

ADFC Frankfurt am Main e.V.

-TOUREN PROGRAMM 2009



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

In den Reihen unserer Aktiven ist auch für Sie ein Platz...

...ob in regelmäßigen Arbeitstreffen oder Stammtischen, ob bei sporadischen Aktionen, einzelnen Projekten, im Infoladen oder als "freier Mitarbeiter": Ihr Sachverstand oder auch nur Ihr Interesse in Dingen rund ums Fahrrad läßt sich bei uns gewinnbringend einsetzen.

Rufen Sie an, kommen Sie zu unseren Treffs und Aktivitäten oder in den Infoladen. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

(Termine erfragen oder unserer Mitgliederzeitschrift **frankfurt aktuell** entnehmen)

Kontakte für die Arbeitsgruppen:

AG Kartografie

Wolfgang Preisung ☎ 06192 / 9 51 76 17

AG KlauNix

Alfred Linder ☎ 0176 / 29 37 87 14

AG Technik

Ralf Paul ☎ 069 / 494 09 28

AG Touren

Johannes Wagner ☎ 069 / 47 77 27

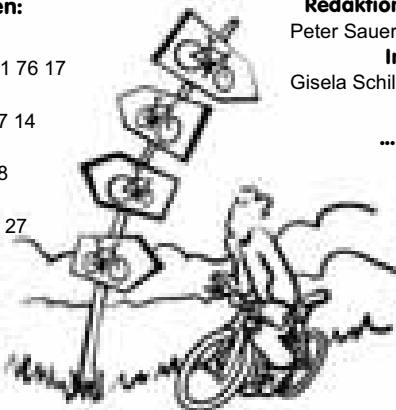
Jürgen Johann ☎ 069 / 76 29 28

AG Verkehr

Verkehrspolitischer Sprecher:

Fritz Biel ☎ 069 / 52 95 74

verkehr@adfc-frankfurt.de



Redaktionsteam frankfurt aktuell

Peter Sauer ☎ 069 / 46 59 06

Infoladengruppe

Gisela Schill ☎ 069 / 670 11 14

...und die Stadtteilgruppe

Nordwest

Petra Honermann

☎ 069 / 51 68 26

ADFC Frankfurt am Main e.V.

Fichardstraße 46

60322 Frankfurt am Main

☎ 069 / 944 101 96

Fax 069 / 944 101 93

info@adfc-frankfurt.de

www.adfc-frankfurt.de

Infoladen des ADFC Frankfurt:

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 17.15 - 19.00 Uhr

Sa.: 11.00 - 13.00 Uhr

(Mitte Oktober bis Mitte März samstags geschlossen)

Impressum

Herausgeber: ADFC Frankfurt am Main e.V.

Auflage: 10.000 Stück

Druck: Reha-Werkstatt, Frankfurt-Rödelheim

Redaktion und verantwortlich für dieses Heft:
Jürgen Johann, Michael Klemme, Klaus Konrad,
Eva Kuschel, Ulrike Mehren, Wehrhart Otto,
Oliver Ramstedt, Peter Schepko, Johannes
Wagner, Anne Wehr

Werbung: Bertram Giebeler, ☎ 069 / 59 11 97,
bertram.giebeler@adfc-frankfurt.de

Grafik: Michael Samstag

Umschlaggestaltung:
Michael Dorgarten, Michael Samstag

ADFC Landesverband Hessen e.V.

Postanschrift und Geschäftsstelle:

ADFC Hessen e.V.

Eschenheimer Anlage 15

60318 Frankfurt am Main

☎ 069 / 499 00 90 (Mo-Fr 10-15 Uhr)

Fax 069 / 499 02 17

buero@adfc-hessen.de

www.adfc-hessen.de

ADFC Bundesverband e.V.

Postanschrift:

Postfach 10 77 47, 28077 Bremen

Geschäftsstelle:

Grünenstr. 120, 28199 Bremen

☎ 0421 / 34 62 9-0

Fax 0421 / 34 62 9-50

kontakt@adfc.de

www.adfc.de



LIEBE RADLERINNEN UND RADLER,

in diesem Jahr können Sie an 230 Radtouren unter Führung unserer Tourenleiterinnen und Tourenleiter teilnehmen. Unser Tourenangebot 2009, das Sie auch auf den Internetseiten des ADFC Frankfurt (<http://www.adfc-frankfurt.de>) finden, ist das umfangreichste der letzten Jahre.

Über viele Jahre waren die Sonntagstouren mit Start um zehn Uhr morgens das „Herzstück“ unseres Tourenprogramms. Für viele bedeutet das früh aufstehen, um die Abfahrt nicht zu verpassen. Da im vergangenen Jahr Nachmittagstouren sehr nachgefragt waren, haben wir darauf reagiert und das Angebot an solchen Touren erweitert. Sie finden in diesem Jahr viel mehr Sonntagstouren als im letzten Jahr in unserem Programm, die erst mittags beginnen. „BIKE & LIVE“ lautet das Motto für ein Angebot, das wir erstmals in unserem Programm haben. Damit wollen wir die Menschen ansprechen, die an Sonntagnachmittagen nicht nur Fahrrad fahren wollen. Zum Baden, zum Grillen, zu Kaffee und Kuchen, zu Spielwiesen geht es gemütlich mit dem Fahrrad, für andere Freizeitaktivitäten bleibt genügend Zeit. Wir sind gespannt, wie dieses Angebot angenommen wird.

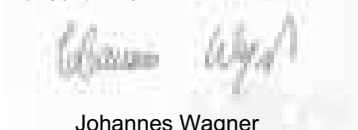
Seit 2005 haben wir die „Neubürgertouren“ (Stadtrundfahrten am Samstagnachmittag) im Programm. Bei diesen Touren, es gibt eine Variante West und eine Variante Ost, fahren immer mehr „alteingesessene“ Frankfurter mit. Dies zeigt das große Interesse an diesen Touren. Da es in Frankfurt vieles zu entdecken gibt, bieten wir in diesem Jahr erstmals „Entdeckertouren“ an, die auch an Samstagnachmittagen stattfinden. Und noch etwas Neues gibt es im diesjährigen Programm: ZEWA-Touren (Zieht euch warm an!) in den Wintermonaten, sofern es die Witterungsverhältnisse zulassen.

Mit unserem Angebot an Radtouren möchten wir erreichen, dass immer mehr Frankfurter das Fahrrad in ihrer Freizeit nutzen. Sie müssen nicht ADFC-Mitglied sein, um bei unseren Touren mitzufahren. Sie können Bekannte und Freunde mitbringen, helfen Sie mit, dass Frankfurt zu einer „Fahrradstadt“ wird. Wenn Sie noch nicht ADFC-Mitglied sind – wir freuen uns sehr über jedes neue Mitglied. Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie die vielen Tätigkeiten des ADFC Frankfurt – insbesondere unseren Einsatz im Rahmen der Frankfurter Verkehrspolitik, um bessere Bedingungen in der Stadt für den Alltagsradler zu schaffen.

Mein Dank gilt den RadtourenleiterInnen, die alle ehrenamtlich für den ADFC tätig sind und mit ihren Ideen und ihrem Engagement das Tourenangebot 2009 ermöglichen. Ganz besonders danke ich dem Redaktionsteam, das in vielen Stunden aus den einzelnen Tourenangeboten das Programmheft erstellt hat.

Viel Spaß und Freude bei den Touren des Frankfurter ADFC

wünscht Ihnen



Johannes Wagner
Tourenreferent des ADFC Frankfurt



Allgemeine Hinweise

Teilnahme

Bei den Radtouren des ADFC kann jeder, ob Mitglied oder Nichtmitglied, mitfahren.

Für alle TeilnehmerInnen gilt die Straßenverkehrsordnung! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Weder der ADFC noch die RadtourenleiterInnen können für Unfälle, Schäden und dergleichen haftbar gemacht werden. Befolgen Sie bitte die Anweisungen der TourenleiterInnen. Sie dienen der Sicherheit der TeilnehmerInnen und dem ordnungsgemäßen Ablauf der Fahrt.

Die Kosten

Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnahme an den Tagestouren des ADFC kostenlos.

Von Nichtmitgliedern wird ein freiwilliger Beitrag erbeten. Dieser Beitrag kommt ausschließlich der Arbeit des ADFC-Frankfurt zugute; die TourenleiterInnen üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus.

Fahrtkosten, Eintritt und Verpflegung sind von jedem Teilnehmer selbst zu tragen.

Preisangaben zu Mehrtagestouren verstehen sich incl. 19% MwSt.

Das Fahrrad

Überprüfen Sie bitte vor jeder Fahrt ihr Rad! Sind die Reifen noch in Ordnung? Sind alle Schrauben fest? Sind Bremsen und Schaltung

leichtgängig, korrekt eingestellt und die Kette geölt? Ist es verkehrssicher? Es muss den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen.

Die Ausrüstung

Regenbekleidung – kein Schirm! – ist selbstverständlich. Eine Sonnenbrille bietet auch Schutz vor Insekten. Zusätzlich sollten Sie eine Luftpumpe, einen Ersatzschlauch und das wichtigste Werkzeug immer dabei haben.

Die Verpflegung

Für die einzelnen Touren ist meist angegeben, ob wir in eine Gaststätte einkehren oder ob Proviant mitzubringen ist. In jedem Fall sollten Sie sich eine Kleinigkeit zu essen und ausreichend zu trinken mitnehmen, da wir meist abseits von Einkaufsmöglichkeiten unterwegs sind.

Tourenänderungen

Wir sind bemüht, alle Touren wie im Programm angekündigt durchzuführen. Unvorhergesehene Umstände können ausnahmsweise dazu führen, dass eine Tour ausfallen oder kurzfristig geändert werden muss.

Das Wetter

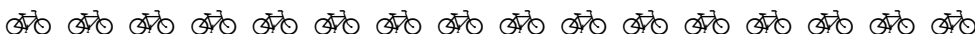
... kann uns nicht schrecken! Die Touren finden auch bei Regen und Schnee statt. Unter Umständen wird die Fahrroute etwas verkürzt.

Schwierigkeitsgrade der Touren

Die Einteilung der Fahrten in ★- bis ★★★★★-Touren soll Ihnen helfen, die für Sie geeigneten Touren herauszufinden. Die Anzahl der Sterne beschreibt das **Tempo**, das auf ebenen, gut befahrbaren Streckenabschnitten eingeschlagen wird (siehe unten). Die **Durchschnittsgeschwindigkeit** liegt regelmäßig darunter. Darüber hinaus finden Sie bei der Tourenbeschreibung die Angabe der **Streckenlänge**. Bitte beachten Sie, dass die Schwierigkeit einer Tour nicht nur vom **Tempo**, sondern auch von der **Streckenlänge** und den **Steigungen** abhängt.

★	leichte Tour	bis 15 km/h
★★	mittelschwere Tour	15 bis 18 km/h
★★★	anspruchsvolle Tour	18 bis 21 km/h
★★★★	sportliche Tour	über 21 km/h

Wer bisher nicht oder nur kurze Strecken mit dem Rad fährt, sollte bei ★ bis ★★ beginnen. Eine Tour mit ★★★ oder ★★★★ ist nur erfahrenen Radlern zu empfehlen.



ALLE TOUREN IM ÜBERBLICK

Tagestouren am Wochenende und an Feiertagen

29.03.2009	★★	45km	Abseits der Hochhäuser - Architek-Tour	10
29.03.2009	★★★	40km	Rund um Oberursel.....	10
05.04.2009	★★★	75km	Zum Biokonditor in Bad König.....	10
05.04.2009	★★★★	50km	Rund um den Atzelberg	12
12.04.2009	★★	50km	Zum Schrägen Turm von Mainz.....	12
13.04.2009	★★	55km	In den Vordertaunus entlang Esch- und Erlenbach	12
19.04.2009	★★	40km	Genussradeln nach Dreieichenhain	12
26.04.2009	★★	45km	Weilbacher Kiesgruben und Bannwald	13
26.04.2009	★★★★	75km	Zur Familie Adebar.....	13
26.04.2009	★★★	80km	Zur Barbarossaquelle.....	13
01.05.2009	★★★★★	80km	Fachwerkstadt Büdingen.....	14
03.05.2009	★★	60km	Panoramablick von der Hohen Straße	14
03.05.2009	★★★★	85km	Burg Frauenstein.....	14
10.05.2009	★★	35km	Fahr Rad im GrünGürtel - halbe Strecke	18
10.05.2009	★★★	70km	Fahr Rad im GrünGürtel - ganze Strecke	18
10.05.2009	★★★	90km	Zu den Winzern am Rhein	18
10.05.2009	★★★★★	65km	Schlösser, Burgen und Berge	18
10.05.2009	★★★★★	75km	Zu Gast beim Rennradverein	20
17.05.2009	★	30km	Vom Gretchen zur Nitribitt.....	20
17.05.2009	★★★★★	95km	Auf dem R9 durch den Odenwald.....	20
21.05.2009	★★★	70km	Rätselhaft und doch so nah	22
21.05.2009	★★★★	90km	Zum "Adlerhorst" im Hintertaunus.....	22
31.05.2009	★★	60km	Mainradweg und Vordertaunus	24
31.05.2009	★★★★★	120km	Fahrt nach Norden	26
07.06.2009	★★	60km	Zu den Hirschen im Vordertaunus	28
11.06.2009	★★★	70km	Zum Hessentag.....	28
14.06.2009	★	25km	Wellness beim Baden und Grillen am Steinrodsee.....	30
14.06.2009	★★★★	110km	Rennradtour in den Hintertaunus	30
21.06.2009	★	35km	Wo alle Brunnlein fließen	32
21.06.2009	★★★	75km	Zur Rosenhöhe in Darmstadt.....	32
21.06.2009	★★★★★	75km	Zur "Tausendjährigen" Linde.....	34
21.06.2009	★★★★★	110km	Zum Neroberg.....	34
28.06.2009	★★	65km	Zur Thomashütte bei Eppertshausen.....	35
05.07.2009	★★★	70km	Zu spätmittelalterlichen Warten.....	40
05.07.2009	★★★★★	160km	Die XXXL-Tour	40
12.07.2009	★	35km	Stadtwald-Tour	40
12.07.2009	★★★★★	140km	Bayerischer Spessart.....	40
19.07.2009	★★ - ★★★★★		Großer Radtourensonntag: Naturwunder	42
02.08.2009	★★★	85km	Zur Perle am Main.....	46
02.08.2009	★★★★★	90km	Zum "Café Waltraud" ins Weital	46
09.08.2009	★★★	80km	Zur Altrheininsel Nonnenau.....	48
16.08.2009	★	25km	Zur Live-Musik nach Hattersheim	50
16.08.2009	★★★	80km	In den grünen Kahlgrund.....	50
23.08.2009	★★	55km	Gemütlich zur Saalburg	52
23.08.2009	★★★★★	110km	Neue Aussichten	52
30.08.2009	★★	65km	Wiesbaden - Weltkulturerbe.....	54
30.08.2009	★★★★★	90km	Wo die Gespenster hausen.....	55
06.09.2009	★	30km	Vom Gretchen zur Nitribitt.....	56
06.09.2009	★★★★★	110km	Zum Christenberg im Burgwald.....	56
06.09.2009	★★★★★	115km	Zur Loreley	56



13.09.2009	★★	45km	Von Park zu Park auf grünen Wegen.....	58
13.09.2009	★★★★	65km	Mit dem MTB in den Rheingau.....	59
20.09.2009	★★	50km	Auf dem Elisabethpfad zum Elisabethstein.....	59
27.09.2009	★★★	45km	Zum Weine.....	59
27.09.2009	★★★★	60km	Durch den westlichen Taunus.....	59
03.10.2009	★★★★	110km	Zum Schloss Lichtenberg im Odenwald.....	60
04.10.2009	★★★★	60km	Aschaffenburg - Ein Besuch bei den Mainfranken.....	60
11.10.2009	★★★★	60km	Zum Bahai-Tempel.....	60
11.10.2009	★★★★	75km	Zu Gast beim Rennradverein.....	61
25.10.2009	★★★★	110km	Zum Kalten Markt nach Ortenberg.....	61
01.11.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	61
08.11.2009	★★★	70km	Chicorée am Otzberg.....	61
15.11.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	61
22.11.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	62
29.11.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	62
06.12.2009	★★★	60km	Weihnachtsmarkt am Schloss Emmerichshofen.....	62
13.12.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
20.12.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
27.12.2009	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
01.01.2010	★★★★	65km	Die Neujahrstour ...	64
03.01.2010	★★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
10.01.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
17.01.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
24.01.2010	★★★	50km	Hanau und Kinzigtal.....	64
31.01.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	64
07.02.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	65
14.02.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	65
21.02.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	65
28.02.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	65
07.03.2010	★★★	50km	ZEWA-Tour.....	65

Tagestouren am Wochentag

01.04.2009	★★	40km	Tour in den April.....	10
15.04.2009	★★★	85km	Zum Weltkulturerbe "Limes".....	12
29.04.2009	★★	45km	Tour de Hassia.....	13
06.05.2009	★★	45km	Zum Arboretum im Main-Taunus-Kreis.....	14
24.05.2009	★★	50km	Offenbach mit Wetterpark.....	24
03.06.2009	★★	60km	Erkundung des südlichen Regionalparks.....	26
01.07.2009	★★	50km	Auf der Hohen Straße zum Wartbaum.....	35
15.07.2009	★★★	60km	Zum Freilichtmuseum Hessenpark.....	42
19.08.2009	★★★	80km	Auf die Veste Otzberg.....	50
02.09.2009	★★	70km	Zur Fachwerkstatt Babenhausen.....	55
16.09.2009	★★★	80km	Auf zur Schaafeimer Warte.....	59
07.10.2009	★★	60km	Zum Abschluss ins Kleine Brauhaus.....	60

Nachmittags- und InDerStadt-Touren

Für alle, die sich in Frankfurt und im nahen Umland besser auskennen wollen: zu speziellen Zielen in der Stadt, zu frankfurtspezifischen Themen, auf überraschenden Wegen.

03.05.2009	★★	40km	Flughafentour im Jahr des Ausbaustarts.....	14
07.05.2009	★	25km	Flexi Tour, die erste.....	16
09.05.2009	★	25km	Entdeckertour.....	18
17.05.2009	★	30km	Vom Gretchen zur Nitribitt.....	20
04.06.2009	★	25km	Flexi Tour, die nächste bitte ...	26
13.06.2009	★★	35km	Entdeckertour.....	30
28.06.2009	★★	15km	Raus aus der Stadt und rein in den Urlaub!.....	34



02.07.2009	★	25km	Flexi Tour, die nächste bitte ...	35
05.07.2009	★	24km	Kaffee und Kuchen am Nachmittag	38
11.07.2009	★	25km	Entdeckertour	40
26.07.2009	★	40km	Zum Obsthof nach Nieder-Erlenbach	44
26.07.2009	★★	30km	U44-Tour	44
06.08.2009	★	25km	Flexi Tour, die nächste bitte ...	46
08.08.2009	★	25km	Entdeckertour	48
22.08.2009	★★	20km	Mühlenwanderweg am Urselbach	52
23.08.2009	★★	30km	U44-Tour	52
03.09.2009	★	25km	Flexi Tour, die nächste bitte ...	55
06.09.2009	★	30km	Vom Gretchen zur Nitribitt	56
06.09.2009	★★	15km	Auf dem GrünGürtel-Radweg zum Lohrberg	56
12.09.2009	★	25km	Entdeckertour	58
18.10.2009	★★★	38km	Entlang des Mains nach Hochheim	61

Samstagnachmittags am 28.3., 25.4., 27.6., 25.7., 29.8., 26.9., 31.10. finden ★-InDerStadt-Touren („Neubürger und Neugierige: Schwingt euch aufs Rad!“) in zwei verschiedenen Variationen statt.

Feierabendtouren

12.05.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	20
15.05.2009	★★★	40km	MTB-Variationen	20
22.05.2009	★	20km	Wild im Wald	24
28.05.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	24
07.06.2009	★	25km	Au Weiher!	28
09.06.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	28
19.06.2009	★	25km	Glühwürmchenpirschfahrt	32
24.06.2009	★★★	35km	Traditionstour zum Falkenstein	34
25.06.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	34
26.06.2009	★★★	40km	MTB-Variationen	34
14.07.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	42
23.07.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	44
31.07.2009	★★★	40km	MTB-Variationen	46
07.08.2009	★	20km	Frankfurt bei Nacht	48
11.08.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	48
21.08.2009	★★★	40km	MTB-Variationen	52
27.08.2009	★	25km	Genussradeln am Abend	54
11.09.2009	★	20km	MiniPicknickSonnenuntergangsAfterworkSitinPartyGrillen	56
11.09.2009	★★★	40km	MTB-Variationen	58

Am 5.5., 19.5., 2.6., 16.6., 7.7., 21.7., 4.8., 18.8. und 1.9. finden ★★-Feierabend-Touren („Zwischen Nidda und Taunus“) statt.

Am 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8., 26.8. und 2.9. finden sportliche ★★-MTB-Feierabend-Touren („Adlersuche im Taunus“) statt.

Am 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8., 26.8. und 2.9. finden sportliche ★★-MTB-Feierabend-Touren („Auf den Altkönig“) statt.

Frankfurt erFahren (KunstGesellschaft und ADFC)

Die Nachmittagstouren "Frankfurt erFahren" bringen Architektur und Geschichte näher.

14.03.2009	★	25km	Römer in Frankfurt	10
18.04.2009	★	25km	Elsaesser und May	12
09.05.2009	★	25km	Römer um Frankfurt	16
06.06.2009	★	25km	Elsaesser und May	26
21.08.2009	★	15km	Vom Ost- zum Westhafen: Brücken	50
22.08.2009	★	20km	Der Osthafen	52
10.10.2009	★	15km	Nordend: Stadtteil und seine Geschichte	60
24.10.2009	★	15km	Nordend: Siedlungen und Bauten	61



KulTouren - KunstGesellschaft und ADFC

Die ganztägigen "KulTouren" verbinden besondere Landschaftsstrecken mit kulturellen Zielen.

26.04.2009	★★	40km	Schlösser in und um Hanau	13
10.05.2009	★★	50km	Regionalpark: Von Hattersheim nach Hochheim	18
21.05.2009	★★	50km	Friedberg: Burgen in der Wetterau	22
31.05.2009	★★	60km	Messel: Grube und Museum	24
01.06.2009	★★	50km	Gelnhausen: Stadt und Pfalz	26
11.06.2009	★★	50km	Rheinhessen: Mainz und Ingelheim	28
28.06.2009	★★	50km	Aschaffenburg: Park Schönbusch	35
12.07.2009	★★	50km	Dreieichenhain und Dietzenbach	40
26.07.2009	★★	50km	Wetterau: Engelthal und Ilbenstadt	44
09.08.2009	★★	45km	Schlösser in Offenbach und Heusenstamm	48
23.08.2009	★★	60km	Römer: Marköbel und Limeshain	52
12.09.2009	★★	40km	Schwalm: Von Treysa nach Alsfeld	58
13.09.2009	★★	50km	Schwalm und Amöneburger Becken	58

Mehrtagestouren

20.05. - 24.05.	★★★	Spätzle, Most und spitze Berge	22
21.05. - 24.05.	★★★	Nordrhein-Westfalen in 4 Tagen	22
30.05. - 02.06.	★★★★★	Pfingstzelttour	24
11.06. - 14.06.	★★★	Kunst, Kultur und Küche in Flandern	30
20.06. - 21.06.	★★	Fahrrad und Klassik	32
20.06. - 21.06.	★★★	Mittsommernachtstraum	32
03.07. - 06.07.	★★	Donau II - Von Ulm bis Regensburg	35
04.07. - 06.07.	★★★	Michelstädter Musiknacht	38
17.07. - 19.07.	★★	Der Main von Würzburg nach Frankfurt	42
18.07. - 26.07.	★★★	Oh Champs-Elysées!	42
27.08. - 31.08.	★★★	Eifelradtour	54
28.08. - 31.08.	★★	Donau I - Von der Quelle nach Ulm	54
04.09. - 06.09.	★★★	Rhöntour	55
11.09. - 14.09.	★★	Donau III - Von Regensburg nach Passau	58
13.09. - 21.09.	★★★	Mozartradweg	59
02.10. - 04.10.	★★★	MTB-Wochenende im Odenwald	60

Wanderungen

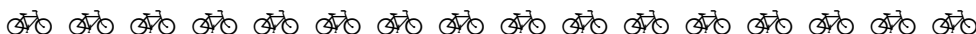
29.11.2009	★★	15km	Zum Adventsmarkt in Lichtenberg	62
13.12.2009	★	5km	Wir tapen im Dunkeln zum Meisterturm	62
13.12.2009	★★	10km	Taunuswandeln zum Meisterturm	62
10.01.2010	★★	15km	Klöster, Kirchen und Schlösser im Rheingau	64
07.02.2010	★★	15km	Kahlgrund, Hahnenkamm und Rückersbacher Schlucht	64
07.03.2010	★	14km	Wanderung auf dem Schäfersteinpfad	65

Radtouren von Bad Vilbel	65
---------------------------------------	-----------

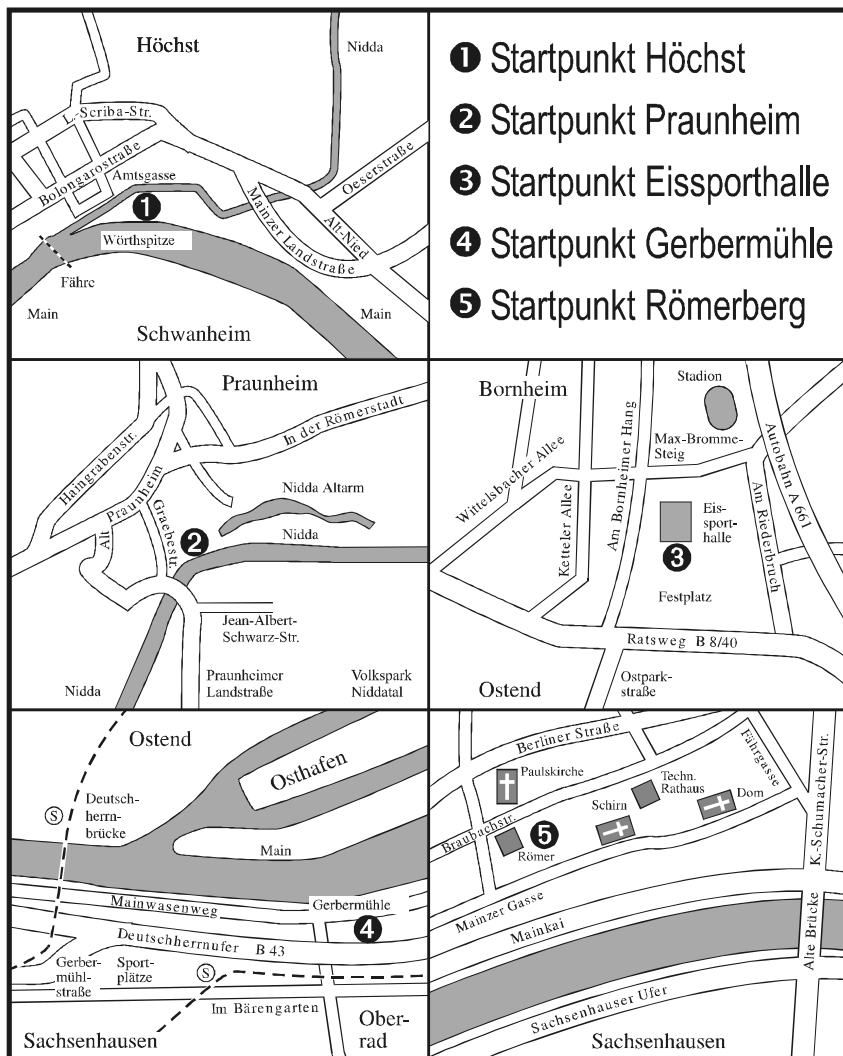
Verzeichnis der Werbeanzeigen	68
--	-----------

Beitrittserklärung	70
---------------------------------	-----------

Autofreie Sonntage	71
---------------------------------	-----------



Startpunkte



**Sie finden das komplette Tourenprogramm und vieles mehr
auch im Internet: www.ADFC-Frankfurt.de**



Samstag, 14.03.2009 ★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)
Frankfurt erFahren (KunstGesellschaft und ADFC)

RÖMER IN FRANKFURT

Vom Archäologischen Garten über den Güntersburgpark (ehem. Villa Rustica) nach Nida (Heddernheim), dem Hauptort der Civitas Tausensium. Einkehr zum Abschluss.

