

Veranstaltungen des ADFC München im Oktober 2026

Kidical Mass – Radreise-Treff – Technikkurse – Fahrrad-Codierung – Radfahrschule
– Selbsthilfewerkstatt – Infoladen – Radtouren – Treffen von Radinteressierten

Kidical Mass – die bunte Familien-Radldemo

Sonntag, 11. Oktober, 15:00–17:00 Uhr, **Startort:** Bavariapark, Schneckenplatz, Platz vor dem Verkehrszentrum des Deutschen Museums, **Ziel:** Bavariapark, Schneckenplatz

Am 11. Oktober 2026 radelt der Junge ADFC München gemeinsam mit vielen Kindern, Jugendlichen und Familien durch die Münchner Innenstadt und fordert kinderfreundliche Straßen. Sichere, kinderfreundliche Verkehrsräume sind Voraussetzung dafür, dass sich auch in München alle Kinder und Jugendlichen sicher und selbständig mit dem Rad bewegen können. Die 9,3 Kilometer lange Strecke führt Platz vor dem Verkehrszentrum des Deutschen Museums unter der Alten Utting hindurch über die Isar zum Candidplatz. Quer durch Giesing geht's dann über die Wittelsbacher Brücke und durch die Kapuziner Straße hin zum Bavariaring und zurück zum Schneckenplatz. Alle Straßen werden für den Kfz-Verkehr gesperrt und die Demo wird von der Polizei begleitet. Das Tempo ist gemütlich, und die Route so gewählt, dass auch die Kleinsten mitradeln können.

Aktuelle Infos: <https://muenchen.adfc.de/neuigkeit/kidical-mass-am-sonntag-11102026>

Radreise-Treff

Samstag, 17. Oktober, 15:45–19:00 Uhr, **Ort:** Restaurant „Schweizer Hof“, Planegger Straße 14, 81241 München

Wer gerne mit dem Fahrrad auf Reisen geht oder es künftig ausprobieren möchte, ist herzlich zum Radreise-Treff eingeladen. Im Mittelpunkt steht der persönliche Austausch über unterwegs gemachte Erfahrungen und praktische Tipps: von schönen Routen über empfehlenswerte Unterkünfte, Gastronomie und Sehenswürdigkeiten bis hin zu nützlichen Hinweisen, etwa wo sich Fahrradboxen finden lassen. Willkommen sind alle Interessierten – vom Radreise-Neuling bis zum erfahrenen Tourenfahrer. Der Radreise-Treff bietet Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, neue Anregungen zu bekommen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine ADFC-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Technikkurse

Grundkurs: Fahrräder mit Kettenschaltung

Freitag, 2. Oktober, 18:00–20:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

In diesem Kurs dreht sich alles um Kette und Schaltung. Die Teilnehmer lernen das korrekte Einstellen und die korrekte Bedienung einer Kettenschaltung sowie das Auswechseln von Schaltzügen und Ritzel. Außerdem erfahren sie alles Wissenswerte über Pflege und Reparatur der Kette. Ein bewusst kurz gehaltener theoretischer Teil für die Fragen rundet diesen Kurs ab.

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

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

Ladies Day – Allgemeine Fahrradtechnik

Samstag, 3. Oktober, 10:00–12:00 Uhr, **Ort:** ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Der Reifen ist platt, das Rücklicht leuchtet nicht, die Bremse quietscht: Solche Pannen kann jede

Radfahrer:innen selbst beheben. ADFC-Fachkräfte erklären den Radler:innen alles, was sie schon immer über Fahrradtechnik wissen wollten. Von Antrieb über Schaltung und Bremsen bis hin zur oft vernachlässigten Ergonomie werden verschiedene Themen rund ums Rad gemeinsam besprochen. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

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

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

Grundkurs – Fahrradtechnik beim eigenen Rad

Dienstag, 13. Oktober, 18:00–20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

In diesem Kurs dreht sich alles um die Basiselemente der Fahrradtechnik: Antrieb, Schaltung und Bremsen. Anhand der eigenen mitgebrachten Fahrräder sehen die Teilnehmenden sich die einzelnen Bauteile des Fahrrads näher an und erhalten Tipps für die Pflege und Wartung dieser Teile.

