

Nordrhein- Westfalen



Heimspiel in NRW

Menschen aus NRW mit unterschiedlicher Herkunft über ihre Vorfreude und Erwartungen an die Fußball-EM

ADAC Tourismus- preis NRW

Diese Projekte haben besonders überzeugt

Gelbe Engel erzählen

Von nicht alltäglichen Erlebnissen und Einsätzen

Neue Prüfangebote

Jetzt Autos und Zweiräder durchchecken lassen

ADAC-Mitglieder erhalten ab sofort 10 % Rabatt auf den WESTstandardpreis bei Onlinebuchung. Einfach im Ermäßigungsfeld die ADAC-Vorteilskarte auswählen!

Tierisch schnell nach Wien!

München – Wien in nur 3:46h

Mit der WESTbahn, der modernsten Flotte Österreichs, reisen Sie ganz bequem in den Tiergarten Schönbrunn – dem ältesten Zoo der Welt! Und das Beste: im Zug erhalten Sie einen Ermäßigungsgutschein von bis zu 4€ auf den Eintritt im Tiergarten Schönbrunn!

WESTsuperpreis

München – Wien
ab € **23,99***

Da steig ich ein.

Tickets buchen auf westbahn.at/ad/adac
Der WESTsuperpreis ist nur online erhältlich.



*kontingentierte und zuggebundene. Nur online buchbar ab 90 Tage im Voraus auf westbahn.at. Aktion gültig bis auf Widerruf. | *ausgenommen WESTsuperpreis. | Es gelten die AGB der WESTbahn Management GmbH, einzusehen auf westbahn.at. Datenstand 26.03.2023. Impressum: WESTbahn Management GmbH, Europaplatz 3 / Stiege 5, 1150 Wien, Tel.+43 1 89900, meinenachricht@westbahn.at



Cover: Johannes Giewald/ADAC Nordrhein; Christopher Köster; Adobe Stock/Aksana



8 Mit Herz und Seele
Internationale Fußballfans aus NRW freuen sich auf die EM

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Zeit für ein neues Sommermärchen. Ab dem 14. Juni kämpfen 24 Nationen in Deutschland um die Fußball-Europameisterschaft. Das Herz der EURO 2024 schlägt in Nordrhein-Westfalen: Vier der zehn Spielorte liegen in NRW. Tausende Fans aus aller Welt kommen nach Dortmund, Düsseldorf, Gelsenkirchen und Köln, um gemeinsam ein großes Fußballfest zu feiern. Einige leben aber auch schon länger in NRW. Wir haben mit Anhängern aus Portugal, Spanien, Italien, Schottland und England über die Fankultur ihres Landes gesprochen und tief in die Fanseele geschaut. Sie alle vereint die Liebe zum Fußball.

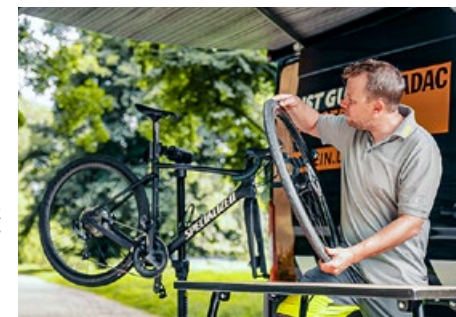
Zum zweiten Mal hat der ADAC den Tourismuspreis NRW verliehen. Die ersten drei Plätze gingen an die HeimatFreu(n)de aus Schmallenberg im Sauerland, die App SoesTour und Essen 1887 – eine Mixed-Reality-Zeitreise. Wir stellen die Preisträger und ihre besonderen Projekte vor. Vielleicht ist das ja eine gute Inspiration für Ihren nächsten Ausflug?

Pannenhilfe bei einer Schubkarre – gibt's nicht? Gibt's doch! ADAC Pannenhelfer Oliver Heinz hat es selbst erlebt und berichtet in „Ungefiltert“ von seinem außergewöhnlichen Einsatz.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre
Ihre Redaktion in NRW

15

Ab sofort ist der ADAC in NRW mit zwei mobilen Zweirad-Prüfstationen unterwegs



Wer das Sauerland auf ganz eigene Weise kennenlernen möchte, ist bei den HeimatFreu(n)den richtig

16

INHALT

Aktuelles

Termine, Neuigkeiten und Veranstaltungstipps aus und für NRW
Seite 4

Mitgliedervorteile

Rabatte satt: Hier können Sie als ADAC Mitglied in NRW profitieren und sparen
Seite 6

Ein Blick in die Fanseele

Fußball-Europameisterschaft in NRW: Fans aus fünf Nationen sprechen über ihre Erwartungen und ihre Liebe zum Fußball
Seite 8

Prüfdienste & Services

Lassen Sie Ihr Fahrzeug auf Fahrtüchtigkeit und Sicherheit überprüfen
Seite 15

ADAC Tourismuspreis NRW: Platz 1

Ein Besuch bei den HeimatFreu(n)den Schmallenberg mit Kräutertour und Sauerlandsafari
Seite 16

ADAC Tourismuspreis NRW: Platz 2 und 3

Mit modernsten Technologien in die Vergangenheit: die App SoesTour und Essen 1887 – eine Mixed-Reality-Zeitreise
Seite 18

Ungefiltert

Ein Gelber Engel der ADAC Pannenhilfe plaudert aus dem Nähkästchen
Seite 22

324

Meter hoch liegt der Aussichtspunkt Teller Wichtel im Kalletal, zu dem die nächste Wanderung des ADAC in Ostwestfalen-Lippe am 9. Juni führt. Von hier lassen sich gleich zwei ostwestfälische Denkmäler auf einmal entdecken: das Hermannsdenkmal und das Kaiser Wilhelm Denkmal. Mitwandern können auch Nichtmitglieder. Die Teilnahme ist kostenlos.

➤ **Weitere Infos unter** adac-owl.de/wandern



24h Motorsportfestival

500 Piloten, 130 Rennwagen, 235.000 begeisterte Fans: Am Samstag, 1. Juni 2024, 16 Uhr, starten die ADAC RAVENOL 24h Nürburgring. Die Fans erleben zudem von Donnerstag, 30. Mai, bis Sonntag, 2. Juni, ein riesiges Motorsportevent. Neben zahlreichen Rahmenrennen, unter anderem mit der 24h-Classic, warten Autogrammstunden, diverse Fanaktivitäten im Fahrerlager sowie auf der Ausstellungsfläche im ring®boulevard.

➤ **Tickets und weitere Infos gibt es unter** 24h-rennen.de



SPITZENFAHRER AUF ZWEI RÄDERN

Am Sonntag, 2. Juni 2024, fokussiert sich die internationale Bahnsport-Community auf den Leinewebering in Bielefeld. Europäische Spitzenfahrer kämpfen im Semifinale 1 um den Einzug in das Europameisterschaftsfinale und den Gewinn des begehrten ADAC Silberhelms. Außerdem gibt es ein spannendes Rahmenprogramm mit Seitenwagen-Teams und Enduro-Klasse.

