

FahrRad

ADFC-Fahrradzeitschrift für den Kreis Unna

1. Halbjahr 2026



Mit der FahrRad in die Zukunft



Stadtwerke
Unna

Unsere Energie.



Mehr drin für Ihre E-Mobilität - mit unseren Förderprogrammen

Unsere Förderprogramme unterstützen Sie dabei, kostengünstig, komfortabel und umweltfreundlich unterwegs zu sein.

- » Attraktive Förderung für E-Fahrzeuge, Wallboxen, E-Bikes, E-Lastenräder & E-Roller
- » Jährliche Ökostrom-Gutschriften über das digitale Energiesparbuch
- » Exklusiv für Stromkunden unserer Service-Tarife



Jetzt Förderung
abholen - und
losfahren!

Zukunft
gestalten

www.sw-unna.de/e-mobilität



ADFC im Internet

Informationen rund ums Radfahren und zum ADFC im Kreis Unna könnt Ihr auch im Netz unter kreis-unna.adfc.de erhalten. Zusätzlich hat jede der zehn ADFC-Gruppen im Kreis ihre eigene Webseite (kommune.adfc.de). Touren und Termine, Pressemeldungen, Praxistipps und mehr sind hier zu finden. Zudem gibt der Kreisverband alle drei Monate einen Newsletter heraus: newsletter.adfc-kreis-unna.de Unsere Verleihservices erreicht Ihr unter: ausleihe.adfc-kreis-unna.de. Ebenfalls vertreten sind wir bei Facebook und Instagram.



Staffelübergabe

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe der FahrRad gibt es eine Veränderung hinter den Kulissen: Andreas Abels und Werner Wülfing haben auf eigenen Wunsch die redaktionelle Verantwortung abgegeben. Für ihr langjähriges Engagement, ihre fachliche Kompetenz und ihren großen Einsatz danken wir ihnen herzlich.

Beide bleiben der FahrRad weiterhin verbunden und werden uns auch künftig mit Erfahrung, Wissen und Beiträgen unterstützen.

Die redaktionelle Leitung liegt nun in meinen Händen. Ich freue mich auf diese Aufgabe und bin dankbar, mit Wolfgang Maas einen er-



fahrenen und engagierten Partner an meiner Seite zu haben, der nicht nur das Layout gestaltet, sondern die Zeitschrift auch inhaltlich mitprägt.

Ein Wechsel eröffnet zugleich neue Möglichkeiten: Die FahrRad soll behutsam weiterentwickelt werden – nicht alles wird neu, aber an einigen Stellen sollen nach und nach frische Akzente gesetzt werden. Der Anspruch der Zeitschrift bleibt, zu informieren, Position zu beziehen und Diskussionen anzustoßen – und Lust zu machen, das Fahrrad im Alltag selbstverständlich zu nutzen.

Dabei sind wir auf Eure Mitarbeit angewiesen. Ideen, Texte, Fotos oder Hinweise sind jederzeit willkommen. Nur gemeinsam kann diese Zeitschrift lebendig und vielfältig bleiben.

Ich freue mich darauf, die FahrRad zusammen mit Euch weiterzuführen.

Herzliche Grüße
Ralf Bothge

ADFC Kreis Unna

Dr. Andreas Abels

1. Vorsitzender, Tel. 0157 38211610

Dirk Schumann

2. Vorsitzender, Tel. 02306 258847

Kreisgeschäftsstelle (FiZe):

Preußenstraße 90c

44532 Lünen

Tel. 02306 / 9126050

info@adfc-kreis-unna.de

Öffnungszeiten:

Mo.: 11:00-14:00 Uhr

Di...: 16:00-19:00 Uhr

Do.: 16:00-19:00 Uhr (Tel. dienst)



Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Inhalt	4
Impressum	53
Titelthema 20 Jahre Fahrrad	
20 Jahre bunt und vielfältig	5
Die Macher der FahrRad	8
Alleinunfälle und Gesundheit	
Jeder dritte Radunfall ist ein Alleinunfall	10
Drei Beispiele für Alleinunfälle, Leser berichten	12
Sommer, Sonne, Sonnenschein	16
ADFC vor Ort	
Der ADFC in den Lüner KITA's, weiter geht's	18
Tourenhighlights in diesem Sommer: Unna	20
Tourenhighlights in diesem Sommer: Lünen	24
Tourenhighlights in diesem Sommer: Selm und Bergkamen	25
ADFC Lünen im Lüner Fenster des Stadtmuseums	27
Ein neues Zuhause für den ADFC Unna	28
Rechtliches	
Kein Fahrverbot für Fahrrad und E-Scooter	30
Rechtsfahrgebot gilt auch auf dem Schutzstreifen	31
Junger ADFC	32
FahrRad-Tour	
Verwandtenbesuch mit dem Fahrrad	35
Das Burgund zwischen Saone und Morvan	37
Leute die wir kennen	
Bernhard Zeppenfeld und seine späte Liebe zum Radfahren	43
Rad-Zubehör	
Das Licht neu erfunden	46
FahrRad-Literatur	
Fahrradabenteuer Weltreise	48
Pressemitteilung zum Stadtradeln	50
FahrRad-Rätsel	
Rudis Ritzelrätsel	51
In eigener Sache	54

20 Jahre bunt und vielfältig

Unsere Fahrradzeitschrift feiert Jubiläum

Mit dieser frisch gedruckten 40. Ausgabe haltet ihr ein ganz besonderes Heft in den Händen: Unsere FahrRad geht ins 20. Jahr! Seit Frühjahr 2006 berichtet sie über Fahrradpolitik, Touren, Aktionen und das Engagement unserer Aktiven im Kreis Unna – bunt, vielfältig und immer mit Leidenschaft fürs Radfahren. Dass sich unsere Vereinszeitung zwei Jahrzehnte lang behauptet hat und bis heute viele treue Leserinnen und Leser erreicht, erfüllt uns mit großem Stolz.

Doch die Geschichte begann schon früher: Im Herbst 2002 erschien der Drahtesel, der Vorgänger unserer heutigen FahrRad. Gedruckt wurde er mit Unterstützung des damaligen Radwegebeauf-

tragten Wilfried Appel in der Stadtdruckerei Unna – in Schwarz-Weiß auf grünem Papier, mit einer Auflage von 2.500 Exemplaren. Leider ist in unserem Archiv kein Exemplar der Erstausgabe erhalten geblieben. Vielleicht findet sich ja noch eines in einer Schublade – wir würden uns sehr über einen Hinweis freuen!

Aus den Erfahrungen der Ortsgruppe Unna entstand bald die Idee, eine kreisweite Fahrradzeitschrift zu schaffen. Der Name Drahtesel sollte jedoch nicht bleiben – zu stark war er mit der „Eselstadt“ Unna und dem dortigen Drahteselmart verbunden. Deshalb suchte der ADFC-Kreisverband Unna den Austausch mit dem ADFC Dortmund, der damals eine Vereinszeitschrift namens FahrRad herausgab. Eine gemeinsame Zeitschrift kam zwar nicht zustande, doch Name und Konzept gefielen: So entstand 2006 die eigene FahrRad des Kreisverbands Unna – im handlichen A5-Format und erstmals in Farbe.

Die Erstausgabe erschien im April 2006 in einer Auflage von 1.500 Exemplaren, gedruckt in der Druckerei Sauerland in Unna. Seitdem erscheint unsere FahrRad zweimal im Jahr – jeweils Anfang März und Anfang August – mit aktuellen Themen rund ums Rad, spannenden Tourenberichten und Informationen aus den Ortsgruppen.

Unser Ziel war und ist es, möglichst viele Menschen im Kreis Unna zu erreichen. Daher wird die Zeitschrift überwiegend persönlich von unseren Mitgliedern verteilt. Mitglieder finden sie regelmäßig im



Erste FahrRad Ausgabe 1. HJ 2006

eigenen Briefkasten; Nichtmitglieder erhalten das Heft kostenlos in unseren Geschäftsstellen in Lünen (Preußenstraße 90) und Unna (Lindenplatz1) sowie an über 100 Auslagestellen im gesamten Kreisgebiet.

In den Anfangsjahren nahmen Tourentermine einen großen Raum in unserer Zeitschrift ein. Das änderte sich, als die Ortsgruppen begannen, eigene Touren- und Terminfolder herauszugeben. Der dadurch gewonnene Platz wurde zunehmend mit Tourbeschreibungen von Tages- und Mehrtagestouren gefüllt – ganz im Sinne vieler Leserinnen und Leser, wie eine Umfrage im Jahr 2014 bestätigte. Viele Reiseberichte blieben unvergessen: die Tour entlang der Donau bis nach Istanbul, das Radfahren auf einer Kanalsel oder der Beitrag zur GreenVelo-Route in Polen.

Etliche Seiten widmeten wir auch der Frage, wie eine gute Infrastruktur für den Radverkehr aussehen sollte. Artikel über Sperrpfosten, Schutzstreifen oder Gefahrenstellen klärten auf – und führten mitunter zu Verbesserungen. So berichteten wir 2012, wie die Hartnäckigkeit eines Lesers zu einer besseren Oberfläche des Emscher-Radwegs beitrug.

Die FahrRad war immer auch politisch. 2006 kritisierten wir den Austritt der Stadt Lünen aus der Arbeitsgemeinschaft der fahrradfreundlichen Städte (AGFS) – und freuten uns 2008 umso mehr über den Wiedereintritt. Wir erstellten Wahlprüfsteine zur Kommunalwahl, diskutierten 2012 die Öffnung der Fußgängerzone für Radverkehr in Werne und beklagten 2025 das selbst in Nachtstunden ausgesprochene Fahrverbot in der Unnaer Innenstadt.



Ausgabe Frühling 2016: Radfahren spart Geld

Nachhaltigkeit lag uns stets am Herzen. Oft gaben wir Tipps, wie man aus alten Fahrradteilen Schönes gestalten oder gebrauchte Räder sinnvoll weitergeben kann, anstatt sie zu verschrotten. Mehrfach berichteten wir über Initiativen wie die Unnaer „Radretter“, die inzwischen weit über 1.000 gespendete Fahrräder für sozial Bedürftige wieder fahrtüchtig gemacht haben.

Wir begleiteten eng die Arbeit des Kreisverbands – etwa bei Kampagnen wie „Meins bleibt meins“ gegen Fahrraddiebstahl (2008) oder „Eine Radparkanlage sucht einen Stellplatz“ (2012) zur Verbesserung des Radparkens. Umfangreiche Berichte widmeten wir auch dem Aufbau des kostenlosen Lastenradverleihs und dem neuen Internetauftritt des Verbands.

Im Laufe der Jahre stellten wir aktuelle technische Entwicklungen rund ums

Die Macher der FahrRad

Seit 2006 berichten engagierte Radfreundinnen und -freunde über Mobilität, Verkehrspolitik und Fahrradkultur im Kreis Unna. Hinter den Kulissen sorgen diese Persönlichkeiten für Inhalt, Gestaltung und Organisation unseres Vereinsmagazins.



Helmut Lücke – der Wortakrobat

Von der ersten Ausgabe im April 2006 bis 2019 gehörte Helmut zum Redaktionsteam. Als begeisterter Radfahrer und Deutschlehrer an der Peter-Weiss-Gesamtschule übernahm er das Lektorat und stellte durch seine präzisen Fragen die Qualität der Beiträge sicher. Darüber hinaus vertrat er FahrRad bei den Treffen aller ADFC-Zeitungen im Landesverband NRW.

Eberhard Schnabel – der Designer

Von 2008 bis 2012 prägte Eberhard das Erscheinungsbild von FahrRad. Der gelernte Designer und Inhaber von ES-Design in Bergkamen gab dem Magazin ein modernes Layout und optimierte die Produktionsabläufe. Als technikbegeisterter Alltagsradler bereicherte er die Technikseiten mit fundierten, praxisnahen Artikeln.



