NR. 1 Frühling 2023

ADAC

ADAC.DE/VOR-ORT

Rheinland-Pfalz Saarland

Es bleibt alles anders

Von der Wiederauferstehung des Ahrtals

Radfernwege
Die Region auf Rädern entdecken

Truck-Grand-Prix
Motorsport, Messe & Festival

Erkundungstour
Die Heimat erleben

ANZEIGE

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

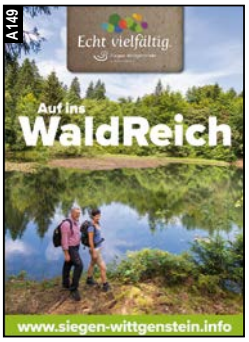
online auf **urlaub-tipps.reise/233** oder:

- **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 Fax** an: +49 40 210 319 11

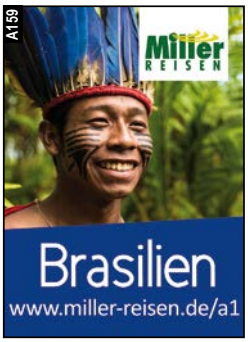
Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!

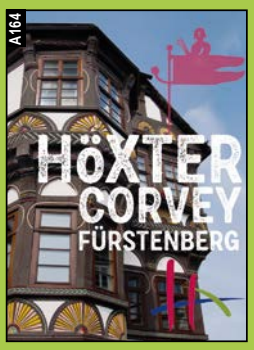
A143 ☐	A147 ☐	A151 ☐	A155 ☐	A159 ☐	
A144 ☐	A148 ☐	A152 ☐	A156 ☐	A160 ☐	A163 ☐
A145 ☐	A149 ☐	A153 ☐	A157 ☐	A161 ☐	A164 ☐
A146 ☐	A150 ☐	A154 ☐	A158 ☐	A162 ☐	A165 ☐

A 03/2023



URLAUBS- UND FREIZEITREGION **TEUTOBURGER WALD**





Verantwortlicher für die Datenverarbeitung: Gallun GmbH & Co. KG, Britta Gallun, Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg, info@gallun.de. Wir verarbeiten Ihre Daten lediglich zur Weiterleitung an die Kataloganbieter. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 a) und b) DS-GVO. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. **Weitere Hinweise zum Datenschutz:** www.urlaub-tipps.reise/datenschutzerklaerung. Konzeption und Grafik: www.gallun.de

6 **Es geht voran** Interview mit Stefan Schmitt, Leiter des Projektbüros Wiederaufbau Ahrtal

Liebe Leserinnen und Leser,

seit letztem Sommer ist im rheinland-pfälzischen Ahrtal nichts mehr, wie es war. Die Folgen der verheerenden Flutkatastrophe sind immer noch weithin sichtbar. Großartige Hilfsaktionen gab und gibt es in allen Bereichen. Auch die Maßnahmen zur Wiederherstellung der Verkehrsinfrastruktur laufen weiter auf Hochtouren. Was ist Stand der Dinge beim Wiederaufbau und Ausbau von Straßen und Brücken im Ahrtal? Das besprechen wir mit dem Landesbetrieb Mobilität.

In Rheinland-Pfalz und dem Saarland gibt es einzigartige Natur. Dort kann man sich einfach aufs Fahrrad schwingen und schon geht der aktive Kurzurlaub durch die Region los. Wir zeigen auf den Seiten 12 bis 14, wo es richtig Laune macht.

Passend zum Thema stellen wir Ihnen unser neues Mitgliedergeschenk 2023 vor: die Broschüre RadErlebnis mit vielen schönen Touren und Infos zu Wissens- und Sehenswertem entlang der Strecken. Lesen Sie auf Seite 15, wo und wie Sie das Präsent erhalten.

Ein Motorsportevent mit Festivalcharakter – das ist der 36. Internationale ADAC Truck-Grand-Prix am Nürburgring. Was die Fans darüber hinaus bei der Veranstaltung in der Eifel noch erwartet, erfahren Sie in diesem Magazin.

Eine Kombination aus Wandern, Heimatkunde und Suchspiel, das sind der Touristik Cup des ADAC Saarland und der Heimatwettbewerb des ADAC Pfalz. Wir stellen Ihnen beide vor.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Redaktionsteam

12 **Freizeit** Die schönsten Radwanderwege der Region

16 **Das Unfallpräventionsprogramm** „Verkehrssicherheit Jetzt“ feiert 20-Jähriges

INHALT

Was uns bewegt
Aktuelle Meldungen
Seite 4

Wiederaufbau
Es kommt Leben ins Ahrtal
Seite 6

Radwandern
Kurztrips mit dem Rad durch die Region
Seite 12

RadErlebnis
Unterwegs auf Deutschlands schönsten Radfernwegen
Seite 15

Verkehrssicherheit Jetzt
Unfallprävention für Jugendliche im Saarland
Seite 16

Die Region erkunden
Suchwettbewerbe in der Pfalz und im Saarland
Seite 17

ADAC Truck-Grand-Prix
Impressum
Seite 18

Cover: Thomas Frey Fotos: Frey-Pressebild; Ketz; RLP-Tourismus GmbH; BBZ Völklingen Marie-Curie-Schule

Sandbahnrennen in der Pfalz

Bahnsport-Fans dürfen sich auf viele spannende Renntermine freuen. Die Saison beginnt am 2. April mit dem ADAC Speedwayrennen in Herxheim. Auf der Langbahn starten dort an Christi Himmelfahrt (18.5.) nationale und internationale Rennen solo und mit Seitenwagen zum 123. ADAC Sandbahnrennen und zum FIM Langbahn-WM-Finale der Solofahrer. An Fronleichnam (8.6.) geht es in Altrip auf der Sandbahn rund und am 23. Juli findet das ADAC Grasbahnrennen in Zweibrücken statt.