➤ **Infos und Tickets unter** dmsbielefeld.de



Plätze für geführte Pedelec-Touren gewinnen

Auch in diesem Jahr bieten der ADAC Westfalen und der ADAC Hessen-Thüringen in Kooperation mit Sauerland Tourismus e. V. geführte Pedelec-Touren an. Am 2. und 3. August 2024 starten die Touren am malerischen Diemelsee. In Kooperation mit Münsterland e. V. gibt es am 10. August 2024 eine weitere Tour ab Nottuln durch das Münsterland. Vor jeder Tour erhalten die Teilnehmenden ein Pedelec-Training durch einen qualifizierten Instruktor.

➤ **Die Teilnahmeplätze werden verlost.** Interessierte ADAC Mitglieder können sich bis zum 23. Juni 2024 unter adac-clubleben.de/pedelektouren zur Auslosung anmelden.



Pedelec-Kurse zum sicheren Umgang mit den Rädern bietet der ADAC auch an weiteren Orten in NRW an. Termine und Infos auf adac.de/pedelectraining-nrw und unter T 0221 47 27 626

Sommer 2024
Nordrhein-
Westfalen

AKTUELLES

ADAC Bad Sassendorf Classic



An den Start geht die 24. Ausgabe der beliebten Oldtimerveranstaltung zwar erst am 8. September. Nennschluss für die Ausfahrt ist aber bereits am 16. August, 23.59 Uhr. Alle ADAC Mitglieder erhalten 20 Euro Rabatt auf das Nenn-geld, Ortsclub-Mitglieder im ADAC Westfalen sparen sogar 30 Euro. Wer die malerische Soester Börde mit beschaulicher Ausfahrt und spannenden Geschicklichkeitsaufgaben erleben möchte, kann sich ab sofort anmelden.

➤ **Anmeldung und weitere Infos unter** adac-clubleben.de/absc



Gratis

Ein Hexenjäger-Haus in Lemgo. Ein singender Felsen in Gelsenkirchen. Eine Mammutbaumfarm am Niederrhein. Überraschende Orte gibt es einige in NRW!

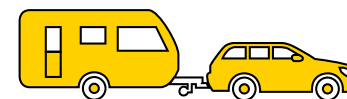
Zusammengestellt in der Broschüre „Unterschiede Regionen – Nordrhein-Westfalen neu entdecken“, die sich ADAC Mitglieder kostenfrei abholen können.

➤ **Überall beim ADAC vor Ort oder als kostenfreier Download unter** adac.de/nrw in der Rubrik „Reise und Freizeit“

Fotos: Gruppe C Photography; Andreas Buck/ADAC Westfalen

Fotos: Jesper Veldhuizen; Thomas Koy

In Kürze



Kostenlose Wiegeaktion

Beim Caravantage an der ADAC Geschäftsstelle in Bielefeld am Samstag, 29. Juni, 9 bis 15 Uhr, können Camper und Wohnmobilsten kostenlos ihre Urlaubsgefährte auf der mobilen ADAC Waage wiegen lassen. Um Anmeldung unter T 0521 10 81 170 oder per Mail an touristik@owl.adac.de wird gebeten.

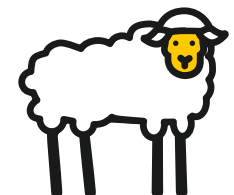
➤ **Weitere Informationen unter** adac-owl/caravan



Persönlich in Köln

Ob unverschuldeter Unfall, am Flughafen verlorener Koffer oder Probleme mit der Werkstatt – ADAC Mitglieder mit rechtlichen Fragen rund um Verkehr, Mobilität, Fahrzeug oder Reise können sich nicht nur telefonisch, sondern auch persönlich von den Rechtsexpertinnen und -experten des ADAC in NRW beraten lassen. Kostenlose Erstberatung: montags bis freitags, 9 bis 17 Uhr, ADAC Center in Köln-Sülz, Luxemburger Str. 169; Terminbuchung vorab nicht erforderlich.

➤ **Weitere Infos unter** adac.de/nrw in der Rubrik „Recht & Rat“



Tierisch in OWL

... so lautet das Motto des neuen Heimatwettbewerbs des ADAC Ostwestfalen-Lippe. Ob Bauernhöfe, Tierparks oder weitere tierische Orte – Teilnehmende haben bis zum 30. September Zeit, die Suchpunkte zu finden, Fragen zu beantworten und dadurch die Region neu zu entdecken.

➤ **Weitere Infos unter** adac-owl.de/touristik/heimatwettbewerb

Mitgliedervorteile

NRW erleben! Alle Infos unter adac-nordrhein.de/vorteilswelt

UND ACTION

Beim ADAC Aktionswochenende im Bottroper Movie Park Germany am 17. und 18. August kosten die Tickets für Mitglieder nur je 24,90 Euro, wenn sie sie im Vorverkauf in einem der ADAC Center in NRW kaufen. Auch den Rest des Jahres profitieren ADAC Mitglieder hier: Statt regulär zwischen 39,90 und 57,90 Euro zahlen sie nur 32,90 Euro für den Eintritt.

NICHTS WIE RAUS

Alle, die in den Sommerferien nicht wegfahren, können auch in NRW Spannendes entdecken. Inspiration bietet die ADAC Vorteilsbroschüre (adac-nordrhein.de/vorteilsbroschue) mit zahlreichen Outdoor-Aktivitäten: vom Arboretum-Hindernisparkours in der Eifel über den Panarbora-Baumwipfelpfad in Waldbröl bis zur KD-Schiffsfahrt auf dem Rhein. Natürlich mit attraktiven Mitglieder-Rabatten!

EINFACH BUCHEN

Über den ADAC Ticketshop kann man ganz unkompliziert jegliche Eventim-Tickets buchen, für Konzerte, Sportveranstaltungen, Shows oder Musicals. Bei vielen davon gibt es Vergünstigungen für ADAC Mitglieder – erkennbar an den orangefarbenen Markierungen.

> adac-nordrhein.de/ticketshop



NICO SANTOS IN NRW

Auf seiner „Ride – Live Tour 2024“ macht Popstar Nico Santos auch in NRW halt. ADAC Mitglieder erhalten bei der Show in Köln (31. Oktober) sowie in Oberhausen (14. November) 10 Euro Ermäßigung auf ausgewählte Preiskategorien.

> Tickets gibt es in allen ADAC Centern oder unter adac-nordrhein.de/ticketshop

THEMA: Fermentation

Die Zukunft der Medizin

Gesund durch das Wunder der Fermentation!



