



Radtouren Oldenburg: März bis Juli 2025

Neues aus dem Aktivenkreis | Fahrradmonitor 2023 | Reiseberichte |
20 Jahre Liegeradgruppe | 10 Jahre „Rädchen für Alle(s)“ | u. v. a. m.

KOSTENLOS

RadPartie

Radtour zu schönen Fotopoints in Oldenburg und der Wesermarsch. Werde kreativ und gestalte dein eigenes Magazin als Erinnerung an deine Tour. Jetzt bestellen!



RadPartie ausprobieren und
5 € Rabatt
auf das Angebot erhalten!

Einmalig einlösbar gegen Vorlage dieses Coupons beim Kauf der RadPartie in der Oldenburg-Info im Lappan bis zum 31.08.2025. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nicht auf andere Produkte anwendbar.



Tourismus & Marketing
Oldenburg i.o.

Editorial

Moin liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle könnte ich über die Verkehrswende und den Wunsch nach Verbesserung der Radwegeinfrastruktur berichten, auch eine Jahresrückschau der Aktivitäten und Projekte des ADFC Oldenburg wäre hier angebracht (einen kleinen Einblick liefert dieses Magazin).

Stattdessen wende ich mich mit einem Appell an ALLE Verkehrsteilnehmenden!!!!!!

Mein Wunsch für 2025: Mehr Miteinander im Verkehr.

Ein Aufzählen von Gefahrenstellen und gefährlichem Verhalten im Straßenverkehr möchte ich allen ersparen. Jede*r hat sicherlich eine umfangreiche Liste im Kopf: sie könnte beginnen mit dem zu schnellen und rücksichtslosen Fahren bei geringem Überholabstand, egal mit welchem Verkehrsmittel, und enden mit den immer noch vielen unsicheren Wegen für Kinder, wenn sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind.

Rücksicht und Vorsicht ist geboten! Aufklärung über die geltenden Regeln und Sensibilisierung für die Verkehrsteilnehmenden untereinander ist dringend notwendig!

Mit der Novelle der StVO, die auch ein Verdienst des ADFC ist, können Kommunen den Verkehr fahrradfreundlicher gestalten und können die Fahrradinfrastruktur den örtlichen Erfordernissen anpassen. Leider sind viele Bestrebungen und Veränderungen, die wir auch in der Stadt Oldenburg und dem Landkreis Oldenburg erkennen können,

sinnlos und hinfällig, wenn **wir** unser Verhalten und unsere Haltung im Verkehr nicht ändern, wenn wir uns nicht an Regeln und Gebote halten, wenn wir uns durch unser Verhalten gegenseitig gefährden.

Aufklärung und Sensibilisierung für das Miteinander muss ein erster Schritt sein. Weg von der Fokussierung auf das Auto, hin zur Gleichstellung aller Fahrzeuge. Die Fahrschulen müssen Fahrradfahrende und Fußgänger als gleichberechtigte Verkehrsteilnehmende in ihre Lernkonzepte aufnehmen.

Aber auch die Radfahrenden selbst müssen sich hinterfragen. Wann halte ich mich nicht an die gebotenen Regeln, fahre ich mit nicht angepasster Geschwindigkeit auf gemeinsamen Fuß- und Radwegen, oder gar gegen die Fahrtrichtung. Rücksicht und Vorsicht unter den Fahrradfahrenden ist ebenso ein Muss. Die Nutzung verschiedenster Fahrradtypen im Alltagsverkehr und damit verbunden die unterschiedlichen individuellen Bedürfnisse fordern dies mehr denn je.

Die StVO in ihrer aktuellen Fassung ist insbesondere für uns Radfahrenden eine Chance für mehr Miteinander im Verkehr.

Allseits Wind im Rücken und großen Lesevergnügen,






Ihre
Birgit Burkhardt,
Vorsitzende ADFC Oldenburg

Titelbild: In Island unterwegs
Foto: Frauke Sterwerf

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



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

Ammerländer Heerstr. 6
26129 Oldenburg

Tel. 0441 72853

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

Unsere Marken:
Contoura, Stevens, Victoria,
6KU, Bakfiets, Puky, Eightshot,
Frog Bikes, Omnium, Yuba,
Butchers & Bicycles

Custom-Made Aufbauten

Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
AUS DEM AKTIVENKREIS	
Gründung des Jungen ADFC	6
MGV, Kramermarktsumzug - kurz notiert	7
Aktivitäten 2024 - kurz notiert	8
VERKEHR / POLITIK	
Fahrradmonitor 2023	10
Vergleich gesellschaftlicher Kosten	12
GSG Sponsor für „Klimakinder unterwegs“	14
Zahlen zum Stadtradeln 2024	14
RADKULTUR	
Zum Feierabend aufs Gravel-Rad	18
10 Jahre freie Lastenräder	19
Oldenburg war Liegeradhauptstadt	42
HP-Boat in Hoya	45
MEINUNG	
Was Radfahren noch attraktiver macht?	20
Grüne Welle für Radfahrende	21
PORTRÄT	
Fördermitglied vorgestellt: BIWAK	16
REISE- UND TOURENBERICHTE	
Wind, Weite, Einsamkeit: Island	48
THW-Jugend Oldenburg e.V. unterwegs	52
Der Oder-Neiße-Radweg	58
TOURENPROGRAMM	
Radtouren März - Juli 2025	22
Tourenübersicht	Heftmitte
RADGESCHICHTEN	
Mit dem Rad zu den Wurzeln: Hofbesuche	40
KINDERSEITE	
Zum Spielplatz im Waldgebiet Wildenloh	56
MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER	
Fördermitglieder	61
Mitgliedsantrag	62
Impressum	61

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

Ziegelhofstraße 97, 26121 Oldenburg

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

Bei uns finden Sie

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

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch 10:00–13:00 Uhr

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

Samstag 10:00–13:00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen)

Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!

Kontaktmöglichkeiten

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

Termine 2025 – 1. Halbjahr

Alle Termine des ADFC Oldenburg finden Sie aktuell auf unserer Internetseite <https://oldenburg.adfc.de> und unter: <https://touren-termin.e.adfc.de>

18. / 19.01.2025 Fahrradreparaturkurs für Männer

25. / 26.01.2025 Fahrradreparaturkurs für Frauen

21.02.2025 Mitgliederversammlung ADFC Oldenburg

09.03.2025 Frauenfrühstück und Film „women don't cycle“

06.04.2025 „Hallo Fahrrad“, www.oldenburg-tourismus.de

25.05.2025 19. Oldenburger Tandem Treffen, 13.00 Pferdemarkt

14. / 15.06.2025 Sternfahrt zur Mitte von Niedersachsen, www.oldenburger-liegeradgruppe.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.e.adfc.de> bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

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

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

ADFC-TALK Jeden 4. Montag im Monat 19:00 Uhr; ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97

Codierung März bis Oktober: beim Infoladen des ADFC Oldenburg, Ziegelhofstr. 97
Samstag 22.02., 22.03., 26.04., 24.05., 28.06., 26.07.,
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr.

Der Weg ist frei zur Gründung des Jungen ADFC



ADFC Bundeshauptversammlung 2024 / Foto: Harry Bellach

Auf der Bundeshauptversammlung am 9./10.11.2024 wurde die Bundesjugendverordnung für den Jungen ADFC mit 99% der Stimmen beschlossen. Mit diesem Beschluss wird der ADFC attraktiv für junge Menschen. „Mit einer Jugendorganisation schaffen wir eine Anlaufstelle im ADFC, wie sie auch Sportvereine oder Umweltverbände haben“, so Vera Konrad, Leiterin der Arbeitsgemeinschaft „Junge Menschen“. Die Visionen, Ideen und Bedürfnisse junger Menschen müssten Gehör finden. Der Verband „Junger ADFC“ soll Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahren ansprechen. Zielgruppe sind sowohl junge Leute, die sich für die Verkehrswende einsetzen wollen, als auch diejenigen, die gerne Fahrrad fahren.

Im Frühjahr 2025 ist die erste Bundesversammlung des Jugendverbands geplant. An ihr können alle ADFC-Mitglieder teilnehmen, die mindestens 10 und höchstens 26 Jahre alt sind. Fünf junge ADFC-Mitglieder sollen ausreichen, um eine Ortsgruppe zu bilden. Erste „Junger ADFC“-Ortsgruppen gibt es bereits in Dreieich, München und Nürnberg. An weiteren Orten sind Gründungen in Vorbereitung, vielleicht auch bald bei uns. Wir würden dies sehr begrüßen.

Text: Birgit Burkhardt

Mitgliederversammlung

Der Vorstand lädt ein zur Mitgliederversammlung, am **21.02.2025**, Freie Waldorfschule Oldenburg; Blumenhof 9.

Eingeladen sind alle Mitglieder und Radfahrinteressierte. Ein interessantes Rahmenprogramm erwartet Euch und es wird auch wieder Zeit sein für interessante Gespräche.

Die Uhrzeit für die Mitgliederversammlung wird noch festgelegt, und kann hier dann nachgelesen werden:

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

Kramermarktsumzug

Der ADFC Oldenburg war das erste Mal mit 20 Radelnden mittendrin. Vom Lastenüber Alltagsräder, Tandem, Sessel- bis hin zum Milchkannenrad war alles dabei. Das Motto: Sichere Radwege für Groß und Klein.



Unsere gelben 1,5-m-Abstandswesten haben uns damit gut sichtbar gemacht, und wir hatten viel Spaß.

Text: Almut Siems
Fotos: ADFC Oldenburg



VOSGERAU AM DAMM

TRADITION SEIT 130 JAHREN!
Zuverlässiger Service in der Werkstatt und im Verkauf. Kommen Sie vorbei!

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

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

Aktivitäten des ADFC Oldenburg im Jahre 2024 – kurz notiert

- Der Infoladen ist sechsmal in der Woche (jeweils drei Stunden) geöffnet, genaue Öffnungszeiten und Angebot siehe Seite 5. Der Ladendienst berät und bedient Kunden vor Ort, durch Telefongespräche und beantwortet Email-Anfragen.
- Die Mitgliederzahl ist von 2046 (Januar 2024) auf 2130 (Ende Oktober 2024) gestiegen.
- An 11 Terminen sind durch die Codiergruppe (8 Mitglieder) 279 Fahrräder codiert und außerdem 23 Neumitglieder geworben worden.
- Im Verkehrsausschuss des Rates der Stadt Oldenburg hat sich unser beratendes Mitglied an Vorhaben der Stadt Oldenburg durch fachkundigen Rat und Initiativvorschläge zur Verbesserung der Fahrradinfrastruktur beteiligt.
- Im letzten Jahr haben an von 33 ADFC-Tourenleiter*innen geleiteten 204 Touren 2611 Radfahrer*innen mit einer zurückgelegten Gesamtstreckenlänge von 8492 km teilgenommen. Neben den üblichen Ausflugsreisen wurden auch thematische Touren z. B. in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsrat zu landwirtschaftlichen Betrieben, mit geschichtsbezogenen Themen und zu anderen interessanten Zielen des Oldenburger Landes durchgeführt. Ankündigungen von Touren können auch der Presse entnommen werden.
- Von einigen Tourenleiter*innen wurden Tourenvorschläge zum Selberfahren ausgearbeitet und unter dem Thema „Abseitsradeln“ auf der Internetseite des ADFC Oldenburg veröffentlicht.
- In Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit Bloherfelde und dem TuS Bloherfelde haben 25 Personen in drei Kursen über jeweils 20 Stunden das Radfahren gelernt.
- Im Rahmen der Ferienpassaktion führte eine 21 km lange Radtour mit 17 Kindern zu den schönsten Spielplätzen. Eine weitere Tour (17 km) führte zum Garten der NWZ, wo die teilnehmenden zwölf Kinder auf einem Lkw den Fahrersitz besteigen durften und im Rahmen der „Tote-Winkel-Aktion“ die eingeschränkte Sicht des Fahrers nachempfinden konnten. Beide Touren wurden von jeweils vier Tourguides begleitet.
- Bei folgenden öffentlichen Aktionen war der ADFC Oldenburg federführend oder teilnehmend vertreten:
 - bei der Messe Caravan, Freizeit & Reisen (Weser-Ems-Halle) mit einem Infostand,
 - beim Aktionstag der Stadt „Hallo Fahrrad!“ mit einem Infostand und einem Angebot zur Codierung von Fahrrädern sowie der Durchführung von Radtouren für Interessierte,
 - bei der Nachhaltigkeitsmesse in Hude und beim Aktionstag von *Kornkraft* in Huntlosen mit einem Infostand,
 - zum Auftakt der Aktion „Stadtradeln“ mit der Durchführung von Radtouren für Interessierte,



Teilnahme am Kramermarktsumzug /
Bild: ADFC Oldenburg

- bei der „Kidical Mass“, einer Fahrraddemonstration mit Kindern für eine kinderfreundliche Fahrradinfrastruktur,
- als Mitveranstalter bei den Demos zur *Protected Bike Lane* (Nadorster Straße) und dem Erhalt der Haareneschstraße als Fahrradstraße,
- an zwei Demos gegen den weiteren Ausbau der A20,
- OpenBikeSensor-Messungen (Abstand bei Überholvorgängen von Radfahrenden durch Autos) in Wildeshausen und Hude,
- Teilnahme am Kramermarktsumzug,
- Teilnahme an der Eröffnung der Fahrradabstellanlage an der Uni Oldenburg.
- Im Laufe des Jahres haben einige gut besuchte Informations- und Diskussionsveranstaltungen im Infoladen statt gefunden, u. a. zu den Themen Fahrradmitnahme in der Bahn, Radtourismus ADFC, Radfahren und Gesundheit, Ortsbegehungen, *Mapathon* auch in Oldenburg, Filmvorführung „Wie weit kommt man mit Muskelkraft“, komoot-Erfahrungsaustausche, GPS-Kurs für Garmin-Geräte.



