



Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

Die Fahrradzeitschrift des ADFC Hamburg

- Stockholm
- GPS
- Meck-Pomm
- Messeinfos

ADFC Radreise-Messe

06. März 2005
11:00 bis 18:00 Uhr
Congress Centrum Hamburg (CCH)

Mehr als 3700 qm Ausstellungsfläche

- Tipps aus der Praxis
- Reiseveranstalter
- Fahrradtechnik
- Bekleidung
- Reiseziele



Eintritt
AOK- und ADFC-Mitglieder 4,- €
für Jugendliche unter 16 Jahren ist der 1,- €
Eintritt in Begleitung der Eltern frei

Kooperationspartner:



Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

Landesverband Hamburg e.V.
Tel.: 040 - 39 39 33
www.hamburg.adfc.de

3x IN HAMBURG!

**Die grossen Fachmärkte mit der riesigen Auswahl!
unsere Leistungen:**

- Fahrräder für jeden Geschmack
(Trekking, Cross, MTB, City & Kinderräder)
- alle Ersatzteile und Verschleißteile
- Zubehör, Packtaschen, Helme...
- Werkstatt für alle Fahrräder

unsere Marken:

- BÖTTCHER
- DAHON
- FOCUS
- GAZELLE
- GIANT
- KALKHOFF
- kieler radwerk
- KOGA MIYATA
- KREIDLER
- PATRIA



- RABENEICK • SHIMANO • ROHLOFF • SRAM
- STINGER • MAGURA • ALPINA • VAUDE

MEGABike

www.megabike-online.de Der Fahrrad-Fachmarkt.

- Über 1.000
Fahrräder
- Zubehör
- Werkstatt
- Probefahrt

HH Altona: Stresemannstraße 360, Tel.: 890 627 83

HH Bramfeld: Bramfelder Ch. 148, Tel.: 642 223 88

HH Jenfeld: Barsbütteler Str. 49, Tel.: 271 399 99

Editorial

Nach Schweden, Dänemark und Mecklenburg-Vorpommern entführen uns die Reiseberichte in diesem Heft. Für die nächsten Ausgaben suchen wir nach schönen Geschichten aus der Nachbarschaft; nach Stories aus den Harburger Bergen, Anekdoten aus dem Hamburger Osten. In den Sommermonaten sind tausende von ADFC-Mitgliedern im Hamburger Umland auf ihrem Rad unterwegs. Da gibt's was zu erzählen!

Wir stellen die tourenden Radler in den Mittelpunkt, mit Radreiseberichten, Tipps von Ortskundigen, und vielleicht ja auch mit einem Beitrag von Ihnen. Die Digitalkamera gehört ja mittlerweile zur Standardausrüstung. Wenn Sie gleich loslegen wollen: Für eine Seite brauchen wir ca. 2000 Anschläge, die Bilder können Sie uns so schicken, wie Ihre Digitalkamera sie hergibt; Unterstützung erhalten Sie per Mail (redaktion@hamburg.adfc.de) oder am Telefon. Die ADFC Radreise-Messe am 6. März bietet eine Fülle von Informationen, die Sie auf dem Rad voranbringen. Ausstellerliste, Standplan und Vortragsthemen finden Sie in der Heftmitte.

Das ADFCmagazin wird mit diesem Heft erstmals an einigen hundert Orten in Hamburg ausgelegt. Wir wenden uns an jene RadfahrerInnen, die noch nicht Mitglied im ADFC sind. Treten Sie der Interessenvertretung der Nicht-Motorisierten bei, genießen Sie dabei zusätzlich persönliche Vorteile und unterstützen Sie mit Ihrem Mitgliedsbeitrag unsere Arbeit für einen umweltfreundlichen Verkehr! Mehr Infos finden Sie auf Seite 20.

Viel Spaß, wo immer Sie auch hinfahren!

Ihre Redaktion

Anzeige

Radeln zwischen Hamburg und Bremen auf dem neuen Radfernweg

Man trifft sich
in der Börde
Sittensen



Genießen Sie eine weite Kulturlandschaft mit Wäldern, Wiesen und Mooren.

Informationen beim Touristikbüro der Börde Sittensen

Tel. 04282-93 00 49 www.Sittensen.de e-mail: Touristik@SG.Sittensen.de

Inhalt

Kurzfutter 4

Vertane Chance 7

Elberadweg – die unendliche Geschichte

Gesundheitstipp 7

AOK gibt Hinweise zum Radreisen

In Stockholm mit dem Rad 8

Die grüne Stadt am blauen Wasser

ADFC Radreise-Messe 2005

Standplan 12

Ausstellerliste 13

Vorträge 13

Reiseradler 13

Radeln im Biosphärenreservat 14

Mit Rad und Rute am Neuenkirchener See

Geradewegs gen Norden 16

Mit GPS durchs wilde Schleswig-Holstein

Velopartner-Börse 19

Jetzt anmelden

Adressen, Beitrittsformular 20

Mitglieder vorgestellt 21

Fördermitglieder 21

Veranstaltungen: ADFC-Infovorträge 22

Impressum

Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,

Landesverband Hamburg e. V.,

Wandsbeker Marktstraße 18, 22041 Hamburg

Postanschrift: ADFC Hamburg, Postfach 70 21 08, 22021 HH

e-Mail: redaktion@hamburg.adfc.de

Redaktion: Eva Binde, Amrey Depenau, Ulf Dietze (V. i. S. d. P.),

Heiko Droste, Stefan Kayser, Peter de Leuw, Michael Schneider

Titelfoto: Heiko Droste: Stockholm

Layout: Ulf Dietze/Stefan Kayser; Internet: Heiko Schütz

Anzeigen: Marina Schrod. Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 8

ISSN: 1617-092X, Auflage dieser Ausgabe: 20.000

Nachdruck oder Weiterverwendung von Beiträgen und Abbildungen nur mit Genehmigung des ADFC Hamburg. Nachbestellungen unter o.g. Adresse oder im Internet.

Neue Infoline

Seit vielen Jahren betreibt der ADFC Hamburg seine Infoline. Das ist eine automatische Telefon-Ansage, bei der sich Interessierte rund um die Uhr und an allen Tagen des Jahres über Termine, Adressen und Veranstaltungen des Vereins informieren können. Bisher kamen die Informationen von einer Kassette, die wöchentlich mit dem aktuellen Text besprochen werden musste. Größter Nachteil war, dass nur maximal 90 Sekunden aufgezeichnet werden konnten. Die Ansagen waren deshalb erheblich gekürzt und meist zu schnell gesprochen. Hatte der Anrufer etwas überhört, musste er das gesamte Band erneut abhören.

Diese Probleme sind nun behoben. Unser Team aus ehrenamtlichen Computertextexperten hat die Infoline auf dem Server-Computer installiert. Der Anrufer kann jetzt mit dem Tastentelefon zwischen den einzelnen Ansagen hin- und herspringen, sich ausgewählte Informationen wiederholen lassen oder auch gezielt Ansagen überspringen. Probieren Sie es aus. ADFC Infoline: 040-390 70 50.

ADFC-Fahrradflohmarkt

9. April, 10 - 12 Uhr, Umweltzentrum Karlshöhe, Karlshöhe 60 d.

Das neue Fahrrad ist da, das alte soll weg. Sie suchen ein gebrauchtes Kinderrad und die besonders schrill quietschende Garfieldhupe, die der Fahrradhändler längst nicht mehr anbietet. Zubehör, Fahrräder und andere umweltfreundliche Verkehrsmittel wechseln auf dem Fahrrad-Flohmarkt ihre BesitzerIn. Ohne Anmeldung, ohne Eintritt, fast ohne Parkplätze.

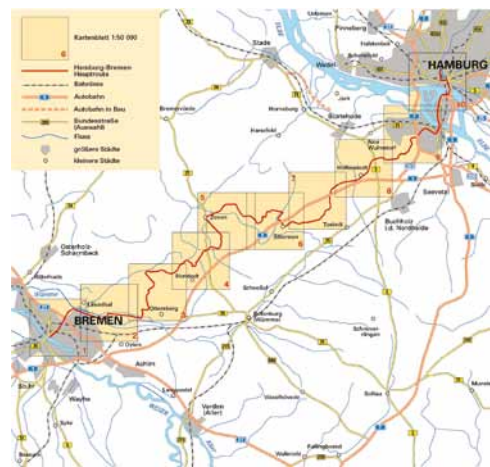
Hamburgs Umgebung

Die »Regionalkarte Hamburg und Umgebung« (Maßstab 1 : 75.000) wird überarbeitet. Dafür suchen wir ehrenamtliche Helfer, die uns über Oberflächenqualität der Strecken, neue Wegführungen und dergleichen Auskunft geben können. Koordiniert wird das Projekt von Dietmar Palme. Wer uns unterstützen möchte, wendet sich bitte an die Geschäftsstelle des ADFC. info@hamburg.adfc.de

Radtouren-Programm

Das Radtourenprogramm 1/2005 ist ab sofort erhältlich. Es informiert über die Termine für unsere geführten Radtouren und die Reparaturseminare. Mitglieder des ADFC bekommen das Heft zusammen mit dieser Ausgabe des ADFCmagazins Hamburg zugeschickt. Überdies liegt es in Bücherhallen, in einigen Bürgerhäusern und Volkshochschulen und überall dort aus, wo gute Fahrräder verkauft werden. Die Daten können auch im Internet unter www.hamburg.adfc.de abgerufen werden. Gegen 1,44 Euro Rückporto verschickt der ADFC Hamburg, - RTP -, Postfach 70 21 08, 22021 Hamburg das Radtourenprogramm.

Radfernweg Hamburg-Bremen



Übersichtsblatt der neuen BVA-Karte

Der neue Radfernweg Hamburg-Bremen steht kurz vor seiner Eröffnung. Aus dem alten Nordheide Radfernweg Hamburg-Bremen wird der Radfernweg Hamburg-Bremen, der den Radler durch das Land zwischen Elbe und Weser, Nordsee und Lüneburger Heide führt. Entlang der Wümme-, Oste- und Esteniederung, auf sanftwelligen Geestrücken und in großen Waldgebieten erleben Radfahrer typisch norddeutsche Landschaften. Dieser Radfernweg ist Teil des europäischen Fernradwegenetzes. Dieses erstreckt sich in seiner maximalen Ausdehnung von Trondheim in Norwegen bis nach St. Compostello in Spanien und ist in viele regionale Routen unterteilt. Ab April 2005 gibt es die neue Spiralo-Radwanderkarte der Bielefelder Verlags (BVA) zum Radfernweg Hamburg-Bremen im Buchhandel.

