



ADFC Jahresprogramm 2024

.....

Radtouren · Verkehrspolitik · Werkstatt



REGIONALES E-BIKE SHARING FÜR ALLE

FÜR MEHR FREIHEIT.
FÜR MEHR FREUDE.
FÜR MEHR RAD.



Alltagsräder Lastenräder

E-Bikes Werkstatt

E-Bike Verleih Logistik

Lastenrad Sharing

Zusammen finden wir
dein Traumrad!

www.feine-raeder.de

Jetzt einen
Beratertermin
vereinbaren!



<https://donau-donkeys.de/anmeldung/>

Einfach registrieren
und losradeln!

www.donau-donkeys.de

Regensburg – eine Vision

Stellen Sie sich Regensburg in 10 und 20 Jahren vor, was sehen Sie? Immer noch eine typische deutsche Stadt wie heute, in der der Autoverkehr weiter zunimmt und das Straßenbild bestimmt?

Meine Vision ist eine Stadt, die auf Menschen und nicht auf Autos ausgerichtet ist. Konkret heißt das: Das Hauptradrouthenetz wird konsequent umgesetzt, mehrmals pro Jahr werden von der Stadtspitze feierlich Bänder zur Eröffnung neuer Routen durchgeschnitten. Radfahren ist sicher, man kann bequem nebeneinander fahren und sich unterhalten. Große und übersichtliche Wegweiser zeigen (wie heute für den Autoverkehr) relevante Ziele in und außerhalb der Stadt an. Der Anteil des Radverkehrs steigt kontinuierlich, der des Autoverkehrs nimmt ab – kein Wunder, die Hälfte aller Autofahrten sind unter fünf Kilometer lang und lassen sich auf den bequemen Routen leicht mit dem Rad ersetzen.

Auch der öffentliche Nahverkehr wird konsequent ausgebaut: Eine moderne Stadtbahn bringt die Menschen leise und ohne Abgase durch die Stadt, eine S-Bahn holt Pendlerinnen und Pendler in regelmäßigem Takt aus dem Umkreis ab, Dieselbusse werden durch elektrische Fahrzeuge ersetzt. Durch immer weniger fahrende und vor allem stehende Autos wird Platz frei, der jetzt für geschützte Radwege, Gehwege, Spielplätze und Bäume zur Verfügung steht. Abgasbelastung und Lärm nehmen spürbar ab, die Anzahl der Verletzten und Toten im Verkehr sinkt, wir übertreffen unsere Klimaziele. Bundesweit wird Regensburg in Fachmagazinen, Zeitungen und Berichten als Vorbild für lebenswerte Städte und der Verkehrswende genannt.

Eine Utopie? Aus heutiger Sicht mag das so scheinen. Doch im letzten Jahrhundert wurden unsere Städte ähnlich radikal umgebaut. Der städteplanerische absolute Fokus auf das Auto gilt heute mindestens als schwerer Fehler. In Regensburg gab es Pläne, die Altstadt inklusive der Steinernen Brücke mit breiten Straßen für den Autoverkehr zu „durchstoßen“ und so „autogerecht“ zu machen. Diese Pläne wurden unter anderem durch Bürgerinitiativen und das Bürgerfest verhindert.

Der ADFC setzt sich auf allen politischen Ebenen für eine menschengerechte Stadt ein. Ich lade Sie dazu ein, mit uns an diesem Ziel zu arbeiten, sei es durch Ihre Mitgliedschaft oder durch aktive Mitarbeit bei Politik, Touren, Codierteam oder Werkstatt. Sprechen Sie uns gerne an!

Für die kommende Fahrradsaison wünsche ich Ihnen eine gute und unfallfreie Fahrt.



Benedikt Benz
Vorsitzender des ADFC Regensburg

BUCHER PUSTET.de

Wir liefern CO2 neutral
per Fahrradkurier

➤ **SCHNELL UND
UMWELTFREUNDLICH**



SCHLÜSSEL LÖFFLER

93047 Regensburg · Kramgasse 5 (Nähe Dom)
Tel. 0941 / 5 20 74 · Mobil: 0171-43 32 178

Schlüssel und Schlösser nur von Löffler!

- **Sicherheitsbeschläge rund ums Haus**
- **Beratung und Montage vom Fachmann**
- **Aufsperrdienst**



Liebe Freundinnen und Freunde des Radverkehrs,

einer der schönsten Vorteile am Radfahren ist es wohl, in Bewegung zu sein und nicht gestresst im Stau zu stehen – egal ob als Arbeitsweg-, Genuss- oder Sportradler. Mehr Radverkehr bedeutet weniger Lärm und Abgase. Das ADFC-Jahresprogramm hilft Ihnen dabei, Regensburg aus einer anderen Perspektive kennen zu lernen. Damit Sie Ihre Eindrücke sicher und komfortabel genießen können, konnten wir schon einige Teile unseres engmaschig geplanten Radroutennetzes umsetzen. Dazu gehörten 2023 der neue Geh- und Radweg zwischen Oberisling und Scharmassing, die neue Donauquerung nach Sinzing sowie Radboxen und Sammelgaragen an wichtigen öffentlichen Verkehrsumsteigepunkten im Stadtgebiet. Vieles hat sich schon getan, und daran werden wir auch im nächsten Jahr anknüpfen. Denn bis zum Jahr 2035 soll ein Drittel der Regensburger Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer mit dem Fahrrad unterwegs sein!

In diesem Sinne wünsche ich dem ADFC ein erfolgreiches Tourenjahr und allen viel Spaß beim Radeln!

Ihre Oberbürgermeisterin
Gertrud Maltz-Schwarzfischer



ADFC
Regensburg

Liebe Radlerinnen und Radler,

pünktlich zur neuen Radsaison hat der ADFC Kreisverband Regensburg wieder ein vielseitiges Tourenprogramm zusammengestellt. Für dieses Engagement bedanke ich mich ebenso wie für die stets gute und enge Zusammenarbeit!

Dass die Qualitätssicherung des Angebots für Alltags- und Freizeitradler im Landkreis Regensburg einen hohen Stellenwert besitzt, zeigt die Bewerbung für das Zertifikat „Fahrradfreundlicher Landkreis“. Die erste Prüfung dazu ist bereits erfolgreich abgeschlossen. Zudem wurden bisher über 20 Prozent aller Maßnahmenvorschläge des Radverkehrskonzepts umgesetzt. Und mit der langersehnten Radbrücke über die Donau wird die kürzeste Verbindung von Sinzing nach Regensburg nun endlich sicherer, komfortabler und verbessert das Radwegnetz im Landkreis nachhaltig.

Genießen Sie also die abwechslungsreichen Touren durch unseren schönen Landkreis genauso wie die urigen Biergärten und traditionsreichen Gaststätten entlang der Strecken.

Ihre Landrätin
Tanja Schweiger



ADFC
Landkreis
Regensburg

Vorwort.....	3
Grußworte.....	5
Impressum.....	6

DER ADFC REGENSBURG

Wir wollen etwas bewegen.....	7
Die Fahrradlobby	8
Aus dem Kreisverband	9

VERKEHRSPOLITIK

Radverkehrspolitik in der Stadt.....	10
Radmonitor Regensburg.....	11
Kidical Mass – Straßen sind für alle da!.....	12
Fahrradfreundliche Kommune	13
Was bringt die Stadtbahn fürs Fahrrad?.....	14
Nachruf auf getöteten Radfahrer.....	17

RADTOUREN 2024

Unsere Tourenleiter:innen.....	19
Hinweise zu unseren Radtouren.....	20
Feierabendtouren.....	21
Tages- und Stadtteiltouren.....	22
Terminkalender	28
Teilnahmebedingungen.....	39
Tourenvorschläge der Landkreise.....	40

WERKSTATT, TECHNIK & CO.

Selbsthilfewerkstatt.....	44
Fahrrad-Codierung.....	45
ADFC-Radfahrschule.....	46
Verleih von Lastenrädern.....	48

MITMACHEN LOHNT SICH

Mach mit und werde selbst aktiv	50
ADFC-Fördermitgliedschaft	52
Werde ADFC-Mitglied.....	53
Beitrittserklärung.....	54

Aktuelle Informationen rund ums Rad-
fahren und den ADFC unter:
www.adfc-regensburg.de
www.facebook.com/adfcregensburg



Impressum

Herausgeber:

ADFC Regensburg

Vorsitzender: Benedikt Benz
Ilzstraße 3a, 93059 Regensburg
0941 8703007 (AB)

kontakt@adfc-regensburg.de
www.adfc-regensburg.de
facebook.com/adfcregensburg

Der ADFC Regensburg ist eine Unter-
gliederung des Allgemeinen Deutschen
Fahrrad-Clubs Bayern e.V.

Bankverbindung: Ethikbank

IBAN: DE 51 83094495 0003049930

Redaktion/Layout: Maria Art
redaktion@adfc-regensburg.de

Anzeigen: Stefan Pusch
anzeigen@adfc-regensburg.de

Ausgabe: März 2024

Bildnachweise:

Titel, S. 3, 10, 22, 36 Benedikt Benz
S. 5 Stadt Regensburg Stefan Effen-
hauser (oben), Hubert Lankes (unten)
S. 7 Michael Achmann-Denkler, Dominik
Herzner, Ulrich von Spiessen, Benedikt
Benz, Winfried Heidrich
S. 8/9 Agnes Benz
S. 12 Winfried Heidrich (oben), Michael
Achmann-Denkler (unten)

S. 13 LRA Regensburg Pressestelle
S. 14, 17, 48 Klaus Wörle
S. 15 Stadt Regensburg
S. 16 Frank Steinwede
S. 19 Benedikt Benz, Maria Art
S. 31 Christoph Beck
S. 32 Ulrich von Spiessen
S. 35 Maria Art
S. 40 LKR Regensburg Martin Gabriel
S. 44 Dominik Herzner, kult.de (oben),
Klaus Weber (unten)
S. 45 ADFC Klaus Krause (oben), Dirk
Seiffert (unten)
S. 46 ADFC Klaus Kabst
S. 47 ADFC
S. 50/51 u. 53 Illustrationen ADFC

Wir wollen etwas bewegen: Rad-Aktive im ADFC Regensburg



Lernen Sie uns kennen:

Sie wollen sich ein neues Fahrrad kaufen und suchen Rat? Sie planen eine Radreise und möchten von der Erfahrung Anderer profitieren? Sie ärgern sich über Verkehrsregelungen und wüssten gern mehr über Verbesserungen für Radfahrende? Sie wollen andere begeisterte Radler:innen kennenlernen oder selbst aktiv werden?

Dann fahren Sie doch einfach mal mit bei einer unserer Touren (ab Seite 19) oder schauen in unserer Selbsthilfewerkstatt (Seite 44) vorbei.

Auf unserer Weihnachtsfeier lassen wir unser Jahresprogramm ganz entspannt mit

Feuerzangenbowle und Plätzchen ausklingen. Hier sind alle willkommen.

Jährlich laden wir alle Mitglieder des Kreisverbands zu unserer Jahreshauptversammlung ein. Wir freuen uns auch über interessierte Gäste, die sich einen Einblick in unsere Aktivitäten verschaffen möchten.

Kontakt: kontakt@adfc-regensburg.de

Unter der Nummer 0941 8703007 können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen – wir rufen zeitnah zurück, wenn Sie uns Ihre Telefonnummer nennen.

Die Fahrradlobby

Mit mehr als 230.000 Mitgliedern ist der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) die größte Interessenvertretung für Radfahrer:innen weltweit. Bundesweit ist er in mehr als 500 Ortsgruppen und 16 Landesverbänden vertreten. Unsere Vision ist die Verkehrswende mit dem Fahrrad im Mittelpunkt und damit mehr Klimaschutz, Sicherheit, Gesundheit und Lebensqualität.

Der ADFC ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht. Als verkehrspolitischer Verein und Fahrradlobby setzen wir uns für die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs ein. In Regensburg stoßen wir politische Diskussionen und öffentliche Aktionen an und organisieren Demonstrationen und Proteste für sicheren Radver-

kehr. Unsere Kampagnen zur Verkehrssicherheit erreichen entscheidende Gremien und beeinflussen Gesetzesvorhaben.

Der ADFC berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. In Regensburg bieten wir neben unseren beliebten Radtouren z.B. eine Selbsthilfwerkstatt und veranstalten Codieraktionen und Fahrtechnik-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

ADFC-Mitglieder genießen Sicherheit durch die exklusive ADFC-Pannenhilfe in Deutschland sowie Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung. Sie profitieren von Rabatten bei Kooperationspartnern und erhalten viermal jährlich das Mitgliedermagazin Radwelt.



Am 24.01.2024 wurde der Vorstand des ADFC Regensburg neu gewählt: Von links nach rechts: Evi Pschorr-Schoberer, Jürgen Bachl, Regine Wörle, Benedikt Benz, Dr. Klaus Wörle, Ingolf Radcke, Christoph Beck, Dirk Seiffert, Stefan Pusch (nicht im Bild).

Aus dem Kreisverband

Neuer Vorstand

Nachdem der neue Bundesvorsitzende Frank Masurat im November gewählt wurde und die neue politische Bundesgeschäftsführerin Dr. Caroline Lodemann im Februar ihr Amt antrat, vollzieht sich auch im ADFC Regensburg mit der Wahl von Benedikt Benz ein Wechsel an der Spitze des Verbands.

Benedikt Benz war sowohl am lokalen Radentscheid in Regensburg als auch beim Radentscheid Bayern maßgeblich beteiligt. Der 31-jährige begleitet die Umsetzung des Hauptradroutennetzes mit dem Radmonitor Regensburg und organisiert u.a. die örtliche Kidical Mass als Fahrrad-Demo speziell für Familien und Kinder.

