

Bayern

Mit Sicherheit unterwegs

Schutz aller Verkehrsteilnehmenden
in den Fokus stellen



Fahrrad

Fest im Sattel nur mit
verkehrssicherem Fahrrad

Rallyesport

Mit dem ADAC den Traum
vom Einstieg verwirklichen

Interview

Kabarettist Matthias
Egersdörfer

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- online auf urlaub-tipps.reise/241
- per Telefon kostenfrei: +49 40 389 00 777 (Mo.-So. 8-20 Uhr)
- per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG
Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- per Mail: info@urlaub-tipps.reise



Online bestellen

Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!

Diese Prospekte können bis zum 15.02.2025 bestellt werden.

A189		A190		A191		A192		A193	
A194		A195		A196		A197		A198	
A199		A200		A201		A202		A203	
A204		A205		A206		A207		A208	

A204/A205/A206/A207/A208

VOGLAND
Sinfonie der Natur

Erlebnisurlaub im Vogtland
Natur | Familie | Kultur

www.vogtland-tourismus.de

Langeoog
Natur. Meer. Erleben.

www.langeoog.de

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Weite Atmen. Stille spüren

www.spiekerood.de

Schmallenberg
Sauerland

Besondere Begegnungen

GRATIS MAGAZIN ANFORDERN!
0 29 72 / 97 400
www.schmallenberger-sauerland.de

Echt vielfältig.

Auf ins WaldReich

www.siegen-wittgenstein.info

Ostseebad Göhren
auf Rügen

Unser Urlaubsmagazin 2024
www.goehren-ruegen.de
Tel. 038308-66790

Urlaub, Gesundheit & Moor
IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

www.geestlanderleben.de
STADT Geestland

HUNSrück
Hier geht es richtig

DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024

Tel. 0049 (0) 6543 507700
www.hunsruecktouristik.de

BÜHL
BÜHLETAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen
Ortenauer Weinpfad
Genussrädeln

www.buehl-buehletal-ottersweier.de

LANDORADO
Dein Hofurlaub in Baden-Württemberg

KATALOG 2024/25

www.urlaub-bauernhof.de

FAMILIENURLAUB
in Sachsen

Tel. 0351 491700
www.sachsen-familienurlaub.de

FRANKISCHE SCHWEIZ

frankische-schweiz.com

Fahrradtouren
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im
Geopark I ideal für E-Bikes

www.tourismus.alb-donau-kreis.de

Uralaub zwischen Bergen und Seen

Naturpalette
Chiemsee

Tel.: 08051/687621
www.naturpalette-chiemsee.de

WESTLICHER BODENSEE
Kontinentaleiszeitliches Hinterland der Westalpen

BODENSEE & VULKANE

Westlicher Bodensee
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40
www.bodenseewest.eu

URLAUB AM MEER
Hotel NEPTUN

Tel. 0381 - 777 7777
www.hotel-neptun.de

BERGNAH
NATURNÄH
einfach WUNDERBAR

ALPINE URLAUBSIDEEN
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

TEUTOBURGER WALD

URLAUBS- UND FREIZEITREGION
TEUTOBURGER WALD

Lebensqualität & Gesundheit

BAD OEYNHAUSEN

staatsbad-oeynhausen.de

Horn-Bad Meinberg
Willkommen im Urlaub

Tel. 05234 20597-0
info@hornbadmeinberg.de
hornbadmeinberg.de

Paderborner Land
Wandern - Radfahren - Genießen

Tel. 05251 308-8111
www.paderborner-land.de

7 Verkehrssicherheit aller auf der Straße – wie geht das?



Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr hat begonnen und für unsere Titelstrecke stellen wir uns die Frage, wie es um die Verkehrssicherheit der Menschen in Bayern bestellt ist. In der Verkehrspolitik sind in den nächsten Jahren innovative Lösungen gefragt, nicht nur um den Verkehr nachhaltiger zu gestalten, sondern auch, um ihn wegen des weiter ansteigenden Verkehrsaufkommens sicherer zu machen. Dabei werfen wir einen Blick auf verschiedene Verkehrsarten. Mit unseren unterschiedlichen Verkehrssicherheitsprogrammen wollen wir Bürger für die Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmende sensibilisieren. Ziel muss ein gutes Miteinander sein, bei dem jedes Verkehrsmittel seine Stärke optimal ausspielen kann. Weiter in diesem Heft widmen wir uns dem Motorsport, werfen einen Blick auf die Central European Rally – ein Weltmeisterschaftslauf, der im vergangenen Herbst zum ersten Mal in Tschechien, Österreich und Bayern stattgefunden hat, und stellen einen Lehrgang vor, bei dem die Teilnehmer praktische und theoretische Grundlagen des Rallyesports lernen. Darüber hinaus gibt uns der Nürnberger Kabarettist Matthias Egersdörfer in einem Interview einen kleinen Einblick in seine ganz eigene Sicht der Dinge.

Viel Spaß beim Lesen!



16 So gelingt der Einstieg in den Rallyesport



20 Kabarettist Matthias Egersdörfer erklärt im Interview die Unterschiede zwischen Franken und Bayern

I N H A L T

Kurz notiert

Nachrichten aus Bayern
Seite 4

Mit Sicherheit im Verkehr

Konzepte und innovative Ideen sind gefragt
Seite 7

Rallyesport

Vom Kart- zum Rallyesport mit Unterstützung des ADAC
Seite 16

Freizeit

Tipps und Ausflugsziele
Seite 19

Interview

Kabarettist und Autor Matthias Egersdörfer
Seite 20

Prüfdienste / Impressum

Wo der mobile Prüftruck Station macht
Seite 22

Neue Vorteilspartner beim ADAC

Als ADAC sind wir nicht nur auf den Straßen und auf Ihren Reisen für Sie da: Als ADAC Mitglied kann man bares Geld sparen, denn gegen Vorlage der Clubkarte oder ADAC Kreditkarte erhalten Sie bei zahlreichen Partnern lohnenswerte Rabatte. Das Vorteilsprogramm beinhaltet deutschlandweit eine Vielzahl an interessanten und lukrativen Vergünstigungen in den Bereichen Freizeit, Mobilität und Reisen. In der Jahreszeit perfekt und lohnenswert ist beispielsweise ein Besuch in der Wohlfühl-Therme Bad Griesbach. Auf über 1600 Quadratmetern erstreckt sich die herrliche Badelandschaft mit ihren 16 ausschließlich mit Thermal-Mineralwasser gefüllten Becken. Prickelnde Vitalität versprechen die kraftvollen Schwallduschen. Stündlich wird Wassergymnastik angeboten. Als Europas fluoridhaltigste Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Quelle hat sich das Bad Griesbacher Thermalwasser einen Namen gemacht.

> Alle Informationen zu ADAC Vorteilswelt gibt es unter adac.de/vorteilswelt



Frühling 2024
Bayern

KURZ NOTIERT



ADAC Südbayern mit tierischer Verstärkung

Im vergangenen Jahr hat der ADAC Südbayern Zuwachs bekommen – in Zukunft unterstützt ein eigenes Maskottchen unser Team. Auf den Social-Media-Kanälen des ADAC Südbayern wurden Namensvorschläge eingereicht und dann noch einmal zur finalen Abstimmung gestellt. Löwe Leopold wird zukünftig bei Verkehrssicherheitsveranstaltungen, Messen und Events und natürlich auch der Mitgliederversammlung des ADAC Südbayern im Frühjahr 2024 zum Einsatz kommen. Premiere sowie seinen ersten großen öffentlichen Auftritt hatte er vergangenen September direkt auf internationalem Parkett im Rahmen der IAA Mobility in München. Mit seinem Charme hat er große und kleine Messebesucher bezaubert. Jetzt freut er sich auf weitere tolle Erlebnisse bei uns im ADAC.

NEUER SOLARPARK IN UNTERFRANKEN

Im unterfränkischen **Bundorf** wurde im September ein 125 Hektar großer Solarpark eröffnet, der zukünftig circa 37.500 Haushalte mit Strom versorgen kann und flächenmäßig zu den größten in Bayern zählt. Es handelt sich dabei um einen sogenannten Bürgersolarpark, die Finanzierung erfolgt zu einem Drittel über eine Genossenschaft. Im Landkreis Haßberge sollen die insgesamt 232.000 Photovoltaikmodule eine Jahresleistung von 125 Megawatt generieren und 90.000 Tonnen CO₂ einsparen. Auch Fernwärme und der Einsatz des Stroms in E-Ladesäulen sind angedachte Nutzungsszenarien, womit das Potenzial der Anlage möglichst ganzheitlich ausgeschöpft werden soll.