› Infos und Termine unter adac-pfalz.de in der Rubrik „Veranstaltungen“

BARRIEREFREI

hören mit herz

Welche Museen bieten Führungen für Gehörlose an? In welchem Hotel sind Blindenhunde gestattet? Und wo verlaufen Wanderwege, die auch mit einem Rollstuhl befahrbar sind? Eine Behinderung muss kein Handicap sein. Das bundesweite Kennzeichnungssystem „Reisen für alle“ erfasst, bewertet und zertifiziert unterschiedlichste touristische Angebote mit Infos zur Barrierefreiheit, unterteilt nach Kategorie, Bundesland und Reiseregion. Die Daten sind online unter reisen-fuer-alle.de abrufbar. So können Reisende das touristische Angebot im Vorfeld auf persönliche Nutz- und Erlebbarkeit prüfen.

Im System findet sich auch der ADAC Saarland mit seinen drei Geschäftsstellen und Reisebüros. Diese wurden darüber hinaus mit dem Qualitätssiegel „Hören mit Herz“ ausgezeichnet. Zu den Kriterien zählen u. a. die Ausstattung mit einer Induktionsschleife (Hörbeeinträchtigte können Sprache besser hören und verstehen) und die Sensibilisierung der Mitarbeitenden durch entsprechende Schulungen.

FREIZEIT

Frühjahr 2023

Rheinland-Pfalz
Saarland

CAMPINGMESSE

Der ADAC Saarland präsentiert sich auch in diesem Jahr wieder bei der 62. Auflage der Camping Freizeit Automobil vom 29. April bis 7. Mai 2023. Im Bexbacher Blumengarten beraten die ADAC Expertinnen und Experten alle Interessierten zu den ADAC Serviceleistungen für Camper, Sport, Verkehrssicherheit und Touristik. Darüber hinaus warten viele weitere Highlights auf die Besucherinnen und Besucher.

› Infos unter adac-saarland.de und messe-bexbach.de

Caravan: Wiegeaktionen und Fahrtraining

Wer beim Beladen des Privathotels auf zwei oder vier Rädern nicht zu viel einpacken will, muss das Leergewicht des Fahrzeugs kennen. **Kostenlose Wiegeaktionen** bietet der ADAC in Rheinland-Pfalz in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland im Frühjahr an drei Terminen in Landau (15.4.), Schwegenheim (22.4.) und Kaiserslautern (29.4.) sowie im Sommer in Koblenz an. Die ADAC Experten geben zudem gerne Tipps zum richtigen Beladen.
Nur wer sicher fährt, fährt entspannt: Zu Beginn der Saison bietet der ADAC Pfalz einen **Caravan- und Wohnmobil-Kurs** für Anfänger und Wiedereinsteiger an. In Theorie (18.3. in Neustadt) und Praxis (25.3. in Landau) werden die Besonderheiten des Fahrens mit einem großen Gefährt oder dem Wohnwagen am Haken besprochen und geübt. So kann die Fahrt in den Urlaub sicher und entspannt ablaufen.

› Information und Anmeldung zu allen Camper-Terminen in der Pfalz unter T 06321 89 05 23 oder per Mail an verkehr@pfa.adac.de. Information zum Caravan-Wiegen in Koblenz unter T 0261 13 03 22

Fotos: MSC Altrip/Martina Wolf

Unterwegs in den Traumautos der 90er

In den 90ern kam man an der Kelly Family und dem Gameboy nicht vorbei. Und auch nicht an den Automobilen dieses Jahrzehnts, die heute auf dem besten Weg sind, Kultstatus zu erreichen: VW Corrado, Opel Calibra, BMW Z3, Mercedes 500, Audi 100 und die Knutschkugel von Smart. Ob Erbstück von Opa, gut gehütetes erstes Auto oder kultivierter Klassiker von morgen – die Fahrzeuge der ADAC Youngtimer Tour Saarland sind echte Hingucker und ein Stück Automobilgeschichte. Erobern Sie am 15. April 2023 bei der 3. ADAC Youngtimer Tour mit Ihren vierrädrigen Schätzchen die Straßen im Saarland und den angrenzenden Regionen. Bei der Veranstaltung für Fahrzeuge der Baujahre 1993 bis 2003 steht vor allem eines im Vordergrund: Spaß und Fahrfreude!

› Infos und Anmeldung unter adac-saarland.de/youngtimer-tour

Foto: ADAC Saarland/Ann-Iren Ossenbrink

DMSB FIM EUROPE FIM XIEM ADAC Hessen-Thüringen ADAC Niedersachsen/ Sachsen-Anhalt ADAC Saarland ADAC

FIM SUPERMOTO WORLD CHAMPIONSHIP

BEPPE DIENA DESIGN

FIM SUPERMOTO WORLD CHAMPIONSHIP

GRAND PRIX OF GERMANY

ST. WENDEL · 10–11 JUNE 2023

SUPERMOTOSIGP.COM | SIGP

TICKETS

SUPERMOTOIDM.DE

St.Wendel ...hier lebt das Leben prowin international WOCHENSPIEGEL AVANT

Wiederaufbau

An der Ahr geht es voran

Längst noch keine Normalität, aber Lichtblicke: Mehr als eineinhalb Jahre nach der Flutkatastrophe an der Ahr laufen die Maßnahmen zur Wiederherstellung der zerstörten Infrastruktur auf Hochtouren

Text: Reinhard Moll **Fotos:** LBM/Frey-Pressebild/Baumann-Fotographie/Artur Lik

Von Normalität kann im Ahrtal (noch) keine Rede sein. Zu groß waren die Verwüstungen, die am 14. Juli 2021 über das idyllische Tal hereinbrachen und viele Menschen das Leben kosteten. Häuser wurden zerstört, ganze Straßen und Brücken weggerissen. Nur wenige Wochen nach der Flut richtete der Landesbetrieb Mobilität für den Wiederaufbau der Straßeninfrastruktur in Sinzig ein Projektbüro ein.

