



Programm

radfahrlust-Tour 2019

An der Bergstraße (28.09. – 05.10.2019)

Inhaltsverzeichnis

Eine Anmerkung vorweg.....	2
Überblick.....	3
Tagesüberblick.....	3
Überblick zu den Touren.....	3
Logistisches.....	4
An- und Abtransport der Leih- und Eigentumsräder zum Veranstaltungsort	5
Tourablauf	5
Tag 1 (Samstag, 28.09.2019): Anreisetag	5
Anreise mit dem PKW	5
Anreise mit der Bahn (ohne Rad).....	6
Anreise mit der Bahn (mit Rad).....	7
Anmelden im Quartier	7
Einrichten des Quartiers etc.	7
Zuteilung und Einstellung der Leihräder	7
Tag 2 (Sonntag, 29.09.2019): Eingewöhnung	7
Tag 3 (Montag, 30.09.) - Tag 7 (Freitag, 4.10.): wechselnde Tagestouren.....	8
Mittwoch: Tour mit Landrat Engelhardt	8
Tag 8 (Samstag, 5.10.): Abreise.....	9
Aufräumen und reinigen des Quartiers	9
Gepäcktransport.....	9
Einladen der Leihräder.....	9
Allgemeine Hinweise zum Leben in unserem Gemeinschaftsquartier.....	9
Gut zu wissen.....	10
Foto- und Videoaufnahmen.....	10
Und noch was	10
Was für Leihräder gibt es überhaupt auf der Tour?	10
Empfohlene Packliste.....	10
Glossar	11

Eine Anmerkung vorweg

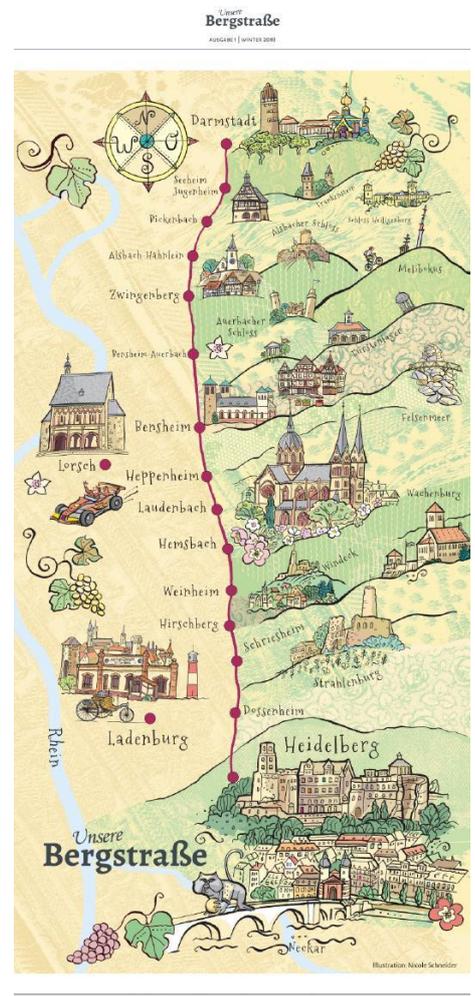
Dieses Dokument ist nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden und erhebt keinen Anspruch auf absolute Korrektheit. Wer Tippfehler findet, darf sie behalten; bei inhaltlichen Fehlern wäre es nett, wenn ihr uns informieren würdet, damit wir das noch korrigieren können.

Überblick

Die Radfahrlust-Tour 2019 „An der Bergstraße“ führt uns in die Metropolregion Rhein-Neckar im Dreiländereck Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen. Unser Quartier beziehen wir für den gesamten Zeitraum in der Alexander-von-Humboldt-Schule in Viernheim. Die Anreise unserer Teilnehmer erfolgt am Samstag 28. September. Sonntags bieten wir für diejenigen, die mit eigenem Spezialrad anreisen eine Einstimmungstour an, während wir für unsere übrigen Teilnehmer die Leih-Dreiräder ausstatten und anpassen. Der eigentliche Start der einzelnen Tagestouren erfolgt dann am Montag 30.09.2019. Abends sind wir wieder mit unseren Rädern im Quartier.

