



FAHRRAD OUTDOOR

coolibri special



Inhalt

- 4** **Hoch auf die Halde**
 Die schönsten Gipfel für Entdecker und Ausflügler
- 8** **Überlebe die Wildnis**
 Die besten Tipps vom Survival-Experten
- 12** **Mit dem Rad durch NRW**
 Die schönsten Radtouren quer durch unser Bundesland
- 18** **Downhill durch den Pott**
 Was geht in der Mountainbike-Szene im Ruhrgebiet?
- 22** **Mach dich nass**
 Wassersport von Kanu über Tauchen bis Wakeboard
- 32** **Actionsport**
 Von Bungee bis Kitebuggy – hier gibt's Adrenalin!

RAUS MIT EUCH!

Der Frühling steht vor der Tür, in den Füßen kitzelt der Unternehmensdrang und der Drahtesel wird schon im Stall verrückt. Wir liefern die richtigen Inspirationen für die Outdoor-Saison 2017.

Fahrrad. Kein Wunder, ist der treue Drahtesel doch eine sportliche, umweltbewusste und flexible Art der Mobilität, die etwa in Kopenhagen im letzten Jahr mehr Menschen bewegt hat, als das Auto. Da wollen wir auch hin! Während die großen und kleinen Städte in NRW noch an passenden Konzepten arbeiten, zeigen wir euch derweil die schönsten und entdeckungsreichsten Radrouten durch das gesamte Bundesland. Radelt man etwa über die Römer-Lippe-Route, den Seseke Weg oder die Balkantrasse, wird schnell bewusst, wie grün und naturverbunden NRW trotz all der Industrie ist. Zudem stellen wir



Seit einigen Jahren schon grasiert eine neue Liebe für das

etliche neue Trends rund um den Radsport vor, sprechen mit dem Regionalverband Ruhr über die wachsende Mountainbikeszene und werfen einen Blick auf die Tour de France, die 2017 in Düsseldorf startet.

Aber auch wer nicht auf den Sattel steigt, findet in der Region allerhand Freizeitspässe an der frischen Luft. Wasserskianlagen, Klettergärten und Tierparks locken genauso nach draußen, wie spannende Kanutouren, das neue Naturfreibad im Baldeneysee und all die schönen Halden im Ruhrgebiet. Wer da gar nicht mehr raus aus der wilden Natur will, lernt von Survivalexperte Daniel Meier, wie man am effektivsten in der Wildnis überlebt. Dann kann ja nichts mehr schief gehen!

Fotos: RVR Thomas Berns; Titelfoto: AdobeStock-Lassedesignen



Radstation Düsseldorf: Nichts liegt näher.

Direkt am Hauptbahnhof, Eingang Bertha-von-Suttner-Platz, bieten wir Ihnen:

- sachkundigen Reparaturservice
- günstige Mietfahräder
- hochwertige Gebrauchträder
- sicheres und trockenes Parken

Im Sommerhalbjahr finden Sie unsere Mietfahräder auch in unserer Verleihstation am Apollo-Platz.

www.radstation-duesseldorf.de

Radstation

Ein Betrieb der **ZWD**
Zukunftswerkstatt
Düsseldorf

HOCH AUF DIE HALDE!

Was früher nur eine Anhäufung von Müll, Schutt und taubem Gestein aus dem Bergbau war, ist heute beliebtes Ausflugsziel für frische Luft, gute Bewegung und herrliche Aussicht. Wir stellen Halden im Ruhrgebiet vor, für die sich jeder Schritt und jeder Tritt in die Pedale beim Aufstieg lohnt.

Halde Haniel (Bottrop)

Eine der höchsten Halden findet sich auf der Grenze zwischen Bottrop und Oberhausen. Zu entdecken gibt es ein Amphitheater, die bunten Pfähle der Kunstinstallation „Totems“, ein Gipfelkreuz und die sich anschließende Halde Schöttelheide. Und natürlich einen Ausblick auf sämtliche Highlights der Region: Tetraeder, Gasometer, Zeche Prosper-Haniel, das CentrO, Schloss Ripshorst bis hin zu weiter entfernten Landmarken, die den Horizont rund um die Halde spicken.

Tippelsberg (Bochum)

Der Tippelsberg, einer von Bochums höchsten Bergen und eigentlich keine echte Halde, blüht seit dem Ende seiner Nutzung als Boden- und Bauschuttdeponie erst so richtig auf. Inzwischen ist er ein beliebter Freizeitort, von dessen Gipfel man einen wunderschönen Ausblick über die industrieromantische Bochumer Landschaft genießen kann.

Schurenbachhalde (Essen)

Markanter Eckpfeiler der Schurenbachhalde ist das Kunstwerk „Bramme für das Ruhrgebiet“, ein metallener Monolith, rostbraun und am Fuße mit Graffiti-schichten bedeckt. Löst man die Augen von diesem Blickfang, kann man ins Staunen geraten: Von der Altenessener Halde in Zollvereinnähe sieht man Gasometer, Tetraeder, das Essener Rathaus nebst Fernseh- und RWE-Turm, und bei klarem Wetter sogar das Bergbaumuseum. Am Abend türmen sich erleuchtete Dampf Wolken aus Industriegebieten gen Nachthimmel.

Tiger & Turtle - Magic Mountain (Duisburg)

Klingt nach dem Schauplatz der nächsten Fantasytrilogie, ist aber jedem Ruhrgebietler als eines der markantesten Haldenkunstwerke auf der Heinrich-Hildebrand-Höhe bekannt. Von der verrückten Skulptur mit Looping-Treppe aus sieht man eine potttypische Industrielandschaft, deren rohe Romantik sich natürlich am besten zu Dämmerungsstunden offenbart. Leider längst kein Geheimtipp mehr.

Alsumer Berg (Duisburg)

Wer in Sachen Ruhrpottromantik keine Kompromisse mag, ist bei einem Besuch des Alsumer Bergs (alias Beecker Halde) auf der sicheren Seite. Die Aussicht von drei möglichen Plattformen zielt auf Hochofenwerk, Kokerei, Kraftwerke, Rhein und Thyssen-Krupp, bei Nacht auf ein Meer aus schimmerndem Stahl. Mystische Randnotiz: Der Berg hält einen ehemaligen Stadtteil von Duisburg unter sich begraben.

Halde Hoheward (Herten)

Unter allen Halden bietet dieses Hertener Goldstück wohl das größte Freizeit- und Kulturprogramm an. Drachensteigen, Segway, informative Führungen oder Gipfelpartys sind aber nur einige Gründe von vielen, diese Erhebung zu besuchen. Gesehen haben muss man nämlich die Horizontal-Sonnenuhr mit Obelisk, die Drachenbrücke und das markante Himmelsobservatorium.



Deusenberg (Dortmund)

Als dreckig, stinkend und hässlich hat man die Gegend rund um den heutigen Deusenberg einst beschimpft. Sein Fundament besteht ja schließlich auch aus Industriemüll und Weltkriegstrümmern. Daraus gewachsen ist ein grünes Naherholungsgebiet mit verschnörkeltem Mountainbiketrack. Die rekultivierte Müllkippe bietet viel Vegetation, einen Ruheort abseits der Stadt und einen wundervollen Ausblick auf Skyline, umliegende Industrie und die Zechen Fürst Hardenberg und Minister Stein.

Halde Rheinelbe (Gelsenkirchen)

Den vegetationslosen Schuttgipfel dieser Halde krönt eine urzeitlich anmutende Steinquaderanhäufung, genannt „Himmelstreppe“. Fun Fact: die Rheinelbe (genau wie Rungenberg und Großes Holz) gehört zu den brennenden Halden. Das bedeutet, dass im Inneren der Halde Kohlenreste exotherm mit Luftsauerstoff reagieren und es im Wärmestau zur Selbstentzündung kommt. Im Klartext: Da drinnen tut et brennen!

Tetraeder (Bottrop)

Offiziell nennt es sich Haldenereignis Emscherblick. Ein Blick auf das Gipfelkunstwerk dieser Bottroper Halde genügt aber, um den volksmündlich viel weiter verbreiteten Namen zu errahnen: Das Tetraeder. Das pyramidenförmige Gerüst auf der Halde Beckstraße kann man über eine Treppe erklimmen, um auf der Aussichtsplattform einzukehren. Bei Nacht verfeinert mit Illuminationen. Ein Klassiker.

Halde Großes Holz (Bergkamen)

Diese Halde überzeugt bei Tag und Nacht. Bei Sonnenschein bezirzt sie mit saftig grüner Naturkulisse, in die sich zahllose Holzskulpturen einreihen, die abstrakte Fördertürme darstellen. Bei Nacht können diese übrigens leuchten, genau wie die 30 Meter hohe Stahlsäule „Impuls“, die auf dem Gipfelplateau prangt. Tipp: Schön spazieren gehen, Picknick bei Sonnenuntergang und ins Deckchen gemümmelt bis zum Mondaufgang warten.

Halde Rungenberg (Gelsenkirchen)

Auf dieser Industriedeponie mit Doppelgipfel und Haldenbusen finden sich zwei charakteristische Scheinwerfer, die bei Nacht mit Licht die Spitze der Schuttpyramide in den Himmel zeichnen. Über eine 300-stufige Treppe erreicht man den begehbaren Höhepunkt und wird mit einem Blick auf das Schalke Stadion, Buer, Kraftwerke und mehr belohnt.

Neuer Kaiserberg (Dortmund)

Wo ein künstlicher See gegraben wird, häuft sich auch ein künstlicher Berg an. Das ist wie beim Sandburgenbauen. Am Phoenixsee ist so der Neue Kaiserberg (aka Phoenixsee-Halde) entstanden, von dem aus man nun herrlichen Ausblick auf besagtes Stehgewässer samt umliegender Architektur genießt. Treppen verkürzen den Aufstieg.

Bewegte Metropole

Düsseldorf ist eine aufstrebende Metropole – der Platz wird aber nicht mehr und das vor allem auf den Straßen. Wer aufs Fahrrad umsteigt trägt maßgeblich zur Entspannung der pulsierenden Großstadt bei, da sind sich die Veranstalter der ersten Düsseldorfer Fahrradmesse sicher. Die Cyclingworld, die am 25. und 26. März im Areal Böhler stattfindet, will das Zweirad in all seinen Facetten präsentieren und lädt dazu in sechs Themenbereiche. In der Sektion „Urban Biking“ lassen sich etwa kontemporäre Räder fürs Stadtleben entdecken. Hier finden sich stylische Modelle, aber auch solche, die besonders für die Anforderungen in der Stadt zugeschnitten sind. Dazu hippe Accessoires. „Cycling Couture“ setzt dieses Gefühl mit trendiger, szenearaffiner Radkleidung fort – die darf in einer wohlbekannten Modestadt wie Düsseldorf natürlich nicht fehlen. „Sport“ und „Travel“ beackern die Themengebiete rund um Leistungssport und Reiseräder, während in „E-Mobility“ die elektrische Zukunft des Drahtesels erkundet werden kann. Zukunftsgewandt geht es auch im Themenbereich „Future“ zu, wo die Megatrends rund ums Fahrrad beleuchtet, vorgestellt und diskutiert werden. Urbanisierung, Ökologie, Individualisierung, Gesundheit, Mobilität und New Work heißen hier die Schlagworte. Eines dürfte also klar sein: Düsseldorf bewegt sich per Zweirad Richtung Zukunft. Richtig so! /v



coolibri präsentiert:

Cyclingworld Düsseldorf: 25.+26.3.

