



Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 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
(außer an gesetzlichen Feiertagen)
(Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!)

Telefon (0441) 1 37 81
Email: infoladen@adfc-oldenburg.de
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>
Tourenportal: <https://touren-termin.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 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. 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	Juli	August	Sept.	Oktober
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich	09.07.24	06.08.24	03.09.24	01.10.24
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●	23.07.24	20.08.24	17.09.24	
Dienstag	abends	02.07.24	13.08.24	10.09.24	
18:30 Uhr	gemütlich	16.07.24	27.08.24	24.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●	30.07.24		(17:00 Uhr)	
Mittwoch	schnell: ab 20,	03.07.24	07.08.24	04.09.24	02.20.24
17:30 Uhr	sportlich ab 22	10.07.24	14.08.24	11.09.24	09.10.24
Stautorkreisell Hafenseite	km/h ●●● ●●●●	17.07.24	21.08.24	18.09.24	16.10.24
		24.07.24	28.08.24	25.09.24	23.10.24
		31.07.24			
Donnerstag	abends	11.07.24	08.08.24	05.09.24	03.10.24
18:30 Uhr	gemütlich	25.07.24	27.08.24	19.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				
Donnerstag	abends	04.07.24	01.08.24	12.09.24	
18:30 Uhr	flott	18.07.24	15.08.24	26.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	17–21 km/h ●●●		29.08.24		
Freitag	nachmittags	27.07.24	23.08.24	27.09.24	
14:00 Uhr	gemütlich				
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				
Freitag	Radeln + mehr	05.07.24	09.08.24	13.09.24	04.10.24
17:00 Uhr	flott				(16:30 Uhr)
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 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	GBe – Gerd Behrens	MS – Mario Sieghold
AL – Anke Lüken	HB – Heinrich Book	RK – Regina Kruse
AS – Almut Siems	HD – Helga Drieling	RS – Rolf Schumacher
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HL – Hubertus Lobers	SK – Stephan Kabasci
BB – Birgitt Burkhardt	HM – Heinz Meyer	TR – Traute Rosenbusch
BC – Birgitt Capaldi	HP – Helmut Pawliszak	UH – Uwe Hellmers
DA – Dierk Ahnepohl	IM – Ingrid Marciniak	UK – Uta-Beate Kesting
DB – Doris Grote-Westrich	JG – Jens Glave	US – Uwe Schmid
EG – Eckard Blaeser	KF – Klaus Fuhrren	UW – Uwe Wehmeyer
ES – Ewald Schütte	KW – Klaus Wloka	WB – Wilke Brüning
FC – Friedhelm Cordes	MB – Maria Behrens	
FM – Frank Munderloh	MH – Marita Hinxlage	
GB – Gerd Brüning	MN – Markus Nindel	

adfc
Oldenburg
Fahrradclub

FREIE FAHRT FÜR kleine BÜRGER

Wir wollen, dass Groß und Klein überall sicher Rad fahren können.

Ein Preis für die ganze Familie:
www.adfc.de/mitgliedschaft

**JETZT MITGLIED
WERDEN!**

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 21.07. 10:30 55 km ●●● (KW)

Hude - Natur und Kunst

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

Durch das landschaftlich reizvolle Umland von Oldenburg führt diese Tour nach Südosten zu einer interessanten Verbindung von Kunst und Natur. Danach geht es weiter zum Kloster Hude, wo die Möglichkeit der Einkehr in die dortige Gastronomie besteht. Alternativ ist ein Picknick mitzubringen.

SA 27.07. 09:15 60 km ●● (BB)

Zur von-Velen-Anlage nach Papenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 32 € (Bahn; Eintritt, Verkostung)
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Leer und zurück. Ab Leer begleitet uns der ADFC Papenburg. Wir radeln zwischen Ems und Fehn, besichtigen die Anlage, nehmen an einer kleinen Bootsfahrt teil, essen deftigen Buchweizen-Pfannkuchen bei echtem ostfriesischen Tee und leckeren Preiselbeeren. Eine Teilnahme erst ab Leer ist auch möglich! Bitte entsprechend anmelden.