Der bisherige Vorsitzende, Dr. Klaus Wörle, der dieses Amt über 20 Jahre lang inne hatte und nun nicht mehr kandidierte, wird aber weiterhin dem Vorstand des ADFC Regensburg angehören.

Besonderer Dank gebührt den bisherigen Vorstandsmitgliedern Nadine Schuller und Winfried Heidrich, die nicht mehr zur Wahl antraten. Winfried Heidrich wirkte seit den 90er Jahren in der Leitung des Kreisverbands und erreichte damit die längste Amtszeit überhaupt in diesem Gremium. Neu in den Vorstand gewählt wurde Jürgen Bachl. Im Amt bestätigt wurden die weiteren Vorstandsmitglieder Christoph Beck, Evi Pschorr-Schoberer, Stefan Pusch, Ingolf Radcke, Dirk Seiffert und Regine Wörle.



Führungswechsel: Klaus Wörle übergibt den Lenker an seinen Nachfolger Benedikt Benz.

Einladung zur Weihnachtsfeier

Alle Jahre wieder: Bei Feuerzangenbowle und Plätzchen lassen wir das Jahr ganz entspannt ausklingen.

Termin: 10. Dezember 2024 um 19:30 Uhr im Raum für Engagement, Daimlerstr. 27, Regensburg

Einladung zu unserer nächsten Jahreshauptversammlung

Die nächste Jahreshauptversammlung findet im Januar 2025 statt. Hierzu sind alle Mitglieder des Kreisverbands herzlich eingeladen. Wir freuen uns aber auch über interessierte Gäste.

Termin: 28. Januar 2025 um 19:30 Uhr im Gemeindehaus St. Markus, Killermannstr. 56a, Regensburg



ADFC
Fahradklima-Test
2024



Mitmachen ab September 2024: www.fahrradklima-test.de

Radverkehrspolitik in der Stadt

Evi Pschorr-Schoberer berichtet aus der Arbeitsgruppe Radverkehr

Die AG Radverkehr soll die ämterübergreifende Kommunikation in Regensburg vertiefen sowie den direkten Kontakt zwischen Verwaltung, Politik und Verbänden pflegen. Sie trifft sich meist viermal jährlich und wird organisiert vom Nahmobilitätskoordinator. Mitglieder sind die Oberbürgermeisterin, Vertreter aus den Ämtern (Tiefbau, Planung, Ordnung) und der Polizei, Stadträte der verschiedenen Fraktionen sowie Vertreter der Verbände VCD und ADFC. Bei diesen Treffen berichtet die Verwaltung über die aktuellen Projekte für den Radverkehr, auftretende Schwierigkeiten und Pläne, die in nächster Zeit umgesetzt werden sollen. Die Verbände haben Gelegenheit, Probleme, Anregungen und sonstige Anliegen zur Sprache zu bringen.

Die Terminfindung ist nicht einfach, daher fanden 2023 nur drei Treffen statt. Themen waren z.B. einzelne Teile des Hauptradrountennetzes, Radboxen, Pendlerparkplatz Lappersdorf, Ergebnisse der Unfallkommission, Winterdienst und Visualisierung des Hauptradrountennetzes im Internet.

Leider hat die Verwaltung schon aus Kapazitätsgründen abgelehnt, eine Erschließung des Pendlerparkplatzes für den Rad- und Fußverkehr über den Regentalradweg zu planen. Die Visualisierung des Hauptradrountennetzes und dessen Umsetzungsstand – eine arbeitsintensive Vorleistung des ADFC (www.radmonitor-regensburg.de/hauptrounten) – wurde dagegen begeistert aufgenommen.

Probleme gibt es auch bei der Umwandlung der Straße am Europakanal zur Fahrradstraße: Durch die beidseitigen Parkplätze sei die Fahrbahn zu schmal für eine Umwidmung zur Fahrradstraße. Geht es um Parkplätze, sind bekanntlich Politiker bestimmter Parteien alarmiert. Bis zu

einem Stadtratsbeschluss sind der Verwaltung dann die Hände gebunden.

Zwei große Erleichterungen für den Radverkehr sollen an dieser Stelle aber erwähnt werden:

- Diagonales Queren für den von Norden kommenden Radverkehr an der Kumpfmühlkreuzung in die Kumpfmühlstraße.
- Durchgängigkeit des Bismarckplatzes von Süden nach Norden und Westen durch eine eigene Ampel für den Radverkehr. Bisher war diese Richtung für Radfahrer wegen des Busverkehrs gesperrt. Die neue Ampel ermöglicht nun ein gefahrloses Miteinander.



Die neue Ampel am Bismarckplatz

Radmonitor Regensburg

Benedikt Benz zur aktuellen Umsetzung der Hauptrouten

Vier Jahre nach Übernahme des Radentscheids Regensburg durch den Stadtrat sowie zwei Jahre nach dem Beschluss zur Umsetzung der Hauptrouten für den Regensburger Radverkehr ist der tatsächliche Fortschritt überschaubar. 2023 wurden lediglich die Geh- und Radwegbrücke nach Sinzing fertiggestellt sowie zwei Fahrradstraßen verbessert. Dabei gehört die Sinzinger Brücke nicht einmal zum Hauptrouten-Beschluss, sondern wurde bereits seit 2014 geplant. Sie schließt jedoch zweifelsfrei eine wichtige Lücke.

Weitere Maßnahmen waren die Verbesserung der Fahrradstraßen in der Hemauerstraße und Blumenstraße zu „Fahrradstraßen+“, also mit besserer Markierung und Vorfahrt gegenüber anderen Wohnstraßen. Insgesamt wurden damit im Jahr 2023 nur 1 km neue (Teil-)Hauptrounten geschaffen. Rechnet man die bisherige Geschwindigkeit der Umsetzung auf das gesamte Netz von 172 km hoch, ergibt sich daraus eine erwar-

tete Fertigstellung etwa im Jahr 2100. Nicht umgesetzt, aber zumindest beschlossen wurden noch einzelne Maßnahmen, etwa die Erneuerung des Belags des Fährwegs als Verlängerung der neuen Brücke.

Der ADFC Regensburg fordert weiterhin eine wesentlich schnellere Umsetzung der Maßnahmen sowie die Konzentration auf einzelne Routen. So können nacheinander sichere, bequeme und zusammenhängende Verbindungen für den Radverkehr im gesamten Stadtgebiet geschaffen werden. Dies würde den aktuellen Zustand deutlich verbessern und kann oftmals kostengünstig durch die Einrichtung von Fahrradstraßen mit Vorfahrt umgesetzt werden. Aktuell werden diese vom Stadtrat zu beschließenden Umwidmungen leider häufig durch das Festhalten an Straßenparkplätzen verhindert.

Alle Details zur Umsetzung und eine interaktive Karte der Routen sind zu finden unter www.radmonitor-regensburg.de.



Ausschnitt Online-Karte | grün: fertiggestellt, blau: normale Fahrradstraße, rot: noch nicht umgesetzt

Kidical Mass - Straßen sind für alle da!

Fahrraddemo für Kinder jetzt auch in Regensburg



Im Mai 2023 radelte zum ersten Mal eine Kidical Mass durch Regensburg. Mit dieser besonderen Form einer Fahrraddemo sind wir Teil einer weltweiten Bewegung für Kinder und deren Bedürfnisse im Straßenverkehr. Unterstützer in Deutschland sind u. a. der ADFC, VCD und das deutsche Kinderhilfswerk.

Aktionswochenenden mit Demonstrationen und Veranstaltungen finden traditionell im Mai und September statt. Im September 2023 zählte das Bündnis rund 230.000 Teilnehmende an 900 Aktionen. Gut besucht waren auch die beiden Kinder-Fahrraddemos in Regensburg: Im Mai radelten 160 und im September 250 Kinder und Erwachsene gemeinsam durch Regensburg, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen.

Das Bündnis fordert

- geschützte oder baulich getrennte breite Radwege an Hauptverkehrs- und Landstraßen sowie geschützte Kreuzungen,
- Tempo 30 auf Hauptverkehrsstraßen innerorts,
- Schulstraßen und Zonen ohne Autoverkehr (temporäre Kfz-Durchfahrverbote),
- Fahrradstraßen und Fahrradzonen als flächendeckendes Netz und Grundlage für ein sicheres Schulwegnetz,
- Straßen ohne Durchgangsverkehr in Wohngebieten.

Der bisherige Fokus der StVO auf schnellen Autoverkehr muss beendet werden. Sinnbildlich dafür steht der Startpunkt der beiden Regensburger Veranstaltungen: An der Kreuzschule im alten Stadion gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h. Diese startet und endet jedoch an den Grenzen des Schulgrundstücks. In Richtung des neuen Dörnbergviertels gibt es nur Schutzstreifen für den Radverkehr, also gestrichelte Linien auf der Straße. Entsprechend ist die zentrale Forderung auf lokaler Ebene, dass das beschlossene Haupttrou-tenetz schnell umgesetzt wird.



Die beiden Demos 2023 waren große Erfolge, die Kidical Mass wird Anfang Mai 2024 wieder starten. Wir freuen uns über helfende Hände beim Organisieren und Verteilen von Plakaten.

Interessierte melden sich bitte bei:
benz@adfc-regensburg.de

Fahrradfreundliche Kommune

Evi Pschorr-Schoberer bereiste mit der AGFK den Landkreis Regensburg

Der Landkreis Regensburg hat die Mitgliedschaft in der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Kommunen e.V. (AGFK Bayern) beantragt. Ziel ist die Zertifizierung zur „Fahrradfreundlichen Kommune in Bayern“, eine Auszeichnung, die vom Verkehrsministerium auf Vorschlag der AGFK verliehen wird.

Es handelt sich um ein zweistufiges Verfahren: Bei einem ersten Termin, der sog. Vorbereitung, macht sich eine unabhängige Kommission, bestehend aus Vertretern der AGFK Bayern, des Verkehrsministeriums und des ADFC-Landesverbandes ein Bild von der Fahrradfreundlichkeit der Kommune und spricht Handlungsempfehlungen aus. Innerhalb von vier Jahren findet dann die sogenannte Hauptbereitung statt. Deren erfolgreiche Durchführung ist Voraussetzung für das Zertifikat.

Die AGFK hat den ADFC Regensburg vorab um eine Einschätzung zum aktuellen Stand der Fahrradfreundlichkeit im Landkreis gebeten. Dabei sollten verschiedene Themenfelder berücksichtigt werden wie z.B. kommunalpolitische Zielsetzungen und Schaffung fahrradfreundlicher Infrastruktur.

Der Landkreis verfügt seit 2020 über ein Mobilitätskonzept für den Radverkehr (<http://lkr-konzept.adfc-r.de/>) mit interaktiver Karte, die über den Fortschritt in der Umsetzung informiert. Dieses beinhaltet einen Maßnahmenkatalog mit Priorisierung und Monitoring der umgesetzten Maßnahmen. Dem Konzept war eine umfangreiche Bürgerbeteiligung 2018/19 vorausgegangen. Am Landratsamt wurde eine Stelle des Klimaschutzmanagements für den Radverkehr eingerichtet.

Die Vorbereitung fand am 25.09.2023 statt. Auch wir wurden zur Teilnahme eingela-



den. Am Vormittag erfolgte der theoretische Teil, am Nachmittag eine Radexkursion von Adlersberg nach Sinzing, bei der exemplarisch verschiedene Themen in der Praxis angesprochen wurden. Neben der AGFK-Kommission war das Landratsamt mit Sachgebietsleitern bzw. Vertretern aus mehreren Abteilungen beteiligt. Die Organisation lag bei Frau Gareis, der Klimaschutzmanagerin Radverkehr.

Die Kommission kam zu einem positiven Ergebnis, lobte die Ansätze des Landkreises und gab einige Handlungsempfehlungen: z.B. schlug man einen Grundsatzbeschluss zur Radverkehrsförderung vor sowie einen Beschluss zur angestrebten Erhöhung des Radverkehrsanteils im Modal Split. Dies dürfte jedoch schon aufgrund der topographischen Inhomogenität des Landkreises schwierig sein. Leichter dürfte es da sein, die auch empfohlene FGSV-konforme wegweisende Beschilderung für das touristische und Alltagsradnetz im gesamten Landkreis umzusetzen.

Der ADFC wird die Entwicklung interessiert und mit Rat und Tat gerne begleiten.

Was bringt die Stadtbahn fürs Fahrrad?

Dr. Klaus Wörle im Gespräch mit Frank Steinwede, Leiter der Strategischen ÖPNV-Planung und Projektleiter Stadtbahn beim Stadtwerk.Mobilität

Dr. Klaus Wörle: Herr Steinwede, Sie sind an den Planungen der Stadtbahn beteiligt. Wo liegen Ihre besonderen Aufgaben und Herausforderungen?

Frank Steinwede: Wir sind im Stadtbahnprojekt als künftiger Betreiber vorgesehen und damit als Kooperationspartner der Stadt zuständig für die Entwicklung der Fahrzeuge, die Planung des Betriebshofes und das Busanpassungsnetz. Bei der Konzeption der Stadtbahnfahrzeuge achten wir auf die vielseitigen Belange unserer Fahrgäste, insbesondere die barrierefreie Zugänglichkeit. Besonders kundenfreundlich werden die zwei großen Mehrzweckbereiche sein, die sich an beiden Fahrzeugenden befinden. Über zwei Doppeltüren gelangt man innen auf eine Art „Plaza“, die ausreichend Platz für Kinderwagen, Rollatoren, Rollstühle und auch Fahrräder bietet.



