

FahrRad

ADFC - Fahrradzeitung für den Kreis Unna

Herbst 2006

Werne:

Neue Ortsgruppe
gegründet

Unna:

1. Unnaer
Fahrradfest

Lünen:

Verschwendung
trotz Nothaushalt





www.fahrrad-wilmes.com



Fahrrad Wilmes
Werner Str.112
59192 Bergkamen
T.02307-299919

alles ums Rad
www.fahrrad-wilmes.com

ADFC im Internet

Informationen rund ums Radfahren im Kreis Unna können Sie auch online auf der Internetseite des Kreisverbandes <www.adfc-unna.de> erhalten.

Unter anderem finden Sie hier die aktuellen Tourentermine der ADFC-Gruppierungen im Kreis. Wenn Sie auf Ihrem Rechner die Kalenderfunktion des Browsers Firefox verwenden, stehen Ihnen außerdem mehrere Kalenderfiles mit den Tourdaten zur Verfügung.

Auf der Internetseite des ADFC Unna können Sie den monatlich erscheinenden Newsletter bestellen.

Nutzen Sie unseren Radtourenpool im Internet. Radtouren mit einer Gesamtlänge von 688 km sind zum Nachfahren für Sie beschrieben und stehen zum Download bereit. Welche Karten Sie hierfür benötigen, finden Sie ebenfalls auf dieser Website aufgelistet.

ADFC im Kreis Unna

Wilfried Prenger

Vorsitzender, Tel.: 02303/12516

Gaby Jöhnk

Vorsitzende, Tel.: 02303/63375

Öffnungszeiten der Kreisgeschäftsstelle:

Dienstag, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr
Umweltberatungszentrum, Rathausplatz 21,
59423 Unna

Tel.: 02303/103655

E-Mail: info@adfc-unna.de

Radio ADFC

Jeden letzten Montag im Monat

Antenne Unna, 19.04 Uhr, 102,3 MHz

AG FahrRad

Jeden ersten Dienstag im Monat

18 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna

Da waren es dann fünf

Liebe Radlerinnen und Radler, seit dem Erscheinen der Frühjahrsausgabe von FahrRad hat sich einiges im ADFC Kreisverband Unna getan. Zum einen hat sich im Juni die fünfte aktive Ortsgruppe in Werne konstituiert, zum anderen fanden im April turnusmäßig Vorstandswahlen statt.



In Werne haben wir nun durch den Ortsgruppensprecher Dr. Berthold Welle einen Ansprechpartner sowohl für die ADFC-Mitglieder vor Ort wie auch für die Kreisebene. Wir hoffen den Nordbereich jetzt besser integrieren zu können, der durch seine Lage natürlich mehr in Richtung Münsterland tendiert.

Bei den Vorstandswahlen ist es gelungen, mehr Ortsgruppen einzubinden. Das hat den unschätzbaren Vorteil, dass bei Vorstandssitzungen mehr Informationen aus erster Hand zur Verfügung stehen und Entscheidungen auf kürzerem Weg umgesetzt werden können.

Im Kreis stehen einige interessante Veranstaltungen an: Am 20. August das „1. Unnaer Fahrradfest“ – mehr hierzu im Innenteil, am 3. September das „Körnebachfest“ am neuen Radweg zwischen Kamen und Dortmund und in Planung ist eine Sternfahrt nach Fröndenberg mit Programm vor Ort. Selbstverständlich befindet sich im Innenteil auch eine Auflistung der Aktivitäten, die die einzelnen Ortsgruppen bis zum Jahresende im Angebot haben.

Nun wollen wir Sie aber nicht weiter von der FahrRad-Lektüre abhalten und wünschen sowohl dabei als auch beim Radfahren viel Vergnügen

Ihr ADFC Team

Gaby Jöhnk und Wilfried Prenger



FahRad

3	Prolog
4	Inhalt
24	Impressum

FahRad - Politik

Radfahren- eine sinnvolle medizinische Therapie	5
Radnetzpflege im Kreis Unna	6
Mit dem Rad zur Schule	8
Fahrrad macht Schule	8
Radtransport vereinfacht	9
Verschwendung trotz Nothaushalt	10
1. Unnaer Fahrradfest	11
Neue Ortsgruppe gegründet	12
Neuer Radweg mit Schwächen	26



FahRad - Touren



13	Eine Lippetour
15	Touren & Termine
19	Rundtour nach Ascheberg
25	Radtour zum Schiffshebewerk Henrichenburg

FahRad - Technik

GPS auf dem Fahrrad in der Praxis	20
Hilfen für den Klassenausflug mit dem Rad	22
Hohe Leistung trotz minimalem Verbrauch	25



FahRad - Spaß



27	Ruhrtalradweg
28	Die unglaubliche Reise des Smithy Ide
28	Unterwegs zwischen Körne, Seseke und Lippe
29	Fotowettbewerb
29	Rudis Ritzel Rätsel
30	Kinderseite

FahRad - Club

ADFC im Internet	3
ADFC im Kreis Unna	3
Gute Gründe	24
Beitritt	24



Radfahren - eine sinnvolle medizinische Therapie

Radfahren ist eine sinnvolle medizinische Therapie und sie kostet nicht viel. In unserem modernen und bequemen Leben investieren die meisten Menschen nur in eine medikamentöse Therapie und nehmen viele mögliche Nebenwirkungen in Kauf. Mein Appell: Nehmen sie sich am Tag eine halbe Stunde Zeit, und werden sie gesünder!

Mit dem Fahrradfahren ist es oft wie mit dem Beginn einer neuen Behandlung. Sie ist anfangs unbequem und wird deshalb nicht konsequent fortgesetzt. Schafft man es täglich 30 Minuten zu radeln, können sie über einen längeren Zeitraum gesehen Berge versetzen. Wir wissen alle, dass der Blutdruck gesenkt werden kann und die Herzfrequenz sich deutlich verlangsamen kann. Man schont das Herz wie unter einer Beta-Blocker-Therapie. Das Herz wird gestärkt und arbeitet wirtschaftlicher.

Gelenkerkrankungen an Knie und Hüfte können optimal behandelt werden. Die Gelenke werden bei dieser Freizeitsportart entlastet und der Stoffwechsel drastisch angeregt, die Gelenkschmiere wird besser verteilt und die Gelenkknorpel gestärkt.

Kann man auch als Herzkranker und Arthrosekranker Rad fahren?

Ja, man sollte aber im Zweifelsfalle eine Herzkranzgefäßerkrankung ausschließen, wenn man Risikofaktoren für Herzerkrankungen aufweist, oder sich bei Arthroseerkrankungen einen Trainingsplan vom Orthopäden ausarbeiten lassen. Es ist sogar die Aufgabe der Hausärzte, diese Prävention zu unterstützen.

Was leistet eine "Fahrradtherapie" noch?

Über die hormonelle Stimulation steigert man das Wohlbefinden und bei regelmäßigem Training über Wochen und Monate fördert man das Selbstbewusstsein. Das ist Psychotherapie pur. "Nach meiner Fahrt über 30 Minuten am Morgen fühle ich mich unschlagbar und bin fit für

den ganzen Tag."

Verbesserung der Hirnfunktionen

Forscher haben herausgefunden, dass regelmäßiges Ausdauertraining die Hirnfunktion stärkt sowie das Netzwerk Gehirn ausbauen und eine Alterserkrankung des Gehirns in späteren Lebensjahren verschieben kann. Wenn das keine Präventionsargumente sind!

Stärkung des Immunsystems

Auch das Immunsystem lässt sich merklich stimulieren. Weiße Blutabwehrzellen werden kompetenter und treten heftiger den schädigenden Einflüssen

der Umwelt zur Gegenwehr. Forscher behaupten sogar, dass die Fähigkeit des Immunsystems, Tumorzellen zu beseitigen, deutlich erhöht wird.

Und was kostet die Therapie?

- Zeit: Gönnen Sie sich eine 1/2 Stunde am Tag.
- Geld: Ein vernünftiges Fahrrad sollte es schon sein, bzw. das wichtigste ist die korrekte Sattel-, Lenker- und Sitzposition. Schicken sie ihr Rad einmal im Jahr ins Fahrradgeschäft zur Inspektion. Ein schön gewartetes Fahrrad, das nicht quietscht und gut fährt, macht mehr Spaß.
- Gegebenenfalls eine Pulsuhr, die heute schon für 20 Euro zu haben ist, sollte helfen, ihre Herzfrequenz nicht über 80 bei Dauerbelastung zu bringen, falls sie den Verdacht auf eine Herzerkrankung haben.

Der Aufwand-Nutzen-Relation ist unschlagbar!!!

Dr. med. Wolf Armbruster, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin des Evangelischen Krankenhauses Unna



Dr. med. Wolf Armbruster wurde vom ADFC Unna zum Drahtesel des Jahres 2006 gekürt.

Radwegenetzpflege im Kreis Unna

Paten gesucht!

Im Kreis Unna gibt es zum einen das Radverkehrsnetz NRW (rote Wegweiser) zum anderen viele regionale Radwege und lokale Rund-Radwege (meistens grüne Wegweiser). Diese sind nicht nur für die Alltagsradler wichtig, sondern auch für das Freizeitradeln der Bevölkerung im Kreis Unna sowie der Nachbarn z.B. aus Dortmund oder Hamm. Es geht hier um die grüne Beschilderung. Die Kreisverwaltung Unna hat in den letzten beiden Jahren alle Wegweiser sowohl kartographisch als auch digital erfasst. Nun liegt die weitere Pflege der einzelnen



Wegweiser in der Hand der Kommune, in der sie stehen.

