

Starke Energie aus der Natur:

Unser NeanderStrom

Zurück zur Natur und die Vorzüge der Zivilisation genießen: Mit dem neuen NeanderStrom holen Sie sich 100 % Naturkraft zum günstigen Preis ins Haus. Entwickeln Sie sich weiter: Wechseln Sie zu www.neander-energie.de.

Für mehr Infos rufen Sie uns kostenlos an: **0800 80 90 123**

Oder scannen Sie den QR-Code:



EIN UNTERNEHMEN DER STADTWERKE
WÜLFRATH, HEILIGENHAUS, ERKRATH



Samstag, 22. Juli 2023 Tiger & Turtle
ca. 65km leicht, überwiegend flach
Zur begehbaren Achterbahn nach DU-Angerhausen
Treffpunkt: 10 Uhr PRN Alter Bhf. Heiligenhaus
Tourenleitung: Andreas Piorek
Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de



Samstag, 29. Juli 2023 Wasserroute + Talroute durch Essen
ca. 70 Km hügelig ca. 450 hm
Von Heiligenhaus geht es an der Ruhr in Richtung Werden. Hier beginnt die Wasserroute die uns vorbei am Wolfsbach-Kesselbach-Mühlenbach zum Rhein-Herne-Kanal führt. Über Haus Ripshorst und der alten Kläranlage mit Klangturm radeln wir über die Talroute und das Hexbachtal zum Radschnellweg und weiter nach Mülheim. Durch die Ruhrauen und über Kettwig geht es dann auf dem Panoramaradweg zurück nach Heiligenhaus.
Treffpunkt: 11 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



Sonntag, 30. Juli 2023 Alsumer Berg / Geleucht
ca.90 km hügelig / ca.500 hm
Von Heiligenhaus radeln wir über Oberhausen und Mülheim zum Alsumer Berg. Weiter geht es auf die linke Rheinseite zur Halde Rheinpreußen zum „Geleucht“. Zurück auf der rechten Rheinseite gelangen wir über Ruhrort nach Heiligenhaus.
Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
Tourenleitung: Lothar Nuthmann
Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



Samstag, 05. August 2023 Müngstener Brückenpark über Bergische Bahntrassenradwege

ca.76 km bergig / ca.910 hm
Über Flandersbach und Aprath erreichen wir Schloss Lüntenbeck. Weiter zur Sambatrass bis Cronenberg. Zum Tal der Wupper radeln wir bergab und gelangen bald zur Müngstener Brücke. Anschließend berghoch über die Bergbahntrasse zum Aussichtspunkt und nach Solingen. Dort wartet die Korkenziehertrasse, die wir bis zu ihrem Ende in Vohwinkel befahren. Über Schöller und Düssel kommen wir zum PanoramaRadwegNiederbergbahn, auf dem wir nach Heiligenhaus zurückkehren.
Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
2.Treffpunkt Zeittunnel in Wülfrath auf Anfrage
Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



Sonntag, 06. August 2023 Unterbacher See, D-Altstadt
ca. 85 km hügelig / ca 370hm
Von Heiligenhaus radeln wir zum Unterbacher See. Über Schloss Eller und den Volkspark gelangen wir zum Rhein. Diesem folgen wir durch Kappes Hamm und die Altstadt (Fischmarkt) bis zum Nordpark. Von dort geht es über Ratingen und Hösel zurück nach Heiligenhaus.
Treffpunkt: 11 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
Tourenleitung: Lothar Nuthmann
Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



Informationen

Die Fahrradtouren werden im Auftrag des NFC Heiligenhaus durchgeführt. Dieser wird vertreten durch die Tourenleitung. Den Anweisungen hinsichtlich des Tourenablaufs ist Folge zu leisten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Kinder und Jugendliche können ohne schriftliche Einverständniserklärung der Eltern leider nicht mitfahren. Ansonsten kann Jede/r an unseren Touren teilnehmen. Auch Pedelec-FahrerInnen sind selbstverständlich willkommen.

Kosten

Wenn nicht anders angegeben, sind die Touren kostenlos. Über eine Spende zur Unterstützung der Vereinsarbeit freut sich der NFC-Heiligenhaus. Manchmal entstehen weitere Kosten für S-Bahn + DB, Fähre, Museumsbesuch etc., darum sollte immer ausreichend Kleingeld mitgenommen werden. Kosten der Tourenleitung (wie z.B. Fahrtkosten) werden umgelegt.

