

A man with a beard and a black cap is riding a bicycle. He is wearing a white t-shirt, blue shorts, and a black backpack. He is looking off to the side. The background is a wall covered in colorful graffiti. The image is framed by a thick orange border.

Cycle Chic

Im Berliner Radspur Dickicht

Riesig die Kinderrad- Auswahl im Radhaus!

Zahlreiche Geschenkideen nicht nur für Kinder- & Jugendliche!
Vom "coolen" Bike bis zum sinnvollen Zubehör!



PUKY "Lillifee"
Kinderrad 16"/18"

Extra leichtes Alurad mit tiefem
Einstieg für kleine Prinzessinnen!
Rücktrittbremse für
sicheres Bremsen.

Prinzessin
Lillifee

Prinzessin Lillifee (c)
Coppemath Verlag 2007, Münster,
H. M. Finsterbusch

Aktionspreis
199,-



www.das-radhaus.de

Das Radhaus Zweirad Vertriebs- und Service GmbH.

**7x in Berlin &
Brandenburg:**

Lichterfelde
Hildburghäuser Str. 248a
Tel. 030 / 76 80 77 07

NEU: Potsdam

Wetzlarer Str. 112, Am Nuth-
Schnellweg, Tel. 0331 / 70 42 96 20

Reinickendorf

Auguste-Viktoria-Allee 99-100
Tel. 030 / 41 50 86 18

Spandau

Päwesiner Weg 19
Tel. 030 / 35 10 55 96

Rudow

Alt Rudow 73
Tel. 030 / 6 63 50 93

Pankow

Treskowstr. 5
Tel. 030 / 74 07 23 79

Werder/Havel

Berliner Str. 6-8
Tel. 0 33 27 / 43 61 91

Was guckst Du?

Ein Mann sucht nachts unter einer Straßenlaterne seinen Haus-
türschlüssel. Fragt ihn ein Passant: „Wo haben Sie den Schlüssel
denn verloren?“ Antwortet der Mann: „Dort hinten.“ „Und wa-
rum suchen Sie dann hier?“ „Weil es hier hell ist.“ Nach ähn-
lichem Strickmuster geht die Berliner Polizei bei ihren herbst-
lichen Schwerpunktkontrollen „Dunkle Jahreszeit“ vor. Propa-
giertes Ziel der Präventionsaktion sind weniger Radfahrunfälle.
Gute Idee, schlechte Umsetzung. Denn was wird kontrolliert?
Die Beleuchtungseinrichtungen an Fahrrädern! Nun spricht der
gesunde Menschenverstand dafür, mit vernünftigem Licht am
Rad unterwegs zu sein – indes, Unfallursachen liegen an-
derswo. Nur 20 Prozent aller Fahrradunfälle finden bei Dämme-
rung oder nachts statt. Zudem fielen entgegen häufiger Vorur-
teile bei ähnlichen Kontrollen in den vergangenen Jahren le-
diglich zehn Prozent aller Fahrräder durch defekte
Lichtanlagen auf. Selbst wenn man also davon ausgeht, dass
jeder Radfahrer, der nachts ohne Licht unterwegs ist, an sei-
nem Unfall selbst Schuld ist, ließen sich durch vorschriftsmä-
ßige Leuchten maximal zwei Prozent aller Unfälle vermeiden.
Die wirklichen Gefahren liegen bekanntlich anderswo: Im ver-
gangenen Jahr starben elf Radfahrer bei Verkehrsunfällen. Ab-
biegeunfälle und Missachten der Vorfahrt waren und sind lei-
der die Hauptunfallursachen! Drei Radfahrer wurden von
rechtsabbiegenden Lkw-Fahrern „übersehen“ und drei von
linksabbiegenden Pkw-Führern! Doch noch immer ist in vielen
Köpfen die Idee verankert, der Straßenraum sei Kfz-Raum und
Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen Verkehrsteilnehmer
ein Kavaliersdelikt.

Da radzeit-Leser ohnehin beleuchtet unterwegs sind, um gese-
hen zu werden, widmen wir uns in dieser Ausgabe einmal dem
guten Aussehen (S. 6/7) sowie in Berlin produzierten Acces-
soires (S. 10). Anlässlich der Debatte um Lance Armstrong stel-
len wir darüber hinaus die Lebensgeschichte eines Mannes vor,
der Radsport aus beiden Perspektiven kennt: mit und ohne
Spritzen (S. 26).

Viel Vergnügen!

Kerstin Emma Finkelstein
Chefredakteurin



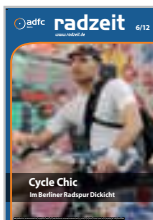
Kerstin Emma Finkelstein.

Foto: Max Finkelstein

seite drei
3 Was guckst Du?
mode
6 Ich will Rad fahren, aber nicht so aussehen
8 Ohne Schweiß kein Preis!
berlin
10 Gib Gummi!
wirtschaft
12 Berliner Jubiläums-Räder
politik
14 Alles Radspur, oder was?
technik
16 Papa lernt Rad fahren
meldungen
18 Schatzmeisterin oder Schatzmeister gesucht – Herbst-Check großer Erfolg – Fahrradforschung in Holland – Neue Studien zu volkswirtschaftlichen Vorteilen des Radfahrens – Mit dem Rad zum Kirchentag
tourismus
20 Fläming Skate: Vertauschte Rollen
gesundheit
22 Tea to drive, statt röchelnd im Bett
feuilleton
24 Die parkende Kobra
literatur
26 Einmal Doping und zurück
service und termine
27 Geschenktipp
28 Stadtteilgruppen/ Reisevorträge
29 ADFC Geschäftsstelle, Adressen, Termine
30 Kleinanzeigen
4 Impressum

Titel
radzeit 6/2012

**Sven Borsdorf –
gut gekleideter ADFCler.**
Foto: Kerstin E. Finkelstein



Frohe Weihnachten! Foto: Kerstin E. Finkelstein

radzeit

ZEITSCHRIFT FÜR ALLTAGS- UND FREIZEITRADFAHRER

Brunnenstraße 28, 10119 Berlin-Mitte
Tel. (030) 448 47 24, Fax (030) 44 34 05 20
kontakt@radzeit.de (Redaktion)

ERSCHEINUNGSWEISE

6 Ausgaben pro Jahr (zweimonatlich)

VERTRIEB

ADFC Mitglieder: Bezug in Berlin und Brandenburg kostenfrei.
Kostenlose Verteilung:
über Fahrradläden, Bibliotheken, Unis, Kinos usw.,
kein Rechtsanspruch auf Belieferung

ISSN 1439-8702

REDAKTION

Dr. Kerstin E. Finkelstein, Wolfgang Augustin, Birgit Zepf
(Lektorat), Infotext GbR – Stefanie Weber (Layout), Johannes Hampel (V.i.S.d.P.)

ANZEIGEN

Philipp Poll, Tel. (030) 44 34 05 19, anzeigen@adfc-berlin.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23.

HERAUSGEBER/VERLEGER

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) Berlin e.V.,
Brunnenstr. 28, 10119 Berlin,
Tel. (030) 448 47 24, kontakt@adfc-berlin.de

DRUCK

Möller Druck und Verlag GmbH, gedruckt auf 100% Altpapier

Druckauflage: 42 500 Exemplare (IVW II/2010)

ANZEIGENSCHLUSS

radzeit 1/13: ET 18.01.2013, AS 10.12.2012/DU 14.12.2012



NESTHOCKER AUS DEM HAUS!?

**Angebot für Eltern: Die GSW sponsert Ihren Umzug
in eine großzügige Zwei- bis Dreizimmerwohnung!***

JETZT ZUSCHLAGEN!

Wohnungsangebote unter
Wunschwohnungstelefon:
030. 25 34 10 10
(Mo – Fr 8 – 18 Uhr)
nesthocker@gsw.de

GSW

*mehr Informationen zu diesem Angebot unter www.gsw.de/nesthocker

Geschenke für's Rad

Karten
Bücher
Taschen
Accessoires
Postkarten

Buch- und Infoladen

adfc
Berlin

**Neu mit Online-Shop:
buchladen.adfc-berlin.de**

Ich will Rad fahren, aber nicht so aussehen

Weil sich modische Fahrradbekleidung gut verkauft, entstanden viele neue Anbieterfirmen. Etablierte Hersteller zogen mit neuen Kollektionen und Zukäufen nach. Oder sie drehten selbst kräftig mit am Rad. Brooks-Sprecher Bregan Koenigseker im Gespräch mit Wolfgang Scherreiks über den Kauf von Pedaled und den Trend zur urbanen Fahrradmode.

radzeit: Herr Koenigseker, woher kommt der Bedarf für Fahrradmode?

Bregan Koenigseker: Viele Leute benutzen das Fahrrad heute als Verkehrsmittel, nicht aus sportlichen Gründen. Wer ins Büro fährt, nimmt Rücksicht darauf bei der Wahl seiner Garderobe. Hinzu kommt, dass in den letzten fünf bis zehn Jahren neue Radfahrer mit anderen Ideen auf die Straßen kamen, darunter viele Designer. Nehmen wir Hideto Suzuki von Pedaled: Der war vor zwanzig Jahren ein Modedesigner in Japan und begeisterte sich für das Radfahren. Also wollte er auch eine Mode machen, die ein Ziel außerhalb der Mode hat.

Pedaled, mit einer eher legeren Mode, wurde ausgerechnet von Brooks gekauft, die ihre klassischen Jacketts, Regencapes und Sättel pflegen. Passt das gut zusammen?

Unsere Jacketts waren eine limitierte Edition. Vielleicht ist das ein bisschen schade. Aber dafür haben wir jetzt Pedaled, die Modebekleidung herstellen, die in Details und Schnitt gut für Radfahrer ist und dabei nicht nach Funktionsbekleidung aussieht. Diese Welt kann Pedaled erforschen, ohne dass etwas von Brooks verloren geht. Unsere Firma ist sehr alt und sie soll in 150 Jahren noch dieselbe Identität haben. Deswegen gibt es von uns auch keine T-Shirts oder Stickers. Schließlich arbeiten wir noch immer im Geiste unseres Gründers.

Wie viel Neues und wie viel Tradition steckt denn in den Taschen und Accessoires von Brooks?