Zur Feier des neuen Radfernweges lädt der Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme) zum Radfahrertag 2005 am Samstag, den 16. April, von 10-16 Uhr ein. Mit Sternfahrten, touristischer Meile und Attraktionen für Kinder wird an diesem Tag der Radfernweg Hamburg-Bremen von Bürgermeister Henning Scherf um 12.00 Uhr feierlich eröffnet. Gleichzeitig gilt ab diesem Tag auch die neue einheitliche ADFC-Beschilderung im Landkreis Rotenburg. Informationen zum Radfernweg Hamburg-Bremen erhalten Interessierte bei der

Arbeitsgemeinschaft Radfernweg Hamburg-Bremen, c/o Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme) e.V., Am Pferdemarkt 1, 27356 Rotenburg, Tel. 04261-81960, info@tourow.de, www.tourow.de.



Karte: BVA Radfernweg Hamburg - Bremen



Auch auf
dem Fahrrad
optimal!

vielseitige Kamera-Rucksäcke von
www.holst-direct.com



Markenräder von VSF-Manufaktur, Wanderer,
Bernds-Falträder, Riese + Müller, u.a.

Lübecker Str. 114
Tel.: 040/25 49 28 00
Fax: 040/25 49 28 01
lupu-hh@t-online.de



Sanfter Reisen

Die einfal GmbH vernetzt in dem von der EU geförderten Projekt eco-future Unternehmen der Hamburger Tourismusbranche. Gefördert wird der sanfte Tourismus z. B. durch das Schnüren von Komplettpaketen mit Bausteinen unterschiedlicher Anbieter. Im Rahmen des Projektes bietet einfal kostenlose Schulungen für die MitarbeiterInnen von Fahrradläden, Hotels und Gaststätten an. Außerdem findet einmal monatlich ein Stammtisch zum Thema ökologischer Tourismus, jeweils am 1. Dienstag des Monats um 19:30 in der Fahrradstation Dammtor / Rotherbaum statt. Die Ergebnisse dieser Treffen – gemeinsam entwickelte Angebote für Hamburger und Touristen – werden in der nächsten Auflage des Fahrradführers »Hamburg mit dem Fahrrad erleben« veröffentlicht. Das erste Heft für den Fahrradtouristen ist schon erschienen. Es ist beim ADFC und in den Geschäftsstellen der Hamburg Tourismus GmbH erhältlich. Der Guide enthält u. a. eine Fahrradtour durch den Innenstadtbereich mit Texten zu Sehenswürdigkeiten und Hinweisen auf fahrradfreundliche Hotels oder nette Restaurants. Weitere Informationen geben Frau Galvis und Frau Balzer unter 040 / 54 75 90 – 25.

Elberadweg anradeln

Die Elbe ist seit Jahren eine beliebte Strecke für Radtouristen. Zusammen mit »Elberadweg Nord« (www.elberadweg.de) bietet der ADFC am 8. Mai gleich zwei besondere Elbetagestouren an. Die Mitfahrer können dabei u. a. an einer Verlosung teilnehmen.

Anradeltour am Elberadweg

8. Mai, Start: 10:00 Uhr, S-Bergedorf (Ausgang ZOB)

Unter der Leitung von Birgit Butenschön und Helga Grewe wird in gemütlichem Tempo (ca. 15 km/h) eine Strecke von etwa 50 km zurückgelegt. Auf dem Elberadweg geht es bis zur Geesthachter Brücke. Von Hoopte fährt die Fähre nach Hamburg. Dann geht es durch die Vier- und Marschlande zurück.

Mit dem Rad über die Elbe

8. Mai, Start: 10:30 Uhr, S-Rothenburgsort

Die Tourenleiter Joachim Sack und Jan Freimuth fahren in flottem Tempo (ca. 18 km/h) die 50 km-Strecke. Auf dem Marschenbahndamm führen sie zum Zollenspieker Fährhaus. Nach einer kurzen Fährfahrt bietet Winsen/Luhe beste Gelegenheit, um eine Rast zu machen (Einkehr möglich). Anschließend geht's weiter bis zum Tourende an der S-Bahn Harburg.

Für beide Touren gilt:

Die Teilnehmer zahlen neben den Fährkosten den Tourenbeitrag: Teilnehmerbeitrag: ADFC- und AOK-Mitglieder 1,00 Euro; andere 5,00 Euro; Familien-Mitglieder 1,50 Euro; andere Familien 7,50 Euro.

Treffen

Alle ADFC-Mitglieder sind herzlich eingeladen, am nächsten Mitgliedertreffen in der Geschäftsstelle teilzunehmen. Haben Sie Fragen an den Vorstand? Vielleicht sogar Interesse aktiv zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig.

Termin: 19. März, 16 - 18 Uhr, Geschäftsstelle

Bike Touren
 Schottland
 Norwegen
 Baltikum
 Tschechien
 China
 Cuba
 Chile
 Südafrika

Citycycling
 Berlin
 London
 Paris
 New York
 u.v.m.

Tagesetappen:
 65-110 km

KeyMove
 travel by your own power

www.KeyMove.net



Der luftgefederte Fahrradsattel

Regulieren Sie den Luftdruck mit einer handelsüblichen Fahrradpumpe: so hart wie nötig - so weich wie möglich!



Sixt GmbH
 Rudolf-Diesel-Str.1
 71106 Magstadt
 Tel. (07159) 94483 0
info@luftsattel.de
www.luftsattel.de

Besuchen Sie unseren Stand im CCH!

VON HACHT

RadSport von Hacht GmbH · Breitenfelder Str. 9 · 20251 Hamburg
Fon (040) 48 06 04 17 · Fax (040) 46 58 42 · www.radsportvonhacht.de

BIKES
PARTS
SERVICE
BIKEFASHION

**Sondermodelle**

in verschiedenen Rahmenformen und -größen

Modell 1

Alu-Rad, 7-Gang oder 24-Gang Shimano Alivio,
Nabendynamo, Senso + Standlicht, gefederte
Sattelstütze, einstellbare Federgabel,
Farbe schwarz

549,-**Modell 2**

Alu-Rad, 7-Gang SRAM oder 24-Gang Shimano
Deore, Nabendynamo, Senso + Standlicht,
Air-Wing-Sattelstütze, Marathondecken, einstell-
bare Federgabel, verschiedene Farben

699,-**Unsere Marken:****STEVENS**
Bikes**GIANT****SPARTA****Kalkhoff, große Auswahl an Kinderrädern**

Erdkampsweg 24 · 22335 Hamburg

Tel.: 0 40/50 30 50 · Fax: 0 40/50 47 71

Mo. 14–18 Uhr, Di.–Fr. 9.30–18 Uhr, Sa. 9.30–13.30 Uhr

www.Fahrradhaus-Meincke.de · rene.meincke@hansenet.de

Fahrradmitnahme in Niedersachsen

Widersprüchliche Bestimmungen zur Fahrradmitnahme beschäftigten uns in den letzten Ausgaben des ADFCmagazins Hamburg. Es ist uns gelungen, klare Aussagen vom HVV zu erhalten, auf die sich Radfahrer im Konfliktfall berufen können:

»Aus Kapazitätsgründen ist es leider nicht möglich, die kostenfreie Fahrradmitnahme im HVV (Sperrzeiten: montags bis freitags von 6 bis 9 und von 16 bis 18 Uhr) auf das Erweiterungsgebiet in Niedersachsen zu übertragen. Daher ist für die Fahrradmitnahme in den Nahverkehrszügen in Niedersachsen (bis Hamburg Hauptbahnhof) der Kauf einer Fahrradkarte der DB erforderlich. Sperrzeiten gelten für die DB-Fahrradkarte nicht. Der in den HVV-Prospekten beschriebene Ausschluss der Fahrradmitnahme in Niedersachsen ist nicht mehr aktuell.

Aufgrund vertrieblicher Einschränkungen kann die Fahrradkarte jedoch zurzeit noch nicht ohne Probleme aus den Nahverkehrsautomaten verkauft werden. Um eine Fahrradkarte zu lösen, müssen Sie am Nahverkehrsautomaten für die Fahrradkarte daher ein Ziel außerhalb des HVV in Ihrer Fahrzielrichtung angeben: Bei Fahrten von Niedersachsen nach Hamburg beispielsweise das Ziel Lübeck, von Hamburg nach Niedersachsen beispielsweise das Ziel Uelzen. Preisnachteile ergeben sich hierdurch für Sie nicht. Wir werden die Fahrkartenautomaten so schnell wie möglich umstellen, sodass Sie die Fahrradkarte am Automaten auch ohne „Umwege“ lösen können.

Nach Auskunft der DB und Metronom können Sie – solange die Übergangsregelung gültig ist – die DB-Fahrradkarten auch im Zug lösen. Ein Nachlösezuschlag wird nicht erhoben. Sobald wir eine HVV-Fahrradkarte anbieten, kann diese nur noch vor Fahrtantritt gelöst werden.

An der Gültigkeit des Niedersachsen-Tickets und der zugehörigen Fahrradkarte ändert sich durch die HVV-Verbundausweitung nichts.«

Carsten Senkbeil

Hamburger Verkehrsverbund GmbH, Bereich Tarif/Vertrieb

FAHRRADLADEN ACHIM ROSE

Markenräder mit indiv. Ausstattung



Erikastraße 45 · 20251 Hamburg
(040) 46 45 21 · Eppendorf

Kleinanzeigen

Ich, männlich, NR, 66 J., top fit, **suche eine/n Reisepartner/in** für Radreisen in warmen Ländern (GR, E, F, I u. a.). Interessierte bitte ich um telefonischen Kontakt unter 040-200 91 77. Reiner Fuhrmann.

Lappland by Bike: Wer hat Erfahrung mit der **Fahrradbeförderung nach (Schwedisch-)Lappland** und kann Tipps geben? Suse, Tel 550 64 04 oder susika@epost.de

Ihre private Kleinanzeige veröffentlichen wir im ADFCmagazin kostenlos. Schicken Sie Ihren Text bitte an Redaktion oder Geschäftsstelle.

**FAHRRADSTATION**

Dammtor | Rotherbaum

Schlüterstr.11 | 20146 | Tel. 41 46 82 77 | fahrradstation@einfal.de

Das Zentrum für Radelnde in Hamburg mit Selbsthilfe- und Meisterwerkstatt, Laden, Fahrradparkhaus, Verleih, Infopoint...Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit HamburgBundesministerium
für Wirtschaft
und Arbeit

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Am Elberadweg

Vockfey / Darchau

Radwanderwege an großen Flüssen sind erfolgreich, wenn sie auf der Deichkrone gebaut werden. Das Amt Neuhaus war in den 90er Jahren Trendsetter in Sachen Elberadweg und konnte zwischen Neu-Bleckde und Darchau schon sehr früh einen Radweg auf dem Deich vorweisen. Jetzt wird diese Erkenntnis andernorts – z.B. in Brandenburg – umgesetzt, wo mit jedem Kilometer neuen Deichs zugleich der Elberadweg auf dem Deich gebaut wird.

