



Willkommen beim ADFC Menden

Die Corona-Pandemie ist weitgehend überwunden. Das Risiko einer Infektion bleibt bestehen, die Gefahren für Geimpfte und Menschen mit intaktem Immunsystem sind jedoch nach Expertenmeinung beherrschbar. Umso mehr freut sich der ADFC Menden, für das Jahr 2023 wieder ein interessantes und reichhaltiges Touren- und Veranstaltungsprogramm anbieten zu können, das die beliebten sonntäglichen Tagestouren, die Halbtagestouren unter der Woche, spezielle Thementouren, Feierabendtouren und zwei Frauentouren umfassen wird. Für jede RadfahrerIn und jeden Radfahrer, ob mit klassischem Rad oder E-Bike, wird eine passende Tour dabei sein.

Radtouren, zumal in der Gesellschaft von radfahrerbegeisterten Menschen, waren und bleiben unsere liebste Aktivität. Die Themen rund ums Radfahren werden auf allen unseren Treffen, ob auf Tour, beim monatlichen Radlertreff oder anderen Unternehmungen wie einer Fahrradkonditionierung weiterhin einen hohen Stellenwert einnehmen. Zur Teilnahme sind Mitglieder und alle am Radfahren Interessierte in gleichem Maße herzlich eingeladen. Der aktuelle Flyer soll motivieren, weitergehende Informationen, insbesondere Tourendetails, sind auf unserer Webseite bzw. im Tourenportal zu finden (siehe unten).

Wir freuen uns auf eine unfallfreie Radsaison und wünschen allen dabei viel Spaß und Gesundheit.

Günther Reichle
Sprecher

Christa Waschke
stellvertretende Sprecherin

<https://menden-sauerland.adfc.de/>



<https://touren-terme-adfc.de/>



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

Touren & Termine 2023

Radlertreff: Treffen von und für Radfahrende, auch für Nichtmitglieder mit Themen rund ums Fahrradfahren

immer am 4. Donnerstag des Monats um 19 Uhr

26.01./23.02./23.03./27.04./25.05./22.06./27.07./24.08./28.09./26.10./23.11.

im Dezember am 14.12. Gemütlicher Jahresabschluss
Haus Oberkampff, Kirchplatz 6-7, 58706 Menden

So
12.03.

März

Sonntagstour: Anradeln zum Warmmachen
Leitung: G./I. Reichle, ca. 40 km
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So
26.03.

Sonntagstour: Warm up die Zweite
Leitung: O. Hollmann, ca. 65 km
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

Mo
10.04.

April

Ostermontagstour: Ruhrtal bis Witten
Leitung: R. Freitag, ca. 60 km
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 2023 an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise.

Mehr erfahren auf mdrz.de

Mit dem **RAD** zur Arbeit
Eine Initiative von ADFC und AOK

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Feierabendtouren: von April bis September am 2. Donnerstag des Monats
13.04./11.05./08.06./13.07./10.08./08.09.

Treffpunkt: Bahnhof Menden 18:00 Uhr
Leitung: O. u. S. Hollmann ca. 30 km

Freitag's-Touren: von April bis Oktober am 1. Freitag des Monats

07.04./05.05./02.06./07.07./04.08./01.09./06.10.

Treffpunkt: Bahnhof Menden 11:00 Uhr
Leitung: R. Freitag, ca. 50 km; mit Einkehr

Fr
28.04.

Jahresmitgliederversammlung ADFC - Märkischer Kreis
Schützenhalle Hüngsen, Zum Buchholz 28, 58710 Menden, 18 Uhr

Sa
29.04.

Thementour: Münsterland: Rund um Saerbeck mit Führung im klimafreundlichen Dorf
Leitung: G./G. Rosier, ca. 50 km
Kombination mit PKW



Frauentour2022: vor dem Schloss Höllinghofen

Alle Fotos: ADFC Menden (Sauerland)

Mai



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

So
07.05.

ADFC-NRW-Sternfahrt Düsseldorf
Leitung: R. Freitag, ca. 45 km
Kombination mit PKW



Stadtradeln Menden vom 08.05. - 28.05.2023
www.stadtradeln.de/menden-sauerland

Sa
13.05.

Samstagstour: Fahrt nach Kaiserswerth Japan-Tag NRW
Leitung: R. Freitag
ca. 50 km
Anmeldung bei R. Freitag

So
14.05.

