

hin und weg

Das Magazin des Verkehrsverbund

Nr. 68
Frühling/
Sommer 2020
www.vrn.de

Zu gewinnen:
SportAward-Tickets
im Wert von rund
160 Euro

JUDOKA OLIVER UPMANN

EIN MANN, EIN ZIEL

BAD DÜRKHEIM

**ZWISCHEN WALD
UND REBEN**

myVRN

**INTELLIGENT
VERNETZT**



VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Wussten Sie eigentlich ...

... dass das Job-Ticket zu den attraktivsten VRN-Jahreskarten gehört?



Weil Sie damit als Arbeitnehmer zu einem unschlagbar günstigen Monatspreis pendeln und als Arbeitgeber sowohl Ihren Mitarbeitern als auch dem Klima etwas Gutes tun können.



**1 PERSON
PLUS BIS ZU 3 KINDER
UNTER 6 JAHREN**

Wer darf noch mit?



Bis zu 4 Personen oder 1 Person plus beliebig viele eigene Kinder/Enkelkinder (bis einschl. 14 Jahre) von montags bis freitags zwischen 19 Uhr und 3 Uhr sowie an Wochenenden und gesetzlichen Feiertagen in Baden-Württemberg ganztägig bis 3 Uhr des folgenden Werktages

1 JAHR LANG GÜLTIG

Im gesamten VRN-Gebiet in allen Bussen und Bahnen (DB: RE, RB und S-Ban jeweils in der 2. Klasse) sowie Ruftaxilinien

45,20 EURO

PRO MONAT
PLUS GRUNDBEITRAG DES ARBEITGEBERS

NICHT ÜBERTRAGBAR

WAS MUSS ICH TUN?

Als Arbeitnehmer

- Sie sind in einem Unternehmen mit mindestens 10 Mitarbeitern angestellt und möchten mit Bus und Bahn zur Arbeit pendeln? Dann ist das Job-Ticket genau das Richtige für Sie.
- Fragen Sie bei Ihrem Chef, Ihrer Personalabteilung oder dem Betriebsrat nach, ob es bereits eine Job-Ticket-Vereinbarung gibt. Falls ja, müssen Sie nur ein Antragsformular ausfüllen; die Bestellung läuft über Ihren Arbeitgeber.
- Falls es noch keine Vereinbarung gibt, geben Sie die Infos zum Ticket einfach an die Zuständigen weiter. Melden Sie Interesse an einem Job-Ticket an und schließen Sie sich mit Kollegen zusammen. Je mehr Sie sind, desto besser.

Als Arbeitgeber

- Ihre Angestellten sind an einem Job-Ticket interessiert? Wenn Sie mindestens zehn feste Mitarbeiter haben, können Sie mitmachen.
- Schließen Sie mit einem VRN-Verkehrsunternehmen eine Job-Ticket-Vereinbarung ab.
- Dabei haben Sie die Wahl: zwischen einer Vereinbarung mit Grundbeitrag für alle Mitarbeiter (mindestens 9,50 Euro pro Monat und Mitarbeiter) oder einer mit Grundbeitrag nur für die Mitarbeiter, die das Job-Ticket nutzen (44,60 Euro pro Monat).
- Die Bestellung der Tickets erfolgt über Sie und muss bis zum Zehnten des Vormonats beim Abo-Center vorliegen.

Voraussetzung

Der Arbeitgeber hat eine Job-Ticket-Vereinbarung mit einem VRN-Verkehrsunternehmen.

Verlängert sich automatisch

Kündigung nach Ablauf des ersten Abo-Jahres zu jedem Monatsersten möglich.

Interessiert?

- Weitere Infos sowie das Antragsformular finden Sie unter www.vrn.de im Menüpunkt Tickets > Ticketübersicht > Job-Ticket.

Titelgeschichte



8 Ein Mann, ein Ziel

Aufgrund einer Erbkrankheit sieht Oliver Upmann (r.) nur wenige Prozent. Doch er hat zu seiner ganz eigenen Stärke gefunden – dank Judo. Denn das Training und die schönen Erfahrungen im Team helfen ihm dabei, als Mensch zu wachsen. Und geht bei den Qualifikationen im April und Mai alles gut, ist der 31-Jährige im Spätsommer bei den Paralympischen Spielen in Tokio mit am Start. Ein Ziel, für das er hart trainiert. Dabei unterstützt ihn auch sein Arbeitgeber, der VRN, und gewährt ihm die nötige Flexibilität.

10 **Kurz erklärt** Der sanfte Weg

11 **Service** Die Talentschmiede

4 **Auf dem Weg** Das Leserfoto von Ursula Wahl-Hepp

5 **Leserfrage** Wiedersehen mit alten Bekannten

6 **Nachrichten** Aktuell & interessant

12 **Ausflugsziel** Bad Dürkheim

14 **Veranstaltungstipps** für April bis Juli

18 **Heidelberg** Wenn der Berg ruft

19 **rnv-Blog** Aus dem Nähkästchen geplaudert

20 **myVRN** Intelligent vernetzt

22 **Küchenfahrplan** Frisch aus dem Kräutergarten

23 **Rätsel** SportAward-Tickets zu gewinnen

23 **Impressum**



Immer in Bewegung

Im VRN-Gebiet bewegt sich was. Damit meine ich nicht nur die Busse, Bahnen und anderen öffentlichen Verkehrsmittel, die Sie Tag für Tag ans Ziel bringen. Auch was sportliche Leistungen anbelangt, ist die Metropolregion Rhein-Neckar seit Jahren vorne mit dabei. So sind, wenn das deutsche Team im Sommer nach Tokio zu den Olympischen und Paralympischen Spielen aufbricht, voraussichtlich auch 35 Sportlerinnen und Sportler aus unserer Region dabei. Noch kämpft unser Kollege und Judoka Oliver Upmann um sein Ticket. Doch seine Chancen stehen gut. Wir freuen uns sehr, ihn und seinen faszinierenden Sport in dieser Ausgabe vorzustellen – und drücken ihm natürlich schon jetzt fest die Daumen für Tokio.

Und weil Bewegung auch unser tägliches Geschäft ist, tun wir alles dafür, damit Sie so mobil sein können, wie Sie das möchten. Hierfür machen wir Ihnen Angebote, die möglichst passgenau auf Ihre individuellen Bedürfnissen zugeschnitten sind, und bauen diese stetig für Sie aus – egal, ob es sich um unsere elektronische Mobilitätsauskunft, die myVRN-App, einen dichteren Takt oder neue On-demand-Services handelt.

Denn auch der ÖPNV ist nicht starr; er muss sich vielmehr kontinuierlich wandeln, um auf die großen verkehrs- und klimapolitischen Herausforderungen unserer Zeit zu reagieren. Unser Ziel ist es daher, innovative Konzepte für eine attraktive und emissionsfreie Mobilität von morgen auf den Weg zu bringen. Eben weil Bewegung einfach zum Leben gehört.

Volkhard Malik,
Geschäftsführer VRN

**Wir
wollen
Ihr Foto!**

Schreiben Sie uns:
hinundweg@vrn.de

Sie haben irgendwo im
VRN-Gebiet einen schönen
Moment festgehalten?
Wir freuen uns über Ihr Foto!
Alle Fakten zur Teilnahme
unter www.vrn.de/leserfoto



Ursula Wahl-Hepp
aus Schriesheim



Bus 628 Wilhelmsfeld

- Schriesheimer Hof
- Altenbach, Rathaus
- Schriesheim, Schwimmbad
- Schriesheim, Rathaus
- Ladenburg, Rosenhof
- Ladenburg, Pflastermühle
- **Ladenburg, Carl-Benz-Platz**
- Kanalbrücke
- Ilvesheim, Rathaus
- **Mannheim-Seckenheim**

Ladenburg: Wiese mit Traumblick

„Das Foto habe ich an einem Sommertag morgens in Ladenburg aufgenommen. Ich saß am Rand der Neckarwiese mit Traumblick auf den Neckar, habe gefrühstückt und den idyllischen Blick genossen. Ich spaziere dort sehr oft entlang und genieße die Natur. Die Schiffe zu beobachten weckt in mir eine Art Fernweh, und ich frage mich, wohin die Reise wohl geht.“

Sehenswertes entlang der Linie 628: Evangelische Kirche Wilhelmsfeld mit Steinmeyer-Orgel, Teltschikturm mit Blick auf Eichelberg und Melibokus, Naturpark Neckartal-Odenwald, Strahlenburg, Besucherbergwerk Schriesheim, Madonnenberg, Museum Théo Kerg, Ladenburger Auktionshaus mit Spielzeugausstellung, Automuseum Dr. Carl Benz und Carl-Benz-Haus, Waldpark mit Waldsee, Lobdengau-Museum im Bischofshof, Pflastermühle, Stadtmauer, Altneckarschleife

Wiedersehen mit alten Bekannten

Auf der rnv-Linie 7 sind seit Januar wieder alte Straßenbahnen unterwegs – zur Freude vieler Kunden und Mitarbeiter. Doch was steckt eigentlich hinter der Reaktivierung?

Grund hierfür ist die angespannte Verkehrssituation durch die Sperrung der Hochstraße Süd in Ludwigshafen. Sie sorgt dafür, dass die Zahl der Fahrgäste wächst, weil viele Autopendler umsteigen, um Staus zu entgehen. Doch wie diese zusätzliche Belastung auffangen? Neue Bahnen sind schließlich nicht von heute auf morgen zu haben. So bescherte die Sperrung drei bereits ausrangierten Zügen der ehemaligen Rhein-Haardtbahn ein unverhofftes Comeback: Seit 7. Januar 2020 befördern sie wieder Fahrgäste. Derzeit verkürzen sie als Verdichter auf der Linie 7 zwischen Friesenheim und Oppau zu Stoßzeiten den Zehn-Minuten-Takt. Jede Bahn kann bis zu 300 Personen befördern.