Foto: ADAC Südbayern

ADAC Camper des Jahres 2024



Wer sein **Campingmobil** in- und auswendig zu kennen glaubt, der kann seine Fähigkeiten beim Wettbewerb „ADAC Camper des Jahres 2024“ unter Beweis stellen. In der bayerischen Vorrunde kommt es darauf an, sich in verschiedenen Übungen und theoretischen Fragen von der Konkurrenz abzusetzen und so das Ticket zum bundesweiten Finale beim Caravan-Salon in Düsseldorf im Sommer 2024 zu lösen. Dort warten attraktive Preise sowie für die Gewinnerin oder den Gewinner eine Camping-Traumreise im Wert von mehreren Tausend Euro. Die Qualifikation für Bayern wird im Fahrsicherheitszentrum im nordbayerischen Schlüsselfeld ausgetragen. Der genaue Termin und die Möglichkeit zur Onlineanmeldung sind demnächst unter folgender Adresse verfügbar:

> adac.de/der-adac/verein/corporate-news/camper-des-jahres

Sicherheit zum kleinen Preis

AKTIONSMONAT: 1. bis 30.4.2024 nur 25,-€

Zusätzlich
Klimaservice möglich.



ADAC

ADAC FrühjahrsCheck fürs Auto

In den **ADAC Prüfzentren Nürnberg-Fürth** und **München** checken wir:

- » Öl
- » Kühlflüssigkeit
- » Bremsflüssigkeit
- » Reifen
- » Bremsen
- » Stoßdämpfer uvm.

Infos und Termine:

ADAC Prüfzentrum
Nürnberg-Fürth
Alte Reutstraße 115
90765 Fürth
T 0911 95 95 395

adac-pruefzentrum.de

ADAC Prüfzentrum
München
Ridlerstraße 35
80339 München
T 089 519 51 88

adac-pruefzentrum-muenchen.de

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus dem Regionalclub



ADAC Mautbox

Keine Lust auf lange Wartezeiten? Dank der ADAC Mautbox für Pkw (auch mit Wohnwagen und Anhänger), Motorräder und Wohnmobile öffnet sich auf dem Weg in den Urlaub jede Schranke in den Ländern Italien, Frankreich, Spanien, Kroatien und Portugal. Einfach an der Frontscheibe anbringen, und los geht die Fahrt in den Süden. Der Kunde nutzt die mit „J“ gekennzeichneten Spuren an den Mautstationen. Die Mautbox erfasst die gefahrenen Kilometer und übermittelt die Informationen an die Streckenbetreiber. Ein digitales Signal öffnet die Schranke und ermöglicht die freie Fahrt durch die Tele-Mautstationen. Abgerechnet wird monatlich mit der hinterlegten Zahlungsmethode. Die ADAC Mautbox kann telefonisch oder online bestellt werden und wird binnen vier Werktagen per Post geliefert. Alternativ kann sie in ausgewählten ADAC Geschäftsstellen gleich direkt mitgenommen werden.

> www.adac-mautbox.de

ADAC Stellplatzführer 2024

Frei, unabhängig, für jedes Budget: Unterwegs im eigenen Zuhause mit Sicherheit den perfekten Stellplatz in ganz Europa finden – dafür steht der ADAC Stellplatzführer mit rund 6100 Wohnmobil-Stellplätzen in 36 europäischen Ländern – davon rund 550 im Band verzeichnete Plätze auf Bauernhöfen und Weingütern. Für eine einfache Auswahl bewertet der ADAC Stellplatzführer die Ausstattung der Plätze in praktischen Kategorien mit übersichtlichen Skalen. Großformatige Planungskarten erlauben den Überblick über alle Stellplätze und ihr Angebot. Und mit zahlreichen Rabattangeboten hilft die beliebte ADAC Campcard dabei, im Urlaub Geld zu sparen. In Zusammenarbeit mit PiNCAMP, dem Campingportal des ADAC.

Geld zu sparen. In Zusammenarbeit mit PiNCAMP, dem Campingportal des ADAC.

Je 32 € (Erscheinungsdatum ist der 5.3.2024)



ADAC Krafttrad-Verbandtasche

Die handliche Krafttrad-Verbandtasche aus wasserabweisendem Nylongewebe sollte jeder Motorradfahrer immer dabei haben. Das hochwertige Erste-Hilfe-Set bietet die komplette Sofortmaßnahmen-Ausstattung, um im Ernstfall perfekt gerüstet zu sein – egal ob bei Unfällen mit Schnittverletzungen, Platzwunden oder Brandwunden. Bei Kreislaufproblemen kann die Tasche als stabilisierendes Kopfkissen genutzt werden. Die Materialien der Motorrad-Verbandtasche sind übersichtlich angeordnet und in akuten Notfallsituationen blitzschnell zur Hand. Sie sind staubgeschützt und steril in einer Klarsicht-Folientasche verpackt. Mit ihren kompakten Maßen und dem besonders leichten Gewicht lässt sich die Tasche praktisch und platzsparend in jedem Gepäckfach verstauen.

Je 6,95 €



Mit Sicherheit unterwegs

Text: Rafael Freckmann



Egal ob mit dem Auto oder dem Fahrrad, zu Fuß oder auf der Schiene – Mobilität ist essenziell, sowohl wirtschaftlich als auch für soziale Interaktion. Der Mensch ist mobil und es gilt, das immer stärker werdende Verkehrsaufkommen optimal zu verzahnen. Diese Verzahnung der unterschiedlichen Verkehrsmittel ist in den Ballungszentren zwar möglich, wegen des begrenzten Verkehrsraums jedoch schwierig umzusetzen. Aber wir benötigen nicht nur innovative Ideen, um dem gesteigerten Verkehrsaufkommen gerecht zu werden, sondern müssen vor allen Dingen die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmenden in den Fokus stellen. Dabei ist die Straße immer noch der wichtigste und stärkste Verkehrsweg weltweit. Ob auf dem Weg zur Arbeit, zur Familie oder Freunden, mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln – die

Straße ist und bleibt das Herz der (alltäglichen) Mobilität. Die besondere Herausforderung sind die unterschiedlichsten Verkehrsteilnehmenden mit ihren jeweiligen Anforderungen und Geschwindigkeiten, die sich die Straße gemeinsam teilen. Als ADAC ist es uns ein besonderes Anliegen, zu einem gegenseitigen respektvollen Miteinander der aller mobilen Menschen aufzurufen. Hierzu stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe auch einige unserer Verkehrssicherheitsprogramme für Groß und Klein vor, mit denen wir einen Beitrag zur Verkehrssicherheit leisten wollen – seit Jahrzehnten eines der herausragenden Ziele des ADAC –, das ist Kern unseres Tuns. Deswegen engagieren wir uns auf verschiedensten Ebenen und nutzen unsere Erfahrung, um Menschen jedes Alters mehr Verkehrssicherheit in ihrer Mobilität zu ermöglichen.

>



Gemeinsam sicher unterwegs

Die Entwicklung der Sicherheit im Straßenverkehr gibt Anlass zur Sorge, auch wenn die Zahl der Verkehrstoten sinkt

Text: Rafael Freckmann

Ob mit dem Auto, per Fahrrad, Motorrad oder Fuß – eine mobile Gesellschaft braucht einen sicheren Straßenverkehr. Aber wie ist es um die Sicherheit auf den bayerischen Straßen derzeit bestellt? Aufschluss darüber gibt die offizielle Unfallstatistik. Demnach gab es im ersten Halbjahr 2023 deutlich weniger Unfallopfer auf den Straßen im Freistaat, aber etwas mehr Verkehrsunfälle – so das Ergebnis der bayerischen Verkehrsunfallstatistik des ersten Halbjahrs 2023. Dennoch: Jeder Unfall ist einer zu viel.