Im ganzen Tal wird noch an weggespülten Land- und Ortsstraßen gearbeitet. Hier ist für Stefan Schmitt und sein Team noch viel Arbeit zu leisten. Gleiches Bild bei der Bahn: Zahlreiche Gleise, Bahndämme, Brücken, Signalanlagen und auch Bahnhöfe sind so stark beschädigt, dass es noch bis 2025 dauern soll, bis die Bahn wieder bis Altenburg fahren kann.

Was wurde bislang geleistet? Welche Projekte stehen in den kommenden Monaten an? Wir fragten bei Stefan Schmitt, dem Leiter des Projektbüros Wiederaufbau Ahrtal, nach.

Herr Schmitt, was sind die Aufgaben des Projektbüros?
Das Projektbüro in Sinzig ist für den langfristigen Wiederaufbau der Straßen und Brücken an Bundes-, Landes- und Kreisstraßen im Ahrtal zuständig. Es wurde eingerichtet, um eine dauerhafte und zukunftsfähige Infrastruktur im Ahrtal wiederaufzubauen – direkt vor Ort und bürgernah. Mit dem Büro in Sinzig können wir schnell und effizient handeln. Das 17-köpfige Projektteam arbeitet hier eng mit den Kolleginnen und Kollegen des Landesbetriebs Mobilität in Koblenz und Cochem zusammen. Wir suchen aber noch dringend Personal.

Was konnten Sie bisher umsetzen?
Vieles. So haben wir neben einigen großen Maßnahmen auch eine Vielzahl an kleinen Maßnahmen in Angriff genommen und bereits baulich umgesetzt. Dies betrifft insbesondere die Beseitigung von Schäden an Stützwänden, Brücken, Böschungen und Fahrbahnen, bei denen kein kompletter Neubau und/oder zeitaufwendige Planung im Vorfeld oder eine Abstimmung mit Dritten erforderlich ist. Das betrifft beispielsweise die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit mehrerer Durchlässe unter unseren Straßen. Durch den Schutt der Flut waren diese teilweise komplett zugeschüttet.

Gibt es auch Großprojekte, die finalisiert wurden?
Natürlich. Einige sogar. So etwa die Wiederherstellung des Lückenschlusses beim Tunnel Altenahr im Zuge der B 267, die Fertigstellung des Neubaus der Ahrbrücke im Zuge der B 9 bei Sinzig oder die Wiedererrichtung der Landesstraße 77 in den Ortslagen Kirchsahr und Binzenbach. Nicht zu vergessen sind auch die Wiederherstellung und Sanierung der Ortsumgehung Hönningen und die erst kürzlich erfolgte Fertigstellung der Landesstraße 76 im Sahrbachtal.

Ein Großteil der Arbeit läuft wahrscheinlich aber im Hintergrund und ist bei der Durchfahrt durchs Ahrtal nicht gleich zu sehen, oder?
Ja. Neben dem sichtbaren Wiederaufbau konnten wir bereits eine Menge bei den notwendigen planerischen Grundlagen voranbringen. >

Das neue Projektbüro in Sinzig bietet den Planern des Wiederaufbaus an der Ahr optimale Bedingungen

Besprechung im Projektbüro Nicole Marzi und Stefan Schmitt vom Landesbetrieb Mobilität koordinieren den Wiederaufbau im Ahrtal

Denn bevor wir konkret in Entwurfs- und Ausführungsplanungen einsteigen können, werden klare Datengrundlagen benötigt. Das betrifft beispielsweise die Eigentumsgrenzen. So hat die Flut unter anderem auch vorhandene Grenzpunkte zerstört. Vor der Planung von Aufbaumaßnahmen an der Straßeninfrastruktur sind diese wiederherzustellen, um Klarheit bei den Eigentumsverhältnissen zu erhalten, damit wir nicht Flächen angrenzender Grundstückseigentümer unerlaubt in Anspruch nehmen.

Nicht nur der Landesbetrieb ist mit dem Wiederaufbau des Ahrtals beschäftigt. Wie läuft die Abstimmung mit den anderen Playern?
Sehr gut und immer besser. Natürlich bauen auch die Bahn, die Ortsgemeinden und die Ver- und Entsorger parallel an ihrer Infrastruktur. Mit der Bahn haben wir beispielsweise die gemeinsamen Planungen und baulichen Umsetzungen von mehreren Erd- und Brückenbauwerken, davon derzeit acht Brücken, abgestimmt und vereinbart, um sowohl (hochwasser-)technische als auch zeitliche Synergien nutzen zu können. Mit den Gemeinden befinden wir uns in konstruktivem Austausch und Abstimmungsprozess bezüglich deren Planungen und Konzeptionen zum Wiederaufbau und zur städtebaulichen Entwicklung. Dies ist wichtig, da die Ortsdurchfahrten zum klassifizierten Straßennetz gehören und sich die jeweiligen Planungen daher auch gegenseitig beeinflussen. Wegen der angestrebten künftigen Hochwassersicherheit sind wir zudem natürlich auch mit der Wasserbehörde in kontinuierlichem Austausch. Für die derzeit bereits laufenden Planungen der neuen Brücken bei Insul und Liers und der schon fertiggestellten Brücke bei Sinzig konnten wir so die erforderlichen Planungsparameter festlegen. Oder wie im Falle der beiden denkmalgeschützten Bogenbrücken bei Brück und Altenahr: Hier konnten wir deren nicht ausreichende hydraulische Leistungsfähigkeit belegen und eine Abrissgenehmigung erlangen. Zudem sind wir mit den Umweltbehörden in ständigem Austausch, um den Belangen des Natur- und Landschaftsschutzes Rechnung zu tragen.

