

ADFC Winterprogramm 2022/2023

Von München bis nach Georgien: 10 Länder und 10.000 km auf dem Fahrrad für den guten Zweck

Mittwoch 2. November, 19:00-20:30 Uhr, **Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München.

Anmeldung: nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Sophia Schlederer, eine 29-jährigen Radl-Enthusiastin, die ihrem Herzen gefolgt und einfach losgeradelt ist, erzählt über ihre wunderbaren Erfahrungen und die Herausforderungen bei ihrer 10.000km-Radreise durch 10 Länder.



Tipps rund um den Fahrradhelm

Dienstag 29. November, 19:30-20:15 Uhr, **Ort:** online, **Einwahllink:**

meet.google.com/rwk-orat-dwa **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** kostenlos

Ein Fahrradhelm kann vor schweren Verletzungen schützen. Er kann aber nur dann seine volle Schutzwirkung entfalten, wenn er richtig sitzt. Wer sich einen Fahrradhelm zulegen möchte, weiß jedoch oft nicht, worauf er achten soll. Und leider erfolgt die nötige individuelle Anpassung an den Kopf beim Kauf nicht immer. Darüber hinaus wissen viele Radfahrende nicht, wie sie ihren oder den Helm ihrer Kinder optimal einstellen. Der ADFC-Experte gibt Tipps, worauf man beim Kauf eines Helmes achten sollte und wie ein Fahrradhelm so an den Kopf angepasst wird, dass der Helm weder wackelt und rutscht noch drückt.

Ergonomisches Radfahren

Donnerstag 8. Dezember, 19:00-19:45 Uhr, **Ort:** online, **Einwahllink:**

meet.google.com/sgb-bbqz-cge **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** kostenlos

Radfahren ist gesund und soll Freude machen. Es ist eine Einstellungssache, damit die Freude am Radeln nicht durch unnötige Beschwerden eingetrübt wird.

Sind Sitz und Lenker richtig positioniert, werden Handgelenke und Rücken entlastet. Das sorgt für mehr Fahrradvergnügen und erhöht das (körperliche) Wohlbefinden.

Der ADFC-Ergonomie-Experte Michael Annetzberger gibt leicht umsetzbare Tipps, wie jede:r Radler:in das eigene Rad einstellen kann und Schmerzen beim oder nach dem Radeln vermieden werden können.

Vortrag: Recht für Radfahrende

Mittwoch, 15. Februar, 19:00-20:00 Uhr, **Ort:**

KICKOFF – MUCBOOK CLUBHAUS, Ridlerstraße 13 – 15, 80339 München.

Anmeldung: nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Das Fahrrad gewinnt als Verkehrsmittel immer stärker an Bedeutung. Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte die Straßenverkehrsordnung (StVO) beachten und sowohl die Regeln als auch die Rechte der jeweiligen Verkehrsteilnehmer kennen.

Was also müssen Radfahrer:innen wissen? Referent Peter Kappel, Rechtsanwalt und ehemaliger langjähriger 1. Vorsitzender des ADFC München, wird die häufigsten Fragen aus der Rechtsberatung im ADFC und weitere wichtige Rechtsfragen aus dem Alltag der Radfahrenden erörtern. Denn: „Wenn man die Regeln kennt, fällt auch die gegenseitige Rücksichtnahme im Verkehr leichter.“



ADFC Winterprogramm 2022/2023



Die kaum bekannte Welt des Ultra Cycling. Radsport jenseits der Tour de France.

Dienstag, 24. Januar, 19:00-20:30 Uhr, Ort: Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Zufallende Augenlider, Halluzinationen und eiterndes Sitzfleisch muss man schon mal in Kauf nehmen, wenn man ein 2.500 Kilometer langes Fahrrad-Rennen gewinnen will. Askan von Schirnding berichtet von seinen Erfahrungen im Ultra Cycling, einem Nischen-Sport abseits medienwirksamer Veranstaltungen wie der Tour de France. Einmal rollt er als Erster ins Ziel, ein anderes Mal klappt er mit einem Heulkampf am Straßenrand zusammen und kämpft sich nach zwei Tagen Pause von Platz 36 zurück in die Top Fünf. Was einen zu solchen Leistungen antreibt und warum ein Liter Cola dabei das Frühstück der Wahl ist, erzählt uns Askan von Schirnding in seinem eindrucksvollen Bericht.

