



Per Rad in Hamburgs gute Stube

SERIE Mitglieder des ADFC Pinneberg nehmen Leser mit auf Tour: Heute geht es zum Jungfernstieg in der Innenstadt



RADTOUR
Unterwegs mit dem ADFC

PINNEBERG/HAMBURG Regelmäßig stellen Mitglieder des Pinneberger Ortsvereins vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) „tip am Wochenende“-Lesern schöne und interessante Radtouren vor. Coronabedingt mussten alle geführten Touren in diesem Jahr abgesagt werden. Die aktiven Fahrradfans ermuntern aber, die Ausflüge auf eigene Faust zu unternehmen. In dieser Ausgabe geht es von Pinneberg aus zum Jungfernstieg in der



Hamburger Innenstadt. **Matthias Walenda** (kleines Foto), stellvertretender Vorsitzender des ADFC-Ortsvereins Pinneberg, stellt die



Tour vor. Über das befriedigende Gefühl, sich bei einer Fahrradpanne selbst helfen zu können, schreibt ADFC-Mitglied **Hanspeter Raschle** (kleines Foto; siehe Informationskasten).

Hamburg ist immer eine Reise wert. Natürlich hat man von Pinneberg aus die Möglichkeit, bequem mit der Bahn dort hinzufahren. Doch die schönsten Ecken und Wege in Hamburgs guter Stube lassen sich in andert-halb bis zwei Stunden Fahrzeit auch gut mit dem Fahrrad entdecken.

Von der Drostei aus fahren wir durch den Fahl, die Burmeisterallee, Rehmen, Neue Straße und Halstenbeker Straße nach Halstenbek, von dort zum Schützenplatz und dann immer an der Bahn lang bis zum Siebentunnelweg. Hier queren wir die Bahn und



FOTO: MATTHAIS WALENDA

folgen wieder den Gleisen bis zur Elbgaustraße. Wir fahren an einer Kleingartensiedlung entlang, müssen dann aber in die Fangdieckstraße und an deren Ende links unter dem Bahnhof Eidelstedt hindurch. Ab hier geht es wieder an diversen Kleingartenvereinen vorbei bis Stellingen. Dort folgt man der Randstraße, quert die Kieler und ge-

langt in die Lutterothstraße bis zum Park Am Weiher, der sich für eine kleine Rast eignet.

Wir fahren in die Goebenstraße bis zum Isebekkanal, dem wir nordwärts folgen. Wir tauchen unter der Hochbahn durch und fahren am Innocentiapark vorbei zur Außenalster. Der Harvestehuder Weg ist jetzt Fahrrad-

straße und führt uns zur Binnenalster und zum Jungfernstieg.

Die Rückfahrt ist ein Sightseeing-Kurs

Während die Hinfahrt fast der Luftlinie folgt, ist die Rückfahrt ein Sightseeing-Kurs auf ruhigen Wegen mit wenigen Ampeln. Wir fahren zum Rathaus. Am Graskeller

queren wir das Alsterfleet und steigen hinab zum Alsterwanderweg. An dessen Ende biegen wir rechts ab und gelangen zum Michel. Dort fahren wir die Rampe hoch und links in die Böhmenstraße. Hinter den Wallanlagen biegen wir links in An der Erholung ein, wo man einen super Blick auf die Landungsbrücken hat. Weiterhin befindet sich auf unserem Weg die St. Pauli Kirche, St. Trinitatis, St. Petri Altona und der Stuhlmannbrunnen vor dem Bahnhof. Dann geht es weiter durch Ottensen, am Röperhof längs, durch Othmarschen, durch den Reemtsma-Park in den Jenisch-Park und nach Teufelsbrück. Ab hier folgen wir der Elbe bis zum Falkensteiner Ufer. Dort geht es den Elbhang hoch in den Klövensteen. Von hier kommen wir nach Waldenau und zurück zur Drostei.

Die Tour zum Herunterladen und Nachfahren finden Interessierte auf der Homepage des ADFC-Ortsvereins Pinneberg über die Downloads bei den GPSTracks.

■ www.adfc-pinneberg.de

FAHRRADPANNEN: HANSPETER RASCHLE ÜBER SELBSTHILFE, DIE GLÜCKLICH MACHT / JETZT ZU VHS-KURSEN ANMELDEN

Wer kennt sie nicht, die Fahrradpannen bei gemeinsamen Radtouren einhergehend mit langen Gesichtern und Betroffenheit. Meist geht es ja gut aus. Es findet sich jemand aus der Gruppe, der sich darum kümmert und die Tour kann planmäßig fortgesetzt werden. Ist man alleine unterwegs, wird es schon schwieriger. Viele trauen sich eine Reparatur nicht selber zu, weil weder das notwendige Fachwissen, noch das erforderliche Werkzeug oder die passenden Ersatzteile verfügbar sind.

Die häufigsten Pannensachen sind platte Reifen oder abgesprungene Ketten. Auch schleifende Geräusche durch Bremsbeläge, Schutzbleche oder am Kettenschutz können den Radfahrenden irritieren und ablenken. Jetzt – während der dunklen Jahreszeit ist eine nicht funktionierende Beleuchtung besonders

gefährlich, da der Radfahrer von den anderen Verkehrsteilnehmern kaum gesehen wird.

Gut dran ist, wer ein gesundes Basiswissen hat und sich in solchen Fällen selber zu helfen weiß. Eine selbst erfolgreich durchgeführte Radreparatur erhöht das Selbstwertgefühl, steigert die Pannensensibilität und – ja, löst auch Glücksgefühle aus.

Die ADFC Ortsgruppe Pinneberg hat hierzu den Fortbildungsbedarf früh erkannt und bietet zusammen mit der VHS-Pinneberg jeweils im Frühjahr und im Herbst je einen Fahrrad-Reparaturkurs für Anfänger und für Fortgeschrittene an. Beim Anfängerkurs lernen die Kursteilnehmer unter anderem Laufräder ein- und auszubauen, defekte Fahrradschläuche zu reparieren, Bremsklötze zu erneuern und richtig einzustel-



FOTO: ULF BRÜGGMANN

an der VHS-Pinneberg am Radreparaturkurse an.

len. Außerdem geht der Kursleiter gemeinsam mit den Teilnehmern der Frage nach, wie ein Fahrrad beschaffen und eingestellt sein muss, um sich darauf wohl und sicher zu fühlen. Ebenso wird das Thema

„Sinnvolle Ersatzteile bei Touren und nützliche Werkzeuge für zu Hause und unterwegs“ behandelt.

Im Fortgeschrittenkurs sind die Tücken der Kettenschaltung ein Schwerpunktthema. Wann ist die Kette verschlissen? Wie wird sie getauscht? Und wie wird die Schaltung korrekt eingestellt? Außerdem wird geübt, wie Bowdenzüge ersetzt werden und wie man mit Hilfe eines Speichenspanners einen Seitenschlag aus der Felge bekommt. Der nächste Anfängerkurs findet am Sonnabend, 24. Oktober, von 15 bis 18 Uhr an der VHS-Pinneberg, Raum 34, statt. Der nächste Fortgeschrittenkurs ist am Sonnabend, 7. November, gleicher Ort und gleiche Uhrzeit.

Anmeldungen nimmt die VHS – Pinneberg per Internet entgegen.

■ www.vhs-pinneberg.de