Top 5 Radclubs und Vereine

Radvereine hat jede Ruhrgebiets-Stadt gleich mehrere. Hier eine Auswahl:

1. Zee Aylienz Mountainbike-Verein für Cross Country, Downhill, Street und Freeride in Hagen. (zee-aylienz.de)
2. RUT Zeitdiebe Neben Straßenrennsport und Mountainbike praktizieren die Mitglieder des Dortmunder Vereins auch Triathlon. (rut-zeitdiebe.de)
3. RV Flottweg Der Bochum-Wattenscheider Verein ist auf Radtouristikstrecken spezialisiert – für unterschiedliche Könnerstufen. (rv-flottweg.de)
4. RV Sturmvogel Essen Organisation von Touren mit Renn- oder Mountainbike. (sturmvogel-essen.de)
5. ADFC Mitglieder erhalten Vergünstigungen auf Radreisen, leihen kostenlos Kartenmaterial und GPS-Geräte, treffen Gleichgesinnte. (adfc-nrw.de)

In Radschuhen oder Highheels

Inge Mathes radelt bei jedem Wetter zur Arbeit

Bei Inge Mathes stehen immer gleich mehrere straßenverkehrstaugliche Mountainbikes im Keller. „Schließlich kann immer mal eins geklaut werden", weiß sie aus bitterer Erfahrung. Ihre Alltagsräder kauft sie deshalb nur gebraucht. Auf dem Weg zur Arbeit schwingt sich die Pressesprecherin des Oberhausener Theaters selbst bei Regen und Schnee in den Sattel, ein Auto besitzt sie nicht. Und beim Theaterbesuch bei der Konkurrenz in Essen? „Dann setze ich mich auch mit hohen Absätzen und engem Rock aufs Rad", sagt sie und lacht. Dabei begann ihre Leidenschaft für das Fahrrad erst spät, mit Ende 20. Seitdem liebt sie das Radeln. „Ich bin von Natur aus gehfaul. Mit dem Rad kann ich Strecke machen und bin trotzdem noch langsam genug, die Blume am Wegrand zu sehen." Oder die Apfelbäume auf ihrer Lieblingsstrecke Richtung Bocholt. Denn die Oberhausenerin steht auch in der Freizeit in den Pedalen, im Urlaub darf es auch gern bergiger sein. Dann bleiben aber die alten Mountainbikes im Keller, und ihr Prunkstück kommt zum Einsatz: ein Rennrad, für das Inge Mathes mehrere Tausender hinblätterte. „Das geht aber auch richtig toll ab", versichert sie.

▶ **FahrradWerkStadt** Komplett überholte, gebrauchte Mountainbikes ab 70 Euro. Dortmund, Lindenhorster Str. 38, Tel. 0231/28 66 28 38, Mo-Fr 7.30-17 Uhr, **dobeq.de/bike**
2Rad Mönninghoff 500 gebrauchte Räder auf Lager. Lünen, Markstr. 22, Tel. 02306/25 81 25, Mo-Mi 9-13; 14.30-18.30, Do-Fr 9-13; 14.30-19, Sa 9-16 Uhr, **zweirad-moenninghoff.de**

Kein Sport für Zimperliesen

Lea Schleifenbaum gibt beim 4Cross alles

Wenn Lea Schleifenbaum auf der Halde in Dortmund für die 4Cross-Rennen trainiert, ist sie meist die einzige Frau unter lauter männlichen Fahrern. „Den meisten Mädels ist das wohl zu dreckig und zu anstrengend", vermutet sie. Die Essenerin ist da nicht so zimperlich.
Schon als Kind begann sie Mountainbike zu fahren, zunächst in einer Kindergruppe im Verein des Vaters. „Obwohl der immer gesagt hat: Das ist nichts für dich!" Vielleicht gerade deswegen stieg sie aufs Rad, fuhr bald erste Cross-Country-Rennen. „Aber irgendwann war mir das zu langweilig, ich brauchte etwas mit mehr Action!", erinnert sich die heute 19-Jährige. Bei den Rennen starten immer vier Fahrer gleichzeitig, da kommt es nicht nur auf Technik an, sondern ebensoviel darauf, wie gut man sich in die Gegner hineinversetzen kann – und geschubst wird durchaus auch schon mal. „Ich bin dann wie in Trance", erklärt Lea Schleifenbaum. Die Teilnahme an den Wettbewerben und Festivals im ganzen Bundesgebiet, aber auch in Schottland, Österreich oder Belgien machen einen Teil des Reizes aus, den der Sport auf sie ausübt. Der Vater hat ihren Sport übrigens nicht nur akzeptiert, sondern unterstützt seine Tochter nun in jeder Hinsicht, genau wie Leas Schwester Kiona, eine Cross-Country-Fahrerin.

▶ **Balance Fahrradladen** Der Radladen stattet auch die Schleifenbaum-Schwestern mit ihrem Arbeitsmaterial aus. Eigene Werkstatt. Bochum, Kortumstr. 5, Tel. 0234/120 51, Mo-Mi 10-19, Do/Fr 10-20, Sa 10-18 Uhr, **balance-fahrradladen.de**
DoubleXStore Hardtail- und Full-Suspension-Mountainbikes, von Scott, aber auch Dirtbikes und BMX, dazu Kleidung und Protektion. Dortmund, Harkortstr. 88, Tel. 0231/793 00 20, Mo-Fr 9.30-18, Sa 9.30-14 Uhr, **doublexstore.de**

5 Dinge, die sich in der Stadt für Radfahrer ändern müssen!

Drei Menschen, die sich mit dem Radfahren im Revier auskennen, geben Verbesserungstipps:

1. Radwege Radkurier Ronny Arnold fühlt sich zwar auch auf der Straße sicher, doch „während die Ost-West-Verbindung im Ruhrgebiet schon ziemlich gut ist, könnten die Radwege von Nord nach Süd noch ausgebaut werden!"
2. Sonderregelungen für Radfahrer Auch hier hat Ronny Arnold eine konkrete Idee: „Man könnte Radfahrern beispielsweise die Nutzung der Gegenrichtung in Einbahnstraßen erlauben." Ähnliche Regelungen gibt es schon in der Fahrradstadt Münster.
3. Radtransport Melanie Hundacker ist Gästeführerin für Radtouren und regt an, die Mitnahme von Rädern im Öffentlichen Nahverkehr noch zu verbessern. „Als Einzelperson ist es meist noch kein Problem, doch wenn mehrere Radfahrer oder gar eine ganze Gruppe mitwollen, wird es eng." Der Gepäcktransport für Radreisende sei, wenn vorhanden, meist zu teuer.
4. Mieträder Frank Schellberg von der Revierradzentrale Mülheim weiß: „Mit dem Revierrad gibt es bereits ein Mietsystem, das vor allem Touristen anspricht. Doch es fehlt bislang ein Rad, das schnell und unkompliziert die Bürger im Ruhrgebiet zur Radnutzung motiviert." Mit dem „Metrorad" will er im Laufe von 2010 Abhilfe schaffen.
5. Radfreundlichkeit bei Hoteliers Noch sind die Hotels in erster Linie auf Messegäste fixiert. Für Radreisende wünscht sich Schellberg, dass Hoteliers Abstellmöglichkeiten für Räder, Hilfe bei Reparaturen und Routentipps für ihre Fahrer bereithalten.