

1/06 frei atmen!

• kostenlos • **Radtouren & Veranstaltungen**

Februar – Mai 2006



ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Kreisverband Bochum

Titelfoto (H. Buballa): Babytransport - zur Nachbarnung recht empfindlich



Geschäftsstelle ADFC Bochum
 Umweltzentrum
 Alsenstr. 27
 44789 Bochum
 Tel.: 0234 / 33 38 54 55
 (außerhalb der Geschäftszeiten Anrufbeantworter)
 EMail: info@adfc-bo.de
Geschäftszeiten:
 Donnerstag 18.00 - 20.00 h
 weitere Zeiten: s. Kalender
Aktuelles im Internet:
www.adfc-bo.de

Adressen

Vorsitzende
 Susanne Wibbeke
 Alsenstr. 27
 44789 Bochum
 Tel.: 02327 / 2 37 93
 EMail: wibbeke@adfc-bo.de

Redaktion frei atmen! (ViSDp)
 Gerhard Bergauer
 Am Neggenborn 120
 44892 Bochum
 Tel.: 0234 / 921 03 78
 0234 / 910 29 55 (Büro)
 EMail: bergauer@adfc-bo.de

Radtouren
 Heinz Stoffels
 Lindebeckstr. 11
 44869 Bochum
 Tel.: 0234 / 33 38 54 55
 (außerhalb der Geschäftszeiten des Umweltzentrums Anrufbeantworter)
 EMail: stoffels@adfc-bo.de

Stadterkundungstouren
 Susanne & Frank Berg
 Am Krähenhocken 5
 44805 Bochum
 Tel.: 0234 / 325 67 14
 EMail: berg@adfc-bo.de

Konto ADFC Bochum
 Konto-Nr. 23675-461,
 Postbank Dortmund
 BLZ 440 100 46

Sonstige Adressen:
ADFC Landesverband NRW
 Hohenzollernstr. 27-29
 40211 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 68 70 80
 Fax: 0211 / 68 70 820
 Internet: <http://www.adfc-nrw.de>
 EMail: info@adfc-nrw.de

Zentrale Mitgliederverwaltung:
ADFC Bundesverband
 Postfach 10 77 47
 28077 Bremen
 Tel.: 0421 / 346 29 - 0
 Fax: 0421 / 346 29 - 50
 Internet: <http://www.adfc.de>
 EMail: kontakt@adfc.de

ADFC-Radverkehr-Dienstleistungen GmbH
 Postfach 10 77 47
 28077 Bremen
 Tel.: 0421 / 346 39 - 0
 Fax: 0421 / 346 39 - 60

Fahrradbeauftragter Stadt Bochum
 Karsten Goldack
 Amt 60 1 - Radverkehr
 44777 Bochum
 Tel.: 910-3331
 EMail: KGoldack@bochum.de

Auflage: 2.500 Exemplare
 Erscheinungsweise: 3 x jährlich
 (Januar, Mai und September)
 Es gilt die Anzeigenpreisliste 1/05
 14. Jahrgang - 38. Ausgabe

Fördermitglieder ADFC Bochum

Balance GmbH • Kortumstr. 5, 44787 Bochum
 Fahrradzentrum m/sec • Wittener Str. 56, 44789 Bochum
 SPS Management Consultants GmbH • Zedernweg 2 • 44799 Bochum
 tri-mobil • Tandems, Dreiräder + mehr • Herner Str. 86 • 44791 Bochum

Fördermitglieder können Einzelpersonen und Firmen werden, die den Anliegen des ADFC nahe stehen und diesen durch einen erhöhten Jahresbetrag unterstützen. Wir bedanken uns bei unseren Fördermitgliedern!
ADFC Bochum

keine Unfälle und sollte nicht zu mehr Risikobereitschaft verleiten.

