

# Sag ja zur AOK.

Krankenkassen gibt es viele.

Die Gesundheitskasse gibt's nur einmal.

Haben Sie Fragen zu Leistungen, Beiträgen, Service oder zu unseren umfassenden Präventionsangeboten – rufen Sie an.

Ihr persönlicher Ansprechpartner informiert Sie gerne. Jederzeit, denn „Wir sind immer für Sie da“.

**AOK Bayern - Direktion München**  
**Geschäftsstelle Fürstenfeldbruck**  
Telefon (0 81 41) 40 02 - 43

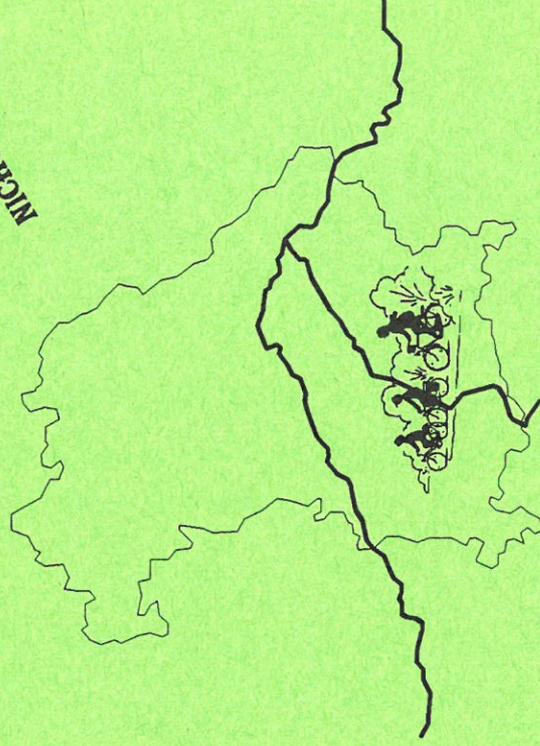
**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



**Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club**  
Kreisverband Fürstenfeldbruck

## Radtouren 1996

AUCH FÜR  
NICHTMITGLIEDER



AOK-Radiretts  
mit

**Liebe Radlfreunde !**

die Vokabel: „Nachhaltig“ begegnet uns in diesen Tagen immer häufiger. Nachhaltig leben bedeutet, kurz gesagt, daß die Menschen ihr Handeln so gestalten, daß künftige Generationen annähernd gleiche Lebensbedingungen erhalten. Wer sich mit dieser Frage beschäftigt, kommt früher oder später zum Bereich Verkehr und Mobilität. Dort, wo sich diese Themen treffen, steht ein Fahrrad.

Radfahren ist mehr als die bloße Fortbewegung vom Start zum Zielort. Wer mit dem Fahrrad fährt, erlebt die Welt intensiver noch als der Wanderer oder Spaziergänger. Vom Erleben der Umwelt per motorisiertem Vehikel mag man in diesem Zusammenhang wohl kaum sprechen.

Man genießt die Natur als Teil ihrer selbst. Hinzu kommt die Gewisheit, seine Wege im Urtaub beim Ausflug, zum Einkaufen oder den Weg zur Arbeitsstelle mit eigener Kraft und somit sicher nicht auf Kosten unserer Nachfahren zu bestreiten. Somit darf man die Wahl des Verkehrsmittels Fahrrad als den Einstieg in eine Form nachhaltigen Lebens bezeichnen.

Wir laden Sie deshalb wieder ein, auf weitgehend verkehrsarmen Wegen in bekannte und unbekanntere Gegenden, unsere Heimat neu kennenzulernen. Mit dem leisen und abgasfreien Velo wollen wir Natur, Kultur und Gastronomie erleben und genießen.



DER FAHRRADLADEN in GRÖBENZELL  
FACHKUNDIG • SERVICESTARK • INDIVIDUELL

WIR FÜHREN RADER VON

TREK - DIAMANT - STAIGER - EPPLE - FAHRRADMANUFAKTUR - BASSO  
FLUX-Liegeräder + Tandems + Einträder + Roller + Anhänger + Zubehör + viel Ersatzteile

FLUX-FAHRRÄDER • GRÖBENZELL • SCHUBERTSTR. 2 • 08142-60470

Auflage 5000

**Warum Mitglied werden?**

Als Mitglied unseres Verbandes unterstützen Sie unseren Einsatz für einen weniger gefährlichen und umweltverträglicheren Verkehr. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mit Menschen, die ebenfalls Spaß am Radfahren haben, in Kontakt zu kommen.

Unsere Mitglieder erhalten kostenlos die "ADFC-Rundschau" unseres Landesverbandes sowie die Zeitschrift "Radfahren".

Die Teilnahme an unseren Tagestouren ist für sie ebenfalls kostenlos, bei Mehrtagestouren gilt ein ermäßigter Preis. Als ADFC-Mitglied sind Sie im Straßenverkehr automatisch haftpflicht- und rechtschutzversichert, sofern Sie als Fußgänger, Radfahrer oder Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel unterwegs sind.

**Beitrittserklärung**

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Familienname

Vorname

Adresszusatz

Strabe, Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

- Ich möchte dem ADFC beitreten
- als Einzelmitglied, Jahresbeitrag 60,- DM (ermäßig 39,- DM \*)
- mit folgenden Angehörigen (mit Geburtsjahr), Jahresbeitrag 78,- DM (ermäßig 60,- DM \*):

Telefon privat \_\_\_\_\_  
Telefon dienstlich \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_  
Geburtsjahr \_\_\_\_\_

\* Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitslose usw. gegen Nachweis  
Die Daten werden mit einer automatischen Datenverarbeitungsanlage zweckentsprechend verarbeitet und gespeichert.

- Ich /Wir ermächtige/n den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC)
- meinen /unseren Jahresbeitrag
- meine /unsere jährliche Spende bis auf Widerruf zu Lasten meines/ unseres Kontos:

▼ Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut \_\_\_\_\_  
.....  
Kontoinhaber / Kontoinhaberin \_\_\_\_\_

- Zusätzlich zu meinem / unserem Beitrag spende/n ich / wir jährlich \_\_\_\_\_ ,00 DM
- Ich /Wir verzichte/n auf die zweimonatliche Zusendung der Zeitschrift "Radfahren" und erhalten stattdessen jährlich mindestens eine Sonderinformation des ADFC.

durch Lastschrift einzuziehen.

- Ich /Wir möchte/n den ADFC fördern und bitte/n um Informationen zu Fördernder Mitgliedschaft bzw. Korporativer Mitgliedschaft.

