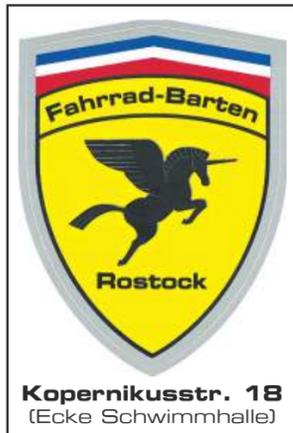


Auf die Räder, fertig, los!

Frühlingsfahrt durch unser schönes Land


 Kopernikusstr. 18
 (Ecke Schwimmhalle)

Tipps zur Tour

- **Beginn Warnowtour**
Treffpunkt ab 9 Uhr in Rostock am Neuen Markt
- **Zeitlicher Ablaufplan**
10 Uhr Start, 12.30 Uhr Ankunft Airport, 17 Uhr Ende
- **Teilnahme an der Tour**
kostenfrei, ohne Anmeldung
- **Infos zur Tour**
www.warnowtour.com

Fahrradhaus Saß

 Frank Hyka
 Inhaber


Verkauf und Reparatur von Fahrrädern

 Ziolkowskistraße 8a · 18059 Rostock
 Tel.: 0381 442495 · Fax: 0381 44041 04
 f.hyka66@gmail.com · www.fahrradhaus-sass.de

RadCentrum
Elmenhorst

Beratung Verkauf Werkstatt Gebrauchträder
 Hol- & Bringediens Gutachten Finanzierung Bekleidung

18107 Rostock | Feldweg 5 | Ecke Hauptstraße | Tel. 03 81 - 72 55 99

www.radcentrum.de

Rostock/rb/pm. Am Sonntag, 5. Mai, um 10 Uhr startet die 14. Warnowtour zum Flughafen Rostock-Laage. In Vorbereitung der anspruchsvollen Tour rät Mitorganisator Georg Barten den eigenen Drahtesel einem Frühjahrescheck in einer Fachwerkstatt zu unterziehen. Besonders die Schaltung, die Bremsen und der Luftdruck sollten nach der Winterpause überprüft werden. Beim Startpunkt, dem Neuen Markt in Rostock, sorgen ab 9 Uhr die Fahrradhändler der Zweiradzunft für ausreichend Luft in den Reifen. Durch die Mitarbeiter der Kreishandwerkerschaft Rostock-Bad Doberan werden in diesem Jahr neu gestaltete Kult-T-Shirts kostenfrei an die Teilnehmer ausgegeben. »Lassen Sie sich überraschen«, sagt die Geschäftsführerin der Kreishandwerkerschaft, Gabriela Gläcke-Münkwitz. Das gilt auch für die Preise der Tombola. Der ausgeschnittene Coupon von dieser Seite sollte vor dem Start in die Losbox geworfen werden. Pünktlich um 10 Uhr,



Fahrradhändler am Startpunkt sorgen für ausreichend Luft in Reifen.
 Foto: Kreishandwerkerschaft

also diesmal eine Stunde früher als in den Vorjahren, startet die 35 km lange Tour unter Begleitung eines Polizeikorsos und mit bewährter Unterstützung des Antenne-MV-Moderators Torte Dück über Kavelstorf und Hohen Spreng zum Flughafen

Rostock-Laage. »Wir streben auch in diesem Jahr eine familienfreundliche Geschwindigkeit an und werden bei Notwendigkeit Zwischenstopps einlegen«, versprechen die Organisatoren. Und sollte irgendwann gar nichts mehr gehen, ist da noch

der Busfahrer von Kofahl-Reisen und sammelt Erschöpfte und Verletzte ein. Es besteht auch die Möglichkeit einer eigenständigen Rückfahrt mit der S-Bahn von den Bahnhöfen Laage, Kronsamp und Kavelstorf. Auf dem Flughafengelände Laage können die Teilnehmer circa zwei Stunden bei Spiel, Spaß, Musik, Tombola und Catering Kraft für die Rückfahrt »tanken«. »Es werden zahlreiche Steckdosen für das Aufladen der Akkus der Elektroräder zur Verfügung stehen«, sagt Frank Assmann von der Kreishandwerkerschaft. Auf Grund der Vielfältigkeit bittet er aber um die Mitnahme des eigenen Ladegerätes für den Akku. Seit Jahren findet die Auftakttour zum Stadtradeln im Rahmen der Warnowtour statt. Beim Zwischenstopp auf dem Flughafen Rostock-Laage werden Listen ausliegen, in die sich die Teilnehmer wieder für das »Team Warnowtour« eintragen können. Weitere Infos unter www.warnowtour.com und unter www.stadtradeln.de/rostock.

Schneller am Ziel

Ab Rostock-Laage in die weite Welt

Rostock/rb. Am ersten Sonntag im Mai wird der Flughafen Rostock-Laage zum Landeplatz der Radfahrer der 14. Warnowtour. Der Airport Laage ist nicht nur Ziel der diesjährigen Radtour, sondern auch der Ausgangspunkt vieler Urlauber aus unserer Region für Reisen in die ganze Welt. Mit Nonstop-Flügen ab Rostock-Laage ist es leicht, beliebte Sonnenziele wie z. B. Palma de Mallorca,