Überholabstandsmessung in Hude /
Bild: Christian Lüdke

Text: Hubertus Lobers

Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

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

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



Ergebnisse einer repräsentativen Online-Befragung

Kurzfassung, Stand: 24.11.2023



Fahrradmonitor 2023

Ausgewählte Ergebnisse

Die Online-Befragung von 4003 (3253 davon fahren **zumindest selten** Fahrrad) repräsentativ ausgewählten deutschsprachigen Personen im Alter von 14 bis 69 Jahren aus Deutschland wurde im Mai/Juni 2023 vom Institut SINUS Markt- und Sozialforschung, die vom Bundesministerium für Verkehr und Digitales gefördert wurde, durchgeführt.

Verkehrsmittelbesitz und Nutzungsanlässe

- 82 % der **befragten Haushalte** besitzen ein Auto, 79% ein Fahrrad und / oder Pedelec und 73% ein Fahrrad ohne elektrische Unterstützung.
- 39 % der Deutschen **nutzen** das Fahrrad*, 75 % das Auto und 29 % öffentliche Verkehrsmittel **täglich oder mehrmals pro Woche** als Verkehrsmittel, in Zukunft wollen 48 % häufiger das Fahrrad benutzen.
- 22 % der **Berufstätigen** nutzen das Fahrrad für den Weg zur Arbeit, 28 % der Betroffenen zur (Aus-) Bildungsstätte.
- 24 % der Radfahrenden (ca. 81 % aller Befragten) haben **in den letzten sieben Tagen** eine Strecke von 10 bis 29 km zurückgelegt, 14 % eine Strecke von 30 bis 49 km und 13 % eine Strecke von 1 bis 9 km. 31 % sind nicht gefahren.
- 25 % benutzen das Fahrrad **selten oder nie**. Ca. 2/3 dieser Gruppe gaben an,
 - dem Wetter ausgesetzt zu sein,
 - für Transporte das Auto zu nutzen,

- dass Strecken zu weit sind,
- sich anderen Verkehrsteilnehmenden ausgeliefert zu fühlen,
- dass Radfahren zu anstrengend ist.

Sicherheitsempfinden

- 60 % der Radfahrenden fühlen sich im Straßenverkehr sicher, dementsprechend 40 % nicht.
- Als **unsicher** wird die Teilnahme am Mischverkehr (auf Straßen, an Kreuzungen, im Kreisverkehr) ohne Separierung für Radfahrer genannt.
- Mindestens 90 % der Befragten fühlen sich auf ausgebauten Radwegen im Seitenraum getrennt vom Fußverkehr, auf Landwirtschaftswegen und geschützten Radfahrstreifen sicher.
- Daneben werden als **Unsicherheitsfaktoren** von sich im Verkehr unsicher fühlenden Radfahrenden Rücksichtslosigkeit anderer Radfahrender (46 %), sich plötzlich öffnende Türen (42 %), nicht genügend breite Radwege (40 %) u.a. angegeben. Diese Mittelwerte werden in Städten mit mehr als 100.000 Einwohnern um 4, 10 und 5 Prozentpunkte übertrafen.

Fahrradfreundlichkeit und Fahrradinfrastruktur

- Fahrradstraßen werden von deren **Nutzer*innen** positiv bewertet, weil u. a. die Fahrbahn ausreichend breit ist (48 %), außer Anliegern keine anderen Fahrzeuge erlaubt sind (47 %), andere Verkehrsteilnehmer auf Radfahrende Rücksicht nehmen müssen (46 %).
- Gegenüber 2021 hat sich die Bewertung der **Fahrradfreundlichkeit** der Politik verbessert: Bund von 42 auf 52 %, Land von 51 auf 58 %, Kommunen von 56 auf 62 %.

Text: Hubertus Lobers

*Fahrrad = Fahrrad ohne elektrische Unterstützung und Pedelec

Quelle: Zum detaillierteren Studium können die Befragungsergebnisse hier gefunden werden:
<https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Artikel/SV/Radverkehr/fahrradmonitor.htm>
 oder <https://www.sinus-institut.de/media-center/studien/fahrradmonitor>



fahrräder

zubehör • service • ersatzteile

kasernenstr. 36 • 26123 oldenburg

☎ 04 41 / 3 8014 83

ecke kranbergstr. donnerschwee/ohmstede

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

Vergleich gesellschaftlicher Kosten des Auto- und Fahrradfahrens

In einer Publikation von vivavelo (Kongress der deutschen Fahrradwirtschaft und dem Verein „Zukunft Fahrrad“) wird eine Arbeit von Stefan Gössling (Professor an der Linnaeus Universität / Lund Universität Schweden) aus dem Jahre 2018 vorgestellt.

Darin werden u. a. volkswirtschaftliche (soziale / gesellschaftliche) Kosten vom Auto- und Radfahren einander gegenübergestellt. Die Werte sind in Cent pro Kilometer angegeben.

Die größten Kostenfaktoren sind:

- Ausbau der Infrastruktur (8,6 ct) – Landerwerb, Instandhaltung und neue Infrastruktur u. a.,
- Lärmaufkommen (7,6 ct) – Gesundheitskosten, Arbeitsausfälle, reduzierte Immobilienwerte u. a.,
- Luftverschmutzung (5,5 ct) – Diesel (8,8 ct), Benzin (2,2 ct),
- Parken (2,7 ct) – Parkflächen.



Des Weiteren fallen in geringerem Umfang noch Kosten für Abfälle, Klimawandel, Unfälle und Erhaltung der Boden- und Wasserqualität an.

Am Beispiel eines Verkehrsunfalls wird deutlich, welche vielfältigen Kosten entstehen können: für medizinische Behandlung,

Quelle: https://vivavelo.org/wp-content/uploads/2022/09/Goessling_CBA-Auto-Fahrrad_270418.pdf

Sachschäden, Umweltschäden durch Öl und Kraftstoff, Zeitverluste durch Staus, Arbeitsausfall von Beteiligten u. a.

Insgesamt ergeben sich gesellschaftliche Kosten in Höhe von 18,7 ct pro km gegenüber einem Nutzen von 30,2 ct fürs Radfahren, obwohl die erhöhte Lebenserwartung mit Kosten von 1,1 ct zu Buche schlägt.

Fürs Radfahren fallen 0,4 ct für den Ausbau der Infrastruktur an. Kosten anderer Parameter sind äußerst gering. Ein positiver Effekt mit einem Nutzen von 32 ct ergibt sich für die Gesundheit.



Bei der privaten Dimension ist der Unterschied zwischen Autofahren (40,8 ct Kosten) und Radfahren (30,5 ct Nutzen) noch deutlicher.

Fazit: Nichtautofahrer*innen tragen die Kosten für den privaten Autoverkehr in großem Umfang durch Steuern, Krankenversicherungsbeiträge u. a. mit, weil die Einnahmen aus Mineralölsteuer und Kfz-Steuer für den Ausgleich der entstehenden Kosten nicht ausreichen.

Text: Hubertus Lobers

Grafiken: Clker-Free-Vector-Images
auf pixabay



ol-e
URBAN·MOBIL

Jetzt umsatteln aufs i:SY Glück!

Geben Sie Ihr altes E-Bike in Zahlung und suchen sich Ihr neues i:SY aus unserem großen Sortiment aus! Wir haben ständig über 100 i:SY für Sie auf Lager.



Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

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

i:SY
Ride it! Love it!



ole.bikes

GSG OLDENBURG neuer Sponsor für das Projekt „Klimakinder unterwegs“

Für das Projekt wurde eine Garage der GSG angemietet, um den „Fuhrpark“ und die Materialien unterzustellen. 30 Kinderfahrräder und 10 Laufräder stehen zur Ver-



Fahrradgarage Klimakinder / Bild Uwe Roeben



fügung. Seit September 2024 übernimmt die GSG Oldenburg den Mietzins.

Dafür herzlichen Dank!

Spendenaufwurf: Laufräder und Kinderfahrräder können wir nicht genug haben.

Kontakt über:

klimakinder@adfc-oldenburg.de oder
infoladen@adfc-oldenburg.de

Text: Birgit Burkhardt

Zahlen, Daten Fakten zum STADTRADELN 2024



- Das Team der Liebfrauenschule Oldenburg fuhr die meisten Kilometer (65.415 Km) und war das Team mit den meisten Teilnehmenden (**422 aktiv Radelnde**),
- die beste Kilometer-Einzelleistung betrug **2.062 Kilometer**,
- im Durchschnitt fuhr jede teilnehmende Person **181,2 Km**.

Auch in diesem Jahr galt wieder: Kilometer sammeln und Gutes tun.

Für jede der sieben Etappen wurden Kilometer für eine virtuelle Radtour zu den fahr-

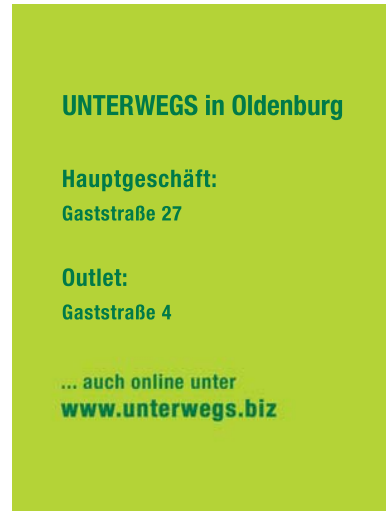
radfreundlichsten Städten Europas gesammelt. Für jedes erreichte Etappenziel gab es eine Spende an gemeinnützige Organisationen in Höhe von jeweils 1.000 Euro. In diesem Jahr gingen diese an:

Oldenburger Straßenengel e.V., Demenzhilfe Oldenburg e.V., THW Helferverein Oldenburg e.V., IBIS - Interkulturelle Arbeitsstelle e.V., Jugend- und Familienhilfe Oldenburg gGmbH und Wildtierrettung „Wilde Herzen“ Ammerland e.V.

Text: Birgit Burkhardt



www.unterwegs.biz





Innenansicht des Ladens an der Ecke Heiligengeiststraße / Lange Straße

Fördermitglied vorgestellt: BIWAK Outdoor Equipment

Seit bereits 41 Jahren bietet BIWAK als inhaber*innengeführtes Fachgeschäft für Outdoorbekleidung und –ausrüstung eine Vielfalt an Produkten für Wandern, Reisen, Radfahren und Draußensein an. Zu finden ist der Laden in der Lange Straße am Lappan in Oldenburg, vorherige Standorte waren der Schloßwall und bis vor acht Jahren die Heiligengeiststraße.

Rolf Mix (Gründer) und Britta Eicke als Inhaber*innen führen das Geschäft mit einem Team von acht teilzeitbeschäftigten Mitarbeiter*innen. Die kompetente Beratung wird dadurch gewährleistet, dass die Kund*innen auf Personal treffen, das selbst häufig und gerne draußen aktiv ist und somit Erfahrungen mit den angebotenen Artikeln einbringen kann. Schon beim Betreten des Geschäftes sorgt die einladende Atmosphäre und die Produktvielfalt besonders bei

Wanderschuhen und Rucksäcken für das Gefühl, dass man mit seinem Kaufanliegen am richtigen Ort ist.



Für Radfahrende gibt es wetterfeste (besonders wasserdichte und / oder warme) Kleidung und ein umfangreiches Angebot an Fahrradtaschen (für Bikepacking, Gravel und Alltag). Wanderbegeisterte finden zum Beispiel geeignete Rucksäcke und Reisende klimaangepasste Bekleidung. Schlafsäcke, Zelte sowie Unterwäsche ergänzen neben weiterem Equipment das umfassende Angebot. Auch für den Alltagsgebrauch bietet Biwak modische, wetterschützende Bekleidung.

Besonderen Wert legen Eicke und Mix auf nachhaltiger produzierte Waren. Die Lieferanten garantieren eingehaltene Sozialstandards (Arbeitsbedingungen, Entlohnung) und umweltfreundliche Produktion unter Einbeziehung recycelter Materialien.

Zwar gibt es Frühjahr- / Sommer- sowie Herbst- / Winterkollektionen, die in Farbe und Schnitt oft der aktuellen Mode folgen, die Funktionalität steht jedoch beim Warenangebot im Vordergrund.

Die Kund*innen kommen aus dem gesamten Nordwesten, von der Küste und auch aus Bremen. Diese Reichweite ist eine Auszeichnung für die Qualität von Beratung und Produkten.

Wer für bestimmte Aktivitäten in der Natur gerüstet sein will und funktionelle Kleidung sowie Ausrüstungsgegenstände benötigt, sollte die Kompetenz und die Angebotsvielfalt des Outdoorfachgeschäfts BIWAK nutzen.

Text: Hubertus Lobers
Fotos: BIWAK

Dachboxen
Dach- u. Heckträger
HUCKEPACK.net

Feldlinie 11
26160 Bad Zwischenahn

Ole Sinning
mail@huckepack.net

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

www.huckepack.net

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
DACHBOXEN

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
DACHTRÄGER

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF
HECKTRÄGER

Zum Feierabend noch mal kurz aufs Gravel-Rad

Und in der Gruppe macht das Fahren mehr Spaß. Mit diesen Gedanken war Grav_OL geboren. Anfang 2023 fand sich eine kleine Gruppe an Gravel-Freund*innen zusammen, um mehr oder weniger regelmäßig kurze Feierabendtouren zu machen. Mittwoch 18 Uhr, zwei Stunden, 30-40 km, lieber Schotter als Asphalt, entspanntes Radeln statt Leistungsgedanke. Die Abstimmung erfolgte über eine WhatsApp-Gruppe, die auch schnell teils sehr ausgiebig zum Fachsimpeln genutzt wurde. Und so wuchs im Laufe des Jahres 2023 die Gruppe langsam, aber stetig heran – entweder über Mundpropaganda oder über Instagram, wo Einladungen zu den Feierabendtouren gepostet wurden.