Früher hat Brooks sogar Schuhe hergestellt. Durch Verkäufe einzelner Abteilungen ging Brooks in



Bregan Koenigseker. Foto: Wolfgang Scherreiks

andere Firmen über. So wurde aus der ehemaligen Taschenabteilung die heutige Firma Antler. Als Brooks schließlich von Selle Royal gekauft wurde, wollte der neue Besitzer an den Anfang zurückkehren. Deshalb gibt es heute Reproduktionen alter Designs und neue, die von den alten inspiriert sind.

Derzeit entstehen viele neue Firmen, die Fahrradmode anbieten. Wie lange wird dieser Trend anhalten?

Schwer zu sagen, weil es vor fünf Jahren keine Firmen gab, die solche Fahrradbekleidung hergestellt haben. Heute gibt es Brooks, Rapha, Mission Workshop, Nanamica oder Outlier: Die verkaufen ihre Jacken fast so schnell, wie sie sie herstellen können. Rapha wird nächstes Jahr sogar offizieller Ausstatter für das Team Sky. Ich schätze, dass der

weltweite Jahresumsatz in diesem Bereich bei zehn bis zwanzig Millionen Euro liegt.

Auch die Jeansmarke Levis hat eine Kollektion für den städtischen Fahrradpendler auf den Markt geworfen. Hilft das den kleineren Marken?

Es ist ein Fakt, dass wir die erste Fahrradmarke sind, die auf den großen Modemessen Bread and Butter, Pitti Immagine Uomo oder Capsule aufgetreten sind. Die Levis-Kollektion kam zwei Jahre später. Damals haben uns die Leute gefragt: Warum muss eine Fahrradmarke auf eine Modemesse? Wir haben geantwortet: Weil sich das Fahrrad und die Mode mischen. Letztendlich brauchen wir aber auch Läden, die diesen Trend pushen. Denn es gibt Fahrradläden, die sagen: Wir verkaufen Fahrradsachen. Und es gibt Modeläden, die sagen: Wir verkaufen Modesachen. Da geht man rein und sagt, ich habe hier etwas, ein bisschen Fahrrad, ein bisschen Mode. Dann fragen die natürlich: Wie können wir das präsentieren?

Bei Levis haben sich Frauen beschwert: Commuter Series schön und gut, leider fehlt da noch die Fahrradjeans für uns. Ist das bei Brooks ähnlich?

Ja, sie schreiben uns auch. Dabei haben wir frauenspezifische Sättel, unser neues Regencape hat ein Frauenmodell und die Hälfte unserer Taschen ist für Frauen.

Läuft das auch umgekehrt: Je mehr Leute schick radeln, desto mehr andere werden zum Radfahren animiert?

Das ist eine gute Frage. Als Industrie wollen wir natürlich unsere Produkte verkaufen. Aber dazu müssen wir zuerst Radfahren verkaufen. Für ganz viele Leute ist der traditionelle Fahrradstil der achtziger, neunziger Jahre unattraktiv. Dieser Stil ohne Mode. Auf gar nichts zu achten außer: Funktioniert das? Dann ist es ja gut! Vielleicht gibt es noch immer viele Leute, die so denken. Aber die, die vorher nicht Fahrrad gefahren sind, sagen sich: O. K., ich will Fahrrad fahren, aber ich will nicht so aussehen.

Am Ende hat auch diese Mode mit Identität zu tun?

Nun, vor zehn, fünfzehn Jahren haben viele den schicken Stil mancher Fahrradkuriere entdeckt und wollten, wenn nicht ein Teil davon sein, so zumindest das Gefühl haben, dass sie cool sind. Ich kann mich selbst damit identifizieren. Man hat ein Fahrrad, das einem gefällt und Klamotten, die gut dazu passen. Da hat man etwas Eigenes.



ZENTRALRAD

Gute Räder seit 1991

Ohne Schweiß kein Preis!

VON PHILIPP POLL

Die Popularität des Radfahrens ist auch bei den Unterwäsche-Herstellern angekommen. Während vor ein paar Jahren Funktionsunterwäsche noch ausschließlich in Fachgeschäften von Spezialisten angeboten wurde, wird sie inzwischen von bekannten deutschen Unterwäscheproduzenten hergestellt. Radzeit testete Wäsche von Schiesser, Mey und Falke sowie vom eingesessenen Hersteller Odlo.

Wer weitere Strecken mit dem Rad fährt und ein flottes Tempo an den Tag legt, der kommt zwangsläufig ins Schwitzen. Doch unsere Büro- und Alltagskleidung besteht heutzutage größtenteils aus Baumwolle. Diese Pflanzenfaser hat die Eigenschaft, Feuchtigkeit aufzunehmen und dabei aufzuquellen. Der Stoff pappt auf der Haut, die Feuchtigkeit ersetzt den Luftfilm, die Isolationswirkung ist dahin ...

Funktionsunterwäsche aus Kunstfasern

Deswegen greifen die Hersteller bei Sportunterwäsche auf Fasern aus Polyester, Polyamid, seltener Polypropylen zurück, die anders als Baumwolle kaum mit der Feuchtigkeit interagieren. Aus ihnen gewebter Stoff leitet den Wasserdampf an die äußeren Kleidungsschichten weiter und trocknet auch während des Tragens schnell wieder durch. Am besten klappt das bei eng anliegenden Kleidungsstücken, wie bei denen von Falke (hauteng) und Mey (körperbetont). Zwar ist der daraus resultierende Wurstpelleneffekt nicht jedermanns Sache, doch er belohnt den Träger zusätzlich damit, dass die isolierende Luftschicht nicht durch untergreifenden Fahrtwind weggepustet werden kann. Die etwas luftiger geschneiderten Modelle von Odlo und Schiesser haben dagegen den Vorteil, dass sie auch als T-Shirts durchgehen. So kann man, auf Arbeit angekommen, Pullover und Hemd kurz zum Trocknen ausziehen und steht vor den Kollegen nicht offensichtlich in Unterwäsche da.

Neben den synthetischen Mikrofasern ist bei der Funktionsunterwäsche eine raffinierte Web-



Foto: Kerstin E. Finkelstein

technik ausschlaggebend für Tragekomfort und Funktion. Odlo setzt auf ein strukturiertes Waffelmuster, Schiesser auf eine schwammartige Netzstruktur. Mey kombiniert eine Fleece- (innen) und eine Jersey-Seite (außen) und setzt Gaze unter den Achseln ein. Falke treibt die Entwicklung auf die Spitze. Der für feine Socken bekannte Hersteller webt seine Wäsche nach Sockenmanier an einem Stück mit verschiedenen Mustern, die für jede Körperstelle die passende Durchlässigkeit gewähren sollen und optische Akzente setzen. Wer Optik und Farbe bei Unterwäsche schätzt, kommt an Falke kaum vorbei.

Wie warm darfs sein?

Unterschiede gibt es auch hinsichtlich der Isolationswirkung. Je schwerer und dichter das Gewebe, desto wärmer ist das Textil, allerdings auf Kosten des Feuchtigkeitstransports. Besonders warm sind die getesteten Modelle von Mey, gefolgt von den hautengen Falke-Produkten. Die Odlo-Wäsche mit der Waffelstruktur dürfte in der Mitte liegen, während die leichte Schiesser-Wäsche eher kühlenden denn wärmenden Effekt hat.

Funktionssynthetik und Umwelt

Textilsynthetik besteht aus Kunststoff. Dass Petrochemie im Vergleich mit Baumwolltextilien nicht grundsätzlich problematischer für die Umwelt ist, beleuchtete ein Greenpeace-Artikel schon 2004. Weil Baumwolle unter hohem Einsatz von Bewässerung, Kunstdüngern und Pestiziden und unter teils prekären sozialen Bedingungen angebaut und gefärbt wird, wiegt das den höheren Einsatz an Energie und nicht erneuerbaren Ressourcen bei der Synthetikfaser wieder auf. Hier gilt: Gut verarbeitete, langlebige Textilien schonen zuverlässig die Umwelt.

Ein Nachteil von Synthetikwäsche ist, dass sie eher zu muffeln beginnt als Baumwolltextilien. Manche Hersteller beginnen deshalb, Silberionen zuzusetzen. Welche Umweltfolgen für die Gewäs-



Foto: Kerstin E. Finkelstein

ser damit verbunden sind, ist noch nicht geklärt. Ob ein Produkt Silberionen enthält, ist in der Regel gekennzeichnet. Wer doch lieber Natur auf der Haut trägt, findet eine Alternative in wollener Unterwäsche.

Typ	Schnitt	Farbe (Damen/Herren)	Preis (€)
Mey – Body Dry			
Halbarmshirt	körperbetont	nachtblau / schwarz	42,95
Hose lang	körperbetont	nachtblau / schwarz	44,95
Falke – Sport			
Tank-Top	hauteng	weiß, schwarz, blau, grau, orange	34,95
Slip			24,95
Halbarmshirt Wolle	hauteng	schwarz, hellgrau, khaki, hellblau	44,95
Odlo Light			
T-Shirt	luftig	weiß, grau	39,95
Boxer-Shorts		schwarz	29,95
Schiesser – Sport Extreme			
Boxer-Shorts		schwarz-weiß, weiß-grau	19,95
Halbarmshirt		schwarz-weiß, weiß-grau	25,95



Gib Gummi

VON CLAUDIA LIPPERT (TEXT UND FOTOS)

Katja Werner ist das, was man eine Alltagsradlerin nennt. Jeden Tag ist sie mit dem Fahrrad unterwegs. Aus Überzeugung. Und weil es ihr Spaß macht. Von klein auf ist sie leidenschaftliche Radlerin. Auch wenn da im Laufe der Jahre so mancher Schlauch geflickt werden musste. „In der Grundschule sollten wir in einem Aufsatz eine Handlung beschreiben“, erinnert sie sich. „Das muss in der dritten oder vierten Klasse gewesen sein.“ Katja Werner beschrieb, wie man einen Fahrradschlauch flickt. Schon früh hantierte sie also mit den schwarzen Schläuchen – nicht ahnend, dass die einmal für ihre berufliche Laufbahn eine besondere Bedeutung bekommen würden. Katja

Werner ist Designerin. Ihr Material: Gummi. Aus alten Fahrradschläuchen fertigt sie Armreifen, Portmonees oder fleece-gefüllte Gürteltaschen, Brieftaschen oder den „Einband“ für Notizbücher. Und Ventile bekommen ihre zweite Chance als Haken auf Schlüsselbrettern.