Günther Klumpp –der Netzwerker

Seit der Ausgabe 1/2020 verstärkt Günther das Kernredaktionsteam und führte die Arbeit von Helmut im Bereich Lektorat fort. Als ehemaliger Redaktionsleiter der Westfälischen Rundschau in Unna bringt er journalistische Erfahrung ein. Neben der professionellen Textarbeit übernahm er die Akquise von Anzeigen und trug damit wesentlich zur finanziellen Stabilität bei. Ein Schwerpunkt seiner Beiträge ist die Mitentwicklung des Radstationen-Netzes im Kreis Unna.



Werner Wülfig– der FahrRad-Gründer alias „Rudi Ritzel“

Werner erkannte früh die Bedeutung einer eigenen Vereinszeitung als Herzstück der Öffentlichkeitsarbeit. Während seiner Zeit im ADFC-Landesvorstand NRW initiierte er einen Arbeitskreis aller ADFC-Zeitungen in NRW. Als Lehrer an der Peter-Weiss-Gesamtschule leitete er eine Fahrrad-AG und Werkstatt und verfasste zahlreiche Artikel zur Verkehrssicherheit an Schulen. Seit Beginn schrieb er kreative Kindertexte und konzipierte die beliebte Rätselseite, auf der später sein Alter Ego „Rudi Ritzel“ lebendig wurde.



Dr. Andreas Abels, der Informatiker

Seit der Ausgabe 1/2013 verantwortet Andreas das Layout und die stetige technische Weiterentwicklung. Mit frischen Ideen machte er das Heft leserfreundlicher und moderner. Gleichzeitig baute er den digitalen Arbeitsbereich aus: Unter seiner Regie entstanden Cloud-basierte Redaktionsprozesse, Online-Konferenzen in Pandemiezeiten sowie die Einrichtung von Metadaten und Archiv auf der Vereinswebsite.

Alle Texte Werner Wülfig



**Nicht eine,
sondern meine Bank.**
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.



Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.

dovoba.de



Jeder dritte Radunfall ist ein Alleininfall

Was eine neue Studie zeigt – und warum die Politik das Problem unterschätzt

Wenn über Verkehrssicherheit für Radfahrende diskutiert wird, dominieren meist Bilder von gefährlichen Überholmanövern, abbiegenden Lkw oder zu engen Schutzstreifen. Doch aktuelle Zahlen zeigen, dass ein erheblicher Teil der Gefahr für Radfahrende nicht vom motorisierten Verkehr ausgeht, sondern vom Zustand des Straßenraums selbst. Im Zentrum steht dabei ein Unfalltyp, der lange kaum beachtet wurde: der Alleininfall.

Nach aktuellen Auswertungen der Unfallforschung der Versicherer (UDV) ist inzwischen rund jeder dritte polizeilich erfasste Radunfall mit Personenschaden ein Alleininfall – also ein Sturz ohne Beteiligung anderer Verkehrsteilnehmer. Bei den Schwerverletzten liegt der Anteil sogar bei rund 44 Prozent, bei den Todesopfern bei etwa einem Drittel.

Was die UDV-Studie zeigt:

Für das Jahr 2023 registrierte die amtliche Unfallstatistik, ausgewertet durch die UDV, 27.394 Alleininfälle von Radfahrenden mit Personenschaden. 147 Menschen kamen dabei ums Leben, mehr als 6.400 wurden schwer verletzt, rund 21.000 leicht verletzt. Fachleute gehen davon aus, dass die tatsächliche Zahl deutlich höher liegt, da viele Stürze zwar medizinisch behandelt, aber nicht polizeilich erfasst werden.

Besonders alarmierend ist die langfristige Entwicklung: Seit dem Jahr 2000 hat sich die Zahl der registrierten Alleininfälle nahezu verdreifacht. Dieser Anstieg lässt sich laut UDV nicht allein durch die zunehmende Nutzung des Fahrrads erklären. Vielmehr weisen die Daten auf strukturelle Defizite in der Infrastruktur hin.

Keine Randerscheinung, sondern strukturelles Problem

Die Studie betont, dass Alleininfälle häufig vor schnell als individuelles Fehlverhalten interpretiert werden. Die detaillierten Unfallanalysen zeichnen jedoch ein anderes Bild. Häufige Auslöser sind:

- schadhafte oder unebene Oberflächen
- Kanten an Bordsteinen und Übergängen
- unzureichende Baustellenführungen
- rutschige Beläge bei Nässe, Laub oder



Schnee

- plötzliche Spurwechsel oder Einengungen

Viele dieser Faktoren wirken unscheinbar, haben aber gravierende Folgen – insbesondere für ältere Menschen und E-Bike-Fahrende, bei denen Stürze häufiger zu schweren Verletzungen führen.



Mehr Radverkehr braucht bessere Qualität

Die UDV fordert deshalb eine stärkere Ausrichtung auf sogenannte „fehlerverzeihende Infrastruktur“. Dazu gehören:

- ebene, gut gepflegte Oberflächen
- klare, sichere Übergänge ohne Bordsteinkanten

- baustellenbedingte Umleitungen, die Radfahrende nicht benachteiligen
- regelmäßige Sicherheitsüberprüfungen von Radverkehrsanlagen
- konsequenter Winterdienst und Reinigung

Nur so lassen sich die steigenden Unfallzahlen nachhaltig senken.

Die politische Leerstelle

Aus Sicht der UDV sind Alleinunfälle ein blinder Fleck der Verkehrspolitik. Während viel Geld in neue Radwege, Markierungen und Imagekampagnen fließt, bleiben Pflege, Kontrolle und Instandhaltung oft nachrangig. Doch genau hier entscheidet sich die Sicherheit im Alltag.

Die Studie macht deutlich:

Ein Radweg ist nur so sicher wie sein schlechtestes Element. Eine einzelne Kante, eine schlecht geführte Baustelle oder ein rutschiger Belag können schwerere Folgen haben als fehlende Infrastruktur.

Fazit

Alleinunfälle sind kein individuelles Problem, sondern ein Systemversagen im Kleinen. Die Studie der Unfallforschung der Versicherer zeigt eindrücklich, dass mehr Radverkehr nicht automatisch mehr Sicherheit bedeutet. Entscheidend ist die Qualität des Raums, in dem Radfahrende unterwegs sind.

Wer den Radverkehr wirklich stärken will, muss deshalb den Blick weiten: weg von der reinen Konfliktdebatte mit dem Auto – hin zu einer Infrastruktur, die Fehler verzeiht und Stürze verhindert, bevor sie passieren.

Ralf Bothge

Drei Beispiele für Alleinunfälle - Leser der FahrRad berichten

Fall 1: Konfrontation mit einem Laternenmast

Auf dem Weg von der Arbeit nach Hause fahre ich im Nordosten von Dortmund über Rüschebrinkstraße und Königshüttenstraße flott in Richtung Lünen auf der Fahrbahn. Kurz vor dem Bahnhof Kirchderne sehe ich auf der rechten Fahrbahnseite vor mir die neu eingerichtete Baustelle. Mein Fahrweg auf der Straße ist blockiert, die Beschilderung verweist Radfahrer auf den Bürgersteig.

Also lenke ich mit ca. 25 km/h nach rechts auf den freien Bürgersteig. Mein Vorderrad akzeptiert dies jedoch nicht und bleibt an dem nur provisorisch abgesenkten Bürgersteig hängen. Und schon befinde ich mich im freien Flug, der

abrupt von einem Laternenpfahl beendet wird, um den ich mich quasi herum wickle.

Nach 10 min sitzend rappele ich mich wieder auf und fahre vorsichtig und mit Schmerzen nach Hause. Danach lasse ich mich in ein Krankenhaus fahren, um etwaige Verletzungen abzuklären.

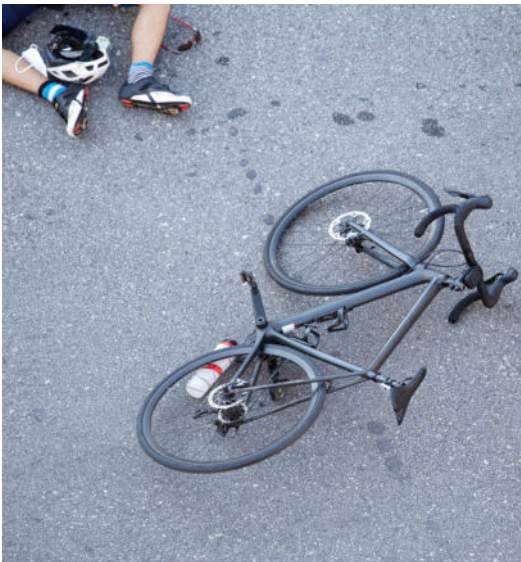
Der Arzt testiert mir ein sehr stabiles Schlüsselbein und dass ich Glück hatte, dass der Bizeps Muskelansatz am Schultergelenk nicht eingerissen ist. Nur mein Helm war hinten eingerissen, an meinem Hinterkopf hatte ich eine ordentliche Beule.

Fall 2: Mein Alleinunfall

Alleinunfälle haben Ursachen – oft eine Verkettung kleiner Umstände, die in keiner Statistik auftauchen. Meistens haben sie wenig mit dem Fahrkönnen der Verunfallten zu tun.

So auch in meinem „Fall“ auf dem Weg zur Schule. Ich freute mich, trocken anzukommen, denn vor einer halben Stunde hatte es aufgehört zu regnen. In Gedanken schon am Kopierer, näherte ich mich einer Ampel, die noch Grün zeigte. Ein kurzer Blick auf den Radweg vor mir ließ mein inneres Warnsystem anspringen: Eine zerborstene Flasche drohte meinem Vorderreifen den Garaus zu machen.

Ein schneller Schlenker hätte mich wohl gerettet – doch der Regen, verbunden mit dem vermoderten Laub der letzten Tage, hatte den Asphalt in eine Rutschbahn verwandelt. So



kippte ich nach rechts und bremste mit der Schulter. Ich hörte noch ein deutliches „Knacken“.

Glück im Unglück: Mein Helm hatte nur einen kleinen Riss – mein Kopf blieb heil. Der Vorderreifen ebenfalls. Und das Beste: Ich lag nur 50 Meter von der Notaufnahme entfernt, wo man einen Schlüsselbeinbruch feststellte.

Seitdem hat sich strukturell einiges verändert. Zwar regnet es an dieser Stelle immer noch, aber der Reinigungsdienst hat aufgerüstet: Ein neues Kehrfahrzeug, das auch Radwege säubern kann, sorgt für deutlich bessere Bedingungen. Liegt dennoch Laub auf dem Weg, fahre ich meist auf der Straße – die ist meist sauberer. Und Scherben sehe ich seither mit mehr Gelassenheit: Sie bringen bekanntlich Glück.



Inh. Eicken Schneidersmann
Hotel Haus Ruhrbrücke

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

Sonntagmittag
Buffet
"Omas Küche lebt"

Donnerstagabend
Schnitzelbuffet
und mehr

Nur Freitags und Samstags

Steinzeitparty

100 g Rindersteak

100 g Schweinesteak

100 g Hähnchenbrust

vom heißen Stein

Fall 3: Sturz beim Einkauf vor einem Gemüsehof

Im letzten Frühjahr und nach meinem Freitagsport in Lünen-Alstedde, den ich mit dem Fahrrad besuchte, bestand die Aufgabe darin, Gemüse für das Mittagessen frisch einzukaufen.

Also fahre ich bei bestem Wetter zu einem nahegelegenen Gemüsehof. Beim Einschwenken auf den Parkplatz passiere ich eine für mich nicht sichtbare, aber ca. 2 cm hohe Kante zwischen Asphaltierung und Pflasterung. Mein Vorderrad will nicht mit und ich stürze völlig nichtsahnend nach vorne rechts auf den harten Boden. Da meine Füße in Klickpedalen steckten (Ich wollte eigentlich auch ein wenig Sport treiben), fiel ich ohne jede mögliche Reaktion ungebremst und sehr hart auf die rechte Seite.

Da lag ich nun und mein Kreislauf reagierte auf die Schmerzen mit einem Schock. Nach 15 min mit bester und fürsorglicher Betreuung durch das Personal des Gemüsehofes konnte ich wieder aufstehen, meinen Einkauf erledigen und mit Schmerzen selbst nach Hause fahren.

