



## Radtouren Oldenburg

März bis Juli 2024

Nicht nur für Mitglieder ...

- Touren von ca. 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)  
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>  
Tourenportal: <https://touren-termine.adfc.de>

### 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. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.**



**Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.**

### 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 20 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. Die Zuordnung zu 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 35 Km langen Touren führen uns ins nähere Umland von Oldenburg. Kleine Kaffeepausen sind nicht ausgeschlossen; ein Picknick oder eine Einkehr sind immer geplant. Ende ca. 17:30 Uhr.

**Freitags, einmal im Monat - flott** ●●●

**Freitagnachmittagstour „Radeln und mehr“**

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 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. 30 - 35 km. Max. 15 Personen.

## Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	April	Mai	Juni	Juli
<b>Dienstag</b>	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
<b>10:00 Uhr</b>	gemütlich	02.04.24	14.05.24	11.06.24	09.07.24
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h	16.04.24	28.05.24	25.06.24	23.07.24
	●●	30.04.24			
<b>Dienstag</b>	abends	09.04.24	07.05.24	04.06.24	02.07.24
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	23.04.24	21.05.24	18.06.24	16.07.24
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h				30.07.24
	●●				
<b>Mittwoch</b>	schnell: ab 20,	03.04.24	01.05.24	05.06.24	03.07.24
<b>17:30 Uhr</b>	sportlich ab 22	10.04.24	08.05.24	12.06.24	10.07.24
Stautorkreisell Hafenseite	km/h	17.04.24	15.05.24	19.06.24	17.07.24
	●●●	24.04.24	22.05.24	26.06.24	24.07.24
	●●●●		29.05.24		31.07.24
<b>Donnerstag</b>	abends	04.04.24	02.05.24	13.06.24	11.07.24
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	18.04.24	16.05.24	27.06.24	25.07.24
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h		30.05.24		
	●●				
<b>Donnerstag</b>	abends	11.04.24	09.05.24	06.06.24	04.07.24
<b>18:30 Uhr</b>	flott	25.04.24	23.05.24	20.06.24	18.07.24
Stautorkreisell Hafenseite	17–21 km/h				
	●●●				
<b>Freitag</b>	nachmittags	05.05.24	17.05.24	21.06.24	26.07.24
<b>14:00 Uhr</b>	gemütlich				
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h				
	●●				
<b>Freitag</b>	nachmittags	12.04.24	03.05.24	14.06.24	05.07.24
<b>17:00 Uhr</b>	flott				
Infoladen Zie- gelhofstr. 97	17–21 km/h				
	●●●				

## Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

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

### Anmeldeschritte über das Tourenportal *(Buttons kursiv)*

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

## Alle unsere Touren, auch zusätzliche spontane Touren,

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	MB – Maria Behrens
ALÜ – Anke Lücken	GBa – Günter Backfisch	MH – Marita Hinxleben
AS – Almut Siems	GBe – Gerd Behrens	MN – Markus Nindel
AW – Anke Wiechmann	HB – Heinrich Book	MS – Mario Sieghold
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HD – Helga Drieling	RK – Regina Kruse
BB – Birgit Burkhardt	HL – Hubertus Lobers	RoS – Rolf Schumacher
BC – Birgitt Capaldi	HM – Heinz Meyer	SK – Stephan Kabasci
DA – Dierk Ahnepohl	HP – Helmut Pawliszak	TR – Traute Rosenbusch
DG – Doris Grote-Westrich	IM – Ingrid Marciniak	UH – Uwe Hellmers
EB – Eckard Blaeser	JG – Jens Glave	UK – Uta-Beate Kesting
ES – Ewald Schütte	KF – Klaus Fuhrken	UW – Uwe Wehmeyer
FC – Friedhelm Cordes	KW – Klaus Wloka	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](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.

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

**SO 24.03. 10:00 45 km** ●● (WB)

### „Einrollen“

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97

Rückkehr ca. 15:00 Uhr

Tempo gemütlich

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

Rauf auf den Drahtesel und „einrollen“, damit im Laufe der Saison die Touren wieder länger werden können. Die Strecke: Zuerst auf Schleichwegen aus der Stadt heraus, dann ein Stück durch die schöne Umgebung Oldenburgs und zum Abschluss wieder in die Stadt hinein.

**SA 06.04. 12:30 55 km** ●● (BB)

### Zur Teestube nach Kirchhatten

Treffpunkt Stautorkreisel

Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Tempo gemütlich

Leckerer Kuchen und eine gemütliche Atmosphäre erwarten uns. Wir fahren über Sandkrug und durch das Barneführerholz nach Kirchhatten. Zurück führt uns der Weg über Littel und entlang der Hunte nach Oldenburg.

