

ADFC Würzburg Tourenprogramm 2022





Fahrräder | Zubehör | Reparatur | Service









Friedrich-Ebert-Str. 2 97204 Höchberg Tel.: +49 (0) 931-4049632 E-Mail: info@fxsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN Mo-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr Sa: 10:00 - 15:00 Uhr **FXSPORTS POSTHALLE** 

# GIFIT ORBEA CONWAY WOOM BARROW NOUNCED

Bahnhofplatz 2 97070 Würzburg Tel.: +49 (0) 931-45204580 E-Mail: info-wue@fxsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Di-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr Sa: 09:00 - 16:00 Uhr

#### Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Vorstandsteams	4
Ehrungen	6
mpressum	6
Wie Sie uns erreichen	7
Radtouren-Teilnahmebedingungen	8
Senior*innen-Touren	9
Feierabendtouren	10
Fahr-Sicherheits-Training	11
Fahrrad-Codierung	12
Häufige Treffpunkte	14
Unsere Tourenleiter*innen	14
Zeichenerklärungen	14
Einordnung von Touren in Schwierigkeitsstufen	15
Mit dem Rad zur Arbeit	16
Tourenbeschreibungen ab Seite	17
Tourenübersicht	26
Was ist der ADFC, Wissenswertes über den KV Würzburg	46
Vorteile für ADFC Mitglieder	47
ADFC- Pannenhilfe	48
Beitrittserklärung	50

#### **Aktuelle Informationen**

Ob die Touren im Laufe des Jahres tatsächlich wie geplant stattfinden können, hängt von der jeweiligen aktuellen Corona-Situation ab. Wichtig ist deshalb, sich vorab nochmals zu informieren durch Scannen des

### QR-Code zum Tourenportal:



touren-termine.adfc.de

#### Grußwort des Vorstands

Liebe Fahrradfreundinnen und Fahrradfreunde.

unsere Tourengruppe hat für Sie wieder ein umfangreiches, vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir freuen uns, dass Sie das ADFC-Tourenprogramm angesprochen hat und Sie zugegriffen haben. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie im Jahr 2022 an den von unseren Tourenleiter\*innen geführten Radtouren teilnehmen. Es ist immer wieder schön, in einer Gruppe unsere wunderbare Natur zu erleben und die sich allmählich verbessernde Fahrradinfrastruktur kennen zu lernen. Daher empfehlen wir Ihnen: probieren Sie es aus! Entdecken Sie Neues und lernen Sie Gleichgesinnte kennen.

Wir bedanken uns hier auch bei unseren zumeist schon über viele Jahre ehrenamtlich aktiven Tourenleiter\*innen, den Mitarbeiter\*innen in der Verkehrsgruppe und an den Infoständen für ihren großen Einsatz für den Verein. Denn hiermit ermöglichen sie für Sie ein so reichhaltiges Tourenprogramm und den Einsatz des Vereins für das Fahrradfahren.

Weil sicheres Fahrradfahren gute Verkehrsführungen und sichere Radwege braucht, steht genau das ganz oben auf unserer Agenda. Bei unserer Verkehrsgruppe dreht sich alles um Verkehrspolitik, Verkehrsplanung und die Begleitung in unserer Region zu fahrradfreundlichen Kommunen. Die Verkehrsgruppe trifft sich in der Regel am 3. Dienstag im Monat jeweils um 18:30 Uhr in der Würzburger Umweltstation. Auch Nichtmitglieder können gerne mitmachen.

In unserer Tourengruppe, die sich grundsätzlich jeden 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr in der Würzburger Umweltstation trifft, kommen aktive Fahrradfahrer\*innen zusammen. Und dies nicht nur, weil Fahrradfahren gut fürs Klima ist und fit hält, sondern weil es richtig Freude macht. Und diese Freude geben unsere erfahrenen Tourenleiter\*innen gerne weiter.

Wir möchten hier die Gelegenheit nutzen, unsere Aktiven im Vorstandsteam näher vorzustellen. Bei uns gibt es flache Hierarchien: verantwortlich ist ein Vorstandsteam, bestehend aus 6 gleichberechtigten Mitgliedern.

#### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kommen Sie einfach vorbei und machen bei uns mit. Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und unfallfreies Fahrradjahr.

#### Der neue Vorstand, gewählt in der Mitgliederversammlung am 29. September 2021



von links:
Heinz Wallner,
Christiane Ihle,
Christoph
Spenkuch,
Irene Stephan,
Ulrich Stephan,
Thilo Wagenhöfer

#### **Ihre Ansprechpartner**

Christoph Spenkuch Verkehrsgruppe Heinz Wallner Tourengruppe

Ulrich Stephan Kassier

Thilo Wagenhöfer Allg.
Irene Stephan Allg.
Christiane Ihle Allg.

Wir freuen uns über jede Unterstützung bei unserem ehrenamtlichen Engagement .....

#### Unsere fleißigen Aktiven wurden geehrt:



für aktive Mitarbeit: Monika Schuster für 25 Jahre, Thilo Wagenhöfer für 40 Jahre, Eva Wirth für 30 Jahre



#### **Impressum**

Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Kreisverband Würzburg

Postfach 5172 97001 Würzburg

Redaktion: Heinz Wallner, Trudi Schäflein

Fotos: Trudi Schäflein, Heinz Wallner

Satz und Druck: megatype Estenfeld

Auflage: 3.500 Stück

#### Wie Sie uns erreichen

#### Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC

Kreisverband Würzburg Postfach 5172 97001 Würzburg

#### ADFC-Geschäftsstelle:

Im östlichen Teil des Bahnhofsgebäudes, am Gleis 1

E-Mail: info@adfc-wuerzburg.de Internet: www.adfc-wuerzburg.de

#### Aktiventreffen:

In der Regel am 3. Montag im Monat, 19:00 Uhr. Treffpunkt in der Umweltstation, Nigglweg 5, 97082 Würzburg. Bei Änderungen Info auf unserer Homepage: www.adfc-wuerzburg.de Die Treffen sind offen für alle interessierten Radler\*innen. Wir freuen uns auf Sie.

#### Verkehrsgruppen-Treffen:

Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr, meist in der Umweltstation, Nigglweg 5.

#### Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC

Landesverband Bayern e.V.

Kardinal-Döpfner-Str. 8

80333 München

Telefon: 089 - 9 09 00 25-0 · Fax: 089 - 9 09 00 25-25

E-Mail: kontakt@adfc-bayern.de Internet: www.adfc-bayern.de

#### Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Mohrenstraße 69 10117 Berlin

Telefon: 030 - 2 09 14 98-0 · Fax: 030 - 2 09 14 98-55

E-Mail: kontakt@adfc.de Internet: www.adfc.de

#### Radtouren-Teilnahmebedingungen

ADFC- Mitglied oder nicht, zu unseren Radtouren ist jeder willkommen. Ob Genuss, Fitness oder sportlich, für jeden ist etwas dabei. Wir fahren auf Radwegen, verkehrsarmen Nebenstraßen, teils auf Feld- und Waldwegen. Es sind auch Steigungen zu überwinden.

Wir bitten alle Teilnehmer\*innen, ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Sollten sie Zweifel daran haben, ob die Tour für sie geeignet ist, so scheuen sie sich nicht die Tourenleitung anzurufen. Grundsätzlich gilt: auf schwächere Teilnehmer\*innen wird Rücksicht genommen.

Mitglieder nehmen an den Touren kostenlos teil. Von Nichtmitgliedern erbitten wir zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit einen Beitrag von 4 € für eine Ganztagestour, für eine Halbtagestour und eine Wanderung 2 €. Feierabend-Touren und Senior\*innen-Touren sind kostenlos. Teilnehmer\*innen bis 16 Jahre werden kostenlos mitgenommen, jedoch nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

#### Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Dass ihr Rad verkehrssicher ist, versteht sich von selbst. Insbesondere Bremsen und Beleuchtung müssen funktionieren.



Fahrradgarage
Juliuspromenade Würzburg,
28 überdachte
Fahrradplätze mit
Servicestation

#### Senior\*innen-Touren

#### "Fit und gesund durch Radfahren"

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit, besonders für uns Senior\*innen. Dafür ist das Radeln die ideale Sportart. Es sind weiche elastische Bewegungen und man kann die Intensität stets seiner aktuellen Fitness anpassen. Dazu genießen wir die frische Luft und die fröhliche, gemeinsame Runde. Wir fahren 30 bis 40 km in gemütlichem Tempo. Mit mehreren Trinkpausen steuern wir ein Ziel zur Einkehr an. Bei Stei-



gungen wird auf Schiebende gewartet. Natürlich sind auch Pedelecs will-kommen. Die Termine sind **jeweils donnerstags mit Start um 10:00 Uhr.** Rückkehr im Laufe des Nachmittags. Wir freuen uns auf die "alten" Bekannten und natürlich auch auf die Teilnahme neuer Senior\*innen.