Sie können auch eine Mitgliedschaft verschenken. Informationen dazu bei folgender Adresse:

- Ich /Wir überweise/n nach Erhalt der Beitragsrechnung. (bitte keine Vorauszahlung, kein Bargeld, keine Schecks!)

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V., Postfach 107747, 28077 Bremen

### Mein Fahrrad: Wartung, Pflege und Pannenhilfe

Regelmäßig und richtig versorgt muß ein Fahrrad sein damit es "jung" bleibt und vor Pannen optimal geschützt ist. Wo "schmiere" ich mein Rad? Sie können Ihr Rad komplett unter Anleitung durchchecken. Sie planen eine Tour und fragen sich was passiert, wenn Sie eine Panne haben? Wir zeigen, welche Werkzeuge und Ersatzteile sie dabei haben sollten und wie sie damit umgehen. Reifen flicken, Kette, Seilzüge, ...

Das eigene Rad nach Möglichkeit mitbringen!

Anmeldung über die VHS Germering, (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Kurs für Männer und Frauen:	Freitag, 10.5.96	18 - 20 Uhr und
	Samstag, 11.5.96	10 - 12 Uhr
Kurs nur für Frauen:	Freitag, 17.5.96	17 - 19 Uhr und
	Samstag, 18.5.96	10 - 12 Uhr

Sollten während der Tour technische Probleme auftreten, wird unsere Tourenführerin oder unser Tourenführer mit Rat und Tat weiterhelfen.

#### unsere Tourenführerinnen und Tourenführer

	Maisach / Germlinden	Telefon
Alfred Pichler	Germering	08142 / 2478
Astrid & Klaus Bundy	Germering	089 / 8414853
Bernd Burgmeier	Oiching	08142 / 40468
Bernhard Ott	Germering	089 / 847379
Edi Knöbelseder	Puchheim	089 / 8001057
Christel Wünsch	Germering	089 / 846138
Dietrich Müller	Gröbenzell	08142 / 6947
Hans-Günter Rehbein	Germering	089 / 8419309
Josef Immeler	Puchheim	089 / 802741
Katja Hein	Oiching	08142 / 49812
Manfred Hoffmann	Alling	08141 / 70956
Martin Louis	Fürstenfeldbruck	08141 / 44541
Michael Wionzek	Germering	089 / 8417910
Peter Dreisow	Fürstenfeldbruck	08141 / 10615
Renate Wach	Oiching	08142 / 18376

### Teilnahmebedingungen für alle ADFC-Radtouren:

Ein Teilnehmer kann von einer Tour ausgeschlossen werden, wenn sein Fahrrad nicht den gesetzlichen Bestimmungen zur Verkehrssicherheit entspricht oder wenn er Anweisungen mißachtet, die der Sicherheit der Teilnehmer und dem ordnungsgemäßen Ablauf der Tour dienen. Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Weder der ADFC, noch die einzelnen Tourenführer können für Schäden, Unfälle usw. haftbar gemacht werden.

**Anmeldung:** In der Regel ist keine Anmeldung erforderlich. Ausnahmen sind im Tourentext angegeben. Die Touren finden bei jedem Wetter statt.

**Teilnahmegebühren:** Ganztagestouren 5.- DM (Kinder frei)  
Nachmittagstouren 3.- DM (Kinder frei)  
ADFC-Mitglieder frei

**Tips:** Auf unseren Ganztagestouren ist jeweils zur Mittagszeit eine Einkehr vorgesehen. Da wir zwischendurch öfter kürzere Pausen einlegen, sollten Sie etwas für den kleinen Hunger dabei haben (Müsliriegel, Obst etc.). Empfohlen sei außerdem, besonders an heißen Tagen, die Mitnahme von Getränken (am besten Mineralwasser - jedoch nicht in Glasflaschen). Sonnencreme und Regensachen sowie Flickzeug (eventuell Ersatzschlauch) sollte man ebenfalls immer mitführen.

**Schwierigkeit:** Lesen Sie bitte den Tourentext aufmerksam und entscheiden Sie dann selbst, ob eine Tour für Sie geeignet ist. Die Km-Angaben gelten jeweils für die Gesamtfahrstrecke

**Kennzeichen:** ☺ Die so gekennzeichneten Touren sind für Einsteiger, Senioren und auch für Familien mit Kindern geeignet. Außerdem sind diese Touren so ausgesucht, daß unser Rollstuhlfahrrad mitfahren kann.

### AOK - Radltreffs

#### **Dienstag ist Radltreff-Tag**

Die Radler starten abwechselnd in Germering, Fürstenfeldbruck/Maisach, Gröbenzell und Oiching (Die genauen Startorte und -Zeiten entnehmen Sie bitte dem Programm).

Je nach Lust und Laune wird geradelt, geratscht und eingekehrt. Die oder der Langsamste bestimmt das Tempo. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

**ULENSPIEGEL DRUCK**

Offsetdruckerei & Verlag GmbH

**ANDECHS, BESENGASSL 4**

TEL. 081 52 - 33 66, FAX 081 52 - 53 52

*- gesund Lebenschiss!  
sich bewusst ernährens -*

## FRADKASTEN NATURKOST

LI + Folker Froli  
Schubertstraße 8  
82194 Gröbenzell  
Telefon 0 81 42 / 82 88



☺ Tour 1  
35 km  
Bernhard  
**Eröffnungstour**  
Zum Schloßcafé nach Dachau

☺ 50 km  
Leiteram  
des ADFC-  
München  
**Stadtrundfahrt - das Fahrrad-Happening**  
Auf stillen Wegen durch das grüne München.  
Weitere Informationen können Sie der *Abendzeitung* entnehmen.

☺ Tour 2  
35 km  
Josef  
**Zum Italiener bei Andechs**  
Durch eine blühende Frühlinglandschaft radeln wir nach Drosßling.  
Dort lassen wir uns von der italienischen Küche im „LA  
TRATTORIA“ verwöhnen.

☺ Tour 3  
70 km  
Christel &  
Michael  
**Entspannungstour nach Weilting**  
Ohne Schotterwege flott über Andechs zur Einker in der „Linde“ in  
Weilting. Zurück über Perching, Königswiesen und Gauting.

