

AUSGABE OKTOBER 2020

KILOMETER 780

Das Magazin der Stadtwerke Duisburg AG

Gewinnen
Sie **eine**
Reise nach
Lanzarote!

Duisburg fährt Rad!
Eine Stadt tritt
kräftig in die Pedale.

MADE IN DUISBURG

Glutenfreies Gebäck aus Großenbaum.

STADTWERKE

Ölheizung raus – was nun?

ANDERS GESAGT!

Fußball-Bundestrainerin

Martina Voss-Tecklenburg im Gespräch.



**STADTWERKE
DUISBURG**



Liebe Duisburgerinnen, liebe Duisburger,

immer mehr Menschen steigen aufs Rad. Einige tun es der Umwelt zuliebe oder weil sportliche Bewegung guttut. Andere treten in die Pedale, um in Corona-Zeiten die Enge in Bus und Bahn zu vermeiden. Erwachsene besteigen zum ersten Mal in der Fahrradschule einen Drahtesel oder strampeln als Job auf einem Lastenrad quer durch die Stadt. Begeisterte Fahrradfahrer und -schrauber machen ihre Leidenschaft im eigenen Laden zum Beruf. Das alles kombiniert mit Tipps zu Routen und Technik gibt es in unserer Titelgeschichte „Duisburg fährt Rad“.

Herbstzeit ist Heizzeit. Und für einige Ölheizungen steht – auch aufgrund gesetzlicher Vorgaben – ein Austausch an. Die Energie-Experten der Stadtwerke Duisburg helfen bei der Suche nach der richtigen Lösung und beraten kompetent und unabhängig – vor Ort, zum Festpreis. Außerdem erweitern die Stadtwerke ihr Angebot für Elektromobilisten und belohnen Energie-Freunde, die ihre Tarife mit anderen bündeln. Und für die Herbsttage gibt es für alle Kundenkarten-Inhaber wieder exklusive Angebote.

In unserer Serie „Made in Duisburg“ geht es um glutenfreies Gebäck aus Großenbaum. Wir besuchen das erfolgreiche Familien-Start-up Isabella Glutenfreie Pâtisserie. Sehnsucht nach einem goldgelben Traumstrand in 3.670 Kilometer Entfernung? Zusammen mit schauinsland-reisen verlosen wir diesmal eine Woche Lanzarote für zwei Personen.

In unserer Serie „Anders gesagt“ sprechen wir in dieser Ausgabe mit Fußball-Bundestrainerin Martina Voss-Tecklenburg. Sie erzählt uns, welche Rolle Bücher, Lesen und Schreiben in ihrem Leben hat. Von der Kindheit bis in die Kabine. Eine neue digitale Version unseres Magazins unter km780.de gibt es natürlich auch wieder.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Herbstzeit. Vielleicht treten Sie auch mal wieder in die Pedale. Und bleiben Sie gesund!

Ihr

Marcus Wittig
Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Duisburg AG

3 DUISBURG FÄHRT RAD!



12 STADTWERKE DUISBURG

- Attraktive Kundenkarten-Angebote für den Herbst.
- Die Energieexperten der Stadtwerke bieten ein attraktives Beratungsangebot zum Heizungsaustausch.

14 KILOMETERWEIT WEG

Circa 3.670 Kilometer trennen Duisburg von den goldgelben Traumstränden Fuerteventuras. Wir schicken Sie auf die Vulkaninsel der vielen Möglichkeiten. Erst lesen, dann mit  schauinsland reisen gewinnen.



16 NEUIGKEITEN

Wissenswertes auf den Punkt gebracht.

18 MADE IN DUISBURG

Pâtisserie im Duisburger Süden setzt auf glutenfreie Produkte.

22 ANDERS GESAGT!

Martina Voss-Tecklenburg über die Bedeutung von Büchern, Lesen und Schreiben in ihrem Leben.

24 KUNDENKARTE

Nutzen Sie die Vorteile unserer digitalen Kundenkarte und gewinnen Sie Fotogutscheine.

Täglich auf Tour

Thorsten Pahl fährt mit dem Fahrrad zu seinem Arbeitsplatz bei den Stadtwerken Duisburg. Regen oder Kälte stören ihn nicht. Unterwegs mit einem Diplom-Ingenieur, der das E-Bike für sich entdeckt hat.

Thorsten Pahl läuft nach Feierabend über den Parkplatz an der Bungertstraße. An all den Autos geht er schnurstracks vorbei. Das hat seinen Grund: Wie viele Deutsche bevorzugt der Mitarbeiter der Stadtwerke Duisburg das Fahrrad, um zur Arbeit zu fahren. Pahl öffnet die Tür zur Fahrradgarage: Dort steht es, sein schwarzes E-Bike mit dem Hinterradmotor und der 27-Gang-Schaltung. Pahl arbeitet seit 1990 für die Stadtwerke. Seitdem pendelt er täglich von seinem Zuhause in Mülheim-Saarn nach Hochfeld und zurück. Elf Kilometer beträgt eine Strecke. „Und wann immer es geht, lege ich die mit dem Fahrrad zurück“, sagt Pahl. Der 51-Jährige nennt drei Gründe, warum er das Auto morgens stehen lässt. „Als Radfahrer schone ich die Umwelt, halte mich fit und spare etwas Geld“, betont Pahl. Regen stört ihn nicht. Gegen Wind von vorne strampelt er an. Und sollten die Temperaturen unter den Gefrierpunkt fallen, schlüpft Pahl in wärmende Klamotten.

Streckenrekord bei 27:35 Minuten

„Wenn es eine Unwetterwarnung gibt, fahre ich natürlich mit dem Auto zur Arbeit“, sagt er. Als der Sachgebietsleiter für Elektro-/Leittechnik aus der Garage fährt, scheint aber die Sonne. Sein Streckenrekord für die elf Kilometer liegt bei 27 Minuten und 35 Sekunden. Da Pahl aber diesmal Begleiter hat und für Fotos anhalten muss, dauert es länger. >

Heimfahrt durch den Wald: Der Weg nach Mülheim-Saarn ist für Thorsten Pahl ein Naturerlebnis.



> Sein Nachhauseweg führt ihn zunächst über die Heerstraße. Die Gerüche von Benzin und Shishatabak liegen in der Luft. Pahl nimmt sie intensiv wahr, da er an mehreren Ampeln warten muss.

Bekannter im Böninger Park

Erst im Böninger Park kann der Stadtwerke-Mitarbeiter Fahrt aufnehmen. Einmal

„Solche Kommentare geben häufig Leute ab, die gar kein Fahrrad fahren.“

Thorsten Pahl

muss er die Hand vom Lenker nehmen, um einem Mann auf einer Parkbank zuzuwinken. „Der sitzt hier jeden Tag“, erzählt Pahl. „Er grüßt mich immer, wenn ich an ihm vorbeifahre.“ Einmal rief ihm der Mann hinterher, wo denn sein Helm sei. „Den hatte ich tatsächlich vergessen mir aufzusetzen“, sagt Pahl. In der Regel ist er aber mit Helm unterwegs – um bei einem Sturz seinen Kopf vor Verletzungen zu schützen. Bis dato hat der Diplom-Ingenieur auf seinem Arbeitsweg noch keine Blessuren erlitten. „Von einem Plattfuß bin ich auch verschont geblieben“, sagt er.

Weiter geht es durch Neudorf in Richtung Autobahnbrücke. Vor Pahl liegt ein kleiner Anstieg. Er setzt hier schon mal auf technische Hilfe – dem E-Bike sei Dank. Ein Arbeitskollege hatte ihm einst von seinem Modell vorgeschwärmt. Pahl machte eine Probefahrt und war auf Anhieb begeistert. „Da hatte man nach gefühlten sechs Tritten in die Pedale schon mehr als 30 Stundenkilometer auf dem Tacho“, sagt er.

Sprüche fürs E-Bike kassiert

Pahl schaffte sich also selber ein E-Bike an und kassierte dafür auch Sprüche. Das sei doch nur was für alte Männer, musste er sich anhören. „Solche Kommentare geben häufig Leute ab, die gar kein Fahrrad fahren“, sagt Pahl. Außerdem geht's bei ihm auch ohne Hilfsmotor. Pahl besitzt noch ein Trekkingrad und ein Rennrad.

Start beim Dreiländergiro

Er nimmt auch an Wettbewerben teil. So startete Pahl bereits beim Dreiländergiro. Dieses Breitensport-Radrennen führt durch Österreich, Italien und die Schweiz, mehr als 3.000 Höhenmeter müssen die Starter überwinden. Für 2020 hatte sich Pahl dann für die Ruhr2Northsea-Challenge angemeldet. Von Duisburg aus wollte er gemeinsam mit Freunden und Arbeits-



Blick auf die A3: Unterhalb des Radfahrers stauen sich die Autos.



kollegen 300 Kilometer fahren – hinauf bis zum Nordseeort Bengersiel. Doch wegen der Corona-Pandemie kam es zu einer Absage. „Dann holen wir das halt im nächsten Jahr nach“, sagt Pahl. Ein Stadtwerke-Team will die Herausforderung nun 2021 annehmen.

