



Radtouren Oldenburg: Juli bis Dezember 2025

Neues aus dem Aktivenkreis | Fahrradunfallstatistik 2024 | Reiseberichte |

Andere Wege im Fahrradbau | Radtour für Kinder | 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 31.12.2025. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nicht auf andere Produkte anwendbar.



 Tourismus & Marketing  
**Oldenburg** i.o.

## Editorial

### Moin liebe Leserinnen und Leser,

Kinder bedürfen besonderer Aufmerksamkeit im Alltagsverkehr. Seit etwa einem Jahr intensivieren wir unsere Arbeit in diesem Bereich. Das Projekt „Klimakinder unterwegs“ verfolgt u. a. das Ziel, Kindern mehr Sicherheit beim Radfahren zu ermöglichen. Hierzu bieten wir in Kitas Fahrübungen und Geschicklichkeitstraining mit dem Rad an.

Die Aktiven der Gruppe „Kinder sicher im Verkehr“ beobachten und ermitteln sehr genau, wo besondere Gefahren für unsere Kinder bestehen. Die Mitarbeit in dieser Gruppe sensibilisiert und schärft den Blick für die Gefahren. **Es besteht großer Handlungsbedarf - JETZT!** Nicht nur Verwaltung und Politik tragen Verantwortung und müssen sich fragen, was zu tun ist. Auch Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto bis vor den Schuleingang bringen, sind verantwortlich. Oft höre ich: „Die Elterntaxis sind das Problem, wenn es um die Sicherheit der Kinder vor der Schule geht“. Ich sage: „AUCH“.

In der vorliegenden Ausgabe zeigen wir auf, wie durch legales oder falsches Verhalten die SCHUTZRÄUME der Kinder auf dem Weg zur Schule eingeschränkt bzw. missachtet werden.

**Der ADFC fordert für Oldenburg:** Errichtung von (temporären) Schulstraßen, das Aufheben der Erlaubnis zum aufgesetzten Parken vor den Schulen und verschärfte Kontrollen seitens der Stadt und Polizei. Des Weiteren müssen die Standardvorgaben bei

Baustellenabsicherungen und Wegführungen insbesondere auf Schulwegen strengstens eingehalten und überwacht werden. **Wir appellieren an die Eltern:** Haltet NIE direkt vor der Schule. Bildet "Elternbusse" und trainiert mit euren Kindern, so dass sie sicher und selbstständig mit dem Fahrrad zur Schule fahren können.

Ziel muss es sein, den Kindern Schutzräume zu bieten und diese zu sichern. Es ist der falsche Weg, wenn Kindern, wegen mangelnder Sicherheit, das (selbstständige) Fahren mit dem Fahrrad zur Schule von den Eltern verwehrt wird.

Eine weitere Zielgruppe findet in dieser SattelFest-Ausgabe Beachtung. Es ist die Gruppe der Pedelec Fahrenden. Die Unfallstatistik dieser Gruppe lässt uns aufhorchen. Derzeit prüfen wir, inwieweit wir in Zukunft spezielles Fahrsicherheitstraining anbieten können.

Viele Tipps, Angebote und Vorschläge zu Radtouren, Infos und Berichte über Aktionen rund ums Radfahren uvm. hat das Redaktionsteam wieder zusammengestellt.

Viel Freude und Spaß beim Lesen und

Allseits Wind im Rücken,



Ihre /

Eure Birgit Burkhardt,  
Vorsitzende ADFC Oldenburg

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



Find us on   
[www.facebook.com/Oldenburg.ADFC](http://www.facebook.com/Oldenburg.ADFC)

Titelbild: Sichere Wege für Kinder  
Foto: Frauke Sterweff



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
<b>AUS DEM AKTIVENKREIS</b>	
Frühstück, Film, Radtour und mehr!	6
Aktivitäten und Angebote im Infoladen	7
<b>VERKEHR / POLITIK</b>	
Sicherheit für unsere Kinder	8
Kommentar: Aufgesetztes Parken	10
Fahradunfallstatistik 2024	12
Projekt „Klimakinder unterwegs“	16
E-Bike oder Pedelec? Rechte und Pflichten	52
STADTRADELN in Oldenburg	56
<b>RADKULTUR</b>	
Selbst schrauben – zusammen geht's!	11
Ein Sesselrad ermöglicht alltägliche Mobilität	40
Andere Wege im Fahrradbau	41
1. Liegeradrenntag in Oldenburg	42
40 Jahre Human Powered Vehicles	44
<b>MEINUNG</b>	
Bei Rot legal über die Ampel!	20
<b>PORTRÄT</b>	
Unser „ältestes“ Mitglied	14
Fördermitglied vorgestellt:	
ol- URBAN:MOBIL	18
<b>REISE- UND TOURENBERICHTE</b>	
Von Leer über Norddeich nach Jever	46
It's not just cycling - mit Rad und Boot	
durch den schottischen Winter	48
<b>TOURENPROGRAMM</b>	
Radtouren März bis Juli 2025	22
Tourenübersicht	Heftmitte
<b>RADGESCHICHTEN / TIPPS</b>	
Unterwegs am Tag der offenen Töpferei	38
Musikalische Fahrradpromenade	56
<b>KINDERSEITE</b>	
Zum Spielplatz im Wunderburgpark	54
<b>MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER</b>	
Fördermitglieder	61
Mitgliedsantrag	62
<b>Impressum</b>	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](mailto: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>

13.09.2025	Markt der Zukunft
15. - 21.09.2025	Oldenburger Fahrradwoche
21.09.2025	20. Oldenburger Tandem Treffen: <a href="http://www.oldenburger-liegeradgruppe.de">www.oldenburger-liegeradgruppe.de</a>
05.10.2025	Liegeradrennen
20.02.2026	Mitgliederversammlung ADFC Oldenburg

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-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 ersten Montag bzw. vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. 19:00 Uhr im ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97
ADFC-TALK	Jeden 4. Monat im Monat 19:00 Uhr; ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97
Codierung	Februar bis Oktober: beim Infoladen des ADFC Oldenburg, Ziegelhofstr. 97 Samstag 26.07., 23.08., 27.09., 25.10. jeweils 10:00 - 12:00 Uhr.

## Frühstück, Film, Radtour und mehr!

Auch wir Frauen im ADFC Oldenburg haben den Internationalen Frauentag gefeiert! Der Einladung von den Vorstandsfrauen sind 22 Frauen und vier Männer gefolgt.

Gestartet sind wir mit einem leckeren Frühstück. Nach dem Film und der anschließenden Diskussion konnten wir bei herrlichem Wetter unsere geplante 30-km-Tour anschließen. Rundherum ein sehr gelungener Tag.

In dem Dokumentarfilm „**Women don't cycle**“ von Manon Brulard berichtet sie von ihrer Reise über 11 Monate und 13.500 km nach Tokio. Sie lernt auf dem Weg andere radfahrende Frauen und deren Kultur kennen. Und schnell wird klar, dass auch in der Welt des Rades eine Geschlechterungleich-

heit herrscht. Wer sich diesen Film gerne ansehen möchte, hier der Link:

[https://womendoncycle.com/movie?session\\_id=cs\\_live\\_a1fe7bJlwikYPA PMaZZW0NsReihpaKcHs4N3M0wcgd0JgX ykD7WLfeSMMG](https://womendoncycle.com/movie?session_id=cs_live_a1fe7bJlwikYPA PMaZZW0NsReihpaKcHs4N3M0wcgd0JgX ykD7WLfeSMMG)

**Save the date:** Am 21.09.2025 findet die erste „Fancy women bike ride“ in Oldenburg statt, eine bunte Radausfahrt, die von Frauen organisiert wird und auf die Freiheit und Unabhängigkeit von Frauen hinweist. Sie findet seit 2013 in vielen Städten und Ländern statt. Im Jahre 2022 in über 200 Städten in 30 Ländern. Nun auch bei uns!

Text: Birgit Burkhardt  
Fotos: ADFC Oldenburg



Im Infoladen Ziegelhofstraße



Start zur Radtour

## Aktivitäten und Angebote im Infoladen

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

- **Radreiseberichte:** Dieses Angebot fand auch 2024/25 wieder großes Interesse, so dass wir daran festhalten werden. Wer gerne eine individuelle Radtour in Bildern vorstellen möchte, melde sich bitte beim Infoladenteam: [infoladen@adfc-oldenburg.de](mailto:infoladen@adfc-oldenburg.de)
- **Erfahrungsaustausch komoot:** Auch dieses Format werden wir ab November wieder im Angebot des Infoladens vorhalten.
- **GPS-Kurs für Garmin-Geräte:** Wenn sich mindestens fünf Teilnehmende finden, wird der Kurs erneut angeboten.
- **Beratung zu Individuellen Radtouren:** Der Infoladen wird auch in den Herbst- und Wintermonaten geöffnet sein (mit reduzierten Öffnungszeiten). Bei Bedarf kann ein Beratungstermin vereinbart werden. Hierbei kann auf unser umfangreiches Kartenmaterial zur Veranschaulichung zurückgegriffen werden.
- **ADFC-TALK:** Immer am 4. Montag im Monat findet dieses Treffen statt. Ein Informationsabend zu Themen rund ums Radfahren.
- **Regelmäßige Treffen vieler Aktivengruppen, zu denen wir gerne Interessierte / Gäste begrüßen:** z. B: Verkehrsgruppe, immer am 1. Montag im Monat (19 - 20:30 Uhr); Sichere Wege für unsere Kinder, immer am 4. Dienstag im Monat von 17:30 - 19 Uhr) Codiergruppe, immer am 4. Samstag im Monat, uvm.



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

Das Ladendienstteam

**Der Fahrradspezialist**  
PROFIL  
*Zweirad Bunjes*

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

[info@zweiradbunjes.de](mailto:info@zweiradbunjes.de) | [www.zweiradbunjes.de](http://www.zweiradbunjes.de)

Mitgliederversammlung  
ADFC-Kreisverband Oldenburg

**Termin jetzt schon vormerken:**

**Freitag, 20.02.2026.**  
**Mit Vorstandswahlen**



## Sicherheit für unsere Kinder



Während die Stadt Oldenburg sich damit rühmt, gegen illegales Gehwegparken vorzugehen, wurde Parken auf dem Bürgersteig vor Kurzem vor der Grundschule Röwekamp in der Getrudestraße mittels Verkehrszeichen 315 legalisiert. Nur unmittelbar vor dem Schultor herrscht absolutes Halteverbot (das aber regelmäßig durch Eltern ignoriert wird).

Wie kann es legal sein, an einer solchen Stelle durch das Verkehrszeichen 315 den zu Fuß gehenden und radfahrenden Kindern den Schutzraum zu nehmen? Es fehlen Markierungen auf den Bürgersteigen, die den Kindern wenigstens die 160 cm, laut Stadt Oldenburg das absolute Minimum, reservieren würden. Doch es sind reell keine 160 cm Schutzfläche. Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto zur Schule fahren, nutzen das aufgesetzte Parken, um ihre Kinder aussteigen zu lassen. Durch das

(plötzliche und oft unvorsichtige) Öffnen der Beifahrertür wird die Gehwegbreite um die Autotürbreite und die aussteigenden Kinder nahezu blockiert. Es besteht ein hohes Unfallrisiko.

**Warum wird die Sicherheit der mit dem Fahrrad zur Schule fahrenden Kinder so leichtfertig aufs Spiel gesetzt? Welche Beweggründe rechtfertigen diese Vorgehensweise?**

Unsere Sorge ist begründet: Rund ein Fünftel der Unfälle zwischen nichtmotorisierten und motorisierten Verkehr geschehen laut einer bundesweiten Studie der Unfallforschung der Versicherer (UDV, 2020) im ruhendem Verkehr, häufig durch achtlos geöffnete Autotüren.

Text: Jens Holtermann, Birgit Burkhardt

Fotos: Jens Holtermann



# Rakelmann Optik

[www.rakelmann-optik.de](http://www.rakelmann-optik.de)

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

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

## Kommentar: Aufgesetztes Parken

Das „**Aufgesetzte Parken**“ – in der Umgangssprache meist Gehwegparken oder Bordsteinparken genannt – ist das Parken mit zwei Rädern auf einem Bürgersteig. Dabei spielt es keine Rolle, ob man in Fahrtrichtung mit einer Seite oder quer zur Fahrtrichtung mit einer Achse auf dem Gehweg steht. Parken auf dem Fußweg ist **nur unter bestimmten Voraussetzungen** gestattet. Es ist erlaubt, wenn das **Verkehrszeichen Nummer 315** die Ausnahme von der Regel anzeigt.

