



Neues aus dem Verkehrsausschuß der Stadtverordnetenversammlung

FDP schaltet die Ampel für den Radverkehr auf Grün

Es ist schon lange nicht mehr möglich, in frankfurt aktuell über alles zu berichten, was sich in den vielen Amtsstuben in Sachen Radverkehr so tut (oder auch nicht). Und außerdem – mal ehrlich – wer will schon das ganze Elend, das er (oder sie) so täglich im Sattel auf Frankfurts Straßen erlebt, auch noch ständig in frankfurt aktuell nachlesen? Schließlich ist das ja alles bekannt. Da macht es schon mehr Spaß, von Erfolgen und Fortschritte zu lesen (und auch das Schreiben darüber ist viel schöner). Beispielegefällig?

Die Krise ist ein produktiver Zustand, so lautet einer der weisen Spüche, die neben meinem Schreibtisch an der Wand hängen. Dieser ist von Max Frisch, und er leistet mir immer dann gute Dienste, wenn es mal wieder kräftig klemmt. Da sind zum Beispiel die schwierigen Mehrheitsverhältnisse im Frankfurter Römer. Seit der Kommunalwahl im Frühjahr 1997 gibt es dort keine klaren Mehrheiten mehr. Obwohl die REPs kräftig geschrumpft sind, spielen sie das Zünglein an der Waage. Es gibt zwar

eine „Kommunalpolitische Plattform“, auf der CDU und SPD zusammenarbeiten, das hindert die CDU aber keineswegs daran, Projekte, denen ihre Vertreter im Magistrat zugestimmt haben, anschließend im Parlament zu blockieren – Vereinbarung hin oder her. Da ist es schon von Vorteil, wenn es für die Mehrheitsfindung Alternativen gibt.

Schon einmal gab es einen Stau zu vermelden im Verkehrsausschuß. Das war Ende 1997, in den ersten Monaten der rot-schwarzen Plattform, als eine Reihe wichtiger Radverkehrsprojekte trotz gemeinsamer Verabschiedung durch den Magistrat mangels Mehrheit im Parlament zu scheitern drohte und monatlang auf der Tagesordnung immer wieder eine Beratungsrunde weitergeschoben wurde.

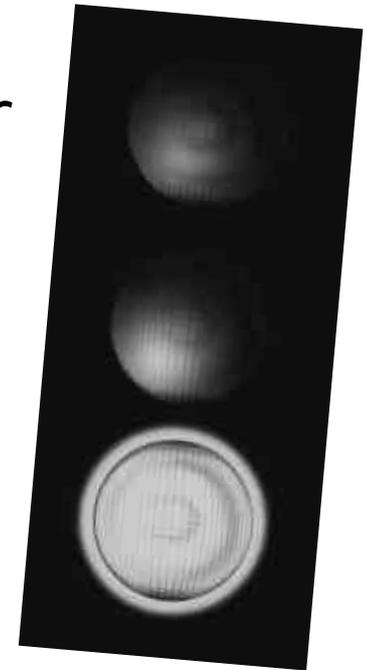
Schon damals spielte Franz Zimmermann, Kreisvorsitzender der FDP und Fraktionschef im Frankfurter Römer, eine wichtige Rolle bei der Auflösung des Staus. So verhalf er unter anderem der von der CDU abgelehnten Planung für einen Fahrradstreifen stadteinwärts auf der Eschersheimer Landstraße und am Eschenheimer Tor im Mai letzten Jahres nach mehr als sechs Monaten Hängepartie zur nötigen Mehrheit.

Seitdem haben weitere Gespräche stattgefunden zwischen dem Verkehrsexperten der FDP und dem ADFC, die das gegenseitige Verständnis vertieften und in den letzten beiden Sitzungen zu weiteren Entscheidungen im Sinne des Radverkehrs führten.

März

Schon im März hatte der Ausschuß mit den Stimmen von SPD, Grünen und FDP die Entscheidung des Magistrats akzeptiert, für den heiß umstrittenen Lückenschluß durch den Sinaipark im Verlauf der künftigen Fahrradroute „Ostparallele Eschersheimer Landstraße“ die von der CDU geforderte „alternative“ Umwegführung durch die geschützte „Sinaiwildnis“ nicht mehr weiter zu verfolgen. Damit ist eine jahrelange Hängepartie beendet und die bereits 1995 beschlossene Verbindung zwischen Grafen- und Mierendorffstraße kann nun endlich umgesetzt werden. Die Kinder der vielen Schulen, die von dieser Maßnahme profitieren, werden es Franz Zimmermann danken.

Ebenfalls einen wichtigen Schritt voran kamen die vom Ortsbeirat 9 und dem ADFC seit Jahren geforderten Radstreifen über die Eschersheimer Landstraße an der Kreuzung Marbachweg / Am Dornbusch. Immer wieder hatte der Magistrat diese mit wechselnden Argumentationen abgelehnt. Klaus Gierse, Leiter des Geschäftsbereichs Fahrweg / Infrastruktur bei der Verkehrsgesellschaft Frankfurt (VGF) hat dem ADFC zugesagt, für den Austausch einer handbetriebe-



nen Weiche im Kreuzungsbereich gegen eine solche mit Elektroantrieb zu sorgen. Weil dann die Fahrer der Schienenfahrzeuge auf ihrem Weg ins Eckenheimer Depot nicht mehr aussteigen müssen, sind die Stadtwerke bereit, auf die abmarkierte Sperrfläche zu verzichten, Voraussetzung für die notwendige Verschiebung der Fahrspuren zugunsten eines Fahrradstreifens. Wo sich die VGF bewegt, will auch die Straßenverkehrsbehörde nicht länger zurückstehen und hat zugesagt, ihre bisherigen Bedenken zugunsten einer konstruktiven Lösung zurückzustellen.

Die SPD-Fraktion übernahm die Anregung des ADFC, Grüne und FDP zogen mit. Die CDU lehnte ein weiteres Mal ab. Anfang vom Ende einer langen Geschichte.

April

Die Tagesordnung der Aprilsitzung des Verkehrsausschusses umfaßte 52 Punkte. Davon standen nicht weniger als 22 in einem inhaltlichen Zusammenhang mit dem Radverkehr. Wichtigster Punkt:

Fortsetzung auf Seite 3

Adressfeld

Hier könnte z. B. auch Ihre Anschrift stehen. frankfurt aktuell erscheint alle zwei Monate und bringt viel Wissenswertes für RadlerInnen aus und um Frankfurt am Main.

Abo: DM 12 pro Jahr. Bei Postversand DM 21,-. Für Mitglieder des ADFC Frankfurt ist das Abonnement im Mitgliederbeitrag enthalten. E-mail-Abonnement gratis. Anforderung an Redaktionsteam.

Abruf im Internet: <http://www.adfc-frankfurt.de>



Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

ADFC Kreisverband Frankfurt

Vorstand: Fritz Biel, Bertram Giebeler,
Jürgen Johann, Kamilla Nuyken, Anne Wehr
Kassenwart: Jean Coquelin

Kreisverband und Infoladen:
ADFC Frankfurt am Main
Berger Str. 108 - 110
60316 Frankfurt am Main
☎ 069/49 90 100 • Fax: 069/49 90 217
<http://www.ADFC-Frankfurt.de>
Info@adfc-frankfurt.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag: 17.15 - 19.00 Uhr
Samstag (März - Okt.): 11.00 - 13.00 Uhr

Kontoverbindung:
Frankfurter Volksbank, Frankfurt
Kto.-Nr. 77 111 948, BLZ 501 900 00

Kontakte für die Arbeitsgruppen:

Redaktionsteam frankfurt aktuell:
Ralf Haselhorst, Alfred Linder
frankfurt-aktuell@adfc-frankfurt.de

AG Kartografie: Harald Braunewell
AG Technik: Rainer Mai, Ralf Paul
technik@adfc-frankfurt.de

AG Touren: Jürgen Johann, Johannes Wagner
touren@adfc-frankfurt.de

AG Verkehr: Verkehrspolitischer Sprecher: Fritz
Biel, Rainer Mai
verkehr@adfc-frankfurt.de

AG KlauNix: Alfred Linder
klaunix@adfc-frankfurt.de

AG WWW: Fritz Biel, Oliver Ramstedt,
Michael Samstag, Eckehard Wolf
www@adfc-frankfurt.de

Frauengruppe: Karin Deckers, Christina Romeis
Infoladengruppe: Gisela Schill
info@adfc-frankfurt.de

Stadtteilgruppen:

Bockenheim/Westend: Christina Romeis
Bornheim, Ost- und Nordend: Karin Deckers
Frankfurt-West: Christian Kümmerlen
Nordwest: Petra Honermann
Die Sachsenhäuser Sattelfesten: Birgit Semle
sued@adfc-frankfurt.de

E-mail, Telefon, Fax:

Fritz Biel FritzBiel@adfc-frankfurt.de
☎ ISDN 069/52 95 74, PC-Fax: 069/95 29 73 53
Harald Braunewell ☎ 069/59 70 692
Karin Deckers ☎ 069/43 12 22
Bertram Giebeler Bertram.Giebeler@adfc-frankfurt.de
☎ 069/59 11 97
Ralf Haselhorst Ralf.Haselhorst@adfc-frankfurt.de
Fax + ☎ 069/707 16 83
Petra Honermann ☎ 069/51 68 26
Jürgen Johann ☎ 069/76 29 28
Christian Kümmerlen ☎ 069/30 27 95
Alfred Linder Alfred.Linder@adfc-frankfurt.de
☎ 069/53 32 53, Fax: 069/52 04 08
Rainer Mai Rainer.Mai@adfc-frankfurt.de
Fax + ☎ 069/41 30 85
Kamilla Nuyken ☎ 069/53 27 66
Ralf Paul ☎ 069/49 40 928
Oliver Ramstedt Oliver.Ramstedt@adfc-frankfurt.de
☎ 069/46 52 63, Fax: 069/46 93 91 23
Christina Romeis ☎ 069/74 84 68
Michael Samstag Michael.Samstag@adfc-frankfurt.de
☎ 069/61 87 33, Fax: 069/46 93 91 23
Gisela Schill ☎ 069/670 11 14
Birgit Semle Birgit.Semle@adfc-frankfurt.de
☎ 069/68 60 81 84
Johannes Wagner ☎ 069/44 79 47
Anne Wehr Anne.Wehr@adfc-frankfurt.de
☎ 069/59 11 97
Eckehard Wolf Eckehard.Wolf@adfc-frankfurt.de
☎ 069/95 78 00 92, Fax: 069/95 78 00 93

Editorial

Liebe ADFC'ler/innen!

Per Zufall erhielt ich eine Ausgabe von „frankfurt aktuell“ – fand sie klasse und möchte ab Ausgabe 2/99 (März/April) für ein Jahr Abonnent sein. Bei weiterem Interesse werde ich mich zu gegebener Zeit erneut an Sie wenden. Danke & freundliche Grüße ...

Dieser Text hat die Redaktion kürzlich aus Giessen(!) erreicht, und wir versichern, daß wir ihn uns nicht selbst geschrieben haben. Bei soviel Lob macht die Arbeit doch gleich doppelt Spaß.

In diesem Ruhm können sich auch zwei neue Mitstreiterinnen sonnen, die sich auf unsere „Stellenanzeige“ im letzten Heft gemeldet haben und wegen ihrer hervorragenden Qualifikationen und Referenzen sofort eingestellt wurden:

Christine Hieber (ch) ist aufmerksamen frankfurt aktuell-LeserInnen schon als aktive Offenbacher Radlerin bekannt.

Brigitte Rebna (br) ist begeisterte Tourenradlerin und hat es sich nicht nehmen lassen, den Werratal-Radweg abzuradeln, um bei der

Besprechung der zugehörigen Radwanderkarte (siehe Seite 10) auf eigene Erfahrungen zurückgreifen zu können. Willkommen im Team!

Wir möchten auch noch darauf hinweisen, daß die Internetpräsenz des ADFC-Frankfurt unaufhaltsam voranschreitet. So existiert neben der sehr informativen WWW-Seite inzwischen auch für jede Aktivengruppe bzw. deren AnsprechpartnerIn eine E-Mail-Adresse, so daß die ADFC-Aktiven für die Mitglieder noch einfacher zu erreichen sind. Das hat aber zur Folge, daß die Informationsfülle fast den Rahmen des nebenstehenden Kastens sprengt. Deshalb war eine Umgestaltung notwendig. Unter den Arbeitsgruppen findet sich jetzt nur noch der Name des/der Ansprechpartner. Unter der Überschrift *E-mail, Telefon, Fax* sind dann alle Namen mit dem aktuellen Stand der Nachrichtentechnik aufgeführt, in alphabetischer Reihenfolge.

