

KÖLN

Radeln für Körper, Kopf und Kölnkenntnis

Colonia Aktiv bietet geführte Fahrradtouren durch Köln an – auf Wunsch auch zu Spezialthemen

Von MARTIN DOMMER

Lautes Hupen, dann rauscht der schwarze Golf mit aufheulendem Motor in Richtung Weissenburgstraße über die Kreuzung an der Neusser Straße. Wild gestikulierend macht der Fahrer seinem Ärger Luft über die vor ihm abbiegende Radfahrer-Kolonie. „Chaot!“, schimpft Peter Unkelbach, der mit einem kleinen Fähnchen am Gepäckträger vorneweg fährt, um wenige Minuten später vor dem Fort X am Neusser Wall stehen zu bleiben. Nach der Eigelstein-Torburg und der Alten Feuerwache in Nippes ist es heute die dritte Station der Kennenlern-Tour „Faszination Köln“, bei der die Stadt in knapp drei Stunden mit dem Fahrrad erkundet wird – unter fachkundiger Führung.

Klassisches Sightseeing im Bus war zu langweilig

„Nachdem wir vom Stadttor aus das mittelalterliche Köln hinter uns gelassen haben und durch die Neustadt des späten 19. Jahrhunderts gefahren sind, kommen wir hier an ein preußisches Bauwerk, das ursprünglich außerhalb der Stadt lag“, erklärt er der heute siebenköpfigen Teilnehmergruppe. Viele der Zuhörer werden bald selbst Touren durch die Stadt führen, Peter Unkelbach weist sie heute ein. Nach dem Wiener Kongress von 1815 sei das Fort Teil des preußischen Bollwerks gegen Frankreich in den neu angeglieder-



Umweltfreundliche Stadttour: Peter Unkelbach (M.) hat Klassiker, aber auch einige Geheimtipps im Programm. (Foto: Belibasakis)

ten „Rheinlanden“ gewesen. „Sehenswert und gut für eine kurze Verschnaufpause ist auch der Rosengarten“, sagt Unkelbach. Genug Geschichte, weiter geht's in Richtung Zoobrücke und Rheinpark.

Klassisches Sightseeing im Bus, das war dem 30-jährigen Gründer von „Colonia Aktiv“

zu langweilig. Er habe die „in Köln bestehende Nische zwischen Fahrradverleih und geführten Touren für Einheimische und Touristen“ schließen wollen, sagt Unkelbach, gelernter Freizeit- und Tourismus-Geograf und Doktorand für historische Geografie an der Uni Bonn. Bei Colonia Ak-

tiv gehe es vor allem darum „Aktivität und Kulturgenuß“ unter einen Hut zu bringen.

Rund 50 feuerrote Unisex-Cityräder mit Köln-Wappen, Firmen-Logo, Rücktritt und wartungsarmer Nabenschaltung hat der Unternehmensgründer mit Eigenkapital und Unterstützung seiner Familie

angeschaft. Neben Kindertrainern und Kleinkindanhängern, die sich bequem an den Gepäckträger koppeln lassen, hängen sie ordentlich aufgereiht an der Wand des kleinen Ladenlokals am Gereonswall. Für regnerische Tage hält Peter Unkelbach Ponchos vor, für Sicherheitsbewusste gibt es

zudem Fahrradhelme in unterschiedlichen Größen. Um die Wartungs- und Personalkosten im Griff zu halten, kooperiert er mit der nahe gelegenen Fahrrad-Werkstatt „Schaltwerk“.

Einheimische und Touristen können neben der oben genannten Variante bislang noch drei weitere Touren auf Deutsch oder Englisch buchen: Das Programm reicht von der „Baukskandal Radtour – Klügel & Kuriositäten“ über „Die Kölische Riviera Radtour“ bis hin zur Führung „2000 Jahre wehrhaftes Köln“ mit Schwerpunkt auf den Festungsanlagen.

Während und nach dem Studium hat Peter Unkelbach bei der „Radstation“, die unter anderem am Rheinufer in Höhe des Heumarkts Räder verleiht, als selbstständiger Reiseleiter gearbeitet. Mit einer eigenen Webseite und individuellen Angeboten bei Colonia Aktiv hat er es mittlerweile immerhin auf Platz zwei des Online-Tourismusportals „TripAdvisor“ für Köln gebracht.

Die gut dreistündigen Touren von etwa 15 Kilometern Länge kosten inklusive Leihrad 25 Euro pro Person. Gera delt wird mit sechs bis zwölf Teilnehmern. „Für größere Gruppen machen wir gerne individuelle Angebote“, sagt Peter Unkelbach. An Wochentagen starten die Touren bislang einmal täglich um 14 Uhr, am Wochenende zusätzlich morgens um 10 Uhr. Buchungen sind möglich unter Telefon 34 66 95 57 und im Internet.

www.colonia-aktiv.de

Die Laufstadt Köln lädt ein

Traditionsreiche Wettbewerbe locken Laufbegeisterte – Rennen für den guten Zweck

Die Saison haben die Hobbyjogger mit den ersten Sonntagen bereits eröffnet. Laufbegeisterte bietet sich auch in diesem Sommer wieder ein großes Angebot an Stadt-Rennen. Bei vielen von ihnen lautet das Motto: Bewegung für den Guten Zweck.

Schon am 27. April geht es in die 30. Runde des **Dauerlaufs im Severinsviertel**. Auf der der Runde von Severinstorburg zum Rheinauhafen und zurück zum Chlodwigplatz gehen 1800 Aktive an den Start. Die Teilnahmegebühr beträgt 18 Euro. Anmeldungen unter www.dauerlauf.de.

