

Stammtische

Dienstag, **8. Dezember** um **19.00 Uhr** in **Fürstenfeldbruck** im Restaurant „**Poseidon**“, Am Brunnenhof 2

Dienstag, **12. Januar**, **18.00 Uhr** in **Germering**, Restaurant Hellas, Otto-Wagner-Str. 17 (südlich Bosco)
Fahrradcodierung mittels Etiketten heute kostenlos!

Mittwoch, **20. Januar** um **19.00 Uhr** in **Maisach** im „**Bräustüberl**“, Hauptstr. 24

Freitag, **5. Februar** um **19.30 Uhr** in **Türkenfeld**, Duringstr. 5, im Gasthaus zum Unterwirt. Hauptthema dieses Abends ist die geplante Mehrtagestour nach Rom!! Bitte kurzer Anruf bis 4.2.10 unter 0171/3829046 wegen Platzreservierung.

Mittwoch, **10. Februar** um **19.30 Uhr** in **Olching** im Restaurant „**Pico**“, Hauptstraße, direkt am S-Bahnhof

Donnerstag, **18. Februar** um **19.30 Uhr** in **Puchheim** Gasthaus „**Istrien**“ ehem. Reitmeier, Adenauerstr. 18

Dienstag, **9. März** um **19.30 Uhr** in **Mammendorf** im Restaurant "**Pizzeria Da' Joi**", Oskar-von-Miller-Str. 2 (Tennis-halle), 5 Minuten vom S-Bahnhof

Mittwoch, **17. März** um **19.00 Uhr** in **Maisach** im „**Bräustüberl**“, Hauptstr. 24

Donnerstag, **18. März**, **19.30 Uhr** in **Germering** im „Da Michele“, Hartstr. 86, (Do = Pizzatag, Essen obligatorisch!)
Fahrradcodierung mittels Etiketten heute kostenlos!

Freitag, **19. März** um **19.00 Uhr** in **Althegnenberg** in der Waldgaststätte, Bgm.-Wiedemannstr. Wir können sicher schon im neuen Sommerprogramm schmökern.

Slideshow / Bildvortrag

Freitag, **15. Januar 19.00 Uhr**, Gaststätte „Bürgerstuben Friesenhalle“, Eichenau, Hauptstr. 60
Slideshow: „**Geliebter Apennin - Mountainbiketouren auf dem Kamm des Apennin zwischen Genua und Reggio di Calabria**“

Werner Müller zeigt die besten Fotos aus 10 Jahren und kann die dazugehörigen Stories erzählen. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen Landschaften und Menschen.
Unkostenbeitrag: € 2.- für Mitglieder, € 4.- für Nichtmitgl.

Mehrtagestouren - Vorankündigung

Vom 22. Mai bis 6. Juni 2010 findet eine Radtour nach Rom statt. Interessenten bitte bei Klaus Wolf melden.
klauswolfradl@aol.com oder 0171 / 3829046

Technikkurs

20. und 21. März 2009, Thema: **Einführung in die GPS-Gerätebenutzung**. 1. Tag ca. 4 Std. (Einführung, Theorie und Vorbereitung der Tour am Sonntag). 2. Tag ca. 8 Std. (praktische Übungen). Ort: Kloster Fürstenfeld in FFB. Wir arbeiten mit Garmingeräten. **Anmeldung** bis zum 22.02.2009 sowie nähere Informationen bei: Ludwig Wiechers, Telefon: 08141-537511, E-Mail: luwiechers@freenet.de oder Gerd Müller, Telefon: 08141-18804, E-Mail: gerdwin.mueller@web.de

Schnuppertraining-Spinning

Fit auch im Winter! Schnuppertraining-Spinning.
Samstag, **30. Januar**, 13.30 Uhr. Fit-Med Germering, Streiflacher Str. 5.
Beim Spinning bzw. Indoor Cycling wird in der Gruppe zur Musik auf speziellen Fahrrädern eine Trainingseinheit absolviert. Das macht mehr Spaß als alleine zu Hause und ist bei radfahrerunfreundlichem Wetter eine gute Alternative um die Ausdauer zu verbessern.
Nach einer kurzen Einführung ins Ergometertraining, folgt eine Stunde Spinning. Im Anschluss kann die Sauna/Biosauna zur Entspannung genutzt werden.
Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine **Anmeldung** bis 24. Januar bei Katrin Lehrack 089 / 80072762 erforderlich.
Kosten: 5,- €

Tourenleiter / Ansprechpartner:

Christine Negele	08141/354667
Eckehard Herbst	08141 / 44780
Gerd Müller	08141 / 18804
Katrin Lehrack	089 / 80072762
Klaus Wolf	0171 / 3829046
Ludwig Wiechers	08141 / 537511
Peter Dreisow	08145 / 6884
Sigi Diebold	089 / 3507438
Werner Müller	08141 / 38544

Teilnahme- und Durchführungsbedingungen

Die Teilnahme an allen Touren und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Es bleibt unseren ehrenamtlich tätigen Tourenleitern vorbehalten, bei Regen, Kälte, außergewöhnlichen Straßenverhältnissen (z.B. Glatteis, Hochwasser usw.) oder sehr geringen Teilnehmerzahlen eine Tour abzusagen.