Anfang dieses Jahres eröffnete Franky seine Fahrrad-Tankstelle am Stau. Und wie bei vielen anderen Themen auch sollte sich dies als Katalysator für Grav_OL erweisen. Man kannte sich, also wurde der Startpunkt der Feierabendtouren zur Tankstelle verlegt und die Touren wurden in das Programm von Franky aufgenommen – ein voller Erfolg! Die Community wuchs rasch an, und die Feierabendtouren hatten bald so viele Teilnehmer*innen, dass sie mittlerweile wöchentlich stattfinden können.

Der Community-Gedanke bewährt sich dabei – wer Ideen hat, kann diese einfach einbringen, und wenn sich genügend Interessierte finden, werden die Ideen umgesetzt. Und die Ideen kommen! So hat sich der Coffee-Ride am Wochenende etabliert, bei dem neben dem Radfahren guter Kuchen und Kaffee im Mittelpunkt steht. Im Juli fand die „Tour de Heart“ statt – eine 120km-Tour rund um Oldenburg mit herz förmigen Streckenverlauf, im September eine „Ab in den Urwald“-Tour, und noch viele weitere

Veranstaltungen, z. B. der „Schotterspaß“ und eine Pfingsttour.

Längere Touren am Wochenende oder an Feiertagen sind inzwischen fester Bestandteil des Programms, für das kommende Jahr ist z. B. eine dreitägige Bikepacking-Tour im Münsterland von Schloss zu Schloss geplant. Die entspannte Feierabendtour steht natürlich immer noch im Kalender – auch, wenn sie für die dunklen Monate in ein Sonntagmorgen-Gravel umgewidmet wurde. Alle Veranstaltungen sind kostenlos und stehen jedem ohne Anmeldung offen, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Und auch wenn viele mit sehr hochwertiger Ausrüstung unterwegs sind, ist jedes taugliche Rad und jedes Outfit willkommen.



Wer mitmachen möchte, findet Grav_OL schnell bei Instagram. Dort kann man auch eine Nachricht schreiben, dass man in die WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden möchte. Wer kein Instagram nutzt, kann gerne den Autor direkt anschreiben.
https://www.instagram.com/Grav_OL
wolf.wiegand@adfc-oldenburg.de

Text: Wolf Wiegand
 Foto: David Köhler:

10 Jahre freie Lastenräder

Es begann in Köln 2013, München und Oldenburg folgten Anfang 2014. Erste Gruppierungen bildeten sich und dachten über freie Lastenradinitiativen nach. Im Oktober 2014 hieß es in den Oldenburger Printmedien: **„Der schwarze Jaguar parkt neben dem roten ‚Käfer‘. Die beiden Ketten werden kurz geölt, und vollendet ist die ‚Taufe‘ des fahrbaren Duos. ‚Jaguar‘ und ‚Käfer‘ heißen die beiden Lastenradfahrer, die ab 1. November in Oldenburg zirkulieren und jeweils für einen Tag kostenlos geliehen werden können.“**

Was bietet ein freies Lastenrad?

1. Kostenfreie Ausleihe für Alle.
2. Gemeingüter, gemeinsam zu nutzen.
3. Umdenken in der urbanen Mobilität (Ressourcenschonung & Verkehrsberuhigung).
4. Förderung von nachbarschaftlichem Miteinander.
5. Ausprobieren und Multiplikator.

Leuchtturmprojekt aus Oldenburg

Am 25. Oktober 2024 feierte die freie Lastenradinitiative „Rädchen für alle(s)“ im Franksy seinen zehnjährigen Geburtstag. Der Startschuss zu den Feierlichkeiten war bei der Critical Mass um 18:30 Uhr am



Das „Rädchen für alle(s)“ Team Oldenburg mit thematischen, aktuellen und vielleicht zukünftigen Aktiven beim Jubiläum im Franksy / Bild: Dieter Hannemann

Oldenburger Bahnhof. Nach einer Stunde setzten sich die freien Lastenräder und ihre Freund*innen ab zum Franksy. Hier gab es nach einem Sekt und Geburtstagsliedern noch ein paar Grußworte. Danach wurde das Buffet mit Grünkohl eröffnet. Im Laufe des Abends stellten die Gäste fest, dass es vor zehn Jahren aus dem Oldenburger Rathaus hieß, dass kommerzielle Anbieter für Leihräder und Ähnliches bevorzugt würden und dass man nicht an die Nachhaltigkeit einer solchen Initiative glaubte. „Rädchen für alle(s)“ hat das Gegenteil bewiesen! Etliche kommerzielle Verleihsysteme (z. B. E-Scooter, E-Roller, Leihräder) sind bis auf zwei in den letzten zehn Jahren wieder gegangen.

„Rädchen für alle(s)“ hat inzwischen sieben Lastenräder im Verleih. Bei den Feierlichkeiten waren andere Lastenradinitiativen und die #schokofahrt Oldenburg vertreten. Die Gäste benannten, dass die Oldenburger Initiative für viele andere ein Vorbild gewesen sei.

Es gibt in der Republik inzwischen 182 freie Lastenradinitiativen mit 650 Lastenrädern im Verleih. Die Räder werden an sieben verschiedenen Stationen in Oldenburg geparkt und können dort abgeholt werden. Über die Internetseite des Vereins erfolgt die Reservierung. Das Projekt ist nicht kommerziell, trägt sich aber nicht von allein. Die Nutzer werden daher um eine kleine Spende gebeten, z. B. für Wartung und Reparatur. Bei Mängeln sollte auch ab und zu etwas Geduld gezeigt werden, da die Räder und Stationen von Ehrenamtlichen betreut werden. Wer helfen möchte oder weitere Infos braucht, der findet diese unter:

www.raedchen-oldenburg.de.

Text: Dieter Hannemann



Was Radfahren noch attraktiver macht? Unkompliziertes und sicheres Fahrradparken!!!!

Unkompliziertes Fahrradparken bedeutet: Fahrradabstellanlagen sind in ausreichender Anzahl vorhanden und dem (Platz-) Bedarf entsprechend ausgerichtet, sie sind bestenfalls wettergeschützt, bieten den entsprechenden Platz auch für „Sonderfahräder“, wie Drei-, Lasten- und Liegeräder, sind leicht erreichbar, gut zugänglich, unkompliziert anzuschließen und sicher. Nach einer Umfrage der „Infostelle Fahrradparken“ fühlen sich 34 % der Befragten an den Abstellorten nicht sicher. U. a. ist eine gute Ausleuchtung notwendig, um ein gutes Sicherheitsgefühl zu entwickeln.

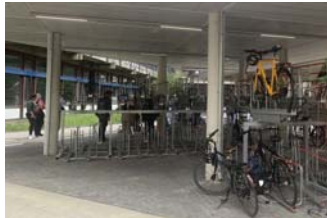
Wie viele und in welchem Flächenumfang Abstellplätze vorzuhalten sind, wird im §48 Abs. 1 NBauO definiert: „Fahrradabstellanlagen für bauliche Anlagen, die einen Zu- und Abgangsverkehr mit Fahrrädern erwarten lassen, müssen in solcher Größe zur Verfügung stehen, dass sie die vorhandenen oder zu erwartenden Fahrräder der ständigen Benutzer / Besucher aufnehmen können“.



Münster - Rad statt Pkw

Unterschiedlichste Best-Practice-Beispiele, die das Fahrradparken attraktiver machen, so dass sich mehr Menschen für das Fahrrad im Alltagsverkehr entscheiden, könnten hier vorgestellt werden. Ein Beispiel aus Münster zeigt, wie ein Autoparkplatz als Fahrradparkplatz umgestaltet wurde.

Auch in Oldenburg sind wir auf dem Weg. Wer sich einen Überblick über Planungsvorhaben und neu hinzugekommene Anlagen informieren möchte, kann dies auf der Startseite der Stadt Oldenburg und dem Suchbegriff **„Mehr Raum und Komfort für Fahrräder“** tun.



Oldenburg - neue Abstellanlage Universität, Uhlhornsweg

Wer uns über den Ideenmelder Informationen über Bedarf und Lösungsvorschläge zum attraktiveren Fahrradparken mitteilen möchte, findet den Link in der Fußzeile.

Text Birgit Burkhardt
Fotos: Dieter Hannemann

Grüne Welle für Radfahrende: Sinnvoll oder sinnlos (im Sinne der Verkehrswende)?

Wer kennt den Frust nicht, wenn die mit eigener Muskelkraft erreichte Geschwindigkeit ständig an Ampeln abgebremst werden muss. Die einzige Möglichkeit, das lange Warten an der nächsten Ampel zu vermeiden, um schnell und zügig voranzukommen ist, einen Sprint einzulegen. Dies bewirkt häufig eine rücksichtslosere, unvorsichtiger und alle Verkehrsteilnehmende gefährdende Fahrweise. Dieses Dilemma führt leider allzu oft dazu, dass das Auto die Alternative zum Radfahren ist und bleibt.

Untersuchungen zeigen, dass die Schnelligkeit, mit der wir das Ziel erreichen, ein wichtiger Beweggrund für die Wahl des individuell geeignetsten Verkehrsmittels für den Alltagsverkehr ist. Bequemlichkeit und Sicherheit sind weitere Gründe.

Das bedeutet: Wollen die Stadt- und Verkehrsplanenden mehr Menschen auf das Fahrrad bringen, um ihren Beitrag zur Reduktion der CO₂-Emission zu leisten, muss es Anreize zur Benutzung des Fahrrades geben.

Mit Einrichtung der sogenannten **„Grünen Welle“ (Ampelkreuzungen ohne Anhalten queren)** könnte für Radfahrende ein bequemerer Vorankommen möglich werden.

„Grüne Welle“ bedeutet:

- Die Ampelschaltungen ermöglichen eine Durchfahrt ohne Wartezeiten.
- Die Grünphasen orientieren sich an einer definierten Durchschnittsgeschwindigkeit der Radfahrenden.
- Durch zusätzliche Anzeigen (z. B. Säulen, Markierungen im Radweg) werden die Radfahrenden informiert, welche Geschwindigkeit bei der nächsten Ampel das Durchfahren ermöglicht oder wie lange die Grünphase noch andauert.

Meiner Meinung reduziert diese Möglichkeit weder das Unfallrisiko, noch das schnellere Vorankommen, denn ... Sprints sind weiterhin erforderlich.

Kritiker weisen darauf hin, dass eine Abstimmung der Ampelphasen nur auf Teilen der Gesamtstrecke möglich ist, weil die Radfahrenden bezüglich ihrer Fahrgeschwindigkeit eine heterogene Gruppe darstellen. Die ermittelte Durchschnittsgeschwindigkeit wird den unterschiedlichen Geschwindigkeitsbedürfnissen keinesfalls gerecht.

Eine weitere Option schnell und sicher durch den Stadtverkehr zu radeln, bietet die App **„traffic pilot“**, eine App für die „Grüne Welle“ der Radfahrenden. Seit 2019 nutzen in Düsseldorf Radfahrende kostenlos diese App, die ihnen die richtige Geschwindigkeit anzeigt, sodass sie entspannt und gleichmäßig fahren können. Diese App wurde durch das Forschungsprojekt KoMoD realisiert. Mittlerweile sind 70 % der Ampeln im gesamten Stadtgebiet programmiert. Das Projekt gilt als „digitale Verkehrswende“.

Wäre das nicht ein weiterzuverfolgendes Projekt auch für unsere Stadt? Wer mehr dazu lesen möchte:



Text: Birgit Burkhardt



Foto: © Stadt Düsseldorf



Radtouren Oldenburg

April bis Juli 2025

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.e.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 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 TourGuide-Seminar 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.e.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
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich	01.04.25	13.05.25	10.06.25	08.04.25
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●	15.04.25 29.04.25	27.05.25	24.06.25	22.04.25
Dienstag	abends	08.04.25	06.05.25	03.06.25	01.07.
18:00 Uhr	gemütlich	22.04.25	20.05.25	17.06.25	15.07.
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				29.07.
Mittwoch	schnell: ab 20,	02.04.25	07.05.25	04.06.25	02.07.25
17:30 Uhr	sportlich ab 22	09.04.25	14.05.25	11.06.25	09.07.25
Stautorkreisell Hafenseite	km/h ●●● ●●●●	16.04.25 30.04.25	21.05.25 28.05.25	18.06.25 25.06.25	16.07.25 30.07.25
Donnerstag	abends	03.04.25	01.05.25	12.06.25	10.07.25
18:00 Uhr	gemütlich	17.04.25	15.05.25	26.06.25	24.07.25
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●		29.05.25		
Donnerstag	abends	10.04.25	08.05.25	05.06.25	03.07.25
18:00 Uhr	flott	24.04.25	22.05.25	19.06.25	17.07.25
Stautorkreisell Hafenseite	17–21 km/h ●●●				31.07.25
Freitag	nachmittags	25.04.25	30.05.25	27.06.25	
14:00 Uhr	gemütlich				
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				
Freitag	Radeln + mehr	11.04.25	16.05.25	13.06.25	11.07.25
17:00 Uhr	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)*

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>



TourGuides im ADFC Oldenburg

AH – Axel Hellmann	HD – Helga Drieling	RS – Rolf Schumacher
AS – Almut Siems	HK – Heino Küpker	SK – Stephan Kabasci
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HL – Hubertus Lobers	TR – Traute Rosenbusch
BB – Birgit Burkhardt	HM – Heinz Meyer	UH – Uwe Hellmers
DA – Dierk Ahnepohl	HP – Helmut Pawlitzak	UK – Uta-Beate Kesting
DG – Doris Grote-Westrich	IM – Ingrid Marciniak	US – Uwe Schmid
EB – Eckard Blaeser	JG – Jens Glave	UW – Uwe Wehmeyer
ES – Ewald Schütte	KF – Klaus Fuhrken	WB – Wilke Brüning
FC – Friedhelm Cordes	KW – Klaus Wloka	
FM – Frank Munderloh	MB – Maria Behrens	
GB – Gerd Brüning	MN – Markus Nindel	
GBe – Gerd Behrens	MS – Mario Sieghold	
HB – Heinrich Book	RK – Regina Kruse	

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.

