

RadZeit

Wolfenbüttel



Radverkehrskonzept für den Landkreis Wolfenbüttel wird überarbeitet

Tourentipp: „Meine Lieblingstour vor der eigenen Haustür“

Neuer ADFC-Service: Verleih eines GPS-Gerätes



Kreisverband Wolfenbüttel
Heft Nr. 30
Frühjahr 2010



Geführte RadTouren des ADFC Wolfenbüttel von Anfang Mai bis Anfang Juli 2010

Samstag, 8. Mai

10:30 Uhr

Historische Friedhöfe in Wolfenbüttel

ca. 15 km / leicht / Dauer ca. 4 h

Freitag, 14. Mai

16:00 Uhr

„Schleichwege-Tour“ durch Wolfenbüttel

ca. 15 km / leicht / ca. 2,5 h

Sonntag, 30. Mai

12:00 Uhr

Zum „Sommerfest“ in Neuerkerode

ca. 25 km (Hinfahrt) / leicht

Samstag, 12. Juni

10:30 Uhr

Entdeckertour in den Nord-Osten von Braunschweig

ca. 65 km / leicht mit kleineren Steigungen / ca. 8 h

Samstag, 19. Juni

21:00 Uhr

„Im Dunkeln ist gut munkeln....“ (Nachtfahrt)

ca. 110 km / mittelschwer / ca. 11 h

Sonntag, 4. Juli

8:30 Uhr

Entlang der Fuhse

ca. 115 km / mit kleineren Steigungen / ca. 10 h

Nähere Informationen zu allen Touren finden Sie in unserem **„RADTOUREN-KALENDER** April bis Juni 2010“, der an vielen Stellen in Wolfenbüttel ausliegt. Und natürlich im Internet unter www.adfc-wf.de

Hurra! Der Fahrradfrühling, der ist da!

Nach diesem schneereichen Winter können wir endlich wieder ungehindert Rad fahren. Dabei ist ein verschneiter Winter eigentlich kein Problem für uns Radler. Würde man unsere Fahrstreifen und Wege genauso konsequent räumen wie die öffentlichen Straßen, könnten wir auch ganzjährig fahren. Aber dafür fehlt der politische Wille. Und wenn der politische Wille fehlt, gibt es auch kein Geld und keine Unterstützung für solche Maßnahmen.



Der Frühling ist Fahrradtouren-Zeit. Und damit Sie ohne Karte unterwegs sein können, verleihen wir seit neustem einen GPS-Navigator. **RadZeit** beschreibt, wie Sie sich gegen Kautions-, Leihgebühr und kurzer Unterweisung dieses Gerät mit eingespeicherten Touren ausleihen können. Falls Ihnen unsere Touren-Vorschläge nicht gefallen, probieren Sie das Gerät einfach so aus und fahren auf neuen Wegen. Viele kommen über ein Leihgerät erst richtig auf den Geschmack und kaufen sich bald ein eigenes Gerät.

Touristen genießen unsere hübsche Altstadt und die schönen Parkanlagen. Steigt man am Bahnhof aus dem Zug, so gelangt man in wenigen Minuten zu Fuß durch den Seeliger-Park zur Landesmusikakademie. Damit kann unsere Stadt punkten. Leider führt dieser Weg über eine wichtige Okerbrücke, über deren Abriss diskutiert worden ist. Aber es gibt ja einsichtige Entscheider, die für den Erhalt dieser praktischen Querungshilfe sorgen wollen.

Und damit wir Radfahrer komfortabler und sicherer durch Landkreis und Stadt fahren können, wird das Radverkehrskonzept in diesem Jahr überarbeitet. Die **RadZeit** stellt Ihnen den aktuellen Sachstand vor.

Es grüßt Sie Ihr
Peter Heinemeyer

Sachstand März 2010:

Öffnung weiterer Einbahnstraßen für den Radverkehr in Gegenrichtung in Wolfenbüttel

Zum 1. September 2009 trat eine Novellierung der Straßenverkehrsordnung (StVO) in Kraft, die u. a. auch die Öffnung von Einbahnstraßen für Radfahrer/innen in Gegenrichtung weiter erleichtert (wir berichteten).



In Gegenrichtung geöffnet: Karlstraße

Der **ADFC** Wolfenbüttel hatte im Vorfeld noch einmal alle bisher nicht freigegebenen Einbahnstraßen im Stadtgebiet daraufhin „unter die Lupe genommen“. Das Resultat: 20 weitere Einbahnstraßen erfüllen jetzt die notwendigen Kriterien für eine Öffnung, eine entsprechende Liste (siehe Kasten) wurde im September der Stadtverwaltung übergeben, die eine Prüfung zusagte.

Bis März 2010 wurde daraufhin die Karlstraße geöffnet. Die Neue Straße, die Klosterstraße, die Kanzleistraße sowie die Brauergildenstraße sollen nach Durchführung von Markierungsarbeiten in den Einmündungsbereichen folgen, weitere Maßnahmen werden derzeit geprüft.

eljot

Harztorwall (Abschnitt beim Katasteramt)	Ulmenweg
Harzstraße (mittlerer Abschnitt)	Ahornweg
Maurenstraße	Tannenweg
Karlstraße	Kiefernweg
Kreuzstraße (westl. Abschnitt)	Der Anger
Neue Straße	Oeselweg (südl. Abschnitt)
Okerstraße (südl. Abschnitt)	Reitlingweg
Kanzleistraße (Klosterstr. bis Bäregasse)	Dürerstraße
Klosterstraße	Holbeinstraße
Am Atzumer Busch	Rembrandtstraße

E.R. fährt durch die Stadt.....

und fand ausnahmsweise mal wieder einen Grund zur Freude - hatte E.R. doch vor etwa zwei Jahren mit einem lachenden und einem weinenden Auge in



der „RadZeit“ einerseits 10 neue Anlehnbügel am Wolfenbütteler Krankenhaus „begrüßen“ dürfen, andererseits damals aber feststellen müssen, dass diese für dessen Besucher/innen eigentlich viel zu weit weg vom Eingang aufgestellt worden waren. Und zwar ohne jede Notwendigkeit, denn an Platzmangel im neugestalteten Eingangsbereich konnte es nun wirklich nicht gelegen haben.....

Jetzt fand E.R. zu seiner großen „Zufriedenheit“ relativ nah am Eingang weitere sechs neue Anlehnbügel vor, an denen man nun sein Fahrrad sicher anschließen kann und welche auch rege frequentiert werden...

begeistert sich

Ihr Erwin Radmann

Aktiv sein und gewinnen: Mit dem Rad zur Arbeit 2010

Auch im Jahr 2010 können Sie wieder an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von **ADFC** und **AOK** teilnehmen. Radeln Sie im Sommer zur Arbeit. Mitmachen kann jeder - einfach und kostenlos.

Nach dem erneuten Rekord mit über 168.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern bundesweit im letzten Jahr: Die Aktion startet in die nächste Runde - machen Sie mit!



Fahren Sie im Aktionszeitraum vom 01. Juni bis 31. August 2010 an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit (oder kombiniert mit Bus und Bahn). Senden Sie der AOK am Aktionsende Ihren Kalender ausgefüllt zurück. Sie nehmen automatisch an der Verlosung zahlreicher Preise unserer Sponsoren und Partner teil.

Teilnehmen - als Team oder alleine

Bilden Sie für mehr Spaß und Motivation ein Team aus bis zu vier Kollegen. Jeder radelt seine individuelle Strecke. Selbstverständlich können größere Betriebe mehrere Teams anmelden. Die Teilnahme ist natürlich auch als Einzelfahrer möglich.