Wichtige Hinweise

Der/Die jeweils angegebene Tourenleiter/in ist Ansprechpartner/in. Mitgenommen werden sollte immer Flickzeug für das Rad und sicherheitshalber Regenzeug. Tagesverpflegung wird dringend empfohlen, denn nicht immer besteht die Möglichkeit einzukehren. Das Fahrrad sollte unbedingt verkehrstüchtig sein. Besonders auf Bremsen, Bereifung und Beleuchtung ist zu achten. Als Radler/innen verhalten wir uns verkehrsgerecht, denn für evtl. entstehende Schäden ist der/die Verursacher/in haftbar. Wer sich von der Gruppe trennen will, sollte sich bitte bei der Tourenleitung abmelden. Für alle Touren wird das Tragen eines Fahrradhelms empfohlen.

Treffpunkte

PRN = PanoramaRadwegNiederbergbahn in Heiligenhaus Am Sportfeld 1 (PRN-Rastplatz gegenüber dem Sportplatzeingang)
Alter Bahnhof (PRN-Rastplatz vor den Silos Westfalenstraße 14)

Anmeldung zu unseren Touren

Es sind einige Regeln zu beachten. Neben den allgemein gültigen Regeln weist der NFCH daraufhin, dass die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist und deshalb eine vorherige Anmeldung bei der jeweiligen Tourenleitung erforderlich ist. Nur dann ist eine Teilnahme möglich.

Schwierigkeitsgrade

Flach überwiegend eben

Hügelig moderate bzw. kürzere Steigungen

Bergig / längere bzw. starke Steigungen

Steil / höhere Geschwindigkeit

Kinderfreundlich

Impressum / Kontakt

V.i.S.d.P. Niederbergischer Fahrrad-Club Heiligenhaus e.V. / Auflage: 2.500
NFCH-Fon 02056/922988
NFC Heiligenhaus, Röntgenstraße 35, 42579 Heiligenhaus
www.nfc-heiligenhaus.de
nfc-heiligenhaus@web.de

Donnerstag, 15. August 2023 **Abendradtour**
ca. 35 km hügelig
Nach Feierabend noch eine Runde drehen
Treffpunkt: 18.00 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
Tourenleitung: Joachim Steffen
Anmeldung: Tel. 0177 8052702



Samstag, 19. August 2023 **Landschaftspark DU-Nord**
ca. 65km, überwiegend flach
Über Kettwig und Mülheim die Ruhr entlang bis Stadtgrenze Duisburg. Durch Meiderich zum Landschaftspark Duisburg Nord. Zurück über Ruhrort und Düsseldorf durch den Stadtwald nach Mülheim und Heiligenhaus. Einkehr ist vorgesehen.
Treffpunkt: 10 Uhr PRN Alter Bhf. Heiligenhaus
Tourenleitung: Andreas Piorek
Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de



Dienstag, 19. September 2023 **Abendradtour**
ca. 35 km hügelig
Nach Feierabend noch eine Runde drehen
Treffpunkt: 17.30 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
Tourenleitung: Joachim Steffen
Anmeldung: Tel. 0177 8052702



Samstag, 30. September 2023 **Essen/Wattenscheid**
70 km bergig
Zum Baldeneysee über Steele nach Leithe. Durch Wattenscheid nach Weitmar und zurück zur Ruhr Richtung Heiligenhaus.
Treffpunkt: 10 Uhr PRN Alter Bhf. Heiligenhaus
2.Treffpunkt: PRN Spielplatz Höferstr. Velbert auf Anfrage
Tourenleitung: Andreas Piorek
Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de



Dienstag, 17. Oktober 2023 **Abendradtour**
ca. 35 km hügelig
Nach Feierabend noch eine Runde drehen
Treffpunkt: 17.30 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
Tourenleitung: Joachim Steffen
Anmeldung: Tel. 0177 8052702



Dezember 2023 - März 2024
Fahrrad-Aktiv-Reisen auf den Kanaren
Unsere TourenleiterInnen Beate und Lothar verbringen seit Jahren die Wintermonate auf den Kanaren. Sie kennen alle 7 Inseln bestens, vor allem die Radrouten. Von Flach bis Bergig von Asphalt bis Single-Tracks, alles haben sie im Repertoire. Lust bekommen? unter nfc-heiligenhaus@web.de könnt Ihr eine Anfrage stellen.

