sehen. Zum Essen hab ich mir im nahe gelegenen Kaufland eine 1a Mikrowellen-Mahlzeit geholt. Dort gab es sogar eine neuen Scheinwerfer fürs Fahrrad. Das war aber nicht das einzige, was ich montieren musste: Die Schutzblech-Verstrebung hatte sich gelöst und eine Speiche im Hinterrad war gerissen. Um die zu erneuern, muss der Mantel runter und das Felgenband - da hab ich Angst, dass dann wieder kleine Eisenspäne rauskommen und den Schlauch perforieren, wie Pfingsten bei meiner Bonn-Tour. Beim Versuch, die übrigen Speichen nachzuziehen, hab ich ein Ei in die Felge gezogen. Jetzt schleift die Bremse etwas, aber ich muss ja sowieso morgen etwas langsamer angehen lassen, vor allem auf schlechten Wegen und bei Bodenwellen. Also, Ruhrgebiet, asphaltier noch schnell alle Wege und senk die Bordsteinkanten ordentlich ab! Heute bin in insgesamt 148,07 km gefahren, die reine Fahrzeit war 7 Stunden 32 Minuten (Ich hab also insgesamt 4 Stunden Pause gemacht.).Der Schnitt lag bei knapp unter 20 (19,64 km/h). Ich hab mir heute einen ordentlichen Sonnenbrand geholt, für morgen hab ich mir Sonnencreme gekauft.



KAUFLAND SCHWERTE 15707
Am Dohrbaum 6-8 58239 Schwerte

Grana Padano		0,79 E
Ream Sonnencreme		1,99 V
Romanesco Mix		0,99 E
Halogenscheinwerfe		7,99 V
K.Mineralwasser		0,19 V
Pfandartik.EINWEG		0,25 V
Grapefruit lose		0,69 E
7-- SUMME -----	EUR	12,89
BAR	EUR	50,00
ZURüCK EUR		37,11

Steuer%	Brutto	Netto	Steuer
V=19,00%	10,42	8,76	1,66
E= 7,00%	2,47	2,31	0,16

WAGEN-NR 2222
UST-IdNr DE213413731
24.07.08 20:51 0123 11 0280 146
Eine Tüte geht um die Welt.
Mitmachen lohnt sich!

Freitag

Nach 12 km bin ich wieder an der Ruhr. Ganz schön angewachsen ist sie! Das liegt daran, dass hier die Lenne mündet. So sieht man sich wieder. Der Aufbruch war etwas kompliziert, weil die Handwerker mich eingeschlossen hatten.



Halb zwei - jetzt gibt's aber Mittag! Immerhin hab ich schon 57,16 km hinter mir und 3 Stunden 7 Minuten reine Fahrtzeit. Und ich hab es wirklich ruhiger angehen lassen: Schnitt 18,31. Ich sitze im Biergarten von "tum Buur" irgendwo zwischen Hattingen und Essen. Durch die Komplikationen beim Aufbruch bin ich erst nach neun losgekommen, dann gab es noch Frühstück im „Brötchenland".