Unter welchen Voraussetzungen das „**Aufgesetzte Parken**“ **legal ist**, beantwortet die Straßenverkehrsordnung in § 12 Absatz 4 und 4a eindeutig: **Das legale Parken auf einem Gehweg schränkt die Geh- und Schutzfläche erheblich ein und muss nach der Straßenverkehrsordnung eine Ausnahme bleiben** - damit Fußgänger und Rollstuhlfahrer sich dort ungehindert bewegen können, auch mit Koffern und Kinderwagen. Ein Gehweg ist ein Verkehrs-, Aufenthalts- und Schutzraum für alle Fußgänger\*innen und andere Gehwegberechtigte (Rad fahrende Kinder), in dem sie vor den Gefahren des Autoverkehrs sicher sein sollen. Dies gilt insbesondere für Kinder, Senior\*innen und andere schwächere Verkehrsteilnehmende.

Viel Platz auf dem Gehweg brauchen auch



Kinder im Grundschulalter, die mit Fahrrädern, Tretrollern, Rollschuhen und anderen „Fahrzeugen“ lernen, sich im Verkehr zu bewegen. Bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen Kinder mit ihren Fahrrädern auf dem Gehweg fahren und dürfen nicht auf die Fahrbahn ausweichen. Zur Schutzfunktion gehört, dass zwischen dem Gehbereich und einer angrenzenden Fahrbahn ein Sicherheitsraum vorgesehen ist. Leider sind diese Abstände nicht eindeutig benannt und begrenzt. Es kursieren Abstände von 30 bis 50 cm. UNGLAUBLICH!

**Und nebenbei bemerkt:** Es gibt keine öffentliche Verpflichtung, im Straßenraum für alle einen Parkplatz bereit zu halten, die an einem Ort gern parken würden – wohl aber eine Verpflichtung, die Sicherheit und Flüssigkeit des Fußverkehrs zu gewährleisten.

Text: Birgit Burkhart

## Selbst schrauben – zusammen geht's!

Wer kennt das nicht? Der plötzliche Plattfuß, der gerissene Bremszug, die festgebakene Sattelstütze ... Es wäre doch gelacht, wenn man das nicht auch selbst machen könnte?! Viele trauen sich nicht, vielleicht aus Sorge, allein der Blick auf den Schaden könnte diesen vergrößern oder aber aus der Annahme heraus, dass mit dem Griff zum passgenauen Schraubendreher bereits die Grenze der eigenen Kompetenz erreicht sein könnte. Wer sich aber trotzdem sagt: „Ja, ich will!“, wird in einer Selbsthilfwerkstatt Antworten finden.

An der Uni Oldenburg befindet sich seit Jahrzehnten eine solche Selbsthilfe-„Werkstatt“. Hier blickt Karsten Sievertsen – allen bekannt als Sigi – freundlich und mit aufmerksamer Miene auf das Gewusel von Händen, die schrauben, die nach Werkzeug suchen, Augen, die eine Frage vorbereiten, blickt auf Reifen, Laufräder, Montageständer, Schubladen, beantwortet hier, hilft da, sagt: „Versuch“ es erst mal selbst, wir schauen gleich gemeinsam“.

Sigi hält den Laden zusammen. Das ist eine seiner Aufgaben als Leiter der Werke. Er hat die Hilfe zur Selbsthilfe Ende der 1990er Jahre nach seinem Biologiestudium aufgebaut und gewissermaßen seine Leidenschaft für Fahrräder und für's Schrauben zum Beruf gemacht.

Ebenso leidenschaftlich ist Sigi Mentor für alle, die mit einem Reparaturbedarf in die Werke kommen: „Meine Rolle ist, zu ermutigen, sich gegenseitig zu helfen – ich betreibe Wissensmanagement: selber machen – ausprobieren – andere fragen – aus Fehlern gemeinsam lernen – sich ermutigen – weiter machen“. Zusammen mit einigen Student\*innen ist Sigi Teil des Teams, das Tipps für die besagte Sattelstütze hat oder weiß, wie der Bowdenzug am geschicktesten an Ort und Stelle gefädelt wird. Unterstützung gibt's aber auch bei aufwändigeren Vorhaben – wenn z. B. ein Tretlager oder ein Steuersatz gewechselt werden muss.

Manche der Student\*innen sind spezialisiert. Was sie können, haben sie sich mit Siggis Unterstützung selbst angeeignet oder von anderen Studierenden gelernt, die schon länger dabei sind. Wer in der Werke jobbt, erhält eine Aufwandsentschädigung. Die Öffnungszeiten sind vorlesungsfreundlich. Einmal wöchentlich gibt's die FLINTA-Werke.

Die Werke wird finanziert über den Asta der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg – hier ist die Stelle des hauptamtlichen Sigi angesiedelt. Den es übrigens so richtig ansportet, wenn jemand mit einem vermeintlich unreparierbaren Rad kommt. Und das steckt an!

Wer außerhalb der Uni nach einer Selbsthilfwerkstatt sucht, wird derzeit noch am Oldenburger Hauptbahnhof fündig. Noch bis Juli ist die „Radstelle“ mit Michael Olsen geöffnet – immer montags ab 16:00 Uhr. Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, was aus der Radstelle wird, die derzeit vom Verein „Kreativität trifft Technik“, der Stadt Oldenburg und der Projektplattform „Raum auf Zeit“ getragen wird.

Text und Foto: Frauke Sterwerf



Ein Blick in die Uni-Werkstatt

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

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

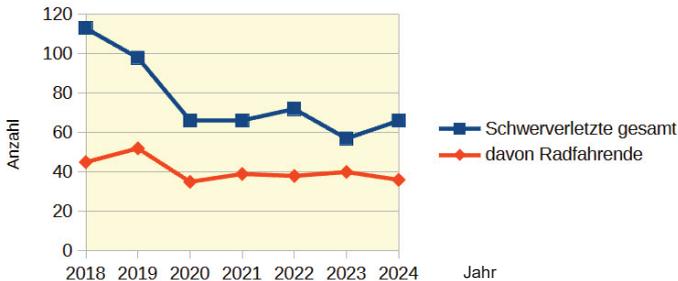
**VOSGERAU AM DAMM GMBH**  
**DAMM 25 - 26135 OLDENBURG**  
**TELEFON: 0441 27 27 9**  
**VOSGERAUAMDAMM@EWE.NET**  
**WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE**



## Fahrradunfallstatistik 2024 Ausgewählte Ergebnisse aus Oldenburg (Stadt)

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

### Radfahrende Schwerverletzte



Der Anteil der schwerverletzten Radfahrenden ist zwar von 70,2% (2023) wieder auf 54,6% gesunken. Trotzdem sind die Radfahrenden nach wie vor die gefährdetste Verkehrsteilnehmer\*innengruppe.

Jahr	2021	2022	2023	2024
Unfallbeteiligte Radfahrende	564	644	715	666
davon Pedelfahrer*innen	15,2 %	22,5 %	22,2 %	23, 5 %
Schwerverletzte Radfahrende	39	38	40	36
davon Pedelfahrer*innen	18 %	26 %	35 %	25 %

Erfreulicherweise ist der Anteil der schwerverletzten Pedelecfahrer\*innen bezogen auf alle schwerverletzten Radfahrenden wieder gesunken.

### Unfälle mit E-Scootern

Jahr	2020	2021	2022	2023	2024
Anzahl	9	21	38	32	63
dadurch Leichtverletzte	7	16	28	22	42
dadurch Schwerverletzte	1	3	2	1	8
Verletzte zu Unfallanzahl	88,90 %	90,50 %	79,00 %	71,80 %	79,40 %

Die letzte Spalte zeigt, dass sich die Anzahl der Unfälle mit E-Scooterbeteiligung zum Vorjahr annähernd verdoppelt hat, ebenso die Anzahl der Leichtverletzten. Die Anzahl der Schwerverletzten ist höher als in den vier Jahren zuvor. Insgesamt werden bei Unfällen vier von fünf Beteiligte verletzt.

**Gestiegen** ist darüberhinaus die Anzahl der Verletzten im gesamten Straßenverkehr (910 auf 947) und von Kindern (56 auf 66).

**Annähernd gleich geblieben** ist die Anzahl der gesamten Verkehrsunfälle in der Stadt (4608 - 4614), der radfahrenden Kinder unter 14 Jahren (31 – 32) und der unfallbeteiligten Pedelecfahrer\*innen (159 – 157).

**Gefallen** ist die Anzahl bezogen auf Radfahrende insgesamt, Verkehrsunfälle (632 auf 587), dadurch auch Unfallbeteiligte (715 auf 666) und Verletzte (490 auf 461) sowie auf Pedelecfahrer\*innen im Besonderen, Verletzte (173 auf 166) und darunter Schwerverletzte (14 auf 9).

**Fazit:** Auch wegen zunehmender Konkurrenz von Verkehrsteilnehmer\*innen mit herkömmlichen Fahrrädern, Pedelecs und E-Scootern ist Rücksichtnahme aufeinander, zumal tendenziell schneller gefahren wird, die wichtigste Empfehlung, um Körperschäden zu vermeiden.

Das entbindet die Stadt nicht von der Aufgabe, für sicheres Fortkommen dieser gewünscht immer größer werdenden Personengruppen zu sorgen.

Text: Hubertus Lobers

Quelle: Verkehrsunfallstatistik 2024, Polizeiinspektion Oldenburg / Ammerland



**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

## Portrait: Klaus Keppler, unser „ältestes Mitglied“

Seit dem 01.06.1981 hält er uns die Treue. Seine Mitgliedschaft unterzeichnete er DAMALS beim ADFC Frankfurt/Main. Wir hier in Oldenburg haben ihn sozusagen nach seinem Umzug nach Norddeutschland übernommen. „Meine Beitrittserklärung wurde noch mit der guten alten Schreibmaschine getippt“, erklärt er mit einem Schmunzeln. Anlass für die Entscheidung, Mitglied im ADFC zu werden war, die Gegenposition zur Autolobby zu unterstützen. „In Frankfurt gab es damals eine Gruppe von Fahrrad-freaks, die haben mir imponiert.“ Bis heute ist er begeisterter Radfahrer, Alltagsradler wie er betont. Schon zur Schule fuhr er mit dem Fahrrad, einem „alten Vorkriegs- Damenrad meiner Mutter“ ohne Schaltung, und natürlich am liebsten freihändig, wie er berichtet. Sein Fuhrpark an Fahrrädern hat sich erweitert und im Laufe der Jahre angepasst. Um auch mit dem Fahrrad von Harpstedt nach Bremen zur Arbeit zu fahren, hatte er sich ein S-Pedelec zugelegt. Damit fährt er heute nur noch selten. „Ich bin ein begeisterter Anhänger-Fahrer und kaufe im Ort fast nur mit dem Rad + Anhänger ein“.

Von klein an hat er seine Töchter an das Fahrradfahren herangeführt, und er ist besonders stolz, dass sie seine Begeisterung und Leidenschaft fürs Radfahren mit ihm teilen und sich mit ihm auf Tour begeben.

Aus dem ADFC auszutreten war für ihn nie ein Thema. Er sei verkehrspolitisch nicht aktiv, verfolgt aber die Aktionen und Projekte, die initiiert und verfolgt werden. Sein Motto: „Nicht so viel reden, sondern einfach (vor-)machen“.

„Es hat sich viel verändert. Früher wurde

man von der Fahrbahn weggehupft, durfte auf keinen Fall auf der Fahrbahn mit dem Fahrrad fahren, heute hat sich auch in Großstädten wie Frankfurt die Infrastruktur für Radfahrende verbessert. Wer das Fahrrad im Alltag nutzt, will schnell vorankommen und nicht an jeder Überquerung ausgebremst werden, punktuell klappt das schon ganz gut“, so seine Einschätzung. Diese Veränderungen führt er nicht zuletzt auf den Verdienst des ADFC zurück.



Für ihn ist Fahrradfahren eine Selbstverständlichkeit. „Ich bin an der frischen Luft, genieße die Natur und bleibe fit“. Sein Appell an uns Alle: „Nehmt Rücksicht aufeinander!!!“

Text und Foto: Birgit Burkhardt



**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

## Projekt „Klimakinder unterwegs“ startet durch

Das Projekt trägt dazu bei, dass Kinder, insbesondere Vorschulkinder, sicherer und selbstständiger im Radfahren werden, oder das Radfahren erlernen. Bestenfalls fahren die Kinder dann zur Kita oder später zur Schule mit dem Fahrrad und leisten so ganz nebenbei einen Beitrag zum Umweltschutz.