„Ein Schlauch eignet sich hervorragend zum Improvisieren“, schwärmt sie. „Auf Reisen habe ich immer einen dabei.“ Übers Improvisieren kam sie auf die Idee, erst eine Schlauchtasche und schließlich eine ganze Gummikollektion zu entwickeln. „Das Material ist robust, langlebig, feuchtigkeitsresistent“. Und fasziniert Katja Werner, weil es sich nicht bezwingen lässt. Die Krümmung im Schlauch kann auch sie nicht glätten, also spielt sie damit. „Ich habe schon jede Menge sinnige und unsinnige Dinge damit gemacht“, sagt sie lachend. Zuerst hat sie luftgefüllte Schlüsselanhänger hergestellt – auch wenn ein Schlüssel üblicherweise nur selten einen Schwimmer braucht.

Dann hat sie begonnen, Schläuche einzuschneiden – und staunend beobachtet, was passiert. „Fransenbänder haben sich zu Schillerlocken aufgerollt, daraus entstehen dann neue Ideen.“ Irgendwann habe sie begonnen, mit dem Gummi zu häkeln und zu stricken, erzählt sie. Eines der Ergebnisse: Ein großer runder Vorleger mit handgeschnittenen Fransen, den Katja Werner in ihrem Atelier ausgelegt hat. „Der ist strapazierfähig, kann in die Waschmaschine“ – und ist ein echter Hingucker. Als sie einen Kinderstuhl ohne Sitzfläche fand, den jemand auf der Straße entsorgt hatte, nahm sie den „Sperrmüll“ mit und hat aus Fahrradschläuchen eine neue Sitzfläche geflochten.

Die Fähigkeit, mit dem Material umzugehen,



musste sie sich erst aneignen. „Ich komme vom Design her, nicht vom Handwerk.“ Als sie ihre ersten Gummi-Versuche startete, habe sie noch nicht einmal nähen können, gibt sie offen zu. „Aber man bekommt da schnell Fingerfertigkeit.“ Parallel zu ihren Fertigkeiten hätten sich auch die Produkte entwickelt. Inzwischen habe sie sich auch in „andere Sphären“ vorgearbeitet, erzählt Katja Werner. Da nutzt sie beispielsweise einen Lkw-Schlauch, um daraus einen Rucksack entstehen zu lassen.

Was sie reizt an ihrem Werkstoff: „Auf allen Schläuchen steht, wo sie hergestellt wurden. Sie kommen aus aller Welt. Aber eines haben sie gemeinsam – sie sind alle auf Berliner Straßen gefahren, und wenn's auch nur die letzten Meter waren.“ Denn Katja Werner bezieht ihr Gummi ausschließlich von Berliner Händlern. Da hat sie inzwischen ein Netzwerk von Fahrradläden geknüpft, die gebrauchte, kaputte Schläuche für sie sammeln. „Die Läden sind froh, wenn sie ihren Sondermüll auf diese Weise loswerden“, sagt sie. „Denn die entsorgten Schläuche werden nicht recycelt, sondern verbrannt.“ Aus Umweltsicht sei das blanker Irrsinn.

Manchmal bekomme sie auch die Ergebnisse verzweifelter Flickversuche in die Finger, erzählt die 45-Jährige. „Da sitzen dann fünf Flicker halb übereinander. Oder man sieht, dass jemand sein Glück mit Isolierband versucht hat – das klappt natürlich mitnichten“, berichtet sie lachend. Solche Gebrauchsspuren nutzt sie, um damit auf ihren Produkten einen besonderen Akzent zu setzen. Auch die industriellen Bestempelungen greift sie gern auf.

K.W.D.

Katja Werner Design
Mittenwalder Straße 47,
Berlin-Kreuzberg
Tel. (030) 61 07 35 77

Öffnungszeiten:

Wochentags etwa
zwischen 11 und 19 Uhr

Onlineshop und Infos:

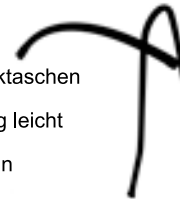
www.kawedesign.de

Selbst wenn unplattbare Reifen auf dem Vormarsch sind: Über Mangel an Material kann Katja Werner nicht klagen. „Ich krieg' viel mehr, als ich verarbeiten kann.“ Obwohl inzwischen immer mehr Leute mit Gummischläuchen arbeiten: „DJs beispielsweise hängen damit ihre Plattenspieler erschütterungsfrei auf“, erzählt Werner. Auch genügend alte Ventile für ihre Schlüsselbretter bekommt sie. Dank ihres „Gutsch(w)eins“, das sie in diversen Fahrradläden aufgestellt hat. Im Gegenzug dafür, dass die Mechaniker das außergewöhnliche Sparschwein mit Ventilen füllen, bekommen sie einen Warengutschein für Produkte aus Katja Werners Kollektion.

Einer Kollektion, der – trotz intensiver Reinigung – der markante Gummigeruch anhaftet. Was Kunden beim Betreten ihres Ladens oft zu Begeisterungstürmen hinreißt: „Hier riecht's ja wie im Fahrradladen.“

Gepäcktaschenhalter für Radpuristen

- für den Alltag
- für gängige Gepäcktaschen
- Edelstahl, ca. 300 g leicht
- unsichtbares Design



weitere Infos:

www.urbix-berlin.de / 030-202 88 627

Ullis Fahrradladen
seit 1983
Alltagsräder · Ersatzteile · Service
Spezialist für Oldtimerräder
und „Brooks“ Ledersättel
13585 Berlin-Spandau
Jagowstraße 28
Tel.: (030) 336 69 87
Fax: (030) 336 92 15

Berliner Jubiläums-Räder

VON KERSTIN E. FINKELSTEIN (TEXT UND FOTOS)

Vor zwanzig Jahren taten sich „Mietzner Berlin West“ und die Fahrradsparte des ehemaligen VEB IFA Ost zusammen und gründeten BBF. Heute beschäftigt die unter Inhaber Hagen Stamm operierende Fusion bundesweit mehr als 200 Mitarbeiter, achtzig davon am Stammsitz in Hoppegarten bei Berlin. Diese handeln nicht nur, sondern designen und konzipieren auch: Etwa die Räder der zweiten Hausmarke, die bekannten Mountainbikes von Checker Pig.



Über 12.000 Quadratmeter erstrecken sich die Hallen des Unternehmens auf dem Gelände in der Carenaallee. Hier lagern nicht nur 35.000 Fahrräder, sondern auch 16.000 Einzelartikel. Während der gemeine Alltagsradler leider draußen bleiben muss, dürfen die Fachhändler sich hier in den Gängen herumtreiben und anfassen beziehungsweise am liebsten gleich mitnehmen, was ihnen vielleicht neu, in jedem Falle aber gut erscheint. Kein SAP-geleitetes Warensystem ordert die Reflektoren und Sattelstützen Richtung Ausgang – stattdessen begegnet man dem Radhändler von der Ecke beim Angebote sichten.

Dabei bietet BBF, was Radlers Hände begehren: Vom Sigma Tacho (neudeutsch: Radcomputer) über Busch & Müller Lampen bis hin zum Vertrieb ganzer Räder jenseits der beiden Hausmarken: Auch ein Rad des deutschen Herstellers Panther



hängt hier an der Wand, ebenso wie die dänischen VIVA Räder, die niederländischen Johnny Locos, Dahon Falträder sowie die Italiener Bottecchia und Moser. Mehr als 80.000 Fahrräder gehen so jährlich über den Hoppegartener Ladentisch und die seiner acht Niederlassungen zwischen Lübeck und München. In diesem Jahr wird vermutlich das einmillionste BBF die 12.000 Quadratmeter großen Hallen in Hoppegarten verlassen.

Neben den großen Lagerhallen und Ausstellungsräumen wird bei BBF auch produziert: In einer kleinen Werkstatt entstehen täglich um die 350 Laufräder (damit sind hier keine Anfängermodele für Kinder gemeint, sondern diese zwei runden Dinger an jedem Fahrrad, bestehend aus Nabe, Felge und Speichen) – auf Nachfrage auch in Einzelanfertigung per Hand.

Viel Erfolg für die kommenden zwanzig Jahre!

**Bestellen Sie direkt bei
Le Monde diplomatique!***



* Kostenfreier Versand (im Inland).

Das Navigationssystem für die Zukunft

Wer bekommt die Seltenen Erden aus China? Was machen die Neonazis in Europa? Wann kommt der Happy Planet Index für das gute Leben? Antworten auf diese und alle anderen wichtigen Fragen von morgen gibt der neue *Atlas der Globalisierung*.

176 Seiten, über 150 neue Karten und Infografiken, broschiert, 14 €, ISBN 978-3-937683-38-6 gebunden, mit Download, 24 €, ISBN 978-3-937683-39-3



.....
www.monde-diplomatique.de



Drei in einem: Links wird der „Radfahrstreifen“ zum „Schutzstreifen“, rechts daneben der herkömmliche „Radweg“. Foto: Kerstin E. Finkelstein

Alles Radspur, oder was?

Boris Schäfer-Bung ist promovierter Physiker und engagiert sich seit Jahren im ADFC Berlin: zuerst als Sprecher der Neuköllner Stadtteilgruppe, seit einigen Jahren im ADFC Landesvorstand und seit März als stellvertretender Landesvorsitzender.

MIT DEM VERKEHRSEXPERTEN SPRACH
KERSTIN E. FINKELSTEIN

radzeit: Wenn von Wegen für Radfahrer gesprochen wird, heißen diese mal Radweg, Rad- oder Umweltpur oder auch Radfahr-, Angebots- oder Schutzstreifen. Kannst Du kurz den Unterschied erklären?

Boris Schäfer-Bung: Auf der Fahrbahn kennt die StVO zwei Wege für Radfahrer. Zum einen *Radfahrstreifen*: das sind Fahrspuren für Radfahrer, die mit breiter, durchgezogener Linie von den Fahr-

spuren des übrigen Fahrzeugverkehrs getrennt und dem blauen Schild mit Fahrradsymbol gekennzeichnet sind. Zum anderen werden *Schutzstreifen* in der Regel mit dünner, gestrichelter Linie von der Restfahrbahn abgetrennt. Sie werden dort angelegt, wo der Platz auf der Fahrbahn für einen Radfahrstreifen nicht ausreicht. *Angebotsstreifen* sind durch eine breite, gestrichelte Linie gekennzeichnet. Sie gehören rechtlich zu den Schutzstreifen. Sie sind überall dort zu finden, wo eigentlich ausreichend Platz für einen Radfahrstreifen vorhanden ist und sich rechts davon Parkplätze befinden.

