

<b>Sa., 25.07.2026</b>	<b>Essen jenseits - Tour 7</b>
13:00 Uhr	<b>Startort:</b> Kopstadtplatz
<b>Dauer:</b> ca. 5 Std.	<b>Länge:</b> ca. 20 km <b>Tempo:</b> ø 15km/h
<b>einfach</b>	<b>Leitung:</b> Mirko Sehnke
<b>Mi., 16.09.2026</b>	<b>Roberts kurze Kurbel-Kuren: Nord</b>
17:00 Uhr	<b>Startort:</b> Willy-Brandt-Platz
<b>Dauer:</b> ca. 2,5 Std.	<b>Länge:</b> 35 km <b>Tempo:</b> ø 18 km/h
<b>mittel</b>	<b>Leitung:</b> Robert Gerlings
<b>Fr., 18.09.2026</b>	<b>Nachhaltigkeits-Radtour Süd-West</b>
15:30 Uhr	<b>Startort:</b> Willy-Brandt-Platz
<b>Dauer:</b> ca. 3,5 Std.	<b>Länge:</b> 36 km <b>Tempo:</b> ø 15 km/h
<b>einfach</b>	<b>Leitung:</b> Claudia Harfst
<b>Di., 22.09.2026</b>	<b>Feierabendtour "Tag der Currywurst"</b>
17:00 Uhr	<b>Startort:</b> Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna
<b>Dauer:</b> ca. 4 Std.	<b>Länge:</b> 40 km <b>Tempo:</b> ø 15 km/h
<b>einfach</b>	<b>Leitung:</b> Mirko Sehnke
<b>So., 04.10.2026</b>	<b>Elfringhauser Schweiz</b>
09:30 Uhr	<b>Startort:</b> Willy-Brandt-Platz
<b>Dauer:</b> ca. 7,5 Std.	<b>Länge:</b> 65 km <b>Tempo:</b> ø 17 km/h
<b>mittel</b>	<b>Leitung:</b> Thomas Riechmann
<b>Sa., 17.10.2026</b>	<b>Essen jenseits - Tour 8</b>
13:00 Uhr	<b>Startort:</b> Kopstadtplatz
<b>Dauer:</b> ca. 5 Std.	<b>Länge:</b> ca. 20 km <b>Tempo:</b> ø 15km/h
<b>einfach</b>	<b>Leitung:</b> Mirko Sehnke

AT CYCLES

E-BIKES | FAHRRÄDER | ZUBEHÖR | SERVICE

SO EINIGARTIG WIE DU!

KOMM ZU UNS UND  
KONFIGURIERE NOCH HEUTE  
DEIN INDIVIDUELLES  
TRAUMRAD.

VELOVILLE SCOTT ZECHENRÄD - EIGHTSHOT PUKY READY FOR LIFE.

AT Cycles Essen GmbH | Frillendorfer Str. 132 | 45139 Essen  
Tel. 0201 36199925 | Mail: essen@at-cycles.eu  
Web: www.at-cycles.eu

## Fahrradcodierung in Essen

Du möchtest dein Fahrrad besser vor Diebstahl schützen? Dann komm zu uns und lass es mit einer individuellen Codierung versehen.

Die Codierung findet in der Regel einmal im Monat in unserer Geschäftsstelle am Kopstadtplatz statt.

Infos, Termine und Anmeldung:  
[www.fahrradcodierung-essen.de](http://www.fahrradcodierung-essen.de)



## Essener Lastenräder



Leih Dir ein Lastenrad!  
Bis zu 3 Tage am Stück  
kannst Du Dir bei uns  
ein Lastenrad leihen.



Infos und Buchung:  
[www.essener-lastenrad.de](http://www.essener-lastenrad.de)

## Essener Fahrradhäuser

Du möchtest dein Fahrrad sicher  
vor Wetter und unbefugtem Zugriff parken?

In unseren Fahrradhäusern im Stadtgebiet  
kannst Du Dir einen Stellplatz mieten.

Infos: [www.essener-fahrradhaus.de](http://www.essener-fahrradhaus.de)



## Radfahrsschule

Unsere ADFC-Radfahrsschule für Erwachsene  
bietet das Erlernen des Radfahrens  
für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Infos: [radfahrsschule@adfc-essen.de](mailto:radfahrsschule@adfc-essen.de)



## Deine Spende an den ADFC Essen

Spenden kann man uns einfach und problemlos über das Portal "[Wir Wunder](#)", per [Paypal](#),  
aber auch per [Banküberweisung](#).

