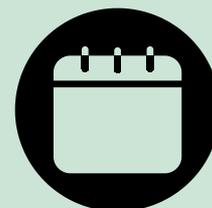


Liebe Mitglieder,

Lüneburg ist eine wunderbare Stadt und Region! Es gibt unglaublich viel Engagement und das wird getragen von Menschen, die sich für das Gemeinwohl einsetzen! Neben dem ADFC - zusammen mit dem Verkehrswende-Bündnis - tut das auch der Zukunftsrat Lüneburg. Die von ihm veranstaltete Wandelwoche wird in diesem Jahr zur **Mitmachregion**, bei der der April im Zeichen der Mobilitätswende steht. Der ADFC ist dabei! In diesem Monat lädt Euch Konrad ein, die Rad-Reise einiger Aktiver in eine spannende Region nachzuerleben.

TERMINE



2. Februar, 18:00-19:00 Uhr, online: "Wie Füße unser Denken bewegen" - Online-Seminar der FUSS-Akademie

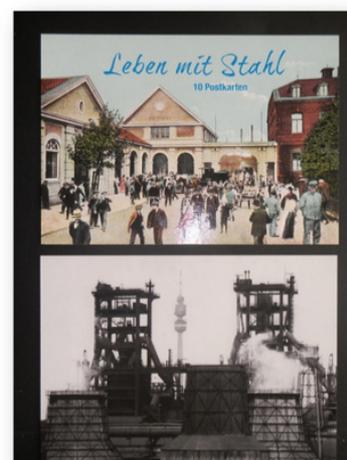
Anmeldung: <https://fuss-ev.de/anmeldung-akademie> [Klick hier](#)

2. Februar, 19:00-20:00 Uhr, online: "Pünktlich, verfügbar und bequem. Öffentlicher Verkehr in der Schweiz am Beispiel Luzern" ein Vortrag aus der Reihe Lüneburg mobil 2030

Hier Zugangslink: https://www.luenepedia.de/wiki/Lüneburg_mobil_2030 [klick hier](#)

7. Februar um 19:00 Uhr - Aktiventreffen ADFC Lüneburg (im Böll Haus, Katzenstr. 2, Lüneburg)

Vom 10. bis 12. Juni 2016 unternahmen ADFC-Mitglieder aus Lüneburg eine „**Aktiven Tour Ruhrgebiet**“ mit dem Fahrrad. Das Motto: „Entlang der Ruhr und der Emscher zu Kohle und Stahl, Parks und Schleusen“. Konrad Bäumer (Vorstand) nimmt uns mit auf eine informative und fröhliche Bilderreise über die Geschichte des Ruhrgebiets und den Strukturwandel.



7. Februar, 14:00-15:00 Uhr, online: Digitalisierung im Radverkehr. Es werden das Projekt MoveOn und die Plattform RIDE durch die TU Dresden und das Difu vorgestellt. Eine Anmeldung ist erforderlich [klick hier](#)

15. Februar, 19:00-20:00 Uhr, online: "Radverkehr: Alles, was Recht ist" ein Vortrag aus der Reihe Lüneburg mobil 2030

Hier Zugangslink: https://www.luenepedia.de/wiki/Lüneburg_mobil_2030 [klick hier](#)

BITTE HELFEN * BITTE HELFEN

Frühlingsfest 2023

Für die Organisation unseres Frühlingsfestes am 13. Mai suchen wir noch nach Unterstützung für den Festausschuss. Hier geht es darum, das Fest zu organisieren und vorzubereiten. Spiele-Expert:innen willkommen!

Bei Interesse: bitte eine Infomail an t.kolbeck@adfc-lueneburg.de.

Wir freuen uns!



ADFC-Mitgliedertreffen in Uelzen

Am 27. Januar 2023 fand endlich das lang ersehnte Treffen der Mitglieder und interessierten Gäste im Landkreis Uelzen in Uelzen statt.

Konrad informierte über Möglichkeiten des Aktivwerdens im Landkreis.

