

radfahrlust®



2. AUFLAGE

FREIHEIT AUF DREI RÄDERN

Die Selbsthilfegruppe radfahrlust®



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.

INHALTE

03 WIR SIND RADFAHRLUST® Gemeinsam wachsen

Liebe Leserinnen und Leser	04
Eine Idee wird Wirklichkeit	05

06 FAHR RAD! Von Bewegung profitieren

Bewegung mit MS – ein Muss	07
Mit Mut zum Ziel	07

08 DIE SPEZIALRÄDER Einfach entspannt zurücklehnen

Mein Fahrrad hat drei Räder ...	09
Unsere Leihradgeber	10
Fahrradhändler und -werkstätten	12

13 ZUSAMMEN WEITERKOMMEN Aktiv mit MS

Eine typische Tourwoche	14
Fit oder nicht fit – jeder kann mit!	15
Jede Tour ist einzigartig	16
Quer durch Deutschland	17

18 MIT ENGAGEMENT ZUM ERFOLG Eine starke Gemeinschaft

Unser Team	19
Ambitionierte Tourguides willkommen!	20
Unsere Tour-Quartiere	21

24 WIR SAGEN DANKE Unterstützer und Förderer

Unsere Schirmherren	25
Die Spezialrad-Hersteller	26
Förderer	27
Unterstützer	28
Auszeichnungen	29

30 UND DIE ZUKUNFT? Wir haben viel vor

Visionen	31
----------	----

IMPRESSUM

Herausgeber: DMSG Landesverband Hessen e.V.
Selbsthilfegruppe radfahrlust®
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Verantwortlich: Klaus Vock
@ mail@radfahrlust.de

Text: Anke Vetter

Redaktion tma pure GmbH
& Gestaltung: Werner-von-Siemens-Str. 30,
64625 Bensheim
tma-pure.de

Herstellung AC medienhaus GmbH
& Druck: Ostring 13, 65205 Wiesbaden
acmedien.de

Fotos: Sofern nicht anders angegeben:
© radfahrlust® / tma pure
Titelbild: © Gerhard Völk

Die Realisierung dieser Broschüre sowie die Erneuerung unserer Website wurde ermöglicht durch die freundliche Unterstützung des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek).

WIR SIND RADFAHRLUST[©]

Gemeinsam wachsen





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Freiheit auf drei Rädern – dieses Motto wird in unserer MS-Selbsthilfegruppe radfahrlust® im wahrsten Sinne der Worte gelebt. Einmal im Jahr treffen wir uns zu einer Spezialrad-Tour und sind sieben Tage lang auf Liegedreirädern unterwegs – jeden Tag zu einem anderen Ziel. Nicht-Betroffene unterstützen uns dabei – sie stellen die Leihräder auf jeden Einzelnen ein und sichern auf der Fahrt unseres rund 200 m langen Konvois die Querstraßen ab. Sogar ein Behindertenbus fährt parallel mit, falls jemandem die Puste ausgeht.

Übernachtet wird in einem zentralen Gemeinschafts-quartier, wo wir Tag und Nacht, Speis und Trank sowie Freud (und manchmal auch ein bisschen Leid) miteinander teilen. Wir schlafen auf Luftbetten in Sporthallen, Schulen, Gemeinde- und Pfarrhäusern – oder auch schon mal im Mehrzwecksaal einer Bundeswehrekaserne.

Klingt verrückt? Ein bisschen ist es das auch. Vor allem aber ist die radfahrlust® für viele von uns ein Jungbrunnen, ein Auftanken, ein Wiederentdecken von Fähigkeiten, die mancher längst verloren glaubte. Diese Broschüre erzählt von unvergesslichen Rad-touren und von Menschen, deren Leben sich durch die radfahrlust® – teilweise radikal – verändert hat.

Die Broschüre möchte ...

- **informieren** – darüber, dass sportliche Bewegung und unabhängige Mobilität auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen möglich sind,
- **anregen** – zum Staunen wie zum Raunen, zum Überwinden von Begegnungsängsten, zum Mitmachen oder Weitersagen: z. B. an Mitmenschen, die sich gern sozial engagieren oder die tolle Fahrradstrecken in ihrer Region kennen, an potentielle Förderer, an Verantwortliche in Stadt und Land, die uns auch in ihre Gemeinde einladen möchten ...
- **Mut machen** – all jenen, die ähnliche Handicaps haben und sich nach einem „Zurück ins Leben“ sehnen, oder die jemanden kennen, den sie dazu ermutigen möchten.

Viel Spaß beim Entdecken wünschen Ihnen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe radfahrlust®

ANMERKUNG: Werden Personenbezeichnungen im Interesse einer besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so sind jeweils alle anderen Geschlechter bzw. Geschlechtsidentitäten mit eingeschlossen.

EINE IDEE WIRD WIRKLICHKEIT

Interview mit Initiator Klaus Vock

Eines Tages waren sie plötzlich da, die Gleichgewichtsprobleme und Doppelbilder. Dann kam im Jahr 2001 die Diagnose: Multiple Sklerose (MS). Und mit ihr die Angst, nie mehr Fahrradfahren zu können. So erging es Klaus Vock, Initiator der radfahrlust®. Der leidenschaftliche Radfahrer fühlte sich auf seinem klassischen Zweirad zunehmend unsicher und musste den Sport schließlich aufgeben – bis er im Jahr 2007 die SPEZI besuchte.

Auf Europas größter Spezialradmesse in Germersheim probierte Klaus Vock zum ersten Mal Liegedreiräder aus. Von der „neuen Art des Radelns“ war er sofort begeistert. Diese Freude wollte er auch an andere weitergeben. Mit einem geliehenen Trike (vom Händler vor Ort) fuhr er zum Freiburger MS-Stammtisch, wo er andere Betroffene mit seiner Radfahrlust infizierte. Bis heute leitet Klaus Vock die gleichnamige Selbsthilfegruppe innerhalb der DMSG und organisiert federführend die jährlichen Touren: von A wie Antrag auf Förderung bis Z wie Zurückbringen der Leihräder zu den Herstellern.