Am 15. Mai sind alle Unter-

nehmen aufgerufen, zum siebten **Firmen-Lauf** am Fühlinger See anzutreten. Pro Starter des „Lauf mit dem Wir-Gefühl“ wird ein Euro an die Hilfsorganisation „Care“ oder die Aktion Lichtblicke gespendet. Hinzu kommen Firmenspenden. Die Strecke von sechs Kilometern ist nicht nur für Athleten, sondern auch für Anfänger oder Rollstuhlfahrer geeignet. Die Startgebühr beträgt 14 Euro. Anmeldung unter www.fila-koeln.de.

Die leuchtende Skyline der Stadt ist der Anreiz beim **11. Galeria Kaufhof Nachtlauf** des ASV Köln am 28. Mai. Der Startschuss des Zehn-Kilometer-

Rennens fällt um 21.15 Uhr am Tanzbrunnen. 3000 Teilnehmer werden angenommen, 50 Prozent der Startplätze sind bereits vergeben. Anmeldungen gibt es auf www.asv-koeln.de.

Ein aktives Zeichen gegen den Brustkrebs setzen 3000 Jogger und Walker beim **„Race of the cure“**. Die sportliche Leistung ist dabei zweitrangig, die Solidarität mit den Kranken steht im Vordergrund. Schirmherr der Charity-Veranstaltung ist OB Jürgen Roters, als Botschafterin wird Inka Grings, Ex-Fußballnationalspielerin, auf der Fünf-Kilometer-Strecke antreten. Zwei ver-

schiedene Strecken, differenziert nach Läufern oder Walkern, werden dabei angeboten. Die Erlöse aus Startgeldern und Spenden kommen dem Verein Komen Deutschland e.V. zu Gute. Anmeldungen unter www.komen.de

Beim **HRS Business-Run** am 21. August sind erneut aktive Firmen gefragt. In Dreier-Teams werden Kollegen die fünf Kilometer durch den Stadtwald bis zum Zieleinlauf ins Rheinenergie-Stadion antreten. Je 50 Cent der Teilnahmegebühr von 17,50 Euro kommen der Charity Aktion Businessrun-Heroes zu Gute. Auf www.business-run-cologne.de.

werden Anmeldungen entgegen genommen.

Zum ersten Mal wird am 31. August der **Ringelauf** ausgetragen. Auf der Strecke vom Friesenplatz über Rudolfplatz und Hansaring werden sie von kölscher Musik angespornt. Das Hauptrennen geht über zehn Kilometer, zusätzlich werden „Get A Friend & Run“-Läufe angeboten. Dabei treten Zweier-Teams über jeweils fünf Kilometer an. 2000 Starter können sich anmelden. 18 Euro beträgt die Gebühr für Einzeläufer, 30 Euro für Zweier-Teams. Anmeldungen erfolgen unter www.ringelauf-koeln.de. (ale)

Kolleg in der Südstadt feiert Geburtstag

Das Berufskolleg für Medienberufe in der Südstadt feiert am 27. März sein zehnjähriges Bestehen. Seit 2004 bietet das „bm“ verschiedene Ausbildungen sowie das Fachabitur für die Medienbranche an. Was mit zwei Klassen begann, entwickelte sich zu einem der größten privaten Kollegs für die Branche, zählt inzwischen 250 Schüler. Der Medienmarkt entwickelt sich seit Jahren rasant weiter. Dabei ist das Feld der Berufe weit gefasst. Das Kolleg am Bischofsweg 58 bietet dreijährige Ausbildungen zum gestaltungstechnischen, informationstechnischen oder kaufmännischen Assistenten. Auf Praxisbezug wird unter anderem bei den regelmäßig angebotenen Projektwochen großen Wert gelegt. (EB)



Zum dreißigsten Mal wird der beliebte Severinslauf am 27. April ausgetragen. (Foto: Gauger)

FRÜHLINGSLAUF: STREIT UM MOSCHEE

Zum vierten Mal veranstaltet das Leichtathletik-Team der Sporthochschule am Sonntag den Frühlinglauf im Lindenthaler Stadtwald. Mit dem **T-Shirt**, das Finisher des Laufes erwerben können, haben die Veranstalter ungewollt für Debatten in der rechten Szene gesorgt: Das Hemd zeigt die **Kölner Skyline inklusive Moschee** und ist auch noch in Grün gehalten: Für die Rechten Anlass genug zum Protest, der sich vor allem im Netz abspielt.

Zusätzliche Aufregung gibt es, seit sich **„pro Köln“-Ratscherr Jörg Uckermann für den Lauf angemeldet** hat. Auf der Homepage seiner Bürgerbewegung

heißt es, man sei über das „islamgrüne Frühlinglauf-Shirt mit abgebildeter Großmoschee wenig erfreut“.

Der Veranstalter begegnet der Debatte mit Gelassenheit und hofft auf eine von politischen Kundgebungen **ungestörte Laufveranstaltung**. 1550 Sportler haben sich bereits angemeldet. Nachmeldung am Sonntag ist noch möglich (Teilnahmegebühr 19 Euro).

Start für den Top-Lauf (10 km unter 50 Minuten) ist um 10 Uhr an der Kitschburger Straße. Dort beginnt um 11.30 Uhr auch der „Fun Run“, bei dem man die Laufstrecke zwischen 3,4 und 10 Kilometern wählen kann. (EB)

Magnolien im Botanischen Garten

Bereits seit 100 Millionen Jahren leben Magnolien und gehören zu den besonders alten und ursprünglichen Blütengehölzen. Zu modernen, großblumigen Magnolien führt und referiert am Sonntag, 23. März, um 11 Uhr Werner Rösner in der Flora. Thema sind Kulturgeschichte, Blütenbiologie und Nutzung. Treffpunkt am Eingang der Schau-gewächshäuser, Kosten fünf, ermäßigt drei Euro. (bks)