



Mitgliederversammlung des ADFC Dresden am 6.2.2002

Bei der Mitgliederversammlung wurden viele Themen angesprochen, die wir schon länger und auch noch länger bearbeiten. Hier einige sehr knappe Stichworte:

Der neue **Fahrradstadtplan** für die Stadt Dresden ist in Arbeit und soll noch im Frühjahr erscheinen. Wir arbeiten mit dem Liegenschaftsamt der Stadt Dresden zusammen. Aus technischen Gründen wird die kommende Auflage ausschließlich das Stadtgebiet umfassen und erst die danach wieder auch Wege im Umland zeigen.

Verkehrspolitik: Der Bericht über das Gespräch zwischen ADFC Dresden und Oberbürgermeister Roßberg stand in der Februar-Speiche. Ein neuer Termin für die AG Radverkehrsförderung bei der Stadt steht inzwischen fest. Der "Radfahrttag" findet am 7.6.2002 statt, wieder mit Fahrraddemo am Freitagnachmittag.

Im **Radtourenprogramm** für 2002 und 2003 sind über Himmelfahrt Mehrtagestouren geplant. Das Abendradeln startet von April bis August am Montag (außer an Feiertagen) 18 Uhr ab Umweltzentrum. Weitere Informationen im Radtourenprogramm und auf unserer Webseite. Am 2. Montag im Monat schließen sich hoffentlich viele LiegeradlerInnen und Liegeradinteressierte dem Abendradeln an.

Frauen, die Interesse haben, an einem **Fahrradreparaturkurs für Frauen** teilzunehmen, können sich anmelden bei reparaturkurs@gmx.net oder in der Geschäftsstelle. Der Kurs findet statt, wenn es genügend Anmeldungen gibt.

Für die "Speiche" wurde eine Redakteu-

rin gefunden. Für Redaktion und Satz suchen wir noch je eine zweite Person, damit die beiden, die die Arbeit derzeit machen, auch mal Urlaub machen können.

Termine und Aktionen sind auch im Internet unter

www.adfc-dresden.de

zu finden.

Anregungen, konstruktive Kritik usw. an info@adfc-dresden.de

Die **Bibliothek** in der Geschäftsstelle wird aktualisiert und per Rechner katalogisiert, neue Möbel werden angeschafft. Bei dieser Gelegenheit sei noch einmal darauf hingewiesen, dass wir Fahrradliteratur verleihen, Planerisches, Politisches, Touristisches.

Wir suchen noch Erwachsene, die Lust haben, mit Kindern Rad zu fahren. Vielleicht finden sich ja erst einmal 2 Interessierte, die eine Tour für Familien anbieten? Daraus könnte sich ja mehr entwickeln.

Im Kirmitschtal in der Sächsischen Schweiz findet am 25.08. ein Radfahrttag statt.

Beim Elbhangfest (29./30.6.) und beim Stadtfest (23.-25.8.) machen wir wieder Infostände. Wenn Sie Lust haben, uns 3 bis 4 Stunden zur Seite zu stehen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle. Zu jeder Standbesetzung gehört jemand von den ADFC-Aktiven. Für den ADFC-Stand für eine Seniorenreisemesse (31.05.-02.06.) suchen wir noch MitstreiterInnen ab ca. 50 Jahre.

Und vielleicht möchten Sie etwas beisteuern zum literarischen Radwanderführermit Touren rund um Dresden, wo man auch noch etwas über die Stadt und ih-

re Geschichte lernen kann? Nähere Information gibt es in der Geschäftsstelle.

Die Mitgliederversammlung hat vieles gebracht, nur keinen neuen Vorstand. Der 2. Vorsitzende arbeitet und lebt inzwischen in Karlsruhe, die 1. Vorsitzende möchte nach mehr als 4 Jahren ADFC-Vorsitz wieder mehr Zeit für ihren Beruf haben und auch mal wieder zum Fahrradfahren kommen. Nur die treue Kassenwartin erklärte sich bereit, ihr Amt noch einmal 2 Jahre auszuüben. Darüber gesprochen haben wir seit einem halben Jahr bei den ADFC-Treffen immer mal wieder.