Aber vor lauter Faszination an der modernen Nachrichtentechnik nicht das Fahrradfahren vergessen, mahnt
Euer Redaktionsteam

Inhalt

1	FDP schaltet die Ampel für den Radverkehr auf Grün
2	Editorial, Kontakte
4	Nachlese: Radreisemarkt 1999 Stabwechsel im Verkehrsdezernat
5	1. Geburtstag des ADFC-Stammtisches Bockenheim ■ Gut informiert
6	Vorstandsmitglieder stellen sich vor: Kamilla Nuyken ■ Bewährungsstrafe ■ Selbsthilfemarkt
7	Termine, Treffpunkte, Ortsbeiräte
8	4. Fahrrad-Aktionstag in Eschborn ■ Radtourenprogramm MTK Touren des Kreisverbandes Offenbach im Mai und Juni
9	Offenbacher Fahrradgeschichten: Aufstieg und Untergang der Fahrradfabrik „Frisch auf“
10	Werratal-Radweg
11	Radwege, wo seid ihr?
12	Bewachte Fahrradabstellplätze am Waldstadion Codierung Hessen
13	Die Kundschaft der Konkurrenz?
14	Die AG-Tuzla informiert ■ Strategietreffen des KV Frankfurt Fehlerchen im Tourenprogramm ■ Neu im Infoladen
15	Haralds kleines ABC der großen Radfahr-Irrtümer ■ Codieraktion bei der CDU
16	Karfreitagstour nach Ilbenstadt ■ Über den Umgang mit Muskelkatern Touren, Aktionen, Codierungen usw.

FDP schaltet die Ampeln... (Fortsetzung von Seite 1)

Die Fahrradroute

Bockenheim - Museumsufer

Die Vorplanung der Fahrradroute Bockenheim - Museumsufer, letzte aus der Reihe der ersten sechs, die 1992 als Startpaket der neuen Radverkehrskonzeption beschlossen worden waren.

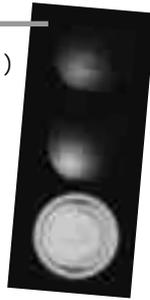
Eile war geboten, weil die Bauarbeiten in der Mainzer Landstraße zügig voranschreiten. Dort werden gegenwärtig im Zuge der Umgestaltung zwischen dem Platz der Republik und dem Opernplatz durchgehend Fahrradstreifen eingerichtet. Die neue Fahrradroute kreuzt die Mainzer Landstraße zwischen Westendstraße und Karlstraße und

es wäre schon ein Stück aus dem Tollhaus gewesen, wenn die Fahrradroute beim Umbau dieser Kreuzung nicht hätte berücksichtigt werden können. Dieser Umstand hatte uns im letzten Fachgespräch bei Planungsdezernent Martin Wentz bewogen, eine Ausnahme zu machen und der Vorlage einer Teilplanung zuzustimmen, da für die Fortsetzung der Fahrradroute durch das Bahnhofsviertel bis zum Holbeinsteg noch eine Reihe von Fragen zu klären war, und damit die rechtzeitige Vorlage der Planung für den schwierigen Kreuzungsbereich in der Mainzer Landstraße in Frage gestellt war.

Die städtischen Planer hatten sich nach jahrelangen Versuchen, die Fahrradroute aufzuspalten oder die Fahrradfahrer, wie häufig praktiziert, auf unattraktive Umwege zu schicken, dem Vorschlag des ADFC angeschlossen: Dieser sieht zwischen Mainzer Landstraße und Niddastraße die bauliche Abtrennung von einer der heute fünf Fahrspuren vor, um - unbedrängt von den Automassen, die sich, vom Bahnhof kommend, durch die Karlstraße zur Mainzer Landstraße wälzen - zwischen Westend- und Moselstraße wechseln zu können. Zum Ausgleich soll die Düsseldorf Straße mit zwei Fahrspuren in Richtung Messe wieder geöffnet werden.

Ausgerechnet diesen kritischsten Punkt der gesamten Route hatte sich die CDU herausgepickt, um sich als Sachwalter des Autoverkehrs zu profilieren. In einem Antrag bestand sie darauf, es dürfe keine Fahrspur zugunsten des Radverkehrs aufgegeben werden. Sie setzte damit fort, was sie schon früher praktiziert hatte.

Es ist ja auch zu verlockend. Man greift aus einer in sechs Jahren mühsam erkämpften und in vielen Gesprächen mit allen Beteiligten abgestimmten Kompromißlösung genau die Stellen heraus, von denen man meint, daß dem Autoverkehr Einschränkungen zugemutet würden, und versucht, diese aus der Gesamtplanung herauszubrechen, wohl wissend, daß damit die ganze Fahrradroute entwertet wird.



Was nützen den Radfahrern alle Maßnahmen in den verkehrsberuhigten Bereichen, wenn sie ausgerechnet auf den gefährlichsten Streckenabschnitten sich selbst überlassen bleiben? Es ist der FDP zu danken, daß diese Strategie ein weiteres Mal gescheitert ist.

Friedberger Platz

Drei Jahre nachdem sich eine Arbeitsgruppe des ADFC detailliert mit der vorgelegten Planung für diesen zentralen Platz im Frankfurter Nordend auseinandergesetzt und eine umfangreiche Stellungnahme erarbeitet hatte, fand das Projekt nun im Verkehrsausschuß seinen glücklichen Abschluß: Die Umgestaltung wird im Rahmen des Programms „Schöneres Frankfurt“ wohl noch in diesem Jahr in Angriff genommen.

Der ADFC hat praktisch alle seine Forderungen durchgesetzt, wobei wir uns immer der Grenzen bewußt waren, die der fahrradfreundlichen Gestaltung dieses Platzes im Rahmen des vorgelegten Entwurf gezogen waren.

Voraussetzung für diesen Erfolg war die enge Kooperation mit dem Ortsbeirat und den Fraktionen im Römer. Erst der enge Schluß hat die Verwaltung letztendlich bewogen, die Interessen des Radverkehrs nicht weiter zu ignorieren. Man kann gar nicht oft genug darauf hinweisen, aber diese Unterstützung ist keineswegs selbstverständlich. Deshalb von dieser Stelle ein herzliches Danke an alle Beteiligten.

Der letzte Streitpunkt wurde noch in der Ausschußsitzung auf dem kurzen Dienstweg zwischen

Planungsdezernent Martin Wentz (SPD) und Ordnungsdezernent Udo Corts (CDU) entschieden: Die Fahrradstreifen zwischen den beiden Fahrspuren, die in der Koselstraße und der Bornheimer Landstraße dem Radverkehr das gefahrlose Vorfahren bis zur Ampel ermöglichen sollen, werden auf Kosten der benachbarten Fahrspuren von 1 Meter auf 1,5 Meter verbreitert, die Aufstellflächen für die Radfahrer werden über die volle Fahrbahnbreite beider Autofahrspuren markiert.

Die weiteren Aussichten

Eine ganze Reihe von Tagesordnungspunkten wurden vertagt, weil der zuständige Dezernent nicht anwesend war, um den Stadtverordneten Rede und Antwort zu stehen. Einige Magistratsberichte wurden nur als Zwischenberichte akzeptiert, eine etwas abgemilderte Form der Zurückweisung, die der Verwaltung und dem Magistrat signalisieren soll, daß das Parlament nicht zufrieden ist mit dem, was da vorgelegt wurde, und daß man doch bittschön nochmal nachdenken soll über das Problem.

So erging es zum Beispiel der Antwort des Magistrats auf eine Anfrage der SPD zur Umsetzung der StVO-Novelle in Frankfurt. Der völlig sachfremde Versuch der Straßenverkehrsbehörde, aus politischen Erwägungen die Freigabe von Einbahnstraßen auf drei pro Stadtteil zu beschränken, fand nicht die Zustimmung des Verkehrsausschusses. Doch das ist ein Thema für sich. Mehr zum Thema StVO-Novelle beim nächsten Mal.

Wem dies an guten Nachrichten noch nicht reicht, hier eine weitere: Es ist Frühling!

Viel Spaß beim Radeln wünscht
Fritz Biel



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Landesverband Hessen e.V.

Vorsitzender: Klaus Montz

Postanschrift und

Geschäftsstelle:

ADFC Hessen e.V.

Berger Str. 110

60316 Frankfurt am Main

☎ 069 / 49 90 090

Fax 069 / 49 90 217

E-mail:

ADFC-Hessen@t-online.de

ADFC Bundesverband e.V.

Postanschrift:

Postfach 10 77 47

28077 Bremen

Geschäftsstelle:

Grünenstr. 8-9, 28199 Bremen

☎ 0421 / 34 62 90

Fax 0421 / 34 62 950

E-mail: ADFC-@t-online.de

Web: <http://www.adfc.de>

Fördermitglieder des Kreisverbandes

■ Fahrrad Böttgen

Berger Straße 262-264

(siehe Anz. S. 10)

■ Per Pedale

Leipziger Straße 4

(siehe Anzeige S. 6)

■ Radschlag

Hallgartenstraße 56

(siehe Anz. S. 6)

■ Landkarten Schwarz

Eckenheimer Landstraße 36

(siehe Anz. S. 5)

■ Storck

Alexanderstraße 1

(siehe Anz. S. 13)

Strategie-Treffen

des ADFC Frankfurt am Samstag, dem 29.05.1999 im Bürgerhaus Bornheim, Clubraum 2, 14.30 - ca. 19.00 Uhr

Wir meinen, es ist nach längerer Pause wieder einmal an der Zeit, sich in größerer Runde auszutauschen und unter der Fragestellung, „Wo steht der ADFC-Frankfurt? Wo wollen wir hin und wie erreichen wir das?“, miteinander zu beraten. Deshalb lädt der Vorstand alle interessierten Mitglieder zu einer (ersten) Diskussionsrunde ein. *Anne Wehr*

Dies blieb nicht der einzige Fröhd aufsteher an diesem Tage. Die letzten Firmen waren noch im Aufbaustreß, als bereits der erste Schwung an BesucherInnen den Saal stürmte. Das überwältigende Interesse ließ auch den ganzen Tag nicht nach. Insgesamt haben sich etwa 800 Leute über die Möglichkeiten der Kombination von Fahrrad und Urlaub informiert. Die Verlegung des Radreisemarkttermines

Nachlese:

Radreisemarkt 1999

Früh um 8.00 Uhr schlurfte ich als erster Radreisemarkt-Vorbereiter durch das Foyer des Bürgerhauses Bornheim, um die letzten Handgriffe noch vor dem Aufbau-Ansturm der Firmen zu erledigen. Nach wenigen Metern wurde ich bereits von einem begeisterten Besucher gestoppt. Dieser zeigte sich irritiert über das mangelnde Besucherinteresse. Gemeinsam fanden wir heraus, daß er sich lediglich an eine „8“ in der Besuchszeit erinnern konnte; leider war es die „8“ vom Veranstaltungsende um 18.00 Uhr.

Infostand des Kreisverbandes. Um dem Informationsinteresse der BesucherInnen entgegenzukommen, wurde ständig Verstärkung benötigt. Sicherlich genauso beschäftigt waren die SchrauberInnen der Codieraktion im Foyer des Bürgerhauses. Nur mit Mühe konnte der Andrang bewältigt werden.

Insgesamt freut sich das Vorbereitungsteam über die gute Besucherresonanz. Wir werden uns be-



auf einen Sonntag scheint auch ein Grund für die Besuchersteigerung zu sein.

Insgesamt stellten 24 Firmen ihr Angebot zum Thema „Urlaub und Radfahren“ vor. Das Spektrum der Informationsmöglichkeiten reichte von Reiseveranstaltern über Tourismusverbände bis zu Fahrrad- und Ausrüsterläden. Auch der Kreisverband Frankfurt war sehr gefordert, da sowohl der Infostand als auch ReiseradlerInnen und das Codiererteam in Aktion waren.

Einer der Höhepunkte der Veranstaltung war sicherlich die Verlosung einiger sehr attraktiver Preise, die von den Ausstellern gestiftet wurden. In gewohnt souveräner Art brachte Birgit alle Gewinne an den Mann oder die Frau. Lediglich die Gewinnerin der Startgebühr für den Internationalen Spessart Bike-Marathon hatte etwas Mühe, ihre Begeisterung auszuleben (120 km, 3600 Höhenmeter). Das von der Stadt Kitzingen gesponserte Wochenende bei Kultur und Bocksbeutel hörte sich auf den ersten Blick etwas erholsamer an. Dies zeigt, daß das Verständnis von Urlaub und Rad, ganz im Sinne des Vorbereitungsteams, sehr weit gefächert ist.

Die ReiseradlerInnen konnten aufgrund von Fotos und persönlichen Erlebnissen einen guten Eindruck über die vielfältigen Möglichkeiten des Urlaubs auf dem Rad

vermitteln. Immer wieder fanden sich heiße Diskussionsforen, die sich über das Für und Wider von bestimmten Ausrüstungsgegenständen oder die Vor- und Nachteile von Urlaubsregionen austausch-

ten. Unterstützung gaben die angebotenen Diavorträge, die den ganzen Tag über in einem separaten Raum liefen.

Einer der ganztägig kommunikativsten Plätze war sicherlich der

mühen, im nächsten Jahr das Angebot an Ausstellern noch zu erhöhen.