Von der Notlösung zum Star

Die pragmatische Idee wurde also aus der Not heraus geboren – und ist nicht ganz ohne: Bevor die alten Bahnen durchstarten durften, mussten sie sicherheitstechnisch auf Vordermann gebracht, neu verkabelt und ausgebessert werden. „Die Gespanne stammen aus den frühen 1960ern, nur ein Zug war eingeschränkt einsatzfähig, die beiden anderen nahezu schrottreif“, berichtet René Weintz von der rnv-Unternehmenskommunikation. In mühevoller Kleinarbeit und vielen Zusatzstunden machten rnv-Mitarbeiter sie über Weihnachten wieder flott, erneuerten Elektrik sowie Funkanlage und rückten dem Rost zu Leibe. Die Mühe hat sich gelohnt: Die Züge haben die technische Prüfung für den Fahrgastbetrieb mit seinen hohen Sicherheitsanforderungen bestanden. Und: Sie werden sehr gut angenommen. Schon die Fahrt der „alten Damen“ aus dem Betriebshof war ein Ereignis. Ein gutes Dutzend Straßenbahnfreunde begrüßte sie mit Blitzlichtgewitter. Und von mindestens einer Kundin weiß Weintz, „dass sie extra eine Bahn ausgelassen



Haben Sie auch eine Frage?
Schreiben Sie uns:
hinundweg@vrn.de

hat, um mit einem historischen Schätzchen zu fahren“.

Von den Fahrern erfordern die Oldtimer übrigens viel Fingerspitzengefühl – und vorab ein paar Stunden Fahrschule. Denn anders als bei modernen Bahnen ist das Bremsen und Beschleunigen echte Handarbeit; die Stromleistung hierfür regulieren die Fahrer per Handkurbel. Dennoch sind viele von ihnen Fans der betagten Wagen und freuen sich, wenn diese noch eine Weile als Lückenfüller dienen. Genau wie viele Fahrgäste auch. ●

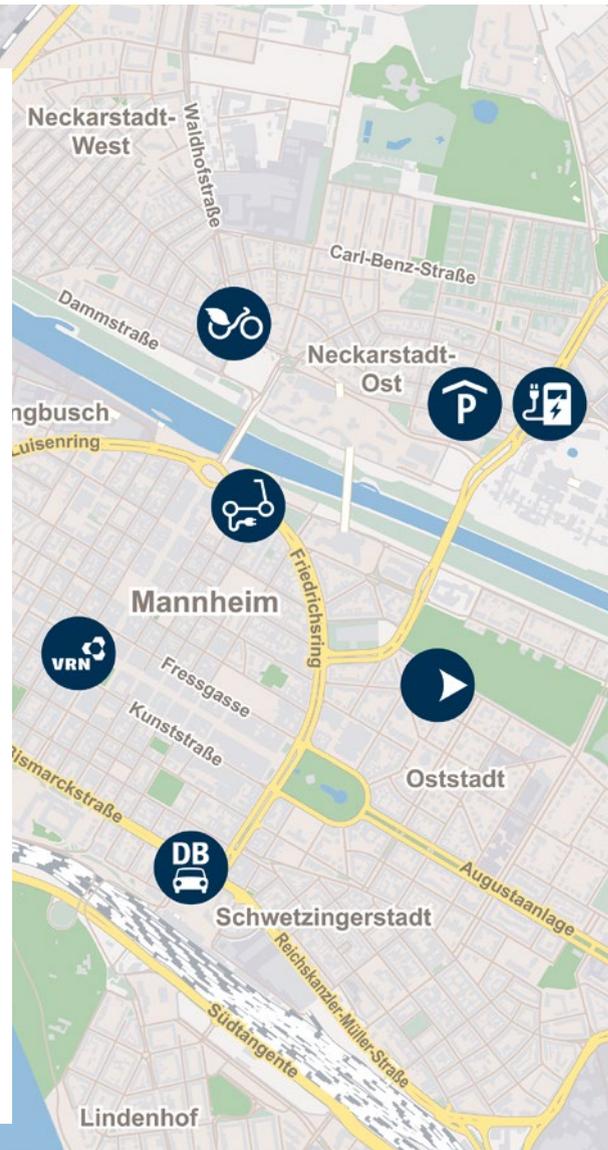
Und sie rollen noch eine Weile

80 Bahnen des neu konzipierten Typs Rhein-Neckar-Tram hat die rnv bestellt, diese werden jedoch frühestens 2021 ausgeliefert. Angedacht ist daher, die charmannten Oldtimer rund drei Jahre lang zu den Hauptverkehrszeiten einzusetzen: zunächst auf der Linie 7 zwischen Oppau und Ebertpark, danach voraussichtlich, sobald die Konrad-Adenauer-Brücke wieder befahrbar ist, auf der Linie 6.

Auf einen Blick

Die interaktive Karte in der elektronischen Mobilitätsauskunft unter www.vrn.de ermöglicht Ihnen eine schnelle und übersichtliche Reiseplanung. Seit Kurzem sorgen neu integrierte Infos und Angebote zusätzlich für noch mehr Überblick und Flexibilität beim Unterwegssein.

- **VRNnextbike und E-Tretroller:** Die Mietfahräder werden bei Ihrer Verbindungssuche berücksichtigt und Standort sowie Verfügbarkeit angezeigt. Anfang Mai kommen die E-Tretroller der Firma TIER hinzu.
- **Taxiverkehr:** Sie erhalten Infos zur Lage der Taxisammelplätze in der Metropolregion Rhein-Neckar inklusive Rufnummern der Taxizentralen. Mittelfristig sollen auch Position und Verfügbarkeit von Fahrzeugen abrufbar sein.
- **E-Ladeinfrastruktur:** Die Karte zeigt Ihnen die Standorte der Ladesäulen mit allen relevanten Zusatzinformationen. Geplant ist zudem, dass auch Buchungsmöglichkeiten und Belegungsstatus einsehbar sind.
- **Weitere Schritte:** Perspektivisch arbeitet der VRN daran, auch den motorisierten Individualverkehr sowie die aktuelle Verkehrsbelastung, Baustellenverkehre, Wetterverhältnisse und Umwelteinflüsse in die persönliche Streckenplanung einzubinden und diese auf der Karte anzuzeigen.



Check in – be out

Drei Antworten zur App, an der die DB zurzeit arbeitet.

Was soll die neue App können? Sie bietet Kunden eine Möglichkeit, den günstigen VRN-Luftlinientarif zu nutzen – einfach, schnell, und sicher. Das Neue daran: Als weltweit erste App wird sie den Check-out automatisch vollziehen und den Preis berechnen, sobald der Fahrgast am Ziel aussteigt.

Der Vorteil für die Kunden? Sie öffnen die App, klicken auf „Losfahren“ und ... fertig! Denn die App wird die Ausstiegshaltestelle automatisch erkennen. So muss sich der Kunde nicht selbst abmelden und kann damit den Check-out also auch nicht vergessen.

Wann startet das Angebot? Demnächst beginnt zunächst eine Testphase für einen begrenzten Nutzerkreis.

9.998.617

Euro

Förderung für den Kauf neuer Elektrobusse erhält die rnv vom Bundesumweltministerium.

2021 sollen die ersten 22 Busse in Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg an den Start gehen, weitere acht folgen 2022. Die neuen Fahrzeuge fahren mit Ökostrom und lokal zu 100 Prozent emissionsfrei.

Bis 2030 will die rnv insgesamt rund

25 Millionen Euro in die Elektrifizierung ihrer Busflotte investieren, um so die Schadstoff- und Lärmbelastung vor allem in den Innenstädten zu senken und jährlich rund 2.300 Tonnen CO₂ und 20,5 Tonnen Stickoxid einzusparen.

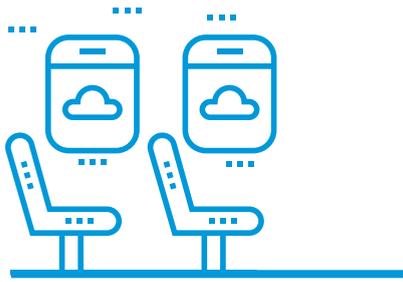


Kompakt 2020. Pfalz. Reise- und Eventführer für die Pfalz. M + H Verlag, Saarbrücken, 8 Euro

Es lebe die Vielfalt!

VERLOSUNG!

Wer die Pfalz besucht, erlebt eine unglaubliche Vielfalt – zwischen Kultur und Natur, fröhlichen Festen und himmlischer Ruhe. Neugierig geworden? Dann schauen Sie mal rein in den neuen Ideengeber „Kompakt 2020. Pfalz“ mit vielen Besichtigungs- und Veranstaltungstipps sowie Infos zur Anfahrt mit Bus und Bahn. HIN UND WEG verlost fünf Exemplare. Wie's geht, steht auf Seite 16, das Kennwort lautet „Pfalz“. Einsendeschluss ist der 30. Juni.



Platz da!

An sechs Stationen zwischen Heidelberg und Bruchsal hat die S-Bahn Rhein-Neckar die Bahnsteige auf 210 Meter verlängert. Zu stark frequentierten Zeiten von montags bis freitags fahren daher nun einzelne S-Bahnen der S 3 zwischen Heidelberg Hbf und Karlsruhe Hbf mit drei Triebfahrzeugen. Vorteil für die Reisenden: Ihnen stehen damit 210 Sitzplätze mehr zur Verfügung.

Digital und on demand

Die rnv kann weiter in den Ausbau digitaler Fahrgastinfomedien und flexibler Verkehrsangebote investieren – dank der Förderzusagen des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur. Von insgesamt rund sieben Millionen Euro fließt zum Beispiel mehr als die Hälfte in ein neues On-demand-Angebot. Es soll in diesem Jahr starten und den Bahn- und Busverkehr ergänzen, den ÖPNV attraktiver machen und neue Kunden ansprechen. Rund 540.000 Euro fließen in das Projekt „Mobility inside“. Ziel ist die digitale Vernetzung des ÖPNV mit Fernverkehr und Sharing-Angeboten. Die Kunden profitieren von einem durchgängigen Zugang und Ticketkauf für alle Angebote per App.

www.rnv-online.de

Enger getaktet

Neue Angebote auf der Frankenbahn und entlang der Tauberbahn sorgen seit Kurzem für ein durchgängiges ÖPNV-Angebot auf den Hauptverkehrsachsen der Region.

