

Radtouren 2005



für alle, die gern radeln



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Fürstenfeldbruck

Anzeige

- Vernetzung der AGENDA 21 Gruppen im Landkreis
- Jugendzukunftswerkstätten
- Fortbildung für AGENDA 21-Beauftragte
- AGENDA 21-Bibliothek
- Öffentlichkeitsarbeit

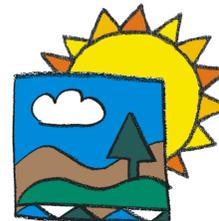
Die AGENDA 21-Arbeitskreise sind offen für alle. Haben Sie Interesse mitzuarbeiten?

AGENDA 21 Landratsamt Fürstenfeldbruck -
Münchner Str. 32 – 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon 08141/519-336



AGENDA 21

**Wir laden Sie herzlich ein zur Familien - Radltour
am 4.6.2005 veranstaltet von der AGENDA 21 und
ZIEL 21 mit dem ADFC. Beschreibung auf Seite 24**



ZIEL 21

*Wir schaffen
die Energie wende!*

Der Landkreis Fürstenfeldbruck hat sich zum Ziel gesetzt, dass sich bis zum Jahr 2030 seine Bevölkerung und seine Unternehmen durch erneuerbare Energien versorgen.

Die Dienstleistungen von ZIEL 21:

- Beratung von Privatpersonen, Gewerbe und Kommunen zu Energieeinsparung, Einsatz erneuerbarer Energien und deren Förderung
- Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge und Informationsveranstaltungen
- Unterstützung von technischen Entwicklungen
- Bildungsprojekte

ZIEL 21 – Zentrum Innovative Energien im Landkreis Fürstenfeldbruck e.V.
Münchner Str. 32 – 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/519-225 – Fax 08141/519-770 – E-Mail ziel21@lra-ffb.de
www.ziel21.de

Liebe Radlerinnen und Radler!

Es ist geschafft! Das neue Tourenprogramm des ADFC Kreisverbandes Fürstenfeldbruck liegt vor Ihnen. Auch 2005 konnten wir ein noch größeres Angebot von Mehrtages-, Ganztages- und Halbtagestouren auf die Räder stellen als im Vorjahr. Die Nachfrage nach unseren geführten Radtouren ist ungebremst. Führen Radfahrer auf den vom ADFC Fürstenfeldbruck angebotenen Radtouren im Jahr 2002 zusammen 41.430 km, 2003 45.835 km so lagen wir im vergangenen Jahr bei 64.091 km. Es sind besonders die wachsenden Teilnehmerzahlen, die dieses Ergebnis verursachen und nicht die Routenlängen oder die Anzahl der angebotenen Touren. Wir sind also für die Zukunft optimistisch, dass auch unser diesjähriges Tourenprogramm wieder zahlreiche Mitmenschen aufs Radl und durch unsere schöne Landschaft bringt. Beim Durchblättern werden Sie sicherlich wieder viel Neues entdecken!

Wenn Sie zum ersten Mal unser Tourenprogramm in den Händen halten und Sie der Ansicht sind, dass eine der angebotenen Touren für Sie geeignet ist, so **kommen Sie einfach zum Treffpunkt – meistens am Bahnhofsgebäude einer S-Bahnstation** - und genießen es, mit netten Mitfahrern etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Unter den Teilnehmern ist das Leistungsspektrum sehr breit gefächert. Damit jeder das Richtige für seine Ansprüche findet, ist bei den Touren der jeweilige Schwierigkeitsgrad angegeben (siehe dazu auch Seite 10).

Wer sein Leistungsniveau noch nicht einschätzen kann, dem empfehlen wir vorher mit dem Tourenleiter (siehe Seite 54) Kontakt aufzunehmen, um sich die Besonderheiten der Tour erläutern zu lassen.

Wichtig ist, dass es sich bei unseren Touren keinesfalls um sportliche Wettkämpfe handelt; vielmehr soll der Genuss von Landschaft und Kultur im Mittelpunkt stehen.

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.adfc-ffb.de. Hier finden Sie alle Touren und wichtige Hinweise rund ums Fahrrad.

Viel Spaß und Freude beim Fahrradfahren und eine unfallfreie Saison 2005 wünschen Ihnen der Vorstand und das Team der Tourenleiter des **ADFC-Kreisverbandes Fürstenfeldbruck**.

Wir danken unseren Inserenten für die Unterstützung des Tourenprogramms 2005 und bitten um freundliche Beachtung.

Unsere Fördermitglieder:

Fahrradhaus **Forner** in Gröbenzell, Fahrradhändler **Glogger** und Radsport **Scholz** in Germering, die Stadt **Germering** sowie die Gemeinden **Eichenau, Maisach** und **Puchheim**.

Wer wir sind, was wir wollen

...wir sind eine Verbraucherschutzorganisation

Wir haben ein waches Auge auf alles, was die Fahrradindustrie herstellt. Und wir mischen uns ein, wenn es darum geht, die Qualität der Produkte zu verbessern: Immer im Interesse der Verbraucherinnen und Verbraucher.

...wir sind ein verkehrspolitischer Verein

Wir setzen uns für die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs ein. Dabei arbeiten wir mit allen Vereinen, Organisationen und Institutionen zusammen, die sich für mehr Sicherheit und Umweltschutz im Verkehr einsetzen. Der ADFC ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen radfahrender Menschen geht.

...wir sind Umweltfreunde

Wir setzen uns für eine ökologisch vernünftige Verkehrsmittelwahl ein. Immer wenn es Alternativen gibt, sollte das Auto stehen bleiben.

Der ADFC bundesweit

Der ADFC ist ein bundesweiter, gemeinnütziger Verein mit über **110.000** Mitgliedern. Er wurde 1979 in Bremen gegründet.

Der ADFC im Landkreis Fürstenfeldbruck

Gegründet im Oktober 1986, 862 Mitglieder 2004

Unsere Aktivitäten im Landkreis:

Infoladen

Im Infoladen (Adresse und Öffnungszeiten siehe Seite 7) erhalten Sie kompetente Beratung rund ums Fahrrad. Ferner finden Sie umfangreiches Informationsmaterial und Ansichtsexemplare von Radkarten und Radführern.

Radtourenprogramme (Sommer / Winter)

Die Radtourenprogramme werden jährlich neu aufgelegt und im gesamten Landkreis in einer Auflage von 8.500 (Sommer) / 2.000 (Winter) Stück verteilt. In diesem Programm werden sowohl eintägige als auch mehrtägige Radtouren angeboten. In diesem Sommer-Radtourenprogramm 2005 sind dies z. B. 117 Tagestouren. Im Winterprogramm werden ca. 25 Veranstaltungen angeboten. Mitglieder nehmen an den Tagestouren kostenlos teil.

Fahrtrainings/Technikkurse/Diavorträge/Radlerstammtische

Wir bieten Ihnen interessante Fahrtrainings, Technikkurse und Diavorträge an. Einige sind in diesem Programm enthalten, weitere Termine werden jeweils rechtzeitig in der Tagespresse angegeben.

Technikkurse

Wir möchten, dass Sie sicher radeln und Spaß am Radfahren haben. Deshalb bieten wir Technikkurse z.B. zu folgenden Themen an:

- Fahrradkauf
- Fahrradpflege
- Selbsthilfe bei Fahrradpannen

Mitglieder können die Kurse zu einem reduzierten Preis besuchen.

Beratung der Kommunen / des Landkreises

Wir stehen in engem Kontakt mit den Verantwortlichen in den Kommunen und des Landkreises, wenn es um Themen der Radwegeplanung und Radwegeinfrastruktur geht. Um diese Belange kümmern sich die "Arbeitsgruppe Verkehr" im Kreisverband und die Ortssprecher in den jeweiligen Gemeinden (siehe unten).

Projekte

Projekte werden von uns konzipiert, geplant und durchgeführt. Dabei werden wir von unseren Aktiven und Partnern in den Gemeinden/des Landkreises unterstützt.

Beispiele:

- Ammer-Amper-Radweg
- Landkreiskarte
- Radverkehrskonzepte für Gemeinden

Sie können den ADFC durch Anregungen oder durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen. Noch besser wäre es, wenn Sie aktiv bei uns mitmachen. Egal, ob Ihr Interesse im Bereich Verkehrsplanung/Verkehrspolitik, in 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 Ihren örtlichen ADFC-Vertreter wenden:

für Eichenau:	Dieter Gugel	08141 / 72307
für Fürstenfeldbruck / Emmering:	Peter Dreisow	08141 / 10615
für Germering:	Hartwig Hammerschmidt	089 / 848135
für VG Grafrath	Gerd Müller	08141 / 18804
für Gröbenzell:	Werner Kolbe	08142 / 570512
für VG Mammendorf:	Adi Stumper	08145 / 200
für Olching/Esting:	Bernd Burgmeier	08142 / 40468
für Puchheim:	Josef Immler	089 / 802741
für den restlichen Landkreis	Peter Dreisow	08141 / 10615

Sicher gegen Fahrradklau - Lassen Sie Ihr Fahrrad codieren

Wer sein Rad an Langfinger verloren hat, kennt die unangenehmen Gefühle: Erst Wut, dann Ärger und schließlich jede Menge Rennerei. "Viele Radler trauen sich nur mit Schrotträdern auf die Straße", sagt Horst Hahn-Klöckner. Drastische Worte. Doch ein Blick auf die Diebstahlstatistik beweist: Der ADFC-Bundesgeschäftsführer trifft den Nerv der Zeit. Jedes Jahr kommen fast eine halbe Million Räder weg. Geklaut, verscheuert oder einfach in den Straßengraben geschleudert. Da lässt so mancher sein hochwertiges Rad lieber sicher angekettet im heimischen Keller. Denn Fakt ist: Das Gefahrenpotential ist und bleibt gewaltig.

Vielerorts werde Fahrraddiebstahl als "Bagatelldelikt" abgetan, kritisiert Hahn-Klöckner. In vielen Städten fehlen sichere Abstellmöglichkeiten. Die Polizei nimmt die Straftat unterschiedlich ernst, da ist vor allem Hilfe zur Selbsthilfe angesagt: Mit guten Schlössern, Parkplätzen und Versicherungen zeigt man Fahrrad-Dieben schon vorab die rote Karte.

Wer sein Fahrrad codieren lässt, schlägt Langfinger in die Flucht. Denn ohne Eigentumsnachweis kommt man damit nicht weit: Die Codierung zeigt sofort, wem das geklaute Rad wirklich gehört. Das Prinzip ist simpel: Eine Graviermaschine bringt auf dem Rahmen einen persönlichen Code an. Er besteht aus einer individuellen Ziffern- und Buchstabenkombination. Sie setzt sich aus Kfz - Kennzeichen, Straßenschlüssel (aus dem Einwohnermeldeamt) bzw. Abkürzung des Straßennamens sowie den Eigentümer-Initialen zusammen.

Der Vorteil: Polizei oder Fundamt erkennen per Code sofort den Eigentümer und können ihn im Diebstahlfall informieren - ohne Rückgriff auf Datenbanken. Die Rahmennummer allein kann so etwas nicht. Sie wird vom Hersteller ohne jegliches System eingestanzt mit Dopplungen und ohne zentrale Nummernkartei.

Auch wir im ADFC-Kreisverband Fürstenfeldbruck bieten Ihnen die Möglichkeit Ihr Fahrrad codieren zu lassen.

Codiertermine 2005:

Feste **Codiertermine** in unserem Infoladen in Fürstenfeldbruck an folgenden Tagen: Samstag 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 6. August, 3. September, 1. Oktober.

Eine Voranmeldung bei Gerd Müller unter 08141 / 18804 ist erforderlich.

Unsere Anschrift:

ADFC Kreisverband Fürstenfeldbruck
Am Brunnenhof 14
82256 Fürstenfeldbruck

Tel. und Fax: 08141/535418
E-Mail: Kontakt@adfc-ffb.de
Internet: www.adfc-ffb.de

Öffnungszeiten des Infoladens:
Jeden Dienstag von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Jeden ersten Samstag im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Von November bis Februar ist nur jeden ersten Dienstag im Monat geöffnet.

Konto des ADFC-FFB: 3589348, Sparkasse Fürstenfeldbruck, BLZ 700 530 70

Lageplan:



Was Sie beachten sollten!

Anmeldung:

Wenn nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Bei den Mehrtagestouren entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen nur in Begleitung Erwachsener mitfahren. Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren benötigen die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten (Anruf beim Tourenleiter genügt).

Teilnahmegebühren:

ADFC-Mitglieder und Kinder bis 14 Jahre

Tagestouren/andere Touren kostenlos

ADFC-Mitglieder

Mehrtagestouren (pro Tag) 5.-

Nichtmitglieder:

Tagestouren 4.-
Andere Touren 2.-
Mehrtagestouren (pro Tag) 10.-

Teilnahmebedingungen:

Für alle Teilnehmer an unseren Touren gilt die **StVO** (Straßenverkehrsordnung). Die Teilnahme an allen ADFC-Radtouren erfolgt auf eigene Gefahr. Weder der ADFC noch die einzelnen Tourenleiter können im Schadensfall haftbar gemacht werden, außer bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten. Im Übrigen bleibt es unseren ehrenamtlich tätigen Tourenleitern vorbehalten, Teilnehmer von der Tour auszuschließen.

Durchführungsbedingungen:

Bei Regen, Kälte, außergewöhnlichen Straßenverhältnissen (z.B. Glätteis, Hochwasser usw.) oder sehr geringen Teilnehmerzahlen ist der Tourenleiter berechtigt eine Tour abzusagen. Bitte rufen Sie im Zweifel vor der Tour bei dem namentlich genannten Tourenleiter an (Liste der Tourenleiter siehe Seite 54).

Verkehrssicherheit:

Dass Ihr Fahrrad der **StVZO** (Straßenverkehrszulassungsordnung) entspricht und somit absolut fahrsicher ist, ist Grundvoraussetzung für eine Teilnahme an den Touren.

Bremsen und Beleuchtung müssen einwandfrei funktionieren!

Ein Teilnehmer, eine Teilnehmerin kann von einer Tour ausgeschlossen werden, wenn das Fahrrad nicht den gesetzlichen Bestimmungen zur Verkehrssicherheit entspricht.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen einen Fahrradhelm zu tragen, dieser ist aber nicht Pflicht.

Anforderungen:

Die Touren sind für all diejenigen gedacht, die gerne Rad fahren und dabei Natur, Kultur und Gastronomie erleben und genießen möchten. Wir fahren auf verkehrsarmen Nebenstrecken, teils auf Feld- oder Waldwegen. Steigungen im Alpenvorland sind durchaus alltäglich und nicht immer geeignet für ein Dreigangrad. Der Schwierigkeitsgrad der Touren ergibt sich aus der Länge und der Streckenbeschreibung. Die Schwierigkeitsangaben bei jeder Tour ermöglichen eine Kurzeinschätzung der Anforderung, sind aber nicht bindend. Ausrüstung und Kondition sollten der Tour angemessen sein. Prinzipiell gilt unser Motto für "leichte" Touren (Schwierigkeitsgrad 1 + 2): "Wer am langsamsten fährt, bestimmt das Tempo". Bei den mittleren und anspruchsvolleren Touren müssen die Tourenleiter oft auf eine gewisse Mindestgeschwindigkeit achten, um z.B. den Zug für die Rückfahrt zu erreichen oder um das gemeinsam gesetzte Zeitlimit nicht zu weit zu überschreiten. *Für Pausen wird aber immer genug Zeit eingeplant.*

Tourenleiter:

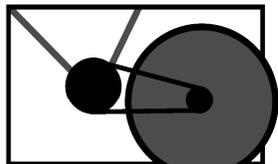
Alle Touren werden von erfahrenen Tourenleitern begleitet. Sie führen ein Verbandspäckchen und für kleine Pannen Werkzeug mit, jedoch kein Ersatzteillager.

Ihre Ausrüstung für unterwegs:

Um für die Tour gut gerüstet zu sein, sollten folgende Dinge im Gepäck nicht fehlen:

- **Werkzeug und Flickzeug sowie Ersatzschlauch**
- **Regenkleidung**
- **Proviand und Getränke**

Vorteilhaft ist auch eine (Rad) Karte des Tourengebiets mitzuführen.

RENNRÄDER MTB ATB REISERÄDER**RADSPORT****SCHOLZ****Christian Scholz**

Hartstraße 102

Tel. 089 - 8 40 41 66

info@radSPORT-scholz.de

82110 Germering

Fax 089 - 89 40 48 34

www.radSPORT-scholz.de

ZUBEHÖR SERVICE
VOTEC
GERMAN HANDMADE BIKES - FORKS

TREK
TREKBIKES.COM
ORTLIEB
OUTDOOR EQUIPMENT

CENTURION €
Schwierigkeit der Touren

Unsere Touren haben wir mit Schwierigkeitsgraden auf einer Skala **1-5**, **M** = Mountainbiketour, **R** = Rennradtour, **T** = schnelle Tourenradtour versehen, die wie folgt einzuordnen sind:

- 1 sehr leichte Tour, auch für Kinder geeignet
 - 2 leichte Tour, auch für größere Kinder geeignet
 - 3 nicht ganz so leichte Tour mit wenigen anstrengenden Passagen, nicht für Kinder geeignet, ein wenig Übung erforderlich
 - 4 schwierigere Tour für bereits geübte Tourenfahrer. Hier wird bereits mit etwas erhöhtem Tempo gefahren
 - 5 schwere Tour mit knackigen Anstiegen, höherem Tempo und oft über 100 km
- M** Mountainbiketour. Hier wird vorwiegend auf unbefestigten Wegen gefahren.
- R** Rennradtour. Hier wird nur auf rennradtauglichen Straßen sowie bergauf-bergab schnell und weit gefahren. Das Durchschnittstempo beträgt ca. 25 – 27 km/h.
- T** Schnelle Tourenradtour. Diese Tourenart richtet sich an Rennradfahrer und schnelle Tourenradler. Das Durchschnittstempo beträgt ca. 20 – 24 km/h.

