

Fahrrad-Fahrschule für Erwachsene

Erstmalig auch Fahrsicherheitstraining

Seit mehr als 15 Jahren bieten wir als Fahrrad-Club eine Fahrrad-Fahrschule speziell für Erwachsene an, die nicht Fahrradfahren können. Alle, die über Gleichgewichtssinn verfügen, sind in der Lage, das Fahrradfahren zu erlernen.

In diesem Jahr bieten wir **zwei Gruppenkurse an Wochenenden** an (jeweils Freitagabend bis Sonntag). Termine: 23. - 25. April sowie 7. - 9. Mai. Wir treffen uns am Freitag um 19 h in der Siemensstr. 46 (Fahrrad Info Zentrum) sowohl zum persönlichen Kennenlernen der Situation der Teilnehmer/innen und der Fahrräder als auch um theoretische Grundlagen zu schaffen. Die Praxis findet an dem darauffolgenden Samstag und Sonntag auf einem Schulhof an der Kirchfeldstraße, Ecke Talstraße statt. Der Hof ist weitestgehend vor Blicken Schaulustiger geschützt. Der gesamte Kurs kostet 140 Euro. Schulungsfahrräder sind im Preis inbegriffen. Eigene Fahrräder können selbstverständlich mitgebracht und benutzt werden.

Erstmalig gibt es in 2010 auch einen **Abendkurs** für Personen, die an den beiden Wochenenden verhindert sind, die sich körperlich nicht so fit

fühlen oder längere Pausen zwischen den Übungseinheiten bevorzugen. Im Fahrrad Info Zentrum können Zehner-Karten erstanden werden und ein- bis zweimal die Woche eingelöst werden. Der Übungsort ist der Düsseldorfer Nordpark. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.adfc-duesseldorf.de



Auch denjenigen, die zwar Fahrradfahren können, sich aber unsicher auf dem Gefährt fühlen, können wir helfen. Wir haben ein **Fahrsicherheitstraining** entwickelt, welches sich von zwei Seiten Ihren Unsicherheiten nähert: Zum einen gehen wir von den typischen Gefahrensituationen des FahrradfahrerInnenlebens aus. Dabei haben wir Übungen entwickelt, in denen u. a. das Reagieren, Bremsen, Kurvenfahren gefordert werden. Zum anderen schauen wir uns die Situationen an, die Ihnen Unbehagen bereiten und werden sie mit Ihnen durchgehen, Tipps geben, alternative Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und üben, üben....

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Weitere Informationen oder telefonische Anmeldungen sind möglich bei: Martin Willke unter 0211 4983328 oder bei Stefanie Schardt unter 0211 59824939.

Martin Willke, Stefanie Schardt

Radlerparadies Markgräflerland

(im Dreiländereck D / CH / F)

ob **Tourenrad**, **Mountainbike** oder **Rennrad**, bei uns finden Sie für jeden Radurlaub das Richtige!

Hotel garni***

Landhaus zur Badischen Weinstraße
79282 Ballrechten-Dottingen

Tel. (07634) 591919

(Bett&Bike Hotel,
Mitglied im ADFC)
www.landhaus-zur-badischen-weinstrasse.de



Niederbergischer Trinkgenuss

DALBECK

Fruchtsäfte aus der Region
- eigene Herstellung -
SÜSSMÖSTEREI ERNST DALBECK
Mühlenweg 18 42579 Heiligenhaus
Telefon 02056-69219 Fax 57837
www.dalbeck-fruchtsaft.de

Junge Mitfahrer/innen zwischen 16 bis 20 für eine private Radtour an der dänischen Nordseeküste gesucht

Hast Du auch schon immer von einer großen Radtour im wunderschönen Dänemark geträumt? Am Meer entlang zu fahren und die unendliche Weite der Landschaft zu genießen, und abends an einem warmen Lagerfeuer zu sitzen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen? Einfach mal abschalten vom Schulalltag und ein kleines Abenteuer erleben? Dann habe ich für Dich genau das Richtige: eine Radtour an der dänischen Nordseeküste, in den Sommerferien NRW 2010.

Na, auf den Geschmack gekommen?

Geplant ist eine Tour für zwei evtl. drei Wochen. Hin- und Rückfahrt werden mit der Bahn zurückgelegt. Wir sind in unserer Streckenplanung völlig frei, da wir alles selbst entscheiden können.

Einige Rahmenbedingungen gibt es jedoch trotzdem: Start wird die norddeutsche Stadt Flensburg sein, von dort wird es über die Grenzstraße direkt an die deutsche Nordseeküste gehen, und ab da geht es vorbei am größten Windpark Europas über die grüne Grenze, direkt an der Nordsee nach Dänemark.

Die Tour geht Richtung Norden an der dänischen Nordseeküste entlang, über Esbjerg, Ringkøbing, am Ljmfjord vorbei, nach Blokhus bis nach Skagen und Frederikshavn.

Übernachtet wird auf so genannten Naturzeltplätzen (Primitiv teltplads), diese Plätze kosten pro Person und Nacht, umgerechnet ca. 7 Euro - eine preisgünstige Alternative zu den teuren Campingplätzen. Strom ist meist kostenlos gegeben. Die gesamte Tour beträgt 800 Kilometer, deswe-

gen werden wir zwischen 80 und 100 Kilometern am Tag zurücklegen, damit wir uns mal den einen oder anderen Tag entspannen können.

In dieser Zeit werden wir **Selbstversorger** sein und uns selbst verpflegen müssen; Verpflegungskosten werden sich auf ca. 130 Euro belaufen.

Die Anreise inkl. Rückfahrt wird rund 170 Euro kosten; und die Übernachtungen mit 100 Euro zu



Buche schlagen. Die gesamten Reisekosten betragen ungefähr 400 Euro.

Wenn Du also Interesse hast und etwas Abwechslung zu den anderen jugendlichen Zielen brauchst, dann bist Du bei mir genau richtig.

Die **Altersgruppe von 16 bis 20** wird hier besonders ange-

sprochen, und man muss auf jeden Fall ein **funktionsstüchtiges Fahrrad** mitbringen.

Die Strecke entlang der dänischen Nordseeküste ist Teil der „North Sea Cycle Route“.

Für Fragen und Anmeldungen stehe ich gerne zu Verfügung: ian-arne-winkler@web.de

Es wird selbstverständlich ein Vortreffen mit allen Interessierten geben (vermutlich in der zweiten Hälfte der Osterferien 2010, wenn gewünscht mit kurzer Kennenlerntour in der Eifel).

In den letzten Jahren bin ich an der deutschen Ost- und Nordseeküste und an der dänischen Ostseeküste gefahren. Alle diese Touren wurden von mir selbstständig geplant.

Auf eine wundervolle Fahrradtour freut sich
Arne Winkler.