25 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:
5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit

Radreisemarkt



Informationsveranstaltung für alle, die mit dem Fahrrad verreisen möchten

**Sonntag, 15. März,
11 bis 17 Uhr**

► Eintritt 1 Euro ◄

Samstag, 14. März, 19.30 Uhr
Diavortrag

Vier Waden für einen Highway –
Mit dem Tandem durch Alaska und Yukon
► Eintritt 2 Euro ◄

Bürgerhaus Bornheim, Arnsburger Str. 24

Samstag, 28.03.2009 ★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

Frankfurt ist fahrradfreundlicher als sein Ruf. Die Stadt mit dem Rad entdecken? Das geht optimal! Auf unserer Erkundungstour gelangen wir zu interessanten Orten und Sehenswürdigkeiten des alten und neuen Frankfurt. Und: Wir lernen attraktive Wegverbindungen ins Grüne kennen. Lassen Sie sich zu einer faszinierenden Stadt-

rundfahrt einladen. Dauer: 3 Stunden plus Abschlusseinkehr.

(Variante West) 20 km

Bertram Giebeler, Anne Wehr

Sonntag, 29.03.2009 ★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

**ABSEITS DER HOCHHÄUSER –
ARCHITEK-TOUR**

Unterschiedliche Beispiele neuer, bemerkenswerter Wohnsiedlungs- und Gewerbearchitektur in Frankfurts Westen werden angefahren. Jeweils vor Ort gibt es genauere Informationen zu den Gebäuden. Achtung: Ab heute Sommerzeit!

45 km

Bertram Giebeler, Anne Wehr

Sonntag, 29.03.2009 ★★★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

RUND UM OBERURSEL

Die Stadt Oberursel hat rund um den Ort einen Fahrradrundkurs angelegt, der uns durch alle Stadtteile und den Stadtwald führt. Die Strecke beinhaltet einige Steigungen. Eine Zwischenrast ist nicht vorgesehen. Im Ginnheimer "Adler" lassen wir die Tour ausklingen. Achtung: Ab heute Sommerzeit!

40 km, 180 Höhenmeter

Michael Weingärtner, Michael Bötte

Mittwoch, 01.04.2009 ★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

TOUR IN DEN APRIL

Zum 1. April passt auch mal eine Fahrt ins Blaue zu verschiedenen Zielen im Stadtgebiet. Wir werden zur Mittagsrast einkehren und am Schluss wieder in den Innenstadtbereich zurückfahren.

40 km

Klaus Konrad, Bernhard Thomas

Sonntag, 05.04.2009 ★★★

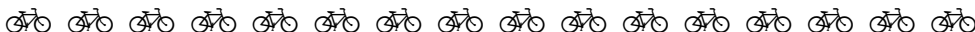
Abfahrt: 09:30 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

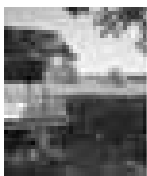
ZUM BIOKONDITOR IN BAD KÖNIG

Im Herzen des Odenwalds befindet sich hinter Bad König ein traditionsreiches Familienunternehmen mit Laden und Café, das sich auf Bio-produkte spezialisiert hat. Dorthin gelangen wir größtenteils über flache Waldwege. Nur vor dem Mümlingtalradweg müssen wir einen Hügel überqueren. Einkehren werden wir erst am Ziel, von wo uns der RMV zurückbringt.

75 km

Jürgen Lutz, Heinrich Göbel





Natur pur
- herrliche
Landschaft



... das Radlerparadies
im südlichen Vogelsberg

- 35 km super Strecke
- Verbindung
Vulkanradweg
- R 3 Kinzigtal
- bequem zu erreichen
- nur 60 km bis Frankfurt

- mit dem RMV bis Bahnhof Wächterbach
- mit dem PKW A66 - Ausfahrt Bad Orb

Auf geht's !

Info: Tel. 06054-8080

Birstein - Perle des Vogelsberges

www.vogelsberger-suedbahnradweg.de



Main
Apfelhaus
Lohrberg

Apfel-Bistro

Unser Sommerbistro
auf dem Lohrberg bietet
allerlei Köstlichkeiten
rund um den Apfel und
die Frankfurter Traditionsküche.

Eröffnung zum Blütenfest
am 19.04.2009

Weitere Informationen auf unserer Homepage
www.MainApfelHausLohrberg.de



ADFC Fahrrad-Info-Tag

Die große Fahrradschau
im Rhein-Main-Gebiet

Sonntag,
19. April 2009, 11 bis 18 Uhr
Kulturhalle Rödermark
Rödermark Ober-Roden
Dieburger Straße 25

Veranstalter:
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Kreis Offenbach e.V.

ThedaTours

Rad- und Wanderreisen

Theda Bunje, Eckenheimer Landstr. 471, 60435 Frankfurt
Tel./Fax: 069 / 63 19 69 07 E-Mail: info@thedatours.de

www.thedatours.de

RADREISEN 2009

alle Reisen inkl. Bahnfahrt, z.T. Gepäcktransport,
Reiseleitung, Ü/F in guten Hotels,
40 bis max. 75 km pro Tag

Mai		
16. - 25.05.	SÜDFRANKREICH	ab 970 €
Juni		
12. - 19.06.	OSTSEE 2 Travemünde – Stralsund	ab 730 €
Juli		
11. - 13.07.	WALDECKER LAND	ab 190 €
18. - 25.07.	DRAU-RADWEG Kärnten – Südtirol	ab 810 €
August		
31.07. - 03.08.	HESS. BERGLAND	ab 240 €
22. - 30.08.	OSTSEE 1 Flensburg – Lübeck	ab 825 €
September		
04. - 07.09.	NORDHESSEN	ab 250 €
12. - 20.09.	OSTSEE 3 Rügen und Hiddensee	ab 840 €
25. - 28.09.	FRANKEN	ab 250 €

Sonntag, 05.04.2009

★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 22
10:08 Uhr - Bf Kelkheim-Münster

RUND UM DEN ATZELBERG

Sportliche MTB-Tour im westlichen Taunus. Abhängig vom aktuellen Schlammzustand werden wir eher Singletrails oder Fahrwege nehmen. Hinfahrt nach Kelkheim-Münster per Bahn, zurück per Rad oder Bahn.

50 km, 1400 Höhenmeter
Rainer Mai, Peter Schaffrath

Sonntag, 12.04.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUM SCHRÄGEN TURM VON MAINZ

Auf leicht hügeligen Wegen folgen wir auf der nördlichen Mainseite der Regionalparkroute. Über die Flörsheimer Warte und Hochheim radeln wir nach Mainz zur Kunsthalle mit dem Schrägen Turm. Einkehr im Museumsrestaurant. Hier haben wir ca. 50 km erreicht. Der Rückweg nach Frankfurt kann mit der S-Bahn bewältigt werden. Oder als 3-Sterne-Tour, dann insgesamt 90 km, in recht zügiger Fahrt mit dem Rad erfolgen.

50 km
Heinrich Göbel

Montag, 13.04.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

IN DEN VORDERTAUNUS**ENTLANG ESCH- UND ERLNBACH**

Auf Radwegen und durch Parkanlagen geht es zur Nidda bei Heddernheim. Ab Harheim fahren wir dann am Eschbach entlang Richtung Bad Homburg. Es folgen ein paar kurze Steigungen, aber die Mittagsrast (Einkehr möglich) in Burgholzhausen ist bald erreicht. Am Erlenbach radeln wir zurück zur Nidda bei Bad Vilbel und auf grünen Wegen wieder in die Stadt zur Abschlusseinkehr in Ginnheim.

Die gesamte Strecke verläuft auf Rad- oder Feldwegen. Gelegentlich sind Steigungen zu bewältigen.

55 km
Theda Bunje, Peter Mertens

Mittwoch, 15.04.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

Auf der Suche nach dem "Restaurant Adler" fahren wir flott Richtung Taunus, steuern ein Ziel, z.B. Hardtbergturn, Burg Falkenstein, Hünenbergwiesen oder Saalburg an und radeln wieder zurück. Im Biergarten des "Adler", den

wir bisher immer gefunden haben, kompensieren wir den Flüssigkeitsverlust. Für diese Tour ist ein MTB sinnvoll, möglich ist auch ein Rad mit breiterer Bereifung und berggängiger Schaltung.

35 km, 350 Höhenmeter
Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Helmut Schulz, Elke Bauer, Ulrich Bauer

Mittwoch, 15.04.2009

★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUM WELTKULTURERBE "LIMES"

Die Tour führt am Main entlang bis Offenbach. Von dort in südlicher Richtung nach Heusenstamm und weiter über Jügesheim zu den Kastell-Orten Seligenstadt, Großkrotzenburg und Rüdingen. Dort ist Mittagsrast mit Picknick; bitte Essen und Trinken mitnehmen. Anschließend nach Marköbel. Dort kurze Einführung in die Geschichte des obergermanischen Limes am Beispiel der Region Wetterau. Rückfahrt über Bruchköbel, Hanau-Wilhelmsbad und Dörnigheim nach Fechenheim. Dort Tourende in einem Bierlokal.

85 km
Hermann Heß, Klaus Konrad

Samstag, 18.04.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

ELSAESSER UND MAY**Architektur der 20er Jahre**

Über die Großmarkthalle, die Siedlung Bornheimer Hang zur Pestalozzischule und zur Siedlung Riederwald. Weiter nach Fechenheim mit Baublocks und dem Hallenbad Fechenheim. Einkehr am Schluss.

25 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit

Sonntag, 19.04.2009

★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN**NACH DREIEICHENHAIN**

Hinweg über Louisa, Buchschlag und am Hengstbach entlang. In Dreieichenhain beschauliche Mittagspause mit Einkehr. Zurück über Götzenhain, Gravenbruch und Neu-Isenburg zum Goetheturm. Wegen der Drängelgitter am Bach für Liegeräder, Tandems und Öltanker nur bedingt geeignet.

40 km
Nico Klausner, Rainer Mai



Mittwoch, 22.04.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Helmut Schulz, Elke Bauer, Ulrich Bauer

Samstag, 25.04.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

siehe Seite 10

(Variante Ost)

Heinrich Freund, Ilse Strasmann

Sonntag, 26.04.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

10:30 Uhr - Friedberger Warte

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

SCHLÖSSER IN UND UM HANAU

Der 2. Treffpunkt gilt für die Gruppe Hohe Straße, denn es geht auf zwei Routen nach Hanau: Einmal auf der Talstrecke durchs Seckbacher und Enkheimer Ried, zum anderen über Bergen und die Hohe Straße. In Wilhelmsbad treffen beide Gruppen wieder zusammen. Philippsruhe, dann Rumpenheim und Offenbach vollenden die Schösssertour. Einkehr geplant.

40 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit, Rainer Schoenberg

Sonntag, 26.04.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

WEILBACHER KIESGRUBEN**UND BANNWALD**

Auf möglichst naturnahen Wegen mit Atempause im Rosarium radeln wir zum Informationshaus Weilbacher Kiesgruben, wo gerastet wird und mannigfaltige Erlebnispfade begangen werden können, z. B. Biotop für Amphibien und Reptilien. Per Pedale geht es weiter auf den Dichterhügel mit Blickkontakt zum nächsten Ziel - dem Bannwald. Dort wird der vom Abholzen bedrohte Wald entlang der geplanten Landebahn erkundet. 250.000 Quadratmeter Wald sollen geopfert werden. Aktuell hat sich der Flughafenbetreiber aus "Frankfurt-Hahn" zurückgezogen. Dies ist ein weiterer Beleg, dass ohne Not vor den Toren Frankfurts ein fataler Einschnitt in die "Grüne Lunge" mitten im Rhein-Main-Gebiet exekutiert werden soll. Auf der Kelsterbacher Terrasse fahren wir auf idyllischen Wegen, die es hoffentlich noch lange

geben wird, nahe der Ticona (Rückzugsgebiet für Reh- und Schwarzwild) vorbei am Mönchswaldsee und "Waldcamp" bis zur Goethebuche, bevor in der Höchster Altstadt eingekehrt wird.

45 km

Arno Schwab, Jürgen Bunzel

Sonntag, 26.04.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUR FAMILIE ADEBAR

Seit Jahren beklagen unsere Politiker, dass immer weniger Kinder geboren werden. Man betrieb Ursachenforschung und stellte fest: es liegt daran, dass die Störche, die ja bekanntlich die Kinder bringen, zu weite Wege zu den Eltern in spe zurückzulegen haben. Also bauten sie in den Kinzigauen eine Plattform für die gefiederten Glücksbringer. Seitdem soll es dort vor Kindern nur so wimmeln. Da ja in Frankfurt das Problem ähnlich ist, sind auch unsere Volksvertreter dazu eingeladen, sich diese Lösung bei einer Radtour anzusehen. Bitte Picknick mitbringen. Tourende Louisa.

75 km

Wolfgang Claus

Sonntag, 26.04.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUR BARBAROSSAQUELLE

Die Barbarossaquelle befindet sich am Rande des Spessarts. Der Weg führt fast durchgehend eben entlang von Main und Kinzig. Nur zur Quelle steigt der Weg an. Am Ziel gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Deshalb Verpflegung für das Picknick mitbringen.

80 km, 100 Höhenmeter

Michael Weingärtner, Michael Bötte

Mittwoch, 29.04.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

TOUR DE HASSIA

Wir benutzen die Fahrradrouten nach Seckbach. Es geht dann am Huthpark vorbei, über den Lohrberg, durch den Vilbeler Wald und entlang der Nidda bis Karben zum Ludwigsbrunnen (kurze Rast). Weiter radeln wir nach Bad Vilbel zur Besichtigung der Brunnenbetriebe "Hassia und Luisen" um 14.00 Uhr. Die Teilnehmerzahl dort ist auf 20 begrenzt.

Bitte eigenen Proviant mitbringen.

45 km

Anmeldung bis 27.04.

Jürgen Knies (06101-64892)



Mittwoch, 29.04.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Helmut Schulz, Elke Bauer, Ulrich Bauer

Freitag, 01.05.2009

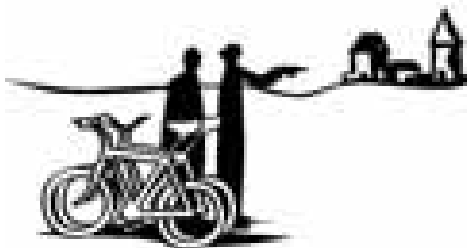
★★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

FACHWERKSTADT BÜDINGEN

Wir nutzen zunächst weitgehend autofreie Nebenstrecken über Maintal und Bruchköbel nach Neuberg. Weiter geht es über Ronneburg ins Fachwerkstädtchen Büdingen, dessen sehenswerte Altstadt uns zur Mittagsrast einlädt. Zurück radeln wir durch das Seemenbachtal, Limeshain und den Windecker Forst nach Ostheim, von wo wir der Hohen Straße bis nach Bergen folgen. Abschlussrast auf dem Lohrberg. 80 km

Hartmut Lange

**Sonntag, 03.05.2009**

★★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

FLUGHAFENTOUR**IM JAHR DES AUSBAUSTARTS**

Unsere Streckenführung im Nordwesten des Flughafens werden wir ggf. kurzfristig vom aktuellen Stand der Bauarbeiten abhängig machen müssen. Trotzdem werden wir bei der Umrundung des Flughafens an besonders schönen und spektakulären Stellen des bedrohten Bannwalds vorbeikommen. Kaffee und Kuchen gibt es entweder bei den Ausbauegnern oder an der Odenwaldhütte.

40 km

Jürgen Lutz, Nico Klausner

Sonntag, 03.05.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

PANORAMABLICK**VON DER HOHEN STRASSE**

Auf grünen Wegen durch den Nordosten Frankfurts erreichen wir mit leichter Steigung den GrünGürtel-Radweg bei Bergen. Dann radeln

wir kilometerlang mit großartiger Aussicht auf Taunus, Vogelsberg, Odenwald und Spessart auf dem historischen Handelsweg "Hohe Straße". Nach einem Picknick am Wartbaum bei Windecken geht es über Bruchköbel und Hochstadt schließlich bei Offenbach an den Main. Abschlussrast im Rudererdorf.

Die gesamte Strecke verläuft auf Rad- oder Feldwegen. Gelegentlich sind Steigungen zu bewältigen.

60 km

Theda Bunje, Klaus Konrad

Sonntag, 03.05.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

BURG FRAUENSTEIN

An Nidda und Main entlang geht es nach Gustavsburg und weiter am Vater Rhein bis Schierstein. Hier verlassen wir die vertrauten Wege und fahren das Grorothertal hinauf. In Frauenstein werden wir gemütlich in gehobener Gastronomie einkehren. Nach der Mittagspause fahren wir zur Burg Frauenstein, die wir besichtigen. Zurück geht es am Wiesbadener Kurhaus vorbei nach Hofheim. Hier gibt es die Möglichkeit zum Kaffeetrinken. Tourende in Hofheim; ab dort mit RMV.

85 km, 350 Höhenmeter

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

Dienstag, 05.05.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

Wir steuern in moderatem Tempo wechselnde Ziele am Rande des Taunus an, z.B. Bad Homburg, Oberursel, Kronberg. Es sind auch Steigungen zu bewältigen. Zurück an der Nidda Schlusseinkehr.

30 km

Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Klaus Konrad, Peter Mertens, Helmut Schulz

Mittwoch, 06.05.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

ZUM ARBORETUM**IM MAIN-TAUNUS-KREIS**

Wir fahren zuerst entlang des Mains und der Nidda, vorbei an Sossenheim, weiter am Sulzbach zum Arboretum. Dort haben wir auf dem Gelände eines ehemaligen Militärcamps und Lagers für deutsche Kriegsgefangene die Möglichkeit, uns über 600 Baum- und Straucharten der nördlichen Erdhalbkugel anzusehen bzw. kennenzulernen. Hier ist bei gutem Wetter ein



WEINGUT BUNK-HIRSCHMANN



Radfahrer willkommen !

Unsere Öffnungszeiten 2009:

6. 3. - 13. 7. 2009
14. 8. - 6. 12. 2009

Fr., Sa. und Mo. ab 17.00 Uhr
Sonntag ab 16.00 Uhr

während der Schlemmerwochen
24. 4. - 3. 5. 2009
täglich geöffnet

HINTERGASSE 12/14 • 65239 HOCHHEIM / MAIN
TEL. 061 46 / 94 55 • FAX 061 46 / 40 14 70



Die „Untere - Mühle“ liegt
ruhig am Waldrand, 500 m vom
Kegelspielradweg entfernt.

Im alten mit viel Liebe
renovierten Mühlengebäude
befinden sich

3 Ferienwohnungen und
8 Doppelzimmer. Unsere
Gasträume mit gemütlicher
Atmosphäre bieten Platz für 90
Personen. Wir richten für
unsere Gäste Familienfeiern,
Firmenfeste, Sippentreffen
oder ähnliche Feste und
Veranstaltungen aus.



- Pension
- Fremdenzimmer
- Ferienwohnungen
- Familienfeiern

„Untere - Mühle“

Inh. Thorbjörn Pape
Untere Mühle 1

36151 Burghaun - Steinbach

www.untere-muehle.de
info@untere-muehle.de

Tel.: 06652 / 9110110

Fax: 06652 / 916067

Picknick vorgesehen, bitte Proviant mitbringen. Bei schlechtem Wetter ist eventuell eine Einkehr möglich. Am Nachmittag Fahrt zum Licht- und Luftbad am Niederräder Mainufer. Hier Schlussrast und Tourende.

45 km

Waltraud Vergeest, Gisela Dittmer

Mittwoch, 06.05.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 06.05.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

Es geht auf direkter Route zum Altkönig. Bis zur Emminghaushütte fahren wir gemeinsam. Auf den anschließenden Streckenabschnitten zum optionalen Zwischenhalt an der Waldwiese und zum Ziel am Ringwall sind dann Varianten möglich. Oben angekommen genießen wir die Aussicht. Dann geht es wieder bergab. Diese Fahrt

ren. Im Gegensatz zu allen anderen in diesem Programmheft angekündigten Touren werden **FlexiTouren** unter **www.adfc-frankfurt.de/FlexiTouren** bekannt gemacht, weil neben dem Startpunkt auch Pausenpunkte (z.B. Praunheim, Eissporthalle, Gerbermühle, Römer, Ffm Hbf, etc.) als weitere Start-, Ein- und Ausstiegspunkte genutzt werden können (Zeiten auf der Website oder telefonisch beim Tourenleiter). Dadurch kann jeder seine Gesamtroute flexibel selbst bestimmen und somit sind **FlexiTouren** vor allem für Einsteiger interessant.

Genauerer zur aktuellen ersten Tour im Jahr (und vielen zusätzlichen, die nicht in diesem Programm stehen) neben der Möglichkeit einer automatischen Benachrichtigung erhält man auf unserer o.g. Webseite oder beim Tourenleiter, der das **FlexiTou**-Konzept betreut.

25 km

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078, Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate Markiewka



ist keine Rennveranstaltung, sondern ein sportliches Treffen, bei dem auch der kommunikative Aspekt nicht zu kurz kommt. Naturschutz wird respektiert! Bitte Wasser, MTB, Grundkondition und "Pannen-Grundausrüstung" (Ersatzschlauch, Mantelheber, Pumpe) mitbringen.

35 km, 600 Höhenmeter

Donnerstag, 07.05.2009

★

Abfahrt: 17:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

FLEXITOUR, DIE ERSTE

Feierabendtour der besonderen Art

Der ADFC Frankfurt startete 2006 ein neues Konzept von Feierabendtouren - die **FlexiTou**-

Samstag, 09.05.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

RÖMER UM FRANKFURT

Über Bergen (Museum mit röm. Abteilung) nach Bad Vilbel zum neuen Ausstellungsort mit dem Mosaik eines römischen Bades. Einkehr zum Abschluss.

25 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit



Optische Fahrradbrillen

ALPINA PRO SPORT OPTIC



€ 142,-

Mit Ihren optischen Brillengläsern*)

*)Einstärkengläser in Kunststoff
bis +/- 6 Dpt., Cyl bis +2 Dpt.

Optische Radsportbrillen ab € 79,90

inkl. Ihren optischen Brillengläsern*)

*)Einstärkengläser in Kunststoff bis +/- 6 Dpt., Cyl bis +2 Dpt.

s'Oliver ab € 79,90
adidas evil eye ab € 185,-
Rudy Project Perception ab € 185,-

**Brillen für stark gebogene
optische Gläser** von
Rupp+Hubrach (Sports)
Rodenstock (Sport)
Mailshop (Performer)

Rudy Project ab € 64,90
Rodenstock ab € 130,-
adidas ab € 75,-
Nike ab € 69,90

Optische

- Tauchmasken
- Schwimmbrillen
- Schießbrillen
- Squashbrillen
- Golfbrillen
- Motorradbrillen



Wir sind für Sie da:
Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.30 Uhr
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Römerberg 36 Tel. 069/282133
Frankfurt am Main
www.brillen-weiss.de

Mit dem Fahrrad auf Touren ...