Infos: [www.adfc-essen.de/spenden](http://www.adfc-essen.de/spenden)



## Impressum

ADFC Kreisverband Essen e.V.  
Kopstadtplatz 12  
45127 Essen



## Vertretungsberechtigte

Vorsitzende: Mirko Sehnke



Marc Zietan

Thomas Riechmann

Finanzvorstand:

## Kontakt

Telefon: 0201 - 23 17 07  
E-Mail: [info@adfc-essen.de](mailto:info@adfc-essen.de)  
Internet: [www.adfc-essen.de](http://www.adfc-essen.de)

## Geschäftsstelle

c/o Verkehrs- und Umweltzentrum (VUZ)  
in der Kopstadt-Passage  
Kopstadtplatz 12 / Rottstraße 5  
45127 Essen

## Öffnungszeiten

Donnerstags & Freitags 16:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Außer in den Schulferien und an gesetzl. Feiertagen.

Offene Vorstandssitzung: 1. Freitag im Monat

Verantwortlich im Sinne des Presserechts  
Mirko Sehnke [mirko.sehnke@adfc-essen.de](mailto:mirko.sehnke@adfc-essen.de)

Design: Sabine M. Böhm  
Fotos: © Sabine M. Böhm  
Titelfoto: Ruhrauen in Mülheim an der Ruhr

# Touren- & Termine 2026



# Komm, lass uns Fahrrad fahren!

Entdecke mit dem ADFC Essen auf geführten Radtouren interessante Orte in und um Essen.

Auch im Jahr 2026 bieten wir wieder abwechslungsreiche Touren an.

Ausführliche Infos zu den angebotenen Touren sowie weitere Touren & Veranstaltungen findest Du auf unserer Webseite unter [www.adfc-essen.de](http://www.adfc-essen.de) und auf [www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de).



Fahrradfahren in der Gruppe macht Spaß, hält körperlich und geistig fit, vermeidet Lärm und ist außerdem eine klimaschonende und kostengünstige Variante der Fortbewegung.

Wir bieten Touren für jede Anforderung als Halbtages- und Tagetouren von 20 bis 120 km an.

Außerdem kannst Du mit uns auf Zubringern zu Sternfahrten das Radfahren in großen Gruppen erleben.

Unsere Touren werden von ausgebildeten und erfahrenen ADFC-TourGuides geleitet.



Werde Mitglied im ADFC und erhalte Vorteile

- Unterstütze uns in der Lobbyarbeit für eine bessere Fahrradinfrastruktur
  - Erhalte viermal jährl. die Zeitschrift RADWELT
  - Deutschlandweite Pannenhilfe
  - Verkehrsrechtsschutz in Bezug auf das Fahrrad
  - Vergünstigungen bei ausgewählten Serviceangeboten
- ➔ Infos: [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft)



Alle Teilnehmenden sind selbst für den technisch einwandfreien Zustand ihres Fahrrades verantwortlich und haben sich verkehrsgerecht zu verhalten. Es gilt die StVO. Kinder dürfen nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person mitfahren.

Die Tourenleitungen haften nicht gegenüber Teilnehmenden oder Dritten für in Folge von Touren entstandene Schäden.  
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

**Alle Angaben ohne Gewähr.**

Bitte informiere Dich über eventuelle Änderungen in unserem Tourenportal.

## Touren- & Termine 2026

! Unsere Fahrradtouren sind für ADFC-Mitglieder sowie Gäste kostenlos.

**So., 01.03.2026**  
15:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 3 Std.

**Frauen-Café zum Saisonauftakt der Frauen-Radtouren**  
**Ort:** Radmosphäre, Niederfeldsee

**So., 15.03.2026**  
14:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 1 Std.

**Neumitgliedertreffen**  
**Ort:** ADFC Geschäftsstelle Rottstraße 5, 45127 Essen



**So., 15.03.2026**  
15:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 2 Std.

**Mitgliederversammlung des ADFC Essen**  
**Ort:** ADFC Geschäftsstelle Rottstraße 5, 45127 Essen

**So., 22.03.2026**  
11:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 5 Std.

**Anradeln für Wenigfahrende**  
**Startort:** Willy-Brandt-Platz  
**Länge:** 35 km **Tempo:** ø 12 km/h  
**Leitung:** Inge Thomas

**Sa., 28.03.2026**  
13:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 5 Std.

**Essen jenseits - Bredeney/Ostfriedhof**  
**Startort:** Kopstadtplatz  
**Länge:** 20 km **Tempo:** ø 15km/h  
**Leitung:** Mirko Sehnke

**So., 26.04.2026**  
10:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 7 Std.

**Bergbau & Ruhr**  
**Startort:** Vorplatz Grugahalle  
**Länge:** 43 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Inge Thomas

April - Oktober

letzter Mittwoch im Monat  
16:30 Uhr  
letzter Sonntag im Monat  
10:30 Uhr  
**Dauer:** ca. 3 Std.

