches
9. Speichenreflektoren (umgangssprachlich)
10. Fahrradschutz in Dunkelheit (hinten)
11. Elektr. Gerät zur Messung von Geschwindigkeit
12. Diebstahlschutz
13. Stadt an der Donau
14. Fahrradtyp für Geländefahrten (Kurzform)
15. Kaffeesorte
16. Oberfläche Fahrradreifen
17. Hinteres Kettenrad
18. Fahrradbereifung
19. Eingedrückte Stelle
20. Fahrradbezeichnung (Schweiz)
21. Weltweite Demo-Bewegung für nicht motorisierte Verkehrsteilnehmer: Critical ____
22. Olympiasiegerin 2012 und 2016 im Bahnradsport (Nachname)
23. Abkürzung für Deutschland (IOC-Länder-Code)
24. Kosewort für Mutter
25. Verbindung zwischen beiden Zahnradpaketen
26. Bedeutendste Rundfahrt im Straßenradsport: _____ de France
27. Große Räumlichkeit
28. Deutscher Fahrradhersteller
29. Bestandteil eines Laufrades
30. Alpenüberquerung mit dem Fahrrad: Trans_____
31. Deutscher Reifen- und Schlauchhersteller
32. Deutscher Tour de France Sieger (Nachname)
33. Stark abgedunkelter Grünton
34. Verkehrsclub für Fahrradfahrer (Kurzform)
35. Personalpronomen
36. Sitzfläche auf Fahrrad
37. Fahrrad im Bayrischen und Österreichischen
38. Gegenteil von schnell
39. Deutscher Fahrradhersteller

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN
Beste Leistungen
„Mehr Vorsorge für meine Haut“
Erweiterte Leistungen für die Haut ab 18: Das und mehr gibt es mit dem Vorsorgepaket im Wert von bis zu 250 Euro pro Jahr. Weitere Hinweise und Voraussetzungen unter:
www.mehrvorsorgefürmich.de
Einfach nah. Meine AOK.

Ein Tourenprogramm für alle

Zu beachten bei unseren Tagestouren

Ob Genuss-, Fitness- oder Überzeugungsradler: Unser umfangreiches Tourenprogramm bietet für jeden etwas! Aus den verschiedensten Tourenideen entsteht Jahr für Jahr ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Themen und unterschiedlichsten Tourencharakteren. Sie werden von erfahrenen, ehrenamtlichen Tourenleiterinnen und Tourenleitern ausgearbeitet, getestet und geführt.

Unsere Touren sollen für alle entspannend und ein positives Erlebnis sein. Darum bitten wir um die Beachtung der folgenden Hinweise und Teilnahmebedingungen. Bitte beachten Sie auch die zusätzlichen Hinweise zu den verschiedenen Tourensparten und die speziellen Teilnahmebedingungen für mehrtägige Radtouren (Seite 61)

Einfach pünktlich zum Treffpunkt ⊙ kommen
Entscheiden Sie sich spontan! Sie können ohne Anmeldung an unseren Tagestouren*) teilnehmen, sofern im Programm nichts anderes vermerkt ist. Die Zeitangabe im Programm ist der verbindliche Tourenbeginn. Die Tourenleiter begrüßen die Gruppe, erledigen die Formalitäten und klären eventuelle Fragen.
Treffpunkt ist meist an S- oder U-Bahnhöfen. Sofern im Programm nichts anderes vermerkt ist, endet die Tour wieder am Startort. Am Wochenende und an Feiertagen ist die Fahrradmitnahme in U- und S-Bahnen ganztägig erlaubt (Fahrrad-Tageskarte). Die gemeinsame Nutzung von Gruppen-Tickets kann im Forum verabredet werden. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig auch über aktuelle Änderungen oder Störungen der Bahnen. Bei bekannten Streckensperrungen wird auch im Forum darauf hingewiesen.

**) Bei Mehrtagestouren ist grundsätzlich eine Anmeldung erforderlich*

Das Fahrrad sollte zur Tour passen
Mit dem Rennrad zur Rennradtour und mit dem Mountainbike zur MTB-Tour versteht sich von selbst. Doch welche Räder eignen sich für eine „normale“ Tourenrad-Tour? Grundsätzlich kann mit jedem Rad, das der StVZO entspricht, sofern es für die jeweilige Tour geeignet ist, mitgefahren werden.
Auch Fahrräder mit Elektrounterstützung, deren Antrieb bei 25 km/h abschaltet (Pedelecs) sind selbstverständlich bei allen Standard-Touren willkommen. S-Pedelecs (Antrieb bis 45 km/h, Nummernschild) gelten als Leichtkrafträder. Sie dürfen auf Radwegen nicht benutzt werden. Daher sind Sie für ADFC-Touren nicht geeignet. Weitere Hinweise bei der jeweiligen Tourensparte. Informationen für Tandemfahren finden Sie auf Seite 66.

Die richtige Tour für Fahrrad und Kondition
Neben Zielen und thematischen Aspekten wird der Charakter einer Tour insbesondere durch die Streckenlänge, das Tempo, die Wegbeschaffenheit und das Gelände bestimmt. Die Einteilung in Stufen verschafft einen Überblick über die zu erwartende Schwierigkeit. Zusätzliche Angaben ergänzen und präzisieren die Anforderung. Bei widrigen Verhältnissen fahren wir langsamer oder kürzen die Tour ab.

Was muss ich mitnehmen?
Auch wenn eine gemeinsame Einkehr geplant ist, empfehlen wir, etwas zu essen und ausreichend zu trinken mitzunehmen. Bitte denken Sie auch an passende Kleidung gegen Wind, Regen und Kälte sowie an Sonnenschutz.

Sicherheits-Check, Ausrüstung
Die passende Pumpe, Flickzeug, Ersatzschlauch und Werkzeug für kleinere Reparaturen sollten Sie dabei haben. Funktionierende Bremsen und Beleuchtung setzen wir voraus. Zu Ihrem eigenen Schutz empfehlen wir, einen Fahrradhelm und Radhandschuhe zu tragen.

Kurzfristige Änderungen, Hinweise, Absage von Touren
Wir bemühen uns, alle Touren wie angekündigt und bei fast jedem Wetter durchzuführen. Trotzdem müssen wir uns Änderungen vorbehalten. Änderungen, zusätzliche Hinweise oder wetterbedingte Absagen (bis 18 Uhr am Vortag) werden unter adfc-muenchen.de im Forum bekannt gegeben. Die Tour kann, z. B. bei unklaren Wetterprognosen, auch noch am Treffpunkt abgesagt oder verkürzt durchgeführt werden.

Dauer der Tour
Es gibt zwar einen verbindlichen Tourenbeginn, ein genaues Ende der Tour kann jedoch nicht angegeben werden. Eine Orientierung gibt die Einstufung in Ganztags-, Halbtags- oder Feierabendtouren. Bei Ganztagstouren wird meistens mittags eingekehrt.

Zusätzliche Touren
Neben den hier gedruckten Tourenangeboten werden auf der ADFC-Homepage zusätzlich Touren kurzfristig angeboten. Die Touren werden in der Tourenübersicht mit einem Hinweis auf kurzfristige Änderungen gekennzeichnet. Außerdem wird ein entsprechender Hinweis im Forum veröffentlicht.

Hier gab es eine kurzfristige Änderung

Rücksichtnahme – Fahren in der Gruppe
Fahren in der Gruppe macht mehr Spaß, erfordert aber besondere Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme. Beachten Sie deshalb einen ausreichenden Sicherheitsabstand und bleiben Sie in der Spur. Vermeiden Sie plötzliches Anhalten und riskante Überholmanöver und beachten Sie die Vorgaben der Tourenleitung, es dient Ihrer Sicherheit und der Sicherheit aller Teilnehmer.

Miteinander – mit und ohne E-Unterstützung
Wer sich aufs Fahrrad schwingt und mit uns mitfahren möchte ist herzlich willkommen. Wir freuen uns über jeden, der das Auto stehen lässt und in die Pedale tritt. Technische Unterstützung wird dabei immer selbstverständlicher: Der eine fährt mit Klickpedalen, der andere schwört auf Leichtbau, und der dritte lässt sich mit einem Elektromotor unterstützen. Das Miteinander und die gegenseitige Rücksichtnahme stehen dabei immer im Vordergrund. Pedelec-FahrerInnen müssen sich genauso wie SpeedfahrerInnen der Gruppe (und ausgeschriebenen Stufe) anpassen. Wer die Vorteile des jeweiligen Fahrradtyps so richtig ausspielen möchte, kann dies in den entsprechenden Tourensparten (z. B. bei MTB- , Rennrad- oder Pedelec-Touren) oder den passenden Stufen ausleben. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass auf Teilnehmer mit leeren Akkus nicht gewartet werden kann.

Teilnahmebedingungen
- **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.**
- **Es gilt die StVO.** Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gilt die Straßenverkehrsordnung.
- **Verkehrssichere Räder.** Es versteht sich von selbst, dass wir nur Teilnehmer mit verkehrssicheren, der StVZO entsprechenden Fahrrädern auf unseren Touren mitnehmen können.
- **Kinder unter 14 Jahren** werden nur in Begleitung eines erziehungsberechtigten Erwachsenen mitgenommen, diesem obliegt die Aufsichtspflicht. Über die Mitnahme von Kindern über 14 Jahren ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten entscheidet der Tourenleiter. Für Mehrtagestouren gelten eigene Bedingungen.
- **Mitnahme von Hunden.** Die meisten Touren sind nach ihrer Art und Umfang zur Mitnahme von Hunden nicht geeignet. Ausnahmefälle sind nur nach vorheriger Rücksprache mit dem jeweiligen Tourenleiter möglich. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an AG-Tagestouren@adfc-muenchen.de
- **Tourenausschluss**. Unsere Tourenleiter sind berechtigt, Teilnehmer in begründeten Fällen von der Tour auszuschließen.

Kostenbeitrag für unsere Tagestouren
Die Saisonkarte kostet 22,00 € und ermöglicht ADFC-Mitgliedern die kostenlose Teilnahme an allen Tagestouren*). Sie gilt für eine Saison (Anfang März bis Ende Februar des Folgejahres). Die Saisonkarte ist erhältlich im Infoladen. Sie kann auch per E-Mail (eigene Anschrift angeben) bestellt werden. Dann bitte den Betrag von 22,00 € überweisen. (Bankverbindung siehe Seite 74)

Die jeweiligen Kostenbeiträge ohne Saisonkarte entnehmen Sie bitten den Hinweisen zu den verschiedenen Tourenarten. Mitfahrer ohne Saisonkarte entrichten den Kostenbeitrag am Startpunkt. Wenn Sie Mitglied sind, bringen Sie bitte Ihren Ausweis (bzw. die Saisonkarte) mit.

*) *Zusatzkosten wie Pedelec-Miete, Bahnkosten oder Eintritt sind nicht inbegriffen.*

- Pedelec-Schnuppertouren S. 14
- Tourenrad-Tagestouren S. 41
- Rennrad-Tagestouren S. 54
- Rennrad-Feierabendtreff S. 57
- Mountainbike-Tagestouren S. 58
- Mehrtagestouren S. 61
- Tandem-Touren S. 66

DAS PERFEKTE
ZIEL FÜR IHRE
FAHRRADTOUR!
Hofbräukeller
Am Wiener Platz
HOFBRÄUKELLER AM WIENER PLATZ
Innere Wiener Straße 19 | 81667 München
089 45 99 25 0 | info@hofbraeukeller.de
www.hofbraeukeller.de

Tourenrad-Tagestouren

Schwierigkeit, konditionelle Anforderungen
Ob Muskelkraft oder Akku – schätzen Sie Ihre Kondition und Akkukapazität realistisch ein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Strecke auch bewältigen können, steigen Sie am besten erst mal bei einer niedrigeren Stufe oder bei Touren mit dem Hinweis „moderates Tempo“ ein. In den Stufenbeschreibungen finden Sie zusätzliche Hinweise, die Ihnen die Einschätzung erleichtern.

Stufe	Erläuterung
■□□□□	Gemütliche Spazierfahrt auf meist flacher Stecke.
■■□□□	Leichte Radwanderung, die auch einige kurze Anstrengungen enthalten kann.
■■■□□	Radtour in abwechslungsreichem Gelände in moderatem (Hinweis in der Beschreibung) bis zügigem Tempo, Kondition und Ausdauer nötig.
■■■■□	Sportlich anspruchsvolle Tour. Gute Kondition und Ausdauer erforderlich. Aufgrund von Akkukapazität und Tempo für Pedelecs nur bedingt geeignet.
■■■■■	Schwere, herausfordernde Radtour. Nur für konditionsstarke Radlerinnen und Radler mit viel Fahrpraxis. Aufgrund von Akkukapazität und Tempo für Pedelecs nicht empfohlen.