Absolut nicht zufriedenstellend ist die Entwicklung der Radunfälle, die in Bayern in den vergangenen Jahren deutlich angestiegen sind. 2022, verglichen mit 2015, um ein Viertel (2015: 15.405, 2022: 19.646). Insbesondere die hohe Zahl der tödlichen Verkehrsunfälle ist besorgnisserregend. 2022 gab es in Bayern in der Tat die höchste Zahl an getöteten Radfahrenden seit 2009. Fast ein Drittel aller Getöteten (31,37 Prozent) waren dabei mit einem Pedelec unterwegs. Doch das vorhandene Fahrradnetz ist

nicht auf die höheren Geschwindigkeiten der Pedelecs ausgerichtet und diese führen offenkundig zu schwereren Verletzungen.

Was wird also benötigt? Infrastrukturprojekte spielen beim Mobilitätswandel eine entscheidende Rolle. Als Flächenland ist Bayern insbesondere auf dem Land auf eine gut ausgebauten Straßeninfrastruktur angewiesen, um die Erreichbarkeit von Zielen in allen Landesteilen sicherzustellen. Die Anstrengungen für eine bessere Infrastruktur in allen Verkehrsbereichen – Straße, Bahn, ÖPNV, Rad- und Fußverkehr – dürfen daher nicht nachlassen. Kritisch dabei ist: In Deutschland vergeht bei Infrastrukturvorhaben von der ersten Planung bis zur Realisierung häufig mehr als ein Jahrzehnt. Planungs- und Genehmigungsverfahren müssen dringend beschleunigt werden – allerdings ohne angemessene Beteiligungsrechte zu beschneiden. Bei Infrastrukturstudien ist eine Orientierung an wirtschaftswissenschaftlich fundierten Effizienzkriterien und der Nutzen-Kosten-Betrachtung ausschlaggebend. Investitionen sind wichtig, um Staus zu vermeiden und einen kontinuierlichen Verkehrsfluss zu sichern, was wiederum Abgas- und Lärmmissionen verringert. Wo immer möglich, muss eine räumliche Trennung von Rad-, Fuß- und Kfz-Verkehr erfolgen. Wird der Radverkehr auf Hauptverkehrsstraßen gebündelt, schafft dies Konflikte, anstatt sie zu mindern. Es braucht daher ein durchgängiges und bedarfsgerechtes Rad- und Fußwegenetz, auf das weitere nachhaltige Mobilitätsformen verlagert werden können. Bei Planung und Umsetzung der erweiterten Radinfrastruktur dürfen die anderen Verkehrsträger jedoch nicht aus dem Blickfeld geraten.

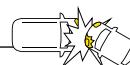
Neben baulichen Maßnahmen kann eine intelligente Verkehrssteuerung im urbanen Raum und auf Autobahnen einen wichtigen Beitrag zur Verkehrssicherheit leisten. Zudem sind Verkehrsbeeinflussungs- und Lichtsignalanlagen mit Steuerungen für ÖPNV-Bevorrechtigungen vielerorts in die Jahre gekommen und müssen modernisiert und den aktuellen Gegebenheiten angepasst werden. Gerade das rücksichtsvolle

Miteinander auf den Straßen droht verloren zu gehen. Zwar ist es erfreulich, dass immer mehr Menschen Wegstrecken, wenn möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen und neue Verkehrsmittel wie E-Scooter hinzukommen. Leider schürt die vermehrte Durchmischung unterschiedlicher Verkehrsteilnehmer auf den Straßen aber Konfliktpotenziale und erhöht die Sicherheitsrisiken. Gesellschaft, Politik sowie alle relevanten Institutionen sind daher gefordert, sich für einen umsichtigen und respektvollen Umgang starkzumachen. Die Mobilität der Zukunft braucht keine Auseinandersetzungen auf dem Asphalt, sondern Kooperation und Koordination.

Als Mobilitätsclub sieht sich der ADAC in der Verantwortung und steht wie kein anderer für die Sicherheit im Straßenverkehr. Der ADAC unterstützt und berät in den verschiedensten Gremien und mit unterschiedlichen Programmen rund um das Thema Verkehrssicherheit.



**Mehr Informationen
zum Thema Sicherheit und
Mobilität finden Sie hier**



Zahlen & Statistiken

- » Von JANUAR BIS JUNI 2023 ereigneten sich **183.247 VERKEHRSUNFÄLLE**, eine Zunahme von 2,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum.
- » Dabei wurden **202 PERSONEN GETÖTET** (9 Prozent weniger als im ersten Halbjahr 2022: 222) sowie 27.024 Personen verletzt (5,4 Prozent weniger als im 1. Halbjahr 2022: 28.555).
- » Die **ZAHL DER VERKEHRSUNFÄLLE MIT PERSONENSCHÄDEN REDUIERTE** sich im ersten Halbjahr 2023 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum **UM 6,4 PROZENT AUF 21.287**.
- » Die **ZAHL DER GETÖTETEN MOTORRADFAHRER ERHÖHTE SICH** auf **40 (+27,3 PROZENT)**.
- » Die **ZAHL DER GETÖTETEN FUSSGÄNGER NAHM UM 4,5 PROZENT** auf 21 AB.
- » Die **ZAHL DER TÖDLICH VERUNGÜCKTEN RADFAHRER** lag wie im Vorjahr bei **32**.

Tödlicher Leichtsinn

Etwa die Hälfte der 3000 Bahnübergänge in Bayern ist unbeschränkt. Trotz des bundesweiten Rückbaus verändert sich das Niveau der Unfallzahlen kaum.

Hauptursache: Fahrlässigkeit. Die Aktion „Zug hat Vorfahrt“ will aufklären

Text: Dennis Heldt



Fast wöchentlich ereignen sich Unfälle an Bahnübergängen – viele davon in Bayern. 2022 sind dabei so viele Menschen ums Leben gekommen wie seit 2010 nicht mehr. Obwohl etwa 20 Prozent der beschränkten und unbeschränkten Bahnübergänge in den letzten 20 Jahren zurückgebaut wurden, stagnierten die Unfallzahlen seither und stiegen zuletzt sogar leicht an, wie eine Auswertung der Bundesstelle für Eisenbahnuntersuchung (BEU) belegt. Besonders häufig ereignen sich Unfälle an Bahnübergängen im Freistaat, 10 der 34 Kollisionen an Bahnübergängen endeten sogar tödlich oder lebensgefährlich, wie im vergangenen Jahr unter anderem in Neu-Ulm. Damit führt Bayern diese traurige Statistik an. In den meisten Fällen ist das Fehlverhalten der Verkehrsteilnehmenden hauptursächlich für den Unfall: „Viele Autofahrer unterliegen im Zeitdruck dem Irrglauben, die Situation unter Kontrolle zu haben, und denken, sie könnten trotz rotem Warnlicht oder Warntafeln noch schnell rüberfahren. Außerdem sinkt das Risikobewusstsein bei jedem wiederholten Fehlverhalten, bei dem nichts passiert ist“, erklärt Jürgen Hildebrandt, Leiter des Fachbereichs Verkehr, Technik und Umwelt beim ADAC Nordbayern, die Vielzahl an Unfällen. Viele Verkehrsteilnehmende unterschätzen zudem die Ge-

schwindigkeit und den langen Bremsweg eines Zuges. „Selbst wenn ein Lokführer eine Schnellbremsung einleitet, benötigt beispielsweise ein 100 km/h schneller Güterzug etwa 1000 Meter bis zum Stillstand“, erläutert Dr. Axel Henninghausen, Geschäftsführer von agilis. Gemeinsam mit der Bayerischen Regiobahn, der Länderbahn, DB Sicherheit und dem ADAC in Bayern wurde 2021 die Informationskampagne „Zug hat Vorfahrt“ ins Leben gerufen. An drei Aktionstagen an ausgewählten unbeschränkten Bahnübergängen wurde auf die speziellen Gefahren hingewiesen. Zur Veranschaulichung führte agilis dabei auch eine Gefahrenbremsung durch. Damit es aber nicht zu einer solchen kommen muss, sollten Autofahrende bremsbereit und mit maximal 50 km/h auf den Bahnübergang zufahren, nicht überholen und die Bahnstrecke vor dem Passieren in beide Richtungen überblicken. An unbeschränkten Bahnübergängen sollte zudem unbedingt auf Warntafeln oder Pfeifsignale geachtet und sofort angehalten werden, wenn sich ein Zug nähert.



Weitere Informationen
finden Sie hier

Trittfest?