SA 27.07. 10:00 60 km ●● (HM/BC)

Kulinarisches Käsepicknick

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten 10 € - Vorauszahlung!
Anmeldung bis 13. 07. 0172 3039 186
(Birgitt Capaldi)

Während einer Fahrt ins Blaue, gönnen wir uns eine längere Mittagspause, in der wir uns bei einem reichhaltigen Picknick im Grünen es so richtig gut gehen lassen. Außer Käse und Brot gibt es noch andere Köstlichkeiten, es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein.

(Reihenfolge der Anmeldungen und der Eingabe der Vorauszahlung entscheiden über die Teilnahme)

SO 28.07. 08:10 70 km ●●● (HP)

Bremen - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 14 € (Bahn)
Anmeldung bis 25.07., 0441 885137 oder
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen von Bremen nach Oldenburg. Aus Bremen heraus an die Wümme, dann entlang Wümme und Lesum nach Vegesack. Auf dem weiteren Weg Kaffeepause in Hude, anschlie-

Send zurück nach Oldenburg (Selbstverpflegung).

SA 03.08. 09:45 70 km ●●● (SK)

Historische Orte im LK Diepholz

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung bis 01.08.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren mit der Bahn nach Hude und radeln dann Richtung Landkreis Diepholz. Unterwegs werden wir das Hügelgrab am Hehenberg in Ganderkesee, das alte Kloster Heiligenrode (in der Nähe Einkehr in einem Eiscafé), die ehemalige Flugabwehrstation auf dem „Hohen Berg“ (hier machen wir Picknickpause) und das Mahnmal Oberheide besuchen. Die Rückkehr treten wir ab Delmenhorst wieder mit der Bahn an.



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

info@radwerk-oldenburg.de

SA 03.08. 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 04.08. 09:00 80 km ●●●(AS/UW)

Zu den Naturdenkmälern von Dötlingen

Treffpunkt Stautorkreisell
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Diese Radtour führt von Oldenburg zu den Rittern Bergen. Dort treffen wir auf einen ortskundigen, naturverbundenen Freund, der uns auf versteckten Wegen zu sehenswerten Naturschönheiten führt. Über zum Teil unbefestigte Wege am Feldrand und durch Wald führt er uns von Westrittrum nach Dötlingen. An ausgewählten Punkten gibt es Stopp mit Informationen. Eine Picknickpause und eine Einkehr in einem Café in Dötlingen ist geplant.

SO 04.08. 10:30 50 km ●● (DG)

Handwerkermarkt Hude

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 03.08.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Fairtrade Town Oldenburg trifft Hude. Wissenswertes über Fairtrade erfahren - Fahrradfahren auf ruhigen Wegen - Bummeln über den Kunsthandwerkermarkt in der besonderen Atmosphäre des Klostergeländes Hude. Gibt es ein schöneres Sonntagsprogramm? Wir haben Zeit zur freien Verfügung auf dem Markt. Gestärkt und berauscht von den vielen schönen Dingen geht es an der Hunte zurück nach Oldenburg. (4,- € Eintritt, Kinder bis 14 Jahren frei).

SA 10.08. 10:00 ●●● (JG)

Achtsam Radeln in Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisell
Tempo flott

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-termine.adfc.de/>.

SA 10.08. 10:15 65 km ●● (FM)

Mit dem Rad über die Weser

Treffpunkt Bahnhof Hude
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 8 € (Fähre)
Anmeldung bis 07.08.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Hude und zurück. Wir fahren durchs Huder Moor zur Weserfähre und setzen nach Farge über. Die Tour führt uns zum ehemalige U-Boot Bunker „Valentin“, wo eine kurze Besichtigung geplant ist. Weiter geht es zum Harriersand, und nach einer Pause an einem Bistro setzen wir mit der Weserfähre „MS Guntsiet“ nach Brake über. Über Elsfleth und Berne geht es zurück nach Hude.