Wir möchten an dieser Stelle nochmals allen Beteiligten für das gute Gelingen danken. *Ralf Paul*

Stabwechsel im Verkehrsdezernat

Udo Corts, Vorsitzender der Frankfurter CDU, ADFC-Mitglied seit der gemeinsamen Fahrradtour zum Kennenlernen im Juli 1996 und seit seiner Wahl zum Stadtrat im Oktober 1995 in wechselnden Funktionen zuständig für den Radverkehr, hat auf seinem Weg nach oben Frankfurt Richtung Wiesbaden verlassen. Roland Koch (CDU), neuer hessischer Ministerpräsident, bot ihm den Posten eines Staatssekretärs im Innenministerium und Corts hat zugewilligt.

Der ADFC Frankfurt verliert mit seinem Weggang eine wichtige Stütze in schwierigen Zeiten. Udo Corts bleibt Frankfurt dennoch erhalten, als Bürger, aber auch als Kreisvorsitzender CDU – keine schlechte Position, um weiter mitzuwirken am Projekt „Fahrradfreundliches Frankfurt“.

In jedem Wechsel liegt auch eine Chance. Aufmerksamen Lesern von frankfurt aktuell ist in den letzten Jahren sicher nicht entgangen, daß der ADFC Frankfurt keineswegs zufrieden war mit dem, was die bisherige rot/grüne Landesregierung für den Radverkehr auf den Weg gebracht hat. Noch ist völlig offen, wie sich die neue Landesregierung zu diesem Thema positioniert, aber

ich trete sicher niemandem zu nahe, wenn ich feststelle, daß der ADFC auch in Wiesbaden jede Unterstützung gebrauchen kann.

Der ADFC Frankfurt dankt Udo Corts für die gute Zusammenarbeit und wünscht ihm viel Erfolg, auch in seiner neuen Funktion.

In jedem Wechsel liegt eine Chance. Das gilt auch für Corts' Nachfolger im Frankfurter Magistrat. Wenn alles so läuft wie geplant, dann heißt der neue Dezernent für Wirtschaft, Verkehr und Europa Edwin Schwarz.

Schwarz, 1948 in Frankfurt geboren, ist seit vielen Jahren für die CDU im Frankfurter Politgeschäft dabei. Stadtverordneter seit 1972, seit 1981 mit vier Jahren Unterbrechung

Vorsitzender des Ausschusses für Planen und Bauen, hat er in den letzten Jahren von allen Personalrochaden nach dem Ende der rot/grünen Koalition profitiert. Anfang 1996 als Nachfolger des zum Personaldezernenten aufgestiegenen Horst Hemzal im Amt des Fraktionsgeschäftsführers der CDU, nach den Kommunalwahlen im Frühjahr 1997 als Fraktionsvorsitzender der CDU im Stadtparlament, nun Nachfolger von Udo Corts.

Der neue Mann im Magistrat ist also ein alter Hase. Er liebt Zweiräder, wie man hört, wenn er auch im Moment noch den hochmotorisierten den Vorzug gibt. Für Glückwünsche ist es noch etwas zu früh, dafür sind in den letzten Jahren in Frankfurt zu viele Dezernentenwahlgänge daneben gegangen. Aber was soll schon schiefgehen – bei der Mehrheit!

Der ADFC Frankfurt wird auch mit Edwin Schwarz das Gespräch suchen und hofft auf gute Zusammenarbeit. *Fritz Biel*

1. Geburtstag des ADFC-Stammtisches Bockenheim

Seit April 1998 gibt es ihn, den Stammtisch der Bockenheimer ADFCler, jeden letzten Donnerstag im Monat ab 19:30 im Pielok in der Jordanstraße. Es hat sich inzwischen ein harter Kern von sieben Leuten gebildet, die sich regelmäßig treffen. Und im Gegensatz zu anderen Stammtischen, die aus dem ADFC-Terminkalender verschwinden, ist hier zur Zeit ein stetiges Wachstum zu beobachten.

Im Dezember unternahmen wir unsere erste gemeinsame Radtour zum Römerberg, dort wurde auch die Idee einer Tauschbörse für verborgene Talente ins Leben gerufen. Was das ist, kann man natürlich nur erfahren, wenn man am Stammtisch teilnimmt.

Außerdem wurden auch andere gemeinsame Interessen entdeckt. So sind einige von uns begeisterte Ski-Langläufer.

Für dieses Jahr sind neben den eher ortsfesten Aktivitäten im Pielok endlich auch Wochenend- und Feierabendradtouren geplant (etwas weiter als bis zum Römerberg wollen wir schon kommen), sobald das Wetter etwas besser wird.

Um dieses konkreter planen zu können, wurden alle StammtischlerInnen von Heike dazu verdonnert, zum Geburtstagsstammtisch ihren Terminkalender mitzubringen. Nachdem der von Andreas gestif-

tete Geburtstagskuchen (mit Genehmigung des Wirtes) im Pielok verspeist wurde (es dauerte etwas, bis sich ein mutiges Stammtisch-Neu-Mitglied traute, nach Tellern und Gabeln zu fragen), wurde die erste Tour geplant.

Nach langer Diskussion wurde der 9. Mai in den mitgebrachten Kalendern als geeigneter Termin ausgemacht. Das Ziel der Tour kennt bisher nur eine Person. Der Rest ist gespannt, wo es hingehet.

Wir würden uns sehr über neue Gesichter und neue Ideen freuen.

Unsere nächsten Treffen finden am 27. Mai und am 24. Juni 19:30 im Pielok in der Jordanstraße statt, falls wir uns nicht kurzfristig zu einer Radtour entschließen. Deshalb vorher lieber kurz bei Christina anrufen (069/7484768).

Wir freuen uns auf Dich/Euch!!!
Andreas, Christina, Gisela, Heike, Jochen, Ralf und Thomas

Gut informiert

Am 24. März trafen sich 7 Leute, um etwas über die Radverkehrskonzeption in Frankfurt zu erfahren.

Als uns die Route NW-Stadt - Innenstadt erklärt wurde, lernte ich erst einmal, nicht für Autofahrer zu denken, sondern für Radfahrer. Es gibt nämlich an verschiedenen Punkten Streitigkeiten zwischen dem ADFC und der Stadt Frankfurt um die Führung der Route an einer Hauptverkehrsstraße entlang oder durch Einbahnstraßen.

Dabei mußte ich „umschalten“ von *Hauptverkehrsstraße = leider Bordsteinradweg = aber direkt und schnell zu Einbahnstraßen = nur eine andere Führung = komfortabler*

= genauso schnell und sicher!

Weiter wurde uns gut vor Augen geführt, was eine sichere Führung für Radfahrer an Kreuzungen heran und über sie hinweg bedeutet. Aus dieser Konzeption heraus, die noch lange nicht umgesetzt ist, ergeben sich mir Visionen und Träume, wie Frankfurt zu einer schöneren und fahrradfreundlicheren Stadt umgewandelt werden könnte.

Würden verschiedene Ämter in Frankfurt nicht ständig bremsen, wäre das auch noch zu meiner Lebenszeit möglich. Alles in allem war es ein sehr interessanter, informativer und lustiger Abend.

Alexandra Schmehl

FAHRRAD BRÜGELMANN

... der Fahrrad-Shop

Europas größter Fachversand für den Radler

Wir verschicken sogar innerhalb 24 Stunden nach Frankfurt!
...wenn Sie keine Zeit/Möglichkeit haben, uns in SULZBACH bei Bad Soden zu besuchen

das ist die Adresse
bei der man zu GÜNSTIGEN Preisen
ALLES RUND UMS RAD
bekommt

*Marken-Fahrräder aller Klassen
Preise „unter der Schallgrenze“
Radgerechte Kleidung....*

-für die Fahrt zur Arbeit
-für Freizeit und Trimmen
-für sportliches Radeln
-für echtes MTB - Biken
- ...für professionelles Rennen

**Zubehör + Ersatzteile + Bike Tuning
Fachwerkstatt - auch für Fremdfabrikate**

Alles finden Sie im 700 Seiten STARKEN Katalog
Anfordern gegen 10,- DM auf Postbank 30184-602. BLZ 500 100 60

Brügelmann Fahrrad Shop
Oberliederbacher Weg 42
65842 SULZBACH bei FRANKFURT
mit grossem Kundenparkplatz

Seit
1903

Landkarten Schwarz

Reiseführer / Globen / Atlanten
Rad-, Wander-, Straßen- u. Stadtkarten



60318 Frankfurt am Main
Eckenheimer Landstraße 36,
Tel. 069 / 55 38 69 · Fax 069 / 59 75 166

Filiale: Gr. Hirschgraben o. Nr., Tel. 069 / 28 72 78
(gegenüber Goethehaus)

GINNHEIMER SCHÖNE AUSSICHT

Hessisches Gasthaus • Regionale Küche • Patisserie

Ginnheimer Stadtweg 129 • 60431 Frankfurt am Main
Mo - Sa 17.00 - 24.00 Uhr,
So. 11.00 - 15.00 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Mittwochs 12.00 Uhr Seniorentisch
Telefon 069/53 28 95



PER
FAHRRAD TOTAL - AN DER UNI

Räder für alle Lebenslagen

-  Trekking-Räder
Mountain-Bikes
-  Stadt- und Tourenräder
-  Renn- und Triathlonrader
-  Kinder- und Jugendräder
-  Liege- und Lasträder
-  Falträder

 **Qualifizierte Beratung
und Service**

FAHRRAD TOTAL

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00 – 18.30, Sa. 9.30 – 15.00 h
Leipziger Straße 4 · 60487 Frankfurt · Tel. 069/707 69 11-0 · Fax 069/707 69 11-3

Vorstandsmitglieder stellen sich vor

Kamilla Nuyken, 61 Jahre, Diplom-Handelslehrerin

In Anbetracht meines Lebensalters wie auch meiner Vereinszugehörigkeit empfinde ich mich sehr wohl als ein „altes“ Mitglied des ADFC Frankfurt.

Am Anfang stand die Erkenntnis, daß ein Verein der Alltagsradler eine notwendige und nützliche Einrichtung sein müßte. In diesem Sinne habe ich auch bei vielen Aktivitäten des ADFC in der Öffentlichkeit mitgemacht. Und so freue ich mich über alle Erfolge, die der ADFC bereits erzielt hat.

Aber der Einsatz ist weiter gefordert. Deshalb setze ich mich im Rahmen der Vorstandsarbeit mit dafür ein, die Öffentlichkeitswirksamkeit des ADFC zu erhalten und weiterzubringen. Mein besonderes



Interesse gilt zur Zeit dem Kontakt mit anderen Aktivitäten im Sinne des Umweltschutzes. Ebenso wichtig ist mir die Durchführung der kulturell geprägten Radtouren in Zusammenarbeit mit der Kunstgesellschaft.

Ich denke, wir können noch viel bewegen!
Kamilla Nuyken

Bewährungsstrafe

Beim Abbiegen verletzte Bus einen Radler tödlich

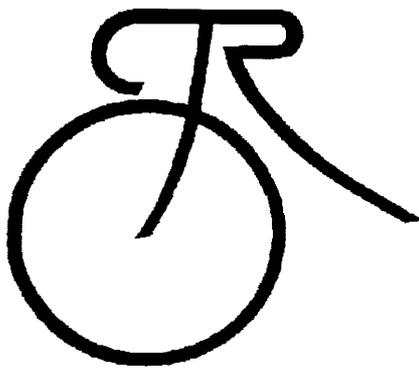
Mit einer Bewährungsstrafe von sieben Monaten wegen fahrlässiger Tötung ahndete am Freitag das Amtsgericht Frankfurt die Unachtsamkeit eines Schulbus-Fahrers. Der 58jährige hatte im April vergangenen Jahres in der Hansaallee den Tod eines Radfahrers verschuldet. Wie die Beweisaufnahme ergab, war der Busfahrer auf der Hansaallee in Richtung Miquelallee unterwegs. Als er nach rechts in die Plieningenstraße einbog, erfaßte der Bus den Radfahrer. Der 39jährige wurde so schwer verletzt, daß er wenig später seinen Verletzungen erlag. Nach Überzeugung des Gerichts hätte der Busfahrer den parallel zu ihm fahrenden Radfahrer bereits einige hundert Meter vor der Einmündung zwischen den geparkten Wagen wahrnehmen und dann beim Abbiegen entsprechend reagieren können. Daß ihm das möglich gewesen sei, sah der Amtsrichter durch Zeugenaussagen von zwei Autofahrern belegt, die zum Zeitpunkt der Tat vor beziehungsweise hinter dem Bus gefahren waren. Sie hatten erklärt, den 39jährigen erkannt zu haben. „Wenn Sie aber

auf der Hansaallee tatsächlich keinen Überblick gehabt haben sollten“, meinte der Richter zum Angeklagten gewandt, „dann hätten sie vor dem Abbiegen den Bus anhalten, aufstehen und sich umsehen müssen.“ Da ein Mensch zu Tode gekommen ist, verbiete sich hier eine Geldstrafe. Neben der Bewährungsstrafe verfügte das Gericht ein einmonatiges Fahrverbot. Ferner muß der bislang nicht vorbestrafte Busfahrer 100 Stunden gemeinnützige Arbeit verrichten.