Lesen Sie bitte zusätzlich den Tourentext aufmerksam durch und entscheiden Sie dann selbst, ob eine Tour für Sie geeignet ist. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie mit Kindern teilnehmen wollen. Die Kilometerangaben gelten jeweils für die Gesamtfahrtstrecke (Hin- und zurück). Bei einigen Touren sind auch die zu bewältigenden Höhenmeter (z.B. 600 hm) angegeben.

fahrrad- und radsporthaus

tschenscher - G. Sigl



Reparaturen

Zubehör

Rennbekleidung

Wiesenstraße 1 · 82223 Eichenau
Telefon 081 41/702 27

Termine bitte vormerken:

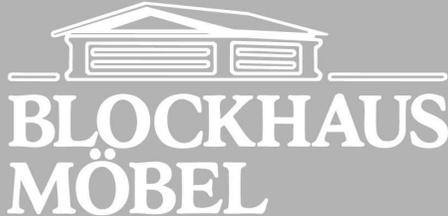
Radlertreff

Von März bis Oktober findet jeden Dienstag ab 19.30 Uhr im Restaurant Tavolino (siehe Inserat auf Seite 31) in Fürstenfeldbruck am Brunnenhof ein Radlertreff statt. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Natürlich wohn fühlen



MASSIVHOLZMÖBEL · KÜCHEN · GESUNDES SCHLAFEN
ÖKOLOGISCHE POLSTERMÖBEL · WOHNZUBEHÖR



**BLOCKHAUS
MÖBEL**

WWW.BLOCKHAUS-MOEBEL.DE

Eichenstrasse 24
82291 Mammendorf
Tel. 08145-1566
Fax 08145-1568

Mo. bis Fr. von
9.30-18.30 Uhr,
Do. bis 20 Uhr,
Sa. 9.30-16 Uhr

ADFC - Sommertreffen

Samstag, 9. Juli 15:00 Uhr

Wir laden alle, die gerne radeln, Mitglieder und Nichtmitglieder, ein nach Fürstenfeldbruck zum Sommertreffen in den:

Brunnenhof am ADFC-Infoladen

Das Kommen lohnt sich allein schon wegen der vielen netten radelnden Mitmenschen, die man hier treffen und kennen lernen kann. Aber wir werden uns zusätzlich noch die eine oder andere Überraschung einfallen lassen. Wir hoffen auf großen Zuspruch und freuen uns über jeden, der kommt.

Das Treffen wird zusammen mit unseren Büro-Nachbarn vom Bund Naturschutz veranstaltet.

Fahrtraining:

Fahrtraining mit dem Mountain Bike

Bevor die Sommersaison so richtig beginnt, sollte man sich mit seinem Bike vertraut machen. In einem Basic-Kurs möchten wir Ihnen die Grundtechniken des Mountain Bikens vermitteln. Dazu gehören z.B.

- Fahrtechnik
- Kurventechnik
- Bremstechnik
- richtige Position auf dem Bike

Die Theorie wird in der Praxis im Gelände erprobt.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit Bernis Bike Box in Emmering durchgeführt:

Termin: **Samstag, den 23. April** von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: für Nicht-Mitglieder 15.- Euro, für ADFC-Mitglieder 10.- Euro

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei Peter Dreisow unter Tel. 08141 / 10615 bis zum 15. April erforderlich.

Fahrtraining mit dem Tourenrad

Bevor die Sommersaison so richtig beginnt, sollte man sich mit seinem Rad vertraut machen. In einem Basic-Kurs möchten wir Ihnen die Grundtechniken des Radfahrens vermitteln. Dazu gehören z.B.

- Fahrtechnik
- Kurventechnik
- Bremstechnik
- richtige Position auf dem Bike

Die Theorie wird in der Praxis in einer kleinen Tour erprobt.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit Bernis Bike Box in Emmering durchgeführt:

Termin: **Samstag, den 30. April** von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: für Nicht-Mitglieder 15.- Euro, für ADFC-Mitglieder 10.- Euro

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei Peter Dreisow unter Tel. 08141 / 10615 bis zum 23. April erforderlich.

Unsere Mehrtages-Touren:

Von Bruck nach Oberstdorf Donnerstag, 26. und Freitag, 27. Mai 2005

Die Strecke verläuft zunächst verhältnismäßig flach über Aich-Moorenweis-Weil-Kaufering nach Igling zur ersten Brotzeitpause. Dann geht's über Erpfting-Waal-Westendorf-Germaringen nach Kaufbeuren und weiter ein Stück auf der Dampflokrunde bis Marktobderdorf. Dann wird's immer hügeliger! Wir fahren über Wald-Bodelsberg zum Rottachsee und gelangen über Rettenberg nach Sonthofen wo wir unser Quartier beziehen. Man kann an folgenden Bahnhöfen ein- oder aussteigen: Geltendorf, Kaufering, Kaufbeuren, Marktobderdorf. Allein schon wegen der Streckenlänge (143 km) sind nur geteerte Wege ausgesucht.

Am Freitag nach dem gemeinsamen Frühstück geht's dann mit dem Rad weiter zum Endziel „Oberstdorf“. Dort können wir uns evtl. in Gruppen aufteilen, je nach dem ob jemand noch weiter (bis z.B. Spielmannsau) Radfahren oder Wandern oder vielleicht irgendwo auf einen Berg mit der Seilbahn rauf will. Die von mir ausgearbeiteten Vorschläge oder auch welche von Mitfahrern werden am Abend vorher mit der ganzen Gruppe bei einem ausgiebigen Wirtschaftsbesuch besprochen!
 Am Nachmittag treffen wir uns alle wieder in Oberstdorf in der Dampfbier-Brauerei-Wirtschaft (neben Bahnhof) zum „Schweinshaxn - Essen“.
 Die Rückreise erfolgt dann mit dem Zug (Bayern-Ticket).
 Wer will kann auch nochmal übernachten und die 2-Tages-Tour am nächsten Tag mitmachen!!

Auch bei schlechtem Wetter muss wegen der Zimmerreservierung gefahren werden. Anmeldung erforderlich 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com

Von Sonthofen ins Lechtal Samstag, 28. und Sonntag, 29. Mai 2005

Einige Teilnehmer kommt mit dem Zug in Immenstadt neu hinzu, ein anderer Teil hat in Sonthofen übernachtet.

Wir radeln über Hindelang nach Oberjoch (ca.350 hm) und weiter durchs Tannheimer-Tal am Haldensee vorbei, über den Gaicht-Pass bis Weissenbach/Höfen im Lechtal. (ca. 60 km)
 Nach unserem Zimmerbezug kann wer Lust hat auf den Hahnenkamm rauf (wandern 1,5 Std. oder mit der Gondel) und dort eine Gipfelwanderung (3/4-Stunde) bzw. den Alpenblumengarten besuchen.

Nach dem Frühstück am nächsten Tag radeln wir hinüber ins Namlostal (einige hm aber geteert) über Berwang nach Reutte. Nach einer Schlusseinkehr kann man nach Füssen radeln um mit dem Zug nach Hause zu kommen.

Wer will kann wieder zurück zum Quartier in Höfen fahren um dann am 3.Tag die Heimreise komplett per Rad anzutreten (ca.130 km).

Auch bei schlechtem Wetter muss wegen der Zimmerreservierung gefahren werden. Anmeldung erforderlich 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com

Mehrtagestour durch das Altmühltal Samstag 25. bis Montag 27. Juni

Mit dieser Tour befahren wir einen Klassiker der Fernradwege. Der Altmühltal-Radweg (www.altmuehltalradweg.de) folgt dem Fluss Altmühl von der Quelle bis zur Mündung in die Donau bei Kelheim. Ab Kehlheim folgen wir dem Donau-Radweg bis Regensburg. Unsere Tour startet in Treuchtlingen und führt uns über Eichstätt, Beilngries, Kehlheim bis Regensburg.
 Die Fahrt- und Übernachtungskosten sind vom Teilnehmer selbst zu bezahlen. Anmeldungen zur Tour bis Donnerstag, dem 31. März bei Peter Dreisow, 08141 / 10615 erforderlich.



An der Altmühl bei Essing

Von Freilassing nach Passau Samstag, 3. und Sonntag 4. September 2005

Am ersten Tag radeln wir den Salzhandelsweg entlang, über Laufen, Tittmoning nach Burghausen. Nach einer ausgiebigen Stärkung setzen wir unsere Fahrt auf dem Inntalradweg fort. Über Simbach, durch die Pockinger Heide nach Schärding am Inn. Hier werden wir unser Quartier aufschlagen.

Der zweite Tag führt uns dann nach gut einer Stunde Fahrtzeit in die Dreiflüssestadt Passau. Es gibt viel Kulturelles zu besichtigen, wie die Altstadt, die Veste Oberhaus, den Dom mit der größten Kirchenorgel der Welt, die Wallfahrtskirche Mariahilf, das Römermuseum Kastell Boiotro und, und, und. Als geborener Passauer kann ich Euch einiges zeigen.

Anmeldung bitte bei Peter Volf bis 7.8. tagsüber unter der Nummer 08141 / 519-221

Fahrt durch Oberschwaben - Von Ulm nach Lindau

Samstag, 24. September, bis Montag, 26. September 2005

Oberschwaben, begrenzt in etwa im Nordwesten von der Donau, im Osten von der Iller und im Süden vom Bodensee, gehörte vom Ende des 13. Jh. bis Anfang des 19. Jh., unter der Bezeichnung Vorderösterreich, zum Haus Habsburg. Die Landschaft ist u. a. reich an berühmten Klosteranlagen, Stichwort: Oberschwäbische Barockstraße. Das milde Klima in Bodenseenähe begünstigt Obst- und Weinbau. Zum ausführlichen Kennen lernen Oberschwabens sollte man sich mindestens zwei Wochen Zeit nehmen. Im Rahmen einer Dreitagestour waren daher Schwerpunkte zu setzen:

1. Tag, Sa. 24.9.: Bahnfahrt München - Ulm, Donauradweg Ulm - Ehingen - Obermarchtal - Riedlingen, Radstrecke ca. 60 km.

2. Tag, So. 25.9.: Riedlingen - Heiligkreuztal (evtl.) - Saulgau - Altshausen - Mochenwangen, ca. 55 km - 60 km.

3. Tag, Mo. 26.9.: Mochenwangen - Weingarten - Ravensburg - Langenargen - Lindau - Bahnfahrt München, Radstrecke ca. 60 km.

Die Schwierigkeitsstufe der Tour: 2 bis 3 auf einer Skala von 1 bis 5. Wir fahren bei jedem Wetter (bitte Regenzeug mitnehmen). Die Strecke verläuft überwiegend auf geteerten Radwegen und ruhigen Nebenstraßen. Routenänderung und eine evtl. -Abkürzung aufgrund unvorhergesehener Ereignisse bleiben vorbehalten. Die max. Teilnehmerzahl einschl. Begleitung beträgt 10 Personen. Die Kosten für die "Bayern-Tickets" werden entsprechend der Teilnehmerzahl aufgeteilt. An Übernachtungskosten ist pro Nacht und Person mit etwa 30 - 38 Euro zu rechnen. **Verbindliche Anmeldung bei Heinz Bungarten bis zum 14. Mai 2005 unter 08141 / 72585.** Vorbesprechung voraussichtlich Ende Mai 2005 (genauer Termin und Ort werden noch bekannt gegeben).

Mit der Anmeldung wird eine Sicherheitsleistung für voraus gebuchte Unterkünfte von 60 Euro pro Person fällig (bitte Überweisung auf Konto Heinz Bungarten, 20114286 bei der Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00).

Wer das Thema Oberschwaben vertiefen möchte, dem wird folgende Reiseliteratur empfohlen: MERIAN Oberschwaben 1957 (antiquarisch), Kramarczyk/von der Mühle: Kunstlandschaft Oberschwaben (Stürtz Verlag), Baedeker Bodensee - Oberschwaben.

Oberschwaben-Tour



Heiligkreuztal, Speicherbau

Unsere Tagestouren:

Tour 1 40 km → Stufe 2-3 Josef	Ostertour nach Schöngesing, Auf weitgehend ruhigen Wegen fahren wir - nur bei trockenen Wegen und gutem Wetter - nach Schöngesing. Bei ganz gutem Wetter erweitern wir die Rückfahrt über Jexhof und Weßling, sonst über Fürstenfeldbruck.	Mo 28. März 13.00 Uhr Puchheim-S
Tour 2 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um nach dem Winter wieder die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Do 7. April 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 3 ca. 80 km → Stufe T Klaus W. und Renate H.	Schnelle Tourenradrunde Diese Tour richtet sich an alle flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest. Gefahren werden ca. 80 km. Der Schnitt sollte sich bei ca. 20 -24 km/h bewegen.	Sa 9. April 14.00 Uhr FFB-S
Tour 4 55-65 km → Stufe 3 Josef	Saison-Eröffnungstour mit den TourenleiterInnen: Italienisch Essen inmitten bayrischer Landschaft Auf überwiegend ruhigen Straßen radeln wir über Unterbrunn und Hochstadt nach Drößling. Dort lassen wir es uns beim Italiener „LA FATTORIA“ gut gehen und entscheiden dann, welchen Weg durch die hoffentlich sonnige Frühlingslandschaft wir für den Heimweg nehmen.	So 10. April 10.10 Uhr Puchheim-S 10.40 Uhr Germering-S
Tour 5 30 km → Stufe 2 Franz	Nach Nassenhausen Auf anfangs unbefestigten Wegen geht es über Malching und Nannhofen nach Mammendorf. Über Peretshofen und Loitershofen radeln wir nach Nassenhausen. Einkehrmöglichkeit im dortigen "Prälatenstüberl". Anschließend über Adelshofen, Eitelsried und vorbei am "Kaiser-Ludwig-Monument" geht's zurück nach Maisach.	Do 14. April 10.30 Uhr Maisach-S

WINTERGARTEN
IM BRUNNENHOF

Bistro in Fürstenfeldbruck

Am Brunnenhof 1

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9 - 24 Uhr

Sonn. und Feiertags: 14 - 24 Uhr

Telefon: 08141 / 58181

TRAIKASTEN NATURKOST

Montag bis Donnerstag 9 – 18.00 Uhr
Freitag 8 – 18.00 Uhr
Samstag 8 – 13.00 Uhr

Li + Folker Frod
Poststraße 1
82194 Gröbenzell
08142 / 8288



Tour 6 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Do 14. April 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 7 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 16. April 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 8 25 km → Stufe 2 Hartwig	Autobahn für Radler I Wir erkunden die Baustelle der A99 West zwischen der Lindauer Autobahn und München-Lochhausen. Die in diesem Abschnitt entstehenden Wege für die Landwirtschaft sind auch von Radlern gut zu nutzen. Auch werden wir die Kfz-Fahrbahnen erproben. Gemeinsam mit der CSU Germering. Diese Tour ist gebührenfrei. Siehe auch 18.09.05!	So 17. April 13.00 Uhr Harthaus-S Kiosk
Tour 9 40 km → Stufe 2 Adi	Einradeln zur Schlosswirtschaft Weyhern Auf ruhigen Nebenstraßen bewegen wir uns im nordwestlichen Teil des Landkreises. Nach der Einkehr in der traditionsreichen, gut 200 Jahre alten Schlosswirtschaft geht es auf kürzerem Weg zurück.	So 17. April 13.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
Tour 10 35 km → Stufe 2 Uli	Dampfnudel-Rallye Über das Fußbergmoos radeln wir zu den "Dampfnudeln" nach Rottbach. Über Diepoldshofen und Maisach geht's zurück an die Startpunkte.	Do 21. April 9.30 Uhr Gröbenzell-S 10.00 Uhr Olching-S

Tour 11 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Do 21. April 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 12 30 / 50 km → Stufe 2-3 Klaus W.	„Minigolf+Frühlingsfest“ Wir radeln von FFB über Schöngeising-Grafrath-Inning-Eching nach Stegen wo wir uns am Minigolfplatz vergnügen können. Am Nachmittag radeln wir nach Pflaumdorf, wer will kann hier mal kurz vom Stahlross auf ein lebendiges Ross am Ponyhof umsteigen. Anschließend geht's nach Türkenfeld wo man in die S-Bahn wechseln kann. Der Rest fährt über Jesenwang-Landsberied (Straussenfarm) nach FFB. Dort werden wir unseren Tag am Brucker Frühlingsfest ausklingen lassen.	Sa 23. April 10:00 Uhr FFB-S
	Radflohmarkt in Mammendorf Im Pfarrheim findet in Zusammenarbeit mit dem ADFC ein Secondhand-Verkauf statt. Im Rahmen dessen ist der ADFC mit einem Infostand vertreten und es besteht die Möglichkeit sein Fahrrad codieren zu lassen. Mit Kaffee und Kuchen kann man sich die Wartezeit verkürzen.	Sa 23. April 11-14 Uhr
Tour 13 50 km → Stufe 3 Franz	Maisach - Nordost Auf guten, meist verkehrsarmen Wegen geht es über Fußberg und Stetten nach Röhrmoos. Nach dem Überwinden eines "kleinen Hügels" fahren wir nach Pellheim-Bergkirchen und Gemlinden zum Ausgangspunkt.	Do 28. April 9.15 Uhr Maisach-S



