

**Sa., 25.07.2026** **Essen jenseits - Tour 7**  
13:00 Uhr  
Dauer: ca. 5 Std.  
**einfach**  
Startort: Kopstadtplatz  
Länge: ca. 20 km Tempo: ø 15km/h  
Leitung: Mirko Sehnke

**Mi., 16.09.2026** **Roberts kurze Kurbel-Kuren: Nord**  
17:00 Uhr  
Dauer: ca. 2,5 Std.  
**mittel**  
Startort: Willy-Brandt-Platz  
Länge: 35 km Tempo: ø 18 km/h  
Leitung: Robert Gerlings

**Fr., 18.09.2026** **Nachhaltigkeits-Radtour Süd-West**  
15:30 Uhr  
Dauer: ca. 3,5 Std.  
**einfach**  
Startort: Willy-Brandt-Platz  
Länge: 36 km Tempo: ø 15 km/h  
Leitung: Claudia Harfst

**Di., 22.09.2026** **Feierabendtour "Tag der Currywurst"**  
17:00 Uhr  
Dauer: ca. 4 Std.  
**einfach**  
Startort: Grüne Mitte/Eiscafé LaLuna  
Länge: 40 km Tempo: ø 15 km/h  
Leitung: Mirko Sehnke

**So., 04.10.2026** **Elfringhauser Schweiz**  
09:30 Uhr  
Dauer: ca. 7,5 Std.  
**mittel**  
Startort: Willy-Brandt-Platz  
Länge: 65 km Tempo: ø 17 km/h  
Leitung: Thomas Riechmann

**Sa., 17.10.2026** **Essen jenseits - Tour 8**  
13:00 Uhr  
Dauer: ca. 5 Std.  
**einfach**  
Startort: Kopstadtplatz  
Länge: ca. 20 km Tempo: ø 15km/h  
Leitung: Mirko Sehnke

## 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)



## Radfahrschule

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

Infos: [radfahrschule@adfc-essen.de](mailto:radfahrschule@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**

Finanzvorstand: **Thomas Riechmann**



## 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





SO EINZIGARTIG WIE DU!  
KOMM ZU UNS UND  
KONFIGURIERE NOCH HEUTE  
DEIN INDIVIDUELLES  
TRAUMRAD.

**VELO@VILLE** **ZECHENRAD**  
**SCOTT** **EIGHTSHOT** **PUKY**  
READY FOR LIFE.

AT Cycles Essen GmbH | Frillendorfer Str. 132 | 45139 Essen  
Tel. 0201 36199925 | Mail: [essen@at-cycles.eu](mailto:essen@at-cycles.eu)  
Web: [www.at-cycles.eu](http://www.at-cycles.eu)







# 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 Tagestouren 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

**einfach**

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

**einfach**

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

**einfach**

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

**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

**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

**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

**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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Essen

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

**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

**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

**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

**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

≡ e-motion ≡

e-Bike Premiumshop Velbert

**Pedelecs | Lastenräder | Dreiräder**

Flandersbacher Weg 2/6 | 42549 Velbert

Tel. 02051-93321-30

[info@emotion-velbert.de](mailto:info@emotion-velbert.de) | [www.emotion-velbert.de](http://www.emotion-velbert.de)