DER NEUE KATALOG!

Ab 15. März abholbereit für Sie im Laden!



Kuckelcke, Daypacks, Zelte und
Schlafäcke, funktionelle Pack-
ung, Schuhe und Boote. Alles für Radtou-
ren, Klettersport, Kanuwandern und Trek-
king und weitere 1000 Dinge, die nicht im
Freem bewahrt haben, vom Kacher bis zur
Isomatte.

Ansehen, Maßnehmen, Ausprobieren auf
500m² Ausstellungsfläche oder Sie
finden einfach unseren Ausstattungs-
katalog vor!

IM FREIEN ZU HAUSE

So finden Sie uns:

- U 6 / U 7 Bockenheimer Warte (5 Min.)
- S 3-6, Westbahnhof (5 Min.)
- Parkplätze im Hof

Supertramp

Nähe Uni - Messe

Jordanstraße 30 · 60486 Frankfurt
Tel. 069/777723 - Fax 069/772024

Samstag, 09.05.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ENTDECKERTOUR**InDerStadt-Tour**

In Frankfurt gibt es viel Unterschiedliches und Interessantes zu entdecken! Auf möglichst fahrradtauglichen Wegen werden unterschiedliche Punkte angefahren. Nach ca. 3 Stunden erreichen wir dann eine verkehrsgünstig gelegene Gaststätte zur Abschlusseinkehr. Wem unsere Neubürgertouren gut gefallen haben, ist hier sicher richtig.

25 km

Michael Bunkenburg

Sonntag, 10.05.2009

★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

FAHR RAD IM GRÜNGÜRTEL –**HALBE STRECKE****im Rahmen des Aktionstages**

Der GrünGürtel-Radweg führt zumeist auf autofreien Wegen rund um Frankfurt. Einer der maßgeblichen Väter dieser Route war Harald Braunewell, auch Mitbegründer des Frankfurter ADFC. Im Rahmen des Aktionstages folgen wir dem Radweg ab Praunheim im Uhrzeigersinn. Wem die Strecke zu lang ist, kann jederzeit aufhören. Bahnanschluss gibt es an vielen Stellen.

Wir folgen der Nidda nach Berkersheim und erreichen über den Lohrberg und Bergen das Enkheimer Ried. Weiter geht es dem Fechenheimer Mainbogen folgend zur Gerbermühle. D, dort endet die offizielle Tour. Wer will kann auf eigene Faust dem GrünGürtel weiter folgen. Zwischeneinkehr ist geplant.

35 km

Jürgen Johann

Sonntag, 10.05.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Ffm Hbf, Vorplatz

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

REGIONALPARK:**VON HATTERSHEIM NACH HOCHHEIM**

Mit RMV nach Hattersheim, dann die Route des Pilotprojektes zum Regionalpark über Flörsheim und Hochheim und weiter bis Kastel. Rast in der Flörsheimer Warte. Zurück am Main und mit RMV. Einkehr geplant.

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Gruppenticket

Horst Ahlheit, Manfred Bohl

Sonntag, 10.05.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

FAHR RAD IM GRÜNGÜRTEL –**GANZE STRECKE****im Rahmen des Aktionstages**

Der GrünGürtel-Radweg führt zumeist auf autofreien Wegen rund um Frankfurt. Einer der maßgeblichen Väter dieser Route war Harald Braunewell, auch Mitbegründer des Frankfurter ADFC. Im Rahmen des Aktionstages folgen wir dem Radweg ab Praunheim im Uhrzeigersinn. Dabei werden alle Stempelstationen angefahren. Wem die gesamte Strecke zu lang ist, kann jederzeit abkürzen.

Wir folgen der Nidda nach Berkersheim und erreichen über den Lohrberg und Bergen das Enkheimer Ried. Weiter geht es dem Main folgend über die Gerbermühle in den Stadtwald. Unterwegs Picknick bzw. Einkehr. Wir passieren den Goetheturm und das Waldgasthaus Unterschweinstiege. Von dort radeln wir über das Waldstadion und Goldstein nach Schwanheim. Mit der Fähre setzen wir über nach Höchst. Dann folgen wir der Nidda flussaufwärts, mit Abstecher ins Sossenheimer Unterfeld, und streben dem Ausgangspunkt zu. Dort Schlusseinkehr.

70 km

Klaus Konrad

Sonntag, 10.05.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

ZU DEN WINZERN AM RHEIN

Nördlich von Main und Rhein fahren wir nach Niederwalluf (Einkehrmöglichkeit). Nach der Pause setzen wir mit der Fähre über nach Budenheim und radeln südlich der Flüsse retour nach Höchst, wo wir die Tour im "Bären" ausklingen lassen wollen. Die Kosten für die Fähre stehen noch nicht fest.

90 km, 50 Höhenmeter

Michael Weingärtner, Michael Bötte

Sonntag, 10.05.2009

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 13

SCHLÖSSER, BURGEN UND BERGE**Mit dem MTB in den Odenwald**

Per Bahn um 09:25 Uhr nach Reinheim. Mit dem MTB nach Zwingenberg, u.a. über Rimdidim, Neunkircher Höhe und Melibocus. Einkehrmöglichkeiten sind vorhanden, trotzdem Verpflegung und ausreichend Getränke mitnehmen.

65 km, 1500 Höhenmeter

Rainer Mai, Harald Wiehle-Taylor





**Wir bieten Ihnen
gutbürgerliche Küche.
Am Wochenende auch
Kaffee und Kuchen.
Sonntags wechselnde
Mittagsmenüs.**

**Ab Mai ist unser Biergarten
wieder geöffnet.**



**Unser Kolleg in rustikaler Atmosphäre
mit bis zu 50 Plätzen steht Ihnen für
Feierlichkeiten und ähnliches zur Verfügung!**



Warme Küche täglich von 17:30–22:00
Sonntags Mittagstisch 11:30–14:00
Öffnungszeiten (Mai-Sep.) 16:00–24:00
Öffnungszeiten (Okt.-Apr.) 17:00–24:00
Sonntags 11:00–24:00

Dienstag Ruhetag

Für Reservierungen
Tel. 069 / 898539
Obermühlstraße 63
63073 Offenbach/Bieber
www.gasthaus-obermuehle.de



KunstGesellschaft

FahrradReisen 2009

KulTouren in Ost und West:

20.-27.6. Nördl. Harzvorland	500/530*
4.-12.7. Um Hamburg	540/570*
18.-26.7. Mecklenburg: Seen	580/610*
1.- 8.8. Niederlausitz	540/570*
15.-22.8. Dessau, Wörlitz	390/420*
5.- 8.9. Main: Franken	80/100+

KulTouren/regional:

22.-24.5. Wetterau, Rabenau	35/50+
12.-14.6. Kleine Rheintour	35/50+
12.-13.9. Um MR, Schwalm	25/35+

(*ca.-Preise incl. Bahn, Hotels, Gepäck;
+ zzgl. Bahn, Hotel; EZ-Zuschlag)

KunstGesellschaft, Keplerstr. 7 A,
60318 Frankfurt, Fon / Fax 069 / 55 21 91
ahlheit@kunstgesellschaft.de
siehe auch: www.kunstgesellschaft.de



Sonntag, 10.05.2009

★★★★

Abfahrt: 08:15 Uhr - S-Bahn-Station Berkersheim

ZU GAST BEIM RENNRAADVEREIN**RTF in Klein-Karben**

Wir nehmen an einer RTF (Radtouristikfahrt) des Bundes Deutscher Radfahrer teil. Angeboten werden in der Regel drei Strecken über ca. 50, 80 und 110 km. Am Ziel treffen die verschiedenen Gruppen bei Kuchen und/oder Würstchen wieder zusammen.

75 km

Eine Teilnahmegebühr von ca. 5,00 € für Streckenbeschilderung und Verpflegung wird vom ausrichtenden Verein erhoben.

Christina Romeis

Dienstag, 12.05.2009

★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

Wir fahren eine gemütliche Runde zu verschiedenen Zielen in und um Frankfurt, z.B. entlang des Mains nach Offenbach, durch das Enkheimer Ried nach Bischofsheim oder über Oberrad in den Stadtwald, nach Schwanheim oder nach Höchst. Eine Schlusseinkehr ist geplant.

25 km

Birgit Wagenbach, Anne Wehr

Mittwoch, 13.05.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

**Mittwoch, 13.05.2009**

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Freitag, 15.05.2009

★★★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

MTB-VARIATIONEN

Genüssliche MTB-Tour zu verschiedenen Zielen im Taunus zwischen 400 und 600 Höhenmetern. Die Entfernungsangabe ist nur ein ungefährender Wert. Schlusseinkehr in einem Gartenlokal an der Strecke.

Bitte unbedingt Beleuchtung mitbringen, denn es könnte passieren, dass wir in die Dämmerung/Dunkelheit kommen.

40 km, 500 Höhenmeter

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

Sonntag, 17.05.2009

★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

VOM GRETTCHEN ZUR NITRIBITT

Dem Verbrechen auf der Spur - eine Rundreise zu bekannten und unbekannten Tatorten (Dauer: 3-4 Stunden).

30 km

Heinrich Freund, Anne Faulstich

Sonntag, 17.05.2009

★★★★

Abfahrt: 08:20 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 13

AUF DEM R9 DURCH DEN ODENWALD

Per RMV (Abfahrt 08:38 Uhr) nach Babenhäusen. Von dort radeln wir an den Main, folgen diesem bis Obernburg und biegen ins Mümlingtal ab. An der bayerisch-hessischen Grenze beginnt der hessische Radfernweg R9, der landschaftlich sehr schön in ständigem Auf und Ab (teilweise recht steile Anstiege) durch den Odenwald führt und dem wir bis Heppenheim folgen. Rückfahrt mit der Bahn.

Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, bitte Proviant mitbringen.

95 km, 1000 Höhenmeter

Helmut Schulz, Dieter Werner

Dienstag, 19.05.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 20.05.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 20.05.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

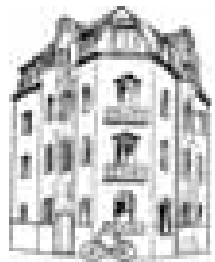
siehe Seite 16



MIETER HELFEN MIETERN

Frankfurt e.V.

**...weil Wohnen
menschenwürdig und
bezahlbar sein muss,
für alle!**



**Beratung • Schriftliche Vertretung
Prozesskostenversicherung**

Für 42 € bzw. 72 € (incl. Versicherung) im Jahr

Große Friedberger Straße 16-20
60313 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 28 35 48
Fax: 069 - 29 63 30
post@mhm-ffm.de
www.mhm-ffm.de

Öffnungszeiten
mo - fr 9-13 und 14-18 Uhr

Wir sind wohnungspolitisch aktiv (Mietrechtsreform, Schutz für sozial gebundenen Wohnraum...) und unterstützen Mieterinitiativen. Fordern Sie unsere kostenfreien Merkblätter zu Mietrecht und Wohnungspolitik an!

NEUBAUHAUS - GALERIE

die Linse

BARSTVOLLSTÜCKE & TRENKERN

Ganz gleich ob Sie während einer Party nur eine kleine
Rast einplanen, bei einem Ausflug mit den Kindern
eine Pause einlegen möchten, oder am Wochenende
während eines Spaziergangs Kaffee trinken wollen.

Vielleicht möchten Sie nur etwas trinken, einen kleinen
Snack einnehmen, gefrigen essen, oder unsere
wunderschönen Kunstausstellungen besichtigen.

Egal, bei uns finden Sie in dem unterirdisch gestülpten
Raum, oder auf unserer Sommerterasse,
immer ein Lieblingsplätzchen.

Erstentwurf 1

Alteckstr. 10, 10119 Berlin-Lichtenberg

030 462 0000000000

Telefon: +49 30 462 00000 • Fax: +49 30 462 00000

E-Mail: info@restaurant-die-linse.de

WWW.RESTAURANT-DIE-LINSE.DE



**FAHRRAD
WERKSTATT SÜD**

- ✓ individuelles Fahrradzubehör
- ✓ Verkauf und Montage von Beratung,
Verschleiß- und Ersatzteilen
- ✓ Reparatur und Wartung von Fahrrädern aller Art
- ✓ schneller, gründlicher und zuverlässiger
Werkstattdienst durch erfahrene Fachkräfte
- ✓ Beratung und Durchführung von individueller
Fahrradtour nach Wunsch

Alles fürs Rad. In Sachsenhausen.

Oranienstraße 28
10244 FFM-Sachsenhausen
Telefon: 030-41941220

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10.00 bis 18.00
Samstag: 10.00 bis 14.00

20.05.2009 - 24.05.2009

★★★

Abfahrt: nach Absprache - Schwäbisch-Gmünd,
OT Rechberg, Gaststätte Jägerhof

SPÄTZLE, MOST UND SPITZE BERGE**18. Freundschaftstour der ADFC-Verbände****Frankfurt, Darmstadt und Erfurt**

Von Schwäbisch-Gmünd (1.Ü) geht es ins romantische Roggental und nach Geislingen a.d.Steige (ggf. kurze Ortsbesichtigung). Im Filstal durchqueren wir einige Kur- und Badeorte und haben schöne Aussichten auf die typischen Kalkkegelberge der Schwäbischen Alb. Von Bad Urach (80 km, 2.Ü) radeln wir durch das Ermstal nach Münzingen (herrliche Buchenwälder). Schließlich durch das Große Lautertal, eines der ursprünglichsten Täler der Schwäbischen Alb. An der Donau bei Munderkingen haben wir die Wahl, mit dem Rad oder per Bahn Ulm (3.Ü) zu erreichen (100 km ohne Bahnabkürzung).

Über den Hohenlohe-Ostalb-Radweg fahren wir durch das Lonetal mit seinen Burgen und Schlössern, anschließend in das Brenztal und das Eselsburger Tal bei Herbrechtingen und in die Altstadt von Heidenheim (75 km, 4.Ü in der Nähe). Am letzten Tag halten wir uns weiter an den Hohenlohe-Ostalb-Radweg und kommen in die alte Römerstadt Aalen (1. Möglichkeit der Heimreise). Sicherlich ist es lohnend, noch bis Ellwangen zu fahren (50 km). Es ist geplant, dort am zeitigen Nachmittag anzukommen.

305 km

Kosten 132,00 €, für ADFC-Mitglieder 122,00 €
(4 Ü/F, Gasthof/DJH)

Anmeldung bis 20.03.

Rainer Griga (06151-147613,

Rainer.griga@fernuni-hagen.de), Gerhard

Herold (06151-317786)

Donnerstag, 21.05.2009

★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

10:00 Uhr - Friedberger Warte

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

FRIEDBERG:**BURGEN IN DER WETTERAU**

Über die Friedberger Warte, Niederdorfelden, Burg-Gräfenrode und Ockstadt zur Burg Friedberg. Burgen, Burgruinen, Burgreste und -türme sowie umgebaute Burgen sehen wir.

Einkehr geplant. Zurück mit RMV oder per Rad entlang der Nidda.

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit, Wolfgang Lotz

Donnerstag, 21.05.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

RÄTSELHAFT UND DOCH SO NAH

Deutschland gilt nicht nur als Land der Dichter und Denker, sondern auch als Standort für Tüftler und Erfinder. Wichtig für unseren Wohlstand: Auch heute noch haben wir eine der höchsten Patentanmeldungszahlen der Welt. Was kaum einer noch weiß, lebte und arbeitete im Umkreis von Frankfurt ein Lehrer, dessen Erfindung nach wie vor für viele sehr wichtig ist. Neugierig geworden, was seine Erfindung war und wo er lebte? Also auf die Räder geschwungen und radelnd diese Wissenslücke forschend erkundet. Es wird empfohlen, Speis und Trank mitzunehmen. Tourende Maininsel Niederrad.

70 km

Wolfgang Claus

**Donnerstag, 21.05.2009**

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZUM "ADLERHORST" IM HINTERTAUNUS

Wenig bekannt ist Hitlers erstes und letztes Feldhauptquartier im Zweiten Weltkrieg. Es bestand aus den Ortsteilen Ziegenberg und Wiesenthal. Ein Großteil der Anlagen wurde nach dem Krieg gesprengt, aber es gibt immer noch einige Bauten aus dieser Zeit zu entdecken. Die Tour führt uns über Wehrheim und Kransberg (Einkehr) auf den Usa-Radweg nach Langenhain-Ziegenberg. Ein kräftiger Anstieg bringt uns nach Fauerbach vor der Höhe. Über Ober-Mörlen, Nieder-Mörlen und Friedberg radeln wir zurück.

90 km

Heinrich Göbel

21.05.2009 - 24.05.2009

★★★

Abfahrt: 07:00 Uhr - Ffm Hbf

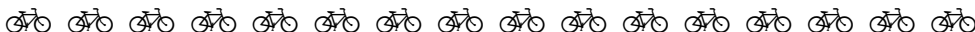
NORDRHEIN-WESTFALEN IN 4 TAGEN

Urbane Freizeitlandschaften zwischen Dortmund und Köln auf dem "Industriekultur-Radweg" und dem "Erlebnisweg Rheinschiene".

250 km

Kosten 260,00 €, für ADFC-Mitglieder 250,00 €
(Bahn, Ü/F im DZ)

Bertram Giebeler, Anne Wehr (069-591197)





LAZY



LAZY



radfix-Frankfurt
Bornwiesenweg 67
60322 Frankfurt am Main

Frühling & Sommer
01. März - 31. Okt
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

069/26 49 34 60
069/26 49 34 61
info@radfix-frankfurt.de
www.radfix-frankfurt.de

Herbst & Winter
01. Nov - 28./29. Feb
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

Freitag, 22.05.2009

Abfahrt: nach Abspr.- Gerbermühle (⇒ Seite 9)

WILD IM WALD***Wir machen Halt im dunklen Wald***

Der Titel beschreibt nicht etwa unser Benehmen, sondern was wir in der Dämmerung im Stadtwald erspähen wollen, denn wir legen uns an bekannten Orten "auf die Lauer"! Wir versuchen, Wild zu sichten, das man sehr gut im Stadtwald beobachten kann. Mit ein wenig Glück lassen sich auch ein paar Glühwürmchen sehen. Da uns möglichst ein Förster begleiten soll und Glühwürmchen jedes Jahr zu einer etwas anderen Zeit fliegen, können sowohl Termin als auch Uhrzeit zur Drucklegung des Tourenprogramms noch nicht endgültig festgelegt werden, sondern erst ein paar Wochen vorher. Interessierte bitte daher unbedingt unter **www.adfc-frankfurt.de/FlexTouren** die automatische Benachrichtigungsfunktion nutzen. Einkehr später in Sachsenhausen oder im Rudererdorf.

20 km

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078),
Renate Markiewka

**Sonntag, 24.05.2009**

Abfahrt: 10:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

OFFENBACH MIT WETTERPARK

Während wir Frankfurter uns in vielen anderen Dingen als führend sehen, gehört den Offenbachern zumindest das Wettermonopol. Neben dem Wetterpark schauen wir uns u.a. den Fortschritt der Hafenbebauung und etwas vom Hinterland an. Eine Einkehr ist geplant.

50 km

Heinrich Göbel, Jürgen Lutz

Mittwoch, 27.05.2009

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 27.05.2009

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 28.05.2009

Abfahrt: 18:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

Wir fahren eine gemütliche Runde zu verschiedenen Zielen in und um Frankfurt, z.B. entlang des Mains, durchs Ried, durch den Stadtwald und zur Schwanheimer Düne. Eine Abschlussrast ist geplant.

25 km

Klaus Binzer, Marie Menke

30.05.2009 - 02.06.2009

Abfahrt: 09:00 Uhr - Ffm Hbf

PFINGSTZELTTOUR***Über den Thüringer Wald nach Kassel***

Per Bahn nach Wächtersbach. Von dort radeln wir dem R3 folgend über Fulda nach Hünfeld (1.Ü). Am zweiten Tag genießen wir den Kegelspiel- und den Ulstertalradweg, auf denen wir bis nach Philipsthal an der Werra gelangen. Über Bad Salzungen geht es dann hinein in den Thüringer Wald nach Wilhelmsthal (2.Ü). Über den vorderen Abschnitt des beliebten Rennsteigwegs kommen wir wieder bei Hörschel ins Tal der Werra, die uns den gesamten dritten Tag über Eschwege bis nach Witzenhausen (3.Ü) begleitet. Weiter geht es nach Hessisch Lichtenau, von wo wir auf dem neuen "Herkules-Wartburg-Radweg" bis nach Kassel geleitet werden. Individuelle Heimreise mit der Bahn.

350 km

Kosten 45,00 €, für ADFC-Mitglieder 40,00 €
Anmeldung bis 14.05.

Hartmut Lange (06109-35614,
HartmutLange@gmx.de), Karl Heinrich Muth

Sonntag, 31.05.2009

Abfahrt: 10:00 Uhr - Südbahnhof, Vorplatz
KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

MESSEL: GRUBE UND MUSEUM

Durch Wald und Flur erreichen wir zuerst die Grube Messel, dann das Museum. Rast machen wir im Naturfreundehaus auf dem Mainzer Berg. Einkehr geplant.

60 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit, Rainer Schoenberg

Sonntag, 31.05.2009

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

MAINRADWEG UND VORDERTAUNUS

Wir radeln den Mainuferweg über Schwanheim und Kelsterbach zur Eddersheimer Staustufe. Nach einer Mittagsrast am Main gelangen wir



FAHRRAD - STATION BIKE POINT

- Fahrradaufbewahrung • Pflege • Reparatur •
- Verkauf von gebrauchten und überholten Fahrrädern •

Die BIKE-POINT Termine 2009

Bei allen Heimspielen der Eintracht ab dem 7.2.2009 (gegen Köln)
am Haupteingang der Commerzbank-Arena 2 Stunden vor Spielbeginn.

Veranstaltungen 2009	Datum	Ort
Wäldchestag	30.5. - 2.6.09	Oberforsthaus
Museumsuferfest + ADFC	28.8 - 30.8.09	Mainufer Sachsenhausen (Tiefkai) Höhe Liebighaus

Weitere Termine sind im Internet unter www.ib-bikepoint.de abrufbar
Unsere Werkstatt ist von Montag Freitag von 10 - 17 Uhr geöffnet, Donnerstag bis 19 Uhr.

BIKE-POINT ist ein Ausbildungs- und Beschäftigungsprojekt des Internationalen Bundes e.V.
Meisterbetrieb - Info und Werkstatt: Autogenstr. 18, 65933 Frankfurt-Griesheim
Tel.: 069 - 38 98 12 10 und 39 23 00



radschlag

Fachbetrieb Fahrrad in Frankfurt am Main



Faszination Fahrrad
Mensch + Maschine

Die genialste Erfindung aller Zeiten

www.radschlag.de

Hallgartenstraße 56, 60389 Frankfurt am Main, 069 45 20 64

nun auf Feldwegen über Kriftel, Liederbach und Schwalbach in den Vordertaunus. An den Kronthaler Quellen vorbei führt unser Weg über Eschborn und Praunheim zurück an die Nidda und weiter zur Abschlusseinkehr in Ginnheim. Die gesamte Strecke verläuft auf Rad- oder Feldwegen. Gelegentlich sind Steigungen zu bewältigen.

60 km

Theda Bunje, Peter Mertens

Sonntag, 31.05.2009

★★★★

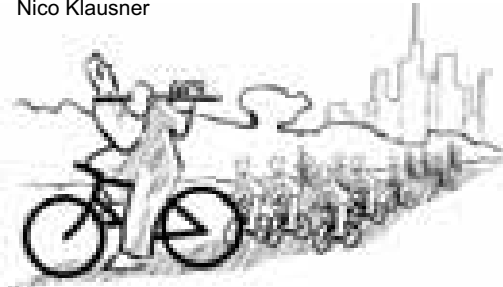
Abfahrt: 09:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

FAHRT NACH NORDEN

Durch die Wetterau geht es über Grünberg und Ausläufer des Vogelsbergs ins Ohmtal. Das Ziel ist Kirchhain im Amöneburger Becken. Rückfahrt per Bahn. Bitte ausreichend Proviant mitnehmen, da keine Einkehr geplant ist.

120 km

Nico Klausner



Montag, 01.06.2009

★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

10:00 Uhr - Friedberger Warte

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

GELNHAUSEN: STADT UND PFALZ

Über die Hohe Straße und durch das Kinzigtal erreichen wir das mittelalterliche Gelnhausen. Stadt, Pfalz und Museum stehen im Mittelpunkt. Einkehr in Langenselbold. Zurück mit RMV (Gruppenticket).

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit, Wolfgang Lotz

Dienstag, 02.06.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Klaus Konrad, Peter Mertens, Helmut Schulz

Mittwoch, 03.06.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

ERKUNDUNG

DES SÜDLICHEN REGIONALPARKS

Zur Erkundung des südlichen Regionalparks radeln wir auf weitestgehend autofreien Wegen über Neu-Isenburg nach Dreieich-Sprendlingen und Dreieichenhain nach Langen. Unterwegs Picknick. Weiterfahrt über Götzenhain und Neu-Isenburg zur Schlussrast im Rudererdorf.

60 km

Heinrich Freund, Wolfgang Pischel

Mittwoch, 03.06.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 03.06.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALT-KÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 04.06.2009

★

Abfahrt: nach Absprache - siehe Website

FLEXITOUR, DIE NÄCHSTE BITTE ...