Bei Fragen können Sie gerne unsere\*n Tourenleiter\*in anrufen.

Datum	Treffpunkt	Tourenleiter*in / Tel.
19.05.	Talavera-Schlösschen (Waldschänke Dornheim)	Trudi Schäflein 0931 – 1 38 51
30.06.	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	Trudi Schäflein 0931 – 1 38 51
28.07	Parkplatz unter der Brücke, Ecke Nürnberger Str. / Aumühlweg	Trudi Schäflein 0931 – 1 38 51
25.08.	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	Heribert Pennekamp 0931 – 40 81 40
22.09.	Talavera-Schlösschen (Waldschänke Dornheim)	Trudi Schäflein 0931 – 1 38 51

#### Feierabendtouren

In unregelmäßigen Abständen bieten wir Feierabendtouren auch für Pedelec fahrende Radler\*innen an. Start ist jeweils um 18:00 Uhr. **Wir fahren 20 bis 40 km.** 

Die Schwierigkeitsstufe bewegt sich von 2 bis 3. Eine Einkehr ist meist gegen Ende der Tour vorgesehen. Die Teilnahme ist für alle kostenfrei. Bei den ersten Touren gehen wir es langsam an. Im Laufe des Jahres, wenn wir uns mehr Ausdauer antrainiert haben, werden die Feierabendtouren auch etwas anspruchsvoller.

Da einige Feierabendtouren in der Dämmerung beginnen und/oder in der Dunkelheit enden, ist eine funktionierende Beleuchtung am Fahrrad unbedingt erforderlich.

Datum	Tag	Tourenleiter*in	Treffpunkt	Abk.
12.05	Do	Heinz Wallner	Parkplatz Talavera-Schlösschen (Waldschänke Dornheim)	D
02.06.	Do	Roland Ledig	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	В
09.06.	Do	Dirk Herbert	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	В
23.06.	Do	Roland Ledig	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	В
28.06	Die	Ulrich Stephan	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	В
07.07.	Do	Heinz Wallner	Straßenbahnhaltestelle Stein- bachtal / Biergarten Zollhaus	G
26.07.	Die	Ulrich Stephan	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg	В
14.09.	Mi	Dirk Herbert	Stadt Wü. Umweltstation, Nigglweg 5	U

#### Fahr-Sicherheits-Training, Grundkurs

Samstags: 7. Mai, 18. Juni, 2. Juli - jeweils von 15 bis 18 Uhr

In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum sicheren Bremsen und richtigen Schalten und zum Verhalten in engen Kurven/ Spitzkehren, sowie auf Gefällstrecken. Diese Kenntnisse verhelfen Ihnen zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades vor allem in kritischen Situationen.



Die Schulung ist besonders auch für Wieder- und Neueinsteiger\*innen von Pedelecs geeignet.

**Achtung:** Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da nur in kleinen Gruppen (max. 7 Personen) geübt wird.

Anmeldung und Rückfragen an: info@adfc-wuerzburg.de

Ihr Ansprechpartner: Rainer Müller, Tel.: 0931 - 9 88 35 AB

Der Kurs findet statt im Pausenhof der Gustav-Walle-Mittelschule in der Schwabenstraße 12, 97078 Würzburg-Lindleinsmühle.

#### Hier der Link für die Anfahrt:

https://goo.gl/maps/EJ1RUPjaYmKcC3mL7

### Für eine erfolgreiche Teilnahme benötigen Sie folgende Ausrüstung:

- ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder Pedelec
- einen gutsitzenden Fahrradhelm
- dem Wetter entsprechende Kleidung
- feste und fahrradgeeignete Schuhe
- eventuell Handschuhe und Sonnenbrille

#### Kursgebühren:

ADFC Mitglieder: 15 € Nicht-ADFC-Mitglieder 30 €



#### **Fahrrad-Codierung**

#### Die traurige Wahrheit:

ständig werden Fahrräder gestohlen, egal um welche Qualität und welche Art es sich handelt. Leider betrifft das auch gesicherte Räder, denn bislang wurde noch jedes Schloss irgendwie und irgendwann geknackt. Oft werden die gestohlenen Räder irgendwo abgestellt und gelangen schließlich zum Städtischen Fundbüro, wo sie der/dem rechtmäßigen Besitzer\*in nicht zugeordnet werden können.

#### Die Lösung heißt:

Fahrrad-Codierung! Das hilft auch der Polizei, die ein sichergestelltes Rad mit Hilfe der Codierung der/dem rechtmäßigen Besitzer\*in zuordnen kann.

Haben Sie Interesse, ihr Fahrrad zu codieren, kontaktieren Sie uns: info@adfc-wuerzburg.de oder melden sie sich bei unserem Aktiven:

Heinz Wallner Tel.: 0160 - 491 45 48, mail: wallner-8@t-online.de



Der ADFC verwendet das System der Fahrradcodierung, dass die Polizei in den 90er Jahren entwickelte. Dabei werden Name und Adresse des Eigentümers in verschlüsselter Form zur Markierung genutzt. Das System ist unter dem Namen EIN-Codierung (Eigentümer-Identifizierungs-System) bundesweit bekannt. Die Codierung erfolgt mittels Prägung oder eines Spezial-Klebe-Etiketts.

Bei der Prägecodierung wird der Code mit 0,1 bis 0,2 Millimetertief in das Metall des Fahrradrahmens geprägt. Ein Aufkleber mit Sichtfenster verhindert die Korrosion.



Rahmen aus Carbon und ultraleichte Rennradrahmen eigenen sich nicht für die Prägung. Hier wird ein spezielles Etikett verwendet, dass gegen unbefugtes Ablösen besonders gesichert ist.

Die Codierung wird auf der rechten Seite des Sattelrohrs angebracht, bei der Klebecodierung möglichst auch noch an anderer Stelle.

Polizei und Fahrradhändler achten besonders auf diese Stellen, ein Überkleben des Codes durch den Dieb fällt daher schnell auf.

#### Sie benötigen:

- 1. Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass
- Den Kaufbeleg, falls nicht vorhanden, bitte eine "Eigentumserklärung" ausfüllen (wird vor Ort ausgelegt)
- Den Codier-Auftrag 2-fach, dieser wird zurzeit noch von Ihnen vor Ort ausgefüllt und von uns mit Ihrem persönlichen Code versehen.
   Ein Codier-Auftrags-Formular erhalten Sie von uns abgestempelt für Ihre Unterlagen.

Die Codier-Aktionen finden im Freien statt, an unterschiedlichen Orten. Termine veröffentlichen wir immer rechtzeitig im Tourenportal und in der örtlichen Presse.

Die Fahrrad-Codierung ist auch in Zeiten von Corona möglich. Allerdings müssen dabei die zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Hygienevorschriften eingehalten werden.

#### Unkostenbeitrag:

10 € für ADFC-Mitglieder (Mitgliedsausweis)
10 € Klebecodierung
bzw. 20 € für Nichtmitglieder.

#### Häufige Treffpunkte

<b>A</b> 1	Hbf Würzburg, unter der großen Uhr
<b>A2</b>	Nähe Hbf, Haltestelle Bismarckstraße
В	Parkplatz Feggrube / TG Würzburg
С	Café Cairo (neben St. Burkard)
D	Parkplatz Talavera-Schlösschen (Waldschänke Dornheim)
F	Parkplatz unter der Brücke Ecke Nürnberger Straße/Aumühlweg
G	Straßenbahnhaltestelle Steinbachtal / Biergarten Zollhaus
U	Stadt Wü. Umweltstation, Nigglweg 5
Mar	Margarethenhalle in Margetshöchheim
Wbb	Bäckerei Götz, Industriestr. 2, Waldbüttelbrunn

#### **Unsere Tourenleiter\*innen**

Tourenleiter*in	Telefon
Dirk Herbert	0152 - 272 176 20
Dieter Forster	09266 - 983 98 46
Heinz Wallner	0160 – 491 45 48
Heribert Pennekamp	0931 - 40 81 40
<b>Ludwig Deininger</b>	0170 - 930 91 83
Rainer Müller	0931 - 9 88 35
Roland Ledig	01522 - 661 86 97
Trudi Schäflein	0931 - 1 38 51
Ulrich Stephan	0931 - 30 48 96 10
Wolfgang Herbert	0174 - 201 68 46

#### Zeichenerklärungen

<b>a</b>	Anmeldung erforderlich über: Telefon oder Mail
<u></u>	Anmeldung erforderlich über: Tourenportal
<u> </u>	Mit Bahnfahrt
=	Mit Busfahrt
$\ominus$	Halbtagestour
Š	Wanderung

#### Schwierigkeitsstufen

Radler\*innen geeignet.