Gesprochen wurde über eine verkehrspolitische Radtour mit Vertreter:innen von Verwaltung und Politik, über Infostände und über die Möglichkeiten der Gründung einer eigenen "Gliederung" (Orts- oder Kreisverband). Eine Herausforderung ist die Verteilung der Mitglieder über den gesamten Landkreis. Durch Videokonferenztools ist die Zusammenarbeit trotzdem gut möglich.

Claudia berichtete über verkehrspolitisches Engagement am Beispiel Lüneburg. Dort engagiert sich das Verkehrswendebündnis gemeinsam in Form von Einwohnerfragen in Ausschusssitzungen (zu unseren Themen), durch Stellungnahmen zu Bau- und Planungsvorhaben sowie in der Europäischen Mobilitätswoche mit kreativen Ideen.

Thomas stellte das Tourenportal des ADFC vor, in dem deutschlandweit Touren veröffentlicht werden. Sie unterscheiden sich u.a. nach Dauer, Geschwindigkeit, Länge oder Thema.

Das nächste Treffen soll schon bald terminiert werden.

Interessierte für konkrete Aktivitäten im Lk. Uelzen melden sich bitte bei:

Konrad.Baeumer@gmail.com



Der 24. Bundesumwelt- und Verkehrskongress vom 31. März bis 2. April in Lüneburg

Unter dem Motto "Was uns antreibt - gesund und klimaschonend unterwegs" findet der diesjährige BUVKO an der Leuphana statt. Der ADFC ist mit seiner diesjährigen **verkehrspolitischen Radtour** und einer Exkursion zum Thema **Lüneburg - wachsende Stadt: Verkehrsentwicklung Innenstadt und Hanseviertel** dabei. Das hochkarätige Konferenzprogramm wird u.a. vom Umweltbundesamt, Difu und Changing Cities mitgestaltet.

[Anmeldung hier](#)



MEINE FAHRRADKETTE. VERSCHLEIß UND PFLEGE, TEIL 3

Im letzten Teil dieser kleinen Serie beschäftigen wir uns mit den Schmierstoffen für die Kette. Zu unterscheiden ist zwischen Ölen und Wachsen der Kette. Profis wachen die Kette. Das hat den Vorteil, dass die Kette nicht viel Schmutz aufnimmt. Der Nachteil besteht jedoch darin, dass das Wachs nicht lange auf der Kette bleibt und Du somit häufig die Kette pflegen musst. Das ist daher mehr etwas für die Profis und weniger für uns als Alltagsfahrer. Beim Ölen unterscheidet man zwischen Öl für trockene Wetterverhältnisse und Öl für feuchtes/nasses Wetter. Öl für trockene Wetterbedingungen nennt sich auch „Dry Lube“. Dieses Öl ist eher dünnflüssig. Das hat, ähnlich wie beim Wachs den Vorteil, dass weniger Dreck an der Kette kleben bleibt. Da dieses Öl aber nicht so gut an der Kette haftet, musst Du die Kette oft ölen. Für Mountain Biker, die viel in staubiger Umgebung unterwegs sind, ist dieses Öl bei Trockenheit eine geeignete Wahl.

Wir Alltagsfahrer wollen unsere Kette nicht so oft pflegen. Daher sind für uns die Kettenöle für feuchte Bedingungen in der Regel die beste Wahl (auch im Trockenen). Diese Öle nennen sich auch „Wet Lube“. Sie sind wesentlich dickflüssiger und haften sehr gut an der Kette. Es sind quasi „Langzeitschmiermittel“. Allerdings haftet an ihnen auch der Schmutz besser als an den trockenen Ölen.