Im vergangenen Sommer wurde im Amt Neuhaus ein Deichabschnitt erneuert - der ursprünglich geplante Radweg auf der Deichkrone jedoch nicht gebaut. Schuld daran ist die desolate Haushaltslage der Gemeinde Amt Neuhaus. Das Projekt scheiterte an der Finanzierung eines 25%-igen Eigenanteils der Gemeinde in Höhe von 175.000 EUR. Grundsätzlich zeigen Gemeinden mit der Übernahme einer Eigenbeteiligung, dass sie die geförderte Maßnahme ernsthaft wollen. Zwar setzt eine stattliche Mehrheit der Bürger auf den Ausbau des Radtourismus in dieser infrastrukturschwachen Region. Jedoch wurde der Haushalt 2004 der Gemeinde einschließlich der Mittel für den Radweg vom Landkreis Lüneburg nur unter bestimmten

Auflagen genehmigt. Bis zur Erfüllung dieser Auflagen gibt es demnach eine Haushaltssperre. Da die Auflagen aber nicht erfüllt wurden, bedeutet dies unter anderem für den Radweg das Aus.

Nun ist der Deich fertig und der nachträgliche Ausbau würde auch eine reiche Gemeinde überfordern. Denn dies wäre um mindestens 50% teurer und die Fördermittel in Höhe von 575.000 EUR, also 75% der veranschlagten Kosten, dürften inzwischen verloren sein.

Die Folgen für den Radtourismus im Amt Neuhaus sind derzeit schwer abzuschätzen. Zwar wird die Gemeinde mit ihrem flachen Gelände bevorzugt befahren – im Gegensatz zu dem gegenüberliegenden Elbufer mit seinen schweißtreibenden Sandbergen. Eine Garantie für boomenden Radtourismus im Amt Neuhaus ist das gleichwohl nicht. Radtouristen sind wählerischer als noch vor zehn Jahren und könnten gleich ganz wegbleiben. An Elbe und Weser finden sie genügend Alternativen.

Frank Bokelmann

Radreisen – nicht ohne Schaltung

Bei kurzen Fahrten auf flacher Strecke mag es auch ohne gehen, bei einer Radreise mit Sicherheit nicht: das radeln ohne Gangschaltung. Nur durch verschiedene Übersetzungen kann der Fahrer auf dem Reiserad Trittfrequenz und Krafteinsatz optimal anpassen. Extreme Steigungen und Gefälle oder auch Windverhältnisse können sonst schnell den Spaß verderben und die Kniegelenke überfordern. Der Fachhändler berät, ob es für den gewählten Einsatzbereich eher eine Naben-, Ketten- oder Kombischaltung sein sollte. Auch bei Leihrädern sollte man sich unbedingt erkundigen, ob die angebotenen Modelle eine ausreichende Gangschaltung haben.

Eigentlich ist Radfahren ein durchaus kniefreundlicher Sport. Durch die gleichmäßigen Tretbewegungen werden Sehnen, Bänder und Muskeln gestärkt, was dem Gelenkapparat des Körpers ausgesprochen gut tut. Die Kniegelenke brauchen beim Radfahren nicht – wie beim Laufen – Stöße abzufangen und werden keinen Verdrehungen ausgesetzt wie bei anderen Sportarten. Weil das Knie beim Radfahren also

immer achsgerecht in der gleichen Richtung und ohne gefährliche Drehbewegungen belastet wird, wird Radfahren oder Ergometertraining sogar nach Knieverletzungen und eventuellen Operationen sehr früh wieder empfohlen. Doch diese Vorzüge des Radfahrens gelten nur bei Wahl der richtigen Übersetzung. Fahren Sie daher mit kleinen Übersetzungen und treten lieber mit einer hohen Frequenz als dass sie mit zu hohen Gängen durch die Gegend zu »steigen«. Ziel ist eine flüssige, runde Trittbewegung. Durch Klickpedale kann diese Technik unterstützt werden. Zusätzlich kann man bei der Aufwärtsbewegung das Pedal sogar aktiv nach oben ziehen. Das Einüben einer solchen Technik erfordert allerdings einige Zeit.

*Andreas Brannasch,
Sportwissenschaftler bei der AOK Hamburg*

Die AOK Hamburg – Partner des ADFC

Seit Januar 2002 ist die AOK Hamburg Partner des ADFC in der Hansestadt – denn Gesundheit und Radfahren passen besonders gut zusammen. Vorteil für AOK-Mitglieder: Sie zahlen bei Radtouren nur den ADFC-Beitrag statt den vollen Teilnehmerbeitrag.



Gut sichtbare Wegweiser mit Entfernungsangaben geben Ortsfremden Orientierung.

Stockholm mit dem Rad erkunden? Eine gute Idee! Die Hauptstadt Schwedens hat mitsamt Vororten rund zwei Millionen Einwohner. Die Innenstadt verteilt sich bei einem Durchmesser von weniger als zehn Kilometern auf gut ein Dutzend Inseln. Es gibt nur wenige ernstzunehmende Steigungen und vergleichsweise viel Platz.

Grün und Blau

Die »Insellage« Stockholms sorgt für zahlreiche Strandwege längs des Mälaren, des großen Binnensees westlich von Stockholm. Die Strandwege bieten in aller Regel kreuzungsfreie, gut ausgebaute Radwege, die auch landschaftlich reizvoll sind. Die Mehrzahl dieser Strandwege ist so gut ausgebaut,

dass sie sich für gemütliche Radtouren eignen. Alltags- wie Freizeitradler können sich dabei auf eine gut sichtbare Beschilderung mit Entfernungsangaben verlassen, die auch dem Ortsfremden die Orientierung ermöglicht.

Eine Besonderheit Stockholms sind die zahlreichen Parks im Stadtgebiet. Der sogenannte Eco-Park ist – wenn man der Stockholmer Eigenwerbung Glauben schenken darf – das einzige Naturschutzgebiet in den Grenzen einer europäischen Großstadt. Er beginnt im Westen der Stadt, wo eine ganze Insel (Djurgården) als Naherholungsgebiet gestaltet ist. Djurgården beheimatet eine Reihe von Museen und zwei Freizeitparks (Skansen und Gröna Lund) sowie vor allem

In Stockholm mit dem Rad

Stockholm ist eine grüne Stadt am Wasser. Es gibt große Parks, lange Uferwege und viele Sehenswürdigkeiten. Beste Voraussetzungen also für einen Radurlaub.



Mit dem großen, unerreichten Vorbild Kopenhagen vor Augen sind neue Radwege und Radfahrstreifen angelegt worden.

große Waldgebiete. Auch im Osten und Norden der Innenstadt erstrecken sich weitläufige Grüngelände, die von einem Radwegenetz von Dutzenden, wenn nicht gar Hunderten Kilometern Länge erschlossen sind.

Die Innenstadt

Die Innenstadt ist mit dem Rad gut zu erkunden und bietet viel Sehenswertes. Stockholm ist über Jahrhunderte allmählich gewachsen, besonders im 17. sowie an der Wende zum 20. Jahrhundert. Zerstörungen gehen nicht auf Kriege, sondern vor allem auf die Sechziger Jahre des 20. Jahrhunderts zurück, als der Stadtrat eine moderne Innenstadt nördlich der Altstadt schuf. Südlich der Altstadt liegt die Insel Södermalm. Hier gibt es die



Blick vom Tranebergbro auf den Mälaren

größte Kneipendichte, gemütliche Plätze, alte Arbeiterquartiere sowie ein ganz neues Stadtviertel, Hammarby Sjöstad, das in den alten Industriehafen gebaut wurde. Da die Ostsee hier keine spürbaren Gezeiten kennt, können die Häuser bis an die Wasserkante gebaut werden. Dadurch ist ein modernes Stadtviertel entstanden, das freilich nicht ohne Kritik geblieben ist.

Das Umland

Radelt man von der Innenstadt aus ins Umland, findet man in beinahe allen Richtungen große Parks und freie Natur. Im Osten Stockholms liegen die Schären (Skärgården). Das sind hunderte kleiner Inseln, die täglich von Fähren angefahren werden. Diese Fähren legen direkt in der Stockholmer Innenstadt ab und viele von ihnen nehmen Fahrräder gegen ein

geringes Entgelt mit. Diese Inseln sind ein beliebtes Ausflugsziel, zumal sich auf einigen von ihnen Jugendherbergen befinden. Spezielle Tarife ermöglichen ein ausgiebiges Inselhüpfen.

Auf einer der Inseln im Westen, die etwa 10 km westlich der Stadt liegt, befindet sich das königliche Schloss Drottningholm – eine komplett erhaltene barocke Schlossanlage mit Schlossgarten und einem der ältesten noch bespielten Barocktheater. Weiter draußen im Mälaren liegt auf der Insel Björkö die Stadt Birka, die seit 1993 in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurde. 790 n. u. Z. gegründet war Birka Schwedens erste Stadt; sie war von Wikingern besiedelt, bevor die Stadt Stockholm gegründet wurde und galt zwischen dem 8. und 10. Jahrhundert als Schwedens wichtigster Handelsplatz.

Im Westen Stockholms liegt auch die Stadt Mariefred mit dem Schloss Gripsholm, das Schwedens National Portrait Gallerie beherbergt. Dieses pittoreske Städtchen, von dem Dichter Kurt Tucholsky übrigens in dem gleichnamigen Roman beschrieben, ist durchaus einen Besuch wert.

Die meisten Naherholungsgebiete sind leicht mit der S-Bahn zu erreichen. (Achtung: am Hauptbahnhof ist kein Ein- oder Ausstieg mit dem Fahrrad möglich!) Wer die Innenstadt verlassen will, findet also mühelos einen ruhigen Weg hinaus in die Natur.

Der Radurlaub – ein Saisonvergnügen

Das Radfahren in und um Stockholm ist allerdings nicht das ganze Jahr über zu empfehlen. Der Sommer ist kurz und im Winter ruht der Radverkehr weitgehend.



STEVENS

WWW.STEVENSBIKES.DE

STEVENS VERTRIEBS GMBH
ASBROOKDAMM 35 D-22115 HAMBURG

TEL. 040.71 60 70-0 FAX. 040.46 5314
EMAIL. INFO@STEVENSBIKES.DE

Bei starkem Frost mit dem Rad zu fahren ist nicht Jedermanns Sache. Die Wege werden nicht geräumt, sondern nur mit Split gestreut. Die beste Reisezeit ist die zweite Hälfte Juli bis in den September hinein. Der Mai ist oft noch kalt, der Juni nass. In aller Regel stabilisiert sich das Sommerwetter erst von Mitte Juli an. Dann gibt es auch in Stockholm ein trockenes und sonniges Sommerwetter, das gegen Ende August in einen milden und trockenen Herbst übergeht.