Der Begriff *Radspur* fasst die Radverkehrsanlagen auf der Fahrbahn zusammen, also Radfahrstreifen, Angebotsstreifen und Schutzstreifen. Er verdeutlicht, dass es sich um eine Fahrspur für Radfahrer handelt, deren Breite nach Ansicht des ADFC bei zukünftig steigendem Radverkehrsanteil wachsen

kann und soll. *Umweltpuren* sind vom Umweltverbund genutzte Fahrspuren. In Berlin findet man fast ausschließlich für Radfahrer freigegebene Busspuren. Rechts von der Bordsteinkante finden sich klassische Radwege. Sie sind durch Grünstreifen, Trennsteine oder aufgemalte Linien vom Fußweg getrennt oder werden als gemeinsamer Geh- und Radweg geführt. Sie müssen nur dann benutzt werden, wenn sie mit blauem Schild als Benutzungspflichtig ausgewiesen sind.

Der ADFC wünscht sich meist mehr Radspuren. Warum?

Auf Berliner Hauptverkehrsstraßen und bei hoher Verkehrsbelastung sollen Radspuren angelegt werden. Ohne Radspuren ist der Kfz-Verkehr versucht, Radfahrer an den Rand zu drängen. Ein für Radfahrer reservierter Raum wirkt dem entgegen und ermöglicht es weniger selbstbewussten Radfahrern, dort Rad zu fahren. Radspuren fördern den Fahrradverkehr, erhöhen den Radverkehrsanteil und die Verkehrssicherheit.

Ist es nicht sicherer, getrennt vom Autoverkehr abseits der Straße zu fahren?

Es mag sich subjektiv sicherer anfühlen, weit weg von den Kraftfahrzeugen auf dem Radweg zu fahren. Zum einen steigt jedoch dort das Konfliktpotenzial mit den Fußgängern auf den oftmals viel zu schmalen Wegen. Zum anderen liegen die Radwege meist hinter parkenden Autos, Bäumen oder Sträuchern versteckt, so dass jegliche Sichtbeziehung zwischen Radfahrern und Autofahrern fehlt. Das hat zur Folge, dass an Ein- und Ausfahrten und an Kreuzungen und Einmündungen eine wesentlich höhere Unfallgefahr gegenüber dem Fahren auf der Fahrbahn besteht. Das schlägt sich leider auch in der Unfallstatistik nieder. Auf der Radspur herrscht freie Sicht auf die Radfahrer und wer schaut und sich sieht, fährt sich nicht um.

Radspuren werden in einigen Straßen dauernd von Autos zugeparkt. Was tut der ADFC dagegen?

Wir wirken auf Verwaltung und Politik ein, indem wir öffentlich und in Gesprächen fordern, das gedanken- oder rücksichtslose Verhalten konsequent zu ahnden. Wir haben mit der BVG eine Kooperationspartnerin gefunden, die ebenfalls diese Probleme hat, und wir werden gemeinsam mit größerem Gewicht freie Bus-, Rad- und Umweltpuren von Verwaltung und Politik einfordern. Wir haben erreicht, dass in der Radverkehrsstrategie Maßnahmen zum Freihalten der Radspuren fest-

geschrieben sind, da herrscht sogar parteiübergreifend Konsens. Ein wichtiger Schritt ist, bereits in der Planungsphase Ladezonen in Abstimmung mit den Einzelhändlern bedarfsgerecht zu konzipieren und mit einer Parkraumbewirtschaftung zu verknüpfen. Ein gutes Beispiel ist die Planung der Warschauer Straße.

Spricht etwas dagegen, Auto- und Radverkehr einfach zu trennen – also Autos auf den Hauptstraßen und Radler auf den Nebenrouten fahren zu lassen?

Wenn man den Rad- und Autoverkehr so trennen wollte, hätte man das Problem, dass Ausgangspunkte und Ziele des Radverkehrs an Hauptverkehrsstraßen und die des Autoverkehrs in Nebenstraßen nicht erreicht werden. Vielmehr ist es für Radfahrer und in vielen Fällen auf lange Sicht sogar für Autofahrer vorteilhaft, wenn an Hauptverkehrsstraßen Radspuren angelegt werden. Wenn dort mehr Radfahrer unterwegs sind, hat der verbleibende Autoverkehr mehr Platz und alle erreichen entspannter ihr Ziel.

Was meinst Du – wie sieht Berlins Verkehr in zehn Jahren aus? Zwei Millionen Radfahrer und hier und da noch ein Kfz-Sonderspur?

Täglich werden heute schon 1,5 Millionen Wege mit dem Fahrrad zurückgelegt. In zehn Jahren hat die jetzt noch nicht verabschiedete Radverkehrsstrategie gegriffen. Es gibt mehr und breitere Radspuren, mehr Abstellanlagen und Radstationen. Entlastete Hauptverkehrsstraßen wie z. B. Adlergestell, Blaschkoallee und Sachsendamm sind zurückgebaut und Radschnellwege mit grüner Welle angelegt. Ein deutlich höherer Radverkehrsanteil und ein geringeres individuelles Unfallrisiko stellen sich ein und die absoluten Unfallzahlen sinken. Es geht entspannter auf den Straßen zu, und das macht Berlin lebenswerter.

FAHRRAD BOX
BERLIN

NEU + REPARATUR + VERLEIH

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Tel. 030 / 891 18 96
Fax 030 / 88 91 28 55
www.fahrradbox.com

Konstanzer Str. 55
10707 Berlin



Auf dem Rückweg von der Kita noch eine Pflanze kaufen? Kein Problem mit einem Lastenrad.

Papa lernt Rad fahren

VON NADINE DITTMANN UND BIRGIT ZEPF

Familienzuwachs macht aus Gelegenheitsfahrern nicht selten Alltagsradler. Aber wie macht man das am besten?

Das Rennrad aus grauer sportiver Vorzeit, Marke Stahl-Leichtbau, wird wieder aus dem Keller geholt. Eine Transportmöglichkeit für Kind und Kegel muss her. Im Fahrradladen entfährt dem designverwöhnten frisch gebackenen Vater ein Aufschrei beim Anblick des riesigen schweren Plastik-Kindersitzes. Gibt es da nichts Schickes? „Nein, alles im Dienste der Sicherheit“, sagt der Verkäufer, „außerdem würde ich nicht empfehlen, den an den Renner zu bauen. 15 Kilo Gewicht hinter der Hinterachse wird wohl mehr als wacklig, und was machen Sie mit Gepäck?“

Die Familie muss umrüsten, der Renner wird eingemottet, ein Familienmobil muss her. Beim Gang durch den Fahrradladen fällt Papa fast in Ohnmacht beim Gedanken an 25 Kilo Kindersitztauglichen holländischen Stahl, der Renner fängt an zu schluchzen.

Der Verkäufer zeigt ein Rad mit tiefem Einstieg, Korb und Gepäckträgern vorne und hinten. Doppelständer und Lenkungsdämpfer gegen ein Umschlagen des Lenkers tragen zum stolzen Gesamtgewicht bei. Den Besuch aus dem Kinderladen und den Einkauf bekommt die Familie damit im-

mer noch nicht nach Hause.

An diesem Punkt greifen die meisten trotzdem zu und werden Sklaven eines solchen Gefährtes. Dabei liegt genau hinter dieser Schwelle eine ganz neue Welt, quasi der Design-Stahlerenner mit Kofferraum. Die Freiheit auf dem Rad muss nicht aufgegeben werden, frischer Wind wird weiterhin durchs Haar streifen. Dinge mühsam in kleine Taschen quetschen und dann überladen durch die Straßen eiern, das Kind im Kindersitz halb erdrückt vom elterlichen Rucksack, all das muss nicht sein.

Die Rettung sind nicht nur die bereits bekannten Dreiräder mit Kiste. Auf der Suche nach etwas Schnittigem, Einspurigem kann man mittlerweile vielfach fündig werden: Einige Gefährte sehen aus wie ein in die Länge gezogenes Rad. Hinter dem Sattel erstreckt sich ein doppelt so langer Gepäckträger. Oder aber mit länglicher Ladepattform vorne, hinten Lenker, Sattel und ein Gepäckträger.

Was für eine Erleichterung diese Gefährte sind, kann jeder mit leuchtenden Augen berichten, der eines besitzt. Kind, drei Klappstühle, Nudelsalat und ein Fässchen Kaltgetränk? Einfach einladen in die weit ausladenden Taschen oder vier Radtaschen anhängen oder ab auf die Ladefläche. Der lange Radstand vermittelt Spurtreue und die 25 km/h sind schnell erreicht.

Inhaber fahren plötzlich mit Rad zum Bauhaus,

Info:

used-hq.de (Yuba Mundo, xtracycle)
gazelle.de (cabby)
larryvssharry.com (bullit)
surlybikes.com (Big Duon Dummy)

zum Lebensmittelladen und auch der Einkauf im schwedischen Möbelladen ist kein Problem mehr. Hürden fallen, die vorher durch Parkplatzsuche, Automiete und knorrige Taxifahrer den Alltag blockierten. Unbeschwert und ohne Logistikaufgabe mit drei Unbekannten geht es durchs Familienleben und es macht auch noch Spaß! Neidische Blicke auf dem Tempelhofer Feld, wenn man lässig mit dem Picknick für sechs vorfährt, neugieriges Starren vor dem Supermarkt. „Wieviel kostet das?“ wird eine häufige Frage. „Die Investition wird sich fünffach auszahlen!“ möchte man entgegnen.

Dabei sollte sich jeder überlegen: Neuanschaffung „25 Kg“, wackliges Rad, verbaut mit Körben, schnöder und fauler Kompromiss, und der ist mit den Umbauten gar nicht so preiswert, wenn man Qualität haben will. Der schicke Lastenrenner mit unerreichter Ladekapazität wird zwar teurer, aber dann steht dem Lächeln bei schneller Fahrt mit Kind und Kegel durch den Stadtverkehr nichts mehr im Wege.



hfc.