Kein Ruhetag! Im Sommer Gartenbetrieb Dachauer Straße Am Brunnenhof 2 Fürstenfeldbruck Tel. 081 41/42857		Günstiger Mittagstisch Frische Fische Öffnungszeiten: 11.30 - 15.00 Uhr 17.00 - 1.00 Uhr
---	---	---

Tour 14 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Do.28. April 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 15 110 km → Stufe R Arnold	Rennradtour um den Ammersee Von Buchenau aus werden wir auf wenig befahrenen Straßen um Wörthsee und Ammersee bis nach Stillern bei Raisting fahren. Dort machen wir im Biergarten Brotzeit. Je nach Kondition der Teilnehmer können wir noch einen Abstecher nach Wessobrunn machen oder aber direkt nach Hause fahren. Diese Tour richtet sich an Rennradler und sehr flotte Tourenradler, die einen Schnitt von 25- 27 km/h fahren können. Gegen 17 Uhr sind wir zurück.	So 1. Mai 9.30 Uhr Buchenau-S
Tour 16 75 km → Stufe 3-4 Werner	Über Andechs nach Herrsching Wir passieren Puchheim, Gilching Weßling, Unering und Drößling und erreichen über Andechs Herrsching, wo wir zur Pause einkehren. Die Rückfahrt führt uns über Inning, Mauern Schöngeising und Fürstenfeldbruck. Einige Strecken der Fahrt sind unbefestigt und enthalten kurze kräftige Steigungen.	So 1. Mai 9.30 Uhr Gröbenzell-S
Tour 17 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Mi. 4. Mai 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 18 85 km → Stufe 3 Josef	In den Lechgau zum Postwirt in Pestenacker Über Alling und Holzhausen - Germansberg meiden wir möglichst – fahren wir nach Schöngeising, wo wir auf weitere Teilnehmer warten. Über Landsberied, Adelshofen und Dünzelbach fahren wir auf weitgehend ruhigen Straßen nach Pestenacker. Dort essen wir gut und preiswert im Postwirt. Auf einer südlichen Route über Türkenfeld, Grafrath und Schöngeising kommen wir wieder zurück. 25 km Abkürzung mit S-Bahn möglich.	Do. 5. Mai 9.30 Uhr Puchheim-S 10.30 Uhr Schöngei- sing-S

Tour 19 90 km → Stufe 3-4 Josef	Zum Biogutshof Kerschlach Eine Tour, die schon etwas Kondition erfordert, aber man wird mit herrlichen Ausblicken in die Alpen und Einblicken in das Gut belohnt. Dort stärken wir uns für die Rückfahrt, die bei gutem Wetter durch die Maisinger Schlucht und auf dem Würmtalradweg vorgesehen ist. Für diese Strecke sind stabile Fahrräder wichtig. 25 km Abkürzung mit S-Bahn möglich. Bei Bestellung von mehr als 10 Essen wird im Seminarhaus für uns gekocht (Kerschlachter Bio-Schweinebraten für 10€), sonst gibt's Brotzeit im Hofladen. Voranmeldung für das Essen bis 17. April unter 089 / 802741. Bei genügend Interesse ist auch eine Hofführung möglich!	Sa. 7. Mai 9.30 Uhr Puchheim-S
---	--	--------------------------------------

Tour 20 45 km → Stufe 3 Franz	Maisach - Nordwest Die heutige Runde geht über Rottbach nach Egenhofen; dann fahren wir über Baidlkirch, Günzlhofen und Nannhofen nach Maisach zurück. Dort können wir die Tour in der Sportgaststätte ausklingen lassen.	So 8. Mai. 9.15 Uhr Maisach-S
---	---	-------------------------------------



Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Ihren Anruf Tel: 08141/23026

Tour 21 70 km → Stufe 3 Uli	"Kesseltreiben" Über Lauterbach, Orthofen, Sittenbach "treiben" wir unsere Räder zum Kesselfleischessen nach Langengern. Zurück geht's über Ebertshausen und Überacker.	Di 10. Mai 9.00 Uhr Puchheim-S 9.30 Uhr Gröbenzell-S
Tour 22 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Mi. 11. Mai 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 23 25 km → Stufe 3 Ecke	Feierabendtour durch den hügeligen, südlichen Landkreis Der Amperleite über den Zellhof folgend, erreichen wir Schöngeising. Auf verschlungenen Wegen radeln wir zur Einöde Jexhof. Vorbei am Naturschutzgebiet Wildmoos, ins Bauernland um Gut Rottenried - dem Kartoffelbauern und Brenner – fahren wir unterhalb des Germansberges durch das Moos nach Alling. Hügelig, auf und ab über Gagers, erwartet uns der „Obere Wirt“ in Biburg. Eine etwa 3 Kilometer lange Abfahrt, vorbei an Pfaffing und den Klosterweiher, führt uns zum Ausgangspunkt zurück.	Do 12. Mai 18.00 Uhr FFB-S

**Zum Harry konnst a radl'n,
des geht hoit a
bisslerl in die Wadl'n**

Ab März
Biergarten
geöffnet!!



Steffel-Wirt

Dorfstraße 7
Biburg
Tel: 08141 / 52 48 33
Fax: 08141 / 41 620

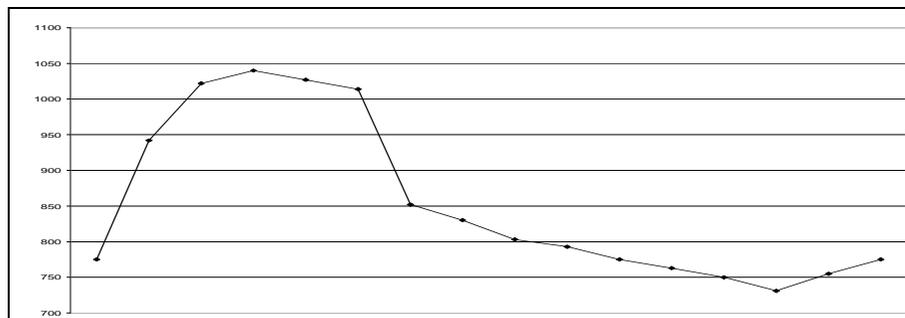
tlgl. ab 17:30 Uhr, Sa. ab 15:00 Uhr, Sonn- und Feiertags ab 9:30 Uhr geöffnet, Dienstag ist bei uns zuall

Tour 24 ca. 80 km → Stufe T Klaus W. und Renate H.	Schnelle Tourenradrunde Diese Tour richtet sich an alle flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest. Gefahren werden ca. 80 km. Der Schnitt sollte sich bei ca. 20 -24 km/h bewegen.	Sa 14. Mai 14.00 Uhr FFB-S
Tour 25 40 km → Stufe 2 Josef	Zum Dachauer Schloss über Ammer-Amper-Radweg Über Gröbenzell und Olchinger See gelangen wir auf den Ammer-Amper-Radweg nach Dachau. Dort können wir zu dieser Jahreszeit hoffentlich nicht nur eine gute Aussicht und Kaffee sowie Kuchen, sondern auch die Blütenpracht im Schlossgarten genießen. Auf dem Rückweg ist gegebenenfalls noch eine Badepause am Lußsee möglich.	Mo. 16. Mai 14.00 Uhr Puchheim-S
Tour 26 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 21. Mai 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 27 ca. 50-70 km → Stufe 2 Peter D.	Die BUGA erwartet uns Wie sicherlich jeder schon weiß, wird dieses Jahr in München Riem (neben dem neuen Messegelände) die Bundesgartenschau (BUGA) stattfinden. Einer der Schwerpunkte, denen sich die BUGA - Verantwortlichen verschrieben haben, ist das umweltschonende Erreichen der Gartenschau. Rund um München herum wurde dazu der BUGA - Radring eingerichtet. Wir werden auf einem Teil des Ringes zur BUGA fahren und uns mit anderen ADFC-Kreisverbänden treffen. Zusätzlich werden von der Ausstellungsleitung Aktionen rund ums Fahrrad angeboten. Anmeldungen zur Tour bis Freitag, dem 6. Mai bei Peter Dreisow, 08141 / 10615 erforderlich.	So 22. Mai 8.00 Uhr Buchenau-S

Tour 28 80 km → Stufe 3 Monika	Über Felder und Wälder zur Ilkahöhe Durch den Kreuzlinger Forst halten wir uns in Richtung Süden. Durch Wälder und Felder gelangen wir über Unterbrunn und Hanfeld nach Söcking. Ab da folgen wir ein Stück der königlich bayrischen Radltour, bevor wir ab Aschering die letzten Kilometer bis zur Ilkahöhe durch den Wald fahren. Im Biergarten genießen wir den Ausblick auf den Stamberger See und stärken uns für die Rückfahrt. Diese gestalten wir je nach Wetter und Kondition in Absprache mit den Teilnehmern. Hinweise: Der Rückweg kann abgekürzt werden, indem man von der Ilkahöhe zum Bahnhof von Tutzing fährt und die Bahn bis Gauting benutzt. Die Waldpassagen sind insbesondere nach Regenwetter für Fahrräder mit sehr schmalen Reifen ungeeignet.	So 22. Mai 9.30 Uhr Germering-S
Tour 29 30-40 km → Stufe 2-3 Klaus W.	Feierabend-Trainingsrunde Um die Kondition zu stärken radeln wir ca. zwei Stunden durch das Brucker Land. Anschließend tanken wir in einem Biergarten auch wieder die verlorene Flüssigkeit auf. Beleuchtung nicht vergessen!	Mi. 25. Mai 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
		
Puchheimerstr. 15 • 82194 Gröbenzell Tel. 08142 / 604 70 • Fax 08142 / 87 92		
Mehrtages- Tour ca. 180 km → Stufe 4 Klaus W.	Von Bruck nach Oberstdorf 1.Tag: Über Kaufering und Kaufbeuren nach Sonthofen (143 km) 2.Tag: Oberstdorf und Spielmannsau und evtl. Wanderung. Genauere Beschreibung siehe Seite 13. Anmeldung erforderlich bis 1. Mai bei Klaus Wolf 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com	Do 26. Mai + Fr.27.Mai
Mehrtages- Tour ca. 160 km → Stufe 4-5 Klaus W	Von Sonthofen ins Lechtal 1.Tag: Zug nach Immenstadt, übers Oberjoch ins Tannheimertal und rüber zum Lechtal (60 km) und evtl. Wanderung. 2. Tag: radeln durchs Namlostal (100 km + einige Hm; Strasse) Genauere Beschreibung siehe Seite 13. Anmeldung erforderlich bis 1. Mai bei Klaus Wolf 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com	Sa. 28. Mai + So.29. Mai

Tour 30 40 km ca. 350 Höhenmeter → Stufe M Dieter	Von Bad Wiessee rund um den Hirschberg Von Gmund kommend fahren wir über Bad Wiessee Richtung Roß- + Buchstein nach Kreuth. Von dort geht es weiter über die Raineralm und Weissachalm nach Rottach-Egern und von dort wieder zurück zum Bahnhof Gmund. Max. Teilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis 22. Mai bei Dieter Gugel unter 08141 / 72307 oder dietergugel@aol.com	Sa 28. Mai 7.00 Uhr Eichenau-S
---	--	--------------------------------------

Hier das Höhenprofil der Tour "Von Bad Wiessee rund um den Hirschberg":



Tour 34 30 km → Stufe 2 Werner	Feierabendtour nach Bergkirchen Gemütlich radeln wir über Graßlfing, Deutenhausen und Puchschlag nach Bergkirchen. Dort kehren wir ein, ehe wir gegen 21.30 Uhr mit Beleuchtung wieder heimwärts streben.	Di. 31. Mai 18.00 Uhr Gröbenzell-S
--	---	--

Tour 35 40 km → Stufe 2 Peter D.	Energietour Die Bundesgartenschau (BUGA) München wirkt bis in unseren Landkreis hinein. Auf unserer Radtour wollen wir eine der Themenrouten der BUGA abfahren. Im Verlauf der Tour werden wir viel über die erneuerbaren Energien erfahren. Das Spektrum reicht von Sonnenstromanlagen (Photovoltaik), über Gewinnung von Rapsöl bis hin zur Energieerzeugung mittels Wasserkraft. Zusätzlich erhalten wir Einblick in eine Solarthermie - Anlage und Holzhackschnitzelheizung. Die Route führt uns über Puch, Galgen nach Mammendorf. Weiter über Egg, Landsberied, Schöngesing. Zurück über den Zellhofweg nach Fürstenfeldbruck. Wenn wir wollen, können wir die Tour in einem der Biergärten beim Kloster Fürstenfeld ausklingen lassen. Die Tour wird in Zusammenarbeit mit ZIEL 21-Zentrum für innovative Energien e.V. und dem Agenda 21-Büro des Landkreises durchgeführt.	Sa 4. Juni 10.00 Uhr FFB-S
--	---	----------------------------------

Tour 31 ca. 60 km → Stufe 2 Adam & Renate W.	In Zusammenarbeit mit dem "Bund Naturschutz" (BN) Naturkundliche Radwanderung zur Hochmuttinger Heide Wir radeln zum Karlsfelder See und weiter mit Josef Koller vom Bund Naturschutz über das Schwarzhölzl und die Ruderregatta in Oberschleißheim zur Hochmuttinger Heide. Dort wird uns Josef Koller die besondere Pflanzen- und Tierwelt einer Heide der Münchener Schotterebene zeigen und erklären. Weiter geht es dann zum Korbiniansholz. Zur Mittagsrast kehren wir in der Feldmochinger Schießstätte ein. Zurück radeln wir wieder zum Karlsfelder See und durch das Dachauer Moos zu unseren Ausgangspunkten. BN-Mitglieder fahren kostenlos mit.	Sa 28. Mai 8.30 Uhr Olching-S Gröbenzell
---	---	---

Tour 32 50-80 km → Stufe R Arnold	Einladung zum "Flotten Samstag" Diese Tour richtet sich an alle Rennradler und flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest und so können auch Teilnehmer ihre Lieblingsrunde durch den Landkreis anführen. Gefahren werden zwischen 50 und 80 km mit einigen Steigungen. Längere Pausen sind nicht vorgesehen. Der Schnitt sollte sich bei ca. 25 - 27 km/h bewegen.	Sa 28. Mai 14.00 Uhr Buchenau-S
---	---	---------------------------------------

Tour 33 23 km → Stufe 2 Ecke und Peter D.	„Kultour“ durch das grüne und königliche München Der Weg führt uns von Pasing an der Würm entlang bis nach Nymphenburg, über das Olympiagelände und den Luitpoldpark nach Alt-Schwabing. Nach einem Schwenk in den Englischen Garten stärken wir uns bei einer längeren Pause. Weiter geht es über die Ludwigstraße und Maxvorstadt zum Königsplatz. In St. Bonifaz, dem Stammkloster von Andechs, beenden wir die „Kultour“ am Sarkophag König Ludwig I. Während der Tour erfahren Sie interessantes aus der Münchner Geschichte und Geschichten über das Leben der einstigen Bewohner.	Sa 29. Mai. 8.00 Uhr Pasing-S, nördlicher Ausgang
--	--	---



INTEGRALE PLANUNG
FACHPLANUNG FÜR
- HEIZUNG - KÄLTE
- LÜFTUNG - SANITÄR
BRANDSCHUTZKONZEPTE
ENERGIEKONZEPTE
ENERGIEMANAGEMENT
CONTRACTING

NEUBAU
UMBAU
SANIERUNG
OPTIMIERUNG
EFFIZIENTE
ENERGIENUTZUNG
ERNEUERBARE ENERGIEN

INGENIEURBÜRO FÜR ENERGIE- UND GEBÄUDETECHNIK

en.eco Klaus Bundy (Dipl.-Ing.) Schellenbergstr. 2 82110 Germering Fon (089) 89463555 Fax (089) 89463556 by@eneco.de www.eneco.de

Tour 36 100 km ca. 1.000 Höhenmeter → Stufe 4-5 Hans-Günter	7-Seen Trekkingtour durch das Fünfseenland... ..., wo es am schönsten ist. Durchs Würmtal geht's nach Leutstetten und Starnberg vorbei an Maisinger- und Deixlfurter See zur Ilkahöhe. Weiter über Herrsching zum Pilsensee. Auf dem Heimweg fahren wir am Wörthsee entlang und über Gilching zurück nach Germering. Ca. die Hälfte der befahrenen Wege sind Wald- und Schotterwege mit zum Teil starken Steigungen. Bei guten Wetterverhältnissen genießen wir dafür herrliche Ausblicke - jedenfalls reizt die sportliche Herausforderung einiger Mountainbike-Passagen.	So 5. Juni 9.10 Uhr Germering-S
---	--	---------------------------------------