Bei der Versammlung wurde es dann wirklich ernst, und jemand machte den Vorschlag, einen größeren Vorstand zu wählen, um die Arbeit auf mehr Schultern zu verteilen. Dazu wollen wir bei der **außerordentlichen Mitgliederversammlung am 10. April** zuerst die Satzung ändern.

Wie Sie oben lesen können, passiert ja sehr viel in den verschiedenen Gruppen des ADFC, und auch einzelne Aktive setzen sich an den verschiedensten Stellen für den Radverkehr in und um Dresden ein. Die Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung bekommen die ADFC-Mitglieder gemeinsam mit dieser Speiche per Post.

Carmen Hagemeister

Speiche per E-Mail

Wer die Speiche (PDF, ca.0,5 MB) noch vor dem Druck in der Mailbox haben möchte, maile an speiche@adfc-dresden.de

Schöne Aussichten - Radreise geplant

Der nächste Urlaub scheint noch weit entfernt? Gerade jetzt, im März, wird es höchste Zeit, die nächste oder die allererste Radreise vorzubereiten. Das schwierigste zuerst: ein Reiseziel auswählen. Passend zur eigenen Kondition, zum Geldbeutel, dem Fahrrad, der Ausrüstung und der Abenteuerlust. Wer überhaupt keine Erfahrung hat, kann in der Nähe beginnen: Lausitz, Ostsee, Mecklenburg oder Elberadweg abwärts. Schöner ist es nirgendwo, nur anders. Einmal unterwegs, wird niemand Sehnsucht nach der australischen Wüste oder norwegischen Bergen haben. Das Abenteuer beginnt immer vor der Haustür.

Eine organisierte Gruppen-Radreise wäre optimal für alle, die nicht allein radeln möchten, keine Erfahrung und kein reiseaugliches Rad haben oder sich einfach nicht trauen.

An Stelle einer anspruchsvollen Etappen-Radreise bieten Stern-Radtouren - von ein oder zwei festen Quartieren ausgehend - mehr Erholung und weniger Stress - ideal für Familien.

Informationen liefern die ADFC-Geschäftsstelle, die Fahrradbibliothek, das Internet, die Stadtbibliothek, Reisebüros, Fremdenverkehrsämter, alle Buchhandlungen, Ausrüstungsgeschäfte usw., denn Radreisen sind "in" und die Informationsflut überwältigend.

Wer sich entschieden hat, sollte Monate vor dem Start die Tickets für Flugzeug, Bahn oder Schiff buchen; je eher, desto besser. Auch das Fahrrad sollte durchgesehen werden: Im Frühjahr haben die Radwerkstätten noch Zeit und Gelegenheit, die Ersatzteile zu beschaffen. Nichts wäre ärgerlicher als eine abgebrochene Radreise, weil das defekte Tretlager doch "bis eben noch durchgehalten hatte". Merke: Urlaubszeit ist zu kostbar und zu teuer, um Sie mit vermeidbaren Reparaturen zu vergeuden.

Eine Ausrüstungsliste garantiert, dass nichts vergessen wird. Kurz vor Abfahrt würden wir garantiert etwas vergessen. Also notieren wir auf mehreren Seiten, welche Einzelteile wir vielleicht benötigen könnten. Die Seitenüberschriften könnten lauten:

- Fahrrad (mit Zubehör, Packtaschen, Werkzeug und Ersatzteilen),
- Übernachtung (z.B. Zelt, Schlafsack, Isomatte...),

- Bekleidung,
- Küche (Essen, Trinken und Kochen),
- Bad (Hygiene und Reiseapotheke),
- Büro (Fahrkarten, Finanzen, Ausweise, Landkarten, Telefon, Krankenversicherung usw.),
- Hobby (Fotoausrüstung, Schreibzeug, Buch).