Einfach anmelden

Im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de können Sie sich direkt anmelden. Die Teilnehmerunterlagen erhalten Sie natürlich auch bei der AOK oder beim **ADFC** Kreisverband Wolfenbüttel im Zentrum für Umwelt und Mobilität (Z/U/M), Stadmarkt 11, 38300 Wolfenbüttel.

ML

„Meine Lieblingstour vor der eigenen Haustür“

Wälder, kleine Dörfer, verträumte Teiche

Wir beginnen die Tour am Stadtmarkt in Wolfenbüttel, überqueren die „Lange Herzogstraße“ und fahren beim „Bankhaus Seeliger“ in die „Mühlenstraße“, dann weiter links in die „Stobenstraße“ bis zum „Schiffswall“. Vor der „Schünemannschen Mühle“ halten wir uns rechts und biegen gleich links in den „Rosenwinkel“ ein. Nach einem rechts-links-Schwenk überqueren wir die Brücke hinter der „Großen Schule“ und fahren links am Zaun der Sportanlage entlang bis zum Ende des Weges. Dann kurz rechts und wieder links an den „Steinhäuser Gärten“ vorbei - unter der Brücke an der „Friedrich-Ebert-Straße“ hindurch (bei Hochwasser oben fahren) und dem Radweg folgen bis zum „Kälberanger“.

Wir fahren links in den „Kälberanger“ - an der Kläranlage vorbei immer geradeaus bis zum „Forstweg“. Rechts fahren wir den Forstweg entlang und überqueren den „Neuen Weg“ in den „Waldweg“ hinein, hier 280 m weiter bis zur Rechtskurve und an der 2. Schranke in den Wald hinein (weiße Pfeile an Baum). Hier folgen wir ca. 600 m dem



Die „Alte Wache“: Letztes erhaltenes Gebäude der Schlossanlage in Salzdahlum

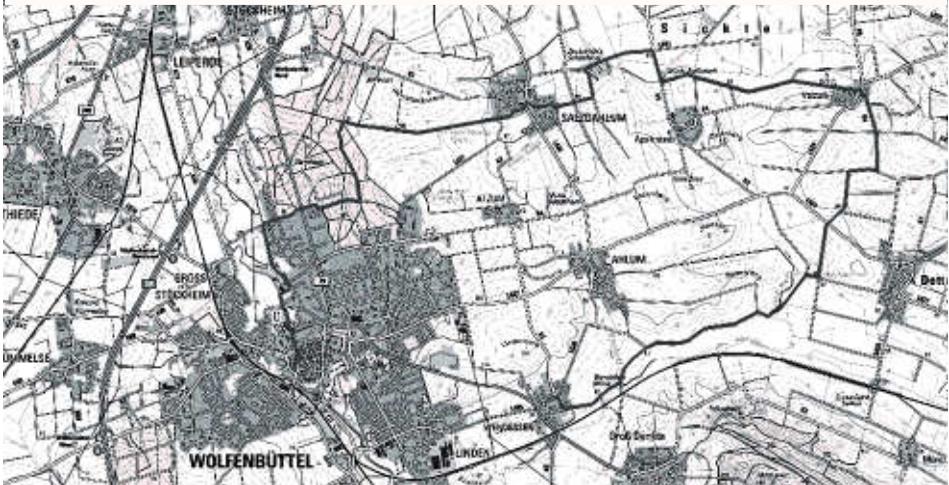
ansteigenden schmalen Pfad, überqueren mehrere Querwege immer geradeaus bis zu dem Weg mit der hellen Oberfläche (rechts kleiner Kieshaufen). Hier folgen wir links dem Weg mit der hellen Oberfläche bis wir nach 1200 m den Waldrand erreichen.

Rechts (in Höhe der MTB-Kuhle) in das offene Feld Richtung Salzdahlum weiterfahren. Wir erreichen rechter Hand den „Heinebeeksteich“, der sich für eine kleine Rast anbietet. Der weite Blick über das Land bis zum Elm, zur Asse und

bei klarer Sicht bis zum Fallstein und zum Harz lassen uns ahnen, warum Herzog Anton-Ulrich (1633 bis 1714) 1688 in dem vor uns liegenden Ort Salzdahlum ein Schloss nach dem Vorbild von Versailles errichten ließ.

Weiter geht's den Weg bergab, bis wir auf die Landesstraße L 631 treffen. Auf dem Radweg fahren wir etwa 150 m nach rechts und sehen auf der gegenüberliegenden Straßenseite einen Baum, in dessen Stamm in ca. 1,50 m Höhe ein Stein festgewachsen ist. Es soll sich um einen Stein aus der Mauer handeln, die das verschwundene Schloss umgeben hat.

Wir fahren nunmehr zurück und biegen nach rechts in den „Heinebeeksweg“ bis zur „Braunschweiger Straße“ ein. An dem kleinen Platz befindet sich rechts an der Mauer eine Schautafel, die einen Eindruck von der ehemaligen Schlossanlage vermittelt. Weder die Mauer noch die dahinter befindlichen Gebäude haben etwas mit dem Schloss zu tun. Schauen wir nach Süden die „Braunschweiger Straße“ entlang, sehen wir auf der linken Seite einen hellen Fachwerkbau, die „Alte Wache“, einzig übriggebliebenes Gebäude der Schlossanlage. (Tipp: Bei der Tourist Info am Stadtmarkt in Wolfenbüttel ist eine DVD mit einer eindrucksvollen Computersimulation des versunkenen Schlosses erhältlich).

Streckenverlauf Wolfenbüttel - Salzdahlum - Apelnstedt - Volzum - Wendessen

Nach links fahren wir die „Braunschweiger Straße“ entlang, biegen vor dem Kammerkrug rechts in das „Himmelreich“ ein, an dessen Ende wir kurz rechts und gleich wieder links in die Straße „Am Friedhof“ fahren. Wir folgen dem Wirtschaftsweg bis zu seinem Ende und halten uns links in Richtung der Gebäude der ehemaligen Zuckerfabrik. Kurz vor Erreichen der L 631 fahren wir an der Schranke einige Meter nach rechts, wo wir auf Salzwiesen stoßen. Eine Informationstafel erläutert uns das Gelände. Steigt hier vielleicht eines Tages radioaktiv verseuchte Lauge aus dem Asse-Schacht II auf?

Nach Erreichen der Straße (links die ehemaligen Gebäude des Bahnhofs der Braunschweig-Schöninger-Eisenbahn) fahren wir - leider auf der Fahrbahn - nach rechts bis zur Kreuzung, dort rechts auf dem Radweg Richtung Apelnstedt. Links erreichen wir dann die alte Mühle an der Wabe. Sie war eine der vielen Mühlen an der Wabe, von denen nach Abriss der „modernen“ Mühle in Sickinge kaum noch etwas geblieben ist. Wer möchte, fährt noch ein Stück geradeaus weiter bis nach Apelnstedt und besucht die schöne Kirche und den alten Ortskern. Dem ausgeschilderten Weg „Themenroute 1“ folgend, trifft man wieder auf unsere Fahrstrecke.

Wir aber fahren hinter der Wabebrücke links in den Wirtschaftsweg, treffen nach kurzer Strecke ebenfalls auf die „Themenroute“ und folgen dem Weg immer geradeaus bis nach Volzum. Hier finden wir rund um die Kirche einen noch gut erhaltenen alten Ortskern.