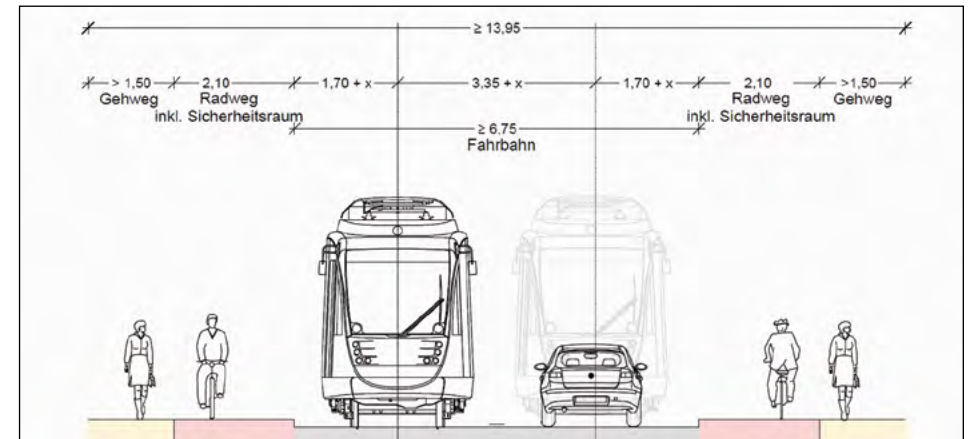
Frank Steinwede, Projektleiter Stadtbahn

Die Stadtbahn soll im Regensburg Plan 2040 eine zentrale Rolle im gesamten Umweltverbund (ÖPNV, Rad, Fußgänger) einnehmen. Welche Chancen eröffnet die Einführung des neuen Verkehrsmittels?

Mit dem Stadtbahnprojekt haben wir die einmalige Gelegenheit, entlang der geplanten Strecken den gesamten Straßenraum neu zu konzipieren. Dies ermöglicht es, die längst gesetzten verkehrspolitischen Ziele



Modell Innenraumgestaltung: Fahrradmitnahme im Mehrzweckbereich



Beispiel für einen straßenbündigen Bahnkörper: Stadtbahn und Autoverkehr nutzen eine Fahrbahn, der Radweg verläuft baulich gesichert abgesetzt davon

zu erreichen: nämlich breitere und sichere Radwege, aber auch mehr Grünflächen. Die Stadtbahn bildet das künftige Rückgrat im ÖPNV, und das neu konzipierte Busnetz wird tangential Direktverbindungen schaffen. Unser Mobilitätsnetz 2040 mit schnellen ÖPNV-Linien in Verbindung mit einem attraktiveren Radsystem und breiteren Fußwegen wird den gesamten Umweltverbund erheblich aufwerten und den Modal Split innerhalb der Stadt zugunsten dieser Verkehrsmittel verschieben. Davon wird die gesamte Stadtgesellschaft bezüglich schönerer Stadträume und einer besseren Luftqualität profitieren.

Im neuen Stadtbahnbetrieb soll es eine Fahrradmitnahme geben. Wie werden die Fahrzeuge dafür ausgerüstet?

Eine Fahrradmitnahme ist vorgesehen, allerdings nur außerhalb der Hauptverkehrszeiten, sonst wird es zur „rush hour“ zu eng. In den Mehrzweckbereichen planen wir Abstellbereiche für Fahrräder. Wie in den Bussen wird es Gurte geben, mit denen das Rad fixiert werden kann.

Wie bei Bushaltestellen ließe sich der Einzugsbereich für die Stadtbahn wesentlich vergrößern, wenn an den Haltepunkten gute Fahrrad-Abstellanlagen vorhanden wären. Wird so ein Angebot mitgeplant?

Ja, im Mobilitätsnetz 2040 sind überdachte, sichere Abstellmöglichkeiten für Fahrräder an Bahn- und Bushaltestellen vorgesehen. Natürlich werden auch andere Verkehrsmittel (E-Scooter, E-CarSharing etc.) an wichtigen Knotenpunkten in P+R-Anlagen mit der Stadtbahn verknüpft. Durch zusätzliche Serviceeinrichtungen sollen hier attraktive und sichere Aufenthaltsbereiche entstehen.

Manche Radfahrende befürchten, dass sie neben den Herausforderungen durch den Autoverkehr nun auch noch auf die Schienen aufpassen müssen, um dort nicht zu stürzen. Sind Straßenbahnschienen gefährlich für Radfahrende?

Sogenannte Rillenschienen kommen überall dort zum Einsatz, wo Stadtbahnen nicht auf separaten Gleiskörpern, sondern straßenbündig im Mischverkehr mit anderen

Verkehrsmitteln geführt werden. Dies gilt auch für Bahnübergänge von Eisenbahnen, die ebenfalls mit Rillenschienen versehen sind. Das sichere Queren mit Fahrrad erfolgt grundsätzlich über ein möglichst rechtwinkliges Anfahren und ist in allen Städten mit Stadtbahnen und an Bahnübergängen mit Eisenbahnen langjährig erprobte Praxis. Nur beim parallelen Befahren mit dem Fahrrad gelangt man in die Rillenschiene und könnte stürzen. In Regensburg achten wir vor allem darauf, dass die Radwege nicht im straßenbündigen Bereich neben der Rillenschiene angelegt, sondern von der Fahrbahn mit Bordsteinkante baulich abgesetzt werden. Grundsätzlich aber gilt: Wer unachtsam unterwegs ist, kann natürlich in gefährliche Situationen kommen, auch ohne Stadtbahn.

Was ist für Sie ein überzeugendes, bereits realisiertes Stadtbahnprojekt, das als Beispiel für Regensburg dienen kann?

Die Stadt Freiburg im Breisgau zeigt beispielsweise, wie erfolgreich die Koexistenz



Freiburg: Stadtbahn und Fahrradabstellplätze im Zentrum

im Umweltverbund gestaltet werden kann. Dort hat man die Infrastruktur für Fußgänger, Rad- und Stadtbahnfahrende intensiv ausgebaut. Das wird belohnt durch viele neue „Umweltverbundler“, die schneller und ökologischer in der Innenstadt unterwegs sind als die Autofahrenden. Erst vor wenigen Jahren wurde der vierspurige Cityring zugunsten von Fahrrad und Stadtbahn zurückgebaut. So entstand mitten in der Stadt ein völlig neuer urbaner Raum mit hoher Aufenthaltsqualität.



Beispiel aus Freiburg: Rückbau des Cityrings zugunsten von Stadtbahn und Rad

Nachruf auf einen im Straßenverkehr getöteten Radfahrer

Am 26. Oktober 2023 verstarb ein 33-jähriger Radfahrer nach einer Kollision mit einem Kleintransporter im Südosten der Stadt Regensburg noch an der Unfallstelle. Der Unfall ereignete sich an der Kreuzung Max-Planck-Straße/Herbert-Quandt-Allee, nahe dem BMW-Werk. Der junge Mann war gerade erst aus dem Raum Landshut nach Neutraubling gezogen und arbeitete in der Autofabrik. Die Schuldfrage ist mangels fundierter Zeugenaussagen ungeklärt.

Am 9. Dezember fand eine Gedenkfeier an der Unfallstelle statt, bei der ein Ghost Bike zur Erinnerung an den verstorbenen Radfahrer aufgestellt wurde. Es soll dort noch bis Mai 2024 stehen. Etwa 20 Personen, meist Angehörige und Freunde des Verstorbenen, nahmen Abschied.

Wir nehmen diese Tragödie zum Anlass, einen Appell an die öffentlichen Verwaltungen und Behörden zu richten, die die Straßen und Wege planen, bauen und betreiben: Es darf nicht sein, dass Verkehrsinfrastruktur weiterhin in erster Linie der „Leistungsfähigkeit des Auto-Verkehrs“ dient. Also: Maximierung der Anzahl der Autos, die pro Minute eine Kreuzung passieren. Der Verkehrsfluss muss auch so gestaltet sein, dass schwere Unfälle vermieden werden, die gerade für Fußgänger und Radfahrende schlimm enden.

Im Straßenverkehr werden von allen Beteiligten Fehler gemacht. Manchmal missachten Fußgänger oder Radfahrer die Ampel, manchmal tun dies auch Autofahrer, beispielsweise wenn sie bei „dunkelgelb“ in die Kreuzung einfahren. Manchmal wird zu schnell gefahren oder abgebogen. Bei



Dunkelheit oder schlechtem Wetter passen Autofahrer die Geschwindigkeit nicht an, und manche Radfahrende sind mangels Fahrradbeleuchtung nicht zu erkennen.

Wir vom ADFC fordern von den öffentlichen Stellen, den Verkehrsraum so zu gestalten, dass Fehler der Verkehrsteilnehmer nicht so oft zu Unfällen führen. Wir fordern eine fehlerverzeihende Verkehrsinfrastruktur. Also: engere Abbiege-Radien, niedrigere Kfz-Geschwindigkeiten, nach Verkehrsarten getrennte Grünphasen. Wir meinen, ein vorsichtiges Umdenken zu erkennen, aber das geht uns viel zu langsam voran.

Nachtrag: Am 26. Januar 2024 wurde in Regensburg ein weiterer Radfahrer bei einem Verkehrsunfall getötet. Er starb beim Zusammenstoß mit einem links abbiegenden Lkw an der Ecke Siemensstraße/Am Ostbahnhof.




GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT MBH *Regensburg*

KOMPETENT MODERN INKLUSIV

WIR STEMMEN DAS...

...auch in schwierigen Zeiten:

- ...Transporte
- ...Wohnungsräumungen
- ...Umzüge

Umzugsservice
Tel. (0941) 6009390

Schnell - sauber - sorgfältig - schonend

UNSER HANDWERK

...immer für Sie da!

**MAURER
MALER
SCHREINER
ELEKTRIKER
SCHLOSSER**

Zuverlässige Qualität - optimale Leistung

www.werkhof-regensburg.de

Bewirb Dich! Prima Klima Zeit für Veränderung - wer clever ist beginnt jetzt mit:
und Sonderleistungen.

Suchen KD-/Monteure (m/w/d) und Anlagenmechaniker (m/w/d) sowie Auszubildende zum Anlagenmechaniker (m/w/d)

Badsanierung und Kesseltausch



Heizung Sanitär Lüftung

PETER & GÖTZ

Wir bringen Wasser und Wärme ins Haus!

Vorher



Nachher



Alt



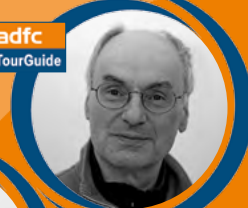
NEU



Peter & Götz GmbH
Am Kuffholz 8 Tel.: 0941-83033-0 www.peter-goetz-gmbh.de
93138 Hainsacker Fax: 0941-83033-50 team@peter-goetz-gmbh.de

RADTOUREN 2024

Unsere Tourenleiter:innen



adfc
TourGuide

Detlev Reimann



adfc
TourGuide

Ulrich von Spiessen



adfc
TourGuide

Regine Wörle



adfc
TourGuide

Willi Rester



adfc
TourGuide

Christoph Beck



adfc
TourGuide

Bernhard Gradl



adfc
TourGuide

Gerhard Reif



adfc
TourGuide

Konstanze Welck-Beyer



adfc
TourGuide

Hanns Jürgen Wagner



adfc
TourGuide

Max Achter

Hinweise zu unseren Radtouren

Start

Bitte finden Sie sich ca. 15 Minuten vor dem angegebenen Termin ein. Wir starten pünktlich!

Geradelt wird bei fast jedem Wetter. Bei starkem Regen entscheiden wir am Startplatz über die Durchführung.

Anmeldung

Feierabendtouren: keine Anmeldung erforderlich. Alle anderen Touren: Siehe Tourenbeschreibung.

Kostenbeiträge

	ADFC-Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Feierabendtour	0,00	3,00
Tagestour	0,00*	7,00
Stadtteiltour	5,00*	10,00

* gilt auch für Mitglieder unserer Kooperationspartner bei den entsprechenden Touren.

Unter 16 Jahren ist die Teilnahme in der Regel kostenlos. Ausnahmen hiervon sind in der Tourenbeschreibung angegeben.

! Bitte beachten Sie unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen auf Seite 39, insbesondere bzgl. Einstufung, Durchführung, Verkehrssicherheit und Haftung.

Einzelne Touren führen wir durch in Kooperation mit folgenden Partnern:



Ruhige Tour

Für Fahrräder ohne Motor.

Moderate Geschwindigkeit 14 bis 18 km/h in der Ebene, bei Anstiegen deutlich langsamer, bis hin zu kurzzeitigem Schieben bei langen oder steilen Anstiegen.

Auch Pedelec- bzw. E-Bike-Fahrende, die ohne Motorunterstützung nicht mitkämen, sind willkommen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, langsam zu fahren und sich den Anderen anzupassen.



Flotte Tour

Für Pedelecs oder E-Bikes.

Zügige Geschwindigkeit über 20 km/h in der Ebene, Steigungen werden in der Regel ohne abzusteigen bewältigt.

Auch Normalradler:innen mit gehobener Kondition und Kraft sind willkommen. Wer ständig zurückbleibt, wird gebeten alleine weiterzufahren.

Schaffe ich das?

Wie anstrengend eine Tour wird, liegt nicht nur an der Geschwindigkeit, sondern auch an Länge, Beschaffenheit und Höhenprofil der Strecke.

Bitte beachten Sie die Hinweise und die Einstufung in der Tourenbeschreibung!

Die tatsächlich gefahrenen Kilometer können situationsbedingt von der angegebenen Strecke abweichen. Damit eine Tour nicht zur unfreiwilligen Tortur wird, bitten wir Sie um eine realistische Einschätzung Ihrer Fahrfertigkeiten und Kondition.

Wichtig!