SO 11.08. 10:30 70 km ●●● (IM)

Gut Moorbeck

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 10.08.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Aus Freude am Fahrrad.

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

Stückermann
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Str. 76 · 26180 Rastede · Telefon 04402 92 50 -0 · info@stueckermann.de

Johanna Stückermann GmbH & Co. KG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
Juli							
So 21.	Hude - Natur und Kunst	55	●●●	KW	ADFC OL Infoladen		10:30
Sa 27.	Zur von-Velen-Anlage nach Papenburg	60	●●	BB	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
Sa 27.	Kulinarisches Käsepicknick	60	●●	HM/BC	ADFC OL Infoladen	13.07.	10:00
So 28.	Bremen - Oldenburg	70	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	25.07.	08:10
August							
Sa 03.	Historische Orte im LK Diepholz	70	●●●	SK	Bahnhof OL Südseite	01.08.	09:45
Sa 03.	Zum Bauergarten nach Jeddelloh	50	●●	ES	ADFC OL Infoladen		10:00
So 04.	Zu den Naturdenkmälern von Dötlingen	80	●●●	AS/UW	Stautorkreisel	ja	09:00
So 04.	Handwerkermarkt Hude	50	●●	DG	ADFC OL Infoladen	03.08.	10:30
Sa 10.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●●	JG	Stautorkreisel		10:00
Sa 10.	Mit dem Rad über die Weser	65	●●	FM	Bahnhof Hude	07.08.	10:15
So 11.	Gut Moorbeck	70	●●●	IM	Bahnhof OL Südseite	10.08.	10:30
So 11.	Musikalische Fahrradpromenade ...	60	●●	BB/TR	Bahnhof CLP	21.07.	09:30
Sa 17.	Deutsche Fehnroute Teil 1	75	●●	FM	Bahnhof OL Südseite	13.08.	09:00
So 18.	Nachhaltigkeit erfAHREN in Rastede	60	●●	TR	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 18.	Zur Staudenoase in Bergedorf ...	60	●●	HL	Stautorkreisel	ja	11:00
So 25.	WaldSpuren-Tour	75	●●●	GBe	Bahnhof OL Südseite	21.08.	09:30
So 25.	„Schleichwege“ in Oldenburg	45	●●	WB	ADFC OL Infoladen	18.08.	10:00
Sa 31.	Fischer- und Warfendörfer Krummhörn	60	●●●	ES/FM	Bahnhof OL Südseite	ja	09:10
September							
Sa 07.	Zum Kuhstall	85	●●●	MB	Bahnhof CLP	31.08.	09:15
So 08.	Deutsche Fehnroute Teil 2	75	●●●	FM	Bahnhof OL Südseite	04.09.	09:00
So 08.	Schönes Ammerland	65	●●●	AL	PFL	05.09.	10:00
Sa 14.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●	JG	Stautorkreisel		10:00
So 15.	Zum Mordkuhlenberg	85	●●●	MB	Bahnhof Quakenbrück	14.09.	09:30
So 15.	Exkursion zu einem Gemüseanbaubetrieb	40	●●	FC/ES	Bahnhof OL Südseite		10:00
So 22.	Zum „Haus im Moor“, Goldenstedt	85	●●●	MB	Bahnhof Ahlhorn	21.09.	09:10
Sa 28.	Exkursion Bauernhof mit Käsevermarktung	50	●●	ES/FC	ADFC OL Infoladen		11:00
Oktober							
Di 01.	Kaffeerösterei La Molienda	30	●●	DG	ADFC OL Infoladen	29.09.	14:00
So 13.	Nach Rastede	50	●●	HP	PFL		09:00
So 20.	Natureindrücke im Herbst	65	●●	ES	ADFC OL Infoladen		10:00
Dezember							
So 15.	Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HP	PFL		09:15

Vorankündigung Januar 2025

So 05.	Neujahrswanderung Zwischenahner Meer	12	●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	02.01.	10:30
--------	--------------------------------------	----	----	-----	---------------------	--------	-------

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.