Areal Böhler, Düsseldorf

Elektronischer Rückenwind

Das E-Bike ist der Drahtesel von morgen. Unterstützt von einem Elektroantrieb radelt der moderne Mensch mit beflügelter Leichtigkeit, ohne die Umwelt zu belasten. Sowohl Neugierige, als auch E-Profis versammeln sich vom 7.-9. April zum größten E-Bike Event Europas in der Dortmunder Innenstadt. Nach einem gut besuchten Auftakt in 2016 mit rund 50.000 Besuchern sollen zur zweiten Auflage im April 2017 nun sogar noch mehr Menschen für die elektrisierten Zweiräder angefixt werden. Dazu wird es etwa den neuen eUrban Testparcours geben, auf dem Besucher E-Bikes auf einer Hindernisstrecke mit Kurven, Rampen und Hindernissen dem Hätetest unterziehen können. Dazu lockt ein spektakulärer Proficontest für E-Mountainbiker auf den Alten Markt. Den Wissenshunger können E-Interessierte in diversen Themenwelten, bei Fachvorträgen und Workshops stillen. Thematisch dreht sich dabei alles um urbane Mobilität, Nachhaltigkeit und Gesundheit. Entdecken lassen sich E-Bikes von der ordinären Cityrad-Variante bis zum exotischen Elektro-Liegerad, E-Mountainbikes und E-Rennräder, sowie alle wichtigen Kategorien von Zubehör - vom Helm über Bekleidung bis zu Protektoren. Vorab noch eine erste Grundlektion zum Unterschied von E-Bike und Pedelec. Ersteres bezeichnet ein Fahrrad mit Elektromotor, der per Drehgriff oder ähnlichem gesteuert werden kann, während die E-Motoren von Pedelecs lediglich anspringen, wenn der Radler sowieso in die Pedale tritt. /v



E-Bike Festival Dortmund 2017: 7.-9.4. Innenstadt, Dortmund

ROCKRIDER 520

DECATHLON

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



299€
99

27,5" Aero
Trail-Laufräder

3 cm höhenverstellbarer
Vorbau

innovative Federgabel

SRAM X3 Schaltwerk
(24 Gänge)

Hayes MX5
Scheibenbremsen

B'TWIN

MTB Rockrider 520

- 80 mm Federgabel mit einfacher Einstellung des Härtegrads (gewichtsabhängig)
- breiter ergonomischer Sattel
- CGF Evo-Aluminiumrahmen mit wendiger Geometrie
- lebenslange Garantie auf Rahmen, Vorbau und Lenker

RAHMENGRÖSSEN: S - XL

WEBCODE: 8360662



Ø von 38 Kundenbewertungen
am 14.2.2017

7x IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Bielefeld · Dortmund-Aplerbeck · Dortmund-Kley · Essen · Hagen · Hückelhoven · Herne

decathlon.de

ÜBERLEBE DIE WILDNIS!



Die Sonne geht unter, es wird kalt, der Weg scheint verloren – was tun, wenn man sich in der Wildnis verlaufen hat und plötzlich ganz auf sich allein gestellt ist? „Ruhe bewahren“, sagt Daniel Meier von Team-Survival. Uns verrät der Überlebensexperte die wichtigsten Tipps für echte Survival-Szenarien.

Ich verlaufe mich im Wald, der Handyakku ist leer, der Tag neigt sich dem Ende zu. Ich habe Hunger und mir ist kalt – was sollte ich als erstes machen?

Das Wichtigste: Ruhe bewahren! Das hört sich immer leicht an, ist aber tatsächlich eine der größten Hürden. Das muss man trainieren. Als Zweites: Auf sich aufmerksam machen! Wenn man viel outdoor unterwegs ist, zum Beispiel als Mountainbiker, sollte man sich vorher Gedanken gemacht haben, was passiert, wenn man sich verletzt. Und wenn man dann eine Böschung runterfällt und sich den Fuß bricht, ist es gut, wenn man eine Notfallpfeife dabei hat. Die sind klein und preiswert und sollten immer mitgeführt werden.

Wenn trotz Notfallpfeife keiner kommt und es Abend wird – was esse ich denn dann?

Wer wirklich in der Wildnis ein Abendessen sucht, muss auch das vorher gelernt haben. Ansonsten steht Nahrungssuche ganz weit hinten auf der Prioritätenliste. Zur Not geht es tagelang auch ohne. Viel wichtiger ist der Wärmehalt! Anstatt jagen zu gehen, macht es mehr Sinn, es sich bequem zu machen, eine Bodenisolierung zu schaffen und seine Körperwärme zu bewahren. Ein Bett aus Laub und Holz reicht da schon. Und dann heißt es: Ruhe finden!

Wo und wie soll ich denn im Wald nächtigen?
Auf keinen Fall in Mulden, Löchern, Kuhlen oder zwischen den Wurzeln eines umgestürzten Baumes. Weil kalte Luft nach unten fällt, unterkühlt man hier am schnellsten und wenn es regnet, läuft einem die Butze voll. Viel besser ist eine schön einsehbare Stelle,



„Am Feuer sind wir alle gleich“

damit mich Vorbeikommende auch sehen. Deckung vor Regen bieten junge Pflanzen und Bäume oder das immergrüne Dach der Nadelbäume.

Und dann mache ich mir ein gemütliches Lagerfeuer?

Wer nichts zum Feuermachen dabei hat, der wird auch keins entfachen können. Feuer durch Reibung erzeugen funktioniert hier bei uns nur schwer, das ist eine Technik, die auf der Südhalbkugel mit ihrer viel trockeneren Vegetation Anwendung findet. Deshalb sollte man ein Feuerzeug dabei haben oder Feuerstahl, der wurde von der schwedischen Armee entwickelt und funktioniert immer tadellos. Wenn man die Möglichkeit hat, sollte man tunlichst ein Feuer entfachen – für die Körperwärme, um auf sich aufmerksam zu machen und um sich Moral zu geben.

Was kann ich denn von meinen Alltagsgegenständen umfunktionieren?

Ein kurioses Beispiel: Tampons! Damit kann man ganz wunderbar Feuer machen – Tampons sind wasserdicht verpackt, man muss sie nur auseinanderziehen und erhält massig leicht entzündliche Baumwollwatte. Mischt man dann noch Lippenbalsam als Brandbeschleuniger dazu, brennt das fünf bis sechs Minuten und reicht, um ein größeres Feuer zu entfachen. Schnürsenkel kann man zudem für alle möglichen Dinge einsetzen. Bei Ausflügen in die Wildnis immer dabei haben sollte man eine Rettungsdecke für den Lagerbau und natürlich ein Schweizer Taschenmesser.

Wie finde ich denn wieder aus dem Wald raus?

Man sollte nicht groß versuchen, Himmelsrichtungen zu identifizieren – im Endeffekt weiß man es doch nie ganz genau. Besser

Daniel Meier ist 35 Jahre alt, gelernter Krankenpfleger, schon seit seiner frühen Jugend von Expeditionen in die Natur fasziniert und seit einigen Jahren mit Team-Survival in den wildesten Regionen der Welt unterwegs – egal ob nigerianischer Busch, einsamer Alpenpass oder endlose Wüste. Bei seinen Kursen von Team-Survival gilt das Kredo „real survival“, da vor allem echte Überlebenssituationen erprobt und trainiert werden sollen. Die Kurse reichen von Reisevorbereitungen über Combat Survival mit militärischem Hintergrund bis zum Thema „Überleben nach Katastrophen“.

ist es, sich für eine Richtung zu entscheiden und diese strikt einzuhalten. Auch wenn nach zwei Tagen kein Ziel in Sicht ist, wäre es nur schlimmer, dann wieder zurück oder in eine andere Richtung zu laufen. Findet man ein Fließgewässer, immer stromabwärts laufen. Das ist meistens der schnellste Weg zurück in die Zivilisation.

Was sind denn die größten Gefahren, wenn man in der Wildnis verloren geht?

Unser allergrößter Feind ist die Kälte. Auch gefährlich ist unwegsames Gelände, denn hier ist das Verletzungsrisiko sehr hoch. Ganz weit hinten kommen wilde Tiere, die gibt es in unseren Breitengraden eher selten. In Israel bin ich mal einem Rudel Wölfe begegnet, in Nigeria waren es Schlangen, aber in hiesigen Wäldern sind Tiere die geringste Sorge.

Warum bin ich eigentlich so bekloppt gewesen, mich überhaupt im Wald zu verlaufen?

In die Wildnis zu gehen, ist heutzutage gar nichts Unnormales. Viele Leute sind davon fasziniert, deswegen kommen sie ja auch in unsere Survival-Trainings. Ich habe hier Zahnärzte und Bauarbeiter am Feuer sitzen, die wollen alle das gleiche Erlebnis: Raus aus dem Alltag! Am Feuer sind sie halt alle gleich. Übrigens: Der Abenteuerdrang ist keine Männerdomäne, die Mädels sind da genauso drauf.

Du bist ja oft in der Wildnis unterwegs – was vermisst du zwischen Busch und Baum am meisten?

Wenn ich lange in der Wildnis bin, dann vermisst ich ganz klar die Gelegenheit, mir leckeres Essen zu machen. Und warmes, fließendes Wasser. Wenn ich aber zu lange in der Zivilisation bin, vermisst ich die Ruhe in der Wildnis und das Gefühl, auf sich allein gestellt zu sein. Das spüren viele zwar auch in der städtischen Gesellschaft, aber draußen in der Natur weiß man erst, was das wirklich bedeutet...

Lukas Vering

RUND UMS RAD

Voll im Trend

Minimalistisch und alltagsorientiert – das sind die aktuellen Fahrradtrends. E-Bikes sind ja der Renner – wer es vielleicht nicht so bequem wie stylish mag, wird eher zum Retrobike greifen: Mit moderner Technik und nostalgischer Optik versehen, sind auch diese edlen Teile weiter auf dem Vormarsch. Beim Styling ist weniger oft mehr. Denn Anbauteile sollten in diesem Jahr möglichst dezent sein. Eine weitere Innovation schleicht schon länger um die Pedale: Statt der ölig-schmierigen Kette setzen immer mehr Hersteller auf den Riemen. Passend dazu tauchen



immer mehr elektronische Schaltungen auf. Der Gang wechselt auf Tastendruck. Auch für Radsportler, die ihren Renner im Alltag nutzen, gibt's gute Nachrichten. Rennräder setzen nun auf voluminösere Reifen und Scheibenbremsen. Aus den USA schwappen die Gravel-Räder zu uns, die zusätzlich eine Federung haben. Und gerade für den Großstädter nicht uninteressant: Klappräder und Lastenfahrräder sind gefragt. Es gibt Modelle, die sogar direkt beides vereinen. Na dann: Ran an die Pedale.

Wendiger Transporter

Wer viel transportieren muss, fühlt sich schnell zum Auto gezwungen. Dank Cargo-Bikes (zu Deutsch: Lastenrad) können Einkäufe, Umzugskartons, Campingutensilien oder gar Kinder auf umweltbewusste und sportliche Art transportiert werden. Ein bisschen in die Pedale treten muss man schon, um sein Cargo-Bike in Bewegung zu setzen, dank eingebautem Elektromotor radelt es sich dabei aber immer wie mit Rückenwind. Hersteller, wie die Amsterdamer Radschmiede Urban Arrow, preisen deshalb die Umweltfreundlichkeit ihrer Lastenräder. Schließlich gilt: Für jedes stehengelassene Auto, wird die Stadt ein Stückchen ruhiger, sauberer und gelassener. Urban Arrow bieten dafür drei Varianten von Lastenrädern an. Mit dem „Cargo“ etwa lassen sich bis zu 125 Kilo bequem bewegen, der leichte Rahmen ist dabei so konstruiert, dass das Manövrieren trotz Beladung leicht von der Hand geht. Noch wendiger ist die Version „Shorty“, die vor allem Gepäck oder Einkäufe mühelos durch die Stadt bringt. Wer statt Boxen und Tüten die eigenen Kinder transportieren will, nutzt dafür das „Family“-Modell mit optionalem Zubehör wie Regendach, Sitzbank oder Babyschale. Wächst der Trend rund um das moderne Lastenrad weiter, darf sich die Region nicht nur auf entlastete Straßen und weniger Abgase, sondern auch über sportliche Einwohner freuen.