Tour 37 55 km → Stufe 2 Adi	Kloster & Schloss Auf unserem Weg über Grafrath zum Kloster St. Ottilien genießen wir die herrlichen Landschaftsaussblicke ins bayrische Voralpenland und auf die Alpenkette. Nach einer kurzen Besichtigung der gotischen Abteikirche führt uns ein ruhiger Kiesweg zum Schloss Kaltenberg. Hier stärken wir uns für die Rückfahrt über Moorenweis nach Mammendorf.	So 5. Juni 10.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
Tour 38 35 km → Stufe 3 Martin O.	Rottbach und Brauerei Maisach Durch das Fußbergmoos fahren wir über Überacker nach Rottbach. Von dort führen uns verschiedenen Wege über Land und Flur nach Maisach. Nach der Einkehr im Biergarten der Maisacher Brauerei fahren wir über Germlinden und Olching nach Gröbenzell zurück. Rückkehr ca. 22 Uhr Funktionsfähige Beleuchtung erforderlich.	Di 7. Juni 18.00 Uhr Gröbenzell-S
Tour 39 30-40 km → Stufe 2 Peter D.	Feierabendtour nach „Irgendwohin“ Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30-40 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen „Tankstellen“ unseren Energiehaushalt aufbessern.	Mi 8. Juni 18.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 40 ca. 115 km → Stufe 4 Klaus W.	„Höllentalklamm“ In Richtung Alpen geht's heute über Etterschlag-Herrsching-Pähl-Wielenbach-Polling (Pause im Klosterhof)-Huglfing-Uffing am Staffelsee-Grafenaschau (Murnauer Moos)-Eschenlohe-Oberau-Farchant nach Garmisch, und weiter nach Grainau genauer gesagt Hammersbach wo man (mit einigermaßen guten Schuhen) die Höllentalklamm begehen kann. (Wanderung ca. 1,5 Std. bergauf und wieder zurück). Die Mittagseinkehr werden wir spontan festlegen. Wir bleiben möglichst in Nähe der Bahnstrecke wenn jemand die gesamte Strecke nicht mehr schafft. Wichtig ist, dass alle am Ziel ankommen und wir abends gemeinsam mit dem Zug (Bayern-Ticket) nach Hause fahren. Auch hier sind Räder mit nicht zu schmalen Reifen geeignet, falls kleinere Streckenabschnitte mal nicht geteert sind. Anmeldung erforderlich bei Klaus Wolf unter 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com	Sa 11. Juni 7.00 Uhr FFB-S
Tour 41 50/40 km → Stufe 1 Adam & Renate W.	Von Olching zum Botanischen Garten Über Gröbenzell und Obermenzing fahren wir auf meist ruhigen Nebenstraßen zum Botanischen Garten in Nymphenburg, wo wir etwa zwei Stunden verbringen werden. Hobbybotaniker Adam führt uns durch Gewächshäuser und/oder Freiland. Zurück geht es über die Blütenburg und Gröbenzell nach Olching.	So 12. Juni 11.30 Uhr Maisach 12.00 Uhr Olching-S

Tour 42 40 km → Stufe 1 Hans-Günter	Von Germering zum Botanischen Garten Über Harthaus (Unterführung Hubertusstraße), Pasing und die Blütenburg fahren wir auf meist ruhigen Nebenstraßen zum Botanischen Garten in Nymphenburg, wo wir uns der Führung durch die Gewächshäuser von Tour 41 anschließen.	So 12. Juni 12.05 Uhr Germering-S 12.15 Uhr Harthaus-S
Tour 43 80 km → Stufe 3 Gerd	Schuhhaus Natur Wir fahren mit der S-Bahn und der Bahn in den Königswinkel nach Füssen. Auf Radl- und Seitenwegen begleiten wir nun den Lech in Richtung seiner Quelle. Die Berge links und rechts des Weges grüßen uns und geben bei den Pausen eine malerische Kulisse ab. In Vorderhornbach befindet sich das Schuhhaus Natur. Das Schuhhaus ist ein Waldstück am Ortsrand und bietet uns Tausende von blühenden Frauenschuhen an. Bitte vergesst nicht den Schuhkarton (Fotoapparat). Auf dem Rückweg nach Füssen werden wir eines der gemütlichen Gasthäuser im Lechtal aufsuchen und uns für den Rest des Heimweges stärken. Ab Füssen fahren wir wieder mit dem Zug. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Wegen den Zugfahrten ist eine Anmeldung bei Gerd Müller 08141 / 18804 (ab 19 Uhr) erforderlich.	So 12. Juni 6.30 Uhr Buchenu-S
Tour 44 ca. 80 km → Stufe T Klaus W. und Renate H.	Schnelle Tourenradrunde Diese Tour richtet sich an alle flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest. Gefahren werden ca. 80 km. Der Schnitt sollte sich bei ca. 20 -24 km/h bewegen.	Sa 18. Juni 14.00 Uhr FFB-S

SANITÄR-INSTALLATION ÖL-UND GASHEIZUNGEN SOLARTECHNIK

Oskar-von-Miller-Str.4
82291 Mammendorf
Telefon (08145) 1481
Telefax (08145) 8392



SPÄTE S-BAHN UND KEIN BUS? dann geht's weiter mit dem ANRUF SAMMEL TAXI!



Fürstfeldbruck/Emmering und westlicher Landkreis
 (Adelshofen - Alling – Althegnenberg - Egenhofen - Grafrath - Hattenhofen - Jesenwang -
 Kottgeisering - Landsberied - Maisach - Mammendorf - Mittelstetten - Moorenweis –
 Oberschweinbach - Schöngeising - Türkenfeld)

weitere Anrufsammeltaxis im Auftrag des Landkreises:

A.S.T.O. – Olching mit Verbindungen nach Fürstfeldbruck und Eichenau, Tel.: 08142 – 477 477

G.A.S.T. – Germering mit Verbindungen nach Alling, Nebel und Schusterhäusl, Tel.: 089 – 89 409 666

P.A.S.T. – Puchheim und Gröbenzell, Tel.: 08142 – 58 556

**Auch mit Verbindungen zwischen
Fürstfeldbruck – Germering – Gröbenzell – Puchheim**

Infos beim Landratsamt (ÖPNV-Stelle) unter
 Fon 08141 / 519 – 486 Fax 08141 / 519 – 965 eMail: oepnv@lra-ffb.de
 www.lra-ffb.de



Anrufsammeltaxis – ein Service vom

Wenn Sie dieses Blatt aus dem Tourenprogramm herausnehmen, können Sie sich die Jahresübersicht der Tagestouren in Ihren Kalender oder Ihre Fahrradtasche legen und so werden Sie keine Tour mehr versäumen.

Tagestourenübersicht:

Tour Nr.	Datum	Startzeit	Startort	Tourentitel / Ziel	Länge in km	Stufe
1	Mo 28.03.	13.00	Puchheim	Schöngeising	40	2-3
2	Do 07.04.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
3	Sa 09.04.	14.00	FFB	Schnelle Tourenradrunde	80	T
4	So 10.04.	10.10	Puchheim	Saisonöffnungstour nach Drößling	65	3
5	Do 14.04.	10.30	Maisach	Nassenhausen	30	2
6	Do 14.04.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
7	Sa 16.04.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
8	So 17.04.	13.00	Harthaus	Autobahn für Radler I	25	2
9	So 17.04.	13.15	Nannhofen	Weyhern	40	2
10	Do 21.04.	09.30	Gröbenzell	Dampfnudel-Rallye	35	2
11	Do 21.04.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
12	Sa 23.04.	10.00	FFB	Minigolf + Frühlingsfest	30/50	2-3
13	Do 28.04.	09.15	Maisach	Maisach – Nordost	50	3
14	Do 28.04.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
15	So 01.05.	09.30	Buchenau	Ammersee	110	R
16	So 01.05.	09.30	Gröbenzell	Andechs	75	3-4
17	Mi 04.05.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
18	Do 05.05.	09.30	Puchheim	Pestenacker	85	3
19	Sa 07.05.	09.30	Puchheim	Gut Kerschlach	90	4
20	So 08.05.	09.15	Maisach	Maisch – Nordwest	45	3
21	Di 10.05.	09.00	Puchheim	Kesseltreiben	70	3
22	Mi 11.05.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
23	Do 12.05.	18.00	FFB	Feierabendtour	25	3
24	Sa 14.05.	14.00	FFB	Schnelle Tourenradrunde	80	T
25	Mo 16.05.	14.00	Puchheim	Dachauer Schloss	40	2
26	Sa 21.05.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
27	So 22.05.	08.00	Buchenau	BUGA – Tour	70	2
28	So 22.05.	09.30	Germering	Ilkahöhe	80	3
29	Mi 25.05.	18.00	Infoladen	Feierabend-Trainingsrunde	30-40	2-3
30	Sa 28.05.	07.00	Eichenau	Bad Wiessee	40	M
31	Sa 28.05.	08.30	Olching	Tour mit Bund Naturschutz	60	2
32	Sa 28.05.	14.00	Buchenau	Flotter Samstag	50-80	R
33	So 29.05.	08.00	Pasing	Kultour	23	2
34	Di 31.05.	18.00	Gröbenzell	Feierabendtour nach Bergkirchen	30	2
35	Sa 04.06.	10.00	Buchenau	Energetour	40	2
36	So 05.06.	09.10	Germering	7-Seen-Tour	100	4-5
37	So 05.06.	10.15	Nannhofen	Kloster & Schloss	55	2
38	Di 07.06.	18.00	Gröbenzell	Biergarten Maisach	35	3
39	Mi 08.06.	18.00	Infoladen	Feierabendtour	30	2
40	Sa 11.06.	07.00	FFB	Höllentalklamm	115	4
41	So 12.06.	11.30	Maisach	Botanischer Garten	40	2
42	So 12.06.	12.05	Germering	Botanischer Garten	40	2
43	So 12.06.	06.30	Buchenau	Schuhhaus Natur	80	3
44	Sa 18.06.	14.00	FFB	Schnelle Tourenradrunde	80	T
45	So 19.06.	06.50	FFB	Tegernsee	85	4
46	So 19.06.	09.30	Puchheim	Schlossbiergarten und Furthmühle	70	3
47	Do 23.06.	09.00	Puchheim	Weißwursttour	75	3
48	Sa 25.06.	06.55	Eichenau	Aiplspitz	40	M
49	Sa 25.06.	14.00	Gröbenzell	Forst Kasten	50	2
50	So 26.06.	07.00	Buchenau	Süße Radtour	70	3
51	So 26.06.	08.00	Germering	Via Bavaria Tyrolensis	120	4
52	Mi 29.06.	18.15	Olching	Zum Brückerlwirt	25	1
53	Mi 29.06.	18.15	Puchheim	Zum Brückerlwirt	25	1
54	Sa 02.07.	10.00	Gröbenzell	Wo kommt unser Leitungswasser her	30	1
55	So 03.07.	07.00	FFB	Von FFB nach Kufstein	150	3-4
56	So 03.07.	13.00	FFB	Zum Tollwood	60	2
57	Di 05.07.	18.00	Gröbenzell	Taxisgarten	50	2

Tour	Datum	Start	Startort	Tourentitel / Ziel	Länge	Stufe
58	So 10.07.	08.05	Germering	Staffelsee	110	4
59	So 10.07.	09.30	Gröbenzell	Feringasee	74	3
60	Di 12.07.	18.00	Gröbenzell	MTB am Abend	45	M
61	Do 14.07.	18.30	Olching	Maisacher Biergarten	30	1
62	Sa 16.07.	14.00	Buchenau	Flotter Samstag	50-80	R
63	So 17.07.	06.50	FFB	Wasserburger Radrunde	125	4
64	So 17.07.	11.00	Puchheim	Luß-See	25	1
65	Do 21.07.	18.00	FFB	Westlicher Landkreis	38	3
66	Sa 23.07.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
67	So 24.07.	06.40	FFB	Schlösser, Klöster,....	90	4
68	So 24.07.	07.05	Germering	Loisachtal	170	5
69	So 24.07.	14.00	Buchenau	Nach Türkenfeld	35	3
70	Mi 27.07.	18.00	Germering	Biergartentour nach Gröbenzell	40	2
71	Sa 30.07.	06.55	Eichenau	Mittenwald	25	M
72	Sa 30.07.	07.00	Buchenau	Dampflokrounde	90	3-4
73	So 31.07.	09.15	Puchheim	Tegernsee	85	3
74	So 31.07.	09.15	Nannhofen	Mammendorfer Norden	55	3
75	Mi 03.08.	18.00	Olching	Biergarten in Bergkirchen	30	2
76	Sa 06.08.	14.00	Buchenau	Flotter Samstag	50-80	R
77	So 07.08.	08.15	Nannhofen	Hirschgarten	70	3
78	Di 09.08.	08.45	Puchheim	Inn, Simsee, Mangfalltal	100	3-4
79	Mi 10.08.	18.00	Germering	Eisessen in FFB	30	2
80	Do 11.08.	08.45	Puchheim	Schliersee, Chiemsee	70	3
81	Sa 13.08.	08.30	Puchheim	Starnberger See	125	4
82	Sa 13.08	14.00	FFB	Schnelle Tourenradrunde	80	T
83	So 14.08.	06.45	Buchenau	AmmerAmperRadweg	85	3
84	Mo 15.08.	09.20	Germering	Fünf Seen + 1 Schloss	60	2
85	Sa 20.08.	06.00	FFB	Überraschungs-Marathon	150	T
86	Sa 20.08.	13.00	Germering	Luß-See	30	1
87	So 21.08.	07.00	FFB	Zusam-Donautal-Tour	100	3-4
88	So 21.08.	10.30	Olching	Mammendorfer Freizeitgelände	30	1
89	Mi 24.08.	14.00	Infoladen	Nachmittagstour	30-40	2
90	Sa 27.08.	06.55	Eichenau	Eschenlohe	50	M
91	Sa 27.08.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
92	So 28.08.	09.00	Olching	Ins Maislabyrinth nach Utting	35/65	2-3
93	So 28.08.	10.00	Germering	3 Seen	90	3
94	So 04.09.	09.00	Gröbenzell	Maria Birnbaum	80	3-4
95	Sa 10.09.	10.00	Germering	Andechs	60	3
96	Sa 10.09.	14.00	Buchenau	Flotter Samstag	50-80	R
97	So 11.09.	05.40	Geltendorf	Viehscheid in Hindelang	40	1-2
98	So 11.09.	14.00	Buchenau	Wörthsee	40	3
99	Fr 16.09.	17.30	Puchheim	Nach Biburg + Stammtisch	25	2
100	Sa 17.09.	09.30	Puchheim	Zum Hoffest nach Kerschlach	90	3-4
101	So 18.09.	07.10	FFB	Mindel-Kammeltal	85	3
102	So 18.09.	13.00	Harthaus	Autobahn für Radler II	25	2
103	Mi 21.09.	14.00	Infoladen	Nachmittagstour	30-40	2
104	Sa 24.09.	06.55	Eichenau	Kreuzspitze	80	M
105	Sa 24.09.	14.00	FFB	Schnelle Tourenradrunde	80	T
106	Sa 24.09.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
107	So 25.09.	09.15	Nannhofen	Mammendorfer Westen	75	3
108	So 02.10.	07.00	Buchenau	Glentleiten	120	4
109	So 02.10.	10.00	Puchheim	Rund um Fürstenfeldbruck	70	3
110	Mo 03.10.	09.50	Germering	München im Herbst	30 / 73	2
111	Sa 08.10.	08.15	Nannhofen	Große Ammerseerunde	115	4
112	So 09.10.	08.00	Puchheim	Osterseen	130	4
113	Sa 15.10.	14.00	Buchenau	Flotter Samstag	50-80	R
114	Fr 21.10.	10.30	Puchheim	Maisinger See	65	3
115	Sa 22.10.	15.00	Infoladen	Irgendwohin	30	2
116	So 23.10.	09.15	Nannhofen	Wald & Würm	75	3
117	So 30.10.	11.30	Puchheim	Mittagessen in Biburg	40	2

Entspannt im Sattel

Radfahren ist gesund, wenn die Einstellung stimmt. Probleme kann es aber geben, wenn das Rad nicht optimal auf die eigenen Körpermaße eingestellt ist. Viele Radfahrer klagen über kribbelnde Hände oder schmerzenden Rücken.

Oft reichen schon kleine Korrekturen, um entspannter auf dem Rad zu sitzen und gelenkschonender zu fahren:

Problem: Schmerzen und Steifheit im Rücken und an der Halswirbelsäule

Mögliche Ursachen:

Ungünstige Körperhaltung durch zu niedrigen Lenker bzw. zu großen Vorbau oder Rahmen.

Korrektur:

Rahmengröße und Vorbau im Fachhandel prüfen lassen, beim Fahren mit geradem Rücken, aus der Hüfte nach vorne neigen

Problem: Schmerzen, Kribbeln und Taubheit in den Händen

Mögliche Ursachen:

Nach unten geneigte Sattelstütze- Sattel ist nicht waagrecht, zu großer Höhenunterschied oder Abstand Sattel <-> Lenker, abgelenktes Handgelenk beim Fahren

Korrektur:

Evtl. auf Lenker mit Hörnchen oder Multifunktionslenker umsteigen, so dass verschiedene Handstellungen möglich sind, ggf. Einstellungen im Fachhandel prüfen lassen,

Problem: Schmerzen im Knie

Mögliche Ursachen:

Zu hoch oder zu niedrig eingestellter Sattel, zu hoher Gang, Sattel zu weit vorne oder hinten montiert – Knie nicht im Lot zur Pedalachse

Korrektur:

Fahrstil kontrollieren, kleinere Gänge bevorzugen, Sitzposition überprüfen, ggf. Einstellungen im Fachhandel prüfen lassen.



**Kalksandstein-Bauberatung
Südbayern GmbH**
Maisacher Weg 17
82275 Emmering
Telefon: 0 81 41/5 80 31.
Telefax: 0 81 41/5 82 31.
e-mail: kalksandstein@ks-suedbayern.de
www.ks-suedbayern.de

**Der Kalksandstein
KS
DAS ORIGINAL**

Der Original Kalksandstein besteht aus Kalk, Sand und Wasser. Sonst nichts. Wer mit dem Original Kalksandstein baut, kann sich auf die Qualität eines jahrzehntlang bewährten Markenartikels verlassen.