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 Curcuma.

In weit über 5.000 Studien wurde die Wirkung von Curcumin zu unzähligen Krankheiten bestätigt.

Doch die neueste Studie lässt Mediziner auf der ganzen Welt aufhorchen: Verglichen wurden herkömmliche Curcuma und die fermentierte Super-Curcuma. Was die Studie ans Tageslicht brachte, ist unglaublich! Bisher kannte man 84 Curcuminoiden!

Doch fermentierte Super-Curcuma hat sagenhafte 115 Curcuminoiden! (Xiang, Xingliang, et al. 2020)

Doch die Studie brachte noch eines ans Tageslicht. Liegt die Bioverfügbarkeit bei herkömmlicher Curcuma bei gerade mal einem Prozent, ist fermentierte Super-Curcuma zu 97,93 % bioverfügbar! Das stellt alles in den Schatten, was die Wissenschaft bisher über Curcuma wusste! Die WHO empfahl bisher die Einnahme von 3 Gramm Curcuma pro Tag! Viele Studien wurden mit 8 Gramm täglich durchgeführt! Wenn man jedoch weiß, dass davon bisher nur 1 %, also 80 mg, im Körper überhaupt ankommt! Welche Wunder können dann 700 mg der Super-Curcuma bewirken, deren Wirkstoffe zu 97,93 % in der Blutbahn ankommen? Curcuma galt schon seit Jahrtausenden als traditionelle Medizin zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten!

Doch diese fermentierte Super-Curcuma entfaltet erst die volle Wirkung der Curcuminoiden! Anders als viele Heilpflanzen wirkt Curcuma

unspezifisch und ganz gezielt entzündlich im Körper (Universität Saarland 2016). Dadurch hilft Curcuma nicht bei nur einer Krankheit! Sie hilft bei allen entzündungsbedingten Erkrankungen! War Curcuma bisher nur schlecht für den Körper zu verwerten, gelangen durch die Fermentation nun endlich 97,93 % der Wirkstoffe in das Blut! Ganz ohne Zusätze. Von der EFSA (European Food Safety Authority) offiziell bereits im Jahr 2010 bestätigt: Curcuma kann bedenkenlos täglich eingenommen werden!

Curcuma ist bereits die Königin der Heilpflanzen! Doch erst die Fermentation macht Curcuma zur Super-Curcuma! Mit 115 Curcuminoiden hat sie 31 mehr als herkömmliche Curcuma! Und das bei 97,93 % Bioverfügbarkeit!

Es gibt gar nicht das EINE Curcumin! Es gibt 115 Curcuminoiden! Aber nur fermentierte Curcuma hat das Potenzial zur Super-Curcuma!

Vergessen Sie die Mythen, ein wenig Fett oder Piperin (Pfeffer) würde die Bioverfügbarkeit von herkömmlicher Curcuma verbessern! Die Effekte sind minimal! Erst die Fermentation macht normale Curcuma für den Körper zum Superhelden!

Millionen leidender Menschen weltweit kann endlich geholfen werden! Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist lang!

Durch Studien abgesichert und bestätigt ist: Magen-Darmtrakt-Wirkung, Linderung von Gallenblasenentzündung, Reizdarm-Syndrom, Magen- und Duodenalgeschwüren, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus. Behandlung von entzündlichen Erkrankungen in Darm, Bauchspeicheldrüse und Auge sowie bei rheumatoider Arthritis, Psoriasis. Und die Liste wird mit jeder Studie länger und länger.

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierte Curcuma exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung Fermentura® CURCUMA+ mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 24,9 g (801,20 €/kg) · Art.-Nr. 179-030-9) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® CURCUMA+ 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:

79J.01

Sie erhalten Fermentura® CURCUMA+ 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.auranatura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® CURCUMA+ von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18017389)

Nahrungsergänzungsmittel

FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:

Tel.: 0800 / 90 70 50 44





Alle Infos zu
den Spielorten:
QR-Code scannen



Grenzenlose Vorfreude

Zur Fußball-EM im Sommer werden Zehntausende Fußballfans aus den teilnehmenden Ländern nach Gelsenkirchen, Köln, Dortmund und Düsseldorf kommen. Einige dieser Menschen leben bereits dort. Sie erzählen uns von ihrer Vorfreude und ihren Erwartungen

Texte und Fotos: Johannes Giewald, Christopher Köster



Ricardo Gomes Alves

ist Westfale, er kommt aus der Nähe von Dortmund. Doch seine Eltern sind Portugiesen, weshalb er sich ebenfalls stark mit der Heimat seiner Eltern identifiziert. Diese Hingezogenheit zu beiden Ländern zeigt sich auch im Fußball. Im Sommer kommt sein Heimatland Portugal zu zwei Partien nach NRW und spielt ausgerechnet in „seinem Westfalenstadion“, dort wo der 33-Jährige alle zwei Wochen seinen BVB anfeuert.

Herr Alves, Sie sind Westfale mit portugiesischen Wurzeln. Wofür schlägt im Fußball Ihr Herz?

Auf internationaler Ebene für Portugal. National für Borussia Dortmund, für die ich mittlerweile eine Dauerkarte habe und deshalb alle zwei Wochen hier im Stadion bin. Und in Portugal für Sporting Lissabon, wie Dortmund auch ein Arbeiterverein.

Welche Erlebnisse hatten Sie bereits mit der portugiesischen Nationalmannschaft?

Angefangen hat es mit dem Trainingsquartier während der WM 2006 in Gütersloh, da habe ich als Jugendlerner noch Legenden wie Luis Figo gesehen. Später bin ich mit der Nationalmannschaft viel in Europa rumgekommen und war auch bei vielen Heimspielen in Portugal. So kann ich Fußballspiele und Familienbesuche gut verbinden. Beim Gewinn der Nations League 2019 in Porto war ich im Stadion und live im portugiesischen Fernsehen. Und wenn Sporting Lissabon in Deutschland spielt, bin ich auch immer da.

Was können wir erwarten, wenn die Portugiesen diesen Sommer zur EM nach Deutschland kommen?

Tja, also es wird sicherlich laut in den Städten und Stadien. Laut und musikalisch. Wir Portugiesen singen sehr gerne, nehmen Instrumente wie Trommeln mit ins Stadion. Hört euch allein mal unsere Nationalhymne an! Und gleichzeitig haben wir fast nur friedliche Fans, da ist kein Ärger zu erwarten. Nur Freude am Fußball und am Leben.

Was bedeutet Ihnen ein Portugal-Spiel in Dortmund?

Mein Land spielt in meinem Stadion, so kann man das zusammenfassen. Und ich glaube, die können dort ein richtiges Feuerwerk abbrennen!