Da die Kommunen zum Teil die nötige Kontrolle aus verschiedenen Gründen nicht durchführen können oder wollen, wurde schon frühzeitig nach anderen Lösungen gesucht. An diesen Gedankenspielen wurde der ADFC Kreisverband Unna sehr bald von der Kreisverwaltung Unna beteiligt.

Es wurde überlegt, ob es nicht möglich wäre, Bürger in Form von Paten an der Kontrolle – nicht der Pflege – der Wegweisung zu beteiligen. Dieses Konzept bewährt sich seit Jahren am Emscherpark-Radweg. Eine eins zu eins

Umsetzung war natürlich nicht möglich, da die Struktur des Radwegenetzes total unterschiedlich ist.

Unser Radwegenetz wird von elf Kommunen betreut und besteht aus unterschiedlichen Routenführungen. Daher wurde das etwas über 600 km lange Streckennetz in 26 Strecken unterteilt, die einzelnen Paten zugewiesen sind. Eine Strecke ist mit ihren zu kontrollierenden Punkten druckbar. ADFC, Kreisverwaltung und die Kommunen entwickelten einen Prüfbericht, den der Pate bei seiner Kontrollfahrt benutzt. Beim Abfahren einer ausgewählten Strecke durch mehrere ADFC-Mitglieder wurde die praktische Machbarkeit überprüft und der Prüfbericht bekam seinen Feinschliff.

Nun wäre es wünschenswert gewesen, dieses Konzept kreisweit über die Medien vorzustellen, Paten zu suchen, diese gemeinsam einzuweisen und später auch Treffen zum Erfahrungsaustausch durchzuführen. So hätte das der RVR gemacht, aber das war den Kommunen nun doch eine Nummer zu groß. Man könnte es auch so sagen – sie fanden keinen gemeinsamen Nenner. Den einen war das Projekt eh suspekt, andere dachten nur an ihren Haushalt, wieder andere hatten Angst vor der eigenen Courage, es gab aber auch welche, die wohl mitgemacht hätten.

Dies ist ein typisches Beispiel dafür, wie durch Bedenkenträger ein Projekt, das durchaus auch landesweit Aufmerksamkeit erweckt hätte, erledigt wurde. Ähnlich scheint es mit einer angebotenen Mitgliedschaft des Kreises Unna in der AGFS (Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Städte) zu laufen: Der Kreis würde vielleicht springen – aber bei der mangelnden Unterstützung aus einem Teil der Kommunen könnte er auch einfach sitzen bleiben.

Wie dem auch sei: Vergleichen wir das Paten-

schaftsmodell mit einer Urlaubsreise, so wurde aus einer einwöchigen Reise ein Halbtagesausflug. Schauen wir uns das genauer an: Alle Kommunen außer Fröndenberg und Werne sind an Paten für ihre Radwege interessiert. Bürger, die diese Aufgabe übernehmen wollen, können sich melden und werden dann zusammen mit dem für Radfragen zuständigen Mitarbeiter die Strecke bestimmen. Meldungen oder Fragen bitte per E-Mail an <Wilfried.Prenger@adfc-unna.de>. Die Häufigkeit der Kontrollfahrten –

zwei- oder dreimal im Jahr – deren Ausführung und eventuell kleine Entgelte werden dann besprochen. Gedacht wird auch daran, ein Treffen der kreisweit tätigen Paten zu organisieren.

Fazit ist, dass der ADFC weiterhin kräftig in der Verkehrspolitik mitmischen muss. Wir dürfen uns von Rückschlägen dieser Art nicht entmutigen lassen.

Wilfried Prenger

EuroCash
bis zu 5 % p. a.
täglich verfügbar


Sparkasse Unna
Die Bank für mich.
ServiceLine: (02303) 104-0

DAX®-abhängige variable Verzinsung; Garantie-Zins 0,50 % p. a.;
2.500 € bis 50.000 € Einlagevolumen

Mit dem Rad zur Schule Wertvolle Preise zu gewinnen

In einer Gemeinschaftsaktion von ADFC, AOK, Polizei und Stadt Unna findet in der Zeit vom 4. - 29. September 2006 der Wettbewerb "Mit dem Rad zur Schule" statt. Alle



Schüler der weiterführenden Schulen in Unna können sich an dieser Aktion beteiligen und wertvolle Preise gewinnen.

An den sieben weiterführenden Schulen können sich nach den Sommerferien Viererteams bilden, die in den vier Wochen des Aktionszeitrau-

mes im September möglichst oft mit dem Rad zur Schule fahren wollen. Die gefahrenen Tage

müssen die Teilnehmer in einem Kalender eintragen. Diese Teams können innerhalb einer Klasse, aber auch klassenübergreifend gebildet werden. Der Anmeldeschluss für den Wettbewerb ist der 31. August. Anmeldungen und Informationen erhält man bei der AOK Unna unter der Telefonnummer 02303/201-155. Anmeldekarten werden nach den Sommerferien in den Klassen verteilt. Fragen und Anregungen bitte an werner.wuelfing@adfc-unna.de.

Alle erfolgreich Teilnehmenden können gewinnen.

- Drei Einzelschüler gewinnen Gutscheine in Höhe von 40 Euro.

- Zwei Schülerteams gewinnen je eine Erlebnisradtour.

- Und die Schule mit den fleißigsten Radlern erhält eine mobile Fahrradwerkstatt.

Die Preisverleihungen finden nach den Herbstferien im Oktober statt.

Im Vorfeld dieser Aktion startet die Polizei Unna mit einer Überprüfung der Fahrräder auf ihre Verkehrssicherheit.

Werner Wülfing

Fahrrad macht Schule

Auf Anregung des ADFC Unna ist auf der Radverkehrskonferenz des letzten Jahres das Thema "Fahrrad macht Schule" für dieses Jahr gewählt worden.

Neben der oben genannten Aktion "Mit dem Rad zur Schule" sind weitere Projekte geplant und teilweise schon durchgeführt worden sind.

- FahrradTeams

Zielgruppe dieses Projektes sind die Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen, die

gemeinsam begleitet von Erwachsenen oder älteren Schülern mit dem Rad zu ihrer neuen weiterführenden Schule fahren.

- Abstellanlagen an Schulen

Die Stadt Unna wird in 2006 eine Bestandsaufnahme der bestehenden schulischen Radabstellanlagen durchführen und Verbesserungsmöglichkeiten zum sicheren Abstellen der Fahrräder erstellen.

- Nur Armleuchter fahren ohne Licht

Geplant ist eine Aktion zum Sicherheitsgewinn speziell in der dunklen Jahreszeit.

Radtransport vereinfacht

Neuer Service der OG Kamen

Die ADFC Ortsgruppe Kamen besitzt seit kurzem einen eigenen Radtransportanhänger. Gegen eine Gebühr ist er auch von anderen Ortsgruppen und Vereinen ausleihbar.

Jeder, der schon mal eine Radtour für eine größere Gruppe geplant hat, kennt die Schwierigkeiten, die beim Radtransport durch die Bahn auftreten können. Besitzt man einen PKW mit einer Anhängerkupplung kann man sich nun einige Probleme ersparen. Die ADFC-Ortsgruppe Kamen besitzt durch das großzügige Sponsoring der Gemeinschaftstadtwerke Kamen, Bergkamen und Bönen (GSW) seit wenigen Wochen einen Radtransporter, mit dem man 15 Fahrräder bequem transportieren kann. Der Transportanhänger ist 6,38 m lang, 2,36 m breit und 2,24 m hoch. Er lässt sich daher ohne zusätzliche Aufsatzspiegel ziehen. Das zulässige Gesamtgewicht beträgt 1300 kg bei einem Eigengewicht von 780 kg.

Die Fahrräder lassen sich in ein großzügig bemessenes Haltesystem für das Hinterrad und das Vorderrad stellen. Die Räder werden jeweils gegenläufig eingestellt. Zeitaufwändige Verladearbeiten und Befestigungsmontagen sind damit nicht erforderlich.



Ausleihgebühren

Die Ausleihgebühr beträgt für einen Tag 40 Euro Grundgebühr. Für jeden weiteren Tag werden 10 Euro berechnet. Für eine Woche kostet die Ausleihe somit 100 Euro, für zwei Wochen 170 Euro.

Wer an einer Ausleihe interessiert ist, wende sich bitte an einen der beiden Ortsgruppensprecher.

Sprecher Kamen:
Heinrich Kissing
Am Langen Kamp 8
59174 Kamen-Methler
Mobil: 0171 3333360

Sprecher Bergkamen:
Thomas Semmelmann
Hochstraße 82
59192 Bergkamen
Mobil: 0177 4944945

Verschwendung trotz Nothaushalt

Austritt aus der AGFS beschlossen

Der Rat der Stadt Lünen hat aus Kostengründen den Austritt aus der Arbeitsgemeinschaft der fahrradfreundlichen Städte beschlossen. Zur gleichen Zeit verschwendet die Verwaltung der Stadt Steuergelder durch Aufstellen unnötiger Schilder.