Ein Streifzug durch die schöne Natur des Oldenburger Landes. Wir starten Richtung Altmoorhausen. Die Tour führt uns dann weiter über Kirchhatten und Dötlingen zum Gut Moorbeck. Nach einer ausführlichen Kaffeepause geht es am Huntloser Moor vorbei zurück nach Oldenburg.

SO 11.08. 09:10 70 km ●● (BB/TR)

Musikalische Fahrradpromenade im Landkreis Cloppenburg

Treffpunkt Bahnhof CLP
Rückkehr ca. 19:45 Uhr CLP
Tempo gemütlich
Kosten ca. 15 € (Konzert)
Anmeldung bis 21.07.,
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Kommt mit auf eine musikalische Radtour durch den Landkreis Cloppenburg! Uns erwarten drei hochkarätige Konzerte an besonderen Orten. Alle musikalischen Programmpunkte werden von jungen Orchestern und Ensembles dargeboten, gefördert durch die Hildegard-Schnetkamp-Stiftung. Diese macht sich stark für junge Musiker und deren Projekte. Zum Teil haben die jungen Musiker wertvolle Preise bei „Jugend musiziert“ eingeholmt. Zwischen den Konzerten radeln wir gemütlich durchs Cloppenburg Land.

SA 17.08. 09:00 75 km ●● (FM)

Deutsche Fehnroute Teil 1

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 13.08., <https://touren-terminer.adfc.de/>

Mit dem Zug fahren wir nach Leer, von wo wir aus dem südl. Teil der Deutschen Fehnroute folgen. Über Papenburg, Rhaderfehn

und Barßel radeln wir zum Bahnhof Augustfehn und treten mit dem Zug die Rückreise nach Oldenburg an. Eine Einkehr in ein Café ist geplant. Selbstverpflegung. Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

SO 18.08. 10:00 60 km ●● (TR)

Nachhaltigkeit erFAHREN in der Gemeinde Rastede

Treffpunkt Infoladen ADFC Oldenburg
Rückkehr ca. 18.00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir radeln auf schönen Wegen in die Gemeinde Rastede. Der ganze Sonntag steht an unterschiedlichen Stationen unter dem Motto Nachhaltigkeit: beim OOWV, im Gemeinschaftsgarten, beim Dorfgemeinschaftshaus Nethen, im Steenforthsmoor und im Kögel-Willms-Kräutergarten Rastede. Überall gibt es viel zu entdecken, auszuprobieren und kennenzulernen. Kaffee, Kuchen und Bratwurst warten auf uns. Abends geht es auf gemütlichen Wegen zurück.

SO 18.08. 11:00 60 km ●● (HL)

Zur Staudenoase in Bergedorf / Ganderkesee

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17.00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung 0441 502188
oder <https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir verlassen Oldenburg über Tweelbäke. Durch Wald, Feld und Flur erreichen wir über Hurrel und Dingstede das Gartencafé in Bergedorf. Der Rückweg führt uns über Munderloh und Sandtange von Süden nach Bümmerstede / Kreyenbrück zurück.

Fahrradvollkasko – maximaler Schutz für minimale Sorgen.



Fahrrad-Vollkaskoversicherung:

Der Rundum-Schutz
für E-Bikes /
Pedelecs und
Fahrräder!



