

Veranstaltungen des ADFC München im Juni 2026

Große ADFC-Radsternfahrt – Radtour mit Dragqueen: Vom Gärtnerplatz zum Tollwood – Fahrrad-Codierung – Radfahrschule – Technikkurse – Selbsthilfewerkstatt – Infoladen – Radtouren – Treffen von Radinteressierten

Große ADFC-Radsternfahrt

Sonntag, 14. Juni, ab ca. 13:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr, im Anschluss Kundgebung am Königsplatz

Unter dem Motto „Die Zukunft fährt Rad“ lädt der ADFC München zur Radsternfahrt am 14. Juni 2026 ein. Im Mittelpunkt steht die Sicherheit von Kindern im Straßenverkehr: Sichere Schulradwege, autofreie Zonen vor Schulen und Kitas, geschützte Kreuzungen, Tempo 30 und vom Autoverkehr getrennte, breite Radwege sind entscheidend, damit Kinder und Familien gefahrlos Rad fahren können. Gemeinsam mit dem Radentscheid München und weiteren Partnern fordert der ADFC mehr Platz und mehr Sicherheit für Radfahrende in München und der Region.

Die Fahrrad-Demonstration des ADFC München ist das größte Rad-Event im Großraum München. Insgesamt 14 polizeibegleitete Rad-Demozüge aus der gesamten Metropolregion und der Stadt München radeln auf autofreien Straßen zur zentralen Kundgebung auf dem Königsplatz. Dort gibt es ein umfangreiches Bühnenprogramm. Auf allen Strecken gibt es zahlreiche Treffpunkte und Anschlussmöglichkeiten. Die Teilnahme an der Sternfahrt ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Verantwortung.

4 Routen in der Stadt

West-Route

Nymphenburg, Südliche Auffahrtsallee
Aufstellung: 13:30 Uhr; Länge ca. 18 km

Nord-Route

Studentenstadt, Park + Ride Parkplatz, Ungererstraße 214
Aufstellung: 13:30 Uhr; Länge ca. 19 km

Ost-Route

Piusplatz, Ascheimer Straße
Aufstellung: 13:30 Uhr; Länge ca. 17 km

Süd-Route

Baierbrunner Straße, Grünanlage Siemenswerke
Aufstellung: 13:30 Uhr; Länge ca. 17 km

10 Routen aus dem Umland

Startpunkte

Freising: P+R Bahnhof Süd,
Aufstellung: 9:10 Uhr; Länge ca. 74 km

Markt Schwaben: Bahnhofstraße,
Aufstellung: 10:35 Uhr; Länge ca. 58 km

Grafring: Stadtpark,
Aufstellung: 11:15 Uhr; Länge ca. 48 km
Rosenheim: P+R Bahnhof Süd,
Aufstellung: 9:30 Uhr; Länge ca. 74 km
Holzkirchen: Marktplatz,
Aufstellung: 11:10 Uhr; Länge ca. 51 km
Wolfratshausen: Bahnhof, Westausgang
Aufstellung: 11:00 Uhr; Länge ca. 42 km
Tutzing: Bahnhof, Westausgang,
Aufstellung: 11:20 Uhr; Länge ca. 49 km
Herrsching: Bahnhofplatz,
Aufstellung: 11:25 Uhr; Länge ca. 48 km
Augsburg: Königsplatz
Aufstellung: 9:00 Uhr; Länge ca. 84 km
Petershausen: P+R Bahnhof Süd,
Aufstellung: 10:10 Uhr; Länge ca. 58 km

Alle Routen und Zeiten

Auf der Karte finden sich unter Routeninfos die [Streckenverläufe, Start- und Zwischenzeiten](#) aller Demorouten, auch als PDF und GPX. Bei Streckenführung und Zeitplanung können sich kurzfristige Änderungen ergeben. Den aktuellen Planungsstand gibt es immer unter

<https://muenchen.adfc.de/sternfahrt>

Weitere Details folgen in einer gesonderten Pressemitteilung.