„Mein Land spielt in meinem Stadion“



Fotos: Christopher Köster



Giorgio Coppola

Zum Spiel seiner italienischen Mannschaft gegen Spanien kann der Gelsenkirchener Giorgio Coppola laufen. Doch auch in seiner Pizzeria spielt Fußball eine große Rolle. Giorgio Coppola stammt aus Apulien, dem Absatz des italienischen Stiefels. Seit 35 Jahren wohnt er in Deutschland, seit 2001 in Gelsenkirchen. Dort betreibt der 45-Jährige nur dreieinhalb Kilometer von der Schalcker Arena entfernt sein Restaurant Pizza & Pasta Buer.

Herr Coppola, Ihr Herz schlägt im Fußball nur für Italien, oder?

Ja! Ich lebe zwar seit 35 Jahren in Deutschland, aber im Fußball gibt's für mich nur Juventus Turin und die italienische Nationalmannschaft. Mit Juve bin ich schon quer durch Europa gereist und auch mit Italien habe ich schon alles erlebt.

„Alles“? Was genau heißt das?

2010 war ich beispielsweise bei der WM in Südafrika. Aber auch 2006 in Deutschland war ich beim WM-Titel im Berliner Olympiastadion vor Ort. Deutschland liegt uns Italienern also (*lacht*). Und dass mein Land jetzt zu mir nach Hause kommt, ist natürlich etwas ganz Besonderes.

Wie genau werden Sie hier in Gelsenkirchen die EURO begehen?

Also, im Restaurant steht die EURO klar im Fokus, beispielsweise mit einer Leinwand für die Spiele. Und wir selbst haben Karten für beide NRW-Spiele. Zum Spiel gegen Spanien hier in Gelsenkirchen können wir laufen und zum Albanien-Spiel machen wir das Restaurant einen Abend dicht und fahren mit zwölf Personen nach Dortmund. Das muss einfach sein.

Und was können wir erwarten, wenn Tausende Italienerinnen und Italiener für zwei Spiele zu uns nach NRW kommen?

Ganz viele Emotionen! Wir singen viel, aber wir schimpfen auch viel, vor allem auf den Schiedsrichter. Wir sind im Stadion auch ein wenig aggressiv, das muss man schon zugeben. >



„Wir singen viel, wir schimpfen viel“





Shona Fraser & Stephen Ryan

Bevor Shona Fraser 2013 nach Deutschland kam, lebte sie in Glasgow und hatte eine Dauerkarte für die Rangers. Heute geht die 38-Jährige zum FC und zur Fortuna aus Köln. Ihr Kollege Stephen Ryan stammt zwar aus der Nähe von Manchester in England, unterstützt aber den FC Burnley. „Fußball ist meine Leidenschaft“, sagt der 37-Jährige. Beide leben in Köln und sind Lehrer an der britischen St. Georges School im Kölner Süden.

Shona und Stephen, England und Schottland spielen beide in Köln, was kommt da auf die Stadt zu?

Shona: Die Altstadt wird voll sein mit schottischen Fans, am Alter Markt oder am Heumarkt: Es wird der Wahnsinn. Ich denke, dass mehr als 10.000 Menschen aus Schottland kommen werden. Wir waren seit der WM 1998 in Frankreich nicht mehr zusammen als Fans bei einem Turnier.

Stephen: Ich denke, man wird die Engländer dort finden, wo auch immer eine Bar ist. Es werden auf jeden Fall mehr Fans hier sein, als es Tickets gibt, weil es so einfach ist, von England nach Köln zu reisen.

Haben Sie selbst auch Tickets?

Shona: Ich habe Karten für das Spiel gegen Ungarn in Stuttgart, das hätte ich nie erwartet. Ich wäre auch gern nach Köln gegangen, weil ich schon oft hier im Stadion war, aber ich hatte kein Glück.

Wie würden Sie die Fankultur Ihres Landes beschreiben?

Shona: Party! Das ist die Hauptsache. In Schottland werden jetzt schon T-Shirts mit der Aufschrift „No Scotland, no party!“ verkauft. So werden wir auch von allen gesehen.

Stephen: Es gibt viele Geschichten über die englischen Fans, die ins Land kommen, um für Ärger zu sorgen. Aber für mich repräsentieren sie weder England noch das Team. Ich war beim EM-Finale der Frauen gegen Deutschland in Wembley und das war etwas komplett anderes. Es waren mehr Frauen da und viele Familien. Ich hoffe, dass sich das auch auf den Männer-Fußball überträgt. Die Atmosphäre war einfach besser.

Was erhoffen Sie sich vom Abschneiden der Teams?

Shona: Wenn wir die Gruppenphase schaffen, wäre das großartig.

Stephen: Die Hoffnung auf das Finale wird immer da sein. England hat eine gute Chance.



Pepo Rullan

lebt seit 13 Jahren in Düsseldorf. Beim Fußball schlägt sein Herz für Spanien und den FC Barcelona. Am Rand des Fußballtrainings seines Sohns Alejandro beim TV Angermund in Düsseldorf erzählt der 44-Jährige von seinen Erwartungen an die EM und was auf ihn zukommt, wenn die Spanier am 24. Juni im Düsseldorfer Stadion spielen.

Herr Rullan, wie schauen Sie die Spiele der EM in Deutschland?

Wir versuchen, mit allen zusammen zu gucken und niemals allein. Wenn du dich freust, ist es besser, es mit mehreren Leuten zu teilen. Das ist unsere Kultur. Wenn Fußball läuft, versuchen wir Spanier, es zusammen zu genießen und etwas hoffentlich Erfolgreiches zu teilen.

Haben Sie schon Orte im Blick, wo es Sie hinzieht?

Wir sammeln alle ein und gehen in die Kneipe oder auf einen großen Marktplatz in der Stadt. In der Vergangenheit gab es einen großen Bildschirm am Rheinufer, wo sich zu den Spielen viele Spanierinnen und Spanier ver-

sammeln haben. Es gibt hier eine große spanische Gemeinschaft.

Was erwarten Sie sich von der Stimmung im Land?

Ich war 2010 bei der WM in Südafrika und bei allen drei Gruppenspielen im Stadion. Wir haben versucht, unsere Kraft auf die Mannschaft zu übertragen. Alle diese großen Veranstaltungen sind zum Genießen. Wenn du in die Fanzone gehst, macht es Spaß dazuzugehören und wenn du gewinnst, ist das Extraklasse.

Was kommt denn auf Düsseldorf zu, wenn Spanien hier spielt?

Der 24. Juni ist in einigen Teilen Spaniens ein Feiertag und eignet sich deshalb gut zum Reisen. Es werden viele kommen, auch zu mir. Alle wissen: Mein Haus ist ihr Haus, deswegen wird mein Haus voll sein.

Treffen Sie schon Vorbereitungen?

