

Raderlebnis Frankfurt und westlicher Main-Kinzig-Kreis

Liebe Radlerinnen und Radler,

herzlich willkommen im Stadtgebiet Frankfurt am Main und im westlichen Main-Kinzig-Kreis sowie in den umliegenden Landkreisen, die in der Karte noch teilweise abgebildet sind. Diese landschaftlich vielseitige Region ist durch zum Teil hervorragend ausgebaute Radwege, viele historisch interessante Sehenswürdigkeiten und ein gutes Freizeitangebot für Fahrradtouren sehr zu empfehlen. Neben flachen Strecken entlang der Kinzig und des Mains, durch die Metropole Frankfurt a.M. und den Kreis Offenbach, sind auch sportlich anspruchsvollere Radtouren in den östlichen Taunus, die südliche Wetterau und bis ins Ronneburger Hügelland möglich.

Schwingen Sie sich in den Sattel! Um die Wege brauchen Sie sich nicht zu kümmern.

Wir zeigen sie Ihnen!

Viel Spaß beim Radeln!
Ihr Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club und MeKi Landkarten GmbH

Das Radwandernetz

Die Karte im Maßstab 1:30.000 ist ein sehr detailliertes Kartenwerk, mit dem Sie auch unausgeschilderte Wegeführungen innerorts sicher finden können. Die Radwege sind in verschiedene Kategorien eingeteilt. **Bitte beachten Sie hierzu die Zeichenerklärungen der Karte.**

Die Tourenvorschläge

Die Tourenvorschläge des ADFC sind als violette Routen in der Karte eingezeichnet. Die Radrunde vom Bad Homburg und Oberursel sowie der GrünGürtel-Radrundweg sind in der Natur ausgeschildert. Die Touren im östlichen Kartenblatt zur „Hohen Straße“ und über die „Käsmühle“ verlaufen zwar auch größtenteils auf beschilderten Wegen, sind aber in der Natur nicht mit unseren Kennungen „H“ und „K“ (in violetterem Kreis) markiert. Beschrieben wurden die Touren um Bad Homburg und Oberursel vom ADFC Hochtaunus. Die Tourenbeschreibung des GrünGürtel-Radrundwegs stammt vom ADFC Frankfurt a.M. und die Touren zur „Hohen Straße“ und über die „Käsmühle“ wurden vom ADFC Main-Kinzig ausgearbeitet.

Weder der ADFC noch die MeKi Landkarten GmbH können, trotz gründlicher Recherche, Gewähr für die Richtigkeit der Angaben in der Karte übernehmen. **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.** Bitte rechnen Sie mit Verschmutzungen auf landwirtschaftlichen Wegen und herunter gefallenen Ästen z. B. auf Waldwegen (Wegesperrungen bei Waldarbeiten bitte beachten). Zur Erntezeit sind

bei der Landwirtschaft schwere Maschinen im Einsatz! Bei Begegnungen mit land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen ist es sinnvoll, kurz auf die Seite zu fahren. Ein Fahrradhelm schützt im Falle eines Sturzes wirksam vor schweren Kopfverletzungen.

Die Rettungspunkte sind in der Karte abgebildet (siehe Legende Vorderseite). Diese sind in der Natur durch grüne Schilder mit weißem Kreuz und einer Kennnummer markiert. Die Rettungspunkte sollen auch u.a. von Radfahrern, die im Wald verunfallen, in Anspruch genommen werden. **Bei einem Unfall gehen Sie bitte wie folgt vor:**

1. Rettungsleitstelle, Telefon 112 anrufen (Handy am Körper tragen) und soweit möglich Angaben zu Art und Schwere der Verletzung geben.
2. Genaue Ortsangabe und Angabe der Kennnummer des nächstmöglichen Rettungspunktes. Die Rettungspunkte sind in der Karte mit der jeweiligen Kennnummer des entsprechenden Forstamtes gekennzeichnet. Sollten die Schilder in der Natur über zusätzliche Kennungen verfügen, geben Sie diese bitte auch an. Um Missverständnisse zu vermeiden, reicht es auch aus, wenn Sie z.B. die Kennnummer und den nächsten Ort nennen.
3. Lotsen (Begleitung, Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte) zum Rettungspunkt schicken.
4. Der Lotse leitet das Rettungsfahrzeug zur verletzten Person.
5. Evtl. das Rettungsfahrzeug zum öffentlichen Straßennetz zurückleiten.