Sa 20. Apr.  
14:30 Uhr  
Puchheim-S

So 21. Apr.  
10:30 Uhr  
München -  
Odeonsplatz

Sa 27. Apr.  
11:00 Uhr  
Puchheim-S  
11:30 Uhr  
Germering-S

So 28. Apr.  
9:15 Uhr  
Germering-S

☺ Tour 56  
100 km  
Hans-  
Gunter  
**7-Seen Trekkingtour**  
Durchs Würmtal geht's nach Leutstetten und Starnberg vorbei an  
Maisinger- und Deixfurter See zur Ilkathöhe. Weiter über Pähl,  
Eriling und Herrsching zum Plisensee. Auf dem Heimweg haben wir  
die Wahl, am Wörthsee entlang oder durch den Wildpark „Altlinger  
Buche“ nach Weßling, Gilching und Germering zu fahren. Ca. zur  
Mitte befahren wir Wald- und Schotterwege mit z.T. starken  
Steigungen.

☺ Tour 57  
20 km  
Renate  
**AOK-Radtref**  
Feierabendtour zur „Deutschen Eiche“ nach Lochhausen.

☺ Tour 58  
90 km  
Dietrich  
**Maria Birnbaum**  
Über Kreuzholzhäusen und Sielenbach fahren wir zur  
Wallfahrtskirche. Anschließend besuchen wir noch den Biergarten  
in Blumenthal. Zurück geht es hügelig über Altmünster und  
Schwabhausen. Mitfahrmöglichkeit ab Olching.

☺ Tour 59  
70(30) km  
Hans-  
Gunter  
**Gemüthlicher Herbstausflug**  
Auf unserer Fahrt durch den Forstenrieder Park und entlang der Isar  
bis zum Englischen Garten genießen wir die herbstliche Natur.  
Zurück geht es auf ruhigen Straßen und Wegen durch den  
Olympiapark und vorbei an den Schlössern Nymphenburg und  
Butenburg. Die Rückkehr ist etwa gegen 18:00 Uhr vorgesehen.  
Wer nicht mehr radeln mag, kann auch per S-Bahn zurückfahren.

☺ Tour 60  
80 km  
Dietrich  
**Vollwertig essen in Asbach**  
Wir fahren vorbei am Rangierbahnhof nach Feldmoching und weiter  
durch das Riedmoos über Hainhausen nach Asbach zum dortigen  
Wirtshaus. Westlich von Dachau geht es zurück über  
Sigmetshausen und Gündling.

**Münchner Fahrradbus**  
Die einzige Alternative zur Bahn, um den Startort einer Fahrradtour zu erreichen, ist der  
Münchner Fahrradbus. Dieser fährt (mit Radianthänger) zu folgenden Zielen:

- Gerospais am 16. Mai und 22. Juni
- Mögliche Tour: Tauern-Radweg nach Salzburg am 25. Mai und 06. Juli
- Mögliche Tour: Inntal-Radweg am 06. Juni und 03. August
- Donaueschingen am 15. August
- Wertheim am Main am 15. August

Mögliche Touren: Taubertal-Radweg, romantische Straße, Mainal-Radweg

Die genauen Bedingungen erfahren Sie in der Geschäftsstelle des ADFC - Kreisverband  
München unter der Telefonnummer 089 / 77 34 29 (Di-Fr 16-18.30 Uhr und Sa 10-13 Uhr).

# ACTION AND BIKE

Inh. R. Mielanger

## NEUERÖFFNUNG

### Jetzt: Hauptstraße 67

(Zwischen Waschsalon und Blumenstudio Petra)

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9.00-12.00 u. 14.15-18 Uhr  
Mi. 9.00-14.00 Uhr, Sa. 9.00-12.30 Uhr

Olching · Telefon 08142/34 22 ·

- Tour 51**  
☺ 30 km  
Astrid  
**Familientour ins Museum "Mensch & Natur"**  
Menschen radeln in familienfreundlichem Tempo durch die Natur zum Museum "Mensch & Natur" im Schloß Nymphenburg. An die Freizeit denken! Rückkehr gegen 17.00 Uhr.
- Tour 52**  
☺ 20 km  
Peter  
**AOK-Radltreff** Feierabendtour zum Biergarten  
Je nach Wetter, Lust und Laune werden wir ein Ziel (z. B. einen Biergarten) in der näheren Umgebung ansteuern.
- Tour 53**  
100 km  
Christel & Michael  
**Genießertour in den „Pfaffenwinkel“**  
Deftige Steigungen begleiten uns auf dem Weg über Andechs und Weilheim nach Paterzell. Auf der Rückfahrt radeln wir bis Tutzing und nehmen die S-Bahn bis Planegg, um dann das letzte Stück bis Germering wieder per Rad zurückzulegen.
- Tour 54**  
☺ 25 km  
Dietrich  
**AOK-Radltreff**  
Feierabendtour nach Oberbachern
- Tour 55**  
☺ 45 km  
Renate & Katja  
**Über den Weißinger See zum Jexhof**  
Über Gilching erreichen wir den Weißinger See. Dort verzehren wir bei einer Rast unsere mitgebrachte Brotzeit (nicht vergessen!). Danach geht es über Waldwege zum Jexhof (Besichtigung möglichst). Zurück nach Olching radeln wir dann über Schöngöising und Emmering. Mitfahrgelegenheit ab Eichenau.
- Sa 7. Sep.**  
11:00 Uhr  
Germering-S
- Di 10. Sep.**  
18:00 Uhr  
Buchenuau-S
- Sa 14. Sep.**  
8:30 Uhr  
Germering-S
- Di 17. Sep.**  
18:00 Uhr  
Gröbenzell-S
- Sa 21. Sep.**  
11:00 Uhr  
Olching-S  
11:25 Uhr  
Eichenau-S



**IHR SPORT PROFI**

**SPORT POFANDT**

Otto-Wagner-Straße 30, 82110 Germering  
Telefon 0 89/84 57 16, Fax 0 89/8 40 25 22

