# Sonnenauf- und -untergänge

27.04.2025 09:51 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

# Sonnenauf- und untergänge

**Radtouren für Lerchen und Eulen**

Sind Sie eine echte Nachteule und können sich nicht vorstellen, dass jemand freiwillig mitten in der Nacht aufsteht, um in den Sonnenaufgang zu radeln? Doch für die sogenannten Lerchen ist genau das ein Highlight. Die frühen Radtouren des ADFC starten in den Tag, begleitet von der erwachenden Natur.

Exakt zur Sommersonnenwende am 21. Juni organisiert Thomas Verhülsdonk vom Fahrradclub ADFC bereits zum dritten Mal eine solche Sonnenaufgangstour. Die erste führte zur Halde Hoheward, die zweite zum Tetraeder. In diesem Jahr geht es zur Halde Ewald-Fortsetzung. Um pünktlich zum Sonnenaufgang um 5:15 Uhr das Ziel zu erreichen, trifft sich die Gruppe bereits um 2:30 Uhr am Bürgerbahnhof.

„Ich plane die Route so, dass wir keine Waldwege nutzen. Die Sturzgefahr im Dunkeln wäre einfach zu hoch. Aber so früh morgens sind die Straßen frei, sodass wir sicher in der Gruppe fahren können“, erklärt mir der Tourguide und ergänzt: „Ich teste jede Strecke vorher ausgiebig und kann genau angeben, welche Steigungen zu erwarten sind, wie lang die Route ist und welche Anforderungen an Fitness, Kleidung oder das Fahrrad bestehen. Wir passen uns immer dem langsamsten Fahrer an, deshalb sollte jeder seine Belastbarkeit realistisch einschätzen, bevor er sich anmeldet.“

Bei ihrer ersten Tour wurden die Teilnehmer mit einem spektakulären Sonnenaufgang belohnt. „Ein solches Naturspektakel erlebt nur derjenige, der früh genug aufsteht“, betont Thomas Verhülsdonk und Gabi Schönweiß ergänzt: „Es ist ein tolles Gefühl, im Dunklen loszufahren und den Sonnenaufgang bewusst mit netten, gleichgesinnten Menschen zu erleben." Bei der zweiten Tour zum Tetraeder hingegen spielte das Wetter nicht mit, der Himmel blieb verhangen. Dennoch konnte Klaus Karrasch die Tour genießen. „Mit Gleichgesinnten aus der Nacht in den frühen Morgen hineinzufahren, das ist ein unvergessliches Erlebnis.“

Für dieses Jahr plant Thomas Verhülsdonk eine Rundtour über etwa 70 Kilometer. „Es gibt von allem ein wenig“, verspricht er. „Wir starten am Bahnhof und fahren über Polsum, Speckhorn und Oer-Erkenschwick zur Halde, dann geht es nach dem Frühstück durch die Haardt in Richtung Haltern. Nach

einem kleinen, gemeinsamen Mittagessen nehmen wir die Römer-Lippe-Route zurück nach Dorsten.“
Glücklicherweise blieben die Touren bisher größtenteils pannenfrei, der einzige Sturz ging glimpflich aus. „Wir Tourguides sind sowohl in Erster Hilfe als auch in Pannenhilfe geschult. Doch meistens helfen sich die Teilnehmer gegenseitig“, erzählt der Dorstener erfreut.

***Foto oben rechts: Sonnenaufgang am Tetraeder***

Aber nicht nur die Lerchen kommen bei den angebotenen Touren auf ihre Kosten. Auch für die Eulen gibt es ein besonderes Angebot: Bei der Sonnenuntergangstour radelte die Gruppe vorletztes Jahr in die Kirchhellener Heide zum Elsbachsee, auch Pfingstsee genannt. Nach einer entspannten Fahrt ließen die Teilnehmer den Tag bei frisch hergestellten Frikadellen und leckeren Salaten ausklingen, während die Sonne langsam hinter dem Horizont verschwand.
„Die Tour kam so gut an, dass ich sie unbedingt wiederholen möchte“, erzählt Thomas Verhülsdonk. „Ich bin mir nur noch nicht sicher, wann genau, wahrscheinlich im Juli. Aber jetzt freue ich mich erstmal darauf, nach der Winterpause viele bekannte, aber auch einige für mich neue Gesichter zu sehen.“

Der ADFC hat aktuell rund 450 Mitglieder. Alle Touren und Termine können auf der Webseite dorsten.adfc.de eingesehen werden. Mitglieder nehmen kostenlos an den Sonnenaufgangstouren teil, Nicht-Mitglieder zahlen eine Teilnahmegebühr von 5,00 Euro.

***Foto oben rechts: Sonnenuntergang am Pfingstsee***

*Text: Martina Jansen*
*Fotos: privat*