Radtour mit Drag Queen: Vom Gärtnerplatz zum Tollwood

Mittwoch, 24. Juni, 17:00–18:00 Uhr, Treffpunkt: Gärtnerplatz, 80469 München, **Ziel:** Tollwood, Olympiapark, Spiridon-Louis-Ring 100, 80809 München

Der ADFC lädt ein zur besonderen Fahrrad-Tour durch die Münchner Innenstadt direkt zum Tollwood-Festival. Unter dem Motto „Pailletten, Pedale und gute Laune“ führen ein zertifizierter ADFC-Radtourenleiter und die Drag Queen Margott Dick-adenz die Teilnehmenden mit Glitzer, Charme und Musik von Station zu Station – über den Odeonsplatz und die Münchner Freiheit – bis zum Zielort am Tollwood-Gelände, wo die Gruppe um 18:00 Uhr feierlich empfangen wird. Die Tour ist für alle offen, egal ob bunt geschmückt oder im Alltagsoutfit spontan dabei. Praktisch, klimafreundlich und mit einer gehörigen Portion Spaß: So mit dem Fahrrad zum Festival zu fahren, setzt ein buntes Zeichen für Toleranz und nachhaltige Mobilität.

Teilnahmegebühren: kostenlos

Mehr Infos & Anmeldung (empfohlen): <https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/201386-vom-gartnerplatz-zum-tollwood>

Fahrrad-Codierung zur Diebstahlprävention

Mittwoch, 3. Juni, 16:30–20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, Terminreservierung notwendig

Mittwoch, 10. Juni, 13:00–18:00 Uhr, Ort: Rathausplatz, 82008 Unterhaching, in Kooperation mit der Polizei, keine Terminreservierung notwendig, nur Barzahlung möglich

Sonntag, 14. Juni, 10:00–17:00 Uhr, Ort: Mariahilfplatz, 81541 München, im Rahmen der Radl-Dult, keine Terminreservierung notwendig, nur Barzahlung möglich

Samstag, 27. Juni, 11:30–14:00 Uhr, Ort: Baumkirchner Straße 26, 81673 München, im Rahmen der Stadtteilwoche Berg am Laim, keine Terminreservierung notwendig, nur Barzahlung möglich

Bei der Fahrradcodierung wird ein persönlicher Code nach einem polizeilich anerkannten

System generiert und in den Fahrradrahmen eingeprägt. Über diesen Code kann der rechtmäßige Eigentümer aufgefundener Fahrräder ermittelt werden. Bei der Codier-Aktion in Zusammenarbeit mit der Polizei können sich Radfahrende über Diebstahlschutz informieren und ihr Fahrrad vor Ort codieren lassen.

Gebühren: 15,00 € (ADFC-Mitglieder 8,00 Euro)

Weitere Infos und Anmeldung: online unter <https://muenchen.adfc.de/codierung>

Radfahrschule

Fahrsicherheitstraining für Senior:innen

Freitag, 5. Juni, 14:00-17:00 Uhr, Ort: Theresienwiese, Esperantoplatz, 80336 München

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden wichtige Kenntnisse zur Balance auf dem Fahrrad, zum Anfahren, sicheren Bremsen und richtigen Schalten sowie zum Verhalten in Kurven. Diese Kenntnisse verhelfen ihnen zu einer besseren Beherrschung ihres Fahrrades auch in kritischen Situationen. Am Anfang steht ein Sicherheits-Check bei allen Rädern, ADFC-Expert:innen erklären die richtige ergonomische Sitzposition auf dem Rad und geben Hinweise zum Verhalten im Straßenverkehr und zu Neuerungen der StVO. Am Ende stehen konkrete Tipps zum Üben für den Radl-Alltag. Der Kurs ist besonders auch für ältere Fahrerinnen und Fahrer von E-Bikes (Pedelects) geeignet. Die Teilnahme erfolgt mit dem eigenen E-Bike. Das Tragen eines Helmes wird empfohlen.

Teilnahmegebühren: 39,00 €, (ADFC-Mitglieder 29,00 €)

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Einstiegskurse: Kursangebot für Anfänger:innen

Kursbeginn: Samstag, 13. Juni, 10:00–13:00 Uhr, Ort: Theresienwiese, 80336 München

Kursbeginn: Samstag, 9. Mai, 14:00–17:00 Uhr, Ort: Theresienwiese, 80336 München

Erwachsene, die noch nie oder schon sehr lange nicht mehr Rad gefahren sind, lernen zuerst, das Gleichgewicht zu halten, dann das Aufsteigen und Fahren. Später üben sie die richtige Haltung auf dem Rad, sicheres Bremsen, Kurven fahren und Handzeichen geben. Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrende und Tipps zum sicheren Fahren und zum Kauf des passenden Rades ergänzen die Ausbildung. Fahrräder und Helme werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühren: 120,00 €, 12 Unterrichtsstunden