Änderungen und kurzfristige Absagen werden im ADFC-Radtourenportal bekannt gegeben:

touren-termine.adfc.de



Feierabendtouren

Ab 17. April laden wir wieder zu unseren Feierabendtouren ein. Bis Anfang Oktober können Sie dann fast jeden Mittwoch bei uns mitradeln. Anmeldung oder Mitgliedschaft sind nicht nötig. Sie brauchen lediglich ein verkehrssicheres Fahrrad und Spaß am Fahren.

Die Touren dauern ca. 2 Stunden und sind 25 bis 35 km lang. Wir fahren nicht zu flott und passen unser Tempo der Gruppe an.

Drei Touren bieten wir dieses Jahr als Pedelec-Tour an, bei diesen kann das Tempo auch höher sein. Entsprechende Fitness vorausgesetzt sind selbstverständlich auch Radler:innen ohne Motorunterstützung willkommen.

Termine und Startpunkte

Startzeit für die Feierabendtouren ist immer **Mittwoch, 18:00 Uhr.**

Kontakt: fa-tour@adfc-regensburg.de

Donauarena (Parkplatz beim Donauradweg), Regensburg

24.04. / 08.05. / 22.05. / 05.06. / 19.06. / 03.07. / 17.07. / 31.07. / 14.08. / 28.08. / 11.09.

ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

17.04. / 15.05. / 29.05. / 12.06. / 26.06. / 10.07. / 24.07. / 07.08. / 04.09. / 18.09.

die HAUS ARZTE

Damit Ihr Haus kein Pflegefall wird!

Karl Spitz Bau GmbH & Co. KG
Industriestraße 9, 93138 Lappersdorf
Tel.: 0941/80876, Fax.: 0941/891176
spitz@spitz-bau.de, www.spitz-bau.de

Tages- und Stadtteiltouren



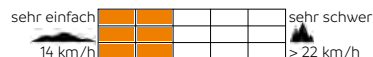
Ruhige Tagestour | Sonntag, 21. April

Von Schwandorf über Schmidmühlen nach Ensdorf



Ein Schmankerl für Naturliebhaber: Vom Naab- ins Vilstal über die Hügel des Jura. Leichte Tour zum Einstieg in die Radsaison.

Strecke:
45 km, 400 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Damit das Umsetzen der Neujahrsvorsätze nicht ganz so hart ankommt, gibt es für den Einstieg in die Radsaison diese leichte Tagestour. Sie enthält ein langsames Einfahren bis Bubach, einen ersten Test der Steigungsfähigkeit bis Pistlwies, Bremsentest nach Schmidmühlen, Verdauungsfahrt an der Vils, schwere Entscheidung in Ens Dorf (Café oder Asamkirche?) und die Schlussfahrt zum Ausgangsort. Also für alle was dabei, außer für Sportler. Diese ruhige Tour wird mit ca. 17-19 km/h gefahren. Und Jurahügel heißt: zwei Steigungen. In Schmidmühlen planen wir eine Mittagsrast.

Anmeldung: bis 16. April 2024 im ADFC-Tourenportal oder beim Tourenleiter
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Schwandorf, Bahnhofplatz
 Anreise per Bahn bitte selbst organisieren: z.B. 9:20 Uhr ab Regensburg,
 9:00 Uhr ab Weiden, 9:33 Uhr ab Amberg. Rückfahrt von Schwandorf stünd-
 lich in alle Richtungen.

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

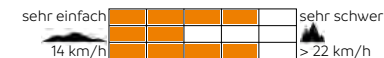
Ruhige Tagestour | Samstag, 27. April

Von der Donau über die Schwarze Laber an die Naab



Ausgedehnte Tour durch reizvolle Flusstäler. Vom Labertal hinauf auf den aus-
sichtsreichen Jura und hinunter an die Naab zur Kaffeepause in Heitzenhofen.

Strecke:
75 km, 300 hm, hügelig, unbefestigte Wege



Auf der ruhigen, aber anstrengenden Tour radeln wir entlang der Donau über Kleinprüfening nach Sinzing, wo wir in das Tal der Schwarzen Laber abbiegen. Dem Flussverlauf folgend erreichen wir zur Mittagsrast Beratzhausen. Nach der Stärkung geht es noch ein kurzes Stück entlang der Schwarzen Laber, bis wir ostwärts den Anstieg nach Schwarzen thonhausen bewältigen. Von dort noch über Rechberg, dann rollen wir hinunter ins Naabtal bei Duggendorf. In Heitzenhofen dürfen wir uns in der Schlosswirtschaft mit Kaffee und Kuchen belohnen, bevor wir entlang der Naab den Heimweg nach Regensburg antreten.

Anmeldung: bis 20. April 2024 im ADFC Tourenportal, max. 18 Personen
Treffpunkt: 10:00 Uhr, ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg
Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

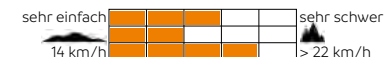
Flotte Tagestour | Sonntag, 5. Mai

Hirschwaldrunde



Durch den unbekannten und oft unterschätzten Naturpark Hirschwald.
Flotte Frühlings-Tour mit einigen Steigungen.

Strecke:
70 km, 400 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Nach Durchquerung der malerischen Ortsmitte von Schmidmühlen fahren wir nach kurzer ebener Strecke zügig bergauf, um dann in steiler Abfahrt die Talsohle des Taubenbachs zu erreichen. Nun geht es in gemächlicher Steigung im frühlingshaften Tal Richtung Norden nach Hohenkernath. Von dort folgen wir der ehemaligen Trasse der Bahnstrecke Amberg-Kastl. Alte und zum Teil denkmalgeschützte Brückenbauwerke liegen dabei am Weg oder werden von uns genutzt. Etwa 3 km nach der eindrucksvollen Hoibrücke verlassen wir den Bahntrassenweg und nutzen jetzt Wege und kleine Straßen zum Hainthal und nach Kastl. Hier oder im Lauterachtal gönnen wir uns eine ausgiebige Rast. Ab Kastl radeln wir rund 25 km durch Wiesen und Auen des Lauterachtals zurück nach Schmidmühlen.

Anmeldung: bis 3. Mai 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofstr. 6, Schmidmühlen, Parkplatz beim Nettomarkt

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Stadtteiltour | Samstag, 11. Mai

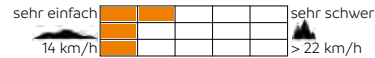
Kumpfmühl - der älteste Stadtteil Regensburgs



Vom Dorf zum ältesten Stadtteil Regensburgs. Eine Reise durch die Geschichte Kumpfmühls.

Strecke:

7 km, 100 hm, durchgehend Asphalt



Kumpfmühl darf sich als ältester Stadtteil Regensburgs bezeichnen. Heute erleben die meisten der hier lebenden Menschen nur eine Durchfahrtsstraße mit Wochenmarkt. Aber abseits der Kumpfmühler Straße entdecken wir das alte und geschichtsträchtige Dorf mit dem anschließenden Kloster Prüll. An ausgewählten Stationen erfahren wir einiges zur Geschichte dieses Ortes, die sich über 2000 Jahre erstreckt, und werden der Frage nachgehen, welche Bedeutung der Name „Kumpfmühl“ hat. Nach der Stadtteiltour kehren wir zum Ausklang in einen Biergarten oder in ein Gasthaus ein.

Anmeldung: bis 9. Mai 2024, 18 Uhr im ADFC Tourenportal, max. 20 Personen

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Theresienkirche, Kumpfmühler Straße 39, Regensburg

Tourenleitung: Regine Wörle, regine.woerle@adfc-regensburg.de, 0151 57777363

Ruhige Tagestour | Sonntag, 26. Mai

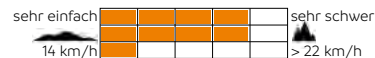
Von Berg durch die Frankenalb zum Dillberg (595 m)



Idyllisches Schwarzwachtal und Ludwig-Donau-Main-Kanal bis Wendelstein. Auf Waldwegen zum „Goldenen Hut“ und grandiose Aussicht am Dillberg.

Strecke:

70 km, 650 hm, bergig, unebener Untergrund



Ausgangspunkt unserer Tour ist Berg bei Neumarkt. Wir radeln durch malerische Dörfer im Schwarzwachtal nach Schwarzenbruck, wo wir zum Ludwig-Donau-Main-Kanal abzweigen. Der Kanal begleitet uns bis Wendelstein, wo wir zur Mittagspause einkehren. Durch den Dürrenhembacher Wald und Pyrbaumer Forst geht es weiter nach Oberferrieden. In der Feldmark begrüßt uns schon von weitem der Goldene Hut, über dessen Geschichte Informationstafeln Auskunft geben. Nun geht es aufwärts zum aussichtsreichen Dillberg (595m) und durch Hausheim wieder zurück nach Berg.

Anmeldung: bis 23. Mai 2024 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter, der die Fahrgemeinschaften vorab koordiniert

Treffpunkt: 8:00 Uhr, Pendlerparkplatz bei der Wohnwagenvermietung an der Autobahnauffahrt in der Industriestraße Sinzing. Für die Fahrt nach Berg bilden wir Fahrgemeinschaften mit Autos/Fahrradträgern (Anmeldung!).

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270

Ruhige Tagestour | Sonntag, 2. Juni

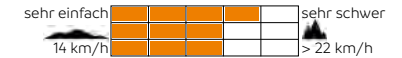
Flusslandschaften – Naab und Schwarze Laber



An Donau und Naab nach Pielenhofen. Über den Jura nach Laaber und über Deuerling und Schönhofen auf herrlichem Radweg entlang der Schwarzen Laber.

Strecke:

60 km, 550 hm, z.T. starke Steigungen, fester Belag



Wir starten die Tour an der Donau Richtung Mariaort. Weiter an der Naab empfängt uns bald ein sensationelles Panorama auf das Kloster und den Ort Pielenhofen. Nach einem kräftigen Anstieg erreichen wir Laaber, wo wir uns während des Mittagessens erholen können. Entlang der Schwarzen Laber durchfahren wir Deuerling und lassen uns von den Kletterwänden des idyllischen Flusstals begeistern. Über Schönhofen und Sinzing radeln wir schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Anmeldung: bis 26. Mai 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter, max. 12 Personen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, am östlichen Parkplatz der Donauarena, Regensburg

Tourenleitung: Maximilian Achter, achter@adfc-regensburg.de, 0176 56735125

Ruhige Tagestour | Sonntag, 9. Juni

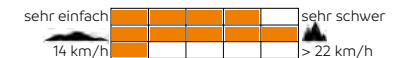
Von Habsberg durch den Jura nach Velburg



Im romantischen Lauterachtal nach Kastl und durch wunderschöne Juralandschaft über Velburg zurück zum Habsberg

Strecke:

55 km, 850 hm, bergig, unebener Untergrund



Vom Habsberg lassen wir uns hinunterrollen Richtung Lauterhofen und gelangen im schönen Lauterachtal nach Kastl. Noch folgen wir der Lauterach, bis wir in das Mühlhauser Bachtal einbiegen. Nun geht es aufwärts bis Prönsdorf und über einige reizvolle Jurahügel nach St. Colomann. Unterhalb des Osterbergs, vorbei am „Schwammerl“ radeln wir nach Velburg. Nach einer ausgiebigen Mittagspause in einem Gasthof erreichen wir durch eine abwechslungsreiche Feld- und Waldlandschaft über Richthofen und Ziegelhütte wieder den Habsberg.

Anmeldung: bis 6. Juni 2024 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter, der die Fahrgemeinschaften vorab koordiniert

Treffpunkt: 8:00 Uhr, Pendlerparkplatz bei der Wohnwagenvermietung an der Autobahnauffahrt in der Industriestraße Sinzing. Für die Fahrt zum Habsberg bilden wir Fahrgemeinschaften mit Autos/Fahrradträgern (Anmeldung!).

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270

Flotte Tagestour | Sonntag, 16. Juni

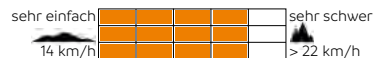
Steinwaldrunde



Eine der schönsten Touren der nördlichen Oberpfalz - mit reichlich Höhenunterschieden, grandioser Aussicht und einem empfehlenswerten Berg-Gasthaus

Strecke:

65 km, 720 hm, hügelig, fester Belag



Ab Bahnhof Reuth fahren wir durch das Heinbachtal nordwärts, passieren die Waldschänke Zainhammer und gelangen über Friedenfels, Voitenthau, Muckenthal und die idyllisch gelegene Haferdeckmühle am Rand der Wiesauer Teichlandschaft nach Wiesau. Ab hier steigt die Strecke stetig an. Vorbei an Fuchsmühl mit seiner Wallfahrtskirche erreichen wir bei Herzogöd den 730 m hohen Pass und werden belohnt mit einem phänomenalen Panoramablick auf das Fichtelgebirge. Vom Scheitel aus fällt die Route, vorbei an der Stieglmühle erreichen wir Waldershof. Nach einem Blick auf das Schloss fahren wir weiter zum Pilgramsreuther Sattel auf 620 m Höhe. Nicht weit von hier werden wir im Landgasthaus Steinwald zu Mittag essen. Danach geht es bergab, bis wir die Fichtelnaab erreichen, einen romantischen Fluss, der uns nach Erbdorf begleitet. Über eine aufgelassene Bahnstrecke geht es schließlich zurück nach Reuth.

Anmeldung: bis 14. Juni 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofs-Parkplatz, Reuth b. Erbdorf
Anreise per Bahn bitte selbst organisieren, z.B. 7:50 Uhr ab Regensburg Hbf.
Rückfahrt stündlich ab Reuth nach Regensburg.