Innovative Schnittstelle

Der Handelsverband Deutschland hat entschieden: Die Rose Biketown Bocholt hat das innovativste Ladenkonzept der Nation. Dafür wurde dem Fachgeschäft für alles rund ums Fahrrad der „Stores of the Year Award“ in der Kategorie „Out of Line“ verliehen. Auf 4000 Quadratmetern zeigt die Firma Rose Bikes in ihrer Bocholter Zentralfiliale, wie man Radsport modern und euphorisch in Szene setzt, besonders begeistert zeigte sich die Fachjury dabei von der fachkundigen Beratung mit professioneller Körpervermessung, der Lounge mit Snacks und Drinks und den Möglichkeiten zur individuellen Konfiguration von Fahrrädern. Dabei kann der Kunde sich virtuell selbst ein Rad zusammenbasteln, aufmotzen oder abändern – und das schon vom heimischen Computer aus starten und bei Bedarf in der Filiale mit Hilfe der Fachberater weiterführen. Thorsten Heckrath-Rose, Geschäftsführer von Rose Bikes, freut sich über die Anerkennung: „Die Auszeichnung ist für uns Bestätigung und Ansporn zugleich, den Weg der Verschmelzung von stationärem Handel und Online-Commerce konsequent weiterzugehen.“

Rose Biketown Bocholt, Werther Straße 44, Bocholt; rosebikes.de



Fairer fahren

Wer beim Fahrradkauf nicht nur auf coolen Look, gute Funktionalität und tadelfreie Verarbeitung, sondern auch auf die soziale und nachhaltige Komponenten schaut, darf sich über die Bambusräder von my Boo freuen. Die aus dem umweltfreundlichen und robusten Material Bambus gefertigten Rahmen werden in Kooperation eines Kieler Startups und einem sozialen Projekt in Ghana gebaut. Besagtes Projekt finanziert sich dank der Fahrradrahmen inzwischen komplett unabhängig und bekämpft mit den Einnahmen Jugendarbeitslosigkeit, fördert Schulstipendien, verteilt Mikrokredite an Frauen und bezahlt faire Löhne an die Arbeiter vor Ort. In Kiel wird dann aus jedem Rahmen ein fahrtüchtiges Rad gebaut. Ein starkes Projekt mit starken Rädern!

my-boo.de



**E — BIKE
FESTIVAL**

DORTMUND

presented by **SHIMANO**

**LASSEN
SIE SICH
ANSTE —
CKEN
07. - 09.04.2017
RUND UM DIE
REINOLDI —
KIRCHE
DORTMUND**

WWW.EBIKE-FESTIVAL.ORG



SHIMANO

DEW21



BOSCH
Technik fürs Leben



EnergieAgentur.NRW

ZIV
Zentral-Industrie-Verband



PowerBar

Heungstenberg

swgo

**WIN™
PLAN B**
WE SHARE YOUR PASSION

ROUTEN DURCHS REVIER

Viele Wege führen zum Ziel - oder quer durch NRW. Mit dem Rad lassen sich Ruhrgebiet, Niederrhein und Bergisches Land besonders gut entdecken. Ob über stillgelegte Bahntrassen, mitten durch die grünste Natur oder von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten, das Netz aus Radwegen hält etliche Möglichkeiten bereit. Lukas Vering stellt einige der radelwertesten Routen im coolibri-Revier vor.



Römer-Lippe-Route

Wer die ganze Römer-Lippe-Route entlangradelt, hat einiges vor. Über 295 Kilometer geht es durch grüne Auenlandschaften, historische Städte und Relikte der Römerzeit, vom Hermannsdenkmal im Teutoburger Wald durch Münsterland, Hellweg-Region und Ruhrgebiet bis zum Niederrhein und in den Archäologischen Park in Xanten. Zudem locken thematische Wegschleifen von der steigungsarmen und autofreien Hauptroute zu Römerstätten und Wassererlebnissen. Bestens geeignet für einen Radurlaub, aber auch für Tagesausflüge zum Erkunden einzelner Abschnitte.



Wasserquintett

Das Bergische Land lockt mit gleich fünf Talsperren auf nur einer Route. Zu bestaunen sind Brucher-, Lingese-, Neye-, Bever- und Wuppertalsperre. 73 Kilometer muss man fahren, um sie in einer Rundtour mit Start in Marienheide alle zu entdecken. Dabei winken grandiose Ausblicke, historische Städte, wilde Natur, aber auch einige Steigungen. Für neugierige Entdecker mit Schmackes in den Beinen.



Ruhrtal Radweg

Auf 240 Kilometern führt der RuhrtalRadweg von der Ruhrquelle bis zur Ruhrmündung, von Winterberg nach Duisburg, vom sauerländischen Waldidyll bis zur ruhrpöttischen Industriekultur. Die kontrastreiche Strecke kann zudem nicht nur mit großen Sehenswürdigkeiten wie Bergerdenkmal und Ruhrviadukt oder Naturspektakeln wie Moor und Heide auftrumpfen, sondern auch mit 17 interessanten Kunstwerken, die rein funktionale Gebäude und Strukturen zu Augenweiden transformieren. Ob man diese Route nun in einem Schwung, mehreren Etappen oder in kleinen Happen abfährt - es gibt immer was zu entdecken!



Berne-Route & Wasser-Route

Beide Routen sind Teil des Emscherkosmos und können einzeln, aber auch als nette Ergänzungen zum Emscher-Weg gefahren werden. Die Wasser-Route führt dabei über gute 20 Kilometer von der Ruhr in Essen-Werden durch erst grüne und dann urbane Abschnitte bis zum Rhein-Herne-Kanal zwischen Dellwig und Bottrop. Hier bietet sich ein Anschluss an den Emscher-Weg oder eben die 9 Kilometer lange Berne-Route an, die vom Bottroper Berne Park über das Neue Emschertal bis in die Essener Mitte führt. Beides einfache, größtenteils autofreie Strecken für kleine, entspannte Radtouren.

Panorama Radweg Niederbergbahn

Durch das Neanderland radeln ohne sich die Waden blutig zu strampeln? Kein Ding - wer die niederbergbahn wählt, fährt über eine stillgelegte Bahntrasse mit minimalen Steigungen von Essen-Kettwig über Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath und Wuppertal bis nach Haan. Die Trasse schlängelt sich durch saftige Natur, vorbei an Viadukten und Brücken, hin zu bizarren Felskulissen und herrlichen Ausblicken. Saisonöffnung mit allerlei Aktionen ist am 23. April!



Emscher-Weg

Und noch ein Fluss, der sich beim Fließen gerne von Radlern begleiten lässt. Über 101 Kilometer geht es von der Emscherquelle in Holzwickede bis zur Mündung im Rhein bei Dinslaken. An Stationen in u.a. Dortmund, Waltrop, Gelsenkirchen und Oberhausen lassen sich typische, aber auch überraschende Industriemonumente und Naturmomente entdecken, wie Phoenix-See, Schiffshebewerk, Nordsternpark, die Stahlskulptur „Zauberlehrling“ oder die Wilde Insel mit ihrem „Monument for a Forgotten Future“. In Abschnitten genießbar oder als ambitionierte Tagesroute machbar.



Radschnellweg RS1

Der RS1 ist Deutschlands erster Radschnellweg, eine A40 für Radler, wie man oft und gerne hört. Momentan fährt er über 10 Kilometer von Essen nach Mülheim, noch 2017 sollen Duisburg und Bochum angeschlossen werden. Klingt erstmal funktional, hat aber durchaus was zu bieten. Über Ex-Bahntrassen, Brücken und Betonmeilen geht es durch Natur und Stadt. Geeignet für kleine Trips oder Radausflüge am Wochenende.



Balkantrasse

Die Züge auf der ehemaligen Trasse, über die dieser 28 Kilometer lange Radweg führt, führen nicht wirklich in den Balkan, sondern von Leverkusen-Opladen nach Remscheid-Lennep. Der Spitzname rührt vom Verlauf durch dünnbesiedeltes, bergiges und kurvenreiches Terrain - dank Trasse aber anfängerfreundlich ohne große Steigungen. Die Route bietet bergisches Idyll, schattige Tunnel und herrliche Aussichtspunkte.

GRÖSSTE MARKENAUSWAHL IM RUHRGEBIET



Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, wird nun vom Staat unterstützt. Bis zu 40 % Ersparnis bringt der Steuervorteil bei der Entgeldumwandlung zusammen mit dem Arbeitgeber. Auch ein E-Bike oder Pedelec kann als Dienstrad geleased werden! Radpendeln zahlt sich also aus: Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie <http://www.fahrrad-xxl.de/jobrad>



Über 10.000 Fahrräder
und E-Bikes von mehr
als 40 Marken



Umfangreiches Sortiment
an Bekleidung, Zubehör
und Fitnessartikeln



Kompetente
Fachberatung



Teststrecken
und Testgeräte



Professionelle Werk-
statt sowie umfangrei-
ches Serviceangebot

Fahrrad XXL Meinhövel Gelsenkirchen Meinhövel Zweirad GmbH
Sitz: Mühlenstraße 35 · 45894 Gelsenkirchen-Buer · Tel: 0209 930 790
Fahrrad XXL Meinhövel Bochum Hannibal Center
Dorstener Straße 400 · 44809 Bochum-Hofstede · Tel: 0234 541 90 20-0
www.fahrrad-xxl.de

Fahrrad **XXL**
Meinhövel | 1945



EIN RAD FÜR ALLE(S).

Der Fahrradladen im Dortmunder Althoffblock

Diamond
BEWERT SEIT 1985

RABENEICK

Green's

FRÖG

BATAVUS

TREK

**Fahrräder
Zubehör
Ersatzteile
and more ...**

**URBAN ARROW FAMILY
DEMO RAD**
Jetzt Probe radeln!

Haenischstr.2
44139 Dortmund
0231 - 330 391 82
www.radgebiet.de
jim@radgebiet.de

... oder auf dem E-Bike-Festival in DO-City vom 07. - 09.04.2017




Route der Industriekultur per Rad

Von Bönen über Lünen nach Kamen führt dieser Radweg entlang der Seseke. An der Strecke finden sich gar mannigfaltige Stationen, die nicht nur Flussumbau und grüne Landschaft zeigen, sondern mit Kunstobjekten auch zum Stirnrüzeln und Kopfkrazten anregen. Da wären etwa die Bach-Laternen, die

lieber ein Fließgewässer als den Radweg beleuchten, weiße Miniaturhäuser, eine halbe Brücke, ein großes JETZT oder die Pixelröhre, in der sich die Welt in Rastern spiegelt. Perfekt für legeres Sonntagsradeln mit der kulturinteressierten Familie.



Seseke Weg

Die Hinweisschilder der Route der Industriekultur hat wohl jeder Pottbewohner oder -besucher schon mal gesehen. Sie führen quer durch Natur und Kultur des Ruhrgebietes hin zu den schönsten Industriedenkmälern, wie Gasometer Oberhausen, Kokerei Hansa, Zeche Zollverein und wie sie nicht alle heißen. Diese Lieblingslandmarken sind durch ein Netz aus monströsen 700 Kilometer Radweg verbunden, die man per Drahtesel am besten durch verschiedene Thementouren und Tagesausflüge erkundet.



NiederRheinroute

Da es sich übers flache Land am Niederrhein so besonders fein radelt, ist es kaum verwunderlich, dass hier Deutschlands größtes Radwegnetz vorzufinden ist. Auf 2.000 Kilometern kann man in die Pedale treten und sich vom schönen Örtchen Alpen bis zum historischen Xanten allerhand erschließen. Die Kombi-Möglichkeiten sind schier unerschöpflich.