SA 15.03. 10:00 45 km ●● (WB)

„Einrollen 2025“

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 14:30 Uhr
Tempo gemütlich

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. Eine Kaffeepause ist geplant!

SA 05.04. 09:00 75 km ●●● (GBe)

Zur KleeblattRoute Berne

Treffpunkt LzO Osternburg, Bremer Str. 21
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 04.04.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wasser, Moor und Marsch und ein weiter Blick sind unsere Begleiter auf dem Weg entlang der Hunte und Ollen. Ab Bookholzberg wechselt das Landschaftsbild hin zur Geest, und wir erreichen Osternburg über Hude, Lintel und Tweelbäke.

SO 06.04. 11:00 50 km ●● (AWJ/ES)

Frühlingserwachen im Mansholter Holz

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Auf ruhigen Nebenstrecken fahren wir nach Mansholt. Dort begeben wir uns auf der Suche nach den ersten Frühlingsboten in einem Naturschutzgebiet. Eine wärmende Cafépause ist eingeplant.

SO 06.04. 12:00 30 km ●●● (DG)

Gedenkstätte Wehnen

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

Radtour in die Vergangenheit und gegen das Vergessen. Ziel unserer Reise wird die „Alte Pathologie“ in Wehnen sein. Führung durch die Ausstellung ca. 1 Std. / Kosten pro Person 3,- €. Cafébesuch ist eingeplant.

SA 12.04. 13:00 25 km ● (HK)

In den Westen von Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo sehr gemütlich

Mit einem gemütlichen Tempo fahren wir über Nebenwege in den Westen von Oldenburg, über Wechloy und Ofen nach Metjendorf. Über den Bürgerbusch geht es zurück nach Oldenburg zum Stautor. Unterwegs machen wir eine Pause.

SO 13.04.

„Hallo Fahrrad“

Der ADFC Oldenburg bietet verschiedene Schnuppertouren an, nähere Einzelheiten bitte der Presse entnehmen oder vor Ort am ADFC-Stand erfragen.

SO 13.04. 09:30 50 km ●● (HP)

Nach Edewecht

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 14:30 Uhr
Tempo gemütlich

Wir fahren Richtung Küstenkanal, dann weiter auf den Reiherweg (ehemalige Kleinbahnlinie) bis nach Edewecht (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

SA 26.04. 10:00 65 km ●●● (SK)

Melkhus Ohrt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 25.04.,
<https://touren-termeine.adfc.de/>

Wir fahren im flotten Tempo vom ADFC-Infoladen über Fliegerhorst, Wahnbek und Ipwege durch die Wesermarsch zum Melkhus Ohrt. Dort wird ausgiebig Pause gemacht, bevor es über den Hunteradweg nach Oldenburg zurückgeht.

SA 26.04. 10:30 50 km ●● (AWJ)

Zum Wasserlehrpfad in Nethen

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 22.04., max. 15 Personen
<https://touren-termeine.adfc.de/>

„Der Weg ist das Ziel.“ Wir fahren gemütlich, mit angepasstem Tempo und einigen Stopp zum Wahrnehmen und Informieren unserer Umgebung. Eine längere Cafépause ist eingeplant.

SO 27.04. 10:00 60 km ●● (TR)

Zum Tag des Baumes in den Hasbruch

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

Auf ruhigen Wegen radeln wir zum Hasbruch zum ältesten Baum Niedersachsens. Im großen Bogen geht es nach Oldenburg zurück. Eine Einkehr ist unterwegs geplant.

SO 27.04. 09:45 70 km ●●● (WB)

Berg und Wal

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn + Fähre
Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>

Ab Berne geht es entlang der Ollen durch das geschichtsträchtige Stedingen Land. In Lemweder setzen wir über nach Vegesack. Weiter geht es auf der Bremen-Nord Route „Berg und Wal“ entlang der Lesum, Knoops Park und dann durch die Bremer Schweiz. Mit der Bahn fahren wir ab Berne zurück.

SA 03.05. 11:00 50 km ●● (ES)

Zur Apfelblüte ins Steenforths-Moor

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Auf schönen Abseitsstraßen fahren wir nach Nethen. Im Steenforths Moor erkunden wir die weitläufigen Streuobstwiesen. Bitte ein Picknick einplanen. Kleine Pausen mit Kaffee sind eingeplant. Anmeldung erwünscht.

SO 04.05. 10:00 75 km ●●● (KW)

Wallholländermühle Westerscheps

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

Diese Tour führt uns nach Westen zur Wallholländermühle in Westerscheps. Dort haben wir ausreichend Zeit uns die Funktion der Mühle erklären zu lassen und unser mitgebrachtes Picknick zu genießen. Ein Abstecher zum wiederaufgebauten Tollhus up'n Wurnburg ist ebenfalls geplant.

SO 04.05. 10:30 35 km ●● (JG)

Achtsam Radeln Oldenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Tempo gemütlich

Die Schönheit Oldenburgs erleben: Sinne schärfen, Landschaft bewusst wahrnehmen und Kräfte spüren. Auch dieses Jahr stehen Besonderes und Be-Achtsames im Fokus. Anmeldungen erwünscht!

Aus Freude am Fahrrad.

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

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

© 2025 Stückemann GmbH & Co. KG

DO 08.05. 14:30 40 km ●● (ES/AH)

Wasserstoffspeicherung in Huntorf

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 19:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Wir fahren auf kurzem Wege zum EWT Gasspeicherstandort nach Huntorf. Dort gibt es Informationen zur Wasserstoffspeichertechnologie, einem wichtigen Baustein bei der Nutzung regenerativ erzeugter Energie.

SA 10.05. 09:45 75 km ●●● (MS)

Natur Pur

Treffpunkt Stautorkreisel
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo flott

Auf ruhigen Nebenstraßen- und Wirtschaftswegen fahren wir durch Feld- und Waldgebiete im Landkreis Oldenburg (Hude / Hasbruch / Hatten). Selbstverpflegung sollte eingeplant werden, spontane Einkehrmöglichkeiten werden genutzt.

SA 10.05. 10:00 30 km ● (TR)

Ganz gemütlich unterwegs

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 14:00 Uhr
 Tempo sehr gemütlich
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Ganz gemütlich radeln wir durchs Grüne aus der Stadt hinaus und auf anderen ruhigen Wegen wieder zurück. Einkehr und Verschnaufpause unterwegs sind eingeplant.

SO 11.05. 10:00 50 km ●● (BB)

Zum Zwischenahner Meer

Treffpunkt PFL

Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Tempo gemütlich
 Anmeldung bis 08.05., max. 20 Personen
<https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren auf wenig befahrenen Nebenstrecken und guten Forstwegen ans Zwischenahner Meer. Nach einer Teepause radeln wir durchs Richtmoor zurück.

SO 11.05. 10:00 40 km ●● (KF)

Tradition im Tritt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 14:30 Uhr
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Auf Spurensuche durch Oldenburg und Umland zu legendären Orten. Thema dieser Tour: Gefängnisse.

SA 17.05. 10:00 75 km ●●● (KW)

Huntesperrwerk in Elsfleth

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

Durch die Wesermarsch geht es vorbei an schönen alten Höfen zur Mündung der Hunte in die Weser. Dort wird uns die Funktion des Huntesperrwerks bei einer Besichtigung erläutert. Auf dem Rückweg nach Oldenburg ist eine Stärkung in einem Café geplant.

SA 17.05. 10:30 58 km ●●● (UH)

Rhodopark Gristede

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Tempo flott

Im Wonnemonat Mai genießen wir auf einer gemütlichen Fahrradtour die Blütenpracht im Rhododendronpark Gristede. Dort neh-

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 seit 1923 **Ammerländer
 Versicherung**
 Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit WaG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
März							
Sa 08.	Tag der offenen Töpferei	35	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
Sa 15.	„Einrollen 2025“	45	●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 16.	Kreativmarkt in Wiefelstede	50	●●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	11:00
So 23.	In den Naturpark Wildeshauser Geest	53	●●●●	GBe	LzO Osternburg	22.03.	09:00
So 30.	Achtsam Radeln Ammerland	35	●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
April							
Sa 05.	Zur KleeblattRoute Berne	75	●●●	GBe	LzO Osternburg	04.04.	09:00
So 06.	Frühlingserwachen im Mansholter Holz	50	●●●	AWJ/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		11:00
So 06.	Gedenkstätte Wehnen	30	●●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	12:00
Sa 12.	In den Westen von Oldenburg	25	●	HK	Stautorkreisel		13:00
So 13.	„Hallo Fahrrad“				Schlossplatz		
So 13.	Nach Edeweicht	50	●●	HP	PFL		09:30
Sa 26.	Melkhus Ohrt	65	●●●	SK	Infoladen Ziegelhofstr.97	25.04.	10:00
Sa 26.	Zum Wasserlehrpfad in Nethen	50	●●●	AWJ	Infoladen Ziegelhofstr.97	22.04.	10:30
So 27.	Zum Tag des Baumes in den Hasbruch	60	●●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
So 27.	Berg und Wal	70	●●●	WB	Bahnhof OL Südseite	ja	09:45
Mai							
Sa 03.	Zur Apfelblüte ins Steenforths-Moor	50	●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		11:00
So 04.	Wallholländermühle Westerscheps	75	●●●	KW	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 04.	Achtsam Radeln Oldenburg	35	●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:30
Do 08.	Wasserstoffspeicherung in Huntorf	40	●●●	ES/AH	Infoladen Ziegelhofstr.97		14:30
Sa 10.	Natur Pur	75	●●●	MS	Stautorkreisel		09:45
Sa 10.	Ganz gemütlich unterwegs	30	●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
So 11.	Zum Zwischenahner Meer	50	●●	BB	PFL	08.05.	10:00
So 11.	Tradition im Tritt	40	●●●	KF	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
Sa 17.	Huntesperkerw in Elsfleth	75	●●●	KW	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
Sa 17.	Rhodopark Gristede	58	●●●	UH	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:30
Sa 17.	Zum Melkhus in Tweelbäke	25	●	HK	Stautorkreisel		14:00
So 18.	Exkursion ins Vehne- und Everstenmoor	55	●●●	HB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	09:30
So 18.	Zum Heimatmuseum Wiefelstede	60	●●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
Di 20.	Auf der Rhododendronroute ...	50	●●●	FM	ZOB Bad Zwischenahn	ja	10:15
Sa 24.	80 km Rhododendren in the City	80	●●●	MB	Bhf Delmenhorst	23.05.	09:00
Sa 24.	Spohle / Linswege	65	●●●	FC	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
So 25.	Dötlingen und zurück	65	●●●	HL	Stautorkreisel		11:00
Do 29.	Am Himmelfahrtstag „irgendwohin“	80	●●●	GB	Bahnhof OL Südseite	28.05.	09:30
Fr 30.	3-Tage-Tour „Tour de Fries“	220	●●●	GB/TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	02.02.	09:00
Sa 31.	Zum Bauernmuseum nach Benthullen	50	●●	AWJ	Infoladen Ziegelhofstr.97	26.05.	10:00
Juni							
Sa 07.	Exkursion zum Gemüseanbaubetrieb ...	50	●●	FC/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		11:30
Sa 07.	Durch Heide und Geest zum Domizil	85	●●●	MB	Bahnhof Cloppenburg	06.06.	09:15
So 08.	80 km Acker-Schnacker-Transrapid	80	●●●	MB	Bahnhof Quakenbrück	06.06.	09:30
Mo 09.	Mühlentour	45	●●	BB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:30
Sa 14.	Maritime Welten in Bremerhaven	75	●●●	FM	Bahnhof Brake	ja	10:00
Sa 14.	Über Bornhorst und Etzhorn	25	●	HK	Stautorkreisel		14:00
So 15.	80 km Von Vechta zum Airport Damme	80	●●●	MB	Bahnhof Vechta	14.06.	09:30
Sa 21.	Bollenhagener Wald	70	●●●	UH	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 22.	Nördliches Ammerland	60	●●	HM	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
Sa 28.	Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - OL	75	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	25.06	08:10
Sa 28.	Zum Chorkonzert „Heaven can wait“	60	●●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	01.06.	14:00
So 29.	1/2-herzige Tour um Oldenburg (Teil 1)	78	●●●	AS/RK	Stautorkreisel	ja	09:30
So 29.	Achtsam Radeln Oldenburg	35	●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
Juli							
Sa 05.	Tradition im Tritt	40	●●	KF	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:30
Sa 05.	OOWV Biobauernhof Bakenhus	75	●●●	ES/KW	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 06.	An die Wümme	65	●●●	HP	PFL	02.07.	09:00
So 06.	Auf den Spuren der alten Gummibahn	70	●●●	IM	Bahnhof OL Südseite	21.06.	10:30
Sa 12.	Exkursion: Gartenprojekt in Howiek	60	●●●	ES/FC	Infoladen Ziegelhofstr.97		09:30
Sa 12.	Die Küste von Butjadingen	50	●●●	FM	Bahnhof OL Südseite	10.07.	11:15
So 13.	Fischessen in Varel und Gutes mehr!	85	●●●	BB/SK	Infoladen Ziegelhofstr.97		09:00

men wir uns Zeit für einen Spaziergang im Park und machen eine Picknickpause.

SA 17.05. 14:00 25 km ● (HK)

Zum Melkhus in Tweelbäke

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo sehr gemütlich

Wir fahren über die Huntebrücke der Bundesbahn zur Hollerlandstraße und weiter zum Stadtwald von Oldenburg. Am Kanalweg beim Melkhus machen wir eine Pause. Über dem Sandweg in Osternburg kommen wir wieder zum Stautor.

SO 18.05. 10:00 60 km ●● (TR)

Zum Heimatmuseum Wiefelstede

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 17:30 Uhr

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

Wir radeln auf landschaftlich schönen Wegen nach Wiefelstede zum Heimatmuseum. Dort gibt es eine Ausstellung zum regionalen künstlerischem Schaffen und Handwerksgeschichte aus Wiefelstede von vor 100 Jahren. Einkehr unterwegs ist geplant.

