

Name: _____

Vorname: _____ Geburtsjahr: _____

Strasse, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon (Privat) _____ Beruf (Beruf) _____

E-Mail _____

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift "Radtour" und genieße viele weitere Vorteile. Siehe www.adfc.de/vorteile.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) 22-26 Jahre (55 €)

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

Ich bin minderjährig. Meine Erziehungsberechtigte/r/s ist/s mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des/der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname) _____

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) 18-26 Jahre (55 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder: _____

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Zusätzliche jährliche Spende: € _____

Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE3606000266867 Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit.

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuzahlen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gebuchten Lastschriften zu autorisieren. Für die Vordatenermittlung über den Zahlungsdienst wird eine einmalige Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fristbeginn vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in _____

D, E _____

IBAN _____

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen) _____

Ursache, Ort, Unterschrift für SEPA-Lastschriftmandat _____

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum, Unterschrift bei Agentenmitgliedern unter 18 Jahren des/der Erziehungsberechtigten _____

Bitte einschicken an: ADFC e.V., Postfach 10 77 47, 26577 Bitteren oder per E-Mail an mitglied@adfc.de. Sie können auch online Mitglied werden unter: www.adfc.de/mitglied-werden. Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.

So 12.06.

Juni
Sonntagstour: Spargeltour Delbrück und zu den Emsquellen
Leitung: G./C. Waschke, ca. 50 km, leicht
Kombination mit PKW

So 19.06.

Sternfahrt Köln
Leitung: O. Hollmann

So 26.06.

Sonntagstour: Rund um die Biggetalsperre
Leitung: G./I. Reichle, ca. 45 km, mittel
Kombination mit PKW

So 10.07.

Juli
Sonntagstour: Berg- und Talfahrt Solingen
Leitung: G./I. Reichle, ca. 58 km, mittel
Kombination mit Bahn

So 24.07.

Sonntagstour: Zum Sattelfest nach Hamm
Leitung: O./S. Hollmann, ca. 84 km, schwer
Kombination mit PKW

So 14.08.

August
Sonntagstour: Möhnetalradweg Brilon-Menden
Leitung: G./C. Waschke, ca. 87 km, schwer
Kombination mit Bahn



Stadtradeln Menden vom 15.08. - 04.09.2022
www.stadtradeln.de/menden-sauerland

So 28.08.

Sonntagstour: Zum Picknick nach Drüppelingsen
Leitung: G. Reichle/K. Hartmann, ca. 40 km, leicht
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So 11.09.

September
Sonntagstour: Münsterland: Gittrop-Bockholter Berge-Emsaunradweg-Telgte
Leitung: G./G. Rosier, ca. 50 km, leicht
Kombination mit PKW

Sa 17.09.

Samstagstour: Frauenradtour
Leitung C. Waschke/I. Reichle, ca. 40 km
13 Uhr Bahnhof Menden (Sauerland)

So 18.09.

Sternfahrt Ruhr Gladbeck
Leitung: N./N.

So 25.09.

Sonntagstour: Münster-Venner Moor-Hafen-Aasee
Leitung: G./C. Waschke, ca. 50 km, mittel
Kombination mit PKW

So 09.10.

Oktober
Sonntagstour: Herbsttour Sauerland-Radrिंग-Henneseeschleife
Leitung: G./C. Waschke, ca. 58 km, mittel,
Kombination mit Bahn

So 23.10.

Sonntagstour: Möhneseer-Radtour mal anders
Leitung: G./C. Waschke, ca. 60 km, mittel
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

Fr 11.11.

November
Laternentour an St. Martin
Leitung: G. Reichle, ca. 20 km, leicht

Schwierigkeitsgrade

Gradmesser der Schwierigkeit unserer Radtouren sind Entfernung, Fahrgeschwindigkeit (ohne Wind und Anstiege/Abfahrten) und Steigungen. Wir teilen unsere Touren in drei Kategorien ein:

Leicht bis 40 km, Fahrgeschwindigkeit 14-17 km/h, kurze Anstiege möglich, für Gelegenheitsradler mit gewisser Erfahrung

Mittel bis 65 km, Fahrgeschwindigkeit 15-18 km/h, Anstiege möglich, für Alltagsradler mit gewisser Kondition

Schwer >65 km, Fahrgeschwindigkeit 18-22 km/h, wiederholte Anstiege möglich, für geübte Radler mit guter Kondition

E-Motion pur...

BOSCH
SHIMANO
YAMAHA

dünnebacke
...Ihr 2-RAD Spezialist

holzener dorfst. 1
56708 menden
tel.: (02673) 2249
www.duenebacke.de



Touren & Termine 2022
ADFC Menden



Willkommen beim ADFC Menden

Der ADFC Menden ist eine von inzwischen vier ADFC-Ortsgruppen im Märkischen Kreis und zählt seit seiner Gründung im Jahr 2015 aktuell 165 Mitglieder.

Wir verstehen uns als örtliche Vertretung des bundesweiten ADFC, der mit mehr als 200.000 Mitgliedern die Lobby für alle Belange des Radfahrens verkörpert. Wir setzen uns für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik ein, fahren gemeinsam Touren und beraten in allen Fragen rund um das Fahrrad.