Man arbeitet also miteinander?
Ja. Ein Beispiel: Wir freuen uns, dass wir die Bahn, die Verbandsgemeinde Altenahr und die Städte Bad Neuenahr-Ahrweiler und Sinzig für

Es geht voran Seit Sommer letzten Jahres ist eine neue Ahrbrücke über die B 9 bei Sinzig für den Verkehr freigegeben

das Thema der Bauwerksgestaltung gewinnen konnten. Unser Ziel ist es, für den Wiederaufbau der zerstörten Brückenbauwerke im Ahrtal ein Gestaltungskonzept zu haben. Dies soll Lösungen für Gestaltungselemente von Straßenbrücken, Bahnbrücken sowie Fußgänger- und Radwegebrücken beinhalten. Denn die Bauwerke, bei denen es sich im Wesentlichen um Neubauten handelt, sollten der Besonderheit der umgebenden Landschaft und der jeweiligen Situation gerecht werden; auch soll ein Wiedererkennungswert bei den verschiedenen Bauteilen und Brücken entstehen. Das Ahrtal soll nach dem Wiederaufbau noch schöner und attraktiver als vorher werden.

> "Das Ahrtal soll nach dem Wiederaufbau noch schöner werden"

Gilt dies auch für den touristisch bedeutsamen Ahr-Radweg?

Natürlich. Obwohl dieser in großen Teilen in kommunaler Zuständigkeit liegt, haben wir den Ahr-Radweg im Blick. Hier haben wir einiges auf die Beine gestellt und schon vieles geschafft. Denn um die Kommunen zu unterstützen und den Wiederaufbau des Ahr-Radweges konsequent und strukturiert voranzubringen, wurde schon zu Beginn letzten Jahres ein Konzept erstellt. Zentrale Leitgedanken waren dabei eine streckenmäßige Optimierung mit Berücksichtigung des Hochwasserschutzes und die mögliche Einsparung von Bauwerken. Gleichzeitig wollen wir mit Radwegebreiten von künftig drei statt zweieinhalb Metern den Belangen des Radverkehrs zukunftsfähig Rechnung tragen.

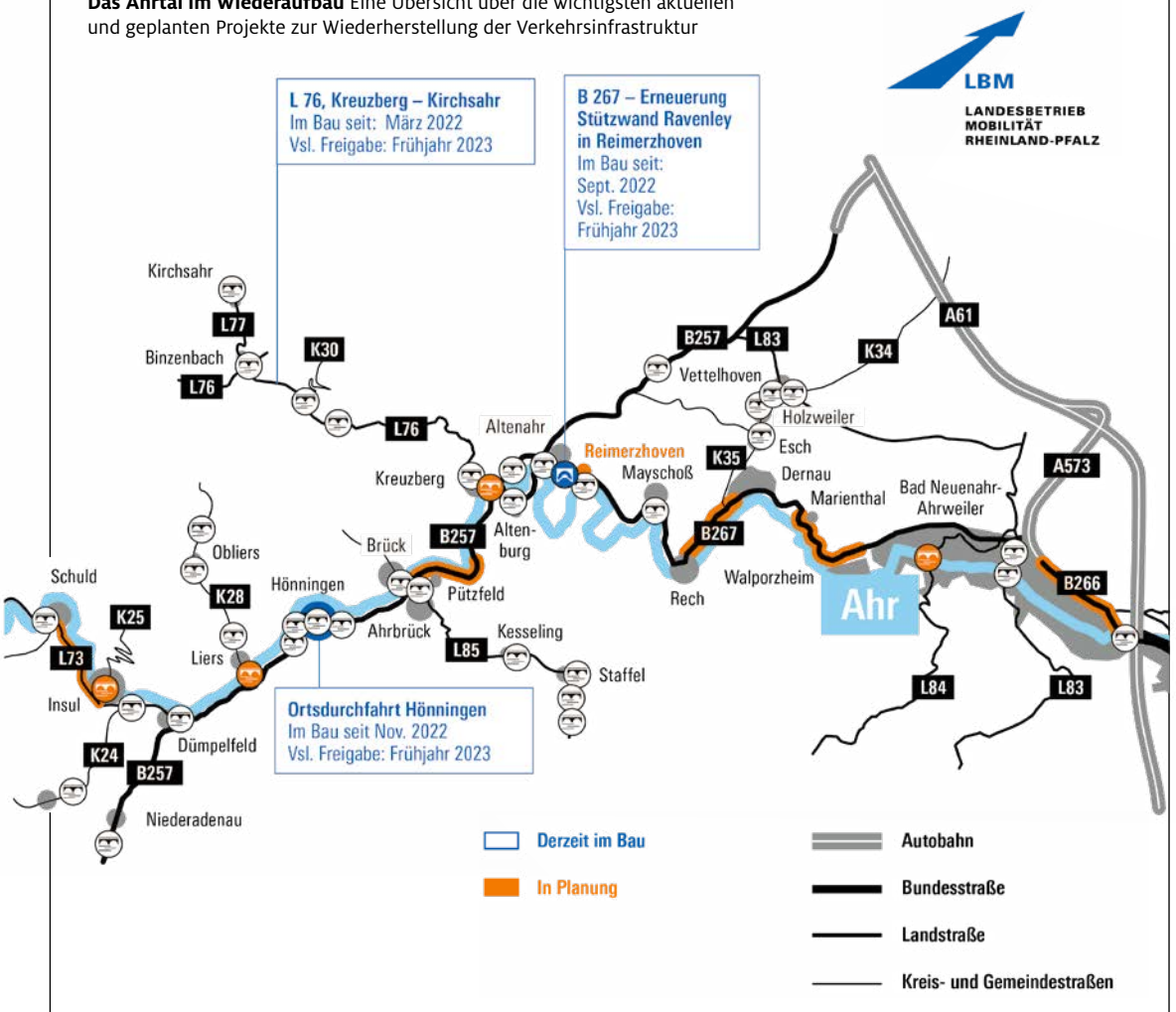
Ist er bereits komplett wieder nutzbar?