Notrufnummern:

112 Rettungsdienst/Feuerwehr-Notruf

110 Polizei-Notruf

Die ersten Minuten am Unfallort bis zum Eintreffen der Rettungskräfte sind oft entscheidend. Nehmen Sie daher regelmäßig an Ersthelfer-Kursen teil und schauen Sie nicht weg, wenn Sie eine hilflose Person liegen sehen. Benachrichtigen Sie zumindest sofort den Rettungsdienst per Notruf, wenn Sie sich alleine nicht hintrauen. **Erinnern Sie sich noch an die fünf „W’s“** zum korrekten Notruf absetzen?

WO ist etwas geschehen?

WAS ist geschehen?

WIE VIELE Personen sind verletzt?

WELCHER Art sind die Verletzungen?

WARTEN auf Rückfragen!

Rad und Bahn

Nahverkehr:

Das Kartengebiet ist durch Bahnstrecken und andere öffentliche Verkehrsmittel (S-Bahn, U-Bahn, Straßenbahn, Buslinien) sehr gut erschlossen. Nutzen Sie die umweltfreundliche Kombination Rad & Bahn, um entspannt und kostengünstig (insbesondere in der Gruppe) anzureisen.

Im **Verkehrsverbund Rhein-Main** (www.rmv.de) ist die Fahrradmitnahme **generell kostenfrei**. Auf bestimmten Strecken und zu bestimmten Zeiten kann es jedoch bei der Fahrradmitnahme zu Kapazitätsengpässen kommen. Rollstuhlfahrer und Fahrgäste mit Kinderwagen haben immer Vorrang bei der Beförderung. Im Einzelfall entscheidet das Zugpersonal über die Fahrradmitnahme. Auch in manchen Bussen und Straßenbahnen können zu bestimmten Zeiten Räder mitgenommen werden. Informieren Sie sich hier direkt beim jeweiligen Verkehrsunternehmen.

Im RMV bietet sich die RMV-Gruppenkarte bis 5 Personen für Kleingruppen an. Wer aus Nordhessen anreist, nutzt am besten das Hessenticket (auch für bis zu 5 Personen gültig).

Fernverkehr der Deutschen Bahn AG:

In den meisten Intercityzügen gibt es Fahrradabteile. Die Fahrradplätze sind reservierungspflichtig und sollten zeitig im Voraus gebucht werden (www.bahn.de). Gerade zu Hauptreisezeiten (z.B. die verlängerten Wochenenden im Mai) sind auf Strecken in beliebte Feriengebiete die Kapazitäten schnell erschöpft.

ADFC-Tour: Rund um Bad Homburg und Oberursel

Dieser Tourenvorschlag ist eine Kombination aus der rd. 21 km langen Tour rund um Bad Homburg und der rd. 26 km langen Tour rund um Oberursel die jeweils auch für sich gefahren werden können. Da diese beiden Routen aber zwischen Bad

Homburg und Oberursel einen Teil der Strecke gemeinsam geführt werden, ergibt sich für diejenigen, die gerne etwas längere Tagesetappen fahren, eine schöne rd. 47 km lange Tour in Form einer Acht.

Allerdings gibt es auf dieser Strecke, die durch den Vordertaunus und die Ausläufer des Feldberggebietes führt, einige zum Teil auch größere Steigungen, vor allem im Bereich der Hohemark (Oberursel). Zur Bewältigung der Gesamtstrecke an einem Tag ist deshalb schon etwas Kondition erforderlich.

Beide Strecken sind anhängen- und tandemtauglich, als Einzelrouten auch für Kinder geeignet und mit jeweils einem eigenen Piktogramm beschildert.



Die **Bad Homburger Rundroute** verläuft weitgehend auf land- und forstwirtschaftlichen Wegen um Bad Homburg herum - mit wenigen kurzen Ausnahmen, an deren Optimierung laufend weiter gearbeitet wird. So ist eine Erweiterungsschleife Ober-Erlenbach geplant, der ADFC wird den Vorschlag einer Erweiterung zur Saalburg einbringen. Aber erleben Sie zunächst auf dem vorhandenen und ausgeschilderten Weg die Streuobstwiesen des Kirdorfer Feldes und am Platzenberg, das Naherholungs- und Heilquellenschutzgebiet Hardtwald, die Eschbachau und die landgräfliche Gartenlandschaft. Auch der Lernbauernhof Maurer und der Kronenhof des Regionalparks Rhein/Main liegen an der Route. Es lohnt sich!