Je nach Absprache findet das Projekt über einen Zeitraum von max. vier Wochen in einer Kita statt. Für eine besondere Herausforderung sorgt der Geschicklichkeitsparcours. Fahren über Wellen, Wippen, Rüttelstrecken, Achten- und Slalomfahren oder Richtungsanzeigen geben durch „Abklatschübungen“ sind nur einige Aufgaben, die bewältigt werden müssen. Der „Langsamfahrwettbewerb“ ist eine besonders schwierige Übung für die Kinder, da sie eher schnell und angstfrei radfahren wollen, im Straßenverkehr aber auch Langsamfahren-können gefordert ist.

**Zum Projektangebot zählen:**

### 1. Ausleihe

- Lauf- und Fahrräder in unterschiedlichen Größen
- Fühlkisten (ertastet werden müssen Gegenstände, die zu einem Fahrrad gehören)
- Spielmaterialien rund ums Radfahren im Alltagsverkehr
- Bücher, Anschauungsmaterialien
- Parcourselemente

### 2. Fahrradführübungen

- 1-2 x / Woche über den gesamten Projektzeitraum

### 3. Geschicklichkeitsparcours (am Ende des Projektes)

Auf Anfrage unterstützen wir mit unserem Verleihangebot auch Stadtteil- und Quartiersfeste, Projektwochen in Grundschulen oder Feste in Kitas.

Kontakt: [klimakinder@adfc-oldenburg.de](mailto:klimakinder@adfc-oldenburg.de)

Text: Birgit Burkhardt  
Fotos: ADFC Oldenburg



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, I:SY, 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](mailto:service@fahrrad-beilken.de)  
[www.zweirad-beilken.de](http://www.zweirad-beilken.de)



Das Team von ol-e in der City am Schloßplatz 11

## Fördermitglied vorgestellt: ol-e URBAN:MOBIL

Das vom Inhaber Michael Ottens geführte Geschäft bietet seit 2018 am Schloßplatz 11 in Oldenburg im Wesentlichen Kompakträder der Marken i:SY und QIO, Falträder von Vello und Eovolt sowie Lastenräder der Marken Muli, Tern und Yoonit an. Hauptsächlich werden diese Räder mit Elektromotorunterstützung angeboten.

Die Kompakträder sind dadurch gekennzeichnet, dass sie deutlich kleinere Räder (20 Zoll) als herkömmliche Fahrräder haben. Dadurch ist der Schwerpunkt tiefer, was zu einem stabileren Fahrgefühl führt. Leicht verstellbare Lenker- und Sattelhöhen erleichtern die Anpassung an die Bedürfnisse und körperlichen Gegebenheiten der Nutzer\*innen. Einklappbare Pedalen und um 90° drehbarer Lenker erleichtern den Transport mit einem Autofahrradträger. 95% der Räder sind mit wartungsfreiem

Zahnriemen ausgestattet. Die Befestigung eines Korbes, nicht am Lenker, sondern am Steuerrohr zeigt, wie durchdacht das Fahrradkonzept insbesondere im Hinblick auf Fahrsicherheit ist.



i:SY Kompaktrad-Experten Ingo Wartenberg und Michael Ottens

Die Spezialisierung auf dieses Marktsegment wurde zunächst im Autohaus in Sottrum getestet. Die sehr gute Nachfrage führte zur Umsetzung der Geschäftsidee eines spezialisierten Ladens für urbane Mobilität. Kern des Angebots sind kompakte E-Bikes, Fold- und Lastenräder, die durch Vielseitigkeit, Wendigkeit und Sicherheit das Auto in der Stadt ersetzen können, aber auch für längere Strecken (zur Arbeit, in der Freizeit u.a.) geeignet sind.

Die Kund\*innen kommen neben Oldenburg aus Ostfriesland, aus dem Ammerland, Bremen und sogar aus Osnabrück.

Während 2/3 der Kompakträderkäufer\*innen eher der Altersklasse 40+ zuzurechnen sind, werden die Lastenräder zum Transport von Kindern und Hunden vorne oder hinten eher von jüngeren Nutzer\*innen gekauft.

Einen nicht unerheblichen Anteil am Um-

satz machen die Diensträder (ca. 30% Pelecs und 70% Lastenräder) aus. Zubehör und Schutzausrüstung ergänzen das Angebot.

Für die ausführliche fachkundige Beratung beim Kauf sorgen zwei Vollzeitkräfte und eine Teilzeitkraft sowie am Wochenende ein weiterer Mitarbeiter. In der angeschlossenen Werkstatt werden Inspektionen und Garantiearbeiten durchgeführt, allerdings nur für dort erworbene Räder.

Beim Kauf wird viel Wert darauf gelegt, ein individuell passendes Rad zu finden. Eine Probefahrt ist dafür unerlässlich.

Eine zündende Geschäftsidee und deren professionelle Umsetzung sorgen mit innovativen neuen Angeboten auch in der Zukunft für gute Umsatzerwartungen.

Text und Fotos: Hubertus Lobers

**Dachboxen**  
Dach- u. Heckträger

**Feldlinie 11**  
26160 Bad Zwischenahn

**Ole Sinning**  
mail@huckepack.net

**GESCHÄFTSZEITEN**  
Mo.-Fr.: 09<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> Uhr  
14<sup>30</sup>-18<sup>00</sup> Uhr  
Sa.: 09<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> Uhr

[www.huckepack.net](http://www.huckepack.net)

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

**DACHBOXEN**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

**DACHTRÄGER**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

**HECKTRÄGER**

## Bei Rot legal über die Ampel!

### Ein neues Verkehrszeichen in Oldenburg: Fahrradfahrer\*innen dürfen hier auch bei Rot abbiegen



Grünpfeilschild für den Radverkehr (Zeichen 721)

Anfang Mai bin ich in Hannover Fahrrad gefahren. An einer Kreuzung im Stadtteil Döhren erklärte mir ein älterer Mitbürger (70 plus) an einer roten Ampel, dass ich nach rechts jetzt auch bei Rot fahren darf. Mich erstaunte, wie gut die Verkehrsführung für Radfahrer\*innen in Hannover ist und wie aufgeklärt in Sachen Fahrradverkehrsregeln die Passant\*innen hier sind. Beides erlebe ich in meiner Heimatstadt Oldenburg anders.

Bereits im vergangenen Jahr hatte die Verwaltung diesen Schritt angekündigt, nun folgte die Umsetzung: An der Kreuzung Infanterieweg / Jägerstraße / Schützenweg hat Oldenburg ein „neues“ Verkehrszeichen, nämlich den Grünpfeil für Fahrradfahrer. Er ermöglicht das Abbiegen bei Rot. Die Stadt beobachtet nun die Auswirkungen auf die Verkehrssicherheit.

Andere Städte wie Dortmund, Hannover, Emden oder Münster machen es uns vor, wie sich der Grünpfeil für Fahrräder etabliert hat. Er ist ein gutes Instrument, um auch den Radfahrenden im Straßenverkehr dort einen

Vorteil zu verschaffen, wo es sinnvoll ist.

Nach einer Pilotphase in mehreren deutschen Städten wurde der Grünpfeil für den Radverkehr 2020 durch eine Novelle in die Straßenverkehrsordnung (StVO) aufgenommen und kann seitdem bundesweit verwendet werden. Die offizielle Bezeichnung des neuen Verkehrszeichens lautet Nummer 721, „Grünpfeilschild mit Beschränkung auf den Radverkehr“. Es wird rechts neben der Ampel angebracht.

Wer die Grünpfeilregelung nutzen will, muss vor allem eines: **Vor dem Abbiegen anhalten**. Das in erster Linie, um Fußgänger und Radfahrer auf der querenden Straße passieren zu lassen, deren Ampeln Grün zeigen. Sie haben nämlich Vorrang; so will es der Gesetzgeber, und es ist auch logisch. Durch den Grünpfeil für den Radverkehr wird der Verkehrsfluss verbessert, da Radfahrende an dieser Kreuzung nun nicht mehr unnötig lange bei Rot warten müssen. Die kürzeren Wartezeiten sind für Radfahrende gerade bei widrigen Wetterverhältnissen eine Erleichterung.

Ich wünsche mir für Oldenburg, dass mehr politischer Wille gezeigt wird und der Fahrradverkehr deutlicher gefördert wird! Warum haben wir erst so wenige Grünpfeile? Warum ist die vermeintliche Fahrradstadt so verhalten? Es gibt immer kleine Projekte (Kreuzung mit Grünpfeilschild, Protected Bike Lane in der Nadorster Straße usw.). Ich glaube mit Farbe und einigen Pollern könnte entschiedener gehandelt und mutig Sachen verändert werden. Liegt man dann völlig falsch, dann ist ein weiterer Umbau nicht so schwierig.

Text: Dieter Hannemann

### Und was machen die europäischen Nachbarn?

In Europa funktioniert es! Seit einem Jahr in **Frankreich**, vor allem in Paris, sehr gut: Radler dürfen offiziell bei Rot über Ampeln fahren. An etwa jeder dritten Ampel in Paris ist ein Schild für Fahrradfahrer angebracht. Auf den Schildern über oder unter der Ampel ist ein Fahrrad und direkt darunter ein Pfeil abgebildet, der anzeigt, ob der Radfahrer beim Rechtsabbiegen oder Geradeausfahren über die rote Ampel fahren darf. Seitdem sind es immer mehr geworden. Auch in anderen Städten wie Straßburg, Nantes und Bordeaux wird das Verkehrsschild eingesetzt.

Die Gesetzgeber in den **Niederlanden** haben entschieden, dass die Kommunen den Radfahrern das Rechtsabbiegen auch bei rotem Verkehrslicht erlauben dürfen.

Nach einer kurzen und erfolgreichen Pilotphase in Brüssel wurde in **Belgien** am 25. September 2012 offiziell die französische Regelung übernommen.

Mitte Juni 2013 startete in Basel / **Schweiz** der Pilotversuch »Velofreundliche Lichtsignalanlagen«, bei dem unter anderem das Rechtsabbiegen bei Rot untersucht werden sollte. Ab Anfang 2021 ist die Signalisierung mit dem gelben Velo in die Schweizer Verkehrsregeln aufgenommen. Radfahrende dürfen an Ampeln bei Rot rechts abbiegen.

**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



## 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](mailto:infoladen@adfc-oldenburg.de)  
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>  
Tourenportal: <https://touren-terme.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](mailto:ewald.schuette@adfc-oldenburg.de) oder unter [www.adfc-niedersachsen.de](http://www.adfc-niedersachsen.de).

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



### Donnerstags alle 14 Tage - 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 - 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 - 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



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

### Freitags, einmal im Monat - gemütlich



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

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

### Freitags, einmal im Monat - flott



### Freitagnachmittagstour „Radeln und mehr“

Wir möchten neue Wege mit euch erfahren. Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund. Was können Radfahrerinnen und Radfahrer noch Gutes für sich tun? Wir möchten euch ein paar Anregungen geben: Achtsamkeit, Dehnübungen, Muskelstärkung, Ernährung und wer weiß was noch. Lasst euch überraschen. Ein Mal im Monat fahren wir besondere Orte an, wo wir themenbezogene Pausen für euch gestalten. Tempo flott, Dauer ca. 2-2,5 Stunden, ca. 30 - 35 km. Max. 15 Personen.

## Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	September	Oktober
<b>Dienstag</b>	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
<b>10:00 Uhr</b>	gemütlich	08.07.25	05.08.25	02.09.25	---
Stautorkreisel	14–18 km/h	22.07.25	19.08.25	16.09.25	
Hafenseite	● ●			30.09.25	
<b>Dienstag</b>	abends	01.07.25	12.08.25	09.09.25	---
<b>18:00 Uhr</b>	gemütlich	15.07.25	26.08.25	(17:00 Uhr)	
Stautorkreisel	14–18 km/h	29.07.25		23.09.25	
Hafenseite	● ●			(17:00 Uhr)	
<b>Mittwoch</b>	schnell: ab 20,	02.07.25	06.08.25	03.09.25	01.10.25
<b>17:30 Uhr</b>	sportlich ab 22	09.07.25	13.08.25	10.09.25	08.10.25
Stautorkreisel	km/h	16.07.25	20.08.25	17.09.25	15.10.25
Hafenseite	● ● ●	23.07.25	27.08.25	24.09.25	22.10.25
	● ● ● ●	30.07.25			
<b>Donnerstag</b>	abends	10.07.25	07.08.25	04.09.25	02.10.25
<b>18:00 Uhr</b>	gemütlich	24.07.25	21.08.25	18.09.25	
Stautorkreisel	14–18 km/h				
Hafenseite	● ●				
<b>Donnerstag</b>	abends	03.07.25	14.08.25	11.09.25	---
<b>18:00 Uhr</b>	flott	17.07.25	28.08.25	25.09.25	
Stautorkreisel	17–21 km/h	31.07.25			
Hafenseite	● ● ●				
<b>Freitag</b>	nachmittags	25.07.25	22.08.25	19.09.25	
<b>14:00 Uhr</b>	gemütlich				
Stautorkreisel	14–18 km/h				
Hafenseite	● ●				
<b>Freitag</b>	Radeln + mehr	11.07.25	08.08.25	05.09.25	10.10.26
<b>17:00 Uhr</b>	flott				(16:30 Uhr)
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	RK – Regina Kruse
AS – Almut Siems	HK – Heino Küpker	RS – Rolf Schumacher
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HL – Hubertus Lobers	SK – Stephan Kabasci
BB – Birgit Burkhardt	HM – Heinz Meyer	TR – Traute Rosenbusch
DA – Dierk Ahnepohl	HP – Helmut Pawlitzak	UH – Uwe Hellmers
DG – Doris Grote-Westrich	IM – Ingrid Marciniak	UK – Uta-Beate Kesting
EB – Eckard Blaeser	JG – Jens Glave	US – Uwe Schmid
ES – Ewald Schütte	JS – Jürgen Scheumer	UW – Uwe Wehmeyer
FC – Friedhelm Cordes	KF – Klaus Fuhrke	WB – Wilke Brüning
FM – Frank Munderloh	KW – Klaus Wloka	
GB – Gerd Bruning	MB – Maria Behrens	
GBe – Gerd Behrens	MN – Markus Nindel	
HB – Heinrich Book	MS – Mario Sieghold	

**adfc**  
Altenburger  
Deutscher  
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](http://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.

FR 18.07. 09:15 50 km ●● (TR)

### In die Marienstadt Jever

Treffpunkt Bahnhof Ol Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten für Bahn und Eintritt  
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir besuchen Jever. Bis Sande nehmen wir den Zug und radeln dann auf gemütlichen Wegen in die alte Residenzstadt. Dort kann das Schloss erkundet werden und / oder das Gröschlerhaus - das Zentrum für jüdische Geschichte und Zeitgeschichte.

SA 19.07. 08:00 52 km ●● (FM)

### Hamburger Hafenerundfahrt mit Rad

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 19:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 17.07.  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Zugfahrt von Oldenburg nach Harburg, wo die Radtour startet. Per Fähre geht es in Finkenwerder über die Elbe und entlang Elbchausee, Fischmarkt, St. Pauli und Speicherstadt zur Hafencity. Rückfahrt vom Hbf Hamburg per Zug.

SO 20.07. 12:00 45 km ●● (BB)

### Überraschungstour

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 15.07.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wohin, einfach raus aus der Stadt.

SO 27.07. 08:10 75 km ●●● (HP)

### Quakenbrück – Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo flott  
Kosten Bahn  
Anmeldung bis 24.07., 0441 885137 oder  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren auf Nebenstraßen und Feldwegen von Quakenbrück nach Oldenburg. Zunächst ein Stück auf dem Hase-Radweg, dann weiter Richtung Emstek. An den Ahlhorner Fischteichen vorbei, an der Lethe entlang und weiter nach Oldenburg. Kaffeepause ist vorgesehen (Selbstverpflegung).

SO 27.07. 10:30 60 km ●● (HM/BC)

### Kulinarisches Käsepicknick

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 10 € - Vorauszahlung!  
Anmeldung bis 13.07.,  
0172 3039 186 (Birgitt Capaldi)

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

**SA 02.08. 09:30 72 km ●●● (SK)**

### Historische Orte im LK Diepholz

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

Wir fahren mit der Bahn nach Hude und radeln dann Richtung Landkreis Diepholz. Unterwegs werden wir das Hügelgrab am He-

xenberg in Ganderkesee, das alte Kloster Heiligenrode (in der Nähe Einkehr in einem Eiscafé), die ehemalige Flugabwehrstation auf dem „Hohen Berg“ (hier machen wir Picknickpause) und das Mahnmahl Obernheide besuchen. Die Rückkehr treten wir ab Delmenhorst wieder mit der Bahn an.

**SO 03.08. 09:30 80 km ●●● (WB)**

### Zum Saterland

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott

Wir fahren auf idyllisch gelegenen Wegen eine ca. 80 km lange Tour zum / durchs Saterland. Auf dem Weg können wir die Natur mit ihren Flüssen, Mooren und Deichen genießen. Eine Kaffeepause ist geplant.

**SO 03.08. 11:00 50 km ●● (ES)**

### Zum Bauerngarten nach Jeddelo

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

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir zu einem kleinen Bauernhof. Wir können den Zier- und Nutzgarten eigenständig erkunden und eine Picknickpause einlegen. Ein Cafébesuch ist geplant.

**SA 09.08. 07:20 65 km ●● (TR)**

### Mit Zug, Schiff und Rad nach Butjadingen

Treffpunkt Bahnhof Ol Südseite  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten Bahn und Fähre ca. 22 €  
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Mit dem Zug bis Wilhelmshaven, dann mit

der Fähre nach Eckwarderhörne und anschließend zur Kirche Langwarden. Dort gibt es eine Führung. Pause im Hafen Federwardersiel. Danach über den Garten Eden nach Nordenham. Mit dem Zug bis nach Hude und Umstieg nach Oldenburg. Oder die letzten Kilometer ab Hude mit dem Rad.

**SA 09.08. 14:00 25 km ● (HK)**

### In den Süd-Westen von Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo sehr gemütlich

Wir fahren über die Hundsmühler Höhe zum Schwanensee in Eversten. Zurück geht es durch das Neubaugebiet Eversten und Bloherfelde zurück zum Stau. Zwischendurch machen wir eine Kaffeepause.

**SO 10.08. 09:30 80 km ●●● (RK/AS)**

### 1/2-herzige Tour (Teil 2)

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

Die Herzroute um Oldenburg, entworfen von Lisa/GRAV\_OL, wird mit dem 2. Teil abgeschlossen. Flott und abwechslungsreich führt sie diesmal westlich der Stadt incl. Café-Stopp entlang. Zusätzliche Verpflegung ist mitzunehmen. Damit schließt sich das Herz um Oldenburg.

**SO 10.08. 11:00 65 km ●●● (JS)**

### Nach Hude

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

Die Radtour richtet sich an sportliche Radfahrer/innen. Sie führt durch Waldgebiete der Gemeinde Hatten und Hude. In den Waldgebieten wird die Fahrgeschwindigkeit reduziert.

**SA 16.08. 10:00 80 km ●●● (ES/FC)**

### Exkursion zur Käserei May in Neu- enburg

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



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

[info@radwerk-oldenburg.de](mailto:info@radwerk-oldenburg.de)

**Aus Freude am Fahrrad.**

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

**Stüeckemann**  
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Str. 76 · 26180 Rastede · Telefon 04402 92 50 -0 · [info@stueeckemann.de](mailto:info@stueeckemann.de)

Johanna Stüeckemann GmbH & Co. KG

ADFC Oldenburg und Ernährungsrat be-sichtigen eine kleine regionale Käserei für Spezialitäten aus Kuh- und Ziegenmilch mit Verkostung. Varianten zur An- und Abreise werden im Tourenportal dargestellt.

**SO 17.08. 09:15 80 km ●●● (MB)**

### Little America

Treffpunkt Bahnhof CLP  
Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP  
Tempo flott  
Anmeldung bis 15.08., 0172 931 1336 oder <https://touren-termeine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück. Von Cloppenburg steuern wir über Stapelfeld, Molbergen zur Thülsfelder Talsperre und weiter über Bösel, Garrel nach Amerika. Durch den Varreler Busch vorbei am Wallfahrtsort Bethen gelangen wir zurück zum Startpunkt. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

**MI 20.08. 17:30 40 km ●● (TR)**

### Vom Meer, vom Moor und von der Heide - Lesung in Wardenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 22:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 15 €  
Anmeldung bis 13.08., <https://touren-termeine.adfc.de/>

Die Schauspieler Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler nehmen uns mit auf eine spannende literarische Reise durch den Norden Deutschlands. Sie erzählen von der Sehnsucht nach der großen Welt, von der Weite und dem ewigen Horizont, von den Naturgewalten und vom tosenden Meer-rauschen. Lesung bei der Hofbuchhandlung draußen.

**SA 23.08. 09:30 72 km ●●● (FM)**

### Wangerland

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo flott  
Kosten Bahn  
Anmeldung bis 21.08. <https://touren-termeine.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Sande und radeln über Jever zur Küste nach Minsen. Am Deich entlang geht es über Dangast und Hooksiel nach Wilhelmshaven, von wo wir die Rückfahrt mit dem Zug antreten.

**SO 24.08. 10:30 58 km ●● (JS)**

### Tour de Ammerland

Treffpunkt Marktplatz Eversten  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>

Die Radtour führt über Wildenloh, Ohrwege, Torsholt nach Dreibergen. Hier ist eine Kaf-feepause vorgesehen. Zurück geht es dann über Kayhauserfeld nach Oldenburg.

**SO 24.08. 09:30 62 km ●● (BB)**

### Fischerhude-Runde

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten Bahn  
Anmeldung bis 20.08. <https://touren-termeine.adfc.de/>

Die Rundtour startet am HBF in Bremen und endet auch dort. Ziel ist das Puppen-Café in Fischerhude.

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 VVaG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
<b>Juli</b>							
Fr 18.	In die Marienstadt Jever	50	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
Sa 19.	Hamburger Hafenrundfahrt mit dem Rad	52	●●	FM	Bahnhof OL Südseite	17.07.	08:00
So 20.	Überraschungstour	45	●●	BB	Infoladen Ziegelhofstr.97	15.07.	12:00
So 27.	Quakenbrück – Oldenburg	75	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	24.07.	08:10
So 27.	Kulinarisches Käsepicknick	60	●●	HM/BC	Infoladen Ziegelhofstr.97	22.03.	10:30
<b>August</b>							
Sa 02.	Historische Orte im LK Diepholz	72	●●●	SK	Bahnhof OL Südseite	01.08.	09:30
So 03.	Zum Saterland	80	●●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97		09:30
So 03.	Zum Bauerngarten nach Jeddelloh	50	●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		11:00
Sa 09.	Mit Zug, Schiff und Rad nach Butjadingen	65	●●	TR	Bahnhof OL Südseite	ja	07:20
Sa 09.	In den Süd-Westen von Oldenburg	25	●	HK	Stautorkreisel		14:00
So 10.	1/2-herzige Tour (Teil 2)	80	●●●	RK/AS	Stautorkreisel	ja	09:30
Sa 10.	Nach Hude	65	●●●	JS	Stautorkreisel	ja	11:00
Sa 16.	Exkursion zur Käserei May in Neuenburg	80	●●●	ES/FC	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 17.	Little America	80	●●●	MB	Bahnhof CLP	15.08.	09:15
Mi 20.	Vom Meer, vom Moor und von der Heide	40	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	13.08.	17:30
Sa 23.	Wangerland	72	●●●	FM	Bahnhof OL Südseite	21.08.	09:30
So 24.	Tour de Ammerland	58	●●	JS	Marktplatz Eversten	ja	10:30
So 24.	Fischerhude-Runde	62	●●	BB	Bahnhof OL Südseite	20.08.	09:30
Sa 30.	Route um Oldenburg	45	●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
So 31.	KleeblattRoute Ganderkesee	85	●●●	GBe	LzO Bremer Str. 21	29.08.	09:00
So 31.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	27.08.	09:00
<b>September</b>							
Sa 06.	Irgendwohin	80	●●●	BB			
Sa 06.	Ottermeer und Vieles mehr	80	●●●	MB	Augustfehn Bhf	05.09.	9:00
So 07.	Exkursion zum Bauernhof Lütjen Sand in Bissel	50	●●	FC/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
Sa 13.	Gemütliche Fahrt ins Ammerland	25	●	HK	Stautorkreisel		14:00
Fahrradwoche in Oldenburg 15.-21.09.							
Do 18.	Wasserstoffspeicherung in Huntorf	40	●●	ES/AH	Infoladen Ziegelhofstr.97		14:30
So 28.	Kettensägenmeisterschaft Jeddelloh	50	●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
<b>Oktober</b>							
Mi 01.	Kaffeerösterei Traumbohne	50	●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	13:00
So 12.	Nach Rastede	50	●●	HP	PFL		09:30
Sa 18.	Tour de Flur	70	●●●	GBe	Infoladen Ziegelhofstr.97	09.10.	09:00
So 19.	Saisonabschluss-tour - Natureindrücke im Herbst	65	●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
Sa 25.	Regenerative Energiestandorte Stadt Oldenburg	35	●●	HB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
<b>November / Dezember</b>							
So	30.11. Zum Klövermarkt nach Halsbek	70	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	09:00
So	14.12. Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HP	PFL		09:15
So	11.01.26 Neujahrswanderung Zwischenahner Meer	13		HP	Bahnhof OL Südseite	08.01.	10:30