SG	Einordnung von Touren in Schwierigkeitsstufen
*	Radtour auf kurzer Strecke in weitestgehend flachem Gelände. Es wird langsam gefahren, keine nennenswerten Steigungen. Gut geeignet für weniger Geübte und Familien mit Kindern. Hier kann wirklich jeder mitfahren.
**	Radtour geringer Länge und möglichen leichten Steigungen. Es wird in gemütlichem Tempo gefahren. Man sollte eine kurze Anstrengung nicht scheuen. Für größere Kinder geeignet.
***	Radtour mittlerer Länge mit möglichen anstrengenden Steigungen. Nicht ganz so leichte Tour mit meist mittlerem Tempo. Etwas Kondition und Ausdauer sind nötig. Nicht für Kinder geeignet, bestenfalls trainierte Jugendliche.
****	Längere, sportliche Tour mit möglichen längeren Steigungen. Hier wird in zügigem Tempo gefahren. Geeignet für geübte Tourenfahrer*innen mit guter Kondition.
E-Bik	e-Tempo: für E-Bike-Fahrer*innen und sportliche

#### Der 24-Stunden-Premium-Service im RadlShop!



Wenn's darauf ankommt, legen wir schon mal eine Nachtschicht für Sie ein

Unsere Kunden haben nur das Beste verdient – auch im Service. Im Besonderen gilt das für bei uns gekaufte Räder. Sie sind automatisch mit dem 24–Stunden–Premium–Service versehen. Das bedeutet: Muss ein Reifen gewechselt oder die Bremsen erneuert werden, ist ein "Achter"

zu beheben oder soll eine neue Komponente montiert werden – Heute gebracht und bereits morgen gemacht. Darauf haben Sie unser Wort!

24h SERVICE

Eisenbahnstraße 11a Wzbg./Heidingsfeld Tel. 0931/62032 Fax 0931/62033 www.radlshop-weis.de



#### Mit dem Rad zur Arbeit



Die Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" ist ein voller Erfolg und ein guter Weg, mehr körperliche Betätigung im Alltag zu fördern und die Umwelt zu entlasten. Das zeigte sich auch 2021, im zweiten Jahr der Coronakrise. Trotz aller Einschränkungen in Folge der Coronapandemie schwangen sich bei der AOK-Mitmachaktion "Mit dem Rad zur Arbeit" vom 1. Mai bis zum 31. August mehr als 250.000 Beschäftigte, davon in Bayern 65.200,

aufs Fahrrad. Geradelt wurde sowohl rund ums Homeoffice als auch auf dem Weg zur Arbeit. Damit entgingen Beschäftigte nicht nur der Enge öffentlicher Verkehrsmittel. Für viele war es auch eine großartige Möglichkeit, etwas Normalität, Ausgleich und körperliche Betätigung in den Alltag zu bringen.

Zum ersten Mal fanden im Rahmen der Aktion auch zwei Online-Seminare statt, in denen Arbeitgeber praktische Anregungen und Arbeitshilfen für mehr Fahrradfreundlichkeit im Unternehmen erhielten. Die Inhalte der Seminare stehen interessierten Arbeitgebern auf der Webseite von "Mit dem Rad zur Arbeit" als Video zur Verfügung.

Die Aktion der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC e.V.) gibt es bereits seit 2001. Seitdem haben knapp zwei Millionen Radfahrer\*innen mitgemacht. Die Hauptziele der Aktion waren und sind:

Die Gesundheit zu fördern, Sprit und Abgase zu sparen und damit die Umwelt zu schonen.

Machen Sie den Weg zur Arbeit mit "MdRzA" zu Ihrem persönlichen Fitnessprogramm.

Und auch in diesem Jahr gilt: Fahrten rund ums Homeoffice zählen.

Im Aktionszeitraum **1. Mai bis 31. August** radeln Sie im Team oder allein und schon ab 20 geradelten Tagen können Sie attraktive Preise gewinnen. Zudem winken Zusatzchancen bei den Monatsgewinnspielen.

Und das Beste: es ist völlig kostenfrei.

Sind Sie neu, dann können Sie sich registrieren unter:

https://www.mit-dem-Rad-zur-Arbeit.de bayern/mitmachen.php



Schwierigkeitsgrad \* \* \* / \* \* \*



#### **Zum Schachblumenfest in Obersinn**

Wir fahren auf dem Main-Radweg bis Margetshöchheim. Dort am Steg können sich weitere Radler\*innen anschließen, ebenso in Gemünden am Parkplatz unter der Brücke, (Bitte den Tourenleiter informieren!) Nach einer Rast/Einkehr fahren wir auf dem Sinntal-Radweg bis Obersinn zum Schachblumenfest. Hier können wir Speisen und Getränke und vor allem die leckeren Kuchen der Landfrauen genießen und uns an den Ständen über die Pflanzen- und Tierwelt von Spessart und Rhön informieren. Da die Schachblume Ende April blüht, werden wir sie vom Radweg aus auch in natura sehen können. Den gleichen Weg radeln wir zurück nach Gemünden und entscheiden uns: nach Würzburg mit der Bahn oder die Mutigen per Rad. Dann werden es 130 km.

**Treffpunkte:** 9:00 Uhr, Talavera-Schlösschen

(Waldschänke Dornheim)

9:30 Uhr Margetshöchheim / Steg

11:30 Uhr Gemünden

**Tourenleitung:** Heinz Wallner, Tel.: 0160 - 4 91 45 48 **Hinweis:** Getränke und Picknick nicht vergessen.



#### Die Schachblume

ist eine der besonders seltenen und stark gefährdeten Pflanzenarten in Mitteleuropa.

Neben dem Sinngrund wachsen nennenswerte Bestände nur noch an der Unterelbe bei Hamburg und der Unterweser bei Bremen.

Die Schachblume verbreitet ihre schwimmfähigen Samen über das Hochwasser.

Quelle: Infotafeln Obersinn

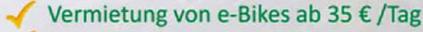
# e-Bikes kauft man bei e-motion!

Fahrräder gibt's woanders.



Persönliche & kompetente Beratung









e-motion e-Bike Premium-Shop Würzburg Reiss Elektromobilität GmbH & Co.KG Winterhäuser Str. 98 97084 Würzburg

Tel: 0931 - 780 902 19

www.emotion-technologies.de www.dreirad-zentrum.de

#### Offnungszeiten:

Mo: nach Vereinbarung Di - Fr: 10.00 - 18.00 Uhr Sa: 10.00 - 16.00 Uhr



Schwierigkeitsgrad \* \* \*

#### Zum Brückenbaron

Wir fahren auf dem Mainradweg Richtung Randersacker, vor Kleinochsenfurt geht es über die Brücke nach Gossmannsdorf und weiter zum Gaubahnradweg, dem wir bis Sonderhofen folgen. Nach einem Kilometer auf der Straße Richtung Bolzhausen sind wir am Ziel beim Brückenbaron. Nicht nur die alte Straßenbrücke von Segnitz, die über einen Weiher führt, gibt es zu bestaunen, sondern auch die neuen Gebäude mit Gaststätte und Biergarten, die alten Elektromotoren und Werkzeugmaschinen, das Kneipp-Becken und die Holzlokomotive als Kinderspielplatz. Dafür nehmen wir uns genügend Zeit und stärken uns mit Speis und Trank. Zurück fahren wir über Sonderhofen, Richtung Sächsenheim und erreichen Giebelstadt. Weiter geht es über Klingholz, Fuchsstadt, Rottenbauer und auf dem neuen Radweg nach Heidingsfeld und Würzburg.