Helmuts Fahrrad Center



Angebote - Zubehör - Werkstatt - Ersatzteile

<p>Berlin: Großbeerenstr. 169 - 171 12277 Berlin- Marienfelde Tel.: 030- 7419241 Internet: www.hfc-bikes.de</p>	<p>Potsdam: Breite Str. 2D 14467 Potsdam Tel.: 0331 - 5058464 Email: hfc@hfc-bikes.de</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo - Fr 10.00 - 19.00 Uhr Sa 10.00 - 15.00 Uhr</p>
---	---	--








Schöne Fotos – tolle Geschichten!

Reisefreitag bei velophil.

25. Januar 2013, 19.30 Uhr

Islands Westfjorde und rund um die Insel mit dem Fahrrad

1. Februar 2013, 19.30 Uhr

Auf zwei Rädern um die Welt aus dem Blickwinkel zweier Architekten

15. Februar 2013, 19.30 Uhr

Berlin – St. Petersburg, vier Wochen mit dem Rad auf dem R1 gen Osten. Anschließend: Anwendung von GPS auf Reisen – kurze Einführung

Kostenbeitrag jeweils 5 Euro

velophil. Sonne in den Speichen

Alt-Moabit 72
10555 Berlin
Verkauf 030 399 02 116
Werkstatt 030 399 02 118
team@velophil.de

Geöffnet:
Mo – Fr 10 – 19 Uhr
Do 10 – 20 Uhr
Sa 10 – 16 Uhr

www.velophil.de

Schatzmeisterin oder Schatzmeister gesucht

Auf der ADFC-Mitgliederversammlung am 24.03.2012 bewarb sich niemand für das Amt des Schatzmeisters, weshalb auch niemand gewählt wurde. Stattdessen gingen die Verantwortlichen davon aus, dass Boris Kluge das Amt des Schatzmeisters bis zur nächsten gültigen Wahl weiter ausführen könne und dürfe. Das Vereinsregister ist anderer Meinung und übernahm ihn nicht in seine Unterlagen. Da Boris Kluge bereit ist, den Vorstand weiter in Finanzfragen zu beraten, hat der Vorstand beschlossen, ihn zum „Berater für Finanzen“ zu berufen und mit der Wahrnehmung der Finanzaufgaben zu betrauen. Offizielle Ansprechpartnerin für Finanzfragen im Vorstand ist bis zur nächsten Wahl die Landesvorsitzende Eva-Maria Scheel. Wer Interesse daran hat, sich am Puls des Vereins für den Radverkehr einzusetzen, kann sich schon jetzt gerne bei Eva-Maria Scheel melden. Die Neuwahl wird auf der Mitgliederversammlung am 23.03.2013 stattfinden.



Foto: Jürgen Saidowsky

Herbst-Check großer Erfolg

Knapp 500 Fahrräder prüfte der ADFC Berlin im Zuge des Herbstes auf ihre Verkehrssicherheit und reparierte defekte Lichtanlagen und Bremsen kostenfrei. Im Verkehrsregelquiz konnten die Besucher herausfinden, wie es um ihr Wissen bestellt ist. Und nicht zuletzt zeigten Experten des Vereins auf, wie man per Rad allzeit sicher ans Ziel kommt. Der ADFC Herbst-Check wurde auch in diesem Jahr vom Land Berlin unterstützt

Neue Plattform für Fahrradforschung in den Niederlanden

In der neuen Niederländischen Plattform für Radfahrersicherheit (Nationale Onderzoeksagenda Fietsveiligheid - NOaF) arbeiten inzwischen zwölf Organisationen an unterschiedlichen Fragestellungen zur Sicherheit von Radfahrern im Verkehr. Untersucht werden u.a. Außensackbags und intelligente Bremssysteme für Autos, das Fahrverhalten auf vollen Radwegen bzw. das älterer Fahrer, der Einfluss von Pedelecs, die Fahrstabilität herkömmlicher Fahrradmodelle, Bremslichter für Fahrräder etc.

Neben den Ministerien für Verkehr und Gesundheit, diversen Instituten und Universitäten ist auch der niederländische Radfahrerverband „Fietserbond“ Mitglied der Plattform.

www.noaf.nl



Foto: Kerstin E. Finkelstein

Neue Studien zu volkswirtschaftlichen Vorteilen des Radfahrens

Eine Studie von französischen und spanischen Wissenschaftlern beziffert den zusätzlichen Gesundheitsnutzen für den Umstieg vom Auto aufs Fahrrad auf rund 1.300 € pro Jahr.

Eine neue Studie im Auftrag des niederländischen Verkehrsministeriums bescheinigt auch Fahrradinfrastruktur eine positive Kosten-Nutzen-Rechnung. In Ballungsräumen bringt z.B. der Umstieg vom

Bus/Auto aufs Fahrrad einen volkswirtschaftlichen Nutzen von 0,40 bis 0,50 € pro Kilometer. Selbst in der niederländischen Provinz zeichnet sich deutlich ein positiver volkswirtschaftlicher Nutzen ab. Mit den neuen Zahlen konnte schon gezeigt werden, dass sich teure Fahrradinfrastruktur wie die Fahrradbrücke bei Utrecht über den Amsterdam-Rhein-kanal volkswirtschaftlich rechnet.

Mit dem Rad zum Kirchentag

Im kommenden Mai findet in Hamburg der evangelische Kirchentag statt. Die Chance für eine Pilgerfahrt per Rad! Die Tour wird am Sonntag den 28.04.2013 in Bad Wilsnack starten und in drei Etappen nach Geesthacht führen. Am Mittwoch den 01.05.2013 startet die gemeinsame Fahrt aller Pilger nach Hamburg. Die Tour befindet sich noch in Planung und wird vermutlich dem Elberadweg folgen. Kontakt: ADFC Tourenleiter Jörg Siewert, joerg.siewert@adfc-berlin.de, 0172 38 37 993 oder 03362 94 67 34





Fläming Skate: Vertauschte Rollen

TEXT UND FOTOS VON STEFAN JACOBS



Nach zehn Jahren ist der Parcours südlich Berlins jetzt vollendet – und lockt immer mehr Radler mit perfekter Qualität auf mehr als 200 Kilometern Länge.

Mit den Hügeln des Flämings ist nicht zu spaßen. Jedenfalls nicht bergauf, wenn der Fahrradanhänger mit zwei Kindern darin zum Wackerstein wird und die Nachtschnecken am Wegesrand zum Duell fordern. Wo sich der bis zu 160 Meter ansteigende Höhenzug südlich Berlins dem Spreewald nähert, gibt es zwei Arten von Hügeln: Der eine, vorhin im Wald, war unsichtbar. Er fühlte sich an wie ein fast platter Reifen. Demoralisierend. Diese hier dagegen, die das Dorf Ließen fast wie ein Gebirgstal umrahmen, verste-



cken sich nicht, sondern türmen sich unübersehbar auf. Es ist ein harter, aber kurzer Kampf, der doppelt belohnt wird: Erst mit weiten Blicken über Sonnenblumenfelder unter dramatischen Wolkenbergen. Und dann führt der Radweg direkt ins Restaurant vom Gutshaus in Petkus, unserem Etappenziel.

Skater können die Rollschuhe hier gleich anbehalten. Für uns Radler reicht es, abzusteigen, die Gläschen mit dem Babybrei aufwärmen zu lassen und in der Speisekarte zu stöbern. Die beginnt mit einer Geschichtslektion über den „Roggenkönig“ Ferdinand von Lochow: 1881 begann er mit der Züchtung eigener Getreidesorten, weil ihm die Erträge auf den sandigen Böden hier im Fläming zu mickrig waren. Eine Erfolgsgeschichte, die Kriege und DDR überdauerte – und mit der Wende schwieriger wurde wie so manches hier im dünn besiedelten Süden des Landkreises Teltow-Fläming, in dem es viele Truppenübungsplätze gab, aber nur wenige touristische Attraktionen. Bis dem Landrat Ende der 1990er die rettende Idee namens „Fläming Skate“ kam. Vor zehn Jahren wurden die ersten beiden Rundkurse bei Luckenwalde eröffnet, in diesem der achte und vorerst letzte vollendet. Außerdem mehrere Anschlüsse an Radfernwege und Bahnhöfe. Die insgesamt gut 230 Kilometer erweisen sich als Paradies für radelnde Familien, die keine Lust auf verpollerte Buckelpisten und Radwegstummel entlang von Hauptstraßen haben.

Fläming Skate hat wohl auch das Gutshaus Petkus gerettet, das von Nachfahren des Gründers jetzt als Mischung aus Jugendherberge und Hotel betrieben wird. Die Leute am Nachbartisch sprechen Tschechisch. Ihnen ist der Parcours die Reise wert. Heute sind sie auf Rollen unterwegs; bei Regen steigen sie um aufs Rad. Was sie und wir jetzt noch nicht ahnen: Am nächsten Tag ist es soweit.

Was als Gewitter begann, prasselt über Stunden als Dauerregen auf uns herab. Tropfen fallen von alten Obstbäumen auf unseren Weg, schwer hängen die Köpfe der Blumen in den Gärten, um die das Asphaltband kurvt. Der Kinderanhänger trieft in der Wasserfahne wie ein gerade aufgetauchtes U-Boot. In Kloster Zinna stoppen wir unter einem Bierschirm, um nach der Besatzung zu sehen. Sogleich bittet der Wirt uns ins geräumige Hinterzimmer, wo die Kinder krabbeln und wir abtropfen können. Zwei Hipp-Gläschen und vier Suppenteller später bessert sich nicht nur unsere Laune, sondern auch das Wetter. Als wir vom Bummel durch Brandenburgs ältestes Zisterzienserkloster wieder ins Licht treten, blendet uns die Sonne überm dampfenden Asphalt. Fahrräder und Anhänger erstrahlen blitzsauber. Die zwei Kehrmaschinen, die der Landkreis eigens für Fläming Skate betreibt, haben gute Arbeit geleistet. Eine Million Euro jährlich lässt sich der Kreis die Unterhaltung der Strecke kosten, auf der die Radler inzwischen in der Mehrheit zu sein scheinen und von den hohen Ansprüchen der Skater profitieren.