[ammerlaender-versicherung.de](https://www.ammerlaender-versicherung.de)

AV Ammerländer
Versicherung

seit 1923
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit WaG

SO 25.08. 09:30 75 km ●●● (GBe)

WaldSpuren-Tour

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 17.00 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 21.08.,
<https://touren-terme.adfc.de/>

Historische Schätze im Grünen. Die Tour bietet eine Mischung aus Natur und Geschichte. Kirchen in Schönemoor und Ganderkese, mächtige alte Eichen im Hasbruch, die großen Steine in Stenum als Zeugen der Vergangenheit.

SO 25.08. 10:00 45 km ●● (WB)

„Schleichwege“ in Oldenburg

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
 Rückkehr ca. 15:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Gut gerüstet für dein
Abenteuer



BIWAK Outdoor
Equipment

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

Anmeldung bis 18.08.,
<https://touren-terme.adfc.de/>

In Oldenburg ist so manches zu entdecken, z.B. wie man abseits der Hauptstraßen von A nach B kommt und dabei noch Sehenswerthes aufnimmt. Wir fangen einfach mal an, vielleicht gibt es während der Fahrt noch den einen oder anderen zusätzlichen Tipp? Eine Pause für Kaffee, Kuchen und Klönschnack ist eingeplant.

SA 31.08. 09:10 60 km ●●● (ES/FM)

Fischer- und Warfendörfer in der Krummhörn

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Emden. Start der Fahrradtour um 10:50 Uhr beim Bahnhof Emden. Eine eigenständige Anreise ist möglich. Wir fahren in flottem Tempo durch die wunderschöne Krummhörn zum Fischerdorf Greetsiel und treffen auf dem Weg auf Warfendörfer.

SA 07.09. 09:15 85 km ●●● (MB)

Zum Kuhstall

Treffpunkt Bahnhof CLP
 Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP
 Tempo flott
 Anmeldung bis 06.09., 0172 931 1336
 oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück.

Wir fahren durch interessante Orte und wundervolle Gegend zu einem Erholungspark, in dem wir unsere Mittagspause verbringen. Weiter durch die Landschaften, und nach mehrmaligem Überqueren der Hunte kehren wir in einem Café ein. Durch weitere

schöne Ortschaften kehren wir zurück zum Startpunkt. (Selbstverpflegung)

SO 08.09. 09:00 75 km ●●● (FM)

Deutsche Fehnroute Teil 2

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 04.09.,
<https://touren-terme.adfc.de/>

Mit dem Zug fahren wir nach Leer, von wo wir aus dem nördl. Teil der Deutschen Fehnroute folgen. Über Timmel, Großfehn und Wiesmoor radeln wir zum Bahnhof Augustfehn und treten mit dem Zug die Rückreise nach Oldenburg an. Eine Einkehr in ein Café ist geplant. Selbstverpflegung. Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

SO 08.09. 10:00 65 km ●●● (AL)

Schönes Ammerland

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 05.09.,
<https://touren-terme.adfc.de/>

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

SA 14.09. 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, sondern auch die Landschaft bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

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 aktuellen Katalog anfordern!

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



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

info@sausewind.de • www.sausewind.de

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/>.

SO 15.09. 09:30 85 km ●●● (MB)

Zum Mordkuhlenberg

Treffpunkt Bahnhof Quakenbrück
Rückkehr ca. 18:30 Uhr Quakenbrück
Tempo flott
Anmeldung bis 14.09., 0172 931 1336
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Quakenbrück und zurück.

Die Radtour führt uns zu einem Hase-Rückhaltebecken und weiter in die Dammer Schweiz, wo wir einen fantastischen Ausblick aus 146 Metern Höhe genießen können. Dann radeln wir zur bekanntesten Bierhebe Bühne im Südkreis Vechta. Unterwegs gibt es immer wieder schöne Orte zum Verweilen, bis wir wieder in Quakenbrück am Bahnhof ankommen. Eine Einkehr in ein Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

SO 15.09. 09:30 40 km ●● (FC/ES)

Exkursion zu einem Gemüseanbaubetrieb bei Syke

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo gemütlich

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zum Bioland Gemüsebaubetrieb „Imhorst“ in Riede bei Syke. Wir fahren mit dem Zug nach Bremen. Die Tour führt auf ruhigen Abseitswegen bis zum Hof. Dort erhalten wir Informationen zum Gemüseanbau und dem Konzept der Regionalwert AG. Ab Syke geht es mit dem Zug zurück nach Oldenburg.