**SO 07.04. 11:00 50 km** ●● (AWJ/ES)

### Frühlingserwachen in Mansholt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97

Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Tempo gemütlich

Mit dem Fahrrad und zu Fuß erkunden wir die ersten Frühlingboten in der Gemeinde Wiefelstede. Über 50 km führt uns die Fahrradtour auf wenig befahrenen Nebenstrecken zu den Mansholter Büschen. Wir erkunden auf den erlaubten Wegen das Naturschutzgebiet. Eine Einkehr in ein Café ist geplant.

**SA 13.04. 10:00** ●● (RS/KF/JG)

### Tradition im Tritt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97

Rückkehr ca. 16:00 Uhr

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

Früher war alles anders, oder? Es gab legendäre Kneipen und Tanzlokale, Kinos in den Stadtteilen, große Autohäuser in der Stadt, berühmte Sportstätten und bedeutende Arbeitgeber. Vieles ist mittlerweile vergangen; wir begeben uns auf eine spannende Rad- und Zeitreise auf Spurensuche durch Oldenburg und umzu. Für Details bitte Ankündigung im Tourenportal beachten.

**SA 13.04. 10:00 62 km** ●●● (SK)

### Melkhus Ohrt

Treffpunkt ADFC Infoladen

Rückkehr ca. 16:00 Uhr

Tempo flott

Anmeldung bis 12.04.,

<https://touren-termine.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 Ohr. Dort wird ausgiebig Pause gemacht, bevor wir über den Hunteradweg zurückfahren.

SO 14.04. 09:30 50 km ●● (HP)

### Nach Edeweicht

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 14:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Wir fahren Richtung Küstenkanal, dann weiter auf den Reiherweg (ehemalige Kleinbahnlinie) bis nach Edeweicht (Kaffeepause). Von da zurück nach Oldenburg. (Teilweise Forstwege). (Picknick-Tour: unterwegs Selbstversorgung)



im Kreyen-Centrum  
Harreweg 153b  
26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

info@radwerk-oldenburg.de

SO 14.04.

### „Hallo Fahrrad“

Der ADFC bietet verschiedene Schnuppertouren an, nähere Einzelheiten bitte der Presse entnehmen oder am ADFC-Stand erfragen. „Hallo Fahrrad“-Angebote auf dem Rathausmarkt und dem Schlossplatz.

SO 14.04. 09:30 80 km ●●● (GBE)

### Huder Kleeblatttroute mit Hutewald

Treffpunkt LzO Osterburg  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren entlang der Hunte bis zum Holler Siel, und durchs Holler Moor nach Hude. Der Skulpturenpfad führt uns aus Hude heraus durch mehrere Bauernschaften rund um Bookholzberg. In Kühlingen ist dann eine Einkehrmöglichkeit vorgesehen. Im Hasbruch werden wir unsere Aufmerksamkeit dann dem Waldweideprojekt (Hutewald) widmen. Der Rückweg führt uns über Kirchimmen, Altmoorhausen nach Osterburg.

SA 20.04. 09:00 85 km ●● (BB)

### Zum Fischessen an die Ochtmun

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Herr Spille freut sich schon auf uns.

SA 20.04. 10:00 60 km ●● (TR)

### Tag des Baumes: Zum ältesten Baum in Niedersachsen

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Anlässlich des Tags des Baumes radeln wir auf möglichst ruhigen Wegen zum Hasbruch. Dort werden wir den ältesten Baum Niedersachsens - die Friederikeneiche - aufsuchen. Ein Café am Wege lockt mit leckerem Kuchen und Kaffee/Tee. Anschließend fahren wir durch ländliche Gegenden zurück nach Oldenburg.

FR 26.04. 15:00 25 km ●● (MS/ES)

### EU-geförderte Einrichtungen in Oldenburg

Treffpunkt Bürgerstraße 1  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Was fördert die EU in Oldenburg? Zusammen mit der lokalen Kontaktstelle der EU-Kommission „Europe Direct Oldenburg“ erkunden wir Orte und Projekte in der Stadt, die EU-gefördert sind. Es stellen sich Einrichtungen aus ganz unterschiedlichen Bereichen kurz vor. Für Kaffee und Kuchen und Möglichkeit zum weiteren Austausch mit Europe Direct Oldenburg wird gesorgt.