Neue Radwege

In den letzten Jahren hat die Politik einiges für den Radverkehr getan. Mit dem großen, unerreichten Vorbild Kopenhagen vor Augen sind neue Radwege und Radfahrstreifen angelegt worden. Sie sind allerdings nur teilweise gelungen und die meisten Straßen sind gut im fließenden Verkehr zu benutzen. Gleichwohl sehen viele Bürger das Radfahren in Stockholm allgemein als gefährlich an. Nachdem ich drei Jahre in Stockholm



Der Rålambspark im Westen der Innenstadt

gelebt habe, kann ich das allerdings nicht wirklich bestätigen. Wer die Stadt erkunden will, kann auch in Stockholm kaum ein besseres Verkehrsmittel finden.

Die Anreise – ein echtes Problem

Ein echtes Problem für den Radtouristen ist leider die Anreise. Die schwedische Bahn transportiert Fahrräder nur auf Anmeldung. Auch dann ist es allerdings nicht wirklich zu empfehlen, denn die Staatsbahnen (SJ) haben keinen guten Ruf, wenn es um die pflegliche Behandlung der Räder geht. Eine Schiffsverbindung existiert von Deutschland aus nur

noch zwischen Kiel und Göteborg und zwischen Rostock und Trelleborg. Beide Städte liegen hunderte Kilometer südlich von Stockholm. Wer dennoch mit dem Schiff anreisen möchte, sollte von Rostock aus nach Estland oder Finnland fahren und dann weiter nach Stockholm. Das dauert Tage, aber die schwedischen

Fähren in der Ostsee sind sehr komfortabel. Allen anderen bleibt nur das Auto oder das Flugzeug.

In diesem Sinne wünsche ich *en trevlig cykeltur*.

Heiko Droste

Weitere Informationen

Schwedisches Fremdenverkehrsamt
Michaelisstraße 22
20549 Hamburg
gebührenfreie Telefonnummer
00800-30803080
Internet: www.visit-sweden.de

FAHRRAD & OUTDOOR Center Harburg

www.fahrradcenter.de

**Hamburgs größte Auswahl an:
Fahrrädern Zubehör Ersatzteilen**

TRENGA DE • VSF Fahrradmanufaktur • Scott • Shimano Service Center



Großer Vaude Outdoor Shop in Shop • Ortlieb Fahrradtaschen

Großmoordamm 63-67
Mo - Fr 10-19, Sa 9-16 Uhr

21079 Hamburg-Harburg
www.fahrradcenter.de

Tel: 040 / 32 31 00 1-0
info@fahrradcenter.de

Wintercheck

Wir wollen Ihr Rad – und zwar jetzt!

Machen Sie den Wintercheck für Ihr Rad – jetzt bei allen VSF-Händlern. Preiswert und ohne lange Wartezeiten. Termin vereinbaren – fertig!
Wir prüfen alle wichtigen Teile auf Funktion und Verschleiß und stellen nach, was nachzustellen ist –
komplett für günstige
39 Euro.*

FLOTTbike

FLOTTbike
Osdorfer Weg 110
22607 Hamburg
Tel.: 040/89 07 06 06
Di–Fr 10–13h + 15–18.30h
Sa 10–14h

MSP

Rentzelstr. 7 · 20146 HH · 040 · 450 361 80

www.msp-hamburg.de

DIE LUFTPUMPE

Die Luftpumpe
Lübecker Str. 114
Tel.: 040/25 49 28 00
Mo–Fr 10–19h
Sa 10–14h

Radhaus
FEINE RÄDER IN ALTONA
LIEGERADSTUDIO

ZWO – Radhaus
im Werkhof
Gaußstraße 19 c
22765 Hamburg
Tel.: 040 / 39 39 92

**Rad
Spaß**

Service · Beratung · Verkauf

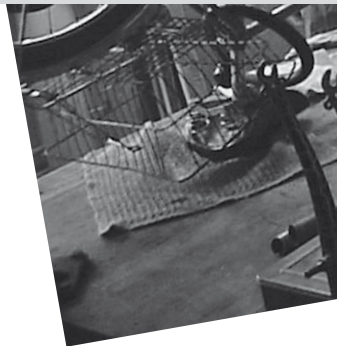
Puckaffer Weg 4
– neben Ellerbrock –
Hamburg-Duvenstedt
Tel.: 040/60 76 11 22
www.rad-spasp.de



Vorteil für Allwetterradler: ein sicheres Rad für den Winter.

Vorteil für Schönwetterradler: Wenn im Frühjahr die Sonne rauskommt, ist Ihr Rad schon tiptop fahrbereit.

Wir beraten Sie gern auch über neue Produkte, die Ihr Rad noch sicherer und komfortabler machen: Etwa ein helleres Licht, einen leichtgängigen Dynamo oder wirksamere Bremsen.



Der VSF-Wintercheck

- Vom 1. November '04 bis 28. Februar '05
- Wir inspizieren Ihr Fahrrad auf Funktion und Verschleiß aller Teile, überprüfen die Lichtanlage und den Luftdruck.

Bei Bedarf

- überprüfen wir Schaltung, Bremsen und Lagerungen und stellen sie nach
- fetten wir Sattelstütze und Lenkervorbau
- ziehen wir Schrauben nach
- zentrieren wir Laufräder und
- pumpen die Reifen auf.

Alle Schäden werden protokolliert.
Größere Schäden werden erst nach Rücksprache mit Ihnen repariert und zusätzlich berechnet.

**Der Wintercheck:
Nur 34,- Euro für
ADFC-Mitglieder.
Bitte einen Termin vereinbaren.**

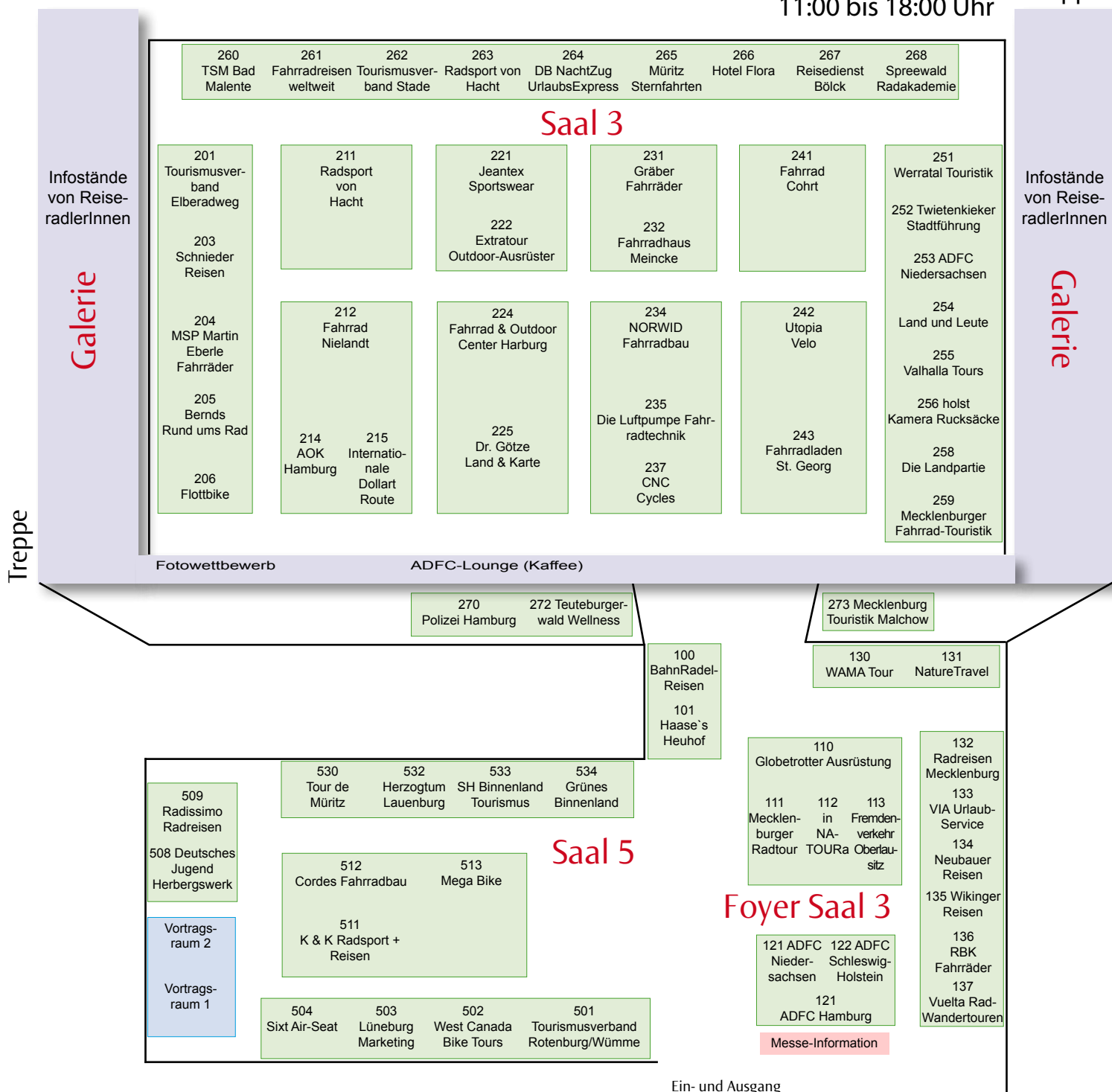


ADFC Radreise-Messe 2005

6. März 2005 im CCH

11:00 bis 18:00 Uhr

Treppe



Der Standplan vermittelt einen Überblick unserer Aussteller. Er ist nicht maßstabgerecht. Änderungen behalten wir uns vor.