Die Zahl der Fahrradunfälle in Bayern ist auf einem Rekordhoch. Mehr Radelnde, fehlende Infrastruktur und Konflikte zwischen den Verkehrsteilnehmenden sind aber nicht die ganze Wahrheit. Um die Zahlen zu senken, kann jeder etwas tun

Text: Dennis Heldt

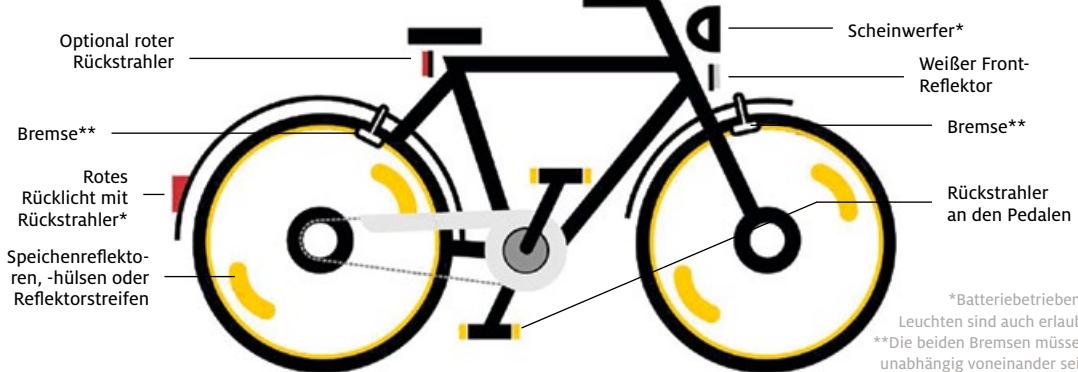
Als besorgniserregend bezeichnete Bayerns Innenminister Joachim Herrmann die Zahl der Fahrradunfälle bei der Vorstellung der Verkehrsunfallstatistik im vergangenen Jahr in Nürnberg. 19.646 Radunfälle verzeichnete der Freistaat – so viele wie noch nie zuvor seit Beginn der Datenerhebung vor 65 Jahren. Doch warum sind die Unfallzahlen bei Radfahrenden so hoch? Klar ist, dass mehr Menschen aufs Rad umsteigen, vor allem in der Stadt. Schließlich ist Radfahren nicht nur gut fürs Klima und hält fit, sondern man ist oftmals auch schneller unterwegs. Und insbesondere mit E-Bikes und Pedelecs nutzen auch neue Zielgruppen das Rad für längere Strecken.

Es ist also notwendig, die Infrastruktur anzupassen. Bis 2030 will die bayerische Staatsregierung 1500 Kilometer neue Radwege bauen und ein landesweit durchgängiges Radverbindungsnetz etablieren. Für den ADAC ist dabei der Auf- und Ausbau von gesicherten und parallelen Radrouten entscheidend. „Mit der Reduktion von Fahrstreifen im Pkw-Verkehr verlegen wir die Radwege aktuell an die Hauptverkehrsachsen und sorgen für noch mehr Stress, Konflikte und steigende Unfallzahlen im hoch belasteten Straßenraum“, gab Peter Hübner, Vorstand für Ver-

kehr und stellvertretender Vorsitzender des ADAC Nordbayern, beim diesjährigen Verkehrsforum zu bedenken. Beim Blick auf die Unfallstatistik wird aber auch ein zweites Problem deutlich: Zwei Drittel der Radunfälle sind selbst verursacht und bei einem Drittel sind sogar nur Radfahrende beteiligt gewesen. So sind etwa zahlreiche Radfahrende nachts ohne Beleuchtung, als Geisterfahrer oder alkoholisiert unterwegs gewesen. Und auch der Anteil der Unfälle mit Pedelecs ist überdurchschnittlich hoch, da viele die Geschwindigkeiten der motorisierten Drahtesel unterschätzen (siehe Beitrag S. 14 in diesem Heft).

Um eine Trendumkehr bei den Radunfällen zu erreichen, braucht es neben dem konsequenten Ausbau der Radinfrastruktur also auch noch mehr Aufklärungsarbeit für alle Verkehrsteilnehmenden. Radelnde sollten regelmäßig prüfen, ob ihr Gefährt verkehrssicher ist (siehe Grafik) und Autofahrende sollten beim Überholen stärker darauf achten, die seit der letzten Novelle der StVO 2020 vorgeschriebenen 1,50 Meter Mindestabstand einzuhalten. Und auch wenn es keine Pflicht ist: Jeder sollte einen Fahrradhelm tragen, da er vor schweren oder gar tödlichen Kopfverletzungen schützt.

DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD



Spannendes (Kinder-)Programm

Vom Training der ersten Schritte im Straßenverkehr bis zum Fahranfänger – der ADAC unterstützt, unterrichtet und informiert Verkehrsteilnehmende jedes Alters

Text: Rafael Freckmann



Kinder können die Geschwindigkeit
und den Bremsweg eines
Fahrzeugs nicht richtig einschätzen



Aufgepasst mit ADACUS – im Fokus
stehen die jüngsten Verkehrsteilnehmer
zwischen fünf und sieben Jahren

Gerade die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen auf den Straßen ist dem ADAC ein besonderes Anliegen. Nur mit der Hilfe und Rücksichtnahme von Erwachsenen können sie in eine eigenständige und sichere Teilnahme am Straßenverkehr hineinwachsen. In enger Zusammenarbeit mit Kitas und Schulen setzt sich der ADAC daher intensiv für die Verkehrserziehung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein – mit speziell auf die jeweilige Altersgruppe zugeschnittenen Programmen und Aktionen zur Verkehrssicherheit.

Unsere Kinder leben heute in einer sehr mobilen Gesellschaft mit stetig zunehmendem Kraftverkehr. Mit dem Schuleintritt werden viele von ihnen erstmals vor die Herausforderung gestellt, sich allein und eigenverantwortlich als Fußgänger im Straßenverkehr zu bewegen. Das Verkehrssicherheitsprogramm der ADAC Stiftung „Aufgepasst mit ADACUS“ führt Kinder spielerisch an die Rolle als Fußgänger im Straßenverkehr heran. Wichtige Verhaltensregeln werden erläutert und aktiv eingeübt. Einen besonderen Gefahrenpunkt stellt hierbei das Überqueren der Fahrbahn dar. Für ein verkehrssicheres Verhalten ist es daher für Kinder

von großer Bedeutung, sich mit dem Verkehrsablauf an der Fußgängerampel und am Fußgängerüberweg, dem Zebrastreifen, vertraut zu machen. Das Programm richtet sich an Vorschulkinder in Kindertageseinrichtungen sowie Erstklässlerinnen und Erstklässler in Grundschulen.

„Mobil mit Köpfchen“ ist ein Aktiv-Programm, mit dem Schüler ab der 10. Klasse jeder Schulart für das Thema Mobilität und Umwelt sensibilisiert werden sollen. Die Aktion kombiniert theoretische und praktische Elemente und bringt den Fahranfängern die Zusammenhänge zwischen Technik, Fahrverhalten und Umwelt bei. Anhand verschiedener Versuche an einem Pkw und Motorrad wird anschaulich dargestellt, welchen Einfluss das persönliche Fahrverhalten auf den Ausstoß von Luftschadstoffen und die Erzeugung von Lärm hat.

Für Schulen sind beide Programme kostenfrei.



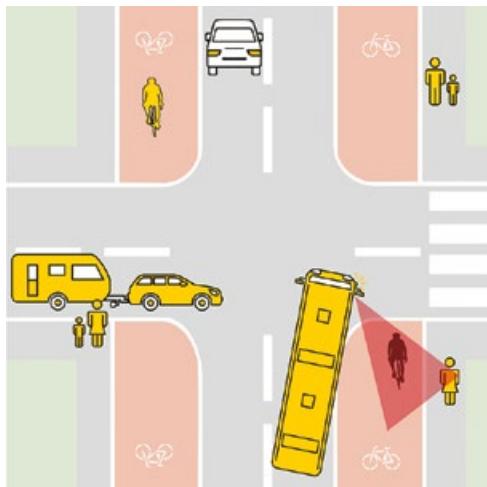
Wollen auch Sie sich in einem der Verkehrssicherheitsprogramme des ADAC oder der ADAC Stiftung engagieren? Dann kommen Sie zu uns ins Moderatoren-Team!

