

ADFC / EFI FAHRRADTOUREN 2009

REGELMÄSSIGE TOUREN

Jeden letzten Sonntag im Monat

sportlich / bergig

25. Januar – 22. Februar – 29. März – 26. April – 31. Mai – 28. Juni – 26. Juli –
30. August – 27. September – 25. Oktober – 29. November – 27. Dezember

MTB-RADTREFF ESSEN

Geführte MTB-Touren mit verschiedenen Streckenführungen, einfach überraschen lassen, was, wie, wo diese MTB-Tour mit sich bringt (Durchführung nicht bei Dauerregen) ● Teilnahme an jeder dieser MTB-Touren nur mit Mountainbike und Helm!

Startpunkt: Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz
10.00 Uhr April – September / 11.00 Uhr Oktober – März

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Freitags an folgenden Terminen

sportlich / bergig

23. Januar – 27. Februar – 23. Oktober – 27. November – 18. Dezember

MTB-LICHTTOUR zum Feierabend

Mit trailtauglicher Lampe geht's zur MTB-Tour nach Feierabend. Die Touren führen über bekannte Trails, die angesichts der Tageszeit auf einmal gaaanz anders aussehen. Falls neugierig geworden – bitte näheres erfragen! ● Mountainbike, Fahrradhelm und zweckentsprechende Lampe sind bei der Teilnahme an diesen Touren selbstverständlich!

Startzeit: 18.00 Uhr, den jeweiligen Startpunkt bitte erfragen

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

MEHRTÄGIGE TOUR

Samstag, 22. August, bis Donnerstag, 27. August 2009

RADKULTUR-TOUR – Auf Reifenbreite durch´s Revier

Mehrtägige Tour quer durch das einem stetigen Wandel unterliegende Ruhrgebiet von gestern, heute und morgen; mit Besichtigungen, Vorträgen und Gesprächen vor Ort ● Route: Dortmund – Witten – Hattingen – Bochum – Gelsenkirchen – Essen – Oberhausen – Duisburg – Mülheim – Essen ● Befahren werden viele grüne Wege, aber auch Stadtstraßen. Von Asphalt bis Schotter ist alles dabei, angesagt ist daher ein mehrgängiges Tourenrad mit breiteren Reifen ● Übernachtung in guten bis einfachen Hotels & Seminarhäusern ● Teilnahmebeitrag pro Person: DZ 320 € / EZ 390 €

Treffpunkt: 22. August, 15.00 Uhr Dortmund-Hbf, Hauptausgang

Zielort: 27. August spätnachmittags, Essen-Hbf

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen, Pferdemarkt 5, 45127 Essen
in Kooperation mit dem ADFC-Essen, Tourleiter Jörg Brinkmann

Infos und Anmeldung: Maicl Placzek, ☎ 0201 / 1897-421, www.awo-essen.de

MÄRZ 2009

Sonntag, 8. März 2009

sportlich / bergig

MTB- HALDENTOUR

Leichte Einsteigertour zum Reinschnuppern und Austesten in den grünen Norden, wo es tatsächlich auch richtige Berge gibt ● Route: Steele – Kray – Stoppenberg – Schurenbachhalde – Altenessen – Zollverein – Katernberg – Halde Rheinelbe – Wattenscheid – Eisenbahnmuseum Dahlhausen – Ruhrtaal ● Tourenlänge ca. 40 km, dabei sind ca. 500 Höhenmeter zu überwinden; Fahrtzeit (ohne Pausen) mindestens 3,5 Std. ● Teilnahme an dieser Tour nur mit Mountainbike und Helm möglich!

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

APRIL 2009

Sonntag, 5. April 2009

sportlich / bergig

MTB-WALD- und WIESENTOUR

Technisch und konditionell mittelschwere MTB-Tour durch Wald und Wiesen im Süden über abseits gelegene Trails, die nicht jeder kennt; ● Fahrtroute: Kupferdreh – Werden – Heidhausen – Tüschen – Oefer Wald – Heiligenhaus – Kettwig – Ru-thertal – Heisiwald – Baldeney ● Tourenlänge ca. 40 km mit ca. 700 Höhenmetern; dabei 50% Wald- & Radwege, 50% Schotter & Asphalt; Fahrtzeit (ohne Pausen) mindestens 4 Std. ● Teilnahme nur mit Mountainbike und Fahrradhelm möglich!