FRAGE: KLAUS, WAS BEDEUTET FÜR DICH DIE „FREIHEIT AUF DREI RÄDERN“?

KLAUS VOCK: „Freiheit auf drei Rädern“ heißt für mich, dass das Dreirad, das ich jetzt fahre, mir die Freiheit gibt, mich so zu bewegen, so mobil und unabhängig zu sein, wie ich es vor dem Ausbruch meiner Krankheit gewesen bin.

Als ich noch mitten im Berufsleben stand, war das Fahrradfahren für mich immer das A und O, um von dem Stress, der Spannung runterzukommen. Ich war kein Mega-Sportler, aber ich war ganz viel mit dem Rad unterwegs. Und dann ließen mich meine Augen, mein Gleichgewichtssinn im Stich. Ich bin beim Aufsteigen manchmal umgefallen – mitten in der Innenstadt von Freiburg, wo ich damals gewohnt habe, das war peinlich. Ich hab's immer wieder probiert, habe dann aber wirklich einsehen müssen: Es geht nicht mehr. Vorbei. Bis ich dann in Germersheim auf der SPEZI 2007 diese fantastischen Dreiräder entdeckt habe.

FRAGE: DIE SPEZI 2007 WAR FÜR DICH GLEICHZEITIG DER AUSGANGSPUNKT FÜR DIE RADFAHRLUST®-IDEE. WAS GENAU IST DORT PASSIERT?

KLAUS VOCK: Überwältigt von der Fülle an Spezialrädern, allen voran die Liegedreiräder, verbrachte ich den kompletten Samstag und Sonntag auf dem Testparcours. Ich wollte einfach nicht mehr absteigen! Am Sonntagabend saß ich dann mit meiner Partnerin im Biergarten von Germersheim und las im Messekatalog einen Bericht über die Blind Cycle Tour von Sebastian Burger, der mit sehbehinderten Menschen von Bremen nach Singapur geradelt ist. Da dachte ich sofort: „Und eines Tages fahren wir MS-Betroffenen mit Spezialrädern quer durch die Republik!“

FRAGE: UND WANN GING ES DANN LOS?

KLAUS VOCK: Da ich mit der Organisation solcher Touren keinerlei Erfahrungen hatte, nahm ich Kontakt zu Sebastian Burger auf, der sehr hilfsbereit war. Schon im Frühjahr des darauffolgenden Jahres, im April 2008, fand die erste radfahrlust®-Tour mit Leihrädern von HP Velotechnik statt. Unter dem Motto „Jetzt erst recht!“ fuhren sechs Radler von Freiburg aus entlang des Rheins über Offenburg und Karlsruhe nach Germersheim – und das bei jedem Wetter. Das Dreiradfahren macht selbst bei Regen Riesenspaß! Seitdem sind wir jedes Jahr – meistens im September/Oktobre – für jeweils eine Woche auf Deutschlands Rad- und Waldwegen unterwegs. Inzwischen sind wir eine rund 50-köpfige Gruppe von MS-Betroffenen und Angehörigen. Unser Spezialrad-Konvoi kann schon mal gut 200 m lang sein. Jedes Jahr erkunden wir eine andere Region unseres Landes und sind noch lange nicht am Ende ...





FAHR RAD!

Von Bewegung profitieren

BEWEGUNG MIT MS – EIN MUSS!

Wurde MS-Erkrankten früher noch von sportlicher Betätigung abgeraten, so sind Sport und Bewegung heute ein essentieller Bestandteil jeder MS-Therapie. Dafür sprechen sowohl medizinische und therapeutische Erfahrungen als auch wissenschaftliche Ergebnisse:

„Studien aus den vergangenen Jahren haben bereits gezeigt, dass Menschen mit MS von regelmäßigem sportlichen Training profitieren. [...] Die positiven Effekte beschränken sich dabei nicht allein auf die körperliche Aktivität der MS-Patienten, auch die psychische Gesundheit sowie die Lebensqualität steigen.“

(Prof. Dr. med. Mathias Mäurer,

Chefarzt der Klinik für Neurologie & Neurologische Frührehabilitation am Juliusspital Würzburg, Mitglied des ärztlichen Beirates der AMSEL Stiftung und ehrenamtlicher Autor des „Docblog“ (ms-docblog.de) der AMSEL Stiftung – eine vielbeachtete Plattform für MS-Betroffene und deren Umfeld)

Kraft, Ausdauer, Koordination und sogar der Gleichgewichtssinn lassen sich durch regelmäßiges körperliches Training nachweislich verbessern. Auch MS-spezifische Symptome wie Fatigue (Erschöpfung), Spastik, Koordinationsprobleme sowie Blasen- und Darmfunktionsstörungen können durch Bewegung gemildert werden.

DAS LIEGEDREIDRAD – PERFEKT BEI MS

Ein weit verbreitetes Symptom bei MS sind die Gleichgewichtsprobleme. Bei manchen Menschen treten zudem Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen auf. Daher sind Spezialräder, mit denen man nicht umfallen kann, ein hervorragendes Trainingsgerät und Fortbewegungsmittel zugleich.

MIT MUT ZUM ZIEL

Immer wieder zeugen strahlende Augen auf unseren Touren von der großen Freude darüber, sich wieder aus eigener Kraft heraus bewegen zu können. Es ist großartig zu sehen, wie neue Mitfahrer ihre Ängste überwinden und über sich hinauswachsen. Auch

mitfahrende, gesunde Angehörige erleben, wie ihre chronisch kranken Familienmitglieder aufblühen und sich wieder mehr zutrauen.