Feierabendtour der besonderen Art

Auch die Startpunkte und -zeiten der heutigen **FlexiTour** sind - wie alle zusätzlichen (!) in diesem Monat auch - unter www.adfc-frankfurt.de/FlexiTouren zu finden, weil neben dem Startpunkt auch Pausenpunkte der Tour als weitere Start-, Ein- und Ausstiegspunkte genutzt werden können. Dadurch kann jeder seine Gesamtroute flexibel selbst bestimmen und somit sind **FlexiTouren** vor allem für Einsteiger oder Berufstätige direkt nach der Arbeit interessant (s. "**FlexiTour, die erste**", Anfang Mai).

Wer will, kann sich vorher aber auch direkt bei der Tourenleitung melden und selbst während der Tour erreicht man diese per Handy (s. u.), wenn man sich vielleicht verspätet!

25 km

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,

Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate

Markiewka

Samstag, 06.06.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

ELSAESSER UND MAY

Architektur der 20er Jahre

Über das Nordend fahren wir zu den Siedlungen Höhenblick, Praunheim und Römerstadt und



feine velos

Fahrräder in Sachsenhausen

Utopia, Steppenwolf, MTB Cycletech uvm.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19 Uhr

Gutzkowstraße 16

Sa 10-15 Uhr

60594 Frankfurt

Tel: 069 / 247506317

www.feinevelos.de

HOF GIMBACH



Umgeben von einer wunder-
schönen Natur genießen Sie
unseren selbstgekelterten Apfel-
wein und gepflegte Speisen.

Unsere Gasträume bieten für
Wander- und Radfahrgruppen
ebenso ausreichend Platz wie für
Familienfeste bis 70 Personen.

Hof Gimbach · 65779 Kelkheim/Taunus · Tel. 0 61 95 - 32 41 · Fax 0 61 95 - 7 22 13
Internet: www.hof-gimbach.de · Email: hof-gimbach@hof-gimbach.de

HEX★HEX Fahrradladen

Berthold Gentzler

Gutleutstr. 156
60327 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 23 34 44
Telefax: 069 / 23 34 94
Web: www.hexhex-fahrraeder.de
E-Mail: hexhex-fahrraeder@arcor.de

Öffnungszeiten:
Dienstag - Freitag:
10:00 - 13:00
15:00 - 18:00
Samstag:
10:00 - 14:00

besichtigen das Musterhaus der ernst-may-gesellschaft. Einkehr am Schluss.
25 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit

Sonntag, 07.06.2009 ★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

AU WEIHER! - Von Nass zu Nass

Wegen der (hoffentlich) warmen klimatischen Verhältnisse machen wir eine kleine Kühl-Tour, fahren ab Höchst in den Stadtwald und besuchen dort allerlei Weiher. Wir passieren die Pumpstation, Königsbrunnchen, Jacobi-, Kesselbruch-, Försterwiesen-, Scherbelino-, Maunzen-, Buchrainweiher und enden im Rudererdorf mit Einkehr.

Bereits vorher stehen die kompletten Daten incl. aller Zwischenhalte wie bei den **FlexiTour**en (s. "**FlexiTour, die erste**", Anfang Mai) unter **www.adfc-frankfurt.de/FlexiTouren** oder beim Tourenleiter zur Verfügung. Man kann somit auch noch unterwegs dazustoßen. Bei ungenügendem Wetter wird die Tour abgeändert.

25 km, 100 Höhenmeter

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,

Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate

Markiewka



Sonntag, 07.06.2009 ★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

10:30 Uhr - Eschborn, Wiesenbad

ZU DEN HIRSCHEN IM VORDERTAUNUS

Wir fahren nach Eschborn und durch den Vordertaunus über Steinbach, Oberursel und Oberstedten zu unserem Mittagsziel, dem Hirschgarten bei Bad Homburg-Dornholzhausen. Dort begeben wir uns auf einen Rundgang durchs Wildgehege. Anschließend geht es zur Stärkung nach Oberstedten. Zurück führt uns der Weg am Eschbach entlang zur Nidda und flussabwärts zur Wörthspitze bzw. dem Wiesenbad in Eschborn.

60 km

Wolfgang Wiedemann, Hinrich Garrels

Dienstag, 09.06.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 20

Anne Wehr, Birgit Wagenbach

Mittwoch, 10.06.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 10.06.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 11.06.2009 ★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Ffm Hbf, Vorplatz

09:55 Uhr - Mainz, Römisches Theater

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

RHEINHESSEN: MAINZ UND INGELHEIM

Durch die Parkzonen von Mainz (Römisches Theater, Drususstein, Aquäduktsteine), über den Lerchesberg und eine Hochebene nach Schwabenheim und weiter durchs Selztal bis Ingelheim (Altstadt, Pfalz). Über Heidesheim und Budenheim zurück nach Mainz.

Einkehr geplant. Nach und von Mainz mit RMV (Gruppenticket).

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € für Mitglieder der KunstGesellschaft oder des ADFC)
Horst Ahlheit,
Rainer Schoenberg

Donnerstag, 11.06.2009 ★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUM HESSENTAG

Dieses Jahr findet das für unser Bundesland seit 1961 wiederkehrende Event ganz in unserer Nähe statt: vom 05.-14. Juni in Langenselbold. Ausführliche Berichte wird es in den Medien zur Genüge geben. Wir starten schon extra früh, um genügend Zeit vor Ort für eine individuelle Besichtigung zur Verfügung zu haben. Auf einem anderen Weg fahren wir wieder zurück. Es besteht auch die Möglichkeit, mit einem der vielen Sonderzüge zurückzufahren.

70 km

Wolfgang Claus



W^{BÖTTGEN} **ORLD** **B**^F **IKE**

Wir bieten Ihnen ein hochwertiges und qualitätsorientiertes Angebot zu fairen Preisen. Wichtig ist uns eine individuelle und kompetente Beratung. Bei uns finden Sie Räder von

STEVENS, GUDEREIT, FALTER, SPECIALIZED, WHEELER
Rotwild und RockyMountain

und Zubehör von

VauDE, Terry, Specialized, Tubus, Polar, Assos, Gore

Ihre Reparatur führen wir ebenso kompetent und zuverlässig aus und das innerhalb von 1-2 Tagen, auch in der Hochsaison!

Sie finden uns in der

Berger Str. 262-264

069-9451080

Mehr Informationen unter:

www.bikes.de

Unsere Werkstatt erreichen Sie direkt unter:

069-457629

11.06.2009 - 14.06.2009

★★★

Abfahrt: 07:00 Uhr - Ffm Hbf

KUNST, KULTUR UND KÜCHE**IN FLANDERN**

Rundfahrt durch den flämischen Teil Belgiens zwischen Brüssel/Antwerpen und der deutsch-holländischen Grenze.

280 km

Kosten 290,00 €, für ADFC-Mitglieder 280,00 € (Bahn-Personenfahrt, Ü/F im DZ, Radtransport, Begleitfahrzeug)

Bertram Giebeler, Anne Wehr (069-591197)

Samstag, 13.06.2009

★★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

ENTDECKERTOUR**Biobauern an der Stadtgrenze**

Weitgehend autofrei fahren wir in den Nordosten und besuchen dort zwei Bauernhöfe mit ökologischem Anbau. Der erste Hof ist ein Betrieb des Demeter-Verbands mit Bio-Supermarkt, der zweite unterhält das einzige "Bio"-Erdbeer-Selbstpflücker-Feld bei Frankfurt. Ab hier trennt uns nur noch ein Hügel vom Nidda-Uferweg.

35 km

Jürgen Lutz, Harald Lutz

**Sonntag, 14.06.2009**

★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Ffm Hbf, Südseite, Ecke Mannheimer/Karlsruher Str.

**WELLNESS BEIM BADEN UND GRILLEN
AM STEINRODSEE**
BIKE & LIVE

Fast nur auf Waldwegen radeln wir gemütlich zu dem wenig bekannten Steinrodsee, 20 km südlich von Frankfurt. Dieser zum Baden freigegebene See "kippt" nicht, weil er mit Sauerstoff angereichert wird. Alle Annehmlichkeiten für einen genussreichen Wellness- und Badeaufenthalt, vor allem für Kinder (!), sind vorhanden (Sandstrand, sonnige und schattige Liegewiese, Anglerpark, Fischerstübchen, Kinderspielplatz, Biergarten, WC usw.).

Clou: Jeder bringt sein Badezeug, Decken, Grillzeug, Getränke etc. zum Startpunkt, von wo alles per Pkw zum See und wieder zurückgebracht wird (Grill ist vorhanden)! Es können auch Würstchen, Steaks und Getränke bestellt werden, die wir besorgen.

Wir bleiben einige Zeit am Badesee, aber Rückkehr noch im Hellen. Rückfahrt mit S-Bahn ab Mörfelden oder Erzhausen. Bei Rückfahrt per Rad **-Sterne-Tour und 50 km.

Um alles planen zu können, brauchen wir eine vorherige Anmeldung nebst eventuellen Bestellungen.

25 km, 50 Höhenmeter

Bereits vorher stehen alle Daten incl. aller Zwischenhalte wie bei den **FlexiTouren** (s. "**Flexi-Tour, die erste**", Anfang Mai) auf www.adfc-frankfurt.de/FlexiTouren oder beim Tourenleiter (s.u.) zur Verfügung, man kann somit auch noch unterwegs dazustoßen. Bei ungeeignetem Wetter wird die Tour abgeändert.

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078, Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate Markiewka

Sonntag, 14.06.2009

★★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

RENNRADTOUR IN DEN HINTERTAUNUS

Zügig fahren wir über sonntäglich ruhige Straßen in Richtung Taunus, den wir beim Köpferner Tal überqueren. Auf hügeligen Land- und Nebenstraßen erkunden wir den Hintertaunus. Nach einer Mittagsrast bei Weiperfelden verlassen wir die Berge in Richtung Wetterau, um über Bad Nauheim und Friedberg zurück zu radeln. Obwohl wir keine Trainingstour absolvieren, sind Rennrad oder schnelles Tourenrad empfehlenswert.

110 km, 800 Höhenmeter

Jürgen Lutz

Dienstag, 16.06.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 17.06.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 17.06.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16





FAHRRÄDER ALLER ART
MEISTERBETRIEB
REPARATUREN - ERSATZTEILE

Hofheimer Straße 5
 65931 Frankfurt/Main (Zeilsheim)
 Tel. 069 / 36 52 38
 Fax 069 / 37 00 24 86

Am Bahnhof
 65929 Frankfurt/Main (Höchst)
 Tel. 069 / 31 25 13

service@radsporthaus-kriegelstein.de
www.radsporthaus-kriegelstein.de

Montag – Freitag 9 – 19.00 Uhr
 Sa./Mo. – Febr. 9 – 16.00 Uhr
 Sa./Okt. – Febr. 9 – 14.00 Uhr



ROSBACHER SPORT

Natürlich & isotonisch

KÖRPERLICH FIT DURCH DEN TAG

- 2:1-Ideal-Verhältnis Calcium zu Magnesium:
so wie der Körper diese Mineralien verliert, gibt
ROSBACHER SPORT sie ihm wieder zurück
- natürliche Energie aus Fruchtsäften,
Maltodextrin und Fructose
- in der 0,75 l-PET-Mehrwegflasche sowie in
der 0,5 l-Sport-Einwegflasche mit Sportschap-
Verschluss

ROSBACHER – 2:1 FÜR DEINEN KÖRPER.

ROSBACHER wird empfohlen vom



Freitag, 19.06.2009

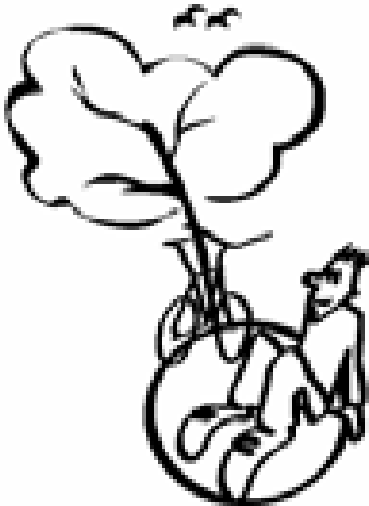
Abfahrt: 20:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

GLÜHWÜRMCHENPIRSCHFAHRT

Nach Ankunft und Treffen mit den Bad Homburger Teilnehmern radeln wir in gemütlichem Tempo über Oberrad kreuz und quer durch den Stadtwald. Wie durch Zufall kreuzen einige kleine Seen den Weg. Sobald es ausreichend dunkel geworden ist (ca. 22:30 Uhr), pirschen wir uns langsam an einige versteckte Ecken heran, wo wir hoffentlich wieder viele Glühwürmchen beobachten können. Für mich persönlich stellt dies immer wieder ein besonderes Naturschauspiel dar. Die Rückfahrt für die Bad Homburger kann mit der S-Bahn erfolgen.

25 km

Ronald Martens

**20.06.2009 - 21.06.2009**

Abfahrt: nach Vereinbarung Ffm Hbf

FAHRRAD UND KLASSIK

Hin und zurück nach/von Limburg per Bahn. Radtour auf weitgehend autofreien Wegen entlang der Lahn von Limburg nach Weilburg und zurück. Abends Konzertbesuch im Rahmen der Weilburger Schlosskonzerte, der im Renaissancehof stattfinden soll. (Württembergisches Kammerorchester Heilbronn: Trompeten-Gala, Werke u.a. von Britten, Vivaldi, Telemann). Am Sonntagvormittag ist die Besichtigung der Kubacher Kristallhöhle geplant.

80 km

Kosten 110,00 €, für ADFC-Mitglieder 100,00 € (Bahn, Konzert, Führung, Ü/F im "Haus Weilburg", EZZ 20,00 € - begrenzt buchbar)

Anmeldung bis 25.05.

Michael Bunkenburg (069-525261,

Michael@bunkenburg.name)

20.06.2009 - 21.06.2009

Abfahrt: 22:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

MITTSOMMERNACHTSTRAUM

Die preiswerteste Mehrtagestour des Jahres
Statt brav in der Heia zu liegen, verbringen wir, frei nach dem Stück von Willi Schüttelbier, eine der kürzesten Nächte des Jahres radwandernd durch den Wald zu einem erfrischenden After-Midnight-Bad in der Prinz-von-Hessen-Grube. Nach ausgiebigem Nachtpicknick nutzen wir das frühe Tageslicht für den Rückweg nach Frankfurt, wo schon die ersten Cafés aufmachen - zwecks zweiten Frühstücks. Gutes Licht am Rad, Taschenlampe, warme Klamotten, Schlafsack, Isomatte, Badesachen, Mondmilch usw. und evtl. Grillzeug nicht vergessen.

Anmeldung bei den Tourenleitern

70 km

Kosten 0,00 €, für ADFC-Mitglieder 0,00 €

Jürgen Johann, Rainer Mai (069-413085)

Sonntag, 21.06.2009

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

WO ALLE BRÜNNLEIN FLIESSEN**InDerStadt-Tour**

Alle Brunnen Frankfurts können wir heute natürlich nicht besuchen. Aber einige, mit Bedacht ausgewählte, ganz unterschiedliche Exemplare werden euch vorgestellt.

35 km

Heidi Pfafe-Bennert, Anne Wehr

Sonntag, 21.06.2009

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUR ROSENHÖHE IN DARMSTADT

Wir wollen Darmstadt als Stadt der Baukunst (Jugendstil auf der Mathildenhöhe) und Gartenkunst (Garten- und Parkanlage "Rosenhöhe") kennenlernen. Hin- und Rückfahrt führen weitestgehend über Waldwege. Bei hoffentlich schönem Sommerwetter bitte Badesachen mitnehmen! Picknick und Einkehr.

75 km

Hartmut Lange, Georg Springer



Traditionelles Frankfurter Apfelweinlokal seit 1807



Zum Lahmen Esel

das zu Hause der Frankfurter Apfelweinkönigin



Gutbürgerliche Küche
großer Sommergarten und
Mittagstisch

Dienstag bis Samstag :
11.30 - 14.00 + 17.00 - 24.00 Uhr

Sonn- und Feiertag:
11.30 - 14.00 + 16.30 - 23.00 Uhr
Montag Ruhetag

Krautgartenweg 1
60439 Frankfurt/Niederursel
Tel. + Fax 069-573974

Besuchen Sie uns im Internet :
www.lahmer-esel.de

NEU

**SERVICE UND
BERATUNG VOM
FACHMANN!**

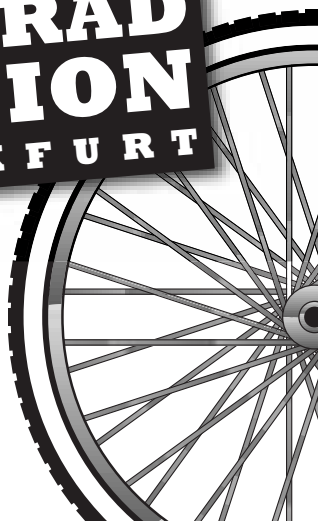
Fahrradstation Frankfurt

Inh. Harald Sitzius e. K.
Ginnheimer Landstraße 133
60431 Frankfurt / Ginnheim

TEL 069 / 95 11 40 61

Citybikes / Trekkingräder / Crossräder / Elektroräder /
Mountainbikes / Rennräder / Kinder- und Jugendfahräder

**FAHRRAD
STATION
FRANKFURT**



www.fahrradstation-frankfurt.de

Sonntag, 21.06.2009

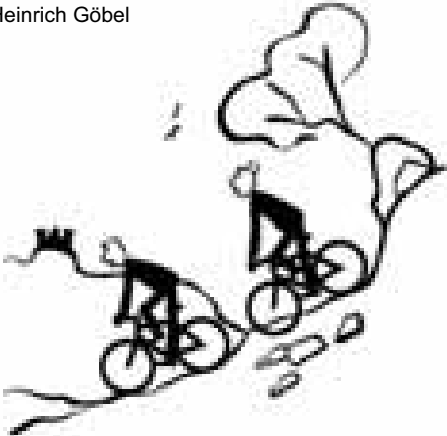
★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZUR "TAUSENDJÄHRIGEN" LINDE

Tief im Hintertaunus versteckt, in Reinborn, steht eine tausendjährige Linde. Um dorthin zu kommen gilt es jedoch einige Höhenmeter zu überwinden. Über Fuchstanz und Rotes Kreuz kommen wir ins Emsbachtal, dem wir bis Niederems folgen. Hier beginnt ein kurzer steiler Anstieg nach Reinborn. Einkehr im Gasthaus „Schinderhannes“ in Steinfischbach. Rückfahrt über Esch, Heftrich, Eppstein und Hofheim. Eventuell Schlusseinkehr im "Bären" in Höchst. 75 km

Heinrich Göbel

**Sonntag, 21.06.2009**

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

ZUM NEROBERG

Die seit über hundert Jahren mit Ballastwasser angetriebene Bergbahn zum Neroberg ist ein nostalgischer Anziehungspunkt, nicht nur für Industriedenkmal-Liebhaber. Bei der Anfahrt zum Neroberg aus nordöstlicher Richtung - vorrangig durch Wald, Flur und Weinberge, auch Quellen werden zum Durstlöschen einbezogen - sind heftige Schweißperlen fordernde Steigungen nicht zu vermeiden. Auf dem Neroberg kann ausgiebig im Café, Tempel und Amphitheater gerastet werden.

Zurückrollend ist eine Stippvisite in der russischen Kapelle auf halber Höhe vorgesehen, bevor wir die hügelreiche Landeshauptstadt bis zum Biebricher Schloss durchstreifen. Von dort aus geht es flussaufwärts zurück. Ressourcen schonend kann ab Mainz-Kastel vom RMV Gebrauch gemacht werden. 110 km

Arno Schwab, Jürgen Bunzel

Mittwoch, 24.06.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

TRADITIONSTOUR ZUM FALKENSTEIN

Abseits des Verkehrs fahren wir über Steinbach und Schönberg immer leicht bergauf. Dann folgt ein etwas steileres Stück (1,5 km) am Hünenberg entlang bis zum Arbeiterweg. Auf diesem Höhenweg geht es nach Falkenstein. Dort gibt es noch einmal einen kurzen knackigen Anstieg zur Burg (Eintritt evtl. 2,00 €). Hier machen wir eine Pause und genießen die Aussicht. In rauschender Fahrt rollen wir dann nach Kronberg und durch die Felder immer bergab nach Eschborn. In Ginnheim haben wir uns einen kühlen Trunk ehrlich verdient. 35 km, 500 Höhenmeter

Michael Dorgarten

Mittwoch, 24.06.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 25.06.2009

★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 24

Klaus Binzer, Peter Mertens

Freitag, 26.06.2009

★★★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

MTB-VARIATIONEN

siehe Seite 20

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

Samstag, 27.06.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

siehe Seite 10

(Variante Ost)

Albrecht Reinhard, Werner Buthe

Sonntag, 28.06.2009

★★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

RAUS AUS DER STADT**UND REIN IN DEN URLAUB!****BIKE & LIVE**

An diesem – hoffentlich herrlichen – Sommertag wollen wir einmal den "King Kamehameha Beachclub" an der Offenbacher Hafeninsel besuchen. Hier können wir herrlich am Sand-



strand oder Pool relaxen und entspannen, leckere Grillspeisen und exotische Cocktails genießen, Volleyball spielen und sogar tanzen. Eintritt ca. 5,00 €.

Zuvor unternehmen wir eine kleine Stadtwald-Tour. Rückkehr auf eigene Faust.
15 km

Silvana Meißner, Jürgen Johann, Werner Buthe
(069-6664078, 0177-6664078)

Sonntag, 28.06.2009 ★★

Abfahrt: 09:35 Uhr - Ffm Hbf, Vorplatz
10:25 Uhr - Bf Jügesheim

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

ASCHAFFENBURG: PARK SCHÖNBUSCH

Das einstige Jagdgebiet der Mainzer Fürstbischöfe wurde 1775 von Friedrich Ludwig Sckell zum englischen Landschaftspark mit Wasserläufen und Seen, mit Schloss und Orangerie, mit Dörfchen und Aussichtsturm gestaltet.

Einkehr geplant. Mit RMV (Gruppenticket) bis/ab Jügesheim.

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Hans Dohm, Horst Ahlheit

Mittwoch, 01.07.2009 ★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

AUF DER HOHEN STRASSE

ZUM WARTBAUM

Über den Lohrberg und Bergen-Enkheim erreichen wir die Hohe Straße, der wir bis zum Wartbaum folgen. Hier Picknick; bitte Proviant mitnehmen. Ganz nebenbei können wir, bei hoffentlich guter Fernsicht, das Panorama genießen. Nach dem wir uns gestärkt und etwas ausgeruht haben, fahren wir über Mittelbuchen, Wachenbuchen, Hochstadt, Bischofsheim und das Enkheimer Ried zum Riederwald. Tourende an der Eissporthalle.

50 km

Herbert Dünzl, Wolfgang Pischel

Mittwoch, 01.07.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12



Sonntag, 28.06.2009 ★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUR THOMASHÜTTE

BEI EPPERTSHAUSEN

Nach einem kurzen Stück am Main entlang geht es bei Oberrad hinauf in den Stadtwald. Vorwiegend auf Waldwegen radeln wir an Neu-Isenburg, Götzenhain und Urberach vorbei zum Ausflugslokal Thomashütte bei Eppertshausen. Nach einer dortigen Rast geht es zur alten Römerstraße "Auf der Bulau" mit keltischen Hügelgräbern, weiterhin auf Waldwegen nach Heusenstamm und schließlich bei Offenbach zurück an den Main. Eine Abschlussrast im Rudererdorf rundet die Tour ab.

Die gesamte Strecke verläuft vorwiegend flach auf Rad- und Waldwegen.

65 km

Theda Bunje, Peter Mertens

Mittwoch, 01.07.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 02.07.2009 ★

Abfahrt: nach Absprache - siehe Website

FLEXITOUR, DIE NÄCHSTE BITTE ...

Feierabendtour der besonderen Art

siehe Seite 26

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,

Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate

Markiewka

03.07.2009 - 06.07.2009 ★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

DONAU II - VON ULM BIS REGENSBURG

Bahnfahrt nach Ulm. Da die Bahn immer mehr Züge streicht, wird eine genaue Vorplanung für



Ihre traffiQ-Mobilitätszentrale an der Hauptwache >>



>> ob mit Bus, Bahn, Pkw oder Fahrrad

Information, Beratung, Service und Verkauf >> Ihre traffiQ-Mobilitätszentrale im RMV

>> Fahrplan- und Tarifauskünfte >> RMV- und DB-Fahrkarten >> CarSharing

>> Informationen zur aktuellen Verkehrslage >> Veranstaltungshinweise

>> Infos für Radfahrer >> Park&Ride >> Stadtpläne >> Wegbeschreibungen

i Verkehrsinsel an der Hauptwache

Montag - Freitag

9.00 Uhr - 20.00 Uhr

Samstag

9.30 Uhr - 18.00 Uhr



Mehr Informationen zu Bussen und Bahnen in Frankfurt >>

@ www.traffiQ.de



01805 069 960* (tägl. 6.00 - 24.00 Uhr)

*0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise anbieterabhängig

Ihr Fahrrad fährt mit >>

Radfahren schont die Umwelt, macht Spaß und hält fit!

traffiQ steht für intelligenten und umweltfreundlichen öffentlichen Nahverkehr in Frankfurt am Main. *traffiQ* ist somit auch ein guter Partner, wenn Sie mit dem Fahrrad unterwegs sind.

>> Ihr Fahrrad fährt mit

Gerne können Sie Ihr Fahrrad im Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV) kostenlos in Bussen und Bahnen mitnehmen. Zusammengeklappte Fahrräder dürfen immer als Handgepäck mitgenommen werden. Für nicht zusammenklappbare Fahrräder gelten die folgenden Regeln:

In den **U-Bahnen, Straßenbahnen und Bussen** in Frankfurt ist an Samstagen, Sonntagen, Feiertagen und während der hessischen Schulferien die Mitnahme von Fahrrädern ganztags möglich. An Werktagen können während der Hauptverkehrszeiten von **6.00 - 8.30 Uhr und von 16.00 - 18.30 Uhr** leider keine Fahrräder mitgenommen werden.

