

## Hoffnung zum Jahresausklang...

Euch allen eine schöne und besinnliche Adventszeit, ein frohes Fest und Hoffnung fürs neue Jahr! Das wünscht Euch der Vorstand des ADFC Kreisverbandes Lüneburg.

Hoffnung braucht es auch für unsere Ziele: sicheres, entspanntes und freudiges Radfahren! Die vielen Beiträge in der Landeszeitung z. B. zur Hindenburgstraße zeigen, dass Kompromisse finden nicht immer leicht gelingt. Die Hindenburgstraße ist eine Hauptroute im Lüneburger Radnetz und in der Radverkehrsstrategie der Stadt. Jahrzehnte autozentrierter Verkehrsplanung erfordern nun neue Lösungen. Es bleibt die Hoffnung, dass in den kommenden Jahren im Sinne einer machtvollen Radverkehrsförderung das Rad künftig gleichwertig als Verkehrsmittel anerkannt wird.

## TERMINE



### **6. Dezember 2022, 19.00 Uhr**

Böll-Haus: letztes Aktiventreffen des Jahres

### **6. Dezember 2022 (14 - 19 Uhr) Internationales ADFC-Symposium im Livestream**

„Mit Schnellausbau zum Fahrradland 2030“ ADFC-Symposium zum Abschluss des Projekts InnoRADQuick

Livestream: <https://www.adfc.de/symposium2022>

### **13. Mai 2023: Frühlingsfest**

Nach dem großen Erfolg des diesjährigen FRÜHLINGSFESTES hat der Vorstand beschlossen, auch in 2023 ein schönes Fest zu organisieren. Eine Weihnachtsfeier entfällt dafür.

### **18. März 2023: Jahreshauptversammlung (Einladung folgt)**

### **27. Januar 2023: Treffen der ADFC-Mitglieder in Uelzen**

Um Anmeldung wird gebeten an [vorstand@adfc-lueneburg.de](mailto:vorstand@adfc-lueneburg.de)

## Unsere Tourenleiter:innen für Euch im Einsatz

Eine gute Ausbildung ist dem ADFC ein wichtiges Anliegen. Dabei müssen auch erfahrene Tourenleiter:innen ihr Wissen in regelmäßigen Abständen auffrischen und über neue Erkenntnisse informiert werden. Ein Baustein dieser Ausbildung ist der Erste-Hilfe-Kurs.

Acht Tourenleiter:innen haben auf einem ganztägigen Kurs beim DRK in Lüneburg ihr Wissen um die Erste Hilfe aufgefrischt und um neue Erkenntnisse erweitert. Neben der Theorie hatten die Teilnehmer:innen Gelegenheit, das Gelernte in vielen praxisnahen Beispielen anzuwenden.



Abb. Viel Spaß trotz erstem Hintergrund gab's bei den praktischen Übungen

Viel Spaß trotz erstem Hintergrund gab´s bei den praktischen Übungen

Der kurzweilige Tag hat allen Teilnehmer:innen viel Spaß gemacht und gezeigt, dass es wichtig ist, dass vorhandene Wissen regelmäßig aufzufrischen.

Eine Bitte des DRK möchte ich hiermit sehr gerne weitergeben. Wer einen abgelaufenen Verbandskasten hat, kann diesen gerne beim DRK an den Reeperbahnen 1a in Lüneburg abgeben. Sollte niemand im Hause sein, können die Verbandskästen einfach vor der Haustür abgestellt werden. Die Verbandskästen werden anschließend gesichtet und gehen zur Unterstützung in die Ukraine.

(von Thomas Kolbeck)

## Hast Du Interesse an Tourenleitungen?

Vom 24. - 26. März 2023 findet in Rotenburg (Wümme) der nächste Einstiegskurs für Tourenleiter:innen statt. Voraussetzung ist ein Erste Hilfe-Schein (nicht älter als 3 Monate). Falls Du künftig für den ADFC Touren anbieten möchtest, wende Dich an den Vorstand ([vorstand@adfc-lueneburg.de](mailto:vorstand@adfc-lueneburg.de)).