## 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)

Zweifal Stueckemann GmbH &amp; Co. KG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
<b>März</b>							
So 24.	„Einrollen“	45	●●	WB	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
<b>April</b>							
Sa 06.	Zur Teestube nach Kirchhatten	65	●●	BB	Stautorkreisel		12:30
So 07.	Frühlingserwachen in Mansholt	50	●●	AWJ/ES	ADFC OL Infoladen		11:00
Sa 13.	Tradition im Tritt		●●	RS/KF/JG	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
Sa 13.	Melkhus Ohrt	62	●●●	SK	ADFC OL Infoladen	12.04.	10:00
So 14.	"Hallo Fahrrad"				Rathausmarkt / Schlossplatz		
So 14.	Nach Edewecht	50	●●	HP	PFL		09:30
So 14.	Huder Kleeblattroute mit Hutewald	80	●●●	GBe	LzO Osternburg	ja	09:30
Sa 20.	Zum Fischessen an die Ochtum	85	●●	BB	PFL		9:00
Sa 20.	Tag des Baumes: Zum ältesten Baum ...	60	●●	TR	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
Fr 26.	EU-geförderte Einrichtungen in Oldenburg	25	●●	MS/ES	Bürgerstraße 1	ja	15:00
Sa 27.	Exkursion zur Kräuterbetrieben in Dötlingen	60	●●	FC/ES	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 28.	Nach Fuchsberg und Moorriem	50	●●	FC	PFL	ja	11:00
<b>Mai</b>							
Sa 04.	Mit Deutschlandticket auf Entdeckertour	50	●●●	ES	Bahnhof OL Südseite	ja	09:00
So 05.	Von Werkstatt zu Werkstatt	60	●●●	RK	Stautorkreisel	ja	10:00
Do 09.	Eine Loge am Wasser	85	●●●	GB	Bahnhof OL Südseite	07.05.	09:15
Sa 11.	Zum schiefen Kirchturm Suurhusen	60	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
Sa 11.	Tradition im Tritt		●●	RS/KF/JG	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
Sa 11.	Mit dem BUND ins Moor	55	●●	HB	ADFC OL Infoladen		10:00
So 12.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●	JG	Stautorkreisel		10:00
Sa 18.	Zum Bibelgarten	85	●●●	MB	Bahnhof Cloppenburg	17.05.	09:15
so 19.	Dem Teufelsmoor nahe kommen	80	●●●	MB	Bahnhof Bremen Nordseite	17.05.	09:45
Mo 20.	Zum Sefas Eck	85	●●●	MB	Bahnhof Cloppenburg	17.05.	09:15
Mo 20.	Zum Zwischenahner Meer	50	●●	ALü	PFL	17.05.	10:00
Sa 25.	Elsfleth, Hutesperrwerk	75	●●●	KW	ADFC OL Infoladen		10:00
Sa 25.	Ziegeleimuseum Westerholt	40	●●	AWJ	Stautorkreisel	20.05.	11:00
So 26.	Exkursion zur Freien Hofschule Pente	25	●●	FC/ES	Bahnhof OL Südseite	ja	10:15
So 2.	Radpilgern: Ochtum, Marsch und Moor	75	●●●	BB	Bahnhof OL Südseite	ja	09:45
<b>Juni</b>							
Sa 01.	Um Wardenburg und das Barneführerholz	60	●●	HL	Stautorkreisel		11:00
So 02.	Zur „Großen Angelkuhle“	55	●●●	AWJ/ALü	PFL	31.05.	10:00
So 02.	Stauden-Oase Bergedorf	65	●●●	KW	ADFC OL Infoladen		11:00
Sa 08.	Friesische Freiheit	60	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	07:15
So 08.	Tradition im Tritt		●●	RS/KF/JG	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
Sa 08.	In den Norden von Oldenburg	60	●●	BB/WB	ADFC OL Infoladen		11:00
So 09.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	05.06.	09:00
Sa 15.	"Natur Pur" im Landkreis Oldenburg	75	●●●	MS	Stautorkreisel	ja	09:45
So 16.	Witte-Moor	45	●●	ALü	PFL	14.06.	10:00
So 16.	Zur Moorlosen Kirche	70	●●●	WB	ADFC OL Infoladen	10.06.	09:00
Sa 22.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●	JG	Stautorkreisel		10:00
So 23.	Auf den Spuren der alten Gummibahn	70	●●●	IM	Bahnhof OL Südseite	21.06.	10:30
Sa 29.	Tour nach Brake	70	●●	HM	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 30.	An die Wümmе	65	●●●	ALü	PFL	26.06.	09:00
<b>Juli</b>							
Sa 06.	In die Friesische Wehde	82	●●●	FC	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 07.	Zeitreise im Handwerksmuseum Ovelgönne	80	●●	TR	ADFC OL Infoladen	ja	09:30
So 07.	WildeWälder-Tour von Oldenburg	70	●●●	GBe	LzO Osternburg, Bremer Sr. 21	ja	09:30
Sa 13.	Energiewende jetzt – Wasserstofftechn. ...	50	●●	ES	ADFC OL Infoladen		
So 14.	Thülsf. Talsperre - Reiherweg - Oldenburg	75	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	11.07.	08:10

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-terme.adfc.de> bekannt gegeben.

in Bardenfleth. Anschließend geht es über Eckfleth, Burwinkel, Butteldorf und Altenhundertdorf zurück nach Oldenburg.

