



## Einfach mal losfahren – könnte gut werden. Mit dem Rad nach Zentralasien

**Dienstag 14. November**, 19:00-20:30 Uhr, **Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Gesagt, getan! Im April 2019 fuhr Floki von seiner Berliner Haustür los gen Osten. Über die Türkei, Georgien, Russland und Kasachstan ging es nach Kirgistan. Um von dort über den Pamir Highway Richtung Iran zu radeln. Die Erlebnisse der Tour hat er in einem kurzweiligen und unterhaltsamen Vortrag zusammengefasst. Ein Radreisevortrag, der ohne Hochglanzfotos und Zeitrafferaufnahmen auskommt, dafür aber durch wunderbare Geschichten von kleinen Abenteuern, herzlicher Gastfreundschaft und zauberhaften Begegnungen mit Menschen besticht. Ein Vortrag, der selbst mitten im Winter Lust macht, endlich selbst wieder auf große Entdeckungsreise zu gehen. Mit seinem Vortrag will Floki die Menschen dafür begeistern, mehr Fahrrad zu fahren. Ganz egal, ob Alltag, Urlaub oder Auszeit. Doch die wichtigste Botschaft ist: Fahrradfahren verbindet.

## Technikkurs: Fahrradpflege im Winter

**Montag, 27. November**, 18:00-20:00 Uhr, **Ort:** Platenstraße 4, 80336 München. **Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/artikel/technikkurse>  
**Kursgebühr:** ADFC Mitglied: €10,00 / Nicht-Mitglied: €20,00

Schnee, Eis und Streusalz können Fahrrädern im Winter ordentlich zusetzen. Das ist nicht nur lästig, sondern kann auch die Sicherheit beeinträchtigen. Damit trotz widriger Bedingungen alles funktioniert, hat der ADFC-Experte Tipps für die Fahrradpflege und weiß, worauf insbesondere hinsichtlich Beleuchtung, Reifen, Bremsen etc. zu achten ist. Auch Tipps zu geeigneten Accessoires und Kleidung kommen nicht zu kurz, so dass Radl samt Besitzer:in gut (gepflegt) durch den Winter kommen.

## Vortrag: Ergonomisches Radfahren

**07. Dezember**, 19:30 Uhr, **Online:** [meet.google.com/gtm-pgdb-dxz](https://meet.google.com/gtm-pgdb-dxz) **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.

## Wintertour - Nach Humbach / Dietramszell zum Mittagessen (ca. 70km)

**Samstag, 6. Januar**, 9:30-17:00 Uhr, **Start:** Mangfallplatz **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** Mitglieder: €4,00; Nichtmitglieder: €9,00 **Infos:** <https://touren-termine.adfc.de/>

Vom Mangfallplatz fahren wir durch den Perlacher Forst in Richtung Thanninger Weiher nach Harmating. Dort steht die Kleine St. Leonhardskapelle. Von hier aus geht es bergauf nach Humbach zur Tafernwirtschaft Geiger. Zurück strampeln wir über den Deininger Weiher nach Sraßlach. Die Tour endet am Maibaum in Thalkirchen. Tourenleiter: Anton Scheppach



# ADFC Winterprogramm 2023/2024

## Allgemeiner Radlertreff

**Dienstag, 9. Januar, 19:00-22:00 Uhr, Ort:** Taverna Armonia, Aberlestraße 1, 81371 München **Anmeldung:** nicht erforderlich

Eine gute Gelegenheit den ADFC und seine Mitstreiter:innen näher kennenzulernen oder alte Bekannte wieder zu treffen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zu einem gemütlichen Beisammensein mit netten Gesprächen, zum Kennenlernen und Informationsaustausch.