“ 2010 bot sich die Möglichkeit, bei der radfahrlust® eine Tages-Etappe von Darmstadt nach Grünstadt mitzufahren. Mir kamen große Zweifel: 60 km an einem Tag! Doch der mitfahrende Rollibus, in den man jederzeit umsteigen könnte, machte mir MUT. Ich meldete ich mich an (und einmal wieder ab) und fuhr schließlich mit. [...] Als wir nach 45 km in Worms ankamen, überlegte ich echt, in den Bus umzusteigen. Aber es wäre eine Vernunftsentscheidung gewesen. Denn die Signale meines Körpers gaben mir das Gefühl, dass ich ruhig noch weiterfahren kann. Was soll denn passieren? Und dann bin ich geradelt und geradelt ... und auf einmal waren wir am Ziel. Ich war mächtig stolz und sicher, dass mich diese Erfahrung im Umgang mit meiner MS wieder einen Schritt vorangebracht hatte. Ich bin mutiger geworden und fühle mich ein Stück weit weniger machtlos und ausgeliefert.

Annette L., Darmstadt

Wir haben sehr viel Spaß auf der Tourenwoche – sowohl unterwegs als auch abends im Quartier. Das selbstverständliche Miteinander von Betroffenen und Gesunden ist eine Wohltat – für beide Seiten. Alle lernen voneinander: Die Betroffenen von anderen Betroffenen, Betroffene von Gesunden und nicht zuletzt die Gesunden (!) von den Betroffenen.

“ Danke, dass wir in dieser Woche Eure Guides sein durften. Wir haben viel von Euch gelernt und wir haben großen Respekt davor, was Ihr trotz Eurer Krankheit leistet!

Friedel F., Biker Club Speyer

DIE SPEZIALRÄDER

Einfach entspannt zurücklehnen



MEIN FAHRRAD HAT DREI RÄDER ...

Kaum zu glauben, aber die ersten dreirädrigen Fahrräder wurden bereits Ende des 19. Jahrhunderts gebaut – damals noch in Aufrechtposition mit riesigen Antriebsrädern wie beim Salvo tricycle von 1877.

Im Interesse der Fahrsicherheit werden Dreiräder heute überwiegend als Niedrigsitz- oder Liegedreiräder produziert. Der Grund: Die Kippstabilität von Dreirädern ist umso größer, je tiefer der Schwerpunkt des Fahrers liegt.

Von der mittlerweile entstandenen Vielfalt an Modellen und Herstellern, die man übrigens jedes Jahr Ende April in Germersheim auf der Spezialradmesse bewundern kann (www.spezialradmesse.de), profitieren nicht nur Fahrradfans, sondern vor allem auch Menschen mit Handicaps.



“ Durch die radfahrlust[®] habe ich aus einem verzweifelten Tiefpunkt zurück ins Leben gefunden. Ich war aufgrund meiner MS sehr isoliert und vom Leben abgeschnitten. Dann fand mein Mann einen Artikel über die radfahrlust[®] und meldete uns beide sofort an. [...] Als ich mich das erste Mal auf ein Liegedreirad setzte, fühlte ich mich sofort sicher und konnte einfach losfahren. Für mich war eine möglichst hohe und aufrechte Sitzhaltung wichtig. Schon wenige Monate später habe ich mir mein eigenes Trike gekauft.

Maria W.

SPEZI
Internationale
Spezialradmesse

Jedes Jahr am letzten
April-Wochenende!

Auf der weltgrößten Messe
für Spezialräder finden Sie
eine Riesenauswahl u. a. an
Liege-Bikes, -Trikes, -Quads
und -Tandems – mit und ohne
Elektrounterstützung. Auf
drei Parcours können Sie (fast)
alle Spezialräder Probe fahren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.spezialradmesse.de

© Ludger Hörmann

Foto: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:James_Starley_on_his_%27Salvo%27_tricycle_1877.jpg; gemeinfrei

UNSERE LEIHRADGEBER

Renommierte deutsche Spezialradhersteller stellen der radfahrlust® jedes Jahr 20 bis 30 Liegedreiräder (Trikes) leihweise zur Verfügung. Dies eine ganze Woche lang und in dem großen Vertrauen, dass sie die Räder unverseht zurückerhalten werden. Dafür sind wir sehr, sehr dankbar!

Durch die Beteiligung verschiedener Spezialrad-Hersteller können radfahrlust®-Teilnehmer während der Tour verschiedene Modelle ausprobieren. Letztendlich ist es eine persönliche Entscheidung, welches Trike am besten zu einem passt und den größten Fahrspaß bringt.



HP VELOTECHNIK

Die Manufaktur für Liegeräder und Liegedreiräder unterstützt uns seit der ersten Tour. Liegedreiräder, zum Teil mit Elektromotor, gehören zur Produktpalette des Unternehmens. Dazu Geschäftsführer Paul Hollants:

“ Ein Teil unserer Produkte hilft körperlich eingeschränkten Menschen dabei, wieder in Bewegung zu kommen. Die eigene Mobilität ist ein hohes Gut.

Sein Geschäftspartner Daniel Pulvermüller ergänzt:

Wie wichtig die Bewegungsfreiheit ist, merkt man oft erst, wenn sie einem abhanden kommt. Deshalb freuen wir uns, mit unserer Produktpalette auch dafür Hilfe anbieten zu können.

Inzwischen sind die Räder fester Bestandteil unserer Touren. Ohne die Unterstützung von HP Velotechnik wäre die radfahrlust® wahrscheinlich nicht entstanden.

Mehr Infos: www.hpvelotechnik.com



Scorpion Fs26 – das tiefe Sport-Trike mit Hinterradfederung
©HP Velotechnik



HASE BIKES

Die Firma HASE BIKES stellt Liegeräder, Reha-Räder, Handbikes sowie spezielle Einspurer-Tandems her, bei denen man hintereinander sitzend fährt. Ein von uns gern genutzter Vorteil ist die Möglichkeit, mehrere KETTWIESEL aneinander zu koppeln. Geht einem Fahrer die Puste aus, muss dieser nicht gleich aufgeben, sondern kann als hinteres Kettenglied mit Power von vorn weiter mitfahren.

Gründer Marec Hase unterstützt seit vielen Jahren die radfahrlust®:

“ Wir von HASE BIKES bauen Trikes ausschließlich nach dem Delta-Prinzip: ein lenkendes Rad vorne und zwei Räder hinten. Dieser Aufbau sorgt für hohe Kippsicherheit, einen kleinen Wendekreis und gute Traktion.