SA 04.05. 09:00 70 km ●●● (ES)

### Mit Deutschlandticket auf Entdecker-tour

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Hin- und / oder Rückfahrt mit der Bahn. Wir wollen entferntere Gegenden erkunden. Die Ziele werden in Abhängigkeit von Wind und Wetter kurzfristig ausgewählt (z.B. Wilhelmshaven, Nordenham, Bremen, Os-nabrück, Leer). Die Streckenlänge wird in Absprache mit den Teilnehmenden während der Tour festgelegt (ca. 60 – 80 km). Anmeldung im Tourenportal für Absprachen / Teilnahmebegrenzung erforderlich.

SO 05.05. 10:00 60 km ●●● (RK)

### Von Werkstatt zu Werkstatt

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Wir machen uns auf den Weg nach Sandhatten, Munderloh und Hüntlosen, um die Ausstellung „von Werkstatt zu Werkstatt“ regionaler Künstler zu besuchen. Wir können dort Handwerkskunst wie z. B. Schmuck, Keramik, Ledertaschen, Webartikel und Kunstobjekte entdecken und erwerben. Bitte Verpflegung mitnehmen.

DO 09.05. 09:15 85 km ●●● (GB)

### Eine Loge am Wasser

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo flott  
Kosten Bahn ca. 15 €  
Anmeldung bis 07.05.  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Wir treffen uns zur Himmelfahrtstour am Bhf. Oldenburg und fahren mit dem Zug Richtung Leer. Von dort aus radeln wir Richtung Niederlande. Nachdem wir die „Loge am Wasser“ ausgiebig genossen haben, geht es durch die schöne Landschaft zurück nach Leer. Bitte mit ausreichend Proviant eindecken, da die Möglichkeit der Einkehr dem Zufall überlassen wird.

SA 11.05. 09:15 60 km ●● (TR)

### Idyllisch ostfriesisch: zum schiefen Kirchturm Suurhusen und durch die Gemeinde Hinte

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten Bahnfahrt, Führung  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Mit der Bahn bis Emden und dann mit dem Rad nach Suurhusen. Dort gibt es eine Führung durch die Kirche und alles Wissenswerte zum schiefen Turm von Suurhusen. Weiter führt uns unsere Tour durch die schöne Gemeinde Hinte mit ihren acht Ortschaften und so manchem versteckten Kleinod, wie Burgen, Gütern, Kirchen und Schloss. Dabei werden wir in einem Café einkehren. Abends geht es mit der Bahn zurück.

SA 11.05. 10:00 ●● (RS/KF/JG)

### Tradition im Tritt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>



## Fahrrad-Vollkasko-versicherung

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 WVaG

Früher war alles anders, oder? Es gab legendäre Kneipen und Tanzlokale, Kinos in den Stadtteilen, große Autohäuser in der Stadt, berühmte Sportstätten und bedeutende Arbeitgeber. Vieles ist mittlerweile vergangen; wir begeben uns auf eine spannende Rad- und Zeitreise auf Spurensuche durch Oldenburg und umzu. Für Details bitte Anündigung im Tourenportal beachten.

SA 11.05. 10:00 55 km ●● (HB)

### Mit dem BUND ins Moor

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Zusammen mit dem BUND fahren wir durch die Huntemarsch-Moorlandschaft Richtung Hude zum Hohenböcker Moor. Die Tour steht unter dem Motto „Moorböden und Erneuerbare Energien“. Moorexperten begleiten uns auf den Stationen mit Kurzvorträgen

Gut gerüstet für dein Abenteuer



**BIWAK** Outdoor Equipment

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

über Zusammenhänge im Klimaschutz. Abrunden werden wir die Tour mit einer Einkehrmöglichkeit. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

SO 12.05. 10:00 ●● (JG)

### Achtsam Radeln in Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisell  
Tempo gemütlich

Wir entdecken die Schönheit der Umgebung auf eine neue Art und Weise. Es geht nicht nur darum, von A nach B zu kommen, sondern auch die Landschaft bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Die faszinierende Geologie der Region erzählt stumme Geschichten, auf die wir näher eingehen werden.