**Frauen-Radtouren**  
**Start:** Radmosphäre  
**Länge:** ca. 20 - 30 km  
**Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Sylvia Stuckstette

Do., 14.05.2026

10:00 Uhr  
bis  
17:00 Uhr

**Fahrradcodierung beim Mülheimer Fahrradfrühling**  
**Ort:** MüGa-Park Am Schloß Broich (MH)  
Infos und Codierformular unter:  
[www.fahrradcodierung-essen.de](http://www.fahrradcodierung-essen.de)

**Sa., 02.05.2026**  
14:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 4 Std.

**einfach**  
**Eröffnungstour Stadtradeln Essen**  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
**Länge:** 35 km **Tempo:** ø 14 km/h  
**Leitung:** Benjamin Voigt

**Sa., 16.05.2026**  
11:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 5 Std.

**mittel**  
**Pedelec Radtour Grafenwald & Co.**  
**Startort:** Zeche Zollverein, Ehrenhof  
**Länge:** 60 km **Tempo:** ø 20 km/h  
**Leitung:** Marc Zietan

**So., 03.05.2026**  
09:30 Uhr  
10:00 Uhr  
10:00 Uhr  
**ADFC Fahrrad-Sternfahrt NRW 2026**  
**Startort:** Willy-Brandt-Platz  
**Startort:** Vorplatz Grugahalle  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna

**Sa., 09.05.2026**  
13:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 3,5 Std.

**einfach**  
**Nachhaltigkeits-Radtour Süd-Ost**  
**Startort:** Willy-Brandt-Platz  
**Länge:** 36 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Claudia Harfst

**So., 10.05.2026**  
10:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 0 Std.

**mittel**  
**Auf den Spuren der Industriekultur**  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
**Länge:** 70 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Inge Thomas

**Mi., 20.05.2026**  
19:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 2,5 Std.

**einfach**  
**Ride of Silence**  
**Startort:** Hirschlandplatz  
**Länge:** 20 km **Tempo:** ø 12 km/h  
**Leitung:** Mirko Sehnke

**Di., 12.05.2026**  
17:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 2,5 Std.

**mittel**  
**Roberts kurze Kurbel-Kuren: Süd**  
**Startort:** Vorplatz Grugahalle  
**Länge:** 40 km **Tempo:** ø 18 km/h  
**Leitung:** Robert Gerlings

**Fr., 22.05.2026**  
21:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 3 Std.

**einfach**  
**Nachtradeln**  
**Startort:** Hirschlandplatz  
**Länge:** 25 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Mirko Sehnke

**Do., 14.05.2026**  
10:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 1 Std.

**einfach**  
**Zum Mülheimer Fahrradfrühling**  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
**Länge:** 12 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Jörg Brinkmann

**So., 31.05.2026**  
10:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 5 Std.

**einfach**  
**Zur Königsgrube**  
**Startort:** Willy-Brandt-Platz  
**Länge:** 30 km **Tempo:** ø 13 km/h  
**Leitung:** Rüdiger Sang

**Sa., 04.07.2026**  
11:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 1,5 Std.

**einfach**  
**Zubringer zur Sternfahrt.Ruhr**  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
**Länge:** 20 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Mirko Sehnke

**≡ e-motion ≡**  
**e-Bike Premiumshop Velbert**  
**Pedelecs | Lastenräder | Dreiräder**  
**Flandersbacher Weg 2/6 | 42549 Velbert**  
**Tel. 02051-93321-30**  
**info@emotion-velbert.de | www.emotion-velbert.de**

**So., 12.07.2026**  
10:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 8 Std.

**mittel**  
**Kirchheller Heide, 5-Seen Tour**  
**Startort:** Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
**Länge:** 70 km **Tempo:** ø 15 km/h  
**Leitung:** Inge Thomas

**So., 19.07.2026**  
11:00 Uhr  
**Dauer:** ca. 2 Std.

**einfach**  
**Kleine Hausrunde**  
**Startort:** Willy-Brandt-Platz  
**Länge:** 18 km **Tempo:** ø 13 km/h  
**Leitung:** Rüdiger Sang

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen  
[www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de)