Bitte beachten:

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Mitfahren kann nur, wer sich vorher bei der jeweiligen Tourenleitung telefonisch bzw. per Mail angemeldet hat.

Bei Fragen zu den einzelnen Touren kontaktiert man am besten immer die jeweiligen Tourenleitungen

Beate-M. Hoffmann
02056-24503

Lothar Nuthmann
02056-24503

Andreas Piorek
02056-6235

Joachim Steffen
01778052702

Die Tourenleitungen des NFC Heiligenhaus

kskd.de

Für alles, was im Leben wirklich zählt...

...machen wir uns stark für echte Werte. Für unsere Kundinnen und Kunden. Für unsere Region. Für die Gemeinschaft. Kurz gesagt für alles, was im Leben wirklich zählt.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Düsseldorf

Fahrradaktivreisen + Fahrradtouren 2023 mit dem NFC Heiligenhaus



**Niederbergischer
Fahrrad-Club
Heiligenhaus**

nfc-heiligenhaus.de
nfc-heiligenhaus@web.de

**Kettwig
Heiligenhaus
Ratingen Velbert
Mettmann
Wülfrath**

Beitritt zum NFC Heiligenhaus

Niederbergischer Fahrrad-Club Heiligenhaus
 nfc-heiligenhaus.de
 nfc-heiligenhaus@web.de

Bitte einsenden an:
 NFC-Heiligenhaus e. V. Röntgenstraße 35 42579 Heiligenhaus
 Pflichtangaben:
 Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort

Freiwillige Angaben:
 E-Mail:

Telefon:

Ja, ich habe die Satzung* a nerkannt und möchte dem NFCH beitreten und werde damit gleichzeitig Mitglied im Radsportverband NRW (Bund Deutscher Radfahrer / LSB-NRW).
 Im Beitrag enthalten ist eine Private Tretradversicherung*.
 * Können im Internet eingesehen werden oder werden a uf Anfrage zugesandt. (zutreffendes bitte ankreuzen):

- Mitglied ab 27 Jahre (Jahresbeitrag 36 EUR)
- Mitglied 18-27 Jahre (Jahresbeitrag 24 EUR)
- Jugendmitglied unter 18 Jahren (Jahresbeitrag 20 EUR)
- Sozialbeitrag (reduzierter Beitrag / Genehmigung durch den Vorstand) (Jahresbeitrag 10 EURO)
- Kinder (unter 14 Jahren) (Jahresbeitrag 10 EUR)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der Mitgliedschaft im NFCH voraus. Der Jahresbeitrag gilt für das jeweilige Kalenderjahr, ist in einer Summe zu entrichten und wird nicht erstattet.

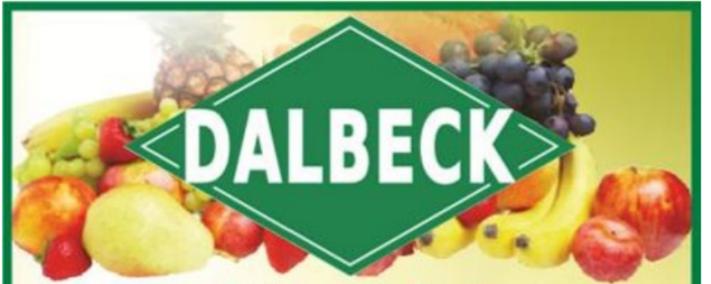
Datum _____ Unterschrift _____

Wir codieren auch Fahrräder nach Terminvereinbarung.
nfc-heiligenhaus.de

Dienstag, 18. April 2023 Abendradtour
 ca. 35 km hügelig
 Nach Feierabend noch eine Runde drehen
 Treffpunkt: 18.00 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
 Tourenleitung: Joachim Steffen
 Anmeldung: Tel. 0177 8052702

Samstag, 29. April 2023 Zeche Zollverein und Himmelsleiter
 ca. 65km hügelig mit einigen Steigungen
 Zur Zeche Zollverein und zur Himmelsleiter im Rheinelbepark
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Alter Bhf. Heiligenhaus
 Tourenleitung: Andreas Piorek
 Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de

