



ADFC Regensburg

Veranstaltungen Radtouren Termine 2013

Liebe Radlerinnen und Radler,



über 157.000 Kilometer in drei Wochen bei 879 Teilnehmern, das ist die beeindruckende Erfolgsbilanz der ersten Stadtradeln-Aktion der Stadt Regensburg im letzten Jahr - und doch hat dabei nur ein kleiner Bruchteil der Regensburger Radler mitgemacht.

Nimmt man einmal an, dass sich unsere Bevölkerung wie der Bundesdurchschnitt verhält (wahrscheinlich sind die Regensburger sogar überdurchschnittlich beim Radfahren), so dürften im Aktionszeitraum des Stadtradelns nicht nur 879, sondern etwa 90.000 Regensburger mit dem Rad gefahren sein. Im Schnitt legen die Regensburger wohl jeden Tag wesentlich mehr als 150.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurück, im Winter weniger, dafür im Sommer umso mehr.

Wenn man bedenkt, dass eine Autofahrt in der Stadt durchschnittlich nur 3,5 Kilometer lang ist, also die meisten dieser Wege problemlos und vor allem schneller mit dem Rad erledigt werden könnten, erkennt man, dass das Potenzial des Fahrrads noch lange nicht ausgeschöpft ist. Ausgeschöpft sind dagegen häufig die Kapazitäten der Fahrrad-Stellplätze in der Stadt. Ebenso genügen die Abmessungen und die Ausstattung vieler Radwege und Radfahrstreifen längst nicht den heutigen Anforderungen. Das Anwachsen des Radverkehrs wird sich aber als Trend weiter verstärken, angesprochen von der Verteuerung der Treibstoffe, aber auch vom gestiegenen Verantwortungs-, Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein der Bürger. Es gibt also weiterhin viel zu tun - für die Politik, für die Verwaltungen und für uns!

Der ADFC setzt sich auf allen Ebenen für die notwendige Verkehrswende ein, bietet aber auch jedem einzelnen Radfahrer einen umfassenden Service. Das Programm unseres Kreisverbands ist ein Teil davon: Radtouren, Radreisevorträge, Selbsthilfwerkstatt, Beratung und einiges mehr. Ein Angebot nicht nur für ADFC-Mitglieder, sondern für jeden Radfahrer, also die meisten Menschen. Und natürlich auch für Sie! Oder fahren Sie gar nicht Rad?

Ein schönes Fahrradjahr wünscht Ihnen der ADFC Regensburg!

Klaus Wörle, Vorsitzender des ADFC Regensburg

Inhalt

Der ADFC stellt sich vor	4
Radler-Treffen	5
Informationen zur Toureinteilnahme	6
Stadtteiltouren	7
Feierabendtouren	7
Touren im Detail	8
Jahreskalender	14
Fahrradmitnahme in Bahn und Bus	22
Selbsthilfwerkstatt	24
Fahrradcodierung	25
Radreisen und Vorträge	26



ADFC Bayern
Bank für Sozialwirtschaft
Konto 8826302
BLZ 70020500
Verwendungszweck:
"Spende für KV Regensburg"

Impressum

Herausgeber:

ADFC Regensburg
Vorsitzender: Dr. Klaus Wörle
Hofweg 32, 93053 Regensburg
0941 | 8703007 (AB)

kontakt@adfc-regensburg.de
www.adfc-regensburg.de

Der ADFC Regensburg ist eine Untergliederung des Allgemeinen deutschen Fahrrad-Clubs Bayern e.V.

Bankverbindung: Ethikbank
BLZ: 83094494, Konto: 3049930

Layout, Anzeigen: Dirk Seiffert
anzeigen@adfc-regensburg.de

Titelfoto: www.pd-f.de / koga.com

Auflage: 4000, März 2013

Wegen der besseren Lesbarkeit wird in den Texten dieses Hefts nur die männliche Form bei Personenbezeichnungen verwendet. Die Aussagen gelten natürlich unabhängig vom Geschlecht.

WirmachenDruck.de

Sparen Sie bis zu 50% beim Druck!

Wir danken unseren Anzeigenkunden, die das Erscheinen dieses Programmhefts ermöglicht haben.

Der ADFC stellt sich vor

Der ADFC ist ein Verkehrsclub, der 1979 gegründet wurde und derzeit von über 135.000 Mitgliedern unterstützt wird. Er setzt sich in erster Linie für die Belange der Radfahrer ein, damit Radfahren Spaß macht und noch komfortabler und sicherer wird. Dazu gehört vor allem eine umwelt- und menschenfreundliche Verkehrspolitik und eine Stadt- und Raumplanung, die es den Bürgern ermöglicht, die alltäglichen Wege aus eigener Kraft, zu Fuß oder mit dem Rad, zurückzulegen. Der öffentliche Verkehr soll als weiterer wesentlicher Baustein die Mobilität aller Menschen sinnvoll ergänzen. Die riesigen Umwelt- und Gesundheitsbelastungen und der enorme Ressourcenverbrauch des Kfz-Verkehrs müssen dagegen reduziert werden. Der ADFC vertritt die Interessen der Radfahrer auf allen Ebenen – von der Mitarbeit im Europäischen Radfahrerverband ECF in Brüssel (→ www.ecf.com) bis zum Engagement vieler tausend Ehrenamtlicher in über 450 Kreisverbänden und Ortsgruppen.

Erfolge des ADFC

Viele Erfolge konnten bereits erreicht werden: Beispielsweise wurde in der EU der Unterfahrerschutz für Lkw durchgesetzt, damit Unfälle mit Fußgängern und Radfahrern glimpflicher ausgehen. In Deutschland konnte der ADFC wichtige Inhalte im Nationalen Radverkehrsplan verankern, der Leitlinien zur Förderung des Radverkehrs vorgibt, sowie eine bessere Berücksichtigung des Radverkehrs in der Straßenverkehrsordnung durchsetzen. Im Freistaat Bayern geht das überregionale Bayernnetz für Radler mit einheitlicher Wegweisung auf Impulse des ADFC zurück.

Und auch auf lokaler Ebene konnten auf Anregung des ADFC an vielen Stellen Verbesserungen für Radfahrer erreicht werden: Freigabe von Einbahnstraßen in Gegenrichtung, Möglichkeiten zum direkten Linksabbiegen, zusätzliche Stellplätze für Fahrräder, Wegweisung zu wichtigen Zielen für Radfahrer in Regensburg und der Region und vieles mehr. Mit einem eigenen Radverkehrskonzept für die Stadt Regensburg wurden wichtige Vorarbeiten für ein Radverkehrsgutachten erbracht, das bei künftigen Planungen eine stärkere Berücksichtigung des Radverkehrs sicherstellen soll. Nicht zuletzt auf Betreiben des ADFC wurde letztes Jahr die Arbeitsgemeinschaft Fahrradfreundlicher Kommunen in Bayern (AGFK) gegründet, der die Stadt Regensburg als Gründungsmitglied angehört.

Ihre Vorteile als ADFC-Mitglied

Darüber hinaus bietet der ADFC für seine Mitglieder kompetenten Service rund ums Radfahren. Das fängt an beim ADFC-Magazin Radwelt (6 Ausg./Jahr), das über alle Aspekte des Radfahrens informiert: Technik, Produkttests, Radreisen, Verkehrspolitik usw. Weiterhin schließt die Mitgliedschaft unter anderem Hilfestellung zur Tourenplanung, die Beratung in juristischen Fragen sowie Haftpflicht- und Rechtsschutz-Versicherungen ein. Unsere Mitglieder profitieren ferner von verschiedenen Vergünstigungen im Einzelhandel, Nachlass bei Fahrradversicherungen, bei Veranstaltungen (div. Messen, Radreisevorträge, ...) sowie Radtouren und -reisen. Schließlich unterstützen Sie mit Ihrer Mitgliedschaft die Arbeit des ADFC für eine menschliche und umweltverträgliche Verkehrspolitik und haben die Möglichkeit, sich im ADFC aktiv dafür einzusetzen.