Mehr Infos: www.hasebikes.com



KETTWIESEL CROSS
© HASE BIKES



ICLETTA

Auch ICLETTA bereichert unseren Fuhrpark. Gründer und Geschäftsführer Kirk Seifert stellt uns sowohl sportliche Spezialräder als auch „Fat Trikes“ zur Verfügung.

Mehr Infos: www.icletta.com



ICE FULL FAT – erstes gefedertes Fat Trike weltweit

© ICLETTA



AnthroTech

ANTHROTECH

AnthroTech Spezialräder werden von einigen radfahrlust®-Teilnehmern gerne und seit längerer Zeit gefahren. Der größte Teil der Fertigung findet bei AnthroTech im eigenen Haus statt. Die Trikes sind bestens für den Alltagseinsatz geeignet. Matthias Krauß ist Geschäftsführer bei AnthroTech, das Unternehmen ist besonders im Reha-Bereich bekannt.

Mehr Infos: www.anthrotech.de

AnthroTech Trike
©AnthroTech



FAHRRADHÄNDLER UND -WERKSTÄTTEN

Neben den Herstellern unterstützen regionale und überregionale Fahrradhändler und -werkstätten die radfahrlust®: sei es bei der Einstellung der Räder auf die Teilnehmer, bei der Lieferung von Ersatzteilen, bei der Durchführung größerer Reparaturen oder durch die Bereitstellung von unplanmäßig benötigten Ersatzrädern.

ZUSAMMEN WEITERKOMMEN

Aktiv mit MS





EINE TYPISCHE TOURWOCHE

MS-Betroffene radeln bei uns Seite an Seite mit Nicht-Betroffenen, Familienmitgliedern und Freunden.

ÜBERNACHTET ...

... wird auf Luft- und Feldbetten in einem barrierearmen zentralen Gemeinschaftsquartier. Von dort brechen wir täglich zu geführten Radtouren auf, die in der Regel 20 bis 40 Kilometer lang sind.

DER ERSTE TAG ...

... ist dem Zuteilen und Anpassen der Räder gewidmet. Und was nicht auf Antrieb passt, wird von unserem mitreisenden Technik-Team passend gemacht: mit Zubehör wie Wadenhalter, Armauflage, Kopfstütze oder Aufstehhilfe.

Damit sich die Teilnehmer mit eigenem, fertig eingerichteten Rad nicht langweilen, wird parallel eine erste Tagestour angeboten.

AM NÄCHSTEN TAG, ...

... wenn dann alles sitzt und jeder drei Räder unter sich hat, unternehmen wir unsere erste Tour mit der gesamten Gruppe. Dabei richten wir uns nach dem Tempo des langsamsten Fahrers. Es ist noch niemand auf der Strecke geblieben!

AUF VIER WEITEREN TAGESTRIPS ...

... steigern wir stetig unsere Tagesform. Mal radeln wir durch Wald und Flur, mal verschlägt es uns in kulturell reizvolle Städtchen. Hier und da werden wir von unseren Schirmherren, von Bürgermeistern oder anderen politischen Größen empfangen.

Für unseren bunten Konvoi aus rund fünfzig Fahrrädern ist eine Streckenabsicherung unerlässlich. Das übernehmen die Angehörigen, Freunde oder freiwilligen Helfer, die sich von Herzen gern für die Gruppe engagieren. Die erfahrenen Tourbegleiter im Rothemd halten die Einmündungen und Kreuzungen frei. Bei Stadtfahrten erhalten wir meist zusätzlichen Geleitschutz durch die örtliche Polizei.

IM QUARTIER ...

... werden nach dem Abendessen Filme geschaut oder erste selbst geknipste Fotos an die Wand geworfen. Besonders freuen wir uns, wenn örtliche Sport-, Musik- oder Karnevalsvereine die Gelegenheit ergreifen, uns etwas von ihrer Kunst vorzuführen. Und wer mag, darf sich auch mal in ein Liegerad setzen ... Begegnung pur!



FIT ODER NICHT FIT – JEDER KANN MIT!

Das Schöne an der radfahrlust[®] ist: Alle können ganz entspannt mitradeln – egal wie fit und erfahren sie sind. Viele radfahrlust[®]-Teilnehmer steigen nach Jahren zum ersten Mal wieder auf ein Rad. Manche haben anfangs Bedenken und trauen sich das Tagespensum nicht zu. Doch hinterher sind die meisten erstaunt und begeistert darüber, was sie geschafft haben!

Wir fahren in einer moderaten Geschwindigkeit und machen regelmäßig Pausen. Viele Leihräder verfügen über einen Elektromotor. Andere Modelle lassen sich kettenförmig aneinander koppeln: Vorderrad raus und an den Vordermann angehängt – weiter geht's mit vereinten Kräften (siehe Foto oben). Und wenn all das nichts hilft, bleibt immer noch der parallel mitfahrende DMSG-Behindertenbus, in den Erschöpfte bei Bedarf einfach umsteigen können.

“ Mithilfe der radfahrlust[®] habe ich meine Angst überwunden, meine zugeschüttete Lust aufs Radfahren wiederentdeckt, und neue Freunde habe ich ganz nebenbei auch noch gefunden.

Heike J.

JEDE TOUR IST EINZIGARTIG

Wenn wir unterwegs sind, genießen wir die wunderbare Natur ebenso wie die kulturellen Sehenswürdigkeiten: vom fränkischen Mainufer bis zum niederländischen Nationalpark, vom Berliner Reichstag bis zum Weltkulturerbe Lorsch.

ABENTEUER

Dabei erleben wir auch so manches Abenteuer, das ewig in Erinnerung bleibt. Bei der Kaiserdomtour 2011 geriet unsere Gruppe in ein heftiges Sommergewitter. Wir suchten Schutz unter einem großen Baum. Dort fand uns dann die örtliche Feuerwehr, die uns und unsere Räder kurzerhand mit ihren Fahrzeugen ins Quartier zurückbrachte. Unsere Schuhe trockneten wir im Backofen! Das weckte bei vielen Erinnerungen an Feriencamp und Jugendfreizeit.