Die Mitnahmeregelungen in anderen Bussen innerhalb des RMV-Gebietes erfragen Sie bitte bei der jeweiligen lokalen Nahverkehrsorganisation oder dem Busunternehmen.

Ganztägig und ohne zeitliche Einschränkung ist die Fahrradmitnahme im **RegionalExpress**, im **StadtExpress**, in der **Regional-Bahn** und in der **S-Bahn** möglich.

>> Grundsätzlich gilt:

Kinder unter 10 Jahren dürfen ihr Fahrrad nur in Begleitung eines Erwachsenen mitnehmen. Es gibt prinzipiell keinen Anspruch auf Mitnahme von Fahrrädern. Wenn es einmal zu eng wird, entscheidet das Fahrpersonal, ob Sie Ihr Fahrrad mitnehmen dürfen oder nicht.

Bitte beachten Sie, dass Fahrgäste im Rollstuhl oder mit Kinderwagen immer ein Vorrecht auf Beförderung haben. Gegebenenfalls müssen Radfahrer sogar Bus oder Bahn verlassen, falls der Platz nicht ausreicht. Bitte folgen Sie den Anweisungen des Fahrpersonals.

>> ob in Bus, Tram, S-Bahn, U-Bahn oder Zug

>> Ein- und Aussteigen mit Fahrrad

Bitte benutzen Sie vorzugsweise die mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichneten Türräume. Maximal zwei Fahrräder haben dort Platz. Denken Sie bitte daran, Ihr Fahrrad während der Fahrt festzuhalten, damit niemand verletzt wird oder es nicht zu sonstigen Beschädigungen kommt.



>> Weitere Informationen

Den genauen Wortlaut der Bedingungen für die Mitnahme von Fahrrädern sowie die Tarifbestimmungen und Beförderungsbedingungen erhalten Sie auf Wunsch:

>> in der Verkehrsinsel an der Hauptwache

>> in den RMV-Verkaufsstellen

>> telefonisch unter 01805 069 960*

>> im Internet unter www.traffiQ.de.

Gute Fahrt mit Bus, Bahn und Rad wünscht >>

Radler schwieriger. Das könnte zu mehrfachem Umsteigen und später Ankunft (bis 23:00 Uhr) führen.

Wir radeln die Tour in vier entspannten Etappen: 1.Tag Ulm (Stadtrunde) - Günzburg - (Bahnfahrt) - Donauwörth. 2.Tag Donauwörth - Neuburg - Weichering. 3.Tag Weichering - Pförringen - Ingolstadt - Weitenburg - (Schiffahrt) - Kehlheim. 4.Tag Kehlheim - Bad Abbach - Regensburg.

Die wenigen Steigungen überwinden wir mühelos. Rückfahrt mit der Bahn.

Bei dieser Tour gibt es so viel zu sehen - romantische Städte, Landschaften, Naturdenkmäler in Hülle und Fülle, dass man keine Sehenswürdigkeiten bevorzugen sollte. In den größeren Städten haben wir immer etwas Zeit, bevor wir wieder aufsitzen.

Unterwegs Picknick oder Einkehr. Tagesstrecken ca. 40 km, 60 km, 60 km, 40 km.

200 km

Kosten 260,00 €, für ADFC-Mitglieder
250,00 €

(Bahn, Ü/F, DZ, Schiff) EZZ 45,00 €

Anmeldung spätestens bis 29.05.

bis 01.04. Nachlass 15,00 €

Peter Mertens (06102-733971, 0175-2032877,
mertensp.nib@t-online.de)

04.07.2009 - 06.07.2009

★★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

MICHELSTÄDTER MUSIKNACHT

525 Jahre Musikgeschichte

Bahnfahrt nach Weinheim. Von hier über das Weschnitztal sowie den Marbachstausee (Picknick und Baden) nach Michelstadt (1.Ü). Der Konzertabend (18-24 Uhr) - Thema: "525 Jahre Musikgeschichte" - kann je nach musikalischer Kondition und eigenem Geschmack gestaltet werden. Über Odenwaldhöhen (wahlweise mit Bus hinauf) geht es durch das Gonztal nach Mittenberg. Anschließend per Bahn nach Wertheim (wahlweise per Rad) und weiter entlang des Mains nach Marktheidenfeld (2.Ü). Fahrt durch das Hafenlohrthal, über Schloss Mespelbrunn und Elsavaltal mit Radausstellung nach Obernburg-Elsenfeld. Heimreise mit der Bahn.

Es gibt die Möglichkeit, die Tour um einen Tag zu verlängern, um die Festspiele auf der Clingenburg zu besuchen und die Heimreise per Rad über den Odenwald mit Bahnfahrt ab Darmstadt anzutreten.

150–250 km je nach Wahl.

Bitte ausführliche Tourenbeschreibung und Anmeldeformular anfordern beim Tourenleiter unter der angegebenen E-Mail-Adresse oder der Anschrift: Auf dem Sand 1, 64367 Mühlthal.

180 km

Kosten 180,00 €, für ADFC-Mitglieder 170,00 € (Bahn, 2 Ü/F im DZ, Konzert, Schlossbesichtigung, Radausstellung Pedalwelt; Mehrpreis für Clingenburg mit Ü je nach Veranstaltung ca.70,00-80,00 €)

Anmeldung spätestens bis 19.05.,

bis 19.04. Nachlass 10,00 €.

Rainer Griga (06151-147613, 0175-8068833,

Rainer.griga@fernuni-hagen.de)



Sonntag, 05.07.2009

★

Abfahrt: 13:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

13:20 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

13:50 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

KAFFEE UND KUCHEN AM NACHMITTAG BIKE & LIVE

Vom Römer fahren wir am Rudererdorf vorbei und über die Kaiserleibrücke zur Eissporthalle. Dort geht es "auf die Autobahn", d.h. auf das sogenannte Galeriebauwerk über der Autobahn in Seckbach/Bornheim, hinauf zum Frankfurter Bogen und weiter nach Berkersheim (kurze Einkehr). Gestärkt radeln wir zur Nidda hinunter und dort über den Bonameser Flugplatz zum Niddapark, wo alles unweigerlich mit Kaffee und Kuchen in einem Gartenrestaurant endet.

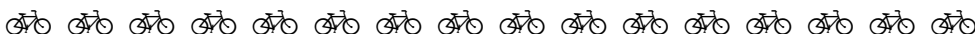
24 km

Bereits vorher stehen die kompletten Daten incl. aller Zwischenhalte unter www.adfc-frankfurt.de/FlexITouren (s. "FlexITour, die erste", Anfang Mai) oder beim Tourenleiter (s.u.) zur Verfügung. Man kann somit auch noch unterwegs dazustoßen. Bei ungeeignetem Wetter wird die Tour abgeändert.

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,

Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate

Markiewka, Silvana Meißner



ANGLERHEIM RÖDELHEIM

**LUDWIG
LANDMANNSTR. 326
60487 FRANKFURT A/M**

TEL 069 / 789 43 53
FAX 069 / 97 84 37 65
MOBIL 0170 960 47 54
WWW.ANGLERHEIM-ROEDELHEIM.DE
E-MAIL:
INFO@ANGLERHEIM-ROEDELHEIM.DE

IHR
AUSFLUGSZIEL
AN DER NIDDA

TÄGLICH GEÖFFNET

DEUTSCHE KÜCHE

TÄGLICH WECHSELNDER
MITTAGSTISCH

BIERGARTEN

Unser traditionelles Fischerfest
findet in diesem Jahr am

4./5. 7. 2009

statt

BIKE GARAGE

Günstige Mountain Bikes
Reparaturen und Service
und Trekking-Räder



Tel.: 069 55 40 55 - Fax: 069 55 14 08
E-Mail: bikey@gmx.net
Glaubergstr. 83 b - 60318 Frankfurt/M.
Geöffnet: 12.00 - 12.30 + 15.00 - 18.30
Sa. 10 - 14.00 Uhr - Mo. 15.00 - 18.30 *

Eckenheimer Landstr.
Humboldt
Glaubergstr.
Str.
Bike-Garage
Gelder - Weg

* nur März-Sept.

RADSPORT

Rennräder · Rahmen
Radsportbekleidung
Werkstattservice
Ersatzteile
Damen- und Herrenräder
Kinderräder

Radsport Graf

An der Herrenwiese 8
60529 Frankfurt (Goldstein)
Telefon und Fax 069 - 666 76 01

Mo - Fr 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr,
Sa 9 - 13 Uhr, Do geschlossen

www.radsport-f-graf.de



Sonntag, 05.07.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst, Kran am Mainufer
(Leunabrücke)

ZU SPÄTMITTELALTERLICHEN WARTEN

Viele kennen diese Türme, die in der Stadt oder etwas außerhalb von einer Zeit künden, als der Feind noch größtenteils zu Fuß oder beritten heranpreschte - dann natürlich nicht in friedlicher Absicht. Es gibt auch noch Wachtürme, Überbleibsel von Verteidigungsanlagen, westlich von Frankfurt bis in die Nähe unserer Landeshauptstadt, die kaum einer kennt. Diese gilt es, per Velo zu erkunden. Es wird nicht eingekehrt, also bitte genügend gegen Hunger und Durst mitnehmen. Tourende Maininsel Niederrad.

70 km

Wolfgang Claus

Mittwoch, 08.07.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 08.07.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Samstag, 11.07.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ENTDECKERTOUR*InDerStadt-Tour*

siehe Seite 16

Wolfgang Pischel, Klaus Konrad

Sonntag, 12.07.2009

★

Abfahrt: 10:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

STADTWALD-TOUR

Wir wollen heute gemütlich den Stadtwald erkunden. Dazu fahren wir eine Schleife von West nach Ost. Wir kommen über Neu-Isenburg zum Stadtwaldhaus. Dort ist Zeit zum Schauen. Mittagsrast am Jacobiweiher (Einkehrmöglichkeit). Am Nachmittag sehen wir noch einige Weiher und Brunnen. Die verdiente Kaffeepause gibt es am Goetheturm. Danach rollen wir bergab und zurück zum Römer (ca. 17:30 Uhr).

35 km, 30 Höhenmeter

Peter Mertens, Christine Kruse

Sonntag, 12.07.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Südbahnhof, Vorplatz
KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

DREIEICHENHAIN UND DIETZENBACH

Nach Dreieichenhain mit Burg und Altstadt sowie Dietzenbach mit Aussichtsturm und Geschichtspfad. Einkehr geplant.

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Rainer Schoenberg, Orlof Hügel

Sonntag, 12.07.2009

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

BAYERISCHER SPESSART

Großteils auf Waldwegen erklimmen wir die Höhen des Spessarts. Nachmittagsrast beim "Engländer" (Ausflugslokal). Rolling home along Kahl und Main. Da wir nicht die Schallmauer durchbrechen wollen, kommen wir erst abends in Frankfurt an.

140 km

Rainer Mai, Jürgen Johann

Sonntag, 05.07.2009

★★★★

Abfahrt: 08:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

DIE XXXL-TOUR*Eine Tour für Ausdauermeister*

Wir fahren auf der Hohen Straße und dem Vulkanradweg bis Lauterbach, weiter über Schlitz nach Fulda. Es werden genügend Pausen gemacht. Einkehr in Lauterbach oder Schlitz. Rückfahrt per Bahn.

160 km

Infos ab 20 Uhr

Heinrich Göbel (069-4909576)

Dienstag, 07.07.2009

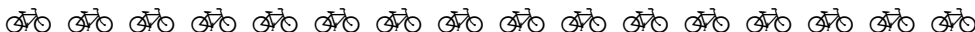
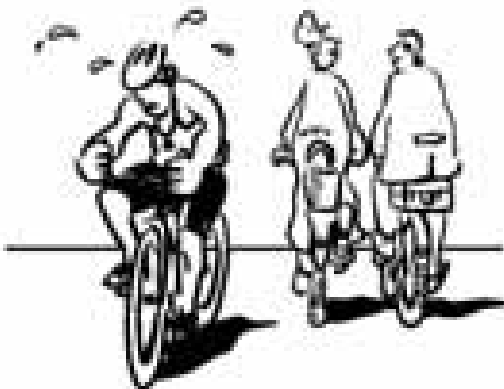
★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

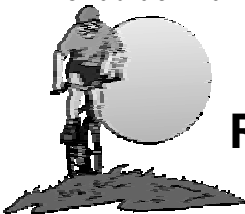
siehe Seite 14

Michael Bunkenburg, Michael Dorgarten, Klaus Konrad, Peter Mertens, Helmut Schulz



"Rat, Räder und Reisen"

Ihr Zweiradfachmarkt in Kriftel



**Carbon
Rohloff**

Wir führen die TOP Marken!

an Fahrrädern und Zubehör

**Corratec Conway
Diamant Giant u.a.**

www.rat-raeder-reisen.de

**Wir bauen Ihr Wunschfahrrad
und beraten Sie persönlich
und individuell!**

Gewerbezentrum Kriftel, Beyerbachstr. 9, Tel. 06192/910777
Fachwerkstatt der Zweiradinnung!



***Den Radler-Stadtplan
für Frankfurt und
Karten für das Umland
erhalten Sie im
ADFC - Infoladen
und im Buchhandel***



Zweirad Ganzert



KTM
STRADE CONCEPT

RIXE


PEGASUS

BULLS

 **SIMPLON**

**Zweirad Ganzert Mainzer Landstraße 234
60326 Frankfurt (Galluswarte) Tel. 069 734386 Fax 069 731793**

Dienstag, 14.07.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 20

Klaus Binzer, Peter Mertens

Mittwoch, 15.07.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

**Mittwoch, 15.07.2009** ★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZUM FREILICHTMUSEUM HESSENPAK

Wir radeln auf stetig ansteigenden Wegen, über Steinbach, vorbei an der Waldsiedlung Oberhöchstadt, weiter auf Waldwegen zur Ravensteinhütte. Nach kurzer Rast fahren wir zur Hohemark und klettern dann hinauf zur Saalburg. Nun ist es nicht mehr weit. Über Oberhain gelangen wir zum Freilichtmuseum Hessenpark. Hier lassen wir uns genügend Zeit zur Besichtigung, zum Verzehren des mitgebrachten Picknicks bzw. zur kurzen Einkehr. Zurück müssen wir wieder über den Taunuskamm klettern, bevor wir dann eine schöne Abfahrt über Friedrichsdorf nach Bonames zum alten Flugplatz haben werden und im Tower-Café einkehren können.

60 km, 520 Höhenmeter

Klaus Konrad, Michael Bunkenburg

Mittwoch, 15.07.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

17.07.2009 - 19.07.2009 ★★

Abfahrt: nach Vereinbarung Ffm-Hbf

DER MAIN VON WÜRZBURG**NACH FRANKFURT**

„Warum denn in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“ Das gilt auch für den Main-Radweg, der letztes Jahr vom ADFC 5 Sterne wegen seiner Qualität erhalten hat.

Weitere Informationen unter <http://www.mainradweg.com> . Per Bahn nach Würzburg, dort kurze Besichtigung. Immer entlang des Mains auf weitgehend autofreien, ebe-

nen Wegen. Als Übernachtungsorte sind Lohr und Miltenberg geplant.

220 km

Kosten 130,00 €, für ADFC-Mitglieder 120,00 € (Bahn, 2 Ü/F, EZZ 30,00 € - begrenzt buchbar) Anmeldung bis 25.6.

Michael Bunkenburg (069-525261,

Michael@bunkenburg.name)

18.07.2009 - 26.07.2009 ★★★

Abfahrt: 07:00 Uhr - Ffm Hbf

OH CHAMPS-ÉLYSÉES!

Von Saarbrücken nach Paris durch Lothringen, die Champagne und das Marnetal. Zu Kellereien und Kathedralen. Route über Völklingen, Metz, St.Mihiel, Vitry, Epervanay, Chateau-Thierry und Meaux bis zum Einrollen nach Paris über den Canal de l'Ourq. Individuelle Personenrückreise per Bahn.

520 km

Kosten 480,00 €

(Bahn Ffm-Saarbrücken, 5 Ü/F, 3 Ü/HP, DZ, Rad-Hin- und -Rücktransport, Begleitfahrzeug, Picknick-Service)

Bertram Giebler, Anne Wehr (069-591197)

Sonntag, 19.07.2009 ★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GROSSER RADTOURENSONNTAG**Naturwunder im Rhein-Main-Gebiet**

Auch 2009 veranstaltet der ADFC-Frankfurt wieder einen Radtourensonntag im Rahmen der Ferienaktionen der Frankfurter Rundschaue. Wir bieten drei Touren mit unterschiedlicher Länge und entsprechenden Anforderungen an:

Tour A (ca. 40 km) **

Dietesheimer Steinbrüche

Werner Buthe, Silvana Meißner, Klaus Binzer

Tour B (ca 60 km) ***

Grube Messel

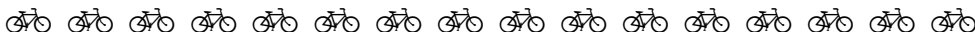
Peter Mertens, Dieter Werner

Tour C (ca 70 km) ***

Eschbacher Klippen

Heinrich Göbel, Johannes Wagner

Weitere Informationen zu den Touren werden in der Woche vor dem 19.07. im Lokalteil der Frankfurter Rundschaue veröffentlicht.



Landkarten Schwarz

GmbH & Co. KG

Kornmarkt 12

(am Parkhaus Hauptwache)

60311 Frankfurt am Main

Telefon 069 - 55 38 69 & 069 - 28 72 78

Fax 069 - 59 75 166

www.landkarten-schwarz.de

Montags - Freitags 10:00 - 19:00 Uhr

Samstags 10:00 - 18:00 Uhr

Rund um die Welt
- alles in Karten.



PETER'S RADTREFF

• Individueller Radbau • Fahrradkodierung

koga@signature
CUSTOM ORDER BICYCLES

Öffnungszeiten: Werktags von 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 18.30
Samstags von 10.00 bis 13.00 Uhr • Mittwoch geschlossen

www.peters-radtreff.com • news@peters-radtreff.com
Sückerstraße 27 • 60528 Frankfurt • Tel.: (0 69) 35 09 09

Wagner

Familienbetrieb seit 1928

Wolgstraße 21
60431 Frankfurt-Ginnheim

Telefon: 069 - 952 948 44
Fax: 069 - 952 948 50
Web: www.fahrradwagner.de
Mail: info@fahrradwagner.de

Alleine Angebots finden
Sie auf unserer Website

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9:00-12:00 Uhr / 15:00-18:00 Uhr
Mittwoch nachmittag geschlossen
Samstag 9:00-12:00 Uhr

HAIBIKE

CONWAY

**WINDST
STROMER**

**SLING
CONTOUR**

TRINX

TRINX

Dienstag, 21.07.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 22.07.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 22.07.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 23.07.2009

★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 24

Klaus Binzer, Marie Menke

Unterwegs ausreichend Pausen.

Die Rückfahrt kann durch U- oder S-Bahn abgekürzt werden.

40 km

Peter Mertens, Christine Kruse

Sonntag, 26.07.2009

★★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

U44-TOUR - Genusstour

Radtouren für Junggebliebene unter 44 Jahren: Bei diesen lockeren Touren geht es mehr um den geselligen Aspekt als um das Radfahren. In etwa drei Stunden erradeln wir die nähere Umgebung. Schlusseinkehr jeweils in eher "schrägen" und ausgefallenen Lokalen, die sicher mehr als nur einen Besuch wert sind.

30 km

Jürgen Johann, Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078), Silvana Meißner

**Samstag, 25.07.2009**

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

siehe Seite 10

(Variante Ost)

Peter Mertens, Ilse Strasmann

Sonntag, 26.07.2009

★

Abfahrt: 13:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUM OBSTHOF**NACH NIEDER-ERLENBACH**

Heute wollen wir den ökologischen Obsthof am Steinberg in Nieder-Erlenbach besuchen. Wir fahren auf sicheren Wegen durch die City zur Nidda. Wir folgen ihr bis Massenheim. Von hier ist es nicht mehr weit bis zu unserem Ziel, wo wir etwas für unser leibliches Wohl tun. Unter schattigen Bäumen gibt es wahrscheinlich auch einen Ohrenschaus in Form von Live-Musik. Zurück geht es über Bonames und Eschersheim zum Römer (ca. 18:00 Uhr).

Sonntag, 26.07.2009

★★

Abfahrt: 08:50 Uhr - Ffm Hbf, Vorplatz

09:30 Uhr - Bf Groß-Karben

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

WETTERAU:**ENGELTHAL UND ILBENSTADT**

Über die Gerichtsstätte Kaichen geht die Tour zum Kloster Engelthal sowie über das Kirchlein Maria Sternbach zum Kloster Ilbenstadt. Die Klosterkirchen sind das Ziel. Einkehr geplant. Es sind einige Steigungen zu bewältigen. Nach und von Karben mit RMV (Gruppenticket).

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Hans Dohm, Manfred Bohl

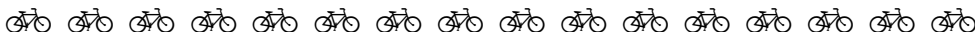
Mittwoch, 29.07.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12



Montimare

Fahrradshop



Mountainbikes
Trekkingräder
Tourenräder
Rennräder
Stadträder
Bekleidung
Zubehör

Sonderangebote

**Kompetente Beratung
und bester Service!**

50 Gratis-Parkplätze auf dem Hof!

**Direkt neben "Globetrotter"
Nähe Zoo, Haltestelle "Ostendestraße"**

**Hanauer Landstr. 11-13
60314 Frankfurt
Tel.: 069-94318123**

Öffnungszeiten (durchgehend)
Mo - Fr 10.00 - 19.00
Sa 10.00 - 18.00

www.montimare.de

Mittwoch, 29.07.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Freitag, 31.07.2009

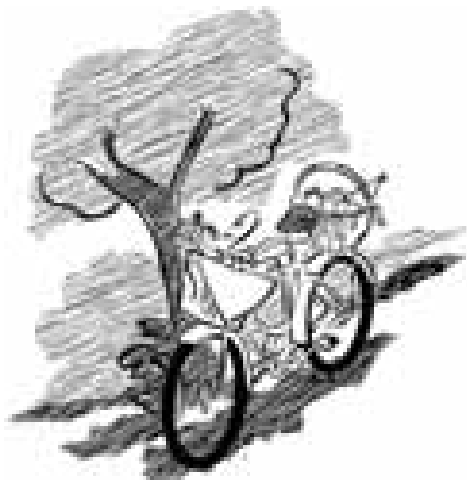
★★★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

MTB-VARIATIONEN

siehe Seite 20

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

**Sonntag, 02.08.2009**

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Louisa, Sachsenh.-Süd

ZUR PERLE AM MAIN

Auf der Suche nach neuen Zielen für eine Radtour und Studien von viel beschriebenem Papier und Karten stieß ich auf diese Stadt, die wegen ihrer einzigartigen Lage auch so genannt wird. Neben vielen historischen Bauten und dem Blick von oben auf die Mainebene gibt es dort auch eine Fasanerie zu entdecken. Interesse geweckt? Also auf die Räder geschwungen und zum Treffpunkt geeilt. Trotz Einkehrmöglichkeiten sollte etwas Verpflegung und genügend zu Trinken mitgenommen werden.

85 km

Wolfgang Claus

Sonntag, 02.08.2009

★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZUM "CAFÉ WALTRAUD" INS WEITAL

Über Wehrheim, Usingen, Hundstadt und Naunstadt erreichen wir das romantische Wiesbachtal. Zu entdecken gibt es den einsamen Bahnhof

von Heinzenberg und Reste der Weitalbahnstrecke. Wir folgen dem Weitalradweg bis Emmerhausen. Dort Einkehr im Biker-Café "Waltraud". Auf dem Rückweg gilt es noch einige kräftige Anstiege zu bewältigen bevor wir wieder in Frankfurt ankommen.

90 km

Heinrich Göbel

Dienstag, 04.08.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 05.08.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

ÜBER DREIEICHENHAIN**ZUM LANGENER WALDSEE**

Die Tour führt weitgehend durch die ausgedehnten Waldgebiete südlich von Frankfurt. Zunächst fahren wir über Oberrad durch den Stadtwald und an Neu-Isenburg vorbei nach Dreieichenhain. Von dort weiter nach Langen und über Schloss Wolfsgarten zum Naturfreundehaus Waldheim bei Mörfelden. Hier Einkehr im Biergarten. Danach radeln wir auf Waldwegen zum Langener Waldsee, wo wir die schöne Aussicht über den See und das Naturschutzgebiet genießen. Anschließend geht es durch den Wald zurück nach Sachsenhausen zur Schlusseinkehr.

60 km

Ulrich Vogt, Rudi Schmidt

Mittwoch, 05.08.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 05.08.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 06.08.2009

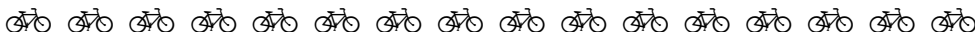
★

Abfahrt: nach Absprache - siehe Website

FLEXITOUR, DIE NÄCHSTE BITTE ...**Feierabendtour der besonderen Art**

siehe Seite 26

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078, Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate Markiewka



Freitag, 07.08.2009

★

Abfahrt: 20:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

FRANKFURT BEI NACHT**Das Glitzern der Großstadt erfahren**

Wir starten in der Dämmerung zu einer Nachtfahrt durch ein Frankfurt, das nachts vielleicht noch schöner als am Tag ist. Wir besuchen spannende Orte, deren Charme sich tagsüber im hektischen Treiben dieser pulsierenden Metropole nicht sofort erschließt.

