



1x1 des Fahrradfahrens

11 Tips für Ihre Sicherheit

11 Touren durch Schleswig-Holstein



Herausgeber:
Ministerium für Wirtschaft,
Technologie und Verkehr des
Landes Schleswig-Holstein
Postfach, 24100 Kiel

Mit freundlicher Unterstützung:

ADFC

DB ZugBus

Gmünder Ersatzkasse

G + D Grafik + Druck
GmbH + Co KG

Landespolizei
Schleswig-Holstein

Landesverkehrswacht

Provinzial

Radsportverband
Schleswig-Holstein

safety seal GmbH

Sparkassen- und
Giroverband für
Schleswig-Holstein

Herstellung:
G + D Grafik + Druck
GmbH + Co KG

Januar 1999
ISSN 0935-4719

Bildnachweis:
Deutscher Verkehrssicher-
heitsrat (DVR)
Landespolizei
Media Contact
safety seal GmbH
MegaBike
DRK
DB ZugBus

Kartengrundlage:
(c) Bundesamt für Kartographie
und Geodäsie, Frankfurt am
Main, Genehmigung Nr. 02/99
vom 10.02.1999

Diese Druckschrift wird im
Rahmen der Öffentlichkeitsar-
beit der schleswig-holsteini-
schen Landesregierung
herausgegeben. Sie darf weder
von Parteien noch von
Personen, die Wahlwerbung
oder Wahlhilfe betreiben, im
Wahlkampf zum Zwecke der
Wahlwerbung verwendet
werden.

Auch ohne zeitlichen Bezug zu
einer bevorstehenden Wahl darf
die Druckschrift nicht in einer
Weise verwendet werden, die
als Parteinahme der Landesre-
gierung zugunsten einzelner
Gruppen verstanden werden
könnte. Den Parteien ist es
gestattet, die Druckschrift zur
Unterrichtung ihrer eigenen
Mitglieder zu verwenden.

Diese Broschüre wurde aus
Recyclingpapier hergestellt.



Unternehmen der Sparkasse Finanzgruppe
Weltpartner der EXPO 2000

<http://www.sparkasse.de>

Cornelia F., Fahrradkurierin

**WÜRDEN SIE IHR
IHRE EUROCARD GEBEN?
WIR SCHON.**



Wenn Sie weiterkommen wollen, brauchen Sie jemanden, der Sie bei Ihren Finanzen gut berät. Mit dem Sparkasse Erfolgsplan bekommen Sie bei uns von Anfang an Geld- und Kreditkarten, faire Finanzierungsangebote und eine kompetente Beratung für den Vermögensaufbau. Wenn's um Geld geht – Sparkasse Sparkasse

1 **Fahrradkauf/Fahrradcheck**

Fahrradkauf

Wohin zum Fahrradkauf? Gehen Sie am besten in ein Fahrradfachgeschäft, wo verschiedene Modelle und Marken sowie kompetente Beratung angeboten werden. Bevor Sie das Fahrradfachgeschäft aufsuchen, sollten Sie sich im klaren darüber sein, welchem Zweck das Fahrrad dienen soll. Es gibt verschiedene Fahrradtypen zu unterschiedlichen Zwecken:

- Stadtrad
- Trekking- und Reiserad
- Mountainbike
- Rennrad
- Sonderformen: z.B. Faltrad, Liegerad

Fahrradcheck

Bremsen:

- ▶ Müssen gut greifen, Bremshebel soll bei Betätigung den Lenker nicht erreichen
- ▶ Bremsbeläge müssen noch genug Stärke aufweisen, sie dürfen nicht schief oder einseitig abgefahren sein
- ▶ Bremsseile auf Verschleiß und Anrisse prüfen

Licht:

- ▶ Funktionsfähigkeit von Rücklicht und Scheinwerfer überprüfen (ein zusätzliches Kabel für die Rückleitung des Stroms beseitigt mangelnde Massekontakte)
- ▶ Benutzen Sie ein Standlicht, überprüfen Sie die ausreichende Kapazität der Batterien bzw. des Akkus

Bereifung:

- ▶ Überprüfen Sie den empfohlenen Reifendruck gem. Herstellerangaben für den Mantel (zu geringer Luftdruck kann zu Schäden an Felgen und Speichen führen)
- ▶ Achten Sie auf ausreichendes Profil Ihrer Reifen (abgefahrte Reifen sind verkehrsunsicher und pannenanfällig)

Kette und Antrieb:

- ▶ Eine durch starken Betrieb sich ausgedehnte Kette kann durch Zurücksetzen des Hinterrades nachgespannt werden.
- ▶ Austausch der Kette, wenn sie sich trotz Nachspannens vom Zahnrad der Pedale mehr als 7 mm abheben läßt
- ▶ Benutzen Sie silikonhaltige Öle, da sie feuchtigkeitsbeständiger sind

Lager:

- ▶ Achten Sie auf die richtige Einstellung der Achsenlager, des Tretlagers und des Lagers am Lenker
- ▶ Das Einstellen von Lagern setzt richtiges Werkzeug und Fachkenntnisse voraus.

Umfangreiche und sicherheitswichtige Fahrrad-reparaturen gehören in die Hand eines Fachmannes.



Mountainbike



Stadtrad



Rennrad



Trekkingrad



Klapprad



2 **Das verkehrssichere Fahrrad**

Bedenken Sie, daß ein verkehrssicheres Fahrrad Ihrem Schutz dient. Wichtig ist die Sichtbarkeit des Fahrrades und des Fahrradfahrers.

So muß ein Fahrrad ausgerüstet sein:

- ▶ Je 2 gelbe Speichenrückstrahler an Vorder- und Hinterrad oder Leuchtstreifen



- ▶ Großflächenrückstrahler (rot) hinten am Fahrrad
- ▶ Gelbe Pedalrückstrahler
- ▶ Nach vorn wirkender Scheinwerfer mit weißem Licht, rote Schlußleuchte (beides durch Dynamo betrieben)



- ▶ Weißer Frontrückstrahler
- ▶ Zwei voneinander unabhängige Bremsen (Handbremsen bzw. Rücktrittsbremse)
- ▶ Helltönende Klingel.

Zusätzlichen Schutz bieten folgende Dinge, die aber nicht zur Pflichtausrüstung gehören:

- ▶ Lenkergriffe mit Reflektoren
- ▶ Standlichtautomatik
- ▶ Geschlossener Kettenschutz
- ▶ Rutschsichere Pedale
- ▶ Lenkergriff mit Abschlußknauf
- ▶ Abstandhalter (bei Kinderfahrrädern).

Achtung! Nicht jedes neue Fahrrad ist für den Straßenverkehr tauglich und zugelassen. Zum Beispiel müssen Sie für Rennräder und Mountainbikes noch Zusatzteile beschaffen.



3 Die richtige Kleidung

Radfahrer werden bei schlechter Sicht (Regen, Nebel, Dunkelheit) leicht von anderen Verkehrsteilnehmern übersehen. Deshalb ist es wichtig, für Auffälligkeit zu sorgen:

- ▶ Helle Kleidung, Leuchtjacke (gelb)
- ▶ Reflektierende Blinkis an der Jacke
- ▶ Reflektierende Bänder an den Armen
- ▶ Reflektierender Schutzhelm



Die Kleidung darf die Beweglichkeit und die Rundumsicht nicht einschränken.

Auf einen **Schutzhelm** sollten Sie nicht verzichten. Kopfverletzungen sind die häufigsten Todesursachen bei Fahrradunfällen.

Folgende Merkmale sollte ein Schutzhelm aufweisen:

- ▶ Guter Schutz für Stirn, Schläfen und Hinterkopf
- ▶ Prüfzeichen (TÜV/GS)
- ▶ Gute Belüftung
- ▶ Gewicht etwa 300 Gramm
- ▶ Gute Paßform
- ▶ Kinnriemen gut einstellbar, leicht handhabbarer Verschuß
- ▶ Gute Sichtbarkeit durch helle Farben und reflektierendes Dekor
- ▶ Austauschbare und waschbare Innenausstattung
- ▶ Helm darf nicht hin- und herrutschen.