Tour 45 85 km → Stufe 4 Peter V.	Auf dem Wasserweg zum Tegernsee Der M-Wasserweg führt uns vom Deutschen Museum über Teer-, Feld-, Wald- und Schotterwegen nach Gmund am Tegernsee. Vorbei an der Kugler Alm, durch den Hofolding Forst (ca. 20 km auf Schotterwegen), durchfahren wir das teilweise hügelige Mangfalltal. In Gotzing schlängelt sich der Weg ca. 3,5 km auf eine Höhe von 900 m hinauf auf den Taubenberg. Vor einer grandiosen Bergkulisse werden wir im Berggasthof mit Biergarten Mittag essen. In unmittelbarer Nähe befindet sich ein Aussichtsturm; der herrliche Rundblick entlohnt für die Mühen. Nun geht's wieder bergab. Nach Verlassen des Manfalltales führt uns der Weg durch eine wunderschöne Hochebene bei Obergotzing. Nach wenigen Kilometern erreichen wir unser Ziel, Gmund am Tegernsee.	So, 19. Juni 6.50 Uhr FFB-S Abfahrt der S-Bahn 07:06 Uhr
<u>Fahrtkosten:</u> Bayern-Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad	Anmeldung bitte bei Peter Volf bis ca. eine Woche vorher tagsüber unter der Nummer 08141 / 519-221 (max. 10 Personen)	
Tour 46 70 km → Stufe 3 Edi	Schlossbiergarten & Furthmühle Auf gut befahrbaren Nebenwegen fahren wir über Landsberied durch sanftes Brucker Hügelland nach Weyhern. Nach Einkehr im alten Schlossbiergarten machen wir noch kurze Abstecher zur historischen Furthmühle (Mühlenmuseum) und zum Kalvarienberg in Wenigmünchen (Kreuzwegstation 18.Jhd.). Zurück geht's über das Fußbergmoos nach Olching (Bademöglichkeit) und Puchheim. Einzelne Steigungen und Feldwege.	So 19. Juni 9.30 Uhr Puchheim-S
Tour 47 75 km → Stufe 3 Uli	Weißwurst-Tour An der nördlichen Landkreisgrenze radeln wir auf wenig befahrenen Straßen in das Landkreisdreieck Dachau/Fürstenfeldbruck/Aichach-Friedberg zum Weißwurstessen. Auf ruhigen Landstraßen fahren wir nach Puchheim zurück.	Do 23. Juni 9.00 Uhr Puchheim-S



Am Brunnenhof 13
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 0170 / 6 25 17 05
Täglich ab 10 Uhr geöffnet!
Mittwoch Ruhetag.
www.weinlokal-tavolino.de

Tour 48 40 km 720 hm → Stufe M Dieter	Von Neuhaus um Aiplspitz und Rotwand Vom Bahnhof Fischhausen –Neuhaus fahren wir in Richtung Aurach über Geitau auf ebenem Gelände nach Bayrischzell und weiter zum Gasthof Zipfelwirt. Danach steil ansteigend über die Elendalm (evtl. Rast) Richtung Valepp zum Spitzingsee. Über den Spitzingsattel geht es dann hinunter nach Neuhaus zu unserem Ausgangspunkt. Max. Teilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis 18. Juni bei Dieter Gugel unter 08141 / 72307 oder dietergugel@aol.com	Sa 25. Juni 6.55 Uhr Eichenau-S
---	---	---------------------------------------

Tour 49 50 km → Stufe 2 Werner	Nachmittagstour zum Forsthaus Kasten Über Puchheim, Germering, Planegg fahren wir zum Forsthaus Kasten, wo wir gemütlich einkehren. Auf der Rückfahrt sehen wir uns die gut erhaltene Keltenschanze bei Buchendorf an, bevor wir über Gauting, Gilching, Alling heimfahren.	Sa 25. Juni. 14.00 Uhr Gröbenzell-S
Tour 50 70 km → Stufe 3 Gerd	Die süße Radltour Die Strecke verläuft zum Teil auf viel befahrenen Straßen am Tegernsee entlang und auf geteerten Nebenstrecken abseits der Hauptverkehrsstraßen. Die Route führt uns von Warngau zunächst zum Tegernsee. In Rottach führt uns Herr Wolf durch seine Schokoladenfertigung. Nach einer mehr oder wenig großen Probe sind wir froh, dass die Tour nun erst richtig losgeht. Wir fahren weiter über Kreuth und Glashütte zum Silvensteinstausee. Von dort geht es auf einem schönen Radweg zum Bahnhof Lenggries. Unterwegs entscheiden wir wann und wo wir Mittagspause halten wollen. Die Anfahrt erfolgt mit der S-Bahn und BOB bis Warngau. Rückfahrt von Lenggries wieder mit Zug und S-Bahn. Diese Tour findet nur bei trockenem Wetter statt. Voranmeldung erbeten unter 08141 / 18804 (ab 19 Uhr).	So 26. Juni 7.00 Uhr Buchenau-S
<u>Fahrtkosten:</u> Bayern-Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad		
Mehrtages-Tour 220 km → Stufe 3 Peter	Mehrtagestour durch das Altmühltal Mit dieser Tour befahren wir einen Klassiker der Fernradwege. Der Altmühltal-Radweg (www.altmuehltalradweg.de) folgt dem Fluss Altmühl von der Quelle bis zur Mündung in die Donau bei Kelheim. Ab Kehlheim folgen wir dem Donau-Radweg bis Regensburg. Unsere Tour startet in Treuchtlingen und führt uns über Eichstätt, Beilngries, Kehlheim bis Regensburg. Die Fahrt- und Übernachtungskosten sind vom Teilnehmer selbst zu bezahlen. Anmeldungen zur Tour bis Freitag, dem 31. März bei Peter Dreisow, 08141 / 10615 erforderlich.	Sa 25. Juni bis Mo 27. Juni
Tour 51 ca. 120 km → Stufe 4 Peter W.	Germering – Isarradweg – Via Bavaria Tyrolensis Über Gauting und Schäftlarn zum Isarradweg, auf dem wir bis kurz nach Lenggries bleiben. Weiter geht's auf dem "Via Bavaria Tyrolensis" – Radweg, der letztes Jahr neu geschaffen wurde, zum Sylvensteinspeicher und nach Tegernsee. Dort können wir uns im "Königlichen Brauhaus" von unseren Strapazen erholen und uns stärken. Wer nicht zu müde ist, radelt noch bis Holzkirchen zur S-Bahn (ca. 25 km). Ansonsten steigen wir in Tegernsee in die BOB.	So 26. Juni 8.00 Uhr Germering-S
Tour 52 25 km → Stufe 1 Renate	Zum Brückerlwirt Wir fahren zum Lußsee. Bei der Einkehr im Brückerlwirt treffen wir die Radlergruppe aus Puchheim.	Mi 29. Juni 18.15 Uhr Olching-S
Tour 53 25 km → Stufe 1 Josef	Zum Brückerlwirt Durch die Aubinger Lohe führt uns die Fahrt zum Lußsee. Bei der Einkehr im Brückerlwirt treffen wir die Radlergruppe aus Olching.	Mi 29. Juni 18.15 Uhr Puchheim-S



Tour 54 30 km → Stufe 1 Martin O.	Wo unser Leitungswasser herkommt Wir fahren zum Brunnenfeld des Amperverbandes in Eichenau. Dort findet eine fachkundige Führung durch das Wasserwerk und das Brunnenfeld statt. Vom Brunnenfeld wird das Wasser in einen riesigen Wasserspeicher auf dem Parsberg hochgepumpt. Wir folgen dieser Strecke und besichtigen anschließend den Wasserspeicher. Nach der Besichtigung umfahren wir noch einen Teil des Wasserschutzgebietes. Diese Tour ist auch sehr gut für Kinder ab 6 Jahren geeignet und soll ihnen die Herkunft unseres Leitungswassers erklären. Rückkehr ca. 16 Uhr	Sa 2. Juli 10.00 Uhr Gröbenzell-S
Tour 55 93/150 km → Stufe 3-4 Klaus W.	Von FFB zum Schliersberg und nach Kufstein Es geht von FFB in verhältnismäßig flacher Fahrt über Gilching/Gauting nach Schäftlarn und in die Pupplinger Au. Etwas hügliger und mehr bergauf geht's über Ascholding/Dietramszell zum Kloster Reutberg zur Mittagseinkehr. (Bis hier her sind es 68 km und bis auf 4 km alles geteert, also für Räder mit nicht zu schmalen Reifen geeignet). Danach geht's weiter zum Schliersee; auf dem Schliersberg (mit Sessellift oder zu Fuß) machen wir die nächste Pause, wer Lust hat kann mit dem Rodel wieder abwärts sausen. Ab Schliersee (93 km) kann man in den Zug wechseln oder wir gelangen mit dem Radl nach Bayrisch Zell. Weiter geht es zum Bäckerwirt nahe der Österreichischen Grenze (ca. 120 km). Die „Bayrische Oberlandbahn - BOB“ bringt einen Teil stündlich nach Hause. Der Rest radelt weiter bis Kufstein und Kiefersfelden (ca. 150 km) um von dort mit dem Zug heimzukommen. Man kann in die Tour auch an den S-Bahn-Stationen Gauting (8:00) oder Schäftlarn (9:00) einsteigen nach vorheriger Absprache.	So 3. Juli 7.00 Uhr FFB-S
Anmeldung bis 26.06. erforderlich bei Klaus Wolf unter 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com		

Tour 56 60 km → Stufe 2 Arnold	Fahrt zum Tollwood nach München Wir werden auf ruhigen Wegen von Fürstenfeldbruck nach München zum Tollwood fahren. Dort werden wir einige Stunden mit Bummeln, Staunen und natürlich auch Essen auf dem Festival verbringen. Gegen 18 Uhr werden wir uns wieder auf den Heimweg machen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause zu fahren. Die Strecke ist sehr ruhig und ohne Steigungen und daher auch für Familien mit größeren Kindern geeignet. Dauer bis ca. 20 Uhr.	So 3. Juli 13.00 Uhr FFB -S
Tour 57 30 km → Stufe 2 Werner	Feierabendtour zum Taxisgarten Auf ruhigen Wegen geht es heute zur Einkehr in den „Taxis“ - Biergarten in München, ganz in der Nähe des Olympiageländes	Di 5. Juli 18.00 Uhr Gröbenzell-S
	ADFC - Sommertreffen Am ADFC-Infoladen im Brunnenhof in Fürstenfeldbruck (siehe Kasten auf Seite 11).	Sa 9. Juli 15.00 Uhr ADFC- Infoladen
Tour 58 110 km → Stufe 4 Hans-Günter	Staffelsee Zunächst radeln wir nach Planegg, wo wir die S6 nach Tutzing nehmen. Von dort fahren wir am Starnberger See entlang nach Seeshaupt. Vorbei an den Osterseen geht es weiter nach Murnau, um den Staffelsee herum, und auf weiterhin verkehrsarmen, z. T. nicht asphaltierten Wegen zurück nach Herrsching. Von dort wird uns die S5 zurückbringen (S-Bahnkarte bereithalten). Für diese Tour ist gute Kondition angeraten - genug Getränke und Snacks mitnehmen!	So 10. Juli 8.05 Uhr Germering-S
Tour 59 74 km → Stufe 3 Werner	Feringasee Über Karlsfeld und Oberschleißheim fahren wir nördlich von München nach Unterföhring zum Baden an den im Osten Münchens sehr beliebten Feringasee. Wer mag, kann dort auch komplett hüllenlos baden gehen. Der Rückweg führt meist auf Radwegen im Grünen quer durch die Landeshauptstadt, wobei wir dem „Aumeister“ noch einen Besuch abstatten.	So 10. Juli 9.30 Uhr Gröbenzell-S
Tour 60 45 km → Stufe M Martin O.	Mountain-Bike-Runde am Feierabend Wir suchen uns die etwas abenteuerlichen Wege und fahren über Holperwege und Steigungen über die Emmeringer Leite und Amper Leite nach Holzhausen und von dort weiter Richtung Grafrath. Der Rückweg führt uns durch den Wald bei Mauern über den Germansberg zurück nach Gröbenzell. Auf dem Rückweg werden wir beim Steffelwirt in Biburg einkehren. Diese Tour ist auf Grund der Länge und der Geschwindigkeit sportlich ausgerichtet. Es wird fast ausschließlich auf unbefestigten oder geschotterten Wegen gefahren. Empfohlene Ausstattung: MTB oder Trekking Bike. Rückkehr ca. 22 Uhr. Funktionsfähige Beleuchtung erforderlich.	Di 12. Juli 18.00 Uhr Gröbenzell-S

Tour 61 30 km → Stufe 1 Adam & Renate W.	Feierabendtour nach Maisach Von Olching aus fahren wir durch das Fußbergmoos und schauen uns dort die Auerochsen an. Danach geht es über Überacker zum Biergarten in Maisach.	Do 14. Juli 18.30 Uhr Olching-S
--	---	---------------------------------------



H. Glogger

Spielwaren
Fahrräder
Reparatur

82110 GERMERING
Friedenstraße 11, Tel.: (089) 8416948

Tour 62 50-80 km → Stufe R Arnold	Einladung zum "Flotten Samstag" Diese Tour richtet sich an alle Rennradler und flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest und so können auch Teilnehmer ihre Lieblingsrunde durch den Landkreis anführen. Gefahren werden zwischen 50 und 80 km mit einigen Steigungen. Längere Pausen sind nicht vorgesehen. Der Schnitt sollte sich bei ca. 25 - 27 km/h bewegen.	Sa 16. Juli 14.00 Uhr Buchenau-S
--	---	--

Tour 63 125 km → Stufe 4 Peter V.	Wasserburger Radrundweg Von der „schönen Aussicht“ über Wasserburg radeln wir durch kleinere Ortschaften auf ruhigen Wegen vorbei am Penzinger Schloss. Das Bauernhof-Museum in Amerang lädt uns evtl. zu einem Besuch ein. In Höslwang werden wir bei herrlichem Panoramablick vom Watzmann bis zum Wendelstein unser Mittagessen einnehmen. „Aug' in Aug'“ mit der Alpenkette fahren wir über Bad Endorf durch eine landschaftlich reizvolle Strecke. In Rott am Inn besuchen wir die Gruft von Franz Josef Strauß. An stattlichen Bauernhöfen vorbei geht es wieder hinunter in das Inntal. Über eine Schleife entlang des Inns fahren wir zum Kloster Attel hinauf. Von Limburg aus genießen wir nochmals jenen herrlichen Panoramablick in alle Himmelsrichtungen, ehe wir nach einer Bergabfahrt Wasserburg erreichen. Anmeldung bitte bei Peter Volf bis ca. eine Woche vorher tagsüber unter der Nummer 08141 / 519-221 (max. 10 Personen)	So, 17. Juli 6.50 Uhr FFB-S Abfahrt der S- Bahn 07:06 Uhr
--	--	--

Tour 64 25 km → Stufe 1 Edi	Familienradtour zum Luß-See Auf wenig befahrenen Nebenstraßen fahren wir über Gröbenzell und das Moosgebiet "Freiland" zur neuen Seenlandschaft Luß- / Langwieder-See. Dort erwarten uns der Badestrand, ein schöner Biergarten und weitläufige Kinderspielplätze. Tour für Kinder und Fahrradanhänger geeignet.	So 17. Juli 11.00 Uhr Puchheim-S
--------------------------------------	--	--

Tour 65 38 km → Stufe 3 Ecke	Feierabendtour in den westlich Landkreis Über die Klosteranlage, vorbei am Amper - Stausee, erreichen wir den Schöngesinger Forst. Schattige Waldwege führen an der Rothschaige vorbei. Der uralten Römerstraße folgen wir nach Landsberied bis Jesenwang, dort wenden wir uns nach Süden in Richtung Grafrath, Wildenroth. Ein kurzer heftiger Anstieg bringt uns aus dem Ampertal heraus nach Mauern. Hier belohnt uns die Abfahrt nach Schöngesing, gemächlich geht es über die Zellhofstraße nach Fürstenfeldbruck zurück. Der Biergarten des Wirtshauses „Auf der Lände“ lädt zum gemütlichen Tagesabschluss ein.	Do 21. Juli 18.00 Uhr FFB-S
---------------------------------------	--	-----------------------------------

Tour 66 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 23. Juli 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
---------------------------------------	---	---