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg

**Tourenleitung:** Heinz Wallner, Tel.: 0160 - 491 45 48 **Hinweis:** Picknick und Getränke nicht vergessen.



Schwierigkeitsgrad \* \*



#### Zur Holzmühle

Über Höchberg und Eisingen radeln wir zur romantischen Holzmühle zwischen Uettingen und Holzkirchen. Nach ausgiebiger Mittagsrast geht der Rückweg durch das Aalbachtal nach Waldbüttelbrunn.

Über den Hexenbruch in Höchberg rollen wir ins Tal nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr, Cafè Cairo (neben St. Burkard)

Tourenleitung: Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

**Hinweis:** Getränke und kleines Frühstück mitbringen.



Schwierigkeitsgrad \* \* \* / \* \* \*



#### Nach Rothenburg ob der Tauber

Auf dem Mainradweg radeln wir nach Ochsenfurt und nehmen dann den Gaubahnradweg. In Aub kehren wir zum Mittagessen in einer Wirtschaft ein. Weiter geht es entlang der Tauber über die Possen- und Weißenmühle nach Rothenburg. Wer Lust hat kann die Stadt besichtigen oder einfach nur einen Kaffee trinken. Zurück geht es mit dem Zug, der stündlich ab Rothenburg fährt

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg

Tourenleitung: Wolfgang Herbert, Tel.: 0174 - 201 68 46

**Tourenprofil:** 590 Hm, überwiegend geteerte Wege,

es wird im E-Bike-Tempo gefahren.

**Hinweis:** Bahnkosten werden umgelegt.

Ankunftszeit in Würzburg ca. 18 Uhr. Getränke und Picknick mitbringen.



Rothenburg ob der Tauber

Schwierigkeitsgrad \* \*



#### Nach Dettelbach

Wir fahren über die oberen Rothöfe und die Schernauer Höhe nach Dettelbach. Wir besichtigen die wunderschöne Wallfahrtskirche Maria im Sand und halten in der Nähe unsere Mittagsrast. Über Bibergau und Rottendorf fahren wir wieder nach Würzburg.

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Parkplatz unter der Brücke

Ecke Nürnberger Str./Aumühlweg

Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51 **Tourenleitung:** 

Tourenprofil: 360 Hm, überwiegend geteerte Radwege.

Hinweis: Getränke und Picknick mitbringen.





Röntgenstraße 17 97230 Estenfeld Tel. (0 93 05) 2 68 07 33 Fax (0 93 05) 2 68 07 34 info@megatype.de

megatype ////



IHRE BERATERDRUCKEREI

Wir drucken. Für Sie.

Offsetdruck

Großformatdruck

Digitaldruck

Werbung

www.megatype.de

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*

#### Zum Pfingstfest auf die Ruine Homburg

Die Tour geht auf dem Maintalradweg bis Zellingen, über die Brücke nach Retzbach und Retzstadt. Um ins Werntal nach Binsfeld zu kommen, müssen wir einen kräftigen Anstieg überwinden. An der Wern entlang radeln wir bis Gössenheim und freuen uns nach dem letzten Anstieg hoch zur Burg auf unsere wohlverdiente und ausgiebige Mittagsrast beim Pfingstfest an der Ruine Homburg (Naturschutzgebiet mit Trockenrasen, herrlicher Ausblick). Zurück rollen wir bis Wernfeld und dann am Main entlang über Karlstadt nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr Parkplatz Talavera-Schlösschen

(Waldschänke Dornheim)

**Tourenleitung:** Dirk Herbert, Telefon: 0152 - 272 176 20

**Tourenprofil:** 570 Hm, bei dieser sportlichen Tour fahren wir

überwiegend auf geteerten Radwegen.

Hinweis: Getränke und Picknick mitbringen.



Ruine Homburg

Schwierigkeitsgrad \* \* \* / \* \* \*



### Von Bad Salzungen (Thüringen) nach Bad Kissingen

Wir fahren mit der Bahn nach Bad Salzungen und starten von dort aus unsere 2-Tagestour auf dem 4-Sterne-Rhön-Radweg. Es geht an der Werra entlang auf sehr gut ausgebauten Fahrradwegen Richtung Tiefenort, Dorndorf nach Philippstal. Ab hier steigt es etwas an und führt uns in die Rhön nach Tann oder Hilders, wo wir übernachten werden. Am nächsten Morgen fahren wir nach Bischofsheim, weiter über Bad Neustadt nach Bad Kissingen.

In Bad Kissingen endet unsere Tour und wir fahren mit dem Zug zurück nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 7:30 Uhr Hauptbahnhof Würzburg unter der großen Uhr

Zugabfahrt 8:01 Uhr, Ankunft 10:09 Uhr in Bad Salzungen (Umstieg erforderlich).

Tourenleitung: Wolfgang Herbert, Tel.: 0174 – 201 68 46

**Tourenprofil:** Es wird im E-Bike-Tempo gefahren. **Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 15.05.

per Mail an: wolfgang.herbert@gmail.com

Übernachtung bitte selbst buchen,

Teilnehmerzahl begrenzt, Bahnkosten werden umgelegt,

Getränke und Picknick mitbringen.



Im Rosengarten von Bad Kissingen

# Sind Sie lieber Kunde oder auch Eigentümer Ihrer Bank?

Mehr erfahren. Mehr bewegen. Mehr bekommen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Mitglieder sind zugleich unsere Mitelgentümer und haben – unabhängig von der Anzahl der Geschäftsanteile – genau eine Stimme. Werden auch Sie Mitglied und Mitelgentümer Ihrer VR-Bank Würzburg und profitieren Sie von umfassender Transparenz, weitgehenden Mitbestimmungsrechten und exklusiven Mehrwerten. Sprechen Sie einfach mit Ihrem Berater, rufen Sie an (0931/35 97 35) oder gehen Sie online: www.vr-bank-wuerzburg.de



Datum	Tag	Kurzbeschreibung der Tour	km	SG s. Seite 15	Seite	Treffpunkt s. Seite 14	Start- zeit	Tourenlei- tung Seite 14	Bem. s. Seite 14
24.04.	So	Zum Schachblumenfest in Obersinn	06	3-4	17	O	9:00	Heinz	4
07.05.	Sa	Fahrsicherheitstraining	'	•	=		15:00	Dirk, Rainer	
12.05.	DO	Feierabendtour	30	2-3	10	Q	18:00	Heinz	ı
15.05.	So	Zum Brückenbaron	65	3	19	В	10:00	Heinz	ı
19.05.	6	Senior*innentour	30	1-2	6	D	10:00	Trudi	ı
22.05.	So	Zur Holzmühle	45	2	20	S	10:00	Trudi	Φ
26.05.	00	Christi Himmelfahrt; Würzburg – Rothenburg	75	3-4	21	В	9:00	Wolfgang	₫
29.05.	So	Dettelbach	42	2	22	4	10:00	Trudi	Φ
02.06.	Do	Feierabendtour	30	2-3	10	В	18:00	Roland	ı
.90.90	Mo	Pfingstmontag; Ruine Homburg	06	4	23	a	00:6	Dirk	1
.90.60	Do	Feierabendtour	30	2-3	10	В	18:00	Dirk	-
11.06./ 12.06.	Sa/ So	Bad Salzungen (Thüringen) – Bad Kissingen <b>2-Tagestour</b>	140	3-4	24	A1	08:2	Wolfgang	
18.06.	Sa	Eine Radtour ins Blaue	08	4	29	В	00:6	Dieter	-
18.06.	Sa	Fahrsicherheitstraining	-	-	11		12:00	Dirk, Rainer	<b>.</b>
19.06.	So	Magische Orte: Sonnenstuhlturm	30	3	30	В	14:00	Roland	Ф
23.06.	Do	Feierabendtour	30	2-3	10	В	18:00	Roland	ı
25.06.	Sa	Ellertshäuser See im Schweinfurter Oberland	99	4	31	A1	8:15	Dirk	
26.06.	So	Röttingen – Weikersheim – Nassau – Giebelstadt	89	2	32	A 2	8:25	Trudi	
28.06.	Di	Feierabendtour	30	2-3	10	В	18:00	Ulrich	-
30.06	Do	Senior*innentour	30	1-2	6	В	10:00	Trudi	1