HIGHLIGHTS

Ein besonderes Highlight war unser Hauptstadtbesuch im September 2017. Die Berliner Polizei hatte die dreispurige Straße des 17. Juni in Richtung Siegestsäule für uns gesperrt. Unter polizeilichem Geleitschutz fuhren wir auf die „Goldelse“ (Siegestsäule) zu und umrundeten sie zweimal mit lautstarkem Geklingel. Das war ein unbeschreibliches Gefühl! Dann fuhren wir die breite Straße in die andere Richtung wieder zurück und durchquerten schließlich im Konvoi das Brandenburger Tor. Ein Gänsehaut-Moment, den wir so schnell nicht vergessen werden!

... UND BEGEGNUNGEN

Immer wieder bereichernd sind unsere Begegnungen mit den Menschen in der von uns besuchten Region: Seien es Passanten, die unserem auffälligen Konvoi neugierig hinterher schauen, oder die Menschen am Rastplatz, die interessiert das Gespräch mit uns suchen. Auch das ist und will die radfahrlust®:

Berührungsängste abbauen, gegenseitiges Verständnis stärken, Grenzen überwinden!

Mehr Berichte und Bilder finden Sie hier:

 radfahrlust.de

 facebook.com/radfahrlust



QUER DURCH DEUTSCHLAND

Unsere Spezialrad-Touren führen uns in das gesamte Bundesgebiet. Wir durften so schon zahlreiche tolle Gegenden erkunden und wunderbare Menschen kennenlernen.

- 2008** startete die erste radfahrlust®-Tour mit Leihrädern der Firma HP Velotechnik. Unter dem Motto „**Jetzt erst recht!**“ fuhren sechs Radler von Freiburg nach Germersheim.
- 2009** folgte eine Tour mit französischen Freunden bei der „**L'Odysée de l'Espoir**“ im Grenzgebiet zwischen Deutschland und Frankreich. Französische MS-Erkrankte hatten eine siebentägige Radtour über 450 km von Bensheim nach Mühlhausen (Mulhouse) organisiert. Sogar die Berge im Elsass waren kein Hindernis, weil sich alle gegenseitig schoben und zogen.
- 2010** ging es in sechs Tagen von Frankfurt am Main nach **Germersheim** zur Eröffnung der **Spezialradmesse SPEZI**.
- 2011** startete die „**Kaiserdome-Tour**“, die von Frankfurt über Mainz, Worms und Speyer alle Kaiserdome im näheren Umfeld anfuhr. Zielpunkt war ein Gemeindezentrum in Darmstadt-Kranichstein.
- 2012** hatte unsere „**Sterne von Speyer**“-Tour ihren Ausgangs- und Endpunkt im pfälzischen Speyer. In der Mehrzweckhalle einer Grundschule bezogen wir diesmal ein festes Quartier.
- 2013** waren wir in Mainz untergebracht. Dort radelten wir unter dem Motto „**Drei Räder für Mainz**“ in der Landeshauptstadt und ihrer Umgebung.
- 2014** waren wir „**On Tour im Dreieckland**“. Rund um Freiburg gingen wir unserem „Sport im Liegen“ nach.
- 2015** traten wir bei der **Mainfranken-Spezialrad-Tour** in die Pedale. Diesmal fuhren wir in mehreren Tagesetappen den Main entlang. Unsere Räder übernachteten jeweils am erreichten Etappenziel, während wir abends mit dem Bus zu unserem Quartier in der Margarethenhalle Margetshöchheim zurückgebracht wurden.



- 2016** „**Wir fahren nach Europa**“. Unter der Schirmherrschaft der damaligen Ministerpräsidentin Hannelore Kraft (SPD) ging es nach Nordrhein-Westfalen an die niederländische Grenze. Eine Woche erkundeten wir von dem kleinen, außerordentlich offenen Örtchen Weeze-Wemb aus die Gegend am Niederrhein.
- 2017** feierten wir unter dem Motto „**Freiheit, Teilhabe, Toleranz**“ unsere zehnte Tour. Wir waren im Logistikbataillon der Bundeswehr in Beelitz untergebracht und erradelten Potsdam, Berlin und Umgebung. Die Tour stand unter der Schirmherrschaft des früheren Bundespräsidenten Christian Wulff (CDU) und war ein einziges Highlight mit Reichstagsbesuch sowie der unvergesslichen Fahrt um die Goldelse und durchs Brandenburger Tor.
- 2019** radelten wir „**An der Bergstraße**“. Von unserem Quartier in Viernheim aus waren wir im Dreiländereck Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen unterwegs.



MIT ENGAGEMENT ZUM ERFOLG

Eine starke Gemeinschaft

UNSER TEAM

Hinter einer scheinbar ganz einfachen Fahrradtour wie unserer steckt jede Menge Arbeit! Als Selbsthilfegruppe organisieren wir uns im Großen und Ganzen selbst. Wir holen uns nur dort Hilfe, wo wir die anstehenden Aufgaben aus eigener Kraft oder mangels Fachkenntnis nicht bewältigen können. Auf jeden muss Verlass sein, denn sonst kann es passieren, dass wir am Quartier plötzlich ohne Betten, ohne Räder oder ohne Essen dastehen.