Alle Informationen zum ADFC erhalten Sie auf den Webseiten des Verbands:

www.adfc.de — www.adfc-bayern.de — www.adfc-regensburg.de



Lernen Sie uns kennen!

Sie möchten sich ein neues Fahrrad kaufen und brauchen die Einschätzung von neutralen Kennern der Materie? Sie planen eine Radreise und möchten von der Erfahrung anderer profitieren? Sie ärgern sich über bestimmte Verkehrsregelungen und möchten wissen, welche Verbesserungen für Radfahrer möglich wären? Oder wollen Sie einfach andere nette Radler/innen in einem ungezwungenen Rahmen kennenlernen?

Egal, was Ihr Anliegen ist, bei unseren monatlichen **Radler-Treffen** sind Sie immer richtig: Von Januar bis Oktober jeden letzten Dienstag im Monat ab ca. 19:30 Uhr in der Cafe-Bar Noah (im Hotel Arch, Haidplatz 2), also am 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni, 30. Juli, 27. August, 24. September und 29. Oktober.

Die **Mitgliederversammlung** am 26. November ab 19:30 Uhr in der Martinsklausur im EBW/Alumneum, Am Ölberg 2 (UG), steht dann ganz im Zeichen der Planungen für das nächste Jahr. Hierzu sind nicht nur die Mitglieder des Kreisverbands eingeladen, sondern auch interessierte Gäste, die sich einen Einblick in unsere Aktivitäten verschaffen möchten.

Am selben Ort lassen wir zwei Wochen später, also am 10. Dezember ab 19:30 Uhr, unser 2013er Programm ganz entspannt bei unserer **Weihnachtsfeier** ausklingen. Auch hier ist natürlich jede/r willkommen!

Bitte einsenden an:

ADFC - Mitgliederverwaltung, Postfach 107747, 28077 Bremen, Fax: 0421 346 29 50, E-Mail: mitglieder@adfc.de

Anschrift:

Name, Vorname Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort Telefon

E-Mail

Beruf

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit eine **Einzugermächtigung** bis auf Widerruf:

Kontoinhaber

Kontonummer Bankleitzahl

Datum/ Ort

Schicken Sie mir eine Rechnung.

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus. Personen unter 27 Jahren können freiwillig gerne den Normalbeitrag bezahlen. Dazu bitte einfach die Kategorie „ab 27 Jahre“ wählen.

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50

Ja, ich trete dem **ADFC** bei und bekomme die Radwelt. Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im **ADFC-Tourenportal** erhalte ich Freikilometer.

Einzelmitglied ab 27 J. (46 €) 18 – 26 J. (29 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (58 €) 18 – 26 J. (29 €)

Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

Zusätzliche jährliche Spende €

Datum

Unterschrift



Größe, Breite, Profil – die Qual der Reifen-Wahl

Ist einmal die Flanke eines Reifens gerissen oder die Lauffläche durchgefahren, braucht man passenden Ersatz. Größe und Breite sind auf der Reifenflanke vermerkt, heutzutage meist in Form von Bezeichnungen wie z.B. 47-559 oder 37-622. Unbedingt passen muss die Größe, genauer: der Reifeninnendurchmesser, also die zweite Zahl, wie hier im Beispiel 559 (entspricht 26 Zoll) bzw. 622 (28 Zoll). Je nach Breite der Felge kann man die Reifenbreite, also die erste Zahl, in einem gewissen Bereich variieren: Dickere Reifen bieten besseren Fahrkomfort und eine höhere Belastbarkeit (z.B. 50-559 statt 47-559). Schmalere Reifen laufen etwas leichter und sind schneller aufgepumpt (z.B. 32-622 statt 37-622). Ein ausgeprägtes Profil ist für Fahrten im Gelände und auf Schnee entscheidend, auf Asphalt laufen Reifen mit wenig oder ganz ohne Profil leichter.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an allen ADFC-Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Weder der ADFC noch die einzelnen Tourenleiter können im Schadensfall haftbar gemacht werden, außer bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln.

Im Übrigen bleibt es unseren - ehrenamtlichen - Tourenleitern vorbehalten, Teilnehmer auch ohne Angabe von Gründen von Touren auszuschließen oder ihnen auch schon vor Beginn der Tour die Mitnahme zu verweigern, wenn zu erwarten ist, dass deren Teilnahme den ordnungsgemäßen Ablauf der Tour erschwert. Teilnehmer können von einer Tour ausgeschlossen werden, wenn ihr Fahrrad nicht den gesetzlichen Bestimmungen zur Verkehrssicherheit entspricht oder wenn sie Anweisungen, die der Sicherheit der Teilnehmer und dem ordnungsgemäßen Ablauf der Tour dienen oder aus sonstigen Gründen erforderlich sind, nicht befolgen. Die Entscheidung der Tourenführer sind aus obigen Gründen zwingend und nicht anfechtbar.

Auf allen Touren ist die Straßenverkehrsordnung einzuhalten. Mit der Anmeldung bzw. mit der Teilnahme an einer Tour werden diese Teilnahmebedingungen und die Bedingungen zur Verkehrssicherheit anerkannt. Die Teilnahme von Kinder und Jugendlichen unter 16 Jahren ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Kosten und Anmeldung

Bei den Touren können geringfügige Kosten für die Teilnehmer anfallen, insbesondere durch eine eventuelle Bahnfahrt (siehe auch Seite xx), Eintrittsgebühren bei Besichtigungen, Übernachtungskosten bei Mehrtagestouren und Verpflegung während der Tour. Die Teilnahme an (Mehr-)Tagestouren ist für ADFC-Mitglieder und Kinder /

Jugendliche unter 16 Jahren kostenlos. Für Nichtmitglieder wird bei Tagestouren eine Teilnahmegebühr von 3 € erhoben, bei Mehrtagestouren 5 €. Feierabend- und Stadtteiltouren, sowie Halbtagestouren sind für alle kostenlos. Für die Feierabendtouren ist keine Anmeldung erforderlich; bei Tagestouren ist eine eventuell notwendige Anmeldung bei der Tourenbeschreibung angegeben.

Durchführung der Touren

Bitte finden Sie sich 10 bis 15 Minuten vor dem angegebenen Termin am Startplatz ein. Wir starten pünktlich zu der angegebenen Zeit. Die Radtouren finden bei fast jedem Wetter statt. Bei starkem Regen wird am Startplatz über die Durchführung der Tour entschieden. Bitte beachten Sie den zur jeweiligen Tour gehörenden Startpunkt!

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

Im Regelfall werden die Touren von zwei Tourenleitern geführt. Die Tourenleiter kennen die Strecke und helfen im Rahmen des Möglichen bei einer Panne.