Den Helm nach jedem Sturz und spätestens nach 5 – 8 Jahren ersetzen.

Achten Sie bei weiten Hosen darauf, daß sie sich nicht in der Fahrradkette verfangen. Das kann üble Stürze zur Folge haben. Benutzen Sie deshalb Hosenklammern oder -bänder.

4 Die neuen Verkehrsregeln

Unfälle entstehen überwiegend durch Mißachtung oder Unkenntnis von Verkehrsregeln. Für alle Verkehrsteilnehmer gilt das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme. Seit September 1997 bzw. Oktober 1998 gelten einige wichtige Neuregelungen der Straßenverkehrs-Ordnung:



► Radfahrer müssen nur noch diejenigen Radwege benutzen, die durch ein **blaues Schild** gekennzeichnet sind.



► Dabei gilt künftig **auch** eine Benutzungspflicht für die in Fahrtrichtung gekennzeichneten Radwege auf der **linken** Straßenseite.



► Bei allen **nicht** gekennzeichneten Radwegen kann der Radfahrer selbst entscheiden, ob er dort oder auf der Fahrbahn fahren möchte.

► **Kinder unter 8 Jahren müssen** mit ihren Fahrrädern die Gehwege benutzen. Ältere **Kinder unter 10 Jahren dürfen** auf Gehwegen radfahren. Auf Fußgänger ist dabei besondere Rücksicht zu nehmen. Beim Überqueren der Fahrbahn müssen Kinder absteigen.



► In speziell ausgewiesenen **Fahrradstraßen** dürfen Radfahrer auch nebeneinander fahren. Andere Fahrzeuge dürfen Fahrradstraßen nur benutzen, wenn dies durch ein **Zusatzschild** zugelassen ist. In Fahrradstraßen darf generell nur mit mäßiger Geschwindigkeit gefahren werden.



► **Einbahnstraßen** dürfen von Radfahrern auch in Gegenrichtung benutzt werden, wenn sie durch ein **Zusatzschild** gekennzeichnet sind.



- ▶ Radfahrer dürfen auch **Busspuren** benutzen, wenn diese durch ein **Zusatzschild** gekennzeichnet sind.
- ▶ Am Fahrbahnrand können für Radfahrer spezielle **Schutzstreifen** durch eine gestrichelte weiße Linie markiert werden. Radfahrer müssen diesen Schutzstreifen benutzen.
- ▶ **Seitenstreifen** auf der rechten Fahrbahnseite dürfen von Radfahrern benutzt werden, wenn keine Radwege vorhanden sind und Fußgänger nicht behindert werden.
- ▶ Wenn an Kreuzungen oder Einmündungen besondere **Radverkehrsführungen** vorhanden sind, müssen Radfahrer diesen folgen. Dies gilt auch dann, wenn für den vorhandenen Radweg keine Benutzungspflicht besteht.



5 *Kind und Fahrrad*

Kinder sind auf dem Fahrrad besonders stark gefährdet, da sie das Fahrradfahren noch nicht sicher beherrschen und manchmal dem Fahrrad mehr Konzentration widmen als dem Verkehr. Achten Sie beim Kauf darauf, daß das Fahrrad kindgerecht ist. Die Größe des Fahrrades ist entscheidend:

- ▶ Beim Sitzen müssen beide Fußspitzen den Boden berühren können.
- ▶ Der Abstand zwischen beiden Griffen sollte schulterbreit sein.
- ▶ Es darf keinen Kontakt zwischen Knie und Lenker geben.

Zur weiteren Ausstattung eines Kinderfahrrades sollten gehören:

- ▶ Geschlossener Kettenkasten
- ▶ Gepolsterter Lenkerkopf
- ▶ Warnwimpel.

Für das Fahren gilt:

- ▶ Eltern sind Vorbilder.
- ▶ Kinder dort fahren lassen, wo es für sie geeignet ist.
- ▶ Grundsätzlich gilt: Kinder unter 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren und ältere Kinder unter 10 Jahren dürfen auf dem Gehweg fahren.
- ▶ Training auf dem Fahrrad verbessert die Geschicklichkeit; berücksichtigen Sie die Entwicklungsphase Ihres Kindes.



Wenn Sie Ihr Kind auf dem Fahrrad mitnehmen, achten Sie darauf, daß Ihr Fahrrad entsprechende Stabilität hat und über einen Kindersitz verfügt. Wichtig ist dabei, daß Ihr Fahrrad

- ▶ wirksame Bremsen,
- ▶ einen stabilen Ständer,
- ▶ einen Schalthebel am Lenker,
- ▶ einen geprüften Kindersitz (bei Kindersitzen aus 2.Hand achten Sie auf Schäden und Brüche bei Sitz und Halterung)

hat.

Für die Anbringung des Kindersitzes gibt es drei Möglichkeiten:

- ▶ Vor dem Lenker,
- ▶ zwischen Lenker und Sattel,
- ▶ über dem Hinterrad.

Wollen Sie einen Kinderanhänger benutzen, achten Sie auf:

- ▶ Sicherheitsgurte,
- ▶ hohe Kippsicherheit durch niedrigen Schwerpunkt,
- ▶ breite Spur,
- ▶ große Räder,
- ▶ Speichenabdeckung,
- ▶ ausreichende Kopf- und Beinfreiheit,
- ▶ Sonnen-, Wind- und Regenschutz,
- ▶ gute Belüftung,
- ▶ eigene Auflaufbremse,
- ▶ stabile Hängerkupplung.

Wichtig! Mit Kindern nicht zu lange Fahrradtouren unternehmen, denn langes stilles Sitzen widerspricht dem Bewegungsdrang der Kinder. Achten Sie darauf, daß Ihr Kind warm angezogen ist.



6 **Fahrrad und ÖPNV:**

In wachsendem Maße wird das Fahrrad eine sinnvolle Alternative zum Auto. Auch für längere Fahrstrecken gibt es attraktive Möglichkeiten der Kombination mit dem ÖPNV. Nutzen Sie diese Angebote. Damit können Sie den alltäglichen Verkehrsproblemen des Autos aus dem Weg gehen:

- ▶ Sie entgehen dem Stau.
- ▶ Sie haben kein Parkplatzproblem.
- ▶ Sie sind am Zielort mobil.
- ▶ Sie haben attraktive, tarifliche Angebote durch den ÖPNV.
- ▶ Sie haben keinen Streß.

Der ÖPNV bietet interessante Möglichkeiten zur Nutzung des Fahrrades:

- ▶ Fahrradmitnahme im Bus-, Bahn- und Fährverkehr als umweltbewußte und vernünftige Alternative zum PKW.
- ▶ Abstellflächen für Fahrräder an allen schleswig-holsteinischen Bahnhöfen.
- ▶ Fahrradverleih an vielen Bahnhöfen.

Lassen Sie sich einfach zusammen mit Ihrem Fahrrad zum gewünschten Zielort bringen, machen Sie eine schöne Radtour und kehren Sie anschließend mit dem Bus, der Bahn oder der Fähre zurück nach Hause. Umständliche Befestigungen der Fahrräder auf Autos entfallen, und Sie können die Fahrt genießen, ohne sich über den Autoverkehr zu ärgern.



7 **Pannenhilfe**

Pannen sind immer ärgerlich. Besonders wenn sie leicht zu beheben sind, aber das nötige Werkzeug nicht vorhanden ist.

Als Grundausrüstung sollte man folgendes mit sich führen:

- ▶ Luftpumpe,
- ▶ Vulkanisierlösung (Gummilösung),
- ▶ Sandpapier,
- ▶ Flickenset,
- ▶ Kombiwerkzeug,
- ▶ Schraubenschlüssel,
- ▶ Universaltaschenmesser,
- ▶ Reifenhebersatz zum Abhebeln des Mantels.