Tagesüberblick

Tag 1	Sa.	28.09.2019	Anreise
Tag 2	So.	29.09.2019	Rädermontage bzw. Einstimmungstour
Tag 3	Mo.	30.09.2019	Tagestour 1
Tag 4	Di.	01.10.2019	Tagestour 2
Tag 5	Mi.	02.10.2019	Tagestour 3: zum UNESCO Welterbe Kloster Lorsch
Tag 6	Do.	03.10.2019	Tagestour 4 „Einheitstour“
Tag 7	Fr.	04.10.2019	Tagestour 5
Tag 8	Sa.	05.10.2019	Abreise



Überblick zu den Touren

Bei der diesjährigen radfahrlust-Tour werden wir unterwegs sein im Dreiländereck Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen, an der südlichen Bergstraße.

- Die einzelnen Tagestouren stehen derzeit noch nicht genau fest, sie werden aber jedenfalls eben und ohne große Steigungen ca. 30-40 km lang sein. Wir werden ausreichend Pausen und Toilettenstopps machen. Wenn die Kräfte einmal erschöpft sein sollten, steht unser Behindertenbus zur Abholung zur Verfügung. Bitte informiert in diesem Fall rechtzeitig ein „Rothemd“, der dann den Tourenleiter informiert.

Zum Einstimmen: mögliche Ziele, die wir derzeit ins Auge fassen, sind zum Beispiel:

- **Ladenburg**, eine Stadt am Neckar im Rhein-Neckar-Kreis in Baden-Württemberg mit spätmittelalterlicher Altstadt. Hier ist das Automuseum Dr. Carl Benz, in dem in fünf Bereichen die Geschichte der Motorisierung gezeigt wird. Ladenburg liegt am Neckar,

südlich der Ortsbebauung mündet der Kandelbach in den Neckar und ist nach ca. 10 km mit dem Rad von Viernheim zu erreichen;

- **Lorsch** mit seinem UNESCO Welterbe Kloster Lorsch, das auch nur ca. 15 km entfernt ist, z.B. mit Rückfahrt über das Naturschutzzentrum Bergstraße an der Erlache bei Bensheim oder über Lampertheim.
- Die Universitätsstadt **Mannheim** ist nach Stuttgart und Karlsruhe die drittgrößte Stadt des Landes Baden-Württemberg. Das damals für die mit der Festung verbundene Bürgerstadt Mannheim angelegte gitterförmige Straßennetz mit Häuserblöcken statt Straßenzügen ist in der Innenstadt bis heute erhalten geblieben. Darauf ist die bis heute geläufige Bezeichnung Quadratestadt zurückzuführen. Mannheim ist ca. 11-15 km entfernt.
- Das Hessische Ried mit seinem Naturschutzgebiet **Lampertheimer** Altrhein (Biedensand) bei Lampertheim.
- **Heppenheim**, das über einen weitgehend erhaltenen, in sich geschlossenen malerischen Altstadt kern mit einer Fläche von rund sechs Hektar verfügt. Die Altstadt ist von Fachwerkbauweise geprägt, die überwiegend im Zuge des Wiederaufbaues in den ersten Jahrzehnten nach der Zerstörung Heppenheims im Pfälzer Erbfolgekrieg 1693 auf den Überresten der mittelalterlichen Stadt entstanden ist.
- Die ehemalige kurpfälzische Residenzstadt **Heidelberg** ist sicherlich jedem mehr oder weniger bekannt für ihre malerische Altstadt mit der Schlossruine sowie für ihre renommierte Universität, die älteste Hochschule auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Heidelberg liegt gut 20 km entfernt von unserem Quartier und ist, da es sehr touristisch überlaufen ist, aber auch da es etwas zu weit für eine Tagestour ist, kein ideales Ziel für uns; wir überlegen dennoch verschiedene Optionen um dies Ziel.



Ladenburg



Lorsch



Lampertheim



Heppenheim



Karolingische Torhalle Kloster Lorsch



Ried bei Lampertheim



Heidelberg

Logistisches

An- und Abtransport der Leih- und Eigentumsräder zum Veranstaltungsort

- Abholung und Rücklieferung der Leihräder in Waltrop, Kriftel und Weiterstadt erfolgt mit einem gemieteten Kleinlaster durch die Logistik-Crew der Selbsthilfegruppe.
- Der Transport der Eigentumsräder erfolgt von jedem Teilnehmer individuell.