SO SIEHT UNSER TEAM AUS:

- **Logistik:** Ein Logistik-Team sorgt dafür, dass die Leihräder der verschiedenen Hersteller pünktlich am Quartierstandort eintreffen und nach der Tour wieder zurückgelangen. Dazu müssen Transporter gemietet, die Strecken geplant und pro Strecke mindestens zwei Fahrer gefunden werden. Meist übernehmen Angehörige Betroffener diese Aufgabe und opfern viele Stunden ihrer Freizeit für uns auf der Autobahn.
- **Spezialrad-Techniker:** Sie kümmern sich um die Zuteilung, Einstellung und Reparatur der Spezialräder. Sie stehen als erste auf und gehen als letzte ins Bett, denn es ist immer, ja wirklich immer etwas zu korrigieren, zu reparieren, an- oder abzuschrauben, vor- oder zurückzudrehen, weil der Wadenhalter wackelt oder der Schuh von der Pedale rutscht. Unsere Techniker fahren als Pannenhelfer die Touren mit und sind am Abend immer noch geduldig für uns da, wenn wir den Wunsch äußern, am nächsten Tag nochmal ein neues Modell ausprobieren zu wollen. Das heißt wieder alles ganz neu anzupassen ...
- **Küche:** Wer viel radelt, hat auch richtig Appetit! Zwei bis drei Menschen sind nur für die Ver-

pflung zuständig und bleiben immer beim Quartier. Sie bereiten für die Radler Frühstück und Abendessen zu. Ganz klassisch, vegetarisch oder bei Bedarf auch Sonderkost – hier wird auf jeden Rücksicht genommen, soweit es irgend geht. Beim Schnippeln und Tischdecken helfen alle Teilnehmer kräftig mit, denn auch das gehört zu unserem Mobilitätsprogramm dazu: Jeder bringt sich nach seinen Möglichkeiten in die gemeinschaftlichen Aufgaben ein.

- **Tourleitung:** Sie ist verantwortlich für das Zusammenhalten der Truppe und die Sicherung der Strecke. Die Tourleitung hat den Überblick, koordiniert die Guides und verliert auch die Toilettenstopps nicht aus den Augen. Sie arbeitet Hand in Hand mit unseren Tourbegleitern.
- **Tourbegleiter:** Sie sind für die Streckenabsicherung zuständig und tragen dafür rote Leibchen. Die Rothemden fahren stets vorn, um die Kolonnenfahrt an Kreuzungen, Einmündungen und Querstraßen abzusichern. Wenn alle gequert haben, sehen sie zu, dass sie flott wieder nach vorn an die Spitze kommen, um die nächste Einmündung sichern zu können.
- **Tourguides:** Wer kann am besten Radtouren planen und führen? Na klar – Ortskundige! Häufig sind unsere Tourguides Mitglieder beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e. V. (ADFC). Während der radfahrlust®-Tour sind sie an ihren weißen Leibchen erkennbar.
- **Tourteilnehmer:** Sie alle tragen gelbe Leibchen. So sind sie leicht, z. B. bei Stopps, als Gruppenmitglieder zu erkennen.



AMBITIONIERTE TOURGUIDES WILLKOMMEN!

Wir würden sehr gerne auch Ihre Region mit dem Rad erkunden. Haben Sie Lust, unser nächster Guide zu sein? Dann zögern Sie nicht und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Das Radeln an der frischen Luft ist für die meisten aus unserer Gruppe keine Alltäglichkeit. Daher sollte es zum Beispiel keine langen Anstiege oder größeren Steigungen geben. Die Wege müssen breit genug für Liegeräder und einigermaßen gut befestigt sein. Toilettenpausen planen wir alle 5 bis 7 Kilometer ein. Das war's dann auch schon.

Für die meisten unserer Guides ist das Führen von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ebenfalls eine neue Erfahrung. Also – nur Mut, bisher hat es immer super funktioniert. In jedem Fall ist es eine gute Übung im Entschleunigen, denn wir sind in einem anderen Tempo unterwegs, als es die heutige Zeit von uns Menschen oft fordert.

So lernen wir gegenseitig voneinander. Es kam schon vor, dass sich unsere Guides am Ende überschwänglich bei uns bedankt haben. Sie dankten uns für das, was sie – die „Gesunden“ – durch uns chronisch Kranke alles lernen durften.

Deshalb sagen wir: Melden Sie sich bei uns! Es kann nur gut werden.

@ mail@radfahrlust.de

🌐 radfahrlust.de

📘 facebook.com/radfahrlust



UNSERE TOUR-QUARTIERE – IMMER EINE HERAUSFORDERUNG

Die Suche nach einem geeigneten Gemeinschaftsquartier ist jedes Jahr aufs Neue eine Herausforderung. Auch unsere Schirmherren, die uns tatkräftig unterstützen, sind oft überrascht, wie schwierig es ist, eine barrierefreie Unterkunft für so viele Leute zu finden.

Dabei suchen wir gar kein Hotel, auch keine Pension, sondern schlicht und ergreifend einen großen Raum zum Schlafen auf Luftbetten für rund 50 Personen. Plus Platz zum Sitzen und Essen und eine „Garage“ für unsere Spezialräder. Das kann doch nicht so schwer sein. Ist es aber!

Dass unsere Suche immer wieder erfolgreich verlaufen ist, zeigen die Beispiele von bisherigen radfahrlust[®]-Quartieren auf den folgenden Seiten.

“ Ich fühle mich wie 20 Jahre jünger. [...] So ein Bettenlager mit allem Drum und Dran war zwar eine große Herausforderung, aber es hat super harmoniert und mich irgendwie an alte Zeiten erinnert. [...] Die Bedenken, die ich bei der Anmeldung hatte, sind komplett weg. Ich fühle mich nach dieser Woche viel besser, weil ich erleben konnte, dass es anderen ganz ähnlich geht wie mir.

Ilse U.

2017 Mehrzwecksaal des Zieten-Casinos in Beelitz bei Potsdam
(Logistikbataillon 172 der Deutschen Bundeswehr)



DAS SIND UNSERE ANFORDERUNGEN AN EIN OPTIMALES QUARTIER:

- Barrierefreier bzw. barrierearmer Zugang (rollstuhlgerecht herzurichten z. B. durch die Ergänzung von Rampen)
- Schlafsaal für rund 50 Personen (ca. 200 m²) – Luft- und Feldbetten bringen wir mit!
- Möblierter Sitz- und Essbereich (ca. 100 – 200 m²) – kann auch im selben Raum sein
- Sanitäreinrichtungen getrennt nach Geschlecht mit mind. einer rollstuhltauglichen Toilette
- Abstellplatz für bis zu 50 Spezialräder – z. B. abschließbare Scheune, Halle o. Ä., alternativ Stellplatz für ein bis zwei Seecontainer (Maße ca. 12 x 2,5 m)
- Angrenzende fahrradtaugliche Freifläche, z. B. Schulhof oder Rasenfläche
- Küche in geringer räumlicher Distanz zu den anderen Bereichen (idealerweise auf die Bewirtung von 50 Personen ausgelegt, aber wir haben auch schon erfolgreich eine Außenküche mit Gaskocher errichtet)

ALS QUARTIER INFRAGE KOMMEN BEISPIELSGEWISSE:

- Bürger- oder Kulturhäuser
- Schulen (in der Ferienzeit)
- Sporthallen
- Gemeindezentren
- Mehrzwecksäle

SIE HABEN EINE IDEE FÜR EIN QUARTIER?