Am Abend erzählt uns der Wirt im Hotel Eichenkranz in Kolzenburg, wie vor zehn Jahren um den Routenverlauf gefeilscht wurde: Die Anwohner der avisierten Straßenseite hätten gefürchtet, vor lauter Skatern und Radlern nicht mehr aus ihren Grundstücken zu kommen. Die Route außen ums Dorf hätten Naturschützer abgelehnt. Am Ende habe der Bürgermeister beschlossen, den Weg mitten auf die Hauptstraße zu legen. Für die Autos bleibt Platz am Rand, und der Asphalt zieht sich konsequent als oberste Schicht über alle Kreuzungen, Kanten und sonstigen Unbilden, die das Radlerleben anderswo verleiden. Als hätte jemand ein Geschenkband für ein perfektes langes Radelwochenende ausgerollt. Der Weg ist das Ziel – ein Traumziel.



Tea to drive, statt röchelnd im Bett

TEXT UND FOTOS KERSTIN E. FINKELSTEIN

Jens Jakob und Anja Gedike betreiben die Herbathek im Prenzlauer Berg. Dort können Kunden sich von den passionierten Radfahrern in allem, was die Kräuterwelt hergibt, beraten lassen: Über 400 Pflanzen, Tees und Extrakte haben die beiden vorrätig, dazu ein riesiges Sortiment an Naturheilmitteln zumeist aus kontrolliert biologischem Anbau. Hier erklären sie, wie auch der Allwetterradler gesund über den Winter kommt.



radzeit: Wer im Winter Rad fährt, wird oft schon durch mitleidige Blicke gestraft. Da muss es nicht noch eine Erkältung sein. Gibt es ein Kraut, das gegen den Hustenblues wappnet?

Gedike/Jakob: Nicht nur eines! Wir empfehlen zur Stärkung des Immunsystems zum Beispiel einen Cistroseentee oder einen Aufguss beziehungsweise ein Fertigpräparat aus der Ginseng Wurzel. Als sehr wirksam hat sich auch Malve erwiesen, die Pflanze für den Atemtrakt: Malve enthält viele Schleimstoffe, die sich schützend auf die Schleimhäute legen und so Erkrankungen erst gar nicht entstehen lassen. Daneben ist natürlich die Zufuhr von Vitamin C sehr wichtig – wobei man da unbedingt auf natürliche Quellen zurückgreifen sollte, also etwas, das mal gelebt hat. Neueste Untersuchungen belegen, dass synthetisch hergestellte Vitamine den Körper eher belasten, anstatt ihn zu unterstützen. Stattdessen sollte man also eher auf Hagebutte, Sanddorn und Acerola zurückgreifen sowie frisch gepresste Säfte

trinken und Kohl essen. **Und was ist zu tun, wenn Citrose und Ginseng verloren sind, der Hals schon kratzt und der Kopf dröhnt?**

Die beiden Pflanzen helfen durchaus auch akut! Wir empfehlen daneben auch Propolis – ein Sekret, den Bienen herstellen, um ihre Waben gegen Bakterien, Viren und Pilze zu schützen: Sie essen Blütenpollen, fermentieren sie dann durch ihre körpereigenen Sekrete und spucken sie als Kitsubstanz zwischen ihre Waben. Ein wunderbares Mittel, das wie ein natürliches Antibiotikum wirkt. Man kann es sowohl innerlich anwenden, also schlucken, aber auch zum Beispiel bei Hals- oder Ohrenschmerzen direkt lokal auftragen. „Propolis“ heißt übersetzt übrigens „Vor dem Volke“ – die Viren und Bakterien sollen also vor dem Volk im Bienenstock bleiben – und nicht hereinkommen.

Also was für Menschen mit Griechischkenntnissen. Im Supermarkt habe ich schon Tees für alle von der Schwangeren über den Yogi bis zum Migräneanfälligen gesehen. Gibt es auch einen „Radfahrertee“?

Wir nutzen diese Teebezeichnungen bei uns nicht, sondern orientieren uns an den Namen der tatsächlich verwendeten Pflanzen – wenn wir aber mal etwas mit einem Fahrrad drauf anbieten sollten, wäre das wohl eine Hagebuttentee. Hagebutte ist nicht nur sehr reich an Vitamin C und schützt gegen Erkältung, sondern tut auch den Gelenken gut, so dass die Gefahr von Arthritis und Arthrose vermindert wird.

Generell kann man Erkältungen aber auch durch eine gute Pflege der Darmflora vorbeugen.

Die meisten Radfahrer pflegen nicht einmal ihre Fahrradkette – und jetzt noch die Darmflora?



Wichtig: Auch das Rad für den Winter fit machen!

Fahrradkette und Dünndarm lassen sich in ihrer Bedeutung schon vergleichen – wenn da etwas nicht mehr rund läuft, ist es mit der flotten Fahrt vorbei!

Siebzig Prozent des Immunsystems sitzen im Darm, so dass Menschen bei einem Ungleichgewicht in der Darmflora anfällig für alle anderen Bakterien und auch Pilze werden. Zerstört wird die gesunde Umgebung dort etwa durch Antibiotikaeinnahme. Davon erholt sich die Darmflora, wenn überhaupt, erst nach Jahren. Um die Gesundheit zu unterstützen, sollte man deshalb so genannte Probiotika, das sind Milchsäurebakterien, zu sich nehmen. Auch empfiehlt sich eine gelegentliche Darmreinigung. Dafür trinkt man am besten Aloe Vera Saft, der über 200 Vitalstoffe hat, Antioxidantien und Bioflavonoide.

Wichtig für die Gesundheit allgemein sind neben der Ernährung natürlich auch eine fröhliche Lebenseinstellung und viel Bewegung. Deshalb sind Radfahrer im Allgemeinen ohnehin schon vergleichsweise gut unterwegs.

Herbathek

Kollwitzstraße 76, Prenzlauer Berg,
Mo.-Fr. 10-19, Sa. 10-16 Uhr,
herbathek.com

Die parkende Kobra

VON SILVIA MEIXNER

Ich fordere: Fahrrad-Yoga. Seit Jahren wundere ich mich darüber, dass es das noch nicht gibt. Die Zielgruppe ist geradezu paradiesisch groß und, glaubt man Verkehrsexperten, auch noch ständig wachsend. Praktisch unendlich. Es gibt Lach- und Mitternachts-Yoga, Yoga für Kinder, mit Hula Hoop, Yoga für nackte Männer und angezogene Frauen. Aber an die Menschen, die die indischen Verrenkungen nachweislich am nötigsten hätten, denkt niemand.

Ich strebe beim Parken immer einen 1A-Platz an: leicht zugänglich, Pole Position und möglichst nicht mehr als 15 Schritte vom Zielort entfernt. Sonst könnte ich ja gleich Auto fahren und mühsam einen Parkplatz suchen. Wenn ich versuche, mein Fahrrad bei meiner Rückkehr wiederzufinden, steht es häufig in einem verkeilten Rad-Tohuwabohu. Besonders frustrierend ist die Parksituation an Bahnhöfen, aber Park & Ride wurde ja auch für die Autos erfunden und nicht für lästige Zweiräder. Ich suche also mein bescheidenes Rad und beginne mit einem fröhlichen „Omm“. Jedes Mal bin ich dankbar, dass ich Yoga mache. Hier ein kleiner herabschauender Hund, dort ein Beinahe-Drehsitz halb stehend, noch ein bisschen Steh-Kobra (kennen die Inder gar nicht!) und schon erreiche ich mit einer kleinen Rest-Dehnung des linken hinteren Oberschenkels das Schloss und schließe auf. Und kann mich wieder in den Großstadtverkehr einreihen. Es ist eine Freude!

Ich weiß nicht, was Menschen sich beim Entwerfen und Aufstellen von Fahrradständern denken, aber es kann nicht viel sein. Nach jahrelanger Beobachtung der Szene bin ich davon überzeugt, dass kein einziger Designer, der sich einen Radständer ausdachte, ihn auch tatsächlich im Alltag ausprobiert haben kann. Vermutlich fahren erfolgreiche Fahrradständer-Designer, denen es gelungen ist, ihre gänzlich unbrauchbaren Ständer an offensichtlich ebenso nicht-radfahrende Kunden zu verkaufen, dann doch lieber Auto. Sie wissen ja schließlich selbst am besten, was sie erwarten



würde.

„Standparker“ heißen die Ständer, die, einmal platzsparend an der Wand angebracht, jeden Radfahrer zur Weißglut bringen können. So viel Yoga kann man gar nicht machen, dass einem nicht doch einmal vor Wut die Nerven entgleisen. Ein Meter Abstand von der Hauswand und schon wären alle zufrieden. Man käme ran an den Standparker und das Schloss. Dann gibt es noch die scheußlichen Modelle, die vor Geschäften herumstehen und eine Doppelfunktion als Werbeschild haben, also die multiplizierte Hässlichkeit verkörpern. Wenn man Glück hat, sind sie nicht zugesperrt, stehen nicht direkt neben einem öffentlichen Mülleimer und Hundebesitzer haben ihre Lieblinge freundlicherweise woanders ihr Geschäft verrichten lassen.

Von der Optik wollen wir gar nicht reden; die meisten Fahrradständer sind so hässlich, dass man vermutlich gar keine professionellen Designer bemüht hat. Sind ja nur Fahrradständer. Die müssen nicht schön, sondern nur praktisch sein. Wenn sie es wenigstens wären.

Hausverwalter entscheiden sich gern für die „Ganz-hinten-links“-Variante, bei der der Radständer an die Hauswand verbannt wird. Ganz dicht dran, damit die Nutzer ohne Dehnübungen gar nicht rankommen. Sollen sie doch Auto fahren,

wenn sie nicht gelenkig sind. Die „Ganz-hinten-links“-Methode nimmt wenig Platz weg, aber leider kommt man, wenn mehr als drei Mieter ihre Räder geparkt haben, dann auch nicht mehr ran an die Abschluss-Stellen. Bei mir zu Hause habe ich es aufgegeben, es gibt mindestens doppelt so viele Räder als sichere Abschließmöglichkeiten, dazu mindestens fünf Räder, die im vergangenen Sommer niemals benutzt wurden. Ich parke deshalb jetzt immer unter der Rosenpergola und schließe mein Rad am Holzbalken an. Erstaunlicherweise habe ich noch keine Beschwerde erhalten.