Im Laufe der Zeit wird die Liste länger und länger. Die zugehörigen Ausrüstungsteile türmen sich in einer Ecke. Die Küchenwaage schafft nun Ordnung: Erstmal alles wiegen. Über 25 kg Gepäck pro Person braucht kein Mensch (Campingausrüstung eingeschlossen). Mehr als 30 kg wären grob fahrlässig. Bitte rücksichtslos aussortieren. Unterwegs fehlt sowieso immer etwas und am Ende der Reise taucht vom Boden der Packtasche etwas auf, das man nie vermisst hat. Ohne Campingausrüstung kommt man auch mit 10-15 kg Gepäck durch Europa. Zweier- oder Dreier-Teams haben es leichter - das Gepäck pro Person wird kleiner.

Schließlich sollten alle Ausrüstungsgegenstände begutachtet, gepflegt und repariert probenhalber in den Packtaschen verschwinden. Auch eine Gepäck-Testfahrt ist sehr zu empfehlen. Oder ein Wochenend-Camping zu Pfingsten. Regel: Vermeide mit neu gekauften Dingen zu verreisen, nur Erprobtes ist Gutes.

So ist es möglich, eine völlig entspannte Radreise zu genießen. Einmal pro Woche Luft nachpumpen und Kette schmieren - mehr muss nicht sein. Bei guter Vorbereitung.



Ein Beispiel einer außergewöhnlichen Radreise findet sich unter der Internetadresse www.tandontour.com. Die beiden Radlerinnen traf ich im Juni am Connor-Paß auf der Halbinsel Dingle in Irland (Foto). Ohne große Erfahrung machten sie sich auf eine einjährige Weltreise. Um unterwegs die Reiseberichte

in das Internet zu stellen, hatten sie eine große Packtasche extra dabei: 3 kg-Laptop, jede Menge Kabel, Adapter und eine kleine Kamera.

Also los! Es muss keine Weltreise werden.

Ulrich Döhler

Anzeige

Leiden Sie noch unter psychischen Folgen eines schweren Verkehrsunfalls? Unfallopfer können noch Wochen und Monate nach dem Unfall unter sogenannten "posttraumatischen Belastungssymptomen" leiden. Dies können z.B. sein:

- wiederkehrende störende Erinnerungen, Bilder oder Alpträume mit Bezug zum Unfall,
- das Meiden von Gedanken, Gesprächen, Aktivitäten oder Orten, die mit dem Unfall in Zusammenhang stehen,
- Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Nervosität oder erhöhte Schreckhaftigkeit.

Am Institut für Psychologie der TU Dresden wird zur Zeit ein Forschungsprojekt über die psychischen Folgen von Verkehrsunfällen und deren Behandlung durchgeführt. Es sollen psychische und körperliche Faktoren erforscht werden, die zur Aufrechterhaltung der Beschwerden führen. Außerdem soll eine speziell zugeschnittene psychologische Therapie durchgeführt und deren Auswirkungen auf psychische und körperliche Prozesse untersucht werden.

Für diese Studie werden Personen gesucht, die vor mehr als 6 Monaten einen Verkehrsunfall mit schweren Personen- oder Sachschäden erlitten haben und die in Folge noch unter psychischen Beschwerden leiden und deswegen auch Interesse an einer psychologischen Behandlung haben.

Falls Sie Interesse oder Fragen haben, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung: Dienstags von 15 - 18 Uhr und donnerstags von 9.30 - 11.30 Uhr unter der Telefonnummer 0351/ 463 324 93. Außerhalb dieser Zeiten können Sie gern eine Nachricht auf dem AB hinterlassen.

Blick über den Gartenzaun: Radwandern in (Süd)Polen

Viele Radler beklagen, dass die grenzüberschreitende Fahrradmitnahme im Zug in Europa oft noch ein Problem darstellt. Doch nur wenige kennen und nutzen die bequeme Anreise mit Fahrrad im 3x täglich fahrenden Interregio von Dresden nach Wrocław.

Ich habe 2001 diese komfortable Verbindung getestet und kann jeden Radler nur ermuntern, diese Verbindung zu nutzen, so lange es sie noch gibt. Denn es gibt von Wrocław günstige Anschlüsse nach Warschau und Kraków, sogar bis in die Beskiden und Hohe Tatra.