Die Frankenbahn ... mobil im Stundentakt: Zwischen Osterburken und Lauda gibt es einen neuen stündlichen Regionalbahntakt. Mit diesen Zügen sind Fahrten sowohl bis Würzburg als auch – über Osterburken – nach Stuttgart oder in den Raum Heidelberg/Mannheim möglich. Der neue Takt ist zunächst zeitlich auf drei Jahre begrenzt. Das Land Baden-Württemberg hat jedoch zugesichert, aus dem Probebetrieb ein dauerhaftes Angebot zu machen – sofern dieses rege genutzt wird.

www.frankenbahntakt.de

Es fährt noch ein Bus: Ein weiteres Pilotprojekt haben Baden-Württemberg, der Main-Tauber-Kreis und der Landkreis

Schwäbisch Hall im Februar gestartet. Zwischen ca. 21 und 24 Uhr pendeln, zusätzlich zum Schienenverkehr auf der Tauberbahn, stündlich Busse zwischen Lauda und Wertheim sowie zwischen Lauda und Schrozberg. Zudem gibt es innerhalb des Landkreises Schwäbisch Hall ein weiteres Busangebot zwischen Schrozberg und Crailsheim. Die Fahrpläne sind, soweit möglich, auf die Zugankunft in Lauda, Crailsheim und Wertheim ausgerichtet. Alle Fahrten finden täglich statt. Samstags und sonntags sind zusätzliche Spätfahrten um 0.35 Uhr ab Lauda bis Bad Mergentheim eingeplant.

www.vgmt.de



DER ERFOLGSREGISSEUR
AUS 2018
KEHRT ZURÜCK



URAUFFÜHRUNG
NIBELUNGEN-FESTSPIELE

hildensaga. ein königinnendrama

VON FERDINAND SCHMALZ
REGIE ROGER VONTOBEL
INTENDANZ NICO HOFMANN

WORMS
17. JULI – 2. AUGUST 2020



Ein Mann, ein Ziel

Oliver Upmann liebt und lebt Judo. Seit Jahren kämpft er international auf höchstem Niveau – obwohl er stark sehbehindert ist. Für seinen Traum, die Teilnahme an den Paralympics in Tokio, gibt der VRN-Mitarbeiter und Wahl-Mannheimer alles.



Für Oliver Upmann (groß im blauen Dress der Nationalmannschaft, klein in weiß) ist Judo Sport und Lebensschule: Beim Wurf sind Schnelligkeit und Technik gefragt. Judo lehrt aber auch Wertschätzung. Daher verbeugen sich die Gegner vor und nach jedem Kampf voneinander.



Erst zieht er am linken Ärmel, dann am rechten. Blitzschnell dreht er ein, setzt einen „Fußfeger“ – und sein Gegner liegt auf der Matte. „Ippon“ – Spiel, Satz und Sieg für Oliver Upmann. So ruhig und ausgeglichen der Judoka wirkt, so leicht bringt er seine Kontrahenten aus dem Gleichgewicht. Manchmal ist ein Kampf schon nach wenigen Sekunden zu Ende. Eine außergewöhnliche Leistung, wenn man bedenkt, dass das Sichtfeld des passionierten Sportlers von Geburt an sehr eingeschränkt ist und er nur wenig von seinem Umfeld sieht.

Willkommen in der Weltelite

Schon als Kind wollte Oliver Upmann unbedingt Sport treiben. Sein großer Bruder nahm ihn irgendwann mit zum Judotraining, da war er sechs. „Ich fing sofort Feuer“, erinnert sich der heute 31-Jährige. „Das Schöne war, dass ich trotz meiner Sehbehinderung keine Sonderstellung hatte, sondern inklusiv mit allen anderen trainieren durfte.“ Er sei zwar nie der Beste gewesen, habe aber immer gut mithalten können. Das gab ihm Auftrieb, er sammelte wertvolle Erfahrungen, die ihm heute in seinen Kämpfen helfen – gerade gegen Sportler ohne Handicap, etwa wenn er mit seinem Verein, dem 1. Judoteam Heidelberg/Mannheim e. V., in der Bundesliga antritt.

Noch wichtiger sind ihm jedoch die großen internationalen Wettkämpfe. Dort kämpft er beim Para-Judo gegen andere Sehgeschädigte. Dass es außer ihm, gerade auf internationaler Ebene, viele Judoka mit Seheinschränkung gibt, erfuhr er, als er mit 14

an seinem ersten Para-Judo-Wettkampf teilnahm. Drei Jahre später wurde er im US-amerikanischen Colorado Springs Junioren-Weltmeister. Spätestens da war klar: Upmann könnte im Para-Judo ein ganz Großer werden. Doch dazu musste er sein Training intensivieren und systematisieren. Weil das nur in einem professionellen Umfeld machbar ist, zog er nach seinem Abi 2009 aus seiner westfälischen Heimat nach Mannheim, wo ihn das Bundestrainerteam unter seine Fittiche nahm.

Fortan musste er sein Studium „Finanzdienstleistungen – Corporate Finance“ an der Hochschule Ludwigsafen und acht bis neun Trainingseinheiten pro Woche unter einen Hut bringen. Das habe Selbstdisziplin und absolutes Fokussiertsein auf ein Ziel erfordert, erklärt Upmann: „Diese mentale Stärke verdanke ich dem Judo. Natürlich sind Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit auch wichtig. Aber im Prinzip wird jeder Kampf im Kopf gewonnen, da ist der unbedingte Wille, seine Stärken durchzusetzen, entscheidend.“ Für ihn ist Judo daher viel mehr als nur ein Sport: Es ist eine Lebensschule, in der man unter anderem Selbstdisziplin und Wertschätzung erlernt. Die respektvolle Verbeugung vorm Gegner vor dem Kampf gehört ebenso dazu wie die Fähigkeit, alles aus sich herauszuholen, um ein Ziel zu erreichen. Dieses Ziel heißt für Oliver Upmann: die Teilnahme an den Paralympics in Tokio.

Auf dem Sprung nach Tokio

Daran hat auch die Kreuzbandverletzung im Herbst 2019 nichts geändert. Upmann kämpfte sich zu alter Leistungsstärke zurück.

Oliver Upmanns größte Erfolge

2005:
Junioren-Weltmeister

2010:
5. Platz Weltmeisterschaften

2011:
3. Platz Europameisterschaften

2012:
5. Platz Paralympics

2017:
3. Platz Europameisterschaften

„Ich bin auf dem besten Wege. Aber dazu muss ich meinen Tag wirklich diszipliniert takten“, sagt er. Sein Arbeitgeber, der VRN, gibt ihm die nötigen Freiräume. Ohne dieses Entgegenkommen wäre manches nicht möglich. So aber kann Upmann seine Arbeitszeit bis zu einem gewissen Grad flexibel gestalten und erhält für die großen Turniere teilweise Sonderurlaub. Die alles entscheidenden Qualifikationen finden im Frühjahr in Nottingham und Baku statt. Derzeit steht Upmann auf dem siebten Platz der Weltrangliste. Doch er will höher hinaus, und er lässt keinen Zweifel daran, dass ihm das auch gelingt. „Mein bislang schönster Erfolg war der fünfte Platz bei den Paralympics in London“, betont er. „Dafür, diese Emotionen und die Begeisterung noch einmal zu erleben, gebe ich alles.“ Ganbatte – viel Glück dabei! ●

Terminipps für Judofans

Die Judofighters Rhein-Neckar kämpfen in der Bundesliga. Wer ihnen dabei über die Schulter schauen oder sie anfeuern möchte, der kann das zum Beispiel bei den Heimkämpfen tun.

Die nächsten Termine:

30. Mai gegen 1. JC Bürstadt

20. Juni gegen JC Kim-Chi Wiesbaden

Wo Sie Judo-Luft schnuppern können

1. Mannheimer Judoklub
Mo: 16.15 Uhr (3–10 J.); 19 Uhr (ab 15 J.)
Do: 16.30 Uhr (6–9 J.); 19 Uhr (ab 15 J.)
Fr: 15.30 Uhr (5–12 J.)

www.1-mannheimer-judo-club.de

Ab Mannheim Hauptbahnhof mit Stadtbahnlinie 5 bis Uniklinikum und von dort mit Linie 2 oder 7 bis Pfeifferswörth

Heidelberger Judoklub
Mo: 16.30 Uhr (3–6 J.); 17.30 Uhr (7–12 J.)
Do: 16.30 Uhr (ab 10 J.)
Fr: 16 Uhr (6–9 J.); 17 Uhr (9–15 J.)

www.heidelberger-judoclub.de

Ab Heidelberg Hauptbahnhof mit der Stadtbahnlinie 24 bis **Hans-Thoma-Platz** und in 7 Minuten zu Fuß bis Mühlendorfstr. 38

Der sanfte Weg

Von fünf bis 80: Weil es so facettenreich ist, eignet sich Judo für nahezu alle Altersklassen. Dabei ist die japanische Kampfsportart nicht nur eine Art der Leibesertüchtigung, sondern auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Ein paar spannende Fakten und Zahlen.



1910

in Tokio war Judo erstmals olympischer Sport. 1992 durften in Barcelona auch endlich Frauen auf die Matte.

5

Minuten dauert ein Kampf maximal.



134.392

Mitglieder hatte der Deutsche Judo-Bund 2019.

10

Der 10. Dan ist der höchste Ausbildungsgrad, den ein Judoka erreichen kann.

100

Techniken gibt es im Judo: 68 Nagewaza und 32 Katamewaza.



1882

gründete der Japaner Kanō Jigorō in Tokio die erste Schule für Judo, das er basierend auf Jiu Jitsu entwickelte.

4.350

Para-Athleten in 22 Sportarten gehen 2020 in Tokio an den Start.

64

Vereine kämpfen in der 1. und 2. Judo-Bundesliga der Männer und Frauen.

150

In über 150 Ländern wird Judo offiziell ausgeübt. Damit ist es die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt.

1988

wurde Judo paralympisch, 28 Jahre nach den ersten Paralympischen Sommerspielen in Rom.

1910

Ab 1910 ließ die Berliner Polizei ihre Beamten in der ersten, von Erich Rahn in Berlin gegründeten deutschen Jiu-Jitsu-Schule ausbilden.