Streckencharakter: Die Strecke ist weitgehend eben und nur teilweise hügelig. Bei der Unterführung unter der Saalburgchaussee – an der Karlsbrücke – (nördlichster Teil der Route) ist eine problematische Engstelle vorhanden. Dessen ungeachtet ist die Rundroute insgesamt sehr zu empfehlen und auch für Kinder, Anhänger und Tandems geeignet.

Streckendaten(Gesamtroute):

Länge: rd. 21 km

Tiefster Punkt: 133 m

Höchster Punkt: 237 m

Steigungs-/Gefällemeter: 194 m

Asphaltstrecken: rd. 15 km

Schotterstrecken: rd. 6 km (Kirdorfer Feld, Eschbachau)



Die **Oberurseler Rundroute** führt rund 26 Kilometer rund um ... Oberursel (welch' Überraschung!). Der höchste Punkt liegt in der Nähe der Hohemark bei 302 Meter über NN, der niedrigste mit etwa 135 Meter bei der Krebsmühle. Bei einer kompletten Befahrung müssen ca. 290 reine Höhenmeter überwinden werden. Dabei umrunden Sie Oberursel komplett und streifen die Ortsteile Bommersheim, Oberstedten, Stierstadt und Weißkirchen. Wie in Bad Homburg ergänzt ein vorhandenes beschildertes Routennetz die Oberurseler Rundroute, so dass Sie problemlos z.B. ins Zentrum fahren können. Ideal ist die Route auch für den Saisonanstieg, wenn ab der U-Bahn-Station Hohemark gestartet wird – denn von hier aus geht es überwiegend bergab. Zahlreiche landschaftlich schöne Eindrücke im Oberurseler Stadtwald, auf dem Bad Homburger Platzenberg oder bei einem der vielen herrlichen Ausblicke auf die Metropole Frankfurt und den Taunus runden das Bild der Route ab.

Streckencharakter:

Die Strecke ist leicht hügelig. Bis auf 2 enge Schrankenpassagen ist die Strecke anhängen- und tandemtauglich. Auch für kleinere Kinder ist die Strecke gut geeignet, wenn ab der Hohemark (Parkplätze, U-Bahn- und Busanschluss) gestartet und an der Krebsmühle (tiefster Punkt) geendet wird. Der Streckenteil gegen den Uhrzeigersinn ist hierbei etwas leichter als der Streckenteil im Uhrzeigersinn. Beim Start ab der Hohemark werden jeweils ca. 20 Höhenmeter unmittelbar nach dem Start in jede Richtung überwunden.

Streckendaten (Gesamtroute):

Länge: rd. 26 km

Tiefster Punkt: 135 m

Höchster Punkt: 328 m

Steigungs-/Gefällemeter: 288 m

Asphaltstrecken: rd. 9,5 km (vor allem im südlichen Teil)

Schotterstrecken: rd. 6,5 km (vor allem im Stadtwald, also im nördlichen Teil)

Geringe Abweichungen bei allen Angaben sind möglich.

Weitere Informationen finden sich auf der Internetseite des ADFC Kreisverbandes Hochtaunus e.V.: http://www.adfc-hochtaunus.de/RR_HK.html

Quelle: Stefan Pohl - ADFC Hochtaunus

ADFC-Tour: Auf den Spuren des GrünGürtel-Tieres rund um Frankfurt am Main

Das Stadtgebiet von Frankfurt wird von zwei grünen Ringen durchzogen. Der kleinere innere Ring ist der Grünzug rund um die Innenstadt im Bereich der ehemaligen Stadtbefestigung (Wallanlagen).

Über die Radrouten beiderseits des Mains (Mainradweg, hess. Fernradweg R3), die in Ost-West-Richtung das Stadtgebiet durchqueren, ergibt sich eine größtenteils grüne sowie nahezu autofreie Verbindung zwischen der Innenstadt und dem zweiten, weitaus größeren Grünzug, dem Frankfurter GrünGürtel.

