

Die schicke Minna ist fast so gut wie ein Auto

Mit dem Lastenrad kann bis zu 90 Kilogramm Gewicht transportiert werden. Das Fahren setzt Übung voraus, macht aber richtig Spaß.

VON HOLGER LODAHL

Plötzlich war sie weg, die schicke Minna. Ich war vom Lastenrad abgestiegen und hatte mich nur kurz abgewendet. Schon war aus der Schicken Minna eine schnelle Minna geworden. Aber es ging noch einmal gut – Minna war ein paar Meter weiter gerollt, ich konnte sie wieder schnappen. Schuld an dem Fast-Desaster war ich selbst, denn immerhin hatte Carsten Wien mich er-



Wenn der Holger mit der Minna: Der RP-Journalist und das Lastenfahrrad haben einen Nachmittag miteinander verbracht.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

Radserie 2017



mahnt, nach dem Absteigen immer die Feststellbremse zu ziehen. Wien ist einer der Inhaber des Fahrrad-Fachgeschäfts „Schicke Mütze“, in dem ich das Lastenfahrrad mit dem schönen Namen „Schicke Minna“ geliehen habe. Das war ganz leicht: Online meine Daten wie Name und Telefonnummer eingeben, einen Tag aussuchen und mit einem Klick die Minna buchen. Weil die Schicke Minna eine etwa einen Quadratmeter große Ladefläche hat und gute 90 Kilogramm vertragen kann, will ich meinen Wocheneinkauf mit Minna machen.

Aber weil die Schicke Minna wegen ihrer drei Räder und der Ladefläche ganz anders zu fahren ist, gibt

Karsten Wien vorm Aufsitzen einige Tipps. Die Feststellbremse eben, weil sich Minna auf ihren drei Rädern sonst aus dem Staub macht, wenn die Straßen nicht ganz eben sind. Und auch Lenken will geübt sein. Die zwei Räder vorn machen Minna nämlich etwas schwerfälliger als ihre Kollegen mit zwei Rädern. Mal eben schwingvoll einem Hindernis ausweichen ist da kaum möglich. Es ist für mich als geübten Radler ganz neu, meinen Oberkörper beim Lenken oder in der Kurve aufrecht zu halten, statt ihn der Fliehkraft anzupassen. Ich muss eine Kurve mehr vorausplanen, weil die Minna auf das Drehen des Lenkers einen Hauch später reagiert als mein leichtes City-Bike. Aber wie so vieles im Leben: Es ist eine Sache der Gewohnheit. Mit jeder Minute manövriere ich Minna besser über Düsseldorfs Straßen. Dabei halte ich mich an einen weiteren Tipp von Karsten Wien: „Selbstsicher auf der Straße fahren statt auf engen Radwegen.“ Gute Idee, den Minna ist ja ein gutes Stück breiter als ein Zweirad.

Minna ist gut in Schuss. Die Gangschaltung funktioniert tadellos, die Kette ist gut geölt, der Sattel bequem. So komme ich flott in Schwung und erreiche eine gute Geschwindigkeit auf dem Weg zum Einkaufen. Wunderbar! Als eine Ampel sehr plötzlich auf Rot springt, zeigt sich Minnas Schwäche: Die Bremse für das Hinterrad reicht al-

INFO

Minnas kleine Schwester heißt Ulla

Ausleihen Die Schicke Minna kann nur online unter www.lastenrad-duesseldorf.de gebucht werden. Abgeholt wird das Lastenrad bei Schicke Mütze, Talstraße 22-24. **Die Schicke Ulla** Das Ausleihen dieses zweirädrigen Lastenrad-Modells funktioniert ebenfalls online. Die schicke Ulla steht allerdings beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club an der Siemensstraße 46.

Finanzierung Das Ausleihen von Minna und Ulla ist kostenlos. Das Fachgeschäft Schicke Mütze finanziert das Projekt Minna zusammen mit der Düsseldorfer Verkehrswacht. Der ADFC ist der Finanzier der Ulla. Wer das Projekt unterstützen möchte, kann Geld spenden.

Für Kinder Auf Minnas Ladefläche ist eine kleine Bank befestigt. Zwei Kinder können dort angegurtet mitfahren.

lein nicht aus. So drücke ich kräftig die Bremse für die Vorderräder, was Minna veranlasst, unangekündigt nach links abzuweichen, bevor sie stehen bleibt. Das ist mir eine Lehre.