Tourablauf

Tag 1 (Samstag, 28.09.2019): Anreisetag

Unser Quartier beziehen wir für die Dauer der Spezialradtour in der Alexander-von-Humboldt-Schule in Viernheim. Adresse:

Franconvilleplatz, 68519 Viernheim

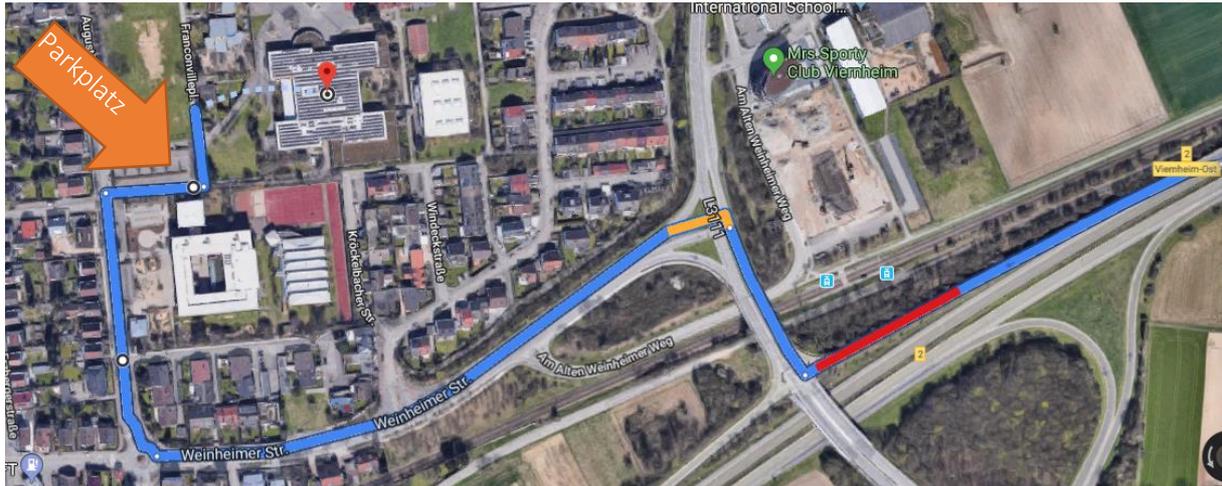


Viernheim ist eine mittlere Industriestadt nordöstlich von Mannheim. Sie ist die zweitgrößte Stadt im südhessischen Kreis Bergstraße.

Ankunft ab 11:00 Uhr, individuelle Anreise mit ÖPNV oder PKW.

Anreise mit dem PKW

Von der A5 kommend über die A659 in Viernheim-Ost abfahren, rechts und sofort wieder links abbiegen. Am Kreisverkehr die erste Ausfahrt nehmen und nach 200m auf den Parkplatz rechts fahren. Zum Eingang der Alexander-von-Humboldt-Schule (an der Nordseite) gehen.



Mit dem Auto von der A69 zum Quartier

Quelle: Google Maps

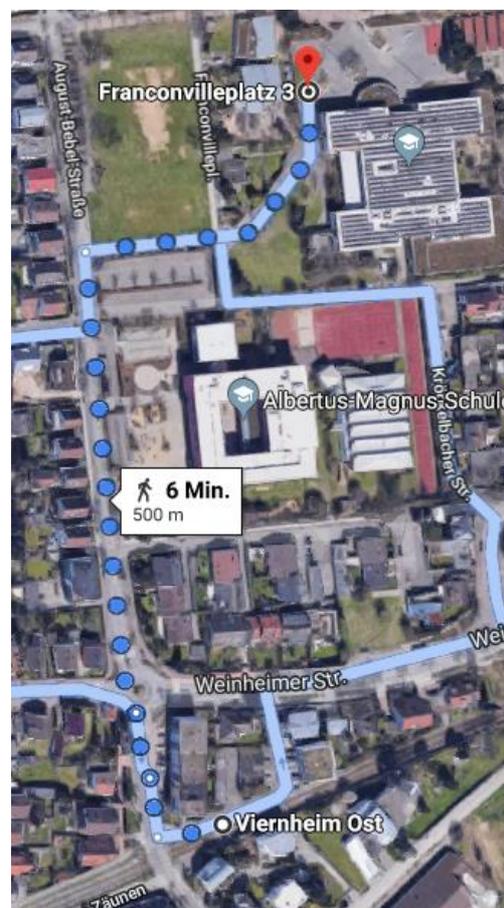
Anreise mit der Bahn (ohne Rad)