Seit Mitte Juli 2006 können Radler und Spaziergänger stets ungestört vom Autoverkehr die schöne Atmosphäre des neuen Wasserwanderastplatzes am Preußenhafen genießen. Dafür sorgen neue Poller und Schranken an den Zufahrten Bebelstraße, Hafenstraße und westlich des Mohrkrans am Südufer des Datteln-Hamm-Kanals. So weit so gut.

Doch zusätzlich hat die Stadt Lünen noch vier Schilderbäume mit jeweils drei Verkehrszeichen: „Gemeinsamer Fuß- und Radweg“, „Verbot für Krafträder und Kfz“ sowie „Verbot für Reiter“ aufgestellt.

Dieser „Schild-Bürgerstreich“ erinnert stark an Menschen, die gleichzeitig Hosengürtel und Hosenträger benutzen. Warum gleich eine dreifache Beschilderung aufgestellt wurde, weiß wohl nur der Pleitegeier der Stadt Lünen.

Denn gemeinsame Fuß- und Radwege dürfen per Definition nicht von anderen Verkehrsteil-

nehmern genutzt werden. Die Verwaltungsvorschrift zur Straßenverkehrsordnung fordert außerdem: „Es ist daher stets vorrangig zu prüfen, auf welche vorgesehenen oder bereits vorhandenen Verkehrszeichen verzichtet werden kann.“ Hat die Stadt nicht genug Fachkenntnis in der zuständigen Fachverwaltung, um uns diesen überflüssigen Schilderwald zu ersparen? Oder spielt Geld für Verkehrsbeschilderung trotz Nothaushalt der Stadt Lünen keine Rolle?

Auf der anderen Seite hat der Rat der Stadt Lünen am 2. März 2006 beschlossen, aus der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte und Gemeinden in NRW

auszutreten. Er will damit - im Rahmen eines Sparkonzeptes von jährlich 15 Mio. € - ganze 2.500 € sparen.

Der ADFC Lünen hat unter Verweis auf die Resolution der letzten Jahreshauptversammlung des ADFC Kreisverbandes Unna den Bürgermeister und alle Ratsfraktionen schriftlich aufgefordert, diesen Beschluss zurückzunehmen. Bis zum 20. Juli 2006 hat lediglich der Bürgermeister geantwortet. Ablehnend.

Hans-Jürgen Heidenreich



1. Unnaer Fahrradfest

Volksradfahren in neuem Gewand

Nach dem letztjährigen, seit langen Jahren bewährten Volksradfahren hat sich der ADFC Unna Gedanken darüber gemacht, wie aus der erfolgreichen Tradition eine ganztägige Veranstaltung mit Start und Ziel am selben Ort entwickelt werden könnte.

Herausgekommen ist das „1. Unnaer Fahrradfest“ am Sonntag, dem 20. August von 10-15 Uhr auf dem Rathausvorplatz in Unna (bei schlechtem Wetter in der Bürgerhalle), für das Bürgermeister Werner Kolter dankenswerterweise die Schirmherrschaft übernommen hat.

Schwerpunkt ist natürlich das Radfahren. Zwei Strecken über 15 bzw. 30 Kilometer sind im Angebot, beide Routen sind für jedermann geeignet. Der Tourverlauf ist ausgeschildert. An einer Verpflegungsstation der Barmer gibt es Erfrischungen und Getränke. Ein Pannendienst ist eingerichtet. Die Anmeldung kann zwischen 10 und 12 Uhr erfolgen. Das Startfenster liegt zwischen 11 und 12 Uhr.

Die Startgebühr beträgt 3 € für Erwachsene und für Kinder unter 14 Jahren 1,50 €. Kinder unter 7 Jahren und Geburtstagkinder sind frei. Jeder Tourteilnehmer hat die Chance auf einen Gewinn bei einer Tombola. Der Hauptpreis für Erwachsene ist eine „Fahrradreise“ der Firma Hansetourist. Kinder dürfen auf ein Einrad hoffen. Vor der Verlosung um 15 Uhr werden der jüngste bzw. älteste Teilnehmer und die größte Gruppe geehrt.

Aber auch für Nicht-Starter wird rundherum einiges geboten: Infostand ADFC, Infostand Mobilitätsberatung Stadt Unna, Malaktion, Fahrradbiegen, Fahrradtorwand, Fahrradparcours, Juxräder und, und und ...

Natürlich kommt das leibliche Wohl nicht zu kurz. Ein Getränke- und Imbissstand ist vorhanden. Auch süße Leckermäuler kommen auf ihre Kosten. Der ADFC bietet selbstgebackenen Kuchen an.

Wilfried Prenger



Neue Ortsgruppe gegründet

Werner Radfreunde fahren erste Touren

Anfang Mai trafen sich auf Einladung des ADFC Kreisverbandes Fahrradbegeisterte der Lippestadt, um eine neue Ortsgruppe zu gründen. Seitdem treffen sich die Pedalritter regelmäßig und planen erste Touren.



Gründungsversammlung am 8. Mai 2006

Das Begehren, regelmäßig gemeinsam Rad zu fahren, stand ganz oben auf der Wunschliste der Anwesenden auf der Gründungsversammlung am 8. Mai 2006 im Hotel Baumhove in



Werne. Aber auch die Absicht, sich politisch für die Interessen der Radfahrer einzusetzen, wurden als Beweggründe genannt, sich im ADFC zu organisieren.

Um diese Wünsche in die Realität umzusetzen, kamen die Velofreunde überein, sich jeden Mittwoch zu einer Feierabendtour um 18 Uhr auf dem Marktplatz in Werne zu treffen und eine ca. zweistündige Tour zu fahren. Seitdem trafen sich zu diesem Termin je nach Wetterlage Gruppen zwischen 7 und 17 Personen.

Dr. Berthold Welle übernahm die Aufgabe, Ansprechpartner der Werner Radfreunde zu sein. Er lädt über die Presse oder telefonisch zu Treffen ein und hält Kontakt zum Kreisverband des ADFC.



Berthold Welle

Peter Hau, Tourenleiter des ADFC Lünen, bot an, seine für Lünen geplante

Touren, so zu fahren, dass Radfahrer aus Werne dazustoßen können (Tourtermine für Werne siehe Seite 15).

Der Radpolitik in Werne will man sich am kommenden Stammtisch widmen. Er soll am 21. August 2006 um 20 Uhr im Hotel Ickhorn stattfinden.

"Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung in Werne!" sagt Gaby Jöhnk, stellvertretende Vorsitzende des ADFC Kreisverbandes. Aktuelle Informationen und Termine für Radbegeisterte in Werne finden sich auch im Internet unter der Adresse <<http://www.adfc-werne.de/>>.

Werner Wülfig

Eine Lippetour

Der 4. Mai 2006 entwickelte sich als das, was die Vorhersage prophezeit hatte: der erste richtig warme Sonntag des Jahres. Als Rentner kann man diese Gabe nutzen und spontan eine Radtour machen. Sie beginnt in Paderborn und führt auf mit rot weißen Schildern gut versehenen Radwegen nach Bad Lipspringe.

Hier entspringt unterhalb der Burgruine die Lippe, einer Hinweistafel zufolge mit einer der größten Schüttungen in Deutschland. Es sollen, mit jahreszeitlichen Schwankungen, 740 l/sec sein. An der Oberfläche des Teiches sieht man das nicht, sie erscheint völlig ruhig. Nur am Ausfluß des Teiches bekommt man eine Vorstellung von der Masse des Wassers, die hier aus dem Gebirge kommt. Ein rauschender Wasserfall stürzt da über eine Stufe in das junge Flußbett. Wenn man wenige Stufen zur Burgruine hochsteigt, kann man von oben in das Quellbecken schauen. In der Mitte ein dunkles tiefes Loch, das im Volksmund "Odinsauge" genannt wird. Der Legende zufolge soll Odin sich hier ein Auge ausgerissen haben, um die dürre Senne zu bewässern.

Dem Hinweisschild entnimmt man weiter, dass die Quelle nur einhundertundsechzig Meter hoch liegt. Das ergibt wenig Gefälle für den 220 km weiten Weg nach Wesel.

Den Oberlauf der Lippe kann man erst ab Schloß Neuhaus auf der Römer-Route begleiten. Der Ort wird geprägt von dem weißen Schloss mit vier mächtigen Rundtürmen, das ein Paderborner Bischof vor knapp 500 Jahren bauen ließ. Es ist von Wasser umgeben und von einem barocken Garten. Die Buchsbaumornamente sind so geometrisch exakt als seien sie mit der Nagelschere geschnitten. Der Schloßpark war Teil einer Landesgartenschau und beeindruckt auch durch seine Blumen-

pracht.

Die Lippe begrenzt hier den Park. Wenn man ihr folgt kommt man nach wenigen Metern zu einer großen Holzbrücke, die Lippe und Alme gleichzeitig überquert.

Kurz darauf mündet die Alme in die Lippe. Die Alme ist der

einzigste Nebenfluß, der aus dem Sauerland kommt und zumindest im Frühjahr einiges Wasser führt. Weiter flußab kommt nicht mehr viel dazu. Deshalb ist die Lippe hier schon fast so breit wie am Unterlauf.

