



Radtouren Oldenburg: Juli bis Dezember 2023

Aktuelles aus dem ADFC Oldenburg | Mobilitätsplan 2030 |

Reisebericht: Bahntrassenradwege | Fahrradklimatest | Unfallstatistik | u. v. a. m.

KOSTENLOS

Escape by Bike

Rätselreise per Rad. Lüfte das Geheimnis des Hofgärtners Julius Friedrich Wilhelm Bosse und begib dich auf eine spannende Suche nach dem Rezept für Glückseligkeit!

**10 %
Rabatt**

Gegen Vorlage dieser Anzeige in der Oldenburg-Info im Lappan erhältst du beim Kauf eines Forscherkästchens für Escape by Bike bis zum 31.12.2023 einmalig 10 % Rabatt auf dieses. Nur vor Ort einzulösen.



Mehr erfahren!



RADLIEBE
OLDENBURG

Tourismus & Marketing
Oldenburg.io

Editorial

Liebe Leser*innen,

im Mai war ich privat in den Niederlanden im Urlaub. Schon auf der Zugfahrt nach Utrecht sah man bald hinter der deutsch-niederländischen Grenze, was echte Radverkehrsförderung ausmacht. Selbst an kleineren Bahnhöfen sah man große Radabstellanlagen voll mit Fahrrädern, in Utrecht sogar ein befahrbares großes Fahrradparkhaus über drei Etagen mit über 12.500 Stellplätzen und diversen Serviceleistungen rund um das Rad. Selbst in kleineren Gemeinden im ländlichen Raum finden sich breite, rot asphaltierte Radwege, nicht nur in den Gemeinden, sondern auch als Verbindung zwischen den Gemeinden. Und da, wo einmal kein Platz für einen separaten Radweg ist, gibt man sich nicht mit Mini-Piktogramme zufrieden, sondern macht deutlich, welche Verkehrsart man priorisieren möchte. Und so fahren viele Menschen mit dem Fahrrad, ob alt oder jung, Männlein oder Weiblein, Banker*in oder Verkäufer*in, angstfrei ohne Helm, Warnweste oder Blinklichter.

Mit dem Schienenersatzverkehr in Leer wieder in Deutschland angekommen, ist das erste, was ich sehe: Blaulicht. An einer Kreuzung Rettungswagen, Polizei, ein Sportwagen, und ein Fahrrad und daneben

ein Fahrradhelm: Willkommen zurück im Fahrradland Deutschland.

Wo ein Wille, da auch ein Radweg. In Deutschland müssen wir einfach mal machen, aber auch kommunizieren, was wir wieso machen. Das habe ich von der Fachtagung „Fahrradland Niedersachsen/Bremen“ der AGFK in Emden mitgenommen. Allen Recht machen wird man es nie können und die Verkehrswende wird auch nicht immer ohne Umverteilung des Verkehrsraumes gehen. Aber wir müssen mal loslegen. Ob der Mobilitätsplan 2030 der Stadt Oldenburg am Ende uns niederländische Verhältnisse beschert? Wohl eher nicht. Aber wir müssen einfach mal anfangen und nicht schon wieder Pläne zerreden, weil die Verkehrswende wie im Quellenweg am Ende ein paar Parkplätze kostet. Denn man mag sich über Platz 4 beim Fahrradklima-Test (in unserer Ortsklasse) vielleicht freuen, aber mit einer Note von 3,6 stehen wir da nicht, weil Oldenburg so gut ist, sondern viele anderen Kommunen noch viel schlechter sind. Dabei geht es am Ende nicht nur um ein gutes Fahrradklima, sondern auch um Klimaschutz und eine lebenswerte Stadt für Menschen, nicht für Autos!



Christian Lüdke,
Vorsitzender ADFC Oldenburg

SattelFest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de/>



Find us on 
www.facebook.com/Oldenburg.ADFC

Titelbild: Regina (li.) und Sophia auf dem Tandem
Foto: Hanna Brunkhorst

Es ist vollbracht!

Geschäftsübernahme 2023



Alte Location
Neuer Name
Neue Marken

Es grüßen die neuen
Geschäftsführer

Detlef, Thomas
& Johannes

Ammerländer Heerstr. 6
26129 Oldenburg

Tel. 0441 72853

www.bikes-oldenburg.de
info@bikes-oldenburg.de

Unsere Marken:

6KU, Babboe, Contoura,
Eightshot, Frog Bikes, Puky,
Sensa, Stevens, Victoria

Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
AUS DEM AKTIVENKREIS	
Aktiv im ADFC OL: Die Codiergruppe	6
Aktivitäten und Angebote im Infoladen	8
Wir suchen Verstärkung	9
VERKEHR / POLITIK	
Ausgewählte Oldenburger Ergebnisse ...	10
Radfahren lernen heute	12
Mobilitätsplan 2030 der Stadt Oldenburg ...	14
Exkurs Fahrradstraßen und Fahrradzonen	18
Unfallstatistik 2022	20
Wussten Sie schon, dass ...	43
RADKULTUR	
Frankys Rad-Café	39
Muskeln wollen wachsen ...	44
Antritt – wenn man Kettenöl im Blut hat ...	46
KINDER UND RADFAHREN	
Kinderradtour: Spielplatz Swarte-Moor-See	59
LOKALES	
Durst ist schlimmer als Heimweh	52
Kidical Mass Mai 2023	58
PORTRÄT	
Fördermitglied vorgestellt: Tretlaster	42
LESERBRIEF / MEINUNG	
Meinung: Mehr Sicherheit durch Rücksicht	54
REISEBERICHT / TOURENBERICHT	
Kaum Steigungen	48
TOURENPROGRAMM	
Radtouren Juli bis Dezember 2023	22
Tourenübersicht	Heftmitte
MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER	
Fördermitglieder	61
Mitgliedsantrag	62
Impressum	61

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

Ziegelhofstraße 97, 26121 Oldenburg

Wir bieten Alltagsradler*innen freundliche und kompetente Beratung „Rund ums Rad“. Wir geben praktische Tipps weiter und bieten Karten, Literatur und Accessoires an.

Bei uns finden Sie

- ADFC-Radtourenkarten
- ADFC-Regionalkarten
- Bücher (Technik, Reisen, etc.)
- Infobroschüren zu Fahrradthemen
- Zubehör (sicher und praktisch)
- Präsenzbibliothek zu Fahrradthemen
- Tipps zu Touren und Technik

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch 10:00–13:00 Uhr

Donnerstag und Freitag 15:00–18:00 Uhr (1. und 3. Do. im Monat auch von 18–20 Uhr)

Samstag 10:00–13:00 Uhr

Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!

Kontaktmöglichkeiten

Telefon: (0441) 1 37 81 | Email: infoladen@adfc-oldenburg.de

Termine 2023 – 2. Halbjahr

Alle Termine des ADFC Oldenburg finden Sie aktuell auf unserer Internetseite

<https://oldenburg.adfc.de> und unter: <https://touren-termin.e.adfc.de>

11.-13.08.2023 HPV World Championships, www.hpvwrm2023.org

17.09.2023 16. Oldenburger Tandem-Treff(en)
Info und Anmeldung www.oldenburger-liegeradgruppe.de

22.-24.09.2023 Kidical Mass in Oldenburg

ab November Diverse Veranstaltungen im Infoladen: Bildervorträge zu Radtouren, komoot-Erfahrungsaustausch, ... Hinweise im **Veranstaltungs- und Tourenportal** beachten!

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> ➔ Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termin.e.adfc.de> bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

AG's mit festen Terminen: siehe auch <https://oldenburg.adfc.de>

Verkehr Jeden zweiten Dienstag bzw. vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. 19:00 Uhr im ADFC-Infoladen

Aktiventreffen Jeden 4. Montag im Monat 19:00 Uhr; Ort wird bekannt gegeben

Codierung März bis Oktober: beim neuen Infoladen des ADFC OL, Ziegelhofstr. 97
Samstag 24.06 / 22.07., 26.08., 23.09., 28.10., jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

Aktiv im ADFC Kreisverband Oldenburg

Die Codiergruppe

Sie besteht seit vielen Jahren und hat in den letzten 12 Jahren 1584 Fahrräder codiert. Die Tendenz ist von Jahr zu Jahr steigend, allein 2022 wurden 287 Fahrräder codiert.

Jeden vierten Samstag im Monat von Februar bis Oktober bietet der ADFC Oldenburg diese Dienstleistung beim Infoladen, Ziegelhofstraße 97, von 10 - 12 Uhr an. Zusätzliche Termine zu bestimmten Aktionen (Hallo Fahrrad, Stadtteilfeste, Unternehmensnachfragen) wurden und werden gerne wahrgenommen.

Wie läuft die Codierung ab?

Zunächst werden Daten der Eigentümerin / des Eigentümers und des dazugehörigen Fahrrades, insbesondere die Rahmennummer, notiert. Daraus entsteht der Code, der Angaben zum Wohnort (Ort, Straße, Hausnummer) und die Initialen der Eigentümerin / des Eigentümers enthält.

Dieser Identifizierungscode wird material-schonend meistens in das Sattelrohr eingra-

viert oder mit einem Nadelmarkiergerät dort eingearbeitet. Nur die Oberfläche wird bearbeitet und eine anschließende Schutzbeklebung verhindert Korrosion. Auf diese Weise ist der Code nicht zu entfernen (nur durch Abfeilen), was zu einem Abschreckungseffekt führt. Die Registrierung durch die Polizei wird hingegen nur durch einen Aufkleber sichtbar, der sich leicht ablösen lässt.

Der Erhebungsbogen gelangt zur Polizei, die im Falle des Auffindens des Fahrrades die Eigentümerin / den Eigentümer ermitteln kann, auch durch Auslesen des Codes. So entsteht eine Art Fahrradpass, der auch eine Beschreibung und die Rahmennummer des Fahrrades enthält. Eine Kopie verbleibt beim Eigentümer.

Die Notwendigkeit einer Codierung zeigt die Diebstahlstatistik der Polizei: 2022 wurden in Oldenburg 1233 Fahrräder gestohlen. Das ist ein Zuwachs von 19% gegenüber 2021.

Was kostet das Codieren?

Nichtmitglieder zahlen pro Codierung 15 €, Familien 25 €. Für Mitglieder ermäßigen sich die Kosten auf 5 € bzw. 8 €.

Wer also Mitglied im ADFC ist oder wird, fördert nicht nur den Einsatz für den Radverkehr, sondern spart auch noch!

Die Codiergruppe, zur Zeit bestehend aus Heinrich Book, Andreas Brosig, Wilke Brüning, Brigitte Bruns, Wolfgang Dittmar, Hajo Flinjtjer, Hubertus Lobers, Kalle Preuth und Ernst Stulken, trägt auch in nicht unerheblichem Maße zur Finanzierung der Arbeit des ADFC Oldenburg bei. Neue Mitarbeiter*innen sind willkommen.

Text: Hubertus Lobers
Fotos: ADFC Oldenburg



Warteschlange beim Codieren

ADFC Fahrrad-Codierung
Aktive Diebstahl-Prävention
Wir versehen Ihr Fahrrad mit Ihrer codierten Anschrift!

OL Oldenburg 00 Stadt 01030 Straße 003 Hausnummer AO Initialen 10 Jahr

www.adfc.de/olde
01030 030306
Finger weg - Rad ist codiert!

Preis für Codierung: 15 €
ADFC Mitglieder 8 €

adfc Oldenburg

Heute
10:00 bis 12:00 Uhr
Fahrrat, Ausweis und Kaufbeleg mitbringen!

ADFC Kreisverband Oldenburg e.V. Ziegelhofstr. 97 26111 Oldenburg www.adfc-kreisverband.de Tel. 0441 1291



Codiergruppe ADFC Oldenburg in Aktion

Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

.....mit großer SPORT-OPTIK Abteilung!

Oldenburg-Osternburg
Bremer Str. 37 · ☎ 0441 - 255 88

Aktivitäten und Angebote im Infoladen

Im Infoladen in der Ziegelhofstraße 97 werden in den Herbst- und Wintermonaten wieder verschiedene Aktivitäten und Informationsveranstaltungen angeboten, u. a.:

- **Radtourenberichte.** Dieses Angebot fand in den Monaten Dezember 2022 bis April 2023 großes Interesse, so dass wir daran festhalten wollen. Wer gerne eine individuelle Radtour in Bildern vorstellen möchte, melde sich bitte beim Infoladenteam: infoladen@adfc-oldenburg.de
- **Erfahrungsaustausch komoot.** Auch dieses Format werden wir ab November wieder im Angebot des Infoladens vorhalten.
- **GPS-Kurs für Garmin-Geräte.** Wenn sich mindestens fünf Teilnehmende finden, wird der Kurs erneut angeboten.
- **Beratung zu Individuellen Radtouren.** Der Infoladen wird auch in den Herbst- und Wintermonaten geöffnet sein (mit reduzierten Öffnungszeiten). Bei Bedarf kann ein Beratungstermin vereinbart werden. Hierbei kann auf unser umfangreiches Kartenmaterial zur Veranschaulichung zurückgegriffen werden.

Alle Aktivitäten und Angebote werden im Veranstaltungs- und Tourenportal, auf unserer Homepage und im Veranstaltungskalender der NWZ veröffentlicht. Wir empfehlen Interessenten daher auch in den Herbst- und Wintermonaten eine regelmäßige Lektüre.

Die Ladendienstgruppe





fahrräder

zubehör • service • ersatzteile

kasernenstr. 36 • 26123 oldenburg

☎ 04 41 / 3 8014 83

ecke kranbergstr. donnerschwee/ohmstede

mo- do 14.00-18.00 uhr • fr 10.00-14.00 uhr

Aktiv sein im ADFC Oldenburg

Die **Ladendienstgruppe** freut sich über Deine Unterstützung. An 6 Tagen in der Woche ist der Infoladen geöffnet. Wähle einen Tag / Tage aus, an denen Du uns unterstützen kannst.

Einarbeitung ist selbstverständlich.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Samstag:	10-13 Uhr
Donnerstag:	15-18 Uhr, 14tägig auch 18-20 Uhr
Freitag:	15-18 Uhr

Aufgaben:

- Ansprechpartner*in für Fragen und Probleme der Ratsuchenden sein
- Vermitteln zwischen den Ratsuchenden und den Ansprechpartner*innen der jeweiligen Aktivengruppe
- Informationen zum aktuellen Tourenportal und den Terminen im Allgemeinen
- Verkauf von und Beratung zu Radtouren-Kartenmaterial
- Nette Gespräche führen

Für Rückfragen: Ansprechpartner*in: Alle „Ladendienstler*innen“: Tel.0441-13781; infoladen@adfc-oldenburg.de

Wir freuen uns auf Dich!