Aussteller

Standnummer/Kurzname	Schwerpunkt
120 ADFC Hamburg	Infostand
121 ADFC Niedersachsen	Infostand
253 ADFC Niedersachsen	Radreisen, Bett & Bike
121 ADFC Schleswig-Holstein	Infostand
215 AOK Hamburg	Infostand
100 BahnRadelReisen	Radreisen, Deutschland, Ost-, Süd- und Westeuropa
205 Bernds Rund ums Rad	Zubehör
237 CNC Cycles	Fahrräder
512 Cordes Fahrradbau	Fahrräder, Liegeräder
264 DB NachtZug UrlaubsExpress	Fahrradmitnahme Süd- u. Westdeutschland
508 Deutsches Jugendherbergswerk	Radreisen
258 Die Landpartie	Radreisen
235 Die Luftpumpe / Fahrradtechnik	Fahrräder
225 Dr. Götze Land & Karte	Zubehör, Fahrradkarten, Reiseliteratur
201 Elberadweg Süd	Radreisen, Nord- und Ostdeutschland
222 Extratour - Outdoorausrüster	Zubehör
224 Fahrrad & Outdoor Center Harburg	Fahrräder, Zubehör
241 Fahrrad Cohrt	Fahrräder, Zubehör, auch Falträder
212 Fahrrad Nielandt	Fahrräder, Zubehör
232 Fahrradhaus Meincke	Fahrräder
243 Fahrradladen St. Georg	Fahrräder
261 Fahrradreisen Weltweit	Radreisen, Asien, Afrika, Cuba
206 Flottbike	Fahrräder, Zubehör
113 Fremdenverkehr Oberlausitz	Radreisen, Ostdeutschland
257 Galli Verlag	Radreisen, Radführer und Karten
110 Globetrotter Ausrüstung	Zubehör
231 Gräber Fahrräder	Fahrräder, Zubehör, Wanderer
534 Grünes Binnenland	Radreisen, Norddeutschland Allgemeiner Tourismus
101 Haase's Heu-Hof	Radreisen, Norddeutschland: Heuherberge
532 Herzugtum Lauenburg	Norddeutschland Rad-, Kanu- und Reitreisen
256 holst Kamera-Rucksäcke	Zubehör
266 Hotel Flora	Radreisen
112 in naTOURa-Reisen	Radreisen, Osteuropa
215 Internationale Dollard Route	Radreisen
221 Jeantex Sportswear	Zubehör
511 K & K Radsport + Reisen	Fahrräder, Zubehör, auch Tandem
254 Land und Leute	Radreisen, Ostdeutschland
503 Lüneburg Marketing	Radreisen
273 Mecklenburg Touristik Malchow	Radreisen, Norddeutschland, Ost- u. Westeuropa
259 Mecklenburger Fahrrad-Touristik	Radreisen
102 Mecklenburger Radtour	Radreisen, Nord-, Ostdeutschland u. Ost-, Südeuropa
513 Mega-Bike	Fahrräder
204 MSP Martin Eberle Fahrräder	Fahrräder, Zubehör, auch Cruiser
265 Müritz-Sternfahrten	Radreisen, Norddeutschland
131 Nature Travel	Radreisen
134 Neubauer Reisen	Radreisen, Deutschland, Europa
234 NORWID Fahrradbau	Fahrräder, Individuelle Reiseräder
270 Polizei Hamburg	Infostand
509 Radissimo Radreisen	Radreisen, Weltweit
132 Radreisen - Mecklenburg	Radreisen, Mecklenburg
211 Radsport von Hacht	Fahrräder, Zubehör
263 Radsport von Hacht	Fahrräder
136 RBK-Fahrräder	Fahrräder, Falt-, Liege-, Elektrofahrräder
267 Reisedienst Böck	Radreisen, Deutschland, Italien, Österreich, Polen, Dänemark
533 Schl.-Holst. Binnenland-Tourismus	Radreisen, Allgemeiner Tourismus
203 Schnieder Reisen	Radreisen
504 Sixt AIR-SEAT	Zubehör, Luftgefederter Fahrradsattel

268 Spreewald Rad Akademie	Radreisen, Reiseregion Spreewald
272 Teutoburgerwald-Wellness	Radreisen
530 Tour de Müritz	Radreisen, Nord-, Ostdeutschland, Mecklenburger Seenplatte
501 Tourismusverb. Rotenburg/Wümme	Radreisen, Fernradweg HH-HB, Wümme-Radw.
262 Tourismusverband Stade	Radreisen, Norddeutschland thematische Fahrradtouren
260 TSM Bad Malente	Radreisen, Touristinfo Umgebung Bad Malente
252 Twietenkieker Stadtführungen	Stadtführungen mit dem Fahrrad
242 Utopia Velo	Fahrräder
255 Valhalla Tours	Radreisen, Amerika, Südafrika, Australien
133 VIA Urlaub-Service	Radreisen, Deutschland, Europa- und Weltweit
137 VUELTA Rad- und Wandertouren	Radreisen, Spanien
130 WAMA-Tour	Radreisen, Osteuropa, Masuren
251 Werratal Touristik	Radreisen
502 West Canada Bike Tours	Radreisen, Kanada
135 Wikinger Reisen	Radreisen, Deutschland, Europa, Lateinamerika und Afrika

Vorträge

Diavorträge (Raum 2), Moderation: Christian Scholz

Türkei	Ulrich Roeder	11.30
Franz. Jura	Christian Scholz	12.30
Baltikum	Axel Georges	13.30
Kanada	Klaus Gattner	14.30
von Venedig nach Augsburg	Jörg Wellendorf	15.30
Tour d'Afrique	Hans-Martin Neitzke	16.30

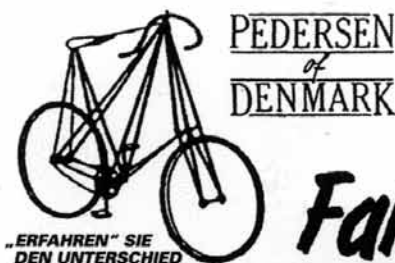
Wortvorträge (Raum 1), Moderation: Wolfgang Collatz

Ernährung auf Reisen	AOK, Frau Maiwald	12.00
GPS und Fahrrad	Stefan Kayser	13.00
Rahmenhöhe & Ballonbikes	Utopia	14.00
Ergonomie	Juliane Neuss	15.00

Reiseradler

Auf der Galerie informieren folgende Reiseradler:

Malte Wiedenmann	Kanada, Neuseeland, Skandinavien
Stefan Holst	Marokko, Asien, Osteuropa
Familie Tischler	Neuseeland, USA, Alpen, Südafrika
Anne Schüsselin	Elbe, Oder, Donau, Ostsee
Thomas Wett	Südengland, Schottland
Rolf Lüneberg, Wolfgang Tobergte	Osteuropa
Gabi Hentschke	Weser- und Elberadweg
Heidrun Jancke	Ostdeutschland, Dänemark, Südschweden
Hans Windisch	Südamerika
Petra Hardtstock	Elbe, BRD
Peter Spiegel	Spanien, North-Sea-Radweg
Hans-Martin Neitzke	Tour d'Afrique – ein Radrennen durch Afrika
Weißer Speiche	Tandemtouren für Sehende und nicht Sehende



In Innenstadtnähe –
nur fünf Minuten vom Hauptbahnhof!



Fahrradladen St. Georg

Schmilinskystr.6

20099 Hamburg

Tel.: 24 39 08

Mit Rad und Rute am Neuenkirchener See

Angeln und Radeln sind zwei Hobbys, die auf den ersten Blick nicht mehr gemeinsam haben als einige Buchstaben und die Natur. Auf den zweiten Blick sind sie allerdings ausgesprochen kompatibel: Der Angler begibt sich vorzugsweise an verschlafene Orte, wo er auf dicke Fische hofft. An eben jenen Orten gibt es auch für Nicht-Angler auf dem Fahrrad so einiges zu entdecken.

In besagter Angler-Radler-Kombination fuhren wir im Oktober 2004 an den Neuenkirchener See östlich des Schaalsees. Er ist Teil des Biosphärenreservats und eröffnet der geneigten Städterin vie-

les, was auch der Schalsee zu bieten hat – nur ohne Touristen. Zur Abendstunde verschlug es mir jedes Mal die Sprache, wenn Schwärme von Kranichen und Wildgänsen mit ihren markanten Schreien über unsere Köpfe hinweg zogen.

Während also der Karpfenmann ein ums andere Mal die Ruten auswarf, begab ich mich auf Erkundungsreise ins Umland. Zu diesem Zweck erwarb ich in Zarrentin die »Offizielle Rad- und Wanderkarte Biosphärenreservat Schaalsee«. Nun sollte mir nichts mehr entgehen und ich würde stets den geeigneten Weg für mein Verkehrsmittel gewiesen bekommen. Dachte ich.

Tatsächlich begann ich am nächsten Tag meine Tour in Neuenkirchen, das eine sehr alte Kirche sein Eigen nennt und dessen Gasthof sich durch den leckeren Blechkuchen der Wirtin auszeichnet. Weiter ging es auf der Hauptstraße nach Neuhoof, wo ich die umfangreiche Schlossanlage bewunderte. Von dort führte mich die Neuhofer Straße über Tessin – mit Turmruine – nach Drönnewitz.

Die bisher beschriebene Strecke ist Teil des Radwegs D auf der Radkarte. Bisher eine gute Wahl. Um den Woezer See herum kam ich auch noch recht gut herum, im zweiten Teil allerdings schon auf stei-

Fotos: Amrey Depenau



Fahrradhaus „OTTENSEN“

Eine zeitgemäße, funktionale und umweltbewusste Lösung

4.890,00 €

einschließlich MwSt., Lieferung und Montage innerhalb Hamburgs

HAB arbeit
hamburger

hamburger arbeit · Am Veringhof 7 · 21107 Hamburg · Tel.: 0 40/21 90 77-0 · Fax: 0 40/21 90 77-11

nigem Sandweg. Danach aber begannen ungemütliche 4 km Feldweg, die durch das kräftige Profil eines landwirtschaftlichen Fahrzeuges dermaßen zerfurcht waren, dass nicht mal an gehen zu denken war, geschweige denn an fahren. Nach vier Kilometern Tortur kam ich vollkommen zerkratzt, verschwitzt und verdreckt wieder an der Straße nach Drönnewitz an. Mit einem Radweg hatte das alles nichts zu tun. Erschöpft quälte ich mich zurück nach Neuenkirchen. Die »Offizielle Karte« sollte man also mit Vorsicht genießen und lieber die Straßen nicht verlassen.

Trotz solcher Unwägbarkeiten eignet sich die Gegend rund um den Neuenkirchener See vorzüglich für einen Wochenendtrip. Von Hamburg aus fährt man mit der Bahn nach Büchen und genießt dann ca. 30 Kilometer angenehmes Radeln über die alte Salzstraße und den »Radweg ehemalige deutsch-deutsche Grenze« nach Zarrentin. Ab Sommer 2005 lässt sich zum Beispiel in Rögnitz logieren, wo »Kunst & Käse« im alten Gutshaus am Dorfplatz

beheimatet sind. Der Hof hält einige seltene Nutztierassen und stellt köstlichen Ziegenkäse in diversen Variationen her. Dazu kann man in wechselnden Ausstellungen Objekte verschiedener Künstler und Kunsthandwerker bewundern.