Sonntagstour: Düsseldorf-Benrath Zolfeste Zons
Leitung: R. Freitag
ca. 60 km
Anmeldung bei R. Freitag

Radspport Wittwer

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

Werkstatt-Schnellservice

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

Unser Anti-Schwerkraft-Laufband

ALTER G

Physio & Reha TEAM MENDEN

Medical Training & Therapie | www.prt-menden.de



Auf dem Möhnetalradweg

Stadtwerke Menden

LETZT FÖRDERUNG SICHERN!

naturliebe WIRD BELOHNT!

naturliebe Strom

naturliebeStrom Kunden profitieren von Förderungen für den Kauf von E-Fahrrädern. Mehr erfahren Sie unter: www.naturliebe-strom.de



Jetzt Mitglied beim ADFC werden:

Name _____

Vorname _____ Geburtsjahr _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon (freiwillig) _____ Beruf (freiwillig) _____

E-Mail _____

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

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) 22-26 Jahre (33 €)

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

Ich bin minderjährig. Mein/e Erziehungsberechtigter* ist mit meinem ADFC-Bericht einverstanden.

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

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) 18-26 Jahre (33 €)

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: DE36AD00000266847 Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit.

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzusetzen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Verbindlichkeiten über den Zahlungseingang wird eine verzinsliche Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*in _____

D E _____

IBAN _____

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen) _____

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum, Unterschrift (bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des/der Erziehungsberechtigten)

Bitte einschicken an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de. Sie können auch online Mitglied werden unter: www.adfc.de/mitglied werden. Dank finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.

Sa 20.05. **Frauentour: Ins Café nach Unna**
Leitung: C. Waschke/I. Reichle ca. 45 km
13 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So 21.05. **Sonntagstour: Sorpe und ein bisschen Rothargebirge**
Leitung: G./I. Reichle, ca. 50 km
Kombination mit Bahn
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

Mo 29.05. **Pfingstmontagstour: „Ein tierisches Vergnügen“, zum Zoo nach Dortmund**
Leitung: K. Hartmann, ca. 60 km
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So 04.06. **Juni Sonntagstour: Spargeltour im Delbrücker Land**
Leitung: G./C. Waschke, ca. 40 km
Kombination mit PKW

So 11.06. **Sonntagstour: Von Solingen nach Mülheim/Eszen**
Leitung: G./I. Reichle, ca. 50 km
Kombination mit Bahn

So 18.06. **Zum Spanferkelessen nach Brockhausen**
Leitung: H.Ner/G.Waschke, ca. 35 km
Anmeldung bei G. Waschke

So 25.06. **Sonntagstour: GLA BOT KI und Tetraeder**
Leitung: O. Hollmann, ca. 70 km
Kombination mit PKW

So 09.07. **Juli Sonntagstour: Sorpeltour auf unbekanntem Wegen**
Leitung: G./C. Waschke, ca. 75 km
10 Uhr Bahnhof Menden (Sauerland)

So 23.07. **Zum Sattelfest Soest-Hamm**
Leitung: O./S. Hollmann ca. 84 km
Kombination mit PKW

August
So 13.08. **Sonntagstour: Tour im Kohlrevier (Hambacher Forst)**
Leitung: G./I. Reichle, ca. 50 km
Kombination mit PKW

So 27.08. **Sonntagstour: Zum Picknick nach Drüppingsen**
Leitung: G. Reichle/K. Hartmann, ca. 40 km,
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

So 03.09. **September Sonntagstour: Heideblüte auf dem Kahlen Asten**
Leitung: R. Freitag, ca. 65 km
Bahnhof Fröndenberg, Kombination mit Bahn

So 10.09. **Sonntagstour: Durch den Dortmunder Osten**
Leitung: O. Hollmann, ca. 60 km
Bahnhof Menden (Sauerland)

Sa 16.09. **Frauentour: Überraschungstour**
Leitung C. Waschke/I. Reichle, ca. 40 km
13 Uhr Bahnhof Menden (Sauerland)

So 17.09. **Sonntagstour: Möhnetal-Radweg von Brilon nach Menden**
Leitung: G./C. Waschke, ca. 95 km
Kombination mit Bahn
Anmeldung bei G. Waschke

So 24.09. **Sonntagstour: Rund um Coesfeld**
Leitung: G./G. Rosier, ca. 50 km
Kombination mit PKW

So 08.10. **Oktober Sonntagstour: Das Ruhrtal von Duisburg bis Witten**
Leitung: R. Freitag, ca. 75 km
Kombination mit Bahn

So 22.10. **Sonntagstour: Staumauer Möneseesee**
Leitung: R. Freitag, ca. 65 km
10 Uhr, Bahnhof Menden (Sauerland)

Sa 11.11. **November Laternentour an St. Martin**
Leitung: G. Reichle, ca. 20 km
18 Uhr, Am Alten Rathaus Menden



Laternentour 2022

E-Motion pur..

BOSCH eBike System

YAMAHA

dünnebacke
...Ihr 2-RAD Spezialist

holzener dorfst. 1
58708 menden
tel.: (02373) 2219
www.duenebacke.de



Touren & Termine 2023
ADFC Menden

www.menden-sauerland.adfc.de