Streckenlänge 20 bis 60 km, Details im Tourenportal <https://touren-terminde.adfc.de/>.

SA 18.05. 09:15 85 km ●●● (MB)

### Zum Bibelgarten

Treffpunkt **Bahnhof Cloppenburg**  
Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP Bhf  
Tempo flott  
Anmeldung bis 17.05., 0172 931 1336  
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück. Wir fahren durch das idyllische Soestetal. Entlang der Molberger Dose steuern wir Lindern an. Über Liener, Wieste erreichen wir unser Ziel. Nach einer längeren Pause geht es zum Gewinner „Unser Dorf hat Zukunft“. Anschließend kehren wir zurück zum Startpunkt. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung: Trink- und Essenspausen sind eingeplant.

SO 19.05. 09:45 80 km ●●● (MB)

### Dem Teufelsmoor nahe kommen

Treffpunkt **Bahnhof Bremen (Nordseite)**  
Rückkehr ca. 18:15 Uhr Bremen Hbf  
Tempo flott  
Anmeldung bis 17.05., 0172 931 1336  
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Bremen und zurück. Wir fahren durch den Bürgerwald, dann entlang der Wümme und der Wörpe nach Lilienthal. Weiter ins gespenstische Teufelsmoor zum Künstlerort Worswede. Wir umfahren die Städte Osterholz-Scharmbeck und Ritterhude, und steuern wieder auf Bremen zu. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung: Trink- und Essenspausen sind eingeplant.

MO 20.05. 09:15 85 km ●●● (MB)

### 85 km Zum Sefas Eck

Treffpunkt Bahnhof Cloppenburg  
Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP Bhf  
Tempo flott  
Anmeldung bis 17.05., 0172 931 1336  
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück. Wir fahren über Emstek, Bühren, Langförden zum Sefas Eck. Nach einer Mittagspause geht's über Ballast Richtung Vechta. Weiter entlang ansehnlicher Baumschnitzereien gelangen wir über Bakum, Cappeln, zurück zum Startpunkt. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung: Trink- und Essenspausen eingeplant.

MO 20.05. 10:00 50 km ●● (ALü)


### Zum Zwischenahner Meer

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 17.05.,  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir fahren auf wenig befahrenen Neben-

# Sausewind



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



*Gleich den neuen Katalog anfordern!*

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



Meeschweg 9 • 26127 Oldenburg  
• Telefon: 0441/9 35 65-0  
info@sausewind.de • www.sausewind.de

strecken und guten Forstwegen ans Zwischenahner Meer. Nach einer Teepause radeln wir durchs Richtmoor zurück.

**SA 25.05. 10:00 75 km** ●●● (KW)

### Elsfleth, Huntesperwerkw

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo flott

Durch die Wesermarsch geht es entlang von schönen alten Höfen zur Mündung der Hunte in die Weser. Dort wird uns die Funktion des Huntesperwerkes an dieser Stelle bei einer Besichtigung erläutert. Auf dem Rückweg nach Oldenburg ist eine Stärkung in einem Café in Bettingbüren geplant. Entlang der Hunte fahren wir dann nach Oldenburg.

**SA 25.05. 11:00 40 km** ●● (AWJ)

### Ziegeleimuseum Westerholt

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 12 € (Führung, Kaffee, Kuchen)  
Anmeldung bis 20.05.  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir fahren an der Hunte entlang nach Westerholt, zur Ziegelei, die bis 1966 in Betrieb war. Im Ziegeleimuseum erhalten wir eine Führung. Anschließend genießen wir Kaffee und Kuchen bevor wir den Heimweg nach Oldenburg antreten. (Teilweise unbefestigte Wegestrecken)

**SO 26.05. 09:45 75 km** ●●● (BB)

### Radpilgern: Ochtum, Marsch und Moor

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Tempo flott  
Kosten ca. 12 € (Bahn)  
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Zustieg in Hude möglich: 10:20 Uhr.  
Mit dem Zug nach Hude und zurück. Der Weg führt uns durch unterschiedliche Landschaften in der südlichen Wesermarsch. Wir kommen auf unserer Tour an alten Kirchen und künstlerisch gestalteten Pilgerkreuzen vorbei. Insgesamt 16 Stationen liegen auf unserem Weg von Hude nach Hude zurück. Eine Einkehr in einem Café ist geplant.