Mittlerweile durchquert Pahl den Duisburger Wald. Während die Fichten an ihm vorbeirauschen, kommen die Erinnerungen hoch. „Hier habe ich schon einiges erlebt“, sagt Pahl. Er denkt an die Hühnererei, die er auf der Arbeit gekauft hatte und in einem Aktenkoffer nach Hause transportieren wollte. Auf holpriger Strecke nahm die Ware einen leichten Schaden. Pahl führte im Wald auch schon lebhafte Diskussionen mit Hundebesitzern, die ihre Tiere im Naturschutzgebiet von der Leine ließen.

Weihnachtsbaum auf zwei Rädern

Diesmal gibt es keinen Ärger. Dafür trifft Pahl einen weiteren Bekannten. Wieder grüßt er routiniert. „Den erkenne ich sogar, wenn es stockdunkel ist“, sagt Pahl. „Mit seiner Beleuchtung fällt er richtig auf, der fährt eine Art Weihnachtsbaum auf zwei Rädern.“

Sicherheit geht vor: Thorsten Pahl fährt nur mit Helm [unten links].

Zum Fuhrpark gehören auch ein Rennrad und ein Trekkingbike [unten rechts].

Es geht nun weiter auf Mülheimer Stadtgebiet. Der Waldweg hat einen langen Anstieg parat. Wer hier mit einem älteren Hollandrad unterwegs ist, sehnt sich nach einem E-Bike. Auf der Kuppe ruft Pahl seinen Begleitern zu: „Jetzt geht es größtenteils bergab.“ Kurz vor dem Ziel muss der Vater von zwei Töchtern allerdings nochmal strampeln. Sein Haus in Saarn liegt an einer kleinen Steigung. Doch für Pahl ist der Schlusspurt kein Problem. Er steigt vom Fahrrad und schaut auf sein Tachometer. 23.830 Kilometer zeigt das Display an. So viel ist Pahl seit seinem Kauf vor sieben Jahren gefahren. „Aber nur mit dem E-Bike“, betont er. Wenn Pahl die Fahrleistung des Rennrads und des Trekkingbikes dazurechnet, kommen mehr als 50.000 Kilometer zusammen. Die Erde hat er schon längst umrundet.

Trotz Regens mit dem Fahrrad unterwegs

Pahl stellt sein E-Bike im Schuppen unter. Für morgen sagt der Wetterbericht leichte Regenschauer voraus. Pahl wird trotzdem mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

■ Denis de Haas

Radtouren in
Duisburg 

Duisburg Feierabendrunde Ost

- ? mittelschwere Tour
- 📍 Distanz 56,6 km
- 🕒 Dauer ca. 2:55 h
- ⬆️ bergauf 480 m
- ⬇️ bergab 480 m

komoot.de/tour/12479716



Superhelden auf zwei Rädern

Für die Pony Riders ist Radfahren nicht nur ein Geschäft, sondern auch ein Lebensstil. Zwei Fahrradkuriere über den siebten Sinn, schimpfende Autofahrer und die Sucht nach dem Tritt in die Pedale.

Rilana Nahrstedt sieht nicht aus wie eine Superheldin. Ihr fehlt der stechende Blick und statt des Capes trägt die 28-Jährige ein schwarzes Trikot mit einer Sportjacke darüber. Trotzdem fühlt sie sich, als hätte sie Superkräfte, wenn sie mit ihrem Fahrrad durch die Duisburger Innenstadt düst: „Man entwickelt einen siebten Sinn, sieht die Lücken im Verkehr, bekommt ein Gespür für die Ampelphasen.“ Die drahtige junge Frau ist schnell, gut trainiert, manchmal auch draufgängerisch – aber nicht unverwundbar. Knochenbrüche gehören zum Job, zweimal das Schlüsselbein, zuletzt der Unterarm.

Mit Lasten- und Rennrad statt Pferd

Rilana arbeitet als Fahrradkuriere für die Pony Riders. Der Name erinnert an den legendären Pony-Express, eine Reiterstaffette, die im 19. Jahrhundert als schnellste Postverbindung Nordamerikas galt. Aber für die 14 Profi-Radler, die Ross und Reiter als Logo auf ihren Trikots tragen, geht es nicht durch die menschenleere Prarie, sondern

mit dem Lasten- oder Rennrad kreuz und quer durch den Duisburger Stadtverkehr, manchmal auch bis nach Essen oder Oberhausen – immer auf der Straße. „Auch wenn sich manche Autofahrer aufregen oder sehr dicht an einem vorbeifahren, ist das sicherer als auf dem Radweg, weil man besser gesehen wird“, sagt Rilana.

„Man entwickelt einen siebten Sinn, sieht die Lücken im Verkehr, bekommt ein Gespür für die Ampelphasen.“

Rilana Nahrstedt

Druckereien, Marketingfirmen und die Wirtschaftsbetriebe gehören genauso zu den Auftraggebern des Kurierdienstes wie Apotheken, Eisdielen und Bio-Märkte, die ihren Kunden einen Lieferservice anbieten. Mus-

kelkraft statt Spritverbrauch – das entspricht dem Zeitgeist. „Im Stadtkern und im Feierabendverkehr geht's mit uns definitiv schneller als mit dem Auto“, sagt Kai Edel, die „Mutti für alles“ bei den Pony Riders. „Aber viele wählen auch bewusst den Fahrradkurierdienst, weil das ökologischer ist.“

Ein echter Lebensstil

An einem normalen Arbeitstag reißt Rilana, eine von drei Frauen im Team, locker 90 Kilometer ab. Eine Distanz, die sie mit kaum mehr als einem Schulterzucken kommentiert. Seit 2016 tritt die Duisburgerin, die erst kurz zuvor das Fahrradfahren als Hobby entdeckt hatte, für Geld in die Pedale. Inzwischen weiß sie: „Das ist ein Lebensstil.“ Die Bewegung an der frischen Luft, das Freiheitsgefühl, die Abwechslung – was als Studentenjob begann, lässt sie längst nicht mehr los. „Fahrradfahren macht süchtig“, sagt sie. „Seit ich wegen meiner Schreinerlehre kürzergetreten bin, habe ich regelrecht Entzugserscheinungen bekommen.“ Doch da ist noch mehr: Bei den Pony Riders

hat Rilana eine zweite Familie gefunden. Das Büro des Kurierdienstes im Keller einer ehemaligen Druckerei sieht mit dem gestreiften Sofa und der alten Stehlampe fast wie ein etwas chaotisches Wohnzimmer aus – wären da nicht die Fahrräder, die an der Heizung lehnen oder ohne Sattel auf die Reparatur warten. Jeder Mitarbeiter prägt das Unternehmen, hat ein Mitspracherecht, alle bekommen denselben Stundenlohn und nach der Schicht sitzt man oben in der Bar Edel noch gemütlich bei einem Bier zusammen.

Kuriere bilden eine große Community

Der Zusammenhalt ist typisch für die Szene. Das weiß Kai, der schon in Sidney und Melbourne, in Dublin und Köln als Fahrradkuriere gearbeitet hat, am besten. Es gibt nicht nur WhatsApp-Gruppen und Weltmeisterschaften, „man kennt auch auf der ganzen Welt Leute und hat überall einen Schlafplatz“. Vor neun Jahren hat der 44-Jährige mit den Tattoos an Hals und Händen die Pony Riders gemeinsam mit vier anderen Fahrern gegründet, nachdem Duisburgs einziger Fahrradkurierdienst dichtgemacht hatte. Aus dem Nebenjob wurde ein Hauptberuf. „Selbst meine Eltern, die immer gefragt haben, wann ich mir einen richtigen Job suche, haben das mittlerweile verstanden“, erzählt Kai. Inzwischen fährt er seit 21 Jahren professionell Fahrrad, bei der Weltmeisterschaft in Guatemala hat er sogar mal die Lastenradwertung gewonnen. Aber auch privat ist Kai am liebsten auf zwei Rädern unterwegs – ob Rennrad oder Mountainbike, ein Kontinentalrennen quer durch Amerika oder einfach mal durchs Sauerland.

Ross und Reiter sind unzertrennlich

Im Vergleich zu ihrem Kollegen ist Rilana noch ein Frischling: Die Deutsche Fahrradkurier-Meisterschaft im Duisburger Rheinpark 2019 war ihre erste; noch weiß die junge Frau nicht, ob der Job, der mehr an Extremsport als an Arbeit erinnert, wirklich auf Dauer etwas für sie ist. Anders sieht es in der Freizeit aus: „Ich mache keinen Urlaub mehr ohne mein Fahrrad“, sagt Rilana. Irgendwie sind sie und ihr Rad eben doch so unzertrennlich wie Ross und Reiter auf ihrem Trikot.

■ Mona Contzen



Für Rilana sind die Pony Riders eine zweite Familie.



Drei der 14 Pony Riders in ihrer Basis. Darunter das Logo des legendären Pony-Express.



Radtouren in Duisburg

Erlebnissradweg duisport

- ? schwere Tour
- 📍 Distanz 23,8 km
- 🕒 Dauer ca. 1:36 h
- ⬆️ bergauf 60 m
- ⬆️ bergab 70 m

komoot.de/tour/254012489



Kai Edel und Rilana Nahrstedt auf ihren „Ponies“.