Die Ladendienstgruppe



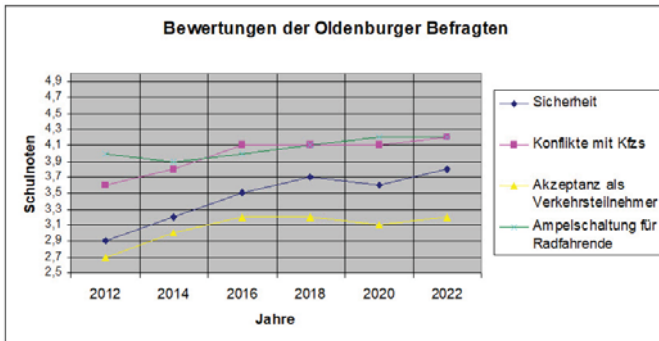
Ausgewählte Oldenburger Ergebnisse des ADFC-Fahrradklimatests 2022

In der Ortsgrößenklasse 100.000 - 200.000 Einwohner*innen liegt Oldenburg bundesweit hinter Erlangen (Platz 1), Göttingen (Platz 2) und Darmstadt (Platz 3) mit einer Gesamtnote von 3,6 auf Platz 4.

Der Fahrradklimatest gibt Auskunft über die Zufriedenheit der Radfahrenden in der Stadt, vermittelt ein Stimmungsbild und weist auf aktuelle Stärken und Schwächen im Radverkehr hin. 1266 Oldenburger*innen haben im vergangenen Jahr an dieser Umfrage teilgenommen, 500 mehr als in 2020.

Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ, zeigen aber insbesondere in der Gewichtung und in der Verlaufskurve auf, wo dringend gehandelt werden muss.

Auf der Wichtigkeitsskala (0-1) schätzen die befragten Oldenburger*innen das Sicherheitsgefühl als Verkehrsteilnehmende (0,92), die Akzeptanz als Verkehrsteilnehmende (0,93), die Lösung der Konflikte mit den Kfz (0,92) und den Fußgänger*innen (0,85) hoch ein.



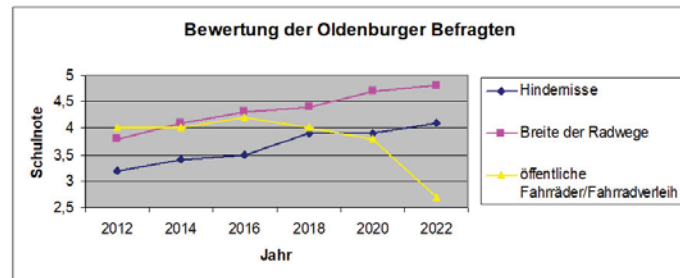
Die Verlaufskurve zeigt, dass nur die *Akzeptanz als Verkehrsteilnehmende* besser als die Durchschnittsnote von 3,61 über alle Befragungsbereiche beurteilt wird und hat sich bei etwas über 3 eingependelt.

Die Bewertungen bezüglich *Sicherheitsgefühl* und *Konflikte mit Kfz* haben sich im Laufe der Jahre verschlechtert, wobei sich negative Erfahrungen mit Kfz auf hohem Niveau stabilisieren. Da auch im Jahre 2022 die Hälfte aller Unfälle durch Abbiegefehler oder Vorfahrtsmissachtungen verursacht wurden, könnten solche Erfahrungen die

Befragungsergebnisse beeinflusst haben.

Nach Einschätzung von mehr als 50 % der Befragten wird das Parken auf Geh- und Radwegen von der Stadt nur sehr unzureichend kontrolliert, geschweige denn sanktioniert. Ähnlich schlecht fällt die Bewertung für *Ampelschaltung für Radfahrende* (Wichtigkeitswert 0,87) aus.

Auf der Wichtigkeitsskala von 0-1 nehmen bei den Oldenburger Befragten *Hindernisse* und *Breite der Radwege* die Spitzenposition ein.



Diese beiden schlecht beurteilten Einflüsse auf das Radfahren wirken sich vermutlich auf das Sicherheitsgefühl von Radfahrenden im Straßenverkehr aus. Öffentliche Fahrräder/Fahrradverleih nehmen auf dieser Skala den letzten Platz (0,42) ein.

Diese Umfrageergebnisse sind zwar nicht repräsentativ, sollten aber auf keinen Fall ignoriert werden. Sicherheit im Straßenverkehr, Akzeptanz der Verkehrsteilnehmenden

den untereinander und zügiges Vorankommen auch als Radfahrende sind wichtige Argumente / Voraussetzungen, um noch mehr Oldenburger*innen dazu zu bewegen, das Fahrrad als adäquates Verkehrsmittel im Stadtverkehr zu nutzen. Ein entscheidender Beitrag zur Verbesserung des Fahrradklimas in Oldenburg.

Text: Birgit Burkhardt, Hubertus Lobers

Feldlinie 11
26160 Bad Zwischenahn

Ole Sinning
mail@huckepack.net

GESCHÄFTSZEITEN
Mo.-Fr.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr
14³⁰-18⁰⁰ Uhr
Sa.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr

www.huckepack.net

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
DACHBOXEN
VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
DACHTRÄGER
VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
HECKTRÄGER

Radfahren lernen heute

Eine kleine Umfrage bei „Hallo Fahrrad“ Ende März 2023 beim Kinderliegerad Parcours bestätigte unsere Einschätzung: In Oldenburg können Kinder schon früh Fahrrad fahren, und die Eltern sind in der Regel diejenigen, die das Fahrradfahren den Kindern beibringen. Auf die Frage, wie alt warst

du, als du Fahrradfahren gelernt hast, mussten die Eltern einspringen. Unser Eindruck war, dass für die Kinder das Fahrradfahren selbstverständlich ist und sie das schon immer können. Die Angaben kamen daher von den Kindern mit Hilfe der Eltern.

Alter	Wie alt warst du?	Wer hat dir das Radfahren beigebracht?	Fährst du alleine?	Fahrt ihr auch als Familie Fahrrad?
11	3	Mama und Papa	Ja, überall	Eher mit Papa
8	3	Mama	zur Schule und zu Freunden	ja
12	2,5	Mama und Papa	zum Bus	ja, oft
5	fast 3	Mama	mit Mama zum Kindergarten	
5	2,5	Mama	im Sommer	ja
10	2		zur Schule und zu Freunden	Eher mit Mama
6	3	Mama und Papa	nein	zur Hundeschule und zum Kindergarten
6	3	Mama und Papa	nein	zur Hundeschule und zum Kindergarten
10	3	Oma	selten	ja
8	5	Mama	nein	ja
10	6	Mama	ja, zur Schule	ja

Wie werden die Kinder an das Radfahren herangeführt?

Heute sehen wir die Zweijährigen mit ihren Laufrädern durch die Gegend flitzen. Diese Art der Fortbewegung auf Rädern wurde bereits zur Mitte des 20. Jahrhunderts erfunden und vermarktet. Laufräder sind Kinderräder ohne Antrieb und Pedale. Die Kinder sitzen auf dem Sattel, finden Halt am Lenker und bewegen sich fort, indem sie sich mit den Füßen vom Boden abstoßen.

So können sie sich schon an das Fahrverhalten von Fahrrädern gewöhnen und sind schneller in der Lage, beim Treten das Gleichgewicht zu halten. Der Umstieg vom Laufrad auf ein passendes Kinderfahrrad wird so erleichtert. Das robuste Laufrad ist für 2- bis 6-jährige Kinder ideal.

Heute wird empfohlen, auf das Fahrradfahren lernen mit Stützrädern zu verzichten und stattdessen mit dem Laufrad die Kinder ans Radfahren heranzuführen.
 » Stützräder verhindern, dass Kinder das

Gleichgewicht trainieren, sie verlagern ihr Körpergewicht eher auf eine Seite, was auch das richtige Lenken, Anfahren, Anhalten und Kurvenfahren behindert.

» Beim Kurvenfahren verlagern die Kinder ihr Gewicht statt nach außen nach innen.

Das Laufrad kann bis zum vierten oder fünften Lebensjahr benutzt werden. Wie wir unserer kleinen Umfrage entnehmen können, steigen die Kinder schon sehr viel früher um. Es wird empfohlen, den Zeitpunkt des Umstiegs den Kindern selbst zu überlassen.



Kinderliegerad Parcours bei „Hallo Fahrrad“ / Foto: Dieter Hannemann

Erst ab sechs Jahren dürfen Kinder auch am Straßenverkehr teilnehmen und benötigen dafür ein Kinderfahrrad, das den Vorschriften entspricht. Allerdings sollte auf einiges Zubehör verzichtet werden: Nicht ans Kinderrad gehören z. B. Flaschenhalter, denn die können Kinder beim Auf- und Absteigen behindern. Trinkflaschen sollten

lieber in Rucksäcken oder Taschen mitgenommen werden. An den Lenker gehört kein Spielzeug wie z.B. große Hupen, Propeller usw., die die Kinder vom Verkehr ablenken und dadurch das Risiko für einen Sturz erhöhen. Auch auf bunte Fahnenstangen sollte besser verzichtet werden: Wenn Kinder auf Gehwegen fahren, können sie mit den ausschlagenden Signalfahnen leicht Passanten treffen.



Leo macht auf seinem Laufrad erste Erfahrungen / Foto: Birgit Burkhardt

Übrigens: Das erste Fahrrad wurde im Jahr 1817 von Herrn Baron Karl von Drais aus Mannheim erfunden wurde. Es wurde „Laufmaschine“ oder auch Draisine genannt. Es hatte keine Pedale und wurde wie die Laufräder der Kinder heute durch Laufbewegungen fortbewegt. Erst ab 1840 wurden Kurbeln und Pedale an dieses Gefährt angebracht.

Birgit Burkhardt

TRADITION SEIT 125 JAHREN!
 Zuverlässiger Service in der Werkstatt und im Verkauf. Kommen Sie vorbei!

**Fahrräder
E-Bikes
Meister-
Fachwerkstatt
Zubehör
uvm.**

VOSGERAU AM DAMM GMBH
DAMM 25 - 26135 OLDENBURG
TELEFON: 0441 27 27 9
VOSGERAUAMDAMM@EWE.NET
WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE

Mobilitätsplan 2030 der Stadt Oldenburg geht in die Umsetzung

Der Mobilitätsplan Oldenburg 2030, früherer Arbeitstitel „Rahmenplan Mobilität und Verkehr 2030“, wird ihre letzte Hürde in der Juni-Ratssitzung nehmen. Er stellt das Ergebnis dar, das in zehn Sitzungen der Projektbegleitgruppe unter Anleitung verschiedener Planungsbüros sowie bei öffentlichen Veranstaltungen erarbeitet wurde. Die Teilkonzepte wurden in der Verkehrsausschusssitzung im März durch die Planungsbüros ausführlich mit anschließender mündlicher Beratung vorgestellt. Damit wurden die Weichen für einen Beschluss im Oldenburger Rat gestellt. Es handelt sich hierbei um die ersten sechs Teilkonzepte des Gesamtpaketes zur Erlangung einer klimafreundlicheren Mobilität in der Stadt.

Hier die behandelten sechs Teilkonzepte mit den zuständigen Planungsbüros in kurz.

- Radverkehr: Fahrradzonen – Fahrradstraßen - Premiumnetz Radrouten
PGV-Alrutz GbR
- Parkraummanagement – Ruhender Kfz-Verkehr
Büro stadtVerkehr Planungsgesellschaft mbH & Co. KG
- Park & Ride (P&R) und Bike & Ride (B&R)
Konzept ISUP GmbH
- Machbarkeitsstudie Wallring: Durchgängige ÖPNV-Spur
Bernard Gruppe ZT GmbH
- Konzept Ladeinfrastruktur E-Mobilität
EcoLibro GmbH mit CBH Rechtsanwältin
- Konzept Mobilitätsstationen mit Sharing-Angeboten
EcoLibro GmbH mit CBH Rechtsanwältin und ahoidesign

Mit dem Beschluss (nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe) werden die Maßnahmen aus den Teilkonzepten in die Detail-

planung gehen. Die Maßnahmen sollen bis 2030 umgesetzt sein.

Für uns Radfahrenden in der Stadt ergeben sich daraus wesentliche Verbesserungen in der Radverkehrsinfrastruktur. Aus dem Teilkonzept Radverkehr resultieren neben den bereits vier eingerichteten weiteren neun Fahrradstraßen:

- Achse Drögen-Hasen-Weg – Hartenscher Damm – Quellenweg (teilweise schon umgesetzt)
- Achse Fliegerhorst mit Würzburger Straße – Saarstraße – Sedanstraße – Wardenburgstraße sowie Babenend – Mittelweg
- Achse Hochheider Weg – Bogenstraße bzw. Bürgerstraße – Lindenstraße
- Achse Hermannstraße – Hermann-Ehlers-Straße mit späterem Anschluss an Achterdiek
- Achse Schulstraße – Herrenweg – Dahlmannsweg – Ostweg – Sandweg – Sieben Bösen – Holtmannsweg
- Achse Herbartstraße – Bismarckstraße – Roggemannstraße – Am Schlossgarten – Schleusenstraße – Kanalstraße – Huntestraße
- Etzthorner Weg im Zuge der Radroute Richtung Wahnbek – Rastede
- Lindenallee
- Neusüdender Weg

Die Ausgestaltung aller Fahrradstraßen in der Stadt wird in einem einheitlichen Design erfolgen. Die Regeln für den Ausbau einer Fahrradstraße orientieren sich an den aktuell geltenden Regelwerken. Empfohlen werden hier eine Fahrbahnbreite von vier Metern mit zusätzlich 0,75 m, in Ausnahmefällen 0,5 m, Sicherheitstrennstreifen. Parken in Fahrradstraßen wird dadurch erschwert bzw. nicht mehr möglich sein, da

zwischen den Parkreihen eine Fahrbahnbreite von 5,50 m erforderlich ist. In der Projektbegleitgruppe wurde sich zudem für eine rote Fahrbahnmarkierung ausgesprochen. Sollte kein Bordstein vorhanden sein, erfolgt

zusätzlich eine weiße Fahrbahnmarkierung. Weiter sorgt eine Bevorrechtigung gegenüber anderen Erschließungsstraßen für einen gleichmäßigen Verkehrsfluss.



Fahrradstraße am Beispiel Quellenweg in Oldenburg / Foto: Heinrich Book

Ein weiteres Element für mehr Angebot an Radnutzung stellt die Einrichtung von **Fahrradzonen** dar. Hier gelten dieselben Regeln wie in Fahrradstraßen, nur ausgedehnt auf eine gesamte Zone. Die Ausweisung ist insbesondere auch ein werbendes Element für

den Ruf einer Fahrradstadt. Ein Gutachter hat hierzu das Nebenstraßennetz geprüft, und empfiehlt sechs „fahrradfreundliche Quartiere“ zu integrieren. In diesen Bereichen werden, ähnlich wie in Fahrradstraßen, Eingriffe in den ruhenden Kfz-Verkehr er-



Die
Fahrrad
Werkstatt

Hauptstraße 73 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441/ 18 01 75 93
www.die-fahrrad-werkstatt.com

forderlich sein. Das Senkrechtparken, wie es z. B. an der Mars-la-Tour-Straße vorzufinden ist, muss vor Ausweisung einer Fahrradzone in Längsparkstände umgewandelt werden. Zudem wird angeregt, einen Sicherheitstrennstreifen zum ruhenden Kfz-Verkehr zu markieren, um Dooring-Unfällen vorzubeugen.