SO 18.05. 09:30 55 km ●● (HB)

Exkursion ins Vehne- und Everstenmoor

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo gemütlich

In Begleitung des BUND fahren wir ins Vehne- und Everstenmoor. Die Tour steht unter dem Motto „Moorschutz ist Klimaschutz“. Abrunden werden wir die Tour mit einer Einkehrmöglichkeit. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Di 20.05. 10:15 50 km ●●● (FM)

Auf der Rhododendronroute durch das Ammerland

Treffpunkt ZOB Bad Zwischenahn
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Bad Zwischenahn und zurück.

Zur Blütezeit der Rhododendren fahren wir über gut ausgebaute Radwege auf der Rhododendronroute durch das Ammerland. Eine Picknickpause und die Einkehr in einem Café sind geplant.

SA 24.05. 09:00 80 km ●●● (MB)

80 km Rhododendren in the City

Treffpunkt Bf Delmenhorst (Weberstr.)
Rückkehr ca. 18:00 Uhr Delmenhorst Bf
Tempo flott
Anmeldung bis 23.05., 0172 931 1336
oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Delmenhorst und zurück.

Wir fahren durch den historischen Nordwolle-Park, entlang der Ochtum, überqueren die Weser und erreichen einen mächtig großen Rhododendron-Park (Mittagspause). Über Werdersee und Ochtum-Niederung weiter zum Ziel. Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung.

SA 24.05. 10:00 65 km ●● (FC)

Spohle / Linswege

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

Unser Ziel sind die vier Klosterhöfe in der Gemeinde Bockhorn. Wir fahren durch landwirtschaftlich interessante Orte im Ammerland wie Dreiberger, Hollen, Spohle, Bentshöhe und Linswege (Pause im Hofcafé) und über Hüllstedeferd zurück nach Oldenburg.

SO 25.05. 11:00 65 km ●● (HL)

Dötlingen und zurück

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 24.05.,
oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Die Tour führt über Sandkrug und Sandhaten nach Dötlingen und zurück über Hüntosen und Tunggeln durch Wald, Wiesen und Felder nach Oldenburg. Eine Einkehrmöglichkeit ist vorgesehen.

Sausewind



- Sorgloser Fahrradurlaub, umweltfreundlich und aktiv 😊
- Neben unseren Dauerbrennern „Baltikum“, „Normandie“ und „Sardinien“ weitere 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 / 9 35 65-0
info@sausewind.de • www.sausewind.de

Gut gerüstet für dein Abenteuer



BIWAK Outdoor Equipment

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

DO 29.05. 09:30 80 km ●●● (GB)

Am Himmelfahrtstag „irgendwohin“

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung bis 28.05.
<https://touren-terminde.adfc.de/>

„Himmelfahrt“ - ein wunderbarer Tag wartet auf uns. Eine nette Truppe, ideales Radfahrwetter und das grandiose Oldenburger Umland werden dazu beitragen, dass wir eine tolle Radtour erleben werden. Eine Café-Einkehr am Yachthafen ist geplant.

FR 30.05. 09:00 220 km ●●●(GB/TR)

3-Tage-Tour „Tour de Fries“

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr
 Tempo flott
 Kosten ca. 95 € (Hotel)
 Anmeldung bis 02.02.
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir radeln auf schönen Wegen ca. 80 km durch das Ammerland bis nach Neuenburg. An Tag 2 gibt es eine ca. 70 km-Rundtour durch Friesland und seine reizvollen Orte. An Tag 3 fahren wir auf anderen Wegen ca. 70 km nach Oldenburg zurück. Pausen für Kaffee, Kuchen und Klönen sind eingeplant. Details auf <https://touren-terminde.adfc.de/> (Unterkunftsmöglichkeit, eigene Buchung).

SA 31.05. 10:00 50 km ●● (AWJ)

Zum Bauernmuseum nach Benthullen

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo gemütlich
 Kosten ca. 12 € (Führung, Kaffee, Kuchen)
 Anmeldung bis 26.05., max. 15 Personen

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

„Der Weg ist das Ziel.“ Wir fahren gemütlich, mit angepasstem Tempo und einigen Stopps zum Wahrnehmen und Informieren unserer Umgebung. Eine längere Cafépause ist eingeplant.

SA 07.06. 11:30 50 km ●● (FC/ES)

Exkursion zum Gemüseanbaubetrieb Himpl nach Scheps

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

Gemeinsam mit dem Ernährungsrat Oldenburg fahren wir zum Gemüseanbaubetrieb Himpl nach Scheps. Die Hofführung bietet Informationen zum Anbau und zur Vermarktung von Gemüse. Kaffee und Kuchen gibt es vor Ort.

SA 07.06. 09:15 85 km ●●● (MB)

Durch Heide und Geest zum Domizil

Treffpunkt Bahnhof Cloppenburg
 Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP Bhf
 Tempo flott
 Anmeldung bis 06.06., 0172 931 1336
 oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück.

Entlang des Wiesensees geht es durch eine Heide- und Geestlandschaft Richtung Großenkneten und Dötlingen. Durch das Visbeker Auetal und die Emsteker Parkanlage gelangen wir zum Ziel. Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung.

SO 08.06. 09:30 80 km ●●● (MB)

80 km Acker-Schnacker-Transrapid

Treffpunkt Bahnhof Quakenbrück

Rückkehr ca. 18:30 Uhr Quakenbrück Bhf
 Tempo flott
 Anmeldung bis 06.06., 0172 931 1336
 oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Quakenbrück und zurück.

Die Tour führt uns nach Menslage an die „Kleine Hase“ ins Hahnenmoor nach Bippen. Dann radeln wir zu einem großen Steinplateau mit weitem Blick ins Artland, und über die „Hase“ zum Ziel. Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung.

MO 09.06. 10:30 45 km ●● (BB)

Mühlentour

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo gemütlich

Wir fahren zum Mühlenfest zur Querensteder Mühle. Dort werden wir uns ca. 2 Stunden aufhalten und das vielseitige Programm genießen.

SA 14.06. 10:00 75 km ●●● (FM)

Maritime Welten in Bremerhaven

Treffpunkt Bhf Brake
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Brake und zurück.

Wir radeln nach Blexen, von wo wir mit der Fähre nach Bremerhaven übersetzen, um nach einem Besuch im Schaufenster Fischereihafen die maritime Meile und die Häfen zu erkunden. Picknickpause und Einkehr in einem Café sind geplant.

SA 14.06. 14:00 25 km ● (HK)

Über Bornhorst und Etzhorn

Treffpunkt Stautorkreisel
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo sehr gemütlich

Wir fahren über Nebenwegen nach Bornhorst, am See vorbei und über die Kornstraße nach Etzhorn. Über Ohmstede und Donnerschwee fahren wir wieder zum Ausgangspunkt. Eine Pause ist eingeplant.

SO 15.06. 09:30 80 km ●●● (MB)

80 km Von Vechta zum Airport Damme

Treffpunkt Bahnhof Vechta
 Rückkehr ca. 18:15 Uhr Vechta Bhf
 Tempo flott
 Anmeldung bis 14.06., 0172 931 1336
 oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Vechta und zurück.

Hinter Vechta begeben wir uns auf einen Pickerweg entlang zweier Moore. Über eine Berg- und Talstrecke erreichen wir den Flughafen Damme (Einkehr im Imbiss möglich). Über einen Bahnradweg und eine Waldwegstrecke gelangen wir zum Ziel. Einkehr im Café ist vorgesehen. Selbstverpflegung.

SA 21.06. 10:00 70 km ●●● (UH)

Bollenhagener Wald

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Tempo flott

Wir fahren zum Steenforth's-Moor in Nethen, und weiter über Jaderkreuzmoor zum Bollenhagener Moorwald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in der Wesermarsch (Picknickpause). Zurück führt die Route uns über Großenmeer!

SO 22.06. 10:00 60 km ●● (HM)

Nördliches Ammerland

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir über Ofen, Neuenkrug und Mansholter Büsche nach Wiefelstede (Mittagspause). Die Rückfahrt führt uns über Rastede (Kaffeepause) zurück nach Oldenburg.

SA 28.06. 08:10 75 km ●●● (HP)

Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - OL

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 15:30 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn
Anmeldung bis 25.06., 0441 885137
oder <https://touren-terminer.adfc.de/>

Anfahrt nach Ahlhorn mit der Bahn.

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Forstwegen durch den Oldenburger Süden. Zunächst zur Thülsfelder Talsperre, dann durchs Vehnemoor Richtung Oldenburg zurück. (Unterwegs Selbstversorgung, Kaffeepause mit Einkehr vorgesehen)

SA 28.06. 14:00 60 km ●● (TR)

Zum Chorkonzert „Heaven can wait“

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 22:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten 33 € (Konzert)
Anmeldung bis 01.06.,
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Der Hamburger Chor „Heaven can wait“ kommt mit seiner Band nach Bad Zwischenahn. Eine gemütliche Radtour führt uns nach Zwischenahn und nach einer Einkehr genie-

ßen wir die Musik. Danach geht es auf dem kürzesten Weg nach Oldenburg zurück.

SO 29.06. 09:30 78 km ●●● (AS/RK)

1/2-herzige Tour um Oldenburg (Teil 1)

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

Die Herzroute um Oldenburg, entworfen von Lisa/ GRAV_OL, startet mit Teil 1: flott und abwechslungsreich führt sie östlich der Stadt, inkl. Café-Stopp (Verpflegung mitbringen). Teil 2 schließt Oldenburg später „ins Herz“.

SO 29.06. 10:00 35 km ●● (JG)

Achtsam Radeln Oldenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Tempo gemütlich

Die Schönheit Oldenburg erleben: Sinne schärfen, Landschaft bewusst wahrnehmen und Kräfte spüren. Auch dieses Jahr stehen Besonderes und Be-Achtsames im Fokus. Anmeldungen erwünscht!

SA 05.07. 10:30 40 km ●● (KF)

Tradition im Tritt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Auf Spurensuche durch Oldenburg und Umland. Thema dieser Tour: Friedhöfe und ihre Geschichte. Für weitere Details bitte Tourenportal beachten.

SA 05.07. 10:00 75 km ●●● (ES/KW)

OOWV Biobauernhof Bakenhus

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

In flottem Tempo durchstreifen wir den Landkreis Oldenburg bis zum OOWV Bauernhof mit Umweltbildungszentrum in Großenkneten. Dort erkunden wir die Ausstellungen. Ein Cafébesuch ist eingeplant.

SO 06.07. 09:00 65 km ●●● (HP)

An die Wümme

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Ticket Bahn und Fähre
Anmeldung bis 02.07., max. 12 Personen
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Hunte, Weser, Lesum und Wümme begleiten uns auf unserem Weg. Wir überqueren die Weser mit der Fähre nach Vegesack. Nach einer Teepause an der Wümme fahren wir zum Bremer Hauptbahnhof und von dort mit dem Zug nach Hause.

SO 06.07. 10:30 70 km ●●● (IM)

Auf den Spuren der alten Gummibahn

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 05.07.,
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Die Fahrradtour führt uns an der Hunte entlang Richtung Elsfleth. Von dort aus genießen wir die Weserflut bis Brake, um nach einer Café-Einkehr durch die Moorlandschaften über die „Gummibahn“ zurück nach Oldenburg zu radeln.

SA 12.07. 09:30 60 km ●● (ES/FC)

Exkursion: Gartenprojekt in Howiek

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

Zusammen mit Ernährungsrat Oldenburg fahren wir zum Gartenprojekt NadU nach Ochoit-Howiek. Engagierte Menschen zeigen uns, wie man gemeinsam mit viel Spaß frisches und gesundes Gemüse erzeugt.

SA 12.07. 11:15 50 km ●●● (FM)

Die Küste von Butjadingen

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 20:30 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 10.07., <https://touren-terminer.adfc.de/>

Mit dem Zug fahren wir nach Nordenham. Über Blexen geht es entlang der Küste über Tossens nach Eckwarderhörne, von wo wir mit der Fähre über den Jadebusen nach Wilhelmshaven übersetzen. Rückfahrt mit dem Zug ab Wilhelmshaven. Picknickpause und Einkehr in einem Café sind geplant.

SO 13.07. 09:00 85 km ●●● (BB/SK)

Fischessen in Varel und Gutes mehr!

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 20:30 Uhr
Tempo flott

Eine schöne Tour zum Vareler Hafen erwartet Euch. Dort stärken und erholen wir uns, bevor uns der Weg zurück nach Oldenburg über Rastede führt. Im Hofcafé belohnen wir uns bei selbstgebackenen Kuchen.

Mit dem Rad zu den Wurzeln: Hofbesuche in der Region



Kräuteranzucht Dötlingen

In einer Zeit, in der uns die globalen Krisen in Bereichen wie Ernährung und Umwelt besonders beschäftigen, rücken auch die kleinen, regionalen Strukturen in den Fokus. Um den Dialog zwischen Erzeuger*innen, Verarbeiter*innen und Verbraucher*innen zu fördern, haben sich der Ernährungsrat Oldenburg und der ADFC Oldenburg zusammengetan, um gemeinsame Radtouren zu regionalen Höfen und Verarbeitungsbetrieben anzubieten. Die Radtouren richten sich an alle Interessierten, die hautnah erleben möchten, woher die Produkte unserer Region stammen und wie sie hergestellt werden.