enk in FR vom 17.4.99

Fehlerchen im Tourenprogramm

Die von Karin Deckers geleitete Tour „Fahrrad und Klassik“ vom 3.7. bis 4.7. wurde im Inhaltsverzeichnis versehentlich mit vier Sternen versehen. Korrekt sind zwei Sterne (wie Tourenbeschreibung auf S. 38). Also eine Tour, nach der niemand befürchten muß, während der Konzertveranstaltung vor Er-schöpfung einzuschlafen. *(rha)*



radschlag

Hallgartenstraße 56
60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 452064

Neue Öffnungszeiten:

Di / Mi / Fr : 11 - 18.30 h, bei Bedarf länger
Donnerstag: 11 - 20 h Samstag 10 - 15 h
Montag Ruhetag

TERMINNE

Mo.	17.5.	T	Technik-Stammtisch
Di.	18.5.	R	Redaktionsteam
Mi.	19.5.	V	AG Verkehr Plenum
Mi.	19.5.	W	Stammtisch der Stadtteilgruppe Ffm-West
Di.	25.5.	VS	Vorstandssitzung
Do.	27.5.	BW	Stammtisch der Stadtteilgruppe Bockenheim/Westend
Fr.	28.5.	CM	Critical Mass
Fr.	28.5.	BO	Stammtisch der Stadtteilgruppe Bornheim, Ost- und Nordend
Fr.	28.5.	NW	Stammtisch der Stadtteilgruppe Nordwest
Sa.	29.5.	ST	Strategietreffen des ADFC-Frankfurt
Mo.	31.5.	T	Technik-Stammtisch
Mo.	7.6.	F	ADFC-Frauenstammtisch
Mo.	14.6.	T	Technik-Stammtisch
Di.	15.6.	VS	Vorstandssitzung
Mi.	16.6.	V	AG Verkehr Plenum
Mi.	16.6.	W	Stammtisch der Stadtteilgruppe Ffm-West
Di.	22.6.	R	Redaktionsteam
Do.	24.6.	BW	Stammtisch der Stadtteilgruppe Bockenheim/Westend
Fr.	25.6.	CM	Critical Mass
Fr.	25.6.	BO	Stammtisch der Stadtteilgruppe Bornheim, Ost- und Nordend
Fr.	25.6.	NW	Stammtisch der Stadtteilgruppe Nordwest
Mo.	28.6.	T	Technik Stammtisch
Mo.	5.7.	F	ADFC-Frauenstammtisch
Di.	6.7.	VS	Vorstandssitzung

TREFFPUNKTE

BO	20.00	Kneipe „Im Hinterhof“, Egenolffstraße 17
BW	19.30	Kneipe „Pilok“, Jordanstraße 3
CM	16.00	Konstabler Wache / Kurt-Schumacher-Straße
F	19.30	Kneipe „Im Hinterhof“, Egenolffstraße 17
NW	19.00	„Einstand“, Am Ginnheimer Wäldchen 1 Vereinsgaststätte des Tennisclubs Blau-Gelb
R	19.30	Treffpunkt auf Anfrage (069/707 16 83)
ST	14.30 – ca. 19.00	Bürgerhaus Bornheim, Clubraum 2
T	18.15	„Heck-Meck“, Bockenheim, Diemelstraße / Friesengasse
TO	20.00	„Melange“, Bockenheim, Ecke Jordanstraße / Jungstraße
V	19.30	Club Voltaire, Kleine Hochstraße 5, 2. Stock
VS	19.30	Geschäftsstelle / Infoladen, Berger Straße 108-110 HH
W	19.30	Zum Goldenen Löwen, Unterliederbach, Liederbacher Str. 60 a

TECHNIK-BASTELKURSE

Motto: Hilfe zur Selbsthilfe. Praktisches Werkstatt-Angebot. Für Leute, die unter fachlicher Anleitung lernen wollen, ihr Fahrrad selbst zu reparieren und zu warten. Und für erfahrene SchrauberInnen, denen das Werkzeug fehlt. Was – am selbst mitgebrachten Fahrrad – gemacht wird, richtet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen. Schwarze Finger sind garantiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine jeweils Samstags, 15.00 Uhr, St.-Nicolai-Kirche am Zoo Ecke Waldschmidt-/Rhönstraße. Bitte einige Tage vorher telefonisch anmelden!

29.5. Offener Workshop für alle Bastler/innen Anm.: Lars Langefeld, ☎ 43 05 62 59

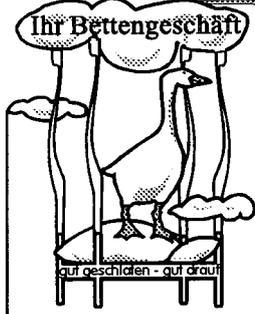
12.6. Offener Workshop für alle Bastler/innen Anmeldung: Peter Wendt, ☎ 44 73 77

19.6. Ohne Thema Anmeldung: Ralf Paul, ☎ 494 09 28

26.6. Wir machen unser Rad fit für den Sommer Anmeldung: Andreas Dorn, ☎ 707 26 94

03.7. Schaltung und Bremsen Anmeldung: Rainer Mai, ☎ 41 30 85

Weitere Termine bitte bei Ralf Paul, ☎ 494 09 28, erfragen.



Ihr Bettengeschäft

**Guter Schlaf
ist schon die
halbe Gesundheit**

gür geschlafen - gür drau

neu MODULUS neu

das variable Freya-Schlafsystem.

**Auf Jahre hinaus richtig liegen
durch jederzeit austauschbare
Matratzen-Module für:**

- oberbreite Partner-Matratzen
- individuellen Liegekomfort
- kinderleichte Handhabung

Freya Linder
dormiCIEL

Frankfurt-Ginnheim
Wilhelm-Epstein-Straße 61 kein
Schaufenster

Tel. (069) 52 19 45

<http://www.dormiciel.de>

ORTSBEIRÄTE

Termine der Ortsbeiräte in Frankfurts Stadtteilen. Sehr informativ und unterhaltsam. Tagungsort und Uhrzeit bitte der Presse entnehmen oder unter Tel. 212-33870 erfragen:

OBR 1 (Bahnhof/Gallus/Innenstadt) 18.5.

OBR 2 (Bockenh./Kuhwald/Westend)
17.5., 14.6.

OBR 3 (Nordend) 20.5., 24.6.

OBR 4 (Bornheim/Ostend) 18.5., 15.6.

OBR 5 (Niederrad/Oberrad/Sachsenh.)
28.5., 25.6.

OBR 6 (Goldstein/Griesheim/Höchst/Nied/
Schwanheim/Sindlingen/Sossenheim/
Unterliederbach/Zeilsh.) 18.5., 15.6.

OBR 7 (Hausen/Industrie-/Praunheim/Rödel-
heim/Westhausen) 18.5., 29.6.

OBR 8 (Heddernheim/Niederursel/
Nordweststadt) 20.5., 17.6.

OBR 9 (Dornbusch/Eschersheim/Ginnheim)
20.5., 17.6.

OBR 10 (Berkersheim/Bonames/Eckenheim/
Preungesheim) 18.5., 15.6.

OBR 11 (Fechenheim/Riederwald/Seckbach)
17.5., 21.6.

OBR 12 (Kalbach) 18.6.

OBR 13 (Nieder-Erlenbach) 18.5., 15.6.

OBR 14 (Harheim) 17.5., 21.6.

OBR 15 (Nieder-Eschbach) 25.6.

OBR 16 (Bergen-Enkheim) 11.5., 8.6.

■ ADFC ESCHBORN/SCHWALBACH

4. Fahrrad-Aktionstag in Eschborn



Am 24.4. stand das Zentrum Eschborns wieder ganz im Zeichen des Fahrrads. Zum 4. Mal lud das Aktionsbündnis „fahrRad“ und der ADFC Eschborn/Schwalbach zum Fahrradaktionstag auf den Eschenplatz. Mit großem Erfolg, wie sich zeigte.

Schon zum Auftakt der Veranstaltung, der Fundsachenversteigerung des Ordnungsamts, kamen bei sonnigem Wetter viele Interessierte. Schnäppchenpreise bei Fahrrädern, aber auch bei Handys oder Schmuck, sorgten für gute Stimmung. Und wer ein günstiges Rad ersteigert hatte, konnte es gleich am „Fahrrad-Check“ des ADFC von erfahrenen Schraubern auf Lager und Bremsen überprüfen lassen. Voraussetzung: Geduld. Denn eine lange Reihe Wartender belagerte die Werkstattplätze, an denen Hilfe zur Selbsthilfe geboten wurde. Und diese Schlange reißt bis zum Ende der Veranstaltung um 16 Uhr nicht ab. Was die Schrauber verblüffte: Der

Bedarf an technischer Hilfe, an Tips zu Wartung und Reparatur ist überwältigend. Und das Spektrum der Fragen reicht von „Wie krieg' ich eigentlich bei dem Ventil Luft in den Reifen?“ bis zu schwierigen Lager-einstellungen, die mangels heimischem Spezialwerkzeug nicht selbst ausgeführt werden können. Die Firma Epp unterstützte die „Werkstatt“ dankenswerterweise mit Kleinteilen.

Eine weitere Schlange bildete sich am Codierstand des ADFC. Aber nicht nur die technische Seite des Velos war Anliegen des ADFC. Am Infostand wurde auch über verkehrspolitische Ziele informiert. Das unzureichende Radwegenetz in Eschborn ist hier immer wieder ein Thema. Doch stößt der ADFC im Eschborner Rathaus überwiegend auf Desinteresse oder gar Ablehnung, wenn es um das Fahrrad als schnelles und umweltfreundliches Verkehrsmittel für jeden Bürger geht. Trotzdem versuchen die Akti-

ven eine Rad-Verkehrspolitik anzuregen. Gerade in einer Stadt wie Eschborn mit ihrem hohen Pendleranteil könnten dadurch viele Verkehrsprobleme gemindert werden.

Vor dem Museum hatten Mitarbeiter der AG „fahrRad“ wieder einen großen Geschicklichkeits-Parcour aufgebaut, der hohe Anforderungen an die jugendlichen Fahr-Akrobaten stellte. Gegenüber dann Werkstattplätze, an denen Jugendliche den Umgang mit Fahrrad-Werk-

Besitzern nicht benutzt. Und nicht benutzbare Räder schränken die Mobilität der Jugendlichen erheblich ein.

Auch der Fahrrad-Flohmarkt erfreute sich wieder reger Teilnahme. Geboten wurden durchaus hochwertige Räder zu Superpreisen! Dazu Sonne satt und, erstmals, Live-Musik: Ein guter Auftakt in die Fahrrad-Saison. (ps)



zeugen lernen konnten. Auch hier hieß es „Hilfe zur Selbsthilfe“. Denn Räder, die wegen kleiner Defekte im Keller bleiben, werden von ihren

Radtouren MTK

Das Radtourenprogramm MTK mit 20 Touren ist erhältlich im Rathaus-Foyer und in der Verwaltungsstelle Niederhöchststadt oder bei Monika Bender, Telefon 06173-66744.



■ ADFC OFFENBACH

Touren des Kreisverbandes Offenbach im Mai und Juni

- 9.5.99 Fahrt in die Wetterau – bitte tel. anmelden am 7.5. von 18-20 Uhr bei Wolfgang Heberer, Tel. 069-89 68 95, ca. 100 km, D
- 9.5.99 BUND + ADFC Radtour: „Grüne Oase“ von Nieder-Rosbach und Rodheim, 9.30 Uhr Kiosk Wilhelmplatz, Offenbach, 70 km, B
- 13.05.99 Zur Ronneburg, 8.00 Uhr Isenburger Schloß, Offenbach, 85 km, C
- 21.05.99 BUND + ADFC Fahrrad-Nachtextkursion zum Froschkonzert, 20.00 Uhr Parkplatz Nasses Dreieck, Offenbach, 30 km, A
- 22.05.99 bis 24.05.99 Pfungstradwanderung Offenbach-Bad Hersfeld – bitte tel. anmelden bei Wolfgang Rothe, Tel. 069-810825, 160 km
- 06.06 Durch den Stadtwald, 09.30 Uhr, Stadthalle, 45 km, A
- 5./6.06.99 Wochenendfahrt durch Weinfranken, bitte tel. anmelden bei Friedel Bals und Erika Weinbrod, Tel. 069-89999250, ca. 140 km, B
- 19.06.99 bis 27.6.99 Wochentour „Mit dem Rad op 'n Osspad“ (Elmshorn-Flensburg) – bitte tel. anmelden bei Angelika Dietrich, Tel. 069-88 01 93, 280 km
- 19.06.99 bis 20.06.99 Mainuferfest der Offenbacher Vereine, Infostand in der Herrnstraße
- 27.06.99 Spessart-Höhenstraße – bitte tel. anmelden bei Christine Hieber, Tel. 069-82 36 10 10, 120 km, D



Kelsterbacher Straße 49
60528 Frankfurt am Main
Telefon 069 - 6 70 14 25

Radhaus Niederrad

Norbert Wirth - Kaffenberger

Öffnungszeiten:

Di. bis Fr.: 10 - 13 und 15 - 18 Uhr

Sa.: 9.30 bis 13 Uhr

Fahrräder ♦ Teile ♦ Service

Offenbacher Fahrradgeschichten

Aufstieg und Untergang der Fahrradfabrik „Frischauf“

Eines der Vereinsziele der „Solidarität“ war die Beschaffung preiswerter und guter Fahrräder für die Mitglieder. Einige Jahre nach dem Umzug nach Offenbach entschloß sich die Vereinsleitung, zu diesem Zwecke eine genossenschaftlich organisierte Fahrradfabrik zu gründen. 1912 war die Fabrik mit dem schönen Namen „Frischauf“ in der Sprendlinger Landstraße 220-224 fertig. Angeschlossen waren ein Bürogebäude für die Fabrik und die Bundesverwaltung des Vereins sowie drei große Mehrfamilienhäuser für die Arbeiter und Angestellten der Fabrik.