Nur her damit. Gemeinsam können wir im Gespräch ausloten, ob es für uns passt oder was eventuell noch passend gemacht werden müsste. Bisher haben wir immer kreative Lösungen gefunden. Es gibt viele Möglichkeiten – lassen Sie uns einfach unverbindlich darüber sprechen.

- @ mail@radfahrlust.de
- 🌐 radfahrlust.de
- 📘 facebook.com/radfahrlust





2015 in der Margarethenhalle
in Margetshöchheim
(Links: Schlaf- & Aufenthaltsbereich | Rechts: Küche)

2016 im Bürgerhaus und
Pfarrheim in Weeze-Wemb

2016 Zeltküche vor dem
Bürgerhaus in Weeze-Wemb



WIR SAGEN DANKE

Unterstützer und Förderer



UNSERE SCHIRMHERREN

Wir sind stolz, für unsere jährlichen Touren immer wieder prominente Schirmherren gewinnen zu können:

- Malu Dreyer (Politikerin – SPD, Ministerpräsidentin Rheinland-Pfalz)
- Christian Engelhardt (Politiker – CDU)
- Hannelore Kraft (Politikerin – SPD, Ministerpräsidentin Nordrhein-Westfalen a. D.)
- Jochen Partsch (Politiker – Bündnis 90/Die Grünen, Oberbürgermeister Stadt Darmstadt)
- Dr. Dieter Salomon (Politiker – Bündnis 90/Die Grünen)
- Dr. Edda Weise (Ev. Dekanin)
- Christian Wulff (Politiker – CDU, Bundespräsident a. D.)

Darmstadts Oberbürgermeister Jochen Partsch (Bündnis 90/Die Grünen), selbst ein begeisterter Radfahrer, hat 2011 spontan die Schirmherrschaft über die Kaiserdom-Tour übernommen und die Gruppe auf dem ersten Streckenabschnitt begleitet. Seit 2014 ist Jochen Partsch Ehrenpräsident der radfahrlust® und damit ihr dauerhafter ideeller Begleiter.

“ Ich schätze Ihre Arbeit sehr, mit der Sie MS-kranken Menschen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen, die nicht nur gesund ist, sondern auch hilft, Netzwerke zu gestalten und Kontakte zu knüpfen. Ich wünsche Ihnen bei Ihrer Arbeit weiterhin viel Erfolg.



Die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer übernahm die Schirmherrschaft für die Tour 2013 „Drei Räder für Mainz“. Selbst betroffen, unterstützt sie das Engagement der radfahrlust® sowie jede Form von Öffentlichkeitsarbeit zur Aufklärung über Multiple Sklerose.

“ Was wir als Betroffene längst wissen, sollte allen Menschen bewusst gemacht werden – MS bedeutet nicht das Aus aller Wünsche und Träume [...] den Teilnehmer*innen wünsche ich wunderschöne Tage in unserem Land [...].

Bundespräsident a. D. Christian Wulff war der Schirmherr der radfahrlust®-Tour „Freiheit, Teilhabe, Toleranz“ im Jahr 2017. Aus seinem Grußwort:

“ Sehr gerne habe ich die Schirmherrschaft über die diesjährige Tour Ihrer großartigen Selbsthilfegruppe [...] übernommen. [...] Als Schirmherr des Bundesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft begrüße ich jedes Engagement von MS-Erkrankten und zugunsten MS-Erkrankter [...].



DIE SPEZIALRAD-HERSTELLER

Ohne unsere Leihradgeber wäre die radfahrlust® nie ins Rollen gekommen. Unser größter Dank gebührt:



HP VELOTECHNIK

www.hpvelotechnik.com



HASE BIKES

www.hasebikes.com



ICLETTA

www.icletta.com



ANTHROTECH

www.anthrotech.de



FÖRDERER

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



WISSENSCHAFTSSTADT DARMSTADT

Die Arbeit der radfahrlust® wird Jahr für Jahr durch die Selbsthilfeförderung der Wissenschaftsstadt Darmstadt unterstützt.

www.darmstadt.de

Merck BKK

MERCK BKK

Die Krankenkasse Merck BKK ist eine unserer wichtigsten Geldgeber. Ohne diese finanzielle Unterstützung würde es die radfahrlust® nicht geben.

www.merck-bkk.de/leistungen/im-krankheitsfall/selbsthilfe



HANSEATISCHE KRANKENKASSE



VERBAND DER ERSATZKASSEN E. V. (VDEK)

Der VDEK ist Interessenvertretung und Dienstleister der sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 28 Millionen Menschen in Deutschland krankenversichern. Mitglieder sind die BARMER, DAK-Gesundheit, HEK – Hanseatische Krankenkasse, hkk – Handelskrankenkasse, KKH - Kaufmännische Krankenkasse und TK - Techniker Krankenkasse.

www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.html



KommMit - MOBILER PFLEGEDIENST-GBR

KommMit aus Bensheim an der Bergstraße ist einer der wenigen Pflegedienste in Deutschland, der seine Kunden mit E-Bike oder Elektroauto aufsucht. Der Chef Michael Hoppe ist selbst begeisterter Fahrer diverser Spezialräder und greift der radfahrlust® nicht nur finanziell, sondern auch als Fahrradtechniker und Transporteur seit vielen Jahren unter die Arme.

www.KommMit-bergstrasse.de

UNTERSTÜTZER



© Freundeskreis (Foto: Inke Reinhardt)