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Fahrpraxis für Anfänger:innen

Mittwoch, 17. Juni, 17:30–20:30 Uhr, Ort: Theresienwiese, 80336 München

In diesem Kurs üben die Teilnehmenden das bereits erlernte Radfahren weiter und erwerben auf diese Weise Fahrpraxis. Voraussetzung für diesen Kurs: Das Auf- und Absteigen sowie Bremsen und Treten sollte bereits klappen. Auch für Wiedereinsteiger:innen eignet sich dieser Kurs: Wer als Kind oder in jüngeren Jahren viel mit dem Fahrrad gefahren ist, aber irgendwann damit aufgehört hat, kann mit diesem Kurs wieder Sicherheit gewinnen. Teilnehmen können alle mit dem eigenen Fahrrad und Helm. Wer noch kein Rad hat oder wem die Anreise damit zu kompliziert ist, kann vom ADFC ohne zusätzliche Kosten ein Schulungsrad und einen Helm ausleihen. Pro Gruppe können maximal 10 Personen teilnehmen.

Teilnahmegebühren: 35,00 €, (ADFC-Mitglieder 20,00 €)

Weitere Infos & Anmeldung unter <https://muenchen.adfc.de/radfahrschule>

Technikkurse

Grundkurs: Fahrräder mit Kettenschaltung

Freitag, 5. Juni, 18:00–20:00 Uhr, Ort: ADFC München, Platenstr. 4

In diesem Kurs dreht sich alles um Kette und Schaltung. Die Teilnehmenden lernen das korrekte Einstellen und die korrekte Bedienung einer Kettenschaltung sowie das Auswechseln von Schaltzügen und Ritzel. Außerdem erfahren sie alles Wissenswerte über Pflege und Reparatur der

Kette. Ein bewusst kurz gehaltener theoretischer Teil für die Fragen rundet diesen Kurs ab.

Teilnahmegebühren: 20,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

Infos & Anmeldung: <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

Scheibenbremsen: Technik und Wartung

Dienstag, 23. Juni, 18:00-20:00 Uhr Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Scheibenbremsen sind inzwischen bei fast allen neuen Rädern Standard. Die Vorteile dieser Art Bremse liegen klar auf der Hand: beste Bremswirkung bei jeder Witterung. Leider quietschen sie oft. Der ADFC-Experte erklärt, was sich dagegen tun lässt und erklärt Funktion, Aufbau, Wirkungsweise, und Pflege.

Teilnahmegebühren: 20,00 €, (ADFC-Mitglieder 10,00 €)

Infos & Anmeldung: <https://muenchen.adfc.de/technikkurse>

Selbsthilfwerkstatt

Donnerstag, 11. Juni, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 18. Juni, 17:00–19:30 Uhr

Donnerstag, 25. Juni, 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Der ADFC München bietet Radfahrenden die Möglichkeit, in einer gut ausgestatteten Werkstatt unter Anleitung von ADFC-Profis Reparaturen und Wartungsarbeiten am Fahrrad selbst durchzuführen.

Werkzeuge für praktisch alle am Fahrrad anfallenden Arbeiten sind vorhanden. Gängige Ersatzteile werden gegen eine Spende abgegeben. Immer donnerstags, außer feiertags.

Gebühren: Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei).

Weitere Infos & Anmeldung: online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfwerkstatt>

Junge Selbsthilfwerkstatt

Dienstag, 30. Juni, 18:30–20:00 Uhr, Selbsthilfe-Service des Jungen ADFC München. Jeden letzten Dienstag im Monat, außer feiertags.

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München, **Gebühren:** Werkstattbenutzung mit Betreuung 10,00 € (ADFC-Mitglieder frei).

Weitere Infos: online unter <https://muenchen.adfc.de/selbsthilfwerkstatt>

Infoladen

Beratung zu allen Themen rund ums Radfahren.

Termin: immer donnerstags (außer feiertags), 17:00–19:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Radtouren

Alle verfügbaren Touren gibt's immer aktuell im [ADFC-Tourenportal](#).

Von Weßling zur Schatzbergalm

Samstag, 6. Juni, 10:00-18:00 Uhr, Schwierigkeit: mittel, **Strecke:** 70 km, **Höhenmeter:** 500,

Treffpunkt: Weßling Bahnhof (S8), Südseite, 82234 Weßling. **Anmeldung:** erforderlich.