Diese Tour richtet sich insbesondere ans weibliche Publikum, welches sich nachts vielleicht nicht immer und überall hintraut. Eine Späteinkehr ist zwar geplant, aber wir beenden die Tour offiziell vorher an einer großen S-Bahn-Station, so dass jede(r) sicher nach Hause kommt.

Da diese Tour ggf. witterungsbedingt verlegt wird, bitte unbedingt vorher die automatische Benachrichtigungsfunktion unter www.adfc-frankfurt.de/FlexiTouren (s. *FlexiTour*, die *erste*", Anfang Mai) nutzen.

20 km

Werner Buthe, Renate Markiewka, Jürgen Johann

Samstag, 08.08.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ENTDECKERTOUR**InDerStadt-Tour**

siehe Seite 18

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078),
Albrecht Reinhard, Silvana Meißner

Sonntag, 09.08.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZUR ALTRHEININSEL NONNENAU

Über Niederrad und den Stadtwald erreichen wir Kelsterbach. Hier biegen wir vom Main ab und radeln durch Wald und Wiesen bis zum ehemaligen Jagdschloss Mönchbruch. Weiter geht es durch den Treburer Unterwald über Nauheim und Trebur zum Rhein. Über einen Steindamm gelangen wir auf die Altrheininsel Nonnenau und kehren im Hofgut Langenau ein. Danach fahren wir am Altrheinufer auf etwas holprigem Weg zum unteren Ende der Insel, wo uns eine Fähre wieder aufs Festland nach Ginsheim bringt. Immer in Sichtweite des Rheins radeln wir flussabwärts bis zum Aussichtspunkt Mainspitze mit Blick auf Rhein, Main und Mainz. Die letzte Etappe führt uns über die Mainbrücke nach Hochheim.

Rückfahrt per S-Bahn. Trotz Einkehr bitte Proviant mitnehmen.

80 km

Ulrich Vogt, Jochen Kramer

Dienstag, 11.08.2009

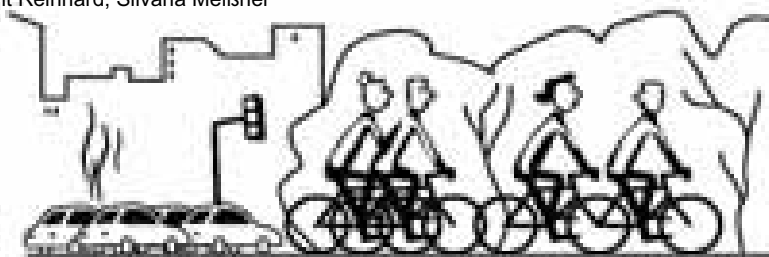
★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 20

Klaus Binzer, Peter Mertens

**Sonntag, 09.08.2009**

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

SCHLÖSSER**IN OFFENBACH UND HEUSENSTAMM**

Vom Renaissanceschloss Offenbach zum Barockensemble Schloss Heusenstamm mit Kirche und Torhaus zur Stadt. Einkehr geplant.

45 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Hans Dohm, Orlof Hügel

Mittwoch, 12.08.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

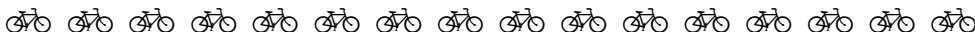
Mittwoch, 12.08.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16



Alles rund ums Fahrrad Ständig über 600 Räder in der Ausstellung

Thü
FAHRRAD GMBH
www.fahrrad-thoet.de



Hasengasse 5-7 • Kleinmarkthalle, Parkhaus gegenüber Konstabler Wache • 60311 Frankfurt • Telefon 0 69/13 30 77-0
Filiale Sportarena, Hauptwache 1 • Parkhaus Hauptwache • 60313 Frankfurt • Telefon 0 69/28 58 61

Das Buch führt Sie zu den besten Restaurants und den
besten Wein- und Bierorten in der Region.

Einige Beispiele aus der Region: **„Die Weinberge“** – Ein Wein- und Bierführer für die Region.

Einige Beispiele aus der Region: **„Die Weinberge“** – Ein Wein- und Bierführer für die Region.

Einige Beispiele aus der Region: **„Die Weinberge“** – Ein Wein- und Bierführer für die Region.

Schlemmen wie ein Bär...

Ein Wein- und Bierführer für die Region.

zum Bären

Ein Wein- und Bierführer für die Region.

Ein Wein- und Bierführer für die Region.

Ein Wein- und Bierführer für die Region.



Sonntag, 16.08.2009

★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

ZUR LIVE-MUSIK NACH HATTERSHEIM*Tribute to the Beatles*

Wir radeln auf der Höchster Uferpromenade, vorbei an Jahrhunderthalle und Krißfelder Bahnhof zum Posthof nach Hattersheim, wo in der Reihe "Die Post geht ab" die Beatles-Coverband "Lucy in the sky" von 11:00-13:30 Uhr spielt. Gefahren wird auch bei Regen, da die Sitzplätze überdacht sind. Wir treffen so zeitig am Posthof ein, dass wir gute Plätze haben werden. Der Eintritt ist frei.

Nach dem Konzert fahren wir am Schwarzbach entlang und auf dem Mainuferweg zurück nach Sindlingen. Der Industriepark Höchst wird südlich umrundet. Schlusseinkkehr beim "Bären" am Höchster Schlossplatz.

25 km

Manfred Feih, Angelika Dietrich

**Sonntag, 16.08.2009**

★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

IN DEN GRÜNEN KAHLGRUND

Die Kahl ist ein ziemlich kleiner Fluss, der durch ein landschaftlich reizvolles Tal im vorderen Spessart, auch Kahlgrund genannt, fließt. Auf ruhigen Waldwegen radeln wir über Heusenstamm nach Seligenstadt. Kurz nach Überquerung des Mains erreichen wir die Mündung der Kahl. Wir folgen ihr flussaufwärts am Schloss Alzenau vorbei bis zu den Dorsthöfen. Hier Picknick bzw. Einkehr. Frisch gestärkt kehren wir nach Alzenau zurück und fahren vorbei an Weinbergen über Wasserlos und Hörstein nach Dettingen. Nach einer weiteren Pause in Sel-

genstadt (Eiscafé) geht's zurück. Rückfahrt ab Jügesheim mit S-Bahn.

Die Tour führt meist über ebene, autofreie Wege; kaum Steigungen.

80 km

Ulrich Vogt, Wolfgang Pischel

Dienstag, 18.08.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 19.08.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 19.08.2009

★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

AUF DIE VESTE OTZBERG

Die am nördlichen Rand des Odenwalds gelegene Veste Otzberg ist bereits von weitem sichtbar. Wir fahren zunächst durch ausgedehnte Wälder über Dieburg nach Groß-Umstadt, wo wir unsere Mittagsrast einlegen. Frisch gestärkt beginnt danach der Anstieg, für den wir uns Zeit lassen und den wir teils strampelnd, teils schiebend bewältigen. Oben werden wir durch eine herrliche Aussicht entschädigt. Zurück geht es zunächst steil bergab nach Lengfeld. Über Münster radeln wir weiter nach Ober-Roden, ab hier mit S-Bahn zurück. Trotz Einkehr bitte Proviant mitnehmen.

Die Tour verläuft meist auf ebenen Waldwegen. Kräftige Steigung zur Veste.

80 km, 250 Höhenmeter

Ulrich Vogt, Jochen Kramer

Mittwoch, 19.08.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Freitag, 21.08.2009

★

Abfahrt: 17:00 Uhr - Ostbahnhof

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

VOM OST- ZUM WESTHAFEN: BRÜCKEN*Tag der Route der Industriekultur*

Angesteuert und erläutert werden Straßen- und Eisenbahnbrücken im Hafen und über den Main sowie der Eiserne und der Holbein-Steg. Einkehr im Westhafen (Druckwasserwerk).

15 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft: 3,00 €
Hans-Joachim Prenzel





Fahrräder für alle Lebenslagen

Adalbertstraße 5 • 60486 Frankfurt

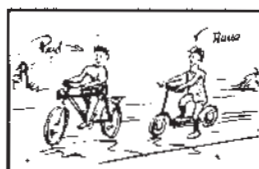
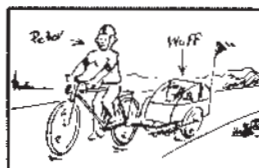
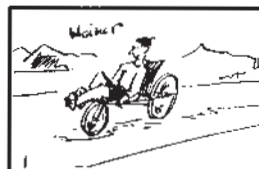
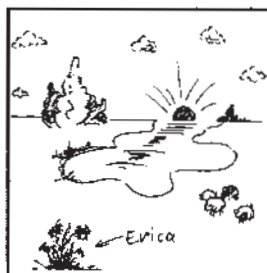
Tel. 069 / 707 69 11-0 • Fax 707 69 11-3

www.perpedale.de • email: info@perpedale.de

Fahrräder für alle Landschaften + Lebenslagen.

Stadt-, Touren-
und Trekking-
Räder
Kinder-, Jugend-
und Falträder
Renn- und Sport-
räder
Mountain-Bikes
Liege- und Last-
Räder, Tandems
Anhänger und
Zubehör
Kleidung, Litera-
tour und Karten
Beratung und
Service

Fahrrad-
manufaktur
Utopia
Stevens
Velotraum
Puky
Idworx
Brompton
riese & müller
Steppenwolf
Maxcycles
Zwei plus zwei
Falter
Bike friday
Christiania



Finanzierungen

Wenn Sie Ihr Rad im Frühjahr
haben möchten, sich es aber
eigentlich erst im Herbst
leisten können, bieten wir
Finanzierungsmöglichkeiten an.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
von 10.00 - 19.00 Uhr,

Samstag

von 9.30 - 16.00 Uhr.

Von Oktober bis Februar
ist unser Geschäft
samstags bis 14.00 Uhr
geöffnet

Freitag, 21.08.2009

★★★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

MTB-VARIATIONEN

siehe Seite 20

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

Samstag, 22.08.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Ostbahnhof

Frankfurt erFahren (KunstGesellschaft und ADFC)

DER OSTHAFEN**Tag der Route der Industriekultur**

Das Osthafengebiet mit dem Unter- und Oberhafen wird in seiner Geschichte und mit den Veränderungen der letzten Zeit vorgestellt. Einkehr zum Abschluss.

20 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft: 3,00 €
Hans-Joachim Prenzel

**Samstag, 22.08.2009**

★★

Abfahrt: 13:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

14:00 Uhr - U3-Haltestelle Hohemark

MÜHLENWANDERWEG AM URSELBACH

Mit der U3 fahren wir von der Hauptwache bis Oberursel-Hohemark, wo weitere Teilnehmer willkommen sind. Nach kurzem Anstieg Richtung Kaiser-Friedrich-Brücke führt der Weg entlang des Urselbachs bis zu dessen Mündung in die Nidda. Tourende ist die nahe Haltestelle der U3 in Heddernheim.

Unterwegs erfahren wir Teile der Geschichte von 42 Mühlen, beginnend mit einer ab 1860 durch Wasserkraft industriell betriebenen Spinnerei - leider 1919 abgebrannt. Bewegte Mühl-

räder sehen wir an anderen Stellen des durch Tafeln gut dokumentierten Weges. Im Vortaus-Museum in Oberursel (Eintritt frei) zeigen sich uns die Innereien einer Pappmühle.

Vorgesehen ist ein Abstecher zu gegenwärtiger Kunst: Hundertwasser-Kindergarten.

Tourenleiter fährt mit Navi (GPS).

20 km

Hans-Otto Aeffner (06171-911564, 0160-97791333, hans-otto.aeffner@web.de), Helga Steinmetz (06171-981315)

Sonntag, 23.08.2009

★★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

U44-TOUR - Genuss tour

siehe Seite 44

Jürgen Johann, Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078), Silvana Meißner

Sonntag, 23.08.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

GEMÜTLICH ZUR SAALBURG

Es geht vorbei an Stierstadt und Oberhöchst auf Wirtschafts- und Waldwegen zur Hohemark. Von dort langsamer Anstieg bis hinauf zur Saalburg. Auf dem letzten Stück vor dem Ziel darf auch gerne geschoben werden. Auf der Saalburg wird eine ausgedehnte Rast eingelegt. Rückfahrt über Obernain, Köpperner Tal, Hardtwald (Bad Homburg), Nieder-Eschbach und Harheim zur Nidda.

55 km, 500 Höhenmeter

Michael Bunkenburg, Klaus Konrad

Sonntag, 23.08.2009

★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

10:00 Uhr - Friedberger Warte

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

RÖMER: MARKÖBEL UND LIMESHAIN

Über die Hohe Straße nach Marköbel, dann auf Limesweg und Lehrpfad bis Limeshain und weiter nach Altstadt-Höchst. Zurück an Nidder und Nidda. Einkehr geplant. Ab Karben mit RMV möglich.

60 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit, Wolfgang Lotz

Sonntag, 23.08.2009

★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

NEUE AUSSICHTEN

Wir fahren an der Nidda entlang bis Nieder-Wöllstadt und durch die Wetterau nach Ockstadt. Weiter geht es durch den Wald nach



Zu den Zwölf Aposteln

Rosenberger Str. 1

60313 Frankfurt

Tel. 069 / 28 86 68

Fax 069 / 28 42 29

E-Mail info@12apostel.net

www.12apostel.net



- Sommerterrasse -

Öffnungszeiten

Bierkeller: täglich 17.00 - 1.00 Uhr

Gaststätte: täglich 11.30 - 0.30 Uhr

Restaurant: So-Fr 11.30 - 14.30 Uhr

17.30 - 0.30 Uhr

Samstag 17.30 - 0.30 Uhr



„Zur Buchscheer“

seit 1876

Inh. Zur Buchscheer GmbH



Wir schenken nur
selbstgekelterten Apfelwein aus.
Traditionelle Frankfurter Küche

Mo. - Fr. 15 - 23 Uhr, Sa. und So. 11 - 23 Uhr

Dienstag Ruhetag

Schwarzsteinkautweg 17, 60598 Frankfurt/Main

Tel. (069) 63 51 21

Ober-Mörlen. Jetzt sehen wir schon unser Ziel: den neuen Aussichtsturm auf dem Hausberg. Nach dem Aufstieg auf knapp 500 Meter haben wir bestimmt eine herrliche Aussicht. Danach fahren wir zur Einkehr ins ehemalige Forsthaus bei Butzbach. Die Rückfahrt geht über Bad Nauheim nach Friedberg. Den Rest fahren wir auf Landstraßen und meist geteerten Wegen bis Harheim. Hier Tourende.
110 km, 800 Höhenmeter
Michael Dorgarten, Doris Fiekers

Mittwoch, 26.08.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 26.08.2009 ★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 27.08.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

GENUSSRADELN AM ABEND

siehe Seite 24

Michael Bunkenburg,

Freitag, 28.08.2009 - Sonntag, 30.08.2009

Museumsuferfest

Wie seit vielen Jahren ist der ADFC mit einem großen Info-Stand präsent.

Sie finden uns neben BIKE-POINT am südlichen Mainufer von Freitagnachmittag bis Sonntagabend.

27.08.2009 - 31.08.2009 ★★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

EIFELRADTOUR:

durch das Ahr-, Kyll- und Moseltal

Bahnfahrt nach Remagen. Von dort geht es nach Altenahr (1.Ü), über Blankenheim nach Kronenburg (2.Ü), durch das Kylltal nach Kyllburg (3.Ü), weiter im Kylltal nach Trier (4.Ü, Stadtführung). Zum Schluss verbringen wir einen Tag an der Mosel. Rückfahrt per Bahn ab Wittlich.

Bitte ausführliche Tourenbeschreibung und

Anmeldeformular anfordern beim Tourenleiter unter der angegebenen E-Mail-Adresse oder der Anschrift: Auf dem Sand 1, 64367 Mühltal.

300 km

Kosten 285,00 €, für ADFC-Mitglieder 275,00 € (Bahn, 2 Ü/F, 2 Ü/HP, Eintritte, Stadtführung) Die Kosten sind kalkuliert für 12 Teilnehmer.

Anmeldung spätestens bis 12.07.,

bis 12.06. Nachlass 10,00 €

Rainer Griga (06151-147613, 0175-8068833,

Rainer.griga@fernuni-hagen.de)

28.08.2009 - 31.08.2009 ★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

DONAU I - VON DER QUELLE NACH ULM

Bahnfahrt nach Donaueschingen. Da die Bahn immer mehr Züge streicht, wird eine genaue Vorplanung für Radler schwieriger. Das könnte zu mehrfachem Umsteigen und später Ankunft (bis 23:00 Uhr) führen.

Wir radeln die Tour in vier entspannten Etappen:

1.Tag Donaueschingen - Geislingen - Tuttlingen.

2.Tag Tuttlingen - Beuron - Sigmaringen. 3.Tag

Sigmaringen - Riedlingen - Munderkingen. 4.Tag

Munderkingen - Blaubeuren (Blautopf) - Ulm.

Bei dieser Tour gibt es so viel zu sehen - romantische Städte, Landschaften, Naturdenkmäler in Hülle und Fülle -, dass man keine Sehenswürdigkeiten bevorzugen sollte. In Ulm haben wir noch etwas Zeit, bevor wir wieder in den Alltag fahren. Die wenigen Steigungen überwinden wir mühelos.

Unterwegs Picknick oder Einkehr. Tagesstrecken ca. 40 km, 55 km, 55 km, 50 km.

210 km

Kosten 245,00 €, für ADFC-Mitglieder 235,00 €

(Bahn, Ü/F, DZ,) EZZ 45,00 €

Anmeldung spätestens bis 23.07.

bis 01.05. Nachlass 15,00 €

Peter Mertens (06102-733971, 0175-2032877,

mertensp.nib@t-online.de)

Samstag, 29.08.2009 ★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:

SCHWINGT EUCH AUFS RAD!

siehe Seite 10

(Variante West)

Jürgen Lutz

Sonntag, 30.08.2009 ★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

WIESBADEN - WELTKULTURERBE

Wiesbaden soll mit seinen zahlreichen neoklassizistischen Bauwerken des 19. Jahrhunderts in



5 bis 10 Jahren als Weltkulturerbe vorgeschlagen werden. Die Stadt erreichen wir über den Industriepark-Höchst-Radweg, über die Regionalparkroute und den Taunusrand. Nachdem wir uns von den historischen Anlagen einen Eindruck verschafft haben, kehren wir in ein Szene-Café in einem schönen Gründerzeitviertel ein. Auf dem Rückweg nach Höchst sind die Steigungen moderater.

65 km

Jürgen Lutz, Harald Lutz



Sonntag, 30.08.2009

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Louisa, Sachsenh.-Süd

WO DIE GESPENSTER HAUSEN

Ist doch alles Quatsch! So etwas gibt es heute nicht mehr. Oder doch? Wer Interesse an gruseligen Dingen hat, sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. Südlich von Frankfurt werden wir erfahren, ob diese flatterhaften Gestalten uns begegnen.

Es werden furchtlose Frauen und Männer gesucht, die dem Unbekannten aufgeschlossen ins Angesicht, sofern vorhanden, blicken möchten. Bei so viel Nervenanspannung ist es ratsam, genügend Essbares für klappernde Zähne und ausreichend Flüssiges gegen schlotternde Beine mitzunehmen. Tourende Oberforsthaus.

90 km

Wolfgang Claus

Dienstag, 01.09.2009

★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZWISCHEN NIDDA UND TAUNUS

siehe Seite 14

Mittwoch, 02.09.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

ZUR FACHWERKSTATT BABENHAUSEN

Unser Ziel ist die romantische Fachwerkstadt Babenhausen, die zwischen Darmstadt und Aschaffenburg am Unterlauf der Gersprenz liegt. Sie war früher Residenzstadt der Grafen von Hanau-Lichtenberg, davon zeugt noch das gut erhaltene Schloss.

Wir radeln über Neu-Isenburg, Dietzenbach, Urberach und Eppertshausen nach Babenhausen, wo wir zur Mittagrast einkehren. Auf dem Heimweg erreichen wir nach ca. 55 km Rodgau-Niederroden, wo die Tour mit Einstieg in die S-Bahn nach Frankfurt abgekürzt werden kann. Wer möchte, radelt weiter über den Patershäuser Hof und Heusenstamm ins Rudererdorf zur Schlussrast.

70 km

Heinrich Freund, Wolfgang Pischel

Mittwoch, 02.09.2009

★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ADLERSUCHE IM TAUNUS

siehe Seite 12

Mittwoch, 02.09.2009

★★★★

Abfahrt: 18:30 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEN ALTKÖNIG

siehe Seite 16

Donnerstag, 03.09.2009

★

Abfahrt: nach Absprache - siehe Website

FLEXITOUR, DIE NÄCHSTE BITTE ...

Feierabendtour der besonderen Art

siehe Seite 26

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,

Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate

Markiewka

04.09.2009 - 06.09.2009

★★★

Abfahrt: nach Vereinbarung Ffm-Hbf

RHÖNTOUR

Bei dieser Tour werden die südliche Rhön und die Hohe Rhön erradelt. Per Bahn geht es nach Gemünden am Main. Entlang der Fränkischen Saale nach Bad Neustadt (1.Ü). Der Streu folgen wir bis Fladungen und weiter nach Hilders (2.Ü), dann zur Wasserkuppe und über Gersfeld nach Fulda. Rückreise per Bahn. Ausdauer ist



erforderlich, da längere Steigungsstrecken vorkommen. Aber wir lassen uns dabei Zeit und genießen die schönen Fernblicke. Diese Radtour führt überwiegend auf Wirtschaftswegen und ruhigen Straßen.

Änderungen sind noch möglich.

230 km, 1200 Höhenmeter

Kosten 130,00 €, für ADfC-Mitglieder 120,00 €

(Bahn, 2 Ü/F, EZZ 30,00 € - begrenzt buchbar)

Anmeldung bis 12.08.

Michael Bunkenburg (069-525261,

Michael@bunkenburg.name)

Sonntag, 06.09.2009

★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

VOM GRETSCHEN ZUR NITRIBITT

siehe Seite 20

Heinrich Freund, Anne Faulstich



Sonntag, 06.09.2009

★★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

AUF DEM GRÜNGÜRTEL-RADWEG

ZUM LOHRBERG

BIKE & LIVE

Parallel zur Nidda führt uns der Grüngürtel-Radweg vorbei an Heddernheim und Bonames, bis wir in Berkersheim die Nidda verlassen und Richtung Heiligenstock radeln. Nach einer Steigung kommen wir zum Lohrberg und genießen den herrlichen Blick auf die Skyline. Hier oben besteht die Möglichkeit zum Grillen, Picknicken, Einkehr im Biergarten, Federballspielen oder einfach nur Relaxen auf der großflächigen Wiese. Auch ein Spaziergang um den - übrigens einzigen - Weinberg Frankfurts ist möglich.

Clou: Jeder bringt seine Decken, Grillzeug, Getränke etc. zum Startpunkt, von wo alles per Pkw zum Lohrberg gebracht wird (Grill ist vorhanden)! Bei Werner können auch Würstchen, Steaks und Getränke bestellt werden.

Rückkehr auf eigene Faust.

15 km, 80 Höhenmeter

Silvana Meißner, Werner Buthe (069-6664078,

0177-6664078, Werner.Buthe@adfc-

frankfurt.de), Renate Markiewka

Sonntag, 06.09.2009

★★★★

Abfahrt: 07:30 Uhr - Ffm Hbf

ZUM CHRISTENBERG IM BURGWARD

Wir fahren zunächst mit dem RE 25002 um 07:50 Uhr nach Marburg. Dort beginnt unsere Tour auf dem Lahnradweg, dem wir bis Cölbe folgen. Ab hier geht es weiter durch die Flusstäler von Ohm und Wöhra über Kirchhain bis nach Gemünden. Wir durchqueren den landschaftlich reizvollen Burgwald, bis wir unser Tagesziel, den Christenberg mit seinem schönen Ausblick auf das Rothaargebirge, erreicht haben (dort Einkehr). Nach der Mittagspause lassen wir uns dann ins Tal der Wetschaft hinunterrollen und fahren über Wetter ins obere Lahntal zurück, dem wir bis Gießen folgen. Rückfahrt per Bahn.

110 km

Anmeldung erwünscht.

Hartmut Lange (06109-35614,

HartmutLange@gmx.de), Thomas Koch

Sonntag, 06.09.2009

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Höchst

(⇒ Seite 9)

ZUR LORELEY

Der Sage nach saß die Nixe Loreley auf dem nach ihr benannten Felsen und lenkte die Schiffer auf dem Rhein durch ihren Gesang so ab, dass sie nicht mehr auf die Steine im Wasser achteten und ihre Boote zerschellten. Heute ist der Felsen eine Touristenattraktion und bietet einen tollen Ausblick über das Rheintal.

Wir fahren am Taunusrand entlang bis Naurod, erklimmen dort den Taunuskamm und fahren in ständigem Auf und Ab durch den Taunus zur Loreley. Auf der Fahrt nach Lorch - von dort bringt uns der RMV zurück - sind nochmals etliche Höhenmeter zu bewältigen.

Wir fahren Wald- und Wirtschaftswege und wenig befahrene Straßen. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, bitte Proviant mitbringen.

115 km, 1500 Höhenmeter

Helmut Schulz, Heinrich Göbel

Freitag, 11.09.2009

★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Ffm Hbf, Südseite,

Ecke Mannheimer/Karlsruher Str.