Das ist ein Unterschied zwischen Spanien und Deutschland, wir koordinieren alles in der letzten Minute. Wir versuchen, alles zu organisieren, was möglich ist, um es den Anreisenden einfach zu machen. Und wir kennen gute Plätze, wo du feiern kannst. In Spanien ist feiern die Hauptsache.

© Urørt Ski og Sykkeleventyr

Mit dem E-Bike die Welt entdecken.

Mit Genuss und Komfort auf allen Kontinenten: Aktiv die Natur erleben, Neues bei geführten Besichtigungen erfahren und kulinarische Spezialitäten der jeweiligen Region genießen. So lernen Sie jedes Reiseziel intensiv und vielseitig kennen.



© Felix Willeke

Marokkos Vielfalt per E-Bike erfahren 11-tägige Reise inkl. Flug & E-Bike Miete

Inklusivleistungen z. B.:

- Flug ab Frankfurt / nach Marrakesch
- 10 Übernachtungen
- Stadtführung in Marrakesch, Besichtigung von Ait-Ben-Haddou, Kamelritt ins Wüstencamp

ab 2.690 € p. P. im Doppelzimmer
14 Reisetermine: Sept. 2024 - April 2025



© Dennis Schmelz

Vietnam mit allen Sinnen erfahren 15-tägige Reise inkl. Flug & E-Bike Miete

Inklusivleistungen z. B.:

- Flug ab Frankfurt / nach Ho-Chi-Minh Stadt
- 12 Übernachtungen
- Bootsfahrt auf dem Parfüm-Fluss, Wanderung im Nam Cat Tien-Nationalpark, Kreuzfahrt auf dem Mekong

ab 4.380 € p. P. im Doppelzimmer
6 Reisetermine: Sept. 2024 - März 2025



© Eva-Ziesche

Griechenland - Peloponnes per E-Bike 9-tägige Reise inkl. E-Bike Miete

Inklusivleistungen z. B.:

- 8 Übernachtungen
- Besuch von Mykene, Sparta und der Ruinenstadt von Mystras, Bootsfahrt in der Tropfsteinhöhle bei Pyrgos Dirou, Märcheninsel Elafonisos

ab 2.490 € p. P. im Doppelzimmer
5 Reisetermine: Sept. - Okt. 2024

Bei allen Reisen inkludierte Leistungen: eine hochwertige ADAC-Trinkflasche, E-Bike-Miete und Tasche für das Tagesgepäck, deutschsprachige Reiseleitung, Mahlzeiten laut Reiseverlauf, Trinkwasser auf der gesamten Reise, geführte Besichtigungen und Eintrittsgelder laut Reiseverlauf, Infopaket mit Reiseliteratur. Gut zu wissen: Je Reisetermin wird ein Fahrrad für Schüler in ländlichen Regionen Afrikas gespendet.



Beratung und Buchung:

☎ 170 ADAC Reisebüros¹ 🌐 adacreisen.de/e-bike-reisen ☎ 069 153 22 55 22²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero ²Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: Belvelo, eine Marke der Lernidee Erlebnisreisen GmbH, 10787 Berlin

Prüfdienste und Services

Alle Infos zu Preisen, Leistungen und Terminvereinbarung auf adac.de/pruefdienste-nrw



ADAC Prüfzentren

Mit den ADAC Fahrzeug-Checks sind Sie immer sicher unterwegs. Nutzen Sie die speziell für ADAC Mitglieder kostengünstigen Fahrzeuguntersuchungen in den sechs ADAC Prüfzentren in NRW oder bei ausgewählten Vertrags-sachverständigen.

Die ADAC Prüfzentren in NRW:

DORTMUND

Freie-Vogel-Str. 393
T 0231 54 99 114

GELSENKIRCHEN

Sellhorststr. 8
T 0209 97 76 88 3

KÖLN

Luxemburger Str. 169
T 0221 47 27 633

MÜNSTER

Weseler Str. 539
T 0251 7 47 76 11

OBERHAUSEN

Lessingstr. 2
T 0221 47 27 9 18 07

SIEGEN

Leimbachstr. 189
T 0271 33 50 44



Mobile Prüfstationen

Sicher unterwegs – das sollten Autofahrerinnen und -fahrer immer sein. Einen Beitrag dazu leisten die Mobilen Prüfstationen des ADAC, die regelmäßig an verschiedenen Orten im Rheinland, am Niederrhein und in Ostwestfalen-Lippe unterwegs sind. Hier können Sie kostenlos oder -günstig wichtige Funktionen am Fahrzeug testen lassen. Im Bereich des ADAC Nordrhein werden darüber hinaus noch viele weitere Prüfungen auf den Mobilen Prüfstationen angeboten.

> Termine & Anmeldung auf adac.de/pruefdienste-nrw



Fotos: ADAC Nordrhein



Mobile Zweirad-Prüfstation

Ab sofort ist der ADAC Nordrhein mit zwei mobilen Zweirad-Prüfstationen unterwegs und deckt damit die Regierungsbezirke Köln und Düsseldorf sowie das Ruhrgebiet ab. Die Technikexperten checken hier Fahrräder, E-Bikes und Motorräder auf Sicherheit und Funktionstüchtigkeit und passen sie jeweils an den Fahrer oder die Fahrerin an. Auch Schadensgutachten für Fahrräder und Gebrauchtfahrrad-Checks können Interessierte hier vornehmen lassen.

> Einsatztermine unter adac.de/nrw, Anfragen zum Mieten der Prüfstation unter T 0221 47 27 636



Hochwertige Prüfwerkzeuge

Mit dem stetigen Fortschritt in der Automobiltechnik entwickeln sich auch die ADAC Prüfzentren und ihre Ausstattung immer weiter, um die Bedarfe der Mitglieder abzudecken. Aus diesem Grund wurden nun hochwertige Prüfwerkzeuge beispielsweise für die 3-D-Karosserievermessung, für die Lackschichtdicken-Prüfungen an Kunststoffteilen (Stoßfänger, Wohnmobile und -wagen) sowie für den Klimatest für das neuere Kältemittel R1234yf angeschafft.



Neues Angebot

Mitglieder, Kundinnen und Kunden, die unverschuldet in einen Unfall geraten sind, können sich ab sofort in den Prüfzentren Köln und Oberhausen sowie bei den Mobilen Prüfstationen ein Schadensgutachten erstellen lassen. Damit können sie ihren rechtlichen Anspruch gegenüber der regulierenden Versicherung des Unfallverursachers nachweisen.