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

SA 30.08. 10:00 45 km ●● (WB)

**Route um Oldenburg**

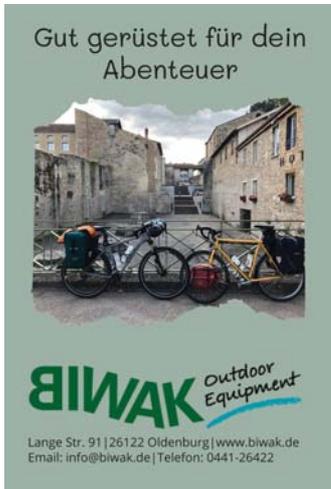
Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
 Rückkehr ca. 15:00 Uhr  
 Tempo gemütlich

Ein Stück Torte abfahren: Tatsächlich gibt es bei dieser Tour die Möglichkeit, das Stück Kuchen bei der Kaffeeeinkehr später wieder abzuradeln. Wir fahren auf einer „Speiche“ aus der Stadt heraus und auf einer anderen Speiche wieder in die Stadt hinein, so haben wir ein Tortenstück der Route um Oldenburg abgefahren.

SO 31.08. 09:00 85 km ●●● (GBe)

**KleeblattRoute Ganderkese**

Treffpunkt LzO Osternburg, Bremer Str. 21  
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
 Tempo flott



Gut gerüstet für dein Abenteuer

**BIWAK** Outdoor Equipment

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

Anmeldung bis 29.08.25,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Die KleeblattRoute rund um Ganderkese ist das Ziel. Lassen Sie sich von der vielfältigen Landschaft verzaubern und richten Sie die Aufmerksamkeit auf die idyllischen Bauerndörfer, Wind- und Wassermühlen. Die erste Steinkirche zwischen Weser und Hunte in Ganderkese ist ein Muss für jede(n) Kulturinteressierte(n).

SO 31.08. 09:00 70 km ●●● (HP)

**Gräberfelder und Hügelgräber**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Kosten für Bahn  
 Anmeldung bis 27.08.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren nach Ahlhorn mit der Bahn und dann mit dem Rad über Wildeshausen, Dötlingen und Sandhatten nach Oldenburg zurück. Pestruper Gräberfeld, Kleinenknetener Steine und Glaner Braut liegen auf unserem Weg. Eine Pause in einem Café in Ostrittrum ist vorgesehen.

SA 06.09. 09:00 80 km ●●● (MB)

**Ottermeer und Vieles mehr**

Treffpunkt Augustfehn Bhf  
 Rückkehr ca. 17:45 Uhr Augustfehn  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 05.09., 0172 931 1336  
 oder <https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Augustfehn und zurück. Entlang des Augustfehn-Kanals in Richtung Remels und Kugelberg gelangen wir zum Ottermeer. Nach einer ausgedehnten Pause radeln wir durch Wiesmoor, Luftkurort und Blumenstadt, weiter über einen Zollweg ins Stapeler Moor. Seitlich der

Groß Norderbäke vorbei an Wiesen und Felder gelangen wir zurück zum Startpunkt. Eine Einkehr in ein Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

SO 07.09. 10:00 50 km ●● (FC/ES)

**Exkursion zum Bauernhof Lütjen Sand in Bissel**

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

Wir fahren gemeinsam mit dem Ernährungsrat Oldenburg zum Hof Lütjen Sand in Bissel. Dort können wir den Anbau von Obst und Gemüse sowie die Hühner-, Rinder- und Schweinehaltung / Zucht besichtigen.

SA 13.09. 14:00 25 km ● (HK)

**Gemütliche Fahrt ins Ammerland**

Treffpunkt Stautorkreisel  
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
 Tempo sehr gemütlich

Wir radeln mit gemütlichem Tempo durch das Everstenholz zur Fahrradstraße ins Ammerland, und fahren über Petersfehn und die Woldlinie zurück. Eine Pause ist eingeplant

DO 18.09. 14:30 40 km ●● (ES/AH)

**Wasserstoffspeicherung in Huntorf**

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

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

**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 auforderu!*

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

SO 28.09. 10:00 50 km ●● (DG)

**Kettensägenmeisterschaft Jeddelloh**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir fahren nach Jeddelloh zur Deutschen Speedcarving Meisterschaft. Die besten Künstler Deutschlands treten in unterschiedlichen Wettbewerben gegeneinander an. Mit der Kettensäge werden atemberaubende Holzskulpturen in kürzester Zeit erschaffen. Wir verweilen dort 2 Stunden. Ein Programm ist ab Verfügbarkeit über das Tourenportal nachzulesen. (5 € Eintritt).

Mi 01.10. 13:00 50 km ●● (DG)

**Kaffeerösterei Traumbohne**

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

Wir erleben die Kunst des Kaffeeröstens und erhalten eine kurze Einführung in die Besonderheiten dieser Technik. Anschließend laden Kaffee und hausgemachter Kuchen zum Genießen im Café oder Garten ein.

SO 12.10. 09:30 50 km ●● (HP)

**Nach Rastede**

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 14:30 Uhr  
Tempo gemütlich

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

SA 18.10. 09:00 70 km ●●● (GBE)

**Tour de Flur**

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung bis 09.10., <https://touren-terminer.adfc.de/>

Die Tour de Flur Ammerland ist das Ziel. Land-, Forst- und Baumschulwirtschaft geben der Kulturlandschaft ihren besonderen Charakter. Auf der Strecke passieren wir eine Reihe von Informationstafeln und erhalten Einblick in ganz unterschiedliche Produktionsverfahren der Land- und Baumschulwirtschaft.

SO 19.10. 10:00 65 km ●● (ES)

**Saisonabschluss tour - Natureindrücke im Herbst**

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

Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein suchen wir die Schönheit des Spätherbstes. Im Umland von Oldenburg gibt es da sicher schöne Ecken, gemütliche Picknickplätze und vielleicht auch ein Café.

SA 25.10. 10:00 35 km ●● (HB)

**Regenerative Energiestandorte Stadt Oldenburg**

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

Wir fahren zu vorhandenen und geplanten Standorten neuer Windanlagen, Geothermie und Freiflächen-Photovoltaik Anlagen im Stadtgebiet Oldenburgs. Experten vom BUND begleiten uns und geben Informati-

onen zu möglichen Konflikten aus Sicht des Naturschutzes.

SO 30.11. 09:00 70 km ●● (TR)

**Zum Klövermarkt nach Halsbek**

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

Gemütlich am ersten Adventssonntag zum Klövermarkt - einem Adventsmarkt im beschaulichen Halsbek. Unterwegs auf Hin- und Rücktour Einkehr zum Aufwärmen.

SO 14.12. 09:15 85 km ●●● (HP)

**Weihnachtsmarkt in Neuenburg**

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott

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

**Newsletter ADFC-Kreisverband Oldenburg****Jetzt abonnieren!**

- Neu aufgelegt
- Ergänzend zum Radmagazin SattelFest-3-4 mal pro Jahr
- Neues aus der Oldenburger Radwelt – kurz und informativ
- Abonniere ganz einfach auf der Seite: <https://oldenburg.adfc.de/>

Das Team Newsletter:  
Doris, Almut, Uwe

**Vorankündigung 2026**

SO 11.01.26 10:30 13 km (HP)

**Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Anmeldung bis 08.01.,  
<https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Zwischenahn und zurück. Unsere Wanderung ums Zwischenahner Meer ist ca. 13 km lang. Unterwegs gönnen wir uns eine Pause im Landcafé Neumann. Wer will, kann direkt am Bahnhof Bad Zwischenahn zu uns stoßen (Zugankunft: 11.10 Uhr).



## ADFC Oldenburg unterwegs am Tag der offenen Töpferei



Wie in jedem Jahr am 2. Märzwochenende, öffneten in ganz Deutschland hauptberufliche Keramiker\*innen ihre Werkstätten – und das nun schon zum 20. Mal. Eine gemütliche Radtour des ADFC Oldenburg lockte bei bestem warmem Frühlingwetter 39 Personen, mitzuradeln. Am Treffpunkt teilten wir uns in zwei Gruppen, die die vorgesehene Töpferei-Tour in gegensätzlicher Richtung fuhren.



Unter dem Motto „schauen, anfassen, staunen“ fuhren wir auf 35 Kilometern sechs Ateliers an. Dabei hatte jede Werkstatt einen anderen Charakter und unterschied-

lichste Angebote. Wir ließen uns demonstrieren, wie der Henkel an den Kaffeebecher kommt und dort auch bleibt, wie aus einem großen Klumpen Ton in kurzer Zeit dank des handwerklichen Geschicks der Inhaber\*innen eine wunderschöne Schale entsteht und was Rakubrand ist. Ein intensiver Austausch über das uralte, aber brandaktuelle Handwerk des Töpfers brachte uns ins Staunen. In einigen Werkstätten bestand sogar die Gelegenheit, sich selbst an die Töpferscheibe zu setzen – unter guter Anleitung der Fachfrauen. Wir waren überrascht von der Vielfalt keramischer Produkte in verschiedensten Formen und Dekoren. In einige Fahrradtaschen wanderten neue Schalen, Becher oder andere nette Dinge.



In Etzhorn haben wir – draußen in der Sonne sitzend – bei Kaffee und Kuchen eine Klönpause eingelegt. Am frühen Nachmittag waren wir zurück: mit vielen Eindrücken, netten Gesprächen während der Tour und einigen neuen Mitbringseln für zu Hause.

Text: Traute Rosenbusch  
Fotos: Frauke Farin



## 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](http://www.tretlaster-nord.de)



## Ein Sesselfrad ermöglicht alltägliche Mobilität

Erika Schütte hatte sich vor vier Jahren für den Umstieg auf ein Sesselfahrrad mit elektrischer Unterstützung entschieden, mit dem sie mittlerweile 8000 km zurückgelegt hat.

Sie ist 88 Jahre alt und hat sich zeitlebens mit dem Fahrrad fortbewegt, in ihrer Kind- und Jugendzeit in Oldenburg, später in Schwaben neben einem herkömmlichen Fahrrad mit Rennrad und Mountainbike. In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, dass sie und ihr Mann einige Räder aus hochwertigen Komponenten selbst zusammengebaut haben.

Es ermöglicht ihr die Teilnahme am öffentlichen Leben verbunden mit Bewegung an der frischen Luft, Fitnessstraining sowie einem hohen Grad an Selbstständigkeit. Schlechteres Wetter schreckt sie, geschützt durch Regenkleidung, nicht ab.

Der hauptsächlichste Vorteil dieses Fahrrades (mit 880 Watt Akku) besteht im gefahrloseren Auf- und Absteigen, was durch eine Feststellbremse ermöglicht wird. Die Umkipppfahrgeschwindigkeit ist sehr gering. Zwei unerlässliche

Rückspiegel und die Möglichkeit des Rückwärtsfahrens ergänzen die Ausstattung.

Der Umstieg vom zweirädrigen Fahrrad aufs Sesselfahrrad sollte ohne lange radlose Zwischenphase erfolgen. Die andere Sitzposition und die andere Stellung der Pedalen vor dem Rumpf sind gewöhnungsbedürftig.

Zu beachten beim Fahren ist, dass der Platzbedarf auf Fahrradwegen durch die zwei Hinterräder deutlich größer ist. Auf Naturwegen mit einer schmalen Fahrspur rumpeln die Hinterräder leider über unebene Flächen.

Frau Schütte möchte andere ermuntern, sich zu informieren und beraten zu lassen, sowie ein solches Fahrrad auszuprobieren, um sich im täglichen Leben Unabhängigkeit zu erhalten.