Das Tempo entspricht der Stufe und steigert sich von gemütlich (Stufe 1) über moderat und zügig bis hin zu sportlich (Stufe 4 u. 5) und variiert mit der Wegbeschaffenheit und den Steigungen. Wird in der Tourenbeschreibung auf moderates Tempo hingewiesen, entspricht das Tempo eher einer Stufe niedriger.

Wegbeschaffenheit, passende Fahrräder
Da wir auch immer wieder auf Feld-, Wald- und Wiesenwegen fahren, sind unsere Tourenrad-Touren für Rennräder in der Regel nicht geeignet. Das Fahrrad sollte mindestens mittelbreite Reifen haben (Reifenbreite 32 oder größer). Ab Touren der Stufe 3 empfehlen wir eine Kettenschaltung mit mindestens 21 Gängen (3 * 7) oder eine gleichwertige Nabenschaltung. Von Rücktrittbremsen und Trommelbremsen raten wir ab.

Zusatzangaben zur Wegbeschaffenheit
Unsere Touren führen soweit möglich über verkehrsarme Straßen. Meist fahren wir auch auf gut befahrbaren Wald- und Feldwegen (bis ca. 30 %). Wenn nicht, weisen wir darauf hin:

- teilweise unbefestigte Wege: Ein erheblicher Teil der Strecke (ca. 30 – 50 %) kann über Wald- und Feldwege, oder auch geschotterte oder andere „rustikalere“ Wegqualitäten führen.
- überwiegend unbefestigte Wege: Die Tour führt überwiegend über Wald- und Feldwege, darunter auch geschotterte oder andere „rustikalere“ Wegqualitäten.
- überwiegend Asphalt: Es werden fast ausschließlich asphaltierte Wege befahren.

Gelände
In der Regel entspricht das Steigungsprofil der angegebenen Stufe. Abweichungen werden wie folgt beschrieben:

- flach: Die Tour verläuft ohne nennenswerte Steigungen.
- hügelig: Die Tour enthält mehr meist moderate Steigungen und Abfahrten, als es der angegebenen Stufe entsprechen würde.
- Steigungen: Die Tour enthält steilere Steigungen und Abfahrten, als es der angegebenen Stufe entsprechen würde.

Höhenmeter
Sofern bekannt, werden zur zusätzlichen Orientierung Höhenmeter angegeben. Keine Angabe bedeutet, dass die Höhenmeter der jeweiligen Stufe entsprechen.

Streckenlänge
Die angegebene Streckenlänge ist ein Richtwert und kann auch mal ca. 10 % abweichen.

Kostenbeitrag		Mitglieder*)	Nicht-Mitglieder
Ganztagstouren	T 001 G	4,00 €	9,00 €
Halbtagstouren	T 001 H	3,00 €	7,00 €
Feierabendtouren	T 001 F	2,00 €	5,00 €

**) Für Green City-Mitglieder, Inhaber des München-Passes und Jugendliche gilt der Kostenbeitrag wie für ADFC-Mitglieder. In Kombination mit einer ADFC-Mitgliedschaft ist die Teilnahme für diese Personengruppe kostenfrei. Saisonkarteninhaber, Aktive im ADFC München und Kinder unter 14 Jahren zahlen nichts.*

Legende:

➔70 km ➔	Länge der Tour
↗500 m	Höhenmeter
⊙	Treffpunkt, Abfahrtszeit

Gemütliche Sonntagsrunden

Immer wieder sonntags… Radfahren kann so schön sein!
Lange zzZ ausschlafen, mit dem Rad zum Treffpunkt kommen und die Münchner Lässigkeit auf einer angenehm entspannten, gemütlichen Tour genießen. Was kann es Schöneres geben?

- ⊙ keine Anmeldung nötig (wie bei fast allen Tagestouren)
- ⊙ jeden 1. und 3. Sonntag des Monats
- ⊙ immer um 10:30 Uhr
- ⊙ keine Steigungen
- ⊙ nicht länger als 40 km
- ⊙ bis zu 4 Stunden Fahrtzeit
- ⊙ nette Einkehrmöglichkeit zum Mittag
- ⊙ Tour führt immer zum Startpunkt zurück
- ⊙ bei einigen Touren zum Abschluss Einkehr bei Kaffee und Kuchen

Neugierig, wo die Touren entlang führen? Einfach zum Treffpunkt kommen und mitradeln, dann wisst ihr es :-)

Kostenbeitrag		Mitglieder*)	Nicht-Mitglieder
Halbtagstouren	T 001 H	3,00 €	7,00 €

Datum	Zeit	Treffpunkt	Tour
07.07.	10:30	Pasing	T 146 H
21.07.	10:30	Starnberg	T 152 H
04.08.	10:30	Hirschgarten	T 158 H
18.08.	10:30	Pasing	T 164 H
01.09.	10:30	Aubing	T 170 H
15.09.	10:30	Mangfallplatz	T 174 H

Mehr Informationen zu diesen und zu unseren übrigen Touren findet Ihr im folgenden Programm.

Weisswurstessen in Baindlkirch T 144 G

Do. 04.07.2019 ➔65 km ➔ ■■■□□
↗ 300 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 10:00 Uhr; Maisach Bf (S3) Nordseite

Jeden Donnerstag entsteht in diesem Ort von 6-12 Uhr ein Weisswurst-Paradies. Im Stadel des Metzgers Peter Neumeier könnt Ihr z.B. kesselfrische Weisswürste genießen, wenn auch nur zusammen mit Flaschenbier. Es gibt aber auch andere Wurstwaren und Getränke. Zuerst holen wir uns auf den 17 km vom Start zum Ort des Genusses erst mal Appetit und fahren dann über Schöngeising und Fürstenfeldbruck nach Maisach zurück (48 km), damit der Bauchumfang wieder genau so groß wird wie vor der Tour.
Leitung: Lothar Röth, Richard Roth

Zur Coburger Hütte M 453 B

Sa. 06.07.2019 ➔70 km ➔ ■■■□□
↗ 900 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 1
⊙ 08:00 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36

Wir fahren von Mittenwald durch die Leutasch ins Gaistal zum Seebensee. Anschließend wandern wir 30 Minuten zur Coburger Hütte. Tourenende in Garmisch.
Leitung: Thomas Nies, Manfred Plöckl

Baiern

T 145 G

Sa. 06.07.2019 → 75 km ← ■■■□□

↗ 700 m

⊙ 09:30 Uhr; Michaelibad Bf (U5), Michaelibad/ Heinrich-Wieland-Str. Süd

Die Großgemeinde Baiern, südöstlich von Glonn inmitten einer hügeligen Moränenlandschaft, ist unser Ziel mit Mittagseinkehr im Gasthof Nettern-dorf. Ende der Tour in Neubiberg.
Leitung: Erwin Hänel, Petra Meerwald

Gemütliche Sonntagsrunde

T 146 H

So. 07.07.2019 → 40 km ← ■■□□□

↗ 100 m

⊙ 10:30 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässig-keit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Ein-kehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Start-punkt zurück.
Leitung: Klaus Petri

München von A(ubing) bis Z(amdorf) Teil 2

T 147 G

So. 07.07.2019 → 70 km ← ■■■□□

⊙ 09:00 Uhr; Nordfriedhof Bf (U6), Ausgang Soxhletstraße

Radeln Sie mit uns schöne Wege im Norden und Westen Münchens durch ruhige Villenviertel und zu verwunschenen Plätzen, durch Wald, Park und Heide, über alte Dörfer und neue Wohnquartiere. Ende der Tour am Siegestor.
Leitung: Erwin Hänel, Myriam de Bellabre

Velothek

individuelle Fahrräder
für Alltag, Tour und Reise

Patria
Velotraum
Contoura

Randonneure mit Rohloff Speedhub und GeBla-ROHBOX

Pedelecs mit Shimano STEPS 8000

Tel. 089/44 14 01 48 - www.velothek.com
81667 München - Milchstrasse 12

Maikäfersiedlung und Mariengrotte T 148 F

Fr. 12.07.2019 ➔16 km➔ ■■□□□
teilweise unbefestigte Wege
⊙ 17:00 Uhr; Ostbahnhof (U5, S, DB), Orleansstraße

Einst als Volkswohnungen in der NS-Zeit gebaut, haben die Häuser in der Maikäfersiedlung ihren Dorfcharakter erhalten. Der Ostpark entstand mit dem Bau von Neuperlach. Grünanlagen und Wälder bestimmen unseren Weg. Die Tour endet in Haar.
Leitung: Monika Schmalz

Seen, Schluchten, Höhen, Eiscreme T 149 G

Sa. 13.07.2019 ➔70 km➔ ■■■□□
↗ 650 m; überwiegend unbefestigte Wege
⊙ 09:00 Uhr; Gauting Bf (S6) Ostseite

Zuerst fahren wir durch das Würmtal zum Starnberger See. Weiter geht es durch die Maisinger Schlucht und am Maisinger See vorbei zur Ilkahöhe. Nach dem imposanten Gebirgsblick führt uns der Weg zum Ammersee, den wir südlich von Herrsching erreichen, um bis nach Stegen zu fahren. Zum Fast-Abschluß genießen wir entweder ein hervorragendes Speiseeis oder den Biergarten am See. Der letzte Streckenteil führt am Wörthsee vorbei zum S-Bhf Steinebach.
Leitung: Lothar Röth, Richard Roth

Staffelsee T 150 G

So. 14.07.2019 ➔105 km➔ ■■■■□
↗ 850 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 10:00 Uhr; Wolfratshausen Bf (S7)

Die Tour führt uns über Beuerberg, Iffeldorf und Obersöchering zum Staffelsee. Nach halber Umrundung und Bademöglichkeit biegen wir nach Süden ab zur Einkehr in Ramsach. Die Rückfahrt führt uns an Riegsee und Starnberger See vorbei über die Endmoräne nach Wolfratshausen.
Leitung: Michael Schmidt, Ralph Simmler

Rösserweihe in St. Leonhard T 151 G

Sa. 20.07.2019 ➔70 km➔ ■■■□□
hügelig
⊙ 09:00 Uhr; Mangfallplatz Bf (U1)

Ziel der Tour ist die traditionelle Rösserweihe mit schön geschmückten Pferden und alten Trachten an der St. Leonhard-Kapelle bei Dietramszell. Zum Mittagessen setzen wir uns ins Bierzelt. Auf der Rückfahrt gibt es eine Bademöglichkeit im Ickinger Stausee. Die Tour endet in Deisenhofen.
Leitung: Anton Scheppach, Henriette Dürr

Gemütliche Sonntagsrunde T 152 H

So. 21.07.2019 ➔40 km➔ ■■□□□
↗ 100 m
⊙ 10:30 Uhr; Starnberg Bf (S6)

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.
Leitung: Michael Schmidt

Die Vermessung Bayerns T 153 G

So. 21.07.2019 ➔65 km➔ ■■■□□
↗ 150 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:30 Uhr; Englschalking Bf (S8) Westseite

Von Napoleon initiiert wurde das Land Bayern im Jahre 1801 nicht nur aus militärischen sondern auch aus wirtschaftlichen Gründen vermessen. Grundlage war die Luftlinie zwischen zwei Säulen. Eine steht in Unterföhring und eine in Aufkirchen. 21.653,8 Meter ergab die damalige aufwändige Messung durch schwieriges weil sumpfiges Gelände. Diese Vermessung war Grundlage für die Kartierung von 21 Millionen Grundstücken mit Auswirkungen bis heute.
Leitung: Lothar Röth, Renate Mächtel

BLACK SUN

Sportlesebrillen und mehr von Black Sun

Navi, Smartphone, Laufuhr und mehr wieder scharf sehen ohne Brillenwechsel!
Mit ihren Wechselscheiben in braun, gelb und klar (alle mit Lesezone) löst die **Eagle Five** ihr leidiges Problem mit dem Lesen in der Nähe beim Sport.

Endlich wieder ALLES scharf sehen!

nur 57,50 € + 6 € Versand

mehr als 10.000 zufriedene Käufer

OHNE MIT

inklusive Wechselscheiben, 3 Nasenbrücken, Kopfband, Mikrofaserbeutel und Etui

NEU: *komplett korrigierte und „normale" Radbrillen sowie innovative Handyhalter und Rückspiegel*

www.BlackSun2.com info@BlackSun2.com

Herrsching

T 154 G

Sa. 27.07.2019 ➔80 km➔ ■■■□□

⊙ 09:00 Uhr; Brudermühlstr. Bf (U3)

Wir fahren durch den Südpark und den Forstenrieder Park zum Würmtal. Am Forsthaus Mühltal verlassen wir die Würm und radeln Richtung Pilsensee zum Ammersee. In Herrsching genießen wir unterhalb von Andechs im Gasthof zur Post unsere wohlverdiente Pause. Zurück strampeln wir am Pilsensee entlang zum Weßlinger See und weiter nach Oberpfaffenhofen. Die Tour endet am Harras.