> Anmeldung unter kfz-gutachten@nrh.adac.de per Mail oder telefonisch unter 0221 47 27 628



Mit Freu(n)den durchs Sauerland

Sauerlandsafari, Kräutertour oder Schmiedekurs:
Das Projekt HeimatFreu(n)de Schmallenberg hat viel zu bieten.
Ein Besuch bei den Siegern des ADAC Tourismuspreises NRW 2023

Text: Janine Lollert Fotos: Sabrina Voss/Sabrinity; Klaus-Peter Kappest

Der Wind weht über die Schmallenberger Felder, Wildblumen wiegen sanft hin und her. Der mediterrane Duft von Rosmarin, Salbei und Co. liegt in der Luft und lässt sofort Urlaubsgefühle entstehen. Auf einem Trampelpfad inmitten von Wiesen und Feldern bückt sich Nadine Albers und pflückt etwas, das für den Laien wie Unkraut aussehen mag. „Spitzwegerich“, sagt sie lächelnd. „Er ist ein gutes Hustenmittel und hilft sogar bei Insektenstichen.“ Nadine Albers kennt sich aus, denn sie ist Kräuterpädagogin und bietet beim Projekt HeimatFreu(n)de entsprechende Wanderungen und Koch-Events an. Die 43-jährige gebürtige Essenerin war schon als Kind gern in der Natur unterwegs. Schon früh war ihr klar, dass es sie mal aufs Land ziehen wird. „Zugegeben: Einen grünen Daumen

habe ich nicht, deshalb sind Wildkräuter genau das, was für mich stimmig ist, denn sie wachsen dort, wo sie wollen.“ Perfekte Bedingungen hat sie für ihre Leidenschaft im Sauerland gefunden: Dank der Vielfalt und des Artenreichtums direkt vor der Haustür kann sie hier ihr Wissen und ihre Freude an Kräutern und Pflanzen mit anderen teilen. Nadine Albers spricht bei ihren Touren alle Sinne an: mit offenen Augen durch den Wald gehen, Zutaten für die nächste Koch-Session erkennen lernen, die Düfte der verschiedenen Pflanzen auseinanderhalten. Und auch der Tastsinn kommt nicht zu kurz – Wildkräuter zum Anfassen sozusagen: vom flauschigen Salbei bis hin zum feinblättrigen Thymian können die Teilnehmenden die Eigenarten der wilden Gewächse ertasten. Welche Kräuter eig-

nen sich für Salben, welche zum Räuchern? Die Kräutereexpertin vermittelt nicht nur Wissen, sondern schafft für alle eine einzigartige Erfahrung und zeigt, wie vielfältig die wilden Kräuter einsetzbar sind.

Die Kräutertour ist eine von mehr als 15 verschiedenen Aktivitäten, die die HeimatFreu(n)de im Programm haben. Eine weitere ist die Sauerlandsafari mit Wanderführerin Jenny Müller. „Ich bin einmal im Winter mit einer Freundin – das Fondue im Gepäck – den Berg hochgewandert. Oben haben wir uns an eine Hütte gesetzt und Fondue gemacht. Das war ein tolles Erlebnis und ich dachte: Warum soll man das nicht auch anderen anbieten?“

Genau so entstehen viele der Touren und Angebote bei den HeimatFreu(n)den. Für Jenny Müller kam der Job als Wanderführerin dabei

II

Es ist wirklich wie im Urlaub

II

Jenny Müller,
Wanderführerin

ganz unverhofft: In der Coronazeit war sie mit ihrer Familie viel in den Bergen der Region unterwegs. Als ihre Freunde die schönen Fotos sahen, dachten sie, Jenny sei im Urlaub. Als Wanderführerin kann die Schmallenbergerin nun allen Interessierten die schönsten Ecken ihrer Heimat zeigen. „Inmitten der Natur, ohne den Straßenlärm und umgeben von Gerüchen und Eindrücken, ist es wirklich wie im Urlaub.“ Während sie mit den Teilnehmenden von Ohlenbach aus über den Schwedensteig wandert, kann sie zu allen Bergen und Tälern etwas erzählen, ihre Liebe zur Natur merkt man in jedem Wort. An der wenige Kilometer entfernten Waldhütte mit atemberaubendem Ausblick auf das Schmallenberger Sauerland packt sie dann das Fondue aus. Ein wenig Stärkung muss sein, bevor es wieder zurück ins Tal geht.



Kräuter riechen, fühlen, sehen und die Sauerländer Natur bewundern – die HeimatFreu(n)de machen's möglich



Mit ihren mehr als 15 verschiedenen Touren schaffen die HeimatFreu(n)de Begegnungen mit Menschen, die stolz auf ihre Region sind und zeigen, warum ihr Herz für das Sauerland schlägt. Besucher können das Schmallenberger Sauerland so erleben, wie es nur die Einheimischen kennen. Ob feuriger Schmiedekurs, entspannte Gassi-Runde durch die wunderschöne Landschaft oder nächtliche Sternenerkundung – hier kann man viele ungewöhnliche Aktivitäten buchen. Mit diesem einzigartigen und besonders nachhaltigen Ansatz konnte das Projekt auch die Jury des ADAC Tourismuspreises NRW überzeugen und sich Platz eins auf dem Podest sichern. „Wir möchten, dass die Menschen nicht nur die Landschaft sehen, sondern auch diejenigen, die sie lieben und pflegen. Wir wollen mit diesem Projekt Momente schaffen, die in Erinnerung bleiben“, erklärt Anika Strack, Verantwortliche für das Projekt bei der Schmallenberger Sauerland Tourismus GmbH.

> Weitere Infos unter
schmallenberger-sauerland.de/heimatfreunde

> Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Gutschein für eine HeimatFreu(n)de-Aktivität von Nadine Albers oder Jenny Müller für zwei Personen. Einsendeschluss ist der 24. Juni 2024. Infos und Teilnahmebedingungen unter adac-nordrhein-westfalen.de



Auf Zeitreise durch Soest

Beim ADAC Tourismuspreis NRW hat die App SoesTour den zweiten Platz belegt. Dank Augmented Reality kann man hier hautnah in die Vergangenheit der Stadt eintauchen

Text: Julia Spicker Fotos: spotAR



Auf Tablet oder Smartphone erscheint mittels AR an einigen Punkten in der Stadt eine Szene aus der Vergangenheit

Ein leichter Kameraschwenk über den leeren Marktplatz. Plötzlich erscheint auf dem Smartphone-Display die Kult-Schiffschaukel „Alte Liebe“ der Soester Allerheiligenkirmes und schaukelt munter hin und her. Schon ein bisschen unheimlich. Vor allem aber faszinierend, dass Vergangenes so scheinbar mühelos und ganz real wieder lebendig und erlebbar wird. So wie der Mann in altertümlicher Kleidung, der ein paar Meter weiter auftaucht und ein Werkzeug hin- und herbewegt: So hat man früher in Soest Salz gesiedet. Geschichte zum Anfassen! Möglich ist das dank Augmented Reality (AR). „Mittels dieser ‚erweiterten Realität‘ kann man 3-D-Modelle von historischen Bauwerken im Kamerabild des Smartphones oder Tablets da sehen, wo sie früher gestanden haben“, erklärt

Die Nutzung ist ganz einfach

Viktor Waal,
App-Entwickler

Viktor Waal, der mit seinem Softwareunternehmen die App für die Wirtschaft und Marketing Soest GmbH entwickelt hat. Basis für die Rekonstruktion der Modelle sind 3-D-Daten der Stadt Soest. „Mithilfe von modernen Technologien fügen sich die virtuellen Modelle in die heutige Stadtkulisse ein und können teilweise sogar von innen besichtigt werden“, sagt Waal. Mit seinem hohen Innovations- und Digitalisierungs-Grad hat die SoesTour beim ADAC Tourismuspreis NRW 2023 die Jury überzeugt und den zweiten Platz belegt. „Uns bedeutet diese Auszeichnung sehr viel und wir sind sehr stolz und dankbar über diesen Preis“, freut sich Entwickler Waal.