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

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

Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

Mittwoch, 7. Oktober, 16:30–20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, Terminreservierung notwendig

Samstag, 17. Oktober, 10:00–14:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, Terminreservierung notwendig

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

Gebühren: 15,00 € (ADFC-Mitglieder 8,00 Euro), nur Barzahlung möglich

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

Radfahrschule

Einstiegskurs für Anfänger:innen

Kursbeginn: Samstag, 17. Oktober, 9:00–12:00 Uhr, Ort: Theresienwiese

Kursbeginn: Samstag, 17. Oktober, 13:00–16:00 Uhr, Ort: Theresienwiese

Erwachsene, die noch nie oder schon sehr lange nicht mehr Rad gefahren sind, lernen zuerst, das Gleichgewicht zu halten, dann das Aufsteigen und Fahren. Später üben sie die richtige Haltung auf dem Rad, sicheres Bremsen, Kurven fahren und Handzeichen geben. Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer:innen und Tipps zum sicheren Fahren und zum Kauf des passenden Rades ergänzen die Ausbildung. Fahrräder und Helme werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühren: 120,00 €, 12 Unterrichtsstunden, (40,00 € für Arbeitslose,

Bürgergeldbezieher:innen, Schüler:innen und Student:innen)

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Selbsthilfewerkstatt

Donnerstag, 1. Oktober, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 8. Oktober, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 15. Oktober, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 29. Oktober, 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Der ADFC München bietet Radfahrer:innen 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. Immer donnerstags, außer feiertags.

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

Weitere Infos & Anmeldung: online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfewerkstatt>

Junge Selbsthilfewerkstatt

Dienstag, 27. Oktober, 18:30–20:00 Uhr, Selbsthilfe-Service des Jungen ADFC München. Jeden letzten Dienstag im Monat, außer feiertags.

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, **Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei).

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

Infoladen

Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

Termin: immer donnerstags (außer feiertags), 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Radtouren

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

MTB: Karwendelrunde mit Falkenhuette

Samstag, 3. Oktober, 9:00–18:00 Uhr, **Schwierigkeit:** sehr schwer, **Strecke:** 70 km, **Höhenmeter:** 2250, **Treffpunkt:** Bahnhofplatz, 82481 Mittenwald, **Anmeldung:** erforderlich.

Die Tour startet in Mittenwald, über Scharnitz vorbei am Karwendelhaus. Über Hinterriß und Vereiner Alm (Einkehr) geht's zurück nach Mittenwald

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Ring der Regionen: Mammendorf bis Markt Indersdorf

Samstag, 3. Oktober, 11:00–15:00 Uhr, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 200, **Treffpunkt:** Am Bahnhof 3, 82291 Landkreis Fürstenfeldbruck, **Anmeldung:** erforderlich.

Die Teilnehmenden erradeln einen Teil des 440 Kilometer umfassenden „Ring der Regionen“. Von Mammendorf geht's durch die Landkreise Fürstenfeldbruck und Dachau. Die Einkehr findet im letzten Abschnitt statt, bevor die Tour in Markt Indersdorf endet. Einen kleinen Stopp gibt's beim ehemaligen Kloster Taxa..

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

Im Herbst zu den Osterseen

Sonntag, 11. Oktober, 10:00–18:00 Uhr, **Schwierigkeit:** schwer, **Strecke:** 60 km, **Höhenmeter:** 450,

Treffpunkt: Wolfratshausen Bahnhof (S7), 82515 Wolfratshausen, **Anmeldung:** nicht erforderlich

Stationen der Radtour sind Weipertshausen, Ammerland, Starnberger See, Seeshaupt, Ostersee, Staltacher- und Fohnsee, Obereurach, Promberg, Faistenberg, Beuerberg, Wolfratshausen.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Feierabendtour Schleißheim: Rund ums Schloss