Leitung: Anton Scheppach, Amedeo Tortora

Zwischen Starnberger See und Ammersee

T 155 G

So. 28.07.2019 ➔65 km➔ ■■■□□

↗ 300 m; teilweise unbefestigte Wege

⊙ 10:15 Uhr; Starnberg Bf (S6)

Mitten zwischen dem Starnberger See und dem Ammersee fahren wir von Dorf zu Dorf nach Süden. Im Kerschlacher Forst stoßen wir auf den Biohof Gut Kerschlach, ein ehemaliges Klostergut der Benediktiner. Zu Mittag kehren wir in Haunshofen ein, um dann nach Süden bis Seeshaupt und am Westufer des Starnberger Sees nach Norden zurück zu fahren.

Leitung: Michael Schmidt, Ruslan Patlatyuk

Nord-West

T 156 F

Fr. 02.08.2019 ➔25 km➔ ■■□□□

teilweise unbefestigte Wege

⊙ 16:00 Uhr; Rotkreuzplatz Bf (U1)

Wir radeln an der Würm zum Stadtrand an der Langwieder Seenplatte entlang zurück nach Aubing. Unterwegs gibt es in Eschenried einen Gärtnereistand, wo wir uns fürs Wochenende noch eindecken können. Die Tour endet in Aubing mit einer Einkehr.

Leitung: Monika Schmalz

Spitzingsee T 157 G

Sa. 03.08.2019 ➔100 km➔ ■■■■□
↗ 1100 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 08:45 Uhr; Holzkirchen Bf (S3, BOB), Westseite

Über Tegernsee, Weiße und Rote Valepp erreichen wir zur Mittagseinkehr die Albert-Link-Hütte. Auf dem „Nachmittagsprogramm“ dieser landschaftlich äußerst reizvollen Tour stehen Spitzingsee, Schliersee (eventuell Badepause) und das Mangfalltal. Schlussendlich radeln wir am Taubenberg links vorbei und zurück nach Holzkirchen.
Leitung: Gerhard Czaja, Thomas Edmüller

Gemütliche Sonntagsrunde T 158 H

So. 04.08.2019 ➔35 km➔ ■■□□□
↗ 100 m; überwiegend Asphalt
⊙ 10:30 Uhr; Hirschgarten Bf (S), Nordseite, unter der Brücke

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.
Leitung: Thorsten Botschen, Ruslan Patlatyuk

Augsburg – Westliche Wälder T 159 G

So. 04.08.2019 ➔145 km➔ ■■■■■
↗ 1000 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 08:15 Uhr; Maisach Bf (S3)

Im Brucker und Wittelsbacher Land fahren wir durch Mering und Bobingen an den Osthang der westlichen Wälder. Bei der Augsburger Stadtgrenze biegen wir in den Naturpark ein und radeln in Schmuttertalnähe bis Fischach. Nach vielen landschaftlichen Eindrücken beenden wir die Tour in Mammendorf.
Leitung: Andi Boscher, Hannelore Reisch

Zur Bio-Gärtnerei nach Dachau T 160 H

Sa. 10.08.2019 ➔45 km➔ ■■□□□
⊙ 13:00 Uhr; Dom-Pedro-Str. 9B

Wir starten unsere landschaftlich schöne Tour vor dem Neuhauser Biomarkt unseres Fördermitglieds VollCorner. Durch viele bewaldete und verkehrsberuhigte Gebiete geht es hinaus ins Grüne. Angekommen in der Demeter-Gärtnerei Obergrashof stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss und bekommen anschließend eine kurze Führung durch den Betrieb. Danach geht es über verschlungene Wege mit viel Grün zurück nach Schwabing zum Petuelpark, wo unsere Tour endet.
Leitung: Monika Schmalz, Thorsten Botschen

Hintere Längental-Alm T 161 G

Sa. 10.08.2019 ➔90 km➔ ■■■■□
900 m; überwiegend unbefestigte Wege
⊙ 09:40 Uhr; Wolfratshausen Bf (S7)

Königsdorf, Wackersberg, Arzbach, dann steiler Anstieg zur hinteren Längental-Alm, dort Einkehr. Rückfahrt über Greiling, Schnaitt und Geretsried. Die Route verläuft überwiegend auf asphaltfreien Wegen und enthält einige kurze, fahrtechnisch anspruchsvolle Passagen, an denen aber auch geschoben werden darf.
Leitung: Rüdiger Chmiel, Michael Schmidt

Flusstäler und Radlachterbahn T 162 G

Do. 15.08.2019 ➔90 km➔ ■■■□□
⊙ 09:15 Uhr; Grafing Bahnhof Bf (S6, DB)

Wir fahren zur Mangfall und schauen, ob sie ihren Weg zum Inn noch kennt. Mittagspause ist am Erlensee bei Schechen. Bei Rott schrauben wir uns hoch zur Radlachterbahn. Hügelauf und hügelab fahren wir zurück.
Leitung: Anton Scheppach, Renate Mächtel

Baden im Simssee T 163 G

Sa. 17.08.2019 ➔95 km➔ ■■■■□
⊙ 09:15 Uhr; Grafing Bahnhof Bf (S6, DB)

Wir fahren auf ruhigen Seitenstraßen nach Rott am Inn. Flussaufwärts geht es weiter nach Rosenheim, dort zweigen wir zum Simssee ab. Nach einer Badepause fahren wir die Mangfall aufwärts bis Feldkirchen-Westerham und dann weiter zum Tourenende nach Aying.
Leitung: Anton Scheppach, Manfred Plöckl

Gemütliche Sonntagsrunde T 164 H

So. 18.08.2019 ➔40 km➔ ■■□□□
100 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 10:30 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.
Leitung: Renate Steiger, Anton Kraus

Sylvenstein-Stausee T 165 G

So. 18.08.2019 ➔110 km➔ ■■■■□
⊙ 09:40 Uhr; Wolfratshausen Bf (S7)

Über Geretsried und Königsdorf fahren wir den Isar-Radweg nach Bad Tölz und weiter zum Syl-

venstein-Stausee. Einkehr in Fall. Zurück nehmen wir denselben Weg bis Bad Tölz, fahren dann jedoch über Ellbach, Schnait und Geretsried.
Leitung: Michael Schmidt, Ralph Simmler

Zwischen Isar und Starnberger See

T 166 G
Sa. 24.08.2019 ➔60 km➔ ■■■□□
↗ 500 m; moderates Tempo; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:15 Uhr; Starnberg Nord Bf (S6)

Zwischen Wiesen, Filzen und Weihern radeln wir über den östlichen Höhenrücken des Starnberger Sees mit zahlreichen Fernblicken und Alpenpanorama. Es geht über Münsing Richtung Ambach und dann nach Assenhausen. Oberhalb von Berg rollen wir runter zum See und zurück.
Leitung: Andi Boscher, Inge Heß

Biberkor und Berggorilla

T 167 G
So. 25.08.2019 ➔80 km➔ ■■■□□
↗ 700 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:30 Uhr; Forstenrieder Allee Bf (U3)

Diese „tierisch" reizvolle Fahrt zwischen Isar, Würm und Starnberger See führt uns an allerlei Schmankerln vorbei, bis die Berge in greifbarer Nähe sind. Nach dem Mittagessen auf einer Sonnenterrasse mit Aussicht kehren wir zum Ausgangspunkt zurück.
Leitung: Amedeo Tortora, Thomas Treyer

Chinesische Pagoden und Blutegelfarm

T 168 F
Do. 29.08.2019 ➔17 km➔ ■■□□□
↗ 65 m; überwiegend Asphalt
⊙ 17:30 Uhr; Sendlinger Tor Bf (U1/2, U3/6) beim Brunnen

Im östlichen Teil des Westparks, der im Stil des Alpenvorlandes gestaltet ist, können wir herrliche Blumenbeete, eine chinesische Pagode und einen See bewundern. Wir radeln hauptsächlich auf verkehrsarmen Straßen und Parkwegen. Die Tour endet in Pasing in einem Gastgarten.
Leitung: Monika Schmalz

Wasserwege und Wasserkraft im Oberland

T 169 G

Sa. 31.08.2019 ➔90 km➔ ■■■□□

500 m; teilweise unbefestigte Wege

⊙ 10:00 Uhr; Wolfratshausen Bf (S7)

Über Penzberg und Sindelsdorf gelangen wir in die blühenden Loisach-Kochelsee-Moore mit Bademöglichkeit im Eichsee. Am Triftkanal fühlen wir uns zurückversetzt in die Zeit der Loisach-Flößer, die sich hier auf ihrer mühevollen Fahrt einen Tag Arbeit ersparen konnten. Von Schlehdorf zur Mittagseinkehr mit herrlichem Kochelseeblick. Optional bietet sich eine MTB-Einlage über Raut und am Walchensee-Kraftwerk vorbei zur Mittagseinkehr an. Im Erlebniskraftwerk Walchensee bestaunen wir ein eindrucksvolles Modell des gesamten Areals. Wer nun für die Rückfahrt noch nicht genug vom Wasser hat, genießt die flache Fahrt entlang der Loisach bis nach Wolfratshausen.
Leitung: Michael Schmidt, Ruslan Patlatyuk

Gemütliche Sonntagsrunde

T 170 H

So. 01.09.2019 ➔40 km➔ ■■□□□

100 m

⊙ 10:30 Uhr; Aubing Bf (S4)

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.
Leitung: Monika Schmalz

Riemer See

T 171 H

So. 08.09.2019 ➔30 km➔ ■■□□□

⊙ 11:00 Uhr; Giesing Bf (U2, S3/7), Westseite

Über Neubiberg, Waldtrudering und Haar geht es zum Riemer See. Nach kurzem Aufenthalt rollen wir durch Trudering zum Michaeligarten (U-Bf).
Leitung: Renate Steiger, Renate Mächtel

Kuchenschlacht reloaded

T 172 H

Sa. 14.09.2019 ➔50 km➔ ■■□□□

350 m; überwiegend unbefestigte Wege

⊙ 13:00 Uhr; Deisenhofen Bf (S3), Westseite

Nach der Auffahrt auf die Ludwigshöhe geht es in einer rauschenden Abfahrt der Kuchenschlacht in Ascholding entgegen. Mal schauen, ob die Kuchen und Torten noch genauso gut sind wir zu Zeiten der Originaltour. Anschließend geht es über Harmatinger Weiher, Aufhofener Weiher und Deininger Weiher zurück zum Ausgangspunkt.
Leitung: Petra Meerwald, Myriam de Bellabre

Zum Kloster Weltenburg an Abens und Donau

T 173 G

Sa. 14.09.2019 ➔100 km➔ ■■■■□

650 m; moderates Tempo; teilweise unbefestigte Wege

08:00 Uhr; Freising Bf (S1)

Von Freising geht es überwiegend an der Abens zum Kloster Weltenburg, das bekannt ist für seine Asamkirche, sein Bier und den beeindruckenden Donaudurchbruch, den wir mit dem Schiff durchqueren werden. Von Kelheim radeln wir auf dem Donauradweg zum Zug nach Regensburg.
Leitung: Manfred Plöckl, Anton Scheppach

Gemütliche Sonntagsrunde

T 174 H

So. 15.09.2019 ➔40 km➔ ■■□□□

100 m

10:30 Uhr; Mangfallplatz Bf (U1)

Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt immer zum Startpunkt zurück.
Leitung: Thomas Edmüller, Rüdiger Chmiel

4-Seen-Tour

T 175 G

Sa. 21.09.2019 ➔65 km➔ ■■■□□

500 m; teilweise unbefestigte Wege

09:45 Uhr; Buchenau Bf (S4)

Von Buchenau aus radeln wir über Schöngeising und Grafrath zum Westufer des Ammersees, das wir in voller Länge abradeln. Nach Dießen fahren wir zur alten Ammer und bei Fischen wenden uns wir uns wieder nach Norden. Über Herrsching (Mittagspause) erreichen wir den Pilsensee. Danach folgt ein Abstecher zum Wörthsee bevor wir unser Ziel in Weßling nach einer Umrundung des dortigen Sees (Toteiskessel) erreichen.
Leitung: Bernhard Haas, Ankur Garg

Zwischen Maisach und Glonn

T 176 G

So. 22.09.2019 ➔75 km➔ ■■■□□

600 m; moderates Tempo; teilweise unbefestigte Wege

⊙ 09:00 Uhr; Lohhof Bf (S1)

Zunächst radeln wir zur Amper und später im Dachauer Hinterland. Nachdem wir Kloster Indersdorf erreicht haben halten wir uns paralell zum Glonntal bis Odelzhausen auf. Nun steuern wir nach Süden zum Fluss Maisach und beenden die Tour im Ort Maisach.