Schon früher hat es in Soest eine digitale GPS-Tour durch die Gassen der Altstadt gegeben. Drei Jahre lang haben Viktor Waal und sein Team daran getüftelt, die App mit neuem Design und AR-Elementen anzureichern und mit viel Liebe zum Detail historische Komponenten zum Leben zu erwecken. Insgesamt fünf Schauplätze können sich Nutzerinnen und Nutzer dank der 360-Grad-Funktion nun von allen Seiten anschauen. Touristinnen und Touristen bekommen so einen umfassenden Einblick in die alte Hansestadt. Aber auch die Soesterinnen und Soester lernen sicher noch so einiges über die Geschichte ihrer Heimat dazu. „Die Nutzung ist ganz einfach und intuitiv“, verspricht Viktor Waal. Die App kann auf unterschiedlichen Smartphone-Betriebssystemen genutzt werden. Im Sinne der Nachhaltigkeit lässt sie sich auch auf andere Städte übertragen.

» Und so geht's: Die App im Google Play oder App Store kostenlos herunterladen, SoesTour auswählen und los geht's.



Jetzt shoppen!

Der neue Stellplatzführer 2024 ist da!
Für nur 32 €*

ADAC Campingwelt

Wohin es Sie mit Ihrem Campingmobil, Wohnwagen oder Caravan auch zieht, das passende Zubehör finden Sie bei uns. Zum Beispiel:

- » Feuerlöscher ab 19,90 €*
- » Warntafeln für Italien und Spanien ab 29,95 €*
- » Aufkleber „Toter Winkel“ für Frankreich ab 9,95 €*

Und vieles mehr beim ADAC vor Ort in NRW oder unter adac-shop.de



* Preis inkl. MwSt. in allen teilnehmenden ADAC Centern und Geschäftsstellen beim ADAC in Nordrhein-Westfalen. Zusätzlich möglicher Versandkosten bei Kauf im ADAC Online-Shop unter adac-shop.de. Nur solange der Vorrat reicht.



3.
Platz

ADAC Tourismuspreis NRW
DIE GEWINNER

Hautnah, aber nicht zum Anfassen zeigen sich die Promis bei der Tour durch Essen

Wenn die Grenzen der Realität verschwimmen

Platz drei beim ADAC Tourismuspreis NRW holte sich das Projekt „Essen 1887 – eine Mixed-Reality-Zeitreise“

Text: Julia Spicker Fotos: EMG

Stellen Sie sich vor, Sie setzen eine Art große Sonnenbrille auf – und befinden sich plötzlich im Essen des Jahres 1887. Postkutschen rattern über das Kopfsteinpflaster, historische Gebäude säumen die Straßen und die Menschen tragen altertümliche Gewänder. Es ist der Tag, an dem Essens bedeutendster Sohn, der Großindustrielle Alfred Krupp, zu Grabe getragen werden soll. Sie begegnen Bürgern der damaligen Stadt, die sich über die aktuellen Geschehnisse unterhalten und die Sie sogar in ihre Gespräche einbeziehen.

Das ist „Essen 1887 – eine Mixed-Reality-Zeitreise“. Das Besondere daran: Durch die speziellen Brillen verliert der Betrachtende – anders als bei Virtual Reality – sein Umfeld nicht aus dem Blick. Vielmehr wird die virtuelle Realität mittels Projektionen auf die Innenseite der Brillengläser über die reale Welt gelegt. So vermischt sich das Hier und Jetzt mit der virtuellen Realität.

„Mit dieser völlig neuen Art der Stadtführung liefern wir gleichzeitig einen hohen Erlebniswert und historischen Content“, erläutert Richard Röhrhoff, Geschäftsführer der Essen Marketing GmbH. „So machen wir die spannende



Unter allen Einsendungen verlosen wir 2x je einen 50-Euro-Gutschein für „Essen 1887“. Einsendeschluss ist der 24. Juni 2024.

Infos und Teilnahmebedingungen unter
adac-nordrhein-westfalen.de

Vergangenheit der Stadt Essen digital für Groß und Klein erlebbar.“ Die außergewöhnliche Verknüpfung von historischen Elementen und modernster Technologie hat auch die Jury des ADAC Tourismuspreises NRW überzeugt, die das Essener Projekt auf den dritten Platz gewählt hat.

Besonders spannend auch, dass die handelnden Personen, denen man bei der etwa zwei

Kilometer langen Tour durch die Innenstadt begegnet, von prominenten Persönlichkeiten gespielt werden. So begrüßt unter anderem Schauspieler Henning Baum als Wirt die Gäste in seiner Kneipe und Sternekoch Nelson Müller steht hinter einem Marktstand und möchte die Küche der da-

maligen Zeit revolutionieren. Der Clou: Die Szenen wurden im Vorfeld in einem aufwendigen Verfahren in einem Spezial-Filmstudio aufgenommen. Bei der Tour begegnet man den Promis also nur als dreidimensionalen Hologrammen in Lebensgröße. Dafür kommt man ihnen aber auch so nah wie sonst nie.

» Und so geht's: Infos und Ticketbuchung unter essen1887.de; die Mixed-Reality-Brillen, ein Handy als Abspielgerät und Bluetooth-Kopfhörer können in der Tourist-Info ausgeliehen werden. Die Tour dauert zwei Stunden. Pro Person kostet das Erlebnis 25 Euro.



Auf dem Weg in eine Welt voller Zauber

Disneyland
PARIS

Großes Gewinnspiel Mit dem ADAC nach Disneyland® Paris

Die Gewinnerinnen und Gewinner genießen einen unvergesslichen Aufenthalt* mit Erlebnissen in beiden Disney® Parks, inklusive zwei Übernachtungen im Disney Hotel New York – The Art of Marvel.

*inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen (ohne Anreise)



Jetzt
mitmachen!