Der Fahrpreis ist kaum noch zu unterbieten: Für die Fahrt von Zgorzelec bis Zakopane (ca. 800 km) habe ich im Oktober 2001 92 Zloty (ca. 50 DM) für 2 Personen gezahlt. Der Kauf der Fahrkarte ist im Zug beim Schaffner möglich, wenn man schon im Deutschland Zloty getauscht hat. Wer erst in Polen Geld tauschen möchte, muss von Dresden bis Wrocław für die Fahrt bei der DB 40 DM bezahlen, der Anschluss von Wrocław über Katowice nach Wisla (Beskiden) kostet 35 Zl. (ca. 19 DM).

Zugverbindungen findet man im Internet unter www.reiseauskunft.bahn.de oder sogar bei der Polnischen Bahn www.pkp.pl

Fahrradmitnahme wird auch in (Schnell)Zügen ohne Fahrradabteil vom Zugbegleitpersonal toleriert und von den Polen selbst praktiziert. Einige Züge verfügen aber auch über Gepäckwagen (z. B. die Fernverbindung Warschau - Suwalki in Richtung Masuren bzw. Litauen).

Wichtig für die Einreise ist ein noch 6 Monate gültiger Reisepass. Bei fehlendem Reisepass wird zwar kulanterweise ein vorläufiger Ausweis direkt im Zug ausgestellt, der aber 15 DM kostet.

Für Radwandern im Dreiländereck Polen, Tschechien, Slowakei einschließlich dem Oberlauf der Weichsel gibt es seit 2000 eine tolle Radkarte des tschechischen Verlag SHOCart im Maßstab 1 : 75 000 mit Textheft (Streckenprofile und Beschreibungen der Sehenswürdigkeiten in deutscher Sprache). Im Teschener Schlesien wurden 800 km Radrouten ausgeschildert, die Hauptroute ist ein Rundkurs von 220 km. Zur besseren Orientierung wurden 88 große Informationstafeln aufgestellt und zahlreiche Rastplätze gebaut, so dass Radfahren in dieser Region mit

abwechslungsreicher Landschaft ein echter Genuss ist.



In den letzten beiden Jahren hat sich auch das Angebot an Kartenmaterial deutlich verbessert. Auch wenn spezielle Radwanderkarten immer noch eine Rarität in Polen sind, gibt es inzwischen einige Karten mit Radrouten und auch die Kartenserie von Polskie Przedsiębiorstwo Wydawnictw Kartogr im Maßstab 1 : 75 000 (Tatry i Podhale) oder 1 : 100 000 (Okolice Kraków) ist zum Radfahren ideal geeignet.

Nähere Informationen über gutes Kartenmaterial und Literatur zum Radwandern in Südpolen erteilt Ihnen gern die Fahrradbibliothek Dresden.



Auf fast allen Nebenstraßen gibt es wenig Autoverkehr, schöne schattige Alleen machen das Radfahren zum Genuß und die Straßenqualität läßt auch nur selten zu Wünschen übrig.

Tückisch kann es nur auf unbefestigten

Wald- und Feldwegen werden, die sich zumindest bei Regen in üble schlammige Pisten verwandeln und mit Gepäck kaum zu befahren sind. Doch kann man dann fast immer auf asphaltierte Nebenstraßen ausweichen. Teilweise radelt es sich sogar auf den Fernverkehrsstraßen angenehmer als auf Nebenstraßen, weil diese eine 1 - 2 m breite Randspur haben und Autos ohne riskante Überholmanöver in ausreichendem Abstand vorbeifahren können.

In Planung und teilweise im Ausbau befinden sich bereits einige neue Radrouten, u.a. von Görlitz nach Wrocław, so dass sich schon in wenigen Jahren neuen reizvolle Radrouten in Polen anbieten werden.

Wichtige Infos:

Separate Fahrradwege sind Polen kaum vorhanden. Hilfreich sind aber markierte Randspuren auf breiten Fernverkehrsstraßen und bei neuen Fußwegen in Dörfern werden teilweise auch Radwege mit roten Verbundpflastersteinen gebaut.