Am Folgetag waren die Schmerzen in rechter Hüfte, Knie und Fuß so stark, dass ich mich zu Hause nur mit Gehhilfen (Krücken) bewegen konnte. Am Montag besuchte ich einen Orthopäden, der Hüfte, Knie und Fuß einer Röntgenuntersuchung unterzog. Fazit: Nichts gebrochen, wieder Glück gehabt. Aber an den schmerzhaften Prellungen hatte ich noch ein paar Wochen meine Freude.

An der Kante auf dem Parkplatz des Gemüsehofes hat sich bis heute nichts geändert.



Messepartner
Hunsrück | Nahe

Die Radtouristikmesse
in Nordrhein-Westfalen

Sonntag, 8. März 2026

11-17 Uhr,
Rhein-Sieg-Forum,
Siegburg
radundfreizeit.de

Reisen zu gewinnen!

80 Aussteller aus
fünf Ländern!
Reisen & Regionen
Fahrräder & Zubehör
Reisevorträge



radundfreizeit.de



adfc
Bonn/Rhein-Sieg

hn eiken
**hunsrück
nahe**



bonnticket
köln**ticket** west**ticket**

Hotline
0228
502010

Sommer, Sonne, Risiken

Über die Gefahren beim Radeln in großer Hitze

Wer nicht zu den hartgesottenen Winterradlern zählt, fiebert meist schon ungeduldig der nächsten Fahrradsaison entgegen.

Ein Freund sagte kürzlich schmunzelnd zu mir: „Ich bin Extremradfahrer – ich fahre nur bei extrem schönem Wetter.“

So verlockend Sonne und Wärme auch sind: Hohe Temperaturen stellen den Körper vor besondere Herausforderungen. Wer diese unterschätzt, riskiert unangenehme Überraschungen. Hitzekollaps oder Dehydrierung möchte schließlich niemand erleben. Umso wichtiger ist es, die eigenen körperlichen Grenzen zu kennen und rechtzeitig gegenzusteuern.



Der Schutz vor Hitze beginnt bereits bei der Tourenplanung. Strecken durch schattige Wälder sind deutlich angenehmer, der Fahrtwind sorgt zusätzlich für Abkühlung. Auch die Tageszeit spielt eine entscheidende Rolle: Die größte Hitze herrscht meist zwischen spätem Vormittag und Nachmittag. Wer früh morgens startet tut gut daran, während der heißen Mittagszeit eine längere, schattige Pause einzuplanen und die Tour in den Abendstunden enden zu lassen.

An heißen Tagen sollte man bewusst einen Gang herunterschalten: lieber etwas langsamer fahren, Pausen einlegen und den Körper nicht überfordern. Nicht zu kalte Getränke, leichte, fruchthige Kost oder ein Eis zwischendurch wirken oft Wunder. Besonders wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr: Durch den Fahrtwind merkt man häufig gar nicht, wie viel man schwitzt. Wer zu wenig trinkt, riskiert eine schnelle Überhitzung. Erwachsene sollten bei großer Hitze etwa 0,75 Liter pro Stunde zu sich nehmen – idealerweise rund 200 Milliliter alle 20 Minuten.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen Kinder. Familienausflüge mit dem Rad oder Touren mit den Enkelkindern sind beliebt – doch gerade die Kleinen reagieren empfindlich auf Hitze. Kinder bis sechs Jahre benötigen bei normalen Temperaturen bis zu einem Liter Flüssig-

keit pro Tag, bei großer Hitze sogar das Zwei- bis Dreifache.

Durch starkes Schwitzen verliert der Körper zudem wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium. Diese können über Mineralwasser oder geeignete Elektrolytgetränke wieder zugeführt werden. So lassen sich Symptome wie Erschöpfung, Schwindel, Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe vermeiden. Bei Elektrolytgetränken ist aber Vorsicht geboten. Nicht jeder verträgt sie und ein Zuviel kann auch schaden.

Auch nach der Tour ist Trinken wichtig. Gut geeignet ist beispielsweise Milch, da sie sowohl Elektrolyte als auch Kohlenhydrate liefert und den Körper bei der Regeneration unterstützt.

Bei der Kleidung empfiehlt sich helle Funktionsbekleidung, die Sonnenstrahlen besser reflektiert. Unterziehtrikots und -hosen mit integriertem UV-Schutz (UPF 50) halten bis zu 98 Prozent der UV-Strahlen ab.

Der Fahrradhelm bleibt auch bei Hitze Pflicht. Zusätzlich kann eine dünne, atmungsaktive Kopfbedeckung unter dem Helm sinnvoll sein – angefeuchtet sorgt sie für einen angenehm kühlenden Effekt.

Unverzichtbar ist außerdem der Schutz der Haut. Kaum jemand möchte im Hochsommer mit langen Ärmeln oder langer Hose fahren, doch selbst dann sind Gesicht, Nacken und Hände der Sonne schutzlos ausgesetzt. Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 sollte etwa 30 Minuten vor der Fahrt aufgetragen und spätestens alle zwei Stunden erneuert werden. Spezielle Produkte für Sportler haften besser auf der Haut.

Auch die Augen brauchen Schutz: Eine Sonnenbrille mit hohem UV-Filter ist Pflicht. Besonders praktisch sind photochromatische Gläser, die sich automatisch an die jeweilige Helligkeit anpassen.



Treten trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Anzeichen einer Überhitzung auf, gilt: nicht den Helden spielen. Die Tour sollte abgebrochen und bei anhaltenden Beschwerden unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Für alle genannten Schutzmaßnahmen – von Sonnencreme über Brillen bis hin zu funktioneller Kleidung – hält der Fachhandel heute eine große Auswahl an geeigneten Produkten bereit.

Klaus Skoupi

Der ADFC in den Lünen KITA's Weiter geht's!

In Heft 1/2025 berichtete **FahrRad** über eine Aktion, bei der Lünen ADFC'ler den kleinsten Verkehrsteilnehmern erste Schritte im Umgang mit ihren Fahrrädern beibrachten. Damals konnte noch niemand ahnen, welche Ausmaße diese Aktion annehmen sollte. Wir hatten Gelegenheit, mit dem Initiator der Aktion, Detlef Fischer, zu sprechen.

FahrRad: Detlef, was genau macht der ADFC in den Kitas in Lünen?

Detlef: Der ADFC besucht jedes Jahr zahlreiche Kitas in Lünen und führt dort Aktionen rund ums Radfahren durch. Nachdem wir 2024 gemeinsam mit den zwei AWO-Kitas gestartet sind, hat sich unser Engagement schnell herumgesprochen. Im Jahr 2025 waren es bereits sieben Kitas, und in diesem Jahr besuchen wir sogar 20 Kitas mit insgesamt 27 Maxikinder-Gruppen.

FahrRad: Das ist eine enorme Steigerung. Wie viele Kinder erreicht ihr damit?

Detlef: Wir sind selbst überrascht, welche Ausmaße das in so kurzer Zeit angenommen hat. Wir erreichen 2026 rund 400 Lünen Kinder aus verschiedenen Trägern – städtischen Einrichtungen, Elterninitiativen, AWO, DRK, evangelische und katholische Kitas.

FahrRad: Du machst das ja nicht allein. Wer macht bei den Aktionen mit?

Detlef: Allein wäre das nicht zu stemmen. Aber als ich die Idee zu dieser Aktion zum ersten Mal in der Lünen ADFC-Ortsgruppe vorgestellt habe, haben sich schnell einige Freiwillige gefunden, die mitmachen wollte. Die Gruppe der ADFC-Mitglieder, die bei den Kita-Aktionen aktiv mitmacht, ist dann immer weiter gewachsen. Viele unserer Ehrenamtlichen sind motiviert, mit den Kindern zu arbeiten – das Kinderlachen als Dank ist für uns die größte Belohnung und sorgt immer wieder für Begeisterung.

FahrRad: Wann finden die Aktionen statt und wie laufen sie ab?

Detlef: Unsere Aktionen starten Ende Februar und enden vor den Sommerferien mit einem besonderen Höhepunkt: einem gemeinsamen Besuch mit den Eltern der



Maxikinder auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule in Lünen. Dort gibt es viel Platz zum Üben und Ausprobieren – Ampeln, Kreisverkehr und Zebrastreifen, alles auf sicherem Gelände. Wer schon sicher auf dem Fahrrad ist, kann dann bei unserer Sommer-Sonne-Spielplatztour mitmachen, die speziell für junge Familien kurz vor den Sommerferien angeboten wird.

Fahrrad: Und was passiert nach den Sommerferien?

Detlef: Nach den Sommerferien übernimmt die Verkehrswacht die weitere Verkehrserziehung der Grundschüler und bereitet sie auf den Fahrradführerschein vor. Wir hoffen, dass wir allen Maxikindern den Spaß am Radfahren vermitteln konnten und ihr Mobilitätsverhalten als Fahrradlobby positiv beeinflussen.

Fahrrad: Wie wird das Engagement des ADFC in der Stadt wahrgenommen?

Detlef: Die Stadt Lünen hat unsere Expertise längst erkannt. Der ADFC wird regelmäßig angefragt, ob wir bei Verkehrssicherheitstrainings in Schulen, bei der Überwachung von Schulstraßen oder



auf Mobilitätsveranstaltungen mitwirken können.

Fahrrad: Was sind Deine Wünsche für die Zukunft?

Detlef: Natürlich hoffen wir, dass unser Engagement und die Berichterstattung auch dazu führt, dass sich der eine oder andere für den ADFC interessiert – und idealerweise sogar Mitglied in dem Verein wird. Wie in den meisten Organisationen sind wir auf der Suche nach jungen Eltern, die ihre Themen und Anliegen besser vertreten können als die Großeltern.

Ralf Bothge

Zur Person

Seit 2023 engagiert sich Detlef Fischer mit Herz und Tatkraft im ADFC. Der pensionierte Maschinenbauer genießt das Leben in vollen Zügen – besonders im Kreise seiner vier Enkelkinder. Seine Leidenschaft gilt nicht nur dem Miteinander und dem Einsatz für andere, sondern auch der Kunst: Wenn er nicht gerade für den ADFC unterwegs ist, widmet er sich dem Malen oder verbringt Zeit mit seinem Labradoodle Conrad.



Die Highlights in diesem Sommer

Ortsgruppe Unna

Bunt und vielfältig – von gemütlich bis herausfordernd.

Unnaer Tourguides laden zum Mitfahren ein!

Radfahren ist weit mehr als nur in die Pedale zu treten. Es bedeutet Entspannung bei plätschernden Flusstouren, Spannung beim weiten Blick von Ruhrgebietshalden und Gänsehaut beim Eintauchen in die verwunschenen Welten von Katakomben oder Höhlen.

Als Ausblick auf unser Tourenprogramm 2026 stellen unsere zertifizierten Tourguides im Folgenden einige Highlights der kommenden Monate vor.

Sonntag, 19.04.2026, 10:30 Uhr, zib*

Kloster Oelinghausen

Diese Tour verbindet Natur, Kultur und Erholung. Das ehemalige Prämonstratenserkloster Oelinghausen im Arnsberger Ortsteil Holzen wurde 1174 gegründet – zunächst als Doppelkloster, später als Damenstift. Die gotische Kirche aus dem 14. Jahrhundert mit barocker Ausstattung beherbergt eine bedeutende Madonna und eine historische Orgel. Heute ist Oelinghausen ein Wallfahrtsort. Besonders sehenswert sind neben der Kirche der Klostergarten und ein kleines Museum.

*Ralf Geiger; 76 km, 15–18 km/h,
540 hm, schwere Tour*

Donnerstag, 07.05.2026, 8:00 Uhr, zib*

Radbahn Münsterland

Bei dieser Tour steht die Strecke im Mittelpunkt: Von Unna geht es über Werne und Capelle bis nach Billerbeck. Am Haltepunkt Lutum stoßen die Teilnehmenden auf die Radbahn Münsterland – einen rund 40 Kilometer langen Bahntrassenradweg zwischen Coesfeld und Rheine. Die ehemalige Bahnstrecke bietet heute eine durchgehend asphaltierte, verkehrsarme Verbindung durch das Herz des Münsterlands. Alte Bahnhofsgebäude, restaurierte Brücken und sanfte Land-



Kloster Oelinghausen, © Ralf Geiger

schaften machen die Route zu einem besonderen Erlebnis. Die Rückfahrt von Rheine erfolgt bequem per Bahn nach Unna. Eine Anmeldung ist bis zum 2. Mai 2026 unter Tel. 0230312981 erforderlich.