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Freitag, 17. April

flott / hügelig

NACHTTOUR zur STERNWARTE in SCHUIR

Feierabendtour über Heisingen und Werden zur Sternwarte in Essen-Schuir mit Mond- und Planetenbeobachtung und/oder astronomischem Vortrag ● Tour erfolgt in Kooperation mit der Walter-Hohmann-Sternwarte ● Tourenlänge ca. 35 km ● Tour findet nur bei gutem Wetter statt ● Teilnahme nur mit funktionierender Fahrradbeleuchtung möglich!

Startpunkt: 19.30 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Thomas Riechmann, ☎ 0201 / 27 99 268

Sonntag, 19. April

gemütlich / hügelig

ATEMPAUSE-RADTOUR zum ARBORETUM-PARK

Auftakt der diesjährigen Atempause-Radtouren zum Arboretum-Park Trautmann in Schönebeck. Die Route führt in Richtung Nordwesten nach Frintrop und durch das Hexbachtal. Unterwegs erfolgen Hinweise auf Interessantes am Wegesrand. Am Ziel Andacht mit Pfarrer Steffen Hunder ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen in Kooperation mit EFI und ADFC

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß, ☎ 0201 / 42 18 02

Sonntag, 26. April

gemütlich / flach

ESSEN – STADT der BAUSTELLEN / Tour 1

Radtour zu den vielen Großbaustellen im Essener Süden und Westen mit fachkundigen und umfassenden Erläuterungen vor Ort durch Umwelt- und Baudezernentin Simone Raskob sowie Bürgermeister Rolf Fliß; bitte je nach Wetterlage festes Schuhwerk mitbringen ● die Tour erfolgt in Kooperation mit der Stadt Essen ● Tourenlänge 10 – 15 km

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rüttenscheid, Marktplatz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß, ☎ 0201 / 42 18 02

MAI 2009

Sonntag, 3. Mai 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR ins ANGERTAL

Technisch und konditionell mittelschwere MTB-Tour mit viel up and down durch eine Region mit viel Wasser und Wald, in der man Pferde, Golfer und Wanderer treffen kann ● Fahrtroute: Werden – Kettwig – Hösel – Angertal – Ratingen – Breitscheid – Landsberger Wald – Kettwig – Ruhrtal ● Tourenlänge ca. 50 km mit etwa 800 Höhenmetern; dabei 70% Wald- & Singletrail, 30% Asphalt & Straße; Fahrtzeit (ohne Pausen) mind. 4,5 Std. ● Teilnahme nur mit Mountainbike und Fahrradhelm!

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Werden, S-Bahnhof (S6)

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Sonntag, 10. Mai 2009

flott / bergig

HALDE HOHEWARTH

Radtour ins nördliche Ruhrgebiet mit Auffahrt zur Halde Hohewarth (Höhe 157 m) mit dem Sonnenuhr-Obelisk ● Fahrtroute über Zollvereinweg, Kray-Wanner-Bahn, Erzbahntrasse und durch den Emscherbruch, Rückfahrt u.a. entlang Ewaldsee und Rhein-Herne-Kanal entlang ● Tourenlänge ca. 70 km

Startpunkt: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: ADFC/EFI, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rüdiger Sang, ☎ 0201 / 27 33 26

Sonntag, 17. Mai

gemütlich / eben

ATEMPAUSE-RADTOUR zur HIRTENKAPELLE

Zweite Atempause-Tour über Bochohd und die neue „Wasserroute“ zum Rhein-Herne-Kanal und zum Gleispark Frintrop. Ziel ist die 225 Jahre alte und frisch restaurierte Hirtenkapelle. Unterwegs erfolgen Hinweise auf Interessantes am Wegesrand. Vor Ort erfolgt wie immer eine Andacht ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen

Tourenleiter und Infos: Christian Wagener, ☎ 0201 / 88 61 620

JUNI 2009

Sonntag, 7. Juni

gemütlich / hügelig

FAMILIENRADTOUR zur SECHS-SEEN-PLATTE

Traditionelle EFI-Fahrradtour über Kettwig, Mintard, Saarn und den Duisburg-Mülheimer Wald; ab Kettwig auch für Familien mit Kindern geeignet; vor Ort längere Pause mit ausgiebiger Möglichkeit zum Baden; Länge der Tour ca. 60 km

Startpunkte: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)
10.00 Uhr Essen-Rüttenscheid, Vorplatz Grugahalle
11.15 Uhr Essen-Kettwig, Promenadenweg

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß, ☎ 0201 / 42 18 02

Sonntag, 7. Juni 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR rund um VELBERT

Technisch und konditionell anspruchsvolle MTB-Tour ins Niederbergische Land mit vielen langen und kräftezehrenden Uphill- und kurzen knackigen Downhillpassagen
● Fahrtroute: Kupferdreh – Bleiberg – Neviges – Windrather Land – Niederelfringhausen – Fellertal – Nierenhof ● Tourenlänge ca. 50 km mit etwa 900 Höhenmetern; dabei 70% Wald- & Singletrail, 20% Schotter & Wurzelpiste, 10% Asphalt; Dauer (ohne Pausen) mind. 4,5 Std. ● Teilnahme nur mit Mountainbike und Helm möglich!

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Kupferdreh, S-Bahnhof (S9)

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Sonntag, 14. Juni

gemütlich / flach

ESSEN – STADT der BAUSTELLEN / Tour 2

Radtour zu den vielen Großbaustellen im Essener Süden und Osten mit fachkundigen und umfassenden Erläuterungen vor Ort durch Umwelt- und Baudezernentin Simone Raskob sowie Bürgermeister Rolf Fliß; bitte je nach Wetterlage festes Schuhwerk mitbringen ● die Tour erfolgt in Kooperation mit der Stadt Essen ● Tourenlänge 10 – 15 km

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rüttenscheid, Marktplatz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß, ☎ 0201 / 42 18 02

Sonntag, 21. Juni

gemütlich / hügelig

ATEMPAUSE-RADTOUR zur ANNENKAPELLE

Dritte Atempause-Tour über Huttrop und Leithe, über die Veltenbahn nach Steele, 49entlang der Ruhr ins Annental zur 1707 erbauten Annenkapelle. Unterwegs erfolgen Hinweise auf Interessantes am Wegesrand. Am Ziel Andacht Pastor Hermann-Josef Kurzenacker ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen in Kooperation mit ADFC und EFI

Tourenleiter und Infos: Hilmar von dem Bussche ☎ 0201 / 430 92 49

Samstag, 27. Juni

zügig / hügelig

EXTRASCHICHT – NACHT DER INDUSTRIEKULTUR

Abendliche Radtour anlässlich der jedes Jahr im Ruhrgebiet stattfindenden „Nacht der Industriekultur“, unterwegs Zwischenstopps an „ExtraSchicht“-Veranstaltungs-orten wie der Malakoff-Turm der Zeche Prosper-Haniel in Bottrop sowie der Nordsternpark in Gelsenkirchen. Ziel ist die Kokerei Zollverein in Katernberg, von dort erfolgt die Rückfahrt ● Tourenlänge 35 km

Startpunkt: 18.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rüdiger Sang, ☎ 0201 / 27 33 26

JULI 2009

Samstag / Sonntag, 4. / 5. Juli 2009

flott / bergig

NACHTTOUR zur HALDE HOHEWARTH

Nächtliche Tour ins nördliche Ruhrgebiet mit Auffahrt zur Halde Hohewarth (Höhe 157 m) mit dem Open-Air-Himmelsovservatorium ● Fahrtroute über Zollvereinweg, Kray-Wanner-Bahn, Erzbahntrasse und durch den Emscherbruch, Rückfahrt u.a. entlang Ewaldsee und Rhein-Herne-Kanal ● Tourenlänge ca. 70 km

Startpunkt: 22.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: ADFC/EFI, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rüdiger Sang, ☎ 0201 / 27 33 26