Empfohlen wird eine Anreise nach Mannheim Hbf. In Mannheim in die Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (Straßenbahn) RNV 5 Richtung Weinheim steigen (20 Meter Fußweg), siehe Bild unten. Die RNV 5 verkehrt alle 10-20 Minuten, eine Fahrt kostet €4,20 und dauert 32 Minuten. Achtung Rollifahrer: Nicht alle Fahrten werden mit Niederflerbahnen durchgeführt. Die Fahrten sind in den Aushangfahrplänen aufgeführt. In der Regel ist dies jede zweite Bahn (derzeit wohl eher häufiger). In Viernheim Ost aussteigen und 500 Meter zum Quartier gehen bzw. fahren, s. Bild rechts.



Von Mannheim Hbf zur Strassenbahn RNV 5

Quelle: Google Maps



Von Viernheim-Ost zum Quartier Quelle:

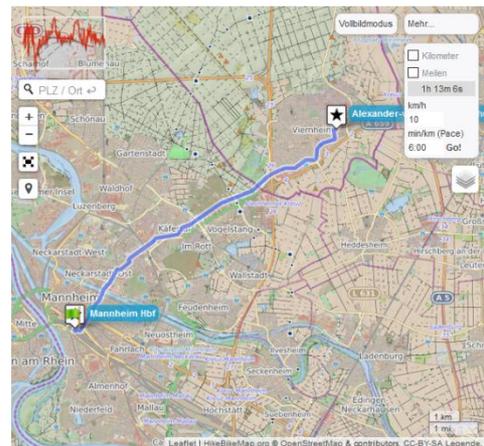
Google Maps

Anreise mit der Bahn (mit Rad)

Auch hier empfehlen wir die Anreise nach Mannheim Hbf. Da aber das Rad in der Straßenbahn nicht mitgenommen werden kann, empfiehlt sich eine Weiterfahrt mit Rad (12 km). Eine Route findet sich unter <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vughmqbltunukyoz>

Eine dringende Bitte:

An eurem Anreisetag sind wir mit der Herrichtung des Quartiers, der Anlieferung der Räder usw. mehr als ausgelastet. Seht daher bitte zu, dass Ihr eure Anreise ganz eigenständig plant. Vielen lieben Dank!



Von Mannheim Hbf mit Rad zum Quartier
Quelle: gpsies

Anmelden im Quartier

Nach eurer Ankunft und einem ersten Begrüßen an unserem „Meldekopf“ werden wir auch noch ein paar kleine Formalien mit euch klären (u.A. Einsammeln der Haftungsausschlussklärung und Fotoeinwilligung).



Einrichten des Quartiers etc.

Danach können wir gemeinsam unser Quartier in der Alexander-von-Humboldt-Schule für unseren Aufenthalt vorbereiten:

- Füllen und verteilen der Luftbetten
- Belegen der Schlafplätze
- Gemeinsame Vorbereitung des Abendessens

Am Nachmittag ist auch Zeit für einen gemeinsamen Kaffee / Tee oder ein Stück Kuchen. Und nach dem Abendessen wollen wir uns gemeinsam mit dem Film zur letzten radfahrlust-Tour in und um Berlin auf die kommende Woche einstimmen (Dauer gut 20 Minuten).

Zuteilung und Einstellung der Leihräder

Parallel zur individuellen Einrichtung im Quartier werden wir beginnen, die Leihräder zuzuordnen und einzustellen und ggf. erste Testfahrten zu machen.

Tag 2 (Sonntag, 29.09.2019): Eingewöhnung

- Fortsetzung der Radzuteilung, -einstellung und -anpassung, Fahrtraining zum Vertrautwerden mit dem Rad

- Parallel dazu: kleinere Eingewöhnungstour „Rundfahrt um Viernheim“ für geübte und trainierte Teilnehmer (ca. 15-20 km), zum Beispiel nach Heddesheim (rund 5 km von Viernheim).

Tag 3 (Montag, 30.09.) - Tag 7 (Freitag, 4.10.): wechselnde Tagestouren

An diesen Tagen werden wir nach dem Frühstück jeweils zu einer ganztägigen Tour aufbrechen, die zu gegebener Zeit (z.B. am Abend vorher) von der Tourleitung festgelegt und bekannt gemacht wird. Zeitraum typischerweise ca. 10-17 Uhr. Wie schon oben erwähnt, werden die Touren ohne große Steigungen und ca. 30-40 km lang sein – wir werden aber immer darauf bedacht sein, euch nicht zu überfordern! Und wir werden häufige Toilettenstopps einlegen.