Von Weßling über Andechs durch die schöne Moränenlandschaft östlich des Ammersees nach Pähl.

Von dort geht es südlich des Ammersees zur Schatzbergalm, einem sehr schönen Höhen-Biergarten mit Seeblick oberhalb von Dießen. Zurück geht es überwiegend am Westufer des Ammersees entlang zum Ausgangspunkt.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos & Anmeldung: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

NaTour

Mittwoch, 10. Juni, 11:00–13:30 Uhr, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 23 km, **Höhenmeter:** 50, **Treffpunkt:** Königsplatz Bahnhof (U2), Westseite, 80333 München, **Anmeldung:** nicht erforderlich. Die Tour führt durch unterschiedliche städtische Grünanlagen wie den Hofgarten, den Englischen Garten, den Luitpoldpark und das Olympiagelände. Am Schluss Einkehr in einem Wirtsgarten ein. Die Tour endet am S-Bahnhof in Pasing.

Teilnahmegebühren: kostenfrei

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Renntag: Warngau

Samstag, 13. Juni, 9:00–16:30 Uhr, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 150 km, **Höhenmeter:** 1000, **Treffpunkt:** Thalkirchen (Tierpark) Bahnhof (U3), Ecke Schäfflarn-/Tierparkstr., 81371 München. **Anmeldung:** nicht erforderlich.

An der Kugleralm vorbei, mittags in Oberwarngau (74 km, Zur Post), dann weiter südlich zum Taubenberg, über die Mangfall, um den Seehamer See und nördlich, über Weyarn, Holzkirchen (S), Oberhaching zurück.

Teilnahmegebühren: 9,00 €, (4,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Biken mit Baby und Anhänger

Freitag, 19. Juni, 16:00–18:00 Uhr, **Schwierigkeit:** sehr einfach, **Strecke:** 20 km, **Höhenmeter:** 50, **Treffpunkt:** Am Hart Bahnhof (U2), Nordausgang (Ecke Knorrstr./Sudetendeutsche Str.), 80937 München, **Anmeldung:** erforderlich

Tour für Eltern mit Kleinkindern und Kinderanhänger: Erkundet werden sichere, verkehrsberuhigte Routen im Münchner Stadtgebiet und im Umland. Zwei zertifizierte ADFC-Tourguides begleiten die kleine Gruppe. Die erfahrenen Väter sind die Touren vorab mit Baby-Anhänger mehrfach geradelt, und auch die Mini-Passagiere haben die Runden genossen. Natürlich wissen sie auch die besten Plätze für Boxenstopps.

Teilnahmegebühren: kostenlos

Infos 6 Anmeldung: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Gemütliche Sonntagsrunde

Sonntag, 21. Juni, 10:30–18:00 Uhr, **Schwierigkeit:** einfach, **Strecke:** 40 km, **Höhenmeter:** 100, **Treffpunkt:** Hirschgarten Bahnhof (S), Nordseite, unter der Brücke, 80639 München, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Klein-Venedig und mehr. Gemütliche Sonntagsrunde mit Münchner Lässigkeit. Die Streckenführung ist eine Überraschung, enthält keine Steigungen, ist nicht länger als 40 km, führt auf guten, verkehrsarmen Wegen durch eine idyllische Gegend und bietet mindestens eine Einkehrmöglichkeit. Die Tour führt zum Startpunkt zurück.

Teilnahmegebühren: 7,00 €, (3,00 € für ADFC-Mitglieder)

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

MTB: Feierabendrunde Würmtal Trails

Donnerstag, 25. Juni, 17:00–19:00 Uhr, **Schwierigkeit:** mittel, **Strecke:** 30 km, **Höhenmeter:** 300, **Treffpunkt:** Gautinger Straße, 82131 Gauting. **Anmeldung:** erforderlich.

Tour über angelegte Trails im Würmtal.

Teilnahmegebühren: kostenfrei,

Infos & Anmeldung: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

SunSet-Tour Schleißheim: Zur Blumenburg

Dienstag, 30. Juni, 18:35–21:15 Uhr, **Schwierigkeit:** leicht, **Strecke:** 35 km, **Höhenmeter:** 75, **Treffpunkt:** Bürgerplatz, 85764 Oberschleißheim, **Anmeldung:** nicht erforderlich.