Dieser besteht aus Feldern, Gärten, Parks, Streuobstwiesen, sowie größeren und kleineren Wäldern und gliedert sich in drei Landschaftstypen. Im Süden der Frankfurter Stadtwald mit seinen vielen Seen und Teichen, im Nordwesten das landwirtschaftlich genutzte Niddatal und im Nordosten der Berger Rücken mit den charakteristischen Streuobstwiesen am Berger Hang. Weitere landschaftliche Höhepunkte im Westen des GrünGürtels sind die Schwanheimer Wiesen und die etwas versteckt liegenden Schwanheimer Dünen.

Der GrünGürtel umfaßt mit rd. 8.000 ha Fläche ein Drittel der gesamten Stadtfläche. Durch die GrünGürtel Satzung wurde er 1991 von der Stadtverordnetenversammlung unter Schutz gestellt und ist seit 1994 außerdem Landschaftsschutzgebiet.

Anfang der 90er Jahre entstand auch die Idee und das Konzept zum rd. 70 km langen GrünGürtel-Radrundweg, dessen Streckenführung vom städt. Umweltamt und dem Frankfurter ADFC entwickelt wurde.



Man kann den **GrünGürtel-Radrundweg** an jeder beliebigen Stelle beginnen und beenden. Es ist auch nicht erforderlich, die gesamte Strecke an einem Tag zurückzulegen, weil man von überall mit dem Fahrrad sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln (vor allem S-/U- und Straßenbahn) schnell wieder in die Stadt gelangen kann. Gute Endpunkte sind aber vor allem die Höchster Altstadt im Westen mit den Restaurants am Schloßplatz, das Naherholungsgebiet auf dem Alten Flugplatz in Bonames und das sog. Rudererdorf an der Gerbermühle in Oberrad, wo es auch Goethe schon gut gefallen hat. Im gesamten GrünGürtel gibt es aber direkt an der Strecke oder nicht weit davon entfernt noch zahlreiche weitere Einkehrmöglichkeiten.

Der GrünGürtel-Radrundweg ist größtenteils asphaltiert oder mit wassergebundenen Decken versehen. Lediglich im Bereich des Heiligenstocks (zwischen Preungesheim und Bergen) gibt es noch ein etwas schlechteres, nicht befestigtes Teilstück.

Fährt man die Rundtour im Uhrzeigersinn, gibt es, abgesehen von einem leichteren Anstieg in Oberrad, nur noch einen weiteren stärkeren Anstieg vom Niddatal durch Berkersheim zum Berger Rücken. Fährt man dagegen in der umgekehrten Richtung (gegen den Uhrzeigersinn), so liegt die stärkste Steigung ebenfalls im Nordosten Frankfurts, diesmal vom Maintal über den sehr steilen Berger (Süd-)Hang in den Ortsteil Bergen.

Im Bereich des Berger Rückens, auf dem Lohrberg, liegt auch Frankfurts einziger Weinberg mit einer phantastischen Aussicht auf die Skyline und das Rhein-Main-Gebiet. Ein zweiter lohnender Aussichtspunkt ist der Goetheturm im Stadtwald.

Im nordwestlichen Niddatal, zwischen Nied und Heddernheim, gibt es, abseits der Nidda, eine alternative, ebenfalls beschilderte Streckenführung, die mit dem Biegwald und dem Volkspark Niddatal (ehem. BuGa-Gelände) gleichermaßen landschaftlich reizvoll ist. Vor allem an sonnigen Wochenenden und Feiertagen ist diese Strecke eine empfehlenswerte Ausweichmöglichkeit zum sehr stark von nicht motorisierten Erholungssuchenden aller Art frequentierten Niddaradweg.

Der GrünGürtel-Radrundweg ist übrigens durchgehend mit Fahrradpiktogrammen auf Blechschildern versehen. Deshalb bitte nicht verwechseln mit dem seit ein paar Jahren ebenfalls ausgeschilderten, 62 km langen GrünGürtel-Wanderweg, der durch das auf Bäume und Masten aufgemalte GrünGürtel-Piktogramm

gekennzeichnet ist. Denn beide Wege laufen streckenweise parallel zueinander oder kreuzen sich häufiger.

Der ADFC Frankfurt wünscht Ihnen nun viel Spaß bei der Rundtour durch den Frankfurter GrünGürtel. Vielleicht entdecken Sie dabei neben den vielen landschaftlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten auch das **Frankfurter GrünGürtel-Tier**, eine Mischung aus Wutz, Molch und Star, das 2001 erstmals vom Frankfurter Dichter und Zeichner Robert Gernhardt „gesehen“ wurde.

