



## FahrSicherheitsTrainings für alle

Der ADFC München bietet FahrSicherheitsTrainings für unterschiedliche Zielgruppen an.

In den Trainings erlernst du in lockerer Atmosphäre wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum sicheren Bremsen und richtigen Schalten und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefällstrecken.

Diese Kenntnisse verhelfen dir zu einer besseren Beherrschung deines Fahrrades auch in kritischen Situationen.

Unsere Grund- und Seniorenkurse sind besonders auch für Fahrer:innen von Pedelecs geeignet.



Weitere Infos, Termine & Anmeldung unter [muenchen.adfc.de/radfahrschule](https://muenchen.adfc.de/radfahrschule)

Falls du Rückfragen hast, wende dich bitte per Email an uns : [radfahrschule@adfc-muenchen.de](mailto:radfahrschule@adfc-muenchen.de)

## Radfahrschule

### Das geht: Erwachsene lernen bei uns das Radeln!

Dein Einsatz ist gefragt: du kennst einen Erwachsenen zwischen 20 und 70, der nicht Rad fahren kann, es aber lernen will? Da kannst du helfen! Der QR-Code führt zu Beschreibungen unserer Anfängerkurse in Deutsch, Englisch, Spanisch und Türkisch. Die ersten Kurse beginnen im April und sind erfahrungsgemäß schnell ausgebucht.

Vielen Dank für deine Mithilfe!



Weitere Infos, Termine & Anmeldung unter [muenchen.adfc.de/radfahrschule-anfaenger](https://muenchen.adfc.de/radfahrschule-anfaenger)



## Davon profitierst du als Mitglied im ADFC

- ADFC-Pannenhilfe – unkomplizierte Hilfe bei Pannen und Unfällen mit 24-Stunden-Service
- Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung als Fahrradfahrer:in und Fußgänger:in sowie als Nutzer:in öffentlicher Verkehrsmittel in Verbindung mit einem Fahrradtransport
- Kostenfreie Rechtsberatung bei allen Fragen rund um das Fahrrad
- Kostenlose Nutzung der Selbsthilfe-Werkstatt
- Kostenfreie Nutzung der ADFC-Infoline, der exklusiven Beratung für ADFC-Mitglieder
- Ermäßigte oder kostenfreie Teilnahme an Radtouren und Kursen des ADFC

🚲 **Alle Vorteile findest du hier:** [muenchen.adfc.de/sei-dabei](https://muenchen.adfc.de/sei-dabei)

Treib die Verkehrswende mit uns voran – für eine bessere und sichere Fahrradinfrastruktur in München!

Werde ADFC-Mitglied und gib unseren politischen Forderungen mehr Gewicht. Du machst uns stark und wir machen uns für dich stark!

🚲 **Jetzt online Mitglied werden:** [www.adfc.de/beitritt](https://www.adfc.de/beitritt)

### Impressum

ADFC München e.V.  
Platenstraße 4, 80336 München, Tel. (089) 77 34 29  
E-Mail: [info@adfc-muenchen.de](mailto:info@adfc-muenchen.de)  
Verantwortlich: Andreas Schön (1. Vorsitzender)  
Gestaltung: [wieganddeSign.de](https://www.wieganddeSign.de)



### Unsere Radtouren

## Losradeln 2024

## Technikkurse für alle

### Schaltung, Bremsen und GPS-Systeme sind böhmische Dörfer für dich?

Wir bieten ein breites Spektrum an Kursen zur Fahrradtechnik an. Nach einer theoretischen Einführung und Hinweisen zur Ergonomie gibt es einen Praxisteil. Dabei legen wir Wert auf eine nette Atmosphäre und arbeiten in Kleingruppen. Wer am Kursende noch keine dreckigen Finger hat, muss nachsitzen! Natürlich bieten wir auch reine Frauenkurse an.

### Kursort

Die Kurse finden in unserem Radlerhaus in der Platenstraße 4 statt (soweit in der Kursbeschreibung nicht anders angegeben).

### Kursgröße

ca. 10 Teilnehmer\*innen / Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

### Kursgebühr

Nicht-Mitglied 20,00 € | ADFC-Mitglied 10,00 €



← Hier geht es zur Anmeldung für einen Technikkurs

Du möchtest mehr Informationen zu den Technikkursen : [muenchen.adfc.de/technikkurse](https://muenchen.adfc.de/technikkurse)

## Fahrrad-Codierung für alle

Du möchtest dein Rad codieren lassen und es Dieben so schwerer machen, es wieder zu verkaufen?

Bei der Codierung wird ein persönlicher Code, der die Eigentümerin oder den Eigentümer eines Fahrrades eindeutig identifiziert, in den Fahrradrahmen eingepreßt. Die Polizei kann somit, ohne Registrierung in einer zentralen Datenbank, bei einem codierten aufgefundenen Fahrrad die Person ausfindig machen, der das Rad gehört.

Terminvereinbarung erforderlich.

### Preise für Einzelcodierung

Nicht-Mitglied 15,00 €  
ADFC-Mitglied 8,00 €

Codierung + Zubehör (z.B. Anhänger, Kindersitze ...)



← Hier geht es zur Fahrrad-Codierung

Weitere Infos & Anmeldung unter [muenchen.adfc.de/artikel/anmelden-zur-fahrrad-codierung](https://muenchen.adfc.de/artikel/anmelden-zur-fahrrad-codierung)





## Radtouren – eine Auswahl!

Steig mit uns aufs Rad und wähle aus unseren **rund 100 Radtouren** die Schönste aus. Egal, ob du Tourenrad, Mountainbike oder Rennrad fährst, ob du entspannt oder sportlich unterwegs bist – das vielfältige Programm enthält für alle die passende Radtour. Oft verbinden wir die Touren mit dem Besuch eines Biergartens oder einer Sehenswürdigkeit. Alle Radtouren werden von qualifizierten ADFC-Tourenleiter:innen ausgearbeitet und geleitet.