Die Römerroute führt durch eine ausgedehnte Seenlandschaft, entstanden durch Sand und Kiesabbau. In einigen Fällen sind die Werke noch in Betrieb. Das geförderte Gut wird über Transportbänder kilometerweit bewegt.

Nach wenigen Kilometern biegt der Weg kurz vor einer Lippebrücke nach links in die Lippeauen ab. Ein Hinweisschild weist darauf hin, dass hier, im Gebiet der Gemeinde Anreppen, vor 2000 Jahren ein Römerlager lag. Es war das östlichste von 4 Lagern (Haltern, Beckinghausen und Oberaden die anderen) an der Lippe.

An die militärische Vergangenheit erinnert in der friedlichen Landschaft nichts mehr. Ein paar hundert Meter weiter allerdings hat man eine Holzhütte an den Wegesrand gestellt, in der ein



Die Burg an der Lippequelle

römischer Legionär den Besucher von der Wand her grimmig anschaut. Weitere Hinweistafeln belehren über die römische Vergangenheit.

Über Boke und Mantinghausen führt der Weg



*Goldener Hahn (erbaut 1566),
ältestes Haus in Lippstadt*

an einem großen Spargelhof vorbei. Auf den Feldern viele gebückte Gestalten. Der Platz um die Häuser ist zugestellt mit Autos mit polnischen Kennzeichen.

Man biegt wieder links vom Wirtschaftsweg ab und fährt parallel zu einem Wasserlauf. Die Karte nennt es Boker Kanal. Aus der Breite des Kanals muß man schließen, dass hier früher - wenn überhaupt - Bonsai-Schiffe gefahren sind. Jetzt ist es eine eine dunkle und geheimnisvoll

anmutende Idylle. Der Wanderweg überquert den Kanal und führt auf das Landgasthaus „Zum freien Stuhl“ zu. Trotz der reizvollen Lage ist kein einziger Gast zu sehen.

Der nächste Ort in der weiten Ackerlandschaft ist Bad Waldliesborn. Dem Namen nach muß es hier mal Wald gegeben haben. Heute steht der aber nur noch im Namen. Den Titel „Staatlich anerkanntes Heilbad“ verdankt der Ort einer Solquelle, die hier aus 900 m Tiefe an die Oberfläche kommt. Entdeckt wurde sie zufällig, als man Ende des 19. Jahrhunderts vergeblich nach Kohle bohrte. An die Bergbaugeschichte erinnert eine Seilscheibe, die vor dem Kurmittelhaus steht. Mitten im Kurpark gibt es auch einen Bahnhof. Allerdings ist dessen aktive Zeit auch schon lange vorbei, ebenso wie die der Schienen mit der überbreiten Spur, die noch auf der Straße vor dem Bahnhofsgebäude nach Süden Richtung Lippstadt laufen.

Die Römerroute biegt nach Westen ab. Ich nehme aber den Radweg an der Kreisstraße entlang nach Lippstadt, der größten Stadt im Kreis Soest. Auch in Lippstadt fährt man, von außerhalb kommend, zuerst an den weniger schönen Teilen vorbei: den Autohäusern, Getränkemärkten und Discountläden. Die Innenstadt wird geprägt von den vielen Wasserläufen, die der Stadt den Titel "Venedig Westfalens" ermöglicht haben. Die gotische Marienkirche aus dem 13. Jahrhundert ist zu besichtigen. Weiterhin sehenswert ist das Rathaus und der Brunnen davor, der zum 800jährigen Bestehen der Stadt gebaut wurde.

Am Bahnhof in Lippstadt zeigt der Tacho 72 Tageskilometer an. Das kleine Stück nach Unna zurück fahre ich besser mit der Bahn.

Dr. Michael Richter

ADFC Kamen	
☎ Thomas Semmelmann Tel.: 02307/87279 (Bergkamen)	Di, den 12. Dezember 2006 Radlerstammtisch Hotel an der Persiluhr Münsterstraße 25-27 44534 Lünen
☎ Heinrich Kissing Tel.: 02307/30006 (Kamen)	
Termine	
🚲 Mo, den 28. August 2006 Bergkamener RadkulTour 18.00 Uhr Schützenheide	🚲 Sa, den 30. September 2006 Fahrrad-Sternfahrt zum Fluss-Stadt-Land-Fest am Schiffebewerk Henrichenburg Treffen ist um 12 Uhr am Kiosk im Preußenhafen Lünen
Radfahrer-Stammtisch 25. September 2006 um 18 Uhr im Schützen- und Heimathaus, An der Schützenheide 17, Bergkamen	
Mo, den 30. Oktober 2006 Radwegkonzept Kamen und Bergkamen 18.00 Uhr Schützenheide	
✂ Mo, den 27. November 2006 Technik-Veranstaltung 18.00 Uhr Schützenheide	
Radfahrer-Stammtisch Montag, den 29. Januar 2007 um 18 Uhr Schützen- und Heimathaus, An der Schützenheide 17, Bergkamen	
ADFC Werne	
ADFC Lünen	Regelmäßige Touren
☎ Leo Bögershausen Tel.: 02306/46700	🚲 Mittwochstouren jeden Mittwoch in der Radsaison 18.00 Uhr, Marktplatz in Werne
☎ Hans-Jürgen Heidenreich Tel.: 02306/963103	
Termine	Termine
Di, den 8. August 2006 Radlerstammtisch Hotel an der Persiluhr Münsterstraße 25-27 44534 Lünen	🚲 So, den 20. August 2006 Tour zum Fahrradfest nach Unna 10 Uhr, Marktplatz in Werne Leitung: Berthold Welle
🚲 So, den 3. September 2006 Rundtour nach Ascheberg 11.00 Uhr-17.00 Uhr, 65 km Leitung: Peter Hau, 02306/72388 Willy-Brandt-Platz, Lünen	🚲 Mo, den 21. August 2006, 20 Uhr Radlerstammtisch Hotel Ickhorn, Werne Thema: Radverkehr in Werne
🚲 So, den 17. September 2006 Unsere Kanäle 10.00 Uhr-17.00 Uhr, 65 km Leitung: Peter Hau, 02306/72388 Willy-Brandt-Platz, Lünen	🚲 So, den 3. September 2006 Rundtour nach Ascheberg Treffpunkt: 12:00 Uhr ab Südkirchener Straße, Höhe Reiterhof Schwert Leitung: Peter Hau, 02306/72388
Di, den 17. Oktober 2006 Radlerstammtisch Hotel an der Persiluhr Münsterstraße 25-27 44534 Lünen	14. - 20. Mai 2007 Radreise durch die Lüneburger Heide Übernachtung in Mittelklassehotels oder Jugendherbergen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Anmeldungen sind erforderlich bei Klaus Heedt, Thünen 43, 59368 Werne oder per E-Mail klaus.heedt@adfc-unna.de

ADFC Unna	Termine
 Regina Richter-Heinemann , 02303 65657	So, den 20.8.2006
Fahrradberatung des ADFC Unna  Jeden Dienstag von 17 Uhr - 18.30 Uhr Umweltberatungszentrum Unna	1. Unnaer Fahrradfest rund ums Unnaer Rathaus.
Radlerstammtisch Jeden zweiten Dienstag im Monat 19.00 Uhr, Katharinenhof Unna	Neben den traditionellen Radtouren gibt es viele weitere Aktionen und Attraktionen rund ums Fahrrad auf dem Rathausplatz (siehe Seite 11).
AG Radpolitik Jeden dritten Dienstag im Monat 18.00 Uhr, Katharinenhof Unna	ab 10 Uhr Anmeldung zuden Radtouren in der Bürgerhalle des Rathauses
Themenabend Jeden 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr Gaststätte Agethen, Hertinger Straße 10, Unna	11-12 Uhr Startfenster für die Tourenfahrer
Regelmäßige Touren	
 Fahrt ins Blaue Jeden ersten Sonntag im Monat fahren wir die Fahrt ins Blaue. Das Ziel der Radtour wird am Start nach Teilnehmern und Hauptwindrichtung entschieden. Länge ca. 20 - 40 km. Leitung: Klaus Peters, Tel.: 02303/22598 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna	14.30 Uhr Ehrung des jüngsten und ältesten Teilnehmers in der Bürgerhalle 14.45 Uhr Ehrung der größten Gruppe 15.00 Uhr Auslosung der Tombolapreise
 Thementouren Jeden dritten Sonntag im Monat fahren wir eine Thementour. Die Thementouren sind unter Termine genauer beschrieben. 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna	 So, den 17. September 2006 Tour zum Schiffehebwerk Henrichenburg 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum, 85 km Leitung: Wilfried Prenger und Werner Wülfing
 Mittwochstouren gibt es jeden ersten Mittwoch der Monate März bis Oktober Informationen zur jeweiligen Tour erhalten sie bei Wilfried Prenger, Tel.: 02303/12516. Länge: 40 - 60 km 9.00 Uhr, Umweltberatungszentrum Unna	 So, den 15. Oktober 2006 Hellwegroute 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum, 50 km Leitung: Gaby Jöhnk und Manfred Zimmermann
	 Sa, den 21. Oktober 2006 Radtechnik-Kurs Hilfe zur Selbsthilfe. Anmeldung erforderlich bei Werner Wülfing, Telefon 02303/12981 10.00 - 15 Uhr Uhr Fahrradwerkstatt der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna, Herderstraße 7, Unna
	 So, den 22. Oktober 2006 5. Unnaer Neubürgertour 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum, 23 km Leitung: Beate Schäff und Hermann Strahl
	 So, den 19. November 2006 Tour zum Stausee in Geisecke 10.30 Uhr, Umweltberatungszentrum, 26 km Leitung: Dr. Michael Richter und Udo Hagemann
	 Sa, den 2. Dezember 2006 Adventstour zum Weihnachtsmarkt in Flie-rich 12.00 Uhr, Umweltberatungszentrum, 25 km Leitung: Regina Richter-Heinemann