Übersicht der vorgesehenen Fahrradzonen in folgenden Quartieren in Oldenburg: Zeughausstraße, Ziegelhof, Bürgeresch, Osternburg, Dobbenviertel, Quellenweg.



Übersicht Fahrradzonen in Oldenburg / Stadt Oldenburg, Planungsbüro PGV-Altutz GbR

Als Modellvorhaben soll das Quartier „Ziegelhof“ priorisiert und in eine fahrradfreundliche Zone umgestaltet werden. Bei zu hohem Kfz-Aufkommen muss die Möglichkeit einer Reduzierung wie z. B. durch Modalfilter geprüft werden. Von besonderer Bedeutung ist die Einbeziehung der Öffentlichkeit, um die Maßnahme für alle Verkehrsteilnehmenden verständlich zu machen.

Mit dem Baustein „Premiumroutennetz“ wird der Radverkehr neben einer guten Infrastruktur innerhalb der Stadt, insbesondere auch die Anbindung an das Umland betrachtet. Pendler*innen sollen dazu bewegt werden, für ihre täglichen Wege anstelle des Kfz das Fahrrad zu nutzen. Hierzu braucht es insgesamt in der Stadt ein attraktives Radwegenetz, um eine Reduzierung des Kfz-Verkehrs für die Ziele des Klimaschutzes zu erreichen.

Hilfreich für die Umsetzung des Teilkonzeptes Fahrrad ist das im Teilkonzept „Parkraummanagement – ruhender Kfz-Verkehr“ entstandene **Leitbild**:

- Anpassung des Angebotes an Stellplätzen für den motorisierten Kfz-Verkehr auf ein ausgewogenes und städtebaulich verträgliches Verhältnis unter Berücksichtigung der Ziele der Stadt Oldenburg.
- Entfall von Stellplätzen, wenn Maßnahmen für den Umweltverbund (Fußverkehr, Radverkehr, ÖPNV) und / oder die Verbesserung der Verkehrssicherheit dies erfordern und ermöglichen.
- Digitalisierung insbesondere auch im Rahmen der Verkehrslenkung und des Parkraummanagements nutzen.
- Aufwertung des öffentlichen Straßenraums im Bestand durch Verlagerung des Parkens aus dem Straßenraum in Parkhäuser, Tiefgaragen und Parkplätze (-> Anwohner, Beschäftigte und Besucher).

- Bei der Planung von neuen Wohn- und Arbeitsquartieren möglichst wenig Flächenverbrauch durch den Kfz-Verkehr mit Hilfe der Verlagerung des Parkens aus dem Straßenraum auf Privatgrundstücke und in Quartierssammelgaragen anstreben.

Fazit

Um das Ziel der Klimaneutralität bis 2035 zu erreichen, ist eine Verlagerung des individuellen Kfz-Verkehrs auf das Fahrrad ein zentraler Baustein. Neben vielen anderen Vorteilen, die das Fahrradfahren mit sich bringt, werden mit jedem Kilometer, der mit dem Rad und nicht mit dem Auto zurückgelegt wird, 140 g Treibhausgas-Emissionen eingespart.

In seinem Fazit empfiehlt der Gutachter die zeitnahe Umsetzung:

- eines routenorientierten Ausbaus der Radrouten im Premiumnetz,
- die Umgestaltung der bereits vorhandenen Fahrradstraßen nach einheitlichem Design,
- die sukzessive Ausweisung weiterer Fahrradstraßen,
- die Einrichtung des Modellvorhabens einer Fahrradzone im Quartier „Ziegelhof“.

Sollte der noch als Entwurf vorliegende Mobilitätsplan 2030 den Rat der Stadt Oldenburg in der Juni-Sitzung passieren, können wir Radfahrende zunächst aufatmen und eine deutliche Bewegung hin zu einer echten Fahrradstadt verzeichnen. Dennoch wird der ADFC Oldenburg den Prozess auch weiterhin aufmerksam begleiten und seinen Einfluss auf nicht akzeptable Kompromisse geltend machen. Dafür brauchen wir die Rückenstärkung aller Radfahrenden in der Stadt.

Text: Heinrich Book

de fietsenmakers



Bewährter Standard: 26 ZOLL kommt immer an

de fietsenmakers
Ziegelhofstr. 62
26121 Oldenburg
www.fietsenmakers.de

Exkurs über Fahrradstraßen und Fahrradzonen

Die Stadt Oldenburg hat ein hohes Radverkehrsaufkommen. Hier bietet es sich an, durch Fahrradstraßen und Fahrradzonen den Radverkehr sicher und komfortabel durch das Straßennetz zu führen.

Bislang sind in der Stadt drei Fahrradstraßen ausgewiesen, mit dem Quellenweg ist jetzt die vierte hinzugekommen. Diese Fahrradstraßen unterscheiden sich in ihrer Ausgestaltung deutlich voneinander. In Zukunft werden alle Fahrradstraßen in der Stadt in einem einheitlichen Design umgestaltet und somit für mehr Akzeptanz der Verkehrsteil-

nehmer sorgen.

Bei einer flächenmäßigen Ausweitung einer Fahrradstraße bietet die StVO die Einrichtung einer Fahrradzone an. Sie stellt ein zusammenhängendes Areal dar, das ebenso wie Fahrradstraßen der Sicherheit und Leichtigkeit des Radverkehrs dient. Fahrradzonen gibt es bislang in Oldenburg noch nicht. Im geeigneten Nebenstraßennetz werden sie aber in den kommenden Jahren sukzessive nach den Regeln einer Fahrradstraße eingerichtet werden.

Text und Bilder: Heinrich Book

Verkehrsregeln in einer Fahrradstraße:



Fahrradstraße am Beispiel Quellenweg in Oldenburg

Verkehrsregeln in einer Fahrradzone:



Kurz notiert

Zielstufe der MUT-TOUR ist Oldenburg

Die MUT-TOUR ist ein bundesweites Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen mit und ohne eigene Erfahrungen mit Depression gemeinsam auf Rädern oder zu Fuß durch Deutschland bewegen und Öffentlichkeitsarbeit leisten. Das Projekt möchte Betroffenen Mut machen, zu sich zu stehen und Nichtbetroffene ermutigen, den Erkrankten offener entgegen zu treten.

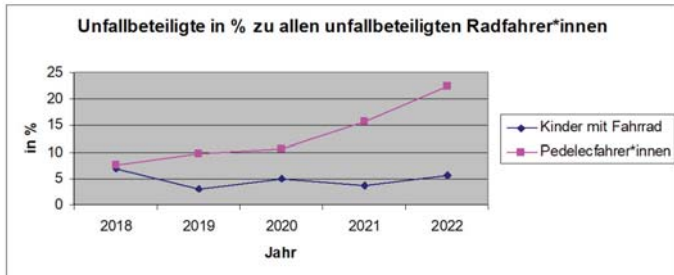
In diesem Jahr startet die Tour am 25.06.2023 in Weimar und endet am 10.09.2023 in Oldenburg. In Oldenburg wird die Gruppe empfangen. Viele verschiedene Akteure werden das Tandem-Team in Oldenburg herzlich willkommen heißen.

Am 10.09. ist in unserem Tourenprogramm eine Radtour nach Littel und zurück nach Oldenburg aufgeführt. Sie hat das Ziel, das Tandem-Team auf seiner Zielstufe zu begleiten. Wem diese Strecke zu weit ist, kann sich auf dem Rückweg anschließen. Die genaue Strecke wird rechtzeitig veröffentlicht.



Fahrradunfallstatistik 2022 Ausgewählte Ergebnisse aus Oldenburg (Stadt)

Die Befunde aus der Unfallstatistik sind bezogen auf Radfahrende ausgewählt und neu verknüpft worden.



Im Laufe der Jahre hat der Anteil von Pedelec-fahrer*innen am innerstädtischen Unfallgeschehen deutlich zugenommen, während sich der Anteil der radfahrenden Kinder an Unfallbeteiligungen um 5% eingependelt hat. Hier wirkt sich vermutlich die weitere Zunahme von Pedelec-fahrer*innen am Verkehrsgeschehen aus. Leider ist ein Pedelec-fahrender ums Leben gekommen, der einzige Verkehrstote in der Stadt Oldenburg.

Unfallbeteiligte radfahrende Kinder

Jahr	2018	2019	2020	2021	2022
an Unfällen beteiligte Kinder	111	78	62	56	92
davon radfahrende Kinder	46,7%	26,9%	43,5%	37,5%	39,1%

Der hohe Anteil an unfallbeteiligten radfahrenden Kindern könnte darauf zurückzuführen sein, dass das Fahrrad am häufigsten zur Fortbewegung genutzt wird.

Radfahrer*innenbeteiligung an allen Unfällen

Jahr	2018	2019	2020	2021	2022
Unfälle (gesamt)	5120	5052	3848	4143	4486
Anteil der Radfahrenden daran	12,8%	12,3%	12,5%	12,1%	12,6%

Der Anteil der Radfahrer*innen an Unfallbeteiligungen bleibt annähernd gleich; die Anzahl steigt oder fällt in gleichem Maße wie die Unfallzahlen.

Unfälle mit Schwerverletzten

Jahr	2018	2019	2020	2021	2022
Schwerverletzte gesamt	113	98	66	66	72
Anteil der Radfahrenden daran	39,8%	53,1%	53%	59,1%	52,8%

Obwohl nur an einem Achtel aller Unfälle in der Stadt Radfahrer*innen beteiligt waren, liegt der Anteil der Schwerverletzten in den letzten Jahren bei über 50%.

Die gesamte Unfallstatistik zeigt bei fast allen Erhebungen, dass die Häufigkeiten von 2018 über 2019 bis 2021 deutlich abgenommen haben, allerdings danach wieder zunehmen.

Text: Hubertus Lobers

Quelle: Verkehrsunfallstatistik 2022, Polizeiinspektion Oldenburg/Ammerland



Hundsmühler Str. 48
DE-26131 Oldenburg
Telefon: 0441 503 135

Alexander Straße 97
26123 Oldenburg
Telefon: 0441 885 33 23

info@zweiradbunjes.de | www.zweiradbunjes.de



Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 2023

Nicht nur für Mitglieder ...

- Touren von 20 bis ca. 100 km
- Vormittags- und Feierabendtouren

Kontakt

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Kreisverband Oldenburg e.V.
Infoladen
Ziegelhofstraße 97, 26121 Oldenburg
Koordinaten: 53.149217, 8.202218

Öffnungszeiten

Montag - Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag - Freitag 15:00 - 18:00 Uhr
(1. und 3. Do. im Monat auch von 18 - 20 Uhr)
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr
(Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!)

Telefon (0441) 1 37 81

Email:

infoladen@adfc-oldenburg.de (Allgemein)

Allgemeine Hinweise

Jede/r Teilnehmer*in an den Touren ist für die **Verkehrssicherheit** seines/ihrer Fahrrades und die Einhaltung der **Straßenverkehrsordnung** (StVO) selbst verantwortlich. Der ADFC übernimmt **keine Haftung** für unterwegs auftretende Schäden, Pannen oder Unfälle. Jede/r Teilnehmer*in fährt auf eigenes Risiko.

Wir appellieren an die Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen. Darüber hinaus empfehlen wir aber für Kinder und ältere Teilnehmende das Tragen eines passenden Fahrradhelms.

Kinder/Jugendliche (bis 14 Jahre) nehmen wir aus Haftungsgründen nur in Begleitung Erwachsener mit.

Für größere Fahrradgruppen gibt es Sonderregeln im Straßenverkehr. Orientieren Sie sich bitte an dem/der Tourenleiter*in und beachten Sie, dass ein reibungsloser Tourenverlauf in einer größeren Gruppe von allen etwas Disziplin erfordert. Übrigens sind ADFC-Mitglieder als Radfahrende haftpflicht- und rechtschutzversichert.

Denken Sie bitte an Flickzeug und Proviant!

Sonstiges

Teilnahmegebühren: Für unsere Touren erheben wir keine Teilnahmegebühren. Der ADFC Oldenburg ist ein gemeinnütziger Verein, der Spenden gut gebrauchen kann - wir freuen uns über finanzielle Unterstützung. Daher lassen wir auf jeder Tour eine Spendendose herumgehen. Wir empfehlen Nicht-Mitgliedern eine Spende von 5 €, Mitgliedern eine Spende von 2 €.

Kosten bei besonderen Veranstaltungen, wie z. B. Bahnfahrten, sind bei den Touren vermerkt.

Unsere Touren finden ab einer Mindestteilnehmer*innenzahl von 3 Personen statt (4 Personen inkl. Tourenleiter*in). Bei geringerer Beteiligung liegt es im Ermessen der Tourenleiterin / des Tourenleiters, die Durchführung der Tour abzusagen.

Achten Sie bitte bei den Touren auf den Abfahrtsort!

Selber Radtouren leiten ...

... ist gar nicht so schwer. Wir bieten allen Interessierten gerne unsere Unterstützung an. Was alles dazu gehört, können Sie auch bei einem Radtourenleiterseminar des ADFC erfahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber bei ewald.schuette@adfc-oldenburg.de oder unter www.adfc-niedersachsen.de.

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> ➔ Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termin.adfc.de> bekannt gegeben.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.



Einstufung der Touren:

- Sehr gemütlich – Tempo ca. 12 bis 15 km/h.
- Gemütlich – Tempo ca. 14 bis 18 km/h, für regelmäßige Alltagsradelnde geeignet.
- Flotte Tour – Tempo ca. 17 bis 21 km/h. Übung und Kondition erforderlich.
- Schnelle Tour – Tempo ca. 20 bis 24 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.
- Sportliche Tour – Tempo ab ca. 22 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.

Die Tempoangaben sind Fahrgeschwindigkeit, nicht Durchschnittsgeschwindigkeit.

Vormittags- und Feierabendtouren

Dienstags alle 14 Tage (in ungerader Woche) - gemütlich ●●
Donnerstags alle 14 Tage (in ungerader Woche) - gemütlich ●●

Auf dem Fahrrad in gemütlichem Tempo (14-18 km/h) den Feierabend einläuten, frische Luft schnappen und dabei die Stadt und die nahe Umgebung besser kennenlernen. Wechselnde Tourenleiter*innen führen die Teilnehmer in 2 bis 2,5 Stunden auf Touren von ca. 30 km. Während der Tour gibt es 1 bis 2 kurze Pausen.

Donnerstags, alle 14 Tage (in gerader Woche) - flott ●●●

Wer gerne nach Feierabend etwas flotter (17-21 km/h) auf dem Fahrrad unterwegs sein möchte, ist herzlich zu diesen Touren willkommen. Wechselnde Tourenleiter*innen führen die Teilnehmer in 2,5 Stunden etwa 40 km in die nähere Umgebung und zurück. Während der Tour sind 1 bis 2 kurze Pausen eingeplant.

Dienstags, alle 14 Tage (in gerader Woche) - Gemütliche Vormittagstour ●●

Wer sich dienstags zum Mittagessen den richtigen Appetit holen will, ist bei dieser Tour goldrichtig: es geht im gemütlichem Tempo von 14 – 18 km/h in etwa 2 bis 2 ½ Stunden ca. 30 km durch das schöne Umland – und vielleicht haben die wechselnden Tourenleiter*innen ja noch eine kleine Überraschung in petto ...