Weitere Informationen zum GrünGürtel finden sich auf der Internetseite des Frankfurter Umweltamtes: www.umweltamt.stadt-frankfurt.de

Quelle: Wolfgang Preisung, ADFC Kreisverband Frankfurt am Main e.V.

ADFC-Tour: Käsmühle

Start und Ziel: Hanau, Schloss Philippsruhe

Kategorie: Freizeit. Radwege, Asphalt oder wassergebundene Wald- / Feldwege

Schwierigkeit: leicht, ohne Steigungen

Länge: ca. 48 km



Start bei **Schloss Philippsruhe** in Hanau-Kesselstadt und weiter am Main zur Schleuse Kesselstadt auf die andere Mainseite. Von dort am Dietesheimer Steinbruch westlich vorbei – östlich von Lämmerspiel bis Ortsrand



von Hausen – durch Hausen und über die B448 – weiter unter der Autobahn A3 hindurch – dann westlich durch Rembrücken nach Heusenstamm. Hier Besuch des **Schlusses Schönborn**. Besichtigung von Schloss und Park.

Weiter in nördlicher Richtung durch die Schneise nach Bieber – an der Seligenstädter Straße rechts ab auf Radweg – bei B448-Auffahrt links in Richtung Lämmerspiel (Radweg) die Bundesstraße überqueren – nach der nördlichen Auffahrt die Kreisstraße nach Westen verlassen und die nächste Schneise nach Norden nehmen – bei Lämmerspiel nach Westen Richtung **Käsmühle** abbiegen. Hier kann eine Rast eingelegt werden. Die Restauration ist auf Radler eingestellt.

Abfahrt vom Schloss Schönborn

Von der Käsmühle aus der Wegweisung „Bieber“ folgen bis **Schloss Rumpenheim**. Besichtigung von Schloss und Park.



Erholungsgebiet „Dietesheimer Steinbrüche“

Danach geht es zurück über die Schleuse zu unserem Ausgangspunkt.

Quelle: Harald Becker, ADFC Main-Kinzig

Fotos: Stefan Janke, ADFC Kreis Offenbach e.V.

Die weitere Route führt mainaufwärts, aber nicht auf der Mainuferstraße sondern auf dem neu angelegten Dammweg an Mühlheim vorbei. In Mühlheim folgen wir der Wegweisung „Steinbrüche“. Der Besuch der **Dietesheimer Steinbrüche** lohnt sich, weil man diese Landschaft hier nicht vermutet.

ADFC-Tour: Hohe Straße

Start und Ziel: Niederrodenbach oder andernorts

Kategorie: Freizeit. Radwege, Asphalt oder wassergebundene Wald- / Feldwege

Schwierigkeit: mittel, Steigungen zur und auf der „Hohen Straße“

Länge: ca. 60 km

Die Tour beginnt in Niederrodenbach am **Bahnhof**, kann aber auch anderweitig begonnen werden. Vom Bahnhof fahren wir auf die **Hanauer Landstraße** und folgen dieser in westlicher Richtung. Dann fahren wir auf der **L3268** über die Autobahn Richtung Erlensee, wechseln kurz auf den **Radweg „R3“**, bevor wir am **Kreisel** die Leipziger Straße überqueren und bis **Erlensee-Langendiebach** fahren. Dort folgen wir dem **Limesradweg** über Ravolzhausen bis vor Markköbel zur **Hohen Straße**.

Ab hier der Ausschilderung „Hohe Straße“ **Richtung Westen** folgen. Der Weg verläuft auf der Höhe mit geringem Höhenwechsel und schönen Ausblicken auf Taunus, Vogelsberg und Spessart. Entlang der Strecke finden wir interessante Installationen des „Regionalparks Rhein-Main“ mit Informationen zur Kultur und Geschichte der Region.

Die „Hohe Straße“ endet in **Bergen-Enkheim**. Von hier aus geht es auf steiler Abfahrt (bitte Vorsicht) zum Main, dem man am nördlichen Ufer entlang über den Radweg „R3“ bis Hanau folgen kann. Von Hanau aus können wir über die Bulau nach Rodenbach zurückfahren.