Schnupperstunde: Yoga für Radfans

Mittwoch, 25. Januar, 19:00-20:00 Uhr, Ort: KICKOFF-MUCBOOK CLUBHAUS, Ridlerstraße 13-15, 80339 München. **Anmeldung:** <https://touren-terme.adfc.de/radveranstaltung/85102-yoga-fur-radfans>. **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Yoga ist ein perfekter Ausgleich für viele Sportarten – auch Radfahrende profitieren davon. Sophia erklärt in dieser Schnupperstunde, warum es sinnvoll ist, Yoga in den Alltag und ins Bike-Training zu integrieren. Die 29-jährige Radl-Enthusiastin stellt verschiedene Yoga-Übungen für Radfahrer:innen vor, die vor und nach der Tour ausgeführt werden können. Mit Yoga können Bikefans die Körperhaltung perfektionieren, Regeneration und Konzentration steigern und Sturz- und Verletzungsrisiko verringern. Yoga hilft, die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu erhöhen. Und nicht zuletzt: Yoga trägt auch zur mentalen Stärke und Entspannung bei.



USA Extrem – Lesung mit Fotoshow & Live-Musik

Mittwoch, 8. Februar, 19:00-20:30 Uhr, Ort: Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

In seinem Buch „Rednecks radeln nicht“ erzählt Thomas Bauer, wie er auf dem Liegerad 3000 Kilometer durch Amerika getourt ist. Vier Wochen. 3000 Kilometer. Ein großer Strom. Der Mississippi ist der amerikanischste aller Flüsse. Thomas Bauer ist den Geschichten auf der Spur, die seit jeher an den Ufern erzählt werden. Einen Monat lang folgt er dem Fluss in einem Velomobil. Im Land der dicken Autos fällt der Autor mit seinem Spezialfahrrad auf: Wo immer er anhält, kommen die Leute herbei. Sie wollen wissen, was ein Deutscher mit einem solchen Gefährt in ihrem Land vorhat, und erzählen ihm ihre Geschichten.

ADFC Winterprogramm 2022/2023



E-Bike Kaufberatung

Freitag, 3. März, 17:00-18:30 Uhr, Ort: online, **Einwahllink:**

meet.google.com/ddf-xohi-ibb

Anmeldung: nicht erforderlich,

Gebühren: kostenlos

Das Angebot an E-Bikes ist kaum noch zu überblicken. Welche Kriterien muss ich beim Kauf eines E-Bikes beachten? Welche Typen an Motoren, Schaltungen und Rahmen gibt es? Für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, ein E-Bike zu kaufen, bietet ADFC-Expertin Cornelia Feyer jetzt eine Online-Beratung an. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden vor allem die Fragen der Teilnehmenden zum E-Bike-Kauf beantwortet. Die Beratung bezieht sich ausschließlich auf Stadt- und Tourenräder (keine Mountainbikes).

FamilyOnBike – Fahrradmobilität für Familien

Mittwoch, 15. März, 19:00-20:30 Uhr, Ort: Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München.

Anmeldung: nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Allein und zu zweit ist man gern mit dem Rad unterwegs, aber wie wird das, wenn sich Nachwuchs ansagt? Der ADFC München möchte Familien dabei unterstützen, auch mit Kindern weiter Rad zu fahren. Denn es gibt viele Möglichkeiten, kleine Kinder mit dem Rad zu transportieren. Ob Kindersitz, Anhänger oder Lastenrad – alle Modelle haben einiges zu bieten und können helfen, den Autoverkehr zu verringern oder sogar einen PKW in der Stadt überflüssig zu machen.

Doch welche Transport-Lösung ist für meine Familie die beste? Welche Aspekte sollte ich beim Kauf beachten? Und welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Modelle? Die ADFC-Referentin stellt die verschiedenen Möglichkeiten des Kindertransports vor und erklärt, welche Kriterien wichtig sind, um die für meine Familie geeignete Variante zu finden. Die ADFC-Expertin kennt dabei die diversen Alternativen aus persönlicher Erfahrung und beantwortet gern alle Fragen.



Mitgliederversammlung KV München

Freitag, 10. März, ab 17:30 Uhr, Ort: Ev. Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München
Infomarkt der Arbeitsgruppen ab 17:00 Uhr.
Für ADFC-Mitglieder, Mitgliedsausweis bitte mitbringen.



SAVE THE DATE!
ADFC Radsternfahrt
Sonntag, 26. März