Die Yoga-Branche entwickelt sich in die völlig falsche Richtung. Kein Mensch braucht Hormon-, Hula- oder Mondschein-Yoga, wenn er sich beim Versuch, radelnd ins Yogastudio zu gelangen, einen Rückenwirbel verschiebt. Wann, bitte, rechnet endlich jemand die volkswirtschaftlichen Schäden aus?

Den einzigen Fahrradständer, der wirklich praktisch war, habe ich einmal vor Jahren im Vorüberfahren von einem Bus aus in Budapest gesehen. Es handelte sich um ein rundes Gerüst, das von oben betrachtet wie eine Scheibe aussah, an deren Rand in gemächlichem Abstand rund 50 Zentimeter lange Ketten angebracht waren. Am Ende der Kette konnte man, ohne jemanden zu behindern

oder selbst behindert zu werden, sein Fahrrad anschließen. Tolle Idee, dachte ich mir damals, praktisch und hübsch anzusehen, bestimmt gibt's das bald auch bei uns. Leider hat es diese Erfindung nie zu uns geschafft. Sollte der Sozialismus doch die bessere, weil rad- und rückenfreundlichere Lebensform sein? Im Sozialismus, so hört man ja oft, war nicht alles schlecht. Nur mit Yoga hatten sie es dort nicht so. Ich gehe jetzt Krähe und Kobra üben.

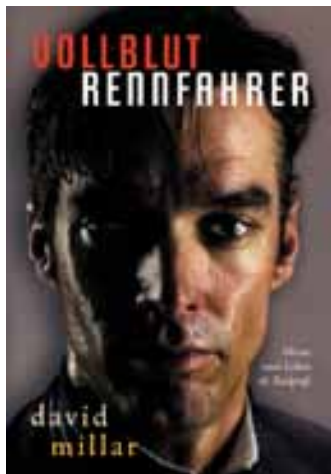


Einmal Doping und zurück

VON KERSTIN E. FINKELSTEIN

Ob die Tour de France nun nicht mehr im öffentlich-rechtlichen Fernsehen übertragen wird, weil die Sender keine Gebühren für Pharmazie ausgeben wollen – oder schlicht, weil gerade kein Deutscher vorne mitfährt, sei einmal dahingestellt. Sicher ist, dass mit dem Radsport viel Geld verdient werden kann, und Fahrer dabei als formbare Leistungserbringer das unterste Rädchen im Getriebe darstellen.

Mit David Millar hat nun jemand ein Buch geschrieben, der weiß, wie sich Radsport mit und ohne Doping anfühlt. 1977 geboren, fuhr er „sauber“ durchaus nicht nur hinterher, sondern gleich bei seiner ersten Tour de France zu einem Etappensieg. Dennoch wurde der Druck innerhalb seines damaligen Teams Cofidis so stark, dass Millar begann, mehr als die üblichen Vitaminspritzen zu nutzen. „Ich wurde aufgefordert, nach Italien zu gehen, um dort EPO zu nehmen. Dann würde ich den Prolog bei der Vuelta gewinnen und somit das Team wieder mit seinem Sponsor versöhnen. Kurzum, es ging um eine ‚professionelle‘ Berufsein-



stellung. (...) Ich hatte dieses Hotelzimmer als Dopinggegner betreten; nun verließ ich es als ausgekochter Profi, der bereit war, das zu tun, was von ihm verlangt wurde.“

In „Vollblut Rennfahrer“ schildert Millar seinen Weg in die Faszination Leistungssport, seine Kämpfe bis zu den ersten Erfolgen, den zwischenzeitlichen Ruhm und anschließenden Absturz durch Doping-Überführung – und schließlich sein Comeback. Denn nach zweijähriger Sperre fährt der Schotte inzwischen wieder aufs Treppchen: Er wurde unter anderem Vizeweltmeister im Zeitfahren und gewann Etappen bei Tour de France, Vuelta a España und Giro d'Italia. Allein aus eigenem Antrieb und als Botschafter für einen sauberen Sport.

Auch für nicht Rennsport-Affine ein empfehlenswertes Buch als Blick in eine andere Welt. Und gerade jetzt Dank Lance Armstrong hochaktuell.

David Millar, *Vollblutrennfahrer*.

Meine zwei Leben als Radprofi, 408 Seiten, Covadonga 2012, 16,80 €

Fahrrad.Frank

Fahrräder, Anhänger, Zubehör...
Beratung, Verkauf, Vermietung, Service

Torstr. 220
(Höhe Novalisstr.)
10115 Berlin-Mitte



☎ 285 99 750 ☎ 285 99 751
Öffnungszeiten (Winter):
Mo-Fr 09-19⁰⁰
Sa 09-17⁰⁰
fahrrad.frank@vsf-mail.de

DAS SPEZIALRADGESCHÄFT

GRÖSSTE AUSWAHL AN

**FALTBAREN VELOS, LEICHTBAUVELOS,
TRETROLLERN & FALTBAREN DREIRÄDERN**

u.a. "TriLite" - weltweit erstes FALTBARES Sessel- / LIEGEDREIRAD
für Sport, Freizeit, Reha
→ & ein faltbares kippstabiles (!!!) Dreirad für normale Sitzposition

& ALLES RUND UM'S VELO: SCHNELLREPARATUREN,
VERMIETUNG (incl. Wochenende), U.V.A.M.

Goethestrasse 79, 10623 Berlin-Charlottenburg

Di., Do., Fr.: 16⁰⁰-19⁰⁰ Uhr, Mi.: 11⁰⁰-13⁰⁰ & 16⁰⁰-19⁰⁰ Uhr, Sa. 11⁰⁰-13⁰⁰ Uhr
... & nach Vereinbarung
Phon/Fax: (030) 31 80 60-10/20
christoph.beck@faltrad-direktor.de/www.faltrad-direktor.de

ADFC Buch- und Infoladen

Adresse Brunnenstraße 28, 10119 Berlin-Mitte, Tel. (030) 448 47 24, Fax (030) 44 34 05 20,
kontakt@adfc-berlin.de, www.adfc-berlin.de, **Öffnungszeiten** Mo-Fr 12 - 20 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr

Jetzt auch mit Online-Shop: buchladen.adfc-berlin.de

Und plötzlich ist wieder Weihnachten – Geschenktipps

Standpumpe „JoeBlow Sport II“, 39,95 €, für alle Ventilarten, bis zu 11 bar. Für alle, die mehr Luft brauchen. Die Druckanzeige erleichtert die Kontrolle.



Luftpumpe „Mini Dual“, 16,95 €, mit Fahrradhalterung, für alle Ventilarten, bis zu 8 bar. Klein und handlich bringt diese Pumpe auch beim Herausziehen des Kolbens Luft in den Reifen. Dank des doppelten Wirkungsgrads kommt man selbst nicht so schnell aus der Puste.



Luftpumpe „Peak DX II“, 19,95 €, mit Fahrradhalterung, für alle Ventilarten, bis zu 6 bar. Im flotten Zebra-Design ist dieses Modell ein echter Hingucker.



Die **bunten Batterielämpchen „SIGMA MICROs“** sind praktisch, nützlich und werden überall gesehen. Durch die flexiblen Klettbinden oder die Unifit-Schleife ist eine universelle Anbringung möglich. Sie eignen sich als zusätzliche Fahrradbeleuchtung für vorn und hinten oder auch am Helm. Je 7,95 €.



Earbuds sind praktisch. Sie umschließen die Ohren direkt und brauchen keinen Bügel. Earbuds sind hervorragend geeignet für Aktivitäten im Freien. Erhältlich in verschiedenen Farben und Größen ab 9,95 €, Anprobe inklusive.



LED-Scheinwerfer „Axa Pico 30“ für Nabendynamo mit Standlicht, Tagfahrlicht und Schalter, 25,95 €. Klein aber fein und in ansprechendem Design bringt der Scheinwerfer eine Lichtleistung von bis zu 30 Lux. Zum Vergleich: Ein herkömmliches Halogen-Vorderlicht erreicht nur 17 Lux.

Reisevorträge

Beginn: 19 Uhr

Anmeldung unter buchladen@adfc-berlin.de wird wegen der starken Nachfrage empfohlen. Reservierte Karten müssen bis 18:45 Uhr abgeholt werden.

Eintritt: 3 € (ADFC-Mitglieder), 6 € (Nichtmitglieder) 4,50 € (Ermäßigt*) *Schüler, Studenten, Erwerbslose, Rentner, Schwergeschädigte



Foto: Falk Jochen

Freitag, den 23.11.2012

Usbekistan

Richard Löwenherz

Treffen der ADFC Stadtteilgruppen

www.adfc-berlin.de/stadtteilgruppen

STG City-West: 1. und 3. Mo im Monat, **20 Uhr**, „Al Mundo“, Horstweg 5, 14059 Berlin.

Sven Lorenzen: Tel. (030) 312 95 37

STG Friedrichshain-Kreuzberg: 2. Di im Monat, **19:45 Uhr**, Hotel Klassik, Revaler Str. 6, 10245 Berlin.

Johannes Hampel: Tel. (030) 411 85 70

STG Lichtenberg: 4. Do im Monat, **19 Uhr**, Umwelt-Kontaktstelle, Liebenwalder Str. 12, 10355 Berlin.

Roy Sandmann: E-Mail: roy.sandmann@adfc-berlin.de

STG Mitte: 2. Mo im Monat, **19 Uhr**, „Don Giovanni“, Alt-Moabit 129, 10557 Berlin. **Jürgen Saidowsky,** E-Mail: juergen.saidowsky@adfc-berlin.de

STG Neukölln: 3. Mo im Monat, **20 Uhr** im „barini“, Böhmische Str. 46 (am Böhmischen Platz), 12055 Berlin. **Ralf Tober,** Tel. (030) 680 814 80

STG Pankow: 3. Mi im Monat, **19 Uhr**, Stadtteilzentrum Pankow, Raum 3.03, Schönholzer Str. 10, Nähe Rathaus, 13187 Berlin.