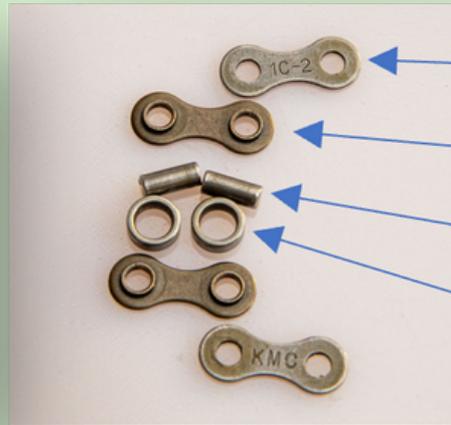
<https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/81542-tourguide-gut-ausgebildet-fur-die-tourenleitung>



## MEINE FAHRRADKETTE. VERSCHLEIß UND PFLEGE, TEIL 1

Nicht jede Kette schmückt seinen Besitzer! Das gilt ganz besonders für Fahrradketten, deren Pflege oft vernachlässigt wird. Daher möchte ich Dir in diesem Artikel Deine Fahrradkette näher vorstellen und Dich dazu ermuntern, ihr etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Fahrradkette ist in hohem Maße Sand, Wasser und Dreck ausgesetzt. Sie ist ein Verschleißteil, das regelmäßig gepflegt werden muss. Aber fangen wir von vorne an... Warum gibt es so viele unterschiedliche Fahrradketten und worin unterscheiden sie sich eigentlich? Schauen wir uns dazu mal eine Kette genauer an.



Außenlasche

Innenlasche

Bolzen

Hülsen

Abb: Aufbau der Kettenglieder

Ein Kettenglied besteht aus Außenlaschen, Innenlaschen, Bolzen und Hüllen. Eine Kette kann schon mal aus 116 Kettengliedern bestehen. Da kommen leicht mehrere hundert Einzelteile für eine einzige Kette zusammen. Die wollen gehegt und gepflegt sein! Der Abstand der einzelnen Hüllen zueinander ist dabei bei nahezu allen Fahrradketten gleich. Er beträgt 1/2 Zoll. Keine Angst, da das bei nahezu jeder Kette so ist, brauchst Du Dir das nicht zu merken. Man nennt diesen Abstand auch „Kettenteilung“.

Neben der Länge unterscheiden sich die Ketten vor allem in der Breite. Hier ist die Anzahl Ritzel am Hinterrad entscheidend. Wenn Du eine Nabenschaltung hast, ist die Sache einfach. Du benötigst eine Einfach-Kette, neudeutsch Single Speed Kette. „Einfach“ meint nun nicht, dass Deine Kette einfach aufgebaut wäre, sondern dass Deine Schaltung nur ein Ritzel am Hinterrad besitzt.

Besitzt Du eine Kettenschaltung, hast Du mehrere Ritzel am Hinterrad verbaut. Man nennt dies ein Ritzelpaket oder auch Kassette. Je mehr Ritzel verbaut sind, also je größer Deine Kassette ist, desto schmaler muss die Kette sein. Das liegt daran, dass der Platz für die Kassette am Hinterrad immer gleichbleibt. Je mehr Ritzel nun in einer Kassette verbaut sind, desto kleiner wird der Abstand zwischen ihnen. Daher muss dann auch die Kette schmaler werden, sonst passt sie nicht mehr auf die Ritzel. Damit Du Dir nicht die ganzen Kettenbreiten merken musst, macht es Dir der Fahrradhändler einfach. Es reicht, wenn Du ihm sagst, dass Du z.B. eine 8-fach Kette benötigst. Das wäre dann der Fall, wenn Deine Kassette aus 8 Ritzeln bestehen würde. Hätte Deine Kassette 10 Ritzel, benötigst Du entsprechend eine 10-fach Kette. Du siehst, so schwer ist das gar nicht.

Besitzt Du ein Pedelec, solltest Du eine spezielle E-Bike Kette kaufen. Die sieht zwar äußerlich identisch aus, besteht aber aus gehärtetem Material. Dies ist wichtig, da die Kette beim Pedelec wesentlich höheren Belastungen ausgesetzt ist. Soweit ein wenig Theorie.