*Werner Wülfing; 115km, 20km/h,
272hm, schwere Tour*

Sonntag, 17.05.2026, 10:30 Uhr, zib*

Ruine Schloss Werl mit Besichtigung der Katakomben

Diese Tour verspricht Geschichte und Gänsehautmomente zugleich. Nach entspannten Kilometern durch die Landschaft erreichen wir die geheimnisvolle Schlossruine. Besonders spannend wird es bei der Führung durch die Katakomben tief unter dem Gemäuer – ein einmaliger Einblick in vergangene Zeiten und verborgene Winkel.

Die Führung ist kostenlos. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmel-

dung beim Tourenleiter gebeten. Eine Einkehr in Werl ist eingeplant.

*Werner Wülfing; 41km, 15km/h,
einfache Tour,*

Montag, 18.05.2026, 10:00 Uhr, zib*

Die Lenne in Iserlohn

In Letmathe ist eine Pause im R-Café eingeplant. Das Café steht auf Stelzen direkt in der Lenne. Durch seine Lage über dem Fluss herrscht auf der Terrasse ein angenehmes Mikroklima, das selbst an heißen Sommertagen für frische Luft und Abkühlung sorgt. Zudem ist man hier vom Verkehrslärm und anderen Störgeräuschen abgeschirmt und sitzt quasi „über dem Fluss“ mitten in der Natur.

Auf der Westseite befindet sich eine Außenterrasse mit Fahrradabstellplätzen sowie eine jederzeit zugängliche E-Bike-Ladestation, die auch ohne Besuch des Cafés genutzt werden darf.

*Dirk Wolff; 92km,
15–18km/h, 330hm,
mittelschwere Tour,*

Freitag, 23.05.2026,
21:30 Uhr, zib*

9. UnnaerBikeNight

Unter dem Motto „Uns bewegt die Sicherheit!“ demonstrieren wir bunt beleuchtet für mehr Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Fahrräder dürfen – und sollten – zusätzlich kreativ beleuchtet werden.

*Carsten Hellmann,
15km, 12km/h,
100hm, sehr leicht*



Werler Schlossruine, © Werner Wülfing

Sonntag, 19.07.2026, 9:30 Uhr, zib*

Nahverkehrsmuseum Dortmund

Im Dortmunder Norden befindet sich seit 2003 das Nahverkehrsmuseum im Mooskamp. In einem alten Lokschuppen, einer Wagenhalle und auf dem Freigelände, können Besucherinnen und Besucher einmal im Monat historische Schienenfahrzeuge der Dortmunder Straßenbahn aus verschiedenen Epochen besichtigen. Die Exponate vermitteln anschaulich die Entwicklung des Straßenbahnnetzes – viele davon dürfen betreten oder aus der Fahrerperspektive erkundet werden. Eine Führung vertieft den Blick auf Geschichte und Eigenarten der Fahrzeuge. Der Eintritt kostet 3,00 €. Eine gemütliche Einker bei „TanteAmanda“ rundet die Tour ab.

*Udo Breda; 75km, 18km/h, 620hm,
schwere Tour*

Diese sechs Touren sind nur ein kleiner Vorgeschmack auf die über 100 Touren des ADFC-Ortsverbands Unna.



BikeNight, © Werner Wülfig

Alle Angebote findet Ihr ausführlich beschrieben in unserem Touren- und Veranstaltungsportal (siehe QR-Code). Viele Touren enthalten zusätzlich GPX-Daten zum eigenständigen Nachfahren.

Wer keine Tour verpassen möchte, kann sämtliche Termine bequem über diesen QR-Code direkt in den eigenen Kalender importieren.



Das aktuelle und vollständige Programm findet Ihr hier



Nahverkehrsmuseum Dortmund,
Sommerwagen, © Werner Wülfig

**Zentrum für Information und Bildung
Lindenplatz 1
59423 Unna*

Unsere
Kontomodelle

Passende Lösungen.



Dein Konto: flexibel, kostenlos und modern.



Volksbank Selm-Bork eG
Volksbank Altlünen



Die Highlights in diesem Sommer

Ortsgruppe Lünen

Freitag, 08.05, 15:00 Willy-Brandt-Platz:

Bürgermeister-Tour

Mit der Bürgermeisterin zu interessanten Orten in Lünen und Umgebung. Gemütlicher Ausklang zum Abschluss,

Matthias Kappelhoff, Länge ~25 km



Bürgermeistertour 2026, © W. Maas

Samstag, 30.05., 11:00 Uhr Vorplatz Marienhospital

Radeln gegen Brustkrebs

In einer gemeinsamen Aktion des ADFC und des Brustzentrums des St. Marien Hospitals Lünen radeln wir vom Krankenhaus zum Café Seepark. Dort informiert das Brustzentrum kompakt über Vorsorge, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs – bei Frauen wie bei Männern. Interessierte und Betroffene sind herzlich eingeladen.

Wolfgang Maas, Länge ~20 km

Sonntag, 30.08., 10:00 Uhr Willy-Brandt-Platz

Zum NRW-Tag nach Münster

80 Jahre NRW! Wir fahren gemeinsam nach Münster und besuchen den NRW-Tag. Länge ~50 km. Geführt wird nur die Hintour. Die Rückfahrt erfolgt individuell mit dem Rad oder mit der Bahn.

Matthias Kappelhoff, Länge ~50 km

Sonntag, 10.05., 11:00 Uhr

Hochwasserrisiko in Lünen und Umgebung

Hochwasserrisiko - wo kann es gefährlich werden? Risiken und Lösungsansätze. Ca. 40 km lange Thementour mit Frau Daniela Fiege, Vorstand SAL.

Da die Teilnehmerzahl auf max. 30 begrenzt ist, ist eine Voranmeldung erforderlich.

Leo Bögershausen, Länge ~50 km



Hochwasser, wo wird es gefährlich?, © W. Maas

Regelmäßige Angebote in Lünen

Guten-Morgen-Touren in Brambauer und in Lünen Mitte

Von April bis Oktober jeden ersten Dienstag im Monat ab Lüntec in Brambauer (UFO) und jeden dritten Dienstag im Monat ab Willy-Brandt-Platz jeweils um 10:00 Uhr.

*Arnd Buch / LudgerBroer
(überwiegend), ~40 km*

Feierabendtour

Jeden vierten Donnerstag im Monat von April bis Oktober.

Wir erfahren die grüne Umgebung von Lünen und finden interessanten Orte. 17:00 Uhr ab Willy-Brandt-Platz; Länge ca. 30 km

Verschiedene Tourguides.

Die flotte Runde

Von April bis Oktober jeden 2. und 3. Donnerstag um 17:00 Uhr ab Willy-Brandt-Platz. Auspowern nach Feierabend. Wir erreichen mit Rennrad oder Gravelbike einen Temposchnitt > 22 km/h.



*Tourleitung Wolfgang Maas,
Länge ~50 km*

Die ersten Touren in Bergkamen

Samstag, 09.5., Treffpunkt Lessingstraße Bergkamen.

Tagestour (ca. 6 h) zur Halde in Dortmund Deusen. Tour im Ramen des Stadtradelns. Ggf. Kaffeepause zwischendurch. Länge 55 km

Einmal im Monat findet eine Samstagstour statt, Start zwischen 12:00 Uhr und 15:00 Uhr. Feierabendtouren finden in der Regel jeden 4. Donnerstag im Monat statt. Weitere Touren werden bekannt gegeben.



Viele Touren führen in Münsterland, © W. Maas

SELM

Samstag, 16.05., 10:00 Uhr, Amtshaus Bork
Zum Nahverkehrsmuseum in Dortmund.
Siehe auch Seite 22!

Udo Tubbesing, ca. 65 km

Samstag, 22.08., 10:00 Uhr, Amtshaus Bork
Zum Kemnader See.

Längere Tour durch den Bochumer Süden. Wir überqueren den See über eine Brücke im Süden und fahren über den Ruhrtalweg und "Tante Amanda" zurück.

Udo Tubbesing, ca. 85 km

17.09. bis 24.09.

Radreise zur Insel Bornholm

Sternfahrten von einem festen Standort aus mit kulturellem Begleitprogramm auf der Insel. Anmeldung erforderlich.

Udo Tubessing

Mit dem Fahrrad zur Festungruine Hammerhus,

Bornholm, © W. Maas



Regelmäßige Angebote in Selm

Guten Morgen Tour, 10:00 Uhr, Bürgerhaus Selm,

Jeden Dienstag von April bis Oktober

Helmut Rasche, Länge ca. ~40 km

Ihr zuverlässiger Partner für den vorbeugenden Brandschutz!



**Feuerschutz
Drücke** Service

- Feuerlöscher
- RWA-Anlagen
- Wand- und Überflurhydranten
- Brandschutztüren
- Brandschutzklappen
- Rettungs- und Brandschutzbeschilderung
- Rauchwarnmeldern mit Service
- Feuerwehrbedarf
- Objektbetreuung durch Brandschutzbeauftragte
- Erstellung Flucht-, Rettungs- und Feuerwehrpläne
- Ausbildung im betrieblichen Brandschutz (Brandschutzhelfer & Feuerlöschertraining)

Zur Webseite



ADFC Lünen im „Lünen-Fenster“ des Museums der Stadt Lünen

Mit dem Ausstellungsbereich „Lünen-Fenster“ präsentiert das Museum Stadt Lünen ein interaktives Schaufenster in die Geschichte, Identität und Vielfalt der Stadtgesellschaft. Der Bereich bietet einen lebendigen, wechselnden Blick auf das städtische Miteinander.

Das „Lünen-Fenster“ gibt Lünener Vereinen, Initiativen und Schulklassen die Gelegenheit, ihre eigenen Themen, Erinnerungen und Projekte in die Ausstellung einzubringen. So entsteht ein Raum, in dem Geschichte nicht nur erzählt, sondern gemeinsam gestaltet wird – ein Museum zum Mitmachen.

Der ADFC Lünen freut sich sehr, das Lünen-Fenster vom 4. März bis 5. April gestalten zu dürfen. In diesem Zeit-

raum wird eine kleine Reise durch die Radfahr-Geschichte in Lünen und darüber hinaus präsentiert. Und es wird dargestellt, wie sich der ADFC Lünen für sicheres und attraktives Radfahren im Alltag einsetzt.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Öffnungszeiten des Museums:

Dienstag & Mittwoch: 14–18 Uhr
(8–14 Uhr ausschließlich für angemeldete Gruppen)

Donnerstag: 12–18 Uhr
Freitag bis Sonntag: 10–18 Uhr



Ein neues Zuhause für den ADFC Unna

Ein eindrucksvolles Schauspiel bot sich kurz vor Jahresende in der Unnaer Innenstadt: Mit zwei Lastenrädern und übertoll beladenen Anhängern zogen die Aktiven des ADFC Unna los, um ihre Geschäftsstelle in neue Räumlichkeiten im Zentrum für Information und Bildung (ZIB) zu verlegen.

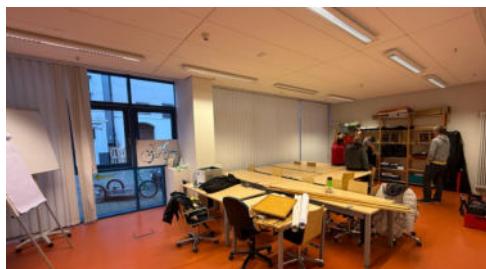
Der Umzug wurde notwendig, weil das Unnaer Rathaus die Räume des Umweltberatungszentrums, in denen auch der ADFC beheimatet war, künftig anders nutzen möchte. Dankbar nahm der Verein das Angebot der Stadt an, in einen freien Raum im ZIB umzuziehen.