Hast Du Dich als Alltagsfahrer nun vielleicht für ein Öl für feuchte Bedingungen also ein „Langzeitöl“ entschieden, steht die nächste Entscheidung an. Spray oder Öl aus der Flasche? Ich rate von Sprays aus zwei Gründen ab. Zum einen geht beim Sprühen viel Öl daneben und landet im Erdreich, was natürlich nicht gut ist. Darüber hinaus entsteht ein Sprühnebel, der auf Deinen Bremsbelegen, der Bremsscheibe oder der Felge landen kann und damit die Bremsleistung vermindert. Da bei den Sprays so viel Öl daneben geht, sind sie auch nicht besonders sparsam.

Öl aus der Flasche ist daher eine gute Wahl für Alltagsfahrer. Als Fahrradfahrer bist Du sicher auch naturverbunden. Daher solltest Du darauf achten, ein Bio-Kettenöl zu kaufen. Dieses kostet pro Flasche etwa 1€ mehr, aber mit so einer Flasche kommst Du in der Regel ein ganzes Jahr lang aus.

Ein Bio-Kettenöl besteht aus pflanzlichen Ölen. Ein Standard-Kettenöl letztlich aus Erdöl. Mach Dir klar, dass das Öl von Deiner Kette schlussendlich im Erdreich landet. Da ist es dann auf jeden Fall gut, ein Kettenöl aus nachwachsenden Rohstoffen einzusetzen. Dieses ist leichter biologisch abbaubar.

Die Hersteller der Bio-Öle achten in der Regel auch darauf, dass die Flasche aus recyceltem Material hergestellt wird. Ein Beispiel für ein gutes Bio-Kettenöl ist das F100 von Dr. Wack. Aber auch viele andere Hersteller bieten inzwischen gute Bio-Kettenöle an. Frage einfach mal Deinen Fahrradhändler.



Abb. 1 Bio-Kettenöle bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen



MEINE FAHRRADKETTE. VERSCHLEIß UND PFLEGE, TEIL 3

Nachdem Du Dich nun für ein Öl entschieden hast, geht es an das eigentliche Ölen. Dazu drehst Du langsam an der Kurbel und lässt die Flaschenspitze auf der Kette gleiten. Dabei übst Du leichten Druck auf die Flasche aus. So wird die Kette Glied für Glied geschmiert. Fange beim Kettenschloss mit dem Ölen an. Wenn es dann wieder auftaucht weißt Du, dass Du einmal rum bist und alle Glieder geölt sind. Am besten lässt Du dann das Öl einige Minuten einziehen. Danach umfasst Du mit einem Lappen lose die Kette und lässt die Kette langsam durch das Tuch laufen. So wird das überflüssige Öl abgenommen und läuft nicht ins Erdreich, fertig!



Abb. 2 Kettenölen mittels Flasche

Übrigens, teure Öle mit Teflon Zusätzen benötigst Du als Alltagsfahrer nicht. Da aber jedes Öl Zusätze enthält ist es auf jeden Fall gut, die Flasche vor Gebrauch zu schütteln. Nun sind wir am Ende dieser 3-teiligen Serie angelangt. Wir hoffen, wir konnten Dich ermuntern, Dich ab und zu mal um die Pflege Deiner Kette zu kümmern. Letztlich ist es nicht viel Aufwand und Du benötigst auch keine komplizierten Werkzeuge. Dein Fahrrad wird es Dir letztlich danken und läuft wieder wie geschmiert...

Der Zukunftsrat Lüneburg setzt sich für ein gutes Leben für alle ein. Die Wandelwoche wandelt sich in diesem Jahr zur Mitmachregion. Von April bis September gibt es Wandelmonate zu fünf Themen. Im April steht die Mobilitätswende auf der Agenda. Der ADFC möchte den Zukunftsrat dabei unterstützen, seid auch dabei!

<http://mitmachregion.zukunftsrat-lueneburg.de> [Klick hier](#)

Das Bundesamt für Logistik und Mobilität gibt den Newsletter News RADar heraus. Anmelden unter

https://www.mobilitaetsforum.bund.de/DE/Home/home_node.html [Klick hier](#)

Informationen rund um gute Radverkehrsinfrastruktur und -lösungen aus Theorie und Praxis beim ADFC [Klick hier](#)