Für Rilana ein Job mit Suchtfaktor.

Das Fahrrad als Kulturgut

Die Cycle Culture Company war einst Anlaufpunkt für waschechte Fahrrad-Enthusiasten. Das Sortiment hat sich verändert, mehr E-Bikes stehen nun im Laden. Inhaber Andreas Schaafs hat den Wandel mit erlebt. Zu Besuch in Neudorf.

Andreas Schaafs schiebt ein E-Bike mit orangefarbenem Alurahmen über den Holzboden. Er hebt das 23 Kilogramm schwere Fahrrad an und stellt es in einen Ständer. „Das sollte eigentlich erst nächstes Jahr in die Läden kommen“, erklärt Schaafs. „Aber die Nachfrage ist aktuell so groß. Deshalb hat es der Hersteller schon vorher auf den Markt gebracht.“

Eine umfassende Beratung ist das A und O

Der 43-Jährige ist Mitinhaber des Fahrradgeschäfts Cycle Culture Company in Neudorf. Und hinter ihm und seinen Kollegen liegen arbeitsreiche Monate. „Der Sommerurlaub ist in diesem Jahr bei vielen Leuten ausgefallen“, sagt Schaafs. „Das gesparte Geld haben sie dann oft in ein neues Fahrrad investiert.“ Trotz des Hochbetriebs ließ sich das Team nicht aus der Ruhe bringen. Am Sternbuschweg setzen sie auf eine intensive Beratung. Dazu gehören auch Gespräche über die Freizeit. „Wenn jemand ein teures Mountainbike kaufen möchte, um damit über asphaltierte Wege zum nächsten Biergarten zu fahren, dann zeige ich ihm eine Alternative auf“, sagt Schaafs. Wer nicht im Gelände unterwegs ist, den schickt er zu den Rennrädern oder zu den E-Bikes.

„Der Sommerurlaub ist dieses Jahr bei vielen Leuten ausgefallen. Das gesparte Geld haben sie dann oft in ein neues Fahrrad investiert.“

Andreas Schaafs

Ist das gewünschte Fahrrad gefunden, geht es ins Detail. Die Händler ermitteln die optimale Sitzposition für den Kunden. Dabei arbeiten sie mit Videoanalysen. Schaafs deutet auf einen Bildschirm, der über Kabel mit einem Heimtrainer verbunden ist. Sein Kollege Holger Bünsch lässt die Radfahrer dort in die Pedale treten. Der Experte schaut sich dann das Video an, wertet Daten aus und



Andreas Schaafs verkauft in der Cycle Culture Company schön Fahrräder der 2021er-Kollektion.



Im Dauereinsatz: Andreas Schaafs verkauft am Sternbuschweg Kinderfahrräder [links], bietet Erwachsenen eine große Auswahl an [Mitte] und repariert defekte Fahrräder [rechts].

stellt anschließend das Fahrrad entsprechend ein. Schon wenige Millimeter Unterschied in der Sattelhöhe oder der Lenkerposition können sich auf positiv auf die Leistung auswirken. „Zu uns kommen auch viele Sportler“, erklärt Andreas Schaafs. „Denen wollen wir natürlich optimales Equipment für gute Ergebnisse bieten.“

Schon als Schüler gerne geschraubt

Der Duisburger weiß, wovon er redet. Als Zwölfjähriger begann Schaafs mit dem Radsport. Er fuhr Cross-Country-Rennen, brettete mit seinem Mountainbike durch das Gelände. Schaafs schraubte aber auch gerne an Rädern. Und so kam er als Schüler zu einem Nebenjob. Holger Bünsch hatte 1991 in der Duisburger Innenstadt den Fahrradladen Watz up als Ableger des Outdoorgeschäfts Watzmann eröffnet. Er wusste, dass Schaafs sich auskannte und holte ihn in sein Team. Wenn der Cross-Country-Fahrer nicht bei Rennen startete, stand er in der Werkstatt oder beriet Kunden.

Als Bünsch ein neues Ladenlokal an der Mülheimer Straße anmietete, zog Schaafs mit. Es war nicht die einzige Veränderung: „Watz up“ hatte bald ausgedient. Da die Inhaber das Fahrrad auch stets als Kulturgut ansahen, war der neue Name schnell gefunden. Andreas Schaafs gehörte auch zum Team der „Cycle Culture Company“ – jedoch nur als Aushilfe. Er arbeitete nach der Bundeswehrzeit zehn Jahre lang als

Versicherungskaufmann. Dann war es Zeit für eine berufliche Veränderung. Schaafs machte eine Vertriebschulung und stieg 2008 bei Holger Bünsch mit ein.

Breites Angebot an Fahrrädern

Er hat in dieser Zeit den Siegeszug des E-Bikes erlebt. „Früher gab es oft Krach zwischen Eheleuten, weil der eine Partner zu schnell oder zu langsam war“, erzählt Schaafs. „Mit dem E-Bike bringen wir sie zusammen.“ Er hat Kunden erlebt, denen vor Jahren 700 Euro für ein Rennrad zu viel Geld waren. „Heute sind die bereit, 6.000 Euro für ein E-Bike mit Carbonrahmen auszugeben“, sagt der Händler. War das Geschäft an der Mülheimer Straße noch verstärkt ein Anlaufpunkt für echte Fahrrad freaks, kommen zum Sternbuschweg nun auch Freunde der gemütlichen Tour. Auch viele Modelle für Kinder gehören zum Sortiment. Platz genug gibt es in dem 2015 eröffneten Geschäft. Der Ausstellungsbereich hat rund 500 Quadratmeter Fläche.

Service steht im Mittelpunkt

Wenn die Mitarbeiter den Laden um 20 Uhr abschließen, beginnt nicht automatisch der Feierabend. Schaafs geht dann in die Werkstatt. „Wenn unser Kunde mit einem platten Reifen oder einer gerissenen Speiche zu uns kommt, machen wir uns an die Reparatur“, sagt Schaafs. „Das gehört zum Service dazu.“ Wenn es sein muss, steht er schon mal bis nachts in der Werk-

statt. Mittwochs macht Schaafs aber früher Feierabend. Dann unternimmt er mit anderen Mountainbike-Fahrern eine Tour. Die Gruppe startet am Ladenlokal und brettet dann durch den Wald – teilweise bis nach Essen-Kettwig. „Ein wenig Vorerfahrung müssen die Teilnehmer haben“, sagt Schaafs. „Blutige Anfänger kann ich nicht mitnehmen.“ Wer mit dem Rennrad die Umgebung erkunden will, kann sich donnerstags Holger Bünschs Gruppe anschließen. Den Inhabern sind die Touren wichtig. „Das sind für mich Pflichttermine“, sagt Schaafs. „Ansonsten kommt man als Händler ja kaum zum Fahrradfahren.“

Denis de Haas

Radtouren in Duisburg 

Gutes vom Niederrhein

- ? sehr schwere Tour
- 📍 Distanz 148 km
- 🕒 Dauer ca. 6:17 h
- ↗️ bergauf 410 m
- ↘️ bergab 420 m

komoot.de/tour/40719727



Klappt schon ziemlich gut:
alle Teilnehmer nebeneinander.



Tief durchatmen, einfach rollen lassen

Der Duisburger ADFC bietet Fahrradkurse für Anfänger an. Aber wie bringt man Erwachsenen das Radfahren bei?

Vor dem Slalom atmet Gabi Aigner einmal hörbar durch. „Jetzt habe ich eine Hemmung“, sagt sie, lacht verlegen und steuert ihr Fahrrad dann doch entschlossen auf den Parcours aus Tennisbällen zu. Auf der anderen Seite des Schulhofs nimmt Yana Mokrina die Kurve ein bisschen zu eng, wackelt, fängt sich wieder. Im Gegensatz zu Veselina. Plötzlich knirschen ihre Reifen auf den Steinen, sie fällt unsanft auf die Seite, rappelt sich auf und steigt sofort wieder auf den Sattel.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gabi, Yana und Veselina sind erwachsen, haben die Schulzeit längst hinter sich gelassen. Trotzdem üben sie, was die meisten Kinder hierzulande spätestens im Grundschulalter beherrschen. Denn die drei Frauen können nicht oder nicht mehr Fahrrad fahren. Für Menschen wie sie bietet der ADFC Duisburg dreimal im Jahr den Kurs „Radfahren für Anfänger und Wiedereinsteiger“ an.

Yana stammt aus der Ukraine. „Fahrradfahren war da kein Thema, wir haben im Winter Schlittschuhe angezogen“, erzählt sie. „Da war es eher komisch, wenn man nicht Schlittschuh laufen konnte.“ Aber jetzt würde die 51-Jährige gerne gemeinsam mit ihrem Mann Sport treiben, mit Freunden Radausflüge machen – und mitreden. „Das Fahrrad hat gesellschaftlich einfach einen großen Stellenwert bekommen“, sagt sie.