Leitung: Andi Boscher, Ursula Hagedorn

Zum Summererhof in Netterndorf

T 177 G

Sa. 28.09.2019 ➔70 km➔ ■■■□□

überwiegend unbefestigte Wege

⊙ 09:00 Uhr; Neuperlach-Süd Bf (U5, S7), Schindlerplatz

Von unserem Startpunkt radeln wir über den Panoramaradweg Isar-Inn bis Schattenhofen. Weiter geht es über Moosach, vorbei an den Hermannsdorf Landwerkstätten zum Summererhof in Netterndorf. Wir besichtigen den Milchviehstall und die Hofkäserei. Die Mittagspause verbringen wir im Hofcafe. Über Glonn, Lindach und Egmating radeln wir danach durch den Höhenkirchener Forst bis Putzbrunn. Schließlich geht es über Neubiberg zurück zum Ausgangspunkt.

Leitung: Bernhard Haas, Ankur Garg

Kirchseemoor und Reutberg

T 178 G

So. 29.09.2019 ➔65 km➔ ■■■□□

700 m

⊙ 09:15 Uhr; Taufkirchen Bf (S3) Ostseite

Durch malerisches Voralpenland zwischen Altkirchen, Baiernrain und Bairawies radelnd kommen wir übers Kirchseemoor zur Mittagseinkehr nach Kloster Reutberg. Ende der Tour ist in Holzkirchen.

Leitung: Erwin Hänel, Petra Meerwald

München von A(ubing) bis Z(amdorf) Teil 3

T 179 G

Do. 03.10.2019 ➔80 km➔ ■■■□□

⊙ 09:00 Uhr; Prinzregentenplatz Bf (U4), Ecke Possartstr./Prinzregentenplatz

Radeln Sie mit uns schöne Wege entlang Münchens Peripherie durch ruhige Villenviertel und zu verwunschenen Plätzen, durch Wald, Park und Heide, über alte Dörfer und neue Wohnquartiere.

Leitung: Erwin Hänel, Klaus Reinthaler

Zum Münchner Millibauer T 180 H

Sa. 12.10.2019 ➔16 km➔ ■■□□□
teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:30 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Eine kleine Mittagsrunde führt uns an der Würm entlang über das Badegebiet Langwied nach Aubing, zum inzwischen einzigen Milchviehbetrieb im Stadtgebiet München. Der Landwirt führt uns durch seinen Milchviehstall mit Melkroboter und wir können in seinem Hofladen Käse, Gemüse und Nudeln einkaufen.
Leitung: Monika Schmalz

Sixtnitgern T 181 G

Sa. 12.10.2019 ➔80 km➔ ■■■□□
überwiegend Asphalt
⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

In das Dorf mit dem besonderen Namen radeln wir fast ausschließlich auf geteerten Wegen und Straßen durch das Dachauer Hinterland. Vielleicht kann uns vor Ort bei der Mittagspause jemand den Namen erklären. Auf der Rückfahrt ist, wie immer bei mir, eine Kaffeepause eingeplant.
Leitung: Anton Kraus, Petra Meerwald

Baiernrain T 182 G

Sa. 19.10.2019 ➔80 km➔ ■■■□□
⊙ 09:30 Uhr; Thalkirchen (Tierpark) Bf (U3), Ecke Schäftlarn-/Tierparkstr.

Wir fahren auf verkehrsarmen Wegen zunächst nach Wolfratshausen. Nach einigen Hügeln treffen wir zu unserer wohlverdienten Mittagspause in Baiernrain ein. Auf der Rückfahrt machen wir noch einem kleinen Abstecher zum Jasberg.
Leitung: Norbert Endraß, Rüdiger Chmiel

Münchner Osten T 183 G

So. 20.10.2019 ➔65 km➔ ■■■□□
teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:30 Uhr; Michaelibad Bf (U5), Michaelibad/ Heinrich-Wieland-Str. Süd

Wir verlassen München nahezu verkehrsfrei und fahren zwischen Ebersberger Forst und Speichersee auf beschaulichen Wegen durch schmucke Dörfer. Mittagseinkehr ist an der Finsinger Alm.
Leitung: Erwin Hänel, Myriam de Bellabre

Maria Eich und frische Eier T 184 G

Sa. 26.10.2019 ➔70 km➔ ■■■□□
↗ 650 m; teilweise unbefestigte Wege
⊙ 09:30 Uhr; Partnachplatz Bf (U6)

Auf verkehrsarmen Wegen verlassen wir München nach Westen und durchqueren die Forste des Münchner Südwestens. Wir besuchen den Wallfahrtsort Maria Eich und erreichen fast Oberpfaffenhofen, bevor wir nach Osten schwenken. Bei Hohenschäftlarn schlagen wir den Weg nach München ein und erklimmen noch den mit 580 Metern über NN geografisch höchsten Punkt der Landeshauptstadt.
Leitung: Amedeo Tortora, Thomas Treyer

Rennrad-Tagestouren

Rennradtouren R 001 G , R 001 F oder R 001 H sind für sportliche Leute mit Rennrad und guter Kondition geeignet. Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen. Eine Batterie-Beleuchtung ist für die eigene Sicherheit und wegen der StVZO mitzuführen.

Die Rennradtouren werden in die Anforderungsstufen 3, 4 und 5 eingeteilt. Diese Stufen sind nicht mit den Stufen bei Tourenradtouren vergleichbar, da hier andere Geschwindigkeiten gefahren werden. Ein genaueres Abschätzen der konditionellen Anforderungen ergibt sich aus den Angaben zur Länge der Strecke und zu den Höhenmetern. In der Regel können Sie sich rund zwei bis drei Tage vor dem Termin unter www.adfc-muenchen.de/forum in der Kategorie Rennrad über das detaillierte Höhenprofil informieren.
Bitte informieren Sie sich dort auch am Vorabend der Tour ab 18:00 Uhr über etwaige kurzfristige Änderungen.

Kostenbeitrag		Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Ganztagstouren	R 001 G	4,00 €	9,00 €
Halbtagstouren	R 001 H	3,00 €	7,00 €

Legende:

■■■□□ moderate Tour
■■■■□ mittelschwere Tour
■■■■■ anspruchsvolle Tour
➝100 km➜ Tourenlänge
➚ 800 m Höhenmeter
⊙ Treffpunkt, Abfahrtszeit

Wittelsbacher Land

R 314 G

Sa. 06.07.2019 ➝120 km➜ ■■■□□
➚ 1100 m
⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Wir verlassen übers „Wellblech“, Altstetten und Oberzeitlbach das Dachauer Land und nähern uns dem Stammsitz der Wittelsbacher. Dann fahren wir von Pippinsried über Michaelskirchen wieder ins vertraute Gelände.
Leitung: Gerhard Ritzert, Dieter Würdig

Zum Hundertwasserturm – Abensberg

R 315 G

So. 14.07.2019 ➝130 km➜ ■■■□□
➚ 750 m;
Zusatzkosten für die Brauereiführung: 10,50 €
⊙ 08:15 Uhr; München Hbf (U, S, DB)
2. Startpunkt: 09:00 Uhr; Freising Bf

Wir fahren über Dürnhausen, Geisenfeld und Münchsmünster zum Hunderwasserturm nach Abensberg. Dort schauen wir uns die Kuchelbauer Bierwelt an und stärken uns anschließend mit einer deftigen Brotzeit (ca. 2 Std. einplanen). Zurück geht es über Au und Zolling nach Freising.
Leitung: Henry Schmidt, Henning Reinhard

Training für die Wendelsteinrundfahrt

R 317 G

Sa. 20.07.2019 ➝160 km➜ ■■■■■
➚ 2000 m
⊙ 08:30 Uhr; Holzkirchen Bf (S3, BOB), Westseite

Von Holzkirchen fahren wir an Seehamer See und Irschenberg vorbei zum Start der schönen Wendelsteinrundfahrt in Au. Bei Kirchdorf über den Inn, in Aschau eine erste Pause. Nach einer rasanten Abfahrt geht es in Niederaudorf über den Inn zurück, bevor uns mit Tatzelwurm und Sudelfeld das pièce de résistance erwartet - auf deutsch das harte Brett. In Bayrischzell machen wir eine zweite Pause und fahren am Schliersee vorbei zurück nach Holzkirchen.
Leitung: Henning Reinhard, Werner Nüßle

Kloster Scheyern R 318 G

Sa. 27.07.2019 ➝130 km➜ ■■■■□
800 m
⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Durchs hügelige Dachauer Hinterland fahren wir auf verkehrsarmen Straßen zum Kloster Scheyern zur Mittagseinkehr und wieder zurück nach Pasing.
Leitung: Dieter Würdig, Hannelore Reisch

Drei Seen Tour R 319 G

Sa. 03.08.2019 ➝120 km➜ ■■■□□
1100 m
⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Wörth-, Ammer- und Pilsensee erreichen wir über Germannsberg. Nach der Mittagspause in Hechendorf fahren wir bergauf nach Frieding und weiter über Söcking zurück.
Leitung: Gerhard Ritzert, Günter Schwarz

Zillertaler Höhenstraße R 320 G

So. 04.08.2019 ➝160 km➜ ■■■■■
2500 m; überwiegend Asphalt
⊙ 06:45 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36

Von Lenggries über den Achensee ins Zillertal nach Ried, über die Höhenstraße nach Hippach, übers Inntal nach Kufstein.
Leitung: Andreas Müller, Josef Vetter

Valepp „light“ R 321 G

Sa. 10.08.2019 ➝ 85 km ➜ ■■■□□
1200 m
⊙ 10:00 Uhr; Holzkirchen Bf (S3, BOB), Westseite

Saison warm-up Teil 2
Durch das schöne Louisenthal und Gmund geht es in moderatem Tempo am Tegernsee entlang und über die Valepp hinauf zum Spitzingsee. Auf dem Rückweg fahren wir am Schliersee vorbei.
Leitung: Gerhard Ritzert, Günter Schwarz

Fuchstal / Schongau R 322 G

So. 18.08.2019 ➝165 km➜ ■■■■□
1300 m
⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Südseite

Morgens Germering, Weßling, Schondorf, bei Mundraching die Lechüberquerung und Oberzell. Nach 90 km in Altenstadt oder Schongau Mittagessen. Das Lechufer bei Herzogsägmühle zum Zeller See hinauf, nach Pähl wieder hinunter und wieder steil rauf nach Traubing, über Perchting und Krailling zurück.
Leitung: Frank Rusche, Andreas Müller

Deutschlands größter Colnago-Händler
Radsport Ullmann
www.radsport-ullmann.de
Nähe Rotkreuzplatz
Neue Geschäftsräumlichkeiten!
Colnago Tommasini Campagnolo Sidi
Koga Cinelli Alan Assos Castelli
80634 München Donnersbergerstr. 20 Tel. 089 1688088 info@radsport-ullmann.de

Östlich des Inns

R 324 G

Sa. 31.08.2019 ➔180 km➔ ■■■■■

800 m

⊙ 08:30 Uhr; Michaelibad Bf (U5), Ecke Heinrich-Wieland-Str./Hofangerstr.