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Flotte Tagestour | Sonntag, 23. Juni

Tirschenreuther Teichpfanne und Bärnauer Land

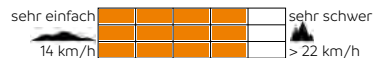


Vom Steinwald durch die Tirschenreuther Teichpfanne ins unbekannte Bärnauer Land und das romantische Waldnaabtal

Strecke:

80 km, 700 hm, einzelne Steigungen, fester Belag

Die Wegeoberfläche ist gut bis auf ca. 5 km im Waldnaabtal. Dort wurde durch die Forstbehörde ein für Radler ungeeigneter Schotter eingebaut.



Vom Bahnhof Reuth aus fahren wir am Fuße des Steinwalds nach Wiesau und auf der ehemaligen Bahnstrecke weiter nach Tirschenreuth. Unterwegs haben wir Gelegenheit, von der Himmelsleiter in 20 m Höhe einen Blick auf die Wasserlandschaft von Waldnaab und Tirschenreuther Teichwelt zu werfen. In Tirschenreuth schauen wir uns das Fischhofgelände an, bevor wir auf der ehemaligen Bahntrasse nach Bärnau fahren – einem kleinen

(weiter auf Seite 31)



Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen.
Ab Mai 2024 geht es wieder los. Einfach mit Ihrem Account anmelden oder neu registrieren.

Mehr erfahren auf mdrza.de

Mit dem
 **RAD**
zur Arbeit

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Eine Initiative von
ADFC und AOK

APRIL	
1 Mo	OSTERMONTAG
2 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
3 Mi	
4 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
5 Fr	
6 Sa	
7 So	
8 Mo	
9 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
10 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
11 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
12 Fr	
13 Sa	
14 So	
15 Mo	
16 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
17 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
18 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
19 Fr	
20 Sa	
21 So	TAGESTOUR Schwandorf-Ensdorf ADFC-Sternfahrt München
22 Mo	
23 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
24 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
25 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
26 Fr	
27 Sa	TAGESTOUR Donau-Laber-Naab
28 So	
29 Mo	
30 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT

- FEIERABENDTOUR

Start: Selbsthilfewerkstatt, 18.00 Uhr

FEIERABENDTOUR

Start: Donau-Arena, 18.00 Uhr

TAGESTOUR

STADTTEILTOUTR

SELBSTHILFEWERKSTATT 18.00 Uhr

TERMINKALENDER 2024

MAI	
1 Mi	„Mit dem Rad zur Arbeit“ (Mai-Aug.)
2 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
3 Fr	
4 Sa	
5 So	TAGESTOUR Hirschwaldrunde „Kidical Mass“
6 Mo	
7 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
8 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
9 Do	CHRISTI HIMMELFAHRT
10 Fr	
11 Sa	STADTTEIL-Tour: Kumpfmühl „Regensburg mobil“
12 So	
13 Mo	
14 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
15 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
16 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
17 Fr	
18 Sa	
19 So	PFINGSTSONNTAG
20 Mo	PFINGSTMONTAG
21 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
22 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
23 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
24 Fr	
25 Sa	
26 So	TAGESTOUR Schwarzachtal
27 Mo	
28 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
29 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
30 Do	FRONLEICHNAM
31 Fr	

JUNI	
1 Sa	
2 So	TAGESTOUR Naab- und Labertal
3 Mo	
4 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
5 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
6 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
7 Fr	
8 Sa	
9 So	TAGESTOUR Lauterhofen-Velburg
10 Mo	
11 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
12 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
13 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
14 Fr	
15 Sa	
16 So	TAGESTOUR Steinwaldrunde
17 Mo	
18 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
19 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
20 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
21 Fr	
22 Sa	
23 So	TAGESTOUR Tirschenr. Teichpfanne
24 Mo	
25 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
26 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
27 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
28 Fr	
29 Sa	
30 So	TAGESTOUR Pirkensee - Kallmünz

JULI	
1 Mo	
2 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
3 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
4 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
5 Fr	
6 Sa	ARCHITEKTUR-Tour: Reinhausen
7 So	
8 Mo	
9 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
10 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
11 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
12 Fr	
13 Sa	
14 So	TAGESTOUR Nabburg
15 Mo	
16 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
17 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
18 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
19 Fr	
20 Sa	
21 So	TAGESTOUR Zell-Himalaya Pavill.
22 Mo	
23 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
24 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
25 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
26 Fr	
27 Sa	TAGESTOUR Regenknie
28 So	Arber-Radmarathon
29 Mo	
30 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
31 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena

STADTRADELN 2024

und weitere Infos:

www.regensburg-radelt.de

AUGUST	
1 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
2 Fr	
3 Sa	
4 So	
5 Mo	
6 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
7 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
8 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
9 Fr	
10 Sa	
11 So	TAGESTOUR Grenzlandtour
12 Mo	
13 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
14 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
15 Do	MARIÄ HIMMELFAHRT
16 Fr	
17 Sa	
18 So	
19 Mo	
20 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
21 Mi	
22 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
23 Fr	
24 Sa	
25 So	TAGESTOUR Altmühl - Donau
26 Mo	
27 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
28 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
29 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
30 Fr	
31 Sa	TAGESTOUR Hohenfels Truppenüb.

SEPTEMBER	
1 So	TAGESTOUR Burg Randeck
2 Mo	
3 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
4 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
5 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
6 Fr	
7 Sa	
8 So	Welt-Kult-Tour
9 Mo	
10 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
11 Mi	FEIERABENDTOUR Donau-Arena
12 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
13 Fr	
14 Sa	
15 So	
16 Mo	
17 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
18 Mi	FEIERABENDTOUR Selbsthilfew.
19 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
20 Fr	
21 Sa	
22 So	TAGESTOUR Große Laber
23 Mo	
24 Di	SELBSTHILFEWERKSTATT
25 Mi	
26 Do	SELBSTHILFEWERKSTATT
...	

OKTOBER	
SELBSTHILFEWERKSTATT:	
1., 8., 10., 15., 17., 22., 24., 29., 31.	
6 So	TAGESTOUR Abschlusstour
27 So	TAGESTOUR Naturpark Hirschwald*

NOVEMBER	
* Alternativtermin:	
3 So	TAGESTOUR Naturpark Hirschwald
SELBSTHILFEWERKSTATT:	
5., 7., 12., 14., 19., 21., 26. und 28.	

Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter
rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG

**Gute
Energie**
für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

Städtchen am nordöstlichen Rand der Oberpfalz. Hier nehmen wir auch das Mittagessen ein und radeln dann entlang des Liebensteinspeichers sowie an der beeindruckenden Kirche Maria Himmelfahrt in Beidl (bei Plößberg) vorbei zum Waldnaabtal. Die Blockhütte ist bei gutem Wetter ein unwiderstehlicher Anziehungspunkt – auch wir können dort pausieren und unsere Flüssigkeitsspeicher wieder auffüllen. Auf schlecht geschotterten Waldwegen geht es nun einige Zeit an der tief eingeschnittenen Waldnaab entlang. Wir verlassen das Tal bei Tannenlohe und radeln zurück zum Ausgangspunkt Reuth bei Erbendorf.

Anmeldung: bis 21. Juni 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter
Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofs-Parkplatz, Reuth b. Erbendorf
Anreise per Bahn bitte selbst organisieren, z.B. 7:50 Uhr ab Regensburg Hbf. Rückfahrt stündlich ab Reuth nach Regensburg.
Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620



Ruhige Tagestour | Sonntag, 30. Juni

Fahrt zum blauen Kaffeeauto nach Kallmünz



Von Regensburg über Rampsau nach Kallmünz: schöne Natur, Jura- und Flusslandschaften im Regen- und Naabtal

Strecke:
60 km, 490 hm, einzelne Steigungen, fester Belag

sehr einfach

14 km/h				

 sehr schwer

				> 22 km/h

Von Regensburg geht es erst mal zur Regenmündung bei Reinhausen. Dem Fluss folgen wir bis Rampsau und erreichen über eine kleine Steigung Maxhütte-Haidhof. Dort können wir zur Mittagsrast einkehren. Nach kurzer Verdauungsfahrt erreichen wir Holzheim, wo es nach moderater Abfahrt ins Naabtal auf Kallmünz zugeht. Allein die Fahrt durch den Markt bis zum Zusammenfluss von Vils und Naab ist eine kleine Kunstaussstellung. Am Schmidwöhr erwartet uns dann das blaue Kaffeeauto – hoffentlich, denn darauf hat der ADFC keinerlei Einfluss. Abschließend führt die Strecke entlang der Naab mit ihren Paddlern und Booten über Krachenhausen und Kloster Pielenhofen nach Mariaort, wo unsere Tour endet.

Anmeldung: bis 24. Juni 2024 im ADFC-Tourenportal oder beim Tourenleiter
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Hauptbahnhof Regensburg, Bahnhofsvorplatz
Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

Stadtteiltour | Samstag, 6. Juli

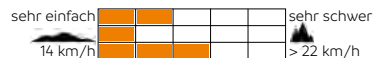
Architektur-Tour – Reinhausen



Geschichte und Entwicklung von Reinhausen, Sallern und Weichs.
In Kooperation mit dem Architekturkreis und dem EBW Regensburg.

Strecke:

10 km, 50 hm, fester Belag



Vor 100 Jahren wurde die bis dahin selbstständige Gemeinde Reinhausen in die Stadt Regensburg eingemeindet. Trotzdem hat sich Reinhausen auch als Stadtteil seine Eigenarten bewahrt, die es lohnt genauer zu erkunden. Historisches und für viele sicher Unbekanntes wird uns auf dieser Radtour durch Alois Zorzi, einen profunden Kenner Reinhausens, näher gebracht. Neben der historischen Bausubstanz, der Bau- und Umbaukultur wird uns Rainer Zimmermann vom Wasserwirtschaftsamt Regensburg auch den Hochwasserschutz an der Donau und am Regen erläutern. Er wird uns auch die Überlegungen zu einem neuen Standort in Weichs für die Motorboote, die bisher am Oberen Wöhrd liegen, vorstellen.

Wir starten in Weichs, welches damals auch noch als eigenständiger Ort nördlich der Donau vor den Toren der Stadt Regensburg lag. Über das Weichser Schloss geht es entlang der Donau nach Reinhausen. Im Ortskern von Reinhausen, an der Kirche, führt uns Alois Zorzi durch die Gassen und zeigt die Entwicklungen, die städtebaulich wie auch gesellschaftlich seit der Eingemeindung stattgefunden haben. Alte und neue Gebäude wie z. B. an der oberen Regenstraße vermitteln den Wandel. Von Reinhausen führt uns unsere Tour dann noch nach Sallern und Gallingshofen, bevor sie im Biergarten beim Griechen in der Unteren Regenstraße einen Abschluss findet.

Anmeldung: bis 30. Juni 2024, 18 Uhr im ADFC Tourenportal, max. 20 Personen

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Weichser Weg 5, Regensburg, Parkplatz B des Donau-Einkaufszentrums (DEZ), Autovermietung Enterprise

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802



Ruhige Tagestour | Sonntag, 14. Juli

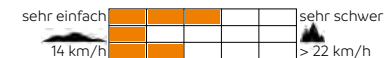
Alte Residenzstadt Nabburg



Entlang der Naab ins mittelalterliche Nabburg und zum schönsten Biergarten des Landkreises

Strecke:

60 km, 210 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Die ehemalige Residenzstadt Nabburg mit ihrer historische Altstadt lädt immer wieder zu einem Besuch ein. Die Fahrt führt entlang von Regen und Naab über Regenstau, Maxhütte-Haidhof, Schwandorf, Schwarzenfeld nach Nabburg und endet dort mit einer Einkehr im Biergarten an der Stadtmauer oder am Marktplatz.

Von Nabburg fahren stündlich Züge über Schwandorf nach Regensburg. Die Rückfahrt erfolgt eigenständig.

Anmeldung: bis 7. Juli 2024 im ADFC-Tourenportal oder beim Tourenleiter

Treffpunkt: 9:15 Uhr, Hauptbahnhof Regensburg, Bahnhofsvorplatz

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085

Ruhige Tagestour | Sonntag, 21. Juli

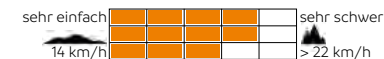
Vom Bayerischen Wald nach Nepal in nur einem Tag



Über Zell zum Nepal-Himalaya-Pavillon bei Wiesent. Buddhistische Tempelanlage in den hügeligen Ausläufern des Bayerischen Waldes.

Strecke:

70 km, 650 hm, hügelig, fester Belag



Auf der ruhigen, aber anstrengenden Tour radeln wir über Grünthal nach Wenzelbach und von dort über Bernhardswald und Roßbach nach Zell. Dort kehren wir in der Schlossbrauerei ein, um danach gestärkt Richtung Brennberg zu radeln. Wir durchqueren Frauenzell und erreichen schließlich den Nepal-Himalaya-Pavillon in der Nähe von Wiesent.

Dort ist ein Besuch geplant. (Bitte beachten: der Eintritt in Höhe von 10€ ist nicht im Teilnahmebeitrag enthalten!)

Voll mit neuen Eindrücken geht's danach an der Donau zurück zum Ausgangspunkt.

Anmeldung: bis 14. Juli 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter.

Treffpunkt: 9:00 Uhr am östlichen Parkplatz der Donauarena, Regensburg

Tourenleitung: Maximilian Achter, achter@adfc-regensburg.de, 0176 56735125

Flotte Tagestour | Samstag, 27. Juli

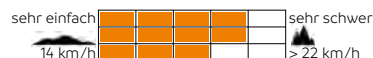
Aussichtsreiche Runde am Regenknief



Naturreservat Gailenberg mit Felsformationen und beeindruckender Aussicht. Kräftige Anstiege für Fahrer:innen mit Motor oder ausgeprägter Muskulatur.