DARMSTÄDTER FREUNDKREIS DER MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT E.V. UND SOFTWARE AG STIFTUNG

Der Freundeskreis wurde 1980 auf Initiative von Margret Prinzessin von Hessen in Darmstadt gegründet. Seitdem setzen sich die ca. 100 Mitglieder durch regelmäßige finanzielle Unterstützung für die ca. 1400 MS-Betroffenen in Darmstadt und Umgebung ein. Der Freundeskreis unterstützt die Selbsthilfegruppe radfahrlust® durch die Finanzierung der MS-Beratungsstelle, die der Selbsthilfegruppe u. a. den Behindertenbus als Transport- und Auffangbus für die Tour zur Verfügung stellt. 2012 hat der Freundeskreis im Rahmen der Jubiläumsaktion „Anstiften“ der Software AG Stiftung für die Selbsthilfegruppe radfahrlust® außerdem ein **Preisgeld** ausgelobt, das von der Software AG Stiftung verdoppelt wurde.

www.ms-freundeskreis-da.de

www.sagst.de



MS-BERATUNGSSTELLE DARMSTADT

Noch bevor die Selbsthilfegruppe radfahrlust® offiziell unter dem Dach der DMSG verortet wurde, gab es erste Kontakte zur MS-Beratungsstelle in Darmstadt. Selbst von der Idee infiziert, radelte Renate Wesp 2010 sogar mit auf der Tour zur SPEZI nach Germersheim. Bis heute sind uns die lieben Mitarbeiter der Beratungsstelle aufs Herzlichste verbunden, haben immer ein offenes Ohr und sind da, wenn wir sie brauchen. Die Beratungsstelle ist auch Anlaufstelle für einen telefonischen Erstkontakt zur Selbsthilfegruppe radfahrlust®.

DMSG Beratungsstelle Darmstadt

Ahastr. 5 | 64285 Darmstadt | Tel. 0 61 51 62 703 - 80



DMSG, LANDESVERBAND HESSEN E.V.

Der Landesverband Hessen der DMSG ist einer von 16 Landesverbänden innerhalb des DMSG Bundesverbandes. Er versteht sich als Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für MS-Kranke in Hessen. 20 haupt- und über 500 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich für rund 8.000 Betroffene in Hessen. Das Beratungs- und Betreuungsnetz umfasst 4 Beratungsstellen (Frankfurt, Darmstadt, Fulda, Kassel), 1 Kommunikationszentrum (Wiesbaden) sowie über 80 MS-Selbsthilfegruppen und MS-Treffs. Seit 2011 ist auch die radfahrlust® als offizielle Selbsthilfegruppe unter dem Dach des hessischen Landesverbandes verankert.

www.dmsg-hessen.de

**WIR DANKEN ALLEN UNTERSTÜTZERN
UND BISHERIGEN QUARTIERGEBERN
VON GANZEM HERZEN!**



UND IN ZUKUNFT?

Wir haben viel vor



VISIONEN

Auch in Zukunft möchten wir jedes Jahr wieder mit MS-Kranken auf Tour gehen. Aber die Idee, die hinter der radfahrlust[®] steckt, reicht weit über die gemeinsame Zeit hinaus. Es geht um die Freude an Bewegung im Lebensalltag, das Herauskommen aus der Isolation, um neugewonnene Freiheit und Mobilität. Deshalb können wir uns vorstellen, unsere Aktivitäten in Zukunft auszuweiten:

- Zusätzliche regionale Gruppentreffen mit kleineren Tagestouren (z. B. an Wochenenden)
- Mehr Unterstützung bei der Beschaffung eines eigenen Liegedreirades, damit ehemalige Teilnehmer die Freiheit auf drei Rädern das ganze Jahr über genießen und mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können
- Werbung und Lobbyarbeit für mehr Akzeptanz der Liegedreiräder, z. B. bei der Beförderung in öffentlichen Verkehrsmitteln (die i. d. R. auf Rollstuhlfahrer, jedoch nicht auf die Reha-Räder mit etwas höherem Platzbedarf eingerichtet sind)

BITTE UM UNTERSTÜTZUNG

Die Vorfreude auf die nächste radfahrlust[®] wird oft von der Unsicherheit begleitet, nicht genügend finanzielle Mittel zur Verfügung zu haben. Chronisch kranke Menschen müssen meist mit sehr wenig Geld auskommen. Viele könnten an der radfahrlust[®] nicht mehr teilnehmen, wenn sie mehr bezahlen müssten. Jeder noch so kleine Beitrag – sei er ideell oder monetär – hilft, dass wir die Tour weiterhin für einen sehr geringen Teilnahmebeitrag durchführen können.

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE KONTAKTAUFNAHME ...

- wenn Sie denken, für uns ein passendes Quartier zu kennen
- wenn Sie Ideen für eine Kooperation haben
- wenn Sie die radfahrlust[®] gerne als Tourguide, Tourbegleiter, Fahrradtechniker oder auch in der Küche unterstützen wollen
- wenn Sie Menschen, Multiplikatoren oder Verantwortliche kennen, die uns auf dem Weg zu mehr Akzeptanz der Spezialräder hilfreich zur Seite stehen könnten
- in Form einer Spende auf das Projektkonto der radfahrlust[®] bei der DMSG
- als interessierter neuer Teilnehmer!

Alle Kontaktdaten sowie Informationen zum Spendenkonto finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre. Durch unsere organisatorische Anbindung an die DMSG sind Spenden steuerlich abzugsfähig.

- @ mail@radfahrlust.de
- radfahrlust.de
- f facebook.com/radfahrlust



KONTAKT & WEITERE INFORMATIONEN:

-  06151 6270380 (DMSG-Beratungsstelle)
-  mail@radfahrlust.de
-  radfahrlust.de
-  facebook.com/radfahrlust

SPENDENKONTO:

Sparda-Bank Hessen eG

IBAN: DE03 5009 0500 0005 9505 30

BIC: GENODEF1S12

Kontoinhaber: DMSG LV Hessen e.V. Radfahrlust

Gern stellt Ihnen die DMSG einen Zuwendungsbescheid aus (bitte im Verwendungszweck Adresse angeben).