



Radtouren Oldenburg

März bis Juli 2026

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 Öffnungszei-
ten, bitte Internetseite beachten!)

Telefon (0441) 1 37 81
Email: infoladen@adfc-oldenburg.de
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>
Tourenportal: <https://touren-termine.adfc.de>

Allgemeine Hinweise

Jede/r Teilnehmer*in an den Touren ist für die **Verkehrssicherheit** seines/ihres 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 rechtschutzversichert.

Denken Sie bitte an Flickzeug und Proviant!

Nicht nur für Mitglieder ...

- Touren von ca. 20 bis ca. 100 km
- Vormittags- und Feierabendtouren

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. Bahnhofsfahrten, sind bei den Touren vermerkt.

Unsere Touren finden ab einer Mindestteilnehmer*innenzahl von 3 Personen statt (4 Personen inkl. Tourenleiter*in). Bei geringerer Beteiligung liegt es im Ermessen der Tourenleiterin / des Tourenleiters, die Durchführung der Tour abzusagen.

Achten Sie bitte bei den Touren auf den Abfahrtsort!

Selber Radtouren leiten ...

... ist gar nicht so schwer. Wir bieten allen Interessierten gerne unsere Unterstützung an. Was alles dazu gehört, können Sie auch bei einem TourGuide-Seminar des ADFC erfahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber bei ewald.schuette@adfc-oldenburg.de oder unter www.adfc-niedersachsen.de.

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



Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

Einstufung der Touren:

- Sehr gemütlich – Tempo ca. 12 bis 15 km/h.
- ● Gemütlich – Tempo ca. 14 bis 18 km/h, für regelmäßig 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 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 Einkehr 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				
	● ● ●				

Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

<https://touren-termine.adfc.de> (ggf. über Suchmaschine *Touren Termine adfc* eingeben.

Anmeldeschritte über das Tourenportal (*Buttons kursiv*)

1. Danach *Touren* – Ortseingabe *Oldenburg* - gewünschte Tour anklicken - *anmelden* - Formular ausfüllen – *anmelden*.
2. Sie erhalten eine *Mail*, dass Ihre Anmeldung beim ADFC angekommen ist.
3. **Bestätigen** Sie ohne Zeitverzug diese Mitteilung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.– erst mit dieser Bestätigung sind Sie angemeldet.

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	GBe	– Gerd Behrens	MN	– Markus Nindel
AS	– Almut Siems	HB	– Heinrich Book	MS	– Mario Sieghold
AWJ	– A. Weisgerber-Johannes	HK	– Heino Küpker	RK	– Regina Kruse
BB	– Birgit Burkhardt	HL	– Hubertus Lobers	RS	– Rolf Schumacher
CD	– Christine Dannhauer	HM	– Heinz Meyer	SK	– Stephan Kabasci
DA	– Dierk Ahnepohl	HP	– Helmut Pawliszak	TR	– Traute Rosenbusch
DG	– Doris Grote-Westrich	IM	– Ingrid Marcinak	UD	– Uwe Dannhauer
EB	– Eckard Blaeser	JG	– Jens Glave	UH	– Uwe Hellmers
ES	– Ewald Schütte	JS	– Jürgen Scheumer	US	– Uwe Schmid
FC	– Friedhelm Cordes	KF	– Klaus Führken	UW	– Uwe Wehmeyer
FM	– Frank Munderloh	KW	– Klaus Wloka	WB	– Wilke Brüning
GB	– Gerd Bruning	MB	– Maria Behrens		

Woche der Natur – der ADFC Oldenburg ist dabei

Gefördert von der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung findet in Niedersachsen vom 13. bis 28. Juni 2026 die „Woche der Natur“ statt.

Unter dem Schwerpunkt „Natur erfahren, wahrnehmen, berühren und erleben“ bietet der ADFC KV Oldenburg geführte Touren an. Die Termine werden im ADFC Tourenportal angekündigt.



Touren am Wochenende

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

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

SA 14.03. 10:00 55km ●● (TR)

Tag der offenen Töpferei

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

Wir besuchen vier Ateliers und Werkstätten des Töpferhandwerks um Oldenburg, lassen uns von der Vielfalt handgearbeiteter keramischer Produkte begeistern und tauchen ein in ein uraltes, brandaktuelles Handwerk. Kaffeepause unterwegs ist eingeplant.

SO 15.03. 11:00 40 km ●● (DG)

Künstlerisches vor Ostern

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de>

Im Heinrich-Kunst-Haus gibt es vielfältiges Kunsthåndwerk: Keramik, Naturfloristik, Filzobjekte, Upcycling aus Treibholz und eine Kaffeerösterei. Wir können Künstlern bei der Arbeit zusehen. Für das leibliche Wohl mit Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Eintritt frei.