Antalya und Hurghada zu erreichen. Mit täglichen Flugverbindungen nach München mit der Deutschen Lufthansa ab Laage ist die Region an das internationale Drehkreuz angebunden. Zwischen Mai und August haben Reisende und Individualtouristen auch nach Wien ideale Reisevoraussetzungen, um die Wiener Stadtkultur hautnah zu erleben oder die österreichischen Alpen zu

entdecken. Mit den Flugverbindungen aus München und Wien bietet der Airport Laage aber auch schnelle Anreisemöglichkeiten für Urlauber aus Bayern, Deutschland und ganz Europa, die unser schönes Urlaubsland entdecken wollen. Am 5. Mai dreht sich auf dem Flughafen alles um die Teilnehmer der Warnowtour, die bei ihrer zweistündigen Pause ein buntes Programm erwartet. Airport Laage



WARNOWTOUR 2019
Mitmachen und Gewinnen

Beantworten Sie die folgende Gewinnspielfrage und schneiden den Coupon aus, bringen ihn mit zur Warnowtour am 5. Mai und werfen ihn vor Beginn der Radtour in die Losbox ein. Die Gewinner werden beim Zwischenstopp auf dem Flughafen Laage bekannt gegeben. Teilnahme ab 18 Jahre, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Welche Tätigkeiten sollten beim Frühjahrsputz eines Kinderrades unbedingt durchgeführt werden?

Reifendruck prüfen Batterie prüfen Ölwechsel durchführen

Name/Vorname _____

PLZ Straße/Hausnummer _____

Wodurch sind Sie auf die Warnowtour aufmerksam geworden?

Ihr Wunschziel für 2020?

Datenschutz: Die Teilnehmerdaten werden ausschließlich zum Zweck der Ziehung der Gewinner der Tombola erhoben und gespeichert. Nach der Veranstaltung werden sämtliche Teilnehmerdaten gelöscht. Ausgenommen sind die Daten der Preisgewinner, die für die Dauer der handels- und steuerrechtlichen Aufbewahrungsfristen gespeichert bleiben. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Fahrradhaus e.K.

Jordan
 Am Volkstheater

18057 Rostock, Doberaner Straße 127, info@fahrradhaus-jordan.de
 Telefon: 0381 / 201 65 60
www.fahrradhaus-jordan.de

BIKES ZUBEHÖR SERVICE

ROSTOCK AIRPORT... ROSTOCK AIRPORT... ROSTOCK

MÜNCHEN DEUTSCHLAND
 mit der Deutschen Lufthansa ab Mai 2019

MALLORCA SPANIEN
 mit Laudamotion ab Juni 2019

ANTALYA TÜRKEI
 mit Corendon Airlines ab April 2019

HURGHADA ÄGYPTEN
 mit FlyEgypt ab Juli 2019

WIEN ÖSTERREICH
 mit Fluggesellschaft Level ab Mai 2019

Flüge sind buchbar in Ihrem Reisebüro. Weitere Informationen unter www.rostock-airport.de

AUS UNSERER REGION

6.–10. Mai 2019
Kostenfreies
Venendruckmessen

Jetzt Termin vereinbaren
 telefonisch unter 0381 / 700 75 954

Liebau Orthopädietechnik GmbH
 Mühlenstr. 36, 18119 Warnemünde

Öffnungszeiten
 Mo, Di, Do 9.00–16.00 Uhr
 Mi 9.00–14.00 Uhr
 Fr 9.00–15.00 Uhr

Aktiv durch's Leben

Besuchen Sie uns auch im Internet
WWW.LIEBAU-OT.DE

Mehr Beratung

Infos zu Demenz am Pflegestützpunkt

Rostock/rb/pm. Der Landesverband der Alzheimer Gesellschaft steht für Information und Beratung zum Thema Demenz und Alzheimer zur Verfügung, teilt der Pflegestützpunkt Rostock-Lütten Klein mit. Die langjährigen Erfahrungen der Experten in der Begleitung der Betroffenen und ihren Familien helfen dabei, sich auf die neue Lebenssituation einzustellen. So können erste Hinweise für die Kommunikation mit dem Demenzerkrankten den Umgang sofort erleichtern. Die zusätzliche Demenzberatung der Alzheimer Gesellschaft findet jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat in den Räu-

men des Pflegestützpunktes Lütten Klein in der Warnowallee 30, E-Mail PflegestuetzpunktNord@rostock.de, statt. Die nächsten Termine für die Demenz- bzw. Angehörigenberatung sind am 8. und 22. Mai sowie 12. und 26. Juni jeweils von 10 bis 12 Uhr geplant. Interessenten können darüber hinaus einfach vorbeikommen und im Pflegestützpunkt oder telefonisch unter der Rufnummer 0381 381-1507 einen Termin vereinbaren. Beratungsgespräche sind mit oder ohne Termine möglich. Weiterführende Infos auf www.pflegestuetzpunkt.rostock.de und www.alzheimer-mv.de.

Wildkräuter

Graal-Müritz/rb/pm. In den letzten Jahren sind die essbaren Wildpflanzen ins Bewusstsein zurückgekehrt, weil der Bedarf an naturbelassenen Nahrungsmitteln steigt. Diese Pflanzen findet man fast überall in Gärten, auf Wiesen und am Wegrand. In dem Kurs »Wildkräuterküche: Frühling« am Freitag, 10. Mai, von 17.30 bis 20.30 Uhr mit der Heilpraktikerin Antje Katreniok in Graal-Müritz lernen die Teilnehmer einige dieser Pflanzen kennen, die in der Küche verwendet werden können. Nebenbei wird aus den Kräutern ein kleines Menü gekocht, das anschließend gemeinsam gegessen wird. Infos und Anmeldungen bei der Volkshochschule Bad Doberan unter 038203 7512514 oder www.vhs-lkros.de.