**SO 26.05. 10:15 25 km** ●● (FC/ES)

### Exkursion zur Freien Hofschule Pente

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zur Freien Hofschule Pente. Die Hofgemeinschaft betreibt eine solidarische Landwirtschaft, eine Grundschule und einen Kindergarten in freier Trägerschaft nach den Grundsätzen der Waldorfpädagogik. Wir fahren mit dem Zug nach Osnabrück und radeln auf wunderschönen Nebenwegen zum Hof Pente, im Anschluss nach Bramsche (Rückfahrt mit der Bahn). Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich. Bitte Picknick einplanen.

**SA 01.06. 11:00 60 km** ●● (HL)

### Um Wardenburg und das Barneföhrrholz

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 31.05.,  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir fahren über Tungenl auf Feldwegen an Wardenburg vorbei Richtung Huntlosen. Es geht weiter nach Kirchhatten über den Flugplatz Hatten (Einkehr) und zurück mit verweigter Streckenführung nach Oldenburg.

**SO 02.06. 10:00 55 km** ●●● (AWJ/ALÜ)

### Zur „Großen Angelkuhle“

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung bis 31.05., max. 15 Personen  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Die „Große Angelkuhle“ ist ein Hochmoorgebiet mit wieder vernässten Flächen und Moorbirkenwäldern in der Wesermarsch. Es grenzt an den stillgelegten „Alten Bahndamm“ der Braker Bahn. Dahin wollen wir fahren. Durch das Moorgebiet werden wir streckenweise unsere Fahrräder schieben. Dabei lernen wir Interessantes über Moorentstehung, Moorregeneration und Moorpflanzen. Auf dem Rückweg können wir in ein Café einkehren.

**SO 02.06. 11:00 65 km** ●●● (KW)

### Stauden-Oase Bergedorf

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo flott

Durch das landschaftlich reizvolle Umland von Oldenburg führt uns diese Tour nach Südosten zum Café Stauden-Oase in Bergedorf. Dort haben wir ausreichend Zeit uns verwöhnen zu lassen, und die angebotenen Speisen und Getränke zu genießen. Gestärkt geht es dann wieder zurück nach Oldenburg.

**SA 08.06. 07:15 60 km** ●● (TR)

### Friesische Freiheit

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten Bahnfahrt  
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Auf den Spuren der Geschichte der Friesischen Freiheit fahren wir ab Emden in die Nähe von Aurich zum Upstalsboom, einer Versammlungsstätte der Friesen aus dem 13. und 14. Jahrhundert. Am Nachmittag steuern wir Kloster Ihlow an. Nach einer Pause im Klostercafé geht es zurück zum Bahnhof.

**SA 08.06. 10:00** ●● (RS/KF/JG)

### Tradition im Tritt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Früher war alles anders, oder? Es gab legendäre Kneipen und Tanzlokale, Kinos in den Stadtteilen, große Autohäuser in der Stadt, berühmte Sportstätten und bedeutende Arbeitgeber. Vieles ist mittlerweile vergangen; wir begeben uns auf eine spannende Rad- und Zeitreise auf Spurensuche durch Oldenburg und umzu. Für Details bitte Ankündigung im Tourenportal beachten.

**SA 08.06. 11:00 60 km** ●● (BB/WB)

### In den Norden von Oldenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Zu dieser Tour begrüßen wir die ADFC'ler aus Papenburg und radeln mit ihnen eine Speiche der „Route um Oldenburg“ raus aus der Stadt und eine andere Speiche zurück.



SO 09.06. 09:00 70 km ●●● (ALü)

**Gräberfelder und Hügelgräber**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Kosten ca. 10 € (Bahn)  
 Anmeldung bis 05.06.,  
<https://touren-terme.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 unserem Weg. Eine Pause in einem Café in Ostrittrum ist vorgesehen.

SA 15.06. 09:45 75 km ●●● (MS)

**„Natur Pur“ im Landkreis Oldenburg**

Treffpunkt Stautorkreisel  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Die Radtour führt in flottem Tempo von Oldenburg in den Landkreis Oldenburg. Auf ruhigen Nebenstrecken und eini-gen Wirtschaftswegen fahren wir durch einige Wald- und Landschaftsschutzgebiete zwischen Hunte, Hude und Hatten. Für unterwegs bitte Selbstverpflegung (Picknick) einplanen. Je nach Möglichkeit ist auch eine Einkehr in ein Melkhus, Café, etc. geplant.