Nach Bergen-Enkheim kann man aber auch über das „Enkheimer Ried“ (siehe violette Streckenführung in der Karte), größtenteils auf Radwegen, über **Bischofsheim, Hochstadt, Wachenbuchen, Mittelbuchen und Bruchköbel** wieder nach **Erlensee** und von dort zurück nach **Niederrodenbach** fahren.

Quelle: **Harald Becker, ADFC Main-Kinzig**

Tourist-Informationen in Auswahl

Bad Homburg: Tourist Info + Service der Kur- und Kongress-GmbH, Kurhaus, Louisenstraße 58, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe,

Tel. 06172 - 178110, Fax 06172 - 178118, tourist-info@kuk.bad-homburg.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.30 - 18.30 Uhr, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Frankfurt am Main: Tourismus+Congress GmbH, Kaiserstrasse 56, 60329 Frankfurt a.M., Tel. 069 - 21 23 88 00, Fax 069 - 21 23 78 80, Email: info@infofrankfurt.de

Hanau: Tourist - Information, Am Markt 14-18, 63450 Hanau
E-Mail: touristinformation@hanau.de, Tel: 06181 - 295 950, Fax: 06181 - 295959

Oberursel: Tourist Information Oberursel, Rathausplatz 1, 61440 Oberursel, Tel. 06171 - 502 232, Fax 06171 - 502 161, E-Mail: tourismus@oberursel.de

Offenbach: OF InfoCenter (Touristinfo & Ticketvorverkauf), Salzgäßchen 1, 63065 Offenbach am Main, Tel. 069 / 8065 - 2052, - 2946, Fax 069 / 8065 - 3199, E-Mail: info@ofinfocenter.de, Internet: www.offenbach.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr., 9.00 - 18.30 Uhr und Sa., 9.00 - 14.00 Uhr

Seligenstadt: Tourist-Info, Marktplatz 1, Einhardhaus, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182 - 87177, Fax 06182 - 87170, E-Mail: touristinfo@seligenstadt.de

Bett und Bike

Fahrradfreundliche Gastbetriebe



**Schlafen Sie gut...
... in fahrradfreundlichen Gastbetrieben
zertifiziert vom
Allgemeinen Deutschen Fahrradclub.**

Wenn Sie für Ihre Radtour noch ein Quartier suchen, empfehlen wir Ihnen das Bett & Bike-Verzeichnis (Bestellmöglichkeit unter www.bettundbike.de). Hier finden Sie auf 500 Seiten eine Zusammenstellung von rund 4.800 fahrradfreundlichen Gastbetrieben in ganz Deutschland, die sich verpflichtet haben, die ADFC-Qualitätskriterien für fahrradfreundliche Gastbetriebe zu erfüllen.

Die ADFC-Kriterien sind:

• Aufnahme von Rad fahrenden Gästen auch für nur **eine Nacht** oder Unterstützung bei der Quartiersuche, wenn der eigene Betrieb belegt ist.

• Abschließbarer Raum zur **unentgeltlichen Aufbewahrung** der Fahrräder über Nacht.

• Möglichkeit zum **Trocknen für Kleidung und Ausrüstung**.

• Angebot eines **vitamin- und kohlehydrathaltigen Frühstücks** oder einer Kochgelegenheit.

• Aushang, Verleih oder Verkauf von **regionalen Radwanderkarten** sowie **Bus- und Bahnfahrplänen**, Schiffs- und **Fährangeboten**.

• Bereitstellen der **wichtigsten Fahrradwerkzeuge** sowie Information über die **nächste Fahrradreparaturwerkstatt** für größere Reparaturen.

Alle Anschriften der Bett & Bike-Betriebe sind auch im Internet abrufbar unter www.bettundbike.de.

Der ADFC stellt sich vor

Falls Sie lieber in der Gruppe radeln, bieten Ihnen die ADFC-Gliederungen in der Region zahlreiche geführte Radtouren an. Schauen Sie vorbei – lernen Sie nette Menschen kennen! Gäste werden gerne mitgenommen (für Nichtmitglieder je nach Gliederung kostenlos oder gegen freiwillige Spende bzw. geringe Aufwandsentschädigung). Allerdings ist der ADFC bedeutend mehr als nur ein Radtourenveranstalter. **Eine kurze Übersicht:**

Der ADFC...