Die neue Geschäftsstelle des ADFC Unna befindet sich nun im Raum 6 des ZIB, Lindenplatz 1, 59423 Unna. Wie bisher öffnen die Aktiven dort jeden Dienstag von 17:00 bis 18:00 Uhr ihre Türen zur Fahrradberatung. Besucherinnen und Besucher erhalten Antworten auf Fragen rund um Fahrradkauf, Lastenräder, passende Ausrüstung, Navigation und geeignete Kleidung.

Zudem treffen sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:00 bis 19:00 Uhr interessierte Mitglieder unter dem Motto „Alles rund ums Rad“, um Themen wie Radpolitik, Tourenangebote und vieles mehr zu besprechen.

Der ADFC teilt die neuen Räume mit dem Team des RepairCafés Unna, das

jeweils am ersten Montag im Monat ab 18:00 Uhr jetzt auch hier stattfindet. Dort erhalten Besucher Unterstützung und Werkzeug zur Reparatur von Elektrogeräten, Computern oder Fahrrädern. Die Nutzung der Werkstatt und der fachkundigen Hilfe ist kostenlos, doch freut sich die



Der neue Raum während des Umzuges, © Tanja Bork

Initiative über Spenden und ehrenamtliche Unterstützung.

Durch die größere Nutzfläche und die moderne technische Ausstattung eröffnen sich vielseitige Möglichkeiten: So finden ab jetzt Schulungskurse zur Tourguide-Ausbildung und zur Fahrrad-Navigation mit Komoot hier statt.

Auch der Startpunkt der ADFC-Touren wurde verlegt: Ab sofort beginnen alle Ausfahrten – sofern keine Anreise mit Bahn oder Auto vorgesehen ist – auf dem Lindenplatz in Unna.

Werner Wülfing

Der Umzug wurde mit Lastenrädern bewältigt, © Günther Klumpp



TROMPETER

autohaus



www.trompeter24.de



WALDBIKE
BLACK FOREST MANUFACTURED

i:SY

Reitsport & Leasing AG



E-BIKES AUS DEM AUTOHAUS



Eine der größten eBike-Ausstellungen im Autohaus

**Wir sind euer Partner
für alle eBike-Themen:
Beratung - Vermessung
Verkauf - Service - Zubehör
Leasing - Finanzierung
Kompaktbikes - Gravel
Tiefeinsteiger - Trekking
Urban - eMTB - Lastenbike**

Unsere Marken:



WALDBIKE
BLACK FOREST MANUFACTURED



**Alle Dienstrad
Leasing
Gesellschaften**

Service für alle Bikes - Egal wo gekauft

Unser Seasonopening Angebot :

EBike Inspektion für Neukunden:

statt € 99,- nur

€ 49,-

**Autohaus Trompeter GmbH
Flöz-Sonnenschein-Str. 12
44536 Lünen-Brambauer
Tel.: 0231-99 94 40 0**

**Bike-Angebote auf unserer
Website unter Kleinanzeigen**



kleinanzeigen



TROMPETER24.DE

Kein Fahrverbot für Fahrrad und E-Scooter

Behörden dürfen Menschen nicht verbieten, Fahrrad oder E-Scooter zu fahren, nur weil sie dafür als ungeeignet gelten. Dafür fehlt eine klare gesetzliche Grundlage. Das hat das Oberverwaltungsgericht NRW mit Beschlüssen vom 5. Dezember 2024 entschieden (OVG NRW– Beschluss vom 05.12.2024 – Az. 6 B 175/23)

dem oder E-Scootern. Die Verwaltungsgerichte Düsseldorf und Gelsenkirchen hatten diese Verbote zunächst bestätigt. Das Oberverwaltungsgericht kassierte die Entscheidungen nun.

Zur Begründung erklärte das Gericht: Die entsprechende Vorschrift der Fahrerlaubnis-Verordnung ist zu unbestimmt und greift unverhältnismäßig in das



Das Grundrecht auf Fortbewegung gilt auch für Fahrrad- und E-Scooter-Fahrer

In zwei Fällen aus Duisburg und Schwerte waren Verkehrsteilnehmer unter Drogen- beziehungsweise starkem Alkoholeinfluss unterwegs. Einer fuhr mit einem E-Scooter nach Amphetaminkonsum, der andere mit dem Fahrrad bei mehr als zwei Promille Alkohol. Beide besitzen keinen Führerschein für Kraftfahrzeuge.

Die Fahrerlaubnisbehörden untersagten ihnen daraufhin das Fahren mit fahrerlaubnisfreien Fahrzeugen wie Fahrrä-

Grundrecht auf Fortbewegung ein. Außerdem seien Fahrräder und E-Scooter deutlich weniger gefährlich als Autos.

Die Regelung lege nicht klar fest, wann jemand als ungeeignet zum Fahren solcher Fahrzeuge gilt. Damit fehle den Behörden eine tragfähige Rechtsgrundlage. Die Richter folgten damit Entscheidungen aus Bayern und Rheinland-Pfalz.

Die Beschlüsse sind rechtskräftig.

Ralf Bothge

Rechtsfahrgebot gilt auch auf dem Schutzstreifen

Radfahrer haftet im Kreisverkehr mit

Auch Radfahrende müssen im Straßenverkehr grundsätzlich äußerst rechts fahren. Das gilt nach einem aktuellen Urteil des Landgerichts Lübeck sogar dann, wenn sie sich auf einem Fahrradschutzstreifen im Kreisverkehr befinden. Wer das missachtet, kann bei einem Unfall mit in die Haftung genommen werden.

Im konkreten Fall war ein Pedelec-fahrer bereits im Kreisverkehr unterwegs und nutzte den markierten Fahrradschutzstreifen. Ein Autofahrer fuhr in den Kreis ein, geriet in einen Stau und musste anhalten. Dabei ragte das Heck seines Autos noch leicht in den Schutzstreifen hinein. Der Radfahrer kollidierte mit dem stehenden Fahrzeug.

Das Gericht entschied: Beide tragen Schuld.

Der Radfahrer muss 35 Prozent des Schadens übernehmen. Zwar hatte er Vorfahrt, hätte aber auf dem Schutzstreifen noch weiter rechts fahren müssen. Auch der Fahrradschutzstreifen sei Teil der Fahrbahn – und damit gelte dort ebenfalls das Rechtsfahrgebot. Nach Ansicht des Gerichts hätte der Unfall so ver-

mieden werden können.

Die Hauptverantwortung (65 Prozent) liegt jedoch beim Autofahrer. Ausschlaggebend waren die sogenannte Betriebsgefahr des Autos und der Umstand, dass er unzulässig auf dem Fahrradschutzstreifen hielt.

Fazit: Fahrradschutzstreifen bieten keinen Freibrief. Auch hier gilt: möglichst weit rechts fahren – besonders im Kreisverkehr.

ADFC-Einordnung

Das Urteil des Landgerichts Lübeck macht ein zentrales Problem deutlich: Fahrradschutzstreifen bieten keine verlässliche Sicherheit. Sie sind Teil der Fahrbahn, dürfen von Autos überfahren werden und führen gerade in Kreisverkehren zu gefährlichen Konflikten.

Der ADFC fordert daher eindeutige, sichere Radverkehrsführungen statt bloßer Markierungen. Sicherheit für Radfahrende darf nicht von Auslegungsspielräumen abhängen, sondern von klar gestalteter Infrastruktur.

(Urteil vom 13.06.2025 –

Az. 9 O 146/24, rechtskräftig)

Ralf Bothge

Radfahrer müssen in Kreisverkehren besonders vorsichtig sein



Junge Leute im ADFC organisieren sich

Politische Parteien kennen sie schon lange - die eigene Jugendorganisation. Weitgehend selbst organisiert und unabhängig in der Meinung, können hier die jungen Mitglieder unter sich diskutieren, Profile entwickeln und Entscheidungen treffen. Auch der ADFC hat sich entschieden, eine eigene Jugendorganisation an den Start zu bringen, den "Jungen ADFC". Am 26. April 2025 wurde die Jugendvertretung des Fahrradclubs während der ersten Bundesjugendversammlung in Frankfurt am Main gegründet (1). Am 28. Februar 2026 folgte die Gründung des "Jungen ADFC NRW" während der ersten Landesjugendversammlung in Düsseldorf (2). Mittelfristig soll diese Organisationsform weiter in die derzeit 38 Kreisverbände NRWs heruntergebrochen werden, wenn sich denn genug Interessierte in den einzelnen Verbänden finden (3).

Alle Vereinsmitglieder bis zum 27. Geburtstag sind eingeladen sich im "Jungen ADFC" zu engagieren. Schon jetzt gibt es regelmäßige Online-Meetings, eine Messenger-Gruppe und einen Instagram-Account (für Infos siehe Websites oder E-Mail an junger@adfc.de). Erwähnenswert sind auch die vergünstigten Konditionen für die Mitgliedschaft der Jungen ADFC'ler: 16 €/Jahr bis 21 Jahre, 33 €/Jahr von 22 bis 27 Jahre.

¹ <https://www.adfc.de/artikel/junger-adfc-gegrundet>

² <https://nrw.adfc.de/junger-adfc-nrw>

³ <https://kreis-unna.adfc.de/adfc-kreis-unna/jugend>



Der Bundesjugendvorstand des Jungen ADFC: Sebastian Vogel, Lilia Vogt, Lena Adam, Norman Kleist, Elija König (v.l.n.r.) (nicht im Bild: Lena Becker)

**E-Bike
nur 1,50
Euro pro
Std.**

Fullservice für Ihr Rad

Jetzt die Inspektion für den Start in die neue Saison - auch für E-Bikes

Meine
Radstation



Bönen Bahnhof* • Kamen Bahnhof* • Lünen Hauptbahnhof* • Lünen Markt
Schwerte Bahnhof* • Selm Beifang Bahnhof* • Unna Bahnhof* • Werne Bahnhof*

* Radstationen mit 24 Stunden Chip-Zugang

www.die-radstationen.de



DasDies
Service GmbH



Information



Bewachung



Verleih



Werkstatt



ÖPNV



Codierung



WLAN HotSPOT



Gepäckservice



Stadt Lünen

Drahtesel- und Frühlingsmarkt

Samstag, 25. April 2026
Start: 10 Uhr
Willy-Brandt-Platz & Innenstadt

Freut euch auf:

Livemusik, Kulinarik, Kunsthandwerk,
regionale Erzeugnisse sowie histori-
sche Räder und moderne Rad-Trends
– ein Muss für alle Fahrradfans!

**Termine auf
einen Blick!**



Verwandtenbesuch mit dem Fahrrad - von Haustür zu Haustür



Unterwegs an der Weser

Beim letzten Besuch fiel die Entscheidung: Das nächste Mal kommen wir mit dem Fahrrad. Gesagt, getan – und so starteten mein Mann und ich unsere Tour letzten Sommer direkt von der Haustür aus.

Als „Profis“ für mehrtägige Radtouren waren die Taschen für die Tour schnell gepackt und so fuhren wir bei bestem Wetter von Cappenberg aus ins schöne Münsterland. Felder, kleine Wege und viel Ruhe begleiteten uns. Die erste Mittagspause legten wir auf dem historischen Marktplatz in Warendorf ein, wo es von Radfahrern nur so wimmelte – ein perfekter Auftakt.

Weiter führte der Weg über den Teutoburger Wald nach Bad Oeynhausen. Das gute Wetter hielt an, aber die Strecke war landschaftlich eher unspektakulär – manchmal ist der Weg einfach nur der Weg.

Die wohl schönste Etappe

der Tour führte uns entlang der Weser bis nach Nienburg und wir wussten wieder, warum dieser Radweg zu den beliebtesten Deutschlands zählt: fast immer am Wasser entlang, grün, historische Mühlen am Wegesrand, viele Picknickplätze und Einkehrmöglichkeiten. Radlerherz, was willst Du mehr!