Hinweis: Aktuelle Informationen, kurzfristige Änderungen und Ergänzungen zu unseren Touren finden Sie jeweils unter www.adfc-regensburg.de

Achtung: Der bisherige Startpunkt Dultplatz wird in diesem Jahr ersetzt durch den Treffpunkt bei unserer Selbsthilfwerkstatt im Weinweg 2 (Alzheimerweg) – siehe auch Seite 24

Einteilung unserer Tages- und Zweitagestouren



gemütlich:

meist ebene Strecken, **auch für weniger Geübte geeignet**



leicht sportlich:

leichte Steigungen, **Grundfitness ist notwendig**



sportlich:

größere Steigungen bzw. höhere Geschwindigkeit, **bessere Kondition notwendig**



sehr sportlich:

schnell und/oder bergig, **nur für geübte Radler**

Stadtteiltour – ein anderer Weg, die Stadt zu erleben



Dieses Angebot des ADFC richtet sich an alle, die sich für die Stadt Regensburg abseits der schönen und bekannten Altstadt interessieren. Regensburg ist nicht in eine freie Umgebung gewachsen. Es hat, während es sich vergrößerte, auch immer wieder alte Dörfer, die ihre eigene Geschichte und Identität mitbrachten, eingemeindet.

Mit dem Fahrrad wollen wir uns immer mal wieder einen dieser leicht vergessenen Stadtteile erschließen. Dabei kann man vielleicht auch den einen oder anderen Schleichweg für den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen entdecken.

Eingeladen ist jeder, der mit dem Fahrrad kommt und sich über ein paar interessante Regensburger Viertel informieren lassen möchte. Es genügt ein einfaches Fahrrad. Die Teilnahme an den Stadtteiltouren ist für alle kostenlos!

Feierabendtouren

Am Mittwoch, den 17.4.2013, laden wir alle Mitglieder des ADFC und natürlich auch Nichtmitglieder wieder zur Auftaktfahrt unseres Feierabendradelns ein. Bis zum September können Sie dann bei uns alle 14 Tage mitradeln.

Wir bieten verschiedene Strecken zwischen 25 km und 35 km Länge mit einer Fahrtdauer von ca. 2 Stunden an. Das Tempo der Touren ist nicht zu flott und wird der Gruppe angepasst. Nach den Feierabendtouren kehren wir meistens zum Ausklang in einen Biergarten oder in ein Gasthaus ein. Die Teilnahme an unseren Feierabendtouren ist für alle kostenlos!

Termine und Startpunkt

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

Donauarena (Parkplatz beim Donauradweg)

17. April	15. Mai	12. Juni
10. Juli	7. August	4. September

ADFC Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)

1. Mai	29. Mai	26. Juni
24. Juli	21. August	18. September

Kontakt: Anette Rohrhofer, 0152-03642604

Kontakt: Harry Semler, 0151-12340120

Tagestour | Sonntag, 5. Mai

Frühlingstour – vom Tal der Schwarzen Laber durch den Paintner Forst ins Donautal

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2

Strecke: ca. 75 km



Die erste Tagestour dieser Saison führt uns bei Sinzing ins schöne Tal der Schwarzen Laber. Wir folgen dem Flusstal bis Deuerling und fahren dann weiter Richtung Paintner Forst, den wir auf ruhigen Wegen queren. Nach einem leicht hügeligen Abschnitt erreichen wir Viehhausen, wo eine Mittagseinkehr geplant ist. Gut gestärkt dürfen wir uns anschließend noch auf ein paar Steigungen freuen, bevor nach einer steilen Abfahrt das Donautal erreicht wird. Am Fluss entlang geht's zurück nach Regensburg.

Kontakt: Susanne Klintzsch unter klintzsch@adfc-r.de, 0941/2904842 oder 01781744194



Es werde Licht!

Fahrräder werden heute meist ab Werk bereits mit Nabendynamo, Scheinwerfer und Rücklicht mit LED-Technik und Standlicht ausgestattet. Eine solche Fahrradbeleuchtung ist nicht mehr mit den unzuverlässigen Funzeln aus früheren Zeiten vergleichbar. Auch eine Umrüstung älterer Fahrräder auf zeitgemäße Lichttechnik ist möglich und sinnvoll. Lassen Sie sich dabei einfach einmal vom Fachhandel oder in unserer Selbsthilfwerkstatt beraten.

Stadtteiltour | Samstag, 11. Mai

Natur per Rad entdecken – naturkundliche Exkursion zu ausgewählten Zielen im Westen Regensburgs

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Dultplatz

Strecke: ca. 25 km

Sonstiges: Die Tour wird gemeinsam mit der Kreisgruppe Regensburg des Bund Naturschutz in Bayern e.V. durchgeführt.



Besichtigung charakteristischer Lebensräume zwischen Regensburg und Etterzhausen entlang von Donau und Naab. Dabei besteht auch die Möglichkeit, Vögel zu beobachten und verschiedene Pflanzen kennenzulernen. Die Tour endet am Pfaffensteiner Steg.

Kontakt: Franz Wartner unter 0941/35486

Tagestour | Sonntag, 12. Mai

AWO Wohnheimbesichtigung in Painten

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Reinhausener Brücke / Auer Bräu

Strecke: ca. 60 km



Wir besuchen das AWO Wohn- und Pflegezentrum *Lotte Lemke* in Painten. Für alle, die hinter die Kulissen einer Einrichtung für psychisch kranke Erwachsene blicken wollen, bietet sich hier die Gelegenheit. Los geht es auf dem Donau-Radweg bis nach Lohstadt. Es folgt ein kräftiger Anstieg nach Bergmatting über Schneckenbach und Viehhausen. In Eichhofen gibt es Mittagessen und an-

schließlich radeln wir weiter über Haugenried, Viergstetten durch den Paintener Forst nach Painten, wo man uns mit Kaffee und Kuchen erwartet. Evi, eine Mitarbeiterin des Wohnheims, wird bei der Tour mitfahren und steht jederzeit für Fragen zur Verfügung. Der Rückweg führt uns nach Deuering auf den Schwarze-Laber-Radweg, auf dem wir zurück nach Regensburg fahren.

Kontakt: Ronny Berger unter berger@adfc-r.de oder 01778014077

Tagestour | Sonntag, 26. Mai Wadenbeißertour mit Ronny

Treffpunkt: 9:30 Uhr, Reinhausener Brücke / Auer Bräu
Strecke: ca. 80 km



Wer es gerne anspruchsvoll mag, sollte bei dieser Tour mit dabei sein! Zum Aufwärmen radeln wir den Regental-Radweg entlang bis nach Ramspau. Von dort an geht es nur noch bergauf über Karlstein, Kirchberg und Grafenwinn. Auf dem Weg nach Hof am Regen lassen wir uns bergab rollen und genießen dabei den herrlichen Blick in das Regental. Wieder auf dem Regental-Radweg angekommen geht es weiter nach Nittenau zur Mittagseinkehr. Ich empfehle, nicht zu viel zu essen: weil ab Tiefenbach bis nach Roßbach wieder Kondition gefragt ist! In Roßbach schließen wir an den Falkenstein-Radweg an, der uns mit seinem leichten Gefälle entspannt bis nach Bernhardswald führt. Es folgt ein erneuter Anstieg bis zur Hohen Linie, auf der wir durch den Donaustauffer Forst bis nach Keilberg und zurück nach Regensburg radeln.

Kontakt: Ronny Berger unter berger@adfc-r.de oder 01778014077



Falk **OUTDOOR**
NAVIGATION



MTB



Hiking



Geocaching

Dein zuverlässiger Begleiter.