Nein; die endgültige Wiederherstellung des Radweges – insbesondere an der Mittelahr – braucht noch eine längere Zeit. Deshalb konzentrieren sich alle Beteiligten derzeit auf die Erarbeitung von Zwischenlösungen. Wenn alles läuft, wie wir planen, können in diesem Frühjahr die alternativen Routen von Radfahrern genutzt werden. Für die Mittelahr bedeutet dies gegenüber dem bisherigen Verlauf im Tal zwar einiges an Höhenmetern, aber im Zeitalter von E-Bikes ist das machbar. >

Was sind aktuell die größten Projekte?
Wir planen, noch in diesem Frühjahr die Ortsdurchfahrt von Hönningen wieder für den Verkehr freigeben zu können. Auf der B 267 bei Reimerzhoven wurden die Arbeiten für die Erneuerung der Stützwand Ravenley wiederaufgenommen. Die Baumaßnahme war bereits vor der Flut begonnen worden und hatte durch die Ereignisse im Juli 2021 erhebliche Schäden an den bereits erneuerten Stützwandabschnitten davongetragen. Als nächste Großprojekte stehen die Planungen zur Wiederherstellung der L 73 bei Schuld, die B 266 bei Heimersheim und die Brückenbauwerke bei Insul (K 25), Liers (K 28) und Ahrweiler (L 84) auf der Agenda.

Wie geht es weiter?
Für den Aufbau kann keine Blaupause angewandt werden. Die zu bearbeitenden Themen sind komplex und es gibt immer wieder Unwägbarkeiten. Wir bemühen uns daher um eine hohe Transparenz, versuchen, bestmöglich über alle Belange zu informieren, Anregungen oder Beschwerden ernst zu nehmen und – soweit möglich – Abhilfe zu schaffen. Gleichzeitig hoffen wir dabei auch, auf Verständnis zu treffen, dass es uns nicht immer gelingt, alle zufriedenzustellen.

Das Ahrtal im Wiederaufbau Eine Übersicht über die wichtigsten aktuellen und geplanten Projekte zur Wiederherstellung der Verkehrsinfrastruktur



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 Curcuminoide!

Doch fermentierte Super-Curcuma hat sagenhafte 115 Curcuminoide! (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 ankam! 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 Curcuminoide! Anders als viele Heilpflanzen wirkt Curcuma unspezifisch und ganz gezielt antientzündlich 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 Curcuminoide! 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 · 24,2 g (824,38 € / 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:

84D.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, Leubernstrasse 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

So schön ist Radwandern

Auf entspannte Weise lassen sich richtig viele Kilometer machen und dabei ursprüngliche Landschaften und Kulturdenkmäler entdecken. Bewusster kann man eine Landschaft nicht erkunden. Wie wäre es also mit einer vielleicht sogar mehrtägigen Tour?

Text: Reinhard Moll **Fotos:** Ketz, RLP-Tourismus GmbH

Abwechslungsreiche Strecken gibt es zuhauf. In den letzten Jahren wurden viele stillgelegte Bahntrassen zu familiengerechten Radwegen, die über Viadukte und durch Tunnel führen, ausgebaut. Zahlreiche Wege führen durch tiefe Flusstäler, wie der Rhein-Radweg oder der Mosel-Radweg, vorbei an steilen Weinlagen, erhabenen Burgen und historischen Orten. Der Rhein-Radweg gehört mit einer Länge von 1233 Kilometern zu den bedeutendsten Radfernwegen Europas. Auf einer Länge von fast 400 Kilometern durchquert er Rheinland-Pfalz. Aber es gibt noch weitere attraktive Radwege, deren Entdeckung sich lohnt.

Lahn-Radweg

250 Kilometer lang ist die Strecke von der Quelle bei Feudingen bis zur Lahnmündung in Lahnstein in den Rhein. Gerade im rheinland-pfälzischen Teil, also von Diez aus flussabwärts, lässt es sich entspannt in idyllischer Natur radeln. Oder man unterbricht die Fahrt für eine kleine Kanutour oder mietet sich für ein paar Tage ein Hausboot. Das Lahntal ist immer einen Besuch wert und auf dem Rad lohnt er sich besonders.

» **Infos: daslahntal.de**

Mosel-Radweg

Er ist zu Recht eine der beliebtesten Flussradrouten in Deutschland. Auf rund 250 Kilometern, vom Dreiländereck in Perl bis zur Mündung in den Rhein in Koblenz, schlängelt er sich an vielen Weingütern vorbei, passiert auf seinem Weg imposante Felsformationen, mittelalterliche Weinorte, antike Stätten, die auf die lange, zum Teil römische Geschichte verweisen.

» **Infos: visitmosel.de**

Saar-Radweg

Ein Fluss, der verbindet. 115 Kilometer ist der Radweg lang und führt völlig eben von Sarreguemines in Frankreich bis nach Konz bei Trier, wo Saar und Mosel aufeinandertreffen. Unterwegs gibt es viel zu entdecken. So etwa das UNESCO-Welterbe Völklinger Hütte, die Festungsstadt Saarlouis, die Stadt Merzig mit dem Wolfspark und die rheinland-pfälzische Stadt Saarburg. Radbegeisterte finden auf der reizvollen Route ausgedehnte Wälder, bizarre Felslandschaften und je nach Wetterlage sonnenbeschienene Weinberge.