„Wenn man sich fortbewegt und den Fahrtwind spürt, ist es toll.“

Yana Mokrina

Auf dem Weg zum Schulhof der Heinrich-Heine-Gesamtschule in Rheinhausen, ihrem Übungsgelände, laufen die drei Frauen an einem orangefarbenen Rad vorbei, an dem ein Warnschild montiert ist. „4 Tote

und 165 Schwerverletzte in nur 30 Monaten sind zu viel“, ist darauf zu lesen. Gabi, Yana und Veselina schieben ihre Räder, über die Kreuzung an der Neuen Krefelder Straße brausen die Autos. Der zunehmende Verkehr, mangelnde Rücksichtnahme, eine verbesserungswürdige Radinfrastruktur – Anfängern wird es in der Stadt nicht leicht gemacht. „Das Sicherheitsgefühl, das Gefühl, das Fahrzeug zu beherrschen, steht bei uns im Vordergrund“, sagt Kursleiter Harald Höbusch deshalb.

Anfänge mit dem Laufrad

Aber wie bringt man Erwachsenen das Radfahren bei? „Nicht anders als Kindern“, meint der ADFC-Trainer. Die Idee stamme von einem Freund, dessen Nachwuchs gerade mit dem Laufrad das Radfahren lernte: Die Kursleiter montieren für ihre Schüler einfach die Pedale ab – und machen aus normalen Fahrrädern kurzerhand Laufräder für Erwachsene. Am dritten von vier Kurstagen haben die meisten der acht Teil-

nehmer dieses Stadium schon hinter sich gelassen. Konzentriert treten sie in die Pedale, und wer doch einmal ins Straucheln gerät, nimmt es mit Humor. „Es ist, wie das erste Mal mit Skiern den Berg runterzufahren: Wenn man sich fortbewegt und den

**„Radfahren ist eine
essentielle Fähigkeit
– wie Schwimmen.“**

Veselina

Fahrtwind spürt, ist es toll“, schwärmt Yana. Die Angst vor der Geschwindigkeit, die Angst vorm Sturz fährt trotzdem bei vielen mit.

Radfahren ist auch Lebensqualität

Das Verfolgungsfahren, bei dem immer zwei Teilnehmer hintereinander herfahren, klappt gut. Aber als Kursleiterin Simone Klinner den Begegnungsverkehr üben und die Radneulinge aufeinander zufahren lassen will, steht Gabi die Unsicherheit ins Gesicht geschrieben. Sie ist eine Wiedereinsteigerin, hat als Kind „ganz normal“ Fahrrad fahren gelernt. „Aber ich habe mir schon mehrfach wehgetan und über die Jahre immer mehr Angst aufgebaut“, erzählt sie. In diesem Jahr ist die 62-Jährige noch gar nicht in den Sattel gestiegen; ohne die Sonntagstouren am Rhein entlang ist für sie ein Stück Lebensqualität verloren gegangen.

Gelernte Mechanismen wieder aktivieren

„Wir versuchen den Teilnehmern abzutrainieren, dass Radfahren Kopfsache ist“, sagt

Harald Höbusch. „Tief durchatmen, Mitte finden, einfach rollen lassen.“ Doch der Zweiradmechaniker weiß, dass das manchmal leichter gesagt als getan ist. Viele Anfänger haben Probleme, die routinierte Radfahrer nicht sofort nachvollziehen können: Manche springen einfach vom Fahrrad, ohne zu bremsen, andere halten den Lenker starr und verstehen nicht, dass sie ihr Körpergewicht einsetzen müssen.

Ein Anfang ist gemacht

Als alle Teilnehmer in einer Reihe nebeneinanderfahren sollen, rammt Veselina beinahe Yanas Rad. Trotzdem: „In zwei Stunden habe ich hier mehr gelernt als bei allen anderen Versuchen zusammen“, sagt die 31-Jährige. Natürlich habe sie es als Klein-

kind und Teenager mit den ramponierten Rädern ihrer großen Schwester und ihrer Cousins probiert, aber so etwas wie gemeinsame Familienausflüge mit dem Fahrrad gab es nicht. Auch wenn Veselina nur wenigen Freunden erzählt hat, dass sie jetzt an einem Anfängerkurs teilnimmt – schämen tut sie sich dafür nicht, gelacht hat ohnehin niemand. „Fahrradfahren ist eine essentielle Fähigkeit – wie Schwimmen“, sagt sie ganz resolut. „Ich kann einfach nicht akzeptieren, dass ich es nie lerne.“ Die ersten Tritte jedenfalls sind jetzt gemacht.

■ Mona Contzen

**Radtouren in
Duisburg** 

6-Seenplatte-Runde Duisburg-Buchholz

- ? leichte Tour
- 📍 Distanz 17,1 km
- 🕒 Dauer ca. 1:10 h
- ⬆️ bergauf 60 m
- ⬆️ bergab 60 m

komoot.de/tour/254010180



Veselina gibt nicht auf.



Zum Einstieg auf das Laufrad.



Radfahren ist keine Kopfsache.

Attraktive Angebote in Ihrer Nähe

Finden Sie
3.000 weitere
Vorteile auf:
[stadtwerke-
kundenkarte.de](http://stadtwerke-kundenkarte.de)

Ob beim Shoppen, im Freizeitpark, in der Fußballarena, im Musical oder rund ums Auto – mit der Stadtwerke-Kundenkarte sparen Sie zu jeder Jahreszeit: manchmal sogar bis zu 75 %.

Little John Bikes

in Duisburg-Neudorf
und Duisburg-Buchholz
Tel. 0203 70 12 93
littlejohnbikes.de



100€

Erhalten Sie 100 Euro Nachlass ab einem UVP von 2.000 Euro. Dies gilt nicht für bereits reduzierte Räder. Eine Kombination von Aktionen ist nicht möglich.

Lucky Bike

Harry-Epstein-Platz 2
47051 Duisburg
Tel. 0203 37 85 280
lucky-bike.de



10%

Sie erhalten 10 % Preisnachlass auf das komplette Sortiment (ausgenommen auf Fahrräder der Marke Cube und auf bereits reduzierte Ware).

Kundendeals

kundendeals.de



75%

Es erwartet Sie ein breites Angebot aktueller Technik, Multimedia, Fashion, Parfum und Kosmetikartikel sowie ausgewählte Wohnaccessoires. Rund 400 namhafte Hersteller und mehr als 20.000 Premium-Produkte mit Rabatten von bis zu 75 % gegenüber der herkömmlichen Preisempfehlung machen das Einkaufen zu einem Erlebnis. Jetzt mit Ihrer Kundenkarte registrieren und exklusive Angebote nutzen: kundendeals.de

Tanzschule Paulerberg

Danziger Str. 11-13,
47057 Duisburg
Tel. 0203 35 62 09
tanzschule-paulerberg.de



15%

Sie erhalten 15 % Nachlass auf folgende Kurse:

- Rock 'n' Roll für Einsteiger – Stufe 1
- Salsa für Einsteiger – Stufe 1
- Fitness-Kurs ZUMBA, 10er-Karte (nur einmalig für Neukunden)
- Fitness-Kurs dancit, 10er-Karte (nur einmalig für Neukunden)

Schülerhilfe

in Duisburg
Tel. 08001 94 18 88
schuelerhilfe.de



SPEZIAL

Sie erhalten 10 Euro Nachlass bei einer Anmeldung für mindestens sechs Kalendermonate auf unser monatliches Schulgeld. Nicht gültig in Verbindung mit weiteren Aktionen, Angeboten, Coupons oder Rabatten. Gilt nicht bei durch öffentliche/staatliche Einrichtungen geförderten Maßnahmen. Nur gültig in teilnehmenden Schülerhilfen.

LaserTag Action

Ruhrorter Str. 100
Tel. 0203 28 34 444
47059 Duisburg
laserzone.de



33%

Erhalten Sie von mittwochs bis freitags folgenden Vorteil: Laserzone Gold Paket für 19,90 Euro statt 30 Euro. Das Paket enthält vier Spiele Lasertag inklusive modernster Lasertag-Ausrüstung, eine Elite-Club-Mitgliedskarte und einen Softdrink im Wert bis 2,50 Euro. Das Angebot gilt für alle Besucher ab 7 Jahren und ab 1,30 Meter Körpergröße.

Ölheizung raus. Und nun?

Die Experten der Stadtwerke Duisburg begutachten Ihre aktuelle Ölheizungsanlage und unterstützen bei der Suche nach passendem Ersatz – und nehmen dabei alle Energieträger unter die Lupe. Kompetente und unabhängige Beratung für ein warmes Zuhause.

Ein generelles Verbot von Ölheizungen gibt es derzeit nicht, dennoch wird in der Politik seit Inkrafttreten des Bundes-Klimaschutzgesetzes vermehrt darüber diskutiert, wie mit diesen Heizungen in Zukunft umgegangen werden soll. Die Energieeinsparverordnung (EnEV) sieht für bestimmte Typen sogar einen verpflichtenden Austausch vor. Das gilt fortlaufend für zahlreiche Heizungsanlagen, die 30 Jahre oder älter sind. Das Ziel ist klar: Der Ausstoß von klimaschädlichem CO₂ soll deutlich reduziert werden.