Nach Erreichen der „Elmstraße“ halten wir uns rechts und fahren nach 70 m links weiter Richtung Hachum. Jetzt erwartet uns die einzige etwas kräftigere Steigung ca. 600 m bis zur scharfen Linkskurve. Hier verlassen wir die Straße und fahren geradeaus in den Wirtschaftsweg, dessen Ende wir nach ca. 600 m erreichen. Wir halten uns rechts und nach etwa 450 m fahren wir wieder links, überqueren die L 627 und erreichen nach kurzer Fahrt den in einem kleinen Wäldchen gelegenen Vilgensee. Ein vor allem an Wochentagen ruhiges Plätzchen, das zum Verweilen und Entspannen einlädt.



Bockwindmühle Dettum

Im Osten grüßt in etwa 1 km Entfernung der Kirchturm der Ortschaft Dettum und die alte Windmühle zu uns herüber. Wer Lust hat, macht noch einen Abstecher und besucht das sehenswerte Dorf mit seinem noch gut erhaltenen alten Ortskern und der alten Windmühle.

Nach ausgiebiger Pause fahren wir in westlicher Richtung 200 m bis zum nächsten Hauptweg und halten uns dort links. Der Weg endet in einem „Trampelpfad“. Wir lassen uns nicht abschrecken, fahren weiter den Pfad entlang und überqueren den kleinen Bach, fahren erst rechts und nach 400 m links auf dem breiten Wirtschaftsweg immer geradeaus bis wir die Wendeser Mühle erreichen. Auch hier sind von der alten Mühle an der Altenau nur einige - inzwischen wieder bewohnte - Gebäude erhalten. Weiter geht's durch den noch gut erhaltenen alten Ortskern von Wendessen, bis zur B 79.

Hier endet unsere Tour. Wer weiter in die östlichen Wohngebiete Wolfenbüttels möchte, fährt rechts und am Sportplatz vorbei zur Schweigerstraße/Ahlumer Straße. Wer in die Stadt zurück fahren möchte, folgt der Straße nach Linden, biegt an der Lindenhalle auf den Weg in der Okeraue ab und erreicht am Stadtbad vorbei wieder die Innenstadt.

Die Länge der Wegstrecke beträgt 23 km

KHB

Hinweis: Eine ovl-Datei zur Übertragung der Tour auf eine digitale Karte der LGN sowie eine GPX-Datei zur Benutzung auf einem GPS-Gerät finden Sie auf unserer Internetseite (www.adfc-wf.de) unter dem Link „GPS“. Siehe auch den Beitrag zu GPS in dieser **RadZeit**.



Fahrradhandlung SattelFest

– Uwe Hartwig –

38173 Sickte, Schöninger Str. 17 ☎/Fax: 0 53 05/90 11 00

Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag von 10.00 – 18.00 Uhr

– durchgehend geöffnet –

Samstag von 10.00 – 13.00 Uhr

Montag geschlossen

Nach 6 Jahren:

ADFC und Landkreis Wolfenbüttel überarbeiten das bisherige Radverkehrskonzept

Im Herbst 2009 erhielt die Verwaltung des Landkreises Wolfenbüttel auf einen Antrag der Fraktionen von SPD und BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN hin den Auftrag, das bestehende Radverkehrskonzept aus dem Jahre 2004 zu überarbeiten.

Anfang 2010 verständigten sich der **ADFC** Wolfenbüttel und die Landkreisverwaltung auf ein konkretes Vorgehen zur Umsetzung dieser Aufgabe spätestens bis Ende des Jahres 2011. Darin enthalten ist dann auch die Erarbeitung eines landkreisweiten Konzeptes für eine Alltags-Beschilderung für den Radverkehr sowie deren Realisierung.

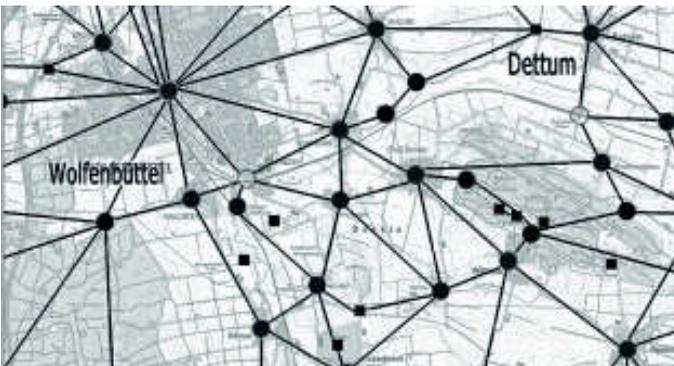
Bis Ende März haben wir nun inzwischen in enger Abstimmung mit dem Radverkehrsbefauftragten des Landkreises, Herrn Löher, in den ersten beiden Schritten

- die aus dem Jahre 2004 stammende Liste der Quellen und Ziele des Radverkehrs im Landkreis aktualisiert und überarbeitet sowie
- ein neues „Wunschliniennetz“* für den Landkreis einschließlich der notwendigen Anschlüsse an die „Radverkehrsnetze“ der umliegenden Kommunen (also die Städte Braunschweig und Salzgitter sowie die angrenzenden Landkreise) erstellt.

Zur Zeit befindet sich jetzt die Übertragung dieses „Wunschliniennetzes“ auf das real im Landkreis vorhandene Straßen- und Wegenetz in Arbeit, im Laufe der kommenden Monate soll dann u. a. die Erfassung des Zustandes des zukünftigen Netzes bzw. der Netzabschnitte erfolgen. eljot

* Stichwort: „Wunschliniennetz“

(Theoretisches) Netz für den Radverkehr aus den idealen geradlinigen Verbindungen zwischen seinen Quellen (z. B. Wohngebiete) und Zielen (z. B. Schulen, Verwaltungen, Firmen etc.) in einem betrachteten Gebiet (z. B. einer Stadt oder einem Landkreis).



Das Ziel ist ein flächendeckendes Netz, an das alle Quellen und Ziele des Radverkehrs angebunden sind.

(nach: „Empfehlungen für Radverkehrsanlagen 1995“ (ERA '95))

In meinen Koffer packe ich....

Was nehme ich mit? Was bleibt zu Hause? Urlaub mit dem Fahrrad steht an und die Vorfreude ist die schönste Freude. Stimmt nicht: wer sich gut vorbereitet, hat im Urlaub noch mehr Spaß. Die passende Ausrüstung und die richtige Balance zwischen Komfort und Zweckmäßigkeit muss gefunden werden.

Die **Streckenplanung** ist abgeschlossen, nun kommt die Entscheidung: **Soll es ein Zelt- oder ein Hotelbett-Urlaub werden?**

Wer mit dem Zelt unterwegs ist, muss zwar zusätzliches Gepäck bewegen, hat aber seine Unterkunft immer dabei. Günstig sind **ADFC-Dachgeber** unterwegs - das Verzeichnis wird jährlich aktualisiert (nähere Infos dazu unter: www.adfc.de). Auch Jugendherbergen sind eine recht kostengünstige Alternative. Wer ein Hotel oder eine Pension vorzieht, hat in Deutschland mit über 4.200 Bett & Bike-Unterkünften viel Auswahl (www.bettundbike.de). Bei der Zimmerwahl im Ausland helfen die jeweiligen Fremdenverkehrsämter oder das Internet weiter. Eine Liste mit den Übernachtungsadressen und Telefonnummern gehört auf jeden Fall ins Gepäck. Alternativadressen können hilfreich sein, wenn das Tagessoll mal nicht zu schaffen ist.

Die Entscheidung - Diesmal soll es ein Campingurlaub werden:



Zelt, Schlafsack und Isomatte beeinflussen ganz entscheidend, wie erholsam die Reise werden kann, deshalb ist es wichtig, nicht nur aufs Gewicht zu achten. Auch das Platzangebot im Zelt ist ausschlaggebend. Es sollte so geräumig sein, dass auch trotz Regen, Sturm und natürlich auch bei Sonnenschein der Wohlfühleffekt nicht verloren geht.