Für den Rest meiner Fahrt fahre ich langsamer, bremsen noch früher als gewohnt und vor allem mit Vorder- und Hinterbremse gleichzeitig, um Minnas Linksdrang auszugleichen. So komme ich sicher zum Su-

permarkt. Dort rollt mir die Minna fast davon, bevor ich sie mit der Feststellbremse zum Bleiben bringe und mit einer dicken Kette an einem Schild befestige. Kurze Zeit später hebe ich allerhand schwere Sachen auf die Ladefläche – einen Kasten Mineralwasser zum Beispiel und mehrere große Tüten mit Gartenerde. Kaum trete ich wieder in die Pedalen, merke ich den Unterschied: Minna rollt nun wesentlich stabiler über den Asphalt, beim Bremsen ist der Linksruck fast weg. Zuhause angekommen muss ich Minna wieder entlasten. Bei der anschließenden Leerfahrt vermisste ich das Zusatzgewicht als Stabilisator.

Wieder zurück beim Fahrradradgeschäft „Schicke Mütze“ lobe ich Minna in großen Worten, erzähle aber auch von meinem Schreck, als Minna beim Bremsen nach links zog. Ganz neu sei ihm das nicht, gibt Karsten Wien zu. Es sei kaum möglich, die vorderen Scheibenbremsen so einzustellen, dass sie gleichmäßig stark seien. Eine weitere Prüfung verspricht er trotzdem, denn immerhin ist das Interesse an der Schicken Minna groß. Auch bei Umzügen war sie schon im Einsatz, erzählt Wien. Einmal habe ein Bräutigam seine Braut auf Minnas Ladefläche zur Kirche gefahren. Ein schöner Hochzeitsscherz war das, sagt Karsten Wien. Wichtigstes Ziel für die Schicke Minna aber sei ein anderes. „Jedes Mal, wenn sich jemand kostenlos das Lastenfahrrad leiht und dafür ein Auto stehen bleibt, haben wir für etwas für unsere Stadt erreicht.“

MELDUNGEN

Ärzte informieren über Darmkrebs am Kö-Bogen

(stz) Am Freitag und Samstag in der Zeit von 10 bis 18 Uhr informieren Ärzte vom Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf am Kö-Bogen über Darmkrebsrisiken und Vorsorgemöglichkeiten. Darüber hinaus können die Besucher ein 20 Meter langes rosafarbenes Darmmodell begreifen, in dem die Entwicklung von Darmkrebs veranschaulicht wird. Von der Krankheit sind gewöhnlich Männer und Frauen zwischen 50 und 70 Jahren betroffen. Bei rechtzeitiger Diagnose liegen die Heilungschancen bei nahezu 100 Prozent.

„Männliche Sucht – weibliche Sucht?“

(stz) Im Haus der Universität findet am Dienstag, 9. Mai, ab 18 Uhr ein Fachsymposium in der Reihe „Gender in der Medizin“ statt. Dabei spricht Daniel Kamp von der LVR-Klinik Düsseldorf-Grafenberg über

das Thema „Alkoholabhängigkeit – von der Neurobiologie zur modernen Therapie“. Rita Jürgens und Angelika Just von der Frauensuchtberatungsstelle Düsseldorf BerTha F berichten über die Besonderheit einer Sucht bei Frauen. Im Anschluss an die Vorträge ist ab 19.30 Uhr Zeit für eine Diskussion.

Jedermann-Sportplatz soll im September stehen

(hdf) Die multifunktionale Sportfläche unter der Theodor-Heuss-Brücke soll in gut vier Monaten fertig werden. Das teilte Sportamtsleiter Pascal Heithorn gestern dem zuständigen Ausschuss mit. Bedenken der Bezirksregierung zum Lärm und zum Hochwasserschutz hatten das Projekt immer wieder verzögert. Nun hat die Bezirksregierung nach Heithorns Angaben Grünes Licht gegeben, so dass bis zum 31. Juli die Baugenehmigung vorliegen sollte. Die Arbeiten an den Sportflächen für Jedermann soll bis zum 15. September vollendet sein.

Grüne Smoothies selbst machen

VON SARAH SCHNEIDERREIT

Ein Morgen ohne einen Smoothie? Für viele nicht mehr vorstellbar. Auch Karin Richter und Tochter Merle sind beide große Fans des gesunden Getränks. Deshalb haben sie sich für das Seminar „Grüne Smoothies und Trinkmüsi“ der Volkshochschule (VHS) angemeldet. Im VHS-Biogarten lernten sie mit neun anderen Teilnehmern, wie man kleine Vitaminbomben aus Wildkräutern zaubern kann.

Kursleiterin Gina Heinrichs gibt seit neun Jahren Seminare zum Thema Wildpflanzen. Die staatlich zertifizierte Kräuterpädagogin führte die Teilnehmer durch den Biogarten, um ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Wildkräuter zu geben. „Es ist aber ganz wichtig, dass man nur Pflanzen isst, die man auch genau bestimmen kann“, sagte Heinrichs. Zu groß sei die Gefahr, ein ungenießbares Kraut zu sich zu nehmen. Für grüne Smoothies eigneten sich beispielsweise Brennnesseln,

Möhrenblätter, Kapuzinerkresse oder Giersch.