Holger Martin, E-Mail: holger.martin@adfc-berlin.de

STG Reinickendorf: 1. Di im Monat, **19 Uhr**, „WEIL“,

Freitag, den 30.11.2012

Slow Motion –

Vortrag und Buchvorstellung
Jens Hübner

Freitag, den 07.12.2012

Von Prag nach Warschau

Michael Dressel

Freitag, den 14.12.2012

Kirgistan

Bernd Schafsteller

Freitag, den 11.01.2013

Baja California

Matthias Reinhardt

Freitag, den 18.01.2013

Einmal rund um die Welt

Philipp Latinak

Freitag, den 25.01.2013

Berlin – Teheran

Wiederholung von 2010
Torsten Sodemann

Alt-Tegel 6, 13507 Berlin. **Bernd Zanke,** Tel. (030) 411 69 21

STG Schöneberg: 4. Mo im Monat, **19 Uhr**, Café „Schneider“, Frankenstraße 13, 10781 Berlin.

Birgit Stennert, Tel. (030) 280 948 94

STG Spandau: 2. Mi im Monat, **19 Uhr**, Café „Unvernunft“, Mauerstraße 6, 13597 Berlin.

Michael Goretzki, Tel. (0170) 661 15 84

STG Steglitz-Zehlendorf: 1. Do im Monat, **19 Uhr**, „Gutshaus Lichterfelde“, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin. **Annette Schlipphak,** Tel. (030) 516 55 955

STG Tempelhof: 1. Do im Monat, Treffzeit und Ort siehe: www.adfc-berlin.de/tempelhof-schoeneberg

Martin Senzel, Tel. (030) 745 23 85

STG Treptow-Köpenick: 1. Di im Monat, **19:30 Uhr**, Restaurant „Lehmofen“, Freiheit 12, 12555 Berlin.

Jan Schaller, Tel. (0160) 807 00 55

STG Wuhletal: 4. Di im Monat, **19 Uhr**, Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd, „Kompass“, Kummerower Ring 42, 12619 Berlin. **Klaus-Dieter Mackrodt,** Tel. (0175) 523 89 21



ADFC Geschäftsstelle, Buch- und Infoladen

Kontakt: Brunnenstraße 28 (Berlin Mitte), Tel. (030) 448 47 24, Fax (030) 443 405 20

kontakt@adfc-berlin.de, www.adfc-berlin.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 12–20 Uhr, Sa 10–16 Uhr

Sie finden bei uns alles rund ums Thema Fahrrad: Bücher, Landkarten und Reiseführer für Stadt-, Land- und Flussradler. Ersatzteile fürs Rad, Fahrradtaschen, Beratung, Infos, uvm.

Veranstaltungen und Kurse des ADFC Berlin

Termine unter: www.adfc-berlin.de/service/kursangebot Verbindliche Anmeldung für alle Kurse erforderlich.

Werkstatt-Kurse

Anmeldung erforderlich, Beitrag 15 €/ ADFC-Mitglieder 7,50 €*

Reparatur-Basiskurs mit Christian Cholewa

Montag, den 07. Januar 2013

Montag, den 14. Januar 2013

Reparatur-Aufbaukurs mit Christian Cholewa

Montag, den 10. Dezember 2012

Montag, den 21. Januar 2013

GPS-Kurse

Outdoor-GPS-Navigation:

Einführung und Überblick mit Janes Huff

Donnerstag, 06. Dezember 2012, 18 bis 21 Uhr

Donnerstag, 24. Januar 2013, 18 bis 21 Uhr

Anmeldung erforderlich, Beitrag 30 €/

ADFC-Mitglieder 25 €

ADFC Selbsthilfwerkstatt

ADFC Mitglieder können die Selbsthilfwerkstatt montags bis freitags von 12 bis 20 Uhr nutzen, wenn nicht gerade Kurse statt finden. Für alle anderen ist die Werkstatt mittwochs und freitags von 17 bis 20 Uhr geöffnet.

Rechtsberatung

Dienstags von 19 bis 20 Uhr können sich ADFC Mitglieder von Anwälten, die auf Verkehrsrecht spezialisiert sind, kostenlos beraten lassen.

Codierung

Fahrräder codieren wir in der Regel mittwochs und freitags ab 17 Uhr. Bitte vorher auf adfc-berlin.de oder telefonisch informieren.

Adressen

ADFC Bundesverband

Postfach 107747, 28077 Bremen,
Tel. (0421) 280 05 95, Fax -50,
kontakt@adfc.de, www.adfc.de

ADFC Brandenburg

Gutenbergstr. 76, 14467 Potsdam,
Tel. (0331) 34629-0, Fax 270 70 77,
brandenburg@adfc.de, www.adfc.de/brb

Wir suchen für die Geschäftsstelle des ADFC Berlin e.V. bestehend aus einem Buch- und Infoladen, einer Fahrradwerkstatt und Büroräumen ab sofort eine

Reinigungskraft (m/w)

auf Basis einer geringfügigen Beschäftigung (ca. drei Stunden pro Woche).

Wir freuen uns auf Ihre kurzfristige Bewerbung unter kontakt@adfc-berlin.de oder per Post an unsere Geschäftsstelle.

Private Kleinanzeigen

Kleinanzeigenschluss *radzeit* 1/13:
30. Dezember 2012

Anzeigen bitte per Mail an
kontakt@radzeit.de

Bis 100 Zeichen 5 € (2,50 € für ADFC-Mitglieder)
max. 200 Zeichen 10 € (5 € für ADFC-Mitglieder)
Gewerbliche Anzeigen bis max. 200 Zeichen: 25 €

Veröffentlichung von Kleinanzeigen
nur gegen Vorkasse.
Überweisung an Postbank Berlin,
Kto.-Nr. 44 03 78106, BLZ 100 100 10

Sie haben sich über die Kontaktanzeigen
der *radzeit* kennengelernt? Bei einer
ADFC-Radtour? In einer Stadtteilgruppe?

Sind gute Freunde oder ein Liebespaar
geworden? Ihre Ehe hält bis heute?

Dann schreiben Sie uns!
kontakt@radzeit.de

kontakte

Frau, 59, Interesse Natur, Spiritualität, sucht
symp. Menschen zum Radeln (Anfängerin),
Wandern. 0157/81611711

verkäufe

Damen-Trekking Fahrrad, 28er Reifen, 27 Gänge,
Marke: Koga-miyata, Farbe grün, neuwertig mit Ta-
cho und Taschen. 480 Euro VB, Tel. 030/66400125

Deine Stimme für den Radverkehr!

radzeit-Abo inklusive

Sag es weiter: mitgliedschaft.adfc-berlin.de

Ja, ich möchte Mitglied werden

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ

Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Weitere Familienmitglieder

Name, Vorname



ADFC Berlin e.V.

Brunnenstraße 28 | 10119 Berlin

Tel. 030 44 84 724 | Fax 030 44 34 05 20

Einzelmitgliedschaft für 46 Euro/Jahr

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft für 58 Euro/Jahr

fahrradkoppel

Räder • Zubehör • Werkstatt

Hufelandstr. 7
10407 Berlin
Tel.: 030 - 607 89 89
Fax: 030 - 606 57 34



www.fahrradkoppel.de

info@fahrradkoppel.de

Feine Räder BERLIN

Schneller, bequemer,
schont den Rücken,
ist faltbar und garantiert
auch auf langen Touren
riesigen Spaß!



Liegeräder, Trikes & mehr
Schlangenhader Str. 14 - 030 83 22 00 46
www.feine-raeder-berlin.de

1982 – 2012

30 Jahre Qualität und
Fahrradvielfalt aus
Kreuzberg



raederwerk
FAHRRÄDER UND ZUBEHÖR

Bergmannstraße 107
10961 Berlin
Fon 74 07 35 99

Mo – Fr 10 – 19
Sa 10 – 16

Körtestraße 14
10967 Berlin
Fon 6 91 85 90

info@raederwerk.de
www.raederwerk.de

LUST AUF BEWEGUNG

www.bausatzrad.de Alle aktuellen Angebote online www.bikemarketcity.de

18 Jahre Fachhandel für den Fahrradsport

- günstige Finanzierungen ab 0,0%
- individuelle Baukastensysteme
- Diebstahlversicherung
- Reparaturservice auch von Fremdrädern
- Inzahlungnahme von Gebrauchträdern

BikeMarket CITY

vsf
Fahrradmanufaktur
Model 1067
Shimano XT
1.987,00€



vsf
Fahrradmanufaktur
9-100
Bosch 250Wh
1.999,00€



Bella Ciao - Brooks - Cannondale - Centurion
Dahon - Falter - Felt - Gazelle - Giro - Ghost
Kreidler - Merida - Ortlieb - Rohloff - Rabeneck
Tubus - vsf Fahrradmanufaktur - Winora

BOSCH E-Bike Experts Center
cannondale Star-Dealer
Rohloff HeadShok-Service
SRAM Vertragshändler



Neue
Webseite
online

10719 Berlin-Wilmersdorf
Uhlandstr. 63
tel. 030 - 861 00 07
Mo-Fr 10-19:00 Sa 10-18:00h

Träume ...



Spannende Ausrüstungs- und Reisetipps
von Globetrotter Experten zum Thema
Fahrrad unter www.4-Seasons.TV/radreise

... leben.



DIE GRÖSSTE AUSWAHL FÜR MEHR RADREISE-SPASS.



Globetrotter Experte
Axel Klemm

Direkt in der Schloßstraße und mitten in Berlin-Steglitz finden Sie alles, was das Herz eines Outdoor- oder Reisefans höher schlagen lässt: eine große Auswahl, kompetente Beratung und eine Vielzahl spannender Möglichkeiten, die Ausrüstungsprodukte gleich vor Ort auf Herz und Nieren zu testen.

VERANSTALTUNGSTIPP:

10 Jahre als Rad-Nomaden – Vortrag von Dorothee Krezmar & Kurt Beutler. 10 Jahre lang radelten die Rad-Nomaden kreuz und quer um den Globus und legten dabei 160.000 km zurück.

Termin: 04.12.2012 | Beginn: 20:00 Uhr | Eintritt: 7 €
Ort: Globetrotter Filiale Berlin | www.reducespeed.de

GLOBETROTTER AUSRÜSTUNG

Schloßstr. 78-82, 12165 Berlin/Steglitz

U- und S-Bahnhof Rathaus Steglitz

Montag bis Freitag: 10:00 – 20:00 Uhr

Samstag: 9:00 – 20:00 Uhr

Telefon: 030 / 850 89 20, E-Mail: shop-berlin@globetrotter.de

Globetrotter.de
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN | MÜNCHEN