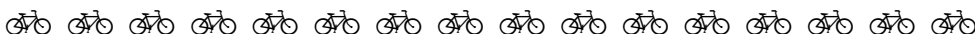
18:55 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

MINIPICKNICKSONNENUNTERGANGS-

AFTERWORKSITINPARTYGRILLEN

BIKE & LIVE

Wir fahren über Westhafen gegen die Abendsonne nach Höchst. Auf der Rückfahrt finden wir uns auf der südlichen Mainseite an der Friedensbrücke bei einem hoffentlich traumhaften Sonnenuntergang zum Nachtpicknick ein.



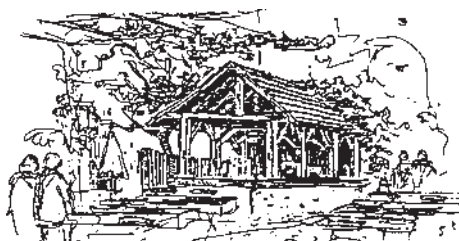


*Ginnheimer Hohl 2 A
(in Alt Ginnheim)
60431 Frankfurt/M*

*Telefon 069 - 52 09 81
Fax 069 - 51 09 08*

*Internet:
www.zumadler.net*

**Restaurant mit 50 Plätzen
uriger Weinkeller mit 90 Plätzen
gemütliches Kolleg für 32 Personen
im Sommer unser Garten mit 250 Plätzen
selbstgebrautes 12 Apostel Bier
Hauptgerichte mit Beilage und Salat ab 4,50 €
Durchgehend geöffnet von 11:30 - 1:00 Uhr**



Wir werden zu diesem Event am Start- und Endpunkt wieder ein Auto mit Kühlbox(en) platzieren, damit jeder sein Grillgut für das Picknick "zwischenlagern" und somit unbelastet radeln kann. Wir haben Grills und ein paar Leute bringen Salate, Teelichter usw. mit. Da diese Tour ggf. witterungsbedingt verlegt wird, bitte unbedingt vorher die automatische Benachrichtigungsfunktion unter www.adfc-frankfurt.de/FlexiTour (s. auch "**FlexiTour, die erste**", Anfang Mai) nutzen.

20 km

Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078, Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate Markiewka, Silvana Meißner

Freitag, 11.09.2009

★★★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

MTB-VARIATIONEN

siehe Seite 20

Michael Dorgarten, Doris Fiekers

11.09.2009 - 14.09.2009

★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

DONAU III –

VON REGENSBURG NACH PASSAU

Bahnfahrt nach Regensburg. Da die Bahn immer mehr Züge streicht, wird eine genaue Vorplanung für Radler schwieriger. Das könnte zu mehrfachem Umsteigen und später Ankunft (bis 23:00 Uhr) führen.

Wir radeln die Tour in entspannten Etappen:

1.Tag Regensburg - Walhalla - Wörth. 2.Tag Wörth - Straubing - Deggendorf. 3.Tag Deggendorf - Vilshofen - Passau. 4.Tag Besichtigung von Passau, Rückreise per Bahn gegen Mittag. Bei dieser Tour gibt es so viel zu sehen - romantische Städte, Landschaften, Naturdenkmäler in Hülle und Fülle -, dass man keine Sehenswürdigkeiten bevorzugen sollte. Die wenigen Steigungen überwinden wir mühelos.

Unterwegs Picknick oder Einkehr. Tagesstrecken 32 km, 57 km, 62 km.

Kosten 265,00 €, für ADFC-Mitglieder 255,00 €

(Bahn, Ü/F, DZ,) EZZ 45,00 €

Anmeldung spätestens bis 07.08.

bis 01.06. Nachlass 15,00 €

Peter Mertens (06102-733971, 0175-2032877, mertensp.nib@t-online.de)

Samstag, 12.09.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ENTDECKERTOUR

InDerStadt-Tour

siehe Seite 18

Anne Wehr, Heidi Pfaffe-Bennert,

Samstag, 12.09.2009

★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Ffm Hbf

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

SCHWALM:

VON TREYSA NACH ALSFELD

Von Treysa über Ziegenhain nach Trutzhain. Durchs Antrefftal über Willingshausen, an den Antreffsee und nach Alsfeld. Trutzhain (Gedenkstätte und Museum) und Willingshausen werden intensiver besichtigt.

Einkehr geplant. Nach Treysa und von Alsfeld mit RMV (Gruppenticket).

40 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

10,00 € (6,00 € Mitglieder KG, ADFC)

(Erweiterung um den folgenden Sonntag zur 2-Tage-Tour möglich)

Anmeldung erforderlich.

Horst Ahlheit (069-552191,

ahlheit@kunstgesellschaft.de), Edgar Zieser

Sonntag, 13.09.2009

★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer

(⇒ Seite 9)

VON PARK ZU PARK

AUF GRÜNEN WEGEN

InDerStadt-Tour

Frankfurt hat mehr Parks und Grünzüge als die meisten Bürger wissen! Etwa ein Dutzend davon werden wir heute anfahren. Diverse Erläuterungen z.B. zur Geschichte oder den jeweiligen Besonderheiten werden vor Ort mitgeliefert.

45 km

Anne Wehr, Bertram Giebeler, Karen Latner

Sonntag, 13.09.2009

★★

Abfahrt: 08:40 Uhr - Ffm Hbf, Vorplatz

10:40 Uhr - Bf Alsfeld

KulTour - KunstGesellschaft und ADFC

SCHWALM

UND AMÖNEBURGER BECKEN

Anreise ohne Tourenleiter: Ffm-Gießen 08:52-09:35 Uhr; Gießen-Alsfeld 09:43-10:36 Uhr; RMV (Gruppenticket).

Von Alsfeld über Romrod, Homberg/Ohm nach Kirchhain und Marburg. Alsfeld und Homberg werden besichtigt.

Einkehr geplant.

50 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

10,00 € (6,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Anmeldung erwünscht.

(Erweiterung um den vorhergehenden Samstag zur 2-Tage-Tour möglich)

Horst Ahlheit (069-552191,

ahlheit@kunstgesellschaft.de), Edgar Zieser



Sonntag, 13.09.2009

★★★★

Abfahrt: 09:53 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 24

MIT DEM MTB IN DEN RHEINGAU**Hinterland und Rheintal**

Wir starten von Geisenheim aus in die Berge und Täler des Hinterlandes, um dann von Lorch aus hoch über dem Rhein zurückzufahren. Einkehrmöglichkeiten gibt es auch, trotzdem Verpflegung und ausreichend Getränke mitnehmen.

65 km, 1400 Höhenmeter

Harald Wiehle-Taylor, Rainer Mai

13.09.2009 - 21.09.2009

★★★

Abfahrt: nach Absprache - Ffm Hbf

MOZARTRADWEG

Von Rosenheim fahren wir meist am Inn zum Fuß des Kaisergebirges (1.Ü). Dann führt unser Weg über den Walchsee, um das Kaisergebirge herum und durch das Strubtal nach Lofer (2.Ü). Wir radeln im Saalachtal nach Bad Reichenhall (Salzmuseum) und über Berchtesgaden zum Königssee (Ü am See). Es folgt eine kurze Tagesetappe nach Salzburg mit vielen Besichtigungen und abendlichem Konzertbesuch (Ü in der Altstadt). Über den Mondsee fahren wir zum Irrsee (Ü am See), dann über verschiedene Seen nach Laufen (Ü im ehemaligen Kloster) und an weiteren bayerischen Seen entlang nach Seebuck am Chiemsee (Ü). Wir gönnen uns eine Schifffahrt zu den Inseln Herrenchiemsee oder Fraueninsel und strampeln über Kloster Seeon nach Wasserburg (Ü) und an den Innhängen entlang zurück nach Rosenheim.

Bitte ausführliche Tourenbeschreibung und Anmeldeformular anfordern beim Tourenleiter unter der angegebenen E-Mail-Adresse oder der Anschrift: Auf dem Sand 1, 64367 Mühlthal.

470 km

Kosten 654,00 €, für ADFC-Mitglieder 639,00 € (Bahn, 6 Ü/F, 2 Ü/HP - einige EZ gegen Aufpreis -, Schiff Königs- und Chiemsee, Konzert, Museum, Salzburg-Card für 24 h, Gepäcktransport während der Tour)

Kosten sind kalkuliert für 12 Teilnehmer.

Anmeldung bis 21.07.,

bis 21.06. Nachlass 10,00 €

Rainer Griga (06151-147613, 0175-8068833,

Rainer.griga@fernuni-hagen.de)

Mittwoch, 16.09.2009

★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

AUF ZUR SCHAAFHEIMER WARTE

Vorbei an der Gerbermühle und den Oberräder Gemüsegärten fahren wir bergauf in den Stadt-

wald und über Maunzenweiher und Gra-venbruch nach Dietzenbach. In Jügesheim kommen wir in den Rodgau und radeln auf der „langen Schneise“ in Richtung Schaafheim. Hier erwartet uns der Anstieg zur „Warte“, die uns mit einem herrlichen Rundblick belohnt. Dort Pick-nick; bitte Proviant mitbringen. Frisch gestärkt treten wir über Schaafheim, Landstadt und Eppertshausen die Heimfahrt an. Nach einer Rast in der „Thomashütte“ bringt uns die S-Bahn von Dietzenbach aus nach Hause (Gruppenticket).

80 km

Hermann Heß, Klaus Konrad

Sonntag, 20.09.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

AUF DEM ELISABETHPFAD**ZUM ELISABETHSTEIN**

Wir folgen dem Elisabethpfad, einem Pilgerweg zur Elisabeth-Grabeskirche in Marburg, durch verschiedene Frankfurter Parks, über Steinbach und Oberursel bis zum Elisabethstein bei Bad Homburg. Zurück führt uns der Weg am Eschbach entlang zur Nidda. Schlusseinkehr im Volkspark Niddatal.

50 km

Hajo Kinstler, Michael Genthner

Samstag, 26.09.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

siehe Seite 10

(Variante West)

Peter Mertens, Ilse Strassmann

Sonntag, 27.09.2009

★★★★

Abfahrt: 12:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

ZUM WEINE

Am Main entlang fahren wir nach Wicker, wo wir den lokalen Wein testen können. Auf ähnlichem Weg geht's zurück.

Die Tour ist nicht lang, es wird aber flott gefahren.

45 km, 50 Höhenmeter

Michael Weingärtner, Michael Bötte

Sonntag, 27.09.2009

★★★★

Abfahrt: 10:10 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 13

DURCH DEN WESTLICHEN TAUNUS

Sportliche MTB-Tour von Bad Camberg durch den Hintertaunus nach Süden. Abhängig vom aktuellen Schlammzustand werden wir eher Singletrails oder Fahrwege nehmen. Hinfahrt per



Bahn, Rückweg aus dem Main-Taunus-Kreis wahlweise per Bahn oder aus eigener Kraft.

Eine Einkehr ist angedacht, trotzdem genug Wasser und Kalorien für unterwegs mitbringen.

60 km, 1400 Höhenmeter

Peter Schaffrath, Rainer Mai

02.10.2009 - 04.10.2009

★★★

Abfahrt: nach Absprache

MTB-WOCHENENDE IM ODENWALD

Im Odenwald fahren wir zwei gemäßigte Mountainbike-Touren. Unterkunft ist in Weitengesäß, oberhalb Bad König. Geplant sind Touren nach Amorbach und ins Fischbachtal. 60–80 km pro Tag.

An- und Abfahrt ist auch mit dem Rad möglich.

140 km

Kosten 55,00 €

Anmeldung bis 02.09.

Doris Fiekers, Michael Dorgarten (dorgarten@t-online.de)

Samstag, 03.10.2009

★★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

ZUM SCHLOSS LICHTENBERG

IM ODENWALD

In einem Seitental des Fischbachtals liegt Schloss Lichtenberg. Die Dreiflügelanlage wurde im 16. Jahrhundert auf steilem Fels erbaut, mit weitem Blick nach Norden in die Reinheimer Bucht. Mit Einrichtung eines Museums hat das Schloss 1951 eine sinn- und zinnvolle Nutzung erhalten. Erd-, Siedlungs- und Kulturgeschichte stehen dort gleichrangig neben einer großen Zinnfigurensammlung.

Hinweg: Prinz-von-Hessen-Grube, Roßdorf, Ober-Ramstadt, Lichtenberg. Einkehr im Café in Lichtenberg.

Rückweg: Groß-Bieberau, Reinheim, Dieburg, Ober-Roden. Rückfahrt mit RMV.

110 km

Heinrich Göbel

Sonntag, 04.10.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ASCHAFFENBURG –

EIN BESUCH BEI DEN MAINFRANKEN

Wir unternehmen einen Abstecher zu den Mainfranken und zur geschichtlich bedeutenden Stadt Aschaffenburg. Die steigungsfreie Strecke fahren wir auf dem Main-Radweg in moderatem Tempo. In Seligenstadt Mittagspause. Zur frühen Kaffeezeit erreichen wir den Park Schönbusch (weitere Pause). Danach geht es entspannt zur Aschaffener Altstadt, wo wir

einige markante Punkte besichtigen. Rückfahrt per Bahn. Die Sportlichen können natürlich auch eine andere Rückfahrvariante wählen.

60 km

Kosten ca. 10,00 €, preiswerter bei Gruppenticket

Peter Mertens, Theda Bunje

Mittwoch, 07.10.2009

★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

In Kooperation mit dem Frankfurter Verband

ZUM ABSCHLUSS

INS KLEINE BRAUHAUS

Wir radeln auf reizvollen Waldwegen über Zepelinheim, Walldorf und den Mönchbruch nach Haßloch. Dort kehren wir zum Mittagessen im Kleinen Rüsselsheimer Brauhaus ein. Der gemütliche Heimweg führt über Kelsterbach nach Höchst. Tourende und Schlussrast beim "Bären" auf dem Schlossplatz.

60 km

Klaus Konrad, Hinrich Garrels

Samstag, 10.10.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

NORDEND:

STADTTEIL UND SEINE GESCHICHTE

Rund ums Nordend erfahren wir etwas über die Geschichte und die Stadtteilentwicklung, die von Feldern und Wiesen mit Gutshöfen, über die Gartenvorstadt bis zur großflächigen Bebauung Ende des 19. Jh. zum heutigen Stadtbild führt. Einkehr zum Abschluss.

15 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit

Sonntag, 11.10.2009

★★★

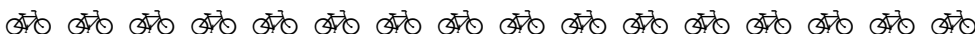
Abfahrt: 10:00 Uhr - Höchst (⇒ Seite 9)

ZUM BAHAI-TEMPEL

Die Hinfahrt erfolgt auf Wegen des Vordertaunus und über Eppstein zum Bahai-Tempel, den wir nach einer langen Steigung durch den Wald erreichen. Von hier geht es steil bergab nach Lorsbach und mit neuerlichem Anstieg hinauf zum Lorsbacher Kopf. Über den Meisterturm fahren wir weiter nach Hofheim und entlang des Schwarzbachs bis zum Main, der uns den Weg zurück nach Höchst weist. Hier lassen wir auf dem atmosphärisch ansprechenden Schlossplatz die Tour ausklingen.

60 km

Hartmut Lange, Georg Springer



Sonntag, 11.10.2009

★★★★

Abfahrt: 08:15 Uhr - S-Bahn Berkersheim

ZU GAST BEIM RENNRADEVEREIN**RTF in Niederdorfelden**

Wir nehmen an einer RTF (Radtouristikfahrt) des Bundes Deutscher Radfahrer teil. Angeboten werden in der Regel drei Strecken über ca. 50, 80 und 110 km. Am Ziel treffen die verschiedenen Gruppen bei Kuchen und/oder Würstchen wieder zusammen.

75 km

Eine Teilnahmegebühr von ca. 5,00 € für Streckenbeschilderung und Verpflegung wird vom ausrichtenden Verein erhoben.

Christina Romeis

Sonntag, 18.10.2009

★★★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ENTLANG DES MAINS NACH HOCHHEIM

Auf dem Main-Radweg radeln wir über Schwanheim, Kelsterbach und Flörsheim, bis wir zu unserer Rechten die wunderschönen Weinberge der Wein- und Sektstadt Hochheim bewundern. Kurz vor unserem Ziel ist eine leichte Anhöhe zu bewältigen. Oben werden wir mit einem herrlichen Blick auf das Maintal belohnt. In der uralten Altstadt besuchen wir ein Weingut, um uns mit leckeren Köstlichkeiten zu stärken und den Herbsttag ausklingen zu lassen.

38 km, 80 Höhenmeter

Silvana Meißner, Werner Buthe, Renate Markiewka

Samstag, 24.10.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

Frankfurt erfahren (KunstGesellschaft und ADFC)

NORDEND: SIEDLUNGEN UND BAUTEN

Siedlungen um 1900, der 20er Jahre und der Nachkriegszeit sehen wir uns an. Besondere Baublöcke und Hochhäuser liegen mit auf dem Weg.

Einkehr zum Abschluss.

15 km

Kostenbeitrag für die KunstGesellschaft:

5,00 € (3,00 € Mitglieder KG, ADFC)

Horst Ahlheit

Sonntag, 25.10.2009

★★★★

Abfahrt: 09:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZUM KALTEN MARKT NACH ORTENBERG

Der Kalte Markt ist einer der größten und ältesten Krammärkte im Vogelsberg. Bereits 1422 wurde er urkundlich erwähnt.

Wir fahren über Bad Vilbel, Kilianstädten hinauf zur Hohen Straße und ab Lindheim auf dem

Vulkanradweg bis Ortenberg. Nach längerem Aufenthalt geht es über Altenstadt und Heldenbergen zurück. Schlussrast im Towercafé in Bonames.

Eine Tour für alle, die keine Scheu vor dem Trubel in Ortenberg haben.

110 km

Heinrich Göbel

Samstag, 31.10.2009

★

Abfahrt: 14:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

NEUBÜRGER UND NEUGIERIGE:**SCHWINGT EUCH AUFS RAD!**

siehe Seite 10

(Variante Ost)

Albrecht Reinhard, Heinrich Freund

Sonntag, 01.11.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

Die Route wird beim Start festgelegt, die Streckenlänge der Witterung und der Situation angepasst. Ziel ist ein Café oder eine Gaststätte im Umkreis Frankfurts. Gefahren wird nur, wenn Straßen und Wege schnee- und eisfrei sind.

„Yes, we can!“

50 km

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 08.11.2009

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

CHICORÉE AM OTZBERG

Der um diese Jahreszeit besonders wertvolle Chicorée gilt als blutreinigend, senkt den Cholesterinspiegel und entgiftet. Wir fahren durch die Wälder südlich von Frankfurt nach Lengfeld am Otzberg. Dort wird das Wintergemüse angebaut und kann in einem kleinen Restaurant probiert werden. Vom Essen erwärmt geht es zurück bis Ober-Roden. Rückfahrt per S-Bahn.

70 km

Nico Klausner, Birgit Wagenbach

Sonntag, 15.11.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

Die Route wird beim Start festgelegt, die Streckenlänge der Witterung und der Situation angepasst. Ziel ist ein Café oder eine Gaststätte im Umkreis Frankfurts. Gefahren wird nur, wenn Straßen und Wege schnee- und eisfrei sind.

„Yes, we can!“

50 km

Michael Dorgarten, Heinrich Göbel



Sonntag, 22.11.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 61

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 29.11.2009

★★

Start: 10:30 Uhr - Niedernhausen im Odenwald
Wanderung**ZUM ADVENTSMARKT IN LICHTENBERG**

Die Anfahrt ist nur mit Pkw möglich. Dazu werden wir Fahrgemeinschaften bilden.

Wir wandern von Niedernhausen aus hinauf nach Nonrod, wo wir zur Mittagsrast einkehren. Am Nachmittag gehen wir in einem Bogen um das Fischbachtal über Meßbach und Steinau hinüber zum Schloss Lichtenberg, um den Adventsmarkt zu besuchen. Später haben wir noch einen kurzen Abstieg hinab nach Niedernhausen.

15 km

Anmeldung erforderlich. Infos zur Anfahrt und Mitfahrgelegenheit.

Klaus Konrad (069-306155, kl_konrad@web.de)

Sonntag, 29.11.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 61

Michael Dorgarten, Heinrich Göbel

Sonntag, 06.12.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

WEIHNACHTSMARKT**NACH SCHLOSS EMMERICHSHOFEN**

Wir kurbeln durch den Rodgau und queren auf der Auheimer Brücke den Main. Von dort erreichen wir über Neuwirtshaus das ehemalige Jagdschloss Emmerichshofen. Hier findet in romantischer Atmosphäre ein Weihnachtsmarkt statt. Gestärkt von heißem Apfelwein und Lebkuchen geht es am Main entlang zurück.

Anmeldung bis 05.12.2009, 18:00 Uhr erbeten.

60 km

Jürgen Johann (069-762928, 01577-5729957,
juergen.johann@adfc-frankfurt.de)**Sonntag, 13.12.2009**

★★

Start: 14:45 Uhr - Bf Bad Soden

Wanderung

TAUNUSWANDELN ZUM MEISTERTURM**- das Vorprogramm -**

Diese Wanderung führt uns von Bad Soden über Kelkheim und die Viehweide nach Hofheim. Picknick ist wegen üppiger Schlusseinkehr nicht

vorgesehen, etwas Wegzehrung und Wasser aber ratsam.

Bei dieser Streckenwanderung ist eine Anfahrt mit Pkw nicht sinnvoll. (Ggf. Parken des Fahrzeugs am Bahnhof Höchst.)

10 km, 300 Höhenmeter

Etwa gegen 17:30 Uhr treffen wir am S-Bahnhof Hofheim auf die Gruppe der "Dunkeltapper" (s. Wanderung am selben Tag) und nehmen das abendliche Mahl gemeinsam im Gasthaus am Meisterturm zu uns. Wer diese Schlusseinkehr mitmachen will, bitte unbedingt rechtzeitig bei uns voranmelden! Rückfahrt per S-Bahn ab Hofheim.

Jürgen Johann (069-762928, 01577-5729957)

Sonntag, 13.12.2009

★

Abfahrt: 17:20 Uhr - Ffm Hbf

17:40 Uhr - S-Bahn-Station Hofheim/Ts.

Wanderung

WIR TAPPEN IM**DUNKELN ZUM MEISTERTURM****BIKE & LIVE**

Wir wandern vom Bahnhof knapp 3 km durch die Hofheimer Altstadt hinauf zum Meisterturm. Die letzten 150 m sind gut ausgebauter Waldweg, aber unbeleuchtet! In der dortigen Waldgaststätte gibt es Gans und andere Leckereien zum gemütlichem Beisammensein. Anschließend nachwandeln wir gestärkt zurück. Unterwegs haben wir von der Waldkapelle aus bei klarer Sicht einen tollen Nachtausblick auf Frankfurt und Umgebung.

Wegen des Fahrplanwechsels Anfang Dezember können sich die Zeiten noch etwas ändern.

5 km, 200 Höhenmeter

Da der Terminplan der Waldgaststätte für diesen Zeitraum immer oberrappeldicht ist, müssen wir bereits Monate vorher für eine gewisse Anzahl von Personen reservieren! Wir bitten deshalb unbedingt um möglichst rechtzeitige Anmeldung. Bereits vorher stehen alle Daten incl. aller Zwischenhalte unter www.adfc-frankfurt.de/FlexTouren oder beim Tourenleiter (s.u.) zur Verfügung, man kann somit auch noch unterwegs dazustoßen!Werner Buthe (069-6664078, 0177-6664078,
Werner.Buthe@adfc-frankfurt.de), Renate Markiewka**Sonntag, 13.12.2009**

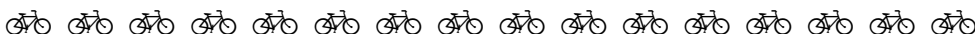
★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 61

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten





Infoladen
ADFC-Shop

Informationen rund ums Rad



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 17.15 - 19.00 Uhr

Samstag 11.00 - 13.00 Uhr

(im Winter samstags geschlossen)



ADFC Frankfurt am Main e.V.

Fichardstraße 46, 60322 Frankfurt

Tel. 069 - 944 101 96, Fax 069 - 944 101 93

www.ADFC-Frankfurt.de

Sonntag, 20.12.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Praunheim (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 61

Michael Dorgarten, Heinrich Göbel

Sonntag, 27.12.2009

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Gerbermühle (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 61

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Freitag, 01.01.2010

★★★★

Abfahrt: 10:30 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

DIE NEUJAHRSTOUR ...

... findet nur statt, wenn die Wege schnee- und eisfrei sind.

Eine schnelle Runde durch die Wetterau. Am Nachmittag wollen wir schon wieder zurück sein. 65 km

Heinrich Göbel

Sonntag, 03.01.2010

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

Die Route wird beim Start festgelegt, die Streckenlänge der Witterung und der Situation angepasst. Ziel ist ein Café oder eine Gaststätte im Umkreis Frankfurts. Gefahren wird nur, wenn Straßen und Wege schnee- und eisfrei sind.

„Yes, we can!“

50 km

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 10.01.2010

★★

Start: 10:55 Uhr - Bf Geisenheim, Vorplatz
Wanderung**KLÖSTER, KIRCHEN UND SCHLÖSSER
IM RHEINGAU**

Der Ausgangspunkt der Wanderung kann mit der Bahn oder mit dem Auto erreicht werden. In jedem Fall bitte Fahrgemeinschaften bilden. Bahnfahrt ab Ffm-Hbf. mit RE nach Koblenz 09:53 Uhr, an Geisenheim 10:55 Uhr.

