

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club in Mönchengladbach legt keine Pause ein. Mehr als 100 Fahrradtouren bietet der ADFC im Jahr an.

Von Susanne Jordans

Fahrradwetter ist für den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Mönchengladbach immer. Gerdelt wird also das ganze Jahr über; zu den Touren zählen After-Work-Fahrten, Ausflüge zum Dreiländereck oder das Entdecken des Niederrheins zwischen Nette, Niers und Schwalm. Die Strecken sind unterteilt in drei Schweregrade; kostenlos mitfahren kann jeder. Eingekehrt wird während der Touren immer. Zu den schweren Strecken ist oftmals eine vorherige Anmeldung über die Website des ADFC erforderlich.

Zu den kommenden Touren zählt eine abendliche Biergartenfahrt am 24. September von 18 bis 21.30 Uhr. Die Radtour führt zu verschiedenen Biergärten in Mönchengladbach und Umgebung. Los geht's am Pavillon an der Schmolderstraße 61 in Rheydt. Diese mit 25 Kilometern Länge kurze Tour wird mit 17 Stundenkilometern gefahren, sie ist damit der Kategorie „einfache Touren“ zugeordnet.

Für Fahrer, die sich sportlich gerne stärker engagieren möchten, denen aber schwere Touren noch zu weit oder zu schnell sind, eignet sich die mittelschwere Tour „Fit für 40“. Die maximal 25 Kilometer Strecke werden mit höchstens 25 Stundenkilometern Geschwindigkeit gefahren. Am 19. September von



Die Heimat neu entdecken

Fotos: Susanne Jordans

Schmolderstraße. Es geht auf Asphalt, Schotter und Wald bei wenig Autoverkehr durch die Stadt und um sie herum.

Wer einmal mit dem Rad zwei Klöster und ein Schloss erfahren möchte, meldet sich für die mittelschwere Radtour am 5. Oktober an. Start ist um 10 Uhr auf dem Erkelenzer Markt am Glockenspiel. Die Strecke führt bis 18 Uhr auf 65 Kilometer Länge zum Kloster Langwaden bei Grevenbroich und ins Nikolauskloster bei Jüchen. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in das klösterliche Leben und die Möglichkeit, Gebäude, Parks und Klostergärten zu besuchen.

Von Erkelenz geht es vorbei an Venrath und Odenkirchen zum Nikolauskloster, das zu Schloss Dyck gehört. Dort wird eingekehrt. Schloss Hülchrath passierend, geht es weiter zum Kloster Langwaden; auch dort wird Rast gemacht. Am Nordrand des Tagesbau Garzweiler vorbei radeln die Teilnehmer dann zurück nach Erkelenz. Für diese Tour wird um Anmeldung auf der Webseite des

Auf neuen Wegen die Heimat erkunden: Die Touren, die der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club Mönchengladbach anbietet, sind sowohl für Genuss-Fahrer als auch für sportlich Ambitionierte geeignet.

Erste Radfahrschule für Erwachsene

Für Fahrradfahrer, die sich unsicher fühlen oder nach langer Pause wieder aufs Rad steigen wollen, bietet der ADFC in Kooperation mit der Verkehrswacht Mönchengladbach seit diesem Jahr erstmals eine Radfahrschule an. Für maximal sechs Teilnehmer stehen die beiden Trainer Norbert Büschgens und Borgard Färber, die in der ADFC-Radfahrschule Münster ausgebildet wurden, zur Verfügung. Das achtstündige Praxis- und Theorietraining in einer Kleingruppe findet auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule Mönchengladbach statt, fernab vom normalen Straßenverkehr. Das Wegenetz auf dem Trainingsgelände stellt viele verschiedene Verkehrssituationen dar, die dort stressfrei geübt werden können. Gefahren wird auf eigenen Fahrrädern; Fahrradverleihstationen befinden sich in unmittelbarer Nähe. Die ersten Termine waren im Mai und Anfang September dieses Jahres, die Teilnehmer nahmen sie begeistert auf. Der nächste Termin ist der 26. Oktober. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro pro Person. Anmeldungen zur Radfahrschule bitte per E-Mail an: radfahrschule@adfc-mg.de.

HAUSBESUCHE durch Ihren AUGENOPTIKER-MEISTER BESTES SEHEN

Augenoptiker-Meister
Erich Ermeding



- ✓ Modernste mobile Mess-Technologie für Ihre Augen
- ✓ Exakte Sehstärkenmessung
- ✓ Große Brillenauswahl
- ✓ AMD-Spezialist

Terminvereinbarungen bitte unter **021 61 - 247 83 64**
für MG, RY, VIE und K'broich

ERMEDING seit 1897

www.sehgenuss.de

SEHGENUSS
AUGENOPTIK