Amrey Depenau

Karten:

- Offizielle Rad- und Wanderkarte Biosphärenreservat Schaalsee, Studio Verlag
- Offizielle Rad- und Wanderkarte Naturpark Lauenburgische Seen, Studio Verlag

Wohnen: www.kunstundkaese.de



Gräber Räder

FAHRRÄDER NACH MASS

Ihr Hamburger Wanderer-Händler

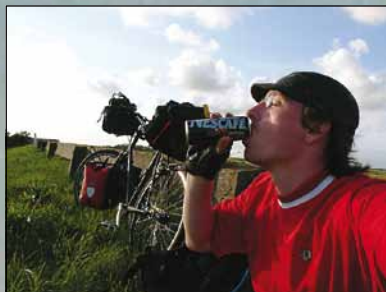

WANDERER
F A H R R Ä D E R

Fuhlsbüttler Straße 269 · 22307 Hamburg · Tel.: 0 40/6 92 87 70 · Fax: 0 40/6 90 11 03
Mo. 12–18 Uhr, Di.–Fr. 10–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr · www.graeber-raeder.de · info@graeber-raeder.de

Ballum



Niebüll



Husum



Stapelholmer
Heuherberge



Rendsburg

NO-Kanal

Hohenwestedt



Wrist



23. Juli, 14.00 Uhr, Bahnhof Dammtor: Ich will mit dem Flex nach Norden, aber die resolute Schaffnerin kommt schon mit winkendem Zeigefinger auf mich zu: Kein Platz! Ich und zwei andere Biker blicken dem Zug entsetzt hinterher. Ratlosigkeit – kein gelungener Auftakt für eine spontane Wochenendtour ... Die S 3 bringt mich schließlich nach Elmshorn, von dort fährt die Regionalbahn zum letzten Außenposten des HVV im Nordwesten des Gesamtgebietes. Dauenhof

gesetzt, möglichst direkt, aber nicht über die großen Landstraßen zu fahren. Mit der topographischen CD von Schleswig-Holstein/Hamburg habe ich das nördlichste Bundesland im Maßstab 1:50.000 auf dem Bildschirm. Ich setze einen Wegpunkt auf die Bahnstation Dauenhof, einen weiteren auf das Ziel, Ballum (rote Linie in der Abbildung links). Nach zwei Stunden steht die Route fest. Aus 145 Kilometern Luftlinie werden solide 200 Kilometer (grüne Linie); eine halbe Minute später ist

und ich verspüre ein eigenartiges, prickelndes Gefühl, das mir sagt, dass ich gerade genau das Richtige tue ...

Der Asphalt riecht nach Regen

Lokstedt gewährt mir in einem überdachten Bushäuschen Schutz vor dem Gewitterschauer. Wenn ich noch mehr von diesen Zwischenstopps einlege, muss ich mir unterwegs eine Scheune suchen ...

Bei Kilometer 12 bekommt das Vertrauen in die Technik einen kleinen Dämp-

Geradewegs gen Norden

Mit dem GPS durchs wilde Schleswig-Holstein

aber zieht ohne Halt an mir vorüber. Der Schaffner leider nicht. Bevor er mich um die Fahrkarte bitten kann, erzähle ich von meinem Fauxpas: Ich habe wohl den falschen Zug erwischt. Er ist gnädig und verschönt mich wieder mit der Bahn. Nun stehe ich drei Kilometer weiter östlich in Wrist und frag' mich, wie's weitergeht – so spontan wie die Bahn ist mein GPS-Gerät nämlich nicht ...

Vorbereitung am PC

Am Vorabend: Ich sitze am PC und fahre das Programm TTQV hoch. Die Vorgaben für die Route lassen wenig Spielraum: Freitag bis zwei arbeiten, dann schnell in die Bahn und bei Einbruch der Dunkelheit in Friedrichstadt oder Husum ankommen; Samstag weiter und abends Ankunft in Ballum, einem kleinen Nest 20 Kilometer hinter der deutsch-dänischen Grenze. Fast 230 km in 30 Stunden – nicht viel Zeit für Muße, aber ich hatte mir in den Kopf

der Track im Gecko und ich packe meine Radtourenkarte tief in die Satteltasche.

Improvisation und Perfektion

Nach der verpatzten Anfahrt werden die ersten Kilometer improvisiert: Ich suche mir einen Trackpunkt, der möglichst nah an meiner aktuellen Position liegt und markiere ihn als »Go To«. Dann folge ich dem Richtungspfeil auf der Kompass-Seite. Kurze Zeit später erreiche ich problemlos meinen Track. Das Gecko hat die erste Bewährungsprobe bestanden.

Nun bin ich »auf Linie«; endlich Zeit für einen entspannten Blick in die Landschaft. Ich fahre eine Strecke, die weder auf Radtourenkarten noch durch Hinweisschilder die Route vorgibt. Hinter Kellinghusen lasse ich Rosdorf und Oeschebützel rechts liegen. Mächtige Gewitterwolken türmen sich auf. Die ersten Tropfen erhöhen meine Trittfrequenz, der Asphalt riecht nach Regen,

fer: Der Weg führt durch dichten, nassen Wald – und ich verliere den Kontakt zu den Satellitensignalen. Erst an einer lichten Stelle mit freiem Blick zum Himmel nimmt das Gecko wieder Kontakt auf.

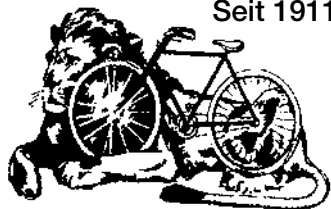
Bei Altenjahn mache ich einen kleinen Zwischenstopp in Trautes traumhaftem Bauerngarten mit allem, was Großstadtgärtner neidisch macht. Sie gewährt mir eine kleine Führung, die in der Laube bei den Schwiegereltern bei einem Stück Kuchen endet (oder wahlweise am Stand mit einer anderen Leckerei der Saison!).

In Nienborstel ereilt mich der erste Gedanke, wann ich denn wohl den Nordostseekanal erreiche (hier fehlte ein Blick auf die Karte für den Überblick, aber die steckt ja in der Tasche). Das Gecko gibt zuverlässig Auskunft: Für acht Kilometer bis zur Fähre benötige ich noch 26 Minuten – das ist doch eine schöne Aussicht auf die nächste Pause.

...weiter Seite 18

Fahrrad-Löwe

- Meisterwerkstatt
- Eigenbau
- Rennräder
- Cityräder
- Mountain-Bikes
- Kinderräder
- Trekking
- Markenräder zum TOP-Preis ☎ 0 40/25 59 91



WWW.LOEWE-BIKE.DE

22089 Hamburg-Eilbek • Wandsbeker Chaussee 13
verkehrsgünstig an der U-Bahnstation WARTENAU

Stevens - Fahrradmanufaktur - Gudereit
Gazelle, Dahon, Kalkhoff,
Focus, Marin, Contour,
Giant, Hartje, Prince, uva



www.wheels-fahrrad.de
Web-Schaufenster
mit Ersatzteilkatalog

WHEELS Fahrradladen
am Großneumarkt

Alter Steinweg 14, HH-City, Tel 342785

...Fortsetzung von Seite 17

Seit Wrist bin ich erst 42 Kilometer gefahren. Mein angepeiltes Ziel werd' ich heute nicht mehr erreichen. Ich habe einen kleinen Schlafsack dabei, aber weder Zelt noch Isomatte. Mit zunehmendem Abendrot mache ich mir Gedanken über einen trockenen Schlafplatz.

Abenteuer Heuherberge

In Tetenhusen überquere ich die Sorge und entdecke einen Hinweis auf die Stapelholmer Heuherberge in Meggerdorf, wo ich dankbar eine freie Koje, eine warme Dusche und ein wenig Gesellschaft mit zwölf Euro entlohne.

Samstag Mittag, Husum, Außenhafen: Eigentlich wollte ich seit fünf Stunden unterwegs sein, aber eine Heuherberge ist halt ein besonderes Abenteuer. Der Abend wurde lang: Die Herbergsmutter öffnete trotz später Stunde ihren Kühlschrank (danke!), duschen, Akkus laden, Auskunft geben (dazu ist man als Alleinreisender quasi verpflichtet). Gegen Mitternacht habe ich genug Ab-

stand zu den letzten 70 Kilometern und freue mich auf mein spartanisches Lager. Leider habe ich die Auswirkungen menschlicher Nähe auf meinen geruh-samen Schlaf unterschätzt – und in der ausgehängten Hausordnung steht nichts über den adäquaten Umgang mit Hardcore-Schnarchern. Endlich eingeschlafen, wachen die Kinder auf, doch das ist eine andere Geschichte ...

Gegen 10.00 Uhr sitze ich etwas verkattert beim Frühstück, das mir die Herbergsmutter stehen gelassen hat (danke!).

Von Störchen zu Fischbrötchen

Dann geht es endlich weiter Richtung Bergenhusen. Entlang der Alten Sorge schlängelt sich der Weg durch ein Naturschutzgebiet, das den Bauern hohe Auflagen in der Bewirtschaftung ihrer Flächen abverlangt. So fällt der Blick in die Flussniederungen nicht nur auf viele glückliche Störche; immer wieder tauchen auch Protestspruchbänder auf, die den Unmut über den Storchenvahn rund um Bergenhusen offenbaren.

Durch die Südermarsch gelange ich nach Husum. Welch ein Kulturschock nach den letzten Kilometern durch menschenleere Landschaften. Die Stadt brummt: Töpfermarkt, Flohmarkt, Touristenbusse, Straßenlokale. Mit zwei Fischbrötchen ziehe ich mich in den Außenhafen zurück und teile redlich mit den Möwen.

Noch hundert Kilometer. Das Gecko prophezeit mir eine Ankunftszeit um 19.36 Uhr. Wenn ich das Tempo halte und wenn ich keine Pause machen – also illusorisch. Ich richte mich auf einen schönen Sonnenuntergang ein.

Hinter Husum beginnt der meditative Teil der Strecke. Ich fahre größtenteils auf landwirtschaftlichen Wegen und stecke mir die MP3-Stöpsel ins Ohr. Radiohead treibt mich an und der Tretrhythmus synchronisiert sich allmählich mit dem Beat. Ich bin allein und singe laut, nur die Kühe schauen verstört drein. Auf dem Display kann ich

erkennen, wie es vorangeht. Die Landschaft dagegen verändert sich kaum. Hin und wieder kreuze ich die Bahnlinie Richtung Niebüll und vermeide den Kontakt mit der vielbefahrenen B5. Hinter Niebüll geht rechts die Landstraße nach Aventoft ab und ich stelle mich auf eine knappe Stunde stupiden Geradeausfahrens ein. Nach zwei Kilometern aber weist ein Nordseeradweg-Emblem links in einen kleinen Weg. Bald verschwindet der gespeicherte Track aus dem Display und ich folge eine Weile der ausgeschilderten Strecke. Wenn man im Umgang mit einem Gecko vertraut ist, lassen sich solche Eskapaden problemlos realisieren. Oft ist dies eines der schöneren Risiken, die man eingeht: Ich habe keine Ahnung, wie die Straße verläuft, sondern weiß nur ungefähr, dass ich irgendwann meine ursprüngliche Richtung wiederfinden werde (so was sollte man aber nur im Flachland machen ...). Nach einigen Kilometern erreiche ich die Kreisstraße nach Klanxbüll und kann bald den Weg nordwärts einschlagen. Ich suche mir einen naheliegenden Punkt auf dem Track und lasse mich vom Gecko zu meiner geplanten Route zurückführen.