Teilnahmegebühren:	Mitglieder....	Nicht-Mitglieder
Tagestouren/Wanderungen	2.- €	6.- €
Kurze Touren/Wanderungen	1.- €	3.- €
Kinder und Jugendliche frei		



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Winterprogramm Dezember 2009 – März 2010



ADFC Kreisverband Fürstenfeldbruck

Am Brunnenhof 14
82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 / 535418
Internet: <http://www.adfc-ffb.de>
E-Mail: kontakt@adfc-ffb.de

Öffnungszeiten des Infoladens:

Dienstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (November bis März ist Winterpause und geschlossen)

Wanderungen / Ausflüge

Startpunkt ist immer die S-Bahnstation, falls nichts anderes angegeben ist.

Samstag, 5. Dezember, FFB, 8.00 Uhr
Fahrt zum Nürnberger Christkindlesmarkt

Wir fahren mit dem Zug nach Nürnberg und besuchen den Christkindlesmarkt, die Burg, den Handwerkshof und interessante Gebäude der Stadt. Auch ein Rundgang um die Stadtmauer mit ihren vielen Toren ist eingeplant.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Samstag, 12. Dezember, am Parkplatz am Pucher Meer, 13.00 Uhr, Boule-Spiel (Boccia)

Nur bei guter Witterung. Telefonische Rückfrage 08141 / 18804. Wer hat, bitte Boulekugeln mitbringen
Ansprechpartner: Gerd Müller

Sonntag, 13. Dezember, FFB, 12.00 Uhr
Weihnachtsmärkte München

Wir fahren mit der S-Bahn zum Isartor und gehen zur Praterinsel, durch den Englischen Garten zum Chinesischen Turm. Von da geht's zum Wittelsbacher Platz und vom Marienplatz mit der S-Bahn zurück.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Sonntag, 17. Januar, FFB, 10.00 Uhr
Nördlicher Englischer Garten, ca. 12 km

Mit der S-Bahn fahren wir zum Isartor, gehen von da zum Haus der Kunst und am Eisbach entlang zum Chinesischen Turm. Am Kleinhesseloher See vorbei gehen wir bis zur U-Bahn am Nordfriedhof.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Sonntag, 24. Januar, FFB 10.00 Uhr
Spaziergang durch den Nymphenburger Park, ca. 12 km

Wir fahren mit der S-Bahn nach Laim und gehen durch den Nymphenburger Schlosspark zum Botanischen Garten. Dort erleben wir die freifliegenden Schmetterlinge. Über die Blütenburg und an der Würm entlang zum Pasinger Bahnhof geht's zurück.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Sonntag, 31. Januar, FFB, 9.00 Uhr
Wanderung durch die Ammergauer Winterlandschaft 15 km – etwa 4 Std. Gehzeit

Mit dem Zug geht es nach Oberammergau. Von dort wandern wir zur Ettaler Mühle zur Einkehr. Über Kloster Ettal und Oberammergau geht es zum Zug nach Unterammergau. **Anmeldung** bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Samstag, 6. Februar, S-Bahnhof Buchenau, 11.00 Uhr
Besuch der Energiezentrale in Fürstenfeldbruck-West
Im Westen Brucks wurde von den Stadtwerken eine hochmoderne Energiezentrale errichtet. Wir lassen uns informie-

ren welche Art von Energie und wie sie erzeugt wird. Anschließend wandern wir, abhängig von der Wetterlage, entlang der Amperauen ins Stadtzentrum, um dort noch einzukehren (wer möchte).

Ansprechpartner: Christine Negele

Samstag, 13. Februar

1. Treffpunkt S-Bahnhof Fürstenfeldbruck, 10.20 Uhr
2. Treffpunkt Vor dem Hofeingang des Stadtmuseum am St. Jakobplatz in München 11.15 Uhr

850 Jahre – Typisch München – Stadtmuseum München
Leben im Spannungsfeld von Bürgertum und Adel. Verteilt über drei Stockwerke im ehemaligen Zeughaus des Stadtmuseum München erkunden wir gemeinsam die spannende Stadtgeschichte der einstigen Residenzstadt.