Zweirad Höni

Werkstatt & Service



Kinderfahrzeuge • Fahrräder
Motorroller • Zubehör • Bekleidung
Meisterbetrieb

Gerh.-Hauptmann-Str. 16-18 • 59423 Unna
Tel. 0 23 03/1 27 02 • Fax 0 23 03/2 36 99

TOURTERMINE FRÖNDENBERG/KREIS UNNA

ADFC Fröndenberg-Menden

 **Reimund Knoblauch**, 02373-70174 (Fröndenberg)

 **Franz-Josef Knur**, 02373-3347 (Menden)

Jeden dritten Montag eines Monats
Radlerstammtisch des ADFC Fröndenberg-Menden
 19.00 Uhr
 Restaurant Ruhrbrücke, Ruhrstraße 20, Fröndenberg

Regelmäßige Touren

Mittwochstouren

Die Mittwochstouren fahren wir erstmals am 15.3. und letztmalig am 4.10.2006
 18.00 Uhr-20.00 Uhr
 Altes Rathaus in Fröndenberg

Termine

 So, den 6. August 2006
Tour nach Hagen (Jugendstil - Exkursion)
 10.00 Uhr, Altes Rathaus, 80 km
 Leitung: Reimund Koblauch

 So, den 20. August 2006
Von Bonn nach Köln
 8.00 Uhr, Altes Rathaus, 95 km
 Leitung: Wolfgang Jacobs

 So, den 3. September 2006
Tour nach Soest - Möhnensee
 9.00 Uhr, Altes Rathaus, 100 km
 Leitung: Wolfgang Kuschel/Kiele/Franz-Josef Knur

 So, den 17. September 2006
Rund um Unna
 10.00 Uhr, Altes Rathaus, 50 km
 Leitung: Wolfgang Kuschel

 Sa, den 30. September 2006
Nachtfahrt mit Kindern nach Vosswinkel
 Anmeldung erforderlich unter 02373/3347
 20.00 Uhr, Altes Rathaus, 40 km
 Leitung: Reimund Knoblauch

 Sa, den 2. Dezember 2006
Tour zum Weihnachtsmarkt in Flierich
 10.00 Uhr, Altes Rathaus, 60 km

Legende

 **Kontakt**

 **Beratung**

 **Tagestour** - keine Anmeldung erforderlich!

 **Mehrtagestour** - Anmeldung erforderlich!

 **Technikkurs** - Anmeldung ist erforderlich. Ersatzteile sind mitzubringen.



Familie Schneidersmann
 Ruhrstraße 20

58730 Fröndenberg/Ruhr

Telefon (0 23 73) 7 21 69

Telefax (0 23 73) 7 02 83

www.hotel-haus-ruhrbruecke.de

info@hotel-haus-ruhrbruecke.de

Essen vom heißen Stein
 Gesellschaftsräume
 gemütliche Hotelzimmer
 großer Biergarten
 Partyservice

Jeden dritten Montag im Monat treffen sich um 19 Uhr die Radfreunde zum Radlerstammtisch.

ADFC Kreisverband Unna

 **Wilfried Prenger (Vorsitz)**
 02303/12516

 **Gaby Jöhnk (Vorsitz)**
 02303/63375

 **Peter Hau (Kassenwart)**
 02306/72388

 **Willi Strathoff (Mitgliederbetreuer)**
 02378/3319

 **Werner Wülfing (Presse und Internet)**
 02303/12981

Termine

Sa, den xx. xx 2006

GPS-Workshop

Termin und Uhrzeit stehen bei Drucklegung noch nicht fest.

Bitte auf die örtliche Presse achten!

Leitung: Wilfried Prenger und Karl Minarz

Informationen unter 02303/12516

 Sa, den 21. Oktober 2006

Radtechnik-Kurs

Anmeldung bei W. Wülfing, Tel: 02303/12981
 10.00 - 15 Uhr Uhr

Fahrradwerkstatt der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna, Herderstraße 7, Unna

Rundtour nach Ascheberg

Unser Mut, in Lünen wieder regelmäßig Radtouren als Volkssport für alle anzubieten, hat sich gelohnt. Waren die Touren „Anradeln“ und Rundtour nach Lüdinghausen noch durch das sehr schlechte Wetter gehandicapt – zehn Hartgesottene hielten durch -, so war die Tour „Wandel im Östlichen Ruhrgebiet“ ein Erfolg. Zwölf Radler aus Lünen, die durch 6 Radler aus Werne noch ergänzt wurden, radelten bei bestem Wetter die 65 km lange Strecke mit großem Vergnügen ab.

Nun geht es am 3. September weiter. An diesem Sonntag wollen wir uns um 11.00 Uhr wieder auf dem Willy-Brandt-Platz (Rathausplatz) in Lünen zu unserer „Rundtour nach Ascheberg“ treffen. Am Reiterhof Schwert an der Südkirchener Straße in Werne stoßen unsere Werner Radlfreundinnen /-freunde um 12.00 Uhr dazu. Einzelheiten über den Streckenverlauf verrate

ich vorher nicht. Nur soviel ist gesagt, Langeweile kommt nicht auf. Und damit die Werner auch auf ihre ca. 65 km Tagesleistung kommen, wird gesorgt.

Bringt neben Getränken und Kohlehydraten auch Euren Helm mit, damit die „Oben ohne Fahrenden“ ihre Vorbehalte verlieren. Eingedrückte Haare ertragen sich gemeinsam leichter.

Zurück werden wir dann um ca. 17.00 Uhr in Lünen/Werne sein, wobei sich bei der vorherigen Tour spontan ein kleiner Ausklang bei Alster, Schorle oder Weizen ergeben hat.

Wir freuen uns schon auf diese Tour mit Euch

Theo Freiholt und Peter Hau



Jubiläumsmodell 40 Jahre ZEG

Pegasus Premio light Damen, City Bike 28 Zoll

Aluminium 7005 Double Butted-Rahmen, Aluminium-Gabel, Integrierter Steuersatz, Aluminium-Vorbau, Aluminium-Trekking-Lenker, VR-Shimano M421 V-Brake mit Powermodulator, HR-Shimano M421 V-Brake, Shimano 8-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse, Rigida ZAC 19 Hohlkammerfelgen, Nirosta-Speichen, CST Trekking-Bereifung, Prowheel Kurbelgarnitur, Shimano Kompakt-Innenlager, Wellgo-Pedale, Shimano Nexus Drehgriff, 8-Gang Nabenschaltung, KMC Kette, Selle Royal Travel Lite-Sattel, Aluminium-Sattelstütze, gefedert, Aluminium-Seitenstütze, Luftpumpe, Comus Halogen-Standlicht-Scheinwerfer mit Sensor, Comus LED-Stand-Rücklicht, Shimano Sport Nabendynamo, Aluminium Gepäckträger, SKS Kunststoff Schutzbleche, SKS Kettenschutz



499,00 €

2-Rad-Mönninghoff

www.zweirad-moenninghoff.de

Lünen, Marktstraße 22, Tel. 02306/258125

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-13 und 14.30-18.30 Uhr,

Do. +Fr. 14.30 - 19 Uhr, Sa. 9-18 Uhr

GPS auf dem Fahrrad in der Praxis

Ich hatte es in der letzten Ausgabe von *Fahrrad* angedroht. Nun liegt er vor Ihnen, der Bericht zum Einsatz von GPS-Geräten im Fahrrad-Alltag. Als erstes Ergebnis haben wir vom ADFC festgelegt, dass wir einen Fortbildungskurs für Interessierte anbieten werden, um anderen unsere Anfangsschwierigkeiten zu ersparen. Dieser Kurs ist die für die zweite Jahreshälfte geplant.



Das nächste Ergebnis betrifft den Einsatz von PDAs am Fahrrad. Sie sind vollkommen ungeeignet. Zum einen, weil die auf das Auto zugeschnittene Konzeption es fast unmöglich macht,

sie für Radfahrten ohne erheblichen Zeitaufwand vernünftig zu nutzen, schwerer wiegt aber noch, dass die Akkukapazität meist nach gut zwei Stunden erschöpft ist. Also, wenn GPS am Fahrrad, dann mit dafür konzipierten Geräten.

Ein weiteres Ergebnis untermauert eine Aussage, die ich in der vorherigen „Fahrrad“ getroffen habe. Ohne Vorarbeit am PC ist die Navigation beim Radfahren schlichtweg ein Frustrationserlebnis. Eine Routenplanung nur mit dem GPS-Gerät führt zwangsläufig dazu, dass Sie auf den Straßen geführt werden, die hervorragend zum Autofahren geeignet sind.