Bei einem "Platten" am hinteren Rad ist der Ausbau schwieriger als beim Vorderrad. Beim Aus- und Einbau des Hinterrades ist je nach Gangschaltung zu beachten:

- ▶ Kettenschaltung:
auf das kleinste Ritzel schalten, bei breiten Reifen Bremse aufstellen.
- ▶ Nabenschaltung:
Bremsarm auf der linken Seite und Schaltung vom Kettchen lösen.
- ▶ Rücktrittnabe:
Bremsarm auf der linken Seite lösen.
- ▶ Trommelbremse:
Bremszüge aushängen und Bremsarme lösen (bremst) am hinteren Ritzel und an der Nabe des Vorderrades.
- ▶ Geschlossener Kettenschutz:
Kasten am Hinterrad öffnen.



8 Diebstahlsicherung

Langfinger schlafen nicht. Deshalb auch bei kurzfristigem Abstellen das Fahrrad mit Rahmen und Vorder- oder Hinterrad an einen feststehenden Gegenstand anschließen.



► Nutzen Sie Schlösser aus Spezialstahl und massive Schließsysteme mit geprüfter Qualität. Speichen- und Rahmenschlösser lassen sich leicht wegtreten.

- Die Schlösser sollten korrosionsbeständig sein.
- Das Fahrrad an einem gut sichtbaren Platz abstellen. Bei Dunkelheit möglichst beleuchtete Abstellplätze benutzen.
- Wenn Sie Ihr Fahrrad abstellen, nehmen Sie abnehmbare Teile wie Luftpumpe, Tachometer, batteriebetriebenes Licht, Werkzeugtasche immer mit.
- Zur Vorbeugung vor Diebstählen dient die Fahrradcodierung, eine Kombination von Zahlen und Buchstaben, die verschlüsselt den



Besitzer und seine Adresse angeben. So kann der wahre Eigentümer des Rades ohne Fahrradpaß, ohne Datenbank (-pflege) und sogar ohne Diebstahlsanzeige ermittelt werden. Das Rad wird für Hehler und

Stehler zur "heißen Ware". Fahrradcodierungen bietet der Fahrradhandel an.

- Achten Sie darauf, daß Ihnen beim Kauf der Fahrradpaß mit Rahmennummer, Fabrikat und Fahrradbeschreibung ausgehändigt wird.
- Für besonders wertvolle Fahrräder empfiehlt sich eine Diebstahlversicherung.



9 *Fahrrad und Gesundheit*

In der heutigen Zeit kommt Bewegung oft zu kurz. Fahrradfahren dient der Gesundheit, erhöht in hohem Maße das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Beachten Sie:

- ▶ Beste Sitzposition, wenn der Oberkörper 45° nach vorn geneigt ist. Oberkörper und Arme bilden einen 90°-Winkel und entlasten die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur.
- ▶ Sattel waagrecht einstellen, je nach Beinlänge ergibt sich eine Sattelhöhe (Hacke auf Pedal - ausgestrecktes Bein).
- ▶ Sattel und Lenker etwa gleich hoch einstellen. Abstand Sattelspitze - Lenker = Länge des Unterarmes.
- ▶ Radfahrer beugen Überlastungsschäden vor, wenn sie den Gang so wählen, daß der Tretwiderstand nicht zu hoch wird.
- ▶ Manche Überlastungserscheinungen lassen sich durch mechanische Veränderungen am Fahrrad vermeiden (Verstellung von Sattel und Lenker, Polsterung von Sattel und Lenker, Handschuhe).
- ▶ Fußfehlstellungen können auch beim Radfahren zu Folgebeschwerden am Knie führen und eine Korrektur am Schuh erforderlich machen.
- ▶ So fahren, daß man nicht in Atemnot gerät; vielbefahrene Straßen meiden.
- ▶ Bei Gleichgewichtsstörungen und Kreislaufproblemen nicht auf das Fahrrad steigen - Sturzgefahr.

Anfänger sollten langsam starten und sich körperlich nicht verausgaben. Besondere Vorsicht bei Bergauffahrten. Bei Schmerzen sofort aufhören.

Radfahren in Absprache mit Ihrem Arzt ist bei folgenden Vorschäden zu empfehlen:

- ▶ Nach Infarkt
- ▶ Bei Stoffwechselstörungen
- ▶ Nach Krankenhausaufenthalt
- ▶ Bei Gelenkbeschwerden (bedingt)
- ▶ Bei Fettleibigkeit.

10 *Fahrrad und Versicherung*

Der Abschluß einer Haftpflichtversicherung für Radfahrer ist freiwillig. Zur Absicherung gegen Schadensersatzansprüche ist eine Haftpflichtversicherung sinnvoll. Sie schützt in der Regel die ganze Familie und gilt auch für andere Problemfälle des Alltags.

Deckt Ihre Hausratversicherung den Schaden, wenn Ihr Fahrrad gestohlen wird? Sie wissen es nicht? Dann erkundigen Sie sich! Wichtig ist:

- ▶ Was deckt die Hausratversicherung ab?
- ▶ Wo gilt die Versicherung?
- ▶ Wann gilt die Versicherung?
- ▶ Welcher Wert (Zeitwert, Neuwert, Pauschalwert) wird ersetzt?

Wie steht es mit Ihrem Unfallversicherungsschutz? Im Freizeitbereich ist man über die gesetzliche Versicherung nur teilweise abgesichert. Die private Unfallversicherung bietet mehr. Lassen Sie sich von Versicherungsfachleuten beraten.

Benötigen Sie im Falle eines Unfalles Rechtsbeistand, kann Ihnen eine Rechtsschutzversicherung helfen. **Achtung! Eventuell ist eine Zusatzversicherung für Fahrradfahrer nötig. Informieren Sie sich genau!**



11 Erste Hilfe

Beruhigend ist es, wenn man anderen Menschen helfen kann.

Feststellen, ob der Verletzte bewußtlos ist; falls ja, Sofortmaßnahmen einleiten:

- ▶ Notfallpatient in stabile Seitenlage bringen.
- ▶ Kopf nach hinten überstrecken, um Atemwege freizumachen und Erstickengefahr zu vermeiden; Flüssigkeit aus Mund und Rachen kann durch den Mund nach außen abfließen.

Feststellen, ob der Verletzte atmet; falls nein, Sofortmaßnahmen einleiten:

- ▶ Kopf schonend, aber vollständig, nach hinten strecken (eine Hand an die Stirn, die zweite an das Kinn legen).
- ▶ Gegebenenfalls mit Fingern Fremdkörper aus Mund und Rachen entfernen.
- ▶ Setzt keine Atmung ein, sofort mit Mund-zu-Nase-Beatmung beginnen (2-3 mal, dann ausatmen lassen, etwa 15 Beatmungsstöße pro Minute); solange fortsetzen, bis der Verletzte wieder selbständig atmet; dann in Seitenlage bringen und auf Rettungsdienst warten.



Achtung! Mund-zu-Mund-Beatmung nur in Ausnahmefällen, Säuglinge über Mund und Nase gleichzeitig beatmen.



Feststellen, ob der Kreislauf gestört ist und/oder der Verletzte einen Schock hat (Schweiß auf Stirn oder Oberlippe, blasse, feuchte, kühle Haut, kaum fühlbarer, schneller Puls, Teilnahmslosigkeit, Frieren), falls ja, Sofortmaßnahmen einleiten:

- ▶ Verletzten nicht unnötig bewegen.
- ▶ Äußere Blutungen stillen.
- ▶ Oberkörper und Kopf flach lagern, Beine und Arme etwas anheben.
- ▶ Vor Kälte, Nässe und Hitze schützen (Decke).
- ▶ Zuspruch geben und Verletzten überwachen.
- ▶ Nichts zu trinken geben, nicht rauchen lassen.

Feststellen, ob Verunglückter stark blutet; falls ja, Sofortmaßnahmen einleiten:

- ▶ Blutung stillen (starken Druck auf Blutungsstelle/Druckverband und hochlagern).
- ▶ Bei Blut im Mund und Rachen oder Bewußtseinsstörungen Patient so lagern, daß Blut nicht in die Luftröhre fließen kann.
- ▶ Verletzte, die bei Bewußtsein sind, nicht allein lassen; ansprechen, wenig bewegen.

Bei Gruppenfahrten ist es sinnvoll, eine "1.Hilfe-Ausrüstung" mitzuführen.