- Einfache Bedienung
- Premium Outdoorkarte für Deutschland mit 2,4 Mio. km Wegenetz – inkl. Feld-, Rad- und Wanderwege
- Basiskarte Plus für 20 Länder Europas
- 640.000 spezielle Outdoor-Ziele wie Gipfelkreuze und Berghütten (u.a. von KOMPASS)
- Digitaler MARCO POLO-Reiseführer



Falk **LUX³²**

www.falk-outdoor.com

Tagestour | Sonntag, 9. Juni Nach Pyras in Mittelfranken

Treffpunkt: 8:25 Uhr Regensburg Hbf. - Vorplatz
bzw. 9:45 Uhr Neumarkt Bf. - Vorplatz

Strecke: überwiegend geteert, auch Schotter- und Wiesenweg, ca. 70 km
Sonstiges: zusätzliche Kosten für die Zugfahrt



Von Regensburg geht's mit dem Zug nach Neumarkt. Die Fahrradtour führt von Neumarkt Richtung Südwesten durch ruhige Oberpfälzer Ortschaften nach Pyras in Mittelfranken. Beim Brauereifest der Pyraser Landbrauerei ist unsere Mittagspause. Danach radeln wir über Eysölden, Weinsfeld und Lay zum Kauerlacher Weiher, bei Sulzkirchen folgen wir kurz dem Main-Donau-Kanal und fahren weiter über Forst nach Reichertshofen, von dort geht's am Alten Kanal zurück nach Neumarkt. Gegen 17.00 Uhr sind wir am Neumarkter Bahnhof, das letzte Stück des Heimwegs wird mit dem Zug zurückgelegt.

Anmeldung: bis 26. Mai bei Christine und Werner Götz unter goetz@adfc-r.de, 09181/41562 oder 015155925136



Stadtteiltour | Samstag, 15. Juni Kumpfmühl

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Theresienkirche an der Kumpfmühler Straße
Dauer: ca. 2-2,5 Std.



Kumpfmühl, der älteste Stadtteil Regensburgs ist unser Ziel. Abseits der Kumpfmühler Straße, einer Durchfahrtsstraße mit Marktplatz, werden wir diesen alten und geschichtsträchtigen Stadtteil und das anschließende Kloster Prüll kennenlernen. An ausgewählten Stationen erfahren wir etwas zur Geschichte dieser Orte, die sich über 2000 Jahre erstreckt und werden der Frage nachgehen, welche Bedeutung der Name „Kumpfmühl“ hat.

Kontakt: Regine Wörle unter r.worle@adfc-r.de, 0941/991891 oder 015157777363

Tagestour | Samstag, 22. Juni Oberlindhart

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Metro-Parkplatz, Bajuwarenstraße
Strecke: hügelig, ein nicht asphaltierter Abschnitt, ca. 85 km



Wir fahren am Aubach entlang nach Oberhinkofen, dann über den Truppenübungsplatz nach Wolkering, schließlich über Thalmassing, Hagelstadt, Pfakofen und Mallersdorf zur Hubermühle nach Oberlindhart, wo wir uns von Familie Huber mit Maultaschen verwöhnen lassen (Einkaufsmöglichkeit im Hofladen). Der Rückweg verläuft wieder mit einigen Anstiegen über Ascholtshausen, Eggmühl, Obersanding, Luckenpaint, Weillohe und Niedergebraching zurück nach Regensburg.

Kontakt: Anette Rohrhofer unter rohrhofer@adfc-r.de, 0941/993605 oder 015203642604

Tagestour | Sonntag, 30. Juni Zell – Falkenstein – Brennbereg – Regensburg

- Treffpunkt:** 7:45 Uhr Regensburg Hbf/Vorplatz:
RVV-Linie 34 (Fahrradbus Falkenstein)
- Strecke:** Hügelig, teilweise Waldwege, auch Schiebbestrecken (Burgberge),
ca. 65 km
- Sonstiges:** Kosten für Bustransport ca. 8 €



Wir fahren zunächst mit dem Radlbus (Anhänger für Fahrräder) von Regensburg nach Zell und beginnen dort die Tour mit einer Auffahrt zur Burgruine Lobenstein. Dann radeln wir durch die hügelige Vorwaldlandschaft zum Kirchberg von Marienstein und weiter nach Falkenstein (Burg, Felsenpark). Nach einer Pause geht es dann über die versteckt gelegene Tannerlkapelle zum Stausee Postfelden und dann hinab ins Naturschutzgebiet Hölle. Wir sehen von Ferne die Burgruine Brennbereg und erklimmen den Burgberg nach einem aussichtsreichen Anstieg. Nach Burgbesichtigung und Einkehr folgen wir dann dem eng eingeschnittenen Höllbachtal vorbei an der Ruine Heilsberg nach Wiesent. Zurück nach Regensburg gelangen wir auf dem Donauradweg über Demling und Donaustauf.

Foto: Hans Kilgert



Anmeldung: bis 23. Juni bei Hans Kilgert unter kilgert@adfc-r.de, 0941/699255 oder 01716530086



Läuft wie geschmiert

Von allen Teilen am Fahrrad ist die Kette am stärksten den äußeren Einflüssen ausgesetzt: Regen und im Winter Salzwasser zusammen mit Sand und Schmutz setzen dem Antrieb zu. Daher ist eine gewisse Pflege unerlässlich: Am besten einige Tropfen Öl auf der Kette verteilen und ein paar Mal durchkurbeln, um Schmutz und Rost etwas „anzulösen“. Dann mit einem alten Lappen die Kette (und soweit zugänglich auch Kettenblätter, Ritzel und ggf. Schaltröllchen) abwischen. Wer mehr Sorgfalt aufwenden möchte, kann mit einer ausgemusterten Zahnbürste nachhelfen. Und schließlich noch einmal die soeben gesäuberte Kette etwas (nicht übermäßig!) ölen.

Tagestour | Sonntag, 7. Juli Hemau

- Treffpunkt:** 9:30 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2
- Strecke:** ca. 75 km
- Sonstiges:** Eintritt Spielzeugmuseum 1,50 €



Gemütlich beginnt die Tour entlang der Schwarzen Laber um dann die Hochfläche des Tangrintel zu erklimmen. Nach einem stärkenden Mittagessen besteht die Möglichkeit dem Spielzeugmuseum in Hemau zwischen 14:00 und 16:30 Uhr einen Besuch abzustatten.

Kontakt: Winfried Heidrich unter heidrich@adfc-r.de, 0941/88034 oder 01701791186

Tagestour | Sonntag, 21. Juli Vom Naabtal-Radweg nach Schmidmühlen

Treffpunkt: 9:00 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2

Strecke: abschnittsweise Schotter, ca. 90 km



Diese Radtour führt uns an der Donau entlang bis nach Mariaort, wo sich der Naabtal-Radweg (überwiegend Schotter) anschließt. Dieser führt uns über Etterzhausen, Pielenhofen und Duggendorf bis in das historische Kallmünz. Es geht weiter an der wunderschönen Naab entlang bis nach Bubach. Dort verlassen wir den Naabtal-Radweg. Jetzt wird es etwas anspruchsvoller, denn wir quälen uns eine kilometerlange, schwach befahrene Straße hinauf, in das 600 Meter hochgelegene Pistlwies. Aber es lohnt sich, da die Route viel Wald und Aussicht bietet. Die Mittagseinkehr ist in Schmidmühlen geplant. Dort treffen wir auf den Fünf-Flüsse-Radweg, der uns nach Kallmünz zurückführt. Von da an geht es auf dem Naabtal-Radweg zurück nach Regensburg.