» **Infos: urlaub.saarland**

Glan-Blies-Radweg

Der Glan-Blies-Radweg lässt sich am Stück, aber auch in Etappen befahren. Auf 130 Kilometern führt er durch wunderschöne Flusslandschaften, entlang an Glan und Blies. Er startet im lothringischen Sarreguemines und endet an der Mündung in die Nahe und durchquert dabei im Saarland auch das Biosphärenreservat Bliesgau, zwischen Reinheim und Homburg. Der Radweg verläuft überwiegend auf stillgelegten Trassen der früheren Glantalbahn und Bliestalbahn, was ein stressfreies und unbeschwertes Radeln ermöglicht.

» **Infos: glan-blies-weg.de**

Ahr-Radweg

Derzeit ist der Ahr-Radweg nur auf den Teilstücken Blankenheim bis Fuchshofen und Bad Neuenahr-Ahrweiler bis Sinzig wieder befahrbar (teilweise mit Umleitungen). Die Planungen für den Wiederaufbau sind angelaufen, jedoch wird die Anlage eines neuen Ahr-Radweges noch einige Zeit in Anspruch nehmen. Möglichkeiten bietet das Ahrtal weiterhin für sportliches Radfahren: Wer mit dem E-Bike unterwegs ist, kann die Weinberge erklimmen oder erkundet die weiten Wiesenplateaus der Ahrhöhen.

» **Infos: ahrtal.de/radfahren**

Fotos: Ketz, RLP-Tourismus GmbH

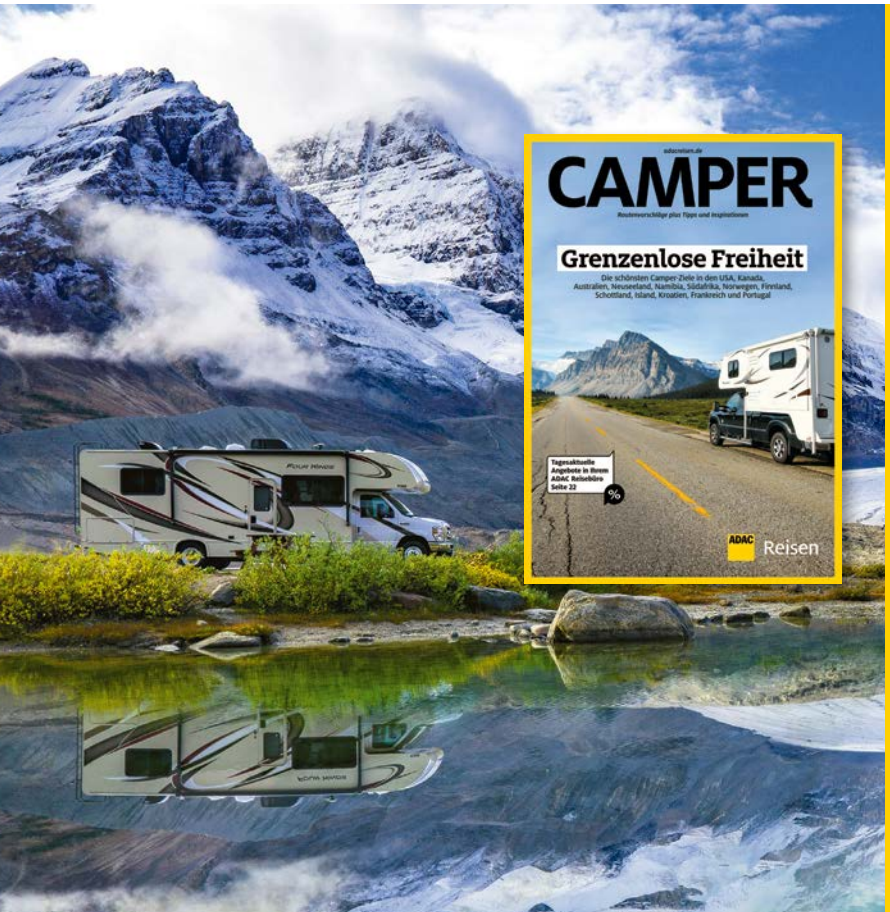
Foto: Juice Flair/Shutterstock

Mitgliedergeschenk Radwandern

Radfahren liegt im Trend. Vor allem Pedelecs vergrößern den Aktionsradius und auch weiter entfernte Ziele sind erreichbar. Ideen für längere Radtouren liefert die Broschüre „RadErlebnis“, die der ADAC für seine Mitglieder bereithält. Darin werden die schönsten Radfernwege Deutschlands präsentiert. Dazu gehören in Rheinland-Pfalz und dem Saarland der Radweg Deutsche Weinstraße, der Saarland-Radweg sowie der Mosel-Radweg. Weitere Radfernwege an Elbe, Lahn, Havel und Saale sowie an der Ostseeküste, der ehemaligen Berliner Mauer, am Bodensee und im Altmühltal bei Rothenburg ob der Tauber ergänzen die Auswahl an Tourenvorschlägen. Die Beschreibung der Routen wird mit Tipps zu touristischen Highlights an der Strecke abgerundet. Alle Tourenbeschreibungen gibt es zum Mitnehmen in der ADAC Trips App.

Ergänzt wird die Broschüre mit Infos zu Bett&Bike-Hotels und praktischen Tipps rund ums Radwandern.

› Die Broschüre liegt für Club-Mitglieder in allen Geschäftsstellen des ADAC in Rheinland-Pfalz und im Saarland zur Abholung bereit. Weitere Informationen, wie sich Rheinland-Pfalz und das Saarland mit dem Rad erkunden lassen, unter radwanderland.de, tourenplaner-rheinland-pfalz.de und fahrrad.saarland



ADAC Reisebüro

Ihre Camper-Experten aus Leidenschaft.