- Tour 4**  
☺ 35 km  
Alfred & Helmut  
**Heimatkundliche Radtour zur Maisachquelle**  
(Gemeinsam mit dem *Bund Naturschutz*)  
Zunächst radeln wir in Richtung Nannhofen. An interessanten Orten erfahren wir einiges über deren wechselvolle Geschichte. So gelangen wir über Nassenhausen und Grunertshofen nach Purk. Dort sind noch die imposanten Ringwälle einer mittelalterlichen Festung zu sehen. Mittagsrast in Moorenweis. Anschließend fahren wir zur Kapelle St.Margaret, die zu einem, im Jahre 750 von den Hunnen zerstörten, Kloster gehörte. Hohenzell ist der Wendepunkt unserer Fahrt. Die Heimfahrt ist mit der S4 von Türkenfeld aus nach FFB abkürzbar. Zurück geht es durch den Schöngöisinger Forst über Puch nach Maisach.
- Tour 5**  
☺ 10 km  
Klaus B.  
**AOK-Radltreff** Feierabendtour nach Aubing  
Ohne zu hetzen, rollen wir hinüber nach Aubing und nehmen dort die "Aubinger Einkehr" beim Wort. Rückkehr nach Germering gegen 21.00 Uhr.
- Tour 6**  
100 km  
Bernd  
**Rennradtour nach Scheyern**  
Für Rennradler und sehr flotte Tourenradler geht es auf dem Weg zum Straisenbelag nach Scheyern zum Mittagessen. Danach über Altomünster und Odelzhausen zurück nach Olching.
- Tour 7**  
☺ 20 km  
Peter  
**AOK-Radltreff** Feierabendtour zum Biergarten  
Je nach Wetter, Lust und Laune werden wir ein Ziel (z. B. einen Biergarten) in der näheren Umgebung ansteuern.
- Tour 8**  
95 km  
Christel & Michael  
**Wasserburg**  
Eine zügig gefahrene Tour, die man wegen ihrer z.T. kräftigen Steigungen nicht unterschätzen sollte. Belohnt wird man aber durch die schöne Landschaft und die eine oder andere Einkehr. Rückfahrt mit der S5 ab Grafring-Stadt.
- Tour 9**  
80 km  
Bernd  
**Rund ums Dachauer Moos**  
In mittlerem Tempo geht es über Allach, Karlsfeld, Haimhausen, Markt Indersdorf und Erdweg zurück nach Olching. Mitfahrgelegenheit ab Gröbenzell.
- Tour 10**  
☺ 25 km  
Dietrich  
**AOK-Radltreff**  
Feierabendtour nach Dachau
- Tour 11**  
70 km  
Edi  
**Zum Schloßbiergarten nach Weyhern**  
Auf überwiegend asphaltierten Nebenwegen fahren wir über Biburg und Landsberied durch sanftes Brucker Hügelland nach Weyhern. Zurück geht's über das Fußbergmoos nach Gröbenzell und Puchheim - Kleinere Steigungen.
- So 5. Mai**  
9:10 Uhr  
Maisach-S
- Di 7. Mai**  
18:30 Uhr  
Germering-S
- So 12. Mai**  
10:10 Uhr  
Olching-S
- Di 14. Mai**  
18:00 Uhr  
Buchenuau-S
- Do 16. Mai**  
9:15 Uhr  
Höhenkirchen-Siegersbrunn(S1)
- So 19. Mai**  
9:15 Uhr  
Olching-S  
9:35 Uhr  
Gröbenzell-S
- Di 21. Mai**  
18:00 Uhr  
Gröbenzell-S
- Sa 25. Mai**  
9:30 Uhr  
Puchheim-S

**Mehrtagesstour** von Mo. 27. Mai bis Do. 06. Juni 1996 mit Manfred  
**Vom Main zur Fulda und Weser bis an die Elbe**  
 Mit der Bahn fahren wir von München bis Würzburg. Am Main entlang bis Gemünden und zwischen Spessart und Röhn bis Fulda. Auf dem Fuldaradweg radeln wir bis Hann.-Münden. Hier beginnt der Weserfernwadweg, auf dem wir durch viele schöne landschaftliche Gebiete, Orte und Städte bis nach Bremerhaven fahren. Von Bremerhaven aus radeln wir durch das "Alte Land" nach Blankenese und Hamburg-Altona zum Bahnhof. Rückfahrt von Hamburg mit der Bahn.  
 Gesamtstrecke ca. 870 km - Max. 10 Teilnehmer - kein Gepäcktransport  
 Preis für Bahnfahrt, Fahrradtransport und Übernachtung: 780 DM.  
 Weitere Informationen bei **Anmeldung bis 20. April 1996**  
 bei Manfred Hoffmann Tel.: 08141-70956 oder 08153-30-4653

Tour 12  
 Ⓞ 20 km Bernd  
**AOK-Radtreff**  
 Feierabendtour zum Kloster Fürstenfeld  
 DI 28. Mai  
 18:00 Uhr  
 Olching-S

Tour 13  
 95 km Martin  
**Tour de Romanic**  
 Vorbei am Windachspeicher fahren wir durch hügelige Landschaft zum Lech, wo wir wenig später die romanische Basilika von Altenstadt besichtigen. Nach mittäglicher Einkehr geht es über Schongau auf ruhigen Straßen Richtung Ammersee, wo in Herrsching der Tag endet. - Anspruchsvolle Tour!  
 So 2. Juni  
 8:30 Uhr  
 Gellendorf-S

Tour 14  
 Ⓞ 38(20) km Klaus B.  
**AOK-Radtreff**  
 Vollwertige Feierabendtour ins Westend  
 Wir fahren auf ruhigen Wegen in ebensolchem Tempo zu einem vollwertigen Abendessen nach München ins "Gollner". Rückfahrt ist auch mit der S-Bahn (ab Donnersberger Brücke) möglich. Rückkehr ist für 22.00 Uhr (per Rad: 22.30 Uhr) geplant.  
 DI 4. Juni  
 18:30 Uhr  
 Germering-S

Tour 15  
 95 km Martin  
**"Auf den Spuren der Wittelsbacher"**  
 Durch bäuerliches Hügelland geht es nach Aichach. Von dort aus fahren wir nach Oberwittelsbach und weiter über Allomünster zurück nach Fürstenfeldbruck.  
 So 9. Juni  
 9:00 Uhr  
 FFB-S

Tour 43  
 130 km Christel & Michael  
**Nach Mühlndorf**  
 Nur für wirklich Konditionsstarke Radler zu empfehlen - die starken Steigungen kommen erst am Nachmittag. Rückfahrt mit der S6 ab Markt Schwaben.  
 Do. 15. Aug.  
 8:45 Uhr  
 Aufhausen (S6)

Tour 44  
 Ⓞ 40(30)km Bernd  
**Auf grünen Wegen nach München (Familientour)**  
 Auf überwiegend guten Straßen ohne Steigungen radeln wir in sehr gemütlichem Tempo zur Einkehr im Hirschgarten (Brotzeit nicht vergessen!). So erleben wir das Fahrrad als Alternative zu Auto und S-Bahn. Mitfahrmöglichkeit ab Gröbenzell.  
 So 18. Aug.  
 10:55 Uhr  
 Olching-S  
 11:20 Uhr  
 Gröbenzell-S

Tour 45  
 Ⓞ 30 km Dietrich  
**AOK-Radtreff**  
 Feierabendtour zum "Taxisgarten" nach München  
 DI 20. Aug.  
 18:00 Uhr  
 Gröbenzell-S

