

Sonntags morgens gemeinsam radeln

## Earlybird

Der frühe Vogel fängt den Wurm - nach diesem Motto finden die Sporttouren Earlybird des ADFC Mönchengladbach statt.



Von November bis Ende März gehen diese Radtouren jeden Sonntagmorgen ab acht Uhr für die Fahrrad-Liebhaber los. Die Radfahrer fahren eine Strecke von rund 40 Kilometern durch ganz Mönchengladbach in gut zwei Stunden, mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 25 bis 30 km/h. Die Strecken zwischen 38 und 42 Kilometern plant Thomas M. Claßen, Tourleiter der Earlybird-Touren, stets selbst. „Wir wollen die Strecke immer in den zwei Stunden schaffen. Mehr als eine kleine Trinkpause machen wir bei den winterlichen Temperaturen dann nicht“, sagt er. Im restlichen Jahr, von April bis Oktober, bietet der ADFC sogenannte „After-Work-Touren“ ab 18 Uhr an. Im Winter ist es zu dieser Uhrzeit zu dunkel für eine Tour. „Wir brauchten also eine Alternative“, sagt Claßen.

Zwar sind die Teilnehmerzahlen im Winter nicht sonderlich groß, doch zwischen fünf und zehn Leute nehmen teil. „Es sind keine Ausflüge, sondern harte Sporttouren. Bei vielen Teilnehmern geht es sogar vor dem Frühstück los“, sagt Claßen. Wichtig für den Tourleiter ist es, dass die Fahrrad-Strecken, die er zuvor plant, entfernt vom großen Autoverkehr verlaufen. Außerdem gleicht keine Runde der vorherigen. Wichtigstes Kriterium, ob die winterlichen Sonntagstouren stattfinden, ist das Wetter. Denn bei Dauerregen oder Schnee setzt sich nicht einmal der härteste Fahrradfahrer auf den Sattel. „Doch leichter Regen macht uns nichts aus“, sagt Thomas M. Claßen. Denn bei jeder Fahrradtour entdecken viele der Mönchengladbacher Teilnehmer neue Ecken in ihrer Stadt. „Das macht es für jeden auf ein neues spannend und interessant“, sagt Thomas M. Claßen.