Gen Osten geht es über Grafing, Steinhöring und Albaching nach Gars, wo wir den Inn überqueren. Wir fahren an Wasserburg vorbei und kehren nach der Mittagspause bei Grießstätt auf die westliche Innseite zurück. Über Aßling und Egmating nähern wir uns wieder München.
Leitung: Werner Nüßle, Henning Reinhard

Durch die Jachenau zum Walchensee

R 325 G

Sa. 07.09.2019 ➔190 km➔ ■■■■■

1800 m

⊙ 08:00 Uhr; Mangfallplatz Bf (U1)

An Bad Tölz vorbei fahren wir durch die Jachenau hinauf zum Walchensee. Nach der Mittagspause am See geht es den Kesselberg hinab und über Benediktbeuern, Beuerberg und Wolfratshausen zurück nach München.
Leitung: Henry Schmidt, Detlef Boewing

Ostersee – Iffeldorf

R 323 G

So. 08.09.2019 ➔110 km➔ ■■■□□

⊙ 09:30 Uhr; Neuperlach-Süd Bf (U5, S7), Schindlerplatz

Wir fahren auf verkehrsarmen Wegen nach Iffeldorf, wo wir uns stärken und hoffentlich bei einem schönen sonnigen Tag die Gegend genießen können bevor es zum Ausgangspunkt zurück geht.
Leitung: Norbert Endraß, Hannelore Reisch

Altomünster

R 326 G

Sa. 14.09.2019 ➔120 km➔ ■■■□□

800 m

⊙ 09:00 Uhr; Pasing Bf (S, DB), Nordseite

Gemütlich auf Nebenstrassen fahren wir durchs Dachauer Land nach Altomünster und weiter zur Mittagspause nach Langengern. Zurück nach Pasing geht‘s auf einer westlichen Route durchs Brucker Land.
Leitung: Dieter Würdig, Norbert Endraß

Roßfeld – Berchtesgaden

R 327 G

So. 22.09.2019 ➔135 km➔ ■■■■■

2400 m

⊙ 07:30 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 5-10
2. Startpunkt: 09:15 Uhr; Traunstein Bf

Bergige Tour in den Berchtesgadener Alpen mit Schwarzbachwachtsattel, Hintersee, Roßfeld-Höhenringstraße (oben Mittagspause mit Panoramablick), auf Nebenstrecken über Österreich und an der Saalach entlang zurück bis Teisendorf bzw. Traunstein.
Leitung: Andreas Müller, Henry Schmidt

Hocheck – Bad Feilnbach

R 328 G
Sa. 28.09.2019 ➝140 km➜ ■■■■□
1200 m
09:00 Uhr; Neuperlach-Süd Bf (U5, S7), Schindlerplatz

Über Piusheim, Götting und Bad Feilnbach steil hinauf auf den Auerberg (fast 900 Meter). Dort die verdiente Mittagspause. Über Niklasreuth durchs Goldene (Leitzach-)Tal, nochmals ein schöner Anstieg über die Mangfall nach Valley, über Kreuzstraße oder Unterhaching zurück.
Leitung: Frank Rusche, Henning Reinhard

Ahornboden

R 329 G
Do. 03.10.2019 ➝140 km➜ ■■■■■
1800 m
10:00 Uhr; Holzkirchen Bf (S3, BOB), Westseite

Übers Schusterhäusl, Kreuth, Fall und die Mautstraße geht's hinauf in die Eng und dann mit Full Speed hinab nach Lenggries.
Leitung: Gerhard Ritzert, Henry Schmidt

Ausrolltour Dietramszell

R 330 G
Sa. 19.10.2019 ➝ 90 km ➜ ■■■□□
600 m; überwiegend Asphalt
10:00 Uhr; Thalkirchen (Tierpark) Bf (U3), Ecke Schäftlarn-/Tierparkstr.

Entspannte Ausrolltour von Thalkirchen über Buchenhain nach Schäftlarn über die Ludwigshöhe nach Dietramszell. Einkehr dort in der Klosterschänke. Zurück über Baiernrain, Kolbing und Oberbiberg.
Leitung: Henry Schmidt, Detlef Boewing

Rennradtreff am Mittwoch

Das Richtige für sportliche Leute mit Rennrad und guter Kondition; die Strecken führen uns durch die südliche Umgebung von München.
Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen, ebenso sollten Sie eine Batterie-Beleuchtung dabei haben, einen Ersatzschlauch, Regenjacke und ausreichend Verpflegung.

Länge: 60 bis 90 km (je nach Tageshelligkeit)

Durchschnittsgeschwindigkeit
jeden 1., 3. und 5. Mittwoch bei 24 bis 26 km/h
jeden 2. und 4. Mittwoch bei 26 bis 29 km/h

Treffpunkt: Thalkirchen (U3)
Kreuzung Schäftlarn-/Tierparkstr.

Kostenbeitrag		Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Rennradtreff	R 001 F	1,00 €	3,00 €

Wir freuen uns über Feedback oder Ihre Anregungen unter **www.adfc-muenchen.de/forum,** Kategorie Rennrad. Egal ob Rennradtreff oder Rennradtouren.

Tour	Datum	Zeit	Stufe	Leitung
R 359 F	03.07.	18:00	■■■■□	Frank Rusche
R 360 F	10.07.	18:00	■■■■■	Henry Schmidt
R 361 F	17.07.	18:00	■■■□□	Dieter Würdig
R 362 F	24.07.	18:00	■■■■■	Werner Nüßle
R 363 F	31.07.	18:00	■■■□□	Norbert Endraß
R 364 F	07.08.	18:00	■■■□□	Andreas Müller
R 365 F	14.08.	18:00	■■■■■	Dieter Würdig
R 366 F	21.08.	18:00	■■■□□	Frank Rusche
R 367 F	28.08.	18:00	■■■■■	H. Reinhard
R 368 F	04.09.	17:00	■■■□□	Detlef Boewing
R 369 F	11.09.	17:00	■■■■■	Werner Nüßle
R 370 F	18.09.	17:00	■■■□□	Andreas Müller
R 371 F	25.09.	17:00	■■■■■	H. Reinhard

Mountainbike-Tagestouren

Für die Teilnahme an den Mountainbiketouren sind ein geeignetes Mountainbike sowie ein Fahrradhelm erforderlich. Die Mitnahme von Handschuhen und wetterfester Bekleidung, sowie etwas Proviant wird empfohlen. Bei Bahnfahrten entstehen zusätzliche Kosten (z.B. anteiliges Bayernticket).
Bitte informieren Sie sich am Vorabend der Tour ab 18:00 Uhr unter www.adfc-muenchen.de/forum, in der Kategorie Mountainbike über etwaige Änderungen.
Bei den Mountainbiketouren wird zusätzlich zur konditionellen Anforderung (vgl. Seite 41) die Anforderung an die Fahrtechnik definiert:

MTB-Fahrtechnik Stufe 1
Schotterwege, kleine asphaltierte Nebensträßchen und einfache kurze Pfade sind hier vorherrschend. Es gibt keine Tragestrecken, die Anstiege sind nicht allzu steil und technisch leicht und ebenso wie die Downhills für jede/n locker zu fahren. Allerdings sollten Sie bereits mit einem Mountainbike vertraut sein.

MTB-Fahrtechnik Stufe 2:
Für diese Touren ist ein gutes Beherrschen des Bikes unverzichtbar. Es sind längere Abschnitte auf Schotter- und Wanderwege zu meistern und auch kleine Stufen und Wurzeln sollten kein Hindernis darstellen. Schwierige Passagen beschränken sich auf wenige Meter. Die Downhills (manchmal auch die Uphills) sind teilweise auf Singletrails, kurze Schiebe- oder Tragestrecken sind möglich.

MTB-Fahrtechnik Stufe 3:
Wer hier mitfährt, sollte sein Bike auch in schwierigen Passagen beherrschen. Uphills und Downhills sind technisch anspruchsvoll auf Singletrails oder schwierigen Schotterpassagen. Längere Schiebe- oder Tragestrecken sollten Sie nicht abschrecken. Sie brauchen Kraft für steile Bergaufstrecken und Souveränität für technisch schwierige Passagen.

Kostenbeitrag

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Mountainbike-Touren	5,00 €	10,00 €

Legende:
■■■□□ Schwierigkeitsstufe, z.B. 3
➔65 km➔ Tourenlänge
➚ 700 m Höhenmeter
⊙ Treffpunkt

Zur Coburger Hütte — M 453 B

Sa. 06.07.2019 ➔ 70 km ➔ ■■■□□
➚ 900 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 1
⊙ 08:00 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36

Wir fahren von Mittenwald durch die Leutasch ins Gaistal zum Seebensee. Anschließend wandern wir 30 Minuten zur Coburger Hütte. Tourenende in Garmisch.
Leitung: Thomas Nies, Manfred Plöckl

Eibsee und Hochthörlehütte — M 406 G

Sa. 13.07.2019 ➔ 55 km ➔ ■■■■□
➚ 1100 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 2 / 3
⊙ 08:10 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36
2. Startpunkt: 09:45 Uhr; Oberau Bf

Über Garmisch gehts auf die Hochthörlehütte zur Mittagspause. Die Abfahrt zum Eibsee, wo wir bei gutem Wetter einen Badestop einlegen, erfolgt über einen anspruchsvollen Trail (alternativ über Forststraße). Rückfahrt von Garmisch.
Leitung: Richard Kramschuster, Thomas Fandrich

Um den Trauchberg — M 407 G

Sa. 27.07.2019 ➔ 70 km ➔ ■■□□□
➚ 800 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 1
⊙ 07:30 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36

Von Füssen aus geht es über fast durchweg angenehme Anstiege um den Trauchberg. Bei der Durchquerung der Ammerschlucht und vor dem

Ende der Tour in Bad Kohlgrub gibt es dann einige Trails.
Leitung: Manfred Plöckl, Thomas Nies

Zur Kaiserklamm M 408 G

Sa. 03.08.2019 ➔ 60 km ➔ ■■■□□
1000 m; MTB-Fahrtechnik 1; überwiegend unbefestigte Wege
⊙ 08:10 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36

Wir starten in Tegernsee. Von dort fahren entlang der Weißach nach Süden, um vor Kreuth ins Sagenbachtal abzuzweigen. Es geht an der Bayralm vorbei und anschließend runter in die Bayrache. An der Brandenburger Ache angekommen, machen wir einen Abstecher zur Erzherzog-Johann-Klause. Gestärkt folgen wir der Brandenburger Ache nach Süden, um an der Kaiserklamm das Tal zu verlassen. Entlang der Ellbach führt uns der Weg über die Riedenburger Wiesen ins Tal der Thierseer Ache. Am Zipflwirt vorbei geht es dann nach Bayrischzell, wo unsere Tour endet.
Leitung: Michael Annetzberger, Martin Brischwein

Daffnerwald, Trockenbach und Samerberg M 409 G

So. 01.09.2019 ➔ 50 km ➔ ■■■■□
1500 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 2
⊙ 08:30 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 5-10
2. Startpunkt: 09:40 Uhr; Brannenburg Bf

Von Brannenburg aus fahren wir über den Daffnerwald und das Trockenbachtal auf den Laubenstein mit seiner schönen Aussicht. Bei der Abfahrt Richtung Samerberg ist ein fakultativer Einstieg in den unteren Teil des Biketrails möglich. Über die Samerberger Filze geht es zurück zur Bahn.
Leitung: Manfred Plöckl, Michael Annetzberger

Trainsjoch

M 410 G

Sa. 07.09.2019 → 45 km ← ■■■■□

1300 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 2 / 3

07:45 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36
2. Startpunkt: 09:30 Uhr; Bayrischzell Bf

Wir starten in Bayrischzell und freuen uns auf eine technisch wie landschaftlich abwechslungsreiche Tour. Vom Ursprungstal geht es über das Nesseltal zur Wirtsalm, dann weiter über aussichtsreiches Gelände zum Reinhardsberg und über die österreichische Grenze, wo eine schöne Panoramastrecke zur urigen Trainsalm beginnt. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Ein sagenhafter, aber nicht ganz einfacher Trail über das nahe Trainsjoch. Oder die direkte, genussvolle Abfahrt zurück ins Ursprungstal.
Leitung: Werner Enders, Manfred Plöckl

Foto: Richard Kramschuster

Karwendelrunde klassisch

M 411 G

Sa. 28.09.2019 → 70 km ← ■■■■□

1800 m; MTB-Fahrtechnik Stufe 1; überwiegend unbefestigte Wege

07:00 Uhr; München Hbf (U, S, DB), Gleis 27-36
2. Startpunkt: 09:00 Uhr; Mittenwald Bf

Mit über 70 Kilometern und etwa 1.800 Höhenmetern gehört die klassische Karwendelrunde zwar zu den schwereren aber auch zu den schönsten Mountainbike Touren im Karwendel. Wenn der Herbst die Blätter langsam bunt verfärbt, uns aber noch mit Schnee verschont ist die beste Zeit um mit der klassischen Karwendelrunde noch einen Höhepunkt in der Bike-Saison zu setzen. Liegen doch mit den Zwischenstationen wie dem Karwendeltal oder dem kleinen Ahornboden echte Herbst-Highlights auf dem Weg.
Leitung: Thomas Fandrich, Martin Brischwein

Mehrtagestouren

Unsere Radreisen bieten die Möglichkeit, in kleinen Gruppen einen geführten Radurlaub zu genießen. Das Angebot umfasst Touren unterschiedlicher Dauer und Schwierigkeit und richtet sich sowohl an RadlerInnen mit sportlichem Anspruch als auch an kulturell Interessierte und GenussradlerInnen.

Hinweise zu den Leistungen

In der Regel übernachten wir in gutbürgerlichen Gasthöfen oder Hotels (in Einzel- oder Doppelzimmern) und das Frühstück ist im Preis inbegriffen. Die Einzelzimmer sind in **begrenzter Anzahl** gegen Aufpreis (EZ-Zuschlag) buchbar. Sollte für einen Teilnehmer, der einen Platz im Doppelzimmer gebucht hat, kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner zur Verfügung stehen, übernimmt der ADFC die Mehrkosten für eine Unterbringung im Einzelzimmer. Je Tour können zusätzliche Leistungen angeboten werden wie z.B. Gepäcktransport. Dies ist aus der jeweiligen Tourenbeschreibung zu entnehmen.

Buchung

Die Reisen sind **exklusiv für ADFC-Mitglieder. Informationen zur Mitgliedschaft finden sich unter www.adfc.de/mitgliedschaft.**
Reisebuchungen können im Internet auf **www.adfc-m.de/mtt** sicher durchgeführt werden.