> Mehr Informationen unter:
adac.de/suedbayern-kitas-schulen

Toter Winkel – Todes Winkel

Text: Simon Hiller

Das Verkehrssicherheitsprogramm „Toter Winkel – Todes Winkel“ wird von pädagogisch geschulten ADAC Moderatorinnen und Moderatoren kostenlos an bayerischen Schulen durch-



geführt und zeigt Kindern die Gefahren des toten Winkels. Lediglich ein Lkw oder Bus ist für die Durchführung nötig. Die Schülerinnen und Schüler lernen handlungsorientiert, wie groß der tote Winkel tatsächlich sein kann und warum sie gerade an Kreuzungen besonders aufpassen müssen. Anhand des Beispieldfahrzeugs wird zunächst die Fläche des toten Winkels mit einer Dreiecksplane markiert und die Kinder sehen selbst, wie groß dieser sein kann. Hierfür dürfen die Schülerinnen und Schüler auf dem Fahrersitz des Lkw oder Busses Platz nehmen und in den Seitenspiegel schauen. Meist ist das Erstaunen groß, wenn bemerkt wird, dass die Mitschülerinnen und Mitschüler nicht zu sehen sind. Daraus ergibt sich dann der Merksatz: „Wenn ich den Fahrer nicht im Spiegel des Lkw sehen kann, dann kann er mich auch nicht sehen.“

› toterwinkel.adac-nordbayern.de

Verkehrs-Mathe leicht gemacht

Text: Simon Hiller

Das Programm „Achtung Auto“ der ADAC Stiftung dient ebenfalls der schulischen Verkehrserziehung und richtet sich an die Klassenstufen fünf und sechs. Gerade jüngere Kinder können meist die Risiken, die im Straßenverkehr bestehen, schlechter beurteilen und unterschätzen oftmals das Tempo eines sich nähernden Fahrzeugs. Die Aufklärung über den Anhalteweg von Autos erfolgt unter anderem mithilfe von Lauf-und-Stopp-Spielen, bei denen der Reaktionsweg und Bremsweg gemessen wird. So lernen die Kinder anschaulich, dass ein Auto je nach Geschwindigkeit relativ lange braucht, um zum Stehen zu kommen. Aus den Selbstversuchen leitet sich schlussendlich die folgende Merkformel ab:

Reaktionsweg + Bremsweg = Anhalteweg. Zudem wird das Gefahrenpotenzial durch digitale Medien im Straßenverkehr thematisiert und es wird gezeigt, wie sehr ein Blick auf das Smartphone ablenken kann.

› Mehr unter verkehrshelden.com

Achtung Auto ADAC Stiftung



>

Fest im Sattel

80 Prozent des Fahrradumsatzes in Deutschland gingen im vergangenen Jahr auf E-Bikes zurück. Vor allem die Generation 65+ nutzt diese neue Möglichkeit. Das sorgt aber für steigende Unfallzahlen. Ein neues Kursangebot will nun Abhilfe schaffen

Text: Dennis Heldt

Gesundheitsfördernd, umweltbewusst und im Sinne eines aktiven Lebensstils: Die Vorteile des Radfahrens sind vielfältig und machen gerade auch bei lebenserfahrenen Menschen Lust auf mehr, egal ob mit elektrischer Unterstützung oder ohne. Doch leider steigen analog zu den Fahrradverkäufen auch die Unfallzahlen. Bedenklich ist zudem, dass die Generation über 65 Jahre einen überproportionalen Anteil an den Verletzten in der Radunfallstatistik in Bayern einnimmt. Verglichen mit 2015, stieg die Zahl der Radunfälle im Freistaat 2022 insgesamt sogar um ein Viertel. „E-Bikes und Pedelecs eröffnen viele neue Mobilitätsoptionen, vor allem auch für ältere Verkehrsteilnehmende. Der Rad-Boom ist eine Chance, aber wir müssen uns jetzt auch um die entsprechenden Radkompetenzen kümmern“, erklärt Thomas Dill, Vorsitzender des ADAC Nordbayern und des Verkehrssicherheitskreises Bayern. Und genau hier setzt der Mobilitätsclub an: Mit wissenschaftlicher Begleitung wurde daher ein neues Kurskonzept entwickelt, das sich gezielt an die aus der Generation 65+ richtet, die sich unsicher beim Fahrradfahren fühlen oder wieder auf das Rad aufsteigen möchten.

Der Kurs minimiert wissenschaftlich belegt die Fehlerquote

In einem Pilotprojekt wurde im April 2023 der neue Kurs „Sicheres Fahrradfahren im Alter“ – kurz SiFAr – in Altdorf und Zirndorf erstmals erfolgreich durchgeführt. Mittlerweile findet das Kursangebot mit insgesamt acht Trainingseinheiten in Feucht, Cadolzburg, Neumarkt und vielen weiteren Orten in Nordbayern statt. Beim Kurs werden alle Kompetenzen des Radfahrens auf einem Fahrradparcours trainiert, vom richtigen Auf- und Absteigen bis



zum Umfahren von Hindernissen unter erschweren Bedingungen. „Wir wollen die motorischen Fähigkeiten sowie Kraft und Gleichgewicht schulen, aber auch die Reaktionsschnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren, indem wir den Teilnehmenden während des Parcours noch Aufgaben stellen“, erklärt Dr. Hanna Siebentritt vom Institut für Biomedizin des Alterns der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg die Kursinhalte. Siebentritt konzipierte aus wissenschaftlicher Perspektive den Kurs in Zusammenarbeit mit dem ADAC. Und die Auswertung gibt ihr recht: Im Vergleich mit einer identischen Kontrollgruppe ohne Training absolvierte die SiFAr-Gruppe den Parcours mit durchschnittlich etwa zwei bis drei Fehlern weniger. „Neben den erlernten Fähigkeiten ist aber auch der soziale Aspekt des Kurses wichtig“, so Siebentritt. Nur so könne man auch für eine hohe Akzeptanz und mehr Interesse sorgen, ohne Stigmatisierung der ganzen Altersgruppe. Die weiteren Kurse sind aktuell schnell ausgebucht und der ADAC sucht neue Trainerinnen und Trainer, um den Anfragen gerecht werden zu können. Und vielleicht zeigt sich der Erfolg des Programms dann auch schon bald in der Statistik der kommenden Jahre.

Die Zukunft der Medizin

Fermentierter Ginseng kann über 41 Krankheiten heilen und noch mehr bereits vorbeugen!



Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten – zu Recht – gleich an den koreanischen Ginseng. Doch wussten Sie, dass es botanisch gesehen 5 Ginseng-Arten gibt? Diese 5 Arten unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihrer Wirkung!

Es gibt **koreanischen Ginseng** (*Panax Ginseng* C.A. Meyer), **amerikanischen Ginseng** (*Panax Quinquefolius*), **chinesischen Ginseng** (*Panax Notoginseng*), **japanischen Ginseng** (*Panax pseudoginseng* subsp. *japonicus*) und **sibirischen Ginseng** (*Eleutherococcus senticosus*).

Allerdings sind der chinesische und japanische Ginseng so schwach in ihrer Wirkung, dass sie keine große Rolle in der Medizin spielen. Beim **koreanischen Ginseng** unterscheidet man auch noch nach Qualität und Wirkung! So gibt es den jungen unbehandelten **weißen Ginseng**, den **veredelten roten Ginseng** und das Nonplusultra in der Medizin: den **fermentierten roten Ginseng!** Und es gibt das Ginseng-Paradox! Ginseng, der gar kein Ginseng ist! Rein botanisch handelt es sich beim sibirischen Ginseng um eine Ginseng-Art ohne Ginsenoside. Was ihn medizinisch betrachtet nicht mehr zu einem Ginseng macht! ABER: **Sibirischer Ginseng enthält Wirkstoffe, die selbst dem fermentierten roten Ginseng fehlen!**

Bei der Fermentation von Ginseng passiert etwas ganz Ungewöhnliches! Man könnte es als Wunder bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff: die Komponente K (Compound K). In normalen Ginsengpflanzen ist Compound K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch den Alterungsprozess oder durch Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend. Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze:

Ginseng und Diabetes. In 40 Studien zeigte *Panax Ginseng* enorme Resultate bei der Verbesserung des Glukose-Metabolismus und Modulierung der Immunantwort. Daraus ergeben sich phantastische Einsatzgebiete bei Typ-2-Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen. (Sergis, Johannah L. et al 2013)