Tour 46  
 100 km Edi  
**Zur „ältesten“ Linde Bayerns**  
 In flottem Tempo radeln wir durchs Fünfseenland lassen Andechs „links liegen“ und steuern über Wiesenbach nach Wessobrunn (ehem. Benediktinerabtei, Tassilo-Linde). Durch den Staatsforst Bayerdisen fahren wir zum Windachspeichersee (Bademöglichkeit). Zurück geht's dann nach Türkenfeld. Hier warten die S4 und ein Biergarten auf uns. Teils hügelig, vereinzelt Wald- und Schotterwege.  
 Sa 24. Aug.  
 8:30 Uhr  
 Puchheim-S  
 9:00 Uhr  
 Germering-S

Tour 47  
 98 km Manfred  
**Zum Flughafen per Rad**  
 Auf dem Isarradweg fahren wir von Ismaning zum Flughafen München II in den Besucherpark. Über Schwaig, Moosinning, vorbei an den Speicherseen und durch den Englischen Garten, radeln wir zurück bis Germering. - Trotz ihrer Länge, leichte Tour.  
 So 25. Aug.  
 9:00 Uhr  
 Ismaning (S8)

Tour 48  
 Ⓞ 20 km Bernd  
**AOK-Radtreff**  
 Feierabendtour zum „Bienenheim“ nach Lochnhausen  
 DI 27. Aug.  
 18:00 Uhr  
 Olching-S

Tour 49  
 140 km Bernhard  
**Tegernsee-Express**  
 Zunächst radeln wir nach Schäftlarn. Dann führt uns der Weg durch die Pupplinger Au und über Dietramszell sowie Sachsenkamm nach Bad Wiessee. Nach Umrundung des Tegernsees „treten“ wir die Heimreise an. Abschnittsweise fahren wir über Schotterwege, hauptsächlich geht es aber über ruhige Teerstraßen.  
 So 1. Sep.  
 7:30 Uhr  
 Germering-S

Tour 50  
 Ⓞ 32 km Klaus B.  
**AOK-Radtreff**  
 Abendliche Biergartenstour nach Fürstenfeldbruck  
 Über Eichenau und Emmering radeln wir in mäßigem Tempo auf Radwegen und Nebenstraßen zum Brucker Lokal "Drei Rosen" mit Biergarten. Dieselbe Strecke fahren wir (bis 22.00 Uhr) wieder nach Germering zurück.  
 DI 3. Sep.  
 18:00 Uhr  
 Germering-S  
 18:40 Uhr  
 Eichenau-S



**IHR**  
 Freundliches  
 Fachgeschäft

**Fahrrad- und Radsporthaus**  
**H.TSCHENSCHER**  
 Reparaturen · Zubehör · Radbekleidung

Alpenstraße 2  
 82178 Puchheim  
 Tel.: 089/806622

Wiesenstraße 3  
 82225 Eichenau  
 Tel.: 08141/70227

- Tour 37**  
100 km  
Christel & Michael
- Zum Simssee**  
Eine flotte Fahrt mit landschaftlichen Anreizen. Mittagessen mit Blick auf die Berge direkt am Simssee. Rückfahrt wieder mir der S5 ab Grafing-Stadt.
- So 28. Juli  
8:30 Uhr  
Grafing-Stadt (S5)
- Tour 38**  
50(20) km  
Hans-Günter
- Familientour zum Baden und Ponyreiten an den Wörthsee**  
Über Geisenbrunn und Gilching radeln wir nach Weßling zum See, wo wir Brotzeit machen und ein kurzes Bad im See nehmen, bevor wir zum Mittagessen nach Steinebach weiterfahren. Nach ausgiebiger Badepause umrunden wir ausgeruht den Wörthsee und landen in Bächen. Dort gibt es für die Kleinen Gelegenheit zum Ponyreiten (8,-DM/30 Min.), ehe wir uns auf den Heimweg machen. S-Bahn-Abkürzungen sind möglich in Steinebach, Weßling, Gilching und Geisenbrunn.  
Achtung: Brotzeit und Getränke nicht vergessen, denn es ist keine Einkehr vorgesehen.
- Sa 3. Aug.  
9:10 Uhr  
Germering-S  
11:00 Uhr  
Weßling  
(Kiosk am See, Badeplatz)
- Tour 39**  
60 km  
Manfred
- Sonntagstour durch den westlichen Landkreis**  
Von Eichenau über Schöngesing, Hattenhofen und Oberschweinbach zum Mittagessen nach Unterschweinbach beim Postmeister im Biergarten. Zurück geht es über Maisach, Fürstenfeldbruck und Emmering bis Eichenau.
- So 4. Aug.  
10:15 Uhr  
Eichenau-S
- Tour 40**  
20 km  
Klaus B.
- AOK-Radltreff**  
Feierabendtour zum Bienenheim  
Zum Teil auf Waldwegen radeln wir in gemütlichem Tempo durchs Grüne zur Einkehr ins "Bienenheim". Gegen 21.30 Uhr sind wir wieder in Germering.
- Di 6. Aug.  
18:30 Uhr  
Germering-S
- Tour 41**  
75 km  
Bernhard
- Die beliebte Badetour**  
Durch das romantische Mühlal fahren wir nach Ambach am Starnberger See zum Baden. Der Rückweg führt uns über Neufahrn an der Isar.
- So 11. Aug.  
8:10 Uhr  
Germering-S
- Tour 42**  
20 km  
Peter
- AOK-Radltreff**  
Feierabendtour zum Biergarten  
Je nach Wetter, Lust und Laune werden wir ein Ziel (z. B. einen Biergarten) in der näheren Umgebung ansteuern.
- Di 13. Aug.  
18:00 Uhr  
FFB-S
- Tour 16**  
20 km  
Klaus S.
- AOK-Radltreff**  
Feierabendtour  
Je nach Wetter, Lust und Laune werden wir ein Ziel (z. B. einen Biergarten) in der näheren Umgebung ansteuern.
- Di 11. Juni  
18:00 Uhr  
Maisach-S
- Tour 17**  
110 km  
Christel & Michael
- Nach Otterfing**  
Starke Tour mit ebensolchen Steigungen über Schäftlam und Baiernrain. Zurück über Ascholding, durch die Pupplinger Au und Forst Kasten - anspruchsvoll.
- Sa 15. Juni  
8:30 Uhr  
Germering-S
- Mobil ohne Auto**  
Im Rahmen der Initiative „Mobil ohne Auto“ (MOA) finden heute verschiedene Veranstaltungen mit Aktion und Information statt. Bitte beachten Sie die Ankündigungen in der Tagespresse.
- So 16. Mai
- Tour 18**  
45 km  
Alfred & Helmut
- Mühlentour (gemeinsam mit dem Bund Naturschutz)**  
Wir starten zunächst in Richtung Mammendorf. Unterwegs kommen wir an mehreren ehemaligen Mühlen vorbei. Über sanfte Hügel fahren wir dann durch Oberschweinbach zur Glonn und treffen dort wieder auf mehrere Mühlen. Die Furtmühle bei Pfaffenhofen werden wir besichtigen. Heimwärts radeln wir auf ruhigen Straßen, aber hügelig über Wenigmünchen und Rottbach zurück.
- So 16. Juni  
9:10 Uhr  
Maisach-S
- Tour 19**  
20 km  
Dietrich
- AOK-Radltreff**  
Feierabendtour zum Hirschgarten in München
- Di 18. Juni  
18:00 Uhr  
Gröbenzell-S
- Tour 20**  
25 km  
Renate & Katja
- Feierabendtour nach Maisach**  
Leicht hügelig geht es durchs obere Moos zum Maisacher Biergarten. Im Anschluß an die Einkehr fahren wir auf direktem Weg zurück nach Olching.
- Mi 19. Juni  
18:00 Uhr  
Olching-S