Nach der Anmeldung wird die Bestätigung innerhalb weniger Tage per Post verschickt.

Teilnahmebedingungen

Die detaillierten Hinweise und Bedingungen für Reisen des ADFC München e.V. sind auf der Rückseite des Anmeldeformulars ersichtlich und können im Internet **http://www.adfc-m.de/mtt** oder im Radlerhaus eingesehen werden.

Für folgende Mehrtagestouren gibt es noch freie Plätze:

Mit dem MTB nach Innsbruck M 614 M

20. bis 21. Juli 2019 ■■■□□

2 Tage ➔ 70-75 km MTB-Fahrtechnik 2

buchbar bis 19.06.2019 für 8-12 Personen

Preis: 179,00 €, EZ-Zuschlag: 30,00 €

Eine Mountainbiketour in zwei Tagen von Holzkirchen bis Innsbruck mit Rucksack und Bike. Von Holzkirchen aus rollen wir auf bekannten Wegen Richtung Süden vorbei am Tegernsee bis Achenkirch. Unterwegs ist eine längere Steigung zu meistern, die von einem Stopp an der Gufferthütte unterbrochen wird. Angekommen in Achenkirch freuen wir uns auf unser Hotel mit Pizzeria im Haus. Am zweiten Tag fahren wir entlang des Rofans ins Inntal. Es dominieren Ebene und Bergab. In Innsbruck kommen wir am Nachmittag an und haben Gelegenheit auf Kaffee und Eis unter dem „Goldenen Dachl“. Rückfahrt nach München via Shuttle.

Leistungen

- Rückreise per Bus inkl. Rad
- 1 Übernachtung mit Frühstück
- Leitung: Werner Enders, Klaus Staudinger

Ins Blaue Land

T616M

02. bis 05. August 2019 ■■■□□
4 Tage ➔ 55-80 km
buchbar bis 26.06.2019 für 7-12 Personen
Preis: 299,00 €, EZ-Zuschlag: 40,00 €

Den Namen „Blaues Land“ haben berühmte Künstlerinnen und Künstler geprägt, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts ins Murnauer und Kocheler Moos zogen. Voralpenlandschaft wie von der Palette gemalt begleitet uns auf dem Sindelsdorfer Malerweg ins Kocheler Moos, zum Kloster Polling bei Weilheim und über Oberammergau ins Murnauer Moos. Eine lohnende Herausforderung ist der Hohenpeißenberg. Alternativ zum Malerweg fahren Interessierte die Runde durchs Eschenlainetal zum Walchensee. Auch am An- und Abreisetag sind wir ausschließlich mit leichtem Gepäck unterwegs.

Leistungen

- Hin- und Rückreise per Bahn inkl. Rad
- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 Standquartier in Murnau
- Leitung: Erwin Hänel, Klaus Reinthaler

Wilder Schwarzwald mit Rad, Kanu und Grubenlampe

T 617 M

10. bis 17. August 2019 ■■■□□
8 Tage ➔ 65-80 km
buchbar bis 26.06.2019 für 7-12 Personen
Preis: 829,00 €, EZ-Zuschlag: 130,00 €

Ausklingen wird diese Tour an der Ulmer Stadtmauer in einem Gartenlokal, aber vorher überqueren wir 2x den Schwarzwald, machen die Gassen von Tübingen und Freiburg unsicher, rauschen per Rad durch die Schlucht der Jungen Donau und befahren diese dann am Folgetag mit dem Kanu. Wir testen moderne Hochgeschwindigkeitsaufzüge in luftiger Höhe und altmodische Grubenlampen in tiefen, dunklen Schächten. Für normale Teilnehmer ist diese Tour Stufe 3, für Hyperaktive bieten wir an 5 Tagen Optionen an, die bis an die Stufe 4+ heran reichen.

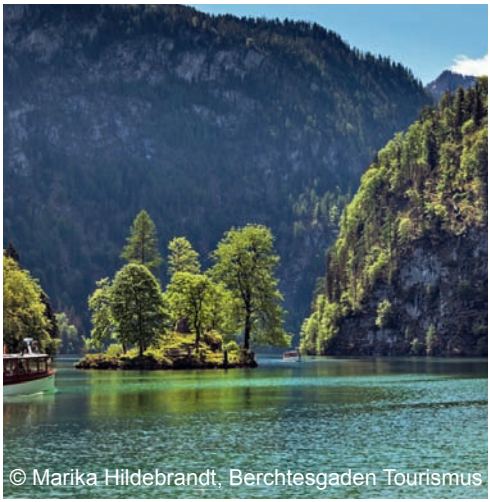
Leistungen

- Hin- und Rückreise per Bahn inkl. Rad
- 7 Übernachtungen mit Halbpension
- 5 Quartiere (2 ÜN in Freiburg, 2 ÜN in Sigmaringen)
- 4 Gepäcktransporte
- Kanufahrt auf der Donau
- Bergwerksführung bei Freiburg
- Gondelbahn Schauinsland
- Stocherkahnfahrt auf dem Neckar
- Turm Besichtigung in Rottweil
- weitere Transfers via Zug und Bus
- Leitung: Thomas Treyer, Hannelore Reisch

Berchtesgadener- und Salzburger Land

T 622 M

20. bis 22. September 2019 ■■■□□
3 Tage ➔ 70-80 km
buchbar bis 21.08.2019 für 7-13 Personen
Preis: 229,00 €, EZ-Zuschlag: 40,00 €



© Marika Hildebrandt, Berchtesgaden Tourismus

Berge und Seen rund um Bad Reichenhall stehen bei dieser Tour im Mittelpunkt. Am ersten Tag geht es von Traunstein rund um den Waginger See nach Laufen, welches sehr reizvoll in einer Salzachschleife liegt. Anschließend radeln wir auf die Berge zu nach Bad Reichenhall. Am zweiten Tag besuchen wir den Königssee im Berchtesgadener Land. Am dritten Tag radeln wir durch die Salzburger Altstadt und quer über den Domplatz. Zum Abschluss umrunden wir den Wallersee im Salzburger Land. Rückreise von Salzburg.

Leistungen

- Hin- und Rückreise per Bahn inkl. Rad
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 Standquartier in Bad Reichenhall
- Leitung: Piter Waterstradt, Frank Rautenberg

Radreisetreff 2020

Das besondere Event zum Jahresbeginn ist unser Radreise Treff. Hier wird das komplette Programm 2020 vorgestellt und es gibt erstmals die Möglichkeit, die 2020er Touren zu buchen. Außerdem kannst Du viele Radlfreunde von früheren Touren wieder treffen. Schon jetzt den **So. 12.01.2020** in den Kalender eintragen! Alle weiteren Einzelheiten werden rechtzeitig im Internet veröffentlicht.

© Christian Mairitsch

© Kärnten Werbung, Fotograf: Franz Gerdl

Tandem-Touren

Auf diesen Touren bilden jeweils ein sehender und ein sehbehinderter oder blinder Mensch ein Team.
Wenn Sie Interesse haben mitzufahren, sei es als Pilot oder Copilot, stehen wir Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung oder informieren Sie über Start und Ablauf der Touren. Wer als Pilot dabei sein möchte, braucht in der Regel kein eigenes Tandem.

Treffen: Stammtisch an jedem zweiten Montag im Monat (außer Januar) ab 19 Uhr in der Sportgaststätte Blaustern, Wackersbergerstr. 65, 81371 München (nähe Harras U6/S7)

Kontakt: Leitung@Tandemerer.de oder Tel. (089) 55 98 85 15
oder kommen Sie einfach zu den Stammtischen der Gruppe.

Die Tandem-Ausfahrten finden je nach Wetterlage **samstags ODER sonntags** statt, Detailinformationen werden am vorhergehenden Stammtisch und ab dem Mittwochabend vor der Ausfahrt auf dem AB (089) 55 98 85 15 bekannt gegeben.

Tag	Termin	Veranstaltung
Montag,	08. Juli	Stammtisch
Samstag, Sonntag,	13. Juli oder 14. Juli	Tagestour
Montag,	12. August	Stammtisch
Samstag, Sonntag,	17. August oder 18. August	Tagestour
Montag,	09. September	Stammtisch
Samstag, Sonntag,	14. September oder 15. September	Tagestour
Montag,	14. Oktober	Stammtisch
Samstag, Sonntag,	26. Oktober oder 27. Oktober	Tagestour
Montag,	11. November	Stammtisch
Montag,	09. Dezember	Stammtisch

Weitere Informationen finden Sie unter
www.tandemerer.de
oder Telefon (089) 55 98 85 15

Foto: Tandemerer

GPS-Kurse

Wir bieten nachfolgende GPS-Kurse zu komoot und QuoVadis an.

Anmeldung/Reservierung
Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich und die Plätze werden nach Zahlungseingang verbindlich vergeben. Wenn Sie verhindert sein sollten, können Sie die Anmeldung auf eine andere Person übertragen, eine Rückerstattung ist leider nicht möglich.

Telefonische Reservierung unter (089) 77 34 29
Überweisen Sie bitte anschließend die Kursgebühr (Bankverbindung siehe Seite 74) unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.
Persönliche Anmeldung im Radlerhaus, Kursgebühr bitte auch in diesem Fall überweisen.

Organisatorisches
Es kann vorkommen, dass einer der Kurse schnell ausgebucht ist. Bitte überweisen Sie deshalb keine Kursgebühren ohne vorherige Absprache mit dem Büroteam, da ein freier Kursplatz nicht garantiert werden kann.

Eine Platzreservierung auf Grund einer Nachricht auf unserem Anrufbeantworter, einer E-Mail oder eines Fax ist leider derzeit nicht möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Kursort: Radlerhaus, Platenstr. 4
Kursgebühr: 30,00 € (ADFC-Mitglieder 15,00 €)

Tourplanung mit QuoVadis am Computer

Tourplanung sollte vom Radler gemacht werden, nicht vom GPS Gerät. Wie gute Touren am PC geplant werden können zeigt der Kurs mit dem Profi Tool QuoVadis (früher TTQV).
Inhalt: Installation von Karten, sinnvolle Datenstruktur überlegen und Datenbanken anlegen.
Objekte (Routen, Tracks, Wegpunkte) erzeugen, editieren und auf GPS Geräte exportieren.
Auch die Auswertung und das Tour Tagebuch kommen nicht zu kurz.
Bitte Laptop mit installierter QuoVadis Version mitbringen – im Kurs genügt die funktionsfähige Testversion.
Kursleiter: Wolfgang Härtl
Der Kurs besteht aus zwei Teilen.
G 801 Dienstag, 15.10.2019 19:00 – 21:30 Uhr
und Dienstag, 22.10.2019 19:00 – 21:30 Uhr

Einführung in komoot:

Neben den Grundlagen der GPS Navigation dreht sich dieser Kurs um die Smartphone App komoot. Die Navigationssoftware gibt es für Android Geräte und iPhone.
Im Kurs geht es um Tourplanung mit komoot auf PC und Smartphone sowie die Navigation mit der mobilen App am Fahrrad.
Das Gelernte wird auch draußen ausprobiert.
Bitte Laptop und Smartphone mit installierter komoot App zum Üben mitbringen.
Kursleiter: Wolfgang Becker
G 802 Samstag, 09.11.2019 10:00 – 15:00 Uhr

Technik-Kurse

Sie finden hier ein breites Spektrum an Kursen. Sie sind praxisnah und werden von erfahrenen ADFC-Mitgliedern der AG Technik geleitet.
Sie können zu allen Kursen gerne Ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Größere Reparaturen sind aber nicht möglich. Beachten Sie dazu bitte das Angebot unserer SelbstHilfeWerkstatt auf Seite 16.

Anmeldung/Reservierung
Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich und die Plätze werden nach Zahlungseingang verbindlich vergeben. Wenn Sie verhindert sein sollten, können Sie die Anmeldung auf eine andere Person übertragen, eine Rückerstattung ist leider nicht möglich.

Telefonische Reservierung unter (089) 77 34 29.
Überweisen Sie bitte anschließend die Kursgebühr (Bankverbindung siehe Seite 74) unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.
Persönliche Anmeldung im Radlerhaus, Kursgebühr bitte auch in diesem Fall überweisen.

