



Hier werden Informationen ausgetauscht und vieles rund ums Fahrrad und Radfahren diskutiert. Jeder ist herzlich eingeladen!

Stammtisch



Jeden ersten Dienstag im Monat,
...Stammtisch des ADFC Kaiserslautern.

zum Sommerswing

Mit dem Rad on Tour...

Gut zu wissen:

- Für **ADFC-Mitglieder** sind die Sommerswingtouren **kostenfrei**! Nicht-Mitglieder zahlen pro Termin einen Obolus von 4 Euro, die bei Tourstart zu entrichten sind.
- Bei den geführten Touren besteht **Helmpflicht!**
- **Erläuterung zu den Tourenarten:** **FAT** – Die Feierabendtour ist eine Fahrt am frühen Abend in die nähere Umgebung. **MTB** – Mountainbike-Touren benötigen ein spezielles Fahrrad, da hier im Wechsel auf meist unbefestigten breiten und schmalen Waldwegen, mit unterschiedlichen Steigungen/Gefälle gefahren wird. **CROSS** – Dies sind keine speziellen Mountainbike-Touren, sie können mit allen Radtypen (außer Rennrad) gefahren werden.
- Interesse an einer **Mitgliedschaft** beim ADFC? Auf der Homepage informieren wir über alle Vorteile: <https://kaiserslautern.adfc.de/sei-dabei#c3051>

Jetzt Mitglied werden – Gemeinsam für die Verkehrswende!



Das aktuelle Musikprogramm zum Sommerswing:

<https://sommerswing.de/>



Sommerswing einmal anders erleben –
immer mittwochs vom 8.7. bis 26.8.2026

Treffpunkt: 17 Uhr Volkspark Musikmuschel

Viele weitere Infos unter:

www.kaiserslautern.adfc.de



Fahrsicherheitstrainings

mit dem E-Bike/Pedelec

- ausgebildete Trainer & Trainerinnen
- überall in Rheinland-Pfalz
- kostenlos für gesetzlich Krankenversicherte und Versicherte der Unfallkasse (Selbstzahler: 45€)



Termine & Anmeldung unter:
www.fit2ebike.de





Mit dem ADFC auf Tour – Sommerswing einmal anders erleben!



— Mi. 05.08.2026 > FAT-CROSS

ca. 29 km

Sommerswing 5: Lanzenbrunner Weiher

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – Flickerstal – Eselbachtal – Schallbrunner Weiher – Eichelberg – Lanzenbrunner Weiher – Baalborn – Mehlingen – Daubenbornerhof – Blücherschanze – Entersweilerhof und zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Jürgen Bessai (ADFC-TourGuide)

— Mi. 12.08.2026 > FAT-CROSS

ca. 23 km

Sommerswing 6a: Weiße Fräulein und Totenköpfchen

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – Stiftswalder Forsthaus – Blücherschanze – Weißes Fräulein – Zauberwald – Hochspeyer – Kirchstraße aufwärts – 7 Wege Kreuzung – Totenköpfchen – Entersweiler Mühle und zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Katharina Lojewski (ADFC-TourGuide)

— Mi. 12.08.2026 > MTB (mittelschwer)

ca. 29 km

Sommerswing 6b: Auf zur Weltachse

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – Stiftswalder Forsthaus – Unterführung Nr. 2 – Hannickel Kreuz – Harter Kopf – Am Stall – Kleiner Roßbrück – Weltachs – Otterbergersohl – Felsenbrunnental – Hungerbrunnen und zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Jürgen Bessai (ADFC-TourGuide)

— Mi. 19.08.2026 > MTB (schwer)

ca. 20 km

Sommerswing 7: Südlicher Stadtwald

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – über breite und schmale Wege geht es rauf und runter durch den südlichen Stadtwald | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Andreas Ullrich (ADFC-TourGuide)

— Mi. 26.08.2026 > FAT-CROSS (schwer)

ca. 20 km

Sommerswing 8: Waldwege Hochspeyer

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – über breite und schmale Wege geht es rauf und runter durch den Hochspeyerer Wald | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Andreas Ullrich (ADFC-TourGuide)

Verbinden Sie Musik, Sommer und Bewegung

Begleiten Sie den ADFC auf einer geführten Fahrradtour und entdecken Sie Kaiserslautern und die Umgebung entspannt auf zwei Rädern. Unsere Touren sind für alle gedacht, die gemeinsam radeln, neue Wege kennenlernen und das Fahrrad als nachhaltiges und attraktives Verkehrsmittel erleben möchten.

Steigen Sie auf – wir freuen uns auf Sie!

Sommerswing: **Alle ADFC-Touren starten und enden im Volkspark.**

— Mi. 08.07.2026 > FAT (mittel)

ca. 20 km

Sommerswing 1: Auf zum Gänseweiher Hochspeyer

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – Entersweilerstraße – 7 Wegekreuzung – abwärts zum Gänseweiher und über breite Wege zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Bernd Köppe (ADFC-TourGuide)

— Mi. 15.07.2026 > CROSS (mittel)

ca. 25 km

Sommerswing 2: Wald-Wiesen-Tour Baalborn

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – über breite und schmale Wege geht es rauf und runter bis Baalborn und zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Andreas Ullrich (ADFC-TourGuide)

— Mi. 22.07.2026 > FAT (mittel)

ca. 16 km

Sommerswing 3: Ruine Beilstein

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – über Hochspeyer und 7 Wegekreuzung geht es zur Burgruine und zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL Jürgen Bessai (ADFC-TourGuide)

— Mi. 29.07.2026 > FAT (mittel)

ca. 20 km

Sommerswing 4: Auf zum Bockenbrunnen und Saufels

17:00 Uhr [Volkspark Musikmuschel](#) – Entersweilerstraße – Eichengrund – 2. Bahnunterführung – Bockental – aufwärts zur Bockenbrunnenhütte – Saufels – Heiligenbergtunnel und über breite Wege zurück | Abschluss: Sommerswing im Volkspark

TL ADFC-Team (ADFC-TourGuide)

Bei Unwetter und anderen unvorhersehbaren Umständen können Touren kurzfristig abgesagt werden.

Im Allgemeinen gelten die Hinweise aus der Radbroschüre „Rad fahren in Stadt & Kreis Kaiserslautern“, einzusehen unter <https://kaiserslautern.adfc.de/touren-programm-radkarten>