Kontakt: Ronny Berger unter berger@adfc-r.de oder 01778014077

Tagestour | Sonntag, 4. August Riedenburg – Altmannstein – Befreiungshalle – Kelheim (Stadthafenfest)

Treffpunkt: 7:30 Uhr Regensburg Hbf/Vorplatz:
VLK8, RBO 6016 (Freizeitbus Riedenburg)

Strecke: Anfangs meist eben, dann teilweise hügelig,
gut fahrbare Nebenwege/Teerstrecken, ca. 55 km

Sonstiges: Kosten für Bus-/Bahntransport ca. 15 €



Foto: Tourismusverband Ostbayern

Mit dem Freizeitbus 1 (Anhänger für Fahrräder) geht es zunächst von Regensburg nach Riedenburg. Wir fahren auf dem idyllischen Schambachtalbahnhof-Radweg über Hexenagger (Schloss) nach Altmannstein (Burgbesichtigung). Dann wechseln wir auf den Limes-Radweg, der uns zur Teufelsmauer mit dem römischen Wachturm und der Hadrianssäule führt. Durch den Hienheimer Forst führt uns die Route in das uralte keltische Siedlungsgebiet auf dem Michelsberg. Nach der Besichtigung der neu renovierten Befreiungshalle (150-jähriges Jubiläum) genießen wir eine rasante Abfahrt hinab nach Kelheim, wo uns das Stadthafenfest erwartet. Die Radfahrt nach Saal und die anschließende Bahnfahrt nach Regensburg wird uns dann wohl noch gelingen.

Wer mag, kann noch länger in Kelheim bleiben, denn an diesem Abend macht die BR-Radltour dort Station mit einer großen Abendveranstaltung auf dem Volksfestplatz, wo auch der ADFC Bayern mit einem Stand vertreten sein wird.

Anmeldung: bis 28. Juli bei Hans Kilgert unter kilgert@adfc-r.de, 0941/699255 oder 01716530086

April

Mai

Juni



⋮		Mi 1	18:00 Feierabendtour: Selbsthilfwerkstatt	Sa 1	
Do 11	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	Do 2	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 2	
Fr 12		Fr 3		Mo 3	23
Sa 13		Sa 4		Di 4	
So 14	Rad Total im Donautal	So 5	10:00 Frühjahrsauftakttour, Selbsthilfwerkstatt	Mi 5	
Mo 15		Mo 6		Do 6	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Di 16		Di 7		Fr 7	
Mi 17	18:00 Feierabendtour: Donauarena	Mi 8		Sa 8	
Do 18	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	Do 9	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 9	8:25 Tagestour: Neumarkt-Pyras, Hbf. Vorplatz
Fr 19		Fr 10		Mo 10	24
Sa 20		Sa 11	15:00 Stadtteiltour: Natur im Rgb. Westen, Werkstatt	Di 11	
So 21		So 12	10:00 Tagestour: Schwarze Laber - AWO Painten, Auer Bräu	Mi 12	18:00 Feierabendtour: Donauarena
Mo 22		Mo 13		Do 13	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Di 23		Di 14		Fr 14	
Mi 24		Mi 15	18:00 Feierabendtour: Donauarena	Sa 15	15:00 Stadtteiltour: Kumpfmühl, Theresienkirche
Do 25	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	Do 16	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 16	
Fr 26		Fr 17		Mo 17	25
Sa 27	Spezialradmesse, Germersheim	Sa 18		Di 18	12:00 Mittagsgespräch des ADFC Bayern: Toni Hofreiter
So 28	Spezialradmesse, Germersheim	So 19	Pfingsten	Mi 19	
Mo 29		Mo 20		Do 20	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Di 30	19:30 Radlerstammtisch	Di 21		Fr 21	

Oktober

		Mi 22		Sa 22	9:00 Tagestour: Oberlindhart, Metro-Parkplatz
		Do 23	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 23	
		Fr 24	Bayern-Rundfahrt: Viechtach- Regenstauf-Kelheim	Mo 24	26
Di 1		Sa 25	Bayern-Rundfahrt: Einzelzeitfahren Schiering	Di 25	19:30 Radlerstammtisch
Mi 2	18:00 Feierabendtour: Donauarena	So 26	9:30 Wadenbeißertour: Vorderer Bayerischer Wald, Werkstatt	Mi 26	18:00 Feierabendtour: Werkstatt 18:00 Pedelec/E-Bike Abend: EBW
Do 3	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	Mo 27		Do 27	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Fr 4		Di 28	19:30 Radlerstammtisch	Fr 28	
Sa 5		Mi 29	18:00 Feierabendtour: Selbsthilfwerkstatt	Sa 29	
So 6	10:00 Kulinarische Abschlusstour, Donauarena	Do 30	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 30	7:45 Tagestour: Zell-Falkenstein- Brennberg, Hbf. Vorplatz
⋮		Fr 31			

Juli

August

September



Mo 1	27	Do 1	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 1	Pirker Zoigtour; "Radeln ohne Grenzen" Donau-Ilz
Di 2		Fr 2	BR-Radtour	Mo 2	36
Mi 3		Sa 3	BR-Radtour	Di 3	
Do 4	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 4	7:30 Tour: Riedenburg-Befreiungshalle, Hbf. BR-Tour: Kelheim	Mi 4	18:00 Feierabendtour: Donauarena
Fr 5		Mo 5	BR-Radtour	Do 5	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Sa 6		Di 6	BR-Radtour	Fr 6	
So 7	9:30 Tagestour: Hemau, Selbsthilfwerkstatt	Mi 7	18:00 Feierabendtour: Donauarena BR-Radtour	Sa 7	Welt-Kult-Tour
Mo 8	28	Do 8	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2) BR-Radtour	So 8	Welt-Kult-Tour Donautal-Radelspaß
Di 9		Fr 9	BR-Radtour	Mo 9	37
Mi 10	18:00 Feierabendtour: Donauarena	Sa 10	9:00 Zweitagestour: Amberg, Selbsthilfwerkstatt (u.a. Besichtigung Luftmuseum, Asphaltkapelle)	Di 10	
Do 11	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 11		Mi 11	
Fr 12		Mo 12	33	Do 12	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Sa 13	14:00 24-Stunden-Rennen Kelheim: Start	Di 13		Fr 13	
So 14	14:00 24-Stunden-Rennen Kelheim: Ziel	Mi 14		Sa 14	
Mo 15	29	Do 15	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 15	9:30 Tagestour: Donau - Große Laber, Selbsthilfwerkstatt
Di 16		Fr 16		Mo 16	38
Mi 17		Sa 17	10:00 Ökumen. Radlertagesdienst Matting, Werkstatt	Di 17	
Do 18	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 18		Mi 18	18:00 Feierabendtour: Selbsthilfwerkstatt
Fr 19		Mo 19	34	Do 19	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Sa 20		Di 20		Fr 20	
So 21	9:00 Tagestour: Bubach - Schmidmühlen, Werkstatt	Mi 21	18:00 Feierabendtour: Selbsthilfwerkstatt	Sa 21	
Mo 22	30	Do 22	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 22	
Di 23		Fr 23		Mo 23	39
Mi 24	18:00 Feierabendtour: Selbsthilfwerkstatt	Sa 24		Di 24	19:30 Radlerstammtisch
Do 25	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 25		Mi 25	
Fr 26		Mo 26	35	Do 26	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)
Sa 27	ISPO BIKE, München	Di 27	19:30 Radlerstammtisch	Fr 27	
So 28	Arber-Radmarathon ISPO BIKE, München	Mi 28		Sa 28	
Mo 29	31	Do 29	18:00 Selbsthilfwerkstatt (Weinweg 2)	So 29	9:00 Tagestour: Straubing, Donauarena
Di 30	19:30 Radlerstammtisch	Fr 30		Mo 30	40
Mi 31		Sa 31	15:00 Stadtteiltour: Konradsiedlung - Brandlberg, Bürgerbüro N		

Zweitagestour | Samstag/Sonntag, 10. - 11. August Amberg in der Oberpfalz

Treffpunkt: 9:00 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2
Strecke: ca. 80 und 65 km
Sonstiges: www.luftmuseum.de / www.asphaltkapelle.de



Am ersten Tag fahren wir nach Kallmünz, dann an der Naab nach Schwandorf, schließlich über Etsdorf (geplant ist die Besichtigung der Asphaltkapelle) nach Amberg. Ein paar Steigungen werden sich nicht vermeiden lassen. Abends werden wir gemütlich Essen gehen. Am Sonntag ist nach dem Frühstück die Besichtigung des Luftmuseums in Amberg geplant. Die Rückfahrt erfolgt auf einer Etappe des Fünf-Flüsse-Radwegs ohne große Steigungen entlang der Vils über Ens Dorf und Schmidmühlen bis nach Kallmünz im Naabtal. Anschließend geht 's an der Naab und Donau zurück nach Regensburg. An beiden Tagen werden wir mittags einkehren.

