

Gemeinsam in die Pedale treten



Das Seniorennetzwerk Holweide lädt regelmäßig zu Tages-Radtouren ein. Die sind zwischen 25 und 80 Kilometer lang.

■ „Ich will eben immer genau wissen, wo ich bin“, lacht Karl-Heinz Schaffrath und kontrolliert seinen GPS-Navigator. Dann zückt er seine Digitalkamera und macht ein paar Aufnahmen. Schließlich bewegt er den Schalter und legt mit seinem Elektro-Bike einen Kavaliertart hin. Der 64-Jährige ist nicht nur ein Technikfreak, er ist auch der „Berichterstatter“: Jede Tour wird von ihm dokumentiert und nach Möglichkeit ins Netz gestellt. Er gehört zum festen Stamm der Seniorinnen und Senioren, die sich regelmäßig im Rahmen des Seniorennetzwerks Holweide zu einem Ausflug treffen.

Diesmal geht's von Holweide durch den Wald zum Segelflugplatz Lever-

kusen. Ein gutes Dutzend „Radsenioren“ hat sich vor dem Café Klatschmohn an der Bergisch Gladbacher Straße eingefunden. Die meisten erfahrene Radler. Wie Gertrud Heinen, die 74-Jährige fährt seit ihrem 15. Lebensjahr Rad. Oder Brigitte Mebus (64), die früher auch alleine Radtouren gemacht hat. „Aber zusammen ist es schöner, da kann man sich während der Fahrt unterhalten.“ Heute wird ihr Redelust allerdings etwas gebremst. Am Tag vorher hat es geregnet, die Wege sind schlammig und rutschig, da heißt es aufpassen. Nur einmal kippt jemand vom Rad – an einer kleinen Steigung zu spät geschaltet, die Kette verklemmt. Aber nichts ist passiert, nur die Hose etwas dreckig.

„Bisher hatten wir mit dem Wetter immer Glück. Auch eine Panne hat es noch nicht gegeben“, berichtet Gerhard Weber. Seit vier Jahren organisiert er die „Kurztouren“ für das Seniorennetzwerk.

75 ist er, hat schon immer gerne Sport getrieben, früher Handball und Fußball. Heute Radfahren. „Damit ist man beweglicher, hat einen größeren Aktionsradius als beim Wandern“, sagt er. Klar, dass er auch im Alltag alles per Rad erledigt. Die Touren für „seine“ Gruppe sind 25 bis 30 Kilometer lang. Möglichst einfach, möglichst durch Wald und Wiesen. Standardziele sind Gut Leidenhausen, der Königsforst, Bensberg – „aber immer ein bisschen anders“. Das Mitfahren geschieht immer auf eigene Verantwortung. Gern gesehen wird das Tragen eines Helmes. „Anfänger“ sind immer willkommen. JS

Die Fahrten werden im Programm des Seniorennetzwerks Holweide und in der Lokalpresse angekündigt: www.seniorennetzwerk-holweide.de

- **Arbeitskreis Fahrrad fahren:**
Gerhard Weber
 Tel. 02 21 / 63 34 25
Jürgen Schramm
 Tel. 0221 / 63 45 36
 (Touren bis 80 km)



ANZEIGE

**Gesellschaft Leisten
 Begleitung · Hilfe**



**Seniorenservice
 West**

Mehr Freude in Ihrem Leben

0221 - 310 71 18

www.seniorenservice-west.de