Mittwochs - Feierabendsport ab 22 km/h ●●● und ●●●●

Sportliches Fahrradfahren: In einer Gruppe von Gleichgesinnten suchen wir in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten die körperliche Herausforderung. Im Format „schnell“ pendelt der Tacho bei 20–24 km/h, im Format „sportlich“ bei ca. 22 – 28 km/h. Wir trainieren die körperliche Fitness und gönnen uns etwas für unser seelisches Wohlbefinden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten ausreichend fit sein und ihr Fahrrad sicher beherrschen. Ob schnell oder sportlich wird vor Ort festgelegt.

Freitags, einmal im Monat - gemütlich ●●

Start ins Wochenende! Den Kopf frei bekommen, die zu Ende gehende Woche abschließen und Appetit holen für eine weitere Ausfahrt am Wochenende?

Die 30 Km langen Touren führen uns ins nähere Umland von Oldenburg. Kleine Kaffeepausen sind nicht ausgeschlossen; ein Picknick oder eine Einkehr sind immer geplant.

Freitags, einmal im Monat - flott ●●●

Freitagnachmittagstour „Radeln und mehr“: Ein neues Format wird erprobt.

Wir möchten neue Wege mit euch erfahren. Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund. Was können Radfahrerinnen und Radfahrer noch Gutes für sich tun ?

Wir möchten euch ein paar Anregungen geben: Achtsamkeit, Dehnübungen, Muskelstärkung, Ernährung, Yoga und wer weiß was noch. Lasst euch überraschen. Ein Mal im Monat fahren wir besondere Orte an, wo wir themenbezogene Pausen für euch gestalten.

Tempo flott, Dauer ca. 2-2,5 Stunden, ca. 35 km. Max. 15 Personen.

Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	September	Oktober
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich	11.07.23	08.08.23	05.09.23	10.10.23
Stautorkreisel	14–18 km/h	25.07.23	22.08.23	19.09.23	
Hafenseite	●●				
Dienstag	abends	04.07.23	01.08.23	12.09.23	
18:30 Uhr	gemütlich	18.07.23	15.08.23	26.09.23	
Stautorkreisel	14–18 km/h		29.08.23		
Hafenseite	●●				
Mittwoch	schnell: ab 20,	05.07.23	02.08.23	06.09.23	04.10.23
17:30 Uhr	sportlich ab 22	12.07.23	09.08.23	13.09.23	11.10.23
Stautorkreisel	km/h	19.07.23	16.08.23	20.09.23	18.10.23
Hafenseite	●●●●	26.07.23	23.08.23	27.09.23	25.10.23
	●●●●		30.08.23		
Donnerstag	abends	06.07.23	03.08.23	14.09.23	
18:30 Uhr	gemütlich	20.07.23	17.08.23	28.09.23	
Stautorkreisel	14–18 km/h		31.08.		
Hafenseite	●●				
Donnerstag	abends	13.07.23	10.08.23	07.09.23	
18:30 Uhr	flott	27.07.23	24.08.23	21.09.23	
Stautorkreisel	17–21 km/h				
Hafenseite	●●●				
Freitag	nachmittags	21.07.23	18.08.23	15.09.23	
14:00 Uhr	gemütlich				
Stautorkreisel	14–18 km/h				
Hafenseite	●●				
Freitag	nachmittags	14.07.23	11.08.23	08.09.23	06.10.23
17:00 Uhr	flott				
Infoladen Ziel-	17–21 km/h				
gelhofstr. 97	●●●				

Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

<https://touren-termine.adfc.de>

Anmeldeschritte über das Tourenportal *(Buttons kursiv)*

1. Bei Suchmaschine *Touren Termine adfc* eingeben.
2. Danach *Touren* – Ortseingabe *Oldenburg* - gewünschte Tour anklicken - *anmelden* - Formular ausfüllen – *anmelden*.
3. Sie erhalten eine Nachricht, dass Ihre Anmeldung beim ADFC angekommen ist.
4. **Bestätigen** Sie ohne Zeitverzug diese Mitteilung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Alle unsere Touren,

auch unsere spontanen Touren außerhalb dieses Programms, finden Sie sowohl auf unserer Internetseite:

<https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren

als auch im Tourenportal:

<https://touren-termine.adfc.de>



Tourenleiter und Tourenleiterinnen im ADFC Oldenburg

AH – Axel Hellmann	GB – Gerd Bruning	MH – Marita Hinxlage
ALü – Anke Lüken	GBa – Günter Backfisch	MN – Markus Nindel
AS – Almut Siems	HB – Heinrich Book	MS – Mario Sieghold
AW – Anke Wiechmann	HD – Helga Drieling	RK – Regina Kruse
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HL – Hubertus Lobers	RS – Rolf Schröder
BB – Birgit Burkhardt	HM – Heinz Meyer	RoS – Rolf Schumacher
BC – Birgitt Capaldi	HP – Helmut Pawliszak	SK – Stephan Kabasci
DA – Dierk Ahnepohl	IM – Ingrid Marciniak	TR – Traute Rosenbusch
EB – Eckard Blaeser	KF – Klaus Fuhrken	UH – Uwe Hellmers
ES – Ewald Schütte	KW – Klaus Wloka	UK – Uta-Beate Kesting
FC – Friedhelm Cordes	MB – Maria Behrens	WB – Wilke Brüning

Hotel
Zur Ochtumbrücke
 Kurt Spille
 Fischspezialitäten



Älteste Aalgaststätte
 28197 Bremen-Strom - Stromer Landstr. 53 A
 Telefon 0421 / 54 12 70
 Telefax 0421 / 54 21 44
www.zur-ochtumbruecke-spille.de

Touren am Wochenende

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termine.adfc.de> bekannt gegeben.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

SO 16.07. 10:00 65 km ●●● (ALü)

Schönes Ammerland

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 14.07., max. 20 Personen
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir drehen eine Runde durch schöne Orte und Wege des Ammerlands. Einkehr in ein Café ist vorgesehen.

SO 23.07. 08:10 85 km ●●● (HP)

Quakenbrück - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof Südseite
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Kosten ca. 14 € (Bahn)
 Anmeldung bis 20.07., max. 12 Personen
 0441 885137 oder <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Feldwegen von Quakenbrück nach Oldenburg. Zunächst ein Stück auf dem Hase-Radweg, dann weiter Richtung Thülsfelder Talsperre. Durchs Vehnemoor weiter nach Oldenburg. Kaffeepause ist vorgesehen (Picknicktour).

SO 23.07. 10:00 35 km ●● (RK)

Alpakahof Ekern / Familientour

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Tempo gemütlich
 Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Familienradeln - mit Lastenrad oder Fahrradanhänger zum Alpakahof am Immenreich. Seid ihr in den Sommerferien noch nicht im Urlaub und möchtet mit euren Kleinkindern einen schönen Radausflug unternehmen? Dann seid ihr hier richtig. Wir möchten mit euch nach Ekern fahren und den Alpakahof besuchen. Es gibt Alpakas, Laufenten, Hühner und Bienen anzuschauen. Ein Picknick ist geplant. Kostenbeitrag 2€ pro Erw. für den Hof / Gartenbesichtigung. Der ADFC freut sich auf die nächste Radelgeneration.

SO 30.07. 10:00 65 km ●● (KW)

Benthullen / Sannum

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Durch den Süden der Stadt über Wardenburg fahren wir zum Moormuseum nach Benthullen. Von dort geht es weiter durch den Hegeler Wald nach Sannum, wo eine ausgiebige Kaffeepause eingelegt wird. Über die Waldwege des Barneführer Holzes führt uns der Rückweg durch Streekermoor nach Oldenburg.

SA 05.08. 07:15 60 km ●● (TR)

Friesische Freiheit (Aurich)

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 18.30 Uhr
 Tempo gemütlich
 Kosten bis 15 € (Bahn)
 Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de>

Die Friesische Freiheit ist angeblich von Karl dem Großen ein an die Friesen verliehenes Recht, keinen Herren außer dem Kaiser zu haben. Auf den Spuren dieser Geschichte fahren wir ab Emden, das wir mit dem Zug erreichen, in die Nähe von Aurich zum Upstalsboom, einer Versammlungsstätte der Friesen aus dem 13. und 14. Jahrhundert. Für Verträge nutzten die Friesen eine schreibende Institution. Diese wird im Kloster Ihlow vermutet, das wir am Nachmittag ansteuern. Nach einer Pause im Klostercafé geht es zurück zum Bahnhof.

SA 05.08. 10:30 70 km ●● (HL)

Elsflether Sand und zurück

Treffpunkt Stautorkreisell
 Rückkehr ca. 17.00 Uhr
 Tempo gemütlich
 Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir fahren entlang der Hunte über Huntebrück. zum Elsflether Sand. Von dort über Berne durch das Reiherholz zurück nach Oldenburg. Eine Einkehrmöglichkeit ist vorgesehen.

SO 06.08. 10:00 50 km ●● (KW)

Huntebrücke in Huntebrück

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo gemütlich

Entlang der Hunte geht es nach Huntebrück. Dort werden wir von Fachleuten Interessantes über den Neubau der Klappbrücke erfahren und die Brücke besichtigen. Zurück nach Oldenburg geht es mit Stopp im Melkhus Fuchsberg.

SA 12.08. 10:00 65 km ●●● (SK)

Melkhus Ohrt

Treffpunkt ADFC Infoladen
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 10.08.,
<https://touren-terminer.adfc.de/>
 oder 0441 68331980

Wir schauen uns zunächst an, ob der Umbau des Mittelwegs zur Fahrradstraße vorankommt. Ab Fliegerhorst geht es dann über Wahnbek und Ipweyer Moor durch die Wesermarsch zum Melkhus Ohrt. Dort wird ausgiebig Pause gemacht, bevor wir über den Hunteradweg zurückfahren.

SO 13.08. 10:00 50 km ●● (ES)

Zum Bauergarten nach Jeddelloh

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir zu einem kleinen Bauernhof nach Jeddelloh. Wir dürfen das Areal mit großem Zier- und Nutzgarten eigenständig erkunden und unser mitgebrachtes Picknick vor Ort verzehren. Eine Einkehr in ein Café ist geplant.

SO 20.08. 09:30 70 km ●●● (ALü)

Dangast

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Kosten ca. 12 € (Bahn)
 Anmeldung bis 16.08., max. 12 Personen
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir fahren immer nach Norden bis wir am Meer sind. In Dangast können wir ins „Alte Kurhaus“ einkehren. Ab Wilhelmshaven geht es mit dem Zug zurück.

SA 26.08. 10:00 65 km ●● (FC)

Rundtour nach Westerstedde

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo gemütlich

Wir fahren zu sehenswerten Orten im Ammerland wie z.B. Mansholt, Garnholt, Torsholt und Bad Zwischenahn. Auf der Fahrt stärken wir uns mit unserem selbst mitgebrachten Picknick. Wir planen die Einkehr in einem gemütlichen Café in Westerstedde.

SO 27.08. 09:10 70 km ●●● (ALü)

Gräberfelder und Hügelgräber

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Kosten ca. 10 € (Bahn)
 Anmeldung bis 23.08., max. 12 Personen
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir fahren nach Ahlhorn mit der Bahn und dann mit dem Rad über Wildeshausen, Dötlingen und Sandhatten nach Oldenburg zurück. Pestruper Gräberfeld, Kleinenknetener Steine und Glaner Braut liegen auf



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

info@radwerk-oldenburg.de

Aus Freude am Fahrrad.

- Riesige Auswahl an E-Bikes, Fahrrädern und Zubehör
- Professionelle Beratung und Probefahrt vor Ort
- Finanzierungsangebote ab 0 %
- Meisterwerkstatt mit Hol- und Bringservice

Stueckemann
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Str. 76 · 26180 Rastede · T 04402 925 00 · [stueckemann.de](https://www.stueckemann.de)

Zentral Stueckemann GmbH & Co. KG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
Juli							
So 16.	Schönes Ammerland	65	●●●	ALü	PFL	14.07.	10:00
So 23.	Quakenbrück - Oldenburg	85	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	20.07.	08:10
So 23.	Alpakahof Ekern / Familientour	35	●●	RK	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 30.	Benthullen / Sannum	60	●●	KW	ADFC OL Infoladen		10:00
August							
Sa 05.	Friesische Freiheit (Aurich)	50	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	07:15
Sa 05.	Elsflether Sand und zurück	70	●●	HL	Stautorkreisel	ja	10:30
So 06.	Huntebrücke in Huntebrück	55	●●	KW	ADFC OL Infoladen		10:00
Sa 12.	Melkhus Ohrt	65	●●●	SK	ADFC OL Infoladen	10.08.	10:00
So 13.	Zum Bauerngarten nach Jeddelloh	50	●●	ES	ADFC OL Infoladen		10:00
So 20.	Dangast	70	●●●	ALü	PFL	16.08.	09:30
Sa 26.	Rundtour nach Westerstede	65	●●	FC	ADFC OL Infoladen		10:00
So 27.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	23.08.	09:10
So 27.	Kulinarisches Käsepicknick	50	●●	HM / BC	ADFC OL Infoladen	13.08.	10:30
September							
Sa 02.	Besuch eines Bauernhofs mit Molkerei ...	30	●●	ES / FC	Bremen Hbf Nordseite	ja	12:00
So 03.	Mordkuhlenberg	85	●●●	MB	Bahnhof Quakenbrück	02.09.	09:15
Sa 09.	Energiewende jetzt - Solarpark	60	●●	ES	ADFC OL Infoladen		11:00
So 10.	Schutenmühle	85	●●●	MB	Bahnhof Cloppenburg	09.09.	09:15
So 10.	Zieletappe der MUT-TOUR nach OL	35	●●	BB	ADFC OL Infoladen		09:30
Sa 16.	Schortens und Naturschutzgebiet Upjever	65	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
Sa 23.	Besuch einer Limousin-Rinderzucht ...	60	●●	FC / ES	ADFC OL Infoladen		11:00
So 24.	Burgmannentag	80	●●●	MB	Bahnhof Ahlhorn	23.09.	09:05
Oktober							
So 01.	Frieslands Alleen	60	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
So 08.	Nach Rastede	50	●●	HP	PFL		09:00
So 15.	Natureindrücke im Herbst	65	●●	ES	ADFC OL Infoladen		11:00
Dezember							
So 17.	Weihnachtsmarkt in Neunburg	85	●●●	HP	PFL		09:15

Vorschau 2024

Januar

So 07.	Neujahrswanderung Zwischenahner Meer	12		ALü	Bahnhof OL Südseite	05.01.	10:30
--------	--------------------------------------	----	--	-----	---------------------	--------	-------



32 Stationen. 80 Fahrzeuge. Auch E-Autos.

E-CarSharing mit Ökostrom von siegris

CarSharing.
Soviel Auto macht Sinn.

Telefon 0441-93 66-810
www.cambio-CarSharing.de/oldenburg

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termine.adfc.de> bekannt gegeben.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.