Die Offenbacher staunten über die ungewohnte Luxusausstattung der Dreizimmerwohnungen mit eingerichteter Wohnküche, Bad und Kachelöfen. Der normale Standard der Jahrhundertwende – und später – war das Gemeinschafts-Plumpsklo im Hof und das wöchentliche Familienbad in der Zinkwanne in der Küche. Einen dieser Häuserblocks könnt Ihr neben dem neuen Postverteilzentrum in der Sprendlinger Landstraße noch bewundern.

Die „Goldenen Zwanziger“ In den zwanziger Jahren hatte die „Solidarität“ fast 300.000 Mitglieder und war der größte Radfahrerbund der Welt. Wegen der großen Nachfrage wurde die Fabrik damals noch erweitert und stellte neben vielen verschiedenen Fahrradtypen auch sämtliches Zubehör her. Sie ernährte in den von Massenarbeitslosigkeit geprägten Zwanziger Jahren über 1000 Menschen

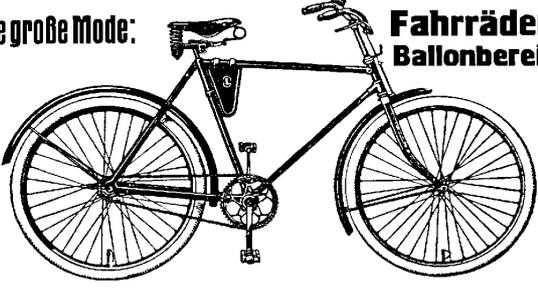
Autofahrer durften dann auch mitmachen, der Name wurde zu „Arbeiter Rad- und Kraftfahrerbund Solidarität“ geändert.

1933 war die Herrlichkeit zu Ende – die Nationalsozialisten verboten

Wegen der damals berühmten politischen Toleranz der Stadt Offenbach verlegte der Arbeiter-Radfahrerbund „Solidarität“ im Jahre 1907 seinen Hauptsitz von Chemnitz nach Offenbach. Die bereits 1896 gegründete „Solidarität“ war eine Tochter der damals von der Regierung noch heftigst bekämpften Arbeiterbewegung und verstand sich nicht als Sportverein, sondern als Gewerkschaft der Radfahrer in Deutschland.

Frischauf-Fahrräder von den billigsten bis zu den teinsten

Die große Mode: **Fahrräder mit Ballonbereifung**



Modell XB Elegantes Damentab, holzfarbig em. Westworbelfelgen 26"X2" . . .	Mk. 112.50
„ VIIIB Feines Herrentab, holzfarbig em. Westworbelfelgen 26"X2" . . .	105.50
„ VB Hochf. Chrom-Luxus-Herrentab, verchromte Westworbelfelgen 26"X2" . . .	139.50
„ IVB Hochf. Chrom-Luxus-Damentab, verchromte Westworbelfelgen 26"X2" . . .	148.50
„ IB Straßenrenner neuester Konstruktion, Ballonfelgenreifen 26"X2" . . .	150.—

(Flach mit Stahlfelgen und Ballonbereifung lieferbar)

— Bundesmitglieder, kauft Frischauf-Fahrräder! —

Fahrradhaus Frischauf

Filialen Berlin, Dammstr. 65. — Breslau, Nicolaitstr. 78/79 — Burg b. Magdeburg, Breitung 5. — Chemnitz, G. — Chemnitz, Kl. Str. 12. — Dresden, Rönnekestr. 17. — Erfurt, Johannisstr. 119. — Frankfurt-M., Hirsburger Str. 16. — Gießen, Arbeiterstr. 51 (Gewerkschaftsh.) u. Höhenstr. 38. — Gera, Weidauer Str. 14. — Halle a. S., Burg 42/44 (Bismarckstr.) — Jena, Steinweg 23. — Kiel, Gertrudenpl. 12. — Leipzig, Königspl. 16. — Magdeburg, Goldschmidtstr. 3/4. — München, Weitenrieder Str. 18. — Nürnberg, Börsenstr. 40. — Offenbach-M., Gr. Marktstr. 29. — Osnabrück, Pögneder Str. 38. — Stuttgart-Crohnstr. 1. — Stuttgart, Gartenstr. 45

den Verein, nicht zuletzt, um dieser roten Zelle im sowieso roten Offenbach den Garaus zu machen. Sechs Wochen nach der Machtergreifung Ende Januar 1933 besetzte die SA die Offenbacher Zentrale und ermordete den gerade dort anwesenden Vorsitzenden Heinrich Niemann. Die neuen Herrscher enteigneten alle Vermögenswerte des Vereins und benannten die Fabrik in Mayweg-Werke um. Mitarbeiter, die sich dem Zeitgeist nicht anpassen wollten, wurden in die neu entstandenen Konzentrationslager deportiert und die Wohnhäuser im Jahre 1935 verkauft. In den Fabrikgebäuden mußten 600 Zwangsarbeiter Kriegsmaterial herstellen.

1946 - 1999 – Alles schon mal dagewesen

Nachdem die Deutschen nach dem Ende des 1000-jährigen Reiches aus den Ruinen gekrabbelt waren und das Leben langsam wieder in geordnete Bahnen kam, gründeten die übrig gebliebenen Aktivisten im Jahre 1946 den Verein neu, doch sie bekamen das Werk nicht zurück und die mickrigen Entschädigungszahlungen reichten nicht für einen Neuaufbau. Der mit dem Wirtschaftswunder beginnende Aufstieg des Automobils zum Massenverkehrsmittel ließ einen Neuaufbau der Fabrik dann nicht mehr zu.

Die „Solidarität“ hat noch immer ihre Bundeszentrale in Offenbach, doch die Mitgliederzahlen sind weit von ihrer vormaligen Herrlichkeit entfernt. Der ADFC bemüht sich redlich um die Nachfolge als größter Radfahrerbund

der Welt, wenn auch unter weniger politischen Vorzeichen, und ist mit rund 100.000 Mitgliedern auf dem besten Wege dazu.

Sozialdemokratische Fahrräder gibt's auch wieder. Sie werden im Auftrag der SPD und der IDENT Marketing Gesellschaft unter der Marke „Vorwärts“ bei der Bremer Fahrradmanufaktur gefertigt, aber vorerst nur in Norddeutschland verkauft.

Alten Offenbachern sind die „gritzegrienen“ Frischauf-Fahrräder noch in bester Erinnerung. Nach Aussage eines hiesigen Fahrradhändlers fahren davon, 66 Jahre nach dem Ende der Fabrik, immer noch dem Ende der Fabrik, immer noch welche herum. Das war Qualität! Die Radwege, die Vereine, die genossenschaftlichen Fahrräder – alles schon mal dagewesen. So modern ist unsere Zeit bei näherem Hinsehen gar nicht, und von den Altvorderen können wir Jungspunde noch so manches lernen. Deshalb wird der Chronist auch dem Offenbacher Stadtarchiv noch einige Besuche abstatten und weiter über spannende, witzige und traurige Funde zur Geschichte der Offenbacher Radfahrer, –wege und –vereine berichten.

Quellen:
Offenbacher Stadtarchiv, „Offenbach – was für eine Stadt“ von W. B. Sahn und C. Uslular-Thiele, CoCon-Verlag Hanau, 1997, „Die roten Radler“ von Ralf Beduhn, und unserem langjährigen Vorsitzenden Günter Burkhart (ch)



Das Bundeshaus in Offenbach am Main im Jahre 1926, drei Wohnhäuser, Verwaltungsgebäude und Fahrradfabrik.

Wo gibt's

SCHOTTENPREISE ?



Hamburger Allee 49-53

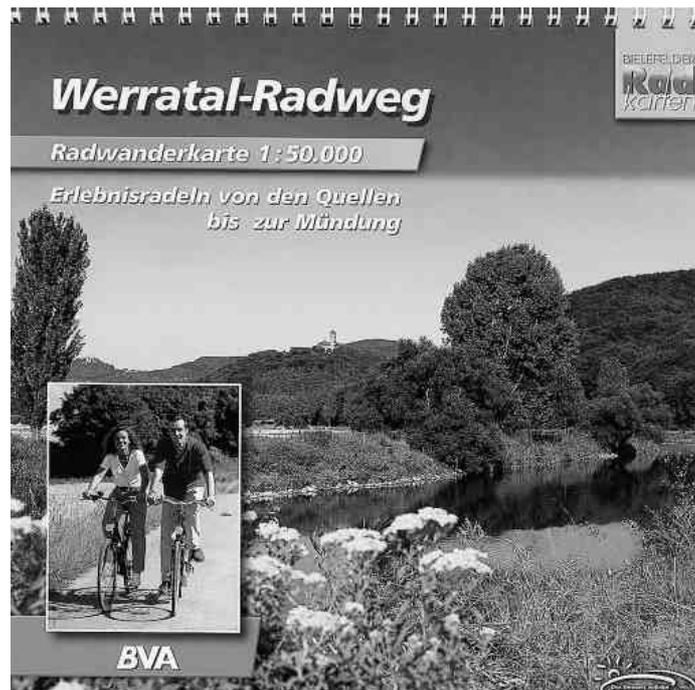
60486 Frankfurt

☎ **069 / 97 99 20 20**

Gleich ein Tip für den Beginn der Tour: Es ist empfehlenswert, zuerst die Quelle Fehrenbach anzusteuern, dorthin führt nämlich ein autoloser Waldweg. Die Quelle liegt auf 797 m Höhe, aber die Steigung ist erträglich. Oben an der Quelle kann man sich in der bewirtschafteten Wanderhütte einen Gipfeltrunk genehmigen, wenn man vor 17 Uhr kommt. Möglicherweise hat die Hütte in der Hauptsaison länger geöffnet. Über den Rennsteig erreicht man die andere Werra-Quelle. Der Werratal-Radweg unterhalb der Quelle Siegmundsburg (800 m ü. NN) existiert nur als Wandersteig. Hier muß auf der sehr steilen Bundesstraße 281 zu Tal gefahren werden.

Der Verlag hat der Karte den Untertitel „Erlebnisradeln von den Quellen bis zur Mündung“ gegeben. Das kann man nur unterstreichen, wenn man - wie gerade geschehen - die Strecke bei feuchter Witterung abfährt. Die Markierung in der Karte läßt keine Wünsche offen, sieht man mal von dem nicht eingezeichneten dunkelgrünen und kristallklaren Werrateich nahe der Werraquelle Fehrenbach ab. Wahrscheinlich ist er zu klein, aber ein Juwel. Die Streckenbeschilderung konnte einen schon mal im Stich lassen, aber eigentlich nur in Ortschaften, wo dann aber die Einheimischen immer wieder hilfreich waren. Wer die ausgezeichnete Karte mitbenutzt, kann eigentlich nicht fehlfahren.