Montag, 12. Oktober, 17:20–18:45 Uhr, **Schwierigkeit:** sehr einfach, **Strecke:** 16 km, **Höhenmeter:** 38, **Treffpunkt:** Kugelbrunnen, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Letzte Feierabendrunde für das Jahr von Unterschleißheim aus. Durch den Berglwald radelt die Gruppe zum Schloss Lustheim, in einer Schleife über Hochmutting und das Korbinianiholz geht's weiter zum Schloss Schleißheim. Von dort zurück nach Unterschleißheim. Im Anschluss an die Tour je nach Wetter Einkehr in einer Wirtschaft oder im Biergarten. Die Strecke ist flach, das Tempo ist mit 16

km/h gemütlich, die Tour verläuft auf überwiegend verkehrsarmen oder für KFZ gesperrten Strecken. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

Teilnahmegebühren: kostenfrei

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

Die regelmäßigen Treffen des ADFC in der Stadt und im Landkreis München sind offen für alle Radlfans, auch für Nichtmitglieder.

Stadt München

Treffen des Jungen ADFC München –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 14. Oktober, 18:30 Uhr

Ort: Online und beim ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter jugend@adfc-muenchen.de

Radlcommunity für Frauen* –

Austausch zu allen Radlthemen

Termin: Freitag, 23. Oktober, 18:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Regelmäßiges Treffen speziell für alle Radlerinnen*. Ziel ist es, den Austausch mit anderen Radfahrerinnen über Technik, Reisen, Verkehrspolitik und mehr zu unterstützen. Wer Frauen mit der gleichen Leidenschaft fürs Radeln kennenlernen möchte, ist in dieser neuen Community für Frauen richtig. Gemeinsam entwickelt die Gruppe Ideen für Events und Aktionen. Interessierte Radfahrerinnen sind eingeladen, einfach vorbeizukommen. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Der Genderstern steht für die Vielfalt von Frauen und nicht-binären Menschen, die sich mit Weiblichkeit identifizieren.*

Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München –

Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen

Termin: Mittwoch, 28. Oktober, 18:30 Uhr

Ort: Online oder ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: verkehr@adfc-muenchen.de

Landkreis München

Radltreff des ADFC Ottobrunn –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 7. Oktober, 18:30 Uhr

Ort: Wechselnde Lokale oder Biergärten in 85521 Ottobrunn.

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ottobrunn@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Ismaning –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 12. Oktober, 19:00 Uhr

Ort: Restaurant Safran, Korbinianplatz 1, 85737 Ismaning

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ismaning@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Garching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 12. Oktober, 19:30 Uhr

Ort: Raum Dirnismaning des Bürgerhauses, Bürgerplatz 9, 85748 Garching

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter garching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Planegg –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 21. Oktober, 19:00 Uhr

Ort: wechselnd, Restaurant oder Naturfreundehaus am Feodor-Lynen-Gymnasium, Feodor-Lynen-Straße 7, 82152 Planegg.

Infos bei Anmeldung unter: planegg@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Ober-/Unterschleißheim –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 21. Oktober, 19:00 Uhr

Ort: La Solana, Rathausplatz 1 (Nebenraum im 1. Stock oder Café rechts vom Eingang), 85716 Unterschleißheim.

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: schleissheim@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Sauerlach –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Dienstag, 27. Oktober, 19:00 Uhr

Ort: Postwirt, Tegernseer Landstraße 2, 82054 Sauerlach

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter sauerlach@adfc-muenchen.de

Hinweise für Redaktionen

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

Honorarfreies Bildmaterial im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: ADFC

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

Mobil: 0151-170 68 600

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit rund 240.000 Mitgliedern, davon rund 34.000 in Bayern und rund 10.000 in München, die größte Interessenvertretung für Radfahrende in Deutschland und weltweit. Zusammen mit seiner Jugendorganisation Junger ADFC setzt er sich für sichere, komfortable Radwege und fahrradfreundliche Rahmenbedingungen als Basis einer nachhaltigen und gesunden Mobilität ein. Der ADFC ist bekannt für Auszeichnungen wie „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ und Bett+Bike, zertifiziert touristische Qualitätsradrouten und stärkt mit Trainings und Aktionen – etwa zu sicheren Schulwegen – die Verkehrssicherheit von Menschen jeden Alters.