OUTDOORfair

Liebe OutdoorFreunde,

wir bieten Euch die beste Auswahl hochwertiger Trekkingzelte (min. 150 Zeltmodelle lagernd), Rucksäcke, Isomatten, Schlafsäcke, Outdoor-Küchen- und Ausrüstungsartikel.

370 m² Verkaufsfläche direkt an der A 40/A 45 (Dortmund-Dorstfeld). Parkplätze vor der Tür.

Bitte beachtet unsere wechselnden Öffnungszeiten oder bestellt - 24 Stunden am Tag - in unserem Online-Shop.

Euer OutdoorFair Team

Telefon: 0231.7949950
www.outdoorfair.de

OutdoorFair . Martin Krächter . Spickufer 14 . 44149 Dortmund
FON 0231.7949950 . FAX 0231.9752118 . info@outdoorfair.de





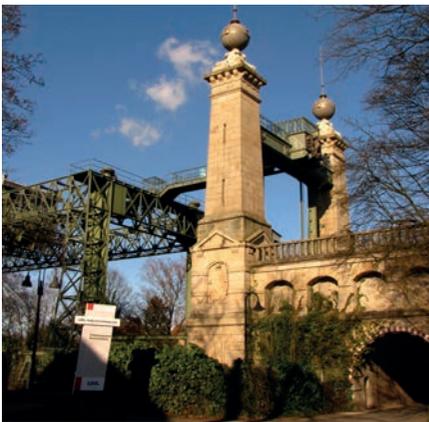
Rheinischer Esel

Einst war der Rheinische Esel eine pulsierende Bahnverbindung, die Industriestätten in Dortmund, Bochum und Witten verband. Jetzt ist nix mehr mit Industrie und die stillgelegte Trasse ist wie so viele Relikte der großen Kohlezeit zum Kulturgut umfunktionierte worden, in diesem Falle zur Radroute. Auf deren 13 Kilometern sieht man lebendige Natur, vergessene Industrie, idyllische Halden und viel Ruhrpottkultur. Dank wenig Steigung und knackiger Länge perfekt für Anfänger, Träumer und Kinder.



Erzbahntrasse

Auf einer ehemaligen Bahntrasse geht es aus dem Bochumer Westpark über die aufregende Erbschwinge gen Nord-Westen Richtung Gelsenkirchen bis zum Zoom. Auf den zehn Kilometern passiert man den Malakow-Turm, die Zeche Carolinenglück und 18 architektonisch interessante Brücken. Ein ereignisreicher Radweg, der besonders spannend für Touristen, Radsportneulinge oder Touren mit Kind und Kegel ist, aber auch von Profis gern genutzt wird.



Parkway EmscherRuhr

Über etwas mehr als 30 Kilometer radelt man über den Parkway EmscherRuhr vom Waltroper Schiffshebewerk Henrichenburg über die Herner Siedlung Teutoburgia und das Castroper Schloss Bladenhorst bis zum Kemnader See. Die breiten Wege werden von mit Steinen gefüllten Stahlkörben flankiert und laden zu gediegenen Radtouren für Ausflügler und Erkunder.



Rheinradweg

Von der Quelle in den schweizer Alpen bis zur Mündung in die niederländische Nordsee begleitet dieser Radweg den bedeutsamen Rhein. Die 1233 Kilometer lange Strecke durch vier Länder passiert auch Düsseldorf, Duisburg, Neuss, Krefeld und Köln – perfekte Einstiegsorte für eine je nach Belieben lange Strecke. Die Etappe von Köln nach Arnheim verlangt übrigens 190 Kilometer ab – Herausforderung angenommen?

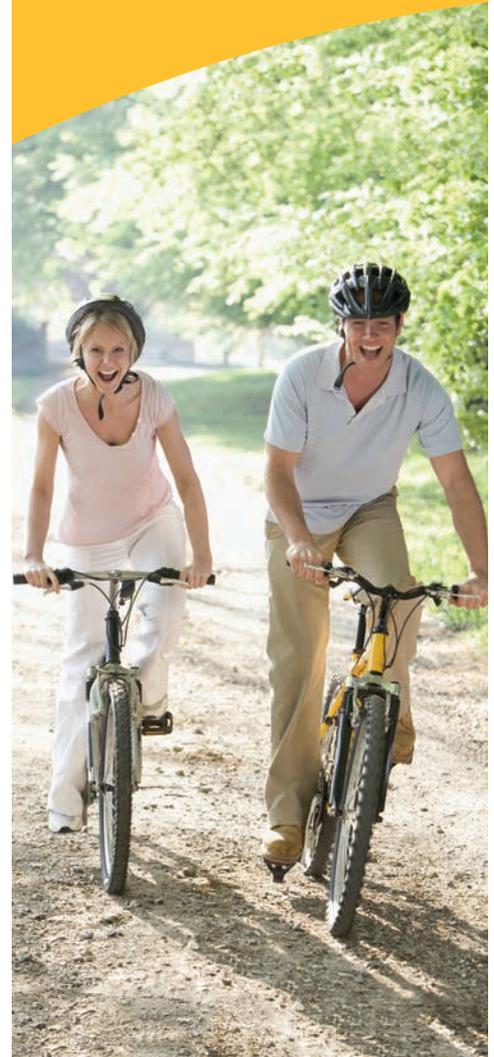


Nordbahntrasse

Im bergischen Land auf geraden Strecken radeln? Dank der Nordbahntrasse kein Wunschtraum. Die stillgelegte und zum Rad- und Wanderweg umgebaute Bahnstrecke zwischen Vohwinkel und Oberbarmen führt über die Wuppertaler Nordhöhen und kreuzt dank zahlreicher Viadukte die gefälleren Straßen in luftiger Höhe. 2014 wurde die gesamte Strecke mit ihren Teilabschnitten wie Werkzeug- oder Korkenziehertrasse für eröffnet erklärt.

Radstation
Witten, Herdecke

- Bewachung, Inspektion & Servicearbeiten
- Beratung, Verleih & Verkauf
- Rad- & Gepäcktransport
- Radtouren



Radstation Witten
Bergerstr. 35, Witten
Fon: 02302/399000
E-Mail: radstation@wabembh.de

Radstation Herdecke
Zweibrücker Hof 2, Herdecke
Fon: 01578/7434565



Das Ruhrgebiet entwickelt sich zum radrevier.ruhr

Bei dem Begriff „Fahrradmetropole“ denken in Deutschland nur wenige an das Ruhrgebiet. Dabei entwickelt sich in kaum einer anderen Region so viel in Sachen Radfahren wie aktuell in der Metropole Ruhr. Schon jetzt überzeugt die Region mit einem Radwegenetz von über 1.200 Kilometern Länge. Bestens ausgebaute, ehemalige Bahntrassen und landschaftlich schöne Kanaluferwege stehen für sicheren und ungetrübten Radelspaß abseits des Straßenverkehrs und manch spannenden Einblick in die Hinterhöfe und Gärten der Metropole Ruhr.

Das Ruhrgebiet befindet sich im stetigen Wandel. Ehemalige Industrieanlagen wurden zu beeindruckenden Denkmälern und alte Bahntrassen wandelten sich zu hervorragend ausgebauten Radwegen

abseits des Straßenverkehrs und ohne nennenswerte Steigungen. Das verstaubte und längst vergangene Image einer grauen Arbeiterregion verblasst immer mehr im Schein einer kreativen Kulturregion, die mit dem Radschnellweg Ruhr (RS1) sogar zum deutschlandweiten, innovativen Vorreiter in Sachen Fahrradmobilität geworden ist.

Ein Knotenpunktsystem, dass bis 2018 nach und nach flächendeckend in der gesamten Region aufgebaut wird, soll zukünftig bei der Orientierung helfen und Radfahrer gut und schnell durch die Region leiten. Auch digital will die Region bis

2018 mit einem detaillierten Radtourenplaner aufrüsten, sodass jeder Radler künftig aus den schier unbegrenzten Radmöglichkeiten in der Region seine ganz persönlichen Traumrouten leicht wird ausfindig machen können.

Mit dem beliebten RuhrtalRadweg im Süden, der historisch interessanten Römer-Lippe-Route im Norden und dem hervorragend ausgebauten Wegenetz der Route der Industriekultur per Rad im Herzen des Ruhrgebiets baut das radrevier.ruhr auf ein bestens ausgeschildertes Radwegenetz auf. Charmante Biergärten und Trinkhallen sorgen auf den Touren für entspannte Pausen. Besonders die imposanten Zeitzeugen der Industriekultur ziehen Besucher in ihren Bann. Aber auch die kleinen, fast vergessenen, vielleicht sogar verwunschenen Orte am Wegesrand helfen dabei, die Vergangenheit besser zu verstehen. So wird eine Radtour im radrevier.ruhr schnell zu einer kleinen Zeitreise durch die bewegte und spannende Geschichte des Ruhrgebiets.



NORDRHEIN WESTFALEN AKTIV



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Mehr Informationen zum radrevier.ruhr



- im Netz unter www.radrevier.ruhr
- telefonisch unter der Infohotline: 01806 18 16 30 (€ 0,20/Anruf a. d. dt. Festnetz; Mobilfunkpreise max. € 0,60/Anruf)
- im kostenfreien Infoflyer (erhältlich auf der Webseite, unter der Hotline oder in den Touristinfos der Metropole Ruhr)



DOWNHILL DURCH DEN POTT

Mit dem Zweirad wagemutig und rasant über steile Hügel und schroffes Gelände brettern ist ein Sport, der immer mehr Menschen fasziniert. Auch im Ruhrgebiet wächst die Mountainbike-Szene stetig. Kein Wunder, wie Ulrich Carow vom Regionalverband Ruhr findet, gibt es

hier doch einzigartige Strecken und abwechslungsreiches Terrain auf engstem Raum. Aber auch Probleme, die er mit seiner Projektgruppe „Mountainbiken im Ruhrgebiet“ lösen will.



Ulrich Carow



Herr Carow, Sie beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Mountainbikeszene im Ruhrgebiet. Wie hat sie sich in den letzten Jahren entwickelt?

Die Szene wächst stetig. Das Mountainbiken ist offensichtlich eine Sportart, die in der Metropole Ruhr „gut unterwegs“ ist. Das liegt einerseits an den vielen Halden – da funktioniert das Downhill besonders gut. Andererseits aber auch an dem weit verzweigten Wegenetz in den Wäldern des Ruhrgebiets und den guten Verbindungen: Viele Standorte sind etwa durch ehemalige Bahntrassen verbunden, die sich bestens mit dem Rad abfahren lassen.

Wie erklären Sie sich denn die wachsende Beliebtheit des Mountainbikens – vor allem auch hier im Ruhrgebiet?

Zum einen will nicht jeder für seinen Sport ins Sauerland fahren. Zum anderen befindet sich die gesamte Region in einer permanenten Entwicklung und daraus entstehen immer mehr spannende Möglichkeiten, die Wert haben – und das eben auch für Mountainbiker. Dass das Mountainbiken generell beliebter wird, liegt sicher daran, dass einfach mehr Menschen diesen Sport ausprobieren und auch die verschiedenen Disziplinen wie Tourenfahren, All Mountain, Enduro oder Downhill entdecken und merken: Hier verbindet sich Sport mit Vergnügen, man hat Abenteuer, kann aber auch „Strecke machen“ und dabei Natur erleben.

Wie ist der Regionalverband Ruhr bei der Weiterentwicklung der Mountainbikeszene im Pott involviert?