Samstag, 06. Mai 2023 Bergerhof
 ca. 60 km bergig ca. 720 hm
 Durch Flandersbach kommen wir zum PRN nach Wülfrath. Ab Oberdüssel fahren wir über die Bergische Diakonie ins Windrather Tal. Das Deilbachtal fahren wir hoch und machen dann den Abstecher zum Bergerhof, wo wir uns eine Pause gönnen. Der Rückweg führt über Langenberg und Velbert zum PRN, dem wir bis Heiligenhaus folgen. Einkehr vorgesehen
 Treffpunkt: 11 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
 2. Treffpunkt: PRN Wülfrath Zeittunnel auf Anfrage
 Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



DALBECK

Fruchtsäfte aus der Region

SÜSSMOSTEREI DALBECK GBR
 Mühlenweg 18 • 42579 Heiligenhaus • ☎ 02056 69219
www.dalbeck-fruchtsaft.de

DHL
 PAKETSHOP

Freitag, 12. Mai 2023 Halbtagestour um Heiligenhaus
 ca. 38 km bergig ca. 370hm
 PRN über Velbert nach Wülfrath. Nach einem Abstecher zur Grube Schluppkothen weiter über Rhodenhäuser nach Flandersbach. Durch Vogelmühle Richtung Wusten ins Angental bis Steinkothen. Durch Allscheid nach Hösel über den Görtscheider Weg wieder auf den PRN zurück nach Heiligenhaus.
 Treffpunkt: 14 Uhr PRN Alter Bhf. Heiligenhaus
 Tourenleitung: Andreas Piorek
 Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de

Dienstag, 16. Mai 2023 Abendradtour
 ca. 35 km hügelig
 Nach Feierabend noch eine Runde drehen
 Treffpunkt: 18.00 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
 Tourenleitung: Joachim Steffen
 Anmeldung: Tel. 0177 8052702

Bitte beachten:
 Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.
 Mitfahren kann nur, wer sich vorher bei der jeweiligen Tourenleitung telefonisch bzw. per Mail angemeldet hat.

Samstag, 03. Juni 2023 Elbschetalbahn
 Ca. 95 km bergig ca. 910 hm
 Über den PRN nach Velbert, weiter nach Nierenhof. Durch die Elfringhauser Schweiz zum Bf.-Schee und weiter zur Elbschetalbahn. Ab Wengern entlang der Ruhr durch das Balkhauser Tal nach Nierenhof und in das Deilbachtal über dessen Radweg gelangen wir wieder an die Ruhr, der wir über den Baldeneysee entlang nach Kettwig folgen.
 Über den PRN geht es zurück nach Heiligenhaus
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
 2. Treffpunkt: PRN Spielplatz Höferstraße Velbert auf Anfrage
 Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de

Sonntag, 04. Juni 2023 zum Fischmarkt
 Ca. 75 km hügelig ca. 450hm
 Über Hösel, Lintorf, Kaiserswerth geht es zum Rhein. Mit der A44-Brücke gelangen wir zur anderen Rheinseite über die Oberkasseler Brücke queren wir den Rhein wieder zur Düsseldorf Altstadt und zum Fischmarkt. Durch den Nordpark und am Flughafen vorbei entlang der Anger über Eggerscheidt und dem Sondersbach kehren wir nach Heiligenhaus zurück.
 Treffpunkt: 11 Uhr PRN Am Sportfeld 1, Heiligenhaus
 Tourenleitung: Lothar Nuthmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de



FANTIC26
 www.fantic26.de

Fantic26 Funsport GmbH
 Nordring 38 - 42579 HEILIGENHAUS
 Deutschland
 Telefon: 02056 5995059
 E-Mail: info@fantic26.de

STUNTSKOOTER
 KICKBOARD
 WASSERSPORT
 WINTERSPORT
 BEKLEIDUNG
 FAHRRADZUBEHÖR
 MX-BIKEWEAR
 SERVICE & TUNING
 TITAN/ALU SCHRAUBEN
 E-BIKE
 SKATEBOARD
 LONGBOARD
 ROLLSCHUHE
 SPIEL & SPASS
 DRIFTER & GO KART
 LENKDRACHEN

Samstag, 17. Juni 2023 Tal der Itter
 ca. 78 km bergig ca. 710 hm
 Von Heiligenhaus über Wülfrath und Vohwinkel nach Solingen. Durch das Tal der Itter zur Mündung in den Rhein in Düsseldorf-Benrath. Rückweg über den Unterbacher See und Ratingen.
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
 2. Treffpunkt Zeittunnel auf Anfrage
 Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de