## Rad-Abenteuer Mitteleuropa: 5500 km durch 10 europäische Länder - Fahrradinfrastruktur und mehr

**Mittwoch, 17. Januar, 19:00-20:30 Uhr, Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Als Kreisrätin im Mobilitätsausschuss interessierten Tania vor allem die Lösungen für Fahrradinfrastruktur in verschiedenen Ländern, insbesondere auch der Partnerregionen des Landkreises München. Von abenteuerlichen Eurovelorouten in Tschechien bis Radl-Traumland Niederlande (mit Rückenwind) war alles dabei. Gezeigt und erzählt werden natürlich auch noch andere Aspekte des in Erfüllung gegangenen Jugendtraums.

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

**Mittwoch 7. Februar, 19:00-20:30 Uhr, Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Sophia Schlederer, eine 30-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. Losgefahren ist Sophia seitdem immer wieder und möchte Euch auch mitnehme auf folgende kleine Abenteuer und so auch Euch inspirieren, aus der Komfortzone zu gehen und dem Herzensweg zu folgen.

## Heiko Bielinski #Einfach autofrei leben

**Montag, 29. Januar, 19:30-20:15 Uhr, online:** [meet.google.com/gtm-pgdb-dxz](https://meet.google.com/gtm-pgdb-dxz).

**Anmeldung:** nicht erforderlich, **Gebühren:** kostenlos

Besser leben ohne Stau und Smog: In meinem Buch „Einfach autofrei leben“ berichte ich aus der Erfahrung unserer jetzt schon neun autobesitzlosen Familienjahre. Warum es sich lohnt kein Auto mehr zu besitzen. Persönlich und gesellschaftlich. Und ich versuche die Ängste und Vorurteile zu nehmen, die man beim Gedanken an ein Leben ohne eigenes Auto vielleicht noch hat.





## Mitgliederversammlung KV München

**Freitag, 23. Februar**, ab 17:30 Uhr, **Ort:** Ruppertstraße 11, Saal des Kreisverwaltungsreferats, 80337 München  
Infomarkt der Arbeitsgruppen ab 17:00 Uhr. Für ADFC-Mitglieder, Mitgliedsausweis bitte mitbringen!



## Race Around Rwanda (self supported ultra cycling race)

**Mittwoch, 13. März**, 19:00-20:30 Uhr, **Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München.

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

Da er weder Erfahrung in "self supported ultra distance"-Rennen hat, noch je in Afrika war, denkt sich Thomas Kaiser, dass er zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann: Mit einem Mitstreiter meldet er sich spontan beim Race around Rwanda an, ohne überhaupt ein geeignetes Fahrrad zu besitzen.

Der Vortrag schlägt einen Bogen von der Vorbereitung für ein solches Events über das Rennen selbst bis hin zur abschließenden Wellness-Tour in ein Avocado-Baumhaus. Es geht dabei weniger um den sportlichen Aspekt als vielmehr um die Einblicke in eine fremde Kultur, in die man auf dem Fahrradsattel eintaucht.



## E-Bike Kaufberatung

**Freitag, 8. März**, 17:00 Uhr, **Online:**

[meet.google.com/ddf-xohi-ibb](https://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).



## Technikkurs: So wird das Rad fit für den Frühling

**Montag, 25. März**, 18:00-20:00 Uhr, **Ort:** Platenstraße 4, 80336 München.

**Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/artikel/technikkurse> **Kursgebühr:** ADFC Mitglied: €10,00 / Nicht-Mitglied: €20,00

Im Frühling wird die Bewegungslust grenzenlos: Viele Menschen möchten sich nun aufs Rad schwingen. Wenn das Fahrrad über den Winter vor allem in Keller oder Garage stand, gilt es, vor der ersten Ausfahrt ein paar Punkte zu beachten. War das Rad auch den Winter über im Einsatz, bedarf es einer extra Portion Pflege und ein ordentlicher Check vor der ersten Ausfahrt ist zwingend notwendig, um sicherzustellen, dass das Rad einwandfrei funktioniert. Der ADFC-Experte zeigt euch, worauf zu achten ist, so dass jede\*r das Rad auf Vordermann bringen kann.