Leider mussten wir am nächsten Tag den Weserradweg verlassen, um quer durchs Land den Allerradweg zu erreichen. Die Natur zeigte sich auf dieser Strecke von ihrer ursprünglichen Seite – auf kiesigen Wegen mit schmalen Spuren



Hier trafen wir weder Mensch noch Tier



Rast auf dem Mindener Marktplatz

für die Räder und Picknick auf einem Baumstamm fern jeder Zivilisation. Gut, dass wir schon in Nienburg eingekauft hatten.

Laut Werbung radelt man auf dem Allerradweg an Marschwiesen und Feldern vorbei, durch Kiefernwälder und Heidelandschaften und fast immer schlängelt sich die Aller an der Seite der Radfahrer. Das „fast immer“ mussten wir leider durch „fast nie“ ersetzen und Marschwiesen und Felder lassen offensichtlich nur unbefestigte Radwege zu. Außerdem schlug das Wetter um und so erreichten wir bei stetigem Nieselregen (oder war es doch schon ein mittlerer Landregen) unser erstes Etappenziel Klein Hehlen, ein Vorort von Celle. Dort wurden wir mit Applaus und einer warmen Suppe von meiner Schwester und ihrem Mann empfangen

und auch mein Neffe Kai und seine Freundin Lina unterbrachen extra ihre Arbeit, um uns gebührend zu begrüßen. Das historische Celle ist immer einen Besuch wert, aber mit kundigen, einheimischen Führern macht es doppelt Spaß! Und wie es bei Verwandtenbesuchen immer so ist, wurden die neuesten Neuigkeiten noch bis weit nach Mitternacht ausgetauscht.

Man hätte die Strecke von Celle nach Wennigsen auch mit der S-Bahn bewältigen können, aber wir hatten ja laut getönt, dass wir mit dem Fahrrad kommen... Und der herzliche Empfang mit selbstgebackenem Kuchen und Lasagne entschädigte für die Mühen.

Eine kurze, relativ trockene Fahrt auf verkehrsarmen Wegen führte uns zum Hauptbahnhof Hannover und der IC brachte unpünktlich (!!!) nach Dortmund. Nur die letzten 20 Kilometer nach Hause mussten wir noch einmal radeln – Schienenersatzbusse nehmen schließlich keine Fahrräder mit.

Fazit: Unser Ziel für dieses Jahr steht fest: Verwandtenbesuch in Leipzig – dieses Mal vielleicht nicht ganz von Haustür zu Haustür.

Marion Maas



Mit dem Fahrrad entdeckt: Das Burgund zwischen Saône und Morvan

Gerne möchte ich Euch auf dem Fahrrad mitnehmen in einen Landstrich, der mir seit vielen Jahren sehr vertraut ist: Das Burgund zwischen dem Fluss Saône und den Bergen des Morvan.

Meine Schwägerin wohnt mit ihrer Familie dort; seit vielen Jahren bin ich in dieser Gegend mit dem Fahrrad unterwegs.

Radfahren kann man im Burgund nach Herzenslust: an Kanälen entlang, auf den Voies Vertes, den grünen Gleisen über alte Bahnstrecken, aber auch auf den zahlreichen kleinen gepflegten und verkehrssarmen Départements und kommunalen Straßen. Man kann zur Loire radeln, nach Dijon oder Lyon oder eine Rundtour im Morvan unternehmen. Die Streckenprofile reichen von komfortabel bis ganz schön herausfordernd, je nach Geschmack.

Ich möchte Euch eine Tour vorstellen, die von Chalon an der Saône nach Westen bis in die alte Römerstadt Autun führt. Sie ist 70 km lang und folgt zunächst dem Canal du Centre bis zum Weinort Santenay und geht von dort weiter über eine alte Bahnlinie bis zum Ziel. 430 hm sind dabei zu erklettern, 290 hm geht es abwärts.

Unterwegs machen wir kleine Abstecher zu Orten, die mir in dieser Gegend besonders gut gefallen (plus 20km).

Los geht es in Chalon sur Saône. Neben der intakten Altstadt und der besonderen Lage am Fluss besuche ich hier das Fotografiemuseum, das nach dem Fotopionier Nicéphore Niépce



Am Canal du Centre

benannt ist. Mit seinen über 8000 Fotoapparaten und aktuellen Fotoausstellungen ist es unbedingt einen (kostenlosen) Besuch wert. (Achtung: Mittagspause von 11.45 bis 14.00 - wie oft in Frankreich üblich.)

Der Canal du Centre mit seinen mehr als 50 Schleusen verbindet Saône und Loire, und damit Mittelmeer und Atlantik. Gebaut wurde er 1784-93 in der Voreisenbahnzeit. Wir folgen seinem ersten Teil bis Santenay.

Dort beginnt das Weinanbaugebiet „Maranges“, Teil der „Côtes du Beaune“, mit sehr guten Rot und Weißweinen, die allerdings auch ihren Preis haben. Wer



Weinberge in der Cotes du Beaune

mehr über den Weinbau im Burgund erfahren will, dem sei ein Abstecher über die Route der „GrandCrus“ zum burgundischen Weinbaumuseum in Beaune empfohlen.

Die alte Bahntrasse, auf der wir uns nun bewegen, steigt moderat an und zieht sich durch die Weinberge.

Vorbei geht es an alten Bahnhöfen, die nach und nach neue Besitzer finden und zu Wohnhäusern umgestaltet werden.

Wir machen einen ersten kleinen Abstecher ins romantische, enge und felsige Tal der Cosanne zur Poterie von Sylvie Fresnais-Didier, die mit ihren einfachen Formen und traumhaft phantasievollen Dekoren zu gefallen weiß. Die Töpferei befindet sich in einer alten Mühle mit einem verwunschenen Garten hinterm Haus.

Einmal im Jahr muss ich dort vorbeigehen, um eine neue Tasse zu kaufen.

Nach weiteren 10 Kilometern kommen wir nach Nolay, einer kleinen Stadt auf halbem Weg zu unserem Ziel.

Eine ganze Reihe von Infotafeln klärt am Bahnhof über die Bedeutung der aufgelassenen Güter- und Personenstrecke auf, die von 1872 bis 1968 in

Betrieb war. Wirtschaftlicher Zweck u.a.: Kohletransport aus der Mine in Epinac.

Nolay hat einen interessanten Marktplatz mit einer aus dem Jahre 1388 stammenden, mit schweren Steinplatten gedeckten Halle (800 kg pro Quadratmeter) direkt neben der Kirche und dem Markt-Café; ein Glas Aligoté oder eine Orangina haben wir uns dort verdient oder gleich um

die Ecke ein oder gleich zwei der kleinen, wunderbaren Törtchen aus dem Haus Cochard.

Zurück auf der Voie Verte überqueren wir erneut die Cosanne, diesmal hoch über dem Flüsschen auf dem Viaduc de Cormot, einer wirklich beeindruckenden Steinkonstruktion mit wunderbarer



Tunneleingang: Durchfahrt möglich?

Aussicht. Der Weinbau hört kurz hinter der Brücke auf; die Zucht von Charolais-Rindern bestimmt nun das Bild.

Nach zwei weiteren Kilometern ist der Radweg plötzlich zu Ende

Man wird über kleine, teils steile Wirtschaftswege über den Berg geleitet, um dort wieder Anschluss zu finden.

Folgt man aber aus Neugier und ein wenig Abenteuerlust dem alten geschotterten Gleisbett, kommt man nach ein paar hundert Metern zum etwas unheimlichen Eingang eines alten Tunnels.

Er ist so lang und dunkel, dass man sein Ende nur als kleinen Lichtpunkt wahrnehmen kann. Nach verbotener Durchfahrt wieder im Freien ist man erleichtert und kann sich über die gesparten Höhenmeter freuen.

Von nun an geht es bergab ins Tal der Dree nach Epinac, einem ehemaligen Bergbaustädtchen mitten in grüner, bäuerlicher Landschaft.

Ein Malakoff-Turm zeugt heute noch von der Bergbauergangenheit. Bis 1936 wurde hier Steinkohle gefördert.

In Epinac findet man Bäcker, Apotheke, Bank und Supermarkt zur Nahversorgung auch des kleinen Weilers, in dem meine Schwägerin lebt.

Biegt man hier vom Radweg ab und folgt dem Tal der Dree in Richtung Süden, dann finden sich gleich drei Sehenswürdigkeiten, die sich lohnen:

Das Kloster Bethlehem mitten im Wald des Val Saint-Benoît. Nach Jahrhunderten des Verfalls sind im Jahr 1982 drei Nonnen in einem 2CV gekommen; mit eigenen Händen haben sie den Wiederaufbau in Angriff genommen; ihr Mut und ihre Tatkraft brachten ihnen viel Unterstützung ein. Das Ergebnis ist außerordentlich beeindruckend.

Nach ein paar Kilometern weist ein Schild linker Hand auf das „Chateau Digoine“ und seine Chambres d'Hôtes, Gästezimmer, hin.

Das Chateau ist ein ganz besonderes Lebensprojekt einer niederländischen Familie mit drei Kindern, die Anfang der



In der Kapelle des Klosters Bethlehem

2000er in das Verwalterhaus des 75 Jahre leerstehenden alten Jagdschlusses eingezogen sind.

Weitgehend auf sich gestellt haben sie einige Gebäude rund um das Schloss zu einem sehr schönen Ort der Ruhe gestaltet. Bei der Renovierung legten sie Wert auf Originalität, die Verwendung alter Materialien und eine sehr geschmackvolle Kombination alter und moderner Möbel. Das eigentliche teilweise verfallende Jagdschloss bildet die romantische Kulisse.



Chateau Sully

Drei Kilometer weiter in der uralten kleinen Kirche von St. Gervais, einem romanischen Bau aus dem 13. Jahrhundert, ergeben sich im Abendlicht zauberhafte Licht- und Schatteneindrücke.

Gleich daneben das „Monument aux Morts“ der Gemeinde, immer gepflegt, geschmückt, und im Bewusstsein der

Franzosen als Erinnerungsstätte an den „Grande Guerre“, den 1. Weltkrieg, noch sehr präsent. Für Deutsche Besucher ein Anlass, dankbar für die Aussöhnung mit den französischen Nachbarn zu sein.

(Nimmt man die letzten Höhenmeter im Ort und schaut gegen Südosten, kann man mit Glück an klaren Tagen die Schneefelder des Mont Blanc sehen.)

Zurück auf der Voie Verte in Epinac geht es flach weiter in Richtung Autun, dem Ziel der Tour.

Nach ein paar Kilometern machen wir eine kurzen Abstecher zum Schloss Sully dem „Fontainebleau Burgunds“ aus dem 16. Jahrhundert.

Die jetzigen Besitzer, eine Familie Mac Mahon, wohnt dort in einem Flügel und vermarktet ihr Anwesen auf vielfältige Weise: Konzerte, Theater, Dinners, Führungen, Schlossladen, bis zum Eier-suchen für Kinder an Ostern.



Thympanon des Haupteingangs der Kathedrale St. Lazare



Der Himmel über dem Burgund: Das kleine Weindorf St. Sernain du Plain

Es liegt in einem 25 ha großen englischen Park.

Eine weitere Unterbrechung des Radwegs führt zur Begegnung mit der modernen Eisenbahn, dem TGV, der die 409 km der Strecke von Paris nach Lyon in weniger als zwei Stunden zurücklegt.

Leicht bergab geht es nun auf Autun zu; man sieht die Stadt schon von Weitem an einem bewaldeten Hang liegen und kann gut die stadtbildbeherrschende Kathedrale St. Lazare erkennen. Das berühmte, sehr sehenswerte Thympanon des Haupteingangs, ein „Meilenstein der Bildhauerei“, stellt das jüngste Gericht in

einer sehr lebendigen und detaillierten Form dar.

In Autun ist die kleine Tour zu Ende; noch viele interessante Ausflüge winken: in die Bergwelt des Morvan (Lac de Setton) oder in die nahe Industriekulturstadt Le Creusot (was Krupp für Essen ist Schneider für Le Creusot).

Noch ein Bild zum Abschluss, die die Schönheit und Ruhe der Landschaft einfängt: Eine Ansicht des kleinen Weindorfes St. Sernain du Plain.