Zunächst durchqueren wir Geisenheim, bevor wir dann westwärts auf einem Panoramaweg durch die Weinberge zum Kloster St. Hildegard gelangen. Nach kurzer Besichtigung der Klosterkirche wandern wir in einem weiten ansteigenden Bogen und wenden uns dann in östliche Richtung. Wir verlassen das offene Gelände und folgen nun den bergauf und bergab führenden Waldwegen zum ehemaligen Kloster Noth Gottes und weiter zum Kloster Marienthal. Nach kurzer Pause streben wir zu unserem nächsten

Ziel, dem Weindorf Johannisberg, wo wir zur Mittagsrast einkehren. Nach der Rast wandern wir durch Weinberge zum Schloss Johannisberg und zum Endpunkt der Wanderung nach Geisenheim.

15 km

Anmeldung erforderlich. Infos zur Anfahrt und Mitfahrgelegenheit.

Klaus Konrad (069-306155, kl_konrad@web.de)

Sonntag, 10.01.2010

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 17.01.2010

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 24.01.2010

★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Eissporthalle (⇒ Seite 9)

HANAU UND KINZIGTAL

Für die Strecke stehen durchweg asphaltierte, auto- und steigungsfreie Wege zur Verfügung. Sofern das Wetter mitspielt, gelangen wir über Hanau ins Kinzigtal. Spätestens in Gelnhausen lassen wir es uns in einem Café gut gehen. Rückfahrt mit dem RMV.

50 km

Jürgen Lutz, Birgit Wagenbach

Sonntag, 31.01.2010

★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Heinrich Göbel, Michael Dorgarten

Sonntag, 07.02.2010

★★

Abfahrt: 10:15 Uhr - Ffm Hbf, Gleis 9

11:00 Uhr - Hanau Hbf, Gleis 106

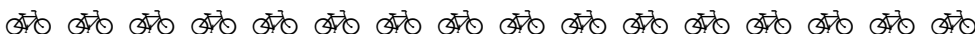
(Kahlgrundbahn)

11:14 Uhr - Kahl a.M. (Kahlgrundbahn)

Wanderung

KAHLGRUND, HAHNENKAMM**UND RÜCKERSBACHER SCHLUCHT**

Bahnfahrt über Hanau nach Michelbach im Kahlgrund. Wir wandern zum Hahnenkamm, wo wir vom Ludwigsturm (437 ü.NN) den Ausblick auf die Mainebene genießen und uns im Berggasthof stärken. Von dort geht es weiter über Johannesberg nach Sternberg und zum oberen Ausgang der Rückersbacher Schlucht. Dieses



landschaftliche Kleinod durchwandern wir in ganzer Länge. Dann erwarten uns im Schluchthof zur frühen Abendbrotzeit regionale Spezialitäten zu gutem Preis. Wir erreichen in 20 Minuten den Bahnhof Rückersbacher Schlucht. Rückfahrt per Bahn.

Bei dieser Streckenwanderung ist eine Anfahrt mit Pkw nicht ratsam. (Ggf. Parken am Bahnhof Kahl am Main).

Bitte Voranmeldung wegen Platzreservierungen im Berggasthof und im Schluchthof.

15 km, 350 Höhenmeter

Jürgen Johann (069-762928, 01577-5729957)

Sonntag, 07.02.2010 ★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Sonntag, 14.02.2010 ★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Sonntag, 21.02.2010 ★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Sonntag, 28.02.2010 ★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Sonntag, 07.03.2010 ★

Start: 12:00 Uhr - Louisa, Sachsenhs.-Süd
Wanderung

AUF DEM SCHÄFERSTEINPFAD

Wie wäre es, die Lebensgeister in frischer Luft

langsam auf die kommende Fahrradsaison per Pedes vorzubereiten? Es sind auch keine langen Anfahrtswege zu absolvieren. Wir können gleich vom Startpunkt aus loslegen auf dem historisch mit Steinzeichen besetzten Weg, um zu erfahren, wie Frankfurt zum Stadtwald kam und die Auseinandersetzung mit den Deutschordensrittern endete.

14 km

Wolfgang Claus

Sonntag, 07.03.2010 ★★★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Römer (⇒ Seite 9)

ZEWA-TOUR - Zieht euch warm an!

siehe Seite 64

Schon vormerken:

Radreisemarkt



Sonntag, 14. März 2010
Bürgerhaus Bornheim, Arnsburger Str. 24

Radtouren Bad Vilbel

Sonntag, 26.04.2009 ★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus
10:45 Uhr - Karben, Bürgerzentrum

ZUM BINGENHEIMER RIED

Die Nidda entlang führt die gemeinsam mit der Ortsgruppe Nidderau-Schöneck veranstaltete Tour zunächst nach Karben und dann nach Burg-Gräfenrode. Hier treffen die beiden Radlergruppen zusammen. Gemeinsam geht die Reise weiter auf dem R4 entlang der Nidda nach Nor-

den, vorbei an Ilbenstadt und sodann über Assenheim und Florstadt. Hinter Reichelsheim liegt das Bingenheimer Ried, ein geschütztes Vogelbrutgebiet. Nach einem Aufenthalt an der Aussichtsplattform geht's weiter über Bingenheim und Blofeld nach Dauernheim und Staden an der Nidda. Am Sauerbrunnen in Staden ist eine größere Rast vorgesehen, bitte den Proviant nicht vergessen! Im Anschluss führt die Route auf dem Limesradweg über Stammheim nach Altenstadt ins Niddertal, wo sie auf den Vulkanradweg trifft.



Die letzte Etappe führt über Nidderau und Schön-
eck zurück. Rückkehr ca. 17:00 Uhr
75 km
Ute Gräber-Seißinger (06101-542256),
Lutz Weise (06187-992783)

Sonntag, 10.05.2009 ★★

Abfahrt: 12:30 Uhr - Karben, Bürgerzentrum
13:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

ZUR STERNBACHER KIRCHE

Die Strecke verläuft zunächst auf dem Nidda-
Uferweg und führt über Gronau nach Okarben.
Von dort aus geht es durch den Niddataler
Ortsteil Assenheim weiter nach Wickstadt. Nun
zweigen wir rechts von der Nidda ab und fahren
über schattige Wege durch den Wald zur ver-
steckt gelegenen Wallfahrtskirche Maria Stern-
bach. Hier haben wir die Gelegenheit, dieses
erstmals im Jahr 778 erwähnte Gotteshaus zu
besichtigen. Der Rückweg verläuft über Kaichen.
40 km
Josef Brückl (06034-902922)

Freitag, 29.05.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

STÖRCHEN ZWISCHEN NIDDER UND NIDDA

Mobiler Fahrradstammtisch

Vorbei am Kirschberg und dem Vilbeler Wald
führt der Weg über die Gronauer Felder zur
Niddermündung und vorbei an den Storch-
nestern der Nidder- und Niddaauen nach Kar-
ben. Im Sportlerheim des KSV ist eine Ein-
kehr vorgesehen. Die Rückfahrt erfolgt auf direk-
tem Weg über Dortelweil.

20 km

Klaus-Peter Armbrust (06101-83194)

Donnerstag, 04.06.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

DRAHTESELTOUR FÜR EINSTEIGER UND EINKEHRER

Mobiler Fahrradstammtisch

Vom Kurhausvorplatz geht es über Massen-
heim und Niedererlenbach durch die Felder nach Klop-
penheim. Nach diesen anstrengenden Kilometern
werden wir hier einkehren und anschließend über
Karben und Dortelweil zurückkehren.

20 km

Heinz Erich Müller (06101-580190)

Sonntag, 07.06.2009 ★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Karben, Bürgerzentrum
10:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

TAUNUSTOUR LIGHT

Die Tour verläuft am Rand des Taunusrückens,
die Anstiege sind jedoch mit etwas Kraftaufwand
nicht allzu schwer zu bewältigen. Zunächst führt
die Strecke entlang der Nidda nach Sossenheim
und zweigt dann ab nach Schwalbach. Über
Niederhöchststadt geht es weiter nach Steinbach,
wo wir uns in einem gemütlichen Lokal unter
freiem Himmel stärken. Der Rückweg führt über
Stierstadt nach Oberursel. Bei Kalbach stoßen
wir wieder auf den Nidda-Uferweg, bevor sich
Kreis schließt. Rückkehr ca. 16:00 Uhr
45 km

Josef Brückl (06034-902922)

Samstag, 20.06.2009 ★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

FRANKFURTER GRÜNGÜRTEL - KLASSISCH

Die erste Etappe verläuft am Rand des Vilbeler
Waldes hoch zum Berger Rücken, dann durch
das Enkheimer Ried und dem Fehenheimer
Mainbogen folgend zur Gerbermühle. Weitere
Stationen sind der Goetheturm, die Oberschwein-
stiege mit dem Pinkelbaum, die Commerzbank-
Arena und die Schwanheimer Wiesen. Nach der
Besichtigung der Schwanheimer Düne geht es mit
der Fähre über den Main. Auf dem Höchster
Schlossplatz wird zur Mittagszeit eine ausführli-
che Rast eingelegt. Dem Niddaerweg folgend,
führt der Weg sodann nach Berkersheim. Dort
besteht die Option, direkt nach Bad Vilbel zu
fahren. Der komplette Grüngürtelweg führt noch
über den Heiligenstock und den Lohrberg, weiter
über den Berger Rücken und den Vilbeler Wald.
Rückkehr: ca. 17:30 Uhr

67 km

Klaus-Peter Armbrust (06101-83194)

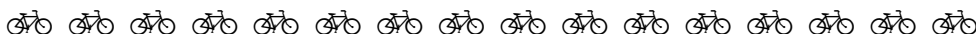
Freitag, 26.06.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

ÜBER DEN BERGER HANG ZUM LOHRBERG

Mobiler Fahrradstammtisch

Zunächst verläuft die Route flach entlang der
Nidda über Gronau und Niederdorfelden, von wo
aus die Hohe Straße erklimmen wird. In Bergen
ist je ein Stop am Weißen Turm und an der



Berger Warte vorgesehen. Nun ist es nicht mehr weit bis zur Einkehr auf dem Lohrberg mit Ausblick (hoffentlich) auf Frankfurt. Zurück rollt das Rad dann von alleine. Rückkehr ca. 22.30 Uhr
25 km

Christina Romeis (06101-12607)

Freitag, 07.08.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

GEMEINSCHAFTSTOUR MIT DEM BUND

Mobiler Fahrradstammtisch

Gemeinsam mit dem BUND fahren wir über Massenheim, den Erlenbach entlang bis Friedrichsdorf-Petterweil zur Gartenkneipe neben dem Jugend- und Kulturzentrum (JUKUZ) Karben. Eventuell ist hier der Besuch der Naturgartenanlage möglich. Zurück geht es zuerst an der Nidda und dann durch die Felder nach Gronau-Bad Vilbel. Wir lassen den Abend am Stammtisch ausklingen.

25 km

Dieter Dametz (06101-85517), Monika Mischke

Sonntag, 09.08.2009 ★★★

Abfahrt: 10:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

DREI WEGE – EINE TOUR

Hohe Straße, Limesradweg, Niddaradweg

Die Strecke führt uns zunächst auf den Bergen Rücken. Hier erreichen wir die Hohe Straße auf der wir, belohnt durch einen herrlichen Blick über das Rhein-Main-Gebiet, bis nach Hammersbach-Marköbel gelangen. Dort schwenken wir nordwärts auf den Limesradweg ein. Von nun an begleiten uns bis nach Altstadt anschauliche Rekonstruktionen der einstigen römischen Grenzlinie. Nach einer Mittagseinkehr geht es gestärkt aus dem Niddertal hinaus in das Niddatal hinein bis nach Florstadt-Staden. Der Niddaradweg führt uns schließlich zurück.

80 km

Joachim Hochstein (06101-402907)

Sonntag, 30.08.2009 ★

Abfahrt: 11:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

ZUM TOWER-CAFÉ BONAMES

Eltern-Kind-Tour

Dieses Angebot richtet sich an Mamas und Papas mit Kindern von 1,5 bis 6 Jahren. Gefahren werden kann mit Anhängern, Trailern, Kinderfahrrädern und Ähnlichem. Wir radeln im kindgerechten Tempo die Nidda abwärts nach Bonames zum alten Hubschrauberflugplatz. Dort

verweilen wir zum Mittagessen; das Gelände bietet vielfältige Betätigungsmöglichkeiten. Nach rund zwei Stunden begeben wir uns auf den Rückweg. Bei Bedarf suchen wir noch den Abenteuerplatz „An der Au“ am Erlenbach in Massenheim auf. Neben guter Laune legt die Tourenleitung auch auf verkehrssichere Vehikel wert. Rückkehr zwischen 16:00 und 17:00 Uhr.
25 km

Wulffhard Bäumlein (06101-12607)

Sonntag, 06.09.2009 ★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Karben, Bürgerzentrum

10:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

ZWISCHEN NIDDA UND NIDDER

Wir fahren über Dortelweil, Petterweil, Rosbach und Assenheim bis nach Wickstadt, zweigen dann ab und gelangen, vorbei an der Wallfahrtskirche Maria Sternbach, zum Kloster Engelthal. Die Ursprünge dieser in einem stillen Walddal der Wetterau gelegenen Benediktinerinnen-Abtei reichen bis ins Jahr 1268 zurück. Von der Abtei aus führt der Weg zurück an die Nidder. Stationen auf der Rückfahrt sind Altenstadt-Höchst, wo wir in einem Lokal eine Mittagspause einlegen werden, sowie Nidderau. Schließlich geht es auf der Hohen Straße zurück. Rückkehr ca. 17:00 Uhr
70 km

Josef Brückl (06034-902922)

Freitag, 11.09.2009 ★

Abfahrt: 18:00 Uhr - Bad Vilbel, Kurhaus

RUND UM DEN SCHÄFERKÖPPEL

Mobiler Fahrradstammtisch

Zunächst entlang des Eschbachs und weiter mit dem Verlauf des Erlenbachs nähern wir uns dem Schäferköpfel. Nach kurzer Pause mit Aussicht ist bald das Ziel – der Obsthof auf dem Steinberg – erreicht. Der Erlenbach führt uns nach der Einkehr zurück. Rückkehr ca. 22:30 Uhr

25 km

Christina Romeis (06101-12607)

Sonntag, 13.09.2009 ★★★

Abfahrt: 09:30 Uhr - Bahnhof Bad Vilbel Süd

DEN KELTEN DER WETTERAU

AUF DER SPUR

Die westliche Keltenroute beginnt in der Nähe der Mündung der Wetter in die Nidda. Sie weist vereinzelte, leichte bis mäßige Höhenunterschiede auf. Der Einstieg in die Keltenroute erfolgt unweit ihres Startpunkts in Bruchenbrunn.



cken, das mit der S-Bahn angefahren wird. Wenig später gelangt man nach Friedberg und durch das Tal der Usa nach Bad Nauheim. In dem Jugendstilbadeort wurden bei Grabungen Fundstücke keltischer Kultur beispielsweise zur Salzgewinnung entdeckt. Über Felder entlang des Taunusrands geht es weiter nach Butzbach, wo der romantische Marktplatz zum Verweilen einlädt. (Eventuell kann zuvor ein Abstecher nach Hoch-Weisel eingeschoben werden, um

den Kulturgeschichtlichen Rundwanderweg am Haus- und Brülerberg zu besuchen.) Eingekehrt wird entweder in der Gaststätte "Zur Eule" oder im „Stern“. Anschließend gelangt man durch das Wettertal zu dem Rosendorf Steinfurth, bevor über einen Höhenzug wieder Bad Nauheim erreicht wird und sich kurz darauf der Kreis schließt. Rückkehr ca. 17:00 Uhr
53 km
Ute Gräber-Seißinger (06101-542256)



Inserentenverzeichnis

Fahrradhändler / -verleih / -ausrüster

Bike Garage 39
Bike Point 25
Bike-X-Dream 15
Böttgen World of Bike 29
Fahrrad Thöt 49
Fahrradhaus Wagner 43
Fahrradstation Frankfurt 33
Fahrradwerkstatt Süd 21
feine velos 27
Globetrotter Ausrüstung 72
Hex ★ Hex Fahrradladen 27

Gaststätten / Pensionen

Alt-Oberurseler Brauhaus 47
Anglerheim Rödelheim 39
die Linse 21
Gasthaus Obermühle 19
Gasthaus Zum Bären 49
Hof Gimbach 27
MainÄppelHaus Lohrberg 11

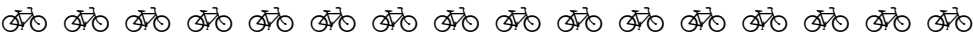
Sonstige

ADFC Infoladen 63
Brillen-Weiss 17
dormiCIEL Bettenstudio 47
Fahrrad Info Tag – FIT 2009 11
KunstGesellschaft 19
Landkarten Schwarz 43

MainVelo 47
Montimare 45
Per Pedale 51
Peter's Radtreff 43
Rat, Räder und Reisen 41
radfix-Frankfurt 23
Radschlag 25
Radsport Graf 39
Radsporthaus Kriegelstein 31
Supertramp 17
Zweirad Ganzert 41

Restaurant Adler 57
Untere - Mühle 15
Weingut Bunk-Hirschmann 15
Zu den Zwölf Aposteln 53
Zum Lahmen Esel 33
Zur Buchscheer 53

Mieter helfen Mietern 21
Possmann 31
Rapp's Kelterei 19
ThedaTours 11
Tourismus Birstein 11
traffiQ 36/37



Liebe Leserin - Lieber Leser

.... in den Händen halten Sie die Broschüre des ADFC-Frankfurt mit dem Radtourenangebot für die neue Radsaison.

Wir, die ehrenamtlichen Tourenleiter des ADFC-Frankfurts, würden uns sehr freuen, Sie bei einer der angebotenen Touren begrüßen zu können, um uns gemeinsam auf den Weg zu machen und / oder das Tourenziel zu erreichen. Na dann, nichts wie los

Liebes Noch-nicht-Mitglied,
eine große Unterstützung für uns
wäre ein kleiner Kostenbeitrag
von Ihnen, damit die Last der
Druckkosten auf mehr Räder
verteilt wird, denn gemeinsam
geht vieles leichter.
Vielen Dank schon jetzt dafür.

Nehmen Sie einfach einen
Überweisungsauftrag, tragen als
Empfänger den ADFC Frankfurt,
Kontonummer

77 111 948, BLZ 501 900 00 bei der Frankfurter Volksbank ein, setzen einen Betrag ein
und ab geht die Post.

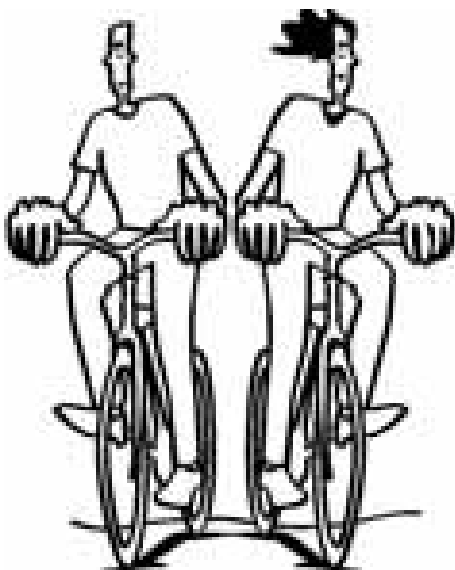


Dafür halten Sie ein Radtourenprogramm in der Hand, dass seinesgleichen sucht und eines verspricht: interessante Touren, nette Menschen und Spaß auf oder neben dem Rad, selbst wenn der Himmel einmal weint.

Wem dies nicht ausreicht, dem können wir nur sagen: werde Mitglied, stilles oder besser noch aktives Mitglied und sei herzlich willkommen. Es gibt viele Möglichkeiten, seine Energie, sein Wissen und seine Zeit einzubringen.

Zum Beispiel setzen wir uns für eine bessere und umweltfreundlichere Verkehrspolitik ein, die gerade das Radfahren konsequenter fördern soll.

**Daher nicht warten –
starten –
Mitglied werden.**





Beitritt

auch möglich unter
www.adfc.de

Siehe einreichen an ADFC e.V., Postfach 163747,
28077 Bremen oder per Fax an: 0421/346 29 50

Name _____

Vorname, Geburtsjahr _____

M.R. (St.) _____

Ja, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Radwelt.
Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in
Deutschland und Europa. Im ADFC-Tourenportal erhalte
ich monatlich 100 Freikilometer

☐ Einzelmitglied
(28 €)

☐ Familien-/Haushaltsmitglied
(28 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder

Name, Vorname, Geburtsjahr _____

Name, Vorname, Geburtsjahr _____

Name, Vorname, Geburtsjahr _____

☐ Ich erteile dem ADFC hiermit eine **Einzugsermächtigung**

☐ Schicken Sie mir eine Rechnung



AUTOFREIE SONNTAGE

17.05.2009

RHEIN-RADELN

Oppenheim - Worms (ca. 30 km), 10-18 Uhr
 Auskunft: Stadt Oppenheim, Merianstr. 2
 55276 Oppenheim, ☎ (06133) 49 09 10
 Auf dieser Strecke liegen einige rhein-hessische
 Weinorte, damit ist für ein reichhaltiges
 gastronomisches Angebot gesorgt.

03.05.2009

HAPPY MOSEL

Schweich - Cochem (2 x 140 km), 9-19 Uhr
 Beide Uferstraßen zwischen Schweich und
 Cochem, längste Straßensperrung Europas.
 Auskunft: Mosellandtouristik GmbH,
 Postfach 1310, 54463 Bernkastel-Kues
 ☎ (065 31) 20 91

31.05.2009

FAHR ZUR AAR,

RADELN IM NASSUAERLAND

Taunusstein-Bleidenstadt - Diez (ca. 40 km),
 9-18 Uhr
 Auskunft: Touristinformation Diez
 ☎ (06432) 50 12 75

14.06.2009

RAD-ERLEBNISTAG AN DER NAHE

auf dem Nahe-Radweg Bingen - Nohfelden
 (ca. 120 km), 10-18 Uhr
 Auskunft: Naheland-Touristik, 55606 Kirn
 ☎ (06752) 20 55

28.06.2009

TAL TOTAL

Rüdesheim - Lahnstein / Bingen - Koblenz
 Tal der Loreley, Rhein-Uferstraßen B42 Rüdes-
 heim bis Lahnstein und B9 Bingen bis Koblenz-
 Stolzenfels (120 km), 9-19 Uhr
 Unbedingt zu empfehlen, da das Rheintal sehr
 reizvoll ist. Auch bei einer sehr großen Teilneh-
 merzahl fließt der Radverkehr aufgrund der
 Streckenlänge von insgesamt 120 km.
 Auskunft: Touristik-Gemeinschaft
 „Im Tal der Loreley“
 Postfach 1263, 56326 St. Goar
 ☎ (06741) 13 00

02.08.2009

AUTOFREIER SONNTAG TAUBERTAL

Rothenburg o.d.T./Detwang - Bad Mergentheim
 (ca. 45 km), 10-18 Uhr
 Auskunft: Touristikgemeinschaft
 „Liebliches Taubertal“ e.V.
 97941 Tauberbischofsheim
 ☎ (09341) 82-58 02

02.08.2009

AUTOFREIER WEILTALSONNTAG

Weilrod – Weilburg
 (ca. 30 km), 9-17 Uhr
 Auskunft: Taunus-Tourist-Info Hessenpark
 ☎ (06081) 68 84 40

16.08.2009

AUTOFREIES APPELBACHTAL

Würzweiler bis Pfaffen-Schwabenheim
 (30 km) 9-18 Uhr
 Auskunft: Verbandsgemeindeverwaltungen
 Bad Kreuznach ☎ (0671) 91 21
 Wöllstein ☎ (06703) 3 02 23
 Alsenz-Obermorschel ☎ (063 62) 3 03 31
 Rockenhausen ☎ (06361) 45 12 52

30.08.2009

ERLEBNISTAG

DEUTSCHE WEINSTRASSE

Bockenheim - Schweigen (80 km) 10-18 Uhr
 Diese schon seit Jahren stattfindende Ver-
 anstaltung ist der Vorläufer aller anderen.
 Auskunft: Pfalzweinwerbung, Chemnitzer Str. 3
 67433 Neustadt, ☎ (06321) 91 23 28

14.09.2009

KINZIGTAL TOTAL

Hanau bis Sinnatal-Sterbfritz (80 km) 8-18 Uhr
 Diese Kinzigtalstrecke ist ausgesprochen ab-
 wechslungsreich (Uferwege, Auenwald, freies
 Feld, Ortsdurchfahrten, Bundesstraße, leichte
 Steigungen).
 Auskunft: Landratsamt Main-Kinzig-Kreis
 Hauptverwaltung Hanau ☎ (06181) 2 92-23 20
 Hauptverw. Gelnhausen ☎ (060 51) 85-44 59

Alle Angaben sind ohne Gewähr

Weitere Raderlebnistage unter http://home.arcor.de/mb/mbund/rad_raderlebnistage.htm





„Neu im Trend: Der Familien-Pick-Up!“

Ausrüstungsexperte Hugo Blank nutzt sein Fahrrad nicht nur oft auf dem Weg zur Arbeit, sondern besonders gern auch im Urlaub – entsprechend gut ist seine Erfahrung mit jeder Art von Fahrradzubehör und -Kleidung.

Große Auswahl an Fahrrad-Bekleidung und -Zubehör in der Hanauer Landstraße, Frankfurt.

www.diarot.de MAM



25.000 Ausrüstungsideen für Outdoor und Reise in Frankfurt.

Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

Hanauer Landstraße 11-13
60314 Frankfurt/Main
Montag bis Freitag: 10:00 – 20:00 Uhr
Samstag: 9:00 – 20:00 Uhr
Telefon: 069 / 43 40 43
shop-frankfurt@globetrotter.de

Hamburg | Berlin | Dresden | **Frankfurt** | Bonn | Köln