Wir haben die Projektgruppe „Mountainbiken im Ruhrgebiet“ eingerichtet, um die Vereine, aber auch die Fahrer aus der freien Szene, kennenzulernen und gemeinsam Strukturen zu entwickeln und das Mountainbike-Netz auszubauen. Wir wollen gemeinsam Zielvereinbarungen treffen – das heißt, wir als Verband verpflichten uns, etwas für den Ausbau zu tun und die Vereine erhalten die Fürsorge und Kontrolle über die Strecken. Dabei müssen auch einige Rechtsgrundlagen gewahrt werden.

Kann man nicht einfach auf jeder Halde fahren?

Nein, eben nicht. Das Fahren ist auf vielen Halden nicht genehmigt. Dem RVR gehören 34 Halden und es gibt nochmal so viele, die uns nicht gehören. Aber nicht jede unserer Halden eignet sich zum Mountainbiken. So vorbildlichen Strukturen wie im Landschaftspark Hoheward und der gleichnamigen Halde oder auf Halde Hoppenbruch erwecken Erwartungen, die wir aber einfach nicht überall so umsetzen können. Es wird viel auf illegalen Wegen beziehungsweise ohne Genehmigung gefahren, was Gefahren im Hinblick auf die Verkehrssicherung birgt. Die Halde Haniel etwa steht unter Bergaufsicht, dort ist Fahren offiziell nicht erlaubt. Und nur weil es eine Halde ist, ist dies kein öffentlich nutzbarer Raum – das muss man wissen und sich vorher informieren, ob man eventuell private Flächen betritt.

Welche Probleme gibt es noch?

Wenn jemand meint, er könnte auf Halden einfach Hindernisse aufbauen, die dann un-

sicher sind und andere Fahrer verletzen sich – das ist ein Problem, das wir verhindern müssten, aber nicht immer die Möglichkeit dazu haben. „Wildes Mountainbiken“ kann auch das Gelände beschädigen, es können etwa Erosionsrinnen entstehen oder es werden Zäune zerschnitten und so weiter... Wir wollen ein gutes Miteinander. Das heißt auch, auf die Umwelt und andere Haldenbesucher zu achten!

Gibt es wichtige Neuerungen für 2017?

Wir arbeiten im Moment intensiv an einer Strecke auf der Schurenbachhalde in Essen. Auch auf der Halde Norddeutschland in Neukirchen-Vluyn soll es demnächst eine offizielle und frei zugängliche Strecke geben. Die wollen wir ganz bewusst einrichten, um die benachbarte Halde Rheinpreußen zu entlasten – da sollen keine Mountainbiker fahren. Auch in Dinslaken gibt es Überlegungen, der Kontakt ist schon vorhanden. Die Halde Großes Holz bei Bergkamen hingegen ist immer noch ein Problem, da kriegen wir die freie Szene noch nicht zusammen – aber wir sind dran! Es gibt noch ein paar Standorte, wo die Gespräche so weit sind, dass gemeinsame Ziele formuliert wurden. Es tauchen allerdings auch immer neue Hürden auf, die Rechtslage rund um den Streckenausbau generell schwammig ist. Wir brauchen jedoch immer eine vertragliche Grundlage, um praktikable Beispiele und Strukturen mit der und insbesondere für die Szene schaffen!

Lukas Vering



CYCLINGWORLD

— D Ü S S E L D O R F —

AUSSTELLUNG FÜR FEINSTE RADKULTUR – 25. & 26. MÄRZ 2017

Samstag & Sonntag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Auf dem Areal Böhler | Hansaallee 321 | 40549 Düsseldorf

WWW.CYCLINGWORLD.DE

Mit freundlicher Unterstützung von:

RHEINISCHE POST

Boels
PARTY & EVENTS


BROICH CATERING.COM

Cycle
CONGRESSHOTEL

 **greenfinder**.de
find your e-bike

LINDNER
CONGRESS HOTEL
Düsseldorf

westticket.de Tickethotline:
0211-27 4000



GROSSER START IN KLEIN-PARIS

Es ist die Sensation für Fahrraddeutschland: Das bedeutendste Radrennen der Welt, die Tour de France, lässt ihren Startschuss am 1. Juli in Düsseldorf fallen. Zwei Etappen führen durch die Landeshauptstadt, durch die Niederrheinregion und das bergische Land.

Grand Départ nennt der radbegeisterte Franzose den offiziellen Start der Tour de France. Dass der in Düsseldorf stattfindet, liegt ganz unpoetisch nicht an dem Spitznamen „Klein-Paris“, den einst Napoleon Bonapartes Minister Pierre-Louis Roederer der Stadt gab, sondern an einer beinhalten, nicht unumstrittenen Bewerbung. Schlussendlich wurde sie aber abgeschickt und aus Frankreich mit einem „Oui!“ beantwortet. Drum starten die Radsportprofis nun am 1. Juli zum ersten Zeitrennen in Düsseldorf.

Über 13 Kilometer geht es durch die Metropole, von der Messe über das pittoreske Rheinufer, über die Oberkasseler Brücke und die Rheinkniebrücke, durch den Medienhafen und die Kö und schließlich über die Heinrich-Heine-Allee zurück zum Ziel an der Rotterdamer Straße am Rheinufer. Auf Jahre werden Hobbyradler diese Route wohl noch in Schweiß und Schwelgen abstrampeln. Nur für Profis ist die zweite Etappe am 2. Juli, die mit 202 Kilometer ganz schön in die Beine geht. Hier geht es vom Victoriaplatz Richtung Galopprennbahn und über erste Steigungen zum Grafenberger Wald. Die Route führt über Erkrath ins Neandertal, über Mettmann und Ratingen zurück in die Landeshauptstadt, wo es über die Theodor-Heuss-Brücke nach Meerbusch, Neuss, Kaarst, Mönchengladbach, Düren, Jülich und Aachen geht. Ziel der zweiten Etappe ist Lüttich in Belgien. Egal, welche Stadt die Tour dabei passiert, etliche Highlights und Veranstaltungen sprießen am Wegesrand empor. In Düsseldorf wurde etwa das Café Velo eingerichtet, ein Konzert mit Kraftwerk und Air organisiert, es gibt diverse Ausstellungen, die Nacht der Museen und mehr.

BADEN ERLAUBT!

Ein Naturfreibad schlägt schon vor der Eröffnung hohe Wellen. Am Seaside Beach entsteht gerade eine Bademöglichkeit im Baldeneysee. Das Planschen in der Ruhr war seit 1971 verboten.



Vermutlich gibt es so einige, die schon die Tage zählen. Denn pünktlich zur Freibad-Saison können Wasserratten ihren dicken Zeh mal in den Baldeneysee tauchen - und zwar zum ersten Mal seit vielen Jahren ganz offiziell.

Vergangenen September hat der Umweltausschuss der Stadt Essen den von Vielen langersehnten Bau

wird es auch eine Schwimmaufsicht geben, der Stausee ist hier an einigen Stellen mehrere Meter tief. Das Ufer wird auf 50 Metern mit Steinplatten befestigt. Im gleichen Bereich befand sich übrigens bereits ein Freibad. 1971 wurde das Baden in der Ruhr in Essen aufgrund von zu hoher Keimbelastung verboten. Mittlerweile hat sich der Fluss aber wieder erholt, wie das Forschungsprojekt „Sichere Ruhr“ bereits 2015 feststellte.



Seit 2012 kontrollierte ein Team regelmäßig die Wasserqualität der Ruhr auf 52 Kilometern zwischen dem Kemnader See und Mülheim. Mit dem Ergebnis, dass das Baden in der Ruhr an bis zu 30 Tagen pro Jahr unbedenklich ist. Deshalb das grüne Licht für den Bau

des Naturfreibades am Ruhrstausee beschlossen. 150.000 Euro lässt sich die Stadt die neue Bademöglichkeit kosten, das Projekt gehört zur Ausgestaltung der Grünen Hauptstadt Essen.

eines Naturfreibades am Seaside Beach.

Das Naturfreibad soll aus zwei 10x20 Metern großen Wasserflächen bestehen und von Stegen und einer Bojenkette begrenzt werden. Nur in diesem abgetrennten Bereich

Sollte sich die Wasserqualität wieder verschlechtern, wird ein eigens dazu installiertes Frühwarnsystem Alarm schlagen und die Anlage vorübergehend geschlossen werden. Gute Chancen für Badespaß im neuen Naturfreibad gibt's vor allem, wenn es mehrere Tage lang nicht geregnet hat.



07. – 09. April „E-Bike-Days Dortmund“

Teste unsere E-Bikes in der Dortmunder City!

19. – 21. Mai „Bike-Festival Willingen“

Teste die neuen Bikes auf dem größten MTB Festival Europas!

ROSE
CYCLE YOUR WAY

Stand Up Paddling

Der elegante Bruder des ungestümen Wellenreitens hört auf den Namen Stand Up Paddling. Dabei hält man sich aufrecht auf dem Brett und bewegt sich dank Stechpaddel übers Stehgewässer voran stehen. Austesten kann man die Trendsportart, bei der man nicht mal zwingend nass werden muss, etwa auf dem Essener Baldeneysee (Pottpaddler SUP Center am Seaside Beach). Kurse und Ausrüstung finden sich aber auch an zwei Stationen von Westufer Kemnade am Kemnader See (Bootshallen Gibraltar in Bochum und Campingplatz Ruhrbrücke in Hattingen) oder im Kayabamba am Hagener Hengsteysee. Wer sich in Wuppertal und Umgebung aufs Board trauen will, sollte ein Auge auf das Programm der Supfreaks werfen, die durch Frei- und Hallenbäder paddeln. An Düsseldorfs Unterbacher See versorgt das Surf'n'Kite neugierige Wasserratten mit Boards und Wissen rund ums Stand Up Paddling und im Wassersportparadies der Xantener Südsee sticht man am Beachline in See.

Wasserski & Wakeboard

Mit rasanter Geschwindigkeit über die Wasseroberfläche brettern und ja nicht das Gleichgewicht verlieren – sonst geht es genauso schnell Unterwasser. Beim Wasserski und Wakeboard braucht man Balance, Wagemut und einen guten Griff um die Haltestange. Die verbindet entweder mit einem Motorboot oder mit einem Wasserskilift. Solch einen findet man zum Beispiel in der Duisburger Wasserwelt Wedau am Margaretensee oder unweit entfernt an der Freizeitanlage Toeppersee. Genau wie die beiden Duisburger Lifts bietet auch die Wasserski- und Wakeboardanlage in Hamm einige Stuntmodule für Sprünge, Tricks und nasse Blamagen. Im Rheinland boarded man bei Wasserski Langenfeld oder am Dormagener Wakebeach 257 im liebevoll „Strabi“ genannten Baggersee. Und auch an der Xantener Südsee findet sich eine Wasserskiseilbahn mit optionalem Hindernisparcours, während kurz vor Holland die Blaue Lagune zum Wakeboarding nach Wachtendonk lockt.

VON SEEN UND SEGELN

Seen, Flüsse, Kanäle, Baggerlöcher und Co: Zwischen Rhein und Ruhr finden sich zahlreiche Wasserflächen, die alles andere als still stehen. Welcher Wassersport sich wo ausprobieren, trainieren oder meistern lässt, verrät unser Sammelwerk für nasse Abenteuer.