02.07.	Sa	Fahrsicherheitstraining	ı	1	=	ı	15:00	Dirk, Rainer	/∰ <b>(≱</b>
03.07.	So	Würzburg – Steinhöhe	20	3	34	ш	13:00	Roland	Φ
07.07.	Do	Feierabendtour	30	2-3	10	С	18:00	Heinz	ı
.70.60	Sa	Durch die Zuckerrübensteppe	96	4	36	В	9:00	Ludwig	<b>(</b>
16.07.	Sa	Marktheidenfeld – Aalbachtal – Waldbrunn	22	က	36	A 2	9:10	Trudi	
24.07.	So	Gaubahnradweg – Hopferstadt – Gnodstadt	20	3	38	В	9:00	Trudi	
26.07.	ō	Feierabendtour	30	2-3	10	В	18:00	Ulrich	
28.07.	o O	Senior*innentour	30	1-2	6	Ш	10:00	Trudi	
30.07.	Sa	Zum Wittelsbacher Turm	09	4	39	A1	8:15	Dirk	
06.08./ 07.08.	Sa/ So	Bayreuth – Fränkische Schweiz – Bamberg <b>2-Tagestour</b>	100	3-4	40	A1	7:15	Wolfgang	
14.08.	08	Werneck – Werntal – Fährbrück	02	3	41	Щ	10:00	Trudi	•
25.08.	OQ.	Senior*innentour	30	1-2	6	В	10:00	10:00 Heribert	
28.08.	OS.	Zisterzienzer-Abtei in Bronnbach	06	4	41	Wbb	9:00	Dieter	
14.09.	Mi	Feierabendtour	30	2-3	10	n	18:00	Dirk	
18.09.	So	Nordheimer Kreuzberg – Sommerach – Dettel- bach	25	3	42	ш	9:00	Trudi	1
22.09.	Do	Senior*innentour	30	1-2	6	D	10:00	Trudi	
27.11.	So	Zellingen – Himmelstädter Weihnachtsmarkt	6	Wa	43	Zelli	14:00	Wolfgang	ż.
22.01. 2023	So	Wanderung: Terroir F Steinburg - Versbach	13	Wa	43	A1	10:00	Trudi	.×.
26.02. 2023	So	Wanderung: Zwei-Ufer-Panoramaweg	10	Wa	44	Mar	10:30 Trudi	Trudi	(i)



## Leistungssprünge sind planbar...



- Ich möchte meine sportliche Leistung verbessern?
- · Bin ich gesundheitlich fit für meinen Sport?
- Wie gestalte ich erfolgreich den Wiedereinstieg nach einer längeren Pause?

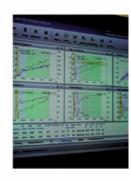
Komplexe Leistungsdiagnostik auf dem Hochleistungs-Radergometer oder auf dem Laufband.

Bestimmung der maximalen O2-Augnahme-Fähigkeit, kontinuierliche Bestimmung des Laktat- und Blutglukosespiegels, EKG, Blutdruck

Weitere Diagnose- und Testverfahren stehen Ihnen zur Verfügung:

- · Bioimpedanzanalyse
- · Grundumsatzmessung
- HRV-Scan
- Kraftdiagnostik
- · Sportmedizinische Untersuchung und Betreuung

Außerdem bieten wir Ihnen eine umfassende Sportphysiotherapeutische Versorgung (RTS – return-to-sport-Konzepte, Rehabilitation, auch in Kombination mit dem PREDIATraining)





Ausführliche Interpretation Ihrer Testergebnisse

Individuelle Trainingsempfehlungen mit spezifischen Belastungsvorgaben

An lizensierten Untersuchungsstellen (PREDIA) werden sportmedizinische Untersuchungen alle 2 Jahre von einer Vielzahl von Krankenkassen bezuschusst.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung!

PREDIA Sportmedizinischer Partner der







Schweinfurter Str. 7 · 97080 Würzburg im NaVUM / medicum, 3. Stock Tel. 0931 80496-0 · info@predia.com · predia.com

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*



#### **Eine Radtour ins Blaue**

Wir fahren mit dem Rad über Wald-, Feld-, Forst- und asphaltierte Wege. Am Ziel der Radtour wird eine Mittagsrast gemacht. Nachdem wir uns gestärkt haben, geht es zurück nach Würzburg. Wegbeschreibung und Fahrziel werden beim Start in Würzburg bekannt gegeben

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg **Tourenleitung:** Dieter Forster, Telefon: 09366 - 983 98 46

**Tourenprofil:** 600-800 Hm, sehr sportliche Tour,

Fahrzeit ca. 5-6 Stunden.

Achtung: Wetterbedingt kann die Strecke verändert

oder gekürzt werden.

**Hinweis:** Getränke und Verpflegung nicht vergessen.



Halbtagestour - Schwierigkeitsgrad \* \* \*

#### Magische Orte: Der Sonnenstuhlturm

Wir fahren über den Lützelgrund zum Museumssteinbruch Lindelbach. Dort erfahren wir, wie man früher Quaderkalk gewonnen hat. Vorbei an der Lützelquelle radeln wir auf unbekannten Wegen zum Sonnenstuhlturm. Was hat es auf sich mit dem Bandersackerer Terroir-F-Punkt?

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg **Tourenleitung:** Roland Ledig, Telefon: 01522 - 66 18 697

**Tourenprofil:** Es wird im E-Bike-Tempo gefahren.

Der einzige lange Anstieg liegt gleich am Anfang. Die Räder können auch geschoben werden.



Würzburger Str. 11, 97246 Eibelstadt, Tel. 09303-371

E-Mail: stadtcafe-eibelstadt@t-online.de

www.stadtcafé-eibelstadt.de

Öffnungszeiten: Täglich ab 08:00 - 19:00 Uhr

Inhaber

Sabine Frick & Ute Markert

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*



#### Zum Ellertshäuser See im Schweinfurter Oberland

Wir fahren mit der Bahn nach Schweinfurt. Vom Hbf aus fahren wir auf Radwegen mainaufwärts. Durch das Höllental am Ostende der Stadt nähern wir uns unserem Ziel, dem Ellertshäuser See. Im letzten Jahr abgelassen und abgefischt, bietet er einen gänzlich anderen Anblick als eigentlich gewohnt. Nach einem ausgiebigen Picknick fahren wir einen Bogen durch das Schweinfurter Oberland in Richtung Bahnhof Ebenhausen. Von diesem geht es mit der Bahn zurück nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 8:15 Uhr, Hauptbahnhof Würzburg

unter der großen Uhr

**Tourenleitung:** Dirk Herbert, Telefon: 0152 - 272 176 20

**Tourenprofil:** 620 Hm, bei dieser sportlichen Tour fahren wir auf Rad-,

Wirtschafts- und Waldwegen.

**Hinweis:** Anmeldung bis zum 11.06. erforderlich,

Teilnehmerzahl begrenzt, Bahnkosten werden umgelegt

Getränke und Picknick mitbringen.



PREMIUM SERVICE, AUFBAU, UMBAUTEN UND INSPEKTIONEN FÜR MOUNTAINBIKES

UND RENNRÄDER

FAHRTECHNIK-KURSE & SCHRAUBER-WORKSHOPS

VELOPROT7

O VELOPROTZ

SANDERSTRASSE 14/16 97070 WÜRZBURG 0931 45 46 43 28 MAIL@VELOPROTZ.DE WWW.VELOPROTZ.DE



Schwierigkeitsgrad \* \*





#### Röttingen – Weikersheim – Nassau – **Giebelstadt**

Wir fahren heute mit dem Maintal-Sprinter nach Röttingen und beginnen hier unsere Radtour. Auf dem Tauber-Radweg gelangen wir in die historische Altstadt Weikersheim. Wir radeln weiter über Schäftersheim und hoch zum See der Sportfischergemeinschaft Nassau. Über Sächsenheim und Euerhausen geht es nach Giebelstadt zur Mittagsrast. Über Reichenberg rollen wir runter nach Würzburg.

Treffpunkt: 8:25 Uhr, Haltestelle Bismarckstraße,

Nähe Hauptbahnhof

**Tourenleitung:** Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

Tourenprofil: 310 Hm, überwiegend geteerte Radwege.

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 22.06.,

Teilnehmerzahl begrenzt.

Getränke und Picknick mitbringen.



# Maintal Sprinter

Mit Bike & Bus zu Stadt, Land, Fluss.