Gerd Asselborn

Radeln mit dem ADFC. Wohnen bei der UKBS. Echt schlau.

UKBS
Ihr guter Nachbar

- ✓ fast 3.000 Wohnungen
- ✓ passender Wohnraum für Familien, Paare, Singles und Senioren
- ✓ gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ schneller Rund-um-Service
- ✓ persönliche Ansprechpartner
- ✓ vergünstigte haushaltsnahe Dienstleistungen ab 70 Jahren

Dein **Leben.**

Deine **Stadt.**

Dein **Zuhause.**



Foto: Robert Kneschke/stock.adobe.com



UKBS | Unnaer Kreis-Bau- und
Siedlungsgesellschaft mbH



Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna



+49 2303 2827-0



www.ukbs.de



info@ukbs.de



[ukbs_unna](https://www.instagram.com/ukbs_unna)

Mit 90 Jahren auf dem Rad Bernhard Zeppenfeld und seine späte Liebe zum Radfahren

Ein Interview mit dem ADFC-Mitglied und ehemaligen Bäckermeister aus Lünen

Mit 90 Jahren den Helm aufsetzen, aufs Rad steigen und gemeinsam mit dem ADFC Lünen auf Tour gehen – für viele klingt das nach einer sportlichen Ausnahmeleistung. Für Bernhard Zeppenfeld ist es gelebter Alltag. Der rüstige Senior ist seit Jahren ein fester Bestandteil der ADFC-Radgruppen und beweist eindrucksvoll, dass Bewegung, Neugier und Gemeinschaft kein Alter kennen.

Geboren wurde Bernhard Zeppenfeld in Dörpen im Emsland. 1951 begann er seine Bäckerlehre im benachbarten Ahlen. Nach Stationen in Emsdetten und Lünen wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit. Gemeinsam mit seiner Frau führte er ab 1967 die Bäckerei Zeppenfeld in Lünen-Horstmar – mit großem Erfolg. 1991 ging er in den wohlverdienten Ruhestand, der seinem Leben jedoch keineswegs Stillstand brachte. Denn auch ohne Backstube ist Bernhard bis heute aktiv – nicht zuletzt auf zwei Rädern.

FahrRad: Seit wann fährst Du Fahrrad – erinnerst Du dich noch an dein erstes Rad?

Bernhard: Als Kind hatte ich gar kein Fahrrad, das war damals nicht üblich. Mein erstes Rad bekam ich mit 16 Jahren, als ich meine Bäckerlehre im Nachbardorf begann. Die Strecke betrug etwa fünf Kilometer, die ich jeden Tag frühmorgens und nachmittags wieder zurücklegte – mit einem schweren Herrenrad ohne Gangschaltung.



Bernhard Zeppenfeld feierte im Februar seinen 90. Geburtstag



Meine Eltern führten ein Lebensmittelgeschäft, und mein Lehrmeister packte mir täglich zwei Taschen mit je sechs Broten, die ich auf dem Heimweg am Lenker nach Hause transportierte.

FahrRad: Welche Rolle spielte das Fahrrad früher in Deinem Leben – Fortbewegung, Arbeit, Freizeit?



Bernhard (2. von links) mit Teilnehmern des ADFC Lünen 2017 in Brandenburg

Bernhard: Während meiner Berufstätigkeit als Bäcker musste ich jeden Tag um halb zwei Uhr morgens aufstehen. Für Freizeit blieb kaum Zeit – das Fahrrad spielte daher lange keine Rolle.

Erst nachdem ich schon eine ganze Weile im Ruhestand war, kaufte ich mir eines der ersten E-Bikes – und seitdem bin ich regelmäßig unterwegs.

FahrRad: Wie bist Du zum ADFC Lünen gekommen? Du bist seit dem 12.03.2008 Mitglied.

Bernhard: Ehrlich gesagt erinnere ich mich gar nicht mehr genau, wann ich beigetreten bin. Aber ich weiß noch, was mich begeistert hat: Ich las eine Ausschreibung für eine mehrtägige ADFC-Tour nach Paderborn und dachte mir: Das probiere ich aus! Meine Tochter und ich durften teilnehmen – und es war eine wunderbare Erfahrung. Seitdem sind wir

regelmäßig mit der ADFC-Ortsgruppe Lünen unterwegs.

FahrRad: Gibt es eine Tour, die Dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Bernhard: Ja, unsere mehrtägige Tour ins Emsland. Kurz vor Münster hatte ich einen Platten – das hätte das Ende der Tour bedeuten können. Doch dank der schnellen und professionellen Hilfe unseres Tourguides Norbert war das Rad im Handumdrehen repariert, und ich konnte weiterfahren. Ab da lief alles glatt – ein tolles Erlebnis!

FahrRad: Hast Du eine Lieblingsstrecke rund um Lünen oder im Kreis Unna?

Bernhard: Eigentlich nicht – ich freue mich einfach über die vielen abwechslungsreichen Touren. Selbst nach all den Jahren fahre ich oft durch Gegenden, die ich noch gar nicht kenne. Es gibt immer etwas Neues zu entdecken.

FahrRad: Und was war Dein lustigstes oder kuriosestes Erlebnis auf einer Tour?

Bernhard: Ich bin immer sehr gerne bei Theos Feierabendtouren mitgefahren. Sie waren immer schön und abwechslungsreich – aber eines durfte nie fehlen: der Stopp in einer Eisdiele! Ein leckeres Eis gehörte einfach dazu.

FahrRad: Du hast schon viele mehrtägige Radtouren in ganz Europa unternommen. Was reizt Dich daran besonders?

Bernhard: Der größte Reiz ist das gemeinsame Erlebnis. Wir fahren meist in der gleichen Gruppe, und jeder kann sich auf den anderen verlassen. Nach unseren ADFC-Touren wird immer ein wunderschönes Fotobuch gestaltet – das schaue ich mir oft an und erinnere mich gerne an die gemeinsamen Momente. Zusätzlich unternehme ich mit meiner Tochter auch Radreisen mit einem Reiseveranstalter, bei dem ein Begleitbus dabei ist. Viele unserer ADFC-Freunde fahren dort ebenfalls mit. Wenn der neue Prospekt kommt, steigt gleich die Vorfreude – und wir buchen schnell unsere nächste Reise. Dieses Jahr geht's nach Bornholm und ins Salzburger Land.

FahrRad: Wie erlebst Du den Radverkehr heute im Vergleich zu früher?

Bernhard: Früher, als ich zur Arbeit radelte, gab es keine Radwege – aber auch kaum Verkehr. Heute ist viel mehr los auf den Straßen, man muss aufmerksamer sein. Ich bin aber bisher immer sicher ans Ziel gekommen. Unsere

Tourguides finden ohnehin immer schöne und ruhige Wege, sodass ich das Radfahren ganz entspannt genießen kann.

FahrRad: Was möchtest Du der jüngeren Generation mit auf den Weg geben – nicht nur fürs Radfahren, sondern fürs Leben?

Bernhard: Denkt positiv, bleibt aktiv und seid offen für Neues!

FahrRad: Und welcher Satz sollte den Leserinnen und Lesern der FahrRad in Erinnerung bleiben?

Bernhard: Unternehmt mal eine Gruppenreise mit dem Fahrrad – es lohnt sich!

Lieber Bernhard, die Redaktion der FahrRad gratuliert Dir herzlich zum 90. Geburtstag, bedankt sich für das Gespräch und wünscht Dir noch viele schöne Erlebnisse auf und neben dem Rad!

Marion Maas



Das Licht neu erfunden?

Kurvenlicht am E-Bike

Seit Karl von Drais das erste „Fahrrad“ auf die „Straße“ gebracht hat, sind mittlerweile gut 200 Jahre ins Land gegangen. Sinnvolle Neuerungen zu finden ist also nicht gerade einfach. Dennoch werfen die Komponentenhersteller regelmäßig vermeintlich „neue“ Produkte auf den Markt - mit wirtschaftlich wie technisch mehr oder weniger Erfolg. Seit der EU-weiten rechtlichen Vereinheitlichung und der Marktreife der Lithiumionenbatterie setzt sich das Pedelec - so der Rechtsbegriff für 25 km/h schnelle E-Bikes - durch und schickt sich an, das Auto für manche zumindest auf Kurzstrecken zu ersetzen. Die zusätzliche Motorstärke und viel verfügbare Energie aus dem Akku werden nun fleißig genutzt,

um Features von Motorrädern und sogar Autos aufs Rad zu bringen - jetzt also auch das Kurvenlicht.

Busch + Müller hat 2022 mit dem Kurvenlichtassistenten Leval vorgelegt, einem Anbauteil für normale Frontlichter am E-Bike. 2025 schoben Sie dann den Lumotec Briq-XL nach, der eher vergleichbar mit einem modernen Autoscheinwerfer ist als mit einem Frontlicht. Bleibt die Frage: Wer braucht das?

Zunächst die harten Fakten: Der Leval kostet 99,90 € (UVP), wiegt 85 g zusätzlich zum Gewicht des Scheinwerfers und kann laut Hersteller mit fast allen Frontlichtern genutzt werden. Von den eigenen soll laut Hersteller nur der (große) IQ-XL gewichtsbedingt zu einem unruhigen Lichtbild führen.

Der Leval wird an der Stelle des Frontlichts (Gabelkrone oder Lenker) montiert, darauf wiederum findet die Lampe ihren Platz. Auch elektrisch sitzt der Leval zwischen E-Bike-Elektronik und Vorderlicht. Als kleiner schwarzer Quader ist er unauffällig und verschwindet fast hinter / unter dem Licht.

Einmal angeschlossen soll er sich selbst kalibrieren und bei Fehlfunktionen abschalten, sodass der Scheinwerfer normal nutzbar bleibt.

Sieht man sich im Internet Vergleichsvideos mit und ohne Leval an, stellt man durchaus fest, dass der Lichtkegel sich weniger verkürzt und stärker in die Kurve gelenkt wird. Man sieht aber auch, dass dieser Effekt vor allem bei engen Kurven deutlich wird.

Der Briq-XL kostet 449,95 € (UVP), ist mit 2000 bis 8500 Lumen heller als mancher Autoscheinwerfer und wiegt mit 320 g bis zu sechsmal so viel wie andere vollwertige Frontlichter. Fern- und Kurven-



lichtfunktion funktionieren über das Ein- und Ausschalten von LEDs. Außerdem gibt es eine App-Anbindung per Bluetooth, um die Dimm-Möglichkeiten der vielen LEDs nutzen und die Sensibilität der Kurvenlichtfunktion steuern zu können.

In Videos kann man sich davon überzeugen, dass der Briq-XL tatsächlich unvergleichlich hell ist - im etwas kleineren Lichtfeld heller als ein Paar Autocheinwerfer. Umso wichtiger ist die klare Obergrenze des Lichtkegels (auch in der Kurve), um Gegenverkehr nicht zu blenden. Ob ein Schutz gegen Blenden auch an Kuppen gegeben ist, bleibt unklar, erscheint in Anbetracht der Helligkeit auf kleiner Fläche aber wichtig.

Die Kurvenlichtfunktion funktioniert genauso gut wie beim Leval. Man kann zwar erkennen, dass in Kurven LEDs ein- und ausgeschaltet werden. Das erscheint aber nicht störend.

Wo ein Kurvenlicht (egal in welcher Form) vielleicht am meisten bringt, ist an Rädern, an denen das Licht nicht mit dem Lenker rotiert (beispielsweise aufgrund eines Frontkorbes). Auch wenn man regelmäßig längere unbeleuchtete Off-road-Strecken mit engen Kurven fährt, ist man sicherlich dankbar zu sehen, wie die Strecke in und nach der Kurve weitergeht.

Zwar blendet man mit Kurvenlicht seltener den Gegenverkehr. Das ist aber vernachlässigbar in Anbetracht der vielen falsch eingestellten Lampen, die nicht nur an Kuppen und in Kurven blenden.