Problematisch waren da schon eher die als Radweg bezeichneten Strecken. Statt des völlig aufge-



Rechtzeitig zum Saisonbeginn und vor der offiziellen Eröffnung des neuen Fernradweges hat die Bielefelder Verlagsanstalt die spiralgebundene Radwanderkarte herausgegeben. Die Werra war lange Zeit nur als innerdeutscher Grenzfluß bekannt. Der Fluß und das Werratal zwischen Thüringen und Hessen haben aber weit mehr zu bieten: Die Werraquellen am Rennsteig, die Theaterstadt Meiningen, Besuch des historischen Bad Salzunger Gradierwerks (für eine Tageskarte zahlt man sieben Mark, bekommt dafür einen weißen Kapuzenumhang als Schutz für die eigene Kleidung und kann dann nach Lust und Laune die Gradierwerke entlangspazieren und in besonderen Inhalationsräumen schnüffeln), wer einen kleinen Abstecher nicht scheut, nimmt Schmalkalden oder Eisenach noch mit; Eschwege, Bad Sooden-Allendorf, Witzenhausen und Hannover-Münden liegen an der Strecke und lohnen immer einen Besuch.

weichten Ackerweges zwischen Harras und Veilsdorf mußte auf die B 89 ausgewichen werden, auch die zwei Kilometer vor Ebenhards waren glitschig wie Seife. Die Alternativstrecke zwischen Kloster Veßra und Themar auf guten, wenig-

befahrenen Straßen schien - wenn auch länger - die bessere Wahl gegenüber dem in der Karte favorisierten ansteigenden Wiesenweg nach Henfstädt, auf dem bei Nässe nur geschoben werden konnte. Es gab auf der ersten Hälfte dieses Fernradweges sehr viele Pfade, die man nur als abenteuerlich bezeichnen kann. Wenn die tiefen Pfützen im Hochsommer dann ausgetrocknet sind, wird auf den dann ausgehärteten Wegen auch kein flottes Fortkommen möglich sein. Deshalb kann der Anspruch „geeignet für Familien mit Kindern“ zur Zeit noch nicht bestätigt werden. Es ist zu befürchten, daß die lieben Kleinen - sollten sie tatsächlich nicht unterwegs ihren Drahtesel in die Werra werfen und streiken - nach dieser Tour nie wieder ein Fahrrad anfassen. Noch gibt es auch Plattenwege und es sind auch einige Straßen ohne Radweg mit Lkw-Verkehr in dem Streckennetz vorgesehen, was

man Kindern eigentlich nicht zumuten sollte. Der absolute Höhepunkt waren die ca. 300 m Anstieg und Abgang vor Wernshausen. Der Gartenbesitzer, der freundlicherweise eine Gießkanne mit Wasser zum Freispülen der verschlammten Bremsen spendierte (die Trinkflasche hatte nicht ausgereicht), sagte, daß dieser Waldweg da oben nie austrocknen würde, weil das Wasser vom Berg so runterdrückt. Dieses Stück könnte auch wahrscheinlich nicht asphaltiert werden.

Trotzdem: Die Tour ist sehr lohnend, wenn man eine schöne Gegend sucht. Wer gute Wege braucht, wird halt gelegentlich enttäuscht. Da wird sich aber sicher noch einiges verbessern.

Es gab während der Tour viele gute Kontakte mit Einheimischen; sehr hilfreich war der Wirt vom Werrakrug in Lindewerra. Er schickte das liegengelassene Regencap in die Pension nach. War es nicht auch er, der versicherte, daß der in der Karte getüpfelte Werrabogen hinter Lindewerra höchstens zweimal im Jahr von dem Hochwasser führenden Fluß überflutet wird?

Wer an das Ziel der Karte - Hann. Münden - gelangt ist und noch Zeit hat, kann leicht nach 29 Kilometern den Kasseler Hauptbahnhof über den Fulda-Radweg (R 1) erreichen. Hier werden alle zwei Stunden Züge nach Frankfurt eingesetzt und man kann bequem das beladene Fahrrad verstauen. Von Hann. Münden aus kann man auch den Weser-Radweg anhängen, wenn man noch ein paar Tage Urlaub übrig hat.

Werratal-Radweg, Erlebnisradeln von den Quellen bis zur Mündung ca. 300 km.

Spiralgebundene Radwanderkarte im Maßstab 1:50 000, 19 Karten, 1 Übersichtskarte, 1 Verkehrsankündigungskarte, Format 23 x 23, DM 19,80, ISBN 3-87073-241-5.

Sehr schön die Kurzportraits der Städte und Gemeinden, die Hinweise zu Unterkünften und auf für die Radler sicher manchmal sehr notwendigen Fahrradgeschäfte. Angenehm die 5-km-Unterteilung der Strecke. Eine Karte mit den Bahnverbindungen zur Route erleichtert An- und Abreise. (br)

WORLD OF BIKE

Fahrrad BÖTTGEN GmbH

!!! Meisterwerkstatt !!!
!!! Shimano Service Center !!!

*bietet jetzt Exklusiv für ADFC Mitglieder
einen Reparaturservice innerhalb von
24 Stunden* an.*

!!!Selbst in der Hochsaison!!!

*soweit die Teile auf Lager sind

Tel. 069/94 5108-0

Frankfurt 060385

Berger Str. 262-264

Radwege, wo seid ihr?

Zur Zeit ist die Verkehrs-AG des ADFC Frankfurt dabei, eine möglichst vollständige Bestandsaufnahme der Frankfurter Radwege zu erstellen. In einem zweiten Schritt soll dann eine Bewertung der Radwege durchgeführt werden, um festzustellen, ob für diese Radwege nach der neuen StVO noch eine Benutzungspflicht bestehen darf.

Da dies durch die Aktiven der Verkehrs-AG allein nicht zu leisten ist, wurden u. a. bei den Stadtteilstammtischen weitere Interessierte angeworben. So kam auch ich an den Job, und an einem April-Sonntagmorgen zog ich mit Birgit und Joachim ins Gallusviertel, um Radwege zu finden.

Schon nach wenigen hundert Metern waren wir uns einig, daß Handschuhe und Schal eindeutig in unserem Ausrüstungssortiment fehlten. Und für echten Ausgleich konnten die mitgebrachten Gummibärchen im Laufe der Tour auch nicht sorgen.

Der zweite Härtetest folgte dann, als wir zum ersten Mal den Entschluß umsetzten, probeweise eine vorläufige Bewertung der Radwege vorzunehmen. Für unseren Test suchten wir uns ausgerechnet einen Radweg vor einer Trinkhalle aus, was zu einer intensiven Diskussion mit einem der Stammkunden über gegenseitige Rücksichtnahme unter Radlern führte.

Der anschließend gefaßte Geschäftsordnungs-Beschluß, weitere Bewertungen nicht vor Trinkhallen durchzuführen, mußte am restlichen Tag jedoch nicht mehr angewandt werden.

Die eigentliche Erfassung der Radwege erwies sich als relativ unproblematisch, da auch radverkehrspolitisch ungeübte Augen unschwer erkennen können, ob ein Radweg existiert oder nicht. Als problematischer erwies sich die Bewertung der Radwege.

Absolut objektive Kriterien wie Radwegbreite, Sicherheitsabstände, in Tempo-30-Zone oder nicht usw. sind relativ leicht zu beurteilen.

Schwieriger ist es schon, zu entscheiden ob eine Sichtbehinderung vorliegt, und eher persönlicher Natur ist die Beurteilung, ob ein Radweg eine Berg- und Talbahn darstellt oder nicht. Hier war es sehr hilfreich, daß mit Joachim ein erfahrenes Verkehrs-AG-Mitglied mit Rat und Tat zur Seite stehen konnte. Mir persönlich erscheint es nicht sinnvoll, eine Radwege-Beurteilung ohne

entsprechende Vorkenntnisse vornehmen zu wollen.

Gewisse Schwierigkeiten bereiteten gelegentlich auch die doppelten Verneinungen bei den mit „ja“, „nein“ oder „naja“ zu beantwortenden Fragen („Es gibt keine Kantenteile in Längsrichtung“). Hier kann Abhilfe geschaffen werden, indem man sich klar macht, daß ein „ja“ als Antwort immer für den Radweg spricht.

Nach ca. fünf Stunden gemütlicher Beradlung mit ausführlicher Einkehrpause war das Gallusviertel radwegetechnisch erfaßt und probeweise beurteilt. Ich selbst habe einiges über Radwege erfahren und auch die schönen Seiten eines mir ansonsten eher unbekanntem Teils von Frankfurt kennengelernt. Bei weiteren Beradlungen bin ich gern wieder dabei.

(rha)



Zweirad Ganzert

Mainzer Landstraße 234
60326 Frankfurt (Galluswarte)

Telefon 069/73 43 86
Fax 069/73 17 93

MERIDA

PEUGEOT
CYCLES


PINARELLO

DIAMANT

HERCULES

KETTLER ALU-RAD

GIANT BIKES

KTM
Bikes vom Besten

VILLIGER
SWISS FINEST

JUCHEM
CUSTOM MOUNTAIN BIKES

TREK 

Bewachte Fahrradabstellplätze am Waldstadion



Neuerdings wird BesucherInnen der Sport- und Konzert-Veranstaltungen im Frankfurter Waldstadion ein bewachter Aufbewahrungsservice für Fahrräder angeboten. Möglich wird dies durch das Projekt BIKE POINT, das die Möglichkeit anbietet, das Fahrrad gegen eine geringe Gebühr auf einem abgesicherten Gelände abzustellen und mit Sicherheit nach Veranstaltungsende auch unbeschädigt wieder vorzufinden. Da sich der „BIKE-POINT“ unmittelbar neben dem Kartenverkauf am Haupteingang des Stadions befindet, wird der radelnden VeranstaltungsbesucherIn größtmögliche Bequemlichkeit geboten.

BIKE-POINT wird auch einen Pannen- und Pflegeservice anbieten. Hier kann man z. B. einen Platten reparieren oder das Fahrrad reinigen und ölen lassen. Umfangreichere Reparaturen bleiben jedoch den örtlichen Fahrradfachgeschäften vorbehalten.

Zum offiziellen Start von BIKE POINT am 24. April 1999 beim Spiel Eintracht gegen Hansa Rostock war auch der Verkehrspolitische Sprecher des ADFC Frankfurt, Fritz Biel, eingeladen. Er weist darauf hin, daß Großveranstaltungen regelmäßig zu erheblichen Konflikten mit den Bewohnern

benachbarter Stadtteile führen, wenn der Anteil der Besucher, die mit dem Auto anreisen, zu groß ist. Die Förderung der Fahrradnutzung für den Weg zu Veranstaltungen ist ein Ansatzpunkt, diese Probleme zu verringern. Die Einrichtung bewachter Fahrradabstellplätze bei Großveranstaltungen ist ein wichtiger Baustein bei der Schaffung einer fahrradfreundlichen Infrastruktur.

Eine große Rolle spielen für die Fahrradnutzung neben der sicheren Unterbringung am Zielort auch die Verhältnisse, mit denen die Radfahrer sich auf dem Weg zum Ziel herumschlagen müssen. Hier gibt es jedoch, wie wir wissen, in Frankfurt noch viel zu tun, damit die Radler komfortable und sichere Radwege sowie eine lückenlose, leicht verständliche Wegweisung vorfinden.

BIKE POINT dient mit seinem Angebot bewachter Fahrradabstellanlagen nicht nur der Förderung des Radverkehrs. Es ist ein gemeinnütziges Projekt, das mit Unterstützung des Sozialdezernats

und des Jugendamtes der Stadt Frankfurt und der Stadion GmbH arbeitslosen und arbeitssuchenden Jugendlichen oder Jugendlichen im Übergang von Schule und Beruf eine sinnvolle Jobmöglichkeit und einen niedrigschwelligen Einstieg in ein Beschäftigungsverhältnis anbieten will. BIKE POINT ist eine Initiative, ein Dienstleistungs-Angebot anzubieten und damit auch – im kleinen Rahmen – dem Problem der Jugendarbeitslosigkeit etwas entgegenzusetzen.

Träger des Projektes ist das Jugendbüro Griesheim, eine Einrichtung des Internationalen Bundes (IB).

Der ADFC Frankfurt begrüßt das Projekt BIKE-POINT des Jugendbüros Griesheim und wünscht ihm viel Erfolg und langen Atem.

(fb, rha)



Codierung Hessen

Auch wenn ein ADFC-Sympathisant und regelmäßiger Leserbriefschreiber wieder laut seine Stimme erheben und auf die im Duden nicht vorhandene bzw. seines Erachtens irreführende Bezeichnung hinweisen wird: Wir machen weiter. Beim Hesttag in Baunatal wird das Landeskriminalamt das Thema Codierung ins breite Rampenlicht schieben.

Die Voraussetzungen sind jetzt endlich geschaffen: In mühseliger Arbeit hat der Verfasser alle Straßencodes in Hessen, rund 120 tausend, aufbereitet und mit Hilfe des LKA in einer CD-ROM zusammengeführt. Endlich wird der Polizei ein hessenweites Verzeichnis zur Verfügung stehen und hoffentlich die Aufklärungsquoten bei Diebstählen deutlich nach oben treiben.

Wie schon mehrfach ausgeführt, handelt es sich bei der Codierung nicht um ein ausschließlich für Fahrräder geeignetes System. Denn alle Wertgegenstände, angefangen vom wertvollen Persertepich oder der Stereo-Anlage bis zur

Baumaschine, können nach dem gleichen Prinzip als persönliches Eigentum gekennzeichnet („codiert“) werden. Natürlich je nach Gegenstand mal mittels Fräsung oder Stanzung, mal per ultravioletter Farbe oder durch Einbrennen oder Einritzen. In vielen Fällen durch den Eigentümer selbst.

Wer mehr über das System erfahren oder seinen individuellen Code wissen will, kann über den Infoladen gegen einen sehr kulanten Kostenbeitrag Auskunft erhalten. Konkret: DM 2.- Kostenersatz in Briefmarken + adressierter Rückumschlag, mit DM 2.20 frankiert. Viel billiger geht es nicht. (al)



**PETER'S
RADTREFF**
Individueller Radbau

Inhaber Peter Ringelsen
Silcherstr. 27 ~ 60529 Frankfurt/M (Schwanheim)
Tel. 069 - 35 09 09 Fax. 35 00 10













Roller- und Fahrradfinanzierung
Mo, Di, Do, Fr, 10-13+15-18 Uhr Sa. 9-13 Uhr

Die Kundschaft der Konkurrenz?