# Unsere Technik-Serie

Was aber passiert mit Deiner Kette, wenn Du sie im Alltag nicht richtig pflegst? Sie längt sich und sie bekommt mehr seitliches Spiel! Wenn Du mit so einer Kette weiterfährst, führt das zu zwei großen Problemen. Die Kette paßt nicht mehr korrekt zu den Ritzeln und zu den Kettenblättern (Kettenblätter nennt man die Ritzel beim Tretlager/den Pedalen). Ritzel und Kettenblätter verschleißen jetzt zusätzlich zur Kette und müssen später gemeinsam mit der Kette ausgetauscht werden. Das wird dann richtig teuer!

Ein weiteres Problem bekommen Besitzer von Kettenschaltungen. Dadurch, dass die Kette zu viel Spiel hat und nicht mehr richtig auf den Ritzeln sitzt, funktionieren die Schaltvorgänge nicht mehr präzise. Das kann ganz schön nerven!!

Also, egal ob Du Deine Kette vom Fahrradhändler austauschen lässt oder diese Arbeit selbst erledigst, ist es wichtig rechtzeitig zu erkennen, ob Deine Fahrradkette verschlissen ist.

Hierzu möchte ich Dir ein Messwerkzeug empfehlen, das Du unbedingt nutzen solltest. Es handelt sich um eine sogenannte Kettenmesslehre. Die bekommst Du schon für unter 10€. Natürlich gibt es auch teurere Exemplare. Die benötigst Du als Alltagsradler aber nicht.



Die Handhabung ist kinderleicht. Die Lehre hat zwei Dornen, einen dicken für Stahlritzel und einen dünnen für Aluritzel. An Nabenschaltungen sind in der Regel Stahlritzel verbaut. Hier mit dem dicken Dorn messen. Bei einer Kettenschaltung bestehen die meisten Ritzel aus Alu. Hier also mit dem dünnen Dorn messen.

Abb.: Kettenmesslehre

Wer sich nicht mit dem Thema „Alu oder Stahl“ beschäftigen möchte, dem empfehle ich diesen Unterschied zu ignorieren. Lege die Lehre dann einfach immer mit der dünnen Spitze auf die Kette. Wenn die Spitze komplett in die Kette eintaucht, ist Deine Kette verschlissen und Du solltest sie rechtzeitig austauschen. So verhinderst Du, dass Deine Ritzel und Kettenblätter ebenfalls verschleißen und unter hohen Kosten zusätzlich ausgetauscht werden müssen. Führe diese Prüfung am besten regelmäßig z.B. alle 2 Monate durch. So wirst Du eine verschlissene Kette rechtzeitig erkennen und hohe Wartungskosten vermeiden.

Auf dem linken Foto liegt die Messlehre auf der Kette auf. Der Dorn paßt komplett zwischen die Kettenglieder. Diese Kette ist verschlissen und muss ausgetauscht werden. Auf dem rechten Foto paßt der Dorn noch nicht zwischen die Kettenglieder. Diese Kette ist in Ordnung.





Ein kleiner Tipp für Sparfüchse: Im Alltag nutzt Du manche Gänge häufig und andere selten. Wenn Du Dich technisch so gut auskennst, dass Du die Kassette selbst ein- und ausbauen kannst, tausche nur die Ritzel, die wirklich verschlissen sind. Du kannst dazu die Ritzel einzeln oder in kleinen Gruppen kaufen. Das ist wesentlich kostengünstiger! Der Händler wird immer die komplette Kassette tauschen.

Und ein letzter Tipp für alle: In der Sendung mit der Maus wird die Herstellung einer Fahrradkette sehr kurzweilig erklärt. Wenn Dich das interessiert, suche mal nach „Sendung mit der Maus“ und „Fahrradkette“ im Internet. Alternativ kannst Du auch den QR-Code scannen und kommst direkt zum kleinen Film.