Wildwasserrafting

Sich todesmutig auf dem Gummiboot in die Wellen stürzen, durch tosende Stromschnellen manövrieren und nebenbei atemberaubende Landschaften bestaunen: Das ist Wildwasserrafting. Das kann man nicht nur in amerikanischen Canyons erleben, sondern auch auf den wilden Flüssen NRWs. Dafür gibt es verschiedene Angebote, etwa Strecken von Hattingen über eine Bootsruutsche und das grüne Ruhrtal bis nach Bochum Dahlhausen oder Essen Horst. Wer es richtig rasant will, sollte eine Route mit Startpunkt in Neuss wählen, die über die wilde Erft auf den Rhein bis nach Düsseldorf führt. Ähnliche Angebote finden sich auf river-rafting.de, ruhrrafting.de, ruhr-piraten.com, kanu-tour-ruhr.de und wupperkanu.de

Kanu

Wer die Region zu Wasser erkunden will, fällt eine schlaue Entscheidung, führen die blauen Adern doch zu verborgenen Ecken, bieten neue Blickwinkel auf bekannte Highlights und sorgen für stille Momente im bevölkerungsreichsten Bundesland. Besonders geeignet für eine entspannte Reise in gemäßigttem Tempo ist das Kanu, in dem man entdeckend alleine, romantisch zu zweit oder teambildend in Gruppen paddeln kann. Besonders beliebte Flüsse für Kanuausflüge im Ruhrgebiet sind die Lippe, die Ruhr und die Lenne, und auch über den Kemnader See und den Baldeneysee paddelt es sich gut. Im Rheinland geht es meist über Erft und Rhein, im Bergischen Land über die Wupper.

Segeln

Trotz absoluter Abwesenheit von Meeresküsten ist NRW kein schöner Fleck Wüste im trockenen Landesinneren. Ganz im Gegenteil: Es gibt sogar so viele Wassermassen, dass es im Bundesland mehr organisierte Segler gibt, als im Rest der Nation. Gesegelt wird dabei auf über 60 Seen und Talsperren, die prominentesten Spots sind der Essener Baldeneysee, der Kemnader Stausee bei Bochum, der Harkortsee und der Hengsteysee, beide bei Hagen. Auch auf den Talsperren im Sauerland wird gesegelt, namentlich auf der Hennetalsperre bei Meschede, der Sorpetalsperre bei Sundern, der Möhnetalsperre bei Soest, sowie der Biggetalsperre und der Listeralsperre bei Olpe. Richtung Niederrhein locken natürlich schon die Niederlande, wer aber die Grenze scheut, kann auch kurz vorher auf der Nord- und Südsee in Xanten die Segel hissen. Auch an Düsseldorfs Unterbacher See ist das möglich. Übrigens: Segelscheine kann man an fast allen genannten Adressen machen. Vor den Kosten muss man sich auch nicht scheuen: Das Chartern von Schiffen ist ab 10 Euro pro Stunde möglich.

Tauchen

Wer von frischer Luft und offenem Himmel weg will, kann in der Region auch einfach abtauchen. Möglich ist das zum Beispiel im Duisburger TauchRevier Gasometer, dem mit 45 Metern Durchmesser größten Indoor Tauchbecken Europas, welches man auf dem Gelände des Landschaftsparkes findet. Dazu gehört übrigens auch ein Gelände am Rahmer See in Duisburg, auf dem Tauchschnürler und Clubmitglieder in die Seetiefen vorstoßen können. Ebenfalls in Duisburg kann man im Betonbunker des Tauchcenter Nullzeits (Emmerichstraße 306 in Obermeiderich) unter Wasser gehen. Versteckt in den 16 Millionen Litern Wasser finden sich ein Trabi, ein Piratenschiff, ein versunkenes Haus und mehr. Wer in der blauesten Ader des Ruhrpotts tauchen will, kann dank Dive-In-Essen in der Ruhr zum Flusstauschen absinken oder zum tauchschuleigenen Spot am Goldberger See in Dormagen fahren. In Düsseldorf geht es mit dem TSC Seeteufel in den Elbsee oder mit dem DUC Düsseldorf in den Oerkhaussee, in Monheim mit Jürgens Tauchschule in den Krämersee. In echter Natur taucht man auch im Auesee in Wesel – aber nur als Vereinsmitglied. Zugänglicher ist da die Xantener Südsee mit Tagstarifen, in der man bis zu 15 Meter tief tauchen und neben einem Schiffswrack auch einen Skulpturenpark entdecken kann. Diverse ansässige Tauchschulen sorgen für noch mehr Einsteigerfreundlichkeit.



- Verleihhausrüstungen
- Einzelspieler und Gruppen
- Geburtstagsfeier
- Junggesellenabschied

Richtig Paintball Spielen!



Paintballpark Westfalen
Hammerstr. 341
59229 Ahlen
www.paintballpark-westfalen.de



Paintballpark Aachen
Karl-Friedrich-Str. 72
52072 Aachen
www.paintballpark-aachen.de



ARIELLE MIT KOMPASS

Es tut sich was im Tauchsport. Verbinden ja die meisten das klassische Bild von Sauerstoff-Flasche, Neoprenanzug und Korallenriffs mit diesem Begriff, wissen die Sportler beim Verband Deutscher Sporttaucher von immer mehr neuen Trends zu berichten. Autorin Tossia Corman traf den Verband und eine Vize-Weltmeisterin während der boot-Messe in Düsseldorf.

Längst wird nicht mehr einfach nur abwärts getaucht. Neben Unterwasser-Rugby und -Hockey oder dem Orientierungstauchen wird eine Variante des Unterwassersports immer beliebter: Das Finswimming. Im ersten Moment hört sich das an wie der wahrgewordene Traum eines jeden sechs-bis elfjährigen Mädchens: Schwimmen wie Arielle! Anders als beim herkömmlichen Flossenschwimmen hat man bei dieser Variante aber nur eine Flosse an beiden Füßen. Inspiriert ist diese Schwimmart von den Bewegungen der Delphine oder eben der von Meerjungfrauen. Dass natürlich sehr viel Training und harte Arbeit dahinter stecken, am Ende ungleich elegant durch die Gewässer zu gleiten, weiß Annika Hasse. Die 28-Jährige Potsdamerin ist Vize-Weltmeisterin im Finswimming. Selber hat sie ganz klassisch begonnen, mit

Schwimmtraining im Verein. „Das Schöne am Tauchsport ist, dass man ja erstmal eigentlich nur Schwimmen können muss“, erzählt sie beim Treffen auf der boot. „Irgendwann hatte ich keine Lust mehr, mich ‚nur‘ an der Oberfläche zu befinden, und so hab ich angefangen zu tauchen.“ Beim Finswimming ist sie dann schnell gelandet. „Das schönste ist die Geschwindigkeit“, so Hasse. „Bis zu 13 Stundenkilometer kann man erreichen. Da fühlt man sich schon wie ein Fisch im Wasser!“

An Land stehen dann die vergleichsweise unangenehmen Dinge an: Ausdauer- und Krafttraining, vor allem für die Oberschenkel, sind diese doch der „Motor“ der ganzen Fortbewegung. „Das ist sehr anstrengend, aber es lohnt sich!“ Geatmet wird durch einen Schnorchel oder ein Drucklufttauchgerät, abhängig von der Tiefe,

in der man sich befindet. „Schön an dem Sport ist, dass es eigentlich jeder machen kann“, erzählt die Sportlerin, die auch im Orientierungstauchen zur Weltspitze gehört. „Es fangen jedes Jahr genauso viele Mädchen mit dem Tauchen an wie Jungs. Überhaupt geht der Trend im Tauchsport nach oben, was die Zahlen angeht, das freut uns natürlich sehr.“

Wie ein Fisch im Wasser

Die Mischung aus Finswimming und Orientierungstauchen, quasi einer Variante von Geocaching unter Wasser, findet die Schwimmerin übrigens sehr empfehlenswert: „Man lernt sowohl sich schnell fortzubewegen, als auch im Zweifel den richtigen Weg zu finden.“ Das könne auch in einer realen Gefahrensituation durchaus nützlich sein.

Es sei vielen Trainern dran gelegen, den Tauchsport ins Spiel zu bringen, wenn junge Schwimmtalente im wahrsten Sinne des Wortes das Handtuch zu schmeißen drohen. „Da sind solche Entwicklungen in Richtung ‚Trendsportart‘ natürlich gut für uns. Das macht Vereine immer attraktiver.“ Und die Kosten seien auch überschaubar. „So eine Flosse kostet nicht viel, fast überall kann man sie auch erst mal leihen“, weiß Annika. Und wer dann doch Wert aufs Arielle-Kostüm legt, muss halt selber Hand anlegen.

IHR OUTDOOR-SPEZIALIST

In Datteln, Düsseldorf, Essen und Hagen!



Funktions- & Sportbekleidung

für die Bereiche



Fahrrad-Ausrüstung

10€ GUTSCHEIN

Einlösbar nur in den McTREK Filialen Düsseldorf, Datteln, Essen und Hagen, nur bei Vorlage dieser Anzeige. Keine Barauszahlung möglich, Mindesteinkaufswert 100€. Pro Person & Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig bis 31.07.2017

Natürlich mit **NIEDRIGSTPREIS-GARANTIE!**

Funktions-Schuhe, & Wanderstiefel



Zelte, Schlafsäcke & Campingausrüstung



Der Schotte empfiehlt

Jack Wolfskin

MAMMUT

VAUDE
The Spirit of Mountain Sports

THE NORTH FACE

CMP uvm.

McTREK

OUTDOOR SPORTS

McTREK Datteln

Nähe Kinderklinik
(A2, Ausfahrt Nr. 11)
Castroper Straße 80
45711 Datteln
Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr,
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

McTREK Düsseldorf

Jacobistraße 20
40211 Düsseldorf
Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr,
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

McTREK Essen

Kaufpark Bamlerstraße
Berthold-Beitz-Boulevard 492
(ehem. Bamlerstr. 92)
45141 Essen
Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr,
Sa. 09:00 - 18:00 Uhr

McTREK Hagen

Schwenke Zentrum EG
Elberfelder Strasse 93-103
58095 Hagen
Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr,
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

Online-Shop: www.McTREK.de

McTREK Outdoor Sports ist eine Marke der YEAH! AG, Keltenstraße 20b in D-63486 Bruchköbel.

IMMER RICHTUNG HIMMEL!

An Rhein und Ruhr finden sich etliche Hochseilgärten, Kletterwälder und Kraxelwände, die unter freiem Himmel und an der frischen Luft dazu einladen, die eigenen Grenzen samt Schwindelgefühl und Höhenangst hinter sich zu lassen.

Kletterfelsen

In Gelsenkirchen kraxelt man dem freien Himmel auf den Kletterfelsen im Nordersternpark entgegen. Die grauen Monumente sind Hinterlassenschaften der Bundesgartenschau im Jahr 1997, die auch das umliegende Gelände der ehemaligen Zeche Nordstern geprägt hat. Den 16 Meter hohen Gipfel erreicht man über mehr als 110 verschiedene Routen mit diversen Schwierigkeitsgraden, oben genießt man den Ausblick über das beeindruckende Areal.

Am Bugapark 1, Gelsenkirchen

Kletterwald

Auf dem Harkortberg in Wetter wagen sich Höhenfanatiker in den Kletterwald. 14 Parcours führen hier über wackelige Brücken, rollende Fässer, schwingende Treppen und schwebende Balken durchs Laubwerk. Es sorgt aber nicht nur der mit 18 Metern höchste Kletterwaldparcours NRW für Adrenalin, sondern auch Deutschlands einziger sicherungsloser Free Fall Parcours – wer hier den Halt verliert, der fällt - zum Glück in ein Sicherheitsnetz...

Harkortberg, Wetter (Ruhr)

Outdoor-Klettergarten Landschaftspark Nord

In Duisburg befindet sich der größte Outdoor-Klettergarten Deutschlands: Im Landschaftspark klettert man an alten Industriegebäuden eines Eisenhüttenwerks, in Bunkern oder in einer Drytoolinganlage. Die einmalige Szenerie ist besonders bei Sportkletterern beliebt. Abenteurer wagen sich derzeit auf die wankenden Brücken, Seilkonstruktionen und Kletterelemente im Hochseilparcours.

