



Radeln

Radtouren mit dem ADFC

Ja, ich besitze ein Fahrrad. Nein, keinen rostigen Drahtesel, sondern ein richtiges Fahrrad. Ich begegne ihm jeden Tag - in der Garage, auf dem Weg zum Auto. „Ich müsste mal wieder fahren...“ denke ich dann, aber wohin? Und mit wem? Alleine habe ich keine Lust dazu, deswegen bleibt es dann allein bei diesem guten Vorsatz.

Seit einiger Zeit bekomme ich die Touren des ADFC Kreis Lippe e.V. per E-Mail, ich beschließe da einfach einmal mit zu fahren und suche mir eine Tour von Bad Meinberg nach Paderborn aus.

„Kondition erforderlich, einige Steigungen sind möglich, mind. 7-Gang-Rad.“ steht im Programm, mein Rad hat 21 Gänge, meine Kondition nicht, aber es wird wohl reichen...

Die Tour wird geführt von Manfred Wiehenkamp, in dessen Gästehaus in Bad Meinberg auch die ADFC Fahrrad-Vermiet-Station untergebracht ist. Man muss also nicht unbedingt sein eigenes Fahrrad mitbringen, sondern kann für eine geringe Gebühr auch eines mieten.

Am Startpunkt in Bad Meinberg haben sich mehrere Dutzend Mitfahrer eingefunden, vom Faltrad bis zum Moun-

tainbike ist alles dabei. Sogar ein E-Bike, ein Fahrrad mit elektrischer Unterstützung - ich bin erst einmal erleichtert, dass nicht nur Profis mitfahren. Die Strecke soll 40 km durch den Teutoburger Wald bis nach Paderborn führen, für die Bad Meinberger geht es von da aus mit dem Zug zurück.

Die ersten Kilometer sind schnell geschafft, an den Externsteinen machen wir die erste Pause. Danach geht es weiter bergauf, nach acht Kilometern frage ich mich langsam, wie ich die restlichen 32 schaffen soll, aber da sind wir auch auf dem höchsten Punkt der Tour angekommen, laut meinem GPS ist es 100 Meter höher als am Start.

Von hier an geht es jetzt fast nur noch bergab, in Bad Lippspringe legen wir eine Kaffe- und Kuchenpause ein, danach geht es weiter bis nach Paderborn. Nach einer kleinen Runde durch die Stadt trennen sich unsere Wege am Hauptbahnhof.

Dreieinhalb Stunden waren wir unterwegs, davon haben wir fast eine Pause gemacht. Im Schitt waren wir 15 Km/h schnell - ein gemütliches Tempo, trotzdem hat es meiner Kondition gut getan, ich werde bestimmt wieder mitfahren.

Der ADFC veranstaltet regelmäßig geführte Radtouren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, teilnehmen kann jeder der Lust hat. Die Touren sind kostenlos.

Die nächste für Paderborner interessante Tour ist am 22. Mai, dort geht es 40 km von Paderborn nach Etteln und zurück. Eine Anmeldung sollte vorher telefonisch oder per Mail erfolgen.

Jan Fuhlrott



Die erste Pause an den Externsteinen



Durch den Teutoburger Wald nach Paderborn



Nach 40 Kilometern am Paderborner Hauptbahnhof angekommen. Die Bad Meinberger fahren zurück mit dem Zug

Weitere Infos zum ADFC

Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club - bundesweit 119.000 Mitglieder
www.adfc-lippe.de

Kontak und Infos Touren Bad Meinberg: Manfred Wiehenkamp

Email: info@havergoh.de, Telefon: 05234-9754



2-Rad Schwede

Ihr Zweiradmarkt

www.2-rad-schwede.de

- Fahrräder
- E-Bikes
- Motorroller
- Scooter
- Motorrad-dienstleistungen
- Heimспорт
- Motorsport
- Zubehör
- Bekleidung

Frankfurter Weg 32 a • Telefon (0 52 51) 7 53 70