Biking
Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

www.unterwegs.biz



UNTERWEGS in Oldenburg

Hauptgeschäft:

Gaststraße 27

Outlet:

Gaststraße 4

... auch online unter

www.unterwegs.biz

(versandkostenfrei ab 35,- € in Deutschland)



unserem Weg. Eine Pause in einem Café in Ostrittrum ist vorgesehen.

SO 27.08. 10:30 50 km ●● (HM/BC)

Kulinarisches Käsepicknick

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten 10 € - Vorauszahlung!
Anmeldung bis 13. 08., 0172 3039 186
(Birgitt Capaldi)

Während einer „Fahrt ins Blaue“ gönnen wir uns eine lange Mittagsrast, um es uns bei einem reichhaltigen, überdachten „Picknick im Grünen“ so richtig gut gehen zu lassen, zu schlemmen und zu klönen. Außer Käse und Brot gibt es noch einige andere Köstlichkeiten – es wird für jeden etwas dabei sein! (Reihenfolge der Anmeldungen und der Eingang der Vorauszahlung entscheiden über die Teilnahme)

SA 02.09. 12:00 30 km ●● (ES/FC)

Besuch eines Bauernhofs mit Molkerei in Bremen

Treffpunkt Bremen Hbf Nordseite
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Bremen und zurück.

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg organisieren eine Exkursion zum Bioland-Hof Dehlwes in Bremen – Blockland. Wir fahren durchs wunderschöne Blockland bis zur Wümmme. Vor Ort erhalten wir Informationen zur ökologischen Landwirtschaft und zur Milchverarbeitung. Bitte ein Picknick einplanen.

SO 03.09. 09:15 85 km ●●● (MB)

Mordkuhlenberg

Treffpunkt Bahnhof Quakenbrück
Rückkehr ca. 18:30 Uhr Quakenbrück
Tempo flott
Anmeldung bis 02.09., 0172 931 1336 oder <https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Quakenbrück und zurück.

Die Radtour führt uns zu einem weit ausgehenden Hase-Rückhaltebecken und weiter in die Dammer Schweiz, wo wir einen fantastischen Ausblick aus 146 Metern Höhe genießen können. Dann radeln wir zur bekanntesten Bierhebebhühne im Südkreis Vechta. Unterwegs gibt es immer wieder schöne Orte zum Verweilen bis wir zu guter Letzt durch die Parkanlagen von Quakenbrück am Bahnhof ankommen.

Auf dem Rückweg planen wir die Einkehr in ein Café.

SA 09.09. 11:00 40 km ●● (ES)

Energiewende jetzt – Solarpark

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Wir fahren zu einem Windpark bei Oldenburg und erhalten vor Ort sachkundige Informationen. Eine Einkehr in ein Café ist geplant.

SO 10.09. 09:15 85 km ●●● (MB)

Schutenmühle

Treffpunkt Bahnhof Cloppenburg
Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP
Tempo flott
Anmeldung bis 09.09., 0172 931 1336
oder <https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück.

Durch die Cloppenburger Parkanlagen führt uns die Fahrradtour über Benstrup in das Werwer Fuhrener Waldgebiet an die Hase zur 250 Jahre alten Schutenmühle. Nach einer längeren Pause steuern wir auf Lönningen mit seinen Aktraktionen zu. Über Lastrup und Stapelfeld fahren wir zurück zum Startpunkt. Unterwegs gibt es immer wieder schöne Orte zum Verweilen. Auf dem Rückweg planen wir die Einkehr in ein Café.

SO 10.09. 09:30 35 km ●● (BB)

Zieletappe der MUT-TOUR nach Oldenburg

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 14:00 Uhr
Tempo gemütlich

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm für mehr Offenheit mit Depression. Die Tour startet am 25.6.2023 in Weimar und endet am 10.09.2023 in Oldenburg. Wir wollen die Teilnehmenden auf der letzten Etappe, von Gasthof Dahms in Littel nach Oldenburg, begleiten und in Oldenburg herzlich willkommen heißen.

SA 16.09. 09:15 65 km ●● (TR)

Schortens und Naturschutzgebiet Upjever

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 18.30 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten bis 15 € (Bahn)
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de>

Mit dem Zug geht es nach Sande. Von dort aus radeln wir nach Schortens und genießen den Klosterpark. Weiter geht es zum Naturschutzgebiet Upjever. Das Forsthaus Upjever lockt mit leckerem Kuchen und

Kaffee / Tee. Anschließend fahren wir durch ländliche Gegend zurück nach Sande.

SA 23.09. 11:00 60 km ●● (FC/ES)

Besuch einer Limousin-Rinderzucht in Westerscheps

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo gemütlich

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg organisieren eine Exkursion zum Rinderzuchtbetrieb Hinrichs in Westerscheps. Auf ruhigen Abseitswegen durchstreifen wir schöne Orte in der Ammerländer Parklandschaft. Vor Ort erhalten wir Informationen zu einer tierwohlorientierten nachhaltigen Landwirtschaft. Bitte ein Picknick einplanen.

SO 24.09. 09:05 80 km ●●● (MB)

Burgmannentag

Treffpunkt Bahnhof Ahlhorn
Rückkehr ca. 17:45 Uhr Ahlhorn
Tempo flott
Anmeldung bis 23.09., 0172 931 1336
oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Ahlhorn und zurück.

Diese Radtour führt uns zu einer Vielfalt von aufschlussreichen Plätzen zwischen Ahlhorn und Vechta. Circa 1 Stunde werden wir dann in das mittelalterliche Leben der Burgmannen eintauchen. Die Tour wird durch mehrere kurze Pausen unterbrochen. Auf dem Weg zurück lassen wir uns in einem ländlichen, gemütlichen Kaffee verwöhnen.



Fahrrad-Vollkaskoversicherung

Der **beste** und **preiswerteste** Rundum-Schutz für Pedelecs / E-Bikes oder Fahrräder.

Mehr Infos unter:
www.ammerlaender-versicherung.de

100 **AV** **Ammerländer**
JAHRE seit 1923 **Versicherung**
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit VVaG

SO 01.10. 09:15 60 km ●● (TR)

Frieslands Alleen

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 18.30 Uhr
 Tempo gemütlich
 Kosten bis 15 € (Bahn)
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de>

Friesland - Land der 100 Alleen! Die „Deutsche Alleenstraße“ mit Startpunkt in Varel-Dangast macht auf den unschätzbaren Wert von Alleen als Natur- und Kulturgut aufmerksam. Verschiedenste Bäume sind in den Alleen zu entdecken: Eichen, Pappeln, Erlen, Eschen, Birken, Linden, Rotbuchen, Kastanien und Platanen säumen Wege, Straßen und Hofzufahrten. Wir fahren mit dem Zug bis Varel und nach einer Radtour durch möglichst viele Alleen, allein Varel hat über 50, abends mit dem Zug zurück.

Gut gerüstet für dein
Abenteuer



BIWAK Outdoor Equipment

Lange Str. 91 | 26122 Oldenburg | www.biwak.de
 Email: info@biwak.de | Telefon: 0441-26422

SO 08.10. 09:00 50 km ●● (HP)

Nach Rastede

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 14:30 Uhr
 Tempo gemütlich

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Feldwegen Richtung Rastede. Kaffeepause ist vorgesehen (Picknicktour). Anschließend zurück nach Oldenburg.

SO 15.10. 11:00 65 km ●● (ES)

Natureindrücke im Herbst

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein wollen wir noch mal die Schönheit des Spätherbstes einfangen. Das Ammerland hat da sicher schöne Ecken. Auf dem Weg finden sich gemütliche Picknickplätze.

SO 17.12. 09:15 85 km ●●● (HP)

Weihnachtsmarkt in Neuenburg

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo flott

Wir hoffen auf gutes Fahrradwetter und akzeptable Temperaturen. Da die Tage jetzt schon recht kurz sind, sollte die Lichtenanlage am Fahrrad für die Rückfahrt auf jeden Fall in Ordnung sein! Überwiegend ruhige Nebenstraßen. Kaffeepause ist vorgesehen (Picknicktour).

Vorankündigung 2024

SO 07.01.24 10:30 12 km ●● (AL)

Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer

Treffpunkt Bahnhof Südseite
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Anmeldung bis 05.01., max. 20 Personen
<https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Zwischenahn und zurück. Unsere Wanderung ums Zwischenahner Meer ist ca. 12 km lang. Unterwegs gönnen wir uns eine Pause im Landcafé Neumann.

Wer will, kann direkt am Bahnhof Bad Zwischenahn zu uns stoßen (Zugankunft: 11.10 Uhr).

Übrigens ...

Im Jahre 2022 sind „bei 8260 Unfällen mit Elektrorollern Menschen zu Schaden gekommen.“ Das entspricht einer Erhöhung um 49%. Es gab dabei 1234 Schwerverletzte und 7651 Leichtverletzte. Elf Menschen sind ums Leben gekommen, gegenüber 5 im Vorjahr.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Sausewind

- Sorgloser Fahrradurlaub, umweltfreundlich und aktiv 😊
- Neben unseren Dauerbrennern „Baltikum“, „Normandie“ und „Sardinien“ viele **NEUE** Rad-Reiseziele in Deutschland und Europa
- Ausgesucht schöne Kultur- und Gartenreisen



Gleich den neuen Katalog anfordern!

Besuchen Sie unsere Homepage,
 rufen Sie an, schreiben Sie uns
 - wir freuen uns auf Sie!

Meeschweg 9 • 26127 Oldenburg
 • Telefon: 0441/93565-0

info@sausewind.de • www.sausewind.de



Die Spezialisten für Lastenräder in Oldenburg

📍 Tretlaster Pop-Up Store
Gerhard Stalling Str. 42a, Oldenburg

☎ 0441-777 97580

✉ nord@tretlaster.de



Lastenräder für Privat & Gewerbe

Unsere große Auswahl unterschiedlicher Lastenräder umfasst insgesamt 14 verschiedene Hersteller, die zur Probefahrt für dich bereit stehen.

BUCHE DIR JETZT DEINEN BERATUNGSTERMIN



www.tretlaster-nord.de



BIS ZU
2.500 EURO
FÖRDERUNG
SICHERN!

Frankys Rad-Café

Ein Kulturraum für die Verkehrswende

Wo fängt man an, diese Geschichte zu erzählen? Da entsteht wie aus dem Nichts in Varel – von uns Oldenburger*innen ehrlicherweise eher als Durchgangsort auf dem Weg zum Dangaster Rhabarberkuchen wahrgenommen – ein ganz besonderer Ort, weil ein Mensch in der Lage ist, aus seiner Idee, aus seinem Traum Wirklichkeit werden zu lassen: Frankys Rad-Café.

Franky – das ist Frank Glanert, Zimmermann, Ingenieur, Blogger und seit 2022 auch Buchautor. Frank ist natürlich fahrrad-begeistert, nein: fahrradverrückt (schreibt er selbst so in der Einleitung seines Buches „Life Cycle“).

Um es gleich vorwegzunehmen: Das Rad-Café war ein Pop-up-Café, ein Café auf Zeit*. Es war ein Ort zum Stöbern, Schna-

cken, Netzwerken, Wohlfühlen. Wow! dachte ich nach meinem ersten Besuch am Eröffnungsabend, an dem sich zeitweilig ca. 80 Menschen tummelten. Wie kann das gehen? (Und warum gibt es das nicht Oldenburg???)

Das Rad-Café in Zahlen: acht Wochen, mehr als 30 Veranstaltungen und über 1.000 Besucher*innen – und das alles „nebenbei“ veranstaltet: Frank organisierte Konzerte, Lesungen, Radreisevorträge, Filmabende, ein Gravelwochenende, kochte Kaffee, räumte auf, machte sauber... kurz: In diesem Zeitraum war das Rad-Café wohl eine Art zweites Zuhause – vermutlich auch für jene, die ihn beim Betrieb seines Herzenprojektes unterstützen.

Was Frank als Autor und als zeitweiligen Rad-Café Betreiber antreibt, ist zum einen die Überzeugung, dass eine menschenfreundliche Verkehrswende zugunsten des Rad- und Fußverkehrs erforderlich – und



Außenansicht des Rad-Cafés in Varel / Foto: Frank Glanert

machbar ist. Und zum anderen beschäftigt ihn das „Wie?“. Wie gewinnt man Menschen für mehr Engagement in Sachen Verkehrswende? Wie erreicht man Menschen, die vielleicht noch nicht so offen für mehr Platz für's Rad sind? Wie findet man Lösungen, in die die unterschiedlichsten Interessen und Ideen eingeflossen sind?



Foto: Frank Glanert

Den langegehegten Traum von einem Rad-Café als Unternehmen auf Zeit umsetzen zu können, verschaffte ihm Klarheit: Ein Gastronom, der diverse Kaffeespezialitäten zubereiten und servieren könne, sei er nicht. Das Raumangebot des Rad-Cafés für Veranstaltungen, Begegnungen und Mitmachen sei jedoch sehr gut angenommen worden. Daran wolle er anknüpfen und Formate entwickeln, bei denen die unterschiedlichsten Menschen mitmachen könnten.

Fazit der Autorin: Für eine Beschleunigung der Verkehrswende brauchen wir Ideen, Wissen und Durchhaltevermögen, Menschen, die mitmachen, sich beteiligen. Und wir brauchen Räume, in denen dieses Engagement als Kultur sichtbar und erlebbar werden kann. Wie gut, dass Franks Traum nicht ausgeträumt ist!

Zum Weiterlesen und -schauen:

Das Buch ist eine Weiterentwicklung von „Frankys Blog“: In seinem Blog schreibt

Frank über seine Erfahrungen und Gedanken zum Thema Radkultur und -verkehr und von Begegnungen mit anderen Fahrradverrückten. Auch die Geschichten rund um das Radcafé sind hier nachzulesen: <https://frankys.blog>



Die Nominierung von Frankys Blog zum Wettbewerb „Die Goldene Blogger“ war Anlass für den NDR, einen Beitrag für die Sendung DAS! zu produzieren, zu finden in der ARD-Mediathek. Sendetermin war der 11.März 2023:

Dank geht an Frank Glanert für das Gespräch. Good Luck!

Text: Frauke Sterwerf



Frank auf dem Rad / Foto: Claudia Bührmann

“Die Gelegenheit dazu entstand durch ein Programm der Stadt Varel finanziert u. a. mit Mitteln des Bundesbauministeriums im Rahmen des Programms „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“. „Schaufenster Varel“ ist ein Teilprojekt im Rahmen des Programms „Vom Einkaufen zum Erleben“.



evil eye

true sport eyewear



clip-in glazing

Vielseitige Möglichkeiten: geeignet für hohe optische Korrekturwerte und Filterwechsel

direct glazing

Direktverglasung als perfekte Lösung: größtes Sichtfeld, Ästhetik, Leichtigkeit

adapter glazing

Optimal für Sportbegeisterte mit hohen optischen Korrekturwerten

Made in Austria
Crafted by Silhouette International
evileye.com

Optik am Haarenufer
Inhaber: Niko Bolle
Haarenufer 31
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 776919
www.optikamhaarenufer.de

OPTIK
am haarenufer



Innenansicht des Ladengeschäfts in der Hauptstraße / Foto: Tretlaster

Fördermitglied vorgestellt: Tretlaster

Das Geschäft für Lastenräder „**Tretlaster**“ wird von den drei Inhaber*innen geführt und beschäftigt sieben weitere Mitarbeiter*innen in Vollzeit, Teilzeit oder als Minijobber. Seit der Gründung 2017 mit einem kleinen Ladengeschäft hat sich das Unternehmen aufgrund der steigenden Nachfrage in einem expandierenden Markt kontinuierlich entwickelt. Nach dem zwischenzeitlichen Standort in der Hauptstraße befinden sich die Geschäftsräume ab dem 1. Juni 2023 in der **Gerhard-Stalling-Str. 42a**.