... **ist** ein bundesweit tätiger Verein besonders für Alltags- und Freizeitradler mit über 120.000 Mitgliedern, der die Interessen von Radfahrern/innen und nicht motorisierten Verkehrsteilnehmern aller Altersgruppen vertritt

... **setzt** sich ein für die Förderung des Radverkehrs (berät z. B. die örtlichen Planungsämter im Bereich Radverkehrsplanung)

... **ist** föderal organisiert in Landes-, Kreis- und Ortsverbänden

... **ist** parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht

... **versichert** seine Mitglieder als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel

... **leistet** auf Bundesebene in den ehrenamtlichen ADFC Fachausschüssen Facharbeit rund um den Radverkehr, die von vielen Institutionen anerkannt ist

... **berät** und informiert seine Mitglieder exklusiv bei Fragen rund um das Thema Fahrrad (Magazin Radwelt, Rechtsdatenbank im Internet usw.)



Eine Codierung Ihres Fahrrads durch den ADFC schreckt wirkungsvoll Langfinger ab!

ADFC-Kontakte in der Region

ADFC Rüsselsheim e.V.: www.adfc-ruesselsheim.de (für den gesamten Kreis Groß-Gerau)

ADFC Kreis Offenbach e.V.: C/o Stefan Janke, Nieuwpoorter Straße 15, 63110 Rodgau, Tel. 06106 - 826408 (abends), www.adfc-kreis-offenbach.de, info@adfc-kreis-offenbach.de

ADFC Offenbach-Stadt: www.adfc-offenbach.de

ADFC Main-Kinzig: www.adfc-main-kinzig.de

ADFC Frankfurt am Main: ADFC-Info-Laden, Fichardstraße 46, 60322 Frankfurt,

Tel. 069 - 94 41 01 96, Fax 069 - 94410196, Öffnungszeiten des Info-Laden siehe www.adfc-frankfurt.de

ADFC Hochtaunus e.V.: www.adfc-hochtaunus.de,

Email: info@adfc-hochtaunus.de

ADFC Kreisverband Main-Taunus-Kreis: <http://www.hessen.adfc.de/mtk>,

Email: adfc-mtk@gmx.de

ADFC Ortsgruppe Bad Vilbel: <http://www.adfc-bad-vilbel.de>,

Email: info@adfc-bad-vilbel.de

ADFC Landesverband Hessen: Eschenheimer Anlage 15, 60318 Frankfurt a. M.,

Tel. 069 - 4990090, Fax 069 - 49900217, www.adfc-hessen.de

ADFC Bundesverband in Bremen: Postfach 107747, 28077 Bremen,

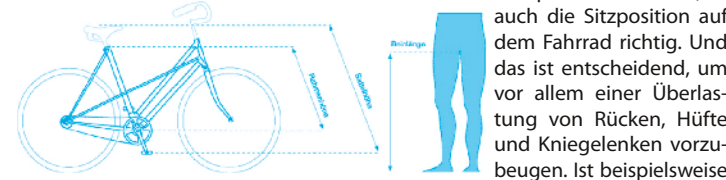
Info-Tel. 0421 - 346290, www.adfc.de

Bitte vor der Fahrt beachten

Bevor man sich aufs Rad schwingt, sollte man sein Fahrrad in einen optimalen Zustand gebracht haben. Sind die Reifen fest aufgepumpt? Läuft die Kette gut oder muss sie gepflegt werden? Der Mehraufwand an Kraft, wenn man mit quietschender Kette und halbplatten Reifen fährt, ist enorm. Der Reifendruck steht inzwischen bei fast allen Reifen außen drauf (min/max). Am besten eignet sich dazu eine Standpumpe mit Druckanzeige. Daneben sollten auch die Bremsen und Schaltung in einem guten Zustand sein, ebenso wie die Lichtanlage am Rad, wenn man eventuell erst im Dunkeln heimradelt. Wenn nun auch nichts am Rad klappert oder schleift, dürfte dem Ausflug nichts mehr im Wege stehen. Bevor man sich aber nach langer Abstinenz wieder aufs Rad schwingt, sollte man sich erst langsam herantasten.

Wer zweimal pro Woche mindestens 20 bis 30 Minuten radelt, trainiert Herz und Kreislauf, baut Übergewicht ab und sorgt zudem für seelische Entspannung.