**ADFC - Sommerfest**

Sa 22.06.96 15:00 Uhr

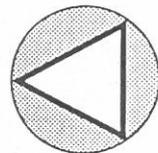
Wir haben uns lange überlegt, was wir als Attraktion für ein gemeinsames Sommerfest anbieten könnten, wo der attraktivste Ort wäre und was der geeignetste Zeitpunkt für alles sein könnte. Viele Ideen von einem Fest mit Musik, Fahrradparcour, Badebegegnung, Sternfahrt usw. waren genannt. Doch auch Gefahren wie Regen, Kälte, viel Arbeit und keine Gäste waren uns bewußt. So haben wir uns entschlossen, klein anzufangen und alle die gerne Radeln, Mitglieder und Nichtmitglieder, nach Gröbenzell zu einem Treffen einzuladen und zwar in den:

**Biergarten der Gaststätte zum Grünen Baum (Gröbenzell-Nord Bahnhofstraße)**

Hier ist ein Biergarten, in dem man selbst Mitgebrachtes verzehren kann, Speis' und Trank geboten wird und ein Spielplatz vorhanden ist. Sollte diesmal großer Andrang herrschen, so wollen wir im nächsten Jahr 'was Größeres wagen.

So hofft der Kreisvorstand auf großen Zuspruch und freut sich über jeden, der kommt.

# Natur waren haus FFB



AURO-Farben,  
gesunde Baustoffe, Bodenbeläge,  
Naturwaren, Gartenbedarf

Auf der Lände 3 · 82256 Fürstenfeldbruck ☎ (08141)18491

**Tour 21**  
80 km  
Renate & Kaija  
Zum Jazzfrühstücken nach Utting  
Zunächst geht es über Schongering und Kottgeisering nach Echling. Von dort radeln wir auf dem Rundwanderweg am Ammersee entlang bis Utting. Dort kehren wir in die „Alte Villa“ ein. Wieder am See entlang führt uns der Rückweg nach Siegen und Inning und über Graftrath und Lindach nach Maisach, wo bei Bedarf „nachgetankt“ werden kann. Zurück geht es direkt nach Olching.

**Tour 22**  
20 km  
Bernad  
AOK-Radtreff  
Feierabendtour zum „Steffelwirt“ nach Biburg  
Di 25. Juni  
18:00 Uhr  
Olching-S

**Tour 23**  
30 km  
Josef  
Feierabendtour nach Rottenried  
Auf unbekanntem Feldwegen in nächster, reizvoller Umgebung radeln wir über Rottenried nach Germering. Gemütlicher Abschluss im „IL FARO“.  
Mi 26. Juni  
18:00 Uhr  
Puchheim-S

Mehrtagesstour von Fr 28.06.96 bis So 30.06.96 mit Bernd & Dietrich Neuburg an der Donau (für Jedermann zum Jedermann)

Wir fahren über Altomünster durch das Dachauer Hinterland und erreichen gegen Mittag das Tal der Paar nicht weit von Schrobenhausen. Über die Felder geht es dann Richtung Donau. Am Abend erreichen wir dann Neuburg. Am Samstag werden wir in Form einer kleinen Rundfahrt das Umland von Neuburg erkunden, ehe wir am Abend die Aufführung des „bayrischen Jedermann“ im Hof des Neuburger Schlosses besuchen. Auf einer östlicheren Route geht es am Sonntag wieder gen Heimat. Wenn das im Scheyermer Klosterbiergarten verzehrt zu sehr im Magen liegt, kann bereits in Petershausen die S-Bahn nehmen. Die Anderen radeln weiter bis zum Ende der Tour in Olching bzw. Gröbenzell.

Preis für Mitglieder: DM 180,- für Nichtmitglieder: DM 200,-  
(im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen mit Frühstück, Reiseleitung und Eintrittskarte, kein Gepäcktransport !!)  
Anmeldung bis 1. Juni 1996 bei Dietrich Müller unter Tel: 08142 / 6947



## DIE ABOKISTE

Lebensmittel aus  
ökologischem Anbau  
FREIHAUS

Wir bieten Ihnen einen ungewöhnlichen Service:  
Gemüse, Salat, Obst u. Käse im Abonnement

Das bedeutet: Sie bekommen regelmäßig u. zuverlässig einmal pro Woche frische Ware ins Haus geliefert und mehr:

Alles ist aus ökologischem Anbau

Biolandhof Hubert u. Birgitta Miller

Ringstr. 36, 86511 Schmiechen, Tel. 0 82 06 / 61 21, Fax 72 64

Rufen Sie uns an (Mo.-Fr. 8-10 Uhr) oder fordern Sie unser Infoblatt an

**Tour 31**  
20 km  
Klaus S.  
AOK-Radtreff Feierabendtour zum Biergarten  
Je nach Wetter, Lust und Laune werden wir ein Ziel (z. B. einen Biergarten) in der näheren Umgebung ansteuern.

**Tour 32**  
100 km  
Martin  
Kneippstour  
Besonders durch die Steigungen kurz vor Bad Wörstshofen kommen die Kraxler auf ihre Kosten. Rückfahrt per S-Bahn wieder ab Geltendorf. Eine Tour für Gelbde.