1 Radtour rund um den Westensee

Start/Ziel: Kiel ZOB – Freilichtmuseum Molfsee
Länge: ca. 20 km

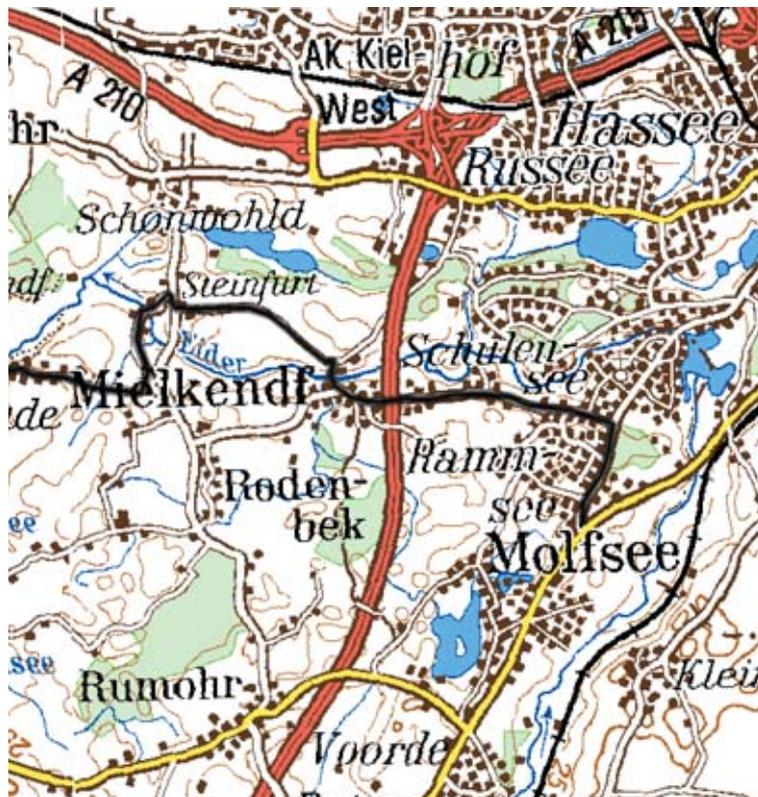
Los geht's am ZOB. Sie fahren mit dem Fahrradbus der Autokraft (Linie 621) nach Felde. Dort starten Sie mit dem Fahrrad in Richtung Westensee. Auf der linken Seite befindet sich der Radweg, der Sie am Bossee und am Westensee entlang direkt nach Westensee führt. Dort halten Sie sich immer links und kommen so am Gut vorbei nach Wrohe. Nachdem Sie in Wrohe die kleine „Bergwertung“ gewonnen haben, halten Sie sich immer links, genießen die tolle Aussicht und „stürzen“ sich hinab, am Restaurant „Zum Fischmeister“ und dem Campingplatz vorbei nach Hohenhude. Nachdem Sie die zweite kleine „Bergwertung“ überstanden haben, fahren Sie durch Hohenhude und biegen nach ca. 1,5 km kurz vor der Hauptstraße links in den ausgeschilderten Radweg über Steinfurt. Nachdem Sie wieder an der Hauptstraße sind, fahren Sie kurz



rechts und gleich wieder links nach Mielkendorf.
Kurz hinter dem Ortseingang fahren Sie rechts in
Richtung Dorfmitte und dann links Richtung Kiel
bis zum Ende der Straße. Hier fahren Sie rechts
und kommen kurz darauf zum Ziel unserer
Westensee-Tour: das Schleswig-Holsteinische
Freilichtmuseum in Molfsee. Von hier aus können
Sie mit dem Fahrrad auf der Kreisstraße 79
(Hamburger Landstraße) übergehend in die
Hamburger Chaussee zurück nach Kiel gelangen.

Bademöglichkeiten: Westensee, Wrohe,
Hohenhude

Eine Fahrplanauskunft erhalten Sie bei der
Autokraft unter der Telefonnummer 0431/666-366.
Der Bus fährt nur sonntags. Es können maximal
5 Fahrräder mitgenommen werden.



2 **Probstei-Rundfahrt** *Start und Ziel: Schönberg* *Länge: 56 km*

Ausgangspunkt ist der Parkplatz in der Albert-Koch-Straße in Schönberg. Sie verlassen den Parkplatz nach rechts, fahren die Albert-Koch-Straße hinunter, folgen dem Straßenverlauf und verlassen Schönberg in Richtung Lütjenburg. Die Kreisstraße 13 verlassen Sie in Höhe Bendfeld. Sie fahren rechts in die Dorfstraße Richtung Pratjau und fahren über Legbank nach Sophienhof. Hinter Sophienhof halten Sie sich links und kommen nach Pratjau. In Pratjau fahren Sie rechts nach Fargau.

Wie wär's mit einem Bad im Selenter See? Sie fahren rechts Richtung Schlesen. Noch in Fargau, in Höhe der Kirche, fahren Sie links und halten sich im Straßenverlauf rechts nach Neuenkrug. - Vorsicht beim Überqueren der L211 -. geradeaus über Jasdorf bis zum Ende der Straße. Hier fahren Sie rechts über Dobersdorf und Tökendorf nach Probsteierhagen und überqueren die L50. Über Prasdorf geht es weiter nach Lutterbek. In Lutterbek halten Sie sich rechts nach Stein und fahren über Wendtorf nach Marina-Wendtorf. Achtung! Sie fahren rechts Richtung Bottsand und ca. 200 m hinter der Abzweigung fahren Sie rechts in den Schleusenweg. Von der Deichkrone aus haben Sie freien Blick über die Ostsee.

Jetzt geht es genau 10,6 km immer an der Ostsee entlang. Da der Wind „meistens“ aus Westen kommt, ist ein angenehmer Rückenwind zu erwarten. Ca. 1,5 km hinter den „Fischer-Buden“ am Stakendorfer Strand, verlassen Sie den Deichweg und fahren hoch zur Deichkrone. Hinter der Deichkrone verlassen Sie den Deich und halten sich links. An der Straßenspernung fahren Sie geradeaus, folgen dem Straßenverlauf und unterqueren die B502. Hinter dem Tunnel fahren Sie rechts nach Stakendorf, dort rechts in die Dorfstraße und links in den Mühlenweg nach Krumbek. In Krumbek fahren Sie rechts und kommen somit wieder nach Schönberg. Wenn Sie dem Straßenverlauf folgen, kommen Sie wieder zum Parkplatz in der Albert-Koch-Straße.



3 Radtour Südermarsch

Start und Ziel: Friedrichskoog
Länge: 44 km

Der Dithmarschenbus (Autokraft) bringt Sie mit dem Fahrradbus von Friedrichskoog nach St. Michaelisdonn. Sehenswert ist hier die schlichte Kirche von 1610. Von St. Michaelisdonn geht es in den Ortsteil Hopen. Hier steht die Windmühle "Edda", ein Erdwallholländer von 1842 und eine der wenigen Mühlen im Lande, die noch mit Windkraft mahlen. Von Hopen aus, vorbei am Segel- und Motorflugplatz, fahren Sie über Dingerdonn nach Eddelak. Sehenswert sind hier die barocke Backsteinkirche von 1740 und die Windmühle "Gott mit uns", ein unterbauter Holländer mit Windrose von 1865. Genießen Sie auf der Fahrt von Eddelak nach Marne die Weite der Landschaft der Dithmarscher Südermarsch.



In Marne setzen Sie ihre Exkursion mit einer Besichtigung der neuromanischen Kirche, erbaut 1904 - 1906, fort. Sehenswert auch das im Jugendstil erbaute Rathaus von 1914/15. Von Marne fahren Sie nach Neufeld zu einem abseits der Hauptstraße gelegenen, kleinen Hafenplatz am Nordufer der Elbemündung. Von Neufeld aus fahren Sie dann durch den Kaiser-Wilhelm-Koog vorbei am Windpark Wattenmeer zur Fischer-siedlung Friedrichskoog. Beenden Sie hier Ihre Fahrradtour mit einem Besuch der Seehundauf-zuchtstation.