Strecke:

50 km, 650 hm, bergig, unbefestigte Wege



Beginnend in Teublitz überwinden wir unweit von Haiderhöf die Schwelle zum Regental und erreichen den Regen nach steiler Abfahrt. Entlang des Regens radeln wir nach Stefling, wo wir einen Blick in den Burghof werfen. Nun heißt es Höhe gewinnen: stetig ansteigend geht es über die Einöde Geiseck auf die Kammhöhe der Regentalberge. Wir passieren das Naturdenkmal Wackelstein, blicken von der Riedlhöhe hinab ins Nittenauer Land und erreichen – die letzten Meter zu Fuß – die Felsenkanzel Peilstein mit grandioser Aussicht hoch über dem Regenknief. Nach einer Pause geht's über Kirchberg mit seiner eindrucksvollen Kirche nach Karlstein und Ramspau, wo wir eine ausgiebige Mittagspause einlegen. Über den Leonberger Höhenweg radeln wir mit Blick zum Städtedreieck zurück zum Ausgangspunkt.

Diese Tour findet statt in Kooperation mit der Kolpingfamilie Teublitz.

Anmeldung: bis 25. Juli 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 8:45 Uhr, Parkplatz vor dem Pfarrheim, Schützenstraße 2, Teublitz.

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Flotte Tagestour | Sonntag, 11. August

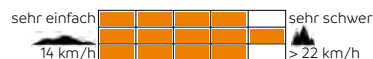
Tour im Grenzland – große Stille



Fahren im Grenzgebirge: stilles Land mit grandiosen Ausblicken und unberührter Natur. Eine Tour für flotte Fahrer:innen mit größeren Anstiegen (1000 hm!).

Strecke:

83 km, 1000 hm, hügelig, fester Belag



Von Oberviechtach radeln wir über die ehemalige Bahntrasse hinauf nach Schönsee. Bei Stadlern erreichen wir mit knapp 800 m die höchste Stelle der Tour sowie das beeindruckende Naturdenkmal Hochfels. Hier pausieren wir inmitten reizvoller Heidevegetation, bevor wir weiter fast eben nach Waldhäuser fahren mit prachtvoller Aussicht über die Cham-Further Senke hinweg bis zum Arber. Nun radeln wir bergab nach Schwarzach und über die Grenze ins Nachbarland Tschechien hinein. Fast unmerklich überwinden wir die europäische Hauptwasserscheide und rollen durch stille Täler hinab, bis wir bei Smolov das Tal der Radbuza verlassen. Durch Dörfer und Standorte ehemaliger Glashütten arbeiten wir uns wieder hinauf und erreichen Zelezná, wo wir eine Mittagspause einlegen.

Wir passieren die deutsche Grenze am Übergang Tillyschanz. Auf guten Waldwegen radeln wir nun südwärts durch stille unberührte Natur. Kilometerweit geht es durch Quellwiesen, wo man noch Pflanzen wie Arnika oder die Orchideen Knabenkraut und Händelwurz findet. In Lindau kehren wir beim Lindauer Wirt ein. Hier gibt es erstklassigen Kuchen und sicher auch das gute Gefühl: Das meiste ist geschafft. Gestärkt ist Schönsee plötzlich ganz nah, von dort geht es fast von selbst nach Oberviechtach zurück.

Anmeldung: bis 9. August 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Oberviechtach, ehemaliger Bahnhof, Am Bahnhof

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Ruhige Tagestour | Sonntag, 25. August

Entlang Altmühl und Donau von Beilngries nach Regensburg

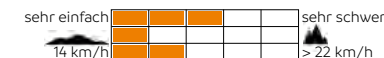


Tour für Genießer von Beilngries nach Regensburg.

Unbedingt frühzeitig anmelden wegen Reservierung für den Radlbus!

Strecke:

80 km, 250 hm, flach, fester Belag



Ein frühes Aufstehen lohnt sich! Schon um 7:15 Uhr verladen wir vor dem Hauptbahnhof Regensburg unsere Räder (Achtung: Keine sog. Fatbikes mit extra dicken Reifen!) auf den Freizeitbus-Radlanhänger. Von dort fahren wir mit dem Bus entlang der Altmühl nach Beilngries, wo wir um ca. 9:15 Uhr eintreffen.

Unsere Tour beginnt am Schiffsanleger Beilngries und verläuft zunächst entlang der Altmühl über Kottingwörth, Dietfurt, Riedenburg, Kelheim und weiter entlang der Donau über Saal, Bad Abbach und Matting nach Regensburg. Auf halbem Weg besteht die Möglichkeit zur Mittagseinkauf im Gasthof Ehrl in Essing.

Anmeldung: Möglichst frühzeitig per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter (Der Radlbus transportiert max. 16 Räder inkl. unserer Gruppe! Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.)

Treffpunkt: 7:15 Uhr Regensburg Bahnhofsvorplatz, Linie RBO 6010 (Bus-Abfahrt 7:30 Uhr, Fahrpreis 5,80 € inkl. Fahrrad)

Tourenleitung: Bernhard Gradl, gradl@adfc-regensburg.de, 0151 51821878



Ruhige Tagestour | Samstag, 31. August

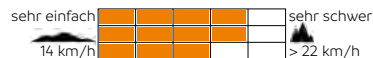
Rund um den Truppenübungsplatz Hohenfels



Wir umrunden das in einem Hochtal gelegene Militärgelände. Die Strecke verläuft weitgehend in Bachtälern, aber auch zwei Anstiege sind mit dabei.

Strecke:

80 km, 840 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Auf der Ebene zwischen Laber und Vils liegt der Truppenübungsplatz Hohenfels. Nach der Ankündigung des ehemaligen US-Präsidenten zum Abzug der US-Truppen wurde als mögliche Nachfolgenutzung auch ein dritter Nationalpark in Bayern in die Diskussion eingebracht. Höchste Zeit also, sich anzuschauen, welche Flora und Fauna die Gegend für uns so wertvoll machen.

Vom Bahnhof Parsberg geht es erst mal nach Velburg und rauf auf die Höhe zur König-Otto-Tropfsteinhöhle. Vor Utzenhofen noch eine kleine Steigung, dann radeln wir fast eben durch das Lauterach-, Vils- und Forellenbachtal bis zur Ortschaft Hohenfels. Nach Hohenfels müssen wir wieder steiler bergauf, aber dann können wir die Abfahrt nach Parsberg genießen. Jetzt noch ein leckeres Abschluss-Eis? Gerne. Aber auch das will verdient sein mit einem allerletzten Anstieg zum Parsberger Marktplatz.

Während der Tour ist eine Mittagspause in einer Gaststätte vorgesehen.

Anmeldung: bis 24. August 2024 über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter
Anreise per Bahn bitte selbst organisieren: z.B. 8:17 Uhr ab Regensburg. Rückfahrt von Parsberg stündlich.

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Parsberg Bahnhof

Tourenleitung: Willi Rester, rester@adfc-schwandorf.de, 09471 950085



Ruhige Tagestour | Sonntag, 1. September

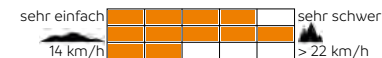
Durch Kelheimer und Paintner Forst zur Burg Randeck



Von Großprüfening durch's Labertal und den Kelheimer Forst zur Burg Randeck, zurück durch den Paintner Forst

Strecke:

61 km, 950 hm, hügelig, unebener Untergrund



Die Radtour führt zunächst auf dem Labertalradweg bis Alling. Über Saxberg und die ersten stärkeren Steigungen bei Reichenstetten und Dürnstetten gelangen wir zum Frauenhäusl im Kelheimer Forst. Weiter fahren wir auf guten Waldwegen über Irlbrunn nach Sausthal, vorbei an der Kapelle St. Bartholomäi zur Burg Randeck, wo wir im Gasthaus Ritterschänke Mittagspause machen. Die Ritterschänke bietet eine große Terrasse, ein Dammhirschgehege, regionale bayerische Küche (eigene Hausschlachtung), speziell Altmühltaler Lamm und Wild sowie Bauernbrot aus dem Holzbackofen. Bei Interesse kann die Burg Randeck besichtigt werden. Anschließend radeln wir weit ab vom Straßenverkehr durch den Paintner Forst: Galgental, Sulzwiesenweg, Rothenbügl, Viergstetten, Viehhausen, Alling, von wo uns der Labertalradweg wieder zurück nach Großprüfening führt.

Anmeldung: bis 29. August 2024 per Mail oder telefonisch beim Tourenleiter

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Großprüfening an der Fähre/Eisenbahnbrücke, Regensburg

Tourenleitung: Detlev Reimann, reimann_detlev@t-online.de, 0174 6008270

Ruhige Tagestour | Sonntag, 22. September

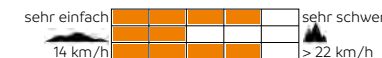
Von der Donau über die Große Laber nach Regensburg



An der Donau bis Bad Abbach, wo wir über die Hügel ins Tal der Großen Laber fahren. Über Aufhausen, Sengkofen und Köfering wieder zurück nach Regensburg.

Strecke:

90 km, 400 hm, hügelig, fester Belag



Vom Startpunkt bei der Werkstatt des ADFC am Weinweg in Regensburg bis Bad Abbach radeln wir entlang der Donau. Dann geht es über die tertiären Hügel nach Langquaid, wo wir das Tal der Großen Laber erreichen. Flussabwärts erreichen wir unsere Mittagsraststätte in Schierling. Nach der Stärkung geht es am Nachmittag noch bis Irnkofen entlang der Großen Laber. Von dort über Sengkofen nach Alteglofsheim und Köfering wieder nach Regensburg zurück.

Anmeldung: bis 15. September 2024 im ADFC Tourenportal, max. 18 Personen

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ADFC-Selbsthilfewerkstatt, Weinweg 2, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802

Ruhige Tagestour | Sonntag, 6. Oktober

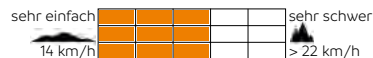
Kulinarische Abschlusstour



Ausklang der Tourensaison 2024 mit einer abwechslungsreichen Tour und gutem Essen.

Strecke:

70 km, 500 hm, hügelig, fester Belag



Wie alle Jahre lassen wir die Saison bei einer Abschluss-Radtour zu einem gepflegten Gasthaus ausklingen. Bei einem leckeren Mittagessen können wir uns über die vergangenen Raderlebnisse unterhalten und auch Ideen für neue Touren im nächsten Jahr sammeln.

Das Ziel der diesjährigen Abschlusstour steht noch nicht fest, wird aber im Tourenportal des ADFC Regensburg im Laufe des Sommers bekannt gegeben.

Anmeldung: bis 1. Oktober 2024 im ADFC Tourenportal, um die Mittagseinkauf besser handhaben zu können, max. 18 Personen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, am östlichen Parkplatz der Donauarena, Regensburg

Tourenleitung: Ulrich von Spiessen, vonspiessen@adfc-regensburg.de, 0171 9304802
Konstanze Welck-Beyer, welck-beyer@adfc-regensburg.de, 0157 511253

Flotte Tagestour | Sonntag, 27. Oktober

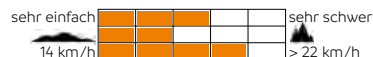
Hirschwaldrunde



Der Naturpark Hirschwald im Wandel der Jahreszeiten: Spätherbst.
Flotte Tour mit einigen Steigungen.

Strecke:

70 km, 400 hm, einzelne Steigungen, fester Belag



Der Hirschwald verändert im Laufe des Jahres sein Gesicht und zeigt sich gerade im Spätherbst noch einmal besonders reizvoll. Wir wiederholen deshalb die Frühlingstour vom 5. Mai, um den Naturpark jetzt noch einmal ganz anders kennen zu lernen (ausführliche Beschreibung siehe 23).

! Wichtig: Bei schlechtem Wetter wird die Tour um eine Woche auf den 3.11.2024 verschoben. Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben, damit wir Sie ggf. informieren können. Bitte schauen Sie unbedingt ins Tourenportal!

Anmeldung: bis 25. Oktober 2024, 18 Uhr über das Tourenportal, das Kontaktformular oder per Mail an den Tourenleiter.

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Bahnhofstr. 6, Schmidmühlen, Parkplatz beim Nettomarkt

Tourenleitung: Christoph Beck, beck@adfc-schwandorf.de, 0160 97225620

Teilnahmebedingungen für unsere Radtouren

Für einen ordnungsgemäßen Ablauf der Touren gelten folgende Teilnahmebedingungen. Mit der Teilnahme an einer Tour werden diese Bedingungen anerkannt:

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Weder der ADFC noch die Tourenleitung können im Schadensfall haftbar gemacht werden, außer bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln.
- Die Teilnahme unter 16 Jahren ist nur in Begleitung einer/eines Erziehungsberechtigten möglich.
- Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten.
- Mit der Teilnahme erklären die Mitfahrenden das Einverständnis zur eventuellen Veröffentlichung von Tourenfotos in Print- und/oder Online-Medien.
- Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind alle Mitfahrenden verpflichtet, sich in die Teilnehmerliste einzutragen, die von der Tourenleitung geführt wird.

Im Übrigen bleibt es unseren Tourenleiterinnen und Tourenleitern vorbehalten, Personen auch ohne Angabe von Gründen von Touren auszuschließen, wenn zu erwarten ist, dass deren Teilnahme den ordnungsgemäßen Ablauf der Tour erschwert.