Anmeldung: bis 8. Juni bei

Susanne Klintzsch unter klintzsch@adfc-r.de, 0941/2904842 oder 01781744194
 Anette Rohrhofer unter rohrhofer@adfc-r.de, 0941/993605 oder 015203642604

Halbtagestour | Samstag, 17. August Zum ökumenischen Radlertagesdienst in Matting

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2 oder
 ab Bad Abbach: Kath. Kirche St. Christophorus, Am Markt
Strecke: einfach und eben, ca. 25 km



Von Regensburg bzw. Bad Abbach aus radeln wir die Donau entlang nach Matting, wo um 11:00 Uhr auf der Wiese beim Fähranleger ein Gottesdienst stattfindet. Hinterher kehren wir zum Mittagessen noch in einem Biergarten bzw. einem Wirtshaus ein.

Kontakt: Regine Wörle unter r.worle@adfc-r.de, 0941/991891 oder 01515777363



Nicht auf dem Schlauch stehen!

Fahrradschläuche gibt es passend zu den unterschiedlichen Reifengrößen und mit drei verschiedenen Ventiltypen. Das Sclaverand- oder Presta-Ventil ist am schlanksten und wird daher bei schmalen Felgen mit kleinem Bohrloch, etwa an Renn- und oft auch Trekking-Rädern verwendet. Die beiden anderen Typen, das Dunlop- oder Blitz-Ventil und das Schrader- oder Auto-Ventil brauchen eine größere Felgenbohrung und sind deshalb häufig an Rädern mit breiteren Felgen zu finden: Mountain-Bikes, City-Bikes u.a. Während das Schrader-Ventil direkt mit den Kompressoren an Tankstellen befüllt werden kann, brauchen Sclaverand- und Dunlop-Ventil dafür einen Adapter. Außerdem sind manche Fahrradpumpen entweder nur für Sclaverand- und Dunlop-Ventile oder nur für Schrader-Ventile ausgelegt. Gerade bei mehreren Fahrrädern im Haushalt sollte man drauf achten, dass die Ventile der Fahrradschläuche und die Ventilköpfe der Luftpumpen zueinander passen oder man sich entsprechende Adapter besorgt.

Stadtteiltour | Samstag, 31. August Konradsiedlung – Wutzlhofen – Brandlberg

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Bürgerbüro Nord, Ecke Brennesstr./Nordgaustr.
gegenüber Alex-Center / Kaufland

Dauer: ca. 2,5 Std.



Der bevölkerungsreichste Stadtbezirk nördlich der Donau hat eine interessante Siedlungsgeschichte, die vom Mittelalter über die NS-Zeit bis zum Bau der neuen Osttangente reicht. Nach der Auffahrt zur Brandlbergkapelle genießen wir einen ungewohnten Panoramablick auf die Stadt und lassen dann den Ausflug bei einer gemeinsamen Einkehr ausklingen.

Kontakt: Hans Kilgert unter kilgert@adfc-r.de, 0941/699255 oder 01716530086



Richtig Druck machen

Fahrradreifen laufen mit dem richtigen Luftdruck wesentlich leichter, sind resistenter gegenüber Pannen und halten länger. Nachdem aber die Reifen (eigentlich die Schläuche) mit der Zeit an Druck verlieren, sollte man regelmäßig – alle paar Wochen – wieder auf den optimalen Druck aufpumpen. Am besten geht das mit einer Standluftpumpe mit Druckanzeige. Der empfohlene (Maximal-) Druck ist übrigens auf der Reifenflanke zu finden, meist ein Wert zwischen 4 und 6 bar.

Tagestour | Sonntag, 15. September Vom Donautal zur Großen Laber

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ADFC Selbsthilfwerkstatt, Weinweg 2

Strecke: ca. 86 km



Diese abwechslungsreiche Tour führt uns zunächst die Donau aufwärts bis nach Bad Abbach. Kurz darauf verlassen wir das Flusstal und fahren auf leicht hügeliger Strecke nach Langquaid an die Große Laber. Von hieraus folgen wir dem ausgeschilderten Radweg bis Schierling, wo wir uns bei einer wohlverdienten Mittagseinkehr stärken werden. Nach dem Essen geht's weiter bis kurz vor Sünching, wo wir den Fluss verlassen und durch Gäubodengebiet zurück Richtung Regensburg fahren. Nach dem Motto „das Beste am Schluss“ wird's auf diesem Streckenabschnitt noch mal spannend, denn es dürfen einige Steigungen bewältigt werden. Die Tour endet beim Metroparkplatz in der Markomannenstraße.

Kontakt: Susanne Klintzsch unter klintzsch@adfc-r.de, 0941/2904842 oder 01781744194



Entspannt radeln

Viele Aspekte beeinflussen das Wohlbefinden beim Radfahren: Die Geometrie des Fahrradrahmens ebenso wie die Höhe und Form von Sattel und Lenker. Wenn beim Rad fahren Nacken, Rücken oder Gesäß schmerzen, passt einer oder mehrere dieser Faktoren nicht. Oft reicht es, Sattel oder Lenker bzw. Vorbau anders einzustellen (höher, tiefer, Neigung). Manchmal muss man es mit einem anderen Sattel oder Lenker probieren, damit alles passt. Bei kribbelnden Händen sind häufig die Lenkergriffe zu dünn. Dann schaffen spezielle Griffe mit großer Auflagefläche Abhilfe. In einem Fachgeschäft kann man sich über die verschiedenen Produkte und Alternativen informieren.

Tagestour | Sonntag, 29. September Straubinger Kunsthandwerkermarkt

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Donauarena (Parkplatz beim Donauradweg)

Strecke: ca. 99 km



Entlang des Donauradwanderweges fahren wir nach Straubing zum Kunsthandwerkermarkt im Alten Schlachthof. Es besteht die Gelegenheit neuestes Kunsthandwerk zu erwerben und sich für die Rückfahrt südlich der Donau zu stärken.

Kontakt: Winfried Heidrich unter heidrich@adfc-r.de, 0941/88034 oder 01701791186

Tagestour | Sonntag, 6. Oktober Kulinarische Abschlusstour

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Donauarena (Parkplatz beim Donauradweg)

Strecke: ca. 55-60 km



Wie alle Jahre lassen wir die Radsaison bei einer gemütlichen Radtour zu einem gepflegten Gasthaus ausklingen. Bei einem leckeren Mittagessen in Sengkofen können wir uns über die vergangene Radsaison unterhalten und auch das eine oder andere Ziel für das nächste Jahr besprechen.