Wer schon mal eine Kleinanzeige aufgeben mußte, kennt die Preise für „1 Spalte breit x 3 Zeilen hoch“. Ein hier nicht genannter Kraftfahrer-Verein zählt fast die halbe Bürgerschaft dieses Landes zu seinen Mitgliedern. Ein weltweit agierender Mineralöl-Konzern, der aus Problemen mit überflüssigen Bohrplattformen ein wenig gelernt hat, kommt über sein Tankstellennetz auf ähnliche Kundenzahlen. Was mag deren ganzseitige Anzeige in einer bundesweit gelesenen Frankfurter Tageszeitung kosten?

Gerührt nehme ich zur Kenntnis, daß sich diese Boliden der KFZ-Branche in besagter Anzeige um die Sicherheit von kindlichen Radfahrern und KFZ-Beifahrern sorgen. Fast die Hälfte aller Kinder unter sechs Jahren, die einen Verkehrsunfall erleiden, verunglücken im PKW (Kinder insgesamt ca. 16.000 pro Jahr). Es werden zahlreiche Tipps gegeben, wie Eltern diese Beifahrer sicherer verstauen können. Sie brauchen viel Geld, hier nicht für den Austausch von „Out-“ gegen „In-Klamotten“, sondern für stets größengerechte Sicherheitssysteme.

Als überzeugte Radfahrerin lese ich heraus, daß Radfahren für Kinder weniger gefährlicher ist als das Reisen im elterlichen Auto. Immerhin werden 26 bis 44 Prozent der täglichen Wege von Kindern mit dem Fahrrad zurückgelegt.

Aber jedes der 100 getöteten und ca. 4000 schwer verletzten Kinder, die pro Jahr einen Radfahrungsfall erleiden, ist eines zu viel. Daß davon die Hälfte durch das Fehlverhalten der Autofahrer verursacht wird, stellen die der Autozunft zugehörigen Autoren der Anzeige fest. Außerdem hat auch ein Mangel an kinderfreundlicher Verkehrsplanung Schuld, und, daß nicht alle Kinder Helme tragen. Kinder und Jugendliche hält man jedenfalls erst ab der 4. Schulklasse und nach Absolvieren einer Radfahrausbildung in einer Jugendverkehrsschule des Mineralölkonzerns für verkehrstauglich.

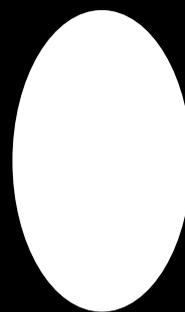
Gleichzeitig wird festgestellt, daß Kinder und Jugendliche (ahnte ich's doch) das Radfahren erst mal psychomotorisch und geistig erler-

nen müssen. In Anbetracht der Tatsache, daß Menschen weder mit Gas- noch mit Klickpedalfüßen geboren werden, wirft das ein finsternes Licht auf die Lernerfolge der erwachsenen KFZ-Lenker, die zur Hälfte an den Fahrradunfällen der Jugend schuldig sind. Vielleicht ist statt Jugendverkehrsschule eher eine Erwachsenenverkehrsschule nötig, in der die Autolenker den rücksichtsvollen Umgang mit radfahrenden Verkehrsteilnehmern lernen (siehe ffa März 99, S. 12). Ob in der Jugendverkehrsschule des Mineralölkonzerns gelehrt wird, daß man mit Gefahren des Autoverkehrs am besten im KFZ zurecht kommt? („Helm auf, Fußwege benutzen, Radfahren ist sowieso gefährlich!?“)

Der ADFC jedenfalls könnte mit (vielleicht sogar mehr) Kompetenz den Umgang mit dem Fahrrad und seinen Gefahren vermitteln. Vielleicht käme es bei flächendeckendem ADFC-Fahrradunterricht nicht zu dem Wunsch, sich vor den Gefahren des Individualverkehrs so-früh-wie-möglich in die Blechkarosse zu flüchten. Die Schülerinnen und Schüler würden sich statt dessen für die heißesten Bikes begeistern, mit niedriggelegtem Rahmen, Spoiler am Lenker, blinkend verchromten Kettenblättern, leise flüsterndem Tretlager, Freisprecheinrichtung fürs Handy ...

Eines Jahrzehnts wäre dann die andere Hälfte der Bevölkerung bei uns Mitglied. Dann würden wir sicher machtvoll gegen die Verkehrsgefahren zu Felde ziehen! Auch so eine ganzseitige Anzeige könnte sich der ADFC dann locker leisten.

Freya Linder



**Wir haben ihn.
Den Sattel mit dem Loch.
Original von Terry/USA.**

Sportsfrau

Jordanstraße 27

Tel. 069/97 98 14 01

Do, Fr 10 - 20 Uhr

Sa 10 - 16 Uhr

STORCK oHG



Alexanderstraße 1
60489 Frankfurt
Telefon 069 / 97 84 31 94
Fax 069 / 97 84 31 96

**Kundendienst
Hol- und Bringservice
Große Auswahl an
Gebraucht-Fahrrädern**

Mo. - Mi. 10.00 - 18.30 Uhr
Do. + Fr. 10.00 - 20.00 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Jubiläumstour: 10 Jahre Radtourenleitung

Matthias Uhlig führt 14 Tage lang durch Nordhessen

Maximal 10 TeilnehmerInnen haben vom 14. bis 27. August 1999 die Gelegenheit, unter Matthias Uhligs sachkundiger Führung Nordhessen mit dem Fahrrad kennenzulernen.

Gestartet wird die Tour jedoch mit der Bahn, die Radler und Gepäck nach Kassel bringt. Von hier erfolgt am 27.8. auch die Rückfahrt, ebenfalls mit der Bahn.

Dazwischen liegt eine schöne Tour entlang größerer und kleinerer Flüsse (Fulda, Weser, Diemel, Eder, Twiste, Werra), Stauseen (Twiste-, Diemel- und Eder-Stausee) und durch viele hübsche Städtchen. Übernachtet wird in Bad Karlshafen, Zierenberg, Korbach (2x), Frankenberg/Eder (2x), Schwalmstadt, Melsungen, Bad Hersfeld, Hessisch Lichtenau, Eschwege, Witzenhausen und Kassel.

Die TeilnehmerInnen müssen sich keine Gedanken über ihr Gepäck machen. Der Transport von Hotel zu Hotel wird von einem beauftragten Unternehmen besorgt. Die Etappe Bad Hersfeld – Hessisch Lichtenau wird durch eine Bahnfahrt nach Sontra etwas abgekürzt.

An den Stauseen beeindruckt neben der landschaftlichen Schönheit auch die technischen Daten. Der Diemelstausee hat ein Fassungsvermögen von 22 Mio. m³ und der Twistestausee bietet 76 ha Wasserfläche. Der Edersee mit seinen 26 km Länge hat sogar ein Fassungsvermögen von 202 Mio m³.

In Korbach und Frankenberg/Eder werden Stadtführungen angeboten und in Bad Karlshafen soll auf jeden Fall das Hugenottenmuseum besucht werden. Auch der Tierpark in Frankenberg/Eder und der Wildpark Edersee stehen auf der Aktivitätenliste.

Von den zahlreichen Klöstern, Kirchen, Ruinen, Schlössern und Burgen am Wegesrand wurde die Sababurg zur Besichtigung ausserkoren.

Bahnfans werden von der Fahrt mit der Hessenkurier-Dampfeisenbahn begeistert sein.

Und um kein Verkehrsmittel auszulassen, werden die Ausflüge nach Marburg, Battenberg und zum Diemelsee mit dem Bus durchgeführt.

Die Tour ist mit 3 Sternen (***) als anspruchsvolle Tour klassifiziert. Die mit dem Rad überbrückten Entfernungen liegen zwischen 40 und 70 km, so daß geübte Radler keine Probleme haben dürften.

Die Kosten für die Tour betragen 1.200,- DM für ADFC-Mitglieder, 1.300,- DM für Nicht-Mitglieder. Der Preis umfaßt 13 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in Hotels, alle Bahnfahrten, Gepäcktransport und die Ausflüge. Ein Einzelzimmer kostet 300,- DM mehr. Die Anmeldung kann ab sofort bis spätestens zum 1.7.99 erfolgen: Matthias Uhlig

Tel./Fax: 06102/80 08 97
Matthias.Uhlig@T-Online.de

(rha)

Frankfurter Selbsthilfemarkt 1999

Am Freitag, 11. Juni 1999, veranstaltet das „Gesunde Städte-Netzwerk“ wieder den Frankfurter Selbsthilfemarkt. Von 11 - 18 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit, sich im Römer über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen in Frankfurt zu informieren.

Der Vorstand des ADFC Frankfurt begrüßt die Veranstaltung des Frankfurter Selbsthilfemarktes

1999. Sowohl Zielsetzung als auch Aktivitäten des ADFC lassen sich im Sinne der Selbsthilfe verstehen. Deshalb wird der ADFC mit einem Infostand vertreten sein, für den viele Mitglieder des ADFC um Ihren Einsatz gebeten werden. InteressentInnen für einen Einsatz am Infostand melden sich bitte möglichst schnell bei Kamilla Nuyken (069/53 27 66). K. Nuyken, (rha)

Die AG-Tuzla informiert

Durch viele Spenden konnte die AG-Tuzla des ADFC im letzten Jahr eine größere Anzahl von Fahrrädern nach Bosnien bringen, die an die Grund- und Hauptschule in Tuzla - Simin Han ausgeliefert wurden. Von unseren Partnern in Tuzla haben wir erfahren, daß der Krieg in Jugoslawien die Situation in Bosnien wieder verschlimmert hat.

Obwohl innerhalb Bosniens viele Menschen selbst noch vertrieben sind, und die Kriegsschäden noch lange nicht beseitigt sind, muß das Land jetzt auch Flüchtlinge aufnehmen. Es flüchten sowohl Kosovo-Albaner als auch Serben nach Bosnien, die dort die kritische Lage weiter verschärfen.

Außerdem sind viele Bosnier direkt durch den Krieg betroffen, da sie Verwandte in Serbien haben, die durch die Bombardierungen getötet, verletzt oder geschädigt wurden.

Durch den Krieg sind auch die Spannungen zwischen den Volksgruppen in Bosnien verschärft worden. Parallel zur Eskalation des Krieges wächst auch der Haß. Es ist klar, daß sich die Situation erst wieder beruhigen kann, wenn die Bom-

bardierungen eingestellt werden. Bei einer Fortführung des Krieges befürchten wir das Schlimmste auch für Bosnien. Peter Gärtner

Neu im Infoladen



Das Sandini-Schlafkissen für jede Art von Kinderfahrradsitzen und für Buggies. Preis: DM 55,50

Fahrradscheune

Der Spezialrad-Laden in Ffm

Verkauf - Versand - Verleih

Alt Harheim 27 60437 Ffm 06101/48958
www.fahrradscheune.de

Labels in the logo: Anhänger, Liegedreiräder, Einräder, Trailerbikes, Kopplungssysteme, Langlieger, City-Räder, Tandems, Transporträder, Kurzlieger, Dreiräder, Therapieräder, Falträder, Rollstuhlbikes.

Impressum

frankfurt *aktuell* erscheint zweimonatlich und wird herausgegeben vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club, Kreisverband Frankfurt am Main

Anschrift:
ADFC Frankfurt am Main
Berger Str. 108 - 110
60316 Frankfurt am Main
☎ 069 / 49 90 100
Fax 069 / 49 90 217

Redaktionsteam:
Fritz Biel (fb), Ralf Haselhorst (rha), Alfred Linder (al), Brigitte Rebna (br), Christine Hieber (ch), Michael Samstag (ms), Peter Sauer (ps), Birgit Semle (bs)

Jahresabo DM 12,- zzgl. DM 9,- Porto bei Postversand (für Mitglieder Bezugskosten im Mitglieds-Beitrag enthalten). Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht immer die Meinung des ADFC wieder. Wir behalten uns vor, Leserbriefe und Beiträge zu kürzen. Nachdrucke bei Angabe der Quelle erlaubt.

Auflage: 2.500
Druck: Reha-Werkstatt, Frankfurt-Rödelheim

Redaktionsschluß für die Juli/August-Ausgabe: 22. Juni 1999
Bitte fragen Sie nach der aktuellen Anzeigenpreisliste Stand 11/97

Kleines ABC großer Radfahr-Irrtümer

(11. Fortsetzung)
(Um Hinweise auf weitere Stichwörter bittet Harald Braunewell)

HYBRIDEINSPEICHUNG (Fortsetzung aus Ffa 2/99)
Die DY(=„Doppel-Ypsilon“-)Einspeichung ist eine weitere Variante zur Vermeidung von Speichenbrüchen auf der Zahnkranzseite: Je zwei benachbarte Speichen so miteinander verdrillt, daß 3 Kreuzungen entstehen - also die ursprüngliche Richtung der einzelnen Speiche zwar ganz leicht versetzt, aber dennoch erhalten bleibt - sieht zwar recht exotisch aus (wie zwei gegeneinandergestellte Ypsilons), ist aber verläßlich stabil und hat sich im Einsatz bewährt. Die Kräfte werden auch bei dieser Art der Einspeichung aus dem 'Knackpunkt', der dehnungsgefährdeten Speichenkopfkürmung nur einer Speiche, auf ein elastisches System zweier Speichen verlagert...