Die angebotenen Lastenräder werden u. a. von Familien (zum Kindertransport), Hundebesitzern und Gewerbetreibenden (Handwerkern, Apotheken, Gastronomiebetrieben usw.) nachgefragt. Sie ersetzen in den meisten Fällen durch die Ermöglichung alltägtauglicher Mobilität den Einsatz eines Autos. Im Durchschnitt werden täglich 20 km mit diesen Rädern zurückgelegt.

Die hauptsächlichlichen Kund*innen sind in einem Alter zwischen 25 und 45 und legen beim Kauf Wert auf Sicherheit und Reichweite. Die etwa 50 kg schweren Räder sind mit einem 500 Watt-Akku ausgestattet und haben eine Reichweite von 60-80 km. Die häufigste Anschaffungsform ist das Leasing-Dienststrad (80%), was steuerliche Ersparnisse für Käufer*innen bietet und nach drei Jahren für 10-20% des Neupreises erworben werden kann.

Gewerbetreibende erhalten vom Bund einen Zuschuss von 25% des Kaufpreises. Die Kunden können aus einem breiten Sortiment von 16 verschiedenen Herstellern wählen. Durch die Spezialisierung auf Lastenräder sind die Mitarbeiter*innen von „Tretlaster“ in der Lage, individuell und fachkundig zu beraten.



Die Geschäftsführer*innen Isabel Müller und Till Wilczkowski / Foto: Tretlaster

90minütige Beratungstermine können online unter www.tretlaster-nord.de gebucht werden. Probefahrten mit dem ungewohnten Gefährt sind selbstverständlich möglich. Jährliche Inspektionen, Reparaturen und ein Hol- und Bringservice sind weitere Serviceleistungen.

Die überwiegend in den Niederlanden hergestellten Räder werden an Kund*innen im Nordwesten bis nach Bremen und bis an die Küste verkauft.

Die Zukunftsaussichten für dieses mittlerweile etablierte Unternehmen mit hoher Fachkompetenz und Kundenfreundlichkeit erscheinen günstig.

Text: Hubertus Lobers

Wussten Sie schon, dass ...

- 25 % der Fußgängerunfälle und 15 % der Fahrradunfälle innerorts im Zusammenhang mit dem Parken von Autos stehen, weil sie die Sicht versperren, auf Rad- und Fußwegen parken und Türen unvermittelt geöffnet werden?
- Pkws durchschnittlich nur 45 Minuten am Tag gefahren und in 40 % der Privathaushalte an einem Durchschnittstag gar nicht bewegt werden?
- in deutschen Großstädten Autofahre*innen 40-70 Stunden im Jahr einen Parkplatz suchen und dadurch 30-40 % des innerstädtischen Gesamtverkehrs verursachen?
- Amsterdam im Jahre 2019 1100 öffentliche Parkplätze entfernt hat? Davon werden 42 % für Gehwege und Flächen für Aufenthalt/Spiel, 11 % als Abstellmöglichkeiten für Fahrräder und 6% für Bäume/Begrünungen genutzt.

Quelle: fairkehr 02/2022, Magazin des Verkehrsclub Deutschland, weitere Infos: www.fairkehr-magazin.de

*Diese Daten zeigen, welchen Platz der Autoverkehr in unseren Städten zu Ungunsten anderer Verkehrsteilnehmer einnimmt. Außerdem stellt er ein nicht unerhebliches Gefährdungspotential für Fußgänger*innen und Radfahrende dar. Auch die vergleichsweise geringe Nutzungszeit rechtfertigt nicht den Ressourcen- und Energieeinsatz für die Produktion. Darüberhinaus verursacht die Parkplatzsuche zusätzliche Emissionen und kostet Lebenszeit.*

Die Stadtverkehrsplaner stehen vor der schwierigen Herausforderung, vielfältige Interessen berücksichtigen zu müssen, sollten aber der weiteren Einrichtung von Radfahrstraßen und der dringend nötigen Sanierung von Radwegen höhere Priorität einräumen.

Hubertus Lobers

Muskeln wollen wachsen und bewegt werden!

Aktivierte Muskeln wirken wie ein Medizinschrank

Wir alle kennen die ständigen Ermahnungen, dass Sport gut für die Gesundheit ist und viele positive Auswirkungen auf Kreislauf, Herz, Bewegungsapparat hat. Auch wissenschaftlich ist diese Erkenntnis durch eine zufällige Entdeckung der dänischen Prof. Bente Klarlund Pedersen belegt. Durch Vergleiche von Blutproben einer Testperson vor und nach Sportübungen stellte sie fest, dass das danach abgenommene Blut Stoffe enthielt, die vorher nicht enthalten waren. Sie prägte den Begriff der **Myokine**. Heute weiß man, dass Muskeln keine bloßen Befehlsempfänger sind, sondern intensiv mit anderen Organen kommunizieren und so den ganzen Organismus beeinflussen.

Dass Radfahren gut tut, den Kopf frei macht und gute Laune auslöst, braucht



Dieter on tour/ Foto: Helmut Pawlitzak

uns keiner zu erzählen. Dass wir aber auch gleichzeitig unseren Körper bzw. unsere Muskeln dazu bringen, Myokine freizusetzen, ist ein Aspekt, der nicht allen geläufig ist. Diese Myokine sind hormonähnliche Stoffe, die durch Muskelbewegung freigesetzt werden und unserem Körper guttun. Heute weiß man, dass sie unsere Gesundheit steuern. Sie wirken auf das Immunsystem, beeinflussen chronische Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma und die Stoffwechselregulation.

Aktuelle Studien belegen, dass zwei bis drei Ausdauer- bzw. Krafttrainingseinheiten in der Woche über 15-20 Minuten die optimale Menge ist, um diese heilsamen Myokine zu bilden.

Auch wenn beim Radfahren nur bestimmte Muskelgruppen gefordert werden, so ist deren Einsatz immer noch besser als faul auf dem Sofa zu liegen – und wenn keine körperlichen Einschränkungen daran hindern, auch mal bis an die Belastungsgrenze zu gehen, dann ist das für den Körper wie Weihnachten! Für Pedelec-Fahrer heißt es dann: sich lieber mal auf geringster Unterstützungsstufe zu quälen!

Also: Auf zum Sport

Links zum Thema:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskeln-Training-produziert-heilsame-Myokine-,muskeln122.html>

<https://www.koelbel.org/die-macht-der-myokine-ueber-ihren-koerper/>

Text: Dieter Husmann



Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 4 22 12

www.corpus-gesundheit-sport.de

Erhalten Sie mit uns Ihre Gesundheit ...

... und Freude am Radfahren durch unsere wirksamen Trainings- und Therapieprogramme im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

- chronischen Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose, Gelenkersatz u.a.)
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus u.a.)
- Tumorerkrankungen
- u.v.a
- oder um einfach fit und gesund zu bleiben

Sie erhalten **immer** eine ärztliche und physiotherapeutische Einzelberatung und individuelle Anleitung. Auch krankengymnastische Einzelbehandlungen, Manualtherapie u.a. für Selbstzahler und PKV-Versicherte bieten wir Ihnen gerne an.

Vereinbaren Sie bitte unter der o.g. Telefonnummer einen kostenfreien Beratungs- oder Probetermin.

Ärztliche Leitung: **Dr. med. Wolfgang Oschenkat**

Antritt – wenn man Kettenöl im Blut hat ...*

Plädoyer für einen richtig guten Fahrradpodcast

Antritt war meine Entdeckung während der Pandemie. Unter den vielen Fahrrad-Podcasts, in die ich zwischenzeitlich reingehört habe, sticht dieser durch seine Themenvielfalt und journalistische Qualität hervor.

Seit über acht Jahren gehört die Serie zum Podcast-Programm des privaten Radiosenders [detektor.fm](https://www.detektor.fm) mit Sitz in Leipzig. Die Gastgeber Gerolf Meyer und Christian Bollert sind im besten Sinne radverrückt. Hier paart sich die Professionalität von Radiomacher*innen mit Erfahrung und Leidenschaft für's Radfahren und der Überzeugung, dass bessere Rahmenbedingungen für den Rad- und Fußverkehr nicht nur ökologisch, sondern auch sozial nachhaltig wirken. Die beiden beherrschen zudem die Kunst, ihre Hörer*innen mitzunehmen auch in vermeintlich abgelegene Themengebiete oder subjektive Abschnitte ihres Radlerlebens.

Regelmäßig sind Gäste am Mikro, die Gerolf und Christian für die Rubriken „Mein Fahrrad ist krank“, „Klingeln bei Klötzer“ sowie „Ausfahrt des Monats“ einladen. Die Leipziger Werkstattmeisterin Christiane Lang hat die Gabe, die Diagnose von Fahrrad„krankheiten“ nachvollziehbar zu erläutern und mit leicht umsetzbaren Praxistipps weiter zu helfen. Beispiele gefällig? Korrosion von Stahl und Alu: Eisspray ist die Lösung. Verdreckter Antrieb: Es gibt nichts Besseres als mithilfe alter Jeans die Kette ordentlich abzurubbeln. Und auch für quietschende Scheibenbremsen und andere Knarz- und Knackgeräusche hat die erfahrene Mechanikerin Hinweise für die Spurensuche zu bieten – wohl wissend, dass die Suche viel Geduld erfordert.

Wenn bei Jens Klötzer geklingelt wird, gehts um Tech-Talk und Marktentwick-

lung. Der Redakteur des Rennradmagazins „Tour“ kennt nicht nur die Trends und Herausforderungen der Branche, sondern fachsimpelt auch gern praxisnah über Luftpumpen, elektronische Schaltungen oder Radeln im Winter.

In der „Ausfahrt des Monats“ erzählen Hörer*innen von ihren Erlebnissen – oft geht es dabei um das Besondere im Alltäglichen: Wie ein Lastenradkurier in Kiel mit der Oslo-Fähre um die Wette fährt. Wie eine Langstreckenliebhaberin gelernt hat, Nachtfahrten zu lieben. Wie ein Pendler für seinen Arbeitsweg vom Auto aufs Rad umgestiegen ist. Wie ein Radler nach einem schweren Unfall seine erste Ausfahrt macht – über 500 Meter.



Gerolf Meyer und Christian Bollert (v. l.), Fahrradpodcast Antritt, Bild: detektor.fm

Ob es der schleppende Fortschritt bei der Fahrradinfrastruktur auf Bundes-, Länder oder kommunaler Ebene ist oder die Freude am Radeln in jedem Lebensalter oder die Überzeugung, dass das Fahrrad ein kostengünstiges und ausgesprochen umweltfreundliches Vehikel ist – dieses Themen- und Überzeugungsspektrum bildet die Basis, auf der sich Gerolf Meyer und Christian Bollert in jeder Ausgabe humorvoll, kenntnisreich und mit Empathie bewegen.

Antritt wird zweimal im Monat veröffentlicht und kann über diverse Podcast-Plattformen kostenfrei abonniert werden. Website: <https://detektor.fm/serien/antritt>

Text: Frauke Sterwerf

„Wir beleuchten die großen Themen wie auch die kleinen Momente und haben Kettenöl im Blut, so wie sich das gehört.“ Website „Antritt“ vom 07.01.2022



Buchtipps

Revolutions – Wie Frauen auf dem Rad die Welt veränderten

Hannah Ross hat ein Buch über die Freiheit geschrieben. Freiheit von Konventionen, Freiheit von Rollenfixierungen, Freiheit in der Natur. Vom Kampf fürs Frauen-Wahlrecht der Suffragetten bis Simone de Beauvoirs Ausflügen ins von den Nazis unbesetzte Frankreich bis zu den Pionierinnen der Gegenwart in Afghanistan und Saudi Arabien – seit es das Fahrrad gibt, spielt es eine Rolle bei Emanzipation von Frauen.

Hannah Ross hat viele interessante Aspekte aus den Biografien der besprochenen Persönlichkeiten verarbeitet.

Bilder sowie Literaturangaben zum Weiterlesen wären eine wünschenswerte Ergänzung. So ist es gut zu lesendes Sachbuch, das zum eigenen Weiterforschen durchaus anregt.

Hannah Ross: *Wie Frauen auf dem Rad die Welt veränderten.*

Mairisch Verlag, Hamburg 2022, 24,- €

Text: Frauke Sterwerf

MADE FOR YOU

BROMPTON

Nadorster Str. 60
26123 Oldenburg
Tel. 0441 / 84123
www.speiche-ol.de



Bahnhof Wichlinghausen an der Nordbahntrasse Wuppertal / Foto: Hanna Brunkhorst

Kaum Steigungen

Herbsttour auf Bahntrassen

Ausgangsbedingungen

Wir wollten für unseren einwöchigen Kurzurlaub mit dem Liegerad in den Herbstferien nicht mehr als 300 Kilometer Anreise haben. Die Unterkunft sollte einfach auf einem Campingplatz sein ohne zu wechseln, von wo aus wir dann in alle Himmelsrichtungen das Umland erkunden wollten. Die Wege sollten möglichst autofrei sein.

So entwickelte sich die Idee, eine Tour auf verschiedenen Bahntrassen zu kombinieren. Bahntrassen-Radwege haben den Vorteil, dass sie kaum Steigung haben, ganz selten mal eine Kreuzung kommt und oft weit weg von Straßen sind. Ehemalige Bahntrassen eignen sich ganz wunderbar als Radwege. Zudem sind die Radwege auf Bahntrassen in NRW sehr breit und durch die Asphaltierung gut befahrbar. So kommen Radfahrer*innen ganz entspannt auch durch hügelige Landschaften und können hier und da noch etwas über die kulturelle Vorgeschichte der Wege erfahren.

Wir haben uns relativ schnell für den Campingpark an der Bever-Talsperre entschieden. Dort hatten wir ein günstiges Quartier direkt am Wasser. Hier in der Nähe von Hückeswagen hatten wir direkten Anschluss an den Bergischen Panorama-Radweg und nicht unweit war der Panorama-Radweg Balkantrasse. Dazu luden einige kleinere und größere Stauseen (u.a. auch die nahe gelegene Wuppertalsperre) ein.

Ein Höhepunkt dieser Tage war die Tour auf der Nordbahntrasse von Wuppertal, die ich hier näher vorstellen möchte. Die Nordbahntrasse ermöglicht mehr als spektakulä-

Die Fahrräder

Das Liegerad...