20mal schnellere Genesung bei Erkältungen! Kanadische Wissenschaftler konnten jetzt in einer kontrollierten Studie nachweisen: Extrakte aus *Panax Ginseng*

mildern Erkältungen dauerhaft. (Gerald Prey; Universität Alberta, 2023)

Ginseng gegen Müdigkeit und Leistungstief. Der Ginseng als Muntermacher und Kraftspender ist bekannt. Jetzt fanden Wissenschaftler der Mayo Clinic heraus: Eine tägliche Portion fermentierter Ginseng konnte auch bei Krebspatienten die Müdigkeit senken und das Energielevel heben. (Mayo Clinic NCT 03407716, 2020)

Ginseng für ein starkes Immunsystem – stoppen Sie Viren und Bakterien! Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von rotem Ginseng auf bestimmte Marker des Immunsystems bei Patienten mit Magenkrebs in fortgeschrittenem Stadium und Chemotherapie. Die Marker verbesserten sich nur bei der Ginseng-Kontrollgruppe. Ihre Überlebensrate war um 38 Prozent höher als bei denjenigen, die keinen Ginseng einnahmen. (Wang, Ye et al. *Viruses* 10,9 (2018))

Ginseng bei Erektionsstörungen und Störungen der Sexual-Organe – wieder Sex wie mit 20. Wissenschaftliche Studien zeigen: Fermentierter Ginseng ist eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung von Erektionsstörungen. (de Andrade et al. (2007))

Ginseng für die geistige Leistungsfähigkeit – vergessen Sie die Angst vor Alzheimer! Fermentierte Ginseng-Wirkstoffe interagieren mit diversen Enzymen und Entzündungsprozessen und verhindern die Plaques-Bildung. (H. J. Kim et al., 2015)

Ginseng gegen Übergewicht. Roter Ginseng enthält Ginsenosid RG3, das die Zellen daran hindert, Fett einzulagern.

Ginseng bringt den Bluthochdruck wieder auf Normalzustand und schützt die Leber!

Ginseng bei (chronischen) Schmerzen – Schluss mit Pein und Leid. Ginseng dämpft vor allem chronische Entzündungsschmerzen. Eine Studie zeigte: Die direkte Wirkung war so stark wie bei Opiaten! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gb, Park1996gr, Park2003aa, Oh2004sg, Park2005ig etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheit und Verbesserung der Sehleistung mit fermentiertem Ginseng durchgeführt.

Die ersten Ergebnisse lassen selbst Experten verblüffen! Was man aber bereits sagen kann: Fermentierter Ginseng verbessert die Aufnahme von Gesundheitsmitteln und verstärkt deren Wirkung. Der Grund: Compound K verbindet sich mit den Wirkstoffen und ermöglicht es ihnen so, ihre Wirkung im Körper ideal zu entfalten!

Schalten auch Sie den Gesundheitsturbo an mit dem Geheimnis der Fermentation!

Plus den Vitaminen B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG plus** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 22,2 g (898,65 € / kg) · Art.-Nr. **179-035-5**) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® GINSENG plus Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer

0800 / 90 70 50 44

(KOSTENLOS aus dem deutschen Festnetz). Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

76B.01

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus PORTOFREI** und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei **AuraNatura®** auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

Das ist Kaufen ohne Risiko.

Es gelten unsere [Datenschutzerklärung](#) und AGB unter [www.fermentura.de](#). Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leuberstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINSENG plus von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18214693)

Nahrungsergänzungsmittel



FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:
Tel.: 0800 / 90 70 50 44

SPORT SPORT SPORT



Mit dem ADAC sicher zum Rallyesport

*Vom Kart- zum Rallyesport – für viele ein Traum,
der dank des ADAC in Erfüllung gehen kann*

Text: Rafael Freckmann

Der Rallyesport zählt zu den spektakulären Arten des Motorsports. Kein Wunder, dass viele Rennsport-Fans nicht nur zuschauen wollen, sondern gerne auch selbst hinter das Lenkrad klettern und fahren möchten. Der Einstieg in den Rallyesport beginnt zunächst in den Motorsportclubs vor Ort. Rund 210 Ortsclubs gehören dem ADAC Südbayern e. V. an. Sie leisten die enorm wichtige Basisarbeit, organisieren die Motorsportveranstaltungen auf Clubbasis, trainieren die Jugendlichen in den verschiedenen Motorsportdisziplinen und setzen sich für die Verkehrserziehung ein. Ob auf zwei oder auf vier Rädern – gerade für Jugendliche ist das Angebot, das durch die Ortsclubs bereitgestellt wird, sehr groß. Vom Motocross bis hin zum Kartfahren ist für jeden etwas dabei. Der Kartsport ist in verschiedene Bereiche aufge-

teilt. Den idealen Einstieg in die Welt des Rallysports bietet Kartslalom. Das Mindestalter liegt in der Regel bei acht Jahren, was im wahrsten Sinne des Wortes die Möglichkeit bietet, schon in jungen Jahren Fahrkünste zu erlernen. Dem eKartslalom gehört die Zukunft des Kartslaloms im Jugendbereich. Bei den Veranstaltungen geht es darum, einen mit Pylonen abgesteckten Parcours möglichst fehlerfrei zu durchfahren. Jedes Berühren einer Pylone wird als Fehler gewertet und mit Strafsekunden geahndet. Wer die schnellste Zeit fährt, hat gewonnen. Doch für den ADAC steht vorrangig die Vorbereitung der Kids und Jugendlichen auf den Straßenverkehr im Vordergrund. So lernen sie bereits im Schulalter, ein Fahrzeug zu beherrschen, die Übersicht zu behalten, und trainieren gleichzeitig ihre Reaktionsfähigkeit.

Die meisten professionellen Fahrerinnen und Fahrer haben mit dem Kartsport angefangen. Auch die zweifache Damen-Rallye-Weltmeisterin, vierfache Damen-Rallye-Europameisterin und sechsfache Gewinnerin des Damen Cups der Rallye Monte Carlo, Isolde Holderied, hat ihre ersten Schritte im Rallyesport auf der Kart-



bahn vollzogen. Wer nun den Rallyesport für sich entdeckt hat, den unterstützt der ADAC auf vielfältige Weise. Doch zuerst muss natürlich die entsprechende Rallyelizenz erworben werden. Alternativ besteht die Möglichkeit, über den ADAC Clubsport Rallye Sprint Cup und dessen Fahrersichtung sowie Beifahrerschule in den Rallyesport mit einer Race Card hineinzuschnuppern.

Auch bei den weiteren Schritten begleitet der ADAC Motorsportenthusiasten auf vielfältige Weise. Deutschlandweit stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl, um mit dem (professionellen) Rallyesport zu beginnen. Dabei handelt es sich um Rennserien sowohl für talentierte Anfänger als auch für ambitionierte Quereinstieger. Welches Angebot für die eigenen Ansprüche passend ist, sollten Interessierte selbst entscheiden. Es gibt unzählige Meisterschaften, die für jeden Anspruch die optimale Lösung bieten. Wer eine Rallye fahren möchte, der sollte sich im Idealfall an Gleichgesinnte wenden, beispielsweise über Vereine, Sportclubs oder Renntteams. Dabei gilt: je pro-

fessioneller der Auftritt und je ehrgeiziger die Ziele, desto höher die Kosten. Allerdings gibt es auch günstige Alternativen, um selbst hinter dem Lenkrad zu sitzen und Rallye-Wettbewerbe zu fahren. Dann ist es sogar möglich, die Leidenschaft als reines Hobby auszuüben.

Ein Highlight des Rallyesports war mit Sicher-

heit die Ende Oktober des vergangenen Jahres in Niederbayern, Österreich und Tschechien ausgetragene Central European Rally (CER). Vor rund 125.000 Zuschauern donnerten knallbunte Boliden über die Straßen, der Passauer Messeplatz verwandelte sich in eine gigantische Motorsport-Stadt, an den Strecken machten Fans aus aller Herren Länder mit Flaggen und guter Laune auf sich aufmerksam. Über 2000 Helfer, viele davon aus Vereinen der Region, sorgten als Streckenverantwortliche, in der Leitzentrale oder als Parkein-

weiser für funktionierende Abläufe. Dabei setzte die CER Maßstäbe für umweltgerechteren Motorsport. Deutsches Know-how konnte in diesen Bereichen überzeugen: Alle Hersteller, die in der WRC engagiert sind, nutzen ein einheitliches Hybridaggregat, das von der Schaeffler-Tochter Compact Dynamics aus Starnberg stammt, und alle Fahrzeugkategorien, die in der WRC vertreten sind, werden mit fossilfreiem Kraftstoff angetrieben.