Es kommt vor, dass sie unterwegs von Passanten (häufig Jüngere für Elternteile) auf ihr Sesselfrad angesprochen wird.

Frau Schütte zeigt vorbildhaft, was in vorgerücktem Alter möglich ist.

Text und Foto: Hubertus Lobers

## Andere Wege im Fahrradbau

### Dreiräder bringen vielen Menschen mit Beeinträchtigungen die Mobilität zurück

Das Projekt der Uni Leipzig „Radmobilität im Alter“ (RIÄ) untersucht seit Anfang des Jahres z. B., wann und warum die Fahrradnutzung im Alter abnimmt, welche Maßnahmen die Teilhabe älterer Erwachsener am Radverkehr fördern und welche Anforderungen ältere Menschen an Fahrräder und die Fahrradinfrastruktur stellen.

Schon lange gibt es eine klare Vorstellung m. E., wie ein Fahrrad auszusehen hat: Zwei Räder, ein Lenker, ein Sattel, auf dem man aufrecht oder leicht nach vorne gebeugt sitzt und meist ein Diamantrahmen aus zwei aneinander liegenden Dreiecken.

Lastenräder, Fold- und Liegeräder, Tandems und Velomobile, Drei- und Vierräder erweitern heutzutage dieses Bild. Die Spezialräder decken Bedürfnisse ab, für die das klassische Fahrrad keine Lösung bietet. Etwa hohe Geschwindigkeit ohne Motorunterstützung beim Velomobil, praktische Mitnahme bei Falträdern und Mobilität für Menschen mit Beeinträchtigungen – eine Stärke insbesondere der Drei- und Vierräder.

Der Markt hat immer noch ein Nischendasein. Die Stückzahlen sind so gering, dass der Zweirad-Industrie-Verband e. V. (ZIV) in seinem jährlichen Marktbericht bislang nur Zahlen zu Lastenrädern veröffentlicht. 2024 machten sie rund zwei Prozent der verkauften Räder in Deutschland aus. Das Angebot wird breiter und damit spezifischer und differenzierter. Wirtschaftlich spielen Spezialräder durchaus eine Rolle. Die Preise liegen über denen klassischer Fahrräder. Im Fachhandel wurde 2024 laut ZIV ein Fahrrad im Schnitt für 1367 Euro verkauft. E-Bikes für rund 2650 Euro. Der Durchschnittspreis z. B. bei einem der Marktführer HP Velotechnik liegt bei mehr als 7.000 Euro, in der

Spitze sind sie bei bis zu 15.000 Euro. Woher kommt der hohe Preis? Von den geringen Stückzahlen zum einen, zum anderen, weil sie auf besondere Anforderungen zugeschnitten sind. Technische Sonderlösungen und Maßanfertigung sind eher die Regel.

Immer mehr Menschen auch im Alter oder mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wollen nicht auf das Radfahren verzichten. Spezialräder wie z. B. Seniorenräder, Reha- oder Therapieräder sind gefragt. Wie kommt man zum passenden Spezialrad? Eine Beratung ist empfehlenswert, des Weiteren sind Probefahrten wichtig. Im Nordwesten gibt es einige Geschäfte, die gut weiterhelfen können.

Text: Dieter Hannemann

MADE FOR YOU

BROMPTON


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

## 1. Liegeradrenntag in Oldenburg - 40 Jahre Human Powered Vehicles

Beim Human Powered Vehicles (HPV) - Wettbewerb steht die Kombination Mensch-Fahrzeug im Mittelpunkt. Die beste Kombination wird das Rennen gewinnen, nicht unbedingt die stärkste Person. Das Ziel ist es, die Entwicklung des HPV zu fördern. Daher gibt es keine Beschränkungen für das Fahrzeug, außer der Anforderung, dass menschliche Kraft eingesetzt wird und Sicherheitsanforderungen eingehalten werden.



Der Renntag in Oldenburg ist eine Veranstaltung für Klein und Groß / Foto: Eckhard Garrelts

Am 5. Oktober 2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr findet anlässlich des 40-jährigen Bestehens des HPV Deutschland e.V. in Oldenburg ein Renntag statt. Es wird auf der 800 Meter langen kreisförmigen Bahn gefahren, die eine leichte ansteigende Zielgerade mit 150 Höhenzentimeter hat, auf glattesten Flüsterasphalt und mit Kurven, durch die man richtig durchballern kann. Es werden Rennen für Liegeräder, Trikes und Velomobile angeboten. In der Mittagszeit ist eine inklusive JeKaMi Rundfahrt (hier ist auch eine Unterstützung möglich, z.B. elektrisch) geplant.

Die Startnummernausgabe, Toiletten, Verpflegung und Siegerehrung findet am Stein-

kamp auf dem Werksgelände der Firma Rückenwind Reisen statt. Dort befindet sich auch Start und Ziel. Weitere Infos folgen, die Anmeldung wird ab August möglich sein.

Beim Kriterium starten alle gemeinsam. Es gibt keine privilegierten Startplätze. Fahrer\*innen, die Hilfe beim Start benötigen, starten am Ende des Feldes. Es wird in zwei verschiedenen Kategorien gefahren. Zum einen mit unverkleideten (UV) und teilverkleideten (TV) Fahrrädern (z. B. Front- oder eine Heckverkleidung, Scheibenräder, aerodynamischer Helm) und zum anderen mit vollverkleideten (VV) Fahrrädern (Vollverkleidung um den Körper der Fahrer\*in). Zu dieser Klasse gehören vor allem die Velomobile mit drei oder vier Rädern, die eine andere Ideallinie in der Kurve fahren als die Einspurigen (meist UV oder VV) Liegeräder.



Auf den Geraden der Rennbahn in Ter Apel / Rütenbrock / Foto: Eckhard Garrelts

Der 1. Oldenburger Renntag bildet den Abschluss des Ems-Dollart Cups. Der Cup beginnt in Rütenbrock (9. August 2025) und Assen/NL (21. September 2025).

Text und Foto: Dieter Hannemann

## Sattelfest in den Frühling



Einfach. Startklar sein.

HANKENS-APOTHEKEN.DE | SIE FINDEN UNS



BILD: ALEXANDR VASILEV / KONZEPT: DIETER DE



E-Rezept? Einfach. Mit uns.

DEM QR-CODE ODER LINK FOLGEN | HANKENS-APOTHEKEN.DE/E-REZEPT



HANKENS

# Apotheken

IMMER IN DER NÄHE

## Mit dem Fahrrad in die Zukunft - 40 Jahre HPV-Deutschland!

Beim Human Powered Vehicle e.V. (HPV) geht es um Ideen, wie wir in Zukunft besser Fahrrad fahren können: komfortabler, sicherer, wettergeschützter, mit weniger Kraftanstrengung, ...

Viele der Liegeräder haben gegenüber anderen Fahrrädern Verbesserungskriterien, manche bieten einen Quantensprung an Fortschritt. Es bleibt oft ein Rätsel, warum sich HPVs trotz vieler Vorteile noch nicht durchgesetzt haben. Sie geraten dann z.B. an die Grenzen, was unsere Fahrradwege erlauben. Ein anderer Grund dürften die Regelungen der internationalen Vereinigung des Radsports (UIC) sein, die fortschrittliche Fahrradkonzepte schon seit gut 100 Jahren von allen Radsportveranstaltungen ausgeschlossen hat. Des Weiteren ist womöglich der höhere Preis ein Nachteil, der sich durch die aufwändigen Bauweisen mit geringer Stückzahl ergibt.

Trikes, Liegeräder und vollverkleidete Liegeräder gibt es schon seit mehr als 100 Jahren. Der Oldenburger Robert Griffel aus der Katharinenstr. 12 fuhr 1930 sein Velocar-Selbstbau und spielte sogar während der Fahrt auf dem Akkordeon. In Zeiten von Krisen und des Mangels, z. B. im Zweiten Weltkrieg, als es in Skandinavien und Frankreich kein Benzin für den PKW-Verkehr gab, erlebten die Velocars in und die Cyclemobile große Beliebtheit. Mit dem billigen Treibstoff nach Ende des Krieges ging die Ära wieder zu Ende.

Neuen Schwung bekam die Idee erneut während der weltweiten Ölkrise in den 1970er Jahren, vor allem in den USA. Dort taten sich eine ganze Reihe von Wissenschaftlern und engagierten Tüftlern in der „International Human Powered Vehicle Association“ zusammen und beschlossen, das Fahrrad entscheidend zu verbessern: Bei Unfallanalysen stellte sich heraus, dass es viele Kopfverletzungen gibt. Einerseits wurden Fahrradhelme entwickelt, andererseits Liegeräder, die einen Sturz auf den Kopf durch ihre Bauweise ausschließen konnten. Bei Testfahrten stellte sich heraus, dass dieser Fahrradtyp viel komfortabler und vor allem auch viel leichter rollt. Es begann dann ein Wettstreit um das schnellste Modell, wozu in der Wüste Nevadas bei Battle Mountain bis heute auf einer Straße mit nahezu ebener Oberfläche jährlich ein Rekordwettbewerb stattfindet. Weltweite Aufmerksamkeit erzielte der „Vector“, der als Tandem die 100 km/h Marke knackte. Der radsportbegeisterte Wolfgang Gronen erwarb damals einen Vector in den USA und stellte mit dem deutschen Radsport-Meister Manfred Scheller eine Reihe deutscher und europäischer Rekorde auf. Als Burkhard Fleischer 1985 in der Fernsehshow „Hobbythek“ das Projekt eines Selbstbau-Liegerades vorstellte, nutzte W. Gronen die Sendung, um bundesweit zur Gründung des deutschen „HPVs“ aufzurufen. Wenig später wurde der deutsche HPV gegründet.

Text: Dieter Hannemann



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

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

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

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

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



## Von Leer über Norddeich nach Jever

### 2-Tag-Radtour regional

Ab und zu probieren wir mal eine neue Strecke aus – diesmal haben wir uns für eine Route in Ostfriesland entschieden, teilweise an der Nordsee entlang.

**Zur Vorbereitung:** Fahrzeiten der Bahn prüfen für Anfahrt und Rückfahrt, Streckenplanung nach Karte und GPS, die Wetterlage beobachten (vor allem die Windstärke und -richtung ☺), schon mal potentielle Unterkünfte im Internet suchen.

Wir nehmen morgens den Zug um 7:33 Uhr von Oldenburg nach Leer (die Zugfahrt dauert ca. 40 Minuten), und fahren am ersten Tag von dort nach Norden oder Norddeich (ca. 80 km). Dort gibt es mehrere Hotels, und auch einige Privatunterkünfte.

Vom Bahnhof Leer müssen wir erst einmal aus der Stadt hinaus Richtung Westen, zur Brücke über die Ems (Jann-Berg-haus-Brücke). Dort sind wir auch schon an der Anbindung an die Dollard-Route, und dieser folgen wir bis zur Fähre nach Petkum

(ca. 20 km). Die Fährüberfahrt über die Ems dauert ca. 20 Minuten. Weiter geht es nach Beschilderung nach Ernden, Hinte, Uttum, bis dann die Beschilderung nach Greetsiel auftaucht (den Nordseeküsten-Radweg fahren wir hier nicht, weil uns die Strecke sonst zu lang wird). Von Greetsiel ist es nicht mehr weit zu unserem Tagesziel Norden / Norddeich, und hier nehmen wir dann auch den offiziellen Nordseeküsten-Radweg.

Es gibt auch Einiges zu sehen unterwegs, zum Beispiel den schiefen Kirchturm in Midlum, Dat Otto Huus in Emden, das Nationalpark-Haus in Greetsiel, das Ostfriesische Teemuseum in Norden. Natürlich machen wir auch immer mal wieder eine Kaffeepause, z. B. in Emden oder in Greetsiel.

Am ersten Tag ist man nie weiter als 20 km von einem Bahnhof entfernt, also könnte man spontan auch abends oder nachmittags wieder mit dem Zug nach Oldenburg fahren.



Nordseeküsten-Radweg



Am zweiten Tag muss man immerhin bis Bahnhof Esens „durchhalten“.

Die zweite Etappe führt uns nun von Norden nach Jever. Auch dies sind ca. 80 km, und hier kann man die komplette Strecke auf dem durchgängig beschilderten Nordseeküsten-Radweg zurücklegen.

Wir fahren erst mal zur Küste, und dann geht es längere Zeit an der Küste entlang.

Wir passieren die Küstenorte Dornumer-siel und Benersiel, dann biegt der Weg etwas ins Landesinnere ab nach Esens (Bahnhof). Zurück geht es zur Küste nach Neuharlingersiel und Harlesiel, dann verlassen wir die Küste auf schmalen Wegen nach Süden Richtung Jever.