Gehen wir also davon aus, dass der Nutzer eines GPS-Gerätes für das Fahrrad mit dem Computer nicht auf Kriegsfuß steht und ein für die Routenplanung geeignetes Programm beherrscht. Da es hierfür eine Reihe von Programmen gibt und in dieser Zeitung auch noch andere Artikel vorhanden sein sollen, kann ich nur auf das oben angekündigte Seminar verweisen, in dem wir diesen Punkt abhandeln werden.

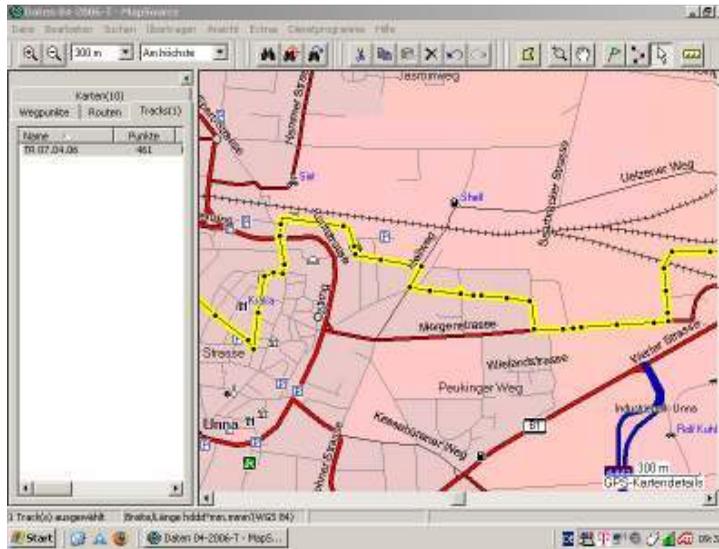
Grundsätzlich haben Sie bei der GPS-Nutzung am Rad zwei Möglichkeiten. Die erste ist ähnlich der im Auto. Eine Route von A nach B wird am PC geplant. Durch die Wahl von Zwischenzielen kann die Strecke so gestaltet werden, dass das Ergebnis letztendlich Ihren Vorstellungen entspricht und nicht dem, was das Programm von sich aus vorschlagen würde. Das kann etwa bedeuten, dass eine auf Landkarte geplante Strecke in den Rechner umgesetzt werden muss.

Die Strecke ist fertig in das GPS-Gerät geladen. Nun kann es losgehen. Leider steckt der Teufel im Detail – genauer gesagt im Kartenmaterial über welches das Gerät verfügt. Wenn Sie die Routenführung am Fahrrad starten, muss das Navi die zu fahrende Strecke für sich errech-

nen. Es kennt zwar das Ziel und die Zwischenstationen, wird sich aber nicht unbedingt daran halten, was Sie am PC ausgetüftelt haben. Das liegt daran, dass die Datenbasis zwischen PC (Gigabyte) und GPS-Gerät (Megabyte) stark differieren. Sie werden mit Sicherheit über alle Zwischenstationen an das Ziel geführt, die Strecke zwischen den einzelnen Stationen kann jedoch anders aussehen, als Sie es geplant hatten. Dafür erfolgt die Führung, wie aus dem Auto gewohnt, über Straßennamen und Abbiegehinweise.

Die zweite Möglichkeit der GPS-Nutzung ist die Track(Weg)verfolgung. Hierbei ist vor der Übertragung an das Navi ein zusätzlicher Arbeitsschritt notwendig. Die ausgearbeitete Route wird in einen Track umgewandelt. Nach dem Start im GPS-Gerät wird die zu fahrende Strecke nur angezeigt, aber nicht neu berechnet. Das bedeutet, dass sich die am Computer ausgearbeitete Tour nicht mehr ändert. Während der Fahrt zeigt allerdings nur ein Pfeil auf der deutlich gekennzeichneten Strecke die augenblickliche Position an, es stehen aber keine Komfortfunktionen wie Straßennamen oder Abbiegehinweise zur Verfügung.

Dafür bietet die Trackverfolgung einen ganz großen Vorteil. Während eine Strecke bei Routenführung nur über Wege führen kann, die dem Programm bekannt sind, kann ein Track überall gefahren werden, etwa auf nur Radfahrern und Fußgängern zugänglichen Wegen. Tracks werden außerdem im Internet weltweit zum Herunterladen – zum Teil kostenpflichtig – angeboten. Meine bisherigen Ausführungen zum Thema mögen sehr kompliziert klingen. Fakt ist, dass zwischen GPS-Navigation im Auto und am Fahrrad große Unterschiede bestehen. Das



heißt aber nicht, der ADFC rät von dem Gebrauch ab. Beileibe nicht, einige unserer Mitglieder haben zum Beispiel GPS auf einer Fahrt von Unna nach Sennestadt bei Bielefeld genutzt. Selbst größte Skeptiker waren nach der Tour von der GPS-Navigation überzeugt. Diese Fahrt fand bei regnerischem Wetter statt. Allein die Tatsache, dass Kartenmaterial nur ab und an zur Kontrolle der GPS-Führung gebraucht wurde – Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – hat dazu geführt, dass unser Kartenmaterial noch in brauchbarem Zustand zur Verfügung steht.

Die Vorbereitung einer Tour per GPS ist das A und O. Daher wird in dem vom ADFC geplanten Seminar dieser Teil überwiegen. Wir haben in der Praxis festgestellt, dass die Anwendung am Rad die wenigsten Probleme bereitet. Den Termin der Veranstaltung werden wir frühzeitig auch über die Presse mitteilen.

Egal ob GPS-geführt, per Karte oder Kopf, ich wünsche Ihnen noch viele schöne Touren und immer genügend Druck in den Reifen.

Wilfried Prenger

Hilfen für den Klassenausflug mit dem Rad Fahrradservicepool in Unna

In Zeiten schmäler werdender Elterneinkommen und dicker werdender Kinder sind Klassenfahrten mit dem Fahrrad und Wandertage per Velo bei Lehrern und Eltern gewünscht. Bei der Planung und Durchführung solcher Aktionen stoßen die Pädagogen jedoch auf allerlei Schwierigkeiten. Diese Hemmnisse abzubauen ist Ziel eines neuen Services an der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna.

radservice-Pool, auf den alle Lehrerinnen und Lehrer aller weiterführenden Schulen der Stadt Unna zugreifen können. Geschaffen wurde diese Einrichtung durch die dortige Agenda 21-Gruppe. Diese Gruppe, bestehend aus vier LehrerInnen und Lehrern, arbeiten seit zwei Jahren u. a. an dem Ziel, die Peter-Weiss-Gesamtschule zu einer fahrradfreundlichen Schule zu machen.



Finanziell unterstützt wurde die Initiative durch großzügige Spenden der Unnaer Verkehrsbetriebe und den Unnaer Stadtwerken. Weitere Unterstützung erhielt diese Einrichtung durch die Stadt Unna und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub Unna.

Der Servicepool umfasst derzeit folgende Komponenten:

- 10 Leihräder in unterschiedlichen Rahmengrößen
- 2 Tandems
- 2 Werkzeugsets für die Mitnahme bei Radtouren
- 1 Montageständer
- Radkarten des Stadt- und Kreisgebietes

Viele schulische Veranstaltungen mit dem Fahrrad scheitern schon im Vorfeld. In fast allen Lerngruppen gibt es Schüler, die kein Fahrrad besitzen. Etliche der bei Schülern vorhandenen Stahlrösser sind in einem nicht verkehrstauglichen Zustand. In seltenen Fällen gibt es Kinder, die durch gesundheitliche Einschränkungen nicht in der Lage sind, selbständig längere Wege mit einem Rad zurückzulegen. Lehrern fehlt geeignetes Werkzeug oder Knowhow, um die Räder der Schülerinnen und Schüler ihrer Lerngruppe vor oder während der Fahrt in Stand zu setzen. Auch bestehen Unsicherheiten beim Begleiten von größeren Radgruppen.

Hilfen gibt es nun ansatzweise durch den an der Peter-Weiss-Gesamtschule geschaffenen Fahr-



Der Fahrradservice-Pool ist an die bereits bestehende Fahrradwerkstatt der Schule angeschlossen. Schülerinnen und Schüler der Fahrrad-Arbeitsgemeinschaft warten und pflegen Räder und Werkzeug.

Es fehlt derzeit noch ein Radanhänger für den Radtransport in Klassenstärke, sowie Reparaturbücher. Zur weiteren Arbeit der Fahrrad AG sind Spenden von gebrauchten Räder gern gesehen.

Gruppen und Personen, die diesen Fahrradservice-Pool nutzen oder unterstützen wollen, melden sich bitte bei der

Peter-Weiss-Gesamtschule

Herderstraße 16

59423 Unna

Tel.: 02303/254510

Werner Wülfing

Energie- Touren

Holen Sie
sich bei
uns die
kostenlose
Radlerkarte

www.sw-unna.de
Tel. 2001-0

 **Stadtwerke
Unna**
Unsere Energie.



ADFC Beitritt

auch möglich unter
www.adfc.de

Bitte einsenden an ADFC e.V., Postfach 1077 47,
28077 Bremen oder per Fax an: 0421/346 29 50

Anschrift:

Name:

Vorname, Geburtsjahr:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Beruf: Schüler, Student etc.