Dänische Impressionen

In Rudbøl werden die schmalen Straßen noch schmaler und wie durch ein Nadelrör fädelt man sich in die dänische Tiefebene ein. Bis Højer verläuft die Straße auf einem Deich, etwa fünf Meter über den Weideflächen. Die Sonne steht schon tief und trotz einiger Beschwerden am Gesäß kann ich die letzten Kilometer bis Ballum genießen. Der Blick verliert sich in der Ferne und die dänischen Autofahrer machen einen großen Bogen um den schlingernden Radreisenden. Wie im Traum tauchen vor meinem geistigen Auge Bilder auf von der schmachttenden Familie, die überglücklich ihren Abenteuerer in die Arme schließt. Noch eine langgezogene Anhöhe, noch ein Kreisverkehr, dann ist es soweit. Die letzten Reserven verbrachte ich für eine angemessene Haltung auf dem Rad. Endlich die Einfahrt, doch statt kreischender Kinder erwartet mich ein kleiner Zettel an der Tür: »Sind am Strand, deck' doch schon mal den Abendbrottisch.«

Stefan Kayser

Der Track kann per Mail angefordert werden: stefan.kayser@hamburg.de

Entdecken Sie auf unseren Radtouren die Schönheit Deutschlands und Europas.

Die 70 schönsten Touren

Die Mecklenburger Radtour

Reiseplanung:

Mit unseren ausgesuchten Radtouren lassen sich Landschaft und Kultur im wahrsten Sinne des Wortes erfahren.

Fahrräder:

Zu Ihrer Verfügung stehen bequeme, robuste Fahrräder der Marke Kettler, die keinen Komfort abseits bequemer Wege missen lassen.

Transportservice:

Wir bringen Ihr Gepäck immer pünktlich ans Ziel Ihrer Tagesetappe.

Es grüßt Sie herzlich, Ihr

Mecklenburger Radtour Team



Buchung & Beratung:

Die Mecklenburger Radtour

Zunftstr. 4, 18437 Stralsund

Tel.: 03831 / 28 02 20

FAX: 03831 / 28 02 19 oder

mecklenburger-radtour@t-online.de

Velopartner-Börse

Anmeldeformular zum Radtourenpartner-Verzeichnis des ADFC Hamburg

Mit der Velopartner-Börse bringen wir FreizeitradlerInnen im Großraum Hamburg zusammen, die für ihre Fahrradtouren MitfahrerInnen suchen und nicht immer Vergnügen daran finden, allein zu fahren.

Die Velopartner-Börse erscheint einmal jährlich jeweils im Frühjahr. Es handelt sich dabei um eine Broschüre, in der Name, Adresse (auf Wunsch nur die Postleitzahl) und Telefonnummer der teilnehmenden Radfahrerinnen und Radfahrer aufgenommen sind. Zusätzliche persönliche Angaben sollen die Auswahl erleichtern. Per Anruf können Sie sich anhand dieser Liste zu Radtouren verabreden. In das Verzeichnis werden Sie eingetragen, wenn Sie untenstehende Fragen beantworten und die Bearbeitungsgebühr von 9,- Euro bezahlen (ADFC-Mitglieder

zahlen nur 5,- Euro). Das Verzeichnis wird als Broschüre allen TeilnehmerInnen sofort nach Erscheinen Anfang April zugesandt. Der Anmeldeschluss ist jeweils der 15. März eines Jahres. Wer sich später anmeldet, erhält die Ausgabe des folgenden Jahres, kann aber gegen Zahlung der doppelten Gebühr zusätzlich die aktuelle Ausgabe bekommen.

Die Angaben werden mit einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage zweckentsprechend verarbeitet. Für die Richtigkeit der Daten können wir keine Gewähr übernehmen.

Sie können sich auch online anmelden:

Internet: <http://www.hamburg.adfc.de/vpb-index.shtml>

Adresse / persönliche Angaben

Vorname:

Name:

Adresszusatz:

Straße, Nr.:

PLZ, Wohnort:

Telefon, privat (bitte unbedingt angeben):

Telefon, tagsüber:

eMail-Adresse:

ADFC-Mitglied: ☐ ja Mitgliedsnr.:

☐ nein

☐ weiblich ☐ männlich ☐ Paar

Alter (Angabe freiwillig):

☐ mitfahrende Kinder

Die Gebühren von je 9,- Euro (5,- Euro für Mitglieder)

für die ☐ Ausgabe 2005 ☐ Ausgabe 2006

☐ bezahle ich bei Abgabe dieses Formulars bar

in einem der Infoläden des ADFC Hamburg.

☐ lege ich als Verrechnungsscheck bei.

☐ sollen einmalig von meinem Konto abgebucht werden.

Datum: Unterschrift:

Touren-Profil

Ich/wir möchte(n) mich/uns verabreden zu:

☐ Feierabendtouren ☐ Mehrtagestouren

☐ Tagestouren ☐ Wochenendtouren

Ich fahre am liebsten mit folgenden Partnern:

☐ Frauen ☐ Männer ☐ Paare

☐ Kinder ☐ Familien

Mein Tempo:

☐ gemütlich (bis 15 km/h)

☐ flott (um die 18 km/h)

☐ zügig (um die 21 km/h)

☐ sportlich (25 km/h)

Folgender Kommentar soll zu meinem Eintrag im Verzeichnis erscheinen:

.....

.....

Meine/Unsere Daten sollen in der Velopartner-Börse

☐ ohne Adresse erscheinen. ☐ mit Adresse erscheinen.

Einzugsermächtigung (gilt nur einmalig):

Konto-InhaberIn:

Bank:

BLZ:

Kto.-Nr.:

Datum:

Unterschrift:

Der Beitrag wird kurz nach Eingang des Formulars eingezogen.

VPB 12/2004/nd

Meisterbetrieb - Ersatzteile - Vermietung

Top Marken -

Maßgeschneiderte Fahrräder

angepaßt mit Body-Scanning -

exklusiv bei Ihrem

Bico- Händler



Sievekingsallee 96 - 20535 Hamburg-Hamm
040-2194634 - info@koech2rad.de - www.koech2rad.de

RADREISEN mit

Wama Tour



Masuren

Frischeshaff

Kurische Nehrung

und viel mehr...

- kleine Gruppen

- faire Preise

- individuelle Betreuung

www.masuren-aktivurlaub.de

Geschäftsstelle und Infoladen Wandsbek

ADFC Hamburg, Postfach 70 21 08, Wandsbeker Marktstraße 18, 22021 Hamburg
 Tel.: 39 39 33, Fax: 390 39 55, info@hamburg.adfc.de.
 HVV: U/S Wandsbeker Chaussee (zwei Min. Fußweg) od. U-Bahn Wandsbek Markt
 Öffnungszeit: fr 10-14 Uhr
 telefonisch erreichbar: di-fr 10-13 Uhr + mi 15-17 Uhr

ADFC-Infoladen Ohlsdorf

Im Grünen Grunde 1 c, 22337 Hamburg (direkt am Bahnhof U/S Ohlsdorf)
 Tel.: 50 04 88 25
 Öffnungszeiten: di+do 18-20 Uhr (1.11.-31.1. nur di)

Infoline (aktuelle Hinweise und Veranstaltungstermine) Tel: 390 70 50

Internet www.hamburg.adfc.de

Bankverbindung

ADFC Hamburg, Postbank Hamburg,
 BLZ 200 100 20, Kto.-Nr.: 1 48 80 92 01

Spendenkonto

ADFC Hamburg, Vereins- und Westbank,
 BLZ 200 300 00, Kto.-Nr.: 11 11 0 12

Ihre Vorteile als Mitglied

- Sie sind als RadfahrerIn, FußgängerIn und BenutzerIn öffentlicher Verkehrsmittel als Privatperson haftpflichtversichert (bis zu 2 Mio. EUR, Eigenbeteiligung 150 EUR je Fall) und rechtsschutzversichert (bis zu 0,25 Mio. EUR, Eigenbeteiligung 150 EUR je Fall).
- Sie erhalten sechs Mal im Jahr die Zeitschrift »Radwelt« – inklusive Regionalteil »ADFCmagazin Hamburg«.
- Sie können kostenlos bzw. preisgünstig an Veranstaltungen wie Radreisemesse, Reparatur-Seminaren, Themenvorträgen und der Velopartner-Börse teilnehmen.
- Sie erhalten Rabatt bei der Fahrraddiebstahlversicherung.
- Ihnen steht ein umfangreiches Angebot interessanter Radtouren zur Verfügung, an denen Sie zu günstigen Konditionen teilnehmen

- können. Die Radtourenprogramme werden kostenlos zugeschickt.
- Bei den ADFC-Partnerorganisationen im Ausland nehmen Sie deren Leistungen in Anspruch, als seien Sie dort Mitglied.
- In den ADFC-Infoläden können Sie sich ausführlich beraten lassen.
- Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie das Engagement der ADFC-Aktiven für einen menschengerechten Verkehr.

Jahresbeitrag

- für eine Einzelmitgliedschaft EUR 38,- (ermäßigt EUR 25,-*)
 - für die Familienmitgliedschaft EUR 48,- (ermäßigt EUR 38,-*)
- * Ermäßigt für Schüler/Studenten etc. mit Nachweis

BEITRITTSERKLÄRUNG

Familienname	
Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Wohnort	
Geburtsjahr	
Telefon	

Ich trete dem ADFC bei:

- ☐ Als Einzelmitglied, Jahresbeitrag 38,- Euro (ermäßigt 25,- Euro *); Einzelmitglieder können ihre minderjährigen Kinder kostenlos mit anmelden.
- ☐ Als Haushalts-/Familienmitglied mit folgenden Personen, die mit mir in einem Haushalt wohnen (jeweils mit Geburtsjahr):

	geb.
	geb.
	geb.

Jahresbeitrag 48,- Euro (ermäßigt 38,- Euro *)
 (Versicherung nur für namentlich – mit Geburtsjahr – gemeldete Haushaltsmitglieder!)

Datum, Unterschrift

- ☐ *Ich beantrage den ermäßigten Beitrag für Schüler/Studenten etc. und habe einen Nachweis (z.B. Kopie des Schülerscheins) beigelegt.
- ☐ Zusätzlich zu meinem/unserem Beitrag unterstütze/n ich/wir den ADFC jährlich mit folgendem Betrag: _____,00 Euro
 Mein/Unser Jahresbeitrag beträgt: _____,00 Euro
Gesamtsumme: _____,00 Euro
- ☐ Ich erteile dem ADFC e.V. hiermit eine Einzugsermächtigung (bis auf Widerruf) über die o.g. Gesamtsumme zu Lasten meines Kontos:

Kontonummer	BLZ
Geldinstitut	
Kontoinhaber/in	

Datum, Unterschrift

- ☐ Ich überweise nach Erhalt der Beitragsrechnung. (Bitte keine Vorauszahlung, kein Bargeld, keine Schecks)
- ☐ Ich wohne nicht in Hamburg, möchte jedoch die Informationen und Radtourenprogramme dieses Landesverbandes erhalten und werde deshalb Mitglied im ADFC Hamburg.