Emscherstraße 71, Duisburg

tree2tree Wasserwelt Wedau

In der Wasserwelt Wedau schwingt, klettert und balanciert man im Hochseilgarten „tree2tree“ von Baum zu Baum. Vom Spaßkletterer bis zum waghalsigen Tarzanimitator findet hier jeder den passenden Schwierigkeitsgrad in den 110 Stationen, die es auf fünf verschiedenen Parcours zu entdecken gilt. Wer vor dem brachialen Marathon-Parcours flüchten will, entschwimmt am schnellsten per 250 Meter langer Seilrutsche.

Kalkweg, Duisburg

Kletterwald Freischütz

In Schwerte klettert man durch die Alpen, Anden, Pyrenäen und Rocky Mountains, über den Himalaya, den Kilimanjaro und den K2. Oder über den Todesumpf der tausend Mörderkrokodile. So heißen hier die Kletterrouten und -elemente, die auf abenteuerlichen Höhen durch den Schwerter Wald führen.

Hörder Straße 131, Schwerte

Querfeldein

Immer schön die Karabiner einhaken – im Kletterpark querfeldein direkt an der Südseite des schönen Unterbacher Sees sichert man sich eigenverantwortlich. Das sorgt für maximale Bewegungsfreiheit auf den 70 Stationen, die sich über drei Ebenen verteilen. Auf denen findet man Brücken, Seilrutschen, Riesenschaukel und Panorama-Lounge in zwölf Meter Höhe. Neben Abenteuern in der Höhe locken auch Bogenschießen, Floßbau oder Geocaching ans Seeufer.

Am Kleinfurst 260, Düsseldorf

erdmampfsaker / Robert Bösch



Bei uns findest du die richtige Ausrüstung für dein nächstes Bergsport-/Outdoorabenteuer

Tested by heart.

Unsere DNA: Absolute Alpine. Unser Labor: die Berge. Rund um das Dreigestirn aus Eiger, Mönch und Jungfrau haben wir unsere Produkte auf Herz und Nieren geprüft. Das Ergebnis: Pulsbeschleuniger mit Schweizer Qualität. Die Nebenwirkungen: Erhöhter Ausstoß von Endorphin und Adrenalin. Jetzt ist es an dir – erlebe die neue Mammut Kollektion! www.mammut.swiss

MAMMUTSTORE
ESSEN

Kettwiger Straße 2-10
45127 Essen

MAMMUTSTORE
DORTMUND

Potgasse 4
44137 Dortmund



MAMMUT
Absolute alpine.

Bauspielfarm

Auch in Recklinghausen kann man den Hochseilgarten der Bauspielfarm in Suderwich für Gruppen buchen. Die können hier auf bis zu elf Meter klettern, Höhenangst mit Mut bezwingen und diverse Teamelemente absolvieren.

Lülfstraße 69, Recklinghausen

Natur-Hochseilgarten

In Wuppertal geht es in den Natur-Hochseilgarten, in dem sich Stationen und Plattformen zwischen lebenden Baumbestand und Weyerbuschturn integrieren. Mitten im Landschaftsschutzgebiet Nützenbergpark soll hier vor allem zur Teambildung in bis zu elf Meter Höhe geklettert werden.

Weyerbuschweg 1b, Wuppertal

Seaside-Beach-Climbing

Seaside-Beach-Climbing heißt der Naturseilgarten am Essener Baldeneysee. Hier werden Mut, Eigeninitiative und Teamwork durch verschiedene Kletterelemente und Aufgaben in bis zu elf Meter Höhe abgefragt und gefördert. Dazu stehen drei verschiedene Kraxelwege plus Kinderparcours zur Auswahl.

Freiherr-vom-Stein-Straße 384, Essen

tree2tree Revierpark Wischlingen

In der Dortmunder Version des tree2tree hangelt man sich durch die Baumkronen und über die Seegewässer des Revierpark Wischlingens. Auf beeindruckenden 20.000 qm finden Anfänger, mittelmäßig Versierte und Profis 14 Parcours mit Spinnennetz, Giraffenhals, Vogeltreppe oder Tarzansprung.

Höfkerstr. 12, Dortmund

Kletterwald Haltern

Der Kletterwald in Haltern ist zwar vor allem kinder- und anfängerfreundlich, bietet aber auch für erfahrene Hangler einige Herausforderungen. Mit sechs Einsteiger-, drei mittelschweren und einem Profiparkours geht es von einem bis zu zwölf Meter hinauf.

Hullerner Str. 109, Haltern am See

tree2tree am Gasometer

Auch in Oberhausen klettert man tree2tree, hier im schönen Schatten des Gasometers. Auf 16 Kletter- und Hangelstrecken warten zum Beispiel eine tibetanische Burmabrücke, eine Doppelseilrutsche, das Baumsurfen oder das Element Nr. 7, von dem mutige Kletterer noch ihren Kindeskindern erzählen.

Arenastr. 13, Oberhausen

SalzburgerLand Kletterpark

Des Landes größter freistehender Hochseilgarten heißt SalzburgerLand Kletterpark und befindet sich in Neuss. Wem die neun Meter des Kletterspielplatzes nicht genügen, der könnte gleich nebenan eine von Europas größten Kletterwänden hochkraxeln: 32 schwindelerregende Meter geht es an der Rückseite der Neusser Skihalle hinauf. Berichten zufolge sieht man von hier oben bei gutem Wetter bis zum Kölner Dom.

An der Skihalle 1, Neuss

Hochseilklettergarten am Alpincenter

Auf dem Haldengipfel und neben dem Alpincenter kommt man dem Himmel nur noch näher, in dem man sich auf den zehn Meter hohen Hochseilklettergarten wagt. Zehn Stationen wollen überwunden werden, wie Netze, Schwingbalken, Reifen und mehr. Immer schön mit Tetraeder im Augenwinkel.

Prosperstraße 300, Bottrop

TIERISCHE ENTDECKUNGEN

Süße Erdmännchen kuscheln im Pulk, im Mischgehege herzt der Nandu das Okapi und im Streichelzoo lassen sich Ziegenbock und Moorschnucke die Köpfe kraulen. So ein Tierpark oder Wildgehege ist ein vortreffliches Ausflugsziel für jede Gelegenheit.

Tierpark (Bochum)

Der kleine, aber feine Bochumer Tierpark besticht mit Nordseewelt mit Meeresbecken, in dem sich Seehunde und Humboldt-Pinguine tummeln, begehrter Voliere, Storchenanlage, Fossilium, Terrarienhaus, Aquarienhaus mit Haien, tropischen Fischen und Korallenriffen und Außenanlagen mit Eseln, Totenkopffäffchen, Nasenbären, Keas, Loris usw.
Im Stadtpark, Bochum, täglich 9-19 Uhr (Sommersaison)
Eintritt: Erwachsene 7 €, Kinder 3,50€

Papageienpark (Bochum)

Buntes Treiben in der Ara-Voliere und akute Beschussgefahr im Streichelgehege. So ein Ausflug zum 3000 Quadratmeter großen und kostenlos besuchbaren Papageienpark birgt einige Überraschungsherde. Etwa 250 Arten tummeln sich in Volieren, Käfigen und Gehegen.
Gersteinring 5, Bochum, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr, Eintritt frei

Damwildgehege im Süsselwald (Dortmund)

Ganz im Norden zeigt Dortmund im Süsselwald seine grüne Seite: mit Waldlehrpfad, Hochstand und Damwildgehege. Die Tiere und ihre Jungen können gut aus der Ferne beobachtet werden und sind teilweise so zahm, dass sie aus der Hand fressen (nur natürliches Futter!).
Süsselweg 1, Dortmund, täglich, rund um die Uhr, Eintritt frei

Wildpark Dülmen & Merfelder Bruch (Dülmen)

Viel natürliches Flair bietet der Wildpark Dülmen im Münsterland- Hier kann man durch 250 Hektar Wald, Wiese und Weide spazieren und freilaufenden Heidschnucken, Schafen, Rehen und Hirschen begegnen. In der Nähe liegt der Merfelder Bruch - dort leben die letzten Wildpferde Europas. Und die aus der Ferne in szenischer Landschaft zu beobachten ist sicher nicht nur was für Wendy-Abonnenten.
Wildpark am Hinderkingsweg, Dülmen, täglich, rund um die Uhr, Eintritt frei
Wildpferdebahn im Merfelder Bruch, Dülmen, Sa+So+Feiertage, März-November, 10-18 Uhr, Eintritt: Erwachsene 3€, Kinder 1,50€

Wildgatter (Essen)

Mitten im Essener Heissiwald befindet sich ein sechs Hektar großes Wildgatter. Hier leben vor allem heimische Wald- und Wiesenbewohner, wie Rot- und Damwild, Wildschweine und Mufflons. Zuckersüß sind dabei immer wieder die Kälber, Frischlinge und Lämmer.
Im Heissiwald, Essen, täglich, rund um die Uhr, Eintritt frei

Wildpark Grafenberger Wald (Düsseldorf)

Auf 40 Hektar Wald- und Wiesenlandschaft begegnet man hier allerlei Tieren, im Damwild-Freigehege lassen sich die Paarhufer sogar aus der Hand füttern. In Gehegen leben Füchse, Iltisse, Wildkatzen, Wildschweine und Waschbären. Auch Bienenhaus, Naterteich und Ameisenhaufen bieten vortreffliche Herbergen für Waldbewohner. Da glänzen nicht nur Kinderaugen.
Rennbahnstraße 60, Düsseldorf, Täglich, 9-19 Uhr (Sommersaison), Eintritt frei

Naturwildpark Granat (Haltern)

Wer sich nach näherem Kontakt mit Hirsch, Bock, Lama oder sogar Känguru sehnt, bekommt dafür im Naturwildpark Granat Gelegenheit. Auf 600.000 Quadratmeter schöner Wald- und Wiesenlandschaft trifft Mensch hier auf frei umherlaufende Tiere, von verschiedensten Hirsch- und Vogelarten bis hin zu Wildschweinen, Luchsen und Wölfen. Zugegeben: Letztere haben natürlich eigene, abgesteckte Gehege.
Eichenhof auf der Dorfstraße 4, Reken, Haltern, täglich 10-18 Uhr
Eintritt: Erwachsene 5€, Kinder 3€

Tierpark und Naturkundemuseum (Hamm)

Raubkatzen, Primaten und Reptilien sind zwar keine handzahmen Streichelzookumpapanen, lassen sich aber im Hammer Tierpark vortrefflich aus adäquatem Abstand beobachten. Näher kommt man dafür den Alpakas, Zwergziegen, Kaninchen und Co. Im Museumsbereich finden sich zudem Insekten, ein Bienenvolk und Exponate aus Flora und Fauna.

Grünstraße 150, Hamm, täglich, 9-18:30 Uhr, Eintritt: Erwachsene 7,50 €, Kinder 4,50€

Eiszeitliches Wildgehege Neandertal (Mettmann)

Drei Tierarten aus der Eiszeit leben hier auf weitläufiger Anlage: Der Wisent, das Tarpan und der Ur. Das sind Wildrinder, Wald-Wildpferde und Auerochsen, die hier mitten im pittoresken Naturschutzgebiet im Wildgehege hausen. Das zu umwandern dauert eine gute Stunde.

Talstraße 300, Mettmann, täglich, Eintritt frei

Wildgehege Witthausbusch (Mülheim)

Mülheims größte innerstädtische Parkanlage bietet nicht nur viel Grün zum flanieren und flanieren, sondern auch einen Streichelzoo im alten Stalltrakt des Schirrhofes, einen Gänseteich und ein im Wald gelegenes Wildgehege mit menschenfreundlichen Damhirschen und Mufflons.

Semmelweissstraße, Mülheim, täglich, 10-18 Uhr, Eintritt frei

Tiergehege im Kaisergarten (Oberhausen)

Im Kaisergarten legt man besonderen Wert auf artgerechte Haltung, kinderfreundliche Ausrichtung und inklusive Angebote. Anzutreffen sind hier vor allem heimische Wildtiere, zum Beispiel Rothirsche, Woll- und Wildschweine, Shetland-Ponys, Schafe, Ziegen, Schnucken, aber auch Luchse, Wölfe und Waschbären. Picknickplätze sind zudem reichlich vorhanden.