Kleines Lexikon des Judo

Judo = sanfter Weg • **Judoka** = Judokämpfer oder -kämpferin • **Tatami** = Judomatte • **Dojo** = Trainingshalle • **Mate** = Stopp • **Kata** = genau vorgeschriebene Abfolge von Bewegungsformen und Techniken • **Nagewaza** = Wurftechniken • **Katamewaza** = Grifftechniken • **Zubon** = knöchellange weiße Baumwollhose • **Uwagi** = halblange weiße Jacke aus Baumwolle • **Obi** = weißer, schwarzer oder farbiger Gürtel, der den Ausbildungsstand eines Judoka zeigt • **Kyu** = Schülergrade • **Dan** = Meistergrade • **Ippon** = die höchste Wertung, die ein Judoka im Wettkampf erzielen kann; führt immer sofort zum Sieg

Die Talentschmiede

Die Metropolregion Rhein-Neckar zählt zu den Judohochburgen in Deutschland. Warum, erläutert Carmen Bruckmann, Bundestrainerin und Trainerin der Bundesligamannschaft der Judofighters Rhein-Neckar. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Stefan Saueressig führt sie das Judoteam nach Tokio.



Frau Bruckmann, was macht die Region zu einer Judohochburg?

Wir haben das Glück, mit Mannheim, Heidelberg und Eppelheim drei starke Vereine zu haben, die gemeinsam ein Bundesligateam stellen. Judo-

doka brauchen starke Partner, an denen sie sich messen können. Nur so können sie sich ja verbessern. Daher zieht die Region viele Talente an.

Überrascht es Sie, dass mit Nikolai Kornhaß, Marc Milano und Oliver Upmann drei sehgeschädigte Judoka ganz vorne mit dabei sind?

Überhaupt nicht. Alle drei treten im Para-Judo an, sind aber zudem voll ins Vereinstraining und

in den Wettkampf mit Nichtbehinderten integriert. Auch die Sportler selbst machen da keinen Unterschied. Mich freut, zu sehen, wie alle voneinander profitieren. Gerade in Sachen Kraft und Motivation sind Nikolai, Marc und Oliver absolute Vorbilder.

Wie bringen Sie die Sportler für Tokio in Top-Form?

Jeder hat sein individuelles Programm. Nikolai ist als Weltranglisten-Erster bereits für Tokio qualifiziert und trainiert schon Basics wie Ausdauer. Marc und Oli sind noch voll im Wettkampfmodus, da sie sich bei den Turnieren in Nottingham und Baku im April und Mai erst noch qualifizieren müssen. Aber ich bin mir sicher, dass sie das schaffen.

Sport-Mekka Rhein-Neckar

Wenn im Juli das Olympiateam nach Tokio aufbricht, sind voraussichtlich auch rund 35 Sportlerinnen und Sportler aus der Region dabei. „Dank der vielen Sportmäzene hier im Umkreis und der guten Infrastruktur hat sich die Zahl der teilnehmenden Lokalmatadore in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt – und der Olympiastützpunkt Rhein-Neckar neben Nordrhein-Westfalen und Berlin zu einem der Top Drei gemauert“, erklärt Anja Siegert, Projektleiterin Team Tokio.

Sie unterstützt das Team nach Kräften, bearbeitet Förderanträge, organisiert Zuschüsse zu Trainingslagern sowie Wettkämpfen und sorgt dafür, dass die Sportlerinnen und Sportler positiv in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden. „Etwa indem wir Autogrammkarten bereitstellen oder Pressetermine und öffentliche Auftritte organisieren“, erläutert Siegert.



Achtung Sportfans!

Am 23. November können Sie die Tokio-Teilnehmer hautnah erleben: Beim SportAward Rhein-Neckar im Rosengarten werden alle Medaillengewinnerinnen und -gewinner mit einer „Welcome back“-Party geehrt. Dazu ist jeder herzlich eingeladen. Infos und Karten gibt's unter www.sportawardrheinneckar.de. HIN UND WEG verlost 1 x 2 Tickets, wie's geht, steht auf Seite 23.



Echt paralympisch

Rund 4.350 Para-Athleten in 22 Sportarten gehen 2020 in Tokio an den Start. Seit 1988 ist auch Judo paralympisch, es wird von Blinden und Menschen mit geringem Sehvermögen ausgeübt. Wie beim Judo dauert ein Kampf maximal fünf Minuten. Gewonnen hat derjenige, der die meisten Punkte oder einen „Ippon“, eine Art K.o.-Wertung, erreicht. Der einzige Unterschied: Beim Para-Judo dürfen sich die Athleten direkt vor Kampfbeginn berühren, um sich besser orientieren zu können.

Die Judowettkämpfe in Tokio

Sie werden vom 25. Juli bis 1. August (Olympische Spiele) und vom 28. bis 30. August (Paralympics) ausgetragen.

Aktuelle Infos und Fakten

Alle Termine, an denen Athleten aus der Metropolregion Rhein-Neckar teilnehmen, finden Sie, sobald die Qualifikationen beendet sind, unter

www.team-tokio-mrn.de/termine/

Infos rund um die Olympischen Spiele gibt's hier:

www.tokyo2020.org/en/games/schedule/olympic/

Infos zu den Paralympischen Spielen finden Sie hier:

www.tokyo2020.org/en/games/schedule/paralympic/

Werden Sie Insider!

Schlagen Sie Ihre Stadt als Ausflugsziel vor, und gewinnen Sie eine VRN-Tageskarte für fünf Personen. hinundweg@vrn.de



1



2



3



4



5



6



VRN-Insiderin Christine Beers
 ... kehrte nach 15 Jahren in Paris und Heidelberg in ihre Heimat zurück. Hier wählte sie gezielt Bad Dürkheim als Wohnort aus – eben weil die kleine Stadt so viel zu bieten hat.



Zwischen Wald und Reben

... lässt sich's sehr gut leben, sagt VRN-Insiderin Christine Beers. Gemeinsam mit ihr entdecken wir die Schätze Bad Dürkheims, die einen Bogen von der Vergangenheit bis in die lebensfrohe Gegenwart spannen.

Schon durch seine reizvolle Lage am Rand des Pfälzer Walds und an der Deutschen Weinstraße ist Bad Dürkheim gesegnet. Rund 18.000 Menschen leben hier, 95 Prozent laut Umfrage sehr gerne. Kein Wunder, in meinen Augen ist die Lebensqualität hoch und die Stadt unglaublich vielseitig: Je nach Geschmack kann man die regionale Geschichte erforschen, kreativ sein, sich durch Geschäfte, Cafés oder Weinstuben treiben lassen oder die Landschaft zu Fuß oder per Rad erkunden. Man hat immer die Wahl – zwischen Kultur oder Natur, Ruhe oder Trubel. Wir Dürkheimer freuen uns nämlich über jede Gelegenheit, miteinander zu feiern. Und wer keine Berührungssängste hat, gehört nach zehn Minuten dazu.

Von großen und kleinen Dingen

An jeder Ecke der Innenstadt gibt's was zu entdecken. Eine Attraktion ist das Riesenfass, das größte Holzfass der Welt, 1934 als Gaststätte erbaut und bis heute als solche genutzt. Doch das ist längst nicht alles, was die Stadt zu bieten hat. Ganz toll finde ich zum Beispiel die „Offene Werkstatt“ im Haus Catoir mitten in der Stadt. Hier können sich Erwachsene und Kinder kreativ austoben. Und gleich nebenan lädt das Stadtmuseum auf spannende Zeitreisen, die Musikschule zu Konzerten oder die Bücherei zum Schmökern ein.

Wärmstens empfehlen kann ich auch einen Besuch im „Laissez Faire“. Das Dekolädchen, dessen Sortiment von Porzellan über Heimtextilien bis hin zu Schmuck reicht, ist schon fast so etwas wie mein zweites Wohnzimmer. Hier stöbere ich gerne in all den schönen Dingen oder trinke mit Freunden einen Kaffee. Ein weiterer toller Treffpunkt ist der Wochenmarkt. Gerade jetzt, von April bis Oktober, gibt es hier nicht nur frische regionale Produkte. An jedem ersten Samstag im Monat lädt zudem das Marktfrühstück zu Livemusik, Speisen und Pfälzer Weinen ein.

Auch unseren schönen Kurpark mit der vor einigen Jahren renaturierten Isenach soll-

ten Sie sich nicht entgehen lassen. An heißen Tagen besonders beliebt: der Wasserspielplatz sowie der herrlich kühle, salzige Wassernebel um die Saline herum, einem weiteren Highlight der Stadt. Also unbedingt anschauen!

Grün und spannend

Ist es Ihnen in der Stadt zu trubelig, sind Sie zu Fuß in 15 Minuten in den Weinbergen oder im Wald. Auf diese Weise können Sie nicht nur die tolle Landschaft genießen, sondern auf Schritt und Tritt auch Wissenswertes zu Geschichte und Natur entdecken – etwa auf dem Keltenring, auf der Hardenburg oder im Pfalzmuseum für Naturkunde.

Im Norden der Stadt liegt der Kriemhildenstein, ein römischer Steinbruch mit einer wunderbaren Aussicht über die Stadt, mitten in den Weinbergen ein teilweise restauriertes römisches Landgut. Dort kann man wunderbar picknicken und entschleunigen! Einer meiner Lieblingsorte ist außerdem das Naturschutzgebiet Felsenberg-Berntal – ein Paradies für Spaziergänger und Vogelliebhaber. Die Bank am Eingang zum Tal eignet sich prima dazu, Sonne zu tanken und den Blick über die Landschaft schweifen zu lassen.

Auch kulinarisch ein Fest

Was bei uns natürlich nie zu kurz kommen darf, ist der Genuss. Deshalb hat man auch in dieser Hinsicht die Qual der Wahl. Ein kleines, feines Restaurant ist die „Weinstube Fridrich“. In dem alten Winzerhäuschen werden regionale Speisen „wie bei Muttern“ serviert. Einfach herrlich! Steht mir der Sinn nach mediterraner Küche, kehre ich gerne in der „KostBar im Schlosscafé“ bei Sabrina und Roberto ein.

Und dann sind da ja noch die vielen Weinfeste. Eines meiner liebsten ist das „An den drei Mühlen“ im Weingut der Gebrüder Bart. Jede Menge Wein, garniert mit Livemusik und Spaß, gibt's außerdem bei unserem Stadtfest im Mai. Also, kommen Sie doch bald mal vorbei und genießen Sie mit! ●

🚗 Bad Dürkheim ist an den Regionalverkehr angebunden. Vom zentral gelegenen Bahnhof ist man in wenigen Minuten zu Fuß in der Innenstadt oder im Kurpark.