Auskunftsservice: 0180 / 2 30 12 40

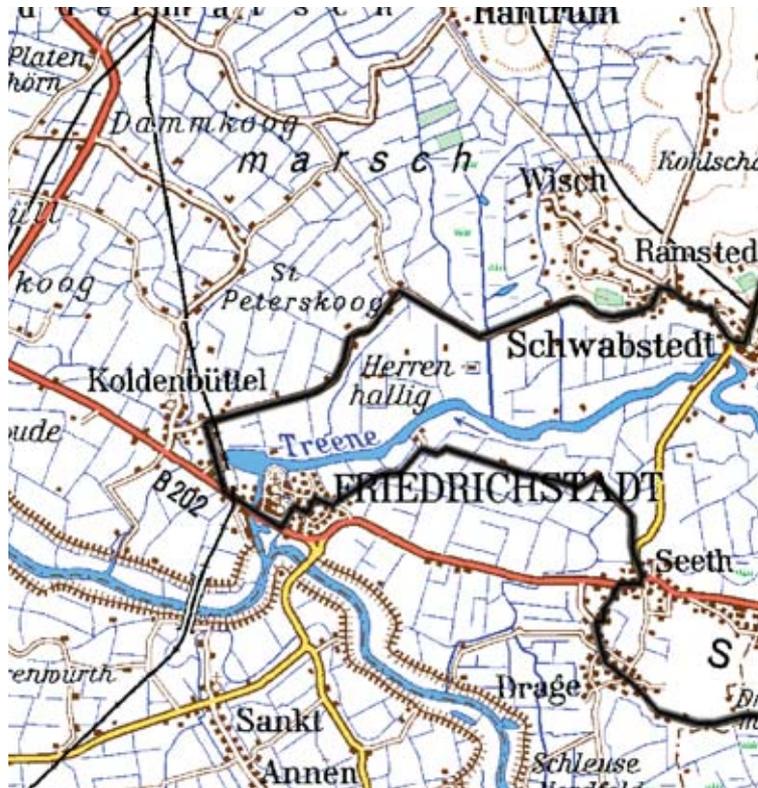


4 Radtour ins Storchenparadies

Start und Ziel: Friedrichstadt
Länge: 61 km

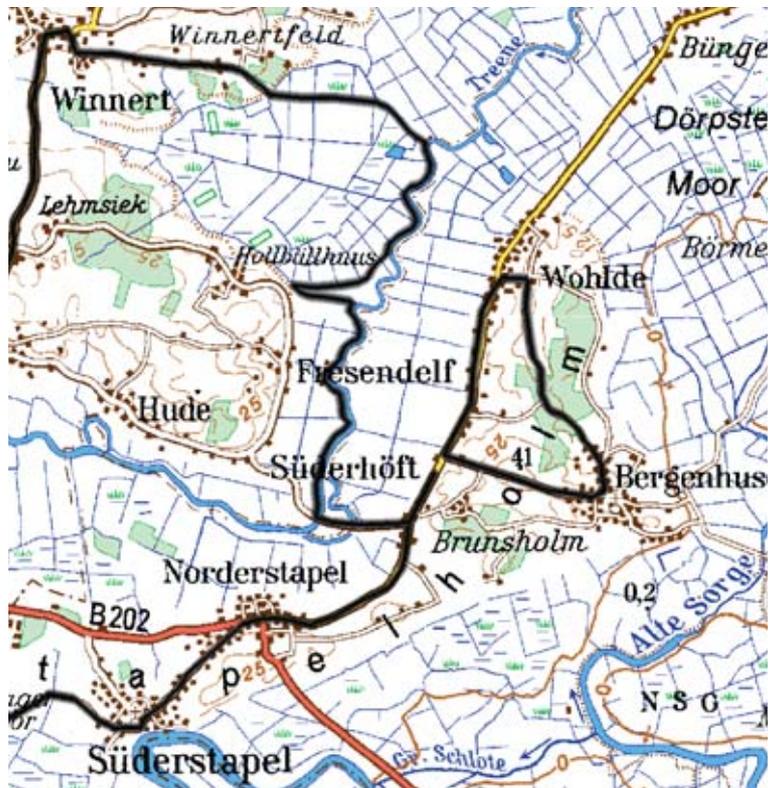
Fahren Sie mit dem Bus der Autokraft (Linie 1066, Mo-Fr) von Husum nach Friedrichstadt. Die Fahrradtour ins Storchenparadies beginnt hier im Holländerstädtchen, das auch Venedig des Nordens genannt wird. Vom Marktplatz geht es über den Mildterhof nach Drage. Anschließend rollen Sie gemütlich durch die Krelauer Heide nach Süderstapel, über Norderstapel vorbei am Naturdenkmal Zwieberg. Nach einem kleinen Stopp auf dem Geestrücken, von dem sich ein herrlicher Blick über die Urstromtäler der Treene und der Sorge bietet, fahren Sie nach Wohlde.

Hier biegen Sie rechts ab, fahren durch ein Waldgebiet bis nach Bergenhusen. Im "Dorf der Störche" hat sich eine der größten Weißstorch-Kolonien Europas erhalten. Am westlichen Ausgang von Bergenhusen folgen Sie der Beschilderung Brunsholm, und von dort geht's



weiter in Richtung Schwabstedt, hinter der Treenebrücke geht es dann rechts ab. Nun folgen Sie dem Ufer der Treene. Am "Wilden Moor" vorbei - das ist ein Hochmoor mit kaum gestörter Flora und Fauna - gelangen die Radler auf dieser Tour über Winnertfeld nach Winnert. Dort fährt man weiter über Lehmsieck nach Schwabstedt. Nach Ramstedt und Koldenbüttel ist das Ziel Friedrichstadt nicht mehr weit. Von Friedrichstadt geht es dann mit dem Bus (Linie 1066) zurück nach Husum.

Auskunftsservice: 0180/284 53 00



5 **Elbe-Lübeck-Kanal-Tour**

Start und Ziel: Lübeck - Mölln
(Rückfahrt mit der Bahn)
Länge: ca. 38 km

Gestartet wird die Radtour an der Lohmühle in Lübeck. Von der Lohmühle aus fahren Sie über den Lohmühlenteller geradeaus zur Schonböckener Straße und weiter bis zur Kreuzung Beethovenstraße, an der Sie links abbiegen, an der Ziegelstraße rechts herum bis zur Fregattenstraße. Diese Straße fahren Sie bis zum Ende durch, dann an der Ampel rechts in die Moislinger Allee. Am Moislinger Baum fahren Sie rechts an den Moislinger Berg und geradeaus die August-Bebel-Straße Richtung Niendorf. Nach etwa 500 Meter folgen Sie dem Straßenverlauf in den Oberbüssauer Weg und verlassen Lübeck.

Nach ca. 8 km kommen Sie zur Brandenmühle. Über eine kleine Holzbrücke geht es weiter nach Oberbüssau und Kronsforde. Hinter Kronsforde geht es 2,5 km geradeaus an einem Waldstück an der rechten Straßenseite entlang bis zur Abzweigung Krummesse, an der Sie links abbiegen. Hinter dem Hof Krummesse (zweite Schleuse) fahren Sie rechts nach Rondeshagen und Berkenthin (dritte Schleuse). An der Kreuzung Oldesloer Straße fahren Sie rechts und biegen nach etwa 500 Meter links nach Kühnsen ab. Durch Gäldenitz und Niendorf radeln Sie bis Kühnsen, fahren dort links (Dorfstraße) Richtung Ratzeburg und nach 800 Meter biegen Sie rechts nach Panten ab. Nach 1,5 km fahren Sie rechts (links liegt die Donnerschleuse, die fünfte Schleuse) und nach 600 Meter vor Panten links Richtung Mölln. In Hammer fahren Sie einen Berg hinauf und biegen links nach Alt Mölln ab. An der Bundesstraße in Alt-Mölln fahren Sie links nach Mölln. Sie radeln zum Bahnhof Mölln und fahren mit der Bahn (Strecken-Nr. 145) nach Lübeck zurück.