Family-Move

Ihr Spezialist für:

- **Fahrradanhänger**
- **Baby-Jogger**
- **Trailer-Bikes**
- **Kinderfahrzeuge**

**Ständig
1 Dutzend
Modelle
zum Aus-
probieren!**

- **Beratung**
- **Verkauf**
- **Verleih**
- **Gebrauchtbörse**



Rathausallee 6 • 22846 Norderstedt
 200 Meter zum U1-Bhf. Norderstedt Mitte
 Kundenparkplätze hinterm Haus

Tel. 040/522 46 55 • Fax 040/522 46 45

E-Mail Info@Family-Move.de • www.Family-Move.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.30–13.00 und 14.30–18.30 Uhr
 Sa. 10.00–14.00 Uhr

»Man braucht eine starke Lobby!«

Mitglied im ADFC

Wer ist eigentlich in diesem Verein? Sind das »alles Studenten«? Oder »nur die Hardcore-Radfahrer«? Wir stellen hier jeweils eines von zur Zeit rund 5500 Hamburger Mitgliedern vor.

Rolf Lüneberg, 35 Jahre alt, ist Ingenieur für Elektrotechnik und seit neun Jahren Mitglied im ADFC.

Herr Lüneberg fährt fast täglich mit dem Rad zur Arbeit und möchte durch seine Mitgliedschaft insbesondere die Verkehrspolitik des ADFC unterstützen: »Wenn man was erreichen will, braucht man eine starke Lobby!« In seiner Freizeit nimmt er gerne an einer geführten Radtour des ADFC teil, doch seine Leidenschaft gehört dem Reise-Radeln. Seit 1999 ist er auf der ADFC Radreise-Messe als sogenannter Reise-radler anzutreffen, um im persönlichen

Gespräch Auskunft über Reiserouten und Fahrradtechnik zu geben.

Rolf Lüneberg: »Die Radreise-Messe ist immer wieder toll. Ich treffe viele interessante Menschen von denen ich lernen kann. Und ich gebe auch gerne meine eigenen Erfahrungen weiter«. Seit über 20 Jahren ist er mit guten Freunden auf Tour: »Ich bin ein großer Fan von Europa«. Osteuropa, wie Polen, Ungarn, Tschechien, die Slowakei und Kroatien haben es ihm dabei besonders angetan. Die bislang beeindruckendste Radreise führte ihn jedoch durch Israel: »Das Jordan-Tal mit dem Fahrrad zu durchqueren ist ein unvergeßliches Erlebnis!«

Besuchen Sie Rolf Lüneberg auf der ADFC Radreise-Messe, bei den Reise-radlern in Saal 3 (auf der Galerie), oder holen Sie sich erste Anregungen über nationale und internationale Reiserouten auf seiner Internetseite: www.rolfs-radreisen.de

Nicola Meyer



Foto: Privat

Diese Unternehmen fördern den ADFC. Schon ab 100 Euro pro Jahr können Sie die Interessen der Radfahrer unterstützen und gleichzeitig für sich werben.

Info: ADFC Hamburg e. V., Postfach 70 21 08, 22021 Hamburg, Tel.: 39 39 33, Fax: 390 39 55, info@hamburg.adfc.de

Fördermitglieder des ADFC Hamburg

Fahrradhandel

Biedler Bikes
Jarrestraße 29
22303 Hamburg
Tel.: 27 80 08 00

Fahrrad Buck
Tibarg 28
22459 Hamburg
Tel.: 58 20 98

Fahrrad Cohrt
Saseler Chaussee 52
22391 Hamburg
Tel.: 640 60 64

Fahrrad Löwe
Wandsbeker Chaussee 13
22089 Hamburg
Tel.: 25 59 91

Fahrrad Nielandt
Friedrich-Ebert-Damm 30
22049 Hamburg
Tel.: 693 00 20

Fahrrad Nielandt
Straßburger Str. 9-11
22049 Hamburg
Tel.: 61 22 80

Fahrrad & Outdoor
Center Harburg
Großmoordamm 63
21079 Hamburg
Tel.: 32 31 00 10

Fahrradstation Dammtor/
Rothenbaum einfall GmbH
Schlüterstraße 11
20146 Hamburg *neu*
Tel.: 41 46 82 77

Fahrradzentrum-
Eppendorf
Ludolfstraße 39
20249 Hamburg
Tel.: 51 32 66 66

Fahrradladen Achim Rose
Erikastraße 45
20251 Hamburg
Tel.: 46 45 21

Flottbike
Osdorfer Weg 110
22607 Hamburg *neu*
Tel.: 89 07 06 06

Die Luftpumpe –
FahrradTechnik
Lübecker Straße 112 - 114
22087 Hamburg
Tel.: 25 49 98 55

Jody Fahrräder
Hofweg 68
22085 Hamburg
Tel.: 22 73 94 74

Koech 2-Rad Technologie
Sievekingsallee 94-96
20535 Hamburg
Tel.: 219 46 34

MEGABike Bramfeld
Bramfelder Chaussee 148
22177 Hamburg *neu*
Tel.: 64 22 23 88

MSP Martin Eberle GmbH
Rentzelstraße 7
20146 Hamburg
Tel.: 45 03 61 80

Rad & Tat
Am Felde 2
22765 Hamburg
Tel.: 39 56 67

Radsport von Hacht
Breitenfelderstr. 9
20251 Hamburg
Tel.: 48 06 04 17

Radwerk Eimsbüttel
Langenfelder Damm 5+6
20257 Hamburg
Tel.: 49 93 37

RBK – Fahrräder
Denickestraße 25
21073 Hamburg
Tel.: 765 84 89

Wheels GmbH
Alter Steinweg 14
20459 Hamburg
Tel.: 34 27 85

Fahrrad-Codierung

DIGICODE-FCS
Claus Schmidt
Graben 11
21481 Lauenburg
Tel.: 25 32 95 85

Fahrradunterricht für Erwachsene

Michael Loewe *neu*
Wendlohstraße 29
22459 Hamburg
Tel.: 58 97 67 47

Öffentliche Verkehrsmittel

Hamburger
Verkehrsverbund
Steinstraße 7
20095 Hamburg
Tel.: 32 57 75 -0

Reiseveranstalter

Die Landpartie
Radeln & Reisen GmbH
Lindenweg 75
25436 Tornesch
Tel.: 04122/965 55

Stadtführungen

Hamburg-City-Radtour
Bernd Kaupert *neu*
Nienstedter Str. 13
22609 Hamburg
Tel.: 0172-511 76 57

Twietenkieker
in Hamburg Reisen
Carsten Ruthe
Harmsenstraße 20
22763 Hamburg
Tel.: 85 38 27 94

Wissenswertes für RadfahrerInnen

Unsere Themenabende sollen Mitglieder und Interessierte informieren, unterhalten und beraten. Für Mitglieder sind die Vorträge kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen EUR 2,50. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

<i>Donnerstag, 17. März 2005, 19:30 Uhr</i> Ergonomie beim Radfahren	Wie stelle ich mein Fahrrad genau richtig für mich ein, was muss ich bei der Sitzposition beachten? Ist für mich eher die sportliche oder aufrechte Position richtig? Wie hoch soll der Sattel sein und welchen Lenker wähle ich? Diese und andere Fragen werden hier fachkundig beantwortet. Zusätzlicher Service: Wer mit seiner Sitzposition Probleme hat, kann sein Rad mitbringen und sich nach dem Infoabend individuell beraten lassen!	<i>Juliane Neuß arbeitet im bundesweiten ADFC-Fachausschuß Technik mit und ist selbstständig im Bereich Entwicklung und Vertrieb von Spezialfahrrädern</i>
<i>Mittwoch, 30. März 2005, 19:30 Uhr</i> Infoabend Frankreichreise	Für den interessierten Besucher gibt es Informationen über das Radfahren in einem bisher für Radtouristen wenig erschlossenen Teil Frankreichs. Das Gebiet des französischen Jura bietet sowohl dem Naturliebhaber mit seiner hügeligen, kaum von großen Strassen belasteten Landschaft, als auch dem Liebhaber leiblicher Genüsse mit Wein, Käse und anderen Spezialitäten viel Abwechslung. Gleichzeitig wird Ihnen hiermit ein Erfahrungsbericht über eine sportlichere Form des Fahrrad-Pauschalurlaubes geboten.	<i>Christian Scholz ist Tourenleiter im ADFC und arbeitet seit 8 Jahren im Verkauf von Fahrrädern.</i>
<i>Montag, 11. April 2005, 19:30 Uhr</i> Diavortrag Karakorum-Highway	Durch die mächtige und karge Landschaft des Pamir- und Himalaya-Gebirges führt der Karakorum-Highway ebenso wie durch üppig grüne Täler und Wüstengegenden. Dieser Teil der alten Seidenstraße zwischen Islamabad in Pakistan und Kashgar in China bietet eine spannende Tour durch Regionen mit vielen verschiedenen Völkern – und mit der höchstgelegenen Straßengrenze der Welt: dem 4700 Meter hohen Kunjerab-Pass. Dreieinhalb Wochen war Thorsten Schröder mit Tourenbiker Stefan Holst auf der »Straße der Freundschaft« unterwegs, die mit einem Highway in unserem Sinne nichts zu tun hat. Ein stabiles Touren-Rad ist für die oft ruppige und wenig befahrene Straße unerlässlich.	<i>Tagesschau-Sprecher Thorsten Schröder beradelte in den 90ern vorzugsweise Osteuropa. Seit einigen Jahren zieht es ihn in ferne Länder, bislang vor allem nach Asien</i>

Veranstaltungsort:

ADFC-Geschäftsstelle, Wandsbeker Marktstraße 18

(Nähe U/S-Wandsbeker Chaussee)

Tel.: 39 39 33, www.hamburg.adfc.de

Themenwünsche oder Anregungen?
Andrea Kupke nimmt sie gerne entgegen:
andrea.kupke@web.de



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Landesverband Hamburg e.V.

Fahrrad Cohrt

www.fahrrad-cohrt.de



Regionalhändler für:



riese und müller
G e f e d e r t r a d f a h r e n .

utopia

Saseler Chaussee 52
Tel.: 040/640 60 64
www.fahrrad-cohrt.de

22391 Hamburg-Wellingsbüttel
Fax: 040/639 18 730
info@fahrrad-cohrt.de

Bf. Wellingsbüttel

Hst. Rolfinckstraße Linie 8



24 Stunden
geöffnet

www.extra-tour.com

Outdoor • Trekking • Expeditionsausrüstung • Beratung

EXTRA TOUR
DER OUTDOOR-AUSRÜSTER