Tour 67 90 km → Stufe 4 Martin L.	Schlösser, Klöster, alte Städte Von München – Pasing geht's mit dem Zug nach Donauwörth. Auf dem Donauradweg fahren wir bis Schloss Leithaim, von welchem man einen schönen Blick ins Donautal hat. Über die Höhen geht es weiter zum Kloster Kaisheim, welches aber nur von außen zu besichtigen ist. Weiter geht es nach Wemding und Maria Brunnlein. Nach der Besichtigung gönnen wir uns etwas Gutes in der örtlichen Gastronomie. Nachmittags fahren wir über Nördlingen nach Donauwörth zurück. Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen. Anmeldung bei Martin Louis bitte bis 19. Juli unter 08141 / 44541 (ab 18 Uhr).	So 24. Juli 6.40 Uhr FFB-S Abfahrt der S-Bahn um 6.52 Uhr
<u>Fahrtkosten:</u> Bayern- Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad		
Tour 68 170 km → Stufe 5 Hans-Günter	Ins schöne Loisachtal Ab Germering radeln wir nach Planegg, wo wir die S6 nach Tutzing nehmen. Von dort radeln wir am Starnberger See entlang nach Seeshaupt. Vorbei an den Osterseen geht es weiter zur Loisach nach Kleinweil. Über die Kreutalm und Schwaiganger fahren wir auf fast durchgehend autofreien Wegen an der Loisach entlang nach Farchant. Auf dem Rückweg verlassen wir die Loisach in Eschenlohe. Durchs Murnauer Moos und am Staffelsee vorbei, radeln wir auf z. T. nicht asphaltierten Wegen nach Herrsching. Von dort wird uns die S5 zurück nach Hause bringen. Wegen der Länge der Tour und den häufigen Steigungen ist eine gute Kondition Voraussetzung für den richtigen Spaß an diesem Trip. Daher sollten reichlich Getränke und Zwischenmahlzeiten mitgenommen werden.	So 24. Juli 7.05 Uhr Germering-S
Tour 69 35 km → Stufe 3 Peter D.	Auf dem nahTourBand nach Türkenfeld Im Herbst 2004 wurde diese Route, an deren Planung wir beteiligt waren, der Öffentlichkeit übergeben. Wir wollen diese Route abradeln und uns die Sehenswürdigkeiten der Kultur und Natur anschauen. Der Weg führt uns über das Kloster Fürstenfeld nach Schöngesing, Unteralling, Grafrath, Kottgeisering nach Türkenfeld. Einkehr nach Belieben und Wetter.	So 24. Juli 14.00 Uhr Buchenau-S
Tour 70 40 km → Stufe 2 Monika	Feierabendtour nach Gröbenzell Auf Schleichwegen radeln wir in gemütlichem Tempo nach Gröbenzell, um in einem Biergarten den Feierabend zu genießen. Gegen 21.30 Uhr kehren wir mit funktionierendem Licht nach Germering zurück.	Mi 27. Juli 18.00 Uhr Germering-S
Tour 71 22 km 625 hm → Stufe M Dieter	Von Mittenwald über den hohen Kranzberg Wir starten am Bahnhof Mittenwald in Richtung Laubersee. Weiter geht es am Ferchensee vorbei über den kleinen Kranzberg zum Kranzberg Gipfelhaus. Anschließend hinunter über St. Anton zum Hotel Latscheneck. Nach einer verdienten Rast führt uns die Rückfahrt dann am Laubersee entlang (Badegelegenheit) zum Ausgangspunkt in Mittenwald. Max. Teilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis 23. Juli bei Dieter Gugel unter 08141 / 72307 oder dietergugel@aol.com	Sa 30. Juli 6.55 Uhr Eichenau-S

Tour 72 90 km ca. 500 Höhenmeter → Stufe 3-4 Gerd	Dampflokrunde Die Dampflokrunde führt auf den Trassen der ehemaligen Lokalbahnen Kaufbeuren – Schongau und Marktoberdorf - Lechbruck durch die herrliche Bilderbuchlandschaft des Ostallgäus. Vom hügeligen Voralpenland rund um Kaufbeuren, durch den Sachsenrieder Forst und am Lech entlang schlängelt sich die Strecke danach durch reizvolle Moorniederungen zwischen Lechbruck und Marktoberdorf zurück nach Kaufbeuren. Wir fahren mit dem zunächst zum Münchener Hbf und mit dem Zug weiter nach Kaufbeuren. Von dort radeln wir über Mauerstetten, Osterzell, Ingenried, Burggen nach Lechbruck. Hier stärken wir uns für den Rückweg, der uns dann weiter über Steinbach, Stötten und Marktoberdorf zurück nach Kaufbeuren führt. Dort bleibt uns noch genügend Zeit zur Besichtigung der Altstadt und zu einer Einkehr, um die verbrauchte Energie zurück zu holen. Die Strecke ist bis auf wenige Kilometer im Sachsenrieder Forst geteert. Die Tour ist geeignet für Fahrräder mit nicht zu schmalen Reifen und findet nur bei trockenem Wetter statt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl (15) ist eine Anmeldung bei Gerd Müller unter 08141 / 18804 (ab 19 Uhr) erforderlich.	Sa 30. Juli 7.00 Uhr Buchenau-S
<u>Fahrtkosten:</u> Bayern- Ticket € 24.- (für je 5 Personen) € 3.- je Fahrrad		
Tour 73 85 km → Stufe 3 Josef	"M" - Wasser –Tour von der Isar an den Tegernsee Wir fahren mit der S-Bahn zum Rosenheimer Platz. Wenn wir unsere Fahrräder aus dem Tunnel bis an die Isar gebracht haben, ist das schlimmste schon geschafft! Reizvolle Uferwege an Isar und Mangfall, ruhige Waldwege und asphaltierte Nebenstraßen auf Hochebenen mit großartigen Aussichten erwarten uns dann. Nebenbei werden wir laufend informiert über die Münchner Wasserversorgung. Ab Gmund, wo wir noch einkehren oder baden, fahren wir mit der BOB zurück. Anmeldung bis 24.07. bei Josef Immler unter 089 / 80 27 41. Maximal 15 Teilnehmer.	So 31. Juli 9.15 Uhr Puchheim-S
Tour 74 55 km → Stufe 3 Adi	Mammendorfer Norden Bei dieser Tour erforschen wir die nördliche Landkreisgrenze. Auf überwiegend verkehrsarmen Straßen radeln wir über den Kalvarienberg in Wenigmünchen zur Geiselwieskapelle am Adelzhauser Wald. Dort rasten wir unter den vielen Votivtafeln und genießen die selbst mitgebrachte Brotzeit. Anschließend treffen wir nochmal auf das Glontal und halten in Weyhern in der traditionsreichen Schlosswirtschaft zur Einkehr an. Der Rückweg führt uns über das ehemalige Kloster Spielberg zum Startpunkt.	So 31. Juli 9.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
Tour 75 ca. 30 km → Stufe 1 Bernd	Zu einem Biergarten in Bergkirchen Auf ruhigen Wegen in sehr gemütlichem Tempo zum einem Biergarten in Bergkirchen.	Mi 3. Aug. 18.00 Uhr Olching-S

Tour 76 50-80 km → Stufe R Arnold	Einladung zum "Flotten Samstag" Diese Tour richtet sich an alle Rennradler und flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest und so können auch Teilnehmer ihre Lieblingsrunde durch den Landkreis anführen. Gefahren werden zwischen 50 und 80 km mit einigen Steigungen. Längere Pausen sind nicht vorgesehen. Der Schnitt sollte sich bei ca. 25 - 27 km/h bewegen.	Sa 6. Aug 14.00 Uhr Buchenau-S
--	---	--------------------------------------

POFANDT

Kurfürstenstraße 2 · 82110 Germering · Tel. 089/84 57 16
www.sport-pofandt.de

Tour 77 70 km → Stufe 3 Adi	"Hirschgarten" - Grüne Wege in die Stadt Auf verkehrsarmen Straßen radeln wir über Graßling an die Stadtgrenze von München. Von hier aus geht es, immer im Grünen, vorbei an Schloss Blütenburg und Schloss Nymphenburg zum Hirschgarten. Hier stärken wir uns im Biergarten bevor wir auf ähnlicher, aber nicht gleicher Strecke, die Rückfahrt antreten. Für alle die es kürzer mögen, besteht die Möglichkeit mit der S-Bahn zurückzufahren.	So 7. Aug. 8.15 Uhr Mammendorf Nannhofen-S, Südseite
Tour 78 100 km → Stufe 3-4 Josef	Zum Inn, an den Simsee und zurück durchs Mangfalltal Wir fahren mit S-Bahn und RB nach Wasserburg, radeln am Inn und dann zum Simsee, baden und essen dort beim Seerestaurant. Über Rosenheim und im Mangfalltal kommen wir zum Abendessen nach Kleinhöhenrain in Gasthof „Zur schönen Aussicht“. Gut gestärkt schaffen wir danach die letzte Strecke zur S-Bahn für die Heimfahrt. Diese Tour findet nur bei sonnigem Wetter und Bergsicht statt!	Di 9. Aug 8.45 Uhr Puchheim
Fahrtkosten: Bayern-Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad	Anmeldung bei Josef Immler unter 089 / 80 27 41. Maximal 10 Teilnehmer.	
Tour 79 30 km → Stufe 2 Monika	Zum Eisessen nach Bruck Auf Schleichwegen radeln wir in gemütlichem Tempo nach Fürstenfeldbruck. Bei Interesse machen wir einen Abstecher zum ADFC-Infoladen. Bevor wir gegen 21:30 Uhr mit funktionierendem Licht nach Germering zurückkehren, stärken wir uns noch mit einer großen Portion Eis beim Italiener.	Mi 10. Aug. 18.00 Uhr Germering-S

Tour 80 70 km → Stufe 3 Josef	Vom Schliersee zum Chiemsee Mit der BOB fahren wir bis Schliersee. Kurz nach dem Bahnhof erreichen wir den Bodensee-Königsee-Radweg dem wir nun folgen. Auf weitgehend ruhigen Wegen und Straßen mit leichten Steigungen, reizvollen Ausblicken und einer flotten Abfahrt gelangen wir nach Bad Feilnbach zur Mittagspause im Biergarten. Nach kurzer Besichtigung von Neubeuern führt uns der Fernradweg neben stark befahrenen Straßen zum Chiemsee. In Felden lassen wir den Tag mit Baden und Abendessen ausklingen bevor wir mit dem Zug zurückfahren. Diese Tour findet nur bei sonnigem Wetter und Bergsicht statt!	Do. 11. Aug 8.45 Uhr Puchheim-S
Fahrtkosten: Bayern-Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad	Anmeldung bei Josef Immler unter 089 / 80 27 41. Maximal 10 Teilnehmer.	
Tour 81 125 km → Stufe 4 Josef	Rund um den Starnberger See Wir fahren auf dem Würmtalradweg nach Leutstetten und am Ostufer des Starnberger Sees nach Seeshaupt. Dort essen wir im Restaurant oder Biergarten, baden gegebenenfalls und fahren danach durch fast unbesiedelte Moränenlandschaft zum Gut Kerschlach. Dort stärken wir uns beim Kaffee oder Brotzeit für den Rest der Tour	Sa. 13. Aug. 8.30 Uhr Puchheim-S
Tour 82 ca. 80 km → Stufe T Klaus W. und Renate H.	Schnelle Tourenradrunde Diese Tour richtet sich an alle flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest. Gefahren werden ca. 80 km. Der Schnitt sollte sich bei ca. 20 -24 km/h bewegen.	Sa 13. Aug. 14.00 Uhr FFB-S



Tour 83 85 km → Stufe 3 Peter D.	Auf dem Ammer-Amper-Radweg von Moosburg nach FFB Wir starten unsere Tour am S-Bahnhof Buchenau mit der S-Bahn Richtung München. Ab München nehmen wir den Zug nach Moosburg. Von Moosburg aus starten wir in Richtung Allershausen, Fahrenzhausen, Haimhausen, Dachau, Olching bis nach Fürstfeldbruck. Zwischendrin können wir in Unterzolling und/oder Dachau Einkehr halten. Wer will kann ab Haimhausen die Tour abbrechen und die S-Bahn nach Hause nehmen. Anmeldungen zur Tour bis Freitag, dem 29. Juli, bei Peter Dreisow unter 08141/10615 erforderlich.	So 14. Aug 6.45 Uhr Buchenau-S
Tour 84 60 km → Stufe 2 Peter W.	Fünf Seen und ein Schloss Via Langwieder-, Luß-, Ruder-Regatta-, Waldschwaig- und Karlsfelder See radeln wir zum Schloss Schleißheim. Für Frühheimkehrer besteht nach der dortigen Einkehr die Möglichkeit, mit der Bahn zu fahren. Für die Anderen führt die Rückfahrt vorbei am Feldmochinger See und Rangierbahnhof zum Würmtalradweg gen Pasing und zurück zu den Ausgangsorten. Bei so vielen Seen bietet sich ein Sprung ins Wasser an. Also – Badesachen nicht vergessen.	Mo 15. Aug. 9.20 Uhr Germering-S



- KFZ - Reparaturen und Unfallinstandsetzung aller Typen
- EU-Gebraucht- und Unfallwagen - An- und Verkauf

Tel: 0 81 45 / 10 00

www.Auto-Schweitzer.de

Ahornstr. 45
82291 Mammendorf

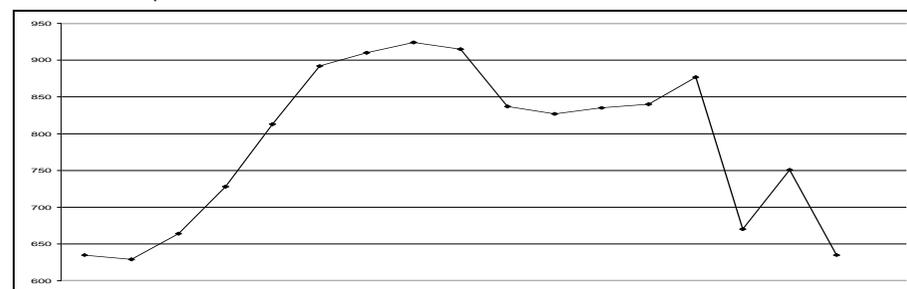
Abschleppdienst Tag und Nacht

**Anhänger- Auto- Abrechnung mit
verleih VERMIETUNG div. Versicherungen**

Tour 85 min. 150 km → Stufe T Klaus W.	„Überraschungs-Marathon“ Wir radeln einfach aufs gerade Wohl los, am Besten natürlich „mit dem Wind“. Also entweder Richtung Königssee oder Richtung Bodensee. Mal schauen wie weit wir kommen. Es sollte ein gefahrener Schnitt von 22 +/-2 herauskommen!	Sa 20. Aug. 6.00 Uhr FFB-S
Tour 86 30 km → Stufe 1 Hartwig	Familienradtour zum Luß-See Auf wenig befahrenen Nebenstraßen fahren wir über Puchheim und das Moosgebiet "Freiland" zur Seenlandschaft Langwieder See, Birkensee und Luß-See. Hier gibt es Badestrand, Biergarten und Kinderspielplätze. Tour für Fahrradanhänger geeignet.	Sa 20. Aug. 13.00 Uhr Germering-S

Tour 87 100 km → Stufe 3-4 Martin L.	Zusam- und Donautaltour Von München - Pasing fahren wir mit dem Zug nach Dinkelscherben. Dort folgen wir dem schönen Zusan – Radweg bis nach Wertingen, wo wir dann ins Donautal wechseln. Donauaufwärts geht es unter anderem durch Dillingen bis Offingen, wo wir an Burgau vorbei wieder nach Dinkelscherben zurückkehren. Zu einer Einkehr entscheiden wir uns spontan. Anmeldung bei Martin Louis bitte bis 2. August unter 08141 / 44541 (ab 18 Uhr).	So 21. Aug. 7.00 Uhr FFB-S Abfahrt der S-Bahn um 07.12 Uhr
Fahrtkosten: Bayern-Ticket € 24.- (für je 5 Personen) und € 3.- je Fahrrad		
Tour 88 30 km → Stufe 1 Bernd	Picknicktour zum Mammendorfer Freizeitgelände Auf verkehrsarmen und großteils autofreien Wegen geht es – äußerst gemütlich - zum Mammendorfer Freizeitgelände. Dort wollen wir ein kleines Picknick veranstalten. Bitte dazu selbst eine Decke und Brotzeit einpacken. Dort gibt es nur einen Kiosk.	So 21. Aug. 10.00 Uhr Olching-S
Tour 89 30-40 km → Stufe 2 Peter D.	Nachmittagstour nach „Irgendwohin“ Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30-40 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen „Tankstellen“ unseren Energiehaushalt aufbessern.	Mi 24. Aug 14.00 Uhr ADFC-Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 90 50 km 1100 hm → Stufe M Dieter	Von Eschenlohe um Aufacker und Hörnle Die Fahrt geht durch das Eschenloher Moos nach Grafenaschau. Von dort fahren wir weiter über Bad Kohlgrub, Altenau, Ober- und Unterammern zur wohlverdienten Rast in der Ettaler Mühle. Anschließend geht es über Ettal und Oberau zum Ausgangspunkt Bahnhof Eschenlohe. Max. Teilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis 21. August bei Dieter Gugel unter 08141 / 72307 oder dietergugel@aol.com	Sa 27. Aug. 6.55 Uhr Eichenau-S

Hier das Höhenprofil der Tour "Von Eschenlohe um Aufacker und Hörnle"