SO 16.06. 10:30 45 km ●●● (ALü)

**Witte-Moor**

Treffpunkt PFL  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo gemütlich  
 Anmeldung bis 14.06.  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren an der Hunte entlang über Holle zum Witte Moor. Dort müssen wir zwischen- durch unsere Räder schieben, damit wir die Natur genießen können. Über Wüstring geht es am Tweelbäker See vorbei nach Olden- burg zurück. Tee und Kuchen gibt es in ein- em Melkhus.

SO 16.06. 09:00 70 km ●●● (WB)

**Zur Moorlosen Kirche**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo flott  
 Kosten ca. 13 € (Fähre + Bahn)  
 Anmeldung bis 10.05.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Die „Moorlose Kirche“ (Kirche und Ausflugs- lokal) liegt auf einer Landzunge zwischen der Lesum und der Weser. Wir fahren ent- lang der Hunte und überqueren die Weser per Fähre in Farge. Anschließend geht es noch ein schönes Stück an der Weser und Lesum entlang durch Bremen-Nord. Über das Lesum-Sperwerk fahren wir zum Aus- flugslokal und weiter durchs Blockland zum Bremer Hauptbahnhof.

SA 22.06. 10:00 ●●● (JG)

**Achtsam Radeln in Oldenburg**

Treffpunkt Stautorkreisel  
 Tempo gemütlich

Wir entdecken die Schönheit der Umgebung auf eine neue Art und Weise. Es geht nicht nur darum, von A nach B zu kommen, son- dern auch die Landschaft bewusst wahrzu- nehmen und zu genießen.

Streckenlänge 20 bis 60 km, Details im Tou- renportal <https://touren-terme.adfc.de/>.

SO 23.06. 10:30 70 km ●●● (IM)

**Auf den Spuren der alten Gummibahn**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 21.06.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Die Fahrradtour führt uns an der Hunte entlang Richtung Elsfleth. Wir genießen die Weser- luft bis Brake, um nach einer Café-Einkehr durch die Moorlandschaften über die Gum- mibahn zurück nach Oldenburg zu radeln.

SA 29.06. 10:00 70 km ●●● (HM)

**Tour nach Brake**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo gemütlich  
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren an der Hunte entlang nach Brake, machen dort eine längere Mittagspause mit Einkehrmöglichkeit, radeln dann durchs Nor- dermoor Richtung Oldenburg, wo wir noch in Moorriem eine Kaffeepause einlegen.

SO 30.06. 09:00 65 km ●●● (ALü)

**An die Wümme**

Treffpunkt PFL  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo flott  
 Kosten ca. 14 € (Bahn und Fähre)  
 Anmeldung bis 26.06.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Hunte, Weser, Lesum und Wümme beglei- ten uns auf unserem Weg. Bei Lemwerder überqueren wir die Weser mit der Fähre nach Vegesack. Nach einer Teepause an der Wümme fahren wir durch den Bürger- park zum Bremer Hauptbahnhof und von

dort mit dem Zug nach Hause.

SA 06.07. 10:00 82 km ●●● (FC)

**In die Friesische Wehde**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Unser Ziel sind die vier Klosterhöfe in der Gemeinde Bockhorn. Wir fahren durch land- wirtschaftlich interessante Orte im Ammer- land. Vier historisch interessante Höfe in Grabhorn, Lindern, Bredehorn und zu Jühr- den werden wir uns näher anschauen. Nach einer Kaffeepause in Wiefelstede geht es zurück nach Oldenburg.

SO 07.07. 09:30 80 km ●●● (TR)

**Zeitreise im Handwerksmuseum Ovelgönne**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
 Tempo gemütlich  
 Kosten ca. 3 € (Museum)  
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Durch die Wesermarsch radeln wir nach Ovelgönne. Das Handwerksmuseum dort ist eine einzigartige Schatzkammer. Alte Handwerke mit ihren Originalwerkstätten präsentieren sich den Besuchern, und las- sen uns eintauchen in die Arbeit vergan- gener Jahrhunderte. Nach einer Museum- serkundung steuern wir ein Café an, um gestärkt nach Oldenburg zurückzuradeln.

SO 07.07. 09:30 70 km ●●● (GBe)

**WildeWälder-Tour von Oldenburg**

Treffpunkt LZÖ Osternburg  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Tempo flott  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>  
Wir fahren entlang der Hunte Richtung Wardenburg / Sandkrug, und weiter durch urige Wälder zum Fernsehsender in Steinkimmen. Von dort durch den Hasbruch nach Hude mit Skulpturenufer und Klosterruine. Wir kehren über Wüsting und Hemmelsbäcker Kanal nach Osternburg zurück. Einkehrmöglichkeiten sind vorgesehen.

