

22. November 2023

## Veranstaltungen des ADFC München im Dezember 2023

ADFC-Winterprogramm in Stadt und Landkreis: Vorträge – Technikkurse – Selbsthilfwerkstatt – Fahrrad-Codierung – Radtour – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

### ADFC-Winterprogramm

#### **Vortrag & Beratung: Ergonomie beim Radfahren**

**Donnerstag, 7. Dezember, 19:30-20:30 Uhr, Ort:** Online

Radfahren ist gesund und soll Freude machen. Es ist Einstellungssache, dass die Freude am Radeln nicht durch unnötige Beschwerden getrübt wird. Sind Sitz und Lenker richtig positioniert, werden Handgelenke und Rücken entlastet. Das sorgt für mehr Fahrradvergnügen und erhöht das Wohlbefinden. Der ADFC-Ergonomie-Experte Michael Annetzberger gibt leicht umsetzbare Tipps, wie jede:r Radler:in das eigene Rad einstellen kann und so Schmerzen beim oder nach dem Radeln vermieden werden. Nach dem Vortrag können Fragen gestellt werden.

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

**Infos und Einwahllink:** <https://touren-terminen.adfc.de/radveranstaltung/107670-adfc-winterprogrammonlinevortrag-ergonomie> oder gleich einwählen unter [meet.google.com/gtm-pgdb-dxz](https://meet.google.com/gtm-pgdb-dxz)

### **ADFC Neubiberg**

#### **Vortrag: Radreise von Innsbruck nach Venedig**

**Donnerstag, 14. Dezember, 19:00 Uhr, Ort:** Wirtshaus Ottobrunn, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn.

2021 fuhr Alfred Vollmer, Ortssprecher des ADFC Neubiberg, mit seiner Frau und den beiden erwachsenen Kindern per Fahrrad von München über den Brenner bis nach Venedig. Und bei dieser Radreise hat er Feuer gefangen: Im letzten Sommer fuhr er daraufhin mit Gepäck auf einem relativ schweren, aber hochstabilen Tourenrad von Innsbruck aus über das fast 2500 Meter hohe Timmelsjoch nach Verona und Chioggia sowie weiter nach Venedig. Die Eindrücke dieser Reise schildert der 60-jährige Reisejournalist und Buchautor in einem Live-Vortrag allen Interessierten im Wirtshaus Ottobrunn.

**Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei

### Fahrradtechnik-Kurse

#### **Ladies Day – Allgemeine Fahrradtechnik**

**Samstag, 2. Dezember, 10:00-12:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

Der Reifen ist platt, das Rücklicht leuchtet nicht, die Bremse quietscht: Solche Pannen kann jede Radfahrerin selbst beheben. ADFC-Fachkräfte erklären den Radlerinnen alles, was sie schon immer über Fahrradtechnik wissen wollten. Vom lästigen Platten über Schaltungen bis hin zur oft vernachlässigten Ergonomie werden die Grundlagen der Radtechnik gemeinsam erörtert.

**Teilnahmegebühren:** 20,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

#### **Technik-Grundkurs mit Schwerpunkt Winterpflege**

**Montag, 11. Dezember, 18:00-20:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

Für alle Einsteiger:innen geeignet! In diesem Kurs dreht sich alles um die Basiselemente der

Fahrradtechnik: Antrieb, Schaltung und Bremsen. Außerdem erfahren die Teilnehmenden alles Wissenswerte über Pflege und Reparatur der Kette, und deren Pflege im Winter, sowie über die Fahrradpflege im Winter allgemein.

**Teilnahmegebühren:** 20,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

**Infos & Anmeldung:** <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

### **Selbsthilfewerkstatt**

**NEU Junge Selbsthilfewerkstatt – jeden 1. Freitag im Monat**

**Freitag, 1. Dezember, 18:30-20:00 Uhr**

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, keine Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

Der Junge ADFC München bietet ab sofort einen zusätzlichen monatlichen Termin (außer feiertags und in den Ferien) in der Selbsthilfewerkstatt an. Das junge Team aus Technikprofis leitet die Teilnehmenden so an, dass die Radreparaturen leicht von der Hand gehen. Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

**Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei)

**Weitere Termine Selbsthilfewerkstatt**

**Donnerstag, 7. Dezember, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 14. Dezember, 17:00-19:30 Uhr**

**Donnerstag, 21. Dezember, 17:00-19:30 Uhr**

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, keine Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

Der ADFC München bietet Radfahrenden die Möglichkeit, in einer gut ausgestatteten Werkstatt unter Anleitung von ADFC-Profis Reparaturen und Wartungsarbeiten am Fahrrad selbst durchzuführen. Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

**Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei)

**Alle Infos:** online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

### **Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention**

**Mittwoch, 6. Dezember, 16:30-20:00 Uhr, Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, München,

Terminreservierung notwendig

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten System generiert und in den Fahrradrahmen eingeprägt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundener Fahrräder ermittelt werden. Bei den Codier-Aktionen in Zusammenarbeit mit der Polizei können sich Radfahrende über Diebstahlschutz informieren und ihr Fahrrad vor Ort codieren lassen.