- » bietet viel Sitzkomfort und ermöglicht stundenlanges Fahren ohne Probleme. Die Handgelenke sind entlastet, der Hals und der Schulterbereich nicht belastet.
- » hat eine geringere Fallhöhe bei einem Sturz.
- » sorgt dafür, dass bei einem Aufprall zuerst die Füße und nicht der Kopf aufprallen.
- » hat weniger Luftwiderstand durch kleinere Stirnfläche.
- » sorgt durch Sitzen auf Augenhöhe für einen direkten Blickkontakt zu Autofahrern.
- » bietet ein höheres Bremspotenzial, durch den tiefen Schwerpunkt und langen Radstand. Ein Anheben des Hinterrads beim Bremsen kommt selten vor.

re Ausblicke über die Stadt.

Sie ist nicht einfach nur ein Verkehrsweg. Als Zeichen für bürgerschaftliches Engagement wirkt sie identitätsstiftend für Wuppertal. Der rund 23 Kilometer lange Radwanderweg ist als einmaliges Projekt zwischen Bürger*innen und Verwaltung entstanden.

Entlang der Strecke sind durch spannende Ein- und Ausblicke neue Perspektiven auf die Stadt entstanden. Es gibt imposante Bauwerke wie das 35 Meter hohe Viadukt Steinweg, auf dem man mit dem Fahrrad quasi über die Stadt hinwegschwebt. Es gibt einige Tunnel zu durchfahren mit einer Länge bis zu 722 Meter, durch die bis 1999 noch Züge gefahren sind.



Die Tunnel sind in der Regel am Ein- und Ausgang beschildert

Heute ist die Nordbahntrasse ein Eldorado für Fahrradfahrer*innen, Fußgänger*innen, Jogger*innen und Skater*innen – alle profitieren von den gut ausgebauten Wegen mit sechs Metern Breite und Trennung zwi-

schon Rad- und Fußgängerbereich. An der Trasse laden ehemalige Bahnhöfe als Trimm dich Station, Hall of Fame mit Graffiti-Kunst, eine Kapelle, den größten Kugelgasbehälter Deutschlands und anderen Industriedenkmälern, das Dolinengebiet im Hölken- seit 1938 Naturschutzgebiet mit Geopfad und Gastronomie mit eigenem Stil und Charme, wie den Mirker Bahnhof mit dem Café Hutmacher, das Bouldercafé Blo im Industriedenkmal einer ehemaligen Textilfabrik, den Trassenbiergarten am Ottenbrucher Bahnhof oder den Rastplatz „Stauzone“ auf Höhe Lüntenbeck ein.



Im Tunnel empfiehlt es sich, mit Licht zu fahren



Auch der ADFC hat Streckenpatenschaften (an der Nordbahntrasse)

Bahntrassen-Wege in Oldenburg und um zu?

Die Bahntrassen Wege in Oldenburg und um zu haben wenig Gemeinsamkeiten mit denen in NRW.

In Oldenburg direkt gibt es den **Ewald-Sander-Padd** (Anschlussgleis ehem. Fliegerhorst). Der kurze Gleisanschluss zum alten Fliegerhorst wurde im Norden Oldenburgs zu einer grünen und straßenfernen Querverbindung umgewandelt. Die Streckenlänge ist ca. 1,4 km (davon ca. 1,2 km auf der ehemaligen Bahntrasse).

Dicht bei Oldenburg ist der **Kleinbahn-Wanderweg Bad Zwischenahn – Edewechterdamm**. Der Radweg von Bad Zwischenahn bis zum Küstenkanal nutzt fast durchgängig die alte Torfabbaustichbahn abseits der Straßen. Die Streckenlänge ist ca. 12,7 km (davon ca. 11,3 km auf der ehemaligen Bahntrasse) und weitere 0,7 km abseits der beschriebenen Route.

Weitere Strecken im Norden sind z. B. in Emden – Greetsiel, Leer – Benseniel, Dornum – Esens, Harlesiel – Jever, Bockhorn – Zetel – Neuenburg, Ihrhove – Westhau derfehn, Sedelsberg – Friesoythe, Nordenham – Stollhamm und Bremen – Lilienthal (ehemalige Kleinbahn „Jan Reiners“).

Schlummernder Bahntrassen Weg in Oldenburg

Die Bahnstrecke Oldenburg–Brake wurde bis 1976 durchgängig betrieben. Aufgrund des moorigen Untergrundes trug sie auch den Spitznamen „Gummibahn“. Die Strecke kann zwischen dem Hauptbahnhof Oldenburg und dem Bahnübergang Wehdestraße befahren werden und ist dort mit einem Prellbock abgeschlossen. Die Weiterführung Richtung Osten ist zugewachsen, die Schienen an den Übergängen sind unter Asphalt verschwunden. Die Bahnstrecke zwischen der Elsflether Straße und der Kreuzung mit der A29 wurde 1994 von der Stadt Oldenburg gekauft und als 9,1 Hektar großer geschützter Landschaftsbestandteil „Alte Braker Bahn“ ausgewiesen. Die Schienen wurden entfernt und ein kombinierter Rad- und Fußweg (bedingt radtauglich) eingerichtet. Nördlich davon ist die Strecke durch eine fehlende Brücke über die A29 unterbrochen. Seit 1985 ist der ehemalige Bahndamm in Loyerberg als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen. Fahrbar und ausbaufähig ist der Bahndamm-Verbindungsweg von Großenmeer nach Brake. Neben dem als Straße genutzten Bahndamm südlich von Großenmeer könnte auch die reizvolle Strecke bis Ovelgönne radtauglich ausgebaut werden. Der Verbindungsweg wurde zwar inzwischen in Richtung Brake verlängert, auf dem älteren Mittelstück macht die sandige Piste aber per Rad immer noch keinen richtigen Spaß. Die Streckenlänge ist ca. 33,3 km (davon ca. 14,9 km auf der ehemaligen Bahntrasse).

Text und Fotos: Dieter Hannemann



ZWEIRAD
BEILKEN

UNSER SERVICE

- ✔ Leasing mit BusinessBike, Company Bike, Deutsche Dienstrad, el Leasing, Jobrad, Kazenmeier Leasing, LEASE A BIKE, mein-dienstrad.de oder MMV Leasing
- ✔ 0% Finanzierung max. 24 Monate
- ✔ Probefahrt auf eigener Indoorstrecke
- ✔ Vordienstservice
- ✔ Große Markenauswahl: Cube, Riese & Müller, Gazelle, Kalkhoff, Stevens, Ridley, I:SY, Qio, Bakfiets, Conway & Pegasus



UNSERE AUSWAHL

- ☞ E-Bike
- ☞ Cargo-Bikes
- ☞ Gravelbikes und Rennräder
- ☞ City- und Trekkingräder
- ☞ Jugend- und Kinderräder
- ☞ Zubehör, Helme & Bekleidung





© www.niedersachsen-wasser.de

Durst ist schlimmer als Heimweh ...

... lautet ein Sprichwort. Wer kennt das nicht? Der Tag wird heißer als geplant, die Radtour oder die Wanderung dauern länger als gedacht und der Getränkevorrat geht zur Neige. Was tun?

Dank des großartigen Engagements von Ehrenamtlichen, aber auch Gastronomie, Läden, Hotels und Pensionen, gibt es frisches kühles Trinkwasser an vielen Orten, und das kostenlos. Besonders im Nordwesten genießen wir hochwertiges Trinkwasser. Es ist das regionale unverzichtbare Lebensmittel Nr. 1, schmeckt gut und bringt uns wieder in Schwung.

Bei den „Trinkwasser mobil“ Partnern kann man direkt ab Wasserhahn seine Wasserflasche auffüllen lassen. Zu finden sind die Partner unter www.einfach-heimat.de oder an Hand des blauen Aufklebers „Trinkwasserflasche auffüllen“.

Alternativ sind in ganz Deutschland Läden mit sogenannten Refillstationen

<https://refill-deutschland.de/> zu entdecken, die ebenso Trinkflaschen o. ä. kostenlos auffüllen. Und nicht zu vergessen die öffentlichen Trinkwasserbrunnen in verschiedenen Städten <https://www.trinkwasser-unterwegs.de/brunnen-in-der-naehe>, die mit frischem Wasser locken.



Refill Station Logo © Refill Deutschland <https://refill-deutschland.de>

Wer selbst Trinkwasserflaschenauffüller werden möchte, setzt sich mit den genannten Initiativen in Verbindung, lässt sich auf deren Internetseite listen und bekommt den passenden Aufkleber. Solche Angebote helfen aktiv mit, dem Plastikwahnsinn ein Ende zu bereiten und Ressourcen zu schonen.

Wer auch im Café oder Restaurant Trinkwasser als günstige, ökologische Alterna-

tive zu Mineralwasser & Co. schätzt, fragt einfach danach. Mittlerweile bieten etliche Gastronomen Tafelwasseraussschank an und lassen sich mit diesem tollen Angebot auf www.einfach-heimat.de listen. Wasser direkt vom Zapfhahn frisch auf den Tisch! Na, dann Prost!

Text: Traute Rosenbusch

Kurz notiert: „Wir brauchen keine A20!“ – Sternfahrt im Nordwesten

1800 Radfahrer*innen starteten am 23. April 2023 ab Oldenburg und nahmen den Weg über die A 28, 500 Radfahrer*innen kamen von anderen Treffpunkten dazu. Am Zielort folgte eine Kundgebung und anschließend Live-Musik.

Die Fahrt über die A 28 wurde kurzfristig erlaubt. Der LK Ammerland hatte diesen Streckenverlauf zunächst untersagt, diese Einschränkung wurde jedoch vom

Oldenburger Verwaltungsgericht per Eilbeschluss aufgehoben. Das Gericht begründete dies damit, dass auf dem Streckenabschnitt zwischen Wechloy und Neuenkrug am Sonntagmorgen nicht mit viel Verkehr zu rechnen sei und das Interesse der Demonstranten an dem Protest auf der Autobahn deshalb vorgehe.

Text: Dieter Hannemann





Ziegelhofstraße an der Kreuzung Friedhofsweg

Mehr Sicherheit durch Rücksicht und Umsicht!

Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) § 1 Grundregeln

„Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.“

Im Oldenburger Stadtradverkehr erlebe ich eine andere Realität, die sich meiner Meinung nach immer weiter zuspitzt. Immer weniger Verkehrsteilnehmende nehmen Rücksicht aufeinander und halten sich an die angeordneten Geh- und Verbote. Fahrradfahrende fahren auf der falschen Seite, fahren mit erhöhter Geschwindigkeit an Zu-Fuß-Gehenden vorbei. Sie fahren auf Gehwegen ohne Berechtigung und bedrängen die Zu-Fuß-Gehenden, statt die Fahrbahn zu benutzen. Sie wechseln zwischen Geh-/ Radweg und Fahrbahn hin und her, ohne ihre Absicht anzuzeigen. Die Folge sind Auffahrunfälle und gefährliche Ausweichmanöver. Kfz-Fahrende halten selten

den Mindestabstand zu den Fahrradfahrenden ein und erhöhen auf diese Weise das Unfallrisiko. Manche Kfz-Fahrende meinen das alleinige Recht auf die Fahrbahn zu besitzen, bedrängen und nötigen die Fahrradfahrenden zum Absteigen bzw. Anhalten. Insbesondere in Straßen mit Tempo 30 und Tempo-30-Zonen werden Radfahrende auf den Fahrbahnen durch zu dichtes Auffahren bedrängt und gefährdet.

Dem nicht genug, auch die Beschilderungen und Empfehlungen an bestimmten Kreuzungen sind irreführend, widersprüchlich und unklar geregelt. Der Stadt Oldenburg fehlt oft eine eindeutige und einheitliche Verkehrsführung für Radfahrende, wodurch das Gefährdungsrisiko für alle Verkehrsteilnehmende zusätzlich erhöht wird. Dabei sollen Verkehrsregelungen vor allem Unfälle verhindern und einen optimalen Verkehrsfluss ermöglichen.

Wie diesem Dilemma begegnen? Eine erste Möglichkeit ist es, aufzuklären. Aufzuklären über die Rechte und Pflichten der Verkehrsteilnehmenden, die mit den Ge-

und Verboten durch die Beschilderung einhergehen.

Beispiel1: An der Kreuzung Friedhofstraße / Einmündung in die Ziegelhofstraße soll verdeutlicht werden, wie unklar und irreführend Beschilderungen sein können.

Geh- und Radwege werden durch Baumbestände, Mülltonnen und parkende PKW blockiert, verengt. Es kommt nicht selten zu gefährlichen Situationen für Zu-Fuß-Gehende und Radfahrende durch die Empfehlung, den Gehweg zu benutzen.



Ziegelhofstraße an der Kreuzung Friedhofsweg

Erklärung zu der Beschilderung:



Bei Tempo 30 ist die Radwege-Benutzungspflicht **nicht** automatisch aufgehoben. In dem vorgegebenen Beispiel gibt es keine Benutzungspflicht, also sollten Fahrradfahrende die Fahrbahn benutzen.

Verkehrszeichen 239 Gehweg



Der Weg darf **nur als Gehweg von Fußgängern** genutzt werden. Es handelt sich hier um einen Sonderweg für Fußgänger. Erwachsene Fahrradfahrende haben

keine Berechtigung, diesen Weg zu nutzen. Sie müssen auf der Fahrbahn fahren, um die Zu-Fuß-Gehenden nicht zu gefährden.

Gehwege mit dem Zusatzschild „Radfahrer frei“



Hier ist das Radfahren erlaubt – aber nicht vorgeschrieben. Wenn man sich für den freigegebenen Gehweg entscheidet, muss **Schrittgeschwindigkeit** gefahren werden. Grundsätzlich dürfen die Zu-Fuß-Gehenden weder bedrängt noch gefährdet werden.

Hier gilt: Fahrradfahrende müssen absteigen.



An der gleichen Kreuzung führt die rot markierte Furt statt auf die Fahrbahn direkt auf den Gehweg. Ein Wechsel als Fahrradfahrende würde zu einer gefährlichen Situation führen. Hier ist eine eindeutige Radwegeführung dringend erforderlich. Die Weiterführung der rot markierten Furt müsste durch Piktogramme auf der Fahrbahn den Weg aufzeigen.



Ziegelhofstraße an der Kreuzung Friedhofsweg

Beispiel 2: Ofenerdieker Straße



Das Zusatzschild „Radfahrende frei“ ist in einer Tempo 30 Zone irreführend und widersprüchlich. Fahrradfahrende werden auf den Gehweg geführt, obwohl in einer Tempo 30 Zone die **Radwegbenutzungspflicht außer Kraft** gesetzt ist. Die Behinderung auf den Geh-/Radwegen durch z. B. Mülltonnen sorgt nicht selten für gefährliche Situationen für alle Verkehrsteilnehmende.