SO 22.09. 09:10 85 km ●●● (MB)

Zum „Haus im Moor“, Goldenstedt

Treffpunkt Bahnhof Ahlhorn
Rückkehr ca. 17:45 Uhr Ahlhorn
Tempo flott
Anmeldung bis 21.09., 0172 931 1336
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Ahlhorn und zurück.

Wir fahren Richtung Halen und Hagstedt. Weiter führt uns die Fahrt über Holtrup nach ca. 40 Km zum „Haus im Moor“. Nach einer längeren Pause und weiteren Kilometern durch die Natur führt uns der Weg zur verdienten Kaffee-Pause. Zwischen Feldern und Wäldern steuern wir zurück zum Startpunkt in Ahlhorn. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

SA 28.09. 11:00 50 km ●● (ES/FC)

Exkursion zu einem Bauernhof mit Käsevermarktung

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

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zu einem Bauernhof bei Elsfleth. Vor Ort erhalten wir Informationen zur Milcherzeugung, Käseherstellung und Vermarktung. Eine Käseverkostung mit Kaffee ist eingeplant.

Di 01.10. 14:00 30 km ●● (DG)

Kaffeerösterei La Molienda

Treffpunkt ADFC OL Infoladen
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 29.09.,
<https://touren-terminde.adfc.de/>

„Oldenburg handelt fair“ trifft die Kaffeerösterei „La Molienda“.

Wir besuchen auf unserer Tour die Kaffeerösterei „La Molienda“. Dort erfahren wir aus erster Hand welche 1000 Dinge für einen guten Kaffee notwendig sind, denn rösten will gelernt sein! Abschluss wer mag im ÖZO / Kleine Kirchstraße. Fahrrad fahren und Kaffee – beides passt wunderbar zusammen: Leidenschaft, Lifestyle und Vergnügen.

SO 13.10. 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 (Selbstverpflegung). Anschließend zurück nach Oldenburg.

SO 20.10. 10:00 65 km ●● (ES)

Saisonabschluss-tour - 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, vielleicht auch ein Café.

SO 15.12. 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. Teepause im Heimatmuseum ist vorgesehen (Selbstverpflegung).

Vorankündigung 2025

SO 05.01. 10:30 12 km ●● (AL)

Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Anmeldung bis 02.01.,
<https://touren-terminde.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 am Bahnhof Bad Zwischenahn zu uns stoßen (Zugankunft: 11.10 Uhr).



ADFC Oldenburg unterwegs / Foto: ADFC Oldenburg

Ernährungstipps zum Radeln

Wer gerne Fahrrad fährt, kann einiges beachten, damit das Radfahren kraftvoll und unbeschwert Spaß macht.

Welche Lebensmittel sind gesund und gut zu transportieren?

- > **Wasser, ungesüßter Tee -> liefern Flüssigkeit und Elektrolyte**
1l Wasser oder ungesüßten Tee sollte immer dabei sein -> am Fahrrad griffbereit, um zwischendurch zu trinken.
- > **gesunde pflanzliche Fette-> liefern viel Energie**
Nüsse sind gut zu verstauen, verhindern Heißhunger und machen lange satt.
- > **Obst -> liefert schnelle Energie, Vitamine, Mineralstoffe und Elektrolyte**
Obst kann ebenfalls gut verstaut werden. Es liefert uns schnelle Energie und hat einen hohen Wassergehalt.
- > **Vollkornprodukte -> verhindern Heißhunger, machen lange satt**
Für ein Mittagspicknick ist ein Pausenbrot gut geeignet.
Hier ist Vollkornbrot zu bevorzugen -> liefert Ballaststoffe (Darmgesundheit), Mineralstoffe und Vitamine.
Für den Belag fettarme Lebensmittel verwenden und
- > **Gemüse -> liefert Mineralstoffe, Vitamine (Elektrolyte)**
als Topping Gemüse, wie z. B. Salat, Paprika verwenden