INFORMATION betr. Übernachtungsmöglichkeiten für Radtouristen seien in der Epoche des wachsenden Radtourismus inzwischen reichlich vorhanden...

MITNICHTEN: Häufig fehlt unter den Angaben über Erreichbarkeit über die Autobahn, Kapazität (was nützen mir 117 Betten, wenn alle belegt sind??) bis hin zu der Zusammensetzung des Frühstücks der Hinweis auf Unterstellmöglichkeiten: Keine Versicherung zahlt, wenn das Rad zwischen 22 und 6 Uhr auf der Straße gestanden hat (und sei es auch noch so gut ab- oder angeschlossen) - außer für ein „im Gebrauch befindliches“.
Auf Campingplätzen gibt es so gut wie nie solche abgeschlossenen Räume, in denen Versicherungsschutz gewährleistet wäre - daher ist das Fahrrad-Diebstahl-Risiko auf Campingplätzen auch nicht versicherbar...

INSEKTEN seien für Radfahrer eher unbedeutende Wegbegleiter...
MITNICHTEN: 1. Ein dicker Brummer im Nasenloch während der rasanten Abfahrt, der nicht mehr herausgeschneuzt werden kann, ist zwar ein seltenes Erlebnis - sollte aber nicht zu Panikreaktionen führen. Er gelangt bestimmt nicht in die Lunge (eher in den Magen) oder wird von den Körpersäften noch in der Nase aufgelöst - ein Besuch beim HNO-Arzt erübrigt sich (er findet ihn ja doch nicht mehr).

MITNICHTEN: 2. siehe unter „Helm-Überzüge“.
MITNICHTEN: 3. Belästigungen durch Schnaken unterwegs (von Einzelexemplaren in unseren Breiten bis zu breiartigen Verdichtungen ganzer Schwärme nördlich des Polarkreises) kann sich der radfahrende Mensch durch Beschleunigen entziehen: Schneller als 23 km/h sind sie nun mal nicht und auf bloße Gesichtshaut auftreffende prallen ab (sie müssen sich ja erst mal anklammern, um ihren Rüssel einbohren zu können und wirbeln bestimmt nicht mit den Beinen nach vorn in der Luft herum!!)...

JEDERMANN/JEDEFRAU müsse doch eigentlich optimal radfahren wollen...
MITNICHTEN: Der Großteil der Radfahrer will weiterhin mit knirschenden Rad- und Tretlagern, lockeren oder gar einrastenden Steuerstäben, braunen Ketten, klappernden Schutzblechen, nicht greifenden oder gar fehlenden Bremsen, schwarzem Licht, viel zu schwach aufgepumpten Schläuchen, lockeren Speichen, Achtern in den Laufrädern, eiernden Pedalen, gar keiner oder unzureichender Schaltung, falscher Sitzposition, unzureichender Regenbekleidung, klammen Fingern, naßkalten Füßen, abrutschenden Schuhen, stampfenden Tritts, Steigungen hochkeuchen oder ängstlich die Abfahrt hinabzittern, als sich mit einem für wirklich nicht viel Geld erschwinglichen Gefährt - für den Betrieb ihres Autos einschließlich der Amortisation geben die Bundesbürger vielleicht das Hundertfache aus! - das Leben angenehm zu machen..

Codieraktion bei der CDU

Die CDU-Ortsgruppe Bergen-Enkheim veranstaltete erstmals einen Fahrrad-Flohmarkt vor dem Volkshaus Enkheim, mit starkem Publikumsandrang. Wir wurden eingeladen, mit einer Fahrradcodierung zum Erfolg beizutragen, und sagten sofort zu. Auch für uns hat sich die Sache gelohnt: Zwei Stunden lang voller Einsatz. Spontan zwei neue Mitgliedschaften. Und die Bitte der CDU, auch im kommenden Jahr wieder mitzuwirken. Allen, die jetzt die Nase rümpfen, weil sie grundsätzlich eine Teilnahme an „Partei-Veranstaltungen“ ablehnen, sei ins Stammbuch geschrieben, daß unsere Satzung parteipolitische Neutralität vorschreibt - wohlweislich bei Gründung so festgelegt, und aus ureigenstem Interesse. Dies geschieht entweder durch gleiche Nähe oder gleiche Distanz. Das Rotlint-Straßenfest der Grünen haben wir mehrfach mit unserer Anwesenheit beglückt, also ist diese auch bei Veranstaltungen anderer demokratischer Parteien nur billig. Leider fehlten uns bis dato entsprechende Einladungen, was sich hoffentlich ändern wird. Wir sind bereit. (al)



SONDERGELD
Dieter Reiter
Am Schönhof
60487 Frankfurt
Tel. 77 33 27, Fax 70 81 67



THOMAS SCHEEL
Malermmeister

Das Flexibelste, was
Ihnen mit Farbe
passieren kann ...

Tapezier-, Anstrich- & Trockenbauarbeiten
Fassaden, Verputz & Wärmedämmarbeiten
Teppichböden - Kunststoffbeläge - Parkettarbeiten

Reichelstr. 11 - Frankfurt-Ginnheim
Tel./Fax: 53 19 58, mobil: 0177-311 7702

Karfreitagstour nach Ilbenstadt

Der Beginn einer Tradition?

Mehr als fünfzig RadlerInnen fanden sich am Karfreitag an der Praunheimer Brücke ein. Darunter knapp die Hälfte Nichtmitglieder. Und viele Gesichter, die schon vor einem Jahr teilgenommen hatten. Herrliches Wetter, besser hätte es gar nicht werden können. Doch das starke Interesse stellte uns erst mal vor organisatorische Probleme. Nicht alle wurden perfekt gelöst.

Von Anfang an war klar, daß wir die Truppe würden teilen müssen: flotte Biker, Normalos und eine gemächliche Nachhut. Dieses Konzept bewährte sich. Tourenleiter hatten sich in großer Zahl eingefunden, so daß für alle drei Gruppen professionelle Begleitung gesichert war. Die Verbindung zwischen den Gruppen gelang mittels Funksprechgerät, aber auch Handies wurden mitgeführt. Schon kurz nach Abfahrt erfuhren wir von unseren Freunden aus Bad Homburg, daß auch dort 17 Radler an den Start gegangen waren und dem Ziel Ilbenstadt zustrebten.

Kleinere Fahrradpannen blieben nicht aus, konnten aber, mit einer Ausnahme, behoben werden. Auch fand zwischen den Gruppen eine Osmose statt: von den anfänglich ganz Schnellen ließen sich einige

zurückfallen und reihten sich bei der Nachhut ein.

Die Bad Homburger meldeten Einzug in Ilbenstadt, als wir noch viele Kilometer Strecke vor uns hatten. Sie besetzten schon mal die Klosterschänke. Vorab war eine Führung durch die sehr eindrucksvolle ehemalige Klosterkirche vereinbart. Die dauerte rund eine Stunde und wurde ein voller Erfolg. Wer hier nicht mitmachte, konnte schon mal besagtes Restaurant aufsuchen, das eigens unsererwegen geöffnet hatte (was ihm nicht schlecht bekam). Vorab waren die Essenswünsche aufgenommen und telefonisch durchgegeben worden, so daß sich das Lokal darauf vorbereiten konnte. Dies bewährte sich. Die Mittagspause dehnte sich trotzdem letztlich auf gut zwei Stunden aus, was aber im Biergarten bei eitel

Sonnenschein kein Problem darstellte.

Aufbruch zur Rückfahrt. Kaum einer wählte die Variante „Rückreise per Zug“. Michael Dorgarten bot Sportiven eine anspruchsvolle Bergstrecke über die Hohe Straße an, den Bad Homburgern schlossen sich auch einige Frankfurterinnen an, die Masse wählte den Rückweg der Nidda entlang, mit einem Gelati-Stopp in Bad Vilbel und einer Einkehr im Tower-Cafe. Rundum zufriedene Gesichter. Sogar Mitgliederzuwachs.

Wir streben an, die Tour nächstes Jahr zu wiederholen und zu einer Sternfahrt auszuweiten. Die Voraussetzungen sind gut. Bad Homburg hat den Anfang gemacht und wird auch nächstes Jahr mit dabei sein. Weitere ADFC-Kreisverbände haben Sympathie bekundet. Vielleicht läßt sich ja eine Tradition begründen, mit zusätzlichen „Schiikanen“ und Ideen. Wie sagte doch eine Teilnehmerin, die sowohl letztes als auch dieses Jahr mitfuhr: Endlich eine Möglichkeit, mit diesem öden Tag etwas Vernünftiges anzufangen. (a)

Touren, Aktionen, Codierungen

Codierungen werden auch in den Fahrradläden Böttgen, Per Pedale, Peters Radtreff, Radschlag und Storck durchgeführt.

- 14.5. Feierabendtour der Stadtteilgruppe Nordwest. Start 18.30 Uhr Praunheimer Brücke
- 28.5. Critical Mass-Tour, Start 16.30 Uhr, Konstablerwache
- 29.5. Fahrradcodierung, 14.00 – 17.00 Uhr, ADFC-Geschäftsstelle Berger Str. 108 – 110
- 29.5. Strategietreffen des ADFC-Frankfurt, 14.30 – ca. 19.00 Uhr, Bürgerhaus Bornheim, Clubraum 2
- 11.6. Feierabendtour der Stadtteilgruppe Nordwest. Start 18.30 Uhr Praunheimer Brücke
- 11.6. Selbsthilfemarkt im Römer 11.00 – 18.00 Uhr
- 25.6. Critical Mass-Tour, Start 16.30 Uhr, Konstablerwache
- 26.6. Fahrradcodierung, 14.00 – 17.00 Uhr, ADFC-Geschäftsstelle Berger Str. 108 - 110

Über den Umgang mit Muskelkatern

Radfahren ist Balsam für Körper und Seele. Zum Touren-Treffpunkt hetzen wir streßgeladen – und wissen nach zwei Stunden Schauen und Strampeln an der frischen Luft nicht mehr so recht, worüber wir uns eigentlich aufgeregt haben. Kein Wunder, daß wir es immer wieder fertigbringen, „Neue“ zum Mitradeln anzustiften. Manche/r von denen hat aber längere Zeit Rad und Muskeln vor sich hinrostet lassen. Trotzdem strengen sie sich mächtig an, den Anschluß an die radelnde Meute zu halten. Und am nächsten Tag sollten Wohnung und Arbeitsplatz streng parterre, und die Oberschenkel ganz ganz still im Sessel liegen.

Solchen Ein- bzw. AufsteigerInnen möchten wir Mut machen zur nächsten Feierabend- oder Sonntagstour. Wir haben eine Krankengymnastin (aus dem Kreis unserer Mitglieder) befragt, was gegen Muskelkater zu tun ist. Zunächst: beim Studium des Tourenprogramms nicht nach zu vielen Sternen greifen. Besser Kleinfanfängen, nicht übertreiben. Gut gesagt, wenn man gar nicht weiß,

daß auf dem Weg nach Ilbenstadt 30 km ziemlich weit werden können. Wer wird da klagen? Man will es sich und der Gruppe beweisen und freut sich über den Erfolg, wenn's geschafft ist.

Am nächsten Tag sind die Muskeln dann sauer und rebellieren. Was tun? Am Rand der Fußballplät-

ze (bzw. des TV-Bildschirms) können wir eine Übung oft beobachten. Vorbeugen ist alles: ein behutsam aber kräftig gedehnter Muskel lagert kaum die schmerzverursachende Milchsäure an. Gleich nach der Anstrengung die Milchsäure in den Muskeln der Oberschenkel verteilen, indem wir sie wegdehnen und hinausatmen!

Stellen Sie sich aufrecht hin, halten sich mit einer Hand fest, und ziehen Sie nun mit der anderen Hand die Ferse eines Beines Richtung Gesäß. Dabei sollte das Knie neben dem anderen bleiben und auf keinen Fall nach vorne gezogen werden, denn sonst dehnt es nicht da, wo es soll, nämlich auf der Vorderseite des Oberschenkels. Achtung Falle: Auf keinen Fall ins Hohlkreuz gehen. Danach lang-

sam die Dehnung wieder lösen. Und das andere Bein auch mal drannehmen. Das darf man ruhig ein paar mal machen – sanft und nachhaltig, aber nicht ruckartig.

Wenn der Muskelkater aber doch maunzt: Bewegung tut jetzt zwar weh, hilft aber trotzdem am schnellsten. Und die Vorfreude, am nächsten Wochenende schon ein bißchen besser mithalten zu können. All die flotten Hochleistungssportler im windschnittigen Dreiß, die auf ihren superleichten 34-Gänge-Flitzern von der Saalburg heruntersausen, sie ahnen nicht, wieviel sich AnfängerInnen auf dem Weg nach Massenheim abverlangten!

Freya Linder