Der in Polen übliche Führerschein für Radfahrer ist für Ausländer keine Pflicht. "Die Fahrradmitnahme in Bussen ist oft vom guten Willen des Personals und dem Entgegenkommen des Radfahrers abhängig." (Lüderitz S. 162) Vorsicht ist geboten bei allzu eifrigen Helfern (z. B. Gepäckträger auf großen Bahnhöfen), die beim Umladen des Fahrrades oder Gepäcks unaufgeforderte ihr Hilfe anbieten oder zupacken und dann ein kräftiges "Trinkgeld" (bis zu 10 DM!) verlangen.

Große Bahnhöfe haben meist Aufzüge, mit denen man das Rad samt Gepäck bequem zum anderen Bahnsteig transportieren kann (Wrocław, Kraków Główny, Warschau).

Anschriften Polnisches Fremdenverkehrsamt, Marburger Str. 1, 10789 Berlin, Tel. 030/21 00 92 - 0, FAX 21 00 92 14
Wydawnictwo Kartograficzne "Compass", ul. J. Lea 23/3a, 30-052 Kraków, Tel./FAX 012/6324868, e-mail gwcompass@poczta.onet.pl
www.compass.krakow.pl

Detaillierte Routenvorschläge können per FAX oder e-mail abgerufen und zugesandt werden. Ausführliche Informationen gibt es beim Diavortrag "Polen per Rad" am 12.3.2002 in der Fahrradbibliothek Dresden.

Johannes Meusel

März

Freitag, 01.

19.30 Uhr Umweltzentrum - großer Versammlungsraum
DIA-Vortrag: Baltikum per Rad

Sonntag, 03.

9.00 Uhr Dresden Hbf, Schalterhalle
Radtour des Radfahrer- und Wandervereins Dresden e.V. zum Turmuhrenmuseum Naunhof (ca. 70 km)
Zugfahrt bis Wurzen und ab Oschatz

Mittwoch, 06.

**19.00 Uhr Umweltzentrum
offenes Treffen der Ortsgruppe**

Mittwoch, 06.

19.45 Uhr Bürgertreff
Leubnitz-Neuostra, Heydenreichweg 4
DIA-Vortrag: Portugal per Rad

Dienstag, 12.

19.45 Uhr Bürgertreff
Leubnitz-Neuostra, Heydenreichweg 4
DIA-Vortrag: Polen per Rad (s. Seite 3)

Mittwoch, 13.

9.00 Uhr Volkshaus Laubegast
Senioren-Radeln: Winterrunde

Mittwoch, 20.

**19.00 Uhr Umweltzentrum
Aktiventreffen**

Dienstag, 26.

19.45 Uhr Bürgertreff
Leubnitz-Neuostra, Heydenreichweg 4
DIA-Vortrag: Planung und Vorbereitung von Radreisen

April

Mittwoch, 03.

9.00 Uhr Volkshaus Laubegast
Senioren-Radeln: Saisonöffnung - Entlang der linkselbischen Höhen (ca. 30 km)

Mittwoch, 03.

**19.00 Uhr Umweltzentrum
offenes Treffen der Ortsgruppe**

Sonntag, 07.

**10.00 Uhr Umweltzentrum
Anradeln nach Radebeul
und Moritzburg (ca. 40 km)
Tourenleiter: A. Kügler**

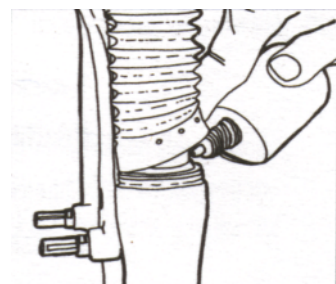
Montag, 08.