Aber: Nur wenn Rahmengröße, Sattelhöhe und Sattelposition stimmen, ist



auch die Sitzposition auf dem Fahrrad richtig. Und das ist entscheidend, um vor allem einer Überlastung von Rücken, Hüfte und Kniegelenken vorzubeugen. Ist beispielsweise der Sattel zu hoch, muss man beim Treten das Knie jedes Mal voll durchstrecken. Die Folge: Statt der gesunden Beanspruchung von Ober- und Unterschenkelmuskulatur belastet man das Kniegelenk. Sind Sattel und Lenker zu weit voneinander entfernt, muss man sich zu weit nach vorne beugen — es liegt zu viel Gewicht auf den Handgelenken, und die Wirbelsäule wird übermäßig beansprucht. Für Menschen mit gesundem Rücken ist die beste Haltung, wenn der Oberkörper etwa im 45°-Winkel nach vorne gebeugt ist. Wer mit der Wirbelsäule Probleme hat, sollte eher gerade sitzen. Die Sattelhöhe ist dann richtig, wenn man mit gestrecktem Knie die Ferse im unteren Totpunkt auf das Pedal stellen kann. Mit den Zehenspitzen des anderen Fußes sollte man den Boden berühren können. In Längsrichtung ist der Sattel passend eingestellt, wenn das Lot von der Vorderkante des Knies knapp vor der Pedalachse liegt.

Die beste Geschwindigkeit bei Radtouren ist, wenn man sich locker und leicht unterhalten kann, wobei man versuchen sollte, nicht zu schwer in die Pedale zu treten. Lieber einen Gang herunter schalten und in einem kleineren Gang oft treten, als es in einem hohen Gang „knirschen“ zu lassen. Das tut weder den Gelenken noch dem Fahrrad gut. Auch sollte man nicht mit dem Mittelfuß, sondern mit dem Fußballen in die Pedale treten. Die Kraftübertragung ist wesentlich besser und es ist angenehmer für den Fuß.

Dieses Begleitheft ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind verboten. Da Landkarten ständigen Veränderungen unterworfen sind, nehmen wir Hinweise, die unsere eigenen Erkundungen ergänzen, dankend entgegen. Irrtümer vorbehalten! **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.**

Für Korrekturhinweise und den Vertrieb ist zuständig:

© **MeKi Landkarten GmbH**, Sandstraße 29, 64319 Pfungstadt, Tel. 06157-7970,

Fax 06157-85687, info@meki-landkarten.de, www.meki-landkarten.de

Unser Dank gilt den beteiligten Personen des **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club** und im Besonderen **Wolfgang Preisung vom ADFC Frankfurt a.M., Harald Becker vom ADFC Main-Kinzig, Dr. Holger Küst vom ADFC Main-Taunus-Kreis** und **Stefan Pohl vom ADFC Hochtaunus**. Die Bilder wurden größtenteils durch **Stefan Janke vom ADFC Kreis Offenbach** zur Verfügung gestellt.

Im Buchhandel erhalten Sie folgende Anschlusskarten:

- Radfahren - Nördliches Ried und Rhein-Terrasse
- Radfahren - Südliches Ried / Bergstraße / Rhein-Neckar
- Radfahren - Landkreis Darmstadt-Dieburg
- Radfahren - Kreis Offenbach
- Radfahren - Rheinhessen Süd / Landkreis Alzey-Worms
- Radfahren + Wandern - Hessischer Odenwald- Nord
- Radfahren + Wandern - Hessischer Odenwald- Süd
- Ringbuch - Radfahren - Ried, Bergstraße, Rhein-Neckar
- Ringbuch - Radfahren - Stadt und Kreis Offenbach / Landkr. Darmstadt-Dieburg



Die „Flörseimer Warte“ bei Flörseim am Main
Karte „Nördliches Ried und Rhein-Terrasse“



Diese Gedenkstätte markiert den 50. Breitengrad bei Rödermark-Waldacker
Karte „Kreis Offenbach“
Bild: © Stadt Rödermark



„St. Tropez“ am Rodgauer Badensee - Karte „Kreis Offenbach“
Bild: © Stadt Rodgau

Genießen Sie unseren schönen Odenwald und die Bergstraße mit den Karten von MeKi

Erhältlich bei Ihrem **Buchhändler** inklusive einer praktischen **Klarsichthülle**.

Karte Nord 978-3-931273-56-9
Karte Süd 978-3-931273-55-2
MeKi Landkarten GmbH
Sandstraße 29, 64319 Pfungstadt
Tel. 06157 7970, www.meki-landkarten.de