Verstehen, was hinter den Produkten steckt

„Die Touren führen uns auf einen Entdeckungsweg: Vor Ort auf den Höfen bieten die Landwirte spannende Einblicke in ihre Arbeit. Es geht um mehr als eine einfache Führung – es geht um das gegenseitige Verständnis. Während der Besuche können Fragen gestellt werden, die sonst oft unbeantwortet bleiben: Welche Herausforderungen bringt die Arbeit in der Landwirtschaft und im Verarbeitungsbereich mit sich? Welche Ideen und Konzepte gibt es, um umweltfreundlicher zu produzieren? Wie beeinflussen Krisen wie steigende Energiepreise und Lieferengpässe die Arbeit der Er-

zeuger*innen?“ erzählt Judith Busch, Koordinatorin des Ernährungsrats Oldenburg.

So konnten im vergangenen Jahr vier unterschiedliche Höfe mit 75 Teilnehmenden besucht werden.

Die Hofbesuche führten zu verschiedenen Kräuterbetrieben bei Dötlingen, auf denen die Teilnehmenden spannende Einblicke in die Staudenvermehrung und die Pionierar-



Hof Imhorst Empfang

beit bei dem Arzneipflanzenanbau erhielten. Es wurden zwei solidarische Landwirtschaften (SoLaWi) besucht, bei denen Verbraucher*innen mit den Erzeuger*innen direkt eine Gemeinschaft bilden und Anteile an der Ernte erhalten.

Außerdem hatte eine Tour den Milchviehbetrieb Hof Büsing in Fünfhausen zum Ziel, auf dem die Kühe, die Melkanlage und der Hofladen besichtigt und die eigenen Käsesorten des Betriebs verkostet werden konnten.

Viele Eindrücke konnten die Teilnehmenden von den Betriebsbesichtigungen mitnehmen und einen besseren Einblick in die Arbeit eines Landwirts / einer Landwirtin erhalten.

Weitere Besichtigungen werden auch 2025 folgen.

Text: Judith Busch
Fotos: Ernährungsrat Oldenburg



Leidenschaft und Know-How

Seit 2017 stehen eine persönliche und kompetente Beratung, ein Rundum-Service und ein erstklassiges Produktsortiment im Mittelpunkt unserer Arbeit. Ob für Familien, den Wocheneinkauf oder das Gewerbe- teste unterschiedliche Modelle und finde das passende Lastenrad für deinen Anwendungszweck.



Expertise rund um Lastenräder

- Große Auswahl aus Lastenrädern für unterschiedliche Anwendungszwecke
- Dienstrad-Leasing mit starken Kooperationspartnern
- Attraktive Förderprogramme mit bis zu 3.500 Euro Förderung



Gerhard Stalling Straße 42a
26135 Oldenburg

0441 / 777 97580

www.tretlaster-nord.de



Gruppenbild im Garten des Quartiers, dem Internationalen Jugendprojektheus / Foto: Dieter Hannemann

Wieder einmal ist Oldenburg für ein Wochenende Liegeradhauptstadt der Republik!

Vom 16. bis 18. August fand das Große Oldenburger Liegeradtreffen (GOL) statt. Seit 2012 findet das GOL immer in dem Jahr statt, wenn Olympiade ist.

Der Name war Programm, denn mit knapp 90 teilnehmenden Personen war die Veranstaltung wahrlich groß. Gleichzeitig ging mit der enormen Zahl der Teilnehmenden auch eine riesige Fahrzeugvielfalt einher. Das internationale Treffen war eine bunte Mischung aus Muskelkraft betriebenen Aktivitäten und kultureller Vielfalt. Was kann man sich für ein Wochenende sonst noch wünschen? Selbst der feuchte norddeutsche Sommer konnte die Stimmung unter den Teilnehmenden nicht drücken. Wie schafft man es als Organisationsteam, eine so große Veranstaltung mit Ausfahrten für so viele Personen zu organisieren, ohne dabei die Nerven

zu verlieren? Etwa mit viel Rückenwind und stets genug Luftdruck auf dem Reifen? Das allein reicht längst nicht aus; denn so viele Menschen ohne nennenswerte Zwischenfälle durch den Verkehr zu lotsen, braucht ein erfahrenes Team. Die Oldenburger Liegeradgruppe ist mittlerweile für ihre gut organisierten Veranstaltungen bekannt.

Freitag

Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es statt einer Sonnenuntergangstour eine Fantasiereise zu Fuß mit einer kurzen Einführung in das Fahren im Verband als gemeinsamer Eröffnungstour, da es regnete. Der Abschluss war Jazz-Live-Musik mit der Gruppe „Bodenpersonal“ bei Kerzenlicht ohne norddeutsche Kühle, sogar das Tanz-

bein wurde noch geschwungen.

Samstag

Zum Frühstück trafen die Tagesgäste ein,



Am Samstagmittag auf dem Weg zur Nordsee / Bild: Christian Winkgen

danach erfolgte die Eröffnung und ein kurzes Briefing für alle Teilnehmer*innen.

Stadtrundfahrt In der Fahrradstadt Oldenburg sind die Bürger*innen einiges gewohnt. Critical Mass mit bis zu 400 Teilnehmer*innen, Fahrraddemos und Ausfahrten von Bürgervereinen und ADFC-Gruppen. Aber ein geschlossener Verband aus ca. 90 Spezialrädern (vom Langlieger bis zum Kurzlieger, mit Gespannen und Gesellschaftsrädern, über Trikes und Kicklenkern, bis zum vollverkleideten Velomobil) fährt nicht oft durch eine Stadt in unserer Republik oder sonst auf der Welt. So war auch das Motto der Stadtrundfahrt „Sich sehen und gesehen werden!“. Abschluss war der Vitaminstopp bei einem Oldenburger Fahrradhändler. Hier gab es Obst und Wasser sowie Schokoriegel.

Workshops Danach teilten sich die Teilnehmer*innen in acht Workshops auf. Unter dem Motto: „Oldenburg erleben & erfahren“, „Brot & Spiele“, „Auf den Spuren der Zeit“, „Grosser Oldenburger Liegeradchor“, „Kunsthandwerkliches Angebot“, „Von Wohnprojekt zu Wohnprojekt“, „Die

Tierische Tour“ Und „Einmal Nordsee und zurück“ verlebten die Teilnehmer*innen die nächsten Stunden.

Kaffeestopp Ideal für die ganze Gruppe war der gemeinsame Kaffeestopp beim Dorfkrog in Delfshausen. Alle Workshops trafen hier ein; es gab für alle Kuchen mit Kaffee oder Tee. Im Kaffeegarten ließ es sich aushalten und angenehm plauschen. Nach der Stärkung ging es wieder gemeinsam zurück Richtung Oldenburg. Am Ziel angekommen wurde das obligatorische Gruppenbild gemacht.



Liegeräder auf dem Weg durch Oldenburg / Bild Dieter Hannemann

Großes Oldenburger Liegeradkino

Nach dem Grillfest mit kulinarischen Köstlichkeiten war es Zeit für das „Große Oldenburger Liegeradkino“. Zuerst stellten sich die Workshops vor, z.B. wurden die kunsthandwerklichen Ergebnisse präsentiert. Der Höhepunkt war dann der Große Oldenburger Liegeradchor mit zwei neuen Liedern plus Zugabe! Den Abschluss bildete der Film „Wie weit kommt man mit Muskelkraft?“. Der Film berichtet von der Motivation der Fahrer*innen und gibt einen Einblick hinter die Kulissen. So konnten alle für eine gute Stunde in die Welt der Rekordversuche eintauchen.

Sonntag

Am Sonntag verabschiedeten sich die ersten Gäste nach dem Frühstück, um die Heimreise anzutreten. Für 60 Teilnehmer*innen stand noch eine Tour an der Hunte auf dem Programm, vorbei an der Baustelle der Huntebrücke.

Käsestopp Der Abschluss war dann beim Frankys, der temporären Heimat der Liegeradgruppe Oldenburg. Der Käsestopp mit Käse, Molkegetränken, Kaffee und Brot mit einer mobilen Käserei aus Neuenburg und frischen Backwaren aus Sandhatten von zwei Liegeradfreunden rundete dieses Treffen ab. Von hier war der Weg zum Bahnhof oder zum Jugendprojektehaus nicht mehr so weit. Es hallte bei der Heimfahrt noch durch die Stadt „Chapeau! Irre Leistung!



Käsestopp beim Franky's / Bild Dieter Hannemann

Hat viel Spaß gemacht.“

Text: Dieter Hannemann

HP-Boat-Treffen in Hoya

Was ist alles mit Muskelkraft möglich?



Eröffnung mit Briefing des 3. HP-Boat-Treffens vor der Kanuscheune des WSV Hoya / Foto: Hanna Brunkhorst

Im November 2024 wurde der Film über ein Rekordwochenende im ADFC-Infoladen „Wie weit kommt man mit Muskelkraft?“ gezeigt. Ruben Schütze aus Hamburg fuhr hier in 24 Stunden 1256 km.

Wir haben meist alle mehr Potential, als wir denken und preisgeben. Dieses zeigte auch das 3. HP-Boat-Treffen am 31. August und 1. September 2024 in Hoya. Eine der Besonderheiten dieses Treffens ist, dass Teilnehmer*innen innerhalb und außerhalb der Studierendenteams antreten. Unter anderem stehen die Disziplinen Pfahlzugkraft und Langstrecke an. Auch der Austausch über verschiedene Technologien steht im Fokus der Veranstaltung und das gesellige Beisammensein.

Dieses Jahr kamen die Teilnehmer*innen der Schiffbaustudierenden-Tretbootteams (International Waterbike) aus Rostock, Hamburg und Bremen sowie private Tretboote über den Human Powered Vehicles e. V.

nach Hoya. Die privaten Tretboote kamen aus Lübeck (zwei), Jabel-Müritz, Bremen und Oldenburg. Welchen Stellenwert dieses Treffen jetzt schon hat, das sagte ein Teilnehmer der Uni Rostock: „Wir fahren dieses Jahr zur International Waterbike Regatta in Flensburg, nach Hoya und vielleicht noch nach Hamburg.“

Am Samstag nach der Begrüßung und dem Briefing starteten alle sofort mit dem Pfahlzug-Wettbewerb. Beim Pfahlzugkraft-Wettbewerb wurde die durchschnittliche Zugkraft der Tretboote über eine Dauer von 20 Sekunden ermittelt. Bei dem ein oder anderen Boot wurde hier schon das Material sehr beansprucht, so dass es handwerkliche Aufgaben bis in die Nacht gab. Nach dem gemeinsamen Grillen rundete dieses Jahr zum ersten Mal eine Lichterfahrt zusammen mit der Kanuabteilung des WSV-Hoya auf der Weser den Abend ab. Am Sonntag nach dem Frühstück fand dann als

evil eye
In deiner Sehstärke
erhältlich

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

OPTIK
am haarenufer

Made in Austria

Höhepunkt ein Langstreckenrennen über vier Kilometer statt.

Nach der Siegerehrung am Sonntagmit-

Ergebnisse

Beim Pfahlzug lag die „Reynold“ von der Uni Hamburg mit 64,9 kg deutlich vorne. Es folgte „Renate“ (Uni Rostock) mit 38,3 kg vor der „reignbow“ (Uni Bremen) mit 27,4 kg. Beim Langstreckenrennen führte die „reignbow“ (Uni Bremen) vor der „Reynold“ (Uni Hamburg). Den 3. Platz konnte sich aber ein privates Tretboot erkämpfen, die „WATERSPEED Holiday“ aus Oldenburg



Die „WATERSPEED Holiday“ aus Oldenburg in Hoya auf der Weser / Foto: Dieter Hannemann

tag räumten alle das Gelände; es gab dabei noch den ein oder anderen fachlichen Austausch und gute Tipps für die Mitbewerber*innen für das nächste Treffen. Mit auf den Weg wurde auch allen gegeben, dass es ein 4. HP-Boat-Treffen 2025 geben wird.

Text: Dieter Hannemann



Im Vordergrund das Siegerboot Reynold aus Hamburg beim Pfahlzug-Wettbewerb, im Hintergrund die WATERSPEED Holiday aus Oldenburg / Foto: Dieter Hannemann

de
fietsenmakers



Bewährter
Standard:
26 ZOLL
kommt
immer an!

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

Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 4 22 12

www.corpus-gesundheit-sport.de

Erhalten Sie mit uns Ihre Gesundheit...
... und Freude am Radfahren durch unsere wirksamen Trainings- und Therapieprogramme im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

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

Sie erhalten **immer** eine ärztliche und physiotherapeutische Einzelberatung und individuelle Anleitung. Auch krankengymnastische Einzelbehandlungen, Manualtherapie u.a. für Selbstzahler und PKV-Versicherte bieten wir Ihnen gerne an. Vereinbaren Sie bitte unter der o.g. Telefonnummer einen kostenfreien Beratungs- oder Probetermin.

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



Wind, Weite, Einsamkeit: Eindrücke aus Island

Vor mehreren Jahren spülte uns das Losglück eines Gewinnspiels nach Island. Es war ein unglaublich eindrucksvoller Kurztrip, aber es fühlte sich nicht richtig an, in einem Mietwagen sitzend von Hotspot zu Hotspot zu fahren. An einem der Tage überholten wir zwei Radreisende. Das wollte ich sofort auch! Und nur sechs Jahre später war es dann wirklich so weit. Die finanziellen und zeitlichen Rahmenbedingungen waren günstig und wir mit Mitte 50 physisch in einem passablen Status.

Zu unserer Vorbereitung gehörte zunächst das Studium der Reisen anderer. Im Recherchemedium Nr. 1 YouTube sahen wir Frauen und Männer, die die Weite der Landschaft vermaßen, die Sturm, Regen, Sonne, Schnee trotzten, die froren und Polarlichter erlebten. Dass all diese Leute noch längst nicht ihr 35. Lebensjahr erreicht hatten oder fast schon Leistungssportler*innen waren, wurde zu meiner mentalen Herausforderung. Ansonsten wollten wir beide es immer noch.