Energie-Experten der Stadtwerke beraten Sie

Viele Hausbesitzer denken über einen Austausch einer alten Ölheizung nach. Was aber ist die richtige Technik für welche Immobilie? Gas, Fernwärme oder eine Wärmepumpe? Die Antwort richtet sich nach den Anforderungen des Gebäudes. Die Energie-Experten der Stadtwerke Duisburg helfen bei der Suche nach der richtigen Lösung und beraten kompetent und unabhängig – vor Ort. „Wir schauen uns die aktuelle Ölheizungsanlage genau an, ebenso den Tank und analysieren die Situation. Wir suchen gemeinsam mit dem Hausbesitzer nach der besten Möglichkeit für eine neue Wärmeverorgung, unterstützen bei den entsprechenden Anträgen für Anschlüsse bei der Netzgesellschaft, prüfen mögliche Nahwärme-konzepte und nehmen dabei natürlich auch mögliche Fördermittel mit in den Blick“, erklärt Sebastian Limburg, zuständig für Energiedienstleistungen bei den Stadtwerken Duisburg. Das Angebot

möglicher Heizungsanlagen und verschiedenster Energieträger ist groß und der Zugang zu öffentlichen Fördermitteln nicht selten mit zahllosen Anträgen und Formularen verbunden. Die erfahrenen Energieberater der Stadtwerke Duisburg kennen die verfügbaren Fördertöpfe und die entsprechenden Antragswege genau. Am Ende der aufwendigen Analysen und der Erstellung verschiedener Lösungsoptionen stehen eine genaue Beurteilung des Objektes und eine Empfehlung für die zukünftige Wärmeversorgung – für ein warmes Zuhause.

Weitere Informationen, auch zur Buchung des Angebots zum Festpreis von 599 Euro, erhalten Sie unter: stadtwerke-duisburg.de/energieberatung/privatkunden/heizung-und-klima



Unser
Angebot
für Sie!



Sebastian Limburg
Teamleiter Energiedienstleistung
Telefon 0203 604 1092



Pierre Tauchert
Berater Energiedienstleistung
Telefon 0203 604 1111



Florian Jacobi
Berater Energiedienstleistung
Telefon 0203 604 1111

Aus Schwarz mach Gold

Lanzarote ist für seine Lavastrände bekannt. Doch die Black Beauties sind nicht ohne Konkurrenz: Für zwei glückliche Gewinner geht es nach Puerto del Carmen, wo sich die goldgelben Traumstrände der Kanareninsel aneinanderreihen.

Immer wieder brach die Hölle los: An Land regnete es Feuer und Asche, vom Meer kamen die Banditen. Die Menschen im kleinen Fischerort La Tinosa, was auf Deutsch „dreckiger Strand“ bedeutet, hatten es im 18. Jahrhundert wirklich nicht leicht. Mehrere Vulkanausbrüche färbten den Sand dunkel, zerstörten die Felder, und als sei das nicht genug, suchten auch noch Piraten die wenigen ärmlichen Fischerhütten, die den kleinen Hafen säumten, regelmäßig heim.

Goldgelbe Traumstrände

Damals war Lanzarote wahrlich ein rauer, abenteuerlicher Ort. Doch wer deshalb bei der Insel auch heute noch nur an tief-schwarze Lavastrände und die je nach Sonne spektakulär leuchtenden Feuerberge im Nationalpark Timanfaya denkt, liegt weit daneben. La Tinosa ist wie Phönix aus der Asche auferstanden und hat sich zum beliebtesten Urlaubsort des kanarischen Eilands gemausert – mit einem goldgelben Traumstrand neben dem anderen.

Eine idyllische Insel

Kristallklares Wasser, hübsche Buchten, überall heller, feiner Sand: Das ist der Stoff, aus dem die Strandtage am türkisblauen Atlantik gemacht sind. Palmen säumen den langen Playa Grande, sein kleinerer Verwandter, der Playa Chica, begeistert mit einer einzigartigen, von den Lavaströmen der Vulkane geschaffenen Unterwasserland-

schaft, die in Europa ihresgleichen sucht. Klar, dass der Name La Tinosa da nicht mehr passt. Heute heißt das einstige Fischerdorf im Südosten der Insel schlicht Puerto del Carmen, seinen ursprünglichen Charme hat es sich aber trotz der Namensänderung bewahrt.

Vielfältige Möglichkeiten

Vom alten Hafen aus fahren immer noch täglich die Fischer aufs Meer hinaus und beliefern die umliegenden Restaurants mit ihrem frischen Fang. In den Gassen der historischen Altstadt residieren Gaststätten, Geschäfte und Bars in den originalen, kleinen Fischerhäuschen und auf dem „Mercadillo del Viernes“, dem lokalen Markt, verkaufen die Bauern außer Ziegenkäse und Meersalz auch selbst erzeugte Kosmetika aus Aloe Vera oder kunsthandwerklichen Schmuck.

Neben den Fischerbooten dümpeln mittlerweile auch einige Ausflugsboote an den Anlegestellen im Hafen. Mit ihnen kann man an einem entspannten Tag auf dem Meer mit etwas Glück Delfine beobachten oder per Speedboot zu den Papagayo-Stränden düsen, die sich als kleine, goldgelb glänzende Sandflächen in einer malerischen Buchtenkette aneinanderschmiegen. Dank

der zentralen Lage an der Ostküste sind aber auch alle anderen Insel-Highlights – von der Inselhauptstadt Arrecife über den Timanfaya-Nationalpark mit seiner beeindruckenden Vulkan- und Lavalandschaft bis zum ehemaligen Wohnhaus des Künstlers César Manrique – von Puerto del Carmen aus leicht zu erreichen. Wer lieber vor Ort die Sportschuhe schnürt, erkundet die zehn Kilometer lange Strandpromenade von Puerto del Carmen mit dem Rad oder der Rikscha für bis zu vier Personen. Oder man spaziert einfach gemütlich von Hafen zu Hafen: Auf dem Weg zum Nachbarort Puerto Calero liegt einem das Meer dabei wortwörtlich zu Füßen. Für Familien lohnt derweil ein Besuch im Rancho Texas Park, in dem die verschiedensten Wildtiere beobachtet und bei Vorführungen wie der Seelöwen- oder der Adler-Show live in Aktion bestaunt werden können.

Aktivitäten am und im Wasser

Danach dürfen sich Klein und Groß dann für die verdiente Abkühlung den passenden Strand aussuchen: zum Jetskifahren und Windsurfen am Playa de Matagorda, Tauchen oder Schnorcheln mit den vielen Meeresbewohnern am Playa Chica oder Sandburgen-bauen und Planschen am besonders familienfreundlichen Playa Grande. Mit einer durchschnittlichen Wassertempe-



ratur von fast 20 Grad und dem meist ruhigen, friedlichen Meer lädt Lanzarote das ganze Jahr zum Baden ein, und die Strände in Puerto del Carmen sind so breit, dass es auch im Sommer nie zu eng wird.

Tanzen am Strand

Echten Massentourismus sucht man auf der Insel ohnehin noch vergeblich. Statt riesiger Bettenburgen reihen sich in Puerto del Carmen eher viergeschossige Hotels und Apartmentanlagen nebeneinander – die meisten in Strandnähe, schließlich geht über die gesamte Länge des Ortes ein Traumstrand in den nächsten über. Das brandneue Fünf-Sterne-Hotel Fariones zum Beispiel liegt unmittelbar am Meer und bietet Strandfans echten Luxus: einen direkten Zugang zum Playa Grande und dem hübschen kleinen Playa Chica.



Die schönsten Sehenswürdigkeiten von Puerto del Carmen sind und bleiben eben einfach seine Strände. Und deshalb ist hier auch mit dem Sonnenuntergang noch lange nicht Schluss. Das Nachtleben im Ort gilt als das aufregendste der ganzen Insel. Nur hier stehen die Bars und Clubs am Wasser – perfekt für alle, die lieber am Meer als auf dem Vulkan tanzen.

■ Mona Contzen

schauinsland reisen Gewinnspiel

Gemeinsam mit schauinsland-reisen verlosen wir eine Woche für zwei Personen im Hotel **Fariones** ***** [Puerto del Carmen, Lanzarote] für zwei Personen in einem Doppelzimmer Superior Meerblick inkl. Halbpension, Transfer und Flug. Das Hotel ist direkt am Meer gelegen, inmitten eines typisch kanarischen Gartens. Es besitzt einen direkten Zugang zu zwei schönen Sandstränden, hat einen unverbauten Meerblick und topmodern ausgestattete Zimmer – ein perfektes Urlaubsdomizil zum Entspannen und Genießen.

Wer gewinnen möchte, sendet eine E-Mail mit dem Betreff „Lanzarote“ an magazin@stadtwerke-duisburg.de oder per Post an KILOMETER 780, Stadtwerke Duisburg AG, Postfach 10 13 54, 47013 Duisburg. Einsendeschluss ist der 6. November 2020.

Mitarbeiter der DVV mbH und ihrer Tochtergesellschaften sowie aller beteiligten Unternehmen können nicht teilnehmen. Die Reise kann angetreten werden vom 01.12.20 bis 31.10.21 [letzter Rückreisetag]. Die Terminvergabe erfolgt nach Rücksprache und Verfügbarkeit sowie außerhalb der bundesweit gültigen Ferien. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung oder Weitergabe an Dritte ist nicht möglich.