SO 22.03. 10:00 45 km ●● (WB)

„Einrollen 2026“

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

Tempo gemütlich

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

SA 28.03. 09:00 71 km ●● (GBe)

WildeWälder-Tour von Oldenburg

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

Auf verwunschenen Wegen führt uns der Weg durchs Barneführer und Hatter Holz. Von dort durch den Hasbruch, nach Hude. Am Reicherholz verlassen wir dann die Wälder und kehren nach Osterenburg zurück. Einkehrmöglichkeiten sind vorgesehen.

SA 28.03. 14:00 25 km ● (HK)

Über Bornhorst und Etzhorn

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

Wir fahren in gemütlichem Tempo über Nebenwegen und am Bornhorster See vorbei nach Etzhorn. Zwischendurch machen wir eine Kaffeepause.

SO 29.03. 09:30 80 km ●● (BB)

Fischessen an der Ochtum

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

Wetterfest wie wir sind, starten wir zu unserer ersten kulinarischen Tour. Unbedingt anmelden.

SA 11.04. 09:00 72 km ●● (GBe)

WasserMühlen-Tour

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wassermühlen waren lange Zeit die Basis für Energiegewinnung in der Wildeshäuser



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 770 637 70

info@radwerk-oldenburg.de

Geest. Die historischen Wassermühlen führen uns bei dieser Radtour über Moorbeck, Heinefelde, Lohmühle nach Wildeshausen. Über Dötlingen und Sandkrug gelangen wir wieder nach Oldenburg.

SA 11.04. 10:00 45 km ●● (AWJ)

Frühlingstour nach Nethen

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

Wir fahren gemütlich mit angepasstem Tempo und Stopp beim Wasserlehrpfad Nethen sowie Stopps zum Wahrnehmen unserer Umgebung, denn der „Weg ist das Ziel“. Café-pause ist eingeplant.

SO 12.04. 10:00 35 km ●● (JG)

Achtsam Radeln im Oldenburger Land

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren Routen im alten Oldenburger Land: Kulturlandschaft bewusst wahrnehmen, Kurioses und eigene Empfindungen beachten. Für Pausen eigene Verpflegung mitbringen. Anmeldung erwünscht.

SO 12.04.

„Hallo Fahrrad“

Der ADFC bietet verschiedene Schnupper-touren an. Einzelheiten bitte der Presse entnehmen oder am ADFC-Stand erfragen.

SA 18.04. 09:30 50 km ●● (HP)

Nach Edewecht

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 14:30 Uhr
Tempo gemütlich

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

SA 18.04. 14:00 25 km ● (HK)

Am Kanal nach Friedrichsfeln

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

Wir fahren mit einem gemütlichen Tempo am Kanal Richtung Westen. In Friedrichsfeln machen wir eine Pause, und fahren über Petersfehn und Bloherfelde zurück.

SO 19.04. 10:00 65 km ●● (SK)

Melkhus Ohrt

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

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

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

SO 19.04. 10:00 50 km ●● (UD)

In den Frühling zur Weser

Treffpunkt Stautorkreiseln
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Am Südufer der Hunte entlang radeln wir in den Frühling bis zur Weser in Esfleth. Der Rückweg führt nördlich der Hunte an vielen reetgedeckten alten Häusern vorbei zurück nach Oldenburg. Selbverpflegtes Picknick sowie Pause im Café sind eingeplant.

SA 25.04. 09:15 60 km ●● (TR)

Auf Störtebekers Spuren

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 18:30 Uhr



Aus Freude am Fahrrad.

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

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

Zurzeit Stückemann GmbH & Co. KG

Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>
 Wir fahren mit dem Zug nach Marienfährde. Dort erkunden wir den Störtebekerturm und ggf. die Marienkirche. Im Anschluss radeln wir durchs Brookmerland. Eine Pause in einem Café ist geplant.

SA 25.04. 10:00 80 km ●● (MS)

Bahntrassen-Tour Friesische Wehde

Treffpunkt Rastede Bahnhof
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo flott
 Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Über Bockhorn und Zetel geht es nach Neuenburg. Wir umfahren den Neuenburger Urwald auf einer ehemaligen Bahntrasse, dann zurück nach Rastede. Selbstverpflegung, Nutzung von Einkehrmöglichkeiten geplant.

SO 26.04. 10:00 75 km ●● (KW)

Geschichte der Kaisenhäuser, Bremen

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

Über Wüsting, Hude und durchs NSG Schönenmoor führt die Tour zur Weser. Hier folgen wir weiter nach Bremen, bis in die Waller Feldmark. Dort lernen wir die Geschichte der Kaisenhäuser kennen (mit Kaffeepause). Zurück geht es mit der Bahn ab Bremen. Terminänderung möglich!