Organisatorisches
Es kann vorkommen, dass einer der Kurse schnell ausgebucht ist. Bitte überweisen Sie deshalb keine Kursgebühren ohne vorherige Absprache mit dem Büroteam, da ein freier Kursplatz nicht garantiert werden kann.
Eine Platzreservierung auf Grund einer Nachricht auf unserem Anrufbeantworter, einer E-Mail oder eines Fax ist leider derzeit nicht möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Kursort: Radlerhaus, Platenstr. 4
Kursgröße: max. 8 Teilnehmer
Kursgebühr: 12,50 € (ADFC-Mitglieder 7,50 €)
Ermäßigung mit Studentenausweis 2,50 €

Spezialkurs – Scheibenbremsen

Immer häufiger finden sich an modernen Rädern Scheiben- anstatt Felgenbremsen. Die Vorteile dieser Art Bremse liegen klar auf der Hand: Beste Bremswirkung bei jeder Witterung. Wir erklären Funktion, Aufbau, Wirkungsweise, Pflege und Troubleshooting. Achtung: Aufgrund der Modellvielfalt ist es unabdingbar, dass Sie Ihr Rad und auch das technische Handbuch Ihres Modells zum Kurs mitbringen.
K 710 Mittwoch, 17.07.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Grundkurs – Fahrräder mit Kettenschaltung

Wir vermitteln Ihnen Basiswissen zur Fahrradtechnik, damit Sie kleinere Probleme rund ums Fahrrad selbst beheben können. Sie erfahren, welche Werkzeuge und Ersatzteile sinnvoll sind und wie Sie diese richtig anwenden. Wir bauen Laufräder aus und wieder ein, beheben Reifenpannen und lernen, Probleme mit der Kette zu meistern. Zusätzlich geben wir Ihnen auch Tipps zur Fahrradpflege.
K 711 Mittwoch, 24.07.2019 18:00 – 21:00 Uhr
K 712 Mittwoch, 31.07.2019 18:00 – 21:00 Uhr
K 716 Montag, 23.09.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Praxiskurs - Kettenschaltung

In diesem Kurs konzentrieren wir uns ganz auf Kette und Schaltung: Wir üben das korrekte Einstellen von Grund auf. Sie lernen die korrekte Bedienung einer Kettenschaltung sowie das Auswechseln von Schaltzügen und Ritzel, außerdem erfahren Sie alles Wissenswerte etwa über Pflege und Reparatur der Kette. Ein bewusst kurz gehaltener theoretischer Teil für Ihre Fragen rundet diesen Kurs ab.
K 713 Mittwoch, 28.08.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Workshop - Rund um die Nabenschaltung (2-14 Gang)

Praktisches und Theoretisches vom (A)usbau des Hinterrades über (J)ustage, optimale (P)rimärübersetzung, (W)artung bis hin zur (Z)erlegung z. B. einer 7/8 Gang Shimano Nexus oder Alfine Nabe. Ggf. inkl. Durchführung einer Shimano-Ölbad-Wartung. Sonstige Themen (z. B. Torpedo-3-Gang) in Absprache mit der Teilnehmerrunde.
K 714 Samstag, 14.09.2019 14:00 – 17:00 Uhr

Spezialkurs - Rund ums Laufrad

Schwerpunkt dieses Kurses sind Arbeiten rund ums Laufrad. Sie lernen, wie man Speichen auswechselt, Ritzel abzieht und natürlich üben wir auch, wie man ein Laufrad zentriert. Infos über moderne Felgen und Bereifung sind selbstverständlich auch dabei.

K 715 Mittwoch, 18.09.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Ratgeber - Pannenhilfe unterwegs

Unterwegs auf großer Fahrt - auch (oder gerade hier) kann immer mal wieder ein Defekt auftreten. Wir geben Hinweise, wie man mit solchen Pannen umgeht, welches Werkzeug unterwegs sinnvoll ist und wie man das Pannenrisiko schon vor der Fahrt minimieren kann.

K 717 Mittwoch, 25.09.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Spezialkurs - Die Rohloff-Schaltung

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Radler, die den Kauf eines Fahrrads mit Rohloff-Schaltung planen, als auch an die, die ein solches schon besitzen. Wir erklären Ihnen theoretisch den Ölwechsel und das Erneuern der Schaltzüge. Außerdem demonstrieren wir das Aus- und Einbauen des Hinterrades und wie Sie die Übersetzungsverhältnisse Ihren Ansprüchen anpassen können. Wer die von der Fa. Rohloff mitgelieferte Beschreibung besitzt kann diese mitbringen.

K 718 Mittwoch, 16.10.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Spezialkurs - Felgenbremsen

Die Bremsen gehören zu den wichtigsten Teilen am Fahrrad: Wir vertrauen ihnen unser Leben an. Dieser Kurs geht alle gängigen Felgenbremsen ein. Wir erklären die Unterschiede zwischen mechanischen und hydraulischen Modellen und informieren Sie auch über Unterschiede bei den Felgen. Im Praxisteil können Sie die Bremsen an Ihrem eigenen Fahrrad näher kennen lernen.

K 719 Mittwoch, 23.10.2019 18:00 – 21:00 Uhr

Reparaturen aller Art und Marken

Ersatzteile neu und gebraucht

Große Auswahl an Neu- und Gebraucht-Fahrrädern mit Garantie

info@werkstattR18.de
www.werkstattR18.de

Die WERKSTATT R18 ist eine gemeinnützige Einrichtung der Berufsbezogenen Jugendhilfe (BBJH) und Fördermitglied im ADFC.

WERKSTATT R18
Wallensteinplatz 2 Rgb.
80807 München-Milbertshofen
Telefon 089/35 89 19 - 19
Telefax 089/35 89 19 - 29

WERKSTATT R18
FAHRRAD-SERVICE
BERUFSBEZOGENE JUGENDHILFE

Eine neue Küche im Radlerhaus

Von Cornelia Feyer

Heftige Kurzschlüsse, strominterne Rätsel, exzessive Diskussionen zur Farbwahl der Silikonfugen, emsiges Sägen und Schleifen, phantasievolle Griffpositionen, bröselnde Türstöcke, Staub und Lärm und aus Versehen ein rätselhaftes Tischbein an der Wand....

Aber wir haben es geschafft. Sie steht und schaut super aus, auf den Zentimeter genau eingepasst: Oben und unten, von rechts nach links, nichts tropft, nichts klemmt: Unsere neue Küche im Radlerhaus.

Dank an unser Küchen Dream Team: Conny, Ernst, Hannes, Helmut, Martin und die zwei Michaels (alphabetisch) und auch an Erich, der manchmal mit Bauchschmerzen, die Ausgaben verantworten musste.

Trotzdem: Es handelt sich um eine kostengünstige Ikeaküche, die sich dank vieler Arbeitsstunden zu einer Edelküche gemausert hat.

Ein extra Dank an Susanne, die eine Kaffeemaschine und ein Kühlschrankerl gespendet hat.

Und noch eine Überraschung: Hinter dem ursprünglichen Schrank verbarg sich eine bisher unbekannte Nische, eventuell ein Platz für ein Plaudereckchen mit einem Tisch und zwei Stühlen. Aber das bedarf, wie immer, noch sehr ausführlicher Diskussion.

Eine kleine Küchenparty für unser Dream Team hat unser Finanzchef Erich auch noch genehmigt: Es gab Brezn mit Butter und Brause.

Sieben feiernde ADFCler in der kleinen Küche waren eine echte, aber erfolgreiche Feuerprobe.

Foto: Bernd Seitz

ADFC Adressbuch

Der ADFC ist eine deutschlandweite Organisation mit einem bundesweiten Dachverband und regionalen Gliederungen.

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Mohrenstr. 69, 10117 Berlin,
Infoline/Telefon: (030) 209 14 98-0
E-Mail: kontakt@adfc.de
www.adfc.de

Mitgliederverwaltung:
Am Wall 128-134, 28195 Bremen
Telefon: (0421) 34 62 90

ADFC Bayern e.V.
Haus der bayerischen Landkreise
Kardinal-Döpfner-Str. 8, 80333 München
Tel. (089) 909 00 25-0
www.adfc-bayern.de

ADFC München e.V.
Platenstr. 4, 80336 München
Tel. (089) 77 34 29
E-Mail: info@adfc-muenchen.de
www.adfc-muenchen.de

ADFC Kreisverbände um München:
ADFC Dachau: www.adfc-dachau.de
ADFC Ebersberg: www.adfc-ebersberg.de
ADFC Erding: www.adfc-erding.de
ADFC Freising: www.adfc-freising.de
ADFC Fürstenfeldbruck: www.adfc-ffb.de
ADFC Bad Tölz-Wolfratshausen:
www.adfc-toel-wor.de
ADFC Starnberg: www.adfc-starnberg.de

Weitere Kontaktdaten bayerischer ADFC Kreisverbände und ihre Ansprechpartner finden Sie auf der Homepage des ADFC Landesverbandes Bayern www.adfc-bayern.de

Impressum

Herausgeber:	ADFC München e.V. Platenstr 4 80336 München
Verantwortlich:	Andreas Groh, Vorsitzender
Titelbild:	Christine Schubert
Fotos:	ADFC München
Anzeigen:	Susanne Loderbauer, anzeigen@adfc-muenchen.de
Redaktionsleitung:	Piter Waterstradt
Textsatz:	Anna Feldtkeller
Druck:	Druck-Kultur, München

© ADFC München 2019

Inserentenverzeichnis

AIM - Black Sun	46
Aktiv Reisen Berlin-Brandenburg	49
AOK Bayern - die Gesundheitskasse	36
Belvelo - E-Bike-Reisen	63
Berr Reisen	62
China by bike	48
Delius Klasing Verlag	77
Eurobike - Radspass in Europa	51
Gronard Metallbau und Stadtmobiliar	18
Hofbräukeller	40
Landkreis Regensburg - Tourismusbüro	39
Magped - Sicherheitspedal	59
mft-Transport Systems GmbH	47
Muc Bike - E-Bike Verleih	53
Naturpark Altmühltal	52
Pedalhelden - Bike Wash	60
Radius Fahrradverleih	43
Radlabor	33
Radldiscount - Premiumbikes	2
Radparadies Sardinien	56
Radsport Ullmann	55
Side Tracks NZ - Radreisen in Neuseeland	50
Sparda-Bank München	4
Velothek	44
VollCorner Biomarkt	78
Werkstatt R18	69

Wir unterstützen den ADFC München

Bike Island
Am Kirchplatz 5, Pullach
www.bike-island.de

Munix Finest Bicycles
Stilrad & Munix Finest eBicycles
Wörthstraße 10+11, München
www.munixfinestbicycles.de

Premiumbikes by Radldiscount
Aidenbachstr. 116
Trappentreustr. 10
www.radldiscount.de

Dynamo Fahrradservice
Haager Str. 11
www.dynamo-muenchen.de

Radsport Ullmann
Donnersbergerstraße 18-20
www.radsport-ullmann.de

Cycle Fahrräder
Landsberger Str. 497
www.cycle-pasing.de

Radl Bock
Emil-Geis-Str. 5, Grünwald
www.radl-bock.de

Lucky Bike - Radlbauer
Maria-Probst-Str. 15
Stockacher Str. 5
Marsstraße 43
www.radlbauer.de

Top Fahrrad
Burgauerstr. 117
www.top-fahrrad.de

Velothek
Milchstr. 12
www.velothek.com

Velo am Ostbahnhof
Weißenburger Str. 44
www.velo-am-ostbahnhof.de

Live-Cycle mobiler Fahrradservice
Blütenstraße 2, Puchheim
www.live-cycle.de

vit:bikes
Josephsburgstraße 34
www.vitbikes.de

Fidelio-Mobil
Hans-Preißinger-Str. 8
www.fidelio-mobil.de

Zweirad-Center Stadler
Peter-Anders-Str. 6
www.zweirad-stadler.de

Werkstatt R 18
Wallensteinplatz 2, Rgb.
www.werkstatt18.de

AIM/BlackSun Radlesebrille
Kastanienweg 98, Langenfeld
www.blacksun2.com

Globetrotter Ausrüstung München
Isartorplatz 8 – 10
www.globetrotter.de

Radlabor GmbH
Implerstr. 7
www.radlabor.de

SQlab, Fahrradsättel und -zubehör
Postweg 4, Taufkirchen
www.sq-lab.com

Feewerk - Lenkertaschen
Immanuelkirchstr.24, Berlin
www.feewerk.com

pro function
Am Mühlgraben 1, Erding
www.pro-function.com

Gronard Fahrradabstellanlagen
Bayerwaldstr. 23
www.gronard.de

Hinterher.com munich bike trailers
Hans-Preissinger-Str. 8
www.hinterher.com

MilchundBar
Sonnenstraße 12
www.milchundbar.de

Schneider Bräuhaus Berg am Laim
Baumkirchnerstraße 5
www.schneider-brauhaus.de

Hotel Dolomit
Goethestr. 11
www.hotel-dolomit.de

Hotel, Gastro & Reisen

Geldhauser - die Münchner Busreisen
Fichtenstraße 29, Hofolding
www.geldhauser.de

