

Mit dem ADFC in den Frühling starten

# Das Glück im Sattel bei Rückenwind und Sonnenschein



Durch idyllische Landschaften wie dieser hier, wird bei jeder Tour geradelt.

Fotos: Ludwig Eble

**Schöne Sehnsucht: endlich wieder der Sonne entgegen zu radeln, ohne zu frieren, ohne dicken Wollpull-over, einfach so; hinaus ins Grüne, ins aufbrechende Frühlingsgeschehen. Immer mehr Menschen tun dies inzwischen auch mit dem »Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club«, denn das garantiert, auf besonders schönen und gut ausgesuchten Wegen unterwegs zu sein und sich keinen Kopf um die Streckenführung machen zu müssen.**

Tempo und Ziel sind vorgegeben, meist gibt es ein kleines »Event« unterwegs – und mit dabei sind auf alle Fälle sehr nette und rad-begeisterte Menschen. Wer gut im Sattel sitzt, kann mit Freude beginnen. Und der Sattel ist wichtiger, als viele glauben. Will man sich aufreiben oder die Radtour gelassen aussitzen? Ob es der alte Engländer Brooks oder der »Superflow« ist: Man sollte verschiedene Modelle ausprobieren, denn nicht selten bringen bereits kleine Veränderungen einen großen Effekt. Die Kunst ist also, den individuell passenden Sattel zu finden und ihn anschließend auch korrekt

zu justieren. Zur richtigen Sitzposition, wie zu allen anderen Fragen rund ums Radfahren in Alltag und Freizeit, berät gerne der ADFC. Einfach zu den Infoladen-Öffnungszeiten in der Nürnberger Heroldstraße vorbeischauchen! Auch telefonisch und per Mail hilft der Club gern weiter, denn er versteht sich als Serviceagentur und Lobbyorganisation zugleich.

Die Interessen der Mitglieder (in Nürnberg und Umgebung derzeit 2.362 Mitglieder) und aller Rad fahrenden Bürger gegenüber der Politik zu vertreten, heißt freilich immer wieder, dicke Bretter zu bohren. Das zeigt auch der aktuelle Fahrradklima-Test, bei dem die Stadt Nürnberg die Note 4,0 erhalten hat und bundesweit nur auf Platz 26 von 39 Städten mit mehr als 200.000 Einwohnern gelandet ist. Über 1.200 Nürnberger hatten an der vom ADFC-Bundesverband organisierten Befragung teilgenommen und 27 Fragen zum Fahrradklima in ihrer Stadt beantwortet.

Lichtblicke gibt es hingegen aus der Stadt Lauf zu vermelden, die von ihren Bürgern die Note 2,99 erhielt und den bayernweit zweiten Platz in der Kategorie der Städte unter 50.000 Einwohnern errang! So setzt sich der ADFC auch weiterhin für die Belange der Bürger ein, die ihre Wege zur Arbeit, zum Einkauf und ins »Nachtleben« per



Rad erledigen. Details zum Fahrradklima-Test können unter [www.adfc-nuernberg.de/#c12653](http://www.adfc-nuernberg.de/#c12653) bzw. [www.adfc.de/fahrradklima-test/nachgelesen](http://www.adfc.de/fahrradklima-test/nachgelesen) werden.

Von den Radlern sehr gut angenommen wird unverändert auch das Touren-Angebot mit weit über 200 geführten Touren aller Kategorien. Den Start in die Sommersaison zelebriert der ADFC am 11. April 2015 mit dem Saisonauftakt um 13 Uhr am Weißen Turm. Da treffen sich schon gern mal um die hundert Radler zu vier kostenlos geführten Touren, die die Bereiche gemütlich bis sportlich abdecken, zwischen 20 km und 54 km lang sind und letztlich alle an der Geschäftsstelle des ADFC zum »Tag der offenen Tür« enden. Dort kann man sich bei einem Imbiss über die Angebote des ADFC informieren, das neue Tourenprogramm abholen und sich im Kreise netter Menschen mit den neuesten Entwicklungen auf dem Fahrradmarkt bekannt machen, Kontakt zu den Tourenleitenden schließen und Fragen stellen. Auch sein Fahrrad kann man an diesem Tag codieren lassen und damit vor Diebstahl schützen (Kaufvertrag mitbringen).

Im Tourenangebot der kommenden Sommersaison haben die gut geschulten, ehrenamtlich tätigen Tourenleiter des ADFC wieder alle Register gezogen. Die Tourenplanung erfolgt unter den Gesichtspunkten des angenehmen Radelns am Wochenende oder nach Feierabend, auf guten, naturnahen Wegen. Es wird gemütlich, locker, flott, sportlich oder extrem geradelt. Allein im April, einem beliebten Radelmonat, in dem die müden Knochen wieder in Schwung kommen, kann man zwischen 23 Tourenangeboten wählen: Im Angebot finden sich der »Radlertreff« für die Gesundheit oder das locker und flockige »Feierabendradeln«. Diese Feierabendtouren starten am frühen Abend, um den berufstätigen »Sitzhockern« eine Chance zur Bewegung zu geben, garantiert ohne Stoßstangenkuscheln.

Im Wonnemonat Mai kann man zu einer »Spargel-Kräuter-Einkaufstour« ins Knoblauchsland starten oder zum Kaffeeklatsch nach

Germersberg. Wie wär's, ins Land der Zeugenberge zum Helden zeugen zu fahren oder zum Bioeinkauf in das Kloster Plankstetten? Im Juni/Juli geht es dann so richtig los: etwa zum Bierkeller nach Linden, zum Industriemuseum nach Lauf, zum Radeln mit Lyrik und allerlei anderem. Die Helden und Heldinnen radeln vom Pegnitztal zum Hirschbachtal.

Ob locker und flockig oder satt und zufrieden, jetzt ist auch die »Vier-Quellen-Tour« zu stemmen. Oder doch lieber bei der »Windbeutelrunde« zur Burg Hohenstein starten? Eine fränkische Spezialität, das Eichelschwein, lässt sich im unterfränkischen Ort Iphofen kennen lernen. Wer da noch hungrig in den Sattel steigt, ist selber schuld ... Die Rennradfahrer und die Mountainbiker haben ihr eigenes, attraktives Programm mit 11 Mountainbike-Touren und 12 Rennradtouren. Hinzu kommen spontan organisierte Zusatzangebote, über die man sich per Mailverteiler informieren lassen kann.

Wer jetzt noch mehr wissen will, lese das ADFC-Tourenprogramm 2015, das ab Mitte März in der Geschäftsstelle in der Heroldstraße 2 in Nürnberg und bei vielen Fahrradhändlern kostenlos ausliegt.

Ebenso findet sich alles auf der Homepage [www.adfc-nuernberg.de/radtouren](http://www.adfc-nuernberg.de/radtouren).

#### DFC

**Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,**  
Kreisverband Nürnberg, Heroldstraße 2  
90408 Nürnberg / Tel.: 0911 – 396132

**Weitere Infos gibt es unter:**  
[www.adfc-nuernberg.de](http://www.adfc-nuernberg.de)



*Text: Bärbel Sturm, Stellvertretende  
Vorsitzende ADFC Nürnberg*



Gemeinsam radeln und einkehren – eine Radtour hat noch nie so viel Spaß gemacht.



Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken eines Drahtesels.

Fotos: Ludwig Eble