Heute gibt es vor allem eines zu sehen: Deiche und Schafe. Die Tiere laufen zum Glück nicht auf dem Radweg herum, sondern sind meist abgezäunt am Deich unterwegs, also müssen wir auch nur selten

Schafsperrern passieren. An den Fährhäfen ist viel Betrieb, Feriengäste meist zu Fuß, aber auch Autoverkehr zu den Inseln.

Die Strecke des ersten Tages haben wir uns selbst nach Karte und Navigations-Empfehlung ausgesucht (aber es gibt auch alternative Strecken). Der Nordseeküstenradweg am zweiten Tag von Norden bis Jever ist dagegen komplett beschildert. Die hier vorgestellte Tour kann man natürlich auch in anderen Tagesetappen fahren, und man kann auch leicht noch einen Tag hinten dran hängen, es gibt viele Möglichkeiten – wenn der Wind mitspielt.

Was macht für uns den Reiz dieser Strecke aus? Viel Landschaft, Weite, meist ohne störenden Autoverkehr (wenige, wo man auf Radwegen an Straßen entlang geführt wird).



Die gpx-Tracks unserer Strecken kann man über den QR-Code herunterladen.

Text und Foto:  
Helmut Pawliszak

Fähre Ditzum – Petkum:  
<https://www.dollard-route.de/faehre-ditzum-petkum>  
Nordseeküsten-Radweg:  
<https://www.nordseekuesten-radweg.de/>



Bewährter  
Standard:  
**26 ZOLL**  
kommt  
immer an!

de fietsenmakers  
Ziegelhofstr. 62  
26121 Oldenburg  
[www.fietsenmakers.de](http://www.fietsenmakers.de)



## It's not just cycling - mit Rad und Boot durch den schottischen Winter

13. Januar 2025, Loch Eilt, Scottish Highlands

Das Wasser an der Einsatzstelle ist gefroren. Aushalten die Schlauchboote die Eisschollen vermeiden? Wird es noch kälter? Und gibt es vielleicht einen anderen Weg?

Schon das Einpacken in der gestrigen Dämmerung ließ ein unbehagliches Gefühl in uns aufsteigen. Ein kleiner Fluss ermöglichte uns die Durchfahrt unter der Bahnstrecke, um auf den alten Äckern anzulanden. Dort hat die Natur sich längst ihren eigenen Weg genommen: Natursteinmauern, waren von den Strömungen längst verschoben, und spitze Gräser durchbrachen die alten Pfade. Jeder unserer Schritte wurde zu einer Herausforderung – Balance war gefragt, um nicht in einem der vielen Erdlöchern zu versinken. Wir schoben, trugen und kämpften uns durch den Matsch, während die bepäckten Fahrräder uns stellenweise wie ein Geländer unterstützten. Fast

200 Meter überlegten wir hin- und her: das Flussbett oder der Sumpf? Beide Wege sollten uns zur spartanischen Hütte führen, die wir seit Stunden ansteilten. Und dennoch brauchten wir bis zum Sonnenuntergang, um die Eingangstür zu erreichen. Doch jetzt, am nächsten Morgen, birgt der Rückweg eine neue Herausforderung ...

### Warum ausgerechnet Bikerafting im Winter?

Wintertouren waren für uns schon immer spannend, da sie in jeder Hinsicht komplexer sind. Wenn der Herbst mit schlechtem und kaltem Wetter kam, war unsere Lust am Bikepacking noch nicht vergangen, und über die Jahre sammelte sich Erfahrung und Ausrüstung zu den verschiedensten Wetterlagen an. Als wir uns vor vier Jahren kennengelernt haben, merkten wir schnell, dass wir beide davon träumen, Schottland mit dem Rad zu bereisen. Das wir dies darauf-

## Dreiräder, Falträder ...

Das Zentrum für Spezialräder in Ostfriesland



Neu im Nordwesten - aber über 30 Jahren Erfahrung in Beratung, Verkauf und Service von Spezialrädern.

Wir haben für jeden das richtige Rad zum richtigen Zweck, denn Fahrradfahren ist die Voraussetzung für selbstständige Mobilität im Alltag - nicht nur für Menschen mit Einschränkungen.

Wir bieten Ihnen eine ehrliche und faire Beratung und nehmen uns auch die Zeit dafür. Daher empfehlen wir Ihnen eine individuelle Terminvereinbarung.

Di und Fr 13–18 Uhr, Sa 11–15 Uhr und nach Terminvereinbarung unter [info@velowerk-nordwest.de](mailto:info@velowerk-nordwest.de)  
Blinke 30 · 26789 Leer · Tel. 0491/976 834 25

hin für den Winter planen, lag nicht zuletzt an unserer Ungeduld.

Neben vielen kurzen Winterabenteuern und einer großen Schneetour durch Norwegen und Schweden haben wir den schottischen Winter inzwischen zum dritten Mal mit unseren Rädern durchquert. Die Ziele waren selbst gesteckt, und so entstand jedes Jahr eine einzigartige Reise, die jede Erwartung übertraf. Unser erstes großes Ziel war es, den nordwestlichsten Punkt Großbritanniens mit dem Rad zu erreichen, das Cape Wrath. Seit 1949 werden Radfahrende, die den Leuchtturm am Kap erreichen, Mitglied im Cape Wrath Fellowship und bekommen eine Urkunde.

So der Plan: Zuhause aufs Rad und durch ganz Großbritannien bis zum Cape Wrath.

Durch den beschränkten Jahresurlaub verlegten wir den Startpunkt zum Fährleger in Harwich und mussten die ein oder andere Bahnfahrt mit einbauen, erreichten aber nach knapp drei Wochen die Keoldale Querung. Hinter diesem Fjord waren es nur noch acht Meilen bis zum Leuchtturm. Im Sommer fährt hier eine Fähre, im Winter jedoch gelingt die Überfahrt nur nach Absprache. Ein Sturm war im Anmarsch und der Fährmann sagte, dass er uns zwar hin, aber frühestens in zehn Tagen wieder zurückfah-

ren könne. Die 300 Meter über das Wasser waren nicht zu überwinden. Wir blickten zur anderen Seite und scherzten: „Dann kommen wir einfach nächstes Jahr mit eigenen Booten zurück!“

Der Scherz blieb im Kopf.

**Hauke und Antje** sind Abenteurer der besonderen Art, die mit ihrer Leidenschaft fürs Radfahren und ihrer unaufgeregten Herangehensweise an Abenteuer begeistern. Ob bei Wintertouren durch die schottischen Highlands oder Sommerfahrten auf den westfriesischen Inseln – die beiden schätzen nicht Rekorde oder sportliche Höchstleistungen, sondern das einfache, authentische Erlebnis auf zwei Rädern. Ihre Begeisterung für das Radfahren vermitteln sie in lebendigen und authentischen Vorträgen, bei denen auch die gemütliche Atmosphäre nicht zu kurz kommt – eine Lichterkerze und Musik aus der Bluetooth-Box gehören genauso dazu wie das Radfahren selbst. Hauke und Antje sind Botschafter fürs Radfahren und zeigen, wie viel Freude und Abenteuer auch in den ruhigeren, weniger hektischen Momenten des Reisens stecken können.

Frank Glanert, Fahrradblogger

Innerhalb von einem halben Jahr wurde aus unmöglich möglich, dann machbar und am Ende ein gesetztes Ziel. Wir besorgten uns klein packbare Boote, sogenannte Packrafts und begannen unsere Ausrüstung neu zusammen zu stellen. Ausrüstungsteile wurden durch kleinere und leichtere ersetzt, um Platz für die Boote zu schaffen, trotzdem wurden die Rucksäcke größer. Immer im Bewusstsein, dass die beladenen Fahrräder gut durch unwegsames Gelände getragen werden müssen. Als wir erneut mit fertigen Rädern und Booten im Gepäck auf die Fähre Richtung Schottland rollten, war die Spannung groß. Wir hatten etwas ganz Neues vor. Pioniergeist und Ehrfurcht gaben sich innerlich die Hand. Ist das schlau, hier jetzt im Winter das Fahrrad aufs Boot zu schnallen und da lang zu paddeln?

Wir konnten ja niemanden fragen.

Wir mussten uns auf unseren gesunden Menschenverstand verlassen. Diesmal starteten wir direkt in den Highlands und hatten neben dem Cape Wrrath weitere

Ziele auf dem Weg vor uns. Loch Lomond, Fort William, die Isle of Skye und die Äußeren Hebriden lagen auf unserer Route zur nordwestlichsten Spitze. Es stellte sich schnell heraus, dass dies jedoch in unserem Zeitrahmen ziemlich optimistisch geplant war. Wie haben wir es im Vorjahr durch ganz Großbritannien geschafft? Schottland ist einfach sehr viel krasser. Ein halber Klettersteig am Loch Lomond, drei ausgewachsene Küstenstürme und ein geschlossener Hafen auf Skye zwangen uns zum Abkürzen und gaben uns mehr als einen Grund wiederzukommen. Wie im Vorjahr verbrachten wir auch dieses Mal die meisten Nächte in unserem Zelt, da das Wildzelten in Schottland glücklicherweise erlaubt ist. Inzwischen haben wir so viele Nächte im Zelt verbracht, dass wir dort fast genauso gut schlafen können wie in unserem eigenen Bett.

**Wie „einfach“ sich der Rückweg jedoch gestaltete, lest ihr auf der nächsten Seite.**



Im morgentlichen Frost ändert sich die Szenerie. Der Himmel zieht sich zu, und nach den letzten Sonnenstrahlen beginnen Schneeflocken auf uns herabzufallen. Schnee ist kein Problem – Regen oder Wind jedoch würde uns einen weiteren Tag in der Hütte aufzwingen. Schnee ist das zweitbeste Wetter für uns. Das Ufer auf dieser Seite des Lochs besteht aus einem Bahndamm, zu steil und zu gefährlich, um von dort aus zu starten. Uns bleibt nur die kleine, zugefrorene Flussmündung vor der Eisenbahnbrücke für den Rückweg. Die über Nacht entstandene Eisschicht ist schon zu dick, um sie mit den leichten Carbonpaddeln zu zerschlagen. Also befestigen wir den Aluminiumhammer, den wir für Heringe und Feuerholz eingepackt haben, mit Kabelbindern an unserem Kamerastativ. Nachdem wir die Ausrüstung verstaubt und die Räder auf die Packrafts gebunden hatten, setzen wir die Boote zu Wasser. Ob die Packrafts für diese Belastung ausgelegt sind? Dies lässt uns

auch nach einer kurzen Online-Recherche ahnungslos zurück. Wir ignorieren das leichte Zischen und Blubbern, das ein Boot von sich gibt, nachdem wir scheinbar gestern Abend beim Flicken am Kamin nicht jedes Loch erwischt hatten. Vermutlich verliert das Boot aber nur gering an Luft und wir wagen uns ins Eis. Mit dem improvisierten Schlagwerkzeug beginnen wir uns eine Schneise ins Eis zu brechen. Eine halbe Stunde benötigen wir, bis wir uns zum Eisrand gearbeitet haben und den Rest des Sees mit halbplattem Schlauchboot, aber ohne weitere Hindernisse überqueren.

Wer jetzt wissen möchte, ob wir es schlussendlich zum Cape Wrath geschafft haben, kann uns gerne bei einem unserer Vorträge besuchen.

Weitere Informationen zu unseren Touren findet ihr auch in den sozialen Medien:

Antje (Instagram: oostfresen\_rad\_deern) & Hauke (Instagram: piradler)

39 Stationen. 101 Fahrzeuge. 10 E-Autos.

**CarSharing.**  
Weil es uns bewegt.

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



S-Pedelec mit Kennzeichen / © www.pd-f.de / Luka Gorjup | Lux Fotowerk

## E-Bike oder Pedelec? Rechte und Pflichten

Im ADFC Oldenburg werden wir immer wieder mit den unterschiedlichen Begriffen für motorunterstützte Fahrräder konfrontiert. Hier eine kurze Gegenüberstellung anhand eines Artikels des ADFC-Bundesverbandes.

Elektrofahrräder sind verkehrsrechtlich in drei Klassen unterteilt: Pedelec, E-Bike und S-Pedelec. Wenn von einem E-Bike die Rede ist, kann man aber meist davon ausgehen, dass eigentlich Pedelecs gemeint sind.