Bereits fest verplant ist aber der Mittwoch, an dem unser Schirmherr Christian Engelhardt, Landrat für den Landkreis Bergstraße, mit uns radeln wird!

Wenn wir dann wieder im Quartier sind, ist Zeit zum Ausruhen, bevor wir gemeinsam zu Abend essen. Und im Anschluss hat es (so unsere Erfahrung aus den vergangenen Touren) immer mal die eine oder andere lokale „Vorstellung“ gegeben – hier vertrauen wir auch ein wenig auf unsere Unterstützer „vor Ort“.

Am Montagabend wollen wir den Film „Die Tour fürs Leben“ zeigen, ein Film über und mit dem MS-ler Andreas Beseler (Besi), der schon im Rollstuhl saß, mittlerweile aber beachtliche Radtouren macht. Der Film erzählt die Mutmachgeschichte von Besi, aber auch von seinen Freunden, vielen von Ihnen mit unterschiedlichsten Handicaps, und ihrer großen Fahrt nach Barcelona. Eine von ihnen ist Katharina, die uns an diesem Abend besuchen wird.

Mittwoch: Tour mit Landrat Engelhardt

Am 2.10. will uns unser Schirmherr, der Landrat für den Landkreis Bergstraße Christian Engelhardt, begleiten. Aus seinem Grußwort: *„...Ihre Initiative verkörpert in besonderer Weise Gemeinschaftssinn und Lebensfreude. Sie machen Mut und beweisen seit Jahren, dass es möglich ist, trotz MS-Erkrankung Sport zu treiben...“*



An diesem besonderen Tag wird unser Ziel das UNESCO Welterbe Kloster Lorsch sein. Das Kloster Lorsch (St. Nazarius) war eine Benediktinerabtei in Lorsch. Es wurde 764 gegründet und war bis zum hohen Mittelalter als Reichskloster ein Macht-, Geistes- und Kulturzentrum. 1232 kam die Abtei zu Kurmainz und wurde 1461 an die Kurpfalz verpfändet, die das Kloster 1564 aufhob. Die Torhalle des Klosters ist eines der wenigen vollständig erhaltenen Baudenkmale aus der Zeit der Karolinger. (Quelle: Wikipedia)



Tag 8 (Samstag, 5.10.): Abreise

Nach einer hoffentlich tollen, ereignisreichen Woche steht der Abschied bevor. Nach dem gemeinsamen Frühstück beginnt die Räumung unseres Quartiers.

Aufräumen und reinigen des Quartiers

Gemeinsam räumen wir die Alexander-von-Humboldt-Schule, die wir um 13:00 besenrein übergeben müssen:

- Wegräumen der Tische und Stühle
- Entleeren und Verpacken der Luftbetten
- Geschirrspülen und Küche räumen
- Gepäck für den Transport packen

Gepäcktransport

Einmal geht es um das Bahngepäck derjenigen, die sich ihr Gepäck z.B. mit Hermes nach Hause senden lassen. Dies wird an geeigneter Stelle gesammelt.

Ein weiterer Gepäck-Sammelplatz wird für die Gepäckstücke, die mit zur DMSG-Beratungsstelle Darmstadt mitgenommen werden, gekennzeichnet.

Einladen der Leihräder

Die Leihräder von Hase, HP Velotechnik und Icletta werden spätestens am Samstag, 05.10.2019 in die Kleinlaster verladen.

Allgemeine Hinweise zum Leben in unserem Gemeinschaftsquartier

- In Hessen sind während unserer Tour Herbstferien - die Alexander-von-Humboldt-Schule sowie das angrenzende Schulgelände stehen uns alleine zur Verfügung.
- Die Verpflegung wird von unserer Küchencrew übernommen. Das Tischdecken und Abräumen erledigen wir wie gewohnt selbst.
- Die Duschen in der Sporthalle stehen uns uneingeschränkt zur Verfügung.
- Medikamente, die gekühlt werden müssen, können im Kühlschrank in der Küche gelagert werden (bitte mit Namen versehen).