Ja, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Radwelt.
Mein Beitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in
Deutschland und Europa.

Einzelmitglied
38 € ermäßigt 25 €

Familien-/Haushaltsmitglied
48 € ermäßigt 38 €

weitere Familienmitglieder:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Ich erteile dem ADFC hiermit eine **Einzugsermächtigung**

Konto-Inhaber:

Konto-Nummer:

Bankleitzahl:

Datum, Ort:

Schicken Sie mir eine Rechnung

Datum, Unterschrift:

Gute Gründe ...

- Als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel sind Vereinsmitglieder haftpflicht- und rechtsschutzversichert. Sie haben Zugang zur ADFC-Diebstahlversicherung zu günstigen Konditionen.

- Sechsmal im Jahr erhält man das ADFC-Magazin "Radwelt" mit aktuellen Nachrichten und Tipps rund ums Rad.



- Mitglieder können kostenlos Radkarten, Literatur und technische Geräte u.a. GPS in der Kreisgeschäftsstelle ausleihen und erhalten hier Hilfen und Beratung rund ums Rad.

- Für Mitglieder gibt es bei bestimmten Veranstaltungen Ermäßigungen für Radreisen, Seminaren und Fachtagungen.

- Alle Leistungen der europäischen Partnerorganisationen können in Anspruch genommen werden als sei man selbst deren Mitglied.

- Und nicht zuletzt bietet der ADFC die Möglichkeit, im Kreise Gleichgesinnter nette Leute kennenzulernen und sich mit ihnen für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik einzusetzen.

Impressum **FahrRad Herbst 2006**

Herausgeber: ADFC Kreisverband Unna
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

Telefon: 02303/12981

E-Mail: FahrRad@adfc-unna.de

Redaktion: Gaby Jöhnk
Helmut Lücke
Werner Wülfing (verantwortlich)
Manfred Zimmermann

Anzeigen: Werner Wülfing

Auflage: 1500 Exemplare

Druck: DruckVerlag Kettler, Bönen

Leserbriefe sind herzlich willkommen!

Radtour zum Schiffshebewerk Henrichenburg

Am Sonntag, den 17. September 2006, fährt die Ortsgruppe Unna zum Schiffshebewerk Henrichenburg.

Das Schiffshebewerk Henrichenburg ist der älteste Teil des sogenannten "Schleusenparks Waltrop", der aus zwei Schiffhebewerken, zwei Schleusen und einer ehemaligen Siedlung für Angestellte des Hebewerks besteht. Es wurde in der Zeit von 1894-98 erbaut. Bis zur Stilllegung 1970 funktionierte das Schiffshebewerk ohne Einschränkungen und wurde 1979 unter Denkmalschutz gestellt.

Um zum Schiffshebewerk zu gelangen, nutzen wir im ersten Abschnitt der Tour den neuangelegten Körneradweg (siehe folgende Seite).

In Dortmund stoßen wir auf die Dortmund-Ems-Kanal-Route. Zurück fahren wir den Dattel-Hamm-Kanal bis Lünen. Am Horstmarer See verlassen wir den Kanal und fahren auf der neuen Lipperoute Richtung Lanstrop, um durch den Kurler Busch über Husen nach Massen zu gelangen.

Insgesamt wird die Strecke 85 km lang sein. Es wird wegen der Entfernung etwas flotter als sonst üblich gefahren. Ausreichend Verpflegung und Getränke sollten mitgenommen werden.

Los geht es um 10.30 Uhr am Umweltberatungszentrum Unna.

Die Leitung der Tour haben Wilfried Prenger und Werner Wülfing.

Hohe Leistung trotz minimalem Verbrauch

Seit den ersten Fahrradlampen, die mit Petroleum betrieben wurden, hat sich allerhand getan. Das derzeitige Ende der Radbeleuchtung ist der LED-Scheinwerfer Ixon, der von der Stiftung Warentest 3/2006 mit der Note "sehr gut" beurteilt worden ist.

Die Lebensdauer der LED liegt bei ca. 100.000 Betriebsstunden. Im Vergleich: Bei einer Halogenglühlampe geht man von ca. 100 Stunden aus.

LED, Reflektor und Elektronik sind sehr effizient. Nach Herstellerangaben kann er im High-Power-Modus über 6 Stunden die Leistung von 15 lx erbringen. Im City-Eco-Modus (für Stadtverkehr) kann er seine Leistung 14 Stunden halten.

Er verfügt über eine Indikator-LED, die die Restkapazität der Akkus anzeigt und zusätzlich den Zeitpunkt angibt, ab dem nicht mehr die geforderte Mindesthelligkeit nach StVZO erreicht wird.

Außerdem hat er eine integrierte Sicherheitselektronik, die das Ende des Akku-Ladevorgang-

ges oder das irrtümliche Aufladen von Batterien erkennt und dann automatisch abschaltet.

Der Scheinwerfer ist sehr leicht zu montieren. Er kann sehr schnell entweder samt Halterung oder ohne Halterung abgenommen werden. Auf dem Lenker montiert ist er dreh- und schwenkbar. Dadurch ist er auch sehr gut auf gekröpften Lenkern einsetzbar.

Optional kann man ihn mit 4 Hochleistungsakkus (2100 mAh), elektronisch geregelter Ladegerät und Oversized-Halter (bis 35 mm Lenkerdurchmesser) erhalten.

Guido Müller/Werner Wülfing



Renaturierung der Körne

Neuer Radweg mit Schwächen

Nach dem großen Zechensterben entstanden in der heimischen Region die schönsten Radwege auf stillgelegten Eisenbahntrassen. In heutiger Zeit sorgen die Renaturierung ehemaliger Abwasserkanäle für neue Radwege im Grünen. Nach Umgestaltung der Emscher und des Massener Baches beschert der Lippeverband den Velofreunden nun einen Radweg entlang der Körne von Dortmund nach Kamen.

Die Körne ist der größte Nebenlauf der Seseke. Knapp 27 Millionen Euro wurde im Rahmen des Sesekeprogramms in die Hand genommen, um den ehemaligen Schmutzwasserlauf der Körne, die in Scharnhorst entspringt und bei Kamen in die Seseke mündet, naturnah umzugestalten. Nach über dreieinhalb Jahren Bauzeit ist das Projekt nun abgeschlossen. Ermöglicht wurde die Umgestaltung durch den Bau neuer Kläranlagen und die unterirdische Verlegung der Abwasserläufe parallel zur nun neu erblühenden Körne. Hunderte von Erlen, Weiden und Eschen wurden gepflanzt. Bereits 50 neue Tierarten (Wasserinsekten und Fische) sind seit dem Umbau der Schmutzwässer erfasst worden. Die weitere Entwicklung wird genau dokumentiert werden. Man rechnet damit, dass sich die Neubesiedlung erst nach 10 Jahren stabilisieren wird. Erst dann kann eine abschließende

Bewertung der Renaturierung durchgeführt werden.

Zum ökologischen Gewinn kommt der Freizeitwert für Wanderer und Radfahrer. 6,5 km bisher gesperrter Betriebswege wurden als Rad- und Wanderweg umgebaut. Aus Sicht des ADFC wurden hier jedoch Fehler begangen.

Der Radweg wurde mit einer sogenannten wassergebundenen Decke versehen. Wassergebundene Decken sind für Radfahrer schwerer zu fahren, besonders, wenn sie wie im vorliegenden Fall schlecht aufgebracht sind. Zu viel feinkörniger Splitt in Kurven oder grober Schotter beeinträchtigen das Fahrverhalten. Auch neigt dieser Belag zur Schlaglochbildung. Der erst vor kurzer Zeit in gleicher Weise angelegte Radweg am Massener Bach musste schnell vor der Eröffnung des Körnebachradweges ausgebessert werden.

Der Erholungswert des Radweges hätte erhöht werden können, wenn Ruhebänke aufgestellt worden wären, wie dies bei der Renaturierung der Emscher gemacht wurde. Nach Aussage des Pressesprechers ist dies jedoch nicht geplant, weil Ruhepunkte zur Verschmutzung neigen.

Lobend hervorgehoben sei, dass der neue Radweg keine Umlaufsperrn mehr aufweist. Dies freut insbesondere Eltern mit Kinderanhänger und große Radlergruppen. Ein genereller Umdenkungsprozess hat beim Lippeverband in dieser Frage allerdings noch nicht stattgefunden. Die Sperrn am Massener Bach sollen bestehen bleiben.

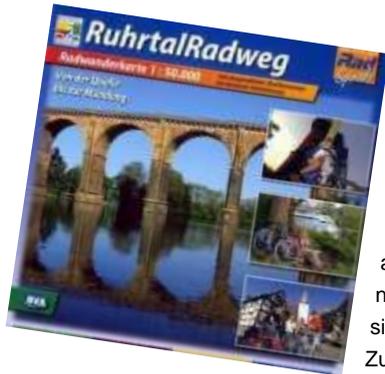
Eine Ausschilderung des neuen Radweges fand nur für die Eröffnungsfahrt statt. Das Provisorium soll nicht durch richtige Schilder ersetzt werden. Für die Touristen ist eine Radkarte herausgegeben worden (siehe Seite 28).