Sonntag, 5. Juli

gemütlich / flach

ESSEN – STADT der BAUSTELLEN / Tour 3

Radtour zu den vielen Großbaustellen im Essener Norden und der Stadtmitte mit fachkundigen und umfassenden Erläuterungen vor Ort durch Umwelt- und Baudezernentin Simone Raskob sowie Bürgermeister Rolf Fliß; bitte je nach Wetterlage festes Schuhwerk mitbringen ● die Tour erfolgt in Kooperation mit der Stadt Essen ● Tourenlänge 10 – 15 km

Startpunkt: 14.00 Uhr Essen-Altenessen, Marktplatz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß, ☎ 0201 / 42 18 02

Sonntag, 5. Juli 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR WEST oder OST

Qual der Wahl – entweder nach Mülheim / Breitscheid oder Bochum / Hattingen. Auf jeden Fall technisch und konditionell anspruchsvolle MTB-Tour durch die Wälder rechts und links des Ruhrtals ● Tour 1: Halbach/Nachtigaltal – Withausbusch – Menden – Auberg – Breitscheid – Landsberger Wald ● Tour 2: Steele – Dahlhausen – Weitmar – Stiepel – Schulenburg – Nierenhof – Isenburg ● Tourenlänge 40 - 50 km mit ca. 800 - 900 Höhenmetern; dabei 60% Wald- & Singletrail, 20% Schotter, 20% Asphalt; Dauer (ohne Pausen) mind. 4,5 Std. ● Teilnahme nur mit MTB und Helm!

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Sonntag, 12. Juli 2009

flott / hügelig

Die zwei WASSERSCHLÖSSER RAESFELD und GEMEN

Durch das grüne Ruhrgebiet in das noch grünere Münsterland zu zwei ganz verschiedenen Wasserschlossern: Schloß Raesfeld und Schloss Gemen bei Borken. Die Tour führt über weitgehend verkehrsarme Straßen sowie über Waldwege und Pättges ● Rückfahrt von Borken nach Essen per Bahn (VRR-Preisstufe B) ● Tourenlänge ca. 80 km

Startpunkt: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: ADFC/EFI, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Georg Pepping, ☎ 0201 / 26 35 46

Sonntag, 19. Juli

gemütlich / hügelig

ATEMPAUSE-RADTOUR zur KLUSENKAPELLE

Vierte Atempause-Tour durch das Siepental und die Heisinger Aue entlang der Ruhr und des Baldeneysees zur vor 650 Jahren erstmals urkundlich erwähnten Klusenkapelle. Unterwegs erfolgen Hinweise zur Natur am Wegesrand. Am Ziel Andacht mit Pfarrerin Hanna Mausehund ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen in Kooperation mit ADFC und EFI

Tourenleiter und Infos: Rüdiger Sang ☎ 0201 / 27 33 26

AUGUST 2009

Sonntag, 2. August 2009

flott / hügelig

BAGGERSEETOUR nach ANGERMUND

Hochsommerliche Tour über Kettwig und Hösel zu einem Baggersee bei Angermund. Dort ausgiebige Gelegenheit zum Baden ● Rückfahrt ist auch per S-Bahn möglich (ab DU-Großenbaum VRR-Preisstufe B) ● Tourenlänge ca. 75 km

Startpunkte: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)
10.00 Uhr Essen-Rüttenscheid, Vorplatz Grugahalle
11.15 Uhr Essen-Kettwig, Promenadenweg

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Thomas Riechmann, ☎ 0201 / 279 92 68

Sonntag, 9. August 2009

gemütlich / hügelig

ALTE ZECHEN im ESSENER WESTEN und NORDEN

Radtour entlang ehemaliger Standorte von Essener Bergwerken mit umfangreichen Erläuterungen vor Ort zur Geschichte der Zechen, aber auch um aufzuzeigen, was sich nach den Stilllegungen dort alles verändert hat ● Fahrtroute von Borbeck über Schönebeck, Dellwig, Vogelheim, Altenessen bis zur Innenstadt; die Tour endet am Hauptbahnhof ● Tourenlänge ca. 40 km

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Borbeck, S-Bahnhof / Marktplatz

Veranstalter: ADFC/EFI, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Jörg Brinkmann, ☎ 0201 / 42 21 04

Sonntag, 9. August 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR mit BAHN & BIKE

Von Ost nach West mit Bahn & Bike, technisch mittel- und konditionell schwere Tour von Wetter an der Ruhr zurück nach Essen ● Fahrtroute: Ardeygebirge – Witten – Muttental – Kemnader See – Katzenstein – Hattingen – Ruhrtal ● Bahnfahrt nach Wetter mit VRR-Preisstufe B + Zusatzticket ● Tourenlänge ca. 60 km mit etwa 1100 Höhenmetern; dabei 70% Wald- & Singletrail, 30% Asphalt & Straße; Fahrtzeit (ohne Pausen) mind. 5 Std. ● Teilnahme nur mit Mountainbike und Fahrradhelm möglich!