Es muss nicht der ganz große Traum sein, einmal auf dem Treppchen ganz oben zu stehen oder wie die Rallyestars der Weltmeisterschaft über den Schotter zu fliegen. Wer mit realistischen Zielen, Sportgeist und dem nötigen Willen an die Sache herangeht, der kann auf allen Ebenen und in jedem Alter in den Motorsport finden und ganz eigene Erfolge feiern.



Mehr Informationen
zum Motorsport in Süd-
bayern finden Sie hier >

Rallyesport – wie gelingt der Einstieg?

In der ADAC Nordbayern Rallye-Schule lernt man die theoretischen und praktischen Grundlagen des Sports und im ADAC Clubsport Rallye Sprint Cup Süd lässt sich das Gelernte im Kampf um die beste Zeit unter Beweis stellen

Text: Simon Hiller



Für alle, die ihr fahrerisches Können im Rallyesport zeigen möchten, stellt die ADAC Nordbayern Rallye-Schule eine ideale Grundlage dar. In den Wochenendlehrgängen werden von der Ausrüstung über Fahrübungen bis hin zum Reglement sowohl die Theorie als auch die Praxis des Sports vermittelt. Der Lehrgang eignet sich jedoch nicht nur für zukünftige Fahrerinnen und Fahrer, sondern richtet sich auch an die Beifahrer. Dies beinhaltet beispielsweise die Erstellung eines Rallye-Aufschreibs und dessen praktische Umsetzung auf der Strecke.

Wer kann teilnehmen?

Neben über 18-Jährigen, die im Besitz einer entsprechenden Fahrerlaubnis sind, können sich auch Interessenten, die über die Prüfbescheinigung „Begleitetes Fahren ab 17 Jahre“ verfügen, für die Rallye-Schule für Fahrer anmelden. Weitere Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes oder gemietetes Fahrzeug. Beifahrerinnen und Beifahrer können bereits ab 14 Jahren teilnehmen.

Der ADAC Clubsport Rallye Sprint Cup Süd ist im Anschluss an die Rallye-Schule eine ideale

Einstiegsserie in den Rallyesport. An verschiedenen Veranstaltungsorten in Bayern finden jeweils zwei Wertungsläufe mit unterschiedlicher Charakteristik statt. Dank ihrer Kompaktheit mit maximal 15 Kilometern sind die jeweiligen Teilstrecken besonders für Nachwuchsrallyefahrerinnen und -fahrer geeignet und bieten dennoch alles, was den Rallyesport auszeichnet. Um gleiche Voraussetzungen für alle sicherzustellen, werden für den Sprint Cup Fahrzeuge vom Typ Citroën DS3 R1 gegen Miete zur Verfügung gestellt.

Insgesamt ist der ADAC Clubsport Rallye Cup auf die drei Regionen Nord, Mitte und Süd mit jeweils maximal 16 Teams aufgeteilt. Dabei wird ein Sichtungslehrgang vor dem Saisonstart in jeder Region durchgeführt. Aus diesem qualifizieren sich 16 Teams für die jeweilige Meisterschaft. Die Bestplatzierten der einzelnen Regionen treten dann im Saisonfinale nach den regionalen Veranstaltungen zum ADAC Bundeslauf Clubsport Rallye Sprint an.

> adac-nordbayern.de/einsteiger/
adac-clubsport-rallye-sprint-cup

Skywalk im Allgäu



Den Blick über die Baumwipfel in die Allgäuer Berge schweifen lassen, Spannendes über die heimische Natur erfahren und den ganzen Tag frische Luft einatmen – der Skywalk Allgäu Naturerlebnispark bei Scheidegg ist ein ideales Ausflugsziel für einen entspannten Tag mitten in der Natur. Er bietet eine außergewöhnliche Möglichkeit, die Natur des Allgäus aus einer besonderen Perspektive zu erleben: Auf dem bis zu 40 Meter hohen Baumwipfelpfad wandern Sie durch die Baumkronen des Waldes und haben dabei einen fantastischen Ausblick auf das Alpenvorland. Über 34 Baumarten führen die Stege, 540 Meter lang. Auf der obersten Aussichtsplattform genießt man einen einmaligen Blick über das malerische Allgäu bis in die Alpen und zum Bodensee. Am Boden bietet der Park viele weitere Attraktionen, durch die man die Natur ganz unmittelbar erleben kann.

› skywalk-allgaeu.de

FREIZEIT

Frühling 2024
Bayern

DACKELMUSEUM REGENSBURG

Hubertus ist der Schutzpatron der Jäger und nicht nur jeder gescheite Jäger hat einen Dackel – diesem treuen und liebevollen Begleiter wurde in der UNESCO-Welterbe-Stadt Regensburg ein eigenes Museum gewidmet. Kaum ein anderer Hund auf der Welt ist so bekannt und so eng mit dem Freistaat verknüpft wie der Dackel. Früher gehörte er sowohl zum Adel als auch zur Jagd. Und selbstverständlich war der Dackel „Waldi“ bei der Olympiade 1972 in München das Maskottchen. Dieses und vieles mehr wird in der Ausstellung mit über 5000 Exponaten aus der weltweit größten Sammlung mit über 30.000 Dackeln gezeigt. Das Museum befindet sich direkt im Herzen der Altstadt von Regensburg und präsentiert liebenvoll allerlei Wissenswertes, Skurriles und Lustiges über den Dackel, der wie kein anderer Bayern repräsentiert.

› dackelmuseum.de



DEUTSCHES FASTNACHTMUSEUM IN KITZINGEN

Wer sich für die Geschichte rund um die närrische Jahreszeit interessiert, kann im Deutschen Fastnachtmuseum jede Menge Neues entdecken. Das Museum wurde 1963 vom damaligen Präsidenten der örtlichen Karnevalsgesellschaft gegründet und 1967 als offizielles Museum des Bundes Deutscher Karneval e. V. eröffnet. 2013 erfolgte nach umfassenden Umbaumaßnahmen die Wiedereröffnung. Das Museum hat es sich zur Aufgabe gemacht, bedeutende Dokumente und Objekte des deutschen Sprachraums zum Thema fastnächtliche Brauchformen zu sammeln und zu bewahren. Besucherinnen und Besucher können sich sowohl digital als auch analog über Fragen zu Fasching, Fastnacht und Karneval informieren. Auch Führungen sind nach Vereinbarung möglich.



› deutsches-fastnachtmuseum.byseum.de



„Wegen seines vollen Haupthaars wurde er früher von vielen Frauen verehrt“

So würde sich der Tatort-Schauspieler Matthias Egersdörfer selbst beschreiben. Dass es sich lohnt, sich selbst nicht so ernst zu nehmen, zeigt der fränkische Kabarettist im Interview

Interview: Simon Hiller

Herr Egersdörfer, Sie sind in Nürnberg geboren, im mittelfränkischen Lauf an der Pegnitz aufgewachsen und in Fürth wohnhaft. Abgesehen vom Dialekt: Was unterscheidet Franken eigentlich von Bayern?

In Bayern ragt das Gebirge bis in das Souterrain der Götter hinauf. In Franken stehen vereinzelt kleine und noch kleinere Hubbel. Mit leichtem Schwips und Halbschuhen kann man da noch lange nach dem Mittagessen hinaufsteigen. Der Bayer trinkt sein Bier aus aquariengroßen Humpen in großer Geschwindigkeit. Er muss

sich so eilen, weil schneller als eine Libelle um eine Lilie fliegt, ist das Bier warm und schmeckt nach Ammoniak. Der Franke trinkt sein Bier in aller Ruhe aus seinem Willibecher. In Bayern freut man sich den ganzen Tag und erzählt vollmundig, wie großartig man selbst ist. In Franken ist die Angst groß, dass das Himmelsgebäude auf einen herunterstürzt. Deswegen ist auch ein großes Schweigen verbreitet.

Im Franken-Tatort spielen Sie die Rolle des Leiters der Spurensicherung, Michael Schatz.

Wie kommt man denn vom Kabarett zum Krimi?