Halbtagestour - Schwierigkeitsgrad \* \* \*



#### Würzburg – Steinhöhe

Wir fahren über Versbach und Rimpar nach Güntersleben, wo wir eine Steigung zur Steinhöhe überwinden müssen. Die Steinhöhe ist mit 382 Metern eine der höchsten Stellen im Würzburger Raum. Oben werden wir mit einem herrlichen Blick auf das Umland belohnt. Nach einer Pause radeln wir nur noch bergab über Retzstadt nach Retzbach. Hier kann die bekannte Wallfahrtskirche besichtigt werden. Wer mag kann auch die Freizeitanlage mit den Kneippbecken nutzen. Danach fahren wir über den Mainsteg nach Zellingen und am Main entlang über Erlabrunn nach Würzburg zum "Schlusshock".

**Treffpunkt:** 13:00 Uhr, Parkplatz unter der Brücke Ecke

Nürnberger Str./Aumühlweg

**Tourenleitung:** Roland Ledig, Telefon: 01522 - 66 18 697

**Tourenprofil:** 350 Hm, es wird im E-Bike-Tempo gefahren,

auf überwiegend geteerten Radwegen.

**Hinweis:** Genügend Getränke und Picknick mitbringen.



Wallfahrtskirche von Fährbrück







#### **BIO BLUMEN-&** PFLANZERDE torffrei

Rezeptur neu

- · ideal für Kräuter, Obstund Gemüsepflanzen
- · Zier- u. Zimmerpflanzen
- · Rosen, Sträucher, Stauden
- LOSE WARE Sackware

#### **GARTENERDE**

torffrei

- vorgedüngt
- · frei von Unkraut
- zum Auffüllen
- · zur Rasen-Neuanlage
- · als Mutterboden-Ersatz

#### Berechnung Mengenbedarf: 1 m<sup>3</sup> = 1000 Liter Länge x Breite x Füllhöhe (jeweils in m) = Bedarf in m3



 FRÄNKISCHE Balkon-, Kübelpflanzenerde ● oder BIO Blumen- & Pflanzerde ● Premium Pflanzerde ●

● FRÄNKISCHE Gartenerde ●

● Spielplatzbelag (Holzhackschnitzel) ● ● Hochbeet-Grundfüllung ● Qualitäts-Kompost ● Baum-, Strauch-, Heckenschnitt aus dem Garten ●

Bestehender Gartenboder

#### MISCANTHUS-MULCH ...die günstige

Alternative zu Rindenmulch!

- heller Bodenabdecker ideal für Erdbeeren. Stauden, Gemüse
- LOSE WARE

Füllhöhe

. Ca

Ė

-20

9

#### SPIELPLATZ-**BELAG**

- Fallschutz für Spielgeräte
- Holzhackschnitzel
- LOSE WARE

#### FRÄNKISCHE ERDEN die besonderen Erden!

- · regional
- umweltfreundlich
- · bereits vorgedüngt und pflanzfertig
- · qualitätsgesichert
- · frei von Unkraut
- nährstoffreich
- · sparen Mineraldünger ein

#### Fränkischer QUALITÄTS-KOMPOST

- mit RAL-Gütezeichen
- zum Bodenverbessern und Düngen
- · LOSE WARE · Sackware

#### Öffnungszeiten ERDENMARKT:

Jan./Feb. Mo.-Fr. 8-16.30 Uhr, Sa. geschl. Mo. - Do. 8 - 17. Fr. 8 - 18 Uhr. März bis

Oktober Sa. 8-13 Uhr

November Mo.-Fr. 8-16.30, Sa. 8-13 Uhr Dezember Mo.-Fr. 8-16.30 Uhr. Sa. geschl.

Einlass-Ende ist jeweils 15 Min. vor Schließung!

#### Kompostwerk Würzburg GmbH

Kitzinger Str. 60 • 97076 Würzburg Tel.: 0931 27092-0 • Fax: 27092-25



#### **PRO NATUR** HOCHBEET GRUNDFÜLLUNG

- · naturreines, ökologisches Nadelholz · grobe Struktur
- Sackware

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*



#### Durch die Zuckerrübensteppe

Wir fahren durch den Reichenberger Grund über Lindflur und Giebelstadt auf die Höhe des Ochsenfurter Gaus. Von Sonderhofen und Gülchsheim aus gelangen wir nach Oberickelsheim zur Mittagspause. Gestärkt geht es über Obernbreit und Michelfeld nach Kitzingen. Das Finale führt uns über die Höhen im Maindreieck zurück nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg **Tourenleitung:** Ludwig Deininger, Telefon: 0170 – 930 91 83 **Tourenprofil:** Bei dieser sportlichen Tour fahren wir über

Rad- und Feldwege.

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 05.07.,

Getränke und Picknick mitbringen.

#### Samstag, 16. Juli

57 km

Schwierigkeitsgrad \* \* \*



### Marktheidenfeld – Aalbachtal – Waldbrunn – Steinbachtal

Wir fahren heute mit dem Wein- und Wiesen-Sprinter nach Marktheidenfeld und beginnen hier unsere Radtour. Auf dem Mainradweg fahren wir über Homburg nach Bettingen. Einen kurzen Stopp an "Toppels-Verdrehte Welt" lassen wir uns nicht entgehen. In Holzkirchen am Aalbachtal-Radweg kehren wir in einem gemütlichen Gasthof zur Mittagsrast ein. An der Holzmühle und Uettingen vorbei fahren wir auf neuem Radweg in Waldbrunn zum Höhenweg hoch. Vom Erbachshof aus rollen wir durchs Steinbachtal nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 9:10 Uhr, Haltestelle Bismarckstraße,

Nähe Hauptbahnhof

Tourenleitung: Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

**Tourenprofil:** 320 Höhenmeter, überwiegend geteerte Radwege.

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 13.07.,

Teilnehmerzahl begrenzt.

Getränke und Picknick mitbringen.

# Wein & Wiesen Sprinter

Komm mit auf Tour durch Feld & Flur!



### **Dein Entdeckerbus**

von der Mainschleife bis Marktheidenfeld.

www.WeinundWiesenSprinter.de

Der Wein&WiesenSprinter ist vom 30. April bis 3. Oktober 2022 unterwegs. Fahrräder können kostenlos mitgenommen werden. Infobroschüren gibt es bei der APG in der Juliuspromenade 40 - 44 in Würzburg.

Schwierigkeitsgrad \* \* \*

# Gaubahnradweg – Hopferstadt – Gnodstadt – Würzburg

Wir starten am TGW-Parkplatz Feggrube und fahren auf dem Mainradweg nach Eibelstadt und bewundern die neu angelegte Freizeit- und Erholungsanlage "Mainlände". Es geht über die Mainbrücke bei Gossmannsdorf und weiter auf dem Gaubahnradweg zum Abenteuerspielplatz in Acholshausen. Hier halten wir unsere Frühstückspause. Einen kurzen Stopp beim Brückenbaron in Bolzhausen lassen wir uns nicht entgehen. Wir fahren über Oelingen und Hopferstadt zur Mittagspause in einem Brauereigasthof in Gnodstadt. Nun können wir eine rasante Abfahrt, am Hotel Polisina vorbei, nach Ochsenfurt genießen. Auf der Winterhäuser Mainseite fahren wir nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Parkplatz Feggrube / TG Würzburg

Tourenleitung: Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

**Tourenprofil:** 490 Höhenmeter, überwiegend geteerte Radwege.

**Hinweis:** Getränke und Picknick mitbringen.



Wegezeichen:

Jakobus-Rad-Pilgerweg Gaubahn-Radweg, M-T-F-8 ist Main-Tauber-Fränkischer Radachter

Fußgänger\*innen teilen sich mit Radfahrer\*innen den Weg

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*



#### **Zum Wittelsbacher Turm**

Wir fahren mit der Bahn nach Schweinfurt und starten unsere Tour vom Hbf aus zu unserem heutigen Ziel dem Wittelsbacher Turm, den wir nach etwa 30 km erreichen. Hierfür sind einige Steigungen zu bewältigen. Nach einer ausgiebigen Mittagsrast geht es abwechslungsreich dem Schweinfurter Bahnhof entgegen. Die Bahn bringt uns wieder nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 8:15 Uhr, Hauptbahnhof Würzburg

unter der großen Uhr

**Tourenleitung:** Dirk Herbert, Telefon: 0152 – 272 176 20

**Tourenprofil:** 550 Hm, bei dieser sportlichen Tour fahren wir auf

Rad-, Wirtschafts- und Waldwegen.