Treffpunkt: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Freitag, 14. August

flott / hügelig

NACHTTOUR zur STERNWARTE in SCHUIR

Feierabendtour über Heisingen und Werden zur Sternwarte in Essen-Schuir mit Mond- und Planetenbeobachtung und/oder astronomischem Vortrag ● Tour erfolgt in Kooperation mit der Walter-Hohmann-Sternwarte ● Tourenlänge ca. 35 km ● Tour findet nur bei gutem Wetter statt ● Teilnahme nur mit funktionierender Fahrradbeleuchtung möglich!

Startpunkt: 19.30 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Thomas Riechmann, ☎ 0201 / 27 99 268

Sonntag, 16. August

gemütlich / eben

ATEMPAUSE-RADTOUR zum SCHLOSSPARK BORBECK

Fünfte Atempause-Tour durch den Krupp-Gürtel und entlang der in Bau befindlichen Radtrasse, auf der neuen „Wasser-Route“ über Bochold und Borbeck zum Schlosspark auf der Rheinischen Bahn. Unterwegs erfolgen Hinweise auf Interessantes am Wegesrand. Am Ziel unter freiem Himmel Andacht mit Stadtdechant Jürgen Cleve unter Mitwirkung des Schönebecker Jugendblasorchesters ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen

Tourenleiter und Infos: Franz-Josef Gründgens ☎ 0201 / 68 38 09

Sonntag, 29. August

**FAHRRADSTERNFAHRT zur Benefizveranstaltung im Grugapark
„RADELN FÜR DAS LEBEN“**

Fahrradsternfahrt aus verschiedenen Stadtteilen in die Innenstadt zum Kennedyplatz, dort Anmeldung zuvor noch nicht gemeldeter Teilnehmer, anschließend gemeinsame Weiterfahrt zum Grugapark. Dort finden verschiedene Laufveranstaltungen zum „Onko-Lauf“ statt, es gibt Beiprogramm für die ganze Familie, auch für Verpflegung ist gesorgt. ● Startgebühr als Spende – die eingenommenen Gelder sind für die Krebsberatung in Essen bestimmt (PariSozial e.V.) ● Eine Anmeldung ist notwendig

Startpunkte: 1. Gruppe

9.30 Uhr Katernberger Markt

9.45 Uhr Bahnhof Altenessen

10.00 Uhr Stoppenbg./Barbarossapl.

2. Gruppe

Borbecker Platz

Altendf./Ehrenzeller Pl.

Frohnhauser Markt

3. Gruppe

Kupferdreher Markt

Rellingh./Zornige Ameise

Steele/Kaiser-Otto-Pl.

Weiterfahrt ca. 11.00 Uhr vom Kennedyplatz

Anmeldung sowie weitere Informationen: ☎ 0201 / 88 83 106, www.onkolauf.de
(Informationen zur Fahrrad-Sternfahrt: Jörg Brinkmann, ☎ 0201 / 42 21 04)

SEPTEMBER 2009

Sonntag, 6. September 2009

sportlich / bergig

BERGER HOF / ELFRINGHAUSER SCHWEIZ – Mountainbiken pur

Technisch und konditionell sehr anspruchsvolle Berg(ische) Tour mit vielen steilen Uphill- und knackigen Downhillpassagen. Am Berger Hof können Beine und Bauch entspannen und auftanken ● Fahrtroute: Kupferdreh – Nierenhof – Laaker Mühle – Berger Hof – Immelberg – Huxelmansbusch – Langenberg – Pollen – Deilbachtal ● Tourenlänge ca. 50 km mit ca. 1300 Höhenmetern; dabei 80% Wald- & Singletrail, 10% Wurzel- & Schotterpiste, 10% Asphalt & Straße; Dauer (ohne Pausen) mind 5,5 Std. ● Teilnahme nur mit MTB und Helm!

