

21. Dezember 2022

Veranstaltungen des ADFC München im Januar 2023

Winterprogramm: Vortrag & Yogastunde – Selbsthilfwerkstatt – Radtouren – Treffen von Radinteressierten – Infoladen

Winterprogramm

Vortrag: „Die kaum bekannte Welt des Ultra Cycling. Radsport jenseits der Tour de France“

Dienstag, 24. Januar, 19:00-20:30 Uhr, **Ort:** Alte Utting, Hecksalon, Lagerhausstraße 15, 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich, **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Zufallende Augenlider, Halluzinationen und eiterndes Sitzfleisch muss man schon mal in Kauf nehmen, wenn man ein 2.500 Kilometer langes Fahrrad-Rennen gewinnen will. Der Münchner Askan von Schirnding berichtet von seinen Erfahrungen im Ultra Cycling, einem Nischen-Sport abseits medienwirksamer Veranstaltungen wie der Tour de France. Einmal rollt er als Erster ins Ziel, ein anderes Mal klappt er mit einem Heulkampf am Straßenrand zusammen und kämpft sich nach zwei Tagen Pause von Platz 36 zurück in die Top Fünf. Was einen zu solchen Leistungen antreibt und warum ein Liter Cola dabei das Frühstück der Wahl ist, erzählt uns Askan von Schirnding in seinem eindrucksvollen Bericht und vielen Bildern.

Winterprogramm

Schnupperstunde: Yoga für Radfans

Mittwoch, 25. Januar, 19:00-20:00 Uhr, **Ort:** KICKOFF– MUCBOOK Clubhaus, Ridlerstraße 13-15, 80339 München. **Eintritt:** frei, Spenden erwünscht.

Anmeldung: <https://touren-terminen.adfc.de/radveranstaltung/85102-yoga-fur-radfans>

Yoga ist ein perfekter Ausgleich für viele Sportarten – auch Radfahrende profitieren davon. Sophia Schlederer, passionierte Yogalehrerin und Radl-Enthusiastin, erklärt in dieser Schnupperstunde, warum es sinnvoll ist, Yoga in den Alltag und ins Bike-Training zu integrieren. Die 29-jährige Wirtschaftspsychologin stellt verschiedene Yoga-Übungen für Radfahrer:innen vor, die vor und nach der Tour ausgeführt werden können. Speziell Radler:innen arbeiten viel mit ihrer Beinmuskulatur, aber auch der Oberkörper wird durch die Sitzposition beansprucht. Mit Yoga können Bikefans die Körperhaltung perfektionieren, Regeneration und Konzentration steigern und Sturz- und Verletzungsrisiko verringern. Yoga hilft, die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu erhöhen. Und nicht zuletzt: Yoga trägt auch zur mentalen Stärke und Entspannung bei.

Selbsthilfwerkstatt

Donnerstag, 12. Januar, 17:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 19. Januar, 17:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 26. Januar, 17:00-19:30 Uhr

Der ADFC München bietet Radfahrenden jeden Donnerstag (außer feiertags und 5.1.) die Möglichkeit, in einer gut ausgestatteten Werkstatt unter Anleitung von ADFC-Profis Reparaturen und Wartungsarbeiten am Fahrrad selbst durchzuführen. Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben.

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, kein Terminreservierung oder Anmeldung notwendig

Gebühren: Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei)

Tagestouren

Alle verfügbaren Touren gibt's immer aktuell im [ADFC-Tourenportal](#).

Neujahrstour mit Spaziergang

Sonntag, 1. Januar, 11:30-16:30 Uhr, Kategorie: ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 250, **Treffpunkt:** Thalkirchner Platz, bei der Eisdiele Gelatobi, 81379 München

Der ADFC München begrüßt das neue Jahr mit einer Radtour durch den Perlacher Forst zur Ludwigshöhe, wo die Radl stehengelassen werden. Weiter geht es zu Fuß zum Waldhaus Deininger Weiher, wo die Teilnehmenden einkehren. Auf dem Rückweg wird eine alternative Route zurück zum Startpunkt gewählt.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos & Anmeldung: [ADFC-Tourenportal](#)