**Hinweis:** Anmeldung bis zum 16.07. erforderlich,

Teilnehmerzahl begrenzt. Bahnkosten werden umgelegt,

Getränke und Picknick mitbringen.



Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé - 4x in Würzburg

Schwierigkeitsgrad \* \* \* / \* \* \*





# Von Bayreuth – über die Fränkische Schweiz – nach Bamberg

Die Bahn bringt uns nach Bayreuth. Von dort aus startet unsere 2-Tagestour Richtung Pegnitz und Pottenstein nach Gößweinstein. Übernachten werden wir voraussichtlich in der Behringers Mühle, wo wir auch den Abend verbringen. Am Sonntag führt uns der Weg über Muggendorf nach Bamberg. Nach einem köstlichen Bier fahren wir mit der Bahn zurück nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 7:15 Uhr Hauptbahnhof Würzburg

unter der großen Uhr,

Zugabfahrt 7:39 Uhr, (1 Umstieg erforderlich)

Ankunft Bayreuth 9:56 Uhr

**Tourenleitung:** Wolfgang Herbert, Tel.: 0174 – 201 68 46

**Tourenprofil:** Es wird im E-Bike-Tempo gefahren. **Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 09.07.,

per Mail an: wolfgang.herbert@gmail.com

Übernachtung bitte selbst buchen.

Teilnehmerzahl begrenzt. Bahnkosten werden umgelegt.

Getränke und Picknick mitbringen.



Schwierigkeitsgrad \* \* \*

#### Werneck – Werntal – Fährbrück

Wir fahren über Versbach und der Armenruhe oberhalb von Estenfeld nach Bergtheim. Wir erreichen Werneck und können in der Mittagspause die Schlossanlage besichtigen. Weiter geht es auf dem Werntalradweg nach Mühlhausen und am Mühlbach hoch nach Rieden. Am Schindersbrünnle vorbei gelangen wir zur Wallfahrtskirche Fährbrück und können im benachbarten Biergarten einkehren. Über Rimpar kommen wir wieder nach Würzburg.

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Parkplatz unter der Brücke Ecke

Nürnberger Str./Aumühlweg

Tourenleitung: Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

**Tourenprofil:** 370 Höhenmeter, überwiegend geteerte Radwege.

**Hinweis:** Getränke und Picknick mitbringen.

#### Sonntag, 28. August

90 km

Schwierigkeitsgrad \* \* \* \*

#### Zur Zisterzienser-Abtei in Bronnbach

Von unserem Treffpunkt Waldbüttelbrunn Bäckerei Götz aus, fahren wir auf Feld-, Forst- und Waldwegen über Helmstadt, Kembach, Höhenfeld nach Bronnbach. Das Kloster Bronnbach ist eine im Jahre 1151 gegründete ehemalige Zisterzienser-Abtei im unteren Taubertal. Seit 1986 ist das ehemalige Kloster Eigentum des Main-Tauber-Kreises. Dort werden wir eine Mittagsrast einlegen und die Abtei besichtigen. Der Rückweg führt über Urphar, Dertingen, Holzkirchen und Uettingen zurück nach Waldbüttelbrunn.

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Bäckerei Götz, Industriestraße 2,

in Waldbüttelbrunn

**Tourenleitung:** Dieter Forster, Telefon: 09366 – 983 98 46

**Tourenprofil:** 800 Hm, sehr sportliche Tour, Fahrzeit ca. 7-8 Stunden.

Achtung: Wetterbedingt kann die Strecke verändert

oder gekürzt werden.

**Hinweis:** Getränke und Picknick nicht vergessen.

Schwierigkeitsgrad \* \* \*

# Nordheimer Kreuzberg – Sommerach – Dettelbach – Würzburg

Wir fahren über Estenfeld, Seligenstadt und Neusetz hoch in die Weinberge von Escherndorf. Der herrliche Blick über die gesamte Mainschleife lädt zum Fotografieren ein. Mit der Fähre wechseln wir auf die andere Mainseite nach Nordheim. Mit einem zünftigen Anstieg erreichen wir die Panorama-Plattform vom Nordheimer Kreuzberg mit 287m Höhe. Wir rollen hinunter nach Sommerach und genießen in dem wunderschönen Weinort unsere Mittagspause. Über Münsterschwarzach und Dettelbach gelangen wir nach Würzburg.

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr, Parkplatz unter der Brücke

Nürnberger Str. Ecke/Aumühlweg

Tourenleitung: Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51

**Tourenprofil:** 500 Hm, überwiegend geteerte Radwege.



#### Wanderung



#### Zum Himmelstädter Weihnachtsmarkt

Wir wandern entlang des Maintals nach Himmelstadt. Der Weg ist auch sehr gut für Familien geeignet. Der Weihnachtsmarkt ist einer der schönsten im Umkreis Würzburg und Main Spessart und vielleicht sehen wir auch das Christkind. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Gegen Einbruch der Dunkelheit laufen wir wieder zurück.

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr in Zellingen unter dem

Mainsteg Zellingen - Retzbach

**Tourenleitung:** Wolfgang Herbert, Tel.: 0174 - 201 68 46 **Hinweis:** Bitte eigenständig Fahrgemeinschaften bilden

und Taschenlampe nicht vergessen.

Sonntag, 22. Januar 2023

13 km

Wanderung



#### Terroir F, Steinburg - Versbach

Wir beginnen unsere Wanderung am Hauptbahnhof Würzburg. In einem weiten Bogen erklimmen wir den Magischen Ort Terroir F, Nahe der Steinburg. Wir genießen den wunderschönen Blick auf die gesamte Stadt mit ihren zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Wir wandern durch die Weinberge und erreichen die Sportanlagen von Grombühl und den WH-Wander-Weg. Der Abstieg zu einem Wirtshaus in Versbach zur Mittagsrast fällt uns nicht schwer. Über die Unikliniken gelangen wir wieder zum Bahnhof.

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr, Würzburg Hauptbahnhof

unter der großen Uhr

**Tourenleitung:** Trudi Schäflein, Tel.: 0931 - 1 38 51 **Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis 18.01.2023

kleines Frühstück mitbringen.

#### Wanderung



#### **Zwei-Ufer-Panoramaweg**

Wir starten unsere Wanderung an der Margarethenhalle in Margetshöchheim. Durch die Unterführung der Staatsstraße gelangen wir auf den Zwei-Ufer-Panoramaweg. Mit einer zünftigen Steigung erreichen wir die Fränkische Platte und werden mit einem herrlichen Blick auf die Festung Marienberg, die Frankenwarte, das Käppele und den Schenkenturm belohnt. Wir wandern auf einem breiten Waldweg weiter zu den Sportanlagen von Zell, wo unsere Mittagseinkehr geplant ist. Am Nachmittag laufen wir durch Margetshöchheim zur Margarethenhalle.

**Treffpunkt:** 10:30 Uhr, Margarethenhalle in Margetshöchheim.

**Tourenleitung:** Trudi Schäflein, Tel: 0931 - 1 38 51 **Hinweis:** Anmeldung erforderlich bis: 22.02.23.

Buslinie 521 und 522 oder

eigenständig Fahrgemeinschaften bilden,

kleines Frühstück mitbringen.





# Rein in die Komfortzone.

Lernen Sie Ihre Sparkasse neu kennen und erledigen Sie flexibel, jederzeit von Ihrem Lieblingsort aus Ihre Bankgeschäfte. Wir stehen Ihnen per Telefon-Banking, Online-Banking und virtuell mit unserer innovativen Beratung@Home zur Verfügung. Für alle persönlichen Belange bieten wir Ihnen Service und Beratung in unseren Beratungscentern und Filialen.

Eine Übersicht finden Sie unter sparkasse-mainfranken.de/standorte



#### Beratung@Home

Ihre persönliche Beraterin/Ihr persönlicher Berater vor Ort steht Ihnen auch für eine digitale Beratung zur Verfügung. Nähere Informationen unter sparkasse-mainfranken.de/beratung@home



#### Internetfiliale & App



Jetzt Zugang zum Online-Banking beantragen unter sparkasse-mainfranken.de/ onlinebanking



#### KundenServiceCenter



Telefonischer Service Montag bis Freitag 08:00 – 20:00 Uhr und Samstag 09:00 – 14:00 Uhr

0931382 - 0

Auskünfte und Aufträge ganz einfach per Telefon! **Jetzt testen!** 



Sparkasse Mainfranken Würzburg

#### Was ist der ADFC

Der ADFC ist eine parteipolitisch neutrale Interessenvertretung der Radfahrer\*innen bundesweit, bayernweit und hier vor Ort. Als gemeinnützig anerkannter Verein mit über 200.000 Mitgliedern ist der ADFC in Kreis- und Landesverbänden und dem Bundesverband organisiert.