Hotel Cristal
Schwanthalerstr. 36
www.cristal-hotel.de

China by Bike
Karlsgartenstr. 19, Berlin
www.china-by-bike.de

Gemeinde Ismaning
Schloßstraße 2
www.ismaning.de

Gemeinde Oberhaching
Alpenstr. 11
www.oberhaching.de

Green City
Lindwurmstraße 88
www.greencity.de

E Bike Days Communico GmbH
Prof.-Max-Lange-Platz 15, Bad Tölz
www.ebikedays.de

Stadt Unterschleißheim
Rathausplatz 1
www.unterschleissheim.de

Zenko - Zukunfts-Energie-Konzepte
Höhenkircherstraße 11
www.zenko.de

Gemeinde Unterhaching
Rathausplatz 7
www.unterhaching.de

Gemeinden & sonstige

Rechtsanwalt Dr. Oliver Schreiber
Wilhelm-Tell-Str. 3
www.anwalt-schreiber.de

VollCorner Biomarkt
15 Filialen in München
www.vollcorner.de

PricewaterhouseCooper AG München
Bernhard-Wicki-Str. 8
www.pwc.de

Polarstern Energie
Lindwurmstr. 88
www.polarstern-energie.de

Verlag DeliusKlasing mit den Radmagazinen TOUR, BIKE, FREERIDE, TREKKINGBIKE, eBIKE
Bielefeld
www.delius-klasing.de

Lederhosen Express
Gotzinger Str. 8
www.lederhosen-express.de

Rapid Fahrradkurier
Volkartstr. 59
www.rapid.de

TransPedal Fahrradkurier
Alramstr. 24
www.transpedal.de

Pedalhelden
Marsstraße 11
www.pedalhelden.de

Kuriere & Rikschas

Pedal Munich City Guided Tours
Kreuzeckweg 13, Kirchheim
www.pedalmunich.com

Radius Tours und Fahrradverleih
Arnulfstraße 3
www.radiustours.com

ADFC München

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)
Kreisverband München e.V.
Radlerhaus
Platenstr. 4
80336 München
Telefon: (089) 77 34 29
Telefax: (089) 77 85 37
E-Mail: info@adfc-muenchen.de

Internet: www.adfc-muenchen.de,
www.adfc-m.de,
www.fahrrad-muenchen.de
Facebook: www.facebook.com/adfc.muenchen
Twitter: www.twitter.com/ADFC_Muenchen

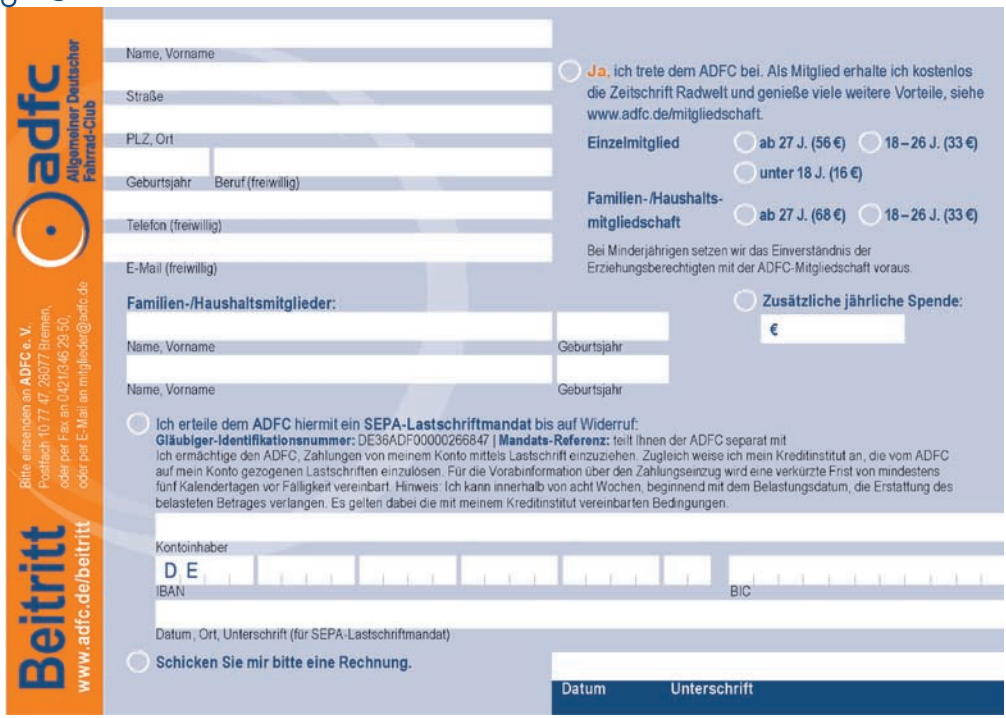
Bankverbindung: Stadtsparkasse München
IBAN DE62 7015 0000 0904 1577 81
BIC SSKMDEMMXXX

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Montag bis Freitag: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Dienstag: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr (01.04-31.10.)

Öffnungszeit des Infoladens:
Donnerstag: 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Öffnungszeit der SelbstHilfeWerkstatt
Donnerstag: 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr
mit Betreuung durch Mitglieder der AG Technik

Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu dieser Ausgabe haben, erreichen Sie uns telefonisch unter (089) 77 34 29 oder Sie schicken eine E-Mail an: info@adfc-muenchen de



Bitte einsenden an ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München oder senden per Fax: (089) 77 85 37.

Chronologische Tourenübersicht

Datum	Tour / Stufe	Titel	Seite
Do. 04.07.	T 3	Weisswurstessen in Baindlkirch	42
Sa. 06.07.	M 3	Zur Coburger Hütte	58
Sa. 06.07.	T 3	Baiern	43
Sa. 06.07.	R 3	Wittelsbacher Land	54
So. 07.07.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	43
So. 07.07.	T 3	München von A(ubing) bis Z(amdorf) Teil 2	43
Fr. 12.07.	T 2	Maikäfersiedlung und Mariengrotte	45
Sa. 13.07.	T 3	Seen, Schluchten, Höhen, Eiscreme	45
Sa. 13.07.	M 4	Eibsee und Hochthörlehütte	58
So. 14.07.	R 3	Zum Hundertwasserturm - Abensberg	54
So. 14.07.	T 4	Staffelsee	45
Sa. 20.07.	P 2	Pedelec-Schnuppertour	14
Sa. 20.07.	T 3	Rösserweihe in St. Leonhard	45
Sa. 20.07.	R 5	Training für die Wendelsteinrundfahrt	54
So. 21.07.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	45
So. 21.07.	T 3	Die Vermessung Bayerns	45
Sa. 27.07.	M 2	Um den Trauchberg	58
Sa. 27.07.	T 3	Herrsching	46
Sa. 27.07.	R 4	Kloster Scheyern	55
So. 28.07.	T 3	Zwischen Starnberger See und Ammersee	46
Fr. 02.08.	T 2	Nord-West	46
Sa. 03.08.	M 3	Zur Kaiserklamm	59
Sa. 03.08.	R 3	Drei Seen Tour	55
Sa. 03.08.	T 4	Spitzingsee	47
So. 04.08.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	47
So. 04.08.	T 5	Augsburg - Westliche Wälder	47
So. 04.08.	R 5	Zillertaler Höhenstraße	55
Sa. 10.08.	T 2	Zur Bio-Gärtnerei nach Dachau	47
Sa. 10.08.	R 3	Valepp „light“	55
Sa. 10.08.	T 4	Hintere Längental-Alm	48
Do. 15.08.	T 3	Flusstäler und Radlachterbahn	48
Sa. 17.08.	T 4	Baden im Simssee	48
So. 18.08.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	48
So. 18.08.	T 4	Sylvenstein-Stausee	48

Datum	Tour / Stufe	Titel	Seite
So. 18.08.	R 4	Fuchstal / Schongau	55
Sa. 24.08.	T 3	Zwischen Isar und Starnberger See	49
So. 25.08.	T 3	Biberkor und Berggorilla	49
Do. 29.08.	T 2	Chinesische Pagoden und Blutegelfarm	49
Sa. 31.08.	T 3	Wasserwege und Wasserkraft im Oberland	50
Sa. 31.08.	R 5	Östlich des Inns	56
So. 01.09.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	50
So. 01.09.	M 4	Daffnerwald, Trockenbach und Samerberg	59
Sa. 07.09.	M 4	Trainsjoch	59
Sa. 07.09.	R 5	Durch die Jachenau zum Walchensee	56
So. 08.09.	R 3	Ostersee-Iffeldorf	56
So. 08.09.	T 2	Riemer See	50
Sa. 14.09.	T 2	Kuchenschlacht reloaded	50
Sa. 14.09.	R 3	Altomünster	56
Sa. 14.09.	T 4	Zum Kloster Weltenburg an Abens und Donau	51
So. 15.09.	T 2	Gemütliche Sonntagsrunde	51
Sa. 21.09.	T 3	4-Seen-Tour	51
So. 22.09.	T 3	Zwischen Maisach und Glonn	52
So. 22.09.	R 5	Roßfeld - Berchtesgaden	56
Sa. 28.09.	T 3	Zum Summererhof in Netterndorf	52
Sa. 28.09.	M 4	Karwendelrunde klassisch	59
Sa. 28.09.	R 4	Hocheck - Bad Feilnbach	57
So. 29.09.	T 3	Kirchseemoor und Reutberg	52
Do. 03.10.	T 3	München von A(ubing) bis Z(amdorf) Teil 3	52
Do. 03.10.	R 5	Ahornboden	57
Sa. 12.10.	T 2	Zum Münchner Millibauer	53
Sa. 12.10.	T 3	Sixtnitgern	53
Sa. 19.10.	T 3	Baiernrain	53
Sa. 19.10.	R 3	Ausrolltour Dietramszell	57
So. 20.10.	T 3	Münchner Osten	53
Sa. 26.10.	T 3	Maria Eich und frische Eier	53

Aktueller Stand auf www.adfc-muenchen.de

SO VIELSEITIG WIE DAS RADFAHREN.

WER LIEST, ERFÄHRT MEHR…

MYBIKE unterhält und informiert mit Tests von Rädern, Bekleidung und Zubehör, den schönsten Radtouren für Freizeit und Urlaub und berichtet über die Trends der urbanen Fahrradwelt.
Nur 4,90 €

JETZT TESTEN:
2 Ausgaben nur 6,50 € (statt 9,80 €) + Geschenk
abo.mybike-magazin.de/01770b

Rundumberatung für E-BIKE-Fans. Rund 450 aktuelle Modelle der verschiedenen E-Bike-Gattungen mit technischen Daten. Dazu redaktionelle Kaufberatung und Service-Themen.
Nur 6,90 €

Die schönsten Radregionen in Deutschland mit ausgearbeiteten Tourenvorschlägen. Inklusive GPS-Daten zum kostenlosen Download. Viele Service-Storys und eine Auflistung der Radreiseveranstalter runden das Heft ab.
Nur 6,50 €

JETZT IM HANDEL

Portofreie Direktbestellung:
www.delius-klasing.de/zeitschriften, per Telefon unter +49 (0) 521-559955 oder digital in der MYBIKE-APP

GROSSE MYBIKE-JAHRESVERLOSUNG:

Sichern Sie sich Ihre Gewinnchance auf ein E-Bike von STEVENS im Wert von 3.499 €.
Jetzt auf www.mybike-magazin.de/verlosung registrieren.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Alle Anmeldungen, die bis zum 31.12.2019 eingehen, nehmen an der Verlosung teil. Die Verlosung erfolgt Anfang des Jahres 2020. Alle Infos unter www.mybike-magazin.de/verlosung.

VollCorner Bio

Bio aus Überzeugung.

18 x im Stadtgebiet München

Allach
Franz-Nißl-Straße 41*
Denning / Bogenhausen
Warthestraße 1**
Fürstenried / Maxhof
Maxhofstraße 17
Gauting
Leutstettener Straße 2**
Großhadern
Würmtalstraße 95
Giesing
Tegernseer Landstraße 41
Haidhausen I
Weißenburger Straße 5
Haidhausen II
Innere Wiener Straße 52
Ludwigsvorstadt
Lindwurmstraße 80*
Maxvorstadt I
Augustenstraße 55
Maxvorstadt II
Türkenstraße 27
Neuhausen I
Arnulfstraße 134
Neuhausen II
Dom-Pedro-Straße 9b
Nymphenburg / Gern
Nederlinger Straße 72*
Schwanthaler Höhe
Schwanthaler Straße 111*
Sendling
Resi-Huber-Platz 1*
Solln
Wolfratshauser Straße 204**
Westend
Kazmairstraße 26

* VollCorner Bio-Metzgertheke
** Herrmannsdorfer Bio-Metzgertheke

vollcorner.de

VollCorner Bio Vino
Bio-Weinhandlung
Weißenburger Straße 7

VollCorner Bio Cucina
Bio-Bistro
Würmtalstraße 95

resihuber
Bio-Restaurant & Café
Resi-Huber-Platz 1