Im Kaisergarten, Oberhausen, täglich, 9-17 Uhr, Eintritt frei

Tierpark Fauna (Solingen-Gräfrath)

Einheimische und exotische Tiere geben sich hier die Pfoten, Krallen und Flügel. Nasenbären, Erdmännchen, Affen, Luchse, Papageien, Fasane, Flughunde, Leguane und mehr warten auf Besuch. Auf Streicheleinheiten sind aber nur die Ziegen, Schafe, Kaninchen und Kollegen aus. Das drei Hektar große Gelände ist schön gestaltet und lässt sich auch mit kleinen Schritten gut erkunden.

**Lützowstraße 347, Solingen-Gräfrath, täglich, 9-18 Uhr
Eintritt: Erwachsene 4,50€, Kinder 2,50€**

Wildgehege Ehrenberg und Nordpark (Wuppertal)

Wuppertal trumpft mit gleich zwei Wildgehegen im Stadtraum auf. Auf dem Ehrenberg tummeln sich etwas versteckt im Wald Damhirsche und Mufflons, die aber nicht gestreichelt oder gefüttert werden sollen. Im Nordpark hingegen darf man das Damwild mit Futter aus dem Automaten beglücken.

**Wildgehege auf dem Ehrenberg, Ehrenberger Straße, Wuppertal, täglich
Eintritt frei**

Wildgehege im Nordpark, Mallack 1, Wuppertal, täglich, Eintritt frei



RUHRTAL GUTER-RAT-WEG
Eine Initiative der KNAPPSCHAFT.



Radfahren macht Spaß und ist ganz nebenbei sehr gesund. Deswegen hat die KNAPPSCHAFT sich etwas für Sie einfallen lassen: Den „Guter-Rat-Weg“. An zehn Stationen zwischen Duisburg und Witten erwarten wir Sie mit speziellen Trainingsgeräten, geben nützliche Tipps oder laden zur Entspannung ein.

knappschaft.de/guter-rat-weg

Frischlucht und Freischützen

Es knallt. Farbe spritzt. Ein beherzter Sprung rettet hinter den nächsten Baum. Das Adrenalin pumpt. Kurzer Blickwechsel mit dem Team. Im Feuerschutz geht's zum nächsten Hindernis. Ducken. Markierer anlegen. Finger am Abzug. In fast greifbarer Nähe flattert die Flagge der Gegner. Bei der nächsten Bewegung im Unterholz lässt man eine Salve Farbbällchen los. Jetzt müsste man Freischütze sein, diese mystische Jägerfigur mit der unfehlbaren Freikugel. Dann würde man sicher jedes nervenkitzelnde, pulstreibende Paintballspiel für sich entscheiden. Ohne Superwaffe braucht man Mut, strategisches Denken und Vertrauen ins Team, um den Sieg vom Feld zu tragen. NRWs größte Outdoor Woodland Spielfelder befinden sich in Ahlen und Aachen und laden dazu ein, dass aufreibende Teamspiel mit den Farbpatronen an der frischen Luft und im freien Gelände auszuüben. Im Paintballpark Westfalen stehen dazu 15.000qm, im Paintballpark Aachen 10.000qm Platz zur Verfügung, auf denen man taktisch agieren, Deckung hinter Autowracks oder Bauwägen suchen und sich durch grünes Dickicht schlagen kann. Die Felder kann man für Teams ab sechs Spielern buchen, an allen Samstagen in der Sommersaison ist offenes Spiel ohne Voranmeldung möglich. Für Mittagspause und Tagesabschluss winken Grill und Lagerfeuer.

Paintballpark Westfalen:
Hammer Str. 341, Ahlen,
paintballpark-westfalen.de

Paintballpark Aachen:
Karl-Friedrich-Str. 72, Aachen,
paintballpark-aachen.de



Fahrt ins Grüne

Vorbei am Schlosspark, Krupp-Park, am Stadtgarten und Stadtwald bis an die Ruhr. Die Naturlinie 105 streift knapp fünfzig grüne Oasen der Großstadt Essen auf ihrer 20 Kilometer langen Strecke. Seit 2014 pendelt die Straßenbahn im normalen Nahverkehr der EVAG zwischen dem Emscher- und dem Ruhrtal. Die Strecke ist nur eines der vielen Beispiele im Ruhrgebiet, wie man zwischen Häuserschluchten grüne Kleinode für sich erobern kann. Sei es nun ein parkähnlich gestalteter Friedhof, das durchgrünte Moltkeviertel oder der Stadtwald. An allen Haltestellen der Linie verraten Hinweisschilder, welcher Naturort in der Nähe liegt, wie weit er entfernt ist und natürlich, wie man hinkommt. Es lohnt sich übrigens auch, seinen Drahtesel einzupacken: Entlang der Strecke verlaufen Radwege. Als Verbindung der vielen grünen Seiten, die Essen zu bieten hat, war die Naturlinie 105 auch ein Bestandteil der Bewerbung der Stadt um den Titel Grüne Hauptstadt Europas. Die Bestätigung folgte 2016: Essen holte den Titel.



Fotos: o. Paintball Park Aachen; u. EVAG



SACK & PACK
REISEAUSRÜSTUNGEN

WIR SIND

OUTHENTISCH

BERATUNG AUS ERSTER HAND KANN LEBEN RETTEN!

MAX · SACK & PACK Düsseldorf

SPEZIALBEREICH · Trekking · Reisen · Mountainbike · Wintersport

LOCATION · Rhyd Ddu Path · Mt. Snowdon · höchster Berg in Wales
Blick auf die Irische See · Foto entstand beim Abstieg

SACK & PACK REISEAUSRÜSTUNGEN GMBH

BRUNNENSTRASSE 6 - 8 · 40223 DÜSSELDORF AM BILKER BAHNHOF

FON 0211-341742 · INFO@SACKPACK.DE · MO - FR 10H - 19H · SA 10H - 18H

WWW.SACKPACK.DE

ADRENALIN IM KOPF

Auf der Suche nach dem ultimativen Kick, nach dem Augenblick, der das Herz springen lässt und den Adrenalinpegel sprengt? Wir haben da genau die richtigen, actionreichen Erlebnisse aus der Region gefunden.

Fallschirmspringen

Einmal wie ein Vogel durch die Lüfte gleiten und sich durch sanfte Böen schweben lassen. Oder: 4.000 Meter in den Abgrund stürzen und als einzige Sicherheit an einen Fallschirm gekettet sein. Wer Spaß am freien Fall hat kann hier ins Flugzeug steigen und den Sprung ins Ungewisse wagen und seinen Adrenalinspiegel bis an die Himmelsdecke jagen. Natürlich mit Tandem-Fallschirmlehrer und immer vom Wetter abhängig. Weitere Sprungplätze finden sich u.a. in Grefrath, Burbach, Breitscheid, Sendenhorst und Stadtlohn.

House Running

Man muss kein Spiderman sein, um an Hausfassaden entlang zu kraxeln. Den Essener Ruhrturm kann man etwa ganz leger vertikal herunterspazieren, wobei aus gut 60 Metern Höhe die Welt zum Miniaturspielplatz und euer Herzschlag zum Trommelkonzert wird. Den aufreibenden Fassadenmarsch kann man auch in Brühl bei Köln absolvieren, wo die 50 Meter lange Route über einen ehemaligen Getreidespeicher führt, der heute als Kletterturm für die Waghalsigen fungiert.

Bungee Jumping

Das schwierigste, am lebensmüden Bungee-Spaß, ist der Absprung. Das Fallen erledigt sich dann schon von allein. Nur mit einem Gummiseil gesichert müsst ihr den Schritt über die Kante wagen. Dann geht es etliche Meter in die Tiefe, während euch das Kreischen im Halse stecken bleibt. Im Stadthafen in Recklinghausen springt ihr dabei aus hundert Metern Richtung Hafenbecken, mitten in Düsseldorf-Flügelern genießt ihr vor dem großen Sturz noch die Skyline der Landeshauptstadt aus 100 Metern Höhe und beim Bungee im Duisburger Sportpark Wedau habt ihr 50 Meter Zeit, Industriekultur und Ruhrpottflair aufzunehmen, ehe es abwärts Richtung Regattabahn geht. Vom Kran hinab in den Pott geht auch am Oberhausener Zentrum Altenberg – oder alljährlich zum Olgas-Rock Festival im Olga Park!

Crossgolf

Golf muss längst nicht mehr auf teurem Grün in exklusiven Clubs existieren. Dank rebellischen Golf-Anarchen gibt es heutzutage Sonderformen des Abschlagspiels, die hip, urban und alternativ sind. Crossgolf etwa spielt man einfach überall da, wo Platz ist und nix kaputt gehen kann – auf Industriebrachen, weiten Wiesen, ellenlangen Parkplätzen oder Halden. Dann wird einfach ein Ziel bestimmt, der Schläger geschwungen und so lange gespielt, bis der erste Crossgolfer den Punkt erreicht. Die Hattinger Heinrichshütte und der Duisburger Landschaftspark gelten unter Insidern als heiße Spielspots. Immer beachten: Die Umgebung sollte möglichst menschenleer sein – Unbeteiligte treffen ist schwer unsportlich!

Soccer Golf

Soccer Golf ist genau das, wonach es sich anhört: Golf mit Fußball. Die Regeln besagen, dass man einen Ball per Fußtritt durch einen Parcours mit neun Toren manövrieren muss, wobei selbstmurmelnd die wenigsten Schüsse den höchsten Rang in der Siegerordnung einbringen. Simultan lässt sich dabei das grüne Zollverein-Gelände entdecken. Offizielle Ball- und ScoreCard-Ausgabe nur in der Saison an Wochenenden und in den NRW-Ferien (am Parkplatz A2), wer die Utensilien selber anschleppt, kann das ganze Jahr über spielen.

Kitebuggy

Steht der Wind günstig, schießt man im Kitebuggy mit Geschwindigkeiten von bis zu 100 km/h davon. Und dank der 60.000 Quadratmeter großen Wiesenfläche am Kemnader See braucht man dafür noch nicht mal an die Küsten juckeln. Die „World of Wind“ lädt zum Windsport, bei dem man in einem dreirädrigen Buggy sitzt und sich von einem Drachen ziehen lässt. Auch Strandsegler, also Buggys mit Windsegel, stehen zur Verfügung. Grundkurse bis zum Buggyführerschein dauern acht Stunden (verteilt auf zwei Tage).

Sommerrodelbahn

Mit einer Gesamtlänge von 1000 Metern, Top-Geschwindigkeiten von bis zu 42 km/h und schönster Aussicht über den Pott ist der Alpine Coaster auf der Halde Prosperstraße eine abgefahrene Sache. Vom Gipfel bis ins Tal sind's 80 Meter Höhenunterschied, die mit steilen Kurven, Tunnel und 360° Kreisel selten ohne Jubelschreie zurückgelegt werden. Sommerrodler kommen auch im Ketteler Hof (Haltern am See), im Gut Eversum (Olfen) oder auf den Holzschlitten im Freizeitpark Sommerrodelbahn (Ibbenbüren) auf ihre Kosten.

Paintball

Spaßige Kriegsspiele kann man kontrovers diskutieren, Fakt ist, dass man beim Paintball schnell Teamplay, Taktik und Geschick auf die Probe stellt und trainiert. Und so ein bisschen Schlamm, Staub und Farbe waren schon immer gut fürs Immunsystem... Das softe Ballerspiel findet ihr im Sportpark Gelsenkirchen, am Alpincenter Bottrop, im Paintballpark Aachen oder Ahlen, bei Paintball Mönchengladbach oder in der Paintball Arena Wipperfürth.