6 **Tour durch den „Dänischen Wohld“**

Start/Ziel: Steenbeker Weg, Kiel

Länge: 67 km

Vom Steenbeker Weg aus fahren Sie rechts in Richtung Suchsdorf. An der großen Kreuzung geht es dann rechts die Eckernförder Straße entlang folgend dem Straßenverlauf über die Levensauer Hochbrücke, weiter über Felmerholz nach Felm. Dort rechts fahren in Richtung Kiel-Friedrichsort. In Höhe Altenholz fahren Sie links nach Dänischenhagen und folgen dem Straßenverlauf Richtung Strande.

Lust auf einen kleinen Abstecher? Ein Besuch des Strander Hafens lohnt immer, nicht nur weil man von hier einen hervorragenden Blick auf das Olympia-Zentrum Kiel-Schilksee hat.

Weiter geht die Tour durch die Gemeinde Schwedeneck. Hier können Sie an einigen romantischen Strandstücken in der Ostsee baden. Durch Stohl, Dänisch-Nienhof und Surendorf fahren Sie nach Krusendorf. Diese Küstenstraße gibt immer wieder den Blick auf das offene Meer frei.

In Krusendorf überqueren Sie die Hauptstraße Richtung Osdorf nach Stubbendorf. Dort biegen Sie in der Linkskurve rechts ab Richtung Borghorst nach Aukamp. Kurz links Richtung Osdorf, gleich wieder rechts über Austerlitz nach Borghorst, weiter Richtung Lindhöft nach Neudorf. In Neudorf unterqueren Sie die B76 und fahren nach Bornstein. Links Richtung Gettorf und bald wieder rechts nach Revensdorf, geradeaus nach Großkönigsförde. Dort geht es links weiter nach Landwehr. Überqueren Sie mit der Fähre den Nord-Ostsee-Kanal und fahren weiter Richtung Kiel nach Kronshagen. An der ersten größeren Kreuzung fahren Sie links nach Kiel-Suchsdorf, folgen dem Straßenverlauf und landen somit wieder im Steenbeker Weg.



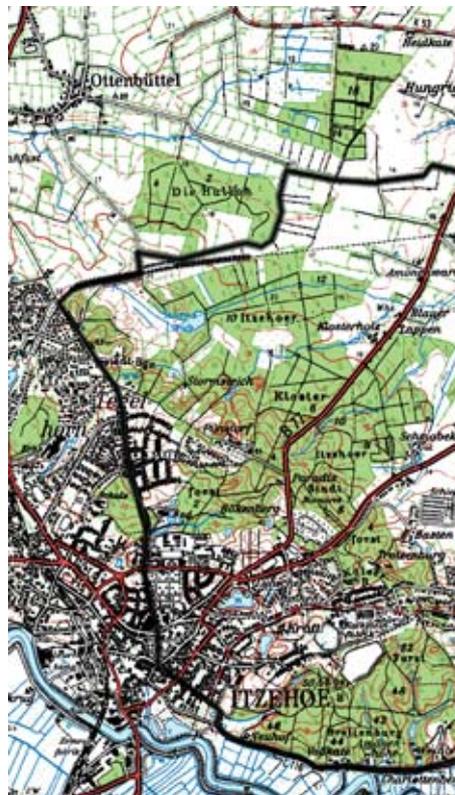
7 **Radtour Itzehoe und Umgebung**

Start und Ziel: Itzehoe
Länge: ca. 35 km

Aus Itzehoe hinaus geht es über den Holtweg und den sich anschließenden Wanderweg. Nach etwa einem Kilometer steht eine Holzbarriere. Hier biegen Sie links ab auf die Straße in Richtung Ottenbüttel. Nun geht es rechts ab in das Waldgebiet "Die Halloh". Dieses wird ganz durchfahren bis zur Spurbahn, dort links abbiegen und bis zur nächsten Abzweigung radeln. Dann biegen Sie rechts ab und fahren in Richtung Schlotfeld. Sie fahren dann die B77 und gelangen am Ortseingang von Schlotfeld wieder auf die ehemalige Bahntrasse. Dann geht es links und nächste Abzweigung rechts in Richtung Hohenlockstedt: Die Straße führt durch das Rantzau-Tal und vorbei am Lohmühlenteich.

Weiter geht es auf dem Lohmühlenweg in Richtung Hohenlockstedt. Am Ende überqueren Sie den Schäferweg und fahren die kleine Mittelstraße entlang bis zur Poststraße. Dort biegen Sie links ab. Bei der Kirche biegen Sie rechts in die Breite Straße ein und fahren bis zur Kieler Straße. Dann geht es

links und gleich wieder rechts in den Lohbarbeker Weg. Nach etwa 800 Metern biegen Sie in den Wanderweg ein und fahren über die Waldersee-Höhe in Richtung Fischteiche. Zu den Fischteichen gelangen Sie, indem Sie nach der Waldersee-Höhe nach rechts in Richtung Mühlenbarbek abbiegen.



In Mühlenbarbek angekommen, geht es nach rechts ein kurzes Stück die B206 entlang, dann rechts halten bis zur Abzweigung nach Lohbarbek. Etwa 500 Meter vor dem Ortseingang Lohbarbek biegen Sie links in einen Wirtschaftsweg ein und fahren Richtung Winseldorf.

Sie radeln durch bis zur Hauptstraße und biegen dort links ab und überqueren das Fließchen Rantzau. Nach der Brücke geht es ein kurzes Stück geradeaus, dann links ab, den Weg entlang bis zur Spurbahn. Auf dieser fahren Sie bis zur nächsten Kreuzung und dann rechts in Richtung Kollmoor. Am Ende von Kollmoor geht es scharf rechts um die Kurve, bei der Kläranlage folgt ein Links-Abzweiger und es geht weiter in Richtung Charlottenhöhe. Nach etwa 1,5 km trifft man auf die Hauptstraße. Auf einem Radweg geht es über die Stör-Brücke, vorbei an der Gaststätte "Breitenburger Fähre" zum Schloß der Familie Rantzau.

Auf dem Radweg entlang der Hauptstraße geht es zurück nach Itzehoe.



8 Mühlentour

Start und Ziel: Flensburg
Länge: ca. 53 km

Von Flensburg fahren Sie in Richtung Husby, an der Johannismühle vorbei bis zu einem Kiosk. Dort biegen Sie rechts in die Kantstraße ab. Sie folgen dann der Straße bis zum Sünderuper Weg und biegen dort rechts ab. An der Gabelung halten Sie sich rechts und bis nach Tastrup und fahren rechts weiter bis nach Hürup. Im Ort fahren Sie weiter bis zur Kreuzung mit der Bahnhofstraße. Hier biegen Sie links ab und fahren weiter bis zur Hauptstraße. Dort geht es links und gleich wieder rechts in den Markeruper Weg in Richtung Markerup. Sie fahren durch Markerup durch bis zur Bahnlinie und dann in Richtung Seegaard. An der Einmündung Seegaarder Weg halten Sie sich links bis zur Hauptstraße. Hier geht es rechts ab und danach links in Richtung Lutzhöft. In Lutzhöft orientieren Sie sich in Richtung Grundhof, wo es rechts ab in Richtung Streichmühle geht. Nach der Unterföh-



ung fahren Sie in Richtung Westerholz und an der Bushaltestelle links in Richtung Unewatt. Von dort fahren Sie über die Mühlenstraße ins Museumsdorf Unewatt. Sie orientieren sich dann Richtung Westerholz und bis Langballigau. Danach geht es den Ost-Seeküstenradweg entlang bis nach Siegum. Dort biegen Sie links ab bis nach Ringsberg. In Ringsberg geht es links ab und bis zur Nordstraße in die Ranmarker Straße. Dieser folgen Sie bis zu einer Abzweigung und fahren bis Munkbrarup. Am Dorfteich geht es rechts ab zur Mühle, dann weiter in Richtung Nordstraße, vorher in Richtung Weesries links abbiegen. In Oxbüll wieder links ab und rechts in Richtung Wees abfahren. Immer der Straße Richtung Wees folgen und erst kurz vor der Nordstraße nach links in die Straße "Grönholm" abbiegen. Bis zur Einmündung Himmershoi, dort links ab und immer geradeaus, über die Ampel und danach an der Telefonzelle rechts ab zur Nordstraße, dort links ab und bis zum Hafen fahren.