**Tour 33**  
25 km  
Dietrich  
AOK-Radtreff  
Feierabendtour nach Maisach  
Di 16. Juli  
18:00 Uhr  
Gröbenzell-S

**Tour 34**  
18 km  
Astrid  
Familien - Vorfesestour  
Von kleinen Pausen unterbrochen radeln wir in kinderfreundlichem Tempo abseits des Autoverkehrs über Alling zum Spielplatz am Eichenaauer See. Für die Kleinen haben wir eine Vorfesestour vorbereitet. Wir wollen gegen 17:00 Uhr wieder in Germering sein. An Brotzeit und Badezeug denken !!  
So 21. Juli  
11:00 Uhr  
Germering-S

**Tour 35**  
15 km  
Volker (AI)  
Feierabendtour mit amnesty international  
Abseits großer Straßen entspannen wir uns bei einem gemütlichen Abendausflug nach Krailling. Dort sitzen wir im Biergarten zusammen (eigene Brotzeit kann mitgebracht werden) und lassen uns von „AI“ über deren Arbeit und Ziele informieren. Gegen 21.30 Uhr wollen wir wieder zurück in Germering sein.

**Tour 36**  
20 km  
Renate  
AOK-Radtreff  
Feierabendtour zum „Schusterhäusl“ nach Germering  
Di 23. Juli  
18:00 Uhr  
Olching-S

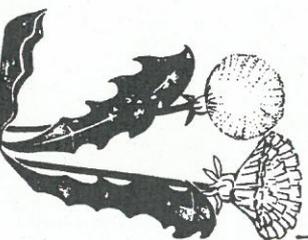
**Bioland - Gärtnerei  
& Naturkost**  
**Hecker**  
• Ihr Fachgeschäft für Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau !

- Frisches Gemüse aus eigener Gärtnerei
- Obst der Jahreszeit
- Naturkosmprodukte
- Käse, Wein & Feinkost
- Gemüsejungpflanzen

Tagl. geöffnet von 9.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr  
Mittwoch nachmittags geschlossen  
Samstag von 8.00 - 12.00 Uhr

Wochenmärkte von 8.00 - 12.00 :  
• Eichenaau - Dienstag  
• Unterpflaferhofen - Mittwoch  
• Fürstenfeldbruck - Donnerstag

Estinger Straße 14, Olching, Tel. 08142/12131



**Renntour nach Andechs**

Tour 28 65 km Josef  
 In zügigem Tempo und ohne Pause fahren wir nach Andechs und zurück. Für Leute die flottes Radeln (Geschwindigkeit zwischen 25- und 30km/h) mögen.

Tour 24 60 km Josef

**Aussichtstour nach Türkenfeld**

Auf ruhigen Wegen von Fürstenfeldbruck nach Grafrath und dann bei hoffentlich guter Sicht auf Ammersee und Alpen nach Türkenfeld. Nach Einkehr im Biergarten über Schöbgeising zurück.

Sa 29. Juni 13:00 Uhr Puchheim-S  
 13:40 Uhr Fürstenfeldbruck (St. Magdalena)

**Zum Klosterbiergarten in Markt Indersdorf**

Der Weg führt uns - teilweise hügelig - über Bergkirchen und Großzemoos nach Markt Indersdorf und zum dortigen Klosterbiergarten. Wen die Tour (oder die Einkehr) zu sehr geschäft hat, der kann ab Markt Indersdorf die S-Bahn Richtung Heimat nehmen. Ansonsten geht es über Erdweg, Wiedenzhausen und Rotbach zurück nach Maisach zum gemütlichen Abschluß in den Biergarten oder direkt nach Olching.

Sa 6. Juli 10:00 Uhr Olching-S

Tour 25 110 km Bernhard

**Landsberg / Lech**

Der Weg dieser Tour führt uns hinweg über St. Ottilien, Rückweg über Dießen und Andechs.

So 30. Juni 8:10 Uhr Germering-S

60(28) km Renate & Katja

So 30. Juni 9:10 Uhr Germering-S

Tour 30

**Naturkundliche Radtour zum Ampermoos bei Kottgeising**  
 Der Weg dieser Tour, die wir gemeinsam mit dem *Bund Naturschutz* unternehmen, führt uns über Puch durch den Schöbgeisinger Forst über Grafrath und Kottgeising nach Eching am Ammersee. Untenwegs erfahren wir einiges über Fauna und Flora. Nach der Einkehr in Eching geht es weiter zum Ammersee (Badegelegenheit). Die Heimfahrt erfolgt über Schöbgeising und Puch zum Bräu in Maisach. Wer will, kann von Schöbgeising aus mit der S-Bahn abkürzen.

Sa 7. Juli 9:10 Uhr Maisach-S

Tour 27 15 km Hartwig

**AOK-Radtreff**

Feierabendtour nach Krailling  
 Abseits großer Straßen entspannen wir uns bei einem gemütlichen Abendausflug nach Krailling. In den dortigen Biergarten kann man die eigene Brotzeit mitnehmen. Gegen 21:30 Uhr wollen wir wieder zurück sein.

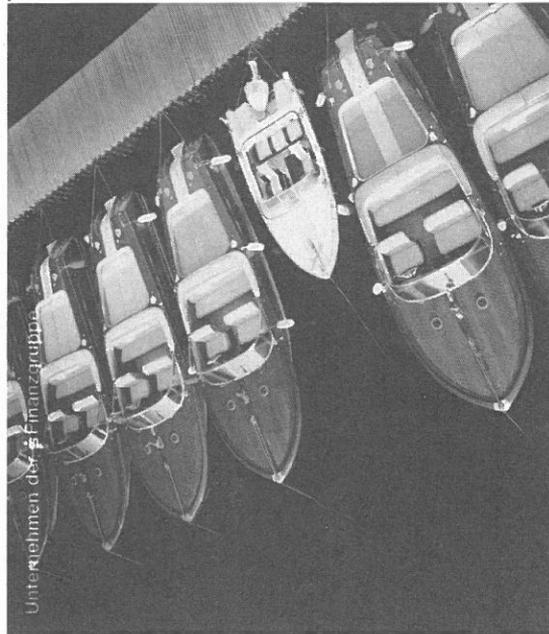
Di 2. Juli 18:30 Uhr Germering-S

Tour 26 40(20) km Hans-Günter

**Tierpark „Heilabrunn“**

Als Alternative zum Auto und MVV radeln wir über Planegg, Neuried, Forstried und Obersending zum Tierpark „Heilabrunn“. Spätnachmittags geht es auf dem gleichen Weg heim.  
 Achtung: Wer zurück mit U- und S-Bahn fahren will, darf keinen Kinderanhänger mitführen!