Von den ADAC Reiseexperten für weltweite Camper-Reisen für Sie zusammengestellt: die schönsten Camper-Ziele, Routenvorschläge und Tipps. Ob beispielsweise USA, Kanada, Neuseeland oder Norwegen, lassen Sie sich von unserem neuen Camper-Magazin inspirieren.

Der neue Camper Katalog – jetzt kostenlos bei Ihren ADAC Reiseexperten.

Beratung und Buchung unter:
150 ADAC Reisebüros[1]
adacreisen.de/camper-weltweit
069 153 22 55 22[2]

ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC

[1] Reisebürofinder: adacreisen.de/adac-reisebueros
[2] Mo.-Fr.: 9.00-19.00 Uhr, Sa.-So.: 10.00-18.30 Uhr

Gut vorbereitet

Das Unfallpräventionsprogramm für junge Autofahrende im Saarland feiert 20-jähriges Jubiläum

Text: Ann-Iren Ossenbrink **Fotos:** BBZ Völklingen Marie-Curie-Schule

Schülerinnen und Schüler des BBZ Völklingen Marie-Curie-Schule erhalten Praxistipps im Rahmen des Unfall-Präventionsprogramms „Verkehrssicherheit Jetzt“

Das gemeinschaftliche Präventionsprogramm „Verkehrssicherheit Jetzt“ von ADAC, Landesregierung, Polizei und saarländischem Fahrlehrerverband richtet sich gezielt an junge Autofahrende zwischen 18 und 24 Jahren, die laut Unfallstatistik die Hauptrisikogruppe bei Verkehrsunfällen bilden.

Schülerinnen und Schüler der saarländischen Berufsschulen erhalten die Möglichkeit, an diesem speziellen Fahrsicherheitstraining des ADAC Saarland teilzunehmen. Das aus drei Modulen bestehende Programm beinhaltet neben einem von geschulten Polizeibeamtinnen und -beamten moderierten Unterricht in der Schule auch einen Praxisteil auf dem ADAC Verkehrsübungsplatz in Saarbrücken-Dudweiler.

Im ersten Modul, einem 90-minütigen Theorieteil, werden Verhaltensweisen und drohende Gefahren im Straßenverkehr anhand von Beispielen besprochen, adäquate Reaktionsmöglichkeiten erörtert sowie rechtliche Aspekte aufgezeigt. Das zweite und das dritte Modul, der Fahrpraxisteil, werden von erfahrenen ADAC Instruktorinnen und Instruktoren, Fahrlehrerinnen und -lehrern betreut. Hier werden den Jugendlichen die wesentlichen fahrphysikalischen Grundlagen erläutert und die Zusammenhänge zwischen Fahrphysik und einem möglichen Unfallgeschehen aufgezeigt.

Unter Anleitung werden anschließend auf der Trainingsanlage entsprechende Fahrsituationen simuliert. Bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten und wechselnden Fahrbahnverhältnissen „erfahren“ die Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit ihrem eigenen Fahrzeug und lernen dabei schnell die Grenzen ihres fahrerischen Könnens kennen.

Ergänzend hierzu bieten Fahrlehrerinnen und -lehrer mit Fahrschulautos im Realverkehr eine sogenannte Feedback-Fahrt an. Diese Fahrt wird mit allen Teilnehmenden der Gruppe kritisch analysiert und mögliche Gefahrenquellen werden diskutiert.

» **„Verkehrssicherheit Jetzt“** ist seit 20 Jahren fester Bestandteil der Präventionsarbeit in den Berufsschulen des Saarlandes und hat sich als sinnvolles Projekt im Rahmen der Verkehrserziehung etabliert.

Mit dem Heimatwettbewerb die Pfalz erkunden

Unter dem Motto „Viel Wald, viel Wein, die Pfalz am Rhein!“ wurde der Heimatwettbewerb des ADAC Pfalz 1956 erstmals durchgeführt. Ging es in den Anfangsjahren hauptsächlich darum, die gesuchten Orte zu besuchen, wurden in den Folgejahren die Suchaufgaben um immer informativere Texte erweitert, die bei der Suche halfen und viel heimatkundliches Wissen vermittelten. So ist der Heimatwettbewerb heute auch für Menschen interessant, die nicht überall hinfahren möchten oder können. Für die Teilnehmenden, die ihre Ergebnisse einschicken, gibt es gegen einen geringen Kostenbeitrag eine Erinnerungsplakette, die jedes Jahr entsprechend dem jeweiligen Motto neu gestaltet wird.

Der Heimatwettbewerb 2023 „Sonnenuhren in der Pfalz“ startet am 1. März 2023.

Die Broschüre ist ab diesem Zeitpunkt in allen Geschäftsstellen des ADAC Pfalz erhältlich. Sie kann vorab und bis zum Ende des Heimatwettbewerbs am 30. September auch per Mail an heimatwettbewerb@pfa.adac.de oder telefonisch unter T 089 558 95 96 97 bestellt werden.

Neuer Wettbewerb

Touristik Cup löst den Heimatwettbewerb im Saarland ab

Dieses Jahr lässt der ADAC Saarland den Heimatwettbewerb mit einem neuen, familienfreundlichen Konzept für Naturliebhaber aufleben. Mit Unterstützung der Tourismus Zentrale Saarland GmbH, den Landkreisen und dem Regionalverband findet ein spannendes GPS-Quiz in allen sechs Regionen des Saarlandes unter dem neuen Namen „Touristik Cup“ statt.
Der Touristik Cup beinhaltet ein abwechslungsreiches Angebot an Rad- und Wandertouren, auf denen knifflige Fragen und Aufgaben auf die Teilnehmenden warten, die sich auf tolle Preise freuen können.

› Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite. Einfach diesen QR-Code scannen

Fotos: ADAC Pfalz, ADAC Saarland/Peter Kurda

36. Internationaler ADAC Truck-Grand-Prix

Saisonhöhepunkt der Truck-EM am Nürburgring

Vier Event-Tage mit Motorsport, Messe und Festival vom 13. bis 16. Juli 2023 am Ring

Packenden Motorsport bieten die Race-Trucks auf dem Eifel-Rundkurs am Nürburgring

Die 36. Auflage des Internationalen ADAC Truck-Grand-Prix verspricht in diesem Jahr so viel Abwechslung wie kaum eine andere Veranstaltung am Nürburgring: von packendem Motorsport über Musik-Festival und die größte jährlich stattfindende Industriemesse der Nutzfahrzeugbranche bis hin zu Trucker-Camp und Job-Expo. Dazu gibt es eine Neuerung: Das Fahrerlager und die Haupttribünen sind bereits am Donnerstag, 13. Juli 2023, für das Publikum geöffnet. Dort präsentieren sich die Aussteller und es findet ein freies Training statt.
Im Mittelpunkt des sportlichen Teils stehen die Läufe der Goodyear FIA European Truck Racing Championship, bei denen sich Top-Piloten wie Jochen Hahn, Sascha Lenz und Norbert Kiss einen spannenden Schlagabtausch um wertvolle EM-Punkte liefern.

Dazu finden in diesem Jahr erstmals die ADAC GT Masters statt. Tagsüber stellen die führenden Hersteller der Nutzfahrzeugbranche die neuesten Technologien vor, dazu erwartet die Familien ein unterhaltsames Rahmenprogramm: von Trucker-Korso über Fan-Village und Trucker-Camp bis Kinderland. Darüber hinaus finden das ADAC/TÜV Rheinland TruckSymposium und der Goodyear FIA ETRC-Innovation-Talk statt. Und auch abends gehen die Lichter nicht aus: In der Müllenbachschleife lädt das Musik-Festival aus Country und Schlager zur Party ein – verbunden mit dem legendären Feuerwerk am Samstagabend.

› ADAC Mitglieder erhalten zehn Euro Nachlass auf das Mercedes-Ticket mit Zugang zur AMG-Tribüne. Mehr Infos zu Ticketing & Programm: truck-grand-prix.de

Foto: Thomas Frey

IMPRESSUM

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

Redaktionsleitung
Ann-Iren Ossenbrink (V. i. S. d. P.), ADAC Saarland, Untertürkheimer Straße 39 - 41, 66117 Saarbrücken;
Monika Gaß, ADAC Pfalz, Europastraße 1, 67433 Neustadt;
Mirco Hillmann, ADAC Mittelrhein, Viktoriastraße 15, 56068 Koblenz

Redaktion
Ann-Iren Ossenbrink (Koordination dieser Ausgabe), Monika Gaß, Vanessa Stankovic

Produktion
storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 5,
80805 München

Verlag
Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München,
T 089 925 00,
E-Mail anfrage@burda.com

Vermarktung
Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München,
T 089 925 00, E-Mail anfrage@burda.com

Geschäftsführung
Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Hanna-Dorith Bienheim, Arabellastraße 23, 81925 München

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: Brand Community Network GmbH, Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH. Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.

Das beste Geschenk zum Autofahren.

Sicher unterwegs mit dem ADAC Junge-Fahrer-Training.

Fahranfänger sind für alle neuen Abenteuer ideal gerüstet mit einem **ADAC Junge-Fahrer-Training**. Mit guter Laune und viel Spaß bereiten sich die Führerscheinneulinge dabei auf viele Situationen im Straßenverkehr vor, um einen sicheren Umgang rund um Fahrzeug und Fahrverhalten zu entwickeln. Und das ruhige Gefühl für die Eltern gibt es gratis dazu.

ADAC Mitglieder genießen exklusive Preisvorteile.
Das Training ist zertifiziert und wird von vielen Berufsgenossenschaften bezuschusst.

ADAC e.V. · adac.de/fahrsicherheit

ADAC

ANZEIGE

25 JAHRE personal shop

Markenartikel zu Bestpreisen

Neu für Sie zum Kennenlernen: bis zu 62% Preisvorteil!

Flauschig-weiche Herren-Strick-Fleecejacke

Atmungsaktiv und schnell-trocknend

STUBAI

anthrazit-melé

dunkelblau-melé

grau-melé

- Strapazierfähig aus 100% Polyester • Außen supersofte Strickoptik • Innen flauschig weiches Fleece • Frontreißverschluss mit Windschutz • Zwei senkrechte Reißverschlusstaschen an der Front • Wind- und wasserabweisend • Schnelltrocknend • Elastische Bündchen

Größen				
M	L	XL	XXL	3 XL

Große Größen bis 3 XL

UVP*-Preis 79,99
Personalshop-Preis 39,99

NEUKUNDEN-PREIS

€ 29.99

Sie sparen € 50,- gegenüber dem UVP*

★★★★★

Das sagen Kunden:

„Tolles Produkt!"

Tragekomfort, Passform, Aussehen, es passt einfach alles. Wird sicher mein Lieblingsbekleidungsstück.

Mehr Bewertungen online

BESTELLSCHEIN D30807 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN-PREIS
	41.241.380		Strickfleece-Jacke grau-melé	€ 29,99
	41.241.393		Strickfleece-Jacke dunkelblau-melé	€ 29,99
	41.241.407		Strickfleece-Jacke anthrazit-melé	€ 29,99

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum: E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

Bestellen leicht gemacht!

bestellen@personalshop.com

✆ 0 69 / 92 10 110

FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf www.personalshop.com

SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code D30807 im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

25% Neukunden-Rabatt auf ALLE Artikel!

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.

Ausfüllen, ausschneiden und gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

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

* Stattpreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht.
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com