KILOMETER 3.670

So weit ist es von Duisburg bis zur Vulkaninsel Lanzarote. Das Nachbar-Eiland Fuerteventura ist nur elf Kilometer entfernt.



Energieverträge bündeln und sparen

Mit dem Stadtwerke-Sparpaket können Kunden der Stadtwerke Duisburg jetzt untereinander Strom- und Gasverträge bündeln. Zusätzlich zum eigenen Vertrag können bis zu vier weitere Energieverträge innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder mit Nachbarn oder Arbeitskollegen verknüpft werden. Der Basiskunde, erhält jährlich eine Prämie in Höhe von 20 Euro pro gebündeltem Vertrag auf seiner Jahresverbrauchsabrechnung gutgeschrieben. Und das Jahr für Jahr, so lange das Vertragsbündel besteht. Das Prinzip ist einfach – je mehr Sparpartner sich finden und ihre Energieverträge mit dem Basisvertrag zusammenlegen, umso höher ist die Ersparnis. Pro Basisvertrag können maximal vier Energieverträge anderer Vertragskonten gebündelt werden. So sind maximal 80 Euro Ersparnis pro Jahr möglich. Die Energieverträge bleiben selbstverständlich unabhängig voneinander. So kann niemand die Daten wie zum Beispiel Rechnungen des jeweiligen Sparpartners einsehen.

Die Energieverträge lassen sich online mit nur wenigen Mausklicks im Online-Kundenportal unter mein.swdu.de der Stadtwerke Duisburg bündeln. Unter dem Reiter „Sparpaket“ können die Sparpartner direkt eingeladen und die gebündelten Verträge verwaltet werden. Weitere Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen oder den Datenschutzrichtlinien finden sich unter: stadtwerke-duisburg.de/service/sparpaket



Jetzt
Sparpaket
schnüren!



Stadtwerke erweitern Angebot für Elektromobilisten

Bereits seit 2009 sind die Stadtwerke in Duisburg beim Thema Elektromobilität unterwegs. Seitdem beteiligt sich der lokale Energiedienstleister am Aufbau einer bedarfsgerechten Ladeinfrastruktur, engagiert sich in Forschungsprojekten und hat zahlreiche Privat- und Gewerbekunden bei der Anschaffung von Elektrofahrzeugen und Ladestationen beraten und unterstützt. Mittlerweile betreiben die Stadtwerke bereits 42 Ladepunkte an zehn Standorten im Duisburger Stadtgebiet. Weitere Standorte sind derzeit in der Umsetzung oder bereits geplant.



Wer unkompliziert an den Ladestationen in Duisburg Strom tanken möchte, macht das am besten mit seiner persönlichen Ladekarte. Die erhält man nach Abschluss des Tarifs PartnerStrom Öko24. Und das Beste: Alle PartnerStrom Öko24-Kunden können an den Ladesäulen in Duisburg ein Jahr lang kostenlos tanken! Inhaber der Ladekarte haben zudem deutschlandweit Zugriff auf 2.200 Ladepunkte. Durch Kooperationen auf nationaler und internationaler Ebene kommen rund 13.000 weitere Ladepunkte hinzu.

Nicht-Strom-Kunden und Spontan-Lader haben die Möglichkeit, die Ladesäulen der Stadtwerke Duisburg ganz einfach über die Ladeapp zu nutzen. Sie ermöglicht eine einfache und schnelle Übersicht über die verfügbaren Ladepunkte in der direkten Umgebung oder per Suchfunktion am gewünschten Zielort. Wenn ein Ladepunkt ausgewählt wurde, kann direkt aus der App die Routenführung zum Ladepunkt starten. Am gewünschten Ladepunkt angekommen, kann der Ladevorgang sofort über die App gestartet und mittels Kreditkarte bezahlt werden.

Noch Fragen? Die Experten der Stadtwerke beraten Sie gerne zu den Fördermöglichkeiten und möglichen Ladekonzepten für Ihr Elektrofahrzeug telefonisch unter 0203 604 1111. Alles Wissenswerte rund um das Thema finden Sie ebenfalls unter: stadtwerke-duisburg.de/energieberatung/privatkunden/elektromobilitaet

Auszubildende für 2021 gesucht

Bereits jetzt suchen die ausbildenden Unternehmen im DVV-Konzern, zu dem auch die Stadtwerke Duisburg AG, die Duisburger Verkehrsgesellschaft AG und die octeo MULTISERVICES GmbH gehören, für den Ausbildungsbeginn im September 2021 wieder neue Auszubildende. Der DVV-Konzern ist eines der größten Ausbildungsunternehmen in der Stadt Duisburg. Anfang September starteten 34 junge Menschen ihre Ausbildung im Konzern, insbesondere bei den Tochtergesellschaften Stadtwerke Duisburg AG, Duisburger Verkehrsgesellschaft AG [DVG] und octeo MULTISERVICES GmbH. In allen Ausbildungsjahrgängen werden damit aktuell 86 Auszubildende beschäftigt.

Folgende Ausbildungen bietet der DVV-Konzern an:

- Industriekaufleute [m/w/d]
- IT-Systemelektroniker [m/w/d]
- Industriemechaniker [m/w/d]
- Elektroniker für Betriebstechnik [m/w/d]
- Gebäudereiniger [m/w/d]
- Tischler [m/w/d]
- Fachlagerist [m/w/d]
- Anlagenmechaniker [m/w/d]
- Tiefbaufacharbeiter [m/w/d]
- Kaufleute für Büromanagement [m/w/d]
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement [m/w/d]
- Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung [m/w/d]
- Fachinformatiker für Systemintegration [m/w/d]
- KFZ-Mechatroniker [m/w/d]

Zusätzlich bietet der DVV-Konzern duale Studiengänge in folgenden Berufen an:

- Industriekaufleute [m/w/d] mit berufsbegleitendem Studium zum Bachelor of Business Administration an der FOM Duisburg
- Elektroniker für Betriebstechnik [m/w/d] mit dualem Studium zum Bachelor of Engineering an der Hochschule Ruhr West in Mülheim an der Ruhr

Interessenten können sich bevorzugt online bewerben:

dvv.de/karriere/stellenangebote

Zwei Kammern des Trinkwasser-Hochbehälters saniert

Im Februar 2018 wurde mit umfangreichen Sanierungsarbeiten am Trinkwasser-Hochbehälter der Stadtwerke begonnen. Die beiden sanierten Kammern sind Ende September wieder ans Netz gegangen. Anschließend werden die drei restlichen Kammern und deren Nebenanlagen bis voraussichtlich Ende 2027 saniert. Nach Fertigstellung der Arbeiten werden die fünf Betonbauwerke wieder über einen Zeitraum von mehr als fünfzig Jahren dauerhaft geschützt sein.

Und das Duisburger Trinkwasser kann weiterhin in der geforderten Qualität gespeichert werden. Die Stadtwerke Duisburg investieren rund 16 Millionen Euro in den Teilneubau und die Sanierung der Wasserkammern ihres Trinkwasser-Hochbehälters. Er sichert auch bei Stromausfall, plötzlichen Abnahmespitzen, Großbränden oder Rohrbrüchen einen ausreichenden Trinkwasservorrat in einwandfreier Qualität, ermöglicht gleichmäßige Entnahmen aus den Trinkwasser-Brunnen und verhindert Druckschwankungen im Rohrnetz.

Stadtwerke Duisburg überzeugen erneut mit Fairness

Das Magazin Focus Money hat die Stadtwerke Duisburg AG auch 2020 gleich in sechs Kategorien als fairen Stromanbieter ausgezeichnet. In der Gesamtwertung sowie in den Bereichen Produktleistung, Preis-Leistungs-Verhältnis, Kundenservice, Kundenberatung, Kundenkommunikation sowie Nachhaltigkeit und Verantwortung wurden die Stadtwerke jeweils mit „gut“ ausgezeichnet.



Energie Lounge erfrischt Duisburger

An den heißen Tagen im August spendierten die Stadtwerke den Duisburgerinnen und Duisburgern wieder eine Erfrischung. Mit der Energie Lounge standen Stadtwerke-Mitarbeiter zum Beispiel am Wolfssee, auf der Königstraße oder am Innenhafen. Dort gab es frisches, gekühltes Trinkwasser. Außerdem konnten alle Besucher in der Erfrischungspause auch ihr Smartphone schnell mit frischem Saft versorgen. Alles natürlich unter Einhaltung der Corona-Regeln.

Impressum

Herausgeber: Stadtwerke Duisburg AG, Postfach 10 13 54, 47013 Duisburg; magazin@stadtwerke-duisburg.de

Redaktion: Ingo Blazejewski [V. i. S. d. P.], Thomas Kehler, Felix zur Nieden

Kreation: Stephan Funke

Ausgabe: Oktober 2020

Mitarbeit an der Ausgabe: Mona Contzen, Denis de Haas

Fotografie: Michael Neuhaus [Titel, S. 2-11, S. 18-22], Daniel Tomczak [S. 2, S. 13, S. 24], istockphoto [S. 16], Stadtwerke Duisburg [S.17], schauinsland-reisen [S. 2, S.14-15]

Druck: HEWEA-DRUCK GmbH, Gladbeck
Auflage 244.000

Distribution: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Eine süße Geschäftsidee

Eine Pâtisserie im Duisburger Süden setzt auf glutenfreie Produkte. Dahinter steckt die Krankheit der Firmenchefin Isabella Krätz.