Ein **Kuppelzelt**, auch Iglu genannt, steht von selbst und benötigt zur Befestigung wenig Heringe, lässt sich schnell aufbauen und ist gut zu belüften. Bei Regen allerdings muss man sich beim Aufbau sputen, damit beim Überwerfen des Außenzeltes nicht schon alles nass ist. Die Schlafrichtung verläuft meist parallel zum Eingang. Besitzt das Zelt nur einen Eingang, muss der hinten Liegende über den vorne Schlafenden klettern.

Ein **Tunnelzelt** bietet im Verhältnis zur Grundfläche das größte Raumangebot. Es ist windtauglich, benötigt aber zum Abspannen recht viele Heringe. Das eingehängte Innenzelt erlaubt selbst im strömenden Regen einen einfachen Aufbau. Konstruktionsbedingt bildet sich im Tunnelzelt mehr Kondenswasser als im Kuppelzelt. Durch einen zusätzlichen Gestägebogen kann ein komfortabler Wohnraum oder Gepäckstauraum geschaffen werden (Apsis).



Neben den hier beschriebenen Zelten gibt es natürlich noch eine Reihe weiterer Varianten. Zu erwähnen wären z. B. noch die Ultra-Leicht-Zelte oder die neuartigen „Pop-Up-Zelte“. Das **Gewicht** eines Zeltes hängt nicht nur von seiner Form ab, sondern auch von Material, Stangenqualität und Ausstattung. Empfehlenswert ist ein Gestänge aus Aluminium, Fiberglas ist nicht so robust. Der Zeltstoff, besteht entweder aus

silikonisiertem Nylon (Nähte müssen regelmäßig mit Nahtdichter nachbearbeitet werden) oder Polyurethan beschichtetes Polyester (Herstellerrangaben zur Wassersäule beachten).

Zum Schlafkomfort gehören auch die richtige Isomatte und der Schlafsack

Der Mumischlafsack erreicht die beste Wärmeleistung. Der Schlafsack in Rechteckform ist nur im Sommer tauglich. Ein eiförmiger Schlafsack bildet für diejenigen eine Alternative, denen eine Mumie zu eng ist, die aber die Wärmeleistung nicht missen mögen (Hüft und Kniebereich sind weiter geschnitten). Kunstfasern sind meist günstiger und pflegeleichter als Daunenschlafsäcke und können zudem nicht klumpen. Eine selbstaufblasende Isomatte gibt es in verschiedenen Größen und Stärken (Breite 50, 65 oder 76 cm, Länge 180 cm oder 200 cm). Die Dicke bestimmt die Isolierung der Matte (R-Wert vom Hersteller). Je höher der R-Wert, desto höher die Isolationswirkung (Wert 2 bis 2,5 bei einer Bodentemperatur von Null Grad geeignet). Daunenschlafsäcke sind dafür leichter und haben ein geringeres Packmaß.



Daunenschlafsäcke sind dafür leichter und haben ein geringeres Packmaß.

Was wird zum Zelten noch benötigt:

- Zeltunterlage, damit der Zeltboden geschützt wird
- Ein Sortiment Häringe - da die Bodenbeschaffenheit unterschiedlich sein kann
- Nahtdichter und Reparatur-Tape zur Notreparatur, Reparaturhülse
- Zusätzliche Abspannleinen - zur weiteren Absicherung
- Zu berücksichtigen ist, dass man bei der Reise mit dem Zelt auch einen Kocher, Brennstoff, Geschirr und ggf. einige Lebensmittel mitnehmen muss.

Fahrradcheck



Der Fahrradurlaub steht und fällt mit dem richtigen und funktionstüchtigen Rad, darum muss das Urlaubsgefährt auf Herz und Nieren geprüft werden, bevor es los geht: Funktionieren Licht, Bremse und Schaltung? Sitzen die Schrauben fest? Sind die Reifen richtig? Es empfehlen sich profilierte Reifen mit mindestens 32 Millimetern Breite. Geht es über Stock und Stein, darf der Reifen gerne breiter sein. Bitte übernehmen Sie den Check nur selbst, wenn Sie „Schrauberqualitäten“ besitzen,

sonst geben Sie das Rad dem Fachmann. Rechtzeitig anmelden, damit das Rad pünktlich zum Urlaubsbeginn fit ist.

Und dann muss noch mit...

Gepäck darf nicht lästig werden, überlegen Sie genau, was mit muss. Luftpumpe, Ersatzschlauch, Flickzeug und einige Werkzeuge gehören ins Gepäck. Aber: Ersatzteile und Werkzeuge machen sich schnell auf der Waage bemerkbar, fragen Sie sich, ob Sie unterwegs Ersatzteile nachkaufen oder Defekte reparieren lassen können. Wer in einsamen Gegenden unterwegs ist, muss entsprechend mehr mitnehmen und Pannen auch selbst beheben können!

So, nun ist der Koffer - in diesem Falle natürlich die wasserdichten Fahrradtaschen - gepackt! Natürlich muss alles Schwere nach unten und die Regenkleidung sollte immer griffbereit sein. **Viel Freude und einen schönen Urlaub!**

„Biegen Sie an der zweiten Einmündung links ab...“



Immer mehr Radfahrer erfreuen sich an der satellitengeführten Fahrradtour. Kein Wunder, denn: sich zu verfahren ist fast ausgeschlossen und das ständige Anhalten zur Orientierung auf der Fahrradkarte entfällt auch!

Notwendig dafür sind die Satelliten, ein GPS-Handgerät und eine Software zur Bearbeitung von Touren auf dem heimischen PC sowie die Bereitschaft, sich mit der Technik auseinanderzusetzen. Denn leider ist die navigierte Tour mit dem Fahrrad (noch) nicht mit der Funktion der Navis im Auto zu vergleichen. Das liegt daran, dass die Wegstrecken für Radfahrer bzw. deren Abbildung in elektronischen Karten nur bedingt routingfähig sind. Wenn man an die verschiedenen Ansprüche der Radelnden denkt - genannt seien Alltagsfahrer, Mountainbiker, Radreisende und Rennradfahrer - wird klar, dass sehr genaue Führungs- und Qualitätskriterien abgebildet sein müssten, um allen Wünschen bei der automatischen Routenberechnung gerecht zu werden. Daher kommt man nicht umhin, sich Radtouren am PC evtl. unterstützt durch die herkömmliche Landkarte selbst zu erstellen oder sich fertige Touren aus dem Internet herunterzuladen und ggf. zu verändern.

In den letzten Jahren ist die Nutzung von GPS für Fahrradtouren erheblich einfacher und auch günstiger geworden. Ein GPS-Gerät, welches elektronische Karten darstellen kann, ist mittlerweile für deutlich unter 200 Euro zu erhalten. Die elektronische Karte für das Gerät selbst muss extra erworben werden und kostet beispielsweise für ein Garmin-Gerät knapp 200 Euro. Wer allerdings bereit ist, am Rechner etwas zu tüfteln, kann sich auch eine Karte aus dem Internet, die auf den Daten des Online-Projektes OpenStreetMap basiert, legal herunterladen. Darüber hinaus ist eine spezielle Software für den heimischen PC heute nicht mehr unbedingt erforderlich, da die Online-Möglichkeiten des Internets ausreichen.