„In unserem Garten wächst viel Giersch, daraus können wir uns dann demnächst Smoothies machen“, freute sich Karin Richter. Ihrer zwölfjährigen Tochter Merle schmeckte der Drink mit dem Wildkraut, Banane, Feldsalat und Ananas auch am besten. „Ich mag generell eher süßere Smoothies“, sagte die Schülerin, die die Getränke

meistens eigenständig zubereitet. Das Besondere an den grünen Smoothies, die mit Obst oder Fruchtmilch, stillem Mineralwasser und grünen Blättern zubereitet werden, ist ihr hoher Nährstoffgehalt, so die Kräuterpädagogin.

Termin Am Sonntag, 14. Mai, 11 Uhr, gibt Gina Heinrichs im VHS-Biogarten das Seminar „Grüne Hausapotheke“. Anmeldung unter www.duesseldorf.de/vhs



Gina Heinrichs gibt Tipps, welche Kräuter sich für selbstgemachte Smoothies eignen und wo sie zu finden sind.

RP-FOTO: ANDREAS ENDERMANN

Mit dem Rad durchs Rheinland

(RP) 16 Touren, 132 Seiten und eine App für die Navigation: Das sind die Eckdaten für die dritte Ausgabe von „Mein Rheinland Radtouren“, die ab heute erhältlich ist. Für das Magazin, das in Zusammenarbeit mit dem ADFC entstanden ist, haben sich die Experten am Niederrhein, im Bergischen Land, in Düsseldorf und im Kölner Raum umgesehen. Sie haben bei einer Schössertour am mittleren Niederrhein den Kontrast zwischen Prachtbauten früherer Zeiten und modernem Tagebau auf sich wirken lassen, die Duisburger Seenplatte erkundet und den westlichsten Punkt Deutschlands entdeckt. Einen weiteren Mehrwert des Radmagazins bietet die passende App: Sie ist ein praktischer Begleiter mit tongesteuerter Navigation. Wer das Sonderheft kauft, erhält einen Gratiscode für diese App. Das Magazin gibt es für 9,80 Euro im RP-Shop unter: **0211-505-2255** oder online unter www.rp-online.de/radtouren

RAUS AUFS RAD MIT LUCKY BIKE %

MOUNTAINBIKE 29"



WHISTLER CORE 29 MODELL 12016
▶ perfektes Einstiegs-MTB
▶ robuste Shimano 21-G Kettenschaltung
▶ einstellbare 60mm Federgabel

359,99
statt **449,-**

TOP PREIS-LEISTUNG

SCHWARZ

AC-Nr. 02100

3

HOLLANDRAD



CLASSIC LTD
▶ klassisches Design trifft moderne Komponenten
▶ Shimano Nexus 7-G Nabenschaltung mit Rücktritt
▶ Nabendynamo mit Trommelbremse & Retro-Scheinwerfer

549,99
statt **749,99**

26% REDUZIERT

AC-Nr. 02029

3

3

TREKKINGBIKE



VOYAGER LB PRO
▶ hochwertig ausgestattetes Trekkingrad
▶ Shimano Kettenschaltung und hochwertige Beleuchtung
▶ Komfort durch ERGON Griffe & SR Suntour Federgabel

599,99
statt **699,99**

TOP PREIS-LEISTUNG

HERRENMODELL

AC-Nr. 02147

3

3

E-BIKE



CARDIFF 7R LB PRO
▶ Sondermodell mit Bosch-Antrieb & 400 Wh Akku
▶ Shimano Nexus 7-G Nabenschaltung mit Rücktritt
▶ Federgabel, gefederte Sattelsitze, helle LED-Beleuchtung

2199,99
statt **2499,99**

TOP PREIS-LEISTUNG

BOSCH ACTIVE ANTRIEB 400 WH

AC-Nr. 01805

3

3

LUCKY BIKE WORLD – ECKE SÜDRING
Aachener Straße 126, 40223 Düsseldorf
Mo-Fr 10-19, Sa 10-18 Uhr geöffnet
Kunden

LUCKY BIKE SCHLEMBACH – NÄHE HBF.
Friedrich-Ebert-Straße 16, 40210 Düsseldorf
Mo-Fr 10-19, Sa 10-18 Uhr geöffnet
kostenlos im Parkhaus



TESTSIEGER
WWW.LUCKY-BIKE.DE
FOCUS DEUTSCHLAND TEST (Ausgabe 23/2016)

LUCKY BIKE

Schon 21x in Deutschland

CUBE Gazelle KALKHOFF KTM HERCULES RALEIGH SCOTT TREK

DIE GANZE FAHRRADWELT IN DÜSSELDORF

Markenräder günstig.