Sie können von einer Tour ausgeschlossen werden, wenn Ihr Fahrrad z.B. nicht den gesetzlichen Bestimmungen zur Verkehrssicherheit entspricht oder wenn Sie Anweisungen, die der Sicherheit der Teilnehmenden und dem ordnungsgemäßen Ablauf der Tour dienen oder aus sonstigen Gründen erforderlich sind, nicht befolgen. Die Entscheidung der Tourenleitung ist aus obigen Gründen zwingend und nicht anfechtbar.

Durchführung der Touren

Bitte finden Sie sich 10 bis 15 Minuten vor dem angegebenen Termin am Startort ein. Wir starten pünktlich zur angegebenen Zeit. Die Radtouren finden bei fast jedem Wetter statt. Bei starkem Regen wird am Startplatz über die Durchführung entschieden.

Änderungen der Streckenführung, die z.B. durch das Wetter, unpassierbare Straßen oder allgemein unvorhersehbare Umstände erforderlich werden, liegen allein im Ermessen der Tourenleitung, ebenso die Absage einer Tour wegen zu geringer Teilnahme.

Im Regelfall werden die Touren von zwei Personen geführt. Die Tourenleitung kennt die Strecke und hilft im Rahmen des Möglichen bei einer Panne.

Einteilung unserer Touren

Damit die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten leichter beurteilen können, haben wir unsere Touren in Kategorien eingeteilt. Es ist zu beachten, dass nicht nur die Streckenlänge den Schwierigkeitsgrad bestimmt. Insbesondere die Streckenbeschaffenheit und das Streckenprofil können zu einer anspruchsvolleren Einstufung führen. Die tatsächlich gefahrenen Kilometer können aufgrund situationsbedingter Entscheidungen der Tourenleitung von der angegebenen Streckenlänge abweichen. Damit eine Tour nicht zur unfreiwilligen Tortur wird, werden die Teilnehmenden deshalb um eine realistische Einschätzung ihrer Fahrfertigkeiten und ihrer Kondition gebeten.

Vorschlag für eine Tour im Landkreis Regensburg

Burg Wolfsegg: „Besuch bei der Weißen Frau“

Der Sage nach spukt eine weiße Frauengestalt in der Burg von Wolfsegg. Sicher ist, dass dies eine der wenigen vollständig erhaltenen Burgen der Region ist. Mächtig und wehrhaft thront sie über dem gleichnamigen Ort und ist nicht nur von außen schön anzusehen. In ihrem Inneren beherbergt sie ein vor kurzer Zeit neu und mit viel Liebe zum Detail gestaltetes Museum.



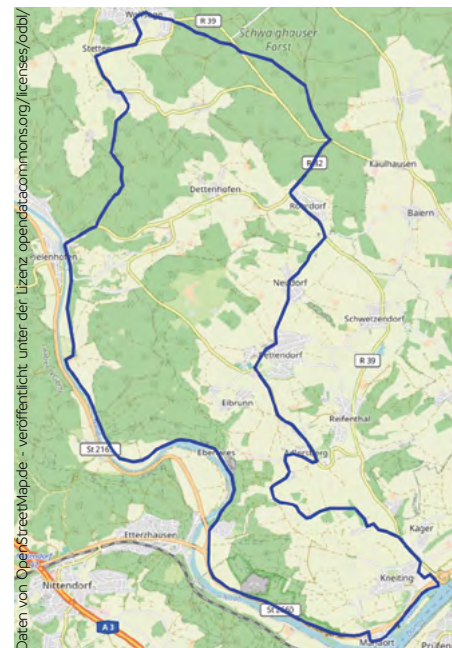
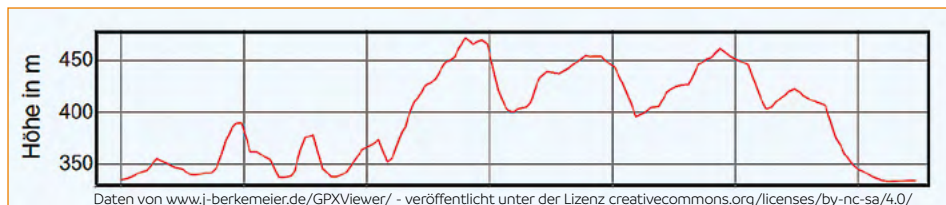
Beschreibung: Die sportliche Tour führt von Mariaort zunächst nach Etterzhausen. Dann geht es – vorbei an stillen Flussauen und steilen Felsen – den Naabtal-Radweg entlang nach Pienhofen. Ab dem Ort, der von den mächtigen Barocktürmen des dortigen Klosters überragt wird, verläuft die Strecke bergauf Richtung Wolfsegg. Hier lädt die mittelalterliche Burg zu einem Zwischenstopp mit Besuch des Museums ein. Teilweise auf dem straßenbegleitenden Radweg führt die Runde dann über Rohrdorf und Neudorf nach Pettendorf. Weiter geht es nach Adlersberg und über Günzenried und Kneiting wieder hinunter in die Donauebene. Nach Unterquerung der Staatsstraße führt die Tour donauaufwärts auf dem Uferradweg zurück

Start/Ziel: Parkplatz Mariaort, Gemeinde Pettendorf

Strecke: 33 Km, 440 hm, Schotter und Asphalt, nicht durchgehend beschildert

Öffnungszeiten Burg Wolfsegg:

1. Mai bis 3. Oktober, Samstag, Sonn- und Feiertage 10:00 bis 16:00 Uhr



Eine ausführliche Beschreibung der Tour mit zahlreichen Infos und einer gpx-Datei finden Sie hier:



Diese und weitere Touren sind auf der Radkarte „Radeln im Regensburger Land“ verzeichnet. Die Karte ist kostenlos erhältlich beim Tourismusbüro des Landkreises Regensburg:

0941 4009-495

tourismus@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de



Landkreis Regensburg

Rad- und Wandererlebnis Regensburger Land





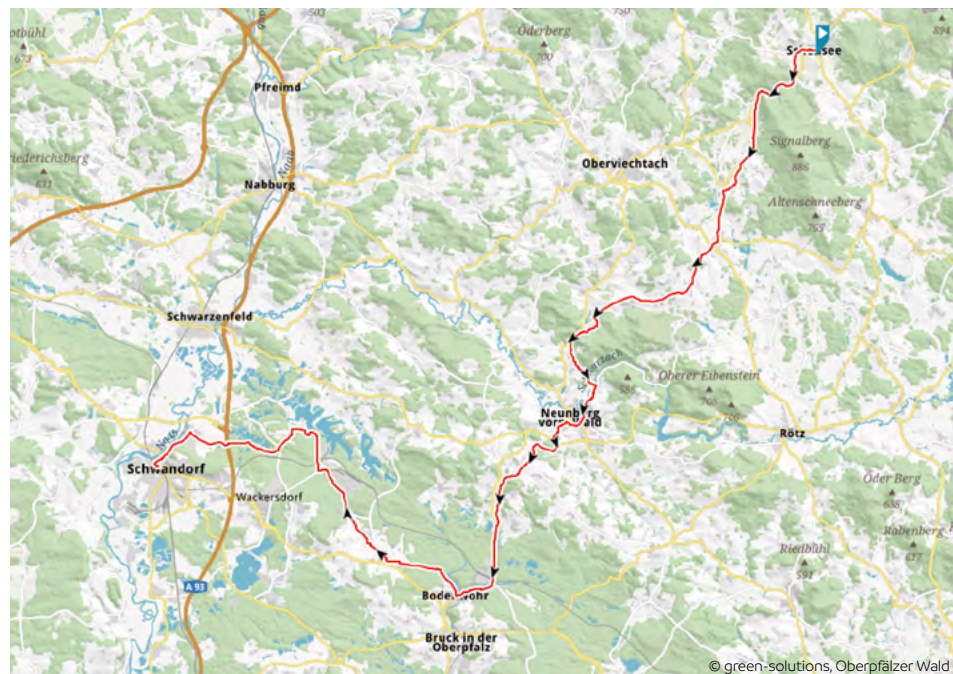
Kostenlose Radkarte
Telefon: 0941 4009-495
www.landkreis-regensburg.de

Vorschlag für eine Tour im Landkreis Schwandorf

Mit dem Radlerbus quer durch den Landkreis

Beschreibung: Um 9.50 Uhr bringt dich der Radlerbus vom Bahnhof Nabburg nach Schönsee zur Haltestelle am Rathaus. Von hier aus folgst du der Markierung des Bayerisch-Böhmischen Freundschaftsweges entlang der alten Bahntrasse bis Schneeberg, wo du auf den Aschatal-Radweg wechselst. Dieser leitet dich über Winklarn nach Kulz. Hier lohnt der kleine Abstecher zum Moorlehrpfad im Prackendorfer und Kulzer Moos! Weiter geht die Radtour an Prackendorf vorbei, über eine schöne Waldstrecke nach Kröblitz mit dem Druidenstein und nach Neunburg vorm Wald. Wieder auf einer ehemaligen Bahntrasse geht es genüsslich weiter auf dem Regen-Schwarzach-Radweg bis nach Bodenwöhr zum idyllischen Hammersee. Der Naab-Regen-Radweg führt dich über Neuen- und Altenschwand bis zum Murner See. Wer mag, dreht noch eine kleine Runde um den See (ca. 7 Kilometer mehr) und genießt vom Aussichtsturm am Nordufer den Weitblick. Zum Abschluss geht es nun noch entspannt über den Weiher-Radweg durch das Charlottenhofer Weihergebiet nach Schwandorf, wo du bei einer der zahlreichen Einkehrmöglichkeiten am und um den Marktplatz deinen Radl-Tag ausklingen lassen kannst, bevor du am Bahnhof Schwandorf wieder in den Zug steigst.

Start/Ziel: Bahnhof Nabburg/Bahnhof Schwandorf
Strecke: 64 km, 355 hm, Asphalt, Feld- und Waldwege



© green-solutions, Oberpfälzer Wald

Hinweis: Diese Tour ist nicht gesondert markiert. Sie setzt sich aus folgenden Radwegen zusammen: Bayerisch-Böhmischer Freundschaftsweg, Aschatal-Radweg, Regen-Schwarzach-Radweg, Naab-Regen-Radweg, Weiher-Radweg.



Eine ausführliche Beschreibung der Tour mit zahlreichen Infos und einer gpx-Datei finden Sie hier:



Weitere Informationen:

Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Landkreis Schwandorf, Obertor 14, 92507 Nabburg
 09433 203810

info@touristik-opf-wald.de

www.oberpfaelzerwald.de



Radlerbus

auf dem Bayerisch-Böhmischen Freundschaftsweg



- vom **01. Mai** bis **03. Oktober 2024**
- **samstags, sonn- und feiertags** und in den **bayerischen Ferien** täglich
- **8.30 Uhr:** Schönsee - Nabburg
- **9.50 Uhr:** Nabburg - Schönsee
- **Anmeldung Tel. 0800 6065600**

www.oberpfaelzerwald.de/radlerbus

Kostenlose Radler-Tipps beim
 Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald:
 Tel. 09433 203810 • info@touristik-opf-wald.de

Selbsthilfewerkstatt

Mach Dich unabhängig: Alles ist reparierbar!

Die ADFC-Selbsthilfewerkstatt steht allen Radlern zur Verfügung, auch Nicht-Mitgliedern. Du kannst an deinem Fahrrad fast alles selbst reparieren. Wir sagen dir, wie es geht, und du reparierst eigenverantwortlich mit unseren Werkzeugen. Benötigte Ersatzteile bringst du mit (ein kleiner Vorrat gängiger Verschleißteile steht für „Notfälle“ zur Verfügung).



Stadtplan: Mit freundlicher Genehmigung der Stadt Regensburg, Amt für Stadtentwicklung, 2012

Unser Angebot stellt eine Ergänzung, aber keinesfalls eine Konkurrenz zu gewerblichen Fahrradwerkstätten dar. Bei speziellen Problemen und größeren, schwierigen Reparaturen verweisen wir auf die Dienstleistungen professioneller Werkstätten.

An dieser Stelle seien unsere Fördermitglieder „Feine Räder“ in der Furtmayrstraße, „Zweirad Ehrl“ am Protzenweiher und „Bikezeit“ in Neutraubling genannt, die für höchste Qualität auch bei Wartung und Reparatur bekannt sind.

Öffnungszeiten:

März bis November jeden Dienstag und Donnerstag von 18 bis 20 Uhr (außer an Feiertagen)

Adresse:

Weinweg 6, (Zugang über Altheimerweg), 93049 Regensburg

Kosten:

Die Nutzung ist kostenlos, aber über eine kleine Spende freuen wir uns sehr.

Kontakt:

werkstatt@adfc-regensburg.de



Ein Fall für die ADFC-Selbsthilfewerkstatt!

Fahrrad-Codierung

Professioneller Diebstahlschutz mit Nadelprägung



Vor dem Codieren wird ein sogenannter „Silberling“ aufgeklebt, um den Lack zu schützen und die Lesbarkeit des Codes zu erhöhen. Der EIN-Code wird eingespeichert und der Nadelpräger auf der rechten Seite des Sattelrohrs platziert. Sobald der „Abzug“ gedrückt ist, wird der Code innerhalb weniger Sekunden in den Rahmen geprägt. Abschließend wird ein Schutzaufkleber angebracht, der nochmals die Sichtbarkeit erhöht.

Codierte Fahrräder sind als Diebesgut schwerer zu verkaufen. Die Codierung ist daher effektiver Diebstahlschutz. Sie zeigt, wer Eigentümer:in des Fahrrads ist und macht es der Polizei leicht, aufgefundene Fahrräder ihren Besitzer:innen zuzuordnen. Der ADFC Regensburg bot bisher eine Aufklebercodierung an. Um professioneller zu codieren, entschlossen wir uns 2023, ein Prägecodiergerät anzuschaffen und ein Codierteam zu gründen.