Irgendjemand vom Fernsehen hat einmal angerufen und gefragt, ob ich nicht vielleicht einen fränkischen Kommissar spielen könnte. Im jugendlichen Leichtsinn habe ich geantwortet, dass ich es gerne einmal versuchen könnte. Ich musste dann einige Sätze vor dem Regisseur aufsagen und mit den Armen fuchteln. Der hat dann gesagt, dass ich der Schatz sein soll.

In Ihrem Buch „Das Lachen des Grünspechts“ erzählen Sie und Lothar Gröschel über die gemeinsam mit ihm gegründete Band „Fast zu Fürth“. Wie darf man sich den Matthias Egersdörfer der 90er-Jahre vorstellen?

In den 90er-Jahren hat der Egersdörfer mit einer Katze zusammen gewohnt. Ihr Name war Ella Blaschke. Er rauchte gern Roth-Händle-Zigaretten. Vom vielen Rauchen waren der Ziegefänger und der Mittelfinger der rechten Hand

leicht gelblich. Wegen seines vollen Haupthaars wurde er von vielen Frauen sehr verehrt. Oft hat er einen großen Durst gehabt.

Beruflich sind Sie naturgemäß viel unterwegs. Welches Verkehrsmittel ist Ihnen dafür am liebsten und warum?

Ich fahre eigentlich gern und oft mit der Bahn. Es gibt fast nichts Schöneres, als am Fenster zu sitzen, Smokestack Lightnin' über Kopfhörer zu hören und dabei in die Landschaft hinauszublicken. In letzter Zeit haben die Züge oft Verspätung. Ich hoffe, dass mir das beim Jüngsten Gericht einmal angerechnet wird. Dass die dann sagen: Die Sünden vom Egers sind nicht wenige. Aber oft stand er verwirrt auf Bahnhöfen, wischelte hilflos auf seinem Handy, wusste nicht, wie es weitergeht. Dann komme ich vielleicht ums Arschlecken auf null hinaus und kriege vielleicht doch noch einen Fensterplatz im Himmel.

ADAC Mitgliederreisen

**Thailand –
mehr als ein Land
des Lächelns**



**16- tägige Rundreise
inkl. Flug mit Emirates**

Inklusivleistungen:

Flug mit Emirates von München via Dubai nach Bangkok und zurück, Rail & Fly 2. Klasse, 13 Nächte, in Hotels und Lodges der gehobenen Mittelklasse, 13x Frühstück, 4x Mittagessen in lokalen Restaurants, 1x Abendessen im Hotel, Rundreise und Transfers lt. Reiseverlauf, Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder, örtliche, deutschsprechende Reiseleitung

■ ■ ■ ADAC Mitgliedervorteil:

- Night Food Tour in Bangkok
- Badeaufenthalt in Cha Am: 4 Übernachtungen mit Frühstück im 4-Sterne-hotel Tara Mantra

ab 2.495 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: Oktober und November 2024

Beratung und Buchung:

170 ADAC Reisebüros¹

adacreisen.de/mgr-thailand

0800 331 00 44 37²

¹ Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero

² Mo. - Fr.: 9.00 - 18.00 Uhr und Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

Veranstalter: DERTOUR, eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, 60424 Frankfurt am Main. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

Termine des mobilen Prüfdienstes

SÜDBAYERN		NORDBAYERN			
MÄRZ		» Passau	06. - 08.05.	» Neustadt	
» Dachau	03. - 04.03.	» Vilshiburg	13. - 14.05.	a.d. Aisch	21.03. - 22.03.
» Schrobenhausen	06. - 07.03.	» Moosburg	15. - 16.05.	» Rothenburg	
» Pfaffenhofen	11. - 12.03.	» Bad Aibling	21. - 23.05.	o. d. Tauber	25.03. - 26.03.
» Neuburg	13. - 14.03.	» Rosenheim	27. - 29.05.	» Gunzenhausen	27.03. - 28.03.
» Ingolstadt	18. - 19.03.				
» Abensberg	20. - 21.03.				
» Kehlheim	25. - 26.03.				
» Regensburg	27. - 28.03.				
APRIL					
» Straubing	02. - 04.04.	» Lichtenfels	14.02. - 15.02.	APRIL	
» Vilshofen	08. - 09.04.	» Eltmann	16.02.	» Treuchtlingen	02.04. - 03.04.
» Plattling	10. - 11.04.	» Gerolzhofen	19.02. - 20.02.	» Altdorf	04.04. - 05.04.
» Regen	15. - 16.04.	» Schweinfurt	21.02. - 23.02.	» Röthenbach	
» Zwiesel	18. - 19.04.	» Bad Kissingen	26.02. - 27.02.	a.d. Pegnitz	08.04. - 10.04.
» Grafenau	22. - 23.04.	» Bad Neustadt		» Hersbruck	11.04. - 12.04.
» Freyung	24. - 25.04.	a.d. Saale	28.02. - 01.03.	» Neumarkt	
» Dingolfing	29. - 30.04.			i.d. Opf.	15.04. - 16.04.
MAI		» Lohr a. Main	04.03. - 05.03.	» Parsberg	17.04. - 18.04.
» Landau	02. - 03.05.	» Aschaffenburg	06.03. - 08.03.	» Hemau	19.04.
		» Kreuzwertheim	11.03.	» Cham	22.04. - 23.04.
		» Karlstadt	12.03.	» Schwandorf	24.04. - 26.04.
		» Würzburg	13.03. - 15.03.	(Camper-Wiegen	25.04. - 26.04.)
		» Kitzingen	18.03. - 20.03.	» Weiden i.d. Opf.	29.04. - 30.04.

*zum Redaktionsschluss noch nicht bestätigt



Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Regionalclub, ob der Termin wie geplant stattfindet.

» ADAC Nordbayern

T 0911 959 53 95

» ADAC Südbayern

T 089 519 51 88

IMPRESSUM

Herausgeber

Präsidium des ADAC e.V.,
Hansastraße 19,
80686 München,
T 089 767 60,
E-Mail adac@adac.de

Redaktionsleitung

Miriam Melanie Köhler (V. i. S. d. P.),
ADAC Südbayern, Ridlerstraße 35,
80339 München; Bettina Engel,
ADAC Nordbayern, Äußere Sulzbacher
Straße 98, 90491 Nürnberg

Redaktion

Rafael Freckmann (Gesamtkoordination
dieser Ausgabe), Dennis Heldt,
Dr. Simon Hiller

Produktion

Storyboard GmbH,
Wiltrudstraße 5,
80805 München

Verlag
BurdaVerlag GmbH,
Arabellastrasse 23, 81925 München,
T 089 925 00, E-Mail anfrage@burda.com

Anzeigen

BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastrasse 23, 81925 München.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de

Head of Publisher Management:

Sandra Janßen
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Katja Lickhardt

Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,
77652 Offenburg, T 0781 84 01,
E-Mail info@burda-druck.de

Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes

Verlag: BurdaVerlag GmbH,
Alleinige Gesellschafterin:
Burda Gesellschaft mit beschränkter
Haftung. Deren alleinige Gesell-
schafterin: Hubert Burda Media
Holding Kommanditgesellschaft.
Deren persönlich haftende
Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert
Burda, Verleger, Offenburg, und
die Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführung SE.



Mit Sicherheit das Leben genießen – ADAC Motorrad-Trainings.

Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis: Nutzen Sie die vielseitigen Trainingsangebote in den bayerischen Fahrsicherheitszentren!
Jetzt informieren und Wunschtermin für 2024 sichern.



Mehr Infos unter
fahrsicherheitstraining-bayern.de
oder T 0 800 898 00 86 (kostenfrei)

ADAC Fahrsicherheitszentren in Bayern

ADAC



Markenartikel zu Bestpreisen

Unsere 5-Sterne-Garantie ist unser Versprechen an Sie!

- ★ Bestpreis-Garantie ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgabeberecht

Der 30% Rabatt* gilt auf unser gesamtes Sortiment mit Ihrem Gutschein-Code

► **D30851** ◀

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:
Damen- und Herrenbekleidung,
Schuhe, Sport und Outdoor, Haushalt und
Wohnen.

Top-Artikel: Nordcap Thermohose
für Damen und Herren.



Noch mehr Infos online!



30%
Jubiläums-
RABATT*
auf ALLES!

www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30851** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNSERE TOP-MARKEN

UNITED COLORS
OF BENETTON.



reusch

CHIEMSEE



SKECHERS

Telefonisch bestellen: **0 69 / 92 10 110**

*Mindestbestellwert: € 40,-.

Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

**Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige

Rückbegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.