SO 03.05. 10:00 60 km ●● (KW)

Südosten und Süden von Oldenburg

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

Immer Richtung SO erreichen wir den ersten Wendepunkt der Tour, den Falkensteinsee. Von hier geht es westwärts nach Sannum, wo das Gut mit Café und Hofladen erkundet werden kann. Zurück nach Oldenburg geht es durch das Barneführer Holz.

MI 06.05. 12:00 50 km ●● (DG)

Moor erleben mit Erika Kröger

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr
 Tempo flott
 Kosten 5 €
 Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Im Torfspeck Kayhausen sind Reste einer natürlichen Landschaft und Rückzugsgebiete für gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Wir treffen Erika Kröger, die uns in die Geschichte und die Geheimnisse des Moores einweicht.

SA 09.05. 14:00 22 km ● (HK)

Zum Melkhus nach Neuenwege

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

Wir fahren über Nebenwege und durch den Stadtwald nach Neuenwege. Hier machen wir eine Pause. Am Tweelbäker See vorbei und durch Osternburg fahren wir zurück.

SO 10.05. 10:00 60 km ●● (BB)

Muttertagstour

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

Radeln und den Tag versüßen.
 Alle sind willkommen. Frauen und Männer.



Fahrrad-Vollkaskoversicherung:

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



ammerlaender-versicherung.de

AV seit 1923
Ammerländer Versicherung
 Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit WaG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm.	Zeit
März							
SA 14.	Tag der offenen Töpferei	55	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 15.	Künstlerisches vor Ostern	40	●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	12:00
SO 22.	„Einrollen 2026“	45	●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SA 28.	WildeWälder-Tour von Oldenburg	71	●●●	GBe	LzO Osterenburg	ja	09:00
SA 28.	Über Bornhorst und Etzhorn	25	●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 29.	Fischessen an der Ochtum	80	●●●	BB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	09:30
April							
SA 11.	WasserMühlen-Tour	72	●●●	GBe	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:00
SA 11.	Frühlingstour nach Nethen	45	●●●	AWJ	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 12.	Achtsam Radeln im Oldenburger Land	35	●●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 12.	„Hallo Fahrrad“ (diverse Schnuppertouren)				Schlossplatz		
SA 18.	Nach Edewecht	50	●●●	HP	PFL		09:30
SA 18.	Am Kanal nach Friedrichsfenn	25	●●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 19.	Melkhus Ohrt	65	●●●	SK	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 19.	In den Frühling zur Weser	50	●●●	UD	Stautorkreisel	ja	10:00
SA 25.	Auf Störtebekers Spuren	60	●●●	TR	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:15
SA 25.	Bahntrassen-Tour Friesische Wehde	80	●●●	MS	Rastede Bf	ja	10:00
SO 26.	Geschichte der Kaisenhäuser in Bremen	75	●●●	KW	Stautorkreisel	ja	10:00
Mai							
SO 03.	In den Südosten und Süden von Oldenburg	60	●●	KW	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
MI 06.	Moor erleben mit Erika Kröger	50	●●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	13:00
SA 09.	Zum Melkhus nach Neuenwege	22	●●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 10.	Muttertagstour	60	●●●	BB	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
DO 14.	Zum Forsthaus Upjever	60	●●●	TR	Oldenburg Hbf Südseite	ja	07:15
SO 17.	Achtsam Radeln im Oldenburger Land	35	●●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 17.	Zum Bauernmuseum Benthuizen	50	●●●	AWJ	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:30
SO 24.	Kaffeerösterei Traumbohne	50	●●●	RK/DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	13:00
SA 30.	Hamburger Hafenrundfahrt mit dem Rad	50	●●●	FM	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:00
SA 30.	Rhodopark Gristede	58	●●●	UH	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SA 30.	Über Ofen nach Metjendorf	26	●●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 31.	Fahrt zum Hühnerhof Astederfeld	75	●●●	FC/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 31.	Süßer Einblick ins Heimatmuseum Wiefelstede	55	●●●	AS/UW	Stautorkreisel	ja	10:00
Juni							
SA 06.	Weserradweg Verden - Bremen	65	●●●	FM	Oldenburg Hbf Südseite	ja	10:00
SO 07.	„Schleichwege“ in Oldenburg	40	●●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 07.	Wardenburger Bauerndörfer	50	●●●	JS	Marktplatz Eversten		11:00
SA 13.	Achtsam Radeln im Oldenburger Land	35	●●●	JG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SA 13.	Von Frauen für Frauen	30	●●●	AS/RK	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	14:00
SO 14.	Achtermeer – mehr - moor	50	●●●	DA	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	11:00
MI 17.	Naturerkundungen im