Alle Infos auf
adac-nordrhein-westfalen.de

ADAC

OLIVER
HEINZ

» Alter: 52

» Im Einsatz für
den ADAC:
seit 26 Jahren

» Einsatzgebiet:
Bonn und Umgebung

UNGEFILTERT

Rampe für den Krankenfahrsstuhl

*An dieser Stelle erzählen ADAC
Straßenwachtfahrerinnen und -fahrer
aus NRW von ihren ungewöhnlichsten
Einsätzen oder kuriosen Erlebnissen*

„Manchmal werden wir in unserem Job vor besondere Herausforderungen gestellt. Dann müssen wir um die Ecke denken, um unseren Mitgliedern in ihrer Notsituation weiterhelfen zu können. So war ich vor einiger Zeit in Königswinter mit dem Pannenhilfe-E-Bike unterwegs, als ich zu einem ungewöhnlichen Auftrag gerufen wurde: Ein Mitglied war mit seinem Krankenfahrsstuhl liegen geblieben – 20 Kilometer von zu Hause entfernt! Die Batterie seines elektrisch betriebenen Gefährts war leer. Einzige Lösung: Die Frau des Mitglieds musste mit ihrem Fahrzeug zum Pannort kommen, um ihn abzuholen. Aber wie den schweren Krankenfahrsstuhl ins Auto verladen? Kurzerhand habe ich aus Holzbrettern, die ich mir von einer Baustelle gegenüber ausgeliehen hatte, eine Rampe gebaut, über die ich das Gefährt ins Fahrzeug schieben konnte. Das Resultat: ein glückliches Mitglied! Ein anderes Mal war ich in Bonn bei einem Einsatz, als in der Nähe ein Mann eine größere Menge Erde mit einer Schubkarre wegbringen wollte. Dabei bemerkte er, dass der Reifen platt war und es nicht weiterging. Ich pumpte ihm den Reifen auf, der dann glücklicherweise dicht blieb.“

» Haben auch Sie als Mitglied ungewöhnliche Geschichten oder lustige Anekdoten mit der ADAC Pannenhilfe erlebt? Wenn wir Ihre Geschichte an dieser Stelle erzählen dürfen, melden Sie sich gern unter presse@nrh.adac.de

IMPRESSUM

Herausgeber

Präsidium des ADAC e. V.,
Hansastraße 19, 80686 München,
T 089 76 76 0, E-Mail
adac@adac.de

Redaktionsleitung

Thomas Mütter (V.i.S.d.P.),
ADAC Nordrhein e. V., Luxemburger Str. 169,
50939 Köln; Till Westermann,
Anne-Sophie Barreau, ADAC Westfalen e. V.,
Freie-Vogel-Str. 393, 44269 Dortmund;
Julia Meier, ADAC Ostwestfalen-Lippe e. V.,
Eckendorfer Str. 36, 33609 Bielefeld

Redaktion

Julia Spicker (cvd), Johannes Giewald,
Janine Lollert, Julia Meier,
Till Westermann
E-Mail presse@nrh.adac.de

Produktion

storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 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:
Meike Nevermann
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.

Foto: Oliver Heinz

ADAC Mitgliederreisen



Weihnachten & Silvester
bei den Big Five*

Südafrika: Zauberhafte Kapregion

15-tägige Soft Adventure-Tour inkl. Flug mit Condor

Auszug der Inklusivleistungen:

- Flug mit Condor in der Economy-Class von Frankfurt nach Kapstadt und zurück inkl. Gebühren
- Flug von Port Elizabeth nach Kapstadt
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 12 x Hotels/Lodges der Mittel- und gehobenen Mittelklasse
- 12 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 7 x Abendessen
- Rundreise lt. Reiseverlauf
- Pirschfahrten & Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder

ADAC Mitgliedervorteil:

- Erdmännchen-Safari auf der Buffelsdrift Game Lodge, Fahrt im offenen Geländewagen mit englischsprechendem Ranger sowie Kaffee, Tee und Gebäck

ab 4.195 € p. P. im Doppelzimmer

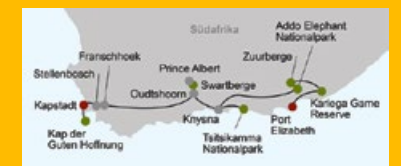
*Reisetermine: 26.11. - 10.12.24, 24.12.24 - 7.1.25, 18.3. - 1.4.25, 8. - 22.4.25



Beratung und Buchung:

170 ADAC Reisebüros* adacreisen.de/mgr-suedafrika-kapregion ☎ 069 153 22 55 24*

*Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero *Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR, eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, 51149 Köln



ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC

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

Chiemsee Polo: 2 für 1



2 für 1
UVP*-Preis 99,90
Personalshop-Preis 19,95
-30% für Sie
€ 13.96

Herren Polo

marine	Art.-Nr. 240.619
weiß	Art.-Nr. 240.622
rot	Art.-Nr. 240.635
hellgrün	Art.-Nr. 240.648
türkis	Art.-Nr. 240.651
rose	Art.-Nr. 240.664

IHR PREIS-VORTEIL 86%

30%
Jubiläums-
RABATT*
auf ALLES!

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

D30852

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

Stubai Herren Funktionsshorts



IHR PREIS-VORTEIL 73%

UVP*-Preis 79,95
Personalshop-Preis 29,95
-30% für Sie
€ 20.96

Herren Funktionsshort

anthrazit	Art.-Nr. 231.448
khaki	Art.-Nr. 231.477
dunkelblau	Art.-Nr. 239.051
beige	Art.-Nr. 239.064

Noch mehr Artikel und Informationen online



Nordcap Trekkingsandalen



UVP*-Preis 59,95
Personalshop-Preis 39,99
-30% für Sie
€ 27.99

IHR PREIS-VORTEIL 53%

Trekkingsandalen

anthrazit	Art.-Nr. 402.255
jeansblau	Art.-Nr. 402.268
sand	Art.-Nr. 402.271

Daniel Hechter 10er Pack Boxershorts



UVP*-Preis 79,90
Personalshop-Preis 29,95
-30% für Sie
€ 20.96

IHR PREIS-VORTEIL 73%

10er Pack Boxershorts

schwarz	Art.-Nr. 261.568
dunkelblau	Art.-Nr. 261.571
grau meliert	Art.-Nr. 261.584

Benetton 10er Pack Socken



UVP*-Preis 39,95
Personalshop-Preis 19,95
-30% für Sie
€ 13.96

IHR PREIS-VORTEIL 65%

10er Pack Socken

anthrazit	Art.-Nr. 261.539
dunkelblau	Art.-Nr. 261.542
schwarz	Art.-Nr. 261.555



www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30852** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNITED COLORS OF BENETTON.

NORDCAP

reusch

CHIEMSEE



SKECHERS
U.V.W.M.

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

*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 Rückgabegarantie 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.