1 Der Kurpark

Der Garten mitten in der Stadt lässt keine Wünsche offen und bietet Besuchern Orte der Ruhe, Blütenmeere, Wasserspiele und einen Gradierbau, der zu den längsten in Deutschland gehört. Immer samstags findet hier, direkt an der Saline, zudem der größte Flohmarkt der Pfalz statt.

www.bad-duerkheim.com

2 Kulturzentrum Haus Catoir

Offene Werkstatt, Stadtbücherei, Musikschule, Stadtmuseum und das „Zentrum im Zentrum“ laden zu kulturellen und kreativen Entdeckungsreisen ein.

www.bad-duerkheim.com

www.offene-werkstatt.org

3 Römisches Weingut Weilberg

Die Villa mit funktionsfähiger Tretkelteranlage ist Teil eines der größten römischen Landgüter der Pfalz, das 1981 freigelegt und teilweise restauriert wurde. Im Sommer findet hier das „Weinfest an der Römerkeller“ statt. Die Innenräume sind nur bei einer Führung zugänglich.

www.bad-duerkheim.de

4 Weinstube Fridrich

Unkompliziert, freundlich, regional, lecker – was will man mehr?

Finkenpfad 1/2a, Telefon: 06322.66 770, Mittwoch bis Sonntag ab 18 Uhr

5 Wochenmarkt

Frische, regionale Produkte jeden Mittwoch und Samstag von 7 bis 13 Uhr auf dem Obermarkt

www.bad-duerkheim.de

www.wochenmarkt-duerkheim.de

6 Laissez Faire – Café und mehr

Schöne Dinge rund ums Wohnen und Schenken und dazu hausgemachten Kuchen gibt's in der Weinstraße Nord 11.

www.bad-duerkheim.de



Mit Volldampf durchs Taubertal

Sonderfahrt mit dem Dampfzug von Würzburg nach Mannheim

Nicht nur von Eisenbahnfans wird sie sehnsüchtig erwartet: die Dampfzugsonderfahrt durch das „Liebliche Taubertal“. Sie startet am frühen Morgen in Veitshöchheim. Über Würzburg, Tauberbischofsheim, Lauda, Osterburken und andere Stationen geht's nach Mannheim. Dort haben die Reisenden rund vier Stunden Aufenthalt. Genug Zeit für eine Stadtführung. Die kann beim Kauf des Tickets für 4 Euro mitgebucht werden. Veranstalter ist die Deutsche Gesellschaft für Eisenbahngeschichte, Ortsgruppe Würzburg. ●

i Dampfzugsonderfahrt „Liebliches Taubertal“ von Würzburg bis Mannheim, 26. April, Preis abhängig vom Abfahrtsbahnhof. Für Fahrgäste aus Tauberbischofsheim ist am Abend ein kostenfreier Sonderbus von Lauda nach Tauberbischofsheim organisiert.

📍 www.liebliches-taubertal.de

🚗 Die genauen Abfahrtszeiten finden Sie unter www.bw-wuerzburg.de. Tickets und Flyer gibt es unter anderem beim Tourismusverband Liebliches Taubertal.



Radweg-Klassiker wird 40

2020 feiert der beliebte Fünf-Sterne-Radweg an der Tauber 40-jähriges Bestehen.

Zum Geburtstag gibt's das Angebot „10 × 4“.

Auf die Besucher warten zehn Aktionen, die für 4 Euro bzw. für 4 Euro weniger zu haben sind. Infos gibt's beim Tourismusverband Liebliches Taubertal, Telefon: 09341.82-58 05 und -58 06.

📍 www.liebliches-taubertal.de

Veranstaltungstipps ... für April

Wen Amors Pfeil trifft...

Können Frauen und Männer Freunde sein?

Blumenhändlerin Charlotte liebt Schlager, Chansons ... und den gutaussehenden Junggesellen Valentin. Der aber sieht in ihr nur einen Kumpel. Nach fünf Jahren heimlicher Leidenschaft beschließt Charlotte: Jetzt ist Schluss! Es muss sich etwas ändern, und zwar noch heute Nacht. Aber kann aus Freundschaft wirklich Liebe werden? In der schwungvollen Boulevardkomödie „Diese Nacht oder nie!“ gehen Multitalent Isabel Varell und Heiko Ruprecht, bekannt aus der Serie „Der Bergdoktor“, dieser Frage mit viel Musik und Humor nach – turbulente Verwicklungen inklusive. HIN UND WEG verlost 1 × 2 Tickets. Wie's geht, steht im Kasten auf Seite 16, das Kennwort lautet „Amor“. Einsendeschluss ist der 23. April. ●



i Diese Nacht oder nie! Komödie, 29. April, Jugendstil-Festhalle, Großer Saal, Landau/Pfalz, Beginn 20 Uhr, Eintritt 4,50 bis 25 Euro

📍 www.landau.de

🚗 Ab Landau Hauptbahnhof in 7 Minuten zu Fuß bis zur Mahlastraße



Fantastische Welten unter Tage

Fotoausstellung in den Homburger Schlossberghöhlen

Die faszinierende Buntsandstein-Unterwelt ist die perfekte Kulisse: Hier sind momentan rund 20 Momentaufnahmen aus der Fantasy- und Rollenspielszene zu sehen. Sie zeigen beeindruckende Ausschnitte gespielter Schlachten und Abenteuer. Der Fantasie sind eben keine Grenzen gesetzt. ●

i Phantastische Welten, Fotoausstellung, Schlossberghöhlen Homburg, Eintritt in die Höhlen für Erwachsene 5 Euro, Kinder 3 Euro, Ausstellung frei. Eine telefonische Voranmeldung unter 06841.20 64 ist erwünscht. In den Höhlen herrscht eine Temperatur von 10 Grad C. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung.

📍 www.homburger-schlossberghoehlen.de

🚶 Ab **Homburg Hauptbahnhof** 15 Minuten Fußweg in die Altstadt. Von dort aus 140 Stufen zum Eingang der Schlossberghöhlen

In der Gruppe unterwegs?

Je mehr Mitfahrer, desto günstiger: die Tages-Karte. Bis zu fünf Personen, einen ganzen Tag lang, sooft Sie wollen.

In Preisstufe 0 bis 3 zahlt die erste Person 7 Euro, jede weitere Person kostet ab 3 Euro (Tarif 1/2020).

📍 www.vrn.de

Soundtrack fürs Leben

Tolle Töne von Shakatak

Shakatak ist auf Jubiläumstour in Deutschland. Letzte Station: Schwetzingen. Die 1980 gegründete Pop-Jazz-Funk-Formation zählt international zu den gefragtesten Livebands. Hierzulande sind die Briten vor allem durch Hits wie „Down On The Street“ bekannt geworden. Für die aktuelle CD „In The Blue Zone“ haben sie ihren Sound aufgefrischt. Mitgewirkt hat dabei u. a. Trompeter Till Brönner. ●



i **Shakatak - „40th Anniversary Tour 2020“**, 2. Mai, 20 Uhr, Alte Wollfabrik, Schwetzingen, Karten 26 Euro zzgl. VK-Gebühren, Abendkasse 32 Euro

📍 www.alte-wollfabrik.de

🚶 Ab **Bahnhof Schwetzingen** in 11 Minuten zu Fuß oder mit der Buslinie 710 bis **Evangelische Kirche**

Anzeige



Mit Bus und Bahn zum Maimarkt 2020

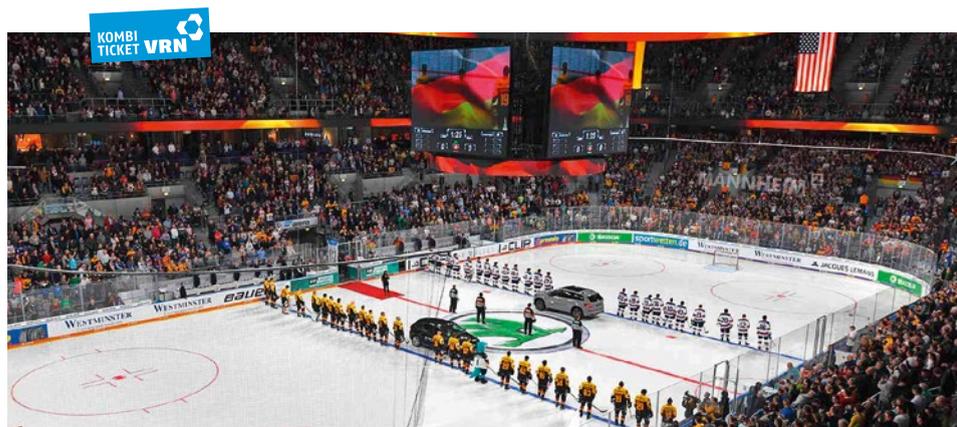
Besuchen Sie uns an unserem Maimarktstand.



Blog

rnv Start

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Social Wall und unserem Blog, in der Start-Info-App und unter www.rnv-online.de.



Generalprobe auf Eis

Deutsche und Amerikaner jagen den Puck

Die deutsche Eishockey-Nationalmannschaft bestreitet auch 2020 ihr letztes Vorbereitungsspiel vor der Weltmeisterschaft in der SAP Arena. Dabei stellt sich die DEB-Auswahl erneut den US-Cracks. Bundestrainer Toni Söderström freut sich schon auf die „tolle Kulisse“ im Heimstadion der Adler. Bislang standen sich die Teams beider Nationen 104-mal gegenüber, 31 Spiele konnte die deutsche Auswahl für sich entscheiden. ●

i Eishockey-Länderspiel GER vs. USA, 5. Mai, 19 Uhr, SAP Arena, Mannheim. Tickets ab 15 Euro. Dauerkartenbesitzer der Adler erhalten einen Rabatt.