Es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von max. 30 km/h für alle; zu beachten ist die Vorfahrtsregel: Rechts-vor-links für alle; für Radfahrende ist für diese Bereiche die Radwegbenutzungspflicht außer Kraft gesetzt. Selbst wenn ein Radweg vorhanden ist, oder das Zusatzschild „Gehweg für Fahrrad-

fahrende frei“ steht, darf auf der Fahrbahn gefahren werden. Kfz-Fahrende müssen den Überholmindestabstand von 1,5m (innerorts) einhalten. Kfz müssen den Fahrrad-fahrenden ggf. Vorfahrt gewähren.

Meine Appelle richten sich:

- **An die Fahrrad-fahrenden**, nutzt die Fahrbahn immer dann, wenn es erlaubt ist. Es ist euer gutes Recht! Ihr bringt euch selbst weniger in Gefahr und könnt auf der Fahrbahn auch zügiger und ohne gefährliche Überholmanöver fahren. Der Pkw-Verkehr kann die Situation auf der Fahrbahn viel besser einschätzen und entsprechend reagieren.
- **An die Verantwortlichen in der Stadtverwaltung**, sie sollten sich ihrer Verantwortung gewusst sein und Abhilfe schaffen. Bauen Sie die widersprüchliche Beschilderung an den vielen Kreuzungen in Oldenburg doch einfach ab! Bringen Sie Piktogramme auf die Fahrbahn und kennzeichnen Sie die Radwegführung durch rot markierte Furten. Überprüfen Sie die rot markierten Radwegführungen auf Sicherheit und Gefährdung für die Verkehrsteilnehmenden. Sorgen Sie für eine klare und einheitliche Vorgehensführung für Radfahrende in der Stadt.
- **An die Polizei**, sie sollte mehr Präsenz zeigen und Kontrollen durchführen. Auch dies ist leider eine Möglichkeit, Verhaltensänderungen herbeizuführen.
- **An alle Verkehrsteilnehmende**, pflegt einen **rücksichtsvollen und respektvollen Umgang miteinander**. Trotz aller Ge- und Verbote sind „Rücksicht aufeinander nehmen“ und ein gleichberechtigter und partnerschaftlicher Umgang miteinander die Grundlage für die Sicherheit und die Reduzierung des Unfallrisikos im Straßenverkehr.

Text: Birgit Burkhardt
Fotos: Dieter Hannemann,
Helmut Pawliszak

Ideenmelder des ADFC Oldenburg geht online

Wir wollen wissen: Wo klemmt es in Stadt und Landkreis Oldenburg?

Schon im Fahrradklima-Test wollen wir regelmäßig wissen, wie es sich in der Stadt Oldenburg und im Landkreis Oldenburg raddelt. Während der Fahrradklima-Test allgemein auf das Fahrradklima schaut, wollen wir mit dem Ideenmelder nun ganz konkret wissen, wo es Probleme und Verbesserungspotenzial gibt.

Der Ideenmelder ist ein Online-Tool, bei dem man auf einer Karte eine Stelle markieren und die Situation beschreiben kann. Auch ein Bild kann zur Veranschaulichung hochgeladen werden. Bestehende Einträge können kommentiert und unterstützt werden. Ganz einfach ohne Anmeldung.

Während die Stadt Oldenburg zwar die Plattform <https://gemeinsam.oldenburg.de> hat, verfügen viele Gemeinden im Landkreis nicht über eine solche Plattform. Lediglich

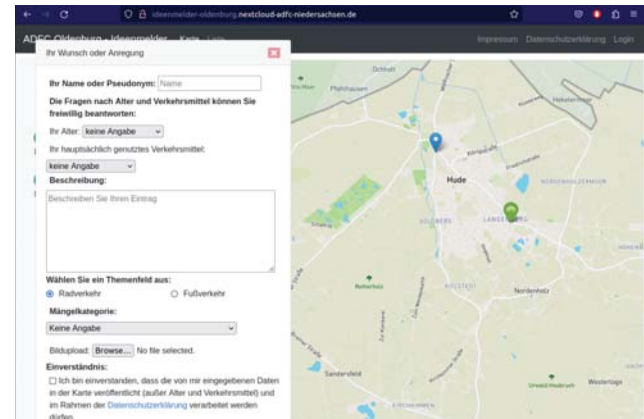
die Radar-App wird für ein paar Wochen im Rahmen von STADTRADELN freigeschaltet, danach ist die App wieder deaktiviert und die Daten nicht mehr sichtbar. Bei dem Ideenmelder sind die Daten in der Hand des ADFC.

Die erfassten Daten helfen uns in unserer Kommunikation mit den Kommunalpolitiker*innen und der Verwaltung, aber auch unseren verkehrspolitisch aktiven Mitgliedern. So können wir die Meldungen in unseren Anträgen und Ideen für Radverkehrsnetze und Vor-Ort-Termine wie Verkehrsschauen einfließen lassen.

Die Erfahrungen von uns Radler*innen müssen unserer Meinung nach viel stärker in die Entscheidungen einfließen, denn wir sind letztendlich die Nutzer*innen dieser Infrastruktur. Dabei könnt ihr uns mit dem Ideenmelder helfen:

<http://ideenmelder.adfc-oldenburg.de>

Christian Lüdke



Kidical Mass Mai 2023

Anfang Mai fand erneut ein Kidical Mass Aktionswochenende statt. An 500 Orten weltweit wurde unter dem Motto „Straßen sind für alle da“ lautstark für ein kinder- und fahrradfreundliches Straßenverkehrsrecht demonstriert. Insgesamt nahmen über 150.000 Menschen an den verschiedenen Aktionen teil! Organisiert durch den ADFC trafen sich auch in Oldenburg am Sonntag den 7. Mai 2023 ca. 550 Menschen von klein bis groß auf dem Pferdemarkt, um ihre Fahrräder mit bunten Bändern, Fähnchen und Plakaten zu schmücken. Anschließend wurde, begleitet durch die Polizei, eine ca. acht Kilometer lange Runde durch Oldenburg gefahren.

Für viele Kinder war es ein besonderes Erlebnis, auf der Straße fahren zu können, denn üblicherweise werden sie auf enge Gehwege gedrängt und immer wieder daran erinnert, dass sie sich dem gefährlichen Autoverkehr unterordnen müssen. Auch in der sogenannten „Fahrradstadt“ Oldenburg sind sichere Wege für Kinder (und auch Erwachsene) leider nicht selbstverständlich. Das

Parken von Fahrzeugen auf Gehwegen wird weiterhin toleriert und Tempo 30 vor Schulen und Kitas nicht häufig genug kontrolliert bzw. gar nicht erst angeordnet. Aus Angst bringen die Eltern ihre Kinder lieber mit dem Auto zur Schule bzw. Kita und sorgen so für noch mehr Gefahren. Stellvertretend für alle Teilnehmer*innen fragt das Kidical Mass Aktionsbündnis daher zu recht erneut: „Wann können sich Kinder wieder sicher, selbständig und geschützt im öffentlichen Raum bewegen? Städte wie Paris, Gent und Utrecht machen es vor und krempeln dafür jetzt das Verkehrssystem schnell und effizient um. Wann holt Deutschland auf?“ Oder wie man auf einem Plakat bei der Kidical Mass in Oldenburg lesen konnte: „Warum dominiert in der ‚Fahrradstadt‘ das Auto die Straßen?“

Save the Date: Vom **22. - 24. September 2023** findet das nächste Kidical Mass Aktionswochenende statt. Hoffentlich auch wieder mit großer Beteiligung aus Oldenburg!

Siri Hoppenau

Weitere Informationen:
<https://kinderaufsrad.org/>



Kidical Mass / Foto: Wolf Wiegand



Kidical Mass / Foto: Nicole Wasgion

Radtour für Kinder: Zum Spielplatz am Swarte-Moor-See

Eine Fahrradtour für Dich!



Bei gutem Wetter lädt der Kleine Bornhorster See zum Schwimmen, Picknicken und ausruhen oder Sandburgen bauen ein. Erfrischt und ausgeruht startet ihr die zweite Etappe, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Der Spielplatz am Swarte-Moor fordert euch bestimmt heraus: Klettern, Balancieren, Basketballspielen u.v.m lassen keine Langeweile aufkommen. Selbst die Erwachsenen können sich an den verschiedensten Fitnessgeräten ausprobieren. Das wohlverdiente Picknick mit Blick auf

den See macht richtig gute Laune. Tipp für den Rückweg: kurzer Stopp an der Eisdielen am Scheideweg.

Lade wieder Deine Eltern oder Großeltern zu einer Radtour ein. Ziel diesmal ist der Spielplatz am Swarte-Moor-See in Ofenediek. Auch diesmal führt die Tour nicht auf dem direkten Weg dorthin. Das erste Etappenziel ist der Bornhorster See. Auf dem Weg dorthin kannst Du „Bornie“ (die Storchenfamilie) grüßen und nach der Überquerung der Elsflether Straße die Esel, Ziegen und Schafe entdecken.

den See macht richtig gute Laune. Tipp für den Rückweg: kurzer Stopp an der Eisdielen am Scheideweg.

- Start und Ende der Tour: Stautorkreisell in Oldenburg
- Tourenlänge: insgesamt 20 Kilometer
- Link zur Tourenführung: <https://oldenburg.adfc.de/zum-spielplatz-am-swarte-moor-see-20-km>

Viel Spaß wünscht Euch das Redaktionsteam „SattelFest“.

Was ist zu beachten?

- Ist genügend Luft auf den Reifen?
- Funktioniert das Vorder- und Rücklicht?
- Hast du Getränke, Obst und Herzhaftes eingepackt?

Text : Birgit Burkhardt
 Foto: Dieter Hannemann



Klettergerüst am Spielplatz Swarte-Moor



#kompakte E-Bikes

#kompakte Lastenräder

#stylish Falträder

jetzt Beratungstermin machen!

ol-e
URBAN:MOBIL

Schloßplatz 11
26122 Oldenburg
0441-36199755
ol-e@urban-mobil.de

Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

baron mobility service gmbh	Staulinie 14-15, 26122 Oldenburg
Bikes - Das Fahrradgeschäft	Ammerländer Heerstr. 6, 26129 Oldenburg
BIWAK Outdoor Equipment OHG	Lange Straße 91, 26122 Oldenburg
cambio Oldenburg	Staulinie 1, 26122 Oldenburg
Corpus GmbH	Giesenweg 19, 26133 Oldenburg
Die Speiche	Nadorster Straße 60, 26123 Oldenburg
de Fietsenmakers	Ziegelhofstraße 62, 26121 Oldenburg
Dynamo Schneider	Kasernenstraße 36, 26123 Oldenburg
Fahrradzentrum Oldenburg	Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg
Fahrrad Munderloh	Lange Straße 73, 26122 Oldenburg
Fast2Work GmbH	Wickenweg 52, 26125 Oldenburg
ol-e urban:mobil	Schloßplatz 11, 26122 Oldenburg
Optik am Haarenufer	Haarenufer 31, 26122 Oldenburg
Rakelmann-Optik	Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg
Sausewind Reisen	Meeschweg 9, 26127 Oldenburg
TRETLASTER • der Lastenradshop	Hauptstraße 41, 26122 Oldenburg
Unterwegs AG	Gaststraße 27, 26122 Oldenburg
Vogerau am Damm	Damm 25, 26135 Oldenburg
Zweirad Stückemann	Oldenburger Straße 76, 26180 Rastede

Die oben genannten Firmen unterstützen die Arbeit des ADFC. Wir empfehlen sie Ihrer Aufmerksamkeit. Sie erkennen diese Firmen u. a. am ADFC-Emblem, das Sie im Eingangsbereich des jeweiligen Geschäfts wiederfinden.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ADFC Kreisverband Oldenburg e. V.
Ziegelhofstraße 97
26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 1 37 61
inf@adfc-aldenburg.de

V.I.S.D.P.

Christian Lüdke, Vorsitzender des Kreisverbandes Oldenburg

REDAKTION

Birgit Burkhard, Dieter Hannemann,
Hubertus Lobers, Helmut Pawliszak,
Frauke Sterwerf

REDAKTIONSANSCHRIFT

ADFC Kreisverband Oldenburg
Ziegelhofstraße 97
26121 Oldenburg
redaktion@adfc-aldenburg.de

GESTALTUNG & SATZ

ADFC Kreisverband Oldenburg |
Helmut Pawliszak

DRUCK

printzipia.de | klimaneutral gedruckt auf
Papier aus nachhaltigem Anbau.

MEDIADATEN

SattelFest erscheint zweimal jährlich
jeweils im Frühjahr und Sommer.
Auflage: >= 5.500

Verbreitungsgebiet: Oldenburg und
Oldenburger Land

Versand an ca. 1000 ADFC-Haushalte;
Auslage in Geschäften und öffentlichen
Einrichtungen.

SattelFest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de>

TECHNISCHE DATEN

Umfang: 36-68 Seiten
Format: DIN A5 (148 x 210 mm)
Satzspiegel: 128 x 190 mm
Spaltenbreite: 61,5 mm

ANZEIGEN

Bitte erfragen Sie Informationen zu
Anzeigengrößen und Preisen unter
redaktion@adfc-aldenburg.de.

HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge
spiegeln nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wider. Keine Haftung für
unverlangt eingesandte Manuskripte und
Fotos sowie Leserbriefe. Eine Veröffentlichung
kann nicht garantiert werden.
Die Redaktion behält sich das Recht zu
sinnwahrer Kürzung vor.

BEITRAGSEINSENDUNGEN

Beiträge bitte als Datei einsenden! Texte
z. B. in Word oder OpenOffice erstellt,
Bilder in möglichst hoher Qualität als
jpg- oder tif-Dateien. Fotoauflösung: Die
lange Seite des Bildes sollte mindestens
2000 Pixel betragen.

FOTOS

Die Foto- und Bildrechte liegen, wenn
nicht anders angegeben, beim ADFC
Oldenburg.

Redaktions- und Anzeigenschluss für
Ausgabe 1 / 2024 ist der 15.11.2023.



Ecocion bringt's

Obst- und Gemüse-Abokisten
Bioladen mit Onlineshop
Regional, inhabergeführt,
natürlich Bio und fair



www.ecocion.de
Tel: 0441 - 20 94 69 14
bestellung@ecocion.de
Biokontrollnummer: DE-ÖKO 006



Nachrichten zum Mitnehmen!



Ihr Nachrichten-
überblick der
Region

Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon (freiwillig) Beruf (freiwillig)

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe > www.adfc.de/vorteile.

Zusätzliche jährliche Spende: €

Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADFO000266847 Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezeigten Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*in

D E I B A N

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) 22-26 Jahre (33 €)

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

Ich bin minderjährig. Mein*e Erziehungsberechtigte*r ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des*der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) 18-26 Jahre (33 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder dieser Mitgliedschaft können unter > www.adfc.de/mitgliedschaft nachgemeldet werden.

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

Datum, Unterschrift
(bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des*der Erziehungsberechtigten)

Bitte einschicken an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de. Sie können auch online Mitglied werden unter:
www.adfc.de/mitgliedschaft. Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.



Jetzt kostenlos
herunterladen:

NWZonline.de/app





Auch Ihr Ziel – vor Ort und online!

www.hankens-apoteken.de



Apoteken

WIR SIND IN IHRER NÄHE