- Ist mit selbst radelnden Kindern nur ein Erwachsener unterwegs, so sollte er stets hinter den Kindern fahren. Fahren dagegen zwei Erwachsene mit, dann radelt immer ein Erwachsener am Anfang der Gruppe, der andere bildet das Schlusslicht.
- Erteilen Sie den Kindern klare Verhaltensregeln, insbesondere dann, wenn sie vorweg fahren und auf Kreuzungen zurollen oder eine unklare Wegführung vorliegt.
- Sie sollten schon früh damit beginnen, auch am Rad Ihres Kindes zwei kleine Packtaschen zu befestigen. Darin können anfangs leichte Kleidungsstücke und das Spielzeug verstaut werden.
- Man kann schon mit geübten Schulanfängern Tagesausflüge bis zu dreißig Kilometern und sogar Fahrradurlaub machen. Doch sollte man in diesem Alter strikt darauf achten, Straßen mit Autoverkehr zu vermeiden. Trainierte Kinder ab zehn Jahren bewältigen Tagesetappen bis zu 50 Kilometern und können auch ihr gesamtes Gepäck selbst transportieren. Das oberste Gebot beim Packen für jede Radtour lautet: „Nichts Überflüssiges mitnehmen!“. Fragen Sie sich daher schon bei der Planung nicht: „Möchte ich dies oder jenes gerne mitnehmen“, sondern stellen Sie sich umgekehrt die Frage: „Wenn ich dies oder jenes nicht mitnehme, wird es mir dann ernstlich fehlen?“.



Photo: S. Wibbeke

Wichtig für ein befriedigendes Vorwärtkommen ist die richtige Tageseinteilung. Vom jeweiligen Tagesverlauf hängt es nämlich ab, wie man sich am Abend fühlt und ob man mit sich und dem Tag zufrieden war. Frühstück Sie reichhaltig und in Ruhe, und essen Sie insbesondere kohlehydrathaltige Lebensmittel, die ihre Energie schnell an den Körper abgeben. Als günstig für die warme Mahlzeit hat sich der Abend erwiesen. Dann hat man sein Tagespensum hinter sich, kann sich entspannen und braucht anschließend nicht mit vollem Magen wieder aufs Rad zu steigen.

Teilen Sie Ihren Radeltag so ein, dass Sie möglichst Zweidrittel der geplanten Gesamtstrecke schon vor der (langen) Mittagspause absolviert haben. Das schafft nach hinten hin Luft und ist schon allein deshalb wichtig, weil es am Nachmittag vielfach schwerer als Vormittag fällt, eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Planen Sie Ihre nächste Tagesetappe am Tag zuvor und beziehen Sie dabei alle Beteiligten mit ein. Im Gegensatz zur groben Routenplanung vor dem Start können Sie bei der Tagesplanung viel detaillierter vorgehen. Berücksichtigen Sie dabei eventuelle Besichtigungen entlang der Route, notwendige Einkäufe, Erholungsphasen, schwierige Teilstrecken, mögliche Niederschläge, starke Gegenwinde etc. Achten Sie auf etwaige Abfahrtszeiten von Zügen oder Schiffsverbindungen, die Sie in Ihre Route mit einbauen wollen.

Gerlinde Ginzl

Beitrittserklärung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Familienname _____

 Vorname _____

 Straße und Hausnummer _____

 PLZ _____ Wohnort _____

 Geburtsjahr _____ Telefon _____

Ich trete dem ADFC bei:

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

Jahresbeitrag Euro 48,00 (ermäßigt Euro 38,00*)

(Versicherung nur für namentlich - mit Geburtsjahr - gemeldete Haushaltsmitglieder!)

▶ Datum und Unterschrift _____

- * Ich beantrage den ermäßigten Beitrag für Schüler/Studenten etc. und habe einen Nachweis (z.B. Kopie von gültigem Schülerausweis) beigelegt.

- Zusätzlich zu meinem / unserem Beitrag unterstütze/n ich/wir den ADFC

jährlich mit folgender Summe: _____,00 Euro

Mein Jahresbeitrag beträgt: _____,00 Euro

Gesamtsumme beträgt: _____,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 und Unterschrift _____

- Ich überweise nach Erhalt der Beitragsrechnung (Bitte keine Vorauszahlung, kein Bargeld, keine Schecks!)

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen



Übrigens: Sie können auch eine Mitgliedschaft verschenken. Wir informieren sie gerne.

Radtouren mit Kindern: gut geplant ist halb geradelt

Wenn der Bericht in der letzten **frei atmen!** Sie dazu angeregt hat, einmal selbst mit Ihren Kindern auf Tour zu gehen, dann finden Sie nun einige Tipps für die Planung einer Radtour mit Kindern. Radeln mit Kindern macht große Freude. Die Kinder erleben dabei ihre Umwelt aus einer ganz anderen Perspektive, die ihnen zugleich auch neue Erfahrungen über sich selbst und insbesondere die eigene Leistungsfähigkeit ermöglichen.