👉 www.sap-arena.de

🚆 Ab Mannheim Hauptbahnhof mit der S-Bahn bis **Mannheim Arena/Maimarkt** oder mit der Straßenbahnlinie 1 bis Tattersall, dann weiter mit der Straßenbahnlinie 6A oder 6 bis **Neuhermsheim SAP Arena**

Mai + Markt = Maimarkt

Deutschlands größte Verbrauchermesse lockt die Besucher



Ende April ist es wieder so weit: Dann bieten rund 1.400 Aussteller in 47 Hallen und auf dem Freigelände über 20.000 Produkte und Dienstleistungen an. Die Besucher können nach Lust und Laune testen und kaufen – und sich auf ein buntes Rahmenprogramm, kulinarische Leckerbissen sowie Spring- und Dressurreitwettkämpfe freuen. Und natürlich auf den VRN-Stand in Halle 35! ●

i **Maimarkt Mannheim**, 25. April bis 5. Mai, täglich von 9 bis 18 Uhr auf dem Maimarktgelände. Das VRN-Maimarkt-Ticket kostet für Erwachsene 10 Euro, für Kinder von 6 bis 14 Jahren 5,50 Euro. Es gilt für Hin- und Rückfahrt mit Bus und Bahn im ganzen Verbundgebiet und gleichzeitig als Eintrittskarte am Tag des Besuchs und ist erhältlich an Fahrkartenautomaten im Verbundgebiet und bei vielen Vorverkaufsstellen.

👉 www.maimarkt.de

🚆 Mit der S-Bahn bis **Mannheim Arena/Maimarkt**, weiter mit Buslinie 50 oder 15 Minuten zu Fuß. Oder mit der Stadtbahnlinie 6/6A bis direkt vor den Eingang des Maimarkts

Der Klaviator on Tour

Lars Reichow gibt alles

Der Mainzer Lars Reichow ist Multitalent: Kabarettist und Entertainer, Comedian und Fastnachtler. Er singt, parodiert, spielt Klavier, ist mal leise ironisch, mal hinterzinnig bissig. Sein Best-of-Programm lässt keine Wünsche offen und kein aktuelles Thema aus. „Es ist Zeit, alles zu geben, nichts zurückzuhalten“, meint er selbst. ●



i Lars Reichow, „Wunschkonzert – Best of Klaviator“, 6. Juni, 19.30 Uhr, Landstuhl, Stadthalle, Großer Saal. Karten ab 34,90 Euro

👉 www.stadthalle-landstuhl.de

🚆 Ab **Bahnhof Landstuhl** zu Fuß in 7 Minuten bis zur Stadthalle

Tickets zu gewinnen

Schicken Sie uns eine Postkarte,
VRN, B1, 3–5, 68159 Mannheim, ein Fax, **0621.10 770 170**,
oder eine E-Mail an
hinundweg@vrn.de

mit dem Stichwort der Veranstaltung.
Bei mehreren Einsendungen
entscheidet das Los. Es gelten die Teil-
nahmebedingungen auf Seite 23.



Rund ums Rad

Festival MONNEM BIKE geht in die vierte Runde

Im Mittelpunkt stehen neben dem Fahrrad auch die nachhaltige Mobilität und das etwas andere Erleben der Stadt. Die Besucher können sich beim Radsalon über die neusten Modelle informieren, Straßenkünstler bestaunen, bei der Radparade mitradeln – und die Mannheimer Innenstadt einmal ganz entspannt genießen. ●

i **MONNEM BIKE – das Festival**, 27. Juni, Mannheimer Innenstadt

📍 www.monnem-bike.de

🚆 Ab Mannheim Hauptbahnhof mit den Stadtbahnlinien 1, 4 und 5 oder zu Fuß in 16 Minuten bis **Paradeplatz**

Schaurig schön

Gruseln auf Burg Berwartstein



Kaum irgendwo lässt sich das Mittelalter so hautnah erleben wie auf Burg Berwartstein. Wer sich gern gruselt, tut das am besten bei einer Führung mit Fackeln und Kerzen durch geheime Gänge, Folter- und Waffenkammern – gerne

auch in standes- und zeitgemäßer Verkleidung. Der Rundgang endet mit einem Imbiss bei Stockbrot, Grill-Fleischwurst und einem anti-alkoholischen Getränk. ●

i **Fackelführung mit Ritterimbiss**, 6. Juli, 17.30 Uhr, Burg Berwartstein. Tickets gibt's unter anderem unter www.rheinpfalz.de/card-aktion

📍 www.burgberwartstein.de

🚆 Ab Bahnhof Bad Bergzabern mit der Buslinie 545 bis **Erlenbach** (Dahn) und von dort zu Fuß in rund 15 Minuten zur Burg

Zwischen Orient und Okzident

Mannheimer Sommer am Nationaltheater

VERLOSUNG!

KOMBI TICKET VRN

Beim 2. Europäischen Festival für Musik und Theater von Mozart bis heute beschäftigt sich das NTM mit dem Verhältnis von Okzident und Orient. Im Mittelpunkt: die Neuinszenierung von Mozarts „Entführung aus dem Serail“ mit Texten von Asli Erdogan in der Regie von Luk Perceval. Chor und Orchester des NTM widmen sich Mozarts „Requiem“. Internationale Gastspiele, Performances und Partys im Festivalzentrum sowie Veranstaltungen im Rokokothater und Landschaftsmusik im Park in Schwetzingen runden das bunte Programm ab. HIN UND WEG verlost 3 × 2 Tickets für die „Entführung aus dem Serail“ am 15. Juli. Wie's geht, steht im Kasten auf Seite 16, das Kennwort lautet „Mozart“. Einsendeschluss ist der 7. Juli. ●



i **Mannheimer Sommer**, 9. bis 19. Juli, Nationaltheater Mannheim, Rokokothater und Schlosspark Schwetzingen. Die Eintrittskarten gelten am Veranstaltungstag bis 3 Uhr des Folgetages für Hin- und Rückfahrt mit Bus und Bahn im ganzen Verbundgebiet.

📍 www.nationaltheater-mannheim.de

🚆 Ab Mannheim Hauptbahnhof mit der Stadtbahnlinie 5 oder 5A bis **Nationaltheater**

Wie komme ich hin?

Infos zum Fahrplan rund um die Uhr:

VRN-Service Nummer 0621.1077 077 (Ortsrufnummer)

🌐 www.vrn.de

📱 **myVRN-App**

(www.vrn.de/apps)

Wenn der Berg ruft

Mal eben schnell hinauf zu Schloss, Molkenkur und Königstuhl: Die Heidelberger Bergbahnen machen's möglich. Der Kurztrip per Standseilbahn ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis – nette Begleitung und grandiose Aussicht inklusive.



Martin Wenger gehört seit 20 Jahren zum Team.



aufgefüllt wurden: Der obere musste zusätzlich Gewicht mitführen, um den unteren hochzuziehen. Unten wurde das Wasser per Dampfmaschine wieder hochgepumpt. Diese Anlage ist längst passé: Ein Elektromotor löste sie ab, als die obere Bahn zum Königstuhl gebaut wurde. „Das Zeitalter der E-Mobilität hat bei uns eben schon 1907 begonnen“, meint Wenger augenzwinkernd.

Mittlerweile ist die Bahn eine reine Standseilbahn. Die letzte große Modernisierung (2003–2005) bescherte dem unteren Teil geräumigere Wagen, die bis zu 130 Fahrgäste transportieren können. Auch die obere Bahn wurde generalüberholt. Sie zählt heute zu den ältesten in Deutschland. Jeden März überzeugen sich Techniker sowie die Aufsichtsbehörde vom Zustand der Bahnen. Zusätzlich sind regelmäßig besondere Inspektionen fällig: Dann ruht der Betrieb für bis zu drei Monate, weil die Wagen für eine Werksrevision per Lkw zum Hersteller in die Schweiz verfrachtet werden. So wie zuletzt im Frühjahr 2019. Für Martin Wenger war das ein spannender Moment. „Da habe ich natürlich zugeschaut, denn auch noch nach 20 Jahren begeistern mich die technischen Details“, sagt er zum Abschied, bevor die Bahn wieder nach oben schnurrt – ein Stück dem Himmel entgegen. ●

Wagenbegleiter Martin Wenger gehört seit über 20 Jahren zum Bergbahn-Team. Langweilig wird es ihm dennoch nie, dafür sorgt schon die tolle Aussicht auf Heidelberg. Und auch wenn Wenger und seine Kollegen längst keine Tickets mehr entwerten oder Durchsagen machen, kommen sie doch ab und an mit Fahrgästen ins Gespräch, etwa wenn diese Fragen zum Aus- oder Umsteigen haben. Dann stehen die Wagenbegleiter mit Rat und Tat zur Seite. „Zwar gibt es Hinweise in Deutsch und Englisch, aber die werden manchmal übersehen, wenn viel los ist“, sagt der 53-Jährige. Selbst Promis hat er schon auf den Berg „begleitet“, etwa Kabarettist Urban Priol oder John Cleese von Monty Python.

Technik, die fasziniert

Rund 50 Mitarbeiter, darunter Techniker, Maschinisten und Wagenbegleiter, halten die Bahnen in Schwung, die insgesamt knapp

1,5 Kilometer zurücklegen und dabei rund 440 Höhenmeter überwinden. Die untere moderne Bahn schafft bis zu fünf Meter, die historische bis zu zwei Meter pro Sekunde. Pro Jahr sind über zwei Millionen Menschen mit von der Partie; vor allem Touristen schätzen den bequemen Aufstieg. Und seit es das Schlossticket mit kombiniertem Eintritt in Schlosshof, Fasskeller und Deutsches Apotheken-Museum gibt, gehen die Fahrgastzahlen weiter steil nach oben. „Im Sommer oder zur Weihnachtszeit müssen Sie sogar Wartezeiten einrechnen“, weiß Wenger. Denn auch Einheimische wollen oft hoch hinaus – meist bis zum Königstuhl.

Inspiriert durch den Erfolg der Rigibahn ließ man in Heidelberg 1873 Pläne für eine Zahnradbahn fertigen. 1890 nahm die Bergbahn als kombinierte Seil- und Zahnradbahn den Betrieb zwischen Kornmarkt und Molkenkur auf. Dort befand sich ein Wasserbassin, aus dem die Ballastbehälter der Wagen

Im Takt

Inhaber von VRN-Zeitkarten (z. B. MAXX-Ticket, Karte ab 60, Semester-Ticket, Rhein-Neckar- oder Job-Ticket) können die Bahnen kostenlos nutzen. Infos und Fahrpläne gibt's unter www.bergbahn-heidelberg.de



Stadt Eberbach am Neckar

Erholung in schönster Umgebung und doch mittendrin im Leben in unmittelbarer Nachbarschaft zum Zentrum der Metropolregion, das mühelos und umweltschonend mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden kann.