Rhena Wolf hievt ein Blech mit Gebäck auf einen Tisch. Der Duft von Aprikosen und Cassis liegt in der Luft. Wolf greift mit ihren Plastikhandschuhen nach den violetten Leckereien und packt sie in eine Box. „Das sind Macarons. Die gehören zu unseren Spezialitäten“, sagt die Konditorin. Im Nachbarraum wälzt eine Kollegin derweil kleine Kuchen in Mandelsplittern. Und ein weiterer Mitarbeiter schiebt einen Wagen mit Rheinischen Bio-Krustenbroten zum Abkühlen.

Glutenfrei aus dem Ofen

Wer durch die große Backstube in Großenbaum läuft, bekommt sofort Appetit: auf Brownies, auf Schokoladen-Cookies oder auf Bananenkuchen. Die Sauerteigbrote locken herzhaftes Geschmäckchen an. Alle Produkte haben eines gemeinsam: Was hier aus dem Ofen kommt, ist glutenfrei. Der Firmenname ist Programm: „Isabella Glutenfreie Pâtisserie“ steht auf den schwarz-weißen Verpackungen, die im Vorraum lagern. Ein persönliches Leid führte dazu, dass sie im Duisburger Süden auf das Klebereiweiß verzichtete. Isabella Krätz erzählt ihre Geschichte: „Wenn ich früher etwas gegessen habe, ging es mir kurz darauf oft schlecht“, sagt die Firmengründerin. Sie bekam dann Magenkrämpfe oder eine Migräne. Isabella Krätz besuchte deshalb einen Arzt nach dem anderen. 2007 erhielt sie dann die Diagnose Zöliakie.

„Also habe ich mir gedacht: Dann mache ich eben mein eigenes Café auf.“

Isabella Krätz

Isabella Krätz konnte also kein Gluten vertragen. Die Nachricht war zunächst ein harter Schlag für sie. Wenn sich im Café am Nachbartisch jemand ein Stück Sahnetorte gönnte, holte Isabella Krätz trockene Kekse aus der Tupperdose. Das ärgerte sie. „Ich wollte weiterhin genießen“, sagt die 58-Jährige. Also besuchte sie Backkurse, informierte sich über alternative Inhaltsstoffe und probierte neue Rezepte aus. Es brauchte einige Versuche, aber bald trafen sie ihren Geschmack.



Familienunternehmen aus Leidenschaft (v. l.): Dominic, Isabella und Christof Krätz.

Isabella Krätz warb anschließend bei Konditoren für glutenfreie Produkte. Doch niemand wollte sie ins Sortiment aufnehmen. „Also habe ich mir gedacht: Dann mache ich eben mein eigenes Café auf!“, sagt die Halbtalienerin. Gesagt, getan. 2015 eröffnete sie im Düsseldorfer Stadtteil Oberkassel ein Café. Einen angrenzenden Raum nutzte Isabella Krätz als Manufaktur, um neue Kuchenkreationen zu backen.

Auf Expansionskurs

Der Laden lief. Und bald hatte Dominic Krätz eine Vision. „Für glutenfreie Produkte gibt es einen so großen Markt“, sagte der Sohn der Firmengründerin damals. „Wir sollten uns vergrößern.“ Bald eröffnete Isabella Krätz das zweite Café in Düsseldorf. Eines Morgens bestellte Marcell Jansen dort sein Frühstück. Der ehemalige Fußball-Nationalspieler kam mit Dominic Krätz ins Plaudern. Jansen schwärmte dabei vom Konzept. „Er hat uns gesagt, dass so was auch in Hamburg funktionieren würde“, erzählt Dominic Krätz. Also expandierte das Start-up in den Norden.

Der Bruder steigt ein

Der Wachstumskurs brachte die Familie ins Grübeln. Isabella Krätz und ihr Ehemann Christof waren erfolgreich in der Modebranche unterwegs. Doch nun hatten sie ihr eigenes Ding. „Das wollten wir ausbauen“, sagt Isabella Krätz. Das Ehepaar gab schließlich die alten Berufe auf und setzte alles auf die Pâtisserie. Das Gleiche galt für Dominic Krätz. Als Jugendlicher war er mit dem Speiseplan der Eltern nicht immer einverstanden. „Meine Freunde wollten selten zum Essen zu mir kommen, da es oft Dinkelnudeln anstatt Chicken Nuggets gab“, erzählt der 33-Jährige und lacht. Doch auch er kam auf den Geschmack. Also schmiss er seinen Job als Investmentbanker und stieg ins Familienunternehmen mit ein. >



> Dominic Krätz ist jetzt Geschäftsführer und damit verantwortlich für rund 100 Mitarbeiter. Sie arbeiten in einer der beiden Düsseldorfer Filialen sowie an Standorten in Hamburg, Köln, Aachen und Stuttgart. Ein Großteil ist in Großenbaum beschäftigt. Am ehemaligen Sitz der Confitserie Otto Bittner fand Familie Krätz Platz für die Verwaltung und die Produktion. „Diese Fläche ist für uns ein echter Glücksfall“, sagt Dominic Krätz. Allerdings konnte das Unternehmen die Maschinen des Vorgängers nicht übernehmen. Das Start-up musste Geld in neue Technik stecken und gab in Duisburg mehr als eine Million Euro aus.

Auszeichnung: Vegan Food Award

Dominic Krätz musste keine große Überzeugungsarbeit leisten, um die notwendigen Kredite zu bekommen. Die Banken gaben „Isabella Glutenfreie Pâtisserie“ eine gute Zukunftsprognose. In der kurzen Firmengeschichte hat Familie Krätz auch schon Erfolge vorzuweisen. 2019 etwa rief die Tierrechtsorganisation Peta den „Vegan Food Award“ in Leben. Als beste Backware zeichnete die Jury ein Passionsfrucht-Törtchen aus Großenbaum aus. „Wir haben auch viele vegane, zuckerfreie und milchfreie Produkte im Sortiment“, erklärt Dominic Krätz.



KILOMETER 423

423 Kilometer muss Dominic Krätz fahren, um von der Firmenzentrale zur Stuttgarter Filiale zu gelangen. Womöglich stehen bald noch längere Autotouren an. Denn das Unternehmen plant, einen Standort in München aufzubauen.



Macarons (oben links) und Gebäck mit Mandelsplittren (oben rechts) versüßen den Isabella-Kunden das Leben. Das Unternehmen beschäftigt rund 100 Mitarbeiter (Mitte). Die Pâtisserie punktet mit klassischem Design (unten links) und farbenfrohen Leckereien (unten rechts).



Unser tägliches Brot: Auch für das Frühstück hat das Start-up die passenden Produkte.



Dass darunter der Geschmack nicht leiden muss, hat sich bis in die Küche der Promis herumgesprochen. So nascht auch Tim Mälzer gerne die Törtchen aus Duisburg. Den Fernsehkoch lernte Dominic Krätz am Rande einer Ernährungsmesse kennen. Die beiden Männer fanden sich auf Anhieb sympathisch und beschlossen, gemeinsame Sache zu machen. Bei einer Gala zum Musikpreis „Echo“ stellte Mälzer das Catering. Familie Krätz kümmerte sich um das Nachtschbuffet.

„Wir haben auch viele vegane, zuckerfreie und milchfreie Produkte im Sortiment.“

Dominic Krätz

Es war ein unvergessliches Erlebnis. In Berlin traf Dominic Krätz etwa die Schlagerqueen Helene Fischer, TV-Moderator Kai Pflaume oder die Hip-Hop-Gruppe „Die Fantastischen Vier“. „Da haben wir auch bis spät in die Nacht gefeiert“, erzählt der Geschäftsführer.

Einfach tolle Erlebnisse

Ansonsten treibt er sich selten auf Partys herum. „Das Unternehmen zu leiten, ist eine sehr harte Arbeit“, sagt Dominic Krätz. „Da heißt es schon mal, Verzicht zu üben.“ Mehrwöchige Urlaubsreisen und ständig freie Wochenenden kann er sich noch nicht erlauben. Es gibt aber viele Momente, in denen Dominic Krätz sieht, dass sich die Plackerei lohnt. Er denkt an die Geschichte eines US-Amerikaners. Der Geschäftsmann war am Frankfurter Flughafen zwischengelandet. Er dachte aber nicht daran, sich die Zeit vor Ort zu vertreiben. Stattdessen stieg der Mann in einen Zug und fuhr nach Düsseldorf. Er wollte sich dort mit Törtchen und Tartelettes aus dem Hause „Isabella Glutenfreie Pâtisserie“ eindecken.