Gut zu wissen

Foto- und Videoaufnahmen

Während unseren Touren werden Fotos und Filme bzw. Videos erstellt werden. Für die Teilnahme an der Tour ist euer Einverständnis erforderlich, dass wir diese Aufnahmen verwenden dürfen, z.B. in Printmedien, dem Internet, in der Kommunikation oder in Vorträgen. Gerne würden wir auch eure Film- und Fotoaufnahmen sammeln und für obige Zwecke nutzen.

Und noch was ...

Bitte denkt an eure Regenkleidung und an Sonnenschutz! Nehmt bitte auch jeweils euer Mobiltelefon mit, sodass wir euch ggf. kontaktieren können, falls z.B. bei einem Pausenaufenthalt die Gruppe nicht zusammen bleibt.

Was für Leihräder gibt es überhaupt auf der Tour?

Auch bei unserer diesjährigen Tour werden wir dankenswerterweise wieder von den Liegeradherstellern HP Velotechnik, Hase Bikes und Icletta unterstützt, die uns rund zwei Dutzend Leihräder zur Verfügung stellen. Zum Beispiel so was:



HP SCORPION FS26



HP SCORPION PLUS



HASE KETTWIESEL



HASE PINO



ICE FULLFAT TRIKE



ANTHROTECH TRIKE

Empfohlene Packliste

- Bequeme, radfahrtaugliche Kleidung für jedes Wetter (inkl. warmer Jacke, Regenkleidung)
- zwei Paar radfahrtaugliche Schuhe (falls wir mal so richtig nass werden ...)

- Handtücher und Bettzeug: Schlafsack, Kissen, Bettlaken sowie isolierende Unterlagen, z. B. Decken, Isomatte (da die Luft- bzw. Feldbetten nicht vor Kälte von unten schützen)
- Lunchbox, nachfüllbare Wasserflasche für unterwegs, Tasche/Rucksack für Tagesgepäck
- Persönliche Toilettenartikel, Medikamente, Sonnen- und Insektenschutz, ggf. Ohropax, Schlafbrille
- Ggf. Kamera (bitte Datum und Uhrzeit aktuell einstellen für spätere chronologische Fotoshow)
- Ggf. Rollator, Rollstuhl, Stock o. Ä., Fahrradschloss

Glossar

DMSG-Bus	Für den Zeitraum der Tour stellt die DMSG Hessen der Radfahrlust einen Kleinbus mit zwei Rollstuhlplätzen und Hebebühne zu Verfügung. Er wird als Servicefahrzeug während der Tour genutzt.
Kleinlaster	Abholung und Rücklieferung der Leihräder erfolgt mit den Kleinlastern bzw. Sprintern.
Logistik-Team	Die Leihräder werden mit den gemieteten „Leichten LKW“ (7,5t) durch das Logistik-Team, bestehend aus je zwei Tourbegleitern, von den Liegerad-Herstellern am Freitag 27.09.2019 zur Alexander-von-Humbold-Schule gebracht und bis Montag 07.10.2019 zurück geliefert.
Technik-Crew	2 bis 3 Rad begeisterte Tourbegleiter, die sich um die Zuteilung, Einstellung und Reparatur der Liege-Dreiräder während der RFL-Touren kümmern.
Küchencrew	Die Küchencrew ist für die Bereitstellung des Frühstücks und das Bereiten des Abendessens verantwortlich. Dabei wird normales und vegetarisches Essen sowie, falls notwendig, siehe Anmeldung, Sonderkost zubereitet.
Tour-Begleiter *	Für die Sicherung im Straßenverkehr sind täglich 8 – 10 Tour-Begleiter mit deutlich erkennbaren roten Signalwesten überwiegend auf Zweirädern mit der Gruppe unterwegs → Rotes Leibchen, sogenannte „Rothemden“
Tour-Guides *	möglichst fitte, ortskundige Radler z.B. vom ADFC, Biker Club o.ä., die im Vorfeld Touren ausarbeiten und die Gruppe dann führen → Weißes Leibchen
Tour-Leitung *	Koordination mit den Ortskundigen Tour-Guides, Tourvorgaben, Toilettenstopps, Verantwortlich für das Zusammenhalten der Tour, ggf. Pausen und die Sicherung der Strecke, steht dazu ständig mit den „Rothemden“ in Verbindung → Blaues Leibchen
Tour-Teilnehmer*	Alle weiteren Teilnehmer der Radfahrlust-Tour → Gelbes Leibchen

*: Ein gutes Beispiel für die verschiedenen Leibchenfarben ist auf dem Titelbild dieser Programms zu sehen.