Die wunderschöne Stadt im Herzen des Odenwalds ist umgeben von sanften Hügeln und durchzogen vom ruhig dahin fließenden Neckar.

Beste Unterhaltung bietet das ganzjährige Angebot an Veranstaltungen. Der alle zwei Jahre stattfindende Naturparkmarkt, das traditionsreiche Frühlingsfest in der Altstadt mit kulturellen und kulinarischen Genüssen aller Art, der Lebendige Neckar mit zwei Tagen Musik und Unterhaltung am Neckarlauer, und alle weiteren Veranstaltungen unserer überaus aktiven Vereine und Vereinigungen.



Naturparkmarkt 2020 Eberbach
 Regional einkaufen. Natur schützen.



41. EBERBACHER FRÜHLING
 Altstadtfest mit Flair
 mit verkaufsoffenem Sonntag
22. - 24. Mai



Lebendiger Neckar 20.+21.6.
 Sa. 14-22 Uhr
 So. 11-19 Uhr
www.lebendigerneckar.de

Tourist-Info | Leopoldsplatz 1 | 69412 Eberbach
 06271-87 242 | tourismus@eberbach.de

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Ob Klimademo, Fahrsimulator, Senioren-Sonderfahrt oder Stellwerkstilllegung: Der Blog der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH „Hiekumme Hämkomme“ informiert über Wissenswertes und Kurioses aus der Welt von Bus und Straßenbahn – auf humorvolle und lockere Weise.

Hätten Sie das gedacht? Ausgerechnet Handys bleiben am häufigsten in Bus und Straßenbahn liegen – allein 2018 über 500. Das waren weit mehr als etwa Geldbörsen, Schlüssel oder Turnbeutel. Selbst zwei Geigen, eine Bratsche, eine Trompete oder Posaune vergaßen zerstreute Fahrgäste. Die meisten Besitzer erhielten das Verlorene jedoch zurück – übers Fundbüro.

Solche und ähnliche Geschichten erzählen die rnv-Redakteure im Blog „Hiekumme Hämkomme“. Identität und Zugehörigkeit soll der mundartliche Slogan signalisieren. Dort wird zwar kein Kurpfälzisch „gebabelt“, aber gern aus dem Nähkästchen geplaudert. „Es geht um Wir-Themen“, erklärt René Weintz von der rnv-Unternehmenskommunikation. Gemeinsam mit fünf weiteren Redakteuren sowie zusätzlichen Gastautoren kümmert er sich seit Oktober 2018 um den Blog. Über 70 Einträge in Text, Bild und manchmal auch samt Video haben sie seither ins Netz gestellt.

Einmal pro Woche

Die Themen für die Rubriken Mensch, Technik, Fortschritt, Freizeit und Umwelt legen die Redakteure Woche für

Woche in ihrer Redaktionssitzung fest. Einmal wöchentlich erscheint dann ein neuer Beitrag. Sie drehen sich um planbare Ereignisse wie Mai- oder Wurstmarkt, greifen aber auch Aktuelles auf wie etwa die Stellwerkschließung unter dem Ludwigshafener Rathauscenter oder den Notfallfahrplan im Zusammenhang mit der kritischen Hochstraßensituation.

Auch hinter die Kulissen des Bahnbetriebs werfen die Blog-Redakteure einen Blick. So berichteten sie beispielsweise auch schon über die Straßenbahnerausbildung im Fahrsimulator, einem der modernsten in ganz Europa. Über 30 Kilometer Streckennetz lassen sich in der virtuellen Bahn abfahren. Angehende Bahnführer lernen dabei spielerisch und im geschützten Rahmen, angemessen auf gefährliche oder unübersichtliche Situationen zu reagieren. Auch die Frage, wie sinnvoll ein kostenloser ÖPNV eigentlich ist, hat die Redakteure schon beschäftigt.

Mal sehen, welche aktuellen Themen sie noch so aufgreifen. Bald nachzulesen im Blog ... ●

<http://blog.rnv-online.de>

Intelligent vernetzt

So geht Mobilität heute: Seit Januar verfügt die myVRN-App über neue Funktionen, mit denen der VRN seinen Kunden das Ein- und Umsteigen, Informieren und Buchen weiter erleichtert – und das verkehrsträgerübergreifend und bundesweit.

Auch unterwegs liefert Ihnen myVRN sämtliche Infos, die Sie brauchen, um einfach ans Ziel zu kommen: „Wo und wann fährt die nächste Bahn oder der nächste Bus ab? Sind sie pünktlich? Ist es auf meiner Strecke sinnvoll, Bus, Bahn, Carsharing, Mietrad oder E-Tretroller zu kombinieren?“ Und dank der interaktiven Karte haben Sie immer alle Angebote im Blick – übersichtlich, aktuell, umfassend.

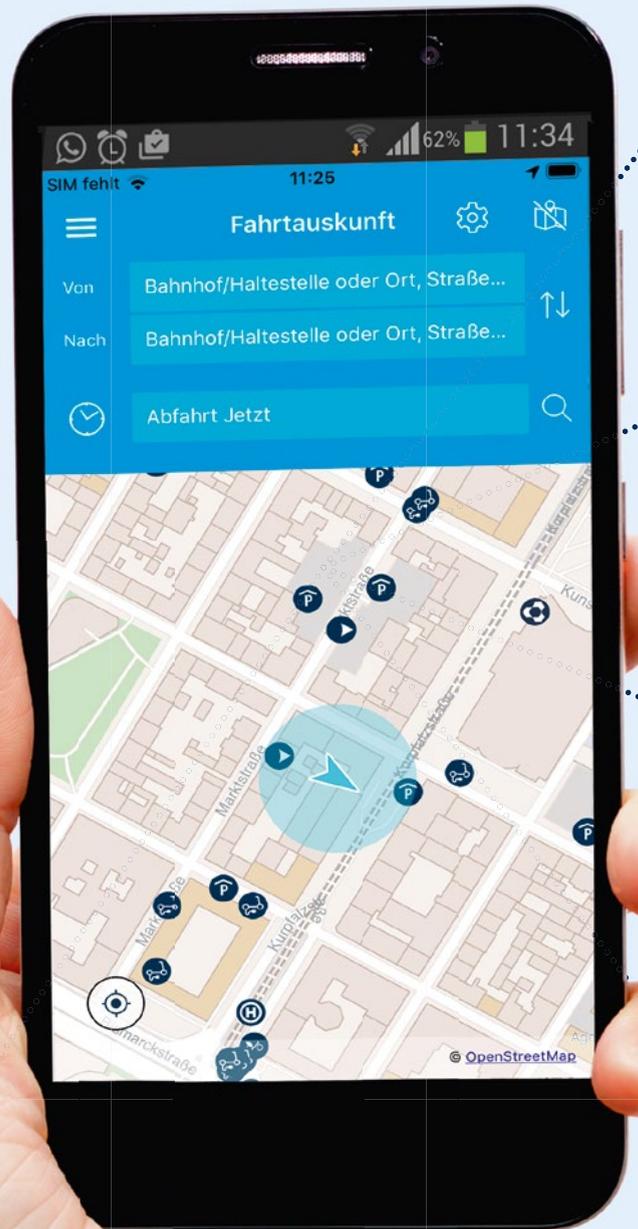
Und das ist neu

- Anzeige von E-Tretrollern der Firma TIER auf der interaktiven Karte mit Verfügbarkeitsauskunft und Ladestand in Echtzeit
- Buchen von VRNnextbike und E-Tretrollern aus der App
- Möglichkeit, ein VRNnextbike-Benutzerkonto zu hinterlegen
- Ansicht aktueller und vergangener Leihvorgänge von VRNnextbike
- Deutschlandweite Tür-zu-Tür-Auskunft und Abruf bundesweiter Landkarten und Stadtpläne



Deutschlandweite Auskunft

Sie planen eine Reise vom Mannheimer Hauptbahnhof zur Hamburger Elbphilharmonie oder nach Berlin zur Museumsinsel? Kein Problem. myVRN liefert Ihnen eine bundesweite, adressscharfe Auskunft von Tür zu Tür – und gleich noch die dazu passenden Landkarten und Stadtpläne auf OSM (OpenStreetMap)-Basis.





VRNnextbike

Bequeme Verbindungsauskunft inklusive Mietfahrräder, auch aus der interaktiven Karte heraus.

Standort sowie Verfügbarkeit der Räder können Sie sich ganz einfach in der Karte anzeigen lassen – und zumindest die neuen Smartbikes mit modernen Rahmenschlössern direkt über myVRN buchen und zurückgeben. Einzige Bedingung: eine bestehende Registrierung bei nextbike.



Bundesweite Fahrpläne

Sie brauchen einen aktuellen Fahrplan für Busse und Bahnen in Berlin, München oder Hamburg?

Nichts leichter als das. Auch bundesweite Fahrpläne stehen nun in der App für Sie bereit. Und die integrierte Karte sorgt zusätzlich für den optimalen Überblick. Darauf können Sie sich verlassen, denn die Daten werden mehrmals wöchentlich aktualisiert.



E-Tretroller

Mit Echtzeitauskunft über Standort, Verfügbarkeit und Ladestand in der interaktiven Karte können

Sie sich die in Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg angebotenen E-Tretroller der Firma TIER anzeigen lassen – und den Buchungsvorgang direkt aus der App heraus starten.



Noch individueller

Binden Sie gleich die neuen Funktionen in Ihren persönlichen Bereich mit ein und gestalten Sie

diesen ganz nach Ihren Vorstellungen. Hier können Sie zum Beispiel Laufgeschwindigkeit und bevorzugte Verkehrsmittel einstellen, individuelle Ziele oder Ihr VRNnextbike-Konto hinterlegen und bestimmte Linien favorisieren – für Verbindungsempfehlungen und Verkehrshinweise, die perfekt zu Ihren Bedürfnissen passen.



Spektakuläre Aussichten seit 1890.

Bis zum Königstuhl mit der historischen und der modernen Heidelberger Bergbahn. Genießen Sie die grandiose Aussicht auf 550 Metern. Gerne auch mit Zwischenstopp beim Schloss.