Übrigens, falls Du Dir diese Kettenmesslehrer nicht selbst zulegen möchtest, kannst Du Dir eine Lehre zu den Öffnungszeiten unseres Infoladens kurz ausleihen und den Zustand Deiner Kette vor Ort überprüfen. Dabei helfen wir Dir gerne!

So, nach diesem eher sehr technischen Teil werden wir uns im kommenden Newsletter konkret um die Pflege Deiner Kette kümmern. Hierbei gilt es, auch einige Aspekte des Umweltschutzes zu beachten.

## AKTUELLES AUS DEM VERBAND

In Freiburg entsteht der erste Radweg Deutschlands mit einer Photovoltaik-Überdachung. Damit kommen Radfahrende nicht nur immer trocken an, die Überdachung produziert auch Solarstrom.

Mit dem Bau wurde am 14. November 2022 begonnen.

<https://www.adfc.de/neuigkeit/erster-radweg-mit-solardach-in-freiburg>



## NEUE ADFC-RADREISEREGION: SALZACH-INN

Plant Ihr schon Eure nächste Tour? Oder sogar den nächsten Urlaub? Da möchten wir Euch mit den Qualitätsradreiseregionen mit ADFC-Zertifikat bekannt machen (falls Ihr die nicht ohnehin schon kennt). Geprüfte Tourenvorschläge, engagierte Gastgeber:innen, die sich auf Radfahrende freuen, sowie verlässliche Informationen und digitale Tourendaten sind typische Qualitätsmerkmale.

In diesem Newsletter laden wir Euch ein, einen Geheimtipp kennenzulernen: die Region Salzach-Inn. 24 Themenrouten, 55 Orte, Schlösser, Badeseen und zünftige Biergärten versprechen (Radfahr-)Genuss!

Ihr wisst nicht, wo die Region liegt?



*Wir auch nicht!*



Einen interessanten Vortrag zur **Verkehrswende** gab es im November bei LüneburgMobil 2030. Hier könnt Ihr ihn nachhören und weitere Infos lesen:

<https://luene-blog.de/bertram-weisshaar-zu-fussverkehr-verkehrswende-beginnt-im-kopf/>

## TIPP

### Radfahren auf die Ohren

In der Reihe "Einfach mal raus" der Metropolregion Hamburg ist kürzlich ein Podcast über die HeideRegion Uelzen erschienen mit Radtourentipps, Informations- und Erlebnismöglichkeiten. Hört doch mal rein!

<https://metropolregion.hamburg.de/einfachmalraus/>

## KARTEN UND BÜCHER AUS UNSEREM INFOLADEN

Bei unseren Karten und Büchern hat die Inflation noch nicht zugeschlagen. Die Preise sind bis jetzt stabil geblieben und wir würden uns freuen, wenn ein paar Karten oder Bücher auf dem Gabentisch landen würden.

Die Fotos zeigen nur eine kleine Auswahl aus unserem Sortiment!

An den Karten *Lüneburger Heide/Elbe Wendland* und *Hamburg und Umgebung* hat der ADFC Lüneburg mitgearbeitet.

Wenn bei Radtouren das Gespräch auf die Bleckeder Kleinbahn kommt, wird oft erwähnt, dass man früher damit auch gefahren ist. Man hatte noch Zeit, schnell die Hausaufgaben vom Freund abzuschreiben oder am Wochenende in dem Sambawagen eine Runde zu tanzen.

Dieses Jahr ist von der AVL ein Buch erschienen, das bei uns im Infoladen ADFC erworben werden kann. Ein Muss für jeden Eisenbahnfreund.

Wenn Ihr Karten oder Bücher bestellen möchtet, bitte kurze E-Mail an:

**[vorstand@adfc-lueneburg.de](mailto:vorstand@adfc-lueneburg.de)**

**oder telefonisch 04131/47823**

Ihr könnt auch gerne sonnabends von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr bei uns in der Katzenstrasse 2 vorbei kommen zum Bestellen und Abholen. Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Die bestellten Karten können wir persönlich mit dem Fahrrad vorbei bringen. Die Zahlung erfolgt dann per Überweisung.

