



## 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](mailto: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 rechtsschutzversichert.

**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](mailto:ewald.schuette@adfc-oldenburg.de) oder unter [www.adfc-niedersachsen.de](http://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-termine.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
<b>Dienstag</b>	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
<b>10:00 Uhr</b>	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	●●				
<b>Dienstag</b>	abends	04.07.23	01.08.23	12.09.23	
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	18.07.23	15.08.23	26.09.23	
Stautorkreisel	14–18 km/h		29.08.23		
Hafenseite	●●				
<b>Mittwoch</b>	schnell: ab 20,	05.07.23	02.08.23	06.09.23	04.10.23
<b>17:30 Uhr</b>	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		
<b>Donnerstag</b>	abends	06.07.23	03.08.23	14.09.23	
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	20.07.23	17.08.23	28.09.23	
Stautorkreisel	14–18 km/h		31.08.		
Hafenseite	●●				
<b>Donnerstag</b>	abends	13.07.23	10.08.23	07.09.23	
<b>18:30 Uhr</b>	flott	27.07.23	24.08.23	21.09.23	
Stautorkreisel	17–21 km/h				
Hafenseite	●●●				
<b>Freitag</b>	nachmittags	21.07.23	18.08.23	15.09.23	
<b>14:00 Uhr</b>	gemütlich				
Stautorkreisel	14–18 km/h				
Hafenseite	●●				
<b>Freitag</b>	nachmittags	14.07.23	11.08.23	08.09.23	06.10.23
<b>17:00 Uhr</b>	flott				
Infoladen Zielgelhofstr. 97	17–21 km/h				
	●●●				

## 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 Aalgastrstätte  
 28197 Bremen-Strom - Stromer Landstr. 53 A  
 Telefon 0421 / 54 12 70  
 Telefax 0421 / 54 21 44  
[www.zur-ochtumbruecke-spille.de](http://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
<b>Juli</b>							
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
<b>August</b>							
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
<b>September</b>							
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
<b>Oktober</b>							
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
<b>Dezember</b>							
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.

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](http://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](http://www.biwak.de)  
 Email: [info@biwak.de](mailto: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](mailto:info@sausewind.de) • [www.sausewind.de](http://www.sausewind.de)