Tour 91 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 27. Aug. 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 92 35 / 65 km → Stufe 2-3 Renate H.	Familienfahrt zum Maislabyrinth in Utting am Ammersee Wir fahren von Olching (oder als kürzere Strecke ab Buchenau) nach Utting zum Ammersee. Direkt am See besuchen wir das dortige Maislabyrinth. Jedes Jahr gibt es dort andere Motive, Rätsel und Spiele, bevor wir – hoffentlich – alle wieder herausfinden. - Kosten für Eintritt ca. 5-7 Euro. Anschließend machen wir es uns noch im Biergarten gemütlich.	So 28. Aug. 9.00 Uhr Olching-S 10:00 Uhr Buchenau-S
Tour 93 90 km → Stufe 3 Monika	3-Seentour Ein Sonntag mit 3 Seen: Ammersee, Wörthsee und Weißlinger See. Die Streckenführung wird so gewählt, dass sowohl die Mittagspause im Biergarten am See stattfindet als auch bei gutem Wetter die Möglichkeit zum Baden am Nachmittag gegeben sein wird. Einige Orte auf dem Weg: Schusterhäusl, Gilching, Stegen, Eching, Kottgeisering, Grafrath, Schöngeising und Biburg.	So 28. Aug. 10.00 Uhr Germering-S
Mehrtages- Tour 160 km → Stufe 4 Peter V.	2-Tagestour von Freilassing nach Passau Am ersten Tag radeln wir den Salzhandelsweg entlang, über Laufen, Tittmoning nach Burghausen. Nach einer ausgiebigen Stärkung setzen wir unsere Fahrt auf dem Inntalradweg fort. Über Simbach, durch die Pockinger Heide nach Schärding am Inn. Hier werden wir unser Quartier aufschlagen. <u>Fahrtkosten:</u> 2 x Bayernticket € 24,- (für je 5 Personen) und € 3,- je Fahrrad + Übernachtung	Sa 3. Sept. + So 4. Sept.
Tour 94 80 km → Stufe 3-4 Werner	Maria Birnbaum Über Bergkirchen, Schwabhausen, Wollomoos geht es zur Wallfahrtskirche Maria Birnbaum, bei Sielenbach, wo wir einkehren. Zurück führt die Tour über Übelmanna, Sixtnigern, Sulzemoos und Lauterbach.	So 4. Sept. 9.00 Uhr Gröbenzell-S

Tour 95 60 km → Stufe 3 Peter W.	Zum Kloster Andechs Vorbei an der Maisinger Schlucht geht es zur Mittagseinkehr zum Maisinger See. Anschließend geht es gemütlich über hügelige Waldwege hinüber nach Andechs, wo wir neben der Klosterkirche auch den Biergarten mit Leben erfüllen können. Von Andechs zurück über Widdersberg und Seefeld. Bei Badewetter ist noch ein Stopp am Wörthsee vorgesehen, ehe wir nach Germering zurück radeln. Unterwegs kann in die S-Bahn gewechselt werden.	Sa 10. Sept. 10.00 Uhr Germering-S
---	---	--



josef berchtold
wir bauen ihr individuelles fahrrad
steindorf
www.berchtold-bikes.de
telefon
0 82 02 - 12 46

**Unsere Marken: Specialized · Kona · Pinarello
riese & müller · Epple · fahrradmanufaktur u.a.**

Tour 96 50-80 km → Stufe R Arnold	Einladung zum "Flotten Samstag" Diese Tour richtet sich an alle Rennradler und flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest und so können auch Teilnehmer ihre Lieblingsrunde durch den Landkreis anführen. Gefahren werden zwischen 50 und 80 km mit einigen Steigungen. Längere Pausen sind nicht vorgesehen. Der Schnitt sollte sich bei ca. 25 - 27 km/h bewegen.	Sa 10. Sept. 14.00 Uhr Buchenau-S
--	---	---

Tour 97 30/40 km → Stufe 1-2 Klaus W	„Vihscheid in Hindelang“ Mit dem Frühzug fahren wir nach Immenstadt ins Allgäu. Von dort radeln wir über Sonthofen nach Hindelang (ca.20 km). Hier können wir hunderten von „Rindviechern“ zuschauen wie sie von den Almen herunterkommen. Beim Frühschoppen und Mittagessen mit einheimischer Stimmungsmusik verweilen wir bis zum Nachmittag. Am frühen Abend können wir von Sonthofen oder von Oberstdorf mit dem Zug wieder heimwärts ziehen. Anmeldung bis 28.08. erforderlich bei Klaus Wolf unter 08141 / 224013, 0171 / 3829046 oder Wolfklaustt@aol.com	So 11. Sept. 5.40 Uhr Geltendorf
Tour 98 40 km → Stufe 3 Peter D.	Zum Augustiner am Wörthsee Über den Rothschaiger Forst, Schöngesing radeln wir nach Mauern. Durch den Mauerner Wald geht es weiter bis Inning, Walchstadt, Steinebach zum Augustiner am Wörthsee. Nach der Rast und wer Lust hat, einem Sprung in die Fluten, radeln wir in Richtung Heimat über Schluifeld, Thalhof, Rottenried, Steinlach, Holzhausen, Biburg zum S-Bahnhof Buchenau.	So 11. Sept. 14.00 Uhr Buchenau-S
Tour 99 25 km → Stufe 2 Josef	Nach Biburg und über Roggenstein zur Einkehr in die Puchheimer Bürgerstuben Diese Feierabendtour im Rahmen der „Europäischen Woche der Mobilität“ führt uns überwiegend auf Feld- und Waldwegen (nur wenn es zuvor nicht zu viel geregnet hat) in die nähere Umgebung rund um Eichenau.	Fr. 16. Sept. 17.30 Uhr Puchheim-S
Tour 100 90 km → Stufe 3-4 Josef	Zum Hoffest nach Kerschlach Auf dieser Fahrt genießen wir die weitgehend reizvolle Landschaft überwiegend auf guten Feld- und Waldwegen. In dem großen Biogut wird es dann beim Besuch des Hoffestes viel zu sehen geben. Nach einem ausgiebigen Aufenthalt starten wir zur Rückfahrt, die uns bei sehr gutem Wetter über das Kiental nach Herrsching und am Wörthsee vorbei führt. <i>Tour im Rahmen der „Europäischen Woche der Mobilität“</i>	Sa 17. Sept 9.30 Uhr Puchheim-S
Tour 101 85 km → Stufe 3 Martin L.	Ins Mindel- und Kammeltal Zuerst fahren wir per S-Bahn nach Pasing (Abfahrt 7.59 Uhr). Dann mit dem Zug nach Türkheim. Über Bad Wörishofen geht es durch das Mindeltal nach Mindelheim. Jetzt lernen wir den schönen Kammeltal-Radweg kennen, ehe wir in Krumbach einkehren. Um wieder ins Mindeltal nach Kirchheim zu gelangen, will ein Höhenzug überwunden werden. Die trotzdem überwiegend flache und ruhige Radfahrt endet wieder in Türkheim. Mit der Bahn geht es nach Geltendorf oder Pasing zurück. Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen. Anmeldung bei Martin Louis bitte bis 13. September unter 08141 / 44541 (ab 18 Uhr).	So 18. Sept. 7.10 Uhr FFB-S Abfahrt der S-Bahn um 07.19 Uhr
<u>Fahrtkosten:</u> Bayern- Ticket € 24,- (für je 5 Personen) und € 3,- je Fahrrad		



Der Fahrradspezialist

Fachkompetenz, Qualität und Service

Mountainbikes BMX Trekkingräder Rennräder uvm.

82275 Emmering Bruckerstr.13a
www.Bernis-Bike-Box.com

Tour 102 25 km → Stufe 2 Hartwig	Autobahn für Radler II Der nun rasche Baufortschritt beim Bau der A99 West zwischen München-Lochhausen und Freiham macht eine weitere Erkundungsfahrt interessant. Gemeinsam mit der CSU Gemering. Diese Tour ist gebührenfrei.	So 18. Sept. 13.00 Uhr Harthaus-S Kiosk
Tour 103 30-40 km → Stufe 2 Peter D.	Nachmittagstour nach „Irgendwohin“ Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30-40 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen „Tankstellen“ unseren Energiehaushalt aufbessern.	Mi 21. Sept. 14.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB
Tour 104 80 km 900 hm → Stufe M Dieter	Von Griesen zur Kreuzspitze Ausgangspunkt ist der Bahnhof Garmisch. Von dort geht es auf dem Radweg an der Bundesstraße entlang nach Griesen. Auf einem Schotterweg fahren wir dann in Richtung Plansee und anschließend über Hotel Ammerwald, Ammerwaldalm zum Schloss Linderhof (evtl. Rast). Über das Elmaugrieß führt uns der Weg zur Rotmoosalm und danach wieder in Richtung Griesen. Von Griesen geht es dann gemütlich bergab zum Ausgangspunkt in Garmisch. Max. Teilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis 18. September bei Dieter Gugel unter 08141 / 72307 oder dietergugel@aol.com	Sa 24. Sept. 6.55 Uhr Eichenau-S
Mehrtages- Tour ca. 175 km → Stufe 2-3 Heinz	Fahrt durch Oberschwaben Augsburg - Riedlingen - Saulgau - Altshausen - Ravensburg – Bodensee – Lindau. Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Beschreibung auf Seite 15. Anmeldung bis zum 14. Mai 2005 bei Heinz Bungarten, unter 08141 / 72585.	Sa 24. Sept. + So 25. + Mo 26.

Tour 105 ca. 80 km → Stufe T Klaus W. und Renate H.	Schnelle Tourenradrunde Diese Tour richtet sich an alle flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest. Gefahren werden ca. 80 km. Der Schnitt sollte sich bei ca. 20 -24 km/h bewegen.	Sa 24. Sept. 14.00 Uhr FFB-S
---	---	------------------------------------



Wer schnell schaltet,
kommt besser in die Gänge.

 Sparkasse
Fürstenfeldbruck

Geht es um Ihre finanziellen Belange, haben Sie keine Zeit zu verlieren. Besonders dann, wenn Sie für Ihre Geldanlage aktuelle Chancen nutzen wollen. Schalten Sie also schnell und kommen Sie

Tour 106 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 24. Sept. 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
---	--	--

Tour 107 76 km → Stufe 3 Adi	Mammendorfer Westen Durchs Ostermoos und Rote Moos gelangen wir auf Waldwegen und Nebenstraßen über Althegnenberg und Merching an den Lech zur Staustufe 23. Von dort geht es den Radweg "Romantische Straße" flussaufwärts bis Prittriching. Über Pestenacker radeln wir zum Paarursprung. Doch vorher genießen wir die Lokalitäten auf Schloss Kaltenberg. Auf verkehrsarmen Straßen geht es nun flott, am Wildmoos vorbei, über Adelshofen zurück.	So 25. Sept. 9.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
--	---	---

Tour 108 120 km → Stufe 4 Gerd	Zum Freilichtmuseum an der Glentleiten Von der Buchenau aus fahren wir am Ammersee-Westufer entlang bis Dießen. Von dort geht es weiter über Weilheim, Polling, Eberfing, Emmenried, Obersöchering nach Murnau. In Murnau ist eine kurze Rast vorgesehen, bevor wir über Schweiganger zum Museum auf der Glentleiten weiterfahren. Nach dem Aufenthalt im Museumsdorf fahren wir weiter nach Kochel und durch das Moosgebiet an der Loisach entlang nach Benediktbeuren. Wir fahren mit dem "Bayern-Ticket" über Tutzing und Pasing zurück zum S-Bahnhof Buchenau. Rückfahrzeit ab Benediktbeuren: ab ca. 18:00 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl. Voranmeldung erbeten bei Gerd Müller unter Telefon - Nr.: 08141 / 18804 (ab 19 Uhr). Diese Tour findet nur bei trockenem Wetter statt. Rückfragen unter der angegebenen Telefonnummer.	So 2. Okt. 7.00 Uhr Buchenau-S
--	--	--------------------------------------



Tour 109 70 km → Stufe 3 Josef	Rund um Fürstenfeldbruck Über Alling und Holzhausen erreichen wir Schöngesing, wo weitere Teilnehmer hinzukommen können. Auf guten, ruhigen Nebenstraßen mit zwischendurch schönen Aussichten kommen wir über Landsberied und Rammertshofen nach Rottbach zum Mittagessen. Bei gutem Fönwetter können einige Teilnehmer bei herrlicher Rundschau ihre Brotzeit am Tisch unter der Rottbacher Eiche einnehmen. Nach weiteren Hügelüberquerungen erreichen wir das Dachauer Moos. Kurz bevor wir wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren, können wir uns beim Haderecker noch einmal stärken.	So. 2. Okt. 10.00 Uhr Puchheim-S 11.10 Uhr Schön- gesing-S
Tour 110 73(30) km → Stufe 2 Hans-Günter	München im Herbst 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 Blutenburg. Wer nicht mehr radeln mag, kann auch per S-Bahn zurückfahren. Rückkehr gegen 18.00 Uhr	Mo 3. Okt. 9.50 Uhr Germering-S
Tour 111 115 km → Stufe 4 Adi	Große Ammerseerunde mit Bio-Biergarten Über das Kloster St. Ottilien mit seiner gotischen Abteikirche führt unser Weg über die Höhenzüge westlich des Ammersees bis zum Kloster Wessobrunn mit der mehrhundertjährigen Tassilolinde. Im Bio-Hof-Biergarten Grenzabach erholen wir uns bei einer guten Brotzeit. Durch die Ammerauen radeln wir am Ammersee-Ostufer an den Wörthsee zur Kaffeepause. Über Grafrath kehren wir zurück nach Mammendorf. Die Strecke verläuft zum Teil auf Kies- und Waldwegen. Proviant und vor allem Getränke für zwischendurch sind sehr empfehlenswert, da wir ca. 6 Stunden im Sattel sitzen.	Sa 8. Okt. 8.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
Tour 112 130 km → Stufe 4 Uli	Osterseen Die Tour führt über Hausen, Maisinger Schlucht nach Monatshausen und dann weiter über Jenhausen zu den Osterseen. Nach dem Mittagessen radeln wir am Ostufer des Starnberger Sees entlang nach Starnberg und durch das Würmtal zurück an die Ausgangspunkte	So 9. Okt. 8.00 Uhr Puchheim-S 08.30 Uhr Germering-S
Tour 113 50-80 km → Stufe R Arnold	Einladung zum "Flotten Samstag" Diese Tour richtet sich an alle Rennradler und flotten Tourenradler, die am Samstagnachmittag noch schnell einige Trainingskilometer in netter Gesellschaft fahren möchten. Die Strecke steht hier nicht fest und so können auch Teilnehmer ihre Lieblingsrunde durch den Landkreis anführen. Gefahren werden zwischen 50 und 80 km mit einigen Steigungen. Längere Pausen sind nicht vorgesehen. Der Schnitt sollte sich bei ca. 25 - 27 km/h bewegen.	Sa 15. Okt. 14.00 Uhr Buchenu-S
Tour 114 65 km → Stufe 3 Josef	Zum Abfischen an den Maisinger See Auf weitgehend ruhigen Wegen fahren wir über Hausen, Söcking nach Maising, erfreuen uns an der herbstlichen Landschaft und genießen am Maisinger See die dort frisch gefangenen Fische.	Fr 21. Okt. 10.30 Uhr Puchheim-S 11.00 Uhr Germering-S

Tour 115 30 km → Stufe 2 Gerd	Irgendwohin Wir radeln vom ADFC-Infoladen aus IRGENDWOHIN. Irgendwohin kann überall innerhalb des Landkreises FFB und seiner Nachbarkreise sein, sofern der Hin- und Rückweg nicht mehr als ca. 30 km sind. Die Schwierigkeit ist im unteren Bereich. Diese Tour richtet sich an alle die keine Konditionsbomben und Dauersattelquäler sind und trotzdem noch ein bisschen in netter Begleitung radeln möchten. Teilnehmer können Routenvorschläge machen und diese Tour anschließend auch führen. Nach der Rückkehr zum ADFC-Infoladen können wir noch in einer der vielen Tankstellen unseren Energiehaushalt aufbessern.	Sa 22. Okt. 15.00 Uhr ADFC- Infoladen in FFB am Brunnenhof
Tour 116 75 km → Stufe 3 Adi	Wald & Würm Diese Tour durch herbstliche Wälder führt zuerst über den Jexhof nach Weßling. Am Flugplatzgelände Oberpfaffenhofen entlang und durch den Staatsforst Unterbrunn fahren wir Richtung Würmtal. Nach der Stärkung in einem der 3 Biergärten dieser Gegend fahren wir den Wanderweg entlang der Würm bis Gauting. Hier treffen wir auf die Via Julia, die uns den Weg nach Hause weist. In Gilching entscheiden wir ob der Rückweg flach oder hügelig ausfallen soll. Die Strecke führt teilweise über kiesige Waldwege. Empfehlenswert für zwischendurch ist etwas Proviant.	So 23. Okt. 9.15 Uhr Mammendorf Nannhofen- S, Südseite
Tour 117 40 km → Stufe 2 Josef	Herbstliche Tour nach Biburg Zum Mittagessen fahren wir auf kurzem, ruhigen Weg nach Biburg. Beim Heimweg können wir uns hoffentlich an den herbstlichen Wäldern zwischen Schöngesing und Jexhof erfreuen	So 30. Okt. 11.30 Uhr Puchheim-S

Mit dieser Tour endet unser Sommerprogramm 2005

Wir hoffen, für jeden Geschmack bzw. Trainingszustand genug angeboten zu haben. Wir sind aber auch froh um jede konstruktive Kritik und wünschen uns von möglichst vielen Tourenteilnehmern Vorschläge zu Verbesserungen bezüglich der Organisation, der Streckenauswahl, der Tourenziele oder den Veranstaltungen. Denn wir wollen nächstes Jahr ein noch besseres Programm auf die Räder stellen.

Freuen Sie sich alle auf das Winterprogramm 2005/6 und das nächste Sommerprogramm.

Wir suchen immer neue Tourenleiter und Tourenleiterinnen!

Sollten Sie selbst Ideen für neue Touren und gemütliche Einkehrmöglichkeiten haben, sollten Sie Spaß am gemütlichen Beisammensein finden, sollten Sie auch noch ADFC-Mitglied sein oder werden wollen, so wären Sie ideal geeignet, unser Tourenangebot als Tourenleiter zu erweitern.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Anforderungen an einen Tourenleiter gestellt

werden, so wenden Sie sich an unseren Tourenleiterbetreuer Gerd Müller Tel.: 08141 / 18804 oder einen Ihnen bekannten Tourenleiter (ggf. während einer Tour).