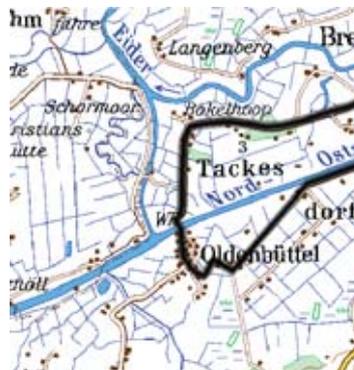
9 Am Nord-Ostsee-Kanal

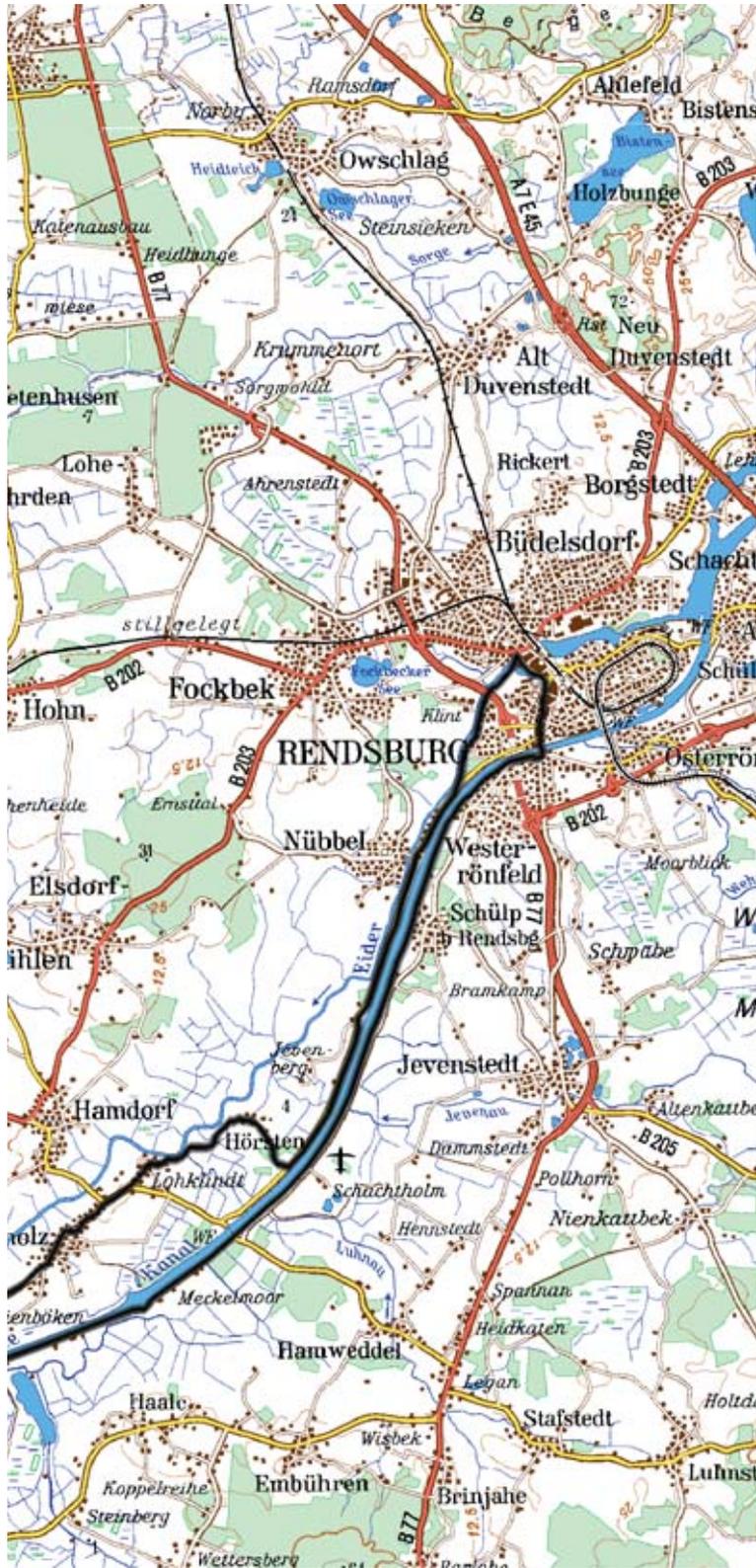
Start und Ziel: Rendsburg (Paradeplatz)
Länge: ca. 44 km

Vom Paradeplatz biegen Sie in die Königstraße ein und dann in die Berliner Straße. Nach der Radwegunterführung folgen Sie der Radfahrerwegweisung in Richtung Kiel/Hamburg. Sie gelangen durch den Fußgängertunnel dann zum anderen Kanalufer. Dort gleich rechts zum Ufer fahren und links auf den Betonspurweg.

Nach 13,5 km passieren Sie die Fährstelle Breiholz und folgen dem Weg 16,5 km bis zur Brücke über die Haaler Au. Hier geht es links nach Tackesdorf. Im Ort bitte rechts halten und dem Wegweiser Oldenbüttel folgen. Die Tour führt geradeaus zur Kanalfähre. Auf dem Nordufer können Sie einen Abstecher zur Gieselauschleuse machen (Richtung Osterrade). Wenn Sie weiter nach Breiholz fahren und den Ort 1 km hinter sich gelassen haben, führt der Weg durch Lohklint und Hörsten. Am Nord-Ostsee-Kanal links halten, entweder auf der Straße oder auf dem Spurweg am Ufer. Von der Straße aus sind Kanal und Eider lange gleichzeitig zu sehen.

Etwa 700 m hinter der Lotsenstation Nübbel kreuzt der Weg eine Straße; hier fahren Sie links und setzen die Tour am Eiderufer nach Rendsburg fort. Hinter dem Stadtsee halten Sie sich rechts. Dann folgen Sie dem Radweg nach rechts, über die Brücke hinweg, bis Sie wieder geradeaus am Paradeplatz ankommen.



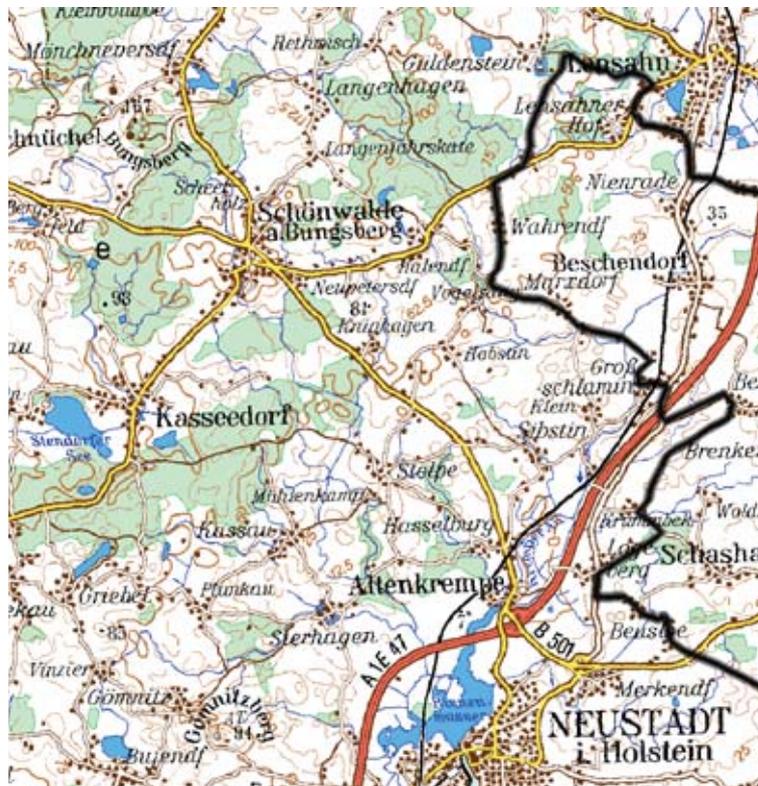


10

An der Ostsee

Start und Ziel: Grömitz
Länge: 53 km

Wenden Sie sich vom Parkplatz Haffkamp in Grömitz nach rechts in den Königsredder, der am Ortsausgang zu einem Kiesweg wird und Richtung Körnick führt. An der B 501 nach links, bis Bliesdorf, wo Sie wieder links abbiegen und in einem großen Bogen über Brodau und Bensloe nach Logeberg gelangen. Hier fahren Sie rechts durch die Siedlung Logeberg in ein Waldstück hinein und halten sich links Richtung Gut Krumbek. Dann geht es rechts ab nach Bentfeld. Im Ort weiter nach links, der Weg führt nach einer Weile erst über die A1, anschließend über Bahnschienen nach Marxdorf. Halten Sie sich hinter dem Ort rechts, fahren Sie durch Warendorf bis Sie zur L 57 kommen; dort ein Stück der Straße nach rechts folgen und die nächste links ab nach Gut Gülденstein. Danach