Screenshot einer in „**OpenStreet-Map**“ dargestellten Route im Bereich der Stadt Hornburg

Zum konkreten Vorgehen:

Variante 1:

Man überlegt sich - evtl. mithilfe einer normalen Fahrradkarte - welche Wege man fahren möchte, zeichnet diesen Weg auf einer Karte im Internet (z. B. gpsies.com) oder einer speziellen Software (z. B. TOP50 der LGN) nach, speichert den so genannten Track und überträgt ihn auf das GPS-Gerät. Mit dem Gerät am Lenker fährt man die Tour nach, indem man der Linie (Track) auf dem Display folgt oder sich durch Abbiegehinweise (grafisch) leiten lässt. Eine Sprachausgabe ist bei reinen GPS-Geräten in der Regel nicht möglich, da diese sonst nicht wasserdicht wären.



Variante 2:

Man sucht sich in einem der zahlreichen Tourenportale (adfc-tourenportal.de, gps-tour.info...) eine Tour, die man nachfahren will, lädt den Track herunter, verändert ihn gegebenenfalls (z. B. bei gpsies.com), lädt ihn auf das GPS-Gerät und fährt ihn wie oben beschrieben ab.

Mittlerweile bieten auch einige PDA (personal digital assistant, elektronische Terminkalender, oder Handheld) und Mobiltelefone (Smartphones...) mit integrierten GPS-Empfängern die Möglichkeit der Satellitennavigation. Ihr Vorteil: es lassen sich Zusatzprogramme und Kartenausschnitte aus dem Internet auf das Gerät laden; die Software ist insgesamt anpassungsfähiger. Die Nachteile liegen in der geringeren Robustheit (Nässe, Erschütterungen) und teilweise der geringen Akku-Reichweite.

Weitere Informationen unter <http://adfc-wf.de/gps.html> oder den unendlichen Weiten des Netzes.

TN

Wer es noch genauer wissen will...

... kann bei uns ein GPS-Seminar besuchen. Am **28.04.2010** findet von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr ein **Einführungsseminar zur GPS-Nutzung** durch den **ADFC** Wolfenbüttel statt. Die Zielsetzung ist, Informationen über geeignete Geräte und Software, sinnvolle Seiten im Internet und Nutzungsmöglichkeiten zu geben. Außerdem werden gemeinsam Touren geplant, am PC erstellt und auf GPS-Geräte übertragen. Als Abschluss der Veranstaltung kann eine kurze Tour in Wolfenbüttel, die im Rahmen des Seminars erstellt wurde, mit „Satelliten-Navigation“ abgefahren werden.

Der Teilnehmerbeitrag liegt bei 5 Euro für **ADFC**-Mitglieder und 10 Euro für Nichtmitglieder. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um **Anmeldung** unter adfc@zum-wf.de.

Bei Bedarf wird im Laufe des Sommers ein zweiter Termin angeboten. Die An-kündigung erfolgt über unsere Internetseite.

TN

Erst ausprobieren - dann kaufen!



Garmin Dakota 20

Nicht jeder möchte gleich in ein eigenes GPS-Gerät investieren, ohne ausprobiert zu haben, ob diese Art Radtouren zu planen und durchzuführen dem persönlichen Geschmack entspricht.

Deshalb hat der **ADFC** Wolfenbüttel ein GPS-Gerät, konkret ein Garmin Dakota 20, mit Fahrradhalterung angeschafft, um Interessierten die Möglichkeit zu geben, diese Technik ausgiebig zu testen. Das Dakota 20 ist mit seinem Touchscreen ein modernes Gerät, welches relativ einfach zu bedienen ist.

Auf dem Gerät sind bereits mehrere Touren im Umfeld Wolfenbüttels gespeichert, die ohne tiefere Beschäftigung mit der Technik abfahrbar sind. Eine Beschreibung zum Umgang mit dem Garmin, die sich auf diesen Anwendungsbereich beschränkt, wird selbstverständlich bereitgestellt. Natürlich können auch eigene Touren erstellt und auf das Gerät geladen werden.

Ausleihzeiten und Kosten

Der Verleih erfolgt wochenweise von Freitag bis Freitag. Die **Verleihgebühr** beträgt:

- für **ADFC**-Mitglieder 9 Euro
- für Nichtmitglieder 18 Euro

Eine Kautions von 200 Euro ist zu hinterlegen. Eine **Anmeldung** für das Ausleihen ist sinnvoll. Anmelden können Sie sich telefonisch unter 05331/2001, per Mail (adfc@zum-wf.de) oder über das Anmeldeformular auf unserer Internetseite (www.adfc-wf.de).

TN



Zweirad-Center

am Schloss - vorm. Erich Körtge

Andreas Marnowski

Fahrradhandel - Reparaturen

Dr. Heinrich-Jasper-Str. 2
38304 Wolfenbüttel
Tel. 0 53 31 - 13 68

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Rauf auf's Rad - Werden Sie „Fit für den Tag“!

Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für seine Gesundheit: Schon mit 30 Minuten leichter Bewegung am Tag verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Die halbe Stunde können Sie auch aufteilen. Jede Aktivität zählt, die zehn Minuten und länger dauert. Es gilt: Schon wenig Bewegung bringt bereits sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Radfahren ist bewegungsintensiv, beansprucht große Muskelgruppen und eignet sich ideal für den Alltag. Denn oft ist der Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder ins Kino nicht weiter als fünf Kilometer und so mit dem Fahrrad gut zu bewältigen. Meist ist der Weg mit dem Rad sogar kürzer und schöner als die Autostrecke. Günstiger ist er auch: Sie sparen die Kosten für das Auto – und entlasten nebenbei auch die Umwelt.

Wenn Sie das Fahrrad erst einmal ganz selbstverständlich auf den alltäglichen Kurzstrecken nutzen, fühlen Sie sich fitter und wohler. Aber keine Bewegung ohne Spaß: Setzen Sie sich nicht unter Druck und werden Sie nicht zu ehrgeizig. Neben einer gesunden Ernährung schafft vor allem ausreichend moderate Bewegung einen gesünderen Lebensstil. Das belegen nicht nur zahlreiche wissenschaftliche Studien, das weiß auch jeder Radfahrer und jede Radfahrerin.

Das **Faltblatt „Fit für den Tag“** hilft Ihnen, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden. Es enthält viele Anregungen und Tipps, wie Sie das Fahrrad zu Ihrem täglichen Begleiter machen können - und wie Spaß und Gesundheit dabei groß geschrieben werden!

Eine nützliche Ergänzung bietet Ihnen der **Fitnessplaner**: Überlegen Sie, bei welchen Erledigungen Sie mit dem Fahrrad fahren können, und tragen Sie dies in den Fitnessplaner ein. So erhalten Sie die Übersicht über Ihre tägliche und wöchentliche Dosis Bewegung.



adfc
www.adfc.de

Mit dem Rad
zur Arbeit
1. Juni - 31. August 2010

Nur 30 Minuten Bewegung pro Tag und schon sind der Krankenstand und die Mitarbeiter sind motivierter. Das zeigt die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von ADFC und AOK.

Beginnen Sie Ihr Fitnessprogramm gleich nach dem Frühstück.

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

Das Faltblatt „Fit für den Tag“ sowie den „Fitnessplaner“ finden Sie als PDF-Dateien zum Herunterladen auf den Internet-Seiten des **ADFC-Bundesverbandes** www.adfc.de > Gesundheit > Fitness steigern > Werden Sie „Fit für den Tag“!, die auch als Quelle für diesen Text dienen.

Darüber hinaus erhalten Sie das Faltblatt in Papierform auch beim **ADFC** Wolfenbüttel im „Zentrum für Umwelt und Mobilität“ (Z/U/M) am Stadtmarkt 11 in Wolfenbüttel.

Über sieben Brücken...