SA 13.07. 10:00 50 km ●● (ES)

### Energiewende jetzt – Wasserstoff-technologie in der Region

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

In Kooperation mit der EWE fahren wir in die Wesermarsch und gönnen uns bei einem geplanten Wasserstoffspeicher einen Blick „über den Zaun“ (Betreten leider nicht erlaubt). Im Anschluss treffen wir uns in einer Gaststätte bei Kaffee und Kuchen und bekommen von einem Fachmann Informationen zum aktuellen Stand der Wasserstoff-technologie, die ein wichtiger Baustein zum klimaneutralen Umbau der Wirtschaft ist.

SO 14.07. 08:10 75 km ●●● (HP)

### Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 15:30 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 9 €  
Anmeldung bis 11.07., 0441 885137  
oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Anfahrt nach Ahlhorn mit der Bahn.  
Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Forstwegen durch den Oldenburger Süden.

Zunächst steuern wir die Thülsfelder Talsperre an, dann geht es über den Reiherweg nach Bösel. Durchs Vehnemoor und über Friedrichsfehn nach Oldenburg zurück. (Picknick-Tour: unterwegs Selbstversorgung, Kaffeepause mit Einkehr vorgesehen)

MI 19.06. 16:00 20 km ●● (BB/WB)

### Inklusionstour: Rund um Oldenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Einladungen zu dieser Tour sind alle, die mobilitätseingeschränkt sind, aber durch ein Hilfsmittel oder Begleitperson (Handbike, Begleitung, Trike u.v.m) mobil sind und in einer Gruppe Radtouren unternehmen wollen. Streckenlänge 15-20km.

## MADE FOR YOU

BROMPTON


**Die Speiche**  
Faszination Fahrrad

Nadorster Str. 60  
26123 Oldenburg  
Tel. 0441 / 84123  
[www.speiche-ol.de](http://www.speiche-ol.de)

## Das Fahrrad bringt uns nicht nur von A nach B

Getreu meinem Motto „Ich schau auf die Welt wie sie mir gefällt“ bin ich total begeistert von Fahrradlerngeschichten. Meine Enkelkinder haben mit ihren Eltern und Unterstützung der Großeltern das Fahrradfahren gelernt. Sie erobern damit ihre Welt, fahren zur KiTa und zur Schule, sind unglaublich stolz auf ihre Fähigkeiten und entwickeln ein Selbstbewusstsein, das für ihren weiteren Lebensweg ein gutes Startkapital ist.



Papa und Kind unterwegs / Foto: Ewald Schütte

Gerne schaue ich auf die Fahrraderlebnisse mit meinen drei Kindern zurück. Sie haben mit ihrem Papa jeweils alleine mehrtägige Fahrradtouren unternommen. Meine damals 9-jährigen Jungs haben mit mir viele Abenteuer erlebt, sich total ausgewippt und gleichzeitig ganz viel Energie getankt. Mit meiner 20-jährigen Tochter habe ich eine Fahrradtour von Trier nach Oldenburg gemacht. Die erfolgreich bewältigten Herausforderungen und eindrucksvollen Erlebnisse sind nicht nur wertvolle Erinnerungen, sondern ganz sicher auch verbindende Bausteine einer guten Eltern-Kind-Beziehung.

Mit meiner Frau bin ich immer wieder mit dem Fahrrad in Deutschland und den

angrenzenden Ländern unterwegs. Wir bekommen dabei Abstand vom Alltag, bewältigen jeden Tag die selbst gesteckten Ziele, können gleichberechtigt und selbstbestimmt unsere Ideen in die Planungen einbringen und die vielen Eindrücke als persönlichen Erfahrungsschatz teilen.

Bei meinen Aktivitäten als ADFC Tourenleiter zeige ich den Teilnehmenden meinen Spaß am Fahrradfahren. Sie lernen Oldenburg und die Umgebung kennen, können sich frei von der Notwendigkeit zur Navigation ganz auf die Umgebung und die Mitfahrenden konzentrieren, bewältigen körperliche Herausforderungen und bekommen dadurch ganz nebenbei einen wohltuenden Abstand von beruflichen und privaten Anforderungen.



Opa und Kind unterwegs / Foto: Ewald Schütte

Auch ich selbst ziehe einen vielfachen Nutzen aus den Aktivitäten mit dem Fahrrad. Seien es die vielen lieben Menschen, mit denen ich dabei in Kontakt komme oder die nützlichen Effekte in Bezug auf meine körperliche und geistige Fitness. Beim Engagement im ADFC kann ich meine Ideen einbringen und bekomme das Gefühl, etwas Sinnvolles für mich und andere zu machen.

Text: Ewald Schütte