Ansprechpartner: Ecke Herbst

Sonntag, 21. Februar, FFB, 10.00 Uhr
Wanderung an der Isar entlang, ca. 12 km

Wir fahren mit der S-Bahn zum Isartor, gehen zum Deutschen Museum und auf dem Planetenweg zum Tierpark an den Hinterbrühl See zur Einkehr. Danach geht's weiter zum Bahnhof Buchenhain an der Isar entlang.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Sonntag, 28. Februar, FFB, 9.00 Uhr

Tegernseewanderung 15 km – etwa 4 Std. Gehzeit

Mit der BOB fahren wir nach Tegernsee. Von dort gehen wir am See und der Weissach entlang nach Kreuth sowie nach Rottach-Egern. Von dort geht's zurück mit dem Bus zum Bahnhof. **Anmeldung** bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Sonntag, 7. März, FFB, 10.00 Uhr

Wanderung rund um den Schliersee, ca. 12 km

Mit der BOB gelangen wir nach Schliersee und werden von da den See umwandern. Bei guter Sicht gehen wir zur Schliersbergalm rauf.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Samstag, 13. März, Treffpunkt wird nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben

Ausflug zum Puppentheatermuseum in Augsburg

Wenn sich die Türen der Augsburger Puppenkiste öffnen, schlagen auch heute noch die Herzen (groß und klein) höher. Im Museum „die Kiste“ sind all die berühmten Marionetten der Augsburger Puppenkiste in ihrer „natürlichen Umgebung“ zu bewundern: Kater Mikesch, Urmel, Jim Knopf, Lukas der Lokomotivführer, Kalle Wirsch, die Katze mit Hut und unzählige andere der legendären „Stars an Fäden“. Wenn wir dann noch fit sind und das Wetter mitmacht, machen wir einen kleinen Stadtrundgang durch die schöne Altstadt. Eine Einkehr ist ebenfalls eingeplant. Wegen der gemeinsamen Zugfahrt ist eine **Anmeldung** bei Peter Dreisow 08145 / 6884 bis zum 6. März erforderlich. Zu den Kosten der Zugfahrt (Bayerticket) kommt noch der Eintritt (max. 4,50 Euro) ins Museum hinzu.

Sonntag, 14. März, FFB, 9.00 Uhr
Wanderung um die Osterseen, ca. 12 km

Mit dem Zug geht es nach Staltach und von da um die Osterseen wieder zurück zum Bahnhof Staltach.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

Samstag, 20. März

1. Treffpunkt S-Bahnhof Fürstenfeldbruck, 11.20 Uhr
2. Treffpunkt unter dem Karlstorbogen am Stachus 12.15 Uhr

München – Die Bierstadt sehen und erleben

Bei einem einstündigen Spaziergang quer durch die Münchner Altstadt, vom Karlstor bis Isartor, erfahren wir etwas über die Braustätten, Bierbarone, das Sommer- und Winterbier, von Bierkrawallen und manch anderen Geschichten. In einem sorgfältig restaurierten gotischen Wohnhaus hat sich das Münchner Bier und Oktoberfestmuseum eingerichtet. Fachkundig geführt und durch Filmmaterial ergänzt erleben wir das Urmünchner Leben.

Im Anschluss daran gönnen (können) wir uns eine Brotzeit und natürlich..... Ansprechpartner: Ecke Herbst

Sonntag, 21. März, FFB, 9.00 Uhr
Wanderung durch das Murnauer Moor, ca. 12 km

Mit dem Zug geht es nach Murnau. Dort wandern wir über Ähndl an der Lindach entlang zum Hochmoor, das wir auf dem Bohlensteg durchqueren. Über Moosrain kommen wir zurück nach Murnau zum Bahnhof.

Anmeldung bei Sigi Diebold 089 / 3507438

An einem Samstag im Januar oder Februar

fahren wir mit dem Zug zum **Rodel-Ausflug ins Allgäu**. Mitzunehmen: Gutes Schuhwerk, warme Kleidung und ein Schlitten! Es wird auf einen Berg gewandert und nach der Einkehr wieder runter gerodelt! Je nach Wetter- und Schneelage werden die gemeldeten Teilnehmer rechtzeitig informiert. **Anmeldung** bis 06.01.2010 bei klauswolfrad@aol.com oder SMS auf 0171/3829046.

Wintertreffen des Kreisverbands

Samstag, 23. Januar um 19.30 Uhr findet in **Fürstenfeldbruck** im Bistro "Tavolino" unser Wintertreffen statt. Das Lokal ist an diesem Abend für den ADFC reserviert. Wir wollen an diesem Abend die Sommersaison Revue passieren lassen und uns auf die nächste Saison einstimmen. Die Vorstandschaft freut sich auf Euer zahlreiches Erscheinen. Gäste und Spenden von Speisen aller Art für das Buffet sind herzlich willkommen.

Mitgliederversammlung 2010

Die ADFC-Mitgliederversammlung findet am Freitag, den **23. April um 19.30 Uhr in FFB**, Hotel Post statt.