So 30. Juni 9:10 Uhr Germering-S



Unternehmen der Finanzgruppe

**RATEN SIE MAL, WER NOCH KEINE VERMÜGENSANLAGE BEI UNS HAT.**



**Die „Schlauer Anlegen“-Beratung:**

Mit Strategie mehr aus Ihrem Vermögen machen. Fragen Sie uns einfach direkt. Wir beraten Sie gern.



DER SAFT AUS DER REGION.

**SÄFTE IN DER VIELFALT DER NATUR**

BIOLAND - Purer Holunder, Schwarze Johannisbeere, Traubensaft, Rote Johannisbeere, Apfel-Holunder, Johannisbeer-Himbeer, Sauerkirsch, Süßkirsch, Birnensaft, Apfel-Schwarzer Johannisbeersaft und Apfelsaft - BIOLAND

Die Früchte für die Perger Säfte werden weitgehend selbst angebaut. Ausgewählte Sorten, kultiviert und gereift im guten Kleinklima der ökologischen Anlagen und eine frische Verarbeitung, geben Geschmack, Vitalität und Qualität von Anfang an.

Perger Säfte  
 82211 Breibrunn am Ammersee  
 Tel: 08152/8551 Fax: 08152/5738

**P E R G E R S Ä F T E**

Die Freude für Gaumen und Gesundheit.

Bioland Vertragsbetrieb

Erhältlich beim Ökodienst, "die Abokiste", Landgut-Getränke und im Naturkostladen

### Über den ADFC, wer wir sind - was wir tun:

Es gibt in Deutschland 70 Mio. Fahrräder und bald 40 Mio. Pkw. Dennoch werden nur etwa 11% aller Wege mit dem Fahrrad zurückgelegt. Die Hälfte der Wege, die mit dem Pkw gefahren werden, sind kürzer als 5km.

Für die Reduzierung der vom Verkehr erzeugten Schadstoffe und zur Erhöhung der Lebensqualität in den Städten und Gemeinden wird daher dem Fahrrad als Alltagsverkehrsmittel zunehmende Aufmerksamkeit zuteil. Alle verantwortlichen Politiker vom Bundesverkehrsminister bis zu den Verkehrsreferenten der Gemeinden haben dies erkannt. Ohne ständige „Erinnerung“ läßt diese Aufmerksamkeit im politischen Tagesgeschäft jedoch offensichtlich schnell nach.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) ist ein bundesweit tätiger Verband, der radfahrerische Belange vertritt und sich bei Behörden, Politik und öffentlichen Diskussionen für Radfahrer- und ggf. auch für Fußgängerinteressen einsetzt.

Damit Radfahren ungefährlich ist und noch mehr Spaß macht, müssen die Voraussetzungen stimmen. Deshalb setzt sich der ADFC für ein fahrradfreundliches Verkehrsklima und die Anerkennung der Radfahrer als gleichberechtigte Verkehrsteilnehmer ein. Ebenso kümmern wir uns um komfortable Fahrradabstellplätze, an denen die Fahrräder sicher geparkt werden können und um brauchbare Wegweiser, die auf radgerechte, verkehrssame Verbindungen leiten.

Der ADFC im Landkreis Fürstentfeldbruck hält hierzu Kontakt mit den verschiedenen Kommunen. Er macht die dortigen Behörden auf Mängel im Radverkehrsnetz oder bei Fahrradabstellanlagen aufmerksam und nimmt zu Neuplanungen aus Sicht der Radfahrer Stellung. Viele Ärgernisse für Radler konnten auf diese Weise schon beseitigt oder von vorne herein vermieden werden - doch nicht immer finden die ADFC-Vertreter Gehör.

Um bei uns Geselligkeit und Kontakt der Fahrradfreunde untereinander zu fördern, veranstaltet der ADFC außer Radtouren auch Stammtische und Rad-Treffs. Durch Informationsstände und Broschüren informiert der ADFC über Fahrradtechnik, -zubehör und andere Dinge rund ums Radfahren.



RENNRÄDER  
M T B / A T B  
REISERÄDER  
Z U B E H Ö R  
HARTSTRASSE 102  
82110 GERMERING  
TEL. 089/8 40 41 66  
FAX 089/8 40 41 66

Sie können den ADFC durch Anregungen oder durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen. Sie können aber auch aktiv beim ADFC mithelfen. Egal, ob Ihr Interesse im Bereich Verkehrsplanung/Verkehrspolitik, bei der Betreuung von Schülern bzw. Jugendlichen, auf dem Gebiet Fahrradtechnik oder beim Thema Radreisen/Radtouren liegt. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten oder bei speziellen Fragen und Anregungen können Sie sich stets an die örtlichen ADFC-Vertreter wenden:

für den ganzen Landkreis	ADFC-Infoladen:	Telefon
Untere Bahnhofstraße 42	82110 Germering	089 / 8414853
für Puchheim:	Marie-Luise Immler	089 / 802741
für Maisach und Gerolinden	Klaus Schuster	08142 / 18118
für Gröbenzell:	Dieterich Müller	08142 / 6947
für Germering:	Klaus Bundy	089 / 8402379
für Oching und Esting:	Bernd Burgmeier	08142 / 40468
für Fürstentfeldbruck und Emmering:	Peter Dreisow	08141 / 10615
	oder Martin Louis	08141 / 44541



Der ADFC-Kreisverband Fürstentfeldbruck verfügt über ein Rollstuhl-Fahrrad, das es auch behinderten Radl-Freunden ermöglicht, Radtouren zu unternehmen. Ermöglicht wurde die Anschaffung auch durch Spenden u.a. von der Kreissparkasse Fürstentfeldbruck. Es handelt sich hierbei um ein Fahrzeug, das aus dem hinteren Teil eines Fahrrades und einem Rollstuhl besteht, der vom Antriebsstell abgetrennt werden kann. Zur Teilnahme an ADFC-Radtouren oder auch für private Ausflüge verleihen wir das Fahrrad gegen ein kleines Entgelt. Im Rahmen von ADFC-Touren stellen wir nach Absprache auch eine Fahrerin oder einen Fahrer mit pflegerischer Ausbildung für das Rollstuhlfahrrad. Wählen Sie bitte aus dem ADFC-Angebot die Touren aus die Sie für Ihre Situation zur Teilnahme mit dem Rollstuhlfahrrad für geeignet halten. Interessenten für das Rollstuhlfahrrad melden sich bitte rechtzeitig unter Tel. 089 / 8 41 48 53.



**H. Glogger**  
Spielwaren  
Fahrräder  
Reparatur  
**82110 GERMERING**  
Friedenstraße 11, Tel.: (089) 8416948