Text: Gruppe „Radeln und mehr“

Tante Doras Apfelbrot

(toll für eine Fahrradtour oder zum Wandern)

750 g säuerliche Äpfel, grob geraspelt
175 g Zucker

Äpfel mit Zucker mischen und mindestens 6 Stunden ziehen lassen.

250 g Dinkel-Vollkornmehl
250 g Dinkelmehl, Typ 1050
200 g Haselnüsse
250 g Rosinen
1 Esslöffel dunkler Kakao
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel gemahlene Nelken
1 ½ Päckchen Backpulver

Die Apfelmasse mit den übrigen Zutaten gut verrühren und den Teig in eine gefettete Brotbackform (30 cm) füllen. In den Backofen

setzen und bei 175 -200 C (Gas 2-3) 60 – 70 Minuten backen.

Tipp: Das Brot in Alufolie eingewickelt ein paar Tage durchziehen lassen. Es lässt sich auch sehr gut einfrieren.

Text: Gruppe „Radeln und mehr“



100.000 km in 16 Jahren

Nachmachen möglich!

Diese Gesamtstrecke hat Erich Schnau-Huisinga (72 Jahre alt) durch Alltagsradeln in der Stadt und Touren zwischen 30 und 50 km sowie einige längere Strecken entlang von Flüssen zurückgelegt.

Zu den Einzelheiten:

Mit seinem Fahrrad ohne elektrische Unterstützung (8-Gang Nabenschaltung, Hydraulikbremsen, Nabendynamo, u. a.) aus dem Jahre 2008 bewegte er sich hauptsächlich in Oldenburg und Umgebung. Höchstens 10.000 km entfallen auf Fahrradurlaube (Donau, Main, Rhein, Weser, Kocher-Jagst, Oder-Neisse und in Holland usw.). Umgerechnet ergeben sich also durchschnittlich bezogen auf ein Jahr ca. 5.600 km, auf eine Woche ca. 108 km und auf einen Tag ca. 15 km. Diese Tagesdistanz absolvierte er zu Zeiten seiner Berufstätigkeit an Arbeitstagen mindestens.

Seine Freude am Radfahren entwickelte sich ab seinem 50ten Lebensjahr, wodurch nebenbei die Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Lungensystems durch gelenkschonende Belastung an frischer Luft erreicht wird.

Diese positiven gesundheitlichen Wirkungen mit damit verbundener mentaler Entspannung und der Erkundung anderer als bisheriger Wege in Wohnortnähe mit neuen Eindrücken sollten sich noch mehr Menschen aller Altersgruppen wünschen. Die daraus resultierende Kilometerleistung ist nicht das Ziel, sondern ergibt sich dabei von alleine.

Übrigens: Die CO2-Einsparung pro Kilometer Nicht-Autofahren beträgt 185 g. Hochgerechnet auf die 108 km pro Woche sind das ca. 20 kg, pro Jahr wären das ca. eine Tonne. Halbiert man die Kilometerleistung auf notwendige Strecken (Arbeit, Kleinstinkäufe, Arztbesuche und andere Besorgungen), so spart man dadurch von den durchschnittlichen CO2-Emissionen eines Bundesbürgers in Höhe von 10,35 t pro Jahr immerhin 4,8%.

Also rauf aufs Fahrrad!

Text: Hubertus Lobers



Erich mit seinem 100.000-km-Drahtesel / Foto: Hubertus Lobers