biegen Sie rechts ab, an Lensahn vorbei und gelangen wieder über die A1 nach Manhagen. Von dort fahren Sie nach Gut Sievershagen. Bei Gut Sievershagen biegen Sie links ab und gelangen über Nienhagen nach Cismar. In Cismar geht es links ab an der Wildkoppel vorbei zum Lenster Strand. Wenn man nun rechts dem Weg an der Ostsee folgt, kommt man wieder zum Ausgangspunkt.



11

Von Mölln nach Ratzeburg

Start und Ziel: Mölln - Mühlenplatz

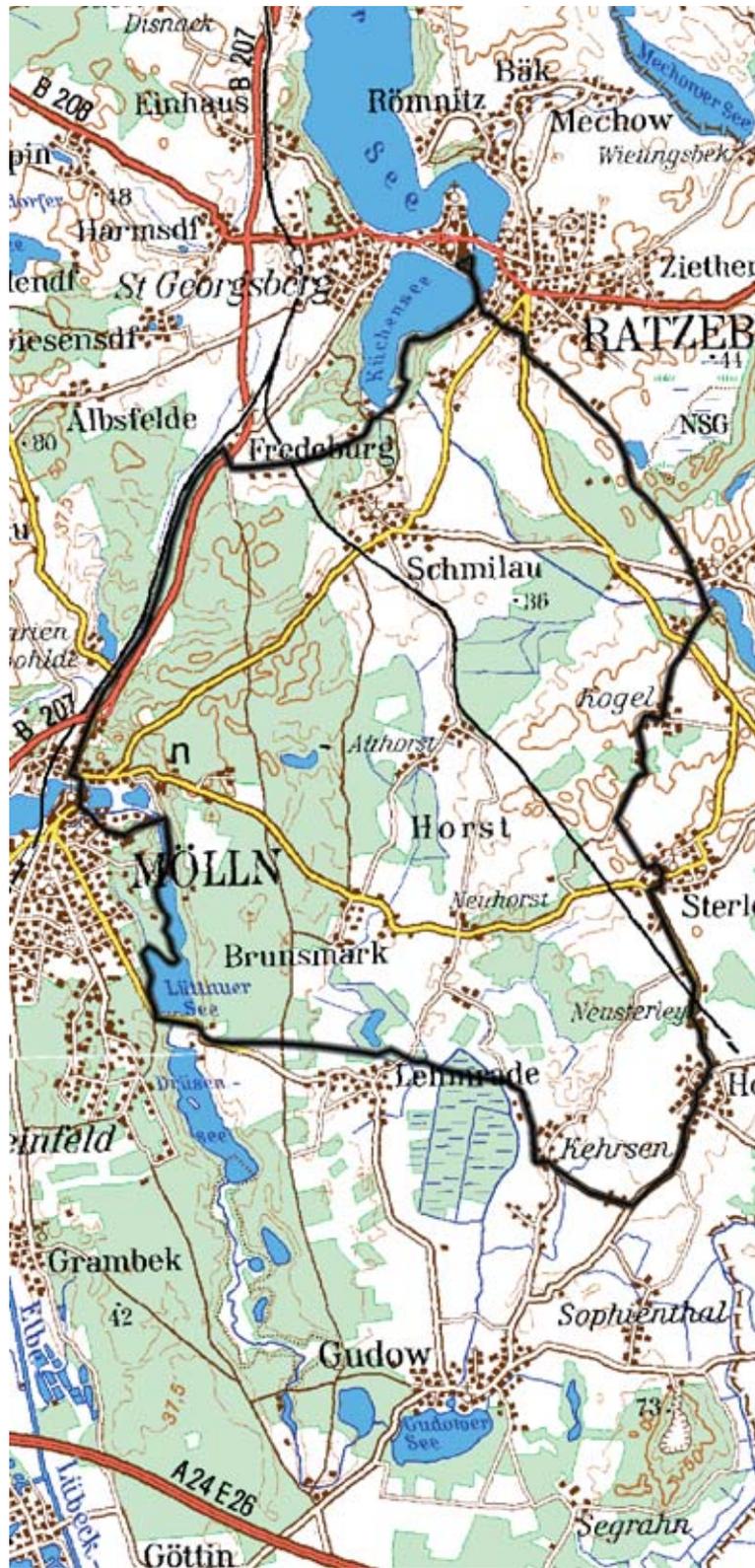
Länge: ca. 47 km

Vom Mühlenplatz in Mölln am Mühlenbach entlangfahren und dem Ostufer Schmalensee und Lütauer See folgen. Der Weg führt jetzt auf dem Bahndamm bis Lehmrade. Über die kaum befahrene Landstraße kommt man über Kehrsen nach Hollenbek und Sterley.

Auf dem kurzen Feldweg Richtung Norden halten. Es geht weiter auf dem asphaltierten Wirtschaftsweg, der fast autofrei ist. Hier können Sie eine schön geschwungene Hügellandschaft bewundern, die den Weg vorbei am Herrenhaus Kogel nach Salem begleitet.

Von Salem aus folgen Sie dem Dorotheenhofer Weg. Über den Kleinbahndamm erreichen Sie Ratzeburg.

Zurück geht es über den Kleinbahndamm und am Ostufer des Kuchensees entlang bis zur Farchauer Mühle. Nachdem Sie den Wald durchquert haben, erreichen Sie nach einer Weile Fredeburg; von dort führt der Radweg entlang der B207 zurück nach Mölln.





Helme sind Einstellungssache...

...deshalb sind alle unsere Helme mit dem Atlas Sidefix ausgestattet - der einfachen Einstellung der Gurte sogar während des Tragens. Zusammen mit den austauschbaren Komfortpads und der kopfumschließenden Form kombinieren sie maximalen Schutz mit einfachster Bedienung.



EINS



ZWEI



weitere Info unter

Tel.: 0201 / 55 781-0 · Fax: 55 781-19
Email: info@safetyseal.de



Mehr als nur Nudelsuppe

Kein Buchstabensalat, keine Ideenlosigkeit
Wir konstruieren und digitalisieren
Jede Vorlage wird zum Postscript-Logo



Grafik + Druck GmbH + Co KG
Telefon 04 31/64 70 00
Telefax 04 31/64 21 68



Kein Überblick?

Wir aber! In unseren Service-Centern in Kiel, Lübeck und Hamburg erhalten Sie alle Informationen zum Bahn- und Busfahren aus einer Hand. Von der schnellsten Verbindung bis zum günstigsten Ticket – lassen Sie sich individuell beraten.



- Service-Center Kiel - Raiffeisenstraße 1 - 24103 Kiel - Tel.: 0431/666-222 - Fax: 666-272
- Service-Center Lübeck - Ratekauer Weg 1-7 - 23554 Lübeck - Tel.: 0451/888-1070 - Fax: 888-1077
- Service-Center Hamburg - Steinforwall 15 - 20095 Hamburg - Tel.: 040/3918-4503 - Fax: 3918-2358

Mit **DB ZugBus**

Mehr Service!

- RAN-Hotline 018 03/194 195