Von Oberschleißheim Richtung Feldmoching und Karlsfeld zur Blutenburg in Obermenzing. Entlang der Würm und dem Würmkanal geht's über Karlsfeld zurück nach Oberschleißheim.

Teilnahmegebühren: kostenfrei

Infos: <https://muenchen.adfc.de/tagestouren>

Öffentliche Arbeitsgruppen & Radltreffs

Die regelmäßigen Treffen des ADFC in der Stadt und im Landkreis München sind offen für alle Radlfans, auch für Nichtmitglieder.

Stadt München

Treffen der Arbeitsgruppe Verkehr Stadt München –

Diskussion aktueller radverkehrspolitischer Themen

Termin: Montag, 8. Juni, 19:00 Uhr

Ort: Online oder ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: verkehr@adfc-muenchen.de

Treffen des Jungen ADFC München –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 10. Juni, 18:30 Uhr

Ort: Online oder ADFC München, Platenstr. 4, 80336 München

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter jugend@adfc-muenchen.de

Radlcommunity für Frauen* –

Austausch zu allen Radlthemen

Termin: Freitag, 19. Juni, 18:30 Uhr

Ort: ADFC München, Platenstr. 4

Regelmäßiges Treffen speziell für alle Radlerinnen*. Ziel ist es, den Austausch mit anderen Radfahrerinnen über Technik, Reisen, Verkehrspolitik und mehr zu unterstützen. Wer Frauen mit der gleichen Leidenschaft fürs Radeln kennenlernen möchte, ist in dieser neuen Community für Frauen richtig. Gemeinsam entwickelt die Gruppe Ideen für Events und Aktionen. Interessierte Radfahrerinnen sind eingeladen, einfach vorbeizukommen.

Anmeldung: nicht erforderlich.

**Der Genderstern steht für die Vielfalt von Frauen und nicht-binären Menschen, die sich mit Weiblichkeit identifizieren.*

Landkreis München

Radltreff des ADFC Ottobrunn –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 3. Juni, 18:30 Uhr

Ort: Wechselnde Lokale oder Biergärten in 85521 Ottobrunn.

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ottobrunn@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Ismaning –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 8. Juni, 19:00 Uhr

Ort: Restaurant Safran, Korbinianplatz 1, 85737 Ismaning

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter ismaning@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Garching –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Montag, 8. Juni, 19:30 Uhr

Ort: Raum Dirnismaning des Bürgerhauses, Bürgerplatz 9, 85748 Garching

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter garching@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Planegg –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 17. Juni, 19:00 Uhr

Ort: wechselnd, Restaurant oder Naturfreundehaus am Feodor-Lynen-Gymnasium, Feodor-Lynen-Straße 7, 82152 Planegg.

Infos bei Anmeldung unter: planegg@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Ober-/Unterschleißheim –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Mittwoch, 17. Juni, 19:00 Uhr

Ort: La Solana, Rathausplatz 1 (Nebenraum im 1. Stock oder Café rechts vom Eingang), 85716 Unterschleißheim.

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter: schleissheim@adfc-muenchen.de

Radltreff des ADFC Sauerlach –

Austausch zu allen Radthemen

Termin: Dienstag, 30. Juni, 19:00 Uhr

Ort: Postwirt, Tegernseer Landstraße 2, 82054 Sauerlach

Anmeldung: nicht erforderlich, Infos unter sauerlach@adfc-muenchen.de

Hinweise für Redaktionen

Alle Termine finden Sie chronologisch geordnet im [ADFC-Veranstaltungsportal](#).

Honorarfreies Bildmaterial im Anhang. Bei Nutzung bitte folgende Angabe verwenden: ADFC

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Martina Tollkühn

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

presse@adfc-muenchen.de

Mobil: 0151-170 68 600

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit rund 240.000 Mitgliedern, davon rund 34.000 in Bayern und über 10.000 in München, die größte Interessenvertretung für Radfahrende in Deutschland und weltweit. Zusammen mit seiner Jugendorganisation Junger ADFC setzt er sich für sichere, komfortable Radwege und fahrradfreundliche Rahmenbedingungen als Basis einer nachhaltigen und gesunden Mobilität ein. Der ADFC ist bekannt für Auszeichnungen wie „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ und Bett+Bike, zertifiziert touristische Qualitätsradrouten und stärkt mit Trainings und Aktionen – etwa zu sicheren Schulwegen – die Verkehrssicherheit von Menschen jeden Alters.