Damit der Ausflug oder der Fahrradurlaub mit den Kindern gelingt, gilt es bei der Vorbereitung und unterwegs einige Punkte zu beachten:

- Beziehen Sie Ihre Kinder gemäß ihrem Alter immer mit in die Planung ein.
- Sorgen Sie für eine sichere und bequeme Kindermitnahme. Anhänger transportieren Kinder und Gepäck und haben sich in der Praxis als sicher erwiesen.
- Achten Sie bei der Auswahl der Route auf die vielfältigen Bedürfnisse Ihrer Kinder und planen Sie attraktive Rastplätze und häufige Pausen ein.
- Leiten Sie Ihre Kinder über eine ruhige und möglichst autofreie Strecke. Berücksichtigen Sie dabei auch etwaige Gefahren, die von der Topografie oder der Oberflächengestaltung der Route ausgehen können (steile Strecken, Schotter, Geröll, Sand etc.).
- Denken Sie an eine rechtzeitige Sicherung Ihrer jeweiligen Übernachtungsplätze.
- Fahren Sie nur mit ausgeruhten Kindern los. Wenn die Kleinen müde sind, macht das Radeln weder ihnen noch den Eltern Spaß.
- Kinder brauchen Zeit zum Spielen und Toben. Besonders im Kindersitz oder im Kinderanhänger wird es Kindern leicht langweilig. Sie möchten sich bewegen – je kleiner sie sind, umso mehr. Aber auch mit radelnden Kindern sind häufig Pausen nötig.
- Packen Sie Spielsachen ein (Ball, Frisbee, Schmusetier).
- Achten Sie auf den richtigen Wetterschutz, also ausreichend warme Kleidung, Sonnenhut und Sonnenschutzcreme, Regenzeug usw.
- Natürlich darf es an Getränken und Wegzehrung niemals fehlen: Selbst wenn Sie unterwegs einkehren wollen - Kinder haben immer dann Hunger und Durst, wenn kein Gasthaus in der Nähe ist.

Einige spezielle Hinweise sind beim Radreisen mit selber radelnden Kindern zu beachten. Spielräder mit Stützrädern sind für eine Radtour selbstverständlich absolut nicht geeignet:

- Bevor Ihr Kind mit Ihnen auf seinem eigenen Rad Touren unternimmt, muss es wirklich sicher fahren können. Es muss das Bremsen beherrschen, Ausweichmanöver durchführen können und darf vor allem in unvorhergesehenen Situationen nicht panisch reagieren.
- Selbstredende Kinder werden besonders leicht überfordert, sowohl von der Schwierigkeit der Strecke als auch vom Autoverkehr. Achten Sie daher auf das Verhalten Ihres Kindes.
- Überprüfen und kontrollieren Sie vor der Tour als auch unterwegs täglich das Rad Ihres Kindes, dabei ist auf die gute Funktion der Bremsen zu achten.
- Ein Helm schützt vor Kopfverletzungen. Es kann im Falle eines Sturzes zum Lebensretter werden oder lebenslange Schäden verhindern. Doch Vorsicht: der Helm verhindert

Liebe Radelfreundin, lieber Radelfreund!

Zu Beginn des neuen Jahres möchte ich einen kurzen Rückblick (die

zugehörigen Fotos auf dieser und der nächsten Seite stammen vom Rainer Sielker) auf unsere Radtouren im Jahr 2005 werfen. Wie schon in den Vorjahren erfreuen sich immer mehr Radlerinnen und Radler an unserem Tourangebot, angefangen bei der Feierabendtour von 25 km, die Stadterkundung, Historische Tour, Montagstour mit ca. 60 bis 80 km, Rennradtour über 280 km bis zur Mehrtagestour. Insgesamt nahmen an unseren Touren 720 begeisterte Radler/innen teil, wobei von allen zusammen mit 62650 km mehr als eine Erdumrundung gefahren wurde. Meinen Dank für diese tolle Leistung möchte ich hiermit allen

Tourleitern ausdrücken, die mit viel Fleiß und noch mehr Zeit diese Touren im Vorfeld abgefahren und anschließend mit Umsicht die Gruppen über die meist unbekanntesten Wege führten. Einen besonderen Dank möchte ich unserem wohl fleißigstem Tourleiter Dieter Schulz (Bo-Dieter,



Extraschicht

Foto s.o.) ausdrücken, dem selbst „Kellerlöcher“ oder „Hinterhöfe“ bei der Tourführung nicht fremd sind. Für das Jahr 2006 wünsche ich allen Tourteilnehmern viel Spaß und eine unfallfreie Fahrt.

Heinz Stoffels