**18.00 Uhr Umweltzentrum
Abendradeln**

Techniktip - Federgabeln

... sind auf Dresdner Holperpfaster die sinnvollste Investition, wenn es darum geht, komfortabler vorwärts zu kommen. Trotz riesiger Preisunterschiede, sehen sie sich von außen alle sehr ähnlich. Abgesehen von Parallelogrammfedergabeln, funktionieren sie alle nach dem gleichen einfachen Teleskopprinzip. Die Federung wird durch ein elastisches Element übernommen, das in den Rohren untergebracht wird. Prinzipiell kann man 3 Federungsmedien unterscheiden. Das billigste, und daher vorrangig in Einsteigergabeln verwendet, ist ein Gummiklotz. Die Vorteile liegen in der robusten Konstruktion und dem geringen Preis. Leider setzen sich solche Elastomere mit der Zeit, so dass man sie eigentlich nach einiger Zeit austauschen müsste. Zur Wartung empfiehlt es sich die Elastomere regelmäßig zu fetten, damit sie in den Teleskoprohren gut gleiten.

Eine bessere Funktion kann man von den auch vom Motorrad bekannten Gabeln mit Stahlfeder erwarten. Diese sind wesentlich feinfühlicher und haltbarer als Elastomere, jedoch auch deutlich teurer. Da Stahlfedern keine Eigendämpfung besitzen, müssen sie mit einem Öldämpfer kombiniert werden. Dieser ist auch die defektanfälligste Baugruppe. Wenn aus der Federgabel Öl tropft, ist das ein Zeichen dafür, das der Dämpfer defekt ist. Die leichtesten Federgabeln dämpfen die Fahrbahnstöße mit Hilfe von Luftpolstern. Um eine ordentliche Funktion zu ermöglichen, müssen in den kleinen Luftkammer erhebliche Drücke aufgebaut werden. Daher sind bei dieser Art die Dichtungen der Luftkammern die schwächste Stelle im System und erfordert ein häufiges Nachpumpen (ca. alle 5 Tage) mit spezielle Pumpen.



Kurzpflege: an dieser Stelle sollten sie regelmäßig etwas Fett oder Öl auftragen.

Alle vorgestellten Systeme benötigen regelmäßige Pflege. Am pflegeleichtesten sind aber Stahlfedersysteme. Hier genügt es, einmal pro Woche etwas Sprühöl auf die Dichtung zwischen den Teleskoprohren zu geben. Bewährt hat sich dabei an meinem Rad Hanseline Sprühöl mit Teflon. Wer viel fährt, sollte jährlich (oder öfter, je nach Vorgabe des Herstellers) die Dichtungen des Dämpfers und der Teleskoprohre überprüfen. Doch dafür ist in den meisten Fällen teures Spezialwerkzeug notwendig. Überlassen sie solche Arbeiten daher lieber einen Fachhändler.

(esjot)

Speiche

Informationen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs Dresden e.V.

Anschrift:

Umweltzentrum Dresden,
Schützengasse 16, 01067 Dresden

Tel: 0351/4943 321
Fax: 0351/4943 400

Email: info@adfc-dresden.de

Homepage: <http://www.adfc-dresden.de>

Redaktion:

AG Technik, Speiche & Design
verantwortlich i.S.d.P.G.: Falk Mölle (fm)

Vertrieb: Ute Hultsch

Erscheinen: 10mal jährlich

Preis: im Jahresabo EUR 5,50 incl. Zustellung

Bankverbindung:

Kto Nr. 343 051 659, Sparkasse Dresden (BLZ 850 551 42), ADFC Dresden

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: jeder dritte Freitag im Monat

Artikel (im *.txt-Format) an speiche@adfc-dresden.de oder auf Diskette an die Geschäftsstelle. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Änderungen vor. Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck unter Angabe der Quelle erwünscht.

Satz: L^AT_EX 2_ε

Grafik: The Gimp

Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich am 29. März 2002

Geschäftsstelle: im Umweltzentrum (UWZ), Schützengasse 16, 2. Stock
Öffnungszeiten: Mo 8-10 Uhr, Mi 15-19 Uhr

Fahrradbibliothek: Bürgertreff Leubnitz-Neuostra e.V., Heydenreichweg 4, Tel./Fax 0351/4721920. Email: mail@fahrradbibliothek.de, <http://www.fahrradbibliothek.de>