← Hier findest du die **TOURENTERMIN** in einem druckbaren PDF

### Terminserie Feierabendrunde Rennradtreff am Mittwoch

Das Richtige für sportliche Leute mit Rennrad und guter Kondition! Die Strecken führen uns meistens durch die südliche Umgebung von München. Das Tragen eines Helmes wird empfohlen, ebenso solltest du eine Beleuchtung dabei haben, Ersatzschlauch, Regenjacke und ausreichend Verpflegung.

- Länge 60 bis 90 km (je nach Tageshelligkeit), bis zu ca. 700 Höhenmeter
- Geschwindigkeit 24 bis 29 km/h, je nach Tourenleiter:in und Gruppenkonstellation

Treffpunkt: Thalkirchen (U3) Kreuzung Schäftlarn-/Tierparkstr



### Terminserie Sonntagsrunde Gemütliche Sonntagsrunden

Immer wieder sonntags... Radfahren kann so schön sein! Lange ausschlafen, mit dem Rad zum Treffpunkt kommen und mit Münchner Lässigkeit eine angenehm entspannte, gemütliche Tour genießen. Was kann es Schöneres geben?

- jeden 1. und 3. Sonntag des Monats immer um 10:30 Uhr
- keine Steigungen
- nicht länger als 40 km
- bis zu 4 Stunden Fahrzeit
- nette Einkehrmöglichkeit zum Mittag
- Tour führt immer zum Startpunkt zurück

### Thementouren

Hier eine Auswahl von Tagestouren, die mit besonderen Ereignissen, Themen, Plätzen, etc. verbunden sind:

Titel	Datum	Tourleiter	km	Anspruch
Glutenfrei genießen in Aichach	20.04.24	Thomas Schubert	80	mittel
Auf den Spuren von Franz Beckenbauer	01.05.24	Alfred Vollmer	48	einfach
Rennrad ins goldene Tal	18.05.24	Hannelore Reisch	125	mittel
10 Highlights im Perlacher und Grünwalder Forst	20.05.24	Burkhard Händel	47	mittel
Drei-Länder-Tagestour am Bodensee	26.05.24	Alfred Vollmer	60	einfach
MTB: Um die Rotwand - Elendgraben, Spitzingsee	02.06.24	Christoph Chruse	50	schwer
Durch Gärten, Parks und Flussauen	18.06.24	Richard Roth	40	einfach
Kuchenschlacht revised	22.06.24	Petra Meerwald	60	mittel
Die Vermessung Bayerns	28.06.24	Lothar Röth	64	mittel
Rennradtour Bike & Swim Wörthsee	24.08.24	Yvonne Prieto	100	mittel
Flußtäler und Radlacherbahn	01.09.24	Anton Scheppach	90	schwer
Sternfahrt am autofreien Sonntag	22.09.24	Thomas Schubert	85	mittel
Indian Summer im Weltwald	20.10.24	Manfred Plöckl	79	schwer

**BIST DU NEUGIERIG GEWORDEN?**  
← Hier geht es zum Radtouren- und Veranstaltungs-Portal. Alle Details zu den aktuellen Touren findest du hier!



## Mehrtägige Radreisen für Mitglieder

In kleinen Gruppen einen geführten Radurlaub genießen. Das Angebot umfasst Touren unterschiedlicher Dauer und Schwierigkeit und richtet sich sowohl an Radelnde mit sportlichen Anspruch als auch an kulturell interessierte und Genussradelnde. Bitte aktuellen Stand/Buchungen der Mehrtagestouren über u. g. QR-Code prüfen.

TOURENNAME	TAGE	TERMIN
<b>Burgen und Felsen (Dahner Felsland) MTB</b> Mittelschwer (FT2)- Biken im Weinland Pfalz	7	28.04. - 04.05.
<b>La(a)ber ohne Bia und Fasel</b> Einsteigertour - frühlinggrüne Flusstäler	4	09.05. - 12.05.
<b>Vier-Länder-Tour am Hochrhein</b> Mittelschwer -Vierländertour	6	29.05. - 03.06.
<b>Pinzgauer Alpentäler</b> mittelschwer - tolle Bergpanoramen	6	05.06. - 10.06.
<b>Kulinarik in Franken</b> Einsteigertour - unbekanntes Franken genussorientiert	2	03.08. - 04.08.
<b>Berchtesgadener Bergwelt</b> Gemäßigt sportlich - optische Genusstour	2	21.09. - 22.09.

← Hier geht es zum Anmeldeportal für alle mehrtägigen Radreisen des ADFC München. Falls du Rückfragen hast, wende dich bitte per Email an uns: [reisen@adfc-muenchen.de](mailto:reisen@adfc-muenchen.de)

Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon (freiwillig) Beruf (freiwillig)

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe [www.adfc.de/vorteile](http://www.adfc.de/vorteile).

### Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

- ab 27 Jahre (66 €)  22-26 Jahre (33 €)
- Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)  
Ich bin minderjährig. Mein'e Erziehungsberechtigte'r ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des'der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

### Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

- ab 27 Jahre (78 €)  18-26 Jahre (33 €)

### Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder und deren Mailadressen können unter [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft) nachgemeldet werden.

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Zusätzliche jährliche Spende: €

Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf:  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847  
Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:in

DE        
IBAN

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Zahlung per Rechnung.

Datum, Unterschrift (bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des'der Erziehungsberechtigten)

Bitte einsenden an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen oder per E-Mail an [mitglieder@adfc.de](mailto:mitglieder@adfc.de). Sie können auch online Mitglied werden unter: [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft). Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.