Nach Humbach / Dietramszell zum Mittagessen

Freitag, 6. Januar, 9:30-17:00 Uhr, Kategorie: ganztägige Tourenrad-Tour, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 69 km, **Höhenmeter:** 300, **Treffpunkt:** Naupliastraße, 81547 München

Vom Mangfallplatz fahren die Teilnehmenden durch den Perlacher Forst in Richtung Thanninger Weiher nach Harmating. Dort steht die Kapelle St. Leonhard. Von hier aus geht es bergauf nach Humbach zur Tafernwirtschaft Geiger. Zurück fährt die Gruppe über den Deininger Weiher nach Straßlach. Die Tour endet am Maibaum in Thalkirchen.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos & Anmeldung: [ADFC-Tourenportal](#)

Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

Stadt

Treffen der Arbeitsgruppe Technik

Termin: Dienstag 10. Januar, 19:00 Uhr

Ort: Taverna Aronia, Aberlestraße 1, 81371 München

Gemütliches Beisammensein: Das Technikteam der Selbsthilfwerkstatt freut sich über viele interessierte Gäste.

Anmeldung: nicht erforderlich.

Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München – Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen

Termin: Dienstag, 10. Januar, 19:00 Uhr

Ort: Online, **Anmeldung:** verkehr@adfc-muenchen.de

Treffen der ADFC Jugend München –

Austausch zu allen Radlthemen

Termin: Mittwoch, 11. Januar, 18:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter jugend@adfc-muenchen.de

Landkreis

Radltreff des ADFC Ottobrunn –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 11. Januar, 18:30 Uhr

Ort: Restaurant Nefeli im Phönix, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ottobrunn@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Unterhaching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 11. Januar, 18:30 Uhr

Ort: Ho Restaurant, Parkstraße 15, 82008 Unterhaching

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter unterhaching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Garching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 16. Januar, 19:00 Uhr

Ort: online

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter garching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Landkreis München Ost –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 18. Januar, 18:00 Uhr

Ort: Poseidon, Bahnhofstraße 19, 85622 Feldkirchen

Anmeldung: nicht erforderlich

Radltreff des ADFC Planegg –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 18. Januar, 19:30 Uhr

Ort: online

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: planegg@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Oberhaching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Donnerstag, 19. Januar, 18:30 Uhr

Ort: Pizzeria Dei, Am Sportplatz 22, 82041 Oberhaching

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: oberhaching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Neuried –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Donnerstag, 19. Januar, 19:00 Uhr

Ort: Cafe & Vegetarisches Restaurant Vor Ort, Gautinger Str. 3, 82061 Neuried

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: neuried@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Höhenkirchen-Siegertsbrunn –

Austausch zu allen Radlthemen

Termin: Mittwoch, 25. Januar, 18:30 Uhr

Ort: Restaurant Feuer und Stein, Rosenheimer Str. 6, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter hoehenkirchen-siegertsbrunn@adfc-muenchen.de

Radlertreff des ADFC Putzbrunn –

Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen

Termin: Freitag, 27. Januar, 19:00 Uhr

Ort: Reil's Restaurant, Hohenbrunner Str. 3, 85640 Putzbrunn

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter putzbrunn@adfc-muenchen.de

Infoladen

Infoladen, Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

Termin: Jeden Donnerstag (außer feiertags und 5.1.), 17:00-19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4

Hinweise für Redaktionen

Bildmaterial zum Ultra-Cycling-Vortrag und zur Yogastunde finden Sie im Anhang.

Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: Ultra Cyclig / Foto: ADFC/Askan von Schirnding

Yogastunde / Foto: ADFC/Sophia Schlederer

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Martina Tollkühn

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

presse@adfc-muenchen.de

Mobil: 0151-170 68 600

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 220.000 Mitgliedern, davon über 33.000 in Bayern und rund 9000 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der ADFC will, dass Deutschland bis 2030 ein attraktives Fahrradland wird, das in allen Städten und Dörfern einladende Rahmenbedingungen zum Radfahren und Qualitätsradwege statt Holperstrecken bietet. Dafür hält der ADFC eine grundlegende Reform des Straßenverkehrsrechts für essenziell.