■ Denis de Haas

ENID BLYTON UNTER DER BETTDECKE GELESEN

Fußball-Bundestrainerin Martina Voss-Tecklenburg ist großer Bücherfan. Die Meidericherin hat aber auch das Schreiben als Hobby für sich entdeckt.

Frau Voss-Tecklenburg, welchen Autor können Sie aktuell empfehlen?

Ich befinde mich gerade in einer John-Grisham-Phase. Seine Romane rund um das Thema Justiz sind echt fesselnd erzählt. Ich nutze die Lektüre aber nicht nur zur Unterhaltung, sondern auch, um mein Wissen zu erweitern. Während ich ein Buch lese, recherchiere ich parallel auch viel im Internet. Ich will dann wissen: Was ist Realität und was ist Fiktion? Wenn Grisham Missstände im US-Justizsystem beschreibt, hat er sich die meistens nicht ausgedacht. Das macht mich schon nachdenklich.

Würden Sie sich als bezeichnen?

In meinem Bücherschrank stehen schon viele Kriminalromane. Aber ich lege mich nicht auf ein bestimmtes Genre fest. Mir gefallen zum Beispiel auch historische Romane. Gut, wenn es um Kriege und Schlachten geht, bin ich meistens raus. Dann lieber Biografien berühmter Personen. Allein zu Nelson Mandela habe ich drei Bücher gelesen und ihn als einen der beeindruckendsten Menschen überhaupt kennengelernt. Und die Biografie von Obama habe ich auch verschlungen. Sie ist so eine faszinierende Frau.

Wie sieht es mit Sportler-Biografien aus?

Da habe ich auch eine ganze Menge gelesen. Tennis hat mich immer interessiert. Und deshalb habe ich die Biografien eines Andre Agassi oder eines Boris Becker gelesen. Natürlich sind die großen Fußballtrainer für mich ein Muss gewesen: Dass ich die Biografien über Jürgen Klopp und Pep Guardiola gelesen habe, versteht sich von selbst.

Ist Literatur in der Kabine ein Thema?

Auf jeden Fall. Da muss ich sofort an Gaëlle Thalmann denken, die auch mal beim MSV Duisburg im Tor gestanden hat. Ich habe

sie damals im Schweizer Nationalteam trainiert. Wir haben viel über Literatur diskutiert und auch mal Bücher untereinander ausgetauscht. Das war richtig belebend. Wenn ich zu Turnieren fahre, habe ich übrigens auch immer ausreichend Literatur im Gepäck.

„ICH HABE IMMER AUSREICHEND LITERATUR IM GEPÄCK.“

Auf Ihren Nachttisch gehört ein Buch?

Das war schon, als ich ein kleines Kind war. Ich kann mich noch gut an die Situationen erinnern. Ich habe damals mit vier Geschwistern in einer Meidericher Mietwohnung gelebt. Das Zimmer musste ich mit meiner älteren Schwester teilen. Wenn das Licht ausging, habe ich mich mit der Taschenlampe unter die Bettdecke verkrochen. Meine Schwester hat mich dann daran erinnert, dass morgen früh wieder Schule ist. Aber ich wollte noch wach bleiben und etwas von Enid Blyton lesen. „Hanni und Nanni“ oder „Fünf Freunde“ waren nun mal so spannend.

Ging Ihr Taschengeld hauptsächlich für Bücher drauf?

Ich war als Kind eher Stammkundin in der Meidericher Bücherei. Ausleihen war schließlich günstiger. Ich hätte es mir nicht leisten können, alle Bücher zu kaufen, die ich lesen wollte. Das hat sich geändert. Ich kaufe mir jetzt viele E-Books. Die nehmen im Koffer nicht so viel Platz weg, wenn eine Urlaubsreise ansteht [lacht]. Aber ich stöbere auch gerne in Buchhandlungen. Dort finde ich auch Geschenke für meine Familie. Mein Papa etwa liest gerne die Ostfries-

landkrimis von Klaus-Peter Wolf. Wenn die Reihe erweitert wird, bringe ich ihm die Neuerscheinung mit.

Haben Sie sich selbst schon als Schriftstellerin versucht?

Ja, das Schreiben ist ein großes Hobby von mir. Das fing bereits in der Schulzeit an. Am Max-Planck-Gymnasium habe ich auch einen Literaturkurs belegt. Mein Plan war damals, nach der Schule Sport und Journalistik zu studieren. Dann kam es aus privaten Gründen aber anders. Die Studienpläne habe ich verworfen. Ich wollte eine Ausbildung machen und Geld verdienen. Doch das Schreiben hat mich nicht losgelassen.

Wann schreiben Sie?

Meistens, wenn ich etwas Negatives erlebt habe. Das Schreiben hilft mir dann bei der Verarbeitung. Ich schreibe aber auch gerne für andere Personen. Mal sind es Briefe, aber auch Gedichte. Zu einer Weihnachtsfeier beim FCR Duisburg habe ich jeder Spielerin einen Achtzeiler gewidmet – ohne Namen zu nennen. Aber auch Zeitungsartikel und Kommentare habe ich verfasst. Fünf Jahre lang war ich ja auch Chefredakteurin des Frauenfußball-Magazins. Diese Erfahrung möchte ich nicht missen. Sich mit den Kollegen über Texte und Themen auszutauschen, hat mir echt Spaß gemacht.

Stand es eigentlich mal zur Debatte, dass Sie einen Gedichtband veröffentlichen?

Nein, das war nie ein Thema. Dafür sind die Inhalte zu privat. Ich trage die Gedichte den betreffenden Personen aber gerne vor. So wie beim Heiratsantrag: Den habe ich meinem Mann damals in Gedichtform vorgetragen.

■ Denis de Haas

Martina Voss [52] begann ihre Fußballkarriere bei DJK Lörsort Meiderich und wechselte anschließend zum KBC Duisburg. Nach der Zwischenstation TSV Siegen kehrte sie in ihre Heimatstadt zurück. Beim FCR Duisburg beendete Voss 2004 ihre aktive Karriere. Die Mittelfeldspielerin gewann sechsmal die Deutsche Meisterschaft und viermal den DFB-Pokal. Für die Nationalmannschaft bestritt sie 125 Länderspiele, gewann dabei mit Deutschland viermal die Europameisterschaft.

Nach der Spielerlaufbahn stieg Voss ins Trainergeschäft ein. Sie arbeitete für den SV Straelen im Männerbereich. Danach ging es zurück zum FCR Duisburg, mit dem die Trainerin drei Titel gewann. Es folgten Stationen beim USV Jena und der Schweizer Nationalmannschaft. Seit November 2018 ist die Duisburgerin nun DFB-Bundestrainerin.

Am 1. Oktober 2009 heiratete sie den Bauunternehmer Hermann Tecklenburg. Mit ihm lebt die 52-Jährige im nieder-rheinischen Straelen.



Digitale Kundenkarte

Nutzen Sie jetzt die vielen Vorteile

Die Stadtwerke-Kundenkarte ist unser exklusiver und kostenloser Zusatzservice für Strom- und Gaskunden der Stadtwerke Duisburg. Profitieren Sie von attraktiven Angeboten bei über 3.000 Rabattpartnern aus den Bereichen Shopping, Freizeit, Unterhaltung, Wohnen und rund ums Auto. In Duisburg, der Region, sogar deutschlandweit erhalten Sie Preisvorteile von bis zu 75 %. Sofort, unkompliziert und ohne aufwendiges Punktesammeln.

Die digitale Kundenkarte – Ihr Wegbegleiter für das Smartphone

Einfach die App Stadtwerke-Kundenkarte in Ihrem App-Store downloaden, installieren und die persönliche digitale Kundenkarte registrieren. Innerhalb von nicht einmal drei Minuten haben Sie vollen Zugriff auf alle Vergünstigungen. Der Download der App und die Verwendung der digitalen Stadtwerke-Kundenkarte sind kostenlos und durch einfaches Löschen jederzeit widerrufbar.

Auszeit
genießen!

Die Niederrhein-Therme

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag: 8 verschiedene Saunen mit wechselnden Beduftungen und zwei Thermalsolebäder im Innen- und Außenbereich versprechen Entspannung pur. Die Saline im mediterranen Saunagarten, Hot-Whirlpools, der Palmengarten und das Wellenbad (an den Wochenenden geöffnet) machen den Urlaubstag komplett! Verwöhnangebote wie Aroma- und Hot-Stone-Therapien gibt es darüber hinaus in unserem Wellnessbereich und für das leibliche Wohl sorgt die Thermengastronomie.

Inhaber der Stadtwerke-Kundenkarte sparen montags bis freitags 2 Euro beim Kauf der Tageskarte Sauna & Sole.



Gutscheine für Sauna und Sole gewinnen!

KILOMETER 780 verlost unter allen Inhabern der Stadtwerke-Kundenkarte fünf Gutscheine für zwei Personen für einen vierstündigen Aufenthalt im Sauna & Sole-Bereich der Niederrhein-Therme. Nehmen Sie einfach bis zum 30. Oktober 2020 an unserem Gewinnspiel unter folgender Adresse teil: stadtwerke-kundenkarte.de/gewinnspiel



Mitarbeiter der DVV mbH und ihrer Tochtergesellschaften können nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.