Kontakt: Winfried Heidrich unter heidrich@adfc-r.de, 0941/88034 oder 01701791186



Der Code gegen den Klau

Das Anschließen des Fahrrads mit einem guten Schloss an einem festen Gegenstand ist unverzichtbar als Diebstahlschutz. Zusätzliche Sicherheit bringt die Fahrrad-Codierung, denn solchermaßen markierte Fahrräder werden deutlich weniger gestohlen. Mit Hilfe der Codierung wird Ihr Fahrrad unverwechselbar und kann sofort Ihnen als Besitzer zugeordnet werden, egal ob von Polizei oder Fundbüro. Mehr zum Codierungsservice des ADFC finden Sie auf Seite 25.

adfc

Rauf aufs Rad
mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club

Jetzt Mitglied werden!

Infoline 0421/34 62 90
www.adfc.de

Fahrradmitnahme in Bahn und Bus



Alle Züge von und nach Regensburg – mit Ausnahme der ICE – bieten die Möglichkeit, Fahrräder im Rahmen der vorhandenen Kapazitäten mitzunehmen. Vom 1.5.–3.10. verkehrt an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen zusätzlich je ein Fahrradzug mit erweiterter Mitnahmekapazität der DB (Nürnberg ↔ Passau) und agilis (Ulm ↔ Passau) nach folgendem Schema (agilis auch mit Halt in Osterhofen und Vilshofen):

		RE	agilis		agilis	RE
Regensburg	ab	8:11	10:10	an	17:57	19:39
Straubing	↓	8:38	10:38		17:34	19:16
Plattling		8:53	10:54	↑	17:18	19:03
Passau	an	9:23	11:30	ab	16:35	18:28

Wie für die anderen Nahverkehrszüge gelten auch für die Radzüge das Bayern-Ticket (22 € + 4 € je Person bis max. 5 Pers. oder max. 2 Pers. + beliebig viele eigene Kinder/Enkel unter 15 J.) und das Regio-Ticket (11,50 € bis 50 km Entfernung und Rückfahrt, also z.B. von Regensburg nach Straubing oder Neufahrn und zurück). Im Bereich des RVV, also bis Neustadt/Donau, Neumarkt/Opf., Amberg, Sünching bzw. Eggmühl gelten auch die RVV-Tages-Tickets (Sa/So/Feiertag von 4 € bis 12,40 € für max. 5 Personen). Zusätzlich wird eine Fahrradkarte benötigt: Entweder die Fahrrad-Tageskarte Bayern für 5 € oder die Fahrrad-Kurzstreckenkarte, deren Preis sich nach der Fahrtstrecke bemisst. In beiden Fällen brauchen mitreisende eigene Kinder bzw. Enkel unter 15 Jahren keine eigene Fahrradkarte. Fahrräder bis 20 Zoll Reifengröße sind generell kostenfrei.



Zimmer ab **43** €

Radwanderer willkommen!

- ! zentrale Lage; 24 h check-in
- ! Schallschutz (Dreifachverglasung, Böden trittschallgedämpt)
- ! klimatisiert; W-LAN gratis
- ! großzügig konzipierte Cafeteria
- ! 56 videoüberwachte Fahrrad-Stellplätze innen
- ! Waschraum mit Waschmaschine, Trockner, Bügeleisen; Trockenraum
- ! gute Einkaufsmöglichkeiten in direkter Nachbarschaft

„Ideale Bedingungen und optimaler Service für Radwanderer im ibis budget Augsburg City.“
 (Petra Kraft, Vorsitzende des ADFC Augsburg)



ibis budget Augsburg City

(vormals Etap Hotel Augsburg City)

Mitglied im ADFC

Holzbachstraße 2a · 86152 Augsburg · Telefon: 08 21- 90 89 88 70 · Fax: 08 21- 90 89 88 740
 E-Mail: H7032@accor.com · www.fahrradhotel-augsburg.de

Zusätzlich verkehren von Regensburg aus im Sommerhalbjahr (30.3. bis 3.10.) mehrmals täglich die Freizeitbuslinien nach Riedenburg und Falkenstein, die einen Fahrradanhänger mitführen:

		Sa, So, Feiertag				Sa, So, Feiertag		
Regensburg, Hauptbahnhof	ab	7.48	10.15	15.48	an	10.02	15.02	18.02
Bad Abbach, Am Markt	↓	8.08	10.35	16.08		9.44	14.44	17.44
Saal/Donau, Bahnhof	↓	8.21	10.48	16.21		9.31	14.31	17.31
Kelheim, Wöhrdplatz		8.32	10.59	16.32	↑	9.19	14.19	17.19
Essing, Alte Holzbrücke		8.40	11.07	16.40		9.10	14.10	17.10
Riedenburg, Großparkplatz	an	8.50	11.17	16.50	ab	9.00	14.00	17.00

Preise: z.B. Tagesticket mit Fahrrad: 10,50 € (Kind 6,50 €), Familie (2 Erw. max. 3 Kinder) 23,50 €

		Sa, So, Feiertag*			Sa, So, Feiertag*	Sa	So, Feiertag		Mo – Fr*	
Regensburg, Hbf	ab	8.00	11.15	an	10.35	14.35	14.05	18.38	13.55	18.55
Donaustauer-Str.	↓	8.08	11.23		10.27	14.27	13.57	18.30	13.47	18.47
Wenzenbach, Kirche		8.28	11.43		10.07	14.07	13.37	18.09	13.27	18.27
Hauzendorf, Bhf		8.40	11.55	↑	9.54	—	13.24	—	13.14	—
Roszbach, Bhf		8.51	12.06		9.41	13.50	13.11	17.50	13.03	18.11
Falkenstein, Bhf	an	9.16	12.35	ab	9.20	13.29	12.50	17.29	12.42	17.47

* Mo-Fr nur während der Pfingst- und Sommerferien

Preise: Biker-Ticket mit Fahrrad: 8 € (Kind 4,60 €), für vier Personen 23 €

Alle Angaben ohne Gewähr! Aktuelle Informationen der Linienbetreiber und zur Fahrradmitnahme sind auf unseren Web-Seiten www.adfc-regensburg.de unter „Rad & Bahn“ verlinkt.

Radel- und Wandererlebnis Regensburger Land

Freizeit genießen rund um die
UNESCO- Welterbestadt Regensburg

Radeln am Donau-, Naabtal-, Regental- oder Fünf-Flüsse-Radweg; Wandern am Qualitätsweg Jurasteig oder auf den Burgensteigen!

Kulturerlebnis mit einem Besuch der Walhalla in Donaustauf, der Burg Wolfsegg, dem Kleinsten Weinbaugebiet Bayerns entlang der Donau oder dem Nepal-Himalaya-Pavillon in Wiesent!

Tipp:
Kostenlose Rad- und Wanderkarten erhältlich!



**Landkreis Regensburg
Tourismusbüro**

Altmühlstraße 1
93059 Regensburg
Tel. 0941/4009-495
Fax: 0941/4009-490
tourismus@landratsamt-regensburg.de



www.landkreis-regensburg.de
www.burgensteige.de
www.jurasteig.de
www.fuenf-fluesse-radweg.de

Selbsthilfwerkstatt



Obwohl die Fahrradtechnik in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht hat, ist Fahrrad auch heute noch eine relativ einfache technische Maschine, an der fast alles selbst repariert werden kann. Nur muss man wissen, wie das fachgerecht gemacht wird.