Nahezu alle Arbeit wird von ehrenamtlichen Mitgliedern geleistet.

Als Interessenverband fordert der ADFC die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs und arbeitet mit allen Vereinen, Organisationen und Institutionen zusammen, die sich für mehr Sicherheit und Umweltschutz im Verkehr einsetzten.

# Wissenswertes über den ADFC Kreisverband Würzburg

Der ADFC Würzburg ist der Kreisverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg. Er vertritt die Interessen aller Radfahrer\*innen. Sein Ziel ist eine Verkehrspolitik, in deren Mittelpunkt der Mensch und die Natur steht.

Wollen Sie unsere Arbeit unterstützen, oder sich sogar aktiv beteiligen, dann werden Sie Mitglied im ADFC.

Da gemeinsames Radfahren mehr Spaß macht, führt der ADFC-Würzburg seit vielen Jahren von April bis September Radtouren in der näheren Umgebung durch.

Alle Touren werden von erfahrenen Tourenleiter\*innen geführt. Sie führen eine Mini-Apotheke mit, sowie Werkzeug für kleinere Pannen aber kein Ersatzteillager.

Dank des ehrenamtlichen Einsatzes unserer Tourenleiter\*innen war es uns möglich auch 2021 unter strikter Einhaltung der Corona-Auflagen viele Radtouren durchzuführen.

Nutzen auch Sie unser Angebot, sich in frischer Luft zu bewegen.



#### Vorteile für ADFC Mitglieder

- ADFC-Pannenhilfe exklusiv für ADFC-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten
- Kostenloses Abo des ADFC- Magazins Radwelt (6x im Jahr),
   mit aktuellen Nachrichten, Tipps und Tricks rund um das Fahrrad
- Radfahrende und zu Fuß Gehende sind automatisch haft- und rechtsschutzversichert
- Rabatte bei Mieträdern und Carsharing bei vielen Anbietern
- ADFC-Infoline, exklusive Beratung incl. Rechtsberatung
- Günstige Konditionen bei Abschluss einer Fahrraddiebstahlversicherung
- Zahlreiche Vorteile durch spezielle Angebote von Kooperationspartnern
- Kostenlose Teilnahme an allen Radtouren und Wanderungen des ADFC
- Fahrradcodierung zum vergünstigten Preis als Präventivmaßnahme gegen Diebstahl
- Unterstützung der Interessenvertretung für den Radverkehr bundesweit und vor Ort
- Möglichkeit, sich aktiv für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik einzusetzen und die Bedingungen für das Radfahren zu verbessern

Weitere Vorteile und Konditionen können im Internet über:

www.adfc.de/vorteile-fuer-mitglieder abgefragt werden.



#### ADFC-Pannenhilfe



Seit dem 01.01.2016 wurde der ADFC-Jahresbeitrag erhöht, um unter anderem für alle Mitglieder\*innen die ADFC-Pannenhilfe zu finanzieren. Es ist ein 24-Stunden-Service per Telefon mit Leistungen analog einer Schutz-

brief-Versicherung für jede Art von Fahrrädern, E-Bikes, Pedelecs und mitgeführten Fahrrad-Anhängern, die weder gewerblich genutzt noch zulassungspflichtig sind. Ausgenommen sind Leihräder. Die Telefonnummer der Pannenhilfe steht auf der Rückseite des ADFC-Ausweises.

- 1. Anruf: ADFC-Ausweis nehmen, und die Tel.-Nr. der ADFC-Pannenhilfe anrufen. Ist die Verbindung erfolgt, wird zunächst die ADFC-Mitgliedschaft geprüft (Mitglieds-Nr. und Namen bzw. Postleitzahl angeben). Dann werden die Art der Panne und der regionale Standort erfragt, um die fachgerechte Hilfe "vor Ort" zu organisieren.
- 2. Eine Panne ist: ein Betriebs-, Brems- oder Bruchschaden am Fahrrad, aufgrund dessen der Fahrtantritt oder eine Weiterfahrt nicht mehr möglich ist. Keine Pannen sind: fehlender Reifendruck (ein "Platter", der durch Aufpumpen behoben werden kann, zählt nicht als Panne, ein kaputter Schlauch dagegen schon), entladene oder entwendete Akkus oder ein nach Straßenverkehrsordnung unzulässiger technischer Zustand des Fahrrades.
- **3. Was leistet die Pannenhilfe:** Telefonische Unterstützung und innerhalb Deutschlands eine fachgerechte Reparatur am Ort des Schadens oder Abschleppen des Fahrrades einschließlich Gepäck in eine nahegelegene Fahrradwerkstatt, bzw. zu einem anderen gewünschten Ort oder zum Wohnsitz, sofern diese näher oder in gleicher Entfernung wie die Werkstatt liegen.
- **4. Was leistet die Pannenhilfe nicht:** Kosten für Ersatz- und Verschleißteile.
- **5. Erweiterte Leistungen:** Mit Abschluss der ADFC-PannenhilfePLUS für 11,90 Euro pro Jahr (Einzelmitgliedschaft), wird der Geltungsbereich auf Europa erweitert und es sind weitere Leistungen, wie z.B. Rücktransport, Mietfahrrad, Übernachtungen etc. abgedeckt. Weitere ausführliche Informationen unter ADFC-FSB 2016.

Die Abwicklung der ADFC-Pannenhilfe erfolgt über die ROLAND Schutzbrief-Versicherung in Köln. Bei Fragen wenden Sie sich an P&P Pergande & Pöthe GmbH in Hamburg

adf C würzburg		
		adic



#### Jetzt Mitglied beim ADFC werden:

Nam	ė		
Vorn	ame .		Geburtsjahr
Straf	Se, Hausnummer		
PLZ,	Ort		
Telef	on (freiwillig)	Beruf (freiwillig)	
E-Ma		d erhalte ich kostenlos die Zeitschrift orteile.	Radwelt und genieße viele
Einz	elmitglied (Jahresbeitrag)		
0	ab 27 Jahre (66 €)	O 22-26 Jahre (33 €)	
0	Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €) Ich bin minderjährig, Mein*e Erziehungsber	echtigte'r ist mit meinem ADFC-Beitritt einve	erstanden.
	Name des der Erziehungsberechtigten (vor- und		
ram	ilien-/Haushaltsmitgliedschaft (Ja		
O	ab 27 Jahre (78 €)	O 18-26 Jahre (33 €)	
Fami	lien-/Haushaltsmitglieder:		
Nam	e, Vorname		Geburtsjahr
Nam	e, Vorname		Geburtsjahr
Nam	e, Vorname		Geburtsjahr
	Zusätzliche jährliche Spende: €		
Ħ	Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastso	hriftmandat bis auf Widerruf:	
_	Gläubiger-Identifikationsnummer: DE	36ADF00000266847	
	Mandats-Referenz: teilt Ihnen der AD	FC separat mit	
	an, die vom ADFC auf mein Konto gezogene wird eine verkurzte Frist von mindestens fü	einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Z n Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinfo nf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hi tum, die Erstattung des belasteten Betrages ungen,	ormation über den Zahlungseinzug nweis: Ich kann innerhalb von acht
Kont	oinhaber"in		
DE			
IBAN			
BIC (	nur bei ausländischen Bankverbindungen)		
Datu	m, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)		
	Schicken Sie mir bitte eine Rechnung		
Det	ım, Unterschrift (bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahr	en des'der Erziehungsberechtigten)	
Bitt	e einsenden an ADEC e. V., Postfach 10 77 47,	28077 Bremen oder per E-Mail an mitgliederé	
Sie	können auch online Mitglied werden unter: w Inserer Datenschutzerklärung.		

Der neue Fahrradladen in Würzburg.



Für die ganze Familie





## Mit dem Rad zur Arbeit

Aktiv sein lohnt sich doppelt: die Gesundheit fördern und gewinnen. Fahren Sie im Aktionszeitraum ab Mai 2022 an mindestens 20 Tagen "Mit dem Rad zur Arbeit" und gewinnen Sie attraktive Preise.

Mehr erfahren auf mdrza.de

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Eine Initiative von ADFC und AOK