Startpunkt: 10.00 Uhr Essen-Kupferdreh, S-Bahnhof (S9)

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Sonntag, 20. September

gemütlich / hügelig

ATEMPAUSE-RADTOUR zur KAPELLE am KRUPP-KRANKENHAUS

Sechste Atempause-Tour entlang des Parkfriedhofs nach Steele, weiter zum Wichteltal nach Überrauch und über die Ruhr nach Rellinghausen, über die Grugabahntrasse nach Rüttenscheid zur Kapelle am Alfred-Krupp-Krankenhaus. Unterwegs erfolgen Hinweise auf Interessantes am Wegesrand. Am Ziel ökumenische Andacht mit den beiden Krankenhaus-Seelsorgern ● Tourenlänge ca. 15 km, Dauer ca. 2 Std.

Startpunkt: 16.00 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)

Veranstalter: Stadt Essen in Kooperation mit EFI und ADFC

Tourenleiter und Infos: Rolf Fliß ☎ 0201 / 42 18 02

OKTOBER 2009

Sonntag, 4. Oktober 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR GOLDENER OKTOBER im ASBACH- und HESPERTAL

Bleibende Eindrücke im (hoffentlich) Goldenen Oktober, wenn es in nicht mal so weiter Entfernung über den Blätterteppich oder durch Matsch und Schlamm geht ●
Fahrtroute: Asbachtal – Pollen – Hefel – Langenhorst – Hespertal ● Tourenlänge etwa 40 km, dabei sind etwa 700 Höhenmeter zu meistern; Fahrtzeit (ohne Pausen) mind. 4 Std. ● Eine Teilnahme ist nur mit Mountainbike und Fahrradhelm möglich!

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Sonntag, 11. Oktober

flott / bergig

ELFRINGHAUSER SCHWEIZ

EFI-Alpin – die traditionelle sportlich schnelle Rundtour durch das frühherbstliche Niederbergische Land, Pause mit Einkehrmöglichkeit am Bergerhof ● Tourenlänge ca. 75 km

Startpunkte: 9.30 Uhr Essen-City, Willy-Brandt-Platz (gegenüber Hauptbahnhof)
10.15 Uhr Essen-Steele, Kaiser-Otto-Platz

Veranstalter: EFI/ADFC, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Andreas Hertrich, ☎ 0201 / 28 35 75

NOVEMBER 2009

Sonntag, 8. November 2009

sportlich / bergig

MTB-TOUR durch die Wälder rund um ´men See

Auf der „Hausrunde um ´me Ecke“ durch den Essen Süden. Dabei ist bei useeligem Wetter warmfahren angesagt, breiter werdende „Rallyestreifen“ auf dem Rücken sind egal ● Fahrtroute: Schellenberg – Baldeney – Hügekpark – Heisiwald – Fischlaker Höhe – Scheppen – Dilldorf – Kupferdreh ● Tourenlänge ca. 40 km mit ca. 500 Höhenmetern; dabei 70% Wald- & Singletrail, 30% Schotter, Asphalt & Straße; Dauer (ohne Pausen) mindestens 4 Std. ● Teilnahme nur mit Mountainbike und Helm!

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

DEZEMBER 2009

Sonntag, 6. Dezember 2009

sportlich / bergig

MTB-NIKOLAUSTOUR

Nikolausfahrt mit oder ohne Mütze – dabei könnte eine Thermoskanne statt der normalen Trinkpulle angesagt sein ● Die Fahrtroute wird beim Start festgelegt, Länge, Charakteristik und Fahrtdauer dieser Tour sind dabei abhängig vom gewählten Weg ● Die Teilnahme ist wie üblich nur mit Mountainbike und Fahrradhelm möglich!

Startpunkt: 11.00 Uhr Essen-Rellinghausen, Zornige Ameise, Parkplatz

Veranstalter: ADFC-Essen, Maxstraße 11, 45127 Essen

Tourenleiter und Infos: Udo Waldenburger, ☎ 0201 / 28 18 49

Stand 13.02.2009