Im Februar fand in der örtlichen Presse eine heftige Diskussion um den Erhalt einer Brücke für Fußgänger und Radfahrer am Seeliger-Park statt. Anlass war der von der Stadt Wolfenbüttel geplante ersatzlose Abriss der Brücke. Für den ADFC einmal mehr Gelegenheit, hier kurz auf wichtige Funktionen dieser Brücken für den Wolfenbütteler Radverkehr einzugehen. Entlang der Wolfenbütteler Okerumflut existieren nämlich eine Vielzahl kleinerer Brücken, die ausschließlich dem Fußgänger- und Radverkehr vorbehalten sind. Sie ermöglichen Radfahrern, die Wolfenbütteler Innenstadt oder andere Stadtteile über Strecken abseits der Hauptverkehrsstraßen zu erreichen.

Die Okerbrücke am Seeliger-Park zum Beispiel: Täglich nutzen viele Wolfenbütteler diese Verbindung, um mit ihrem Fahrrad sicher aus ihren Wohnquartieren in der Auguststadt und Groß Stöckheim zum Bahnhof, zur Stadtbücherei oder zum Einkaufszentrum „Forum“ zu gelangen. Zudem läuft über diese Okerbrücke der direkte Weg für Gäste der Landesmusikakademie bzw. des Jugendgästehauses, die mit der Bahn anreisen. Und viele Schüler und Bürger nutzen diese Route auf ihrem täglichen Weg zur Schule bzw. zur Turnhalle am Spinnerei-Parkplatz.

Wolfenbüttel ist eine Stadt der kurzen Wege. Vom Stadtrand bis zur Innenstadt sind es kaum mehr als drei Kilometer; eine ideale Entfernung für das Fahrrad. Gerade durch Verbindungen abseits der Hauptverkehrsstraßen, wie die durch den Seeliger Park, gewinnt eine „Fahrrad“-Stadt Wolfenbüttel an Attraktivität. Hier hat die Stadtverwaltung Wolfenbüttel in der Vergangenheit gute Arbeit geleistet und entsprechende Flächen für (Schleich-) Wege für Fußgänger und Radfahrer im Rahmen Ihrer Planungen berücksichtigt. Hoffen wir, dass Gleiches auch für den Erhalt der Brücken entlang der Okerumflut in der Zukunft gilt.

Ende gut, alles gut? Zumindest die Wolfenbütteler Kommunalpolitiker/-innen sind sich derzeit einig, die Rad- und Fußwegeverbindung über die Okerbrücke am Seeliger-Park zu erhalten. ML

Sie möchten die Brücken und Schleichwege einmal selbst erfahren?!

Unter www.adfc-wf.de finden Sie im Bereich Touren > Tourenvorschläge die ersten beiden Hefte „Freizeit ohne Auto“ mit den Touren „...über 8 Brücken“ und „Schleichwege 1 + 2“ zum Herunterladen.

Kurz notiert:

Zweiter „Bett & Bike“-Betrieb im Landkreis Wolfenbüttel

Seit kurzem gibt es - neben dem „Landhaus Dürkop“ - einen zweiten fahrradfreundlichen „Bett & Bike“-Gastbetrieb im Landkreis Wolfenbüttel in einem historischen und denkmalgeschützten Fachwerkhaus in Hornburg: „Reinhardt Pension“ mit insgesamt 7 Zimmern.

Mehr Informationen gibt es bei Interesse unter www.reinhardt-pension.de



Kopf an: Motor aus. Für null CO2 auf Kurzstrecken.



Bereits 2009 startete die Kampagne "Kopf an: Motor aus" des Bundesumweltministeriums (BMU). Vier Städte bekamen aus Mitteln des BMU eine Image-Kampagne finanziert, um den Verkehrsanteil von Radfahrern und Fußgängern zu steigern. Im dritten Quartal 2009 ergab sich die Chance für weitere Städte in 2010 in den Genuss einer solchen Unterstützung des Rad- und Fußverkehrs zu kommen. Obwohl wir die Stadtverwaltung rechtzeitig auf diese Möglichkeit hingewiesen haben, ist anscheinend keine Bewerbung erfolgt. Stattdessen hat Braunschweig neben Berlin, Freiburg, Herzogenaurach und Kiel das Rennen für sich entschieden. Damit sind Braunschweigs Aktivitäten, die Stadt für den Radverkehr attraktiver zu machen - beispielsweise mit neuen Fahrradstraßen, längeren Grünphasen für Radler an Ampeln, speziellen Radwegweisern oder mehr Abstellplätzen für Fahrräder in der Innenstadt - honoriert worden. Während in Wolfenbüttel der Etat für den Ausbau der Radverkehrsanlagen mittlerweile auf null gesetzt wurde, investierte Braunschweig 2008 und 2009 knapp drei Millionen Euro in den Radverkehr.

In Braunschweig scheint der Antrieb aus der Stadtverwaltung selbst zu kommen, während in Wolfenbüttel der Eindruck bleibt, dass jede Maßnahme zur Verbesserung des Radverkehrs den Beteiligten mühsam abgerungen werden muss.

TN (Foto: BMU)

Demnächst bei uns erhältlich:

Neuaufgabe der ADFC-Regionalkarte „Braunschweig und Umgebung“



Im Frühjahr 2005 erschien die erste Auflage dieser Karte. Die Nachfrage danach war so groß, dass noch im gleichen Jahr eine zweite (unveränderte) Auflage davon nachgedruckt werden musste. Inzwischen sind nun aber fast fünf Jahre „in's Land gegangen“ - und die Zeit war reif für eine komplette Überarbeitung.

Deshalb haben im Herbst 2009 Aktive der **ADFC**-Kreisverbände aus der Region sich wieder an die Arbeit gemacht und den Inhalt der Karte vollständig überarbeitet bzw. aktualisiert.

Die jetzt 3. Auflage der damit wieder aktuellsten und detailliertesten Fahrradkarte für den Raum zwischen Hildesheim und Helmstedt bzw. zwischen Gifhorn und dem nördlichen Harzrand ist in Kürze zum gleichen Preis wie die vorherigen Ausgaben (EUR 6,80) beim **ADFC** Wolfenbüttel im „Zentrum für Umwelt und Mobilität“ (Z/U/M/) sowie im Buchhandel erhältlich.

eljot

Sachstand 21. März 2010:

„Södeweg“ und „Schöppenstedter Stieg“ - wie Sie sehen, sehen Sie.....



Richtig!: NICHTS.....

Eigentlich sollten die Baumaßnahmen zur Herstellung bzw. Sanierung dieser beiden Verbindungen für Fußgänger/innen und Radfahrer/innen im Osten der Stadt nach Aussagen der Stadtverwaltung ja noch im Jahr 2009 erfolgen (siehe „**RadZeit**“ Ausgabe Nr. 29).

Dann hieß es in einem Gespräch mit der Verwaltung am 21. Januar 2010, dass die Aufträge hierzu erteilt seien und die Baufirmen nur noch darauf warten würden, dass die (winterbedingte) Witterung eine Umsetzung zulasse.....

**„Ostereier“ statt „Weihnachtsgeschenke“
für Fußgänger/innen und Radler/innen?**

Ob die von uns in der vergangenen Ausgabe nach den Zusicherungen der Stadtverwaltung vom Herbst 2009 versprochenen „Weihnachtsgeschenke“ an diesen Stellen nun zu „Ostereiern“ werden, ist nach dem Stand der Dinge vom Zeitpunkt des Verfassens dieses Artikels wohl eher mehr als fraglich: am 20. März d. J. hatte sich jedenfalls sowohl am (katastrophalen) Zustand des „Södeweg“ als auch am Zustand des „Schöppenstedter Stieg“ noch absolut gar nichts getan.