Wir verwenden nun ein in der Industrie gebräuchliches Markiersystem und prägen die „Eigentümer-Identifikations-Nummer“ (EIN) in den Fahrradrahmen. Dieser Code kann (anders als die Rahmennummer) direkt und ohne Zuhilfenahme einer Datenbank zugeordnet werden. Das Rad muss nicht einmal als gestohlen gemeldet sein. Außerdem ist die Codierung viel leichter am Rahmen auffindbar als die – noch dazu oft uneindeutige – Rahmennummer am Tretlager.

Im September 2023 war es endlich soweit: Bei einer öffentlichen Aktion an unserer Selbsthilfewerkstatt konnten wir die ersten Kundenräder codieren. Im Oktober folgten noch zwei weitere Termine an der Selbsthilfewerkstatt sowie am Uniklinikum.

Auch 2024 bieten wir die Prägecodierung wieder an, ca. einmal pro Monat an der Selbsthilfewerkstatt. Die Termine werden im ADFC-Tourenportal bekannt gegeben: touren-termine.adfc.de

Kosten: 13 €, für ADFC-Mitglieder 11 €.

Weitere Infos:

codierung@adfc-regensburg.de
oder 0941 8703007 (Anrufbeantworter)

Falls ihr nun neugierig geworden seid und Interesse an Technik habt:
Unser Team sucht noch Verstärkung!
Ihr bekommt bei uns die Chance, mit einem hochwertigen Industriegerät zu arbeiten. Die Bedienung ist in kurzer Zeit erlernt und die einzelnen Codieraktionen benötigen keinen großen Zeitaufwand.
Kontakt: codierung@adfc-regensburg.de

Die ADFC-Radfahrschule bringt Menschen (wieder) aufs Rad

Sie wollen endlich Fahrrad fahren lernen? Oder Sie möchten sicherer fahren und vielleicht auf ein Pedelec umsteigen? Dann besuchen Sie einen unserer Anfängerkurse oder trainieren Ihre Fahrsicherheit im Kurs „Fahrtechnik für Wiedereinsteiger“.

Die Radfahrschule des ADFC Regensburg möchte Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Rad vermitteln, so dass Sie Spaß daran bekommen. Erwachsene, die noch nie in ihrem Leben Fahrrad gefahren sind, können das Radfahren erlernen, ängstliche oder unsichere Personen können wieder neu mit dem Radfahren beginnen.



Anfängerkurse

ca. 6 Termine á 2,5 Stunden

Inhalte:

- Kennenlernen des Fahrrades
- Rad schieben, dabei lenken und bremsen
- Das Fahrrad als Lauftrad benutzen (ohne Pedale): geradeaus und in Kurven, Einsatz der Bremsen
- Mit Pedale: erste Meter mit „Treten in die Pedale“
- Anfahren, Geradeausfahren, Bremsen, Kurven fahren, Anhalten
- Fahrsicherheit durch Üben gewinnen
- Wichtige Verkehrsregeln lernen
- Wichtige Verhaltensregeln für Radfahrende im Straßenverkehr erlernen
- Fahrübungen im Straßenverkehr

Es stehen Schulungsräder zur Verfügung. Nach dem Kurs sollte das Erlernte jedoch auf dem eigenen Rad eingeübt und vertieft werden.

Fahrtechnik für Wiedereinsteiger

eintägiges Training

Inhalte:

- Ergonomie und Sitzposition auf dem Fahrrad
- Einsatz der Gang-Schaltung, beim Pedelec auch der Unterstützungsstufen
- Gleichgewichtsübungen und stehende Radfahrposition
- Besser bremsen und Kurven fahren lernen
- Sicher abbiegen
- Anfahren und anhalten unter erschwerten Bedingungen
- Fahren auf unebenem Belag, z.B. auf geschotterten Wegen

Dieses Training wird mit dem eigenen Fahrrad durchgeführt.

Details zu Schulungsinhalten, Veranstaltungsorten, Terminen, Kosten unter <https://radfahrschule.adfc.de/radfahrschule/adfc-regensburg-radfahrschule-fuer-erwachsene>

Die Schulungen und Trainings sind auch im Veranstaltungsportal des ADFC zu finden.



Bei Interesse melden Sie sich einfach per Mail.

Anfängerkurse: radfahrschule@adfc-regensburg.de

Fahrtechnik-Trainings: fahrsicherheitstraining@adfc-regensburg.de



Verleih von Lastenrädern



Anfragen zur Ausleihe: elvira@adfc-regensburg.de, ralf@adfc-regensburg.de

Das Fahrradtaxi für Großes und Kleines

Wer kennt es nicht: Lieferfahrzeuge in den engen Gassen von Regensburg oder im Stau auf den Straßen außerhalb. Die einen kommen nicht voran, den anderen stinken die Abgase der Fahrzeuge.

Feine Fracht liefert schnell, ohne Abgase und mit guter Laune. Wir bringen gerne die passenden Hörgeräte von einem HÖR-HAUS zum anderen, holen regelmäßig Verbrauchsartikel oder bringen Mittagessen für Menschen mit Gehbehinderung. Auch die wöchentlichen Lieferungen der ÖKOKISTE erreichen CO₂-frei mit uns deren Kunden. In uns findest du den genau passenden Partner, der die Nachhaltigkeit und die Regionalität deines Tuns unterstreicht.

Steig ein in die schnelle und emissionsfreie Logistik in und um Regensburg und befreie dich von unliebsamen Fahrten. Dann bist du frei für das, was du gerne tust.

Feine Fracht

Tel: +49 (0)941 206090-950

Eine Marke von Feine Räder Regensburg

Bett+Bike
Die perfekte Unterkunft für den Radurlaub!

Finde auf bettundbike.de Unterkünfte, die sich genau auf die Bedürfnisse von Radreisenden eingestellt haben - vom einfachen Campingplatz über Jugendherbergen und Ferienwohnungen bis hin zum Sterne Hotel. Dort kannst Du nach Regionen oder Radwegen suchen und findest eine Auswahl aller Bett+Bike-Gastgeber der Umgebung. Wähle aus über 5.800 Anbietern in ganz Deutschland und Europa!

Viel Spaß beim nächsten Urlaub per Rad!

Auch als App!

ÖKOKISTE DONAU-WALD
LIEFERSERVICE & BIOLADEN

IN REGENSBURG LIEFERUNG PER E-BIKE!

WWW.OEKOKISTE-DONAUWALD.DE

Ökokiste DonauWald
Am Kreuzfeld 1, 94344 Saulburg
DE-ÖKO-037

Alle reden über Nachhaltigkeit!
Wir liefern!

NACHHALTIGE LOGISTIK FÜR REGENSBURG

www.feine-raeder.de

Mach mit und werde selbst aktiv

Nur wenn viele mitmachen, können wir viel erreichen! Ob regelmäßig oder nur ab und zu – hier kannst du dich bei uns engagieren:

Tourenleiter:innen

Du planst und fährst leidenschaftlich gerne Radtouren? Du hast Spaß daran, anderen deine Region näher zu bringen? Dann komm in unser Team! Nach der Ausbildung zum ADFC-TourGuide kannst du eigene Touren ausarbeiten und selbst Radgruppen leiten.

Team Verkehrspolitik

Du willst dich politisch einmischen und dich in Regensburg gemeinsam mit anderen für das Radfahren stark machen? Unterstütze uns gemeinsam mit anderen Aktiven im Austausch mit den Kommunen und bei verkehrspolitischen Aktionen.

Werkstatt-Team

Fahrradtechnik begeistert dich, du schraubst gerne und hilfst anderen bei der Fahrradreparatur? In unserem Team betreust du unsere Selbsthilfswerkstatt gemeinsam und abwechselnd mit anderen Aktiven.

Codierteam

Unser Team sucht noch Verstärkung! Du bekommst bei uns die Chance, mit einem hochwertigen Industriegerät zu arbeiten. Die Bedienung ist in kurzer Zeit erlernt und die einzelnen Codieraktionen benötigen keinen großen Zeitaufwand.

Redaktion & Layout

Du hast ein Gespür für Themen und Spaß am Texten? Oder du gestaltest gern und kannst vielleicht sogar mit Layout-Programmen umgehen? In unserem Redaktionsteam planst und gestaltest du gemeinsam mit anderen unser Jahresprogramm.

Kidical Mass

Seit 2023 organisieren wir in Regensburg diese besondere Fahrrad-Demo. Die Kidical Mass wird Anfang Mai 2024 wieder starten. Wir freuen uns über helfende Hände beim Organisieren und beim Verteilen von Plakaten.

Social Media

Du bist im Web zu Hause und kommunizierst gern in Sozialen Netzwerken? Du möchtest mithelfen, die Darstellung des ADFC in diesen Medien zu verbessern? Dann unterstütze uns bei der Betreuung unserer Social-Media-Kanäle und unseres facebook-Auftritts!

„Sondereinsatzkommando“

Du willst dich nicht festlegen, aber bist zur Stelle, wenn Not an der Frau oder am Mann ist? Bei unterschiedlichen Aktionen brauchen wir immer wieder Aktive, die einfach mithelfen oder spontan einspringen. Oder hast du eigene Ideen? Her damit!

Radfahrerschule

Du möchtest dabei mithelfen, anderen das Radfahren beizubringen oder die Fahrtechnik zu verbessern? Dann engagiere Dich mit anderen Aktiven als Trainer:in in unseren Kursen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Foto-Team

Du fotografierst gern und hast ein Auge für gute Motive? Begleite unsere Aktivitäten mit der Kamera und unterstütze uns mit aussagekräftigen Bildern für Jahresprogramm, Website und Social Media!

Du willst bei uns aktiv werden? Oder du benötigst weitere Infos?

Dann melde dich unter:
kontakt@adfc-regensburg.de
oder 0941 8703007 (AB)

Die ADFC-Fördermitgliedschaft

Für gewerbliche und institutionelle Unterstützer des ADFC vor Ort

Setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen für einen starken Radverkehr sowie ein sicheres und attraktives Regensburg! Gerade Einzelhandel und Gewerbe profitieren von mehr Radfahrenden, denn diese kaufen häufiger und besonders gerne vor Ort ein.

Fördernde Mitglieder können natürliche oder juristische Personen, Gesellschaften und Körperschaften werden, die bereit sind, den Zweck des ADFC ideell und materiell uneigennützig zu fördern.

Der Jahresbeitrag beginnt bei 200 € und ist als Betriebsausgabe absetzbar. Sie dürfen

mit Ihrem Engagement werben und erhalten hierzu Materialien. Und Sie haben die Chance, sich mit uns in Regensburg zu vernetzen – z. B. für politisch-gesellschaftliche Aktivitäten und Öffentlichkeitsarbeit. Aktuell fördern uns in Regensburg vier Fahrradhändler.

Kontakt: Stefan Pusch, 0170 8500092, pusch@adfc-regensburg.de



UNSER GARTEN der Platz, an dem die Sonne immer scheinen darf ...

Mit einem Sonnensegel schaffen Sie sich mit wenigen Handgriffen ein schattiges Plätzchen. Der gestalterischen Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

KARL LIMMER 
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH

Karl Limmer GmbH
Fichtenstraße 12
93077 Bad Abbach
Tel. 09405.94.05.60
Fax 09405.96.14.30
info@karl-limmer.de
www.karl-limmer.de



Werde ADFC-Mitglied

Stärke die Fahrrad-Lobby! Je mehr wir sind, desto mehr können wir erreichen.

Die ADFC-Mitgliedschaft kostet 66 €/Jahr für Einzelpersonen, 78 €/Jahr für Familien/Haushalte.

Vorteile für Mitglieder:

- exklusive Pannenhilfe in Deutschland
- exklusives Mitgliedermagazin und Newsletter
- Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung
- Beratung zu rechtlichen Fragen
- Vorteile bei Kooperationspartnern
- in Regensburg kostenlose Ausleihe unserer Lastenräder



Weitere Infos + Online-Beitritt:
adfc.de/mitgliedschaft
Beitragsformular auf Seite 54



Wir lassen Sie nicht warten ...

seit 1942

Zweirad  EHRL

Nur bei uns erhalten Sie
erstklassigen Fahrradreparatur-Service
innerhalb von nur einem Werktag!

Am Protzenweiher 5-7 • 93059 Regensburg
Tel.: 09 41 / 8 51 24 • www.zweirad-ehrl.de

Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Mit dem Fahrradbus nach Falkenstein

Radlgenuss auf ganzer Strecke.

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon (freiwillig)

Beruf (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 €)

☐ 22-26 Jahre (33 €)

☐ Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

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

Name des*der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

☐ ab 27 Jahre (78 €)

☐ 18-26 Jahre (33 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder dieser Mitgliedschaft können unter www.adfc.de/mitgliedschaft nachgemeldet werden.

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

☐ Zusätzliche jährliche Spende: €

☐ 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

D E IBAN

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

☐ Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum, Unterschrift

(bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des*der Erziehungsberechtigten)

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

Mit dem RVV Biker-Ticket im Fahrradbus der Linie 34
bequem nach Falkenstein und ganz entspannt auf dem
Rad wieder heim. Mehr: [rvv.de/
radtour-falkenstein-regensburg](http://rvv.de/radtour-falkenstein-regensburg)

RVV Regensburger
Verkehrsverbund

Freizeitbus

Radeln Wandern Entdecken



Donau- und
Altmühltal

Weltenburger
Enge

Naturpark
Altmühltal

Hopfenland
Hallertau

Isar- und
Amptal



Verkehrsgemeinschaft Landkreis Kelheim
Tel.: 0800 333 8383

Mehr Informationen unter:
www.freizeitbusse.de