Wir übten Zelt Nächte bei einstelligen Temperaturen und Kochermahlzeiten im Stehen. Wir passten unsere Ausrüstung an, und ich entschied, mit dem soliden Trekkingrad statt mit dem agilen Gravelbike zu fahren. Und wir sagten uns: Wir würden ausschließlich die asphaltierten Hauptstrecken für unsere Island-Umrandung nutzen. Und wenn es nötig oder ratsam würde, überbrückten wir Teile der Strecke mit dem Bus, im schlimmsten Fall auch mit einem Inlandsflug.

Gehen, Fahren und Gefahren-werden

Wir umrundeten Island ab Reykjavik im Uhrzeigersinn. Mit dieser Richtung besteht angeblich in manchen Jahren die Chance auf günstige Winde, so die Vorabrecherche. Dieser Sommer gehörte zu den kälteren und windigeren Exemplaren, davon sprachen auch Einheimische. Die Temperaturen lagen im Schnitt tagsüber bei 10°, nachts bei 4-6° C. Wind war stets vorhanden, an zwei Tagen erlebten wir Orkanböen, Regen kam vor.

Weitere Zahlen: 18 Tage auf dem Rad, Gesamtstrecke: 1.182 km auf der Ringroad, im Norden verschiedene asphaltierte Landstraßen, im Osten und Süden geschotterte Landstraßen. Knapp 14 km zu Fuß am Black Beach und in Reykjavik. Plus ca. zusätzlich 393 km im Bus, aufgeteilt auf drei Strecken. Drei Ruhetage aufgrund von Gesundheitsprophylaxe und Sturm.

Verpflegung

Unterwegs und am Zelt: Erdnuss-Schokoriegel, gesalzene Cracker, Bananen, Äpfel, Porridge, Cracker mit Pesto, getrocknete Gerichte aus der Tüte, Nudeln mit Pesto. In Cafés, Restaurants, Raststätten: hervorragende Torten, Hamburger, Lammsuppe, Nudelgerichte. Trinken: Wasser, Kaffee, O-Saft, Bier.



Unterkunft und Schlafen

In Zahlen: 26 Nächte, 18 ÜN im Zelt, 9 in Hotels oder Guesthouses, 6 davon ungeplant (kein Campingplatz oder Sturm). Wie in anderen skandinavischen Ländern sind auch in Island die Campingplätze meistens mit einer Gemeinschaftsküche und Aufenthaltsbereich ausgestattet. Toiletten- und

Duschräume waren bis auf einen besonders heruntergekommenen Platz warm und oftmals geradezu gepflegt.

Verkehr und Straßen

Die Ringroad ist erst seit 2019 durchgängig asphaltiert. Allerdings muss der Belag den Belastung durch das wechselhafte Wetter gewachsen sein und ist oft dementsprechend grobporig. Es gibt keinen nennenswerten Seitenstreifen. Sehr ungemütlich wird es, wenn die Verkehrsdichte hoch bis sehr hoch ist – das ist in einem Radius von gut 50 km um Reykjavik herum der Fall – Regen dazu kommt oder starker Wind. Man darf einfach keine Angst haben.

Im Nordosten haben wir spontan einen mehrtägigen Abstecher abseits der Ringroad eingefügt, der uns auf asphaltierten Nebenstrecken moderat über das Hochland führte.

Eindruckliche Etappen und Momente

In den langen, einsamen Stunden der 6. Etappe habe ich das Gefühl, in Island angekommen zu sein. Auf dem Programm: ein Abstecher zu einem dieser geologischen Wunder, hufeisenförmigen Schlucht namens Ásbyrgi: 100 m ragen die Felsen nach



oben. Vermutlich entstanden durch riesige Flutwellen, die auf Vulkanausbrüche unter dem Gletschern folgten. Danach fahren wir auf dem asphaltierten Dettifossvegur (Dettifoss-Weg) stetig ansteigend nach Süden, dem Abzweig zum des auf die Menge bezogen größten Wasserfalls Europas entgegen. Dettifoss speist sich vom Gletscher Vatnajökull, dem größten Islands, dem größten



Europas. Nach der Bestaunung kämpfen wir uns die stark befahrende Zufahrtsstraße wieder hinauf – hinein in dunkelstes Gewölke und einen scharfen kalten Wind, der aus den Bergen fällt und uns auf der Hochebene wuchtig von der Seite trifft, hinein in die Einsamkeit und die unfassbare Weite des Hochlandes. In den Pausen finden wir ein wenig Windschutz am Fuß des Straßenwalls. Ungefähr alle 30 min. überholt uns ein(!) Auto. Am taghellen Abend des 21. Juni um 21:30 Uhr kommen wir abgekämpft an. Nicht bei einem Campingplatz, wie wir denken, sondern bei einer überschwemmten Wiese. Wir nehmen sofort das Angebot eines jungen rumänischen Arbeiters an, der uns in seinem Pkw 8 km Schotterpiste weiter zu einem Guesthouse bringt. Die Fahrräder

dürfen zwei Tage lang unter dem Vordach eines Wohnhauses parken.

Öxipass: Mit dieser Passstraße kürzt man die Island-Umrundung erheblich ein, allerdings um den Preis, dass man Teile der sehenswerten Ostfjorde verpasst. Wird sehr eklig sein, wenn der Wind von vorn kommt, Regen oder Schnee die Schotterpiste in eine Rutschpartie verwandeln und man im meist vorherrschenden Nebel schlechte Sicht hat. Uns hat der Wind den Anstieg tatsächlich leicht gemacht. Vor dem Abstieg auf der Südseite mit teilweise 17% und kiesbettartigen Abschnitten sollte man Respekt haben.

Wind: Auf unserer 10. Etappe im Südosten steuern wir auf eine ausgesetzte 75° Kehre zu; die Windkarte weist starke Böen aus. Dass sich dann aber eine Wand aus Wind aufbauen würde, die uns ad hoc zum Stehen zwingt, ist eine neue und etwas unheimliche Erfahrung. Während der folgenden 2,5 km können wir die Räder immer dann eine zeitlang schieben, wenn die Böe abflaut. An Fahren ist nicht zu denken. Unter der Böe bleiben wir im Kauernodus stehen.

Im Süden, der Atlantik ist oft in Sichtweite: Die Ringroad führt uns in uncharmanter Gradlinigkeit eine ungemütliche Steigung gegen den Wind hinauf. Der Verlauf der Straße ist nicht erkennbar. Wir begreifen erst kurz vorher, dass sich vor uns das Maul eines Tunnels öffnet. Unser erster (und einziger!) Nach einer 1,8 km langen Schussfahrt spuckt uns der Tunnel wieder aus. Knallsonne, blauester Himmel, und die Weite des Horizonts scheint aus Gletscher zu bestehen.

Im Südosten und Süden liegen die touristisch begeisternden und deshalb stark frequentierten Hotspots: Wasserfälle, Gletscher, Gletscherzungen, Gletscherlagune. Dazwischen sind zig Kilometer durch Geröllwüste zu bewältigen. Wer hier auf dem Rad Wind von vorn hat, leidet. Noch etwas mehr, wenn es auch regnet – aber die ab-

surde Eintönigkeit der Landschaft spielt dann keine Rolle mehr. Den dichten Verkehr durch unzählige Campervans und -trucks, Wohnmobile und Pkw vor allem im Süden empfinden wir jedoch als extrem anstrengend. Im Norden und Osten teils abseits der Ringroad war mehr Einsamkeit. Rückblickend waren dies tatsächlich die schönsten Tage. Die Weite und die Schroffheit der Land-

schaft hat in meinem Reiseherzen einen besonderen Platz. Sie wirkt wie ein Magnet.

Reisezeit: 16.06. bis 12.07. (inkl. Flug); sehr nützliche Website: www.cyclingiceland.is. Mehr Eindrücke über diese Reise gibts am 14.02.2025 im ADFC-Infoladen.

Text: Frauke Sterwerf

Fotos: Frauke Sterwerf, Silke Baehr

Die Etappen auf komoot:

<https://www.komoot.com/de-de/collection/2864182/-iceland-2024>





39 Stationen. 101 Fahrzeuge. 10 E-Autos.



CarSharing.
Weil es uns bewegt.

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



Das Lager im Luftbild / © THW-Jugend

THW-Jugend Oldenburg e. V. unterwegs

Das 18. Bundesjugendlager 2024 der THW-Jugend e. V. stand an. 4000 Jugendliche aus ganz Deutschland nahmen teil, die gemeinsam auf einem Flugplatz in Föhren bei Trier unvergessliche Eindrücke sammelten.

Auch für einen Teil der THW-Jugend Oldenburg e. V. führte dieses Event zu dauerhaften Erinnerungen.



Die gesamte Fahrradgruppe

Um dem diesjährigen Motto „Nachhaltigkeit“ des Bundesjugendlagers alle Ehre zu erweisen, und um unvergessliche Erinnerungen und Erfahrungen zu sammeln, ent-

schied sich eine kleine Gruppe unserer Jugendlichen dafür, die rund 600 km mit dem Fahrrad (BioBikes) auf sich zu nehmen. Recht schnell hatten sich 9 Teilnehmer*innen im Alter von 12 bis 27 Jahren aus der THW-Jugendgruppe gefunden, um die Reise anzutreten.

Doch auch so eine Fahrradtour benötigt Planung für Routen, Unterkünfte etc..

Voraussetzung zum Mitfahren war die Teilnahme an einer der insgesamt vier veranstalteten Probetouren, welche alle regional stattgefunden haben. Während dieser Touren konnte nicht nur die Kondition der Teilnehmer*innen und Fahrräder ausgiebig getestet werden, sie hatten auch einen maßgeblichen Anteil daran, herauszufinden, welche Probleme auf uns zukommen könnten, und wie wir auf diese reagieren können.

Mit unserem erlernten Wissen machten wir uns am Donnerstagabend des 18. Juli in unserem Ortsverband daran, unsere Fahrräder mit allem auszustatten, was wir im Laufe der Tour benötigen würden. Neben

reichlich Wasser, etwas Proviant, einem Kochtopf, Gaskocher und all dem Kram, den man so braucht packten wir auch 5 Zeltplanen samt Gestänge dazu ein. Nach einer Nacht auf dem Platz in Oldenburg und einem schnellen Frühstück machten wir uns auf den Weg. Unser Ziel: Ein Hof etwas außerhalb von Osnabrück. Auf diesen ersten 111 km waren wir zu acht. Dank unserer Probefahrten war diese Etappe gut zu schaffen. Die Stimmung war gut und die Fahrt verlief ohne Probleme. Angekommen, gestärkt mit Bratkartoffeln und Hamburgern vom Gasgrill ging es in die Zweimann-Zelte.

Die erste Nacht gut überstanden, machten wir uns auf den Weg nach Haltern am See. Auf dieser Strecke erreichte uns der neunte Teilnehmer unseres Teams. Doch diese Etappe ist nicht ohne Schwierigkeiten geblieben. Bereits kurze Zeit nach dem Start zwang ein Platten uns zum Halten. Kurze Feldreparatur und weiter ging's, bis derselbe Reifen erneut schlapp machte.

Und das nur wenige Minuten später. Nach einem erneuten Reparaturversuch und erneutem Liegenbleiben entschieden wir uns dazu, die Gruppe aufzuteilen. Zu dritt machte sich eine Gruppe auf den Weg zu einem Fahrradladen, während der Rest von uns den Weg fortsetzte.

Die Tagesetappe war mit 112 km die längste der gesamten Tour. Der erste Teil unserer Gruppe erreichte den THW Ortsverband in Haltern am See abends gegen 22:30 Uhr. Bis auch die Dreiergruppe ankam, sollten noch einige Stunden vergehen.

In den nächsten Tagen fuhren wir nach Meerbusch auf einen Pfadfinderplatz, von dort machten wir uns auf nach Köln Porz, natürlich mit einem Gruppenfoto am Kölner Dom! Am fünften Tag trafen wir die Bundesjugendleitung in Bonn. Nach interessanten Gesprächen und etwas Stärkung setzten wir die Reise zu unserem Tagesziel, dem THW Ortsverband in Sinzig, fort.

FREIHEIT – für dich – für uns – für alle

Zu den
Veranstaltungen



www.vhs-ol.de





Gruppenfoto am Kölner Dom

Von Koblenz aus (wo uns leider ein Mitglied unserer Gruppe medizinisch bedingt flüher verlassen musste) und dem Deutschen Eck, unserem nächsten Ziel, fuhren wir nach Cochem. Eine starke Steigung verlangte uns dabei noch einmal alles ab. Oben angekommen, wurden wir sehr herzlich von den THW Kameraden aus Cochem empfangen, wurden begrüßt und sogar zu einem Fahrradladen gefahren, um einen weiteren defekten Reifen auszutauschen. Mit diesem defekten Mantel hat uns die Jugendgruppe vom OV Cochem eine Andenkentafel gezaubert, die sie uns dann auf dem Bundesjugendlager überreicht haben.



Pause mit Aussicht

Bevor wir uns der letzten Etappe widmen konnten, trafen wir im Ortsverband Wittlich auf Jugendliche aus dem Ortsverband Quedlinburg, die den OV trotz ihrer Anreise mit dem Auto (522 km) ebenso als Stopp

nutzten, um am Samstag früh und entspannt anzukommen.

Der nächste Tag begann mit schlechtem Wetter. Doch deswegen ließen wir die letzten 22 km nicht bleiben. Vermehrt haben wir nun THW-Fahrzeuge gesehen, und als uns ein Transporter mit offener Schiebetür entgegenkam – um uns zu filmen – wussten wir, dass wir kurz vor dem Ziel waren. Mit „The Final Countdown“ auf der Musikbox trafen wir dann endlich auf den Anweiser. Kurz am Meldekopf vorgestellt ... und die Stimmung war nicht mehr zu kippen! Ohne Verzögerung fuhren wir seitlich an allen wartenden LKW vorbei aufs Gelände. Rund 600 km und 9 Tage nach der Abfahrt hatten wir es geschafft, darüber wurde dann sogar in der digitalen Lagerzeitung berichtet.