**Pedelecs** sind Elektrofahrräder (bis maximal 250 Watt), die Radfahrende **bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h unterstützen, während des Tretens**. Für Pedelecs sind weder Versicherungskennzeichen, Zulassung oder Führerschein notwendig. Es besteht auch keine Helmpflicht oder Altersbeschränkung. Das gilt auch für Pedelecs mit Anfahrhilfe bis 6 km/h (meist auch als Schiebehilfe bezeichnet). **Nur das Pedelec ist dem Fahrrad rechtlich gleichgestellt.**

Die schnellen Pedelecs, auch **S-Pedelecs** genannt, gehören rechtlich zu den Kleinkrafträdern. Sie funktionieren zwar wie ein Pedelec, d. h. die Motorunterstützung ist nur wirksam beim Tretens, aber die Motorunterstützung wird erst bei einer Geschwindigkeit von **45 km/h** abgeschaltet. Für S-Pedelecs sind eine Betriebserlaubnis, ein Versicherungskennzeichen und der Besitz einer Fahrerlaubnis der Klasse AM notwendig. Damit ist in Deutschland ein Mindestalter von 15 Jahren vorgegeben. Zudem muss ein geeigneter Schutzhelm getragen werden.

**E-Bikes** sind mit einem Elektromofa zu vergleichen. Sie lassen sich durch einen Drehgriff oder Schaltknopf fahren - ohne Tretbewegung, nur mit Hilfe des Elektroantriebs. Versicherungskennzeichen, Betriebserlaubnis und mindestens eine Mofa-Prüfbescheinigung sind zum Fahren notwendig. Die Vorschriften zur Helmpflicht sind jedoch leider verwirrend: E-Bikes bis 20 km/h (= Leichtmofa) brauchen ihn nicht, E-Bikes bis 25 km/h (= Mofa) jedoch schon

....

## Radwegebenutzung

Auf Radwegen darf man mit dem schnellen **S-Pedelec** nicht fahren, auch dann nicht, wenn sie für Mofas frei gegeben sind. **E-Bikes** dürfen nur auf Radwegen gefahren werden, wenn es das Zusatzschild „Mofas frei“ oder „E-Bikes frei“ erlaubt.

**Pedelecs** sind Fahrrädern gleichgestellt. Für sie gelten also die gleichen Rechte, aber auch Pflichten zur Radwegebenutzung wie für Fahrräder.

## Einbahnstraßen, Waldwege etc.

In Einbahnstraßen, die in Gegenrichtung für Fahrräder freigegeben sind, dürfen E-Bikes nicht in Gegenrichtung fahren, Pedelecs schon. Das gleiche gilt auch für Waldwege, für Radfahrende freigegebene Fußgängerzonen und - Fahrradabstellanlagen: Pedelecs erlaubt, E-Bikes nicht.

## Promillegrenze

Auf dem Fahrrad und Pedelec ist eine höhere Promillegrenze erlaubt, während E-Bike und S-Pedelec den strengeren Grenzwerten für Kraftfahrzeugfahrer unterliegen.

## Transport von Kindern

Auch der Transport von Kindern in Anhängern ist ausschließlich für Fahrräder und Pedelecs erlaubt, mit einem E-Bike oder S-Pedelec ist das verboten. In geeigneten Kindersitzen dürfen Kinder bis zu sieben Jahren aber auf allen Zweirädern mitgenommen werden.

Text: Helmut Pawliszak

Quelle und weitere Hinweise: ADFC-Bundesverband  
<https://www.adfc.de/artikel/rechtliche-rahmenbedingungen>  
<https://www.adfc.de/artikel/elektroartypen-fahrrad-oder-kraftfahrzeug>  
<https://www.ingenieur.de/technik/fachbereiche/verkehr/gesetzliche-regelungen-fuer-e-bike-und-pedelec/>

FREIHEIT – für dich – für uns – für alle

Zu den Veranstaltungen

www.vhs-ol.de

vhs oldenburg

## Radtour für Kinder: Zum Spielplatz im Wunderburgpark



### Eine Fahrradtour für Dich!

Lade wieder Deine Eltern oder Großeltern zu einer Radtour ein. Ziel ist diesmal der Spielplatz im Wunderburgpark im Stadtteil Osterburg. Auch diesmal führt die Tour nicht auf dem direkten Weg dorthin. Sie führt entlang des Osterburger Kanals Richtung Kreyenbrück bis zur Oldenburger Straße. Dort angekommen haltet Euch links, bestenfalls schiebt Ihr das Fahrrad über die Brücke, und biegt am Ende gleich steil links ab. **ACHTUNG:** Sehr steile Abfahrt und scharfe Kurve! Auf dem weiteren Weg gibt es mehrere Möglichkeiten eine Pause einzulegen, bevor Ihr in Richtung Utkiek aufbrecht. Auch dort könnt Ihr kurz verweilen, den „Berg“ hinaufsteigen und die Aussicht genießen. Der Oldenburger Utkiek ist der höchste Punkt Oldenburgs. Bei gutem Wetter könnt Ihr die Türme der Lambertikirche und die Kuppel des Staatstheaters sehen. Weiter geht es dann direkt zum Spielplatz.

Der Spielplatz ist ausgestattet mit Schaukeln, Wippe, Klettergerüst mit Rutsche, Seilbahn, Balancierstangen uvm. Während Ihr die vielen Spielgeräte ausprobiert, können die Erwachsenen den Park erkunden. Dieser wurde als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen. Heimische Gehölze, eine Rasenfläche mit Wildblumen und Wildstauden laden zu einem Spaziergang ein.

- Start und Ende der Tour: Stautorkreisell
- Tourenlänge: insgesamt 14 Km
- Link zur Tourenführung: <https://oldenburg.adfc.de/artikel/zum-spielplatz-im-wildenloh-20-km>

Viel Spaß wünscht Euch das SattelFest-Redaktionsteam.

Text: Birgit Burkhardt,  
Foto Dieter Hannemann

Maas.

**BIO & FAIR:  
UNSERE  
BIKE-SHIRTS.**



ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985  
UHLHORNSWEG 99, 26129 OLDENBURG  
MO-FR: 10-18.30 UHR, SA: 10-15 UHR  
0441 7781756

MAAS-NATUR.DE

BIO  
FASHION

## Ausflug-Tipp: Musikalische Fahrradpromenade

In diesem Jahr findet wieder eine Fahrradpromenade im Ammerland statt, am Sonntag, 31. August 2025, rund um Edewecht. Die Promenade ist ein Gemeinschaftsprojekt der Dr.-Hildegard-Schnetkamp-Stiftung und des Edewechter Kulturbüros. Die Veranstaltungsorte der musikalischen Darbietungen von regionalen Orchestern und Ensembles sind jungen typische Höfe und idyllische Gärten.

In diesem Jahr werden drei verschiedene Touren und eine Familientour mit einem Konzert der Oldenburger „Blindfische“ auf dem Marktplatz in Edewecht angeboten.

Der ADFC Oldenburg wird sowohl die Familientour zum Konzert der Blindfische, als auch die Tour2 durchführen. Wir starten mit der Tour in Oldenburg so zeitig, dass wir uns gemeinsam mit den anderen Gruppen um **10 Uhr in Edewecht** auf die musikalische



Foto: Dr.-Hildegard -Schnetkamp-Stiftung

Reise begeben können. **Teilnehmen kann nur, wer auch ein Ticket für die Promenade (Tour2) hat.**

### Eintrittskarten:

15,- € / Familientour 10,- € sind ab 01.06.2025 über das Kulturbüro in Edewecht erhältlich.

Weitere Informationen (Teilnahmebedingungen, Start- und Endzeit etc. sind unserem Tourenportal zu entnehmen.

Text: Birgit Burkhardt

## STADTRADELN in Oldenburg

Fahrradfahren und dabei Gutes tun – das können Radfahrerinnen und Radfahrer beim Wettbewerb STADTRADELN in Oldenburg. Unter dem Motto „Gute Taten bewegen“ sollen vom 5. September bis zum 25. September 2025 möglichst viele Kilometer – egal ob beruflich oder privat – mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Als Belohnung für fleißiges Radeln werden die Kilometer für Spenden an gemeinnützige Organisationen gesammelt. Zudem gibt es eine Preisverlosung unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Kilometer eingetragen haben.

### Mitmachen

Zur Unterstützung gemeinnütziger Organisationen können alle mitradeln, die in Oldenburg wohnen, arbeiten, in einem Verein aktiv sind oder eine (Hoch-)Schule besuchen. Einfach kostenlos auf der Kampag-



Foto: dejankrsmanovic / iStock

nen-Website [www.stadtradeln.de/oldenburg](http://www.stadtradeln.de/oldenburg) anmelden.

Weitere Informationen unter [www.oldenburg.de/stadtradeln](http://www.oldenburg.de/stadtradeln).

Kerstin Goroncy und Andreas Brosig, STADTRADELN-Team der Stadt Oldenburg

## 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  
 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  
 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](mailto: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](mailto: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](http://www.rautenberg-druck.de) | gedruckt auf Papier aus nachhaltigem Anbau.

### MEDIADATEN

Sattelfest erscheint zweimal jährlich jeweils im Frühjahr und Sommer.  
 Auflage: >= 5.000  
 Verbreitungsgebiet: Oldenburg und Oldenburger Land  
 Versand an ca. 1200 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 Anzeigenpreisen und Preisen unter [redaktion@adfc-oldenburg.de](mailto: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 sinnwahrer Kürzung vor.

### BEITRAGSEINSENDUNGEN

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

### FOTOS

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

Redaktions- und Anzeigenschluss für Ausgabe 1 / 2026 ist der 15.11.2025.



# Ecocion bringt's

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

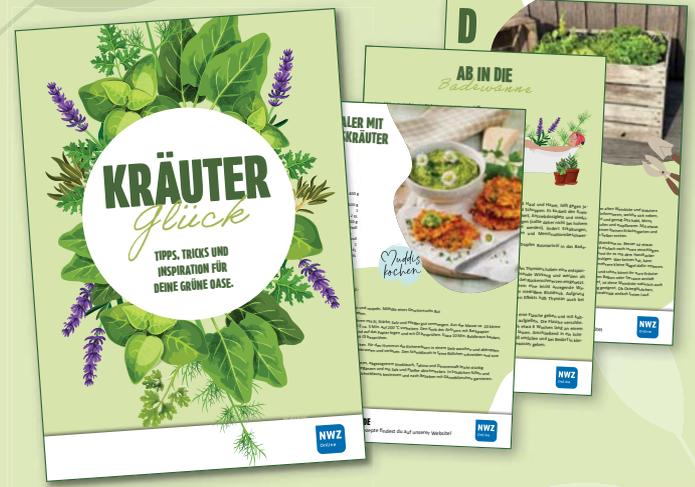


www.ecocion.de  
Tel: 0441 - 20 94 69 14  
bestellung@ecocion.de  
Biokontrollnummer: DE-ÖKO 006



# KRÄUTER *Glück*

## GESCHMACK UND GESUNDHEIT VIELE INFOS, TIPPS, DIY & TOLLE REZEPTE



Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....  
Straße, Hausnummer .....  
PLZ, Ort .....  
E-Mail .....  
Telefon (freiwillig) ..... Beruf (freiwillig) .....

Zusätzliche jährliche Spende: € .....  
 Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf:  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF0000266847  
Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzulösen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen 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.

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

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)  
 ab 27 Jahre (66 €)       22-26 Jahre (33 €)  
 Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)  
Ich bin minderjährig. Mein Erziehungsberechtigter ist mit meinem ADFC-Bertritt einverstanden.

Kontoinhaber\*in .....  
D I E .....  
IBAN .....  
BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen) .....

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)  
 ab 27 Jahre (78 €)       18-26 Jahre (33 €)

Datum, Ort, Unterschrift (Für SEPA-Lastschriftmandat)  
 Zahlung per Rechnung.

Familien-/Haushaltsmitglieder:  
Weitere Mitglieder und deren Mailadressen können unter > [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft) nachgemeldet werden.

Datum, Unterschrift  
(Bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des/der Erziehungsberechtigten)

Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....  
Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....

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



**JETZT KOSTENLOS  
DOWNLOADEN!**





**UNTERWEGS**

Spezialist für Reiseausrüstung

**Biking**  
**Outdoor**  
**Trekking**  
**Bergsport**  
**Freizeit**

**[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)**

**UNTERWEGS in Oldenburg**

**Hauptgeschäft:**

Gaststraße 27

**Outlet:**

Gaststraße 4

... auch online unter

**[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.biz)**