Na ja, vielleicht (!) werden es dann ja noch „Weihnachtsgeschenke 2010“ - die Spannung jedenfalls wächst in`s Unermessliche.....

eljot



fahrradladen im zimmerhof

Dirk Feddern · Großer Zimmerhof 8 · 38300 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/90 37 70



Damit Sie Spaß und Freude beim Fahrrad fahren haben, bieten wir Ihnen:

- ◆ **Specialized**
- ◆ Qualitätsräder der **vsf** Fahrradmanufaktur
- ◆ Maßgeschneiderte Trekkingräder
- ◆ Kinder- und Jugendräder
- ◆ Ersatzteile, Zubehör und Service

Öffnungszeiten: Di – Fr 10.00 – 18.00, Sa 10.00 – 14.00 Uhr;
Mo geschlossen

Fahrrad fahren - Regeln & Sichtweisen

Ich bin größtenteils Alltags-Fahrradfahrer, doch auch ab und zu Autofahrer. Deshalb kann ich gut nachvollziehen, wenn zum Beispiel meine Arbeitskollegen in Diskussionen anmerken, dass es nicht richtig sei, wenn ein Fahrradfahrer zu weit in der Mitte einer Fahrbahn fahre. Darauf kann ich nur erwidern, dass eine sich plötzlich öffnende Tür eines parkenden Autos für einen Radfahrer ziemlich schmerzhaft sein kann. Zu meinem Glück bin ich noch nie in eine geöffnete Autotür gefahren, jedoch nur, weil ich als Fahrradfahrer den motorisierten Verkehrsteilnehmer auch unter dem Gesichtspunkt eines Autofahrers wahrnehme. Fehler macht schließlich jeder Verkehrsteilnehmer mal - egal, ob Fahrradfahrer, Fußgänger oder Autofahrer.



Als Radfahrer sollte man jedoch innerlich stets vorausschauend und defensiv fahren, da ein möglicher Unfall meistens recht schmerzhaft ist. Auch mir ist es schon einige Male passiert, dass ich auf einem von der Fahrbahn baulich abgetrennten Radweg unterwegs war und an der nächsten Einmündung mir ein Kraftfahrzeug beim Abbiegen die Vorfahrt genommen hat. Das liegt sicherlich auch daran, dass Autofahrer häufig die Geschwindigkeit von Radfahrern falsch einschätzen. Deshalb ist es wichtig, den motorisierten Verkehr genau im Auge zu behalten, gerade wenn man sich auf annähernd gleicher Höhe mit einem Kfz befindet, das abbiegen will. Das Stichwort Toter Winkel sollte jedem Fahrradfahrer in solchen Situationen immer einfallen. Wichtig ist natürlich auch, den Blickkontakt zu anderen und besonders zu den motorisierten Verkehrsteilnehmern zu suchen und das eigene Abbiegen per Handzeichen zu signalisieren.

HR

Kurz und knapp, die folgenden Regeln helfen uns Fahrradfahrern besser in unserer motorisierten Gesellschaft durch den Verkehr zu kommen:

1. Rücksicht nehmen und vorsichtig Rad fahren.
2. Nach außen selbstbewusst, innerlich aber defensiv fahren.
3. Eindeutig und vorausschauend Rad fahren. Handzeichen geben.
4. Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern suchen.
5. Abstand halten und sich Sicherheitszonen schaffen.
6. Abbiegende Autos und Lkws erfordern erhöhte Aufmerksamkeit
Stichwort: Toter Winkel!
7. Nicht als Geisterfahrer unterwegs sein.

Warum in die Ferne schweifen?

Radfernwege in unserer Nähe

Der Sommerurlaub steht vor der Tür und Sie überlegen, ob es nicht in diesem Jahr mal ein „Fahrradurlaub“ werden soll? Gerade wer zum ersten Mal eine mehrtägige Radtour plant, um diese Art des Urlaubs für sich auszuprobieren, möchte vielleicht auf eine komplizierte Anreise per Bahn mit mehrmaligem Umsteigen verzichten. Doch auch in unserer Nähe gibt es Radfernwege, die mit wenig Aufwand gut zu erreichen sind:



Der Weser-Harz-Heide-Radweg

Seine Route verläuft direkt durch die Stadt Wolfenbüttel hindurch. Hier empfiehlt sich also ein Beginn der Reise „direkt vor der Haustür“. Empfehlenswert ist der Verlauf über Braunschweig durch die Lüneburger Heide, über Uelzen bis in die Salzstadt Lüneburg. Eine Rückfahrt per Bahn ist dann von Uelzen oder Lüneburg problemlos möglich.



Der Weser-Radweg

Eine durchgehende Zugverbindung von Braunschweig nach Minden, Porta Westfalica oder Bad Oeynhausen bringt Sie direkt an die Weser. Der Weserradweg lässt sich gut in beiden Richtungen befahren, z. B. wäre von hier aus das Teilstück bis nach Bremen empfehlenswert. Rückfahrt per Bahn von Bremen nach Braunschweig: Dauer ca. 2 ½ Stunden mit 1maligem Umsteigen in Hannover.



Aller-Radweg

Der Aller-Radweg

Mit einer Länge von 285 km verläuft er von der Weser bis zur Elbe und passiert auf seinem Weg z. B. die Städte Magdeburg, Wolfsburg, Gifhorn, Müden und Celle. Die Erreichbarkeit per Bahn von Braunschweig aus ist ohne Umsteigen möglich (z. B. nach Magdeburg, Wolfsburg, Gifhorn).



Der Börde-Radweg

Auch der Verlauf des Börderadwegs führt auf seinem Weg von Hameln nach Berlin direkt durch Wolfenbüttel hindurch. Eine Radtour bis in die Rattenfängerstadt Hameln bietet sich also ebenso an wie eine Fahrt in Richtung Magdeburg oder weiter nach Berlin. Leider ist der Börde-Radweg noch nicht durchgängig beschildert. Die Mitnahme einer Fahrradkarte ist also dringend erforderlich!



Der Elbe-Radweg

Eine durchgehende Zugverbindung bringt Sie von Braunschweig nach Magdeburg. Starten Sie hier Ihre Radreise durch die malerischen Elbtalauen z. B. in Richtung Hamburg. Die Rückreise per Bahn ist von Hamburg nach Braunschweig mit einmaligem Umstieg in Uelzen möglich.

Für alle hier aufgeführten Radfernwege gibt es entsprechende Radreiseführer (z. B. von bikeline, bva oder LGN). Auch wenn die Beschilderung der Radwege meist sehr gut ist, empfiehlt sich die Mitnahme einer Fahrradkarte.

Vor Reisebeginn sollte man sich eingehend über die entsprechenden Rückfahrmöglichkeiten per Bahn (Zustiegsbahnhöfe und Fahrzeiten) entlang der geplanten Strecke informieren. Auch die Mitnahme eines Gastgeberverzeichnisses ist empfehlenswert. Umfangreiche Informationen hierzu liefert z. B. die Internetseite www.bettundbike.de. Hier kann man die Gastbetriebe entlang des gewünschten Radfernwegs abrufen.

Lenkergriffe am Fahrrad

Sind Sie schon mal auf einem Rad ohne Lenkergriffe gefahren? Ich schon. Ich hatte damals ein altes Schrottrrad. Bei Regen rutschten die Hände vom Lenker. Im Winter froren sie beinahe fest, weil ich auf das kalte Metall fassen musste. Und wenn ich dann mal Handschuhe trug, so wurde es wieder rutschig.

Welche Aufgaben haben Lenkergriffe?