Unsere Kernkompetenz und unsere liebste Beschäftigung liegen natürlich in der Durchführung von Radtouren. In den Zeiten von Corona mussten wir alle unsere Aktivitäten an die bestehenden Coronaschutzverordnungen ausrichten, was uns nicht abhalten konnte von der Durchführung einer kleinen Zahl ausgewählter und erlaubter Radtouren. Mit den aktuellen Zeichen eines Abflauens der Pandemie, die jedoch noch lange keine Beendigung von Corona bedeuten, hoffen wir auf eine sich normalisierende Radtourensaison 2022 und freuen uns, dazu wieder diesen Tourenflyer präsentieren zu können.

Wir hoffen sehr, im März mit unserem Tourenprogramm starten zu können und laden dazu alle Mitglieder, Freundinnen und Freunde herzlich ein. Alle sind uns willkommen auf Fahrrädern mit und ohne Motorunterstützung („Bio-Biker und Stromer“).

Wir werden weiterhin keine Teilnahmegebühr erheben und möchten alle Toureninteressierte bitten, sich vor dem Start über die Teilnahmebedingungen, insbesondere über den Schwierigkeitsgrad einer ausgewählten Tour zu informieren, um den Spaß am Radfahren für alle zu sichern.

Wir freuen uns und wünschen allen eine schöne, unfallfreie und gesunde Radsaison.

Günther Reichle
Sprecher

Christa Waschke
stellvertretende Sprecherin

<https://menden-sauerland.adfc.de/>
oder <https://touren-termin.adfc.de/>

Touren & Termine 2022

Radlertreff: Treffen von und für Radfahrende, auch für Nichtmitglieder mit Themen rund ums Fahrradfahren immer am 4. Donnerstag des Monats um 19 Uhr

24.03./28.04./26.05./23.06./28.07./25.08./22.09./27.10./24.11.

im Dezember am 15.12. Gemütlicher Jahresabschluss

Haus Oberkampff, Kirchplatz 6-7, 58706 Menden

So
13.03.

März

Sonntagstour: Auftakttour

Leitung: G./C. Waschke, ca. 35 km, leicht
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So
27.03.

Sonntagstour: Zwischen Lippe und Kanal von Unna Königsborn nach Hamm

Leitung: O. Hollmann, ca. 65 km, mittel
Kombination mit PKW

So
10.04.

April

Sonntagstour: Haarstrang und Alleinradweg

Leitung: G./C. Waschke ca. 57 km, mittel
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)



Mit dem Rad zur Arbeit

Aktiv sein lohnt sich doppelt: die Gesundheit fördern und gewinnen. Fahren Sie im Aktionszeitraum vom 1. Mai - 31. August 2022 an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise.

Ihr AOK-Gesundheitspartner Carsten Schreiber berät Sie gern unter 0800 2659-501643 über alle Angebote der AOK NordWest. Oder einfach den QR-Code scannen.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Mittwochstouren: von April bis Oktober am 1. Mittwoch des Monats
06.04./04.05./01.06./06.07./03.08./07.09./05.10.

Treffpunkt: Bahnhof Menden 11:00 Uhr

Leitung: R. Freitag, ca. 50 km; mit Einkehr

Feierabendtouren: von April bis September am 2. Donnerstag des Monats

14.04./12.05./09.06./14.07./11.08./08.09.

Treffpunkt: Bahnhof Menden 18:00 Uhr

Leitung: O. u. S. Hollmann ca. 30 km

Aktuelle Informationen: www.menden-sauerland.adfc.de

So
24.04.

Sonntagstour: Zur Hönnequelle, zurück über Balve-Asbeck-Böingsen evtl. durchs Hönnetal

Leitung: G./C. Waschke, ca. 55 km, schwer
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)



Frauentour 2021: beliebt, und gefragt!

Alle Fotos: ADFC Menden (Sauerland)

Mai



1. Mai bis 31. August
Mit dem Rad zur Arbeit
Eine Gemeinschaftsaktion von AOK und ADFC

So
08.05.

ADFC-NRW-Sternfahrt Verkehrswende-Demo Düsseldorf
Leitung: G. Reichle/G. Waschke
Kombination mit PKW

Sa
14.05.

Frauentour: Zur Schwerter Senfmühle mit Einkehr
Leitung: C. Waschke/I. Reichle
ca. 55 km, mittel
13 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

Sa
21.05.

Samstagstour: Fahrt nach Kaiserswerth Japan-Tag NRW
Leitung: R. Freitag/F. Hattendorf,
ca. 50 km, leicht
Anmeldung bei R. Freitag

So
22.05.

Sonntagstour: Düsseldorf-Benrath Zolfeste Zons
Leitung: R. Freitag/F. Hattendorf,
ca. 60 km, mittel
Anmeldung bei R. Freitag

Radsport Wittwer

Werkstatt-Schnellservice

Westtcker Straße 8 · 58730 Fröndenberg · Tel.: 0 23 73 / 39 86 63

247-168-D006526 LEP Ruhrtal-RW/ms/BEF

Viele weitere interessante Touren, Programmänderungen und aktuelle Informationen auf www.menden-sauerland.adfc.de und <https://touren-termin.adfc.de/>

KONTAKT

Sprecher des ADFC Menden
Günther Reichle guenther.reichle@adfc-mk.de
Tel. 02373-390575



22.08.2021: 1. Fahrraddemo durchs Hönnetal

Adan leer? Grünstrom her!

Stadtwerke Menden

E-LADESTATIONEN
MITTEN IN MENDEN!

- AN DER OBEREN PROMENADE
- AN DER ALTEN POST
- IM FOYER DES KRANKENHAUSES

www.stadtwerke-menden.de