

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 TourGuides 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 TourGuides 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 TourGuides ja noch eine kleine Überraschung in petto ...

Mittwochs - Feierabendsport 20 - 25 km/h ●●●
Oldenburgs wunderschöne Umgebung genießen, nette Gespräche mit Gleichgesinnten führen, sich an der eigenen körperlichen Fitness erfreuen, bei dieser Mixtur lassen sich Glücksgefühle kaum vermeiden. Wer über ausreichende Fitness verfügt und sein Fahrrad sicher beherrscht ist bei der schnellen Feierabendtour des ADFC Oldenburg genau richtig. Wir TourGuides freuen uns über ihre Teilnahme.

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 Einkerer sind immer geplant.
Ende ca. 17:30 Uhr.

Freitags, einmal im Monat - flott ●●●
„Radeln & mehr“: Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund, was können wir uns zusätzlich noch Gutes tun? In themenbezogenen Pausen an besonderen Orten möchten wir euch Tipps geben. Achtsamkeit, Dehnung, Ernährung und vieles mehr – lasst euch überraschen.
Dauer ca. 2.5 Stunden über etwa 30 km.

Montags, einmal im Monat- flott ●●●
Flotte Frauen Fahrt: Einmal im Monat bieten wir eine flotte Feierabendtour an für alle, die Bewegung, frische Luft und nette Gesellschaft suchen. Damit bieten wir erstmals eine Tour am Montag. Dauer ca. 2,5 Stunden über etwa 40 km.

Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	April	Mai	Juni	Juli
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich	07.04.26	05.05.26	02.06.26	14.07.26
Stautorkreisel	14–18 km/h	21.04.26	19.05.26	16.06.26	28.07.26
Hafenseite	●●			30.06.26	
Dienstag	abends	07.04.26	05.05.26	02.06.26	14.07.26
18:00 Uhr	gemütlich	21.04.26	19.05.26	16.06.26	28.07.26
Stautorkreisel	14–18 km/h			30.06.26	
Hafenseite	●●				
Mittwoch	schnell:	01.04.26	06.05.26	03.06.26	01.07.26
17:30 Uhr	20 - 25 km/h	08.04.26	13.05.26	10.06.26	08.07.26
Stautorkreisel	●●●	15.04.26	20.05.26	17.06.26	15.07.26
Hafenseite	●●●	22.04.26	27.05.26	24.06.26	22.07.26
		29.04.26			29.07.26
Donnerstag	abends	02.04.26	14.05.26	11.06.26	09.07.26
18:00 Uhr	gemütlich	16.04.26	28.05.26	25.06.26	23.06.26
Stautorkreisel	14–18 km/h	30.04.26			
Hafenseite	●●				
Donnerstag	abends	09.04.26	07.05.26	04.06.26	02.07.26
18:00 Uhr	flott	23.04.26	21.05.26	18.06.26	16.07.26
Stautorkreisel	17–21 km/h				30.07.26
Hafenseite	●●●				
Freitag	nachmittags	17.04.26	01.05.26	05.06.26	17.07.26
14:00 Uhr	gemütlich				
Stautorkreisel	14–18 km/h				
Hafenseite	●●				
Freitag	Radeln + mehr	10.04.26	08.05.26	12.06.26	10.07.26
17:00 Uhr	flott				
Infoladen Ziegelhofstr. 97	17–21 km/h				
	●●●				
Montag	Flotte Frauen	20.04.26	18.05.26	15.06.26	06.07.26
17:30 Uhr	flott				
Infoladen Ziegelhofstr. 97	17–21 km/h				
	●●●				