Fahrradcodierung / Diebstahlschutz
 Wann: Sonntag, 18. Juni 2023 12 – 15 Uhr
 Wo: Am Panoramaradweg Niederbergbahn
 Zugang Hefelmann-Park / Hochschule
 Am Info-Stand
 des Niederbergischen Fahrrad-Club (NFCH)
 Anmeldung: Tel. 02056-922988
nfc-heiligenhaus@web.de

Dienstag, 20. Juni 2023 Abendradtour
 ca. 35 km hügelig
 Nach Feierabend noch eine Runde drehen
 Treffpunkt: 18.00 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
 Tourenleitung: Lothar Nuthmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de

Samstag, 24. Juni 2023 Nordbahntrasse in Wuppertal
 ca. 80 km bergig
 Über Velbert und Nierenhof nach Hattingen auf die Bredenscheider Trasse bis Sprockhövel. Dort auf die Nordbahntrasse längs durch Wuppertal und über Wülfrath auf dem Panoramaradweg zurück.
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
 2. Treffpunkt: PRN Spielplatz Höferstraße Velbert auf Anfrage
 Tourenleitung: Andreas Piorek
 Anmeldung: Tel. 02056-6235 pio@nfc-heiligenhaus.de

Samstag, 01. Juli 2023 Tal der Wupper
 ca. 73 km / 640 hm hügelig S 6 ab D-Hellerhof
 Rundtour von Heiligenhaus über W-Vohwinkel und entlang der Wupper zur Mündung in den Rhein. Weiterfahrt am Rhein nach D-Hellerhof. Hier Rückfahrt mit der S-Bahn nach Hösel möglich.
 Weiter ab D-Hellerhof 101 km / 990 hm bergig
 Ohne S-Bahn über Gerresheim und den Aaper Wald zurück nach Heiligenhaus.
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
 2. Treffpunkt: PRN Wülfrath Zeittunnel auf Anfrage
 Tourenleitung: Beate-Marion Hoffmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de

Sonntag, 02. Juli 2023 Bochum Jahrhunderthalle
 Ca. 82 km / ca. 740 hm bergig
 Über den PRN bis Nierenhof. Dort durch das Balkhauser Tal zur Ruhr und bis Dahlhausen. Beginn der Springorumtrasse, der wir bis zum Ende folgen. Das nächste Ziel ist die Jahrhunderthalle. Über die Erzbahntrasse, Leithe zur Freisenbruchtrasse und anschließend zum Ruhradweg, den wir bis zum Beginn der Grugatrasse befahren. Von hier bis Margarethenhöhe über Haarzopf, den Flughafen E-MH, Kettwig und den PRN zurück Heiligenhaus. Einkehr vorgesehen
 Treffpunkt: 10 Uhr PRN Am Sportfeld Heiligenhaus
 2. Treffpunkt: PRN Spielplatz Höferstraße Velbert auf Anfrage
 Tourenleitung: Lothar Nuthmann
 Anmeldung: Tel. 02056-24503 nfc-heiligenhaus@web.de

Dienstag, 18. Juli 2023 Abendradtour
 ca. 35 km hügelig
 Nach Feierabend noch eine Runde drehen
 Treffpunkt: 18.00 Uhr PRN Alter Bahnhof, Heiligenhaus
 Tourenleitung: Joachim Steffen
 Anmeldung: Tel. 0177 8052702

NEU Freitags-Touren / Start am Nachmittag
 ca. 50km hügelig mit Einkehr
 Dies Touren finden
 in unregelmäßigen Abständen statt.
 Ankündigung auf unserer Internetseite unter
<http://nfc-heiligenhaus.de/tagestouren-2023/>



**Fahrräder & Zubehör für Groß und Klein...
 Hollandräder, Mountainbikes, Kinderräder,
 E-Bikes uvm.**

**Finanzierung oder Leasing
 sind bei uns möglich.**



Zweirad Gebel
 Konrad-Adenauer-Platz 26
 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 10 17 202
 Fax: 02102 / 30 99 375
 web: www.zweirad-gebel.de

Mo-Fr: 10:00-13:00 / 15:00 - 18:30
 Sa: 10:00-14:00

... besucht uns auch auf 

Inhaber: Joachim Gebel