**Gebühren:** 15,00 Euro (ADFC-Mitglieder 8,00 Euro)

**Alle Infos und Anmeldung:** online unter <https://muenchen.adfc.de/codierung>

### **Tagestour**

Alle verfügbaren Touren gibt's immer aktuell im [ADFC-Tourenportal](#).

### **Zum Weihnachtsmarkt auf Gut Kerschlach**

**Samstag, 16. Dezember, 11:20-17:00 Uhr, Kategorie:** ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:**

einfach, **Strecke:** 25 km, **Höhenmeter:** 100, **Treffpunkt:** Bahnhof Tutzing, Parkplatz Westseite, 82327 Tutzing. **Anmeldung:** erforderlich.

Von Tutzing führt die Tour über die Ilkahöhe zum Gut Kerschlach. Dort machen die Teilnehmenden eine längere Pause zur Stärkung und zum Besichtigen der schönen Stände auf dem dortigen Weihnachtsmarkt. Nach der Pause geht's weiter nach Herrsching zur S-Bahn. Die Tour findet nur bei schönem Wetter und schneefreien Straßen statt.

**Teilnahmegebühren:** 7,00 €, (3,00 € für ADFC-Mitglieder)

**Infos & Anmeldung:** [ADFC-Tourenportal](#)

## Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

### Stadt

#### **Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München – Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen**

**Termin:** Dienstag, 12. Dezember, 19:00 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Anmeldung:** [verkehr@adfc-muenchen.de](mailto:verkehr@adfc-muenchen.de)

#### **Treffen des Jungen ADFC München –**

##### **Austausch zu allen Radlthemen**

**Termin:** Mittwoch, 13. Dezember, 18:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [jugend@adfc-muenchen.de](mailto:jugend@adfc-muenchen.de)

### Landkreis

#### **Radltreff des ADFC Ottobrunn –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Mittwoch, 6. Dezember, 18:30 Uhr

**Ort:** Wirtshaus Ottobrunn, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn.

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter [ottobrunn@adfc-muenchen.de](mailto:ottobrunn@adfc-muenchen.de)

#### **Radltreff des ADFC Neubiberg –**

##### **Austausch zu allen Radthemen**

**Termin:** Donnerstag, 14. Dezember, 19:00 Uhr

**Thema:** ADFC-Ortssprecher Alfred Vollmer entführt die Zuhörenden auf eine ungewöhnliche Radroute von München nach Venedig. Von Innsbruck über das Ötztal sowie das über 2500 Meter hohe Timmelsjoch nach Verona und von da aus über Chioggia weiter nach Venedig.

**Ort:** Wirtshaus Ottobrunn, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn.

**Anmeldung:** nicht erforderlich, Infos unter: [neubiberg@adfc-muenchen.de](mailto:neubiberg@adfc-muenchen.de)

### Infoladen

Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

**Termin:** Jeden Donnerstag (außer feiertags), 17:00-19:30 Uhr

**Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

### **Hinweise für Redaktionen**

**Alle Dezember-Termine** finden Sie chronologisch geordnet im [ADFC-Veranstaltungsportal](#).

**Honorarfreies Bildmaterial** zum Winterprogramm und den Technikkursen finden Sie im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden – Winterprogramm: ADFC/Alfred Vollmer; Technikkurse: ADFC/Eva-Maria Feilkas

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

### **Martina Tollkühn**

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

[presse@adfc-muenchen.de](mailto:presse@adfc-muenchen.de)

Mobil: 0151-170 68 600

<https://muenchen.adfc.de>

### **Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 220.000 Mitgliedern, davon über 33.000 in Bayern und über 9.000 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der ADFC will, dass Deutschland bis 2030 ein attraktives Fahrradland wird, das in allen Städten und Dörfern einladende Rahmenbedingungen zum Radfahren und Qualitätsradwege statt Holperstrecken bietet. Dafür hält der ADFC eine grundlegende Reform des Straßenverkehrsrechts für essenziell.