Für die meisten Radelnden bleibt die Frage, ob man in Anbetracht von Kosten und Verbrauch ein Kurvenlicht benötigt oder einfach in den Kurven etwas abbremst, um Schlaglöchern und Hindernissen ausweichen zu können. Für Menschen, die unsicher sind und Sorge um ihre Balance haben, stehen heutzutage

etwa mit Dreirädern bessere Alternativen zur Verfügung. Wer sich das nicht leisten kann, landet am Ende eher beim Leval als beim Briq-XL. Für den Preis des Letzteren bekommt man ja von Zeit zu Zeit auch ein noch gut erhaltenes E-Bike. Für die Umwelt ist es allemal besser, Technik-begeisterte sind stolz auf den Besitz der neuesten Features ihres E-Bikes. Das ist auf jeden Fall besser, als mit dem PS-starken Sportwagen zu protzen. Ob man sich diesen Luxus aber leisten will, muss letztendlich jede*r für sich entscheiden.

Joschua Konrad

35. Unnaer DRAHTESELMARKT

Infos
Service
Artistik
Drahtesel
des Jahres



Unterhaltung
für Groß
und Klein
Leckereien

9. Mai 2026

10 bis 15 Uhr

auf dem Alten Markt
in Unna

(zeitgleich Frühlingskirmes rund ums Rathaus)

- Eintritt frei -



Zwischen Himmel und Hölle

Fahrradabenteuer Weltreise von Thomas Widerin

4 Kontinente, 35 Länder, 32250 km und 137450 hm:

Diese beeindruckenden Zahlen beschreiben den Solotrip des bekannten Fahrrad-Autors Thomas Widerin nur äußerlich: Viel interessanter zu lesen sind die spannenden Beschreibungen der vielen Begegnungen des Autors mit Menschen, Tieren und außergewöhnlichen Landschaften und die Einblicke in sein inneres Erleben.

Die Kapitelüberschriften deuten die emotionale Bandbreite der Reise an: „Hölle“, „Horror“, „Crash“, „Angst“ vs. „fröhliches Kirchenfest“, „Radfahrerhimmel“, „Hilfsbereitschaft“. In diesem Spannungsfeld bewegt sich Thomas Widerin in 429 Tagen durch höchst unterschiedliche Länder und Klimazonen.

Anschaulich beschrieben und gut nachvollziehbar für jeden, der schon einmal eine längere Tour unternommen hat: das spannende Gefühl des Aufbruchs ins Unbekannte, die Neugier auf das, was einem auf der Strecke begegnen wird, als der Autor sich in Alaska auf den Weg macht, gut vorbereitet bis hin zu Verhaltensregeln, wenn man z.B. einem Puma begegnet (u.a. soll man „sich groß machen durch Ausbreiten der Arme“).

Besonders eindrücklich sind die Erfahrungen von Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft fremder Menschen, die Weniges noch zu teilen bereit sind, das Erleben von Mitgefühl und Solidarität in



einer bisweilen fremden, gefährlichen und höchst anforderungsvollen Welt.

Bewegend auch die Beschreibung von Begegnungen mit wilden Tieren, mit Bären, Schlangen, Elefanten, Löwen zwischen Faszination, Angst, und Gefühlen von Erleichterung und Dankbarkeit schwankend.

Mutig und alternativlos: Sich auf das fremde Essen einzulassen.

Thomas Widerin hat einen wachen und teilnehmenden Blick für die Armut vieler Menschen, denen er begegnet und er ist dankbar für die soziale und materielle Sicherheit in seiner Heimat.

Ich habe das Buch in einem Rutsch gelesen, so spannend fand ich es; irgend-

wie fühlte ich mich an meine Karl-May Lektüre als Jugendlicher erinnert.

Die ganze Reise erschien mir als ein - mitunter lebensgefährliches - Abenteuer.

Was ist das für eine Person, die solche Abenteuer unternimmt? Was ist sein Motiv, das ihn trotz aller Risiken zu solchen Unternehmungen treibt? Die Website von Thomas Widerin gibt hier ein wenig Aufschluss:

„Mein Leben war nicht immer einfach! Aber eines ist es immer gewesen: Aufregend und lehrreich!“ so schreibt er über sich. Dazu passt auch seine pralle berufliche Vita als Leistungssportler, Polizeibeamter und nebenberuflicher Rettungssanitäter, Tätigkeiten, die emotional hoch bewegen und belasten können.

Kommt dann noch - wie er selbst schreibt - eine „Sucht nach (Solo-) Radreisen“ hinzu, dann kann der Hunger nach Abenteuer, Abwechslung, Emotion und besonderer sportlicher Leistung zum Burnout führen und eine lange Zeit der Rekonvaleszenz erfordern.

Die Offenheit, mit der Thomas Widerin seine Krise und ihre Überwindung schildert, zeugt von bewundernswertem Mut. Eine seiner „therapeutischen“ Strategien: Über seine Reiserlebnisse schreiben.

Mittlerweile ist er Autor einer Reihe von Büchern und vielen Beiträgen in diversen Fahrradzeitschriften (viele auf der Website nachzulesen).

Was mir gut gefallen hat: Die liebevollen Beschreibungen auch kleinerer Touren - für einen Weltreisenden sozusagen „radeln vor der Haustür“, wie z.B.

„Gravel-Touren im badischen Kraichgau“ in der Zeitung „Radtouren“ 4/24.

Und sein Engagement für RollOn Austria, einer Initiative für behinderte Menschen.

Worauf ich neugierig bin: Auf das von Thomas Widerin angekündigte „nächste große Projekt“.

Sollte er einmal mit der Multimediashow über seine Weltreise in unsere Nähe kommen: Ich würde mir eine Eintrittskarte kaufen!

Gerd Asselborn

Thomas Widerin:
Fahrradabenteuer Weltreise
Pietsch Verlag
ISBN: 978-3-613-50989-4
22,90 €



Pressemitteilung Stadtradeln

Unna, 23. Februar 2026

Stadtradeln 2026 im Kreis Unna
Auf die Sättel, fertig, los!

Vom 3. bis zum 23. Mai 2026 beteiligen sich auch in diesem Jahr wieder alle zehn kreisangehörigen Kommunen im Kreis Unna an der Aktion Stadtradeln vom Klimabündnis.

Ziel ist es, in den 21 Tagen möglichst viele Freizeit- und Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen und als Team gemeinschaftlich Kilometer zu sammeln. „Im vergangenen Jahr wurden im Kreis über 1,6 Millionen Kilometer von insgesamt 8.462 Radelnden zurückgelegt und wir haben damit den 14. Platz in der entsprechenden Kategorie erreicht. Eine Platzierung in den Top 10 in diesem Jahr halte ich für ein mögliches und erstrebenswertes Ziel, aber das ist natürlich ei-

ne Gemeinschaftsaufgabe für alle Radelnden“, erläutert Carla Debbeler, Radverkehrskoordinatorin im Kreis Unna.

Ein Tracken der Kilometer ist über die Stadtradeln App per Smartphone möglich, aber es besteht auch die Möglichkeit, die Anzahl der zurückgelegten Kilometer manuell in der App oder auf der Webseite einzutragen. Besonders engagierte Teams, Schulen oder auch Einzelpersonen können einen Preis gewinnen. Die genauen Preise sind auf den Unterseiten der Kommunen bei der Anmeldung für das Stadtradeln einsehbar.

Registrierung und Anmeldung für alle, die im Kreis Unna wohnen, arbeiten, in einem Verein tätig sind oder zur Schule gehen, sind ab April über die Webseite möglich.

PK|PKU



Auch in der Ferne kann man km für das Stadtradeln sammeln



Liebe Ritzel-Rätsel-Rater!

Wir danken unserem Leser Stephan Hundeloh, der uns für dieses Ritzel-Rätsel dieses Bild von seiner Radreise mit seiner Frau auf dem Bodensee-Radweg zur Verfügung gestellt hat.

Die Skulptur „Evolution“ des deutschen Künstlerteams „Giganten aus Stahl“ soll den Drang des Menschen versinnbildlichen, sich energiesparend und bequem durchs Leben zu bewegen. Um mögliche

Irritationen zu vermeiden, sei erwähnt, dass das Kunstobjekt an der Einfahrt zur Autobau-Erlebniswelt in Romanshorn steht.

Das eigentliche Kunstwerk schafft jedoch Stephans Ehefrau, indem sie die Evolutionskette auf dem Fahrrad fortsetzt – nun noch viel energiesparender und nachhaltiger.

Nun zum Rätsel: Schaut euch das Bild genau an. In welchem der drei Kreisausschnitte ist kein Fehler versteckt?

Schickt eure Lösungen an den ADFC Kreis Unna, Preußenstraße 90c, 44532 Lünen, oder sendet eine E-Mail an .

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Fahrradabenteuer Weltreise“ von Thomas Widerin (siehe Seite 48).

Euer

Rudi



Auflösung des letzten Ritzel-Rätsels:

Im Ausschnitt A war kein Fehler versteckt. Gewonnen hat Werner Hessel aus Bergkamen. Herzlichen Glückwunsch!



Impressum

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Unna
Preußenstraße 90c
44536 Lünen

Kernredaktion:

Ralf Bothge V.i.S.d.P.,
Wolfgang Maas

Redaktion:

Dr. Andreas Abels, Gerd Asselborn,
Joschua Konrad, Marion Maas, Klaus
Skoupi, Werner Wülfing,

FahrRad@adfc-kreis-unna.de

Layout, Satz: Wolfgang Maas

Akquise: Gerd Asselborn, Tanja Bork,
Matthias Kappelhoff, Heidrun Quern-
heim, Wolfgang Maas, Andreas
Zaremba

Internet: www.adfc-fahrrad.de

Bildnachweise:

S. 27 © Detlef Fischer

S. 33-34 © Wolfgang Maas

S. 43-45 © Bernhard Zeppenfeld



Jetzt Mitglied beim ADFC werden:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsjahr

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)



Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/vorteile.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)



ab 27 Jahre (66 €)



23-26 Jahre (33 €)



Jugendmitglied 7-22 Jahre (16 €)

Mein*e Erziehungsberechtigte*r ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des*der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr



Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847 | Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*in

DE

IBAN

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Datum, Unterschrift (bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des*der Erziehungsberechtigten)



Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Bitte einsenden an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen oder per Fax an 0421 3462950 oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de. Sie können auch online Mitglied werden unter: www.adfc.de/mitglied-werden. Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.



WIR BRAUCHEN DICH!

**SCHREIB FÜR UNSERE
FAHRRADZEITSCHRIFT!**



Was hat es mit diesem netten, jungen Radler auf sich?!

Liebe FahrRad-Freund*innen,

die FahrRad berichtet seit vielen Jahren über Entwicklungen und Ereignisse rund ums Radfahren in den Ortsgruppen des Kreises Unna. Beispiele dafür sind Fahrradtouren in Fröndenberg, geplante Radwege in Schwerte oder Schlaglöcher auf Radwegen in Kamen oder Bork. Diese und ähnliche Themen greifen wir regelmäßig auf, um Euch zu informieren.

Um Euch diesen Service auch weiterhin bieten zu können, sind wir auf Unterstützung aus den Ortsgruppen angewiesen. Wir suchen dazu Menschen, die bereit sind, Artikel zu verfassen, Fotomaterial zur Verfügung zu stellen und / oder uns Informationen darüber zu senden, was in den jeweiligen Gemeinden in Sachen Radfahren gerade aktuell ist.

Hast Du Interesse, an der nächsten Ausgabe der FahrRad mitzuwirken? Dann freue ich mich auf Deine unverbindliche Kontaktaufnahme. Schick mir eine Mail an

ralf.bothge@t-online.de

und wir überlegen gemeinsam, wie Du unsere kleine Zeitschrift mitgestalten kannst.

Ralf Bothge



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Überall bei UNs!



Selm

Werne

Lünen

Bergkamen

Bönen

Kamen

Unna

Holz-
Wickede

Fröndenberg

Schwerte

03.-23.05.2026

WWW.STADTRADELN.DE/KREIS-UNNA



STADTRADELN ist

EINE KAMPAGNE VON



Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



Foto: Dennis Strammann | Rute-Tourismus GmbH