Um die notwendigen Tipps zu geben, steht Ihnen in unserer Selbsthilfwerkstatt ein Mitglied der Werkstattgruppe zur Verfügung. Im Vordergrund steht jedoch, dass jeder sein Fahrrad eigenverantwortlich selbst repariert und nur auf Hilfe zurückgreift, wenn dies erforderlich ist.

Für Reparaturen steht eine recht umfangreiche Ausstattung an teils speziellen Werkzeugen zur Verfügung sowie auch ein kleiner Vorrat gängiger Verschleißteile. Dieses Angebot stellt eine Ergänzung, keinesfalls eine Konkurrenz zu gewerblichen Fahrradwerkstätten dar, da unsere Aktiven im Werkstattteam nur ehrenamtlich tätig und keine ausgebildeten Zweiradmechaniker sind. Bei speziellen Problemen und größeren, schwierigen Reparaturen verweisen wir auf die Dienstleitungen professioneller Werkstätten. An dieser Stelle seien unsere Fördermitglieder "Feine Räder" in der Furtmayrstraße und "Radwerk" in Schönhofen genannt, die für höchste Qualität auch bei Wartung und Reparatur bekannt sind. Ferner bieten wir in der Werkstatt die Codierung von Fahrrädern (siehe nächste Seite) an.

Geöffnet ist unsere Selbsthilfwerkstatt von März bis Oktober jeden Donnerstag und von November bis Februar am Donnerstag in geraden Kalenderwochen jeweils von 18 bis 20 Uhr.

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

Adresse: Weinweg 2 (Zugang über Altheimerweg), 93049 Regensburg

Kontakt: technik@adfc-regensburg.de



(c) 2012, Stadt Regensburg, Amt für Stadtentwicklung

EIN-Codierung
code.adfc-r.de
R000MUSTER1MM12



Ist Ihr Fahrrad schon codiert?

Ein wesentlicher Baustein zum Schutz vor Fahrraddiebstählen ist die Fahrradcodierung. Die Codierung soll durch den Abschreckungseffekt helfen, Fahrraddiebstähle einerseits zu vermeiden und andererseits leichter aufzuklären. Der ADFC verwendet das System der Fahrradcodierung, das die Polizei in den 90er Jahren entwickelte. Dabei werden Name und Adresse des Eigentümers in verschlüsselter Form zur Markierung genutzt. Das System ist unter dem Namen EIN-Codierung (EIN = Eigentümer-Identifizierungs-Nummer) bundesweit bekannt. Nicht nur die Eigentümerzuordnung von Fahrrädern wird mit der Codierung erleichtert: Auch alle anderen anderen Gegenstände mit Codierung können bei Auffindung dem Eigentümer zurückgegeben werden!

Die Codierung kostet 5 €, ADFC-Mitglieder bezahlen die Hälfte. Die Codierung kann in der Selbsthilfwerkstatt vorgenommen werden.

Angebot für Neumitglieder: Alle neuen Mitglieder erhalten 2013 eine Fahrradcodierung kostenlos. Eine Beitrittserklärung finden Sie auf Seite 5. Weitere Infos unter code.adfc-r.de



Einstellungssache Bremse

Vor allem bei Regen und Schnee nutzen sich die Bremsbeläge von Felgenbremsen recht schnell ab. Spätestens wenn der voll angezogene Bremshebel schon fast den Lenkergriff erreicht, muss die Bremse nachgestellt werden. Das geht meist mit entsprechenden Stellschrauben direkt am Hebel. Reicht der Einstellbereich nicht aus, um wieder eine gute Bremsfunktion zu bekommen, ist es Zeit für den Wechsel der Bremsbeläge. Wer dafür Hilfe braucht, kann sich an Fachhändler oder unsere Selbsthilfwerkstatt wenden.

Fahrradfreundlich übernachten in Deutschland

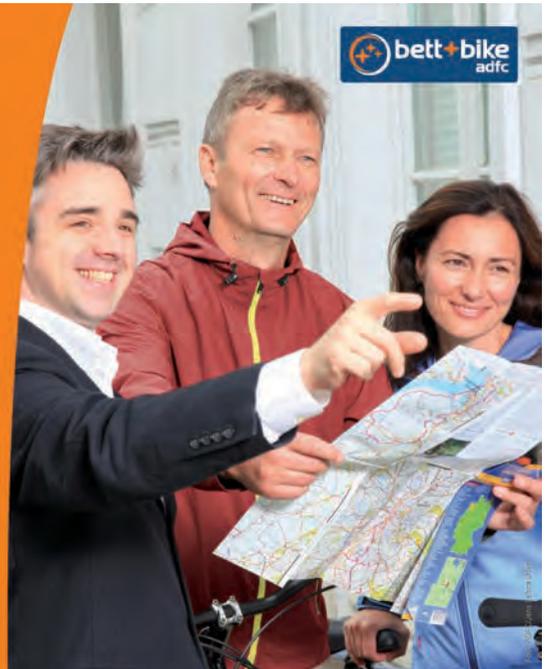


Direkt bestellen:
www.bettundbike.de



oder unter 0180-500 34 79*

Preis: 9,34 € für Nichtmitglieder und 4,95 € für Mitglieder (jeweils inkl. MwSt. und Versand). Übersetzungsträger liegt Lieferung bei.
*0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunktarif max. 0,42 €/Min.



Unterwegs mit Pedelec und E-Bike



Ein Abend zum Ausprobieren, Informieren und Staunen

Elektromobilität gilt als Trend der Zukunft. Ausgereift, überzeugend und preiswert ist der Elektroantrieb jedoch bislang nur beim Fahrrad: Pedelecs und E-Bikes werden in immer größeren Stückzahlen verkauft.

Doch viele Menschen zögern noch: Wie fährt es sich mit Motorunterstützung? Ist die Technik auch im Winter und bei Regen zuverlässig? Wie lange hält der Akku? Braucht man Zulassung oder Versicherung? Diese und andere Fragen werden beim E-Bike-Abend erörtert. Neben fachkundiger Beratung gibt es die Möglichkeit, aktuelle Elektro-Räder auszuprobieren.



Zum Abschluss berichtet der Regensburger Radreisende Michael Koller in einem packenden Vortrag über seine Erfahrungen und Erlebnisse bei seiner neuesten E-Bike-Tour durch die Ukraine, Belarus und Russland mit Finale in Moskau!

Weitere Informationen zu Michael Koller unter: www.michi-koller.de

In Kooperation mit: FEINE  RÄDER

Mittwoch, 26.6.2013, ab 18:00 Uhr,
Evangelisches Bildungswerk, Am Ölberg 2, Regensburg



Fahrt zum Katholikentag 2014 – Vorankündigung

Der **ADFC Osnabrück** organisiert eine überregionale Radtour zum Katholikentag 2014 in Regensburg. Gestartet wird am 21. Mai 2014 in Mannheim.

Die Route führt vom Rhein an den Main, die Tauber hoch bis Rothenburg, dann die Altmühl abwärts an die Donau bis nach Regensburg. Geschnürt wird ein All-Inklusive-Paket mit Übernachtungen im Bett oder preisgünstig auf der Isomatte. Diese Tour bietet auch Radler/inn/en aus Regensburg und der Region die Möglichkeit, auf einer interessanten Route "nach Hause" zu fahren und eventuell mit Gleichgesinnten am Katholikentag teilzunehmen.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Ansgar Hagemann,
Tel. 0541 / 24218, ansgar_hagemann@web.de oder unter www.pilgernperrad.de

Radreisen des ADFC

www.fahrradurlaub.de, siehe auch Seite 19