

# Ich fahr' da mal hin – willst Du mit mir fahren?

## Fahrradtouren für Jedermann(-frau)

Wir sind 60+ (auch 50-Jährige werden mitgenommen). Wir fahren langsam und wo immer es geht, meiden wir die großen Straßen. Von der gemütlichen Kaffeefahrt bis zur längeren Tagestour ist alles möglich. Die nähere Umgebung (Heimat) aus einer ganz anderen Perspektive kennen lernen und ganz nebenbei etwas für die Gesundheit/das Klima tun. Gerade jetzt sollten wir die Chance nutzen. Packen wir's an und schwingen uns auf's Rad. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen entgegen zu kommen, haben wir unterschiedliche Strecken erarbeitet.

**Die Kurzstrecken** (bis 30 km) sind für alle gedacht, die länger nicht auf dem Rad gesessen haben. Da wir in Altenessen starten, gibt es keine größeren Steigerungen. Start immer um 13:00 Uhr.

**Die Mittelstrecke** (30 – 60 km) wendet sich an den „Otto Normalverbraucher“/die „Otto Normalverbraucherin auf dem Fahrrad. Start immer um 11:00 Uhr.

**Die Langstrecke** (ab 60 km) ist für alle fit Gebliebenen über 60 Jahren, die sich zutrauen, mal einen Tag im Sattel zu verbringen. Start immer um 10:00 Uhr.

### Wünsche eines Fahrradfahrers

Immer heiter,  
immer weiter und weiter,  
fahren wir ohne Panne und Radau.  
Den Himmel mögen wir am liebsten blau.  
Den Weg am liebsten grün und bergab -  
nur zur Pause steigen wir herab.  
Dann schmeckt auch Kaffee oder ein Bier,  
und abends sind wir wieder wohlbehalten hier.  
Genügend Kraft im Akku und in den Waden,  
kann für das für das nächste Programm nicht schaden.



## Rückblick auf das Jahr 2020

Am 3. März 2020 ging es mit der *kleinen Nordschleife* los. Es gab noch eine Tour zum *Centro Oberhausen*. Dann kam Corona, und wir mussten die Touren einstellen.

Trotzdem wir einen Flyer erstellt und verteilt hatten, kamen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen überwiegend aus dem Bekanntenkreis.

Am 1. Juli starteten wir neu mit einer Tour über den *Mechtenberg*. Es folgten Touren über *Schlösser und Zechen*, zum *Landschaftspark Nord*, zum *Schloss Wittringen*, auf den *Tetraeder*, zum *Schiffshebewerk Henrichenburg*, nach *Schloss Berge*, zum *Biker Treff Grafenmühle*, die *nördliche Wasserroute*, die *Hohag Linie* mit Rheinüberquerung, die *Kanal & Fluss Route* am Rhein-Herne-Kanal und der Ruhr entlang, und der *Panoramaweg Velbert-Kettwig*. Dann kam wieder die Coronasperrung...

Jetzt waren die Touren in der Presse gut sichtbar veröffentlicht und die TeilnehmerInnenzahlen stiegen rasant. Den Höhepunkt erreichten wir auf der Tour am 16. September 2020 zur Grafenmühle mit 26 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Auf unserer Langstrecke am 23.09.2020 - Hoag Linie mit Rheinquerung - hat es uns leider arg erwischt. Noch vor dem Strandbad Dellwig am Kanal erlitt einer der Teilnehmer einen Sturz. Die sichtbaren Verletzungen waren nicht all zu groß, aber es kam zu einem Schwächeanfall, so dass wir einen Krankenwagen herbeirufen mussten. Nach einer Behandlung konnte er aber schon wieder zu Fuß zum Krankenwagen gehen. Wegen fehlender Daten konnte ich leider keinen Kontakt zu ihm aufnehmen. Ich hoffe, dem Teilnehmer geht es wieder gut und würde mich freuen, ihn auf einer der nächsten Touren wieder dabei zu haben.

Wenige Kilometer weiter gab es einen technischen Defekt. Bei einem Kollegen war die Aufhängung der Kettenschaltung gebrochen, mit Bordmitteln nicht zu reparieren. Er ist zu Fuß zurück. Ich kam mir vor wie bei den 10 kleinen ..... Die Tour wurde nach einstimmiger Abstimmung weitergefahren und kam für die verbliebenen Teilnehmer und Teilnehmerinnen doch noch zu einem guten Ende.

Außer 2 Reifenpannen, die behoben werden konnten, sind ansonsten alle anderen Touren ohne Zwischenfälle verlaufen. Wir haben sehr viel Neues und Schönes gesehen, überraschende Ausblicke und schöne Begebenheiten erlebt. Die Winterfahrten mussten wir wegen Corona leider streichen. Ich hoffe sehr, dass wir im Frühjahr, nach Corona, wieder losfahren können. Viele Touren warten noch darauf, erfahren zu werden.

Viele fahrradfreundliche Grüße, bis es wieder heißt: „**Willst Du mit mir fahren**“,

Euer Fahrradscout  
Wolfgang Streuer



Weitere Informationen unter:

**Zentrum 60plus im Bezirk V, Hövelstr. 71, 45326 Essen**

**Antje Behnsen**, Tel.: 0178 87 28 943 (Mo. bis Do.); E-Mail: antje.behnsen@ekir.de

**Thomas Mruck**, Tel.: 0174 35 07 749 (Di. bis Fr.); E-Mail: thomas.mruck@ekir.de