Werner Wülfing



Ruhrtalradweg – ein Klassiker runderneuert

Vielleicht reiben sich einige aus der geneigten Leserschaft verwundert die Augen. Ruhrtalradweg und Klassiker, der ist doch gerade im Frühjahr eröffnet worden. Stimmt, aber trotzdem ist die Radwanderung an der Ruhr ein echter Oldie – zugegeben nicht im gesamten Bereich, aber der Reihe nach.



Ruhrtal Radweg
Bielefelder Verlagsanstalt
März 2006
Maßstab: 1:50.000
ISBN: 3-87073-389-6
9,95 EUR

dieses Wissens trug sicherlich 1981 die Fernsehserie „Tour de Ruhr“ von Elke Heidenreich bei, in der sie die Familie Stratmann Urlaub mit dem Fahrrad von Dortmund nach Hünxe machen ließ.

In dieser Serie kamen Ruhr und Lippe vor, vielleicht hat sich daraus ja die Idee zum „Rundkurs Ruhr“ entwickelt, der Anfang der neunziger Jahre entstand. Der Kurs war der erste komplett mit Zubringerstrecken ausgeschilderte Radwanderweg Nordrhein-Westfalens. Grob umrissen folgte der Weg der Ruhr ab Fröndenberg-Altendorf bis zur Mündung in Duisburg, dann dem Rhein bis Wesel, führte lippeaufwärts nach Hamm, um von dort über eine Querverbindung wieder die

Ruhr zu erreichen. Der Rundkurs existiert heute noch.

Etwas länger dauerte es, bis das obere Ruhrtal zur Radwanderung erschlossen war. In der Reihe „bikeline“-Radwanderführer erschien 2001 der Titel „Ruhr-Radweg“. Die darin beschriebene Strecke war noch nicht einheitlich beschildert und machte einige bergige Schlenker vom Fluss weg, war aber die erste zusammenhängende Routenführung von der Quelle bis zur Mündung.

Seit dem 30. April 2006 ist nun manches anders, vor allem aber wirklich besser. Der „RuhrtalRadweg“ wurde auf der Zeche Nachtigall bei Witten mit einem großen Fahrradfest eröffnet. Zeitgleich erschien in der BVA (Bielefelder Verlagsanstalt) der dazugehörige Radwander-Spiralo.

Im oberen Ruhrtal sind die Änderungen von „bikeline“ zur nun offiziellen Routenführung marginal. Ab Olsberg jedoch führt der Weg bis Meschede teils an der B7 im Tal entlang. Hinter Meschede ist die Routenführung in den beiden Radwanderführern nicht mehr vergleichbar, weil die nun ausgeschilderte Route nahe der Ruhr verläuft, allerdings wieder an der B7, aber durch die A46 hält sich der Verkehr doch in Grenzen.

Auch westlich von Fröndenberg verläuft der Weg anders, aber wegen Einsprüchen von Bürgerinitiativen ist das alles noch nicht endgültig. Die wichtigsten Änderungen im Routenverlauf betreffen jedoch Witten. Während die Radfahrer früher in Wengern und Bommern eine Berg- etappe mit anschließender Talfahrt erlebten, führt der Weg nun neu trassiert am Ruhrufer entlang. Wichtiger jedoch ist, dass eine alte Fährverbindung bei der Burg Hardenstein wieder eingerichtet wurde. Nun geht es weiter durchs Muttental an der Zeche Nachtigall vorbei, anstatt einen durch Baumwurzeln ziemlich ramponierten Radweg an einer stark befahrenen Straße am anderen Ruhrufer benutzen zu

müssen.

Den RuhrtalRadweg zu befahren ist mit Sicherheit ein Genuss. Wenn man ab Arnsberg oder Wickede fährt, gibt es kaum Steigungen. Die gesamte Strecke hat ihre Reize. Meine persönlichen Höhepunkte liegen jedoch nicht an den großen Seen wie Hengstey-, Harkort-, Kem-

nader- oder Baldeneysee - nein, es sind zehn läppische Kilometer zwischen Hattingen und Bochum-Dahlhausen. Über Ihre eigenen „Erfahrungen“ können wir uns gerne unterhalten – dazu gibt es ja unsere Radlerstammtische.

Wilfried Prenger



Die unglaubliche Reise des Smithy Ide

Wussten wir es nicht schon immer? Man(n) kann durch Fahrradfahren seelisch und körperlich gesunden, so geschehen dem unglaublich fetten Smithy Ide. Durch den Unfalltod seiner Eltern und die Krankheit seiner Schwester völlig aus dem (in jeder Hinsicht) Gleichgewicht gebracht, fährt der Mann von Rhode Island quer durch Amerika nach Los Angeles, und wie kann es anders sein: er verliert Gewicht und sein Herz und gewinnt Freunde, Liebe und Glück.

Eva-Luise Schriever
Bücherzentrum Unna

Ron McLarty
Die unglaubliche Reise des Smithy Ide
Goldmann Verlag
ISBN: 3442301041
19,95 EUR

Unterwegs zwischen Körne, Seseke und Lippe

Zur Eröffnung des Körnebachradweges im Juni 2006 hat der Lippeverband einen Tourenplan herausgegeben. Beschrieben sind zwei Rundkurse, die große Tour ist 52 km lang, die kleine Rundtour 29 km. Die beiden Touren sind vernetzt mit den in dieser Region vorhandenen Themenrouten (Römerroute, Hellwegroute und der Route der Industriekultur). Auch die Anbindung an das Bahnnetz ist aufgezeigt. Des Weiteren sind in dieser Karte Museen, Bäder, Rastmöglichkeiten und andere Sehenswürdigkeiten beschrieben.

Erhältlich ist diese Karte gegen 1 € Schutzgebühr in der Kreisgeschäftsstelle des ADFC Kreisverbandes Unna (Di, 17 Uhr - 18.30 Uhr).

Werner Wülfing



Fotowettbewerb

Gesucht wird das kleinste, älteste, witzigste, rostigste, tollste Fahrrad-Urlaubsfoto 2006.



Bitte geben Sie die Fotos bis zum 15. 11. 2006 in digitaler oder analoger Form im Umweltberatungszentrum Unna ab oder mailen Sie an fahrrad@adfc-unna.de

Sie finden uns im Umweltberatungszentrum jeden Dienstag in der Zeit von 17.00 Uhr und 18.30 Uhr.



Alle Fotos werden ausgestellt und dienen als Vorlage für Postkarten und einen Radfahrkalender.

Drei Preise werden ausgelost.



Rudis Ritzel-Rätsel



Was verbirgt sich hinter dem arg verzerrtem Bild?

Solltet ihr nicht auf die Lösung kommen, blättert noch einmal **FahrRad** durch. Schickt das Lösungswort bis zum 1.12.2006 an den ADFC Unna und gewinnt das Buch "**Die unglaubliche Reise des Smithy Ide**" von **Ron McLarty** (siehe linke Seite).

ADFC Kreisverband Unna e.V.
Umweltberatungszentrum
Rathausplatz 21
59423 Unna

oder per E-Mail: ritzelraetsel@adfc-unna.de



Radrekorde:

Wer von Euch mehr als 60 km auf dem Lenker eines Fahrrades sitzend rückwärts fahren kann und dabei noch Geige spielt, kann den Rekord von Christian Adam überbieten.



<http://www.lustige-weltrekorde.de>

Original und Fälschung!

Finde die 8 Unterschiede in den beiden Bildern. Das Original erhielten wir von Inga BAum (11 Jahre, Peter-Weiss-Gesamtschule). Gerne fälschen und veröffentlichen wir auch



Dein Fahrradbild! Sende das Bild bitte an den ADFC Unna im Umweltberatungszentrum, Rathausplatz 21, 59423 Unna.

Radrätsel:

Du kennst sie. Du hast zwei oder drei. Mit Hand und Fuß kannst Du sie quälen. Oft ist sie leise, aber bei Regen schreit sie laut oder quietscht vor Vergnügen. Jedoch öle sie nie! Das mag sie nicht und stellt den Dienst für Dich ein.

Kinder-Sudoku

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 6. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der sechs 3x2 Blöcke nur einmal vorkommen.

			5	4	
5		6	1		
		5		6	3
4	6		2		
		2	3		4
	5	4			

LICHTAUSBEUTER

Die Lichttechnologie der Zukunft. Made in Germany.

LED
supravisión



IXON **BLUMOTEC** **BLUMOTEC**

Die Kombination aus extrem hellem, brillant weißer Hochleistungs-LED mit integriertem Kühlsystem, CAD-berechnetem Reflektor und Klarglasabdeckung ermöglicht im Zusammenspiel mit dem hohen Wirkungsgrad der Elektronik eine erheblich effizientere Lichtausbeute als herkömmliche Leuchtmittel.

IXON



TESTSIEGER

BLUMOTEC *topal*



TESTSIEGER

Busch & Möller KG
A of dem Buschweg 1
30048 Melspringen

www.busch.de
Tel. 0 23 34-9 12-4
Fax 0 23 34-9 12-711

THE VISION OF BIKING

b+m
BUSCH + MÖLLER

MANUFAKTUR

Zweirad Höni



**...das individuelle Rad
für jeden Anspruch**



Zweirad Höni

Gerhart-Hauptmann Straße 16
59423 Unna Tel: 02303-12702

Wir bauen Ihr Rad