Mehr unter bergbahn-heidelberg.de



Spaß, Sinn, Zukunft? Dein Beruf mit allen Features!



Infotermine auf der Website - Persönliche Beratung: anrufen oder vorbeikommen!

Pflege - Gesundheit - Pädagogik - Soziales

- Altenpflegehelfer*in
- **Neu!** Pflegefachfrau/-mann
- Arbeitserzieher*in/-pädagogin/-pädagogin
- **Neu!** Kinderpfleger*in
- Einjähriges Berufskolleg für Sozialpädagogik
- Erzieher*in*
- Erzieher*in Schwerpunkt Jugend- & Heimerziehung*
- Heilpädagogin/-pädagogin (Darmstadt)
- Heilerziehungspfleger*in*
- Physiotherapeut*in*
- Ergotherapeut*in (Darmstadt)*

***Neu!** In nur vier Jahren zwei Abschlüsse:

Fachschulabschluss + Bachelor

Wir informieren Sie gerne!



F+U Rhein-Main-Neckar gGmbH
Schulen | Hochschulen | Akademien
Kurfürsten-Anlage 64-68, 69115 Heidelberg

Direkt gegenüber vom Heidelberger Hauptbahnhof

Frisch aus dem Kräutergarten

Der Winter ist vorbei, und was könnte es jetzt Schöneres geben als den Duft frischer Kräuter, laue Abende und Grillen mit Freunden? Perfekt dazu: ein selbst gebackenes Brot, verfeinert mit Bärlauchpesto. Pur oder mit ein bisschen Butter oder Kräuterquark ... hmmmmm!

Zutaten

Für das Brot: 500 g Mehl, 250 ml Milch, 1 Würfel Hefe, 1 EL Zucker, Salz, 2 Eier, 175 g weiche Butter, 1 Glas Pesto

Für den Kräuterquark: etwas Crème fraîche und Magerquark mischen und mit einem Spritzer Limettensaft, Oregano, Salz, Pfeffer und in Scheiben geschnittenen Oliven verfeinern

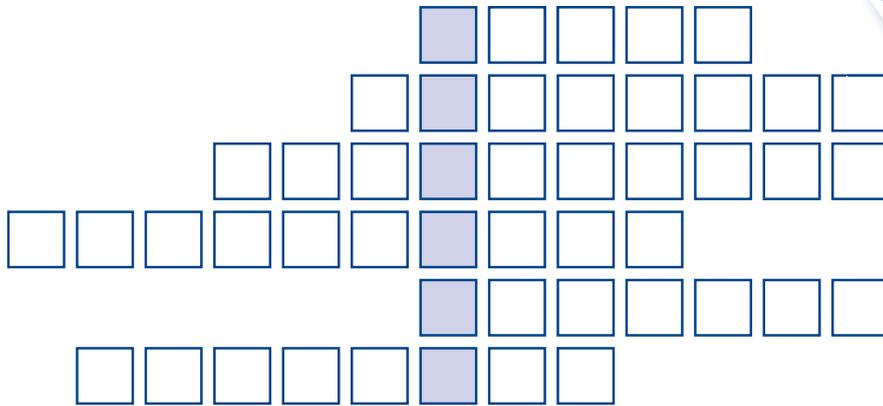
Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln und auflösen. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen und Eier dazugeben. Hefemilch dazugießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dabei die weiche Butter in Flöckchen unterkneten. Den Teig zugedeckt etwa eine Stunde lang gehen lassen. Eine Kastenform von etwa 30 cm Länge fetten und mit Mehl bestäuben. Den aufgegangenen Teig noch einmal kurz durchkneten und in zwei Teile teilen. Jeweils zu einer etwa 40 cm langen Rolle formen. Jede Rolle in etwa 20 Scheiben schneiden und mit den Händen zu Bällchen formen. Das Pesto auf einem Teller verteilen und die Bällchen darin wälzen. Anschließend dicht an dicht in die Kastenform setzen und noch einmal für etwa 40 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen. Das Brot im heißen Ofen für etwa 50 bis 55 Minuten backen. Eventuell nach 30 Minuten abdecken, damit es nicht zu dunkel wird. ●

👉 Weitere Rezepte und Fotos gibt's unter www.dasbackstuebchen.de



Rätsel Mitmachen und SportAward-Tickets gewinnen

Finden Sie die richtigen Antworten, und tragen Sie diese in das Rätselgitter ein. Das Lösungswort ergibt sich auf den blauen Feldern.



- 1 In einem Atemzug mit Trubel und Heiterkeit genannt von einem bekannten Hasen der 1980er-Jahre. Wird im Sommer in Tokio zu hören sein – und das nicht zu knapp.
- 2 Man kann sie haben oder erfüllen, mal ist sie leitend oder – mathematisch betrachtet – eine Beziehung zwischen zwei Mengen. Und existiert für jedes x ein y , ist sie sogar eindeutig. Mehrere neue finden sich in der myVRN-App.
- 3 So ziemlich das genaue Gegenteil industrieller Massenproduktion. Wird momentan manchen rnv-Fahrern abverlangt, schließlich müssen sie kräftig kurbeln.
- 4 Glaubt man dem Sprichwort, sieht man sich mit dieser Form der Unplanbarkeit recht häufig konfrontiert.
- 5 Leonardo da Vinci, Goethe oder Marie Curie waren es – jede(r) auf eigene Weise. Doch es geht auch weniger genial, etwa beim Kochen oder Basteln. Wird aber Ihre Buchführung so titulierte, sollten Sie sich Gedanken machen.
- 6 Nein, hier dreht es sich nicht um körbewise ungebügelte Wäsche (kleiner Wortwitz am Rande). Es geht um eine andere Art der Fülle, die etwa das Angebot im VRN oder in Bad Dürkheim auszeichnet.

Impressum

Herausgeber:
Verkehrsverbund
Rhein-Neckar GmbH
(VRN GmbH)

Verantwortlich:
Beate Siegel, VRN GmbH,
Tel.: 0621.10 770-139,
E-Mail: b.siegel@vrn.de

Produktion:
Signum communication GmbH,
Lange Rötterstraße 11,
68167 Mannheim,
www.signum-web.de,
Tel.: 0621.33 974-0

Redaktion:
G. Haiber, G. Jörg (Ltg.),
G. Koch-Weithofer;
E-Mail: hinundweg@
signum-web.de

Herstellung:
Nadine Grimmeißer,
E-Mail: grimmeissen@
signum-web.de

Grafik/Layout:
Oliver Weidmann,
Jutta Stuhlmacher

Reproduktion:
Anja Daum

Anzeigen:
Caroline Westenhöfer,
Tel.: 0621.33 974-112,
E-Mail: westenhoefer@
signum-web.de

Anzeigenpreisliste:
Nr. 13/Januar 2016

Druck:
PVA Landau

Erscheinungsweise:
HIN UND WEG erscheint dreimal
jährlich, jeweils zum 1. April,
August und Dezember. Anzeigen-
schluss ist vier Wochen, Redakti-
onsschluss sechs Wochen vor Er-
scheinen. Die Zeitschrift und alle
Beiträge sind urheberrechtlich
geschützt. Namentlich gekenn-

zeichnete Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder.

Auflage:
54.160

Bildnachweis:
Sabine Kress: Titel, 3 l., 8, 10 m.,
18 r.; Signum: 3 r., 10 (Illustrati-
on); rnv GmbH: 5, 19; VRN: 6 o. l.;
Wikipedia: 10 (kleine Fotos); Alex
Grüber/TeamTokio: 11; Stadt Bad
Dürkheim: 12 (1, 2, 3, 5); Weinstu-
be Fridrich: 12 (4); Laissez Faire: 12
(6); Tourismusverband Liebliches
Taubertal: 14 o. l.; Jürgen Frahm:
14 r.; Hannah Sauer: 15 l.; Shaka-
tak: 15 r.; DEB: 16 o. l.; Maimarkt:
16 u. l.; Alexander Sell: 16 r.;
Stadt Mannheim: 17 o. l.; Burg
Berwartstein: 17 u. l.; Christian
Kleiner: 17 r.; Stadtwerke Heidel-
berg/Alex Grüber: 18 l.; Shutter-
stock: 20; Das Backstübchen: 22

Des Rätsels Lösung

Die Lösung des Gewinnspiels in der vorigen Ausgabe lautet: Bahnen. Die gesuchten Wörter waren: verbinden, Fachwerk, Weihnacht, rein, autofrei und Bund. Den Hauptpreis, eine Isolierflasche und einen Isolierbehälter für unterwegs, gewinnt Karl Miltner aus Frankenthal. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

VRN-Service Nummer: 0621.1077 077
(Ortsrufnummer)

Nächste Ausgabe:

Die nächste Ausgabe von
HIN UND WEG erscheint am
1. August, Anzeigenschluss
ist der 10. Juni.



1. Preis: zwei Tickets für den SportAward Rhein-Neckar am 23. November im Rosengarten Mannheim inklusive Essen und Trinken sowie Garderobe im Wert von rund 160 Euro (weitere Infos auf Seite 11)

2.–4. Preis: eine Tages-Karte für 5 Personen, Preisstufe 7

5.–10. Preis: ein VRN-Notizbuch

Das Lösungswort: Nimmt man's wörtlich, ist sie oder er auf dem sanften Weg zu Hause. Dabei sieht das, was die so treiben, alles andere als zärtlich aus, oder?

Schicken Sie Ihre Lösung per E-Mail an hinundweg@vrn.de, per Fax an **0621.10 770-170** oder per Postkarte an den **VRN, Stichwort „Rätsel“, B 1, 3-5, 68159 Mannheim**. Einsendeschluss ist der 30. Juni.

Die Teilnahme ist nur einmal pro Person möglich. Ausgeschlossen von allen Verlosungen sind sogenannte Teilnahme- und Eintragungsdienste sowie Mitarbeiter des VRN. Ein Recht auf Barauszahlung des Gewinns besteht nicht, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Buche das nächste

Abenteuer für Groß und Klein.

Jetzt Tickets im DB Navigator kaufen.



bahnfahren-im-sudwesten.de

Folge uns auf  Instagram

DAS IST
 **BAHNFAHREN**
im Südwesten

Unterwegs mit 