Als Ausbildung zum Tourenleiter bietet der ADFC auch noch Tourenleiterseminare an.

Informieren Sie sich über Radurlaub in Deutschland

Der Internetauftritt von „Deutschland per Rad entdecken“ auf der Homepage der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT) hat die höchsten Zugriffszahlen unter den Urlaubsvarianten in der Natur. Allein zwischen Januar und August 2004 griffen über 520.000 Radbegeisterte auf die Seiten zu. Unter www.deutschland-tourismus.de/radfahren informieren der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) und die DZT über Deutschlands schönste Radrouten und Regionen. Die Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“ kann beim ADFC, Stichwort „Deutschland per Rad“, Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, Tel.: 01805 / 003479 (0,12 €/Min.), Fax: 0421 / 3462932 oder unter www.adfc.de (Versandkostenpauschale 5 € bar oder per Scheck vorab oder per Überweisung nach Erhalt der Broschüre) bestellt werden und liegt auch zur kostenlosen Mitnahme im ADFC-Infoladen in FFB aus.

Die Radreiseanalyse 2004

Radlerströme rollen aufwärts - Radurlaub weiter mit starken Zuwachsraten

Fahrradtourismus verzeichnet weiterhin starke Zuwächse: 2,25 Millionen Deutsche (2002: 2,0 Mill.) verbrachten im Jahr 2003 ihren mehrtägigen Urlaub "mehrheitlich im Fahrradsattel". Dies entspricht einem Plus von 12,5 Prozent gegenüber dem Vorjahr und geht fast vollständig auf Zunahmen im Deutschlandurlaub zurück. (F.U.R.)

Im Urlaub 2003 nutzten 43,5 Prozent (2002: 42,6 %) der Deutschen das Fahrrad als Urlaubsaktivität. 11,6 Prozent (2002: unverändert) gaben an, es "häufig" bis "sehr häufig" zu gebrauchen. (F.U.R.)

Fahrradurlaub nimmt auch zukünftig zu: 10,1 Prozent der Deutschen (= 6,5 Millionen; 2002: 11,5 %/7,4 Millionen; 2001: 7,9 %/5,2 Millionen) planen für die nächsten drei Jahre "ziemlich sicher" oder "wahrscheinlich" mindestens eine Radreise. (F.U.R.)

Deutschland wird für erfahrene Radler immer attraktiver: Während die Zahl der Deutschen, die ihren Urlaub im eigenen Lande verbringen, auf unter 30 Prozent zurückgegangen ist, wählen 46,1 Prozent der ADFC-Mitglieder (2002: 42,8 %) Deutschland als Radreiseziel. (ADFC-R)

Fahrradurlaub ist keine Nebensache: 78 Prozent (2002: 71 %) der Radurlauber sind Haupturlaubsreisen. (F.U.R.)

Die fahrradfreundlichen Beherbergungsbetriebe "Bett&Bike" haben sich von 216 im Jahr 1995 auf 3.523 Betriebe im Februar 2004 (2003: 3300) gesteigert. Damit ist "Bett&Bike" die erfolgreichste zielgruppenbezogene Marketingkooperation von Gastbetrieben in Deutschland. Die höchste Bett&Bike-Dichte findet sich in Bayern (695), 317 Betriebe davon liegen in Franken. (ADFC)

Radreiseveranstalter verzeichneten im Jahr 2003 wiederum zweistellige Zuwächse. Der mit dem ADFC erstellte Katalog "Radreisen 2004" präsentiert 135 Reiseziele von 96 Veranstaltern. Der Anteil der Veranstalterreisen ist leicht gestiegen, allerdings organisiert der größte Teil der

Fahrradurlauber (über 90 %) weiterhin seine Reise selbst. (ADFC)

Die Saison 2004 ist gut gelaufen. Bei Umfragen auf den aktuellen Radreise-Messen Bonn und Hamburg berichteten Radreise-Veranstalter von Buchungszuwächsen zwischen zehn und zwanzig Prozent im Vergleich zum Vorjahr. (ADFC)

Die Broschüre "Deutschland per Rad entdecken" vom ADFC und der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT) erfreut sich höchster Nachfrage: Von den 500.000 Exemplaren der jüngsten Auflage sind bis zum Februar 2004 bereits 375.000 (75 %) abgerufen worden. 2003 erschienen 1.800 (2002: 1.300) Presseartikel mit 59 Millionen (2002: 46 Mill.) Leserkontakten. Die Internet-Seiten nutzen monatlich etwa 70.000 Besucher. (DpR)

ADFC-Mitglieder kürten erneut den Weserradweg zum beliebtesten Radfernweg in Deutschland. Auf den weiteren Plätzen folgen der Elberadweg, der Donauradweg, das Altmühltal, der Mainradweg und der Oder-Neiße-Radweg. Zur beliebtesten Radreiseregion in Deutschland wurde wie im Vorjahr Mecklenburg-Vorpommern (vor Bayern) gewählt. Starke Zuwächse verzeichnete Brandenburg. (ADFC-R)

Die beliebtesten Radreiseregionen im Ausland sind Österreich, Schweiz, Niederlande und die Toskana. Aufsteiger ist die Provence. (ADFC-R)

Als geplante Radreiseziele für 2004 werden vorwiegend der Elberadweg, Mecklenburg-Vorpommern und der Bodensee genannt, grenzüberschreitend geht es nach Österreich, Frankreich und Italien. (ADFC-R)

Radlerströme werden zum Wirtschaftsfaktor: Die Gesamtausgaben der Radtouristen und Tagesausflügler am Elberadweg betragen von April bis Oktober 2003 27,93 Millionen Euro. (ELBE)

Karten und Radwanderführer verkauften sich auch 2003 sehr gut. Die ADFC-Radtourenkarte erreichte seit ihrem Ersterscheinen von 1990 bis zum Jahr 2003 einen Gesamtabsatz von mehr als 2 Millionen Exemplaren. Damit gilt sie als die erfolgreichste Radlerkarte der Welt. (BVA)

Bei der DB AG werden die Möglichkeiten zur Fahrradmitnahme stetig reduziert. So sank die Zahl der transportierten Fahrräder im Fernverkehr von 312.000 (2002) drastisch auf 270.000 (2003). Die DB-Geschäftsbereiche CityNightLine (CNL) und DBNachtZug hingegen weiteten ihr Angebot aus und erzielten trotz relativ geringer Kapazitäten eine Steigerung der Fahrradmitnahme bei CNL von 4333 (2001) auf 7763 (2002) und 11.000 (2003). DBNachtZug beförderte 2003 16.000 radelnde Gäste (2002: 11.884). (DB)

Radler nutzen erheblich stärker die Bahn als andere Touristen. Im Jahr 2003 wählten 41,8 Prozent der Radtouristen (2002: 39,2 %) die Bahn für die Rückreise von ihrer Radtour. Bei der Anreise stieg der Bahn-Anteil auf 36,3 Prozent (2002 32,6 %). (DpR)

Deutsche Busreiseveranstalter haben den Trend erkannt: Immer mehr Unternehmen stellen ihre Fahrzeugflotte mit speziellen Fahrradanhängern aus und bieten inzwischen eine Vielzahl von Pauschalen an. Ein norddeutscher Busreiseveranstalter beförderte mit sechs eigenen Fahrradanhängern vergangenes Jahr 4000 radelnde Kunden. (ADFC)

Im ersten Halbjahr 2003 nahm der Verkauf von Fahrrädern leicht zu: von 3,10 auf 3,17 Millionen Einheiten. Die Kunden legten dabei vor allem Wert auf qualitativ höherwertige, komfortable Räder. (ZIV)

Der ADFC ist der größte Radtourenanbieter Deutschlands. Rund 210.000 Teilnehmer haben bei 16.354 vom ADFC organisierten Radtouren insgesamt 310mal die Erde umrundet. Zusammengenommen sind dies etwa 12,5 Millionen Kilometer. (ADFC)

Boom im Osten: Von der Marketing-Gesellschaft Oberlausitz-Niederschlesien mbH wurden im vergangenen Jahr 7.267 Anfragen (2002: 5.604) beantwortet. Davon bezogen sich 4566 (= 68%, 2002: 40%) auf das Radfahren. Begründet wird dies mit dem langjährigen Ausbau des Radwegenetzes, dem Pilotprojekt Oder-Neiße-Radweg und bundesweiten Marketingmaßnahmen wie "Deutschland per Rad entdecken". (OL)

Starkes Interesse an hochwertigen Mountainbike-Angeboten: Die Bike Arena Sauerland konnte 2003 über 50.700 neue Besucher auf ihrer Webseite verzeichnen - fast 50 Prozent mehr im Vergleich zum Zeitraum Aug. 2001 - Dez. 2002. Die Gründe liegen im attraktiven Routenangebot, einer offenen Informationspolitik und hochwertigen Serviceleistungen im Internet, wo auch zahlreiche GPS-Routen downloadbar sind. (BAS)

Die Vision eines einheitlichen deutschlandweiten Radfernwegenetzes rückt näher: die ersten D-Netz-Routen sind in Nordrhein-Westfalen bereits ausgeschildert. Hessen, Niedersachsen und Brandenburg stehen kurz davor. Allerdings fehlt es immer noch an einer bundesweiten Koordinierungsstelle.

Quellen: ADFC = Untersuchungen des ADFC-Fachausschusses Fahrradtourismus, ADFC-R = ADFC-Magazin Radwelt, BAS = Bike-Arena Sauerland, BVA = Bielefelder Verlag, DB = Deutsche Bahn AG, CityNightLine AG, DpR = Nutzeranalyse der DZT/ADFC Broschüre "Deutschland per Rad entdecken", ELBE = FuTour: Evaluierung des Elberadweges 2003, F.U.R. = Exklusivfragen in der Reiseanalyse 2004 der F.U.R., OL = Marketing-Gesellschaft Oberlausitz-Niederschlesien mbH, RM = RadMarkt (Branchenmagazin), ZIV = Zweirad-Industrieverband.e.V

**Kunst
Bücher
Theater
Zeitschriften
Musik
Plakate
Ausstellung
Kataloge
Fotografie
Postkarten**

**gedruckt von
ulenspiegel**

u m w e l t .
f r e u n d l i c h .
d r u c k e n .



ulenspiegel

druck und verlag gmbh
besengaßl 4
82346 andechs

fon (0 81 52) 9 98 59-0
fax (0 81 52) 53 52
mail@ulenspiegeldruck.de

Öko-Audit-Zertifikat D-155-00126

Unsere TourenleiterInnen:

Bitte die Mobiltelefonnummern nur während der Tour nutzen (wenn z. B. jemand verloren geht) oder wenn diese im Tourenprogramm ausdrücklich (z. B. zur Anmeldung für eine Tour) genannt werden.

Name	Wohnort	Tel.-privat	Mobil
Adam Golatofski	Maisach	08141 / 306393	0172 / 8277482
Adi Stumper	Mammendorf	08145 / 200	
Arnold Schmid	Fürstenfeldbruck	08141 / 18447	
Bernd Burgmeier	Olching	08142 / 40468	0171 / 8370148
Dieter Gugel	Eichenau	08141 / 72307	0172 / 8620292
Eckehard Herbst	Biburg	08141 / 44780	
Edi Knödlseeder	Puchheim	089 / 8001057	
Franz Müller	Maisach	08141 / 95313	
Gerd Müller	Schöngeising	08141 / 18804	0172 / 8617618
Hans-Günter Rehbein	Germering	089 / 8419309	
Hartwig Hammerschmidt	Germering	089 / 848135	0175 / 1433082
Heinz Bungarten	Eichenau	08141/72585	
Josef Immier	Puchheim	089 / 802741	0160 / 95744309
Klaus Wolf	Emmering	08141 / 224013	0171 / 3829046
Martin Louis	Fürstenfeldbruck	08141 / 44541	01520 / 2601473
Martin Oetjen	Gröbenzell	08142 / 9984	0175 / 6709448
Monika Kustos	Germering	089 / 89428129	
Peter Dreisow	Fürstenfeldbruck	08141 / 10615	0172 / 8118823
Peter Volf	Fürstenfeldbruck	08141 / 25345	
Peter Wagner	Germering	089 / 842266	
Renate Herkommer	Olching	08142 / 4489658	0179 / 1306941
Renate Wach	Olching	08142 / 18376	
Ulrich Scharpf	Puchheim	089 / 803032	
Werner Kolbe	Gröbenzell	08142 / 570512	



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 rechtsschutzversichert, sofern Sie als Fußgänger, Radfahrer oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Auch Fahrraddiebstahlversicherungen sind günstiger.

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“ des Landesverbandes Bayerns sowie die Zeitschrift „Radwelt“.

Beitrittserklärung Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Familienname _____

Vorname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ _____ Wohnort _____

Geburtsjahr _____ Telefon _____

Ich trete dem ADFC bei:

als **Einzelmitglied, Jahresbeitrag € 38,-** (ermäßig € 25,-*)
Einzelmitglieder können ihre minderjährigen Kinder kostenlos anmelden.

als **Haushalts- / Familienmitglied** mit folgenden Personen,
die mit mir in einem Haushalt wohnen (jeweils mit Geburtsjahr):

Jahresbeitrag € 48,- (ermäßig € 38,-*)
(Versicherung nur für namentlich – mit Geburtsjahr – gemeldete Haushaltsmitglieder!)



.....
Datum und Unterschrift

* Ich beantrage den **ermäßigten Beitrag** für Schüler / Studenten etc. und habe einen Nachweis (z. B. Kopie des gültigen Schülersausweises) beigelegt.

Zusätzlich zu meinem / unserem Beitrag unterstütze/n ich / wir den ADFC

jährlich mit folgender Summe: [][][][] ,00 €

Mein Jahresbeitrag beträgt: [][][][] ,00 €

Gesamtsumme: [][][][] ,00 €

Ich erteile dem ADFC e.V. hiermit eine **Einzugsermächtigung**
(bis auf Widerruf) über die o. g. Gesamtsumme zu Lasten meines Kontos:

Kontonummer _____ BLZ _____

Geldinstitut _____

Kontoinhaber/in _____

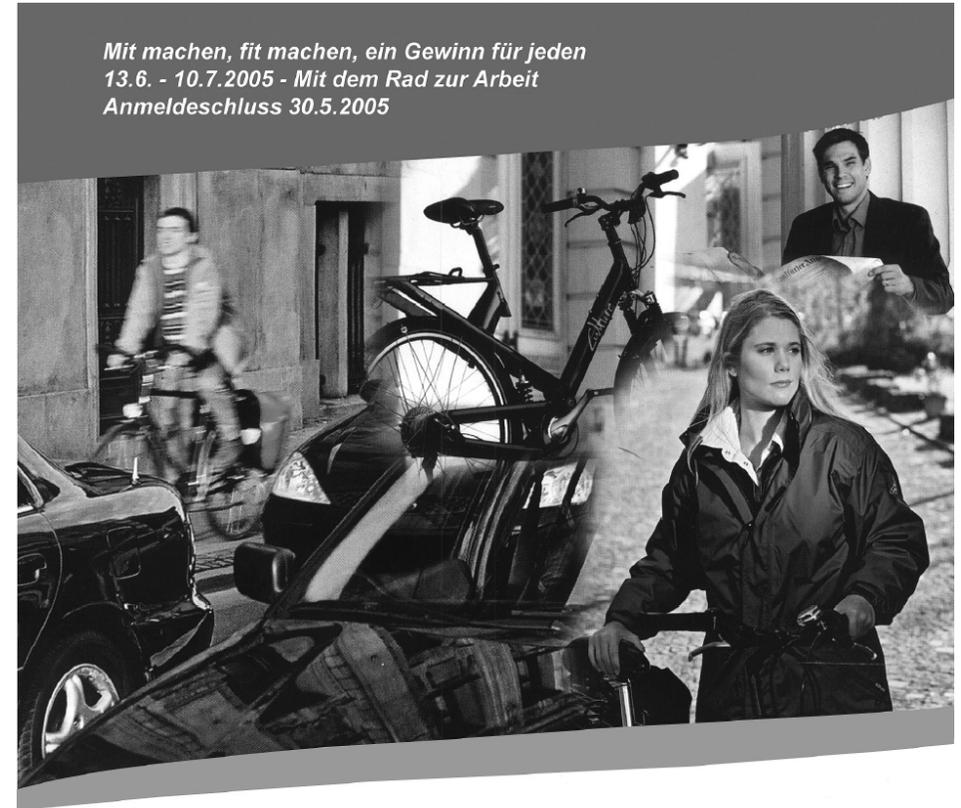


.....
Datum und Unterschrift

Ich überweise nach Erhalt der Beitragsrechnung (Bitte keine Vorauszahlung, kein Bargeld, keine Schecks!)

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
Fax 0421 / 346 29-50, Telefon 0421 / 346 29 - 0

Unter www.adfc.de/werwird/mitglied werden können Sie auch online Mitglied werden. Übrigens: Sie können auch eine Mitgliedschaft verschenken. Wir informieren Sie gerne.



Mit machen, fit machen, ein Gewinn für jeden
13.6. - 10.7.2005 - Mit dem Rad zur Arbeit
Anmeldeschluss 30.5.2005

Mit dem
Rad zur Arbeit
2005



Information und Anmeldung
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de



Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