Lenkergriffe sind ganz wichtig zum sicheren und komfortablen Radfahren! Lenkergriffe sind griffig und rutschfest. Lenkergriffe schützen vor Kälte, weil die Griffe aus wärmeisolierendem Material bestehen. Lenkergriffe verhindern Handschweiß-Bildung. Die Hände bleiben während der Fahrt trocken und behalten ihre Griffigkeit. Lenkergriffe können Vibrationen ausgleichen. Sie können durch spezielle Ausformung Ermüdungserscheinungen vorbeugen. Lenkergriffe müssen hohe mechanische Beanspruchungen aushalten. Bei einem Sturz dürfen sie nicht zerstört werden. Lenkergriffe müssen so gebaut sein, dass sich niemand an ihnen verletzt.



Griffe mit
Lenkerband

Woraus bestehen Lenkergriffe?

Früher hatte man Lenkergriffe aus Leder. Leder ist ein leicht zu bearbeitender Werkstoff, rutschfest, bei guter Pflege wetterbeständig und wärmeisolierend. Später gab es Gummigriffe aus Naturkautschuk. Dann folgten feste, duroplastische Bakellit-Griffe. Heute bekommt man Lenkergriffe aus verschiedenen Kunststoffen, Weichschäumen (Schaumgummi), Gummi oder Kork.

Duroplastische Kunststoffgriffe sind sehr widerstandsfähig, sie müssen aber die exakte Passform des Lenker-Rohrs haben, weil sie sonst nicht fest genug am Lenker sitzen. Lenkergriffe aus Weichschaum sind weich und handsympatisch. Sie können sich jedoch bei Regen mit Wasser voll saugen und ihre isolierenden Eigenschaften verlieren. Weichschaumgriffe setzen sich schnell mit Staub, Fett und Dreck zu. Sie beginnen dann irgendwann zu riechen und werden zu einem hygienischen Problem.

Gummigriffe und Griffe aus weichem Kunststoff sind rutschfest, wetterbeständig und behalten eine saubere Oberfläche. Hier muss beachtet werden, dass eventuell darin enthaltene Weichmacher zu allergischen Reaktionen führen können. Der neuste Trend sind Lenkergriffe aus Kork. Kork besitzt gute Wärmeisolierungs- und Griffigkeitseigenschaften. Er wird als Granulat auf einen Kunststoffträger geklebt und oberflächenversiegelt.

Wie werden Lenkergriffe montiert?

Lenkergriffe müssen fest mit dem Lenker verbunden sein. Weiche Lenkergriffe werden über die Lenker-Enden gestülpt und dürfen danach nicht mehr rutschen. Duroplastische Lenkergriffe werden vorsichtig auf die Lenkstange geschlagen. Moderne Varianten besitzen Verschraubungen, die sich schellenartig um den Lenker schmiegen. Diese Griffe können bei Bedarf leicht wieder gelöst werden.

Bewährte Montage-Tricks

Erfahrene Rad-Schrauber schwören auf den „Spülmittel-Trick“: die Griff-Innenseiten werden vor der Montage leicht mit Spülmittel eingerieben, danach wird der Griff auf die Lenkstange gedrückt. Dies gelingt leicht und ohne Mühe. Nach einigen Stunden verdunstet das im Spülmittel enthaltene Wasser und der Lenkergriff sitzt bombenfest. Eine andere Methode ist das Erwärmen mit kochendem Wasser. Dadurch werden weiche Griffe noch elastischer. Nun können sie ebenfalls mühelos auf den Lenker geschoben werden. Viele Griffe besitzen einen Abschluss. Falls nicht, müssen noch Abschlussstopfen in die Lenker-Enden gesteckt oder geschraubt werden. Die Stopfen oder Lenker-Enden bedecken die scharfen Kanten des Lenker-Rohrs und helfen Verletzungen zu vermeiden.

Spezielle Griff- Formen



„Bar-End“

an.

Eine Alternative zu den Lenkergriffen sind Lenkerbänder aus Kunststoff, Gummi oder Leder (s. Abbildung auf Seite 21). Diese Art der Griffe wird oft bei Rennrädern verwendet. So haben die Hände am gesamten Lenker einen sicheren Griff. Im Trekking- und Mountainbike-Bereich werden zunehmend ergonomisch ausgeformte Lenkergriffe verwendet. Spezielle Ausformungen (zum Beispiel Wing-Griffe, Ergo-Griffe usw.) geben den Händen die Möglichkeit, sich während der Fahrt immer wieder neu zu positionieren. Das schont die Gelenke und beugt Ermüdungserscheinungen vor. Einige Hersteller bieten in diesem Zusammenhang auch Lenkergriffe mit Gel-Kissen

Eine Sonderform der Lenkergriffe sind die Kindersicherheits-Griffe. Bei diesen ist das Lenker-Ende stark vergrößert (Kugelform), um durch die große Oberfläche der Verletzungsgefahr bei Stürzen vorzubeugen. Drehschaltgriffe benötigen unterschiedliche Griff-Längen, hierbei ist der rechte Lenkergriff meist der kürzere von beiden, weil dieser direkt auf dem Drehschalter montiert ist.



Eine weitere Sonderform sind die so genannten Bar-Ends (s. Abbildung oben). Bar Ends sind Lenker-Enden, die an Stelle der Lenkerstopfen montiert werden. Sie erweitern die Griff-Möglichkeiten und bieten unterschiedliche Griff-Positionen für ermüdungsfreies Fahren.

Impressum

RadZeit ist die Mitglieder-Zeitung vom



Kreisverband Wolfenbüttel

Herausgeber

ADFC Kreisverband
Wolfenbüttel, Stadtmarkt 11
38300 Wolfenbüttel
Tel. u. Fax (05331) 2001
www.adfc-wf.de
E-Mail: adfc@zum-wf.de

RadZeit erscheint dreimal jährlich.
Nachdruck nur mit Zustimmung des **ADFC**,
Kreisverband Wolfenbüttel.

Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erhältlich außerdem kostenlos im Fahrrad-
fachhandel, in diversen Geschäften und öf-
fentlichen Einrichtungen (z. B. Fachhoch-
schule, Kreisvolkshochschule), im Zentrum für
Umwelt und Mobilität (Z/U/M/) sowie bei der
Touristinformation.

Das Redaktionsteam:

Roswitha Börst (RoB)
Gaby Duwe (GaD)
Peter Heinemeyer (PH)
Jürgen Langer (eljot)
Martin Langer (ML)
Thilo Neumann (TN)
Karl H. Börst (KHB)
Heiko Radde (HR)

Druck: Lebenshilfe Braunschweig

Auflage: 700 Exemplare

Der „fahrradladen im zimmerhof“ unterstützt durch seine Fördermitgliedschaft den
ADFC Kreisverband Wolfenbüttel

Fahrradcodierung

Die nächsten Termine < jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr > im Z/U/M/

7. Mai, 4. Juni, 2. Juli und 6. August 2010

Fahrradberatung: Jeden Freitag von 16 - 18 Uhr im Z/U/M/

Treffen für Aktive und „Neu-Aktive“, die unsere Arbeit unterstützen:

Jeweils am 2. Dienstag im Monat um 20.00 Uhr Plenum in der EFB
(Evangelische Familien-Bildungsstätte, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1)

Jeden weiteren Dienstag im Monat < um 20.00 Uhr > im Z/U/M/

So finden Sie das Z/U/M/



Öffnungszeiten des Z/U/M/:

Zentrum für Umwelt und Mobilität

Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr
Freitag	16.00 - 18.00 Uhr
Samstag	10.00 - 13.00 Uhr

Deutschland per Rad

ADFC-EntdeckerKarte



Bei uns im Z/U/M/ erhältlich!
zum Nulltarif



Gefördert durch das



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung

Deutschland
Einfach freundlich



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club