Ankunft in Föhren

Die Tage waren geprägt von coolen Erinnerungen, und trotz einiger Schwierigkeiten – wie Platten, gebrochene Speichen und ein gebrochener Gepäckträger – haben alle eine erinnerungsreiche Zeit auf dem Bundesjugendlager verbracht.

Und nach so einer erfolgreichen Fahrradtour wird diese wohl nicht die letzte bleiben.

Text: Lasse Zink
Fotos: Mirco Winterberg



ZWEIRAD
BEILKEN

UNSER SERVICE

- ✦ Leasing mit BusinessBike, Company Bike, Deutsche Dienstrad, el Leasing, Jobrad, Kazenmeier Leasing, LEASE A BIKE, mein-dienstrad.de, MMV Leasing usw.
- ✦ 0% Finanzierung max. 12 Monate
- ✦ Probefahrt auf eigener Indoorstrecke
- ✦ Versicherungsservice
- ✦ Große Markenauswahl: Bulls, Cube, Riese & Müller, Gazelle, Kalkhoff, Stevens, Ridley, ISY, Qio, Bakfiets, Conway & Pegasus



UNSERE AUSWAHL

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



Zweirad Beilken
GmbH & Co. KG
Weißenmoorstr. 249
26125 Oldenburg



0441 302426



service@fahrrad-beilken.de
www.zweirad-beilken.de

Radtour für Kinder: Zum Spielplatz im Waldgebiet Wildenloh



Eine Fahrradtour für Dich!

Lade wieder Deine Eltern oder Großeltern zu einer Radtour ein. Ziel diesmal ist der Spielplatz im Waldgebiet Wildenloh. Auch diesmal führt die Tour nicht auf dem direkten Weg dorthin. Für das erste Etappenziel entlang des Bloherfelder Wasserzugs gibt es drei Möglichkeiten: 1. quert die erste oder zweite Brücke über den Bloherfelder Teich, dahinter liegt ein Spielplatz; 2. umfährt den Kennedy-Teich, dort findet Ihr viele Sitzgelegenheiten für ein Picknick; 3. am Ende des Wasserzugs befindet sich ein kleiner Spielplatz – Zeit um Kraft und Energie zu tanken für die letzte Etappe.

Der Spielplatz liegt im Wildenloh und ist ausgestattet mit unterschiedlichen Schaukeln, einer Wippe, Reckstangen, Seilen, Balancierstangen u. v. m. Eine offene Hütte bietet Schutz bei Regen und eine Sitzgelegenheit für ein ausgiebiges Picknick. Falls das nicht genug ist, laden die viele Spazier-

wege und ein Trimpfad im Waldgebiet zum Mitmachen ein. Vielleicht ein schöner Zeitvertreib für Eure Eltern / Großeltern.

UND: Wusstest Du schon: Pro Tag kommt es in dem 1,9 km² großen Waldgebiet durchschnittlich zu einem Holzzuwachs von 3,5 m³ (ein Quader mit den Maßen von 2 m x 1,75 m x 1m).

Erwähnenswert ist, dass sich auf dem großzügigen Gelände kein Müll befindet.

- Start und Ende der Tour: Stautorkreisel
- Tourenlänge: insgesamt 18,5 Km
- Link zur Tourenführung:
<https://oldenburg.adfc.de/artikel/zum-spielplatz-im-wildenloh-20-km>

Viel Spaß wünscht Euch das SattelFest-Redaktionsteam.

Text und Foto: Birgit Burkhardt,
Hubertus Lobers

BIO
FASHION



Maas.

ÖKOLOGISCHE MODE
FAIR PRODUZIERT – SEIT 1985

COOLE
SHIRTS
FÜR
ECHTE
BIKER

OLDENBURG

Uhlhornsweg 99
26129 Oldenburg
Mo-Fr: 10-18.30 Uhr
Sa: 10-15 Uhr
0441 7781756

MAAS-NATUR.DE





Der Oder-Neiße Radweg

Viel Natur – gute Radwege – wenige Ortsdurchfahrten

Die Anfahrt erfolgt mit dem Auto (503 km) nach Frankfurt (Oder).

Frankfurt (Oder) Zug Görlitz – Bad Muskau – Guben – Frankfurt (Oder) Auto Anklam Zug Schwedt – Penkun – Rieth – Anklam

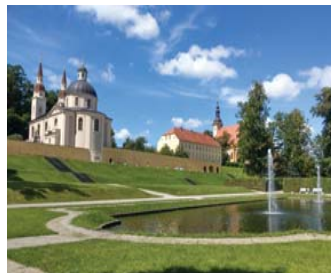
Meine Frau und ich haben mit Gepäck und herkömmlichen Fahrrädern ca. 540 km zurückgelegt.

Die Strecke verläuft entlang der deutsch-polnischen Grenze, wodurch es einige Städte gibt, die durch den Fluß unterbrochen aus zwei Teilen (jetzt zwei Städten) bestehen, Frankfurt (Oder) – Slubice, Guben – Gubin, Görlitz – Zgorzelec. Der grenzüberschreitende Umgang miteinander ist unproblematisch und durch Brücken möglich.

In der sehr sehenswerten Altstadt von **Görlitz**, der östlichsten Stadt Deutschlands, findet man gut restaurierte Barock- und Renaissancebauten, was laut Stadtführer durch Investitionen von etwa einer halben

Milliarde Euro möglich wurde. Da schon 120 Filme in Görlitz gedreht wurden, wird die Stadt von Einheimischen auch Görlwood genannt.

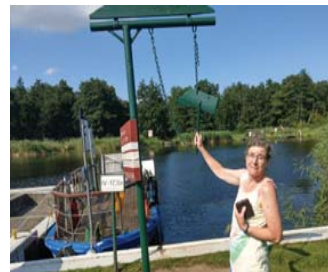
Auf dem Weg nach **Bad Muskau** führen wir durch die Görlitzer Heide, die zum größten zusammenhängenden Waldgebiet Europas gehört, das sich hauptsächlich in Polen befindet. Eine Begegnung mit einem Wolf wäre möglich gewesen.



Einen Blick von einem **Aussichtspunkt bei Grieben** auf das riesige Braunkohleabbaugebiet Jänschwalde (80 km²) zeigt, dass Renaturierungsmaßnahmen wie Aufforstung, Anlage von Seen u. a. schon ersichtlich sind.

Bei einem Abstecher zum **Kloster Neuzelle** lohnt ein Blick in die prunkvoll ausgestattete Stiftskirche und für eine Brotzeit der Aufenthalt im Garten.

Eine Nachmittagstour von **Anklam** aus führte uns zu einer Peenefähre, die zehn Personen befördern kann. Den in der Nähe wohnenden Fährmann ruft man herbei, indem man ganz analog mit einem Klöppel gegen eine Glocke schlägt.



Bei der Zugfahrt von Anklam nach **Schwedt** wurde eine Zugverspätung in Angermünde ein Glücksfall für uns, weil sich unsere planmäßig knappe Umsteigezeit von fünf auf zwanzig Minuten erhöhte. Zugbegleiter*innen und mitreisende Radfahrer*innen waren durchweg freundlich und hilfsbereit.

In **Gartz** sind wir auf eine findige Lösung gestoßen. Ein im Krieg zerstörtes Mittelschiff einer Kirche ist nun ein Innenhof, der zwischen dem Kirchturm und dem Querschiff mit Altarraum liegt.

In **Penkun**, unter 1000 Einwohner, berichtete uns der Unterkunftsvermieter, wie der

Erhalt der Schule bis zur 10ten Klasse erreicht wurde. Eine Delegation der Gemeinde fuhr nach Polen und bot dort zwanzig günstige Grundstücke an. Bedingung: Die Familien mussten mindestens drei Kinder haben. Auf diese Weise wurde die geforderte Grenze von 180 Schüler*innen überschritten und die Schulschließung abgewendet.

Ein Beispiel für die kleinen Entdeckungen am Wegesrand, die auch den Reiz der Fortbewegung mit dem Rad ausmachen, ist die „Buchhaltestelle“ in **Rieth**, ein offenes kleines Gebäude mit gefüllten Bücherregalen und Sitzgelegenheiten. Und das in unserem Unterkunftsart mit knapp 600 Einwohnern, der am Neuwarper See nahe Stettiner Haff liegt.

Bei einer Ganztagestour zur Insel **Usedom** besuchten wir die Kaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bassin mit ihren ins Meer hinausragenden Seebrücken. Der Zusatz geht darauf zurück, dass Wilhelm II. Zeiten im Sommer dort verbrachte. Bemer-

MADE FOR YOU

BROMPTON

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



Radweg von Ahlbeck nach Swinemünde

kenswert an unserem Besuchstag war, dass es seit 5.00 Uhr bis in den frühen Nachmittag Stromausfall gab, sodass jegliche Gastronomie ihren Betrieb eingestellt hatte.

Erfahrungen: Fahrradtouren sind so kommunikativ, wie Rauchen oder das Ausführen von Hunden. Beim Frühstück, dem „Auf- oder Absatteln“ kommt man ins Gespräch über Ziele, Wegstrecken oder gemachte Erlebnisse. Ein Ehepaar aus Mag-

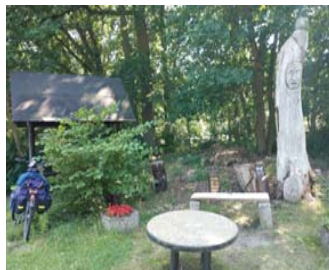
deburg haben wir viermal getroffen, auch nach dazwischenliegenden Tagen.

Wenn wir tagsüber in einen größeren Ort kamen, haben wir uns bei der Touristeninformation ein Falblatt oder eine Ortskarte besorgt, um in 1 bis 2 Stunden bei einem Rundgang den Ort zu erkunden.

Nördlich von Mescherin verlässt man die Oder, wodurch die Strecke manchmal wellig wird. Mit dem Schwung aus der Abfahrt kommt man häufig relativ mühelos den nächsten Anstieg hinauf.

Fazit: Wenn man sich an der Natur auf langen ortsfreien Strecken erfreuen will und auf besondere architektonische Sehenswürdigkeiten wenig Wert legt, ist der Oder-Neiße Radweg zu empfehlen. Zumal man meist eine sehr gute Beschaffenheit der Fahrradwege (auch auf dem Deich) und gute Rastplätze vorfindet.

Text und Fotos:
Hubertus Lobers



KOSTBAR

REGIONAL. BIO. FAIR.

164 Gutscheine für 16,50 €

20 25

Im Buchhandel und in teilnehmenden Geschäften.
kostbar-oldenburg.de

Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

baron mobility service gmbh
BIWAK Outdoor Equipment OHG
cambio Oldenburg GmbH & Co. KG
Corpus GmbH
Die Speiche
de Fietsenmakers
Dynamo Schneider
Fahrrad Munderloh
Fast2Work GmbH
LMD Metallbau
ol-e urban:mobil
Optik am Haarenufer
Rakelmann-Optik
Sausewind Reisen
TRETMASTER-Nord OHG
Unterwegs AG
Vosgerau am Dam
Zweirad Stückemann

Staulinie 14-15, 26122 Oldenburg
Lange Straße 91, 26122 Oldenburg
Staulinie 1, 26122 Oldenburg
Giesenweg 19, 26133 Oldenburg
Nadorster Straße 60, 26123 Oldenburg
Ziegelhofstraße 62, 26121 Oldenburg
Kasernenstraße 36, 26123 Oldenburg
Lange Straße 73, 26122 Oldenburg
Wickenweg 52, 26125 Oldenburg
Rudolf-Diesel-Str. 35, 27243 Groß Ippener
Schloßplatz 11, 26122 Oldenburg
Haarenufer 31, 26122 Oldenburg
Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg
Meeschweg 9, 26127 Oldenburg
Gerhard-Stalling-Str. 42a, 26135 Oldenburg
Gaststraße 27, 26122 Oldenburg
Damm 25, 26135 Oldenburg
Oldenburger Straße 76, 26180 Rastede

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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ADFC Kreisverband Oldenburg e. V.
Ziegelhofstraße 97
26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 1 37 81
infoladen@adfc-oldenburg.de

V.I.S.D.P.

Birgit Burkhardt, Vorsitzende des Kreisverbandes Oldenburg

REDAKTION

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

REDAKTIONSANSCHRIFT

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

GESTALTUNG & SATZ

ADFC Kreisverband Oldenburg |
Helmut Pawliszak

Spendenkonto: ADFC KV Oldenburg
IBAN: DE40 2806 1822 0008 9230 00

DRUCK

www.rautenberg-druck.de | gedruckt auf
Papier aus nachhaltigem Anbau.

MEDIADATEN

Sattelfest erscheint zweimal jährlich
jeweils im Frühjahr und Sommer.
Auflage: >= 5.500
Vertriebsgebiet: Oldenburg und
Oldenburger Land

Versand an ca. 1000 ADFC-Haushalte;
Auslage in Geschäften und öffentlichen
Einrichtungen.
Sattelfest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de>

TECHNISCHE DATEN

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

ANZEIGEN

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

HINWEISE

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

BEITRAGSEINSENDUNGEN

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

FOTOS

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

**Redaktions- und Anzeigenschluss für
Ausgabe 2 / 2025 ist der 15.04.2025.**



Ecocion bringt's

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



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



Informativer Pausensnack.

Tipps und Infos aus der Region auf NWZonline.de



Holt Euch die
News aufs Handy.

Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon (freiwillig) Beruf (freiwillig)

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

Zusätzliche jährliche Spende: €

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

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

Kontoinhaber*in

D E
IBAN

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Zahlung per Rechnung.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) 22-26 Jahre (33 €)

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

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

Name des*der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) 18-26 Jahre (33 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder und deren Mailsadressen können unter > www.adfc.de/mitgliedschaft nachgemeldet werden.

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

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

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



Jetzt kostenlos
herunterladen:
NWZonline.de/app





Auch Ihr Ziel – vor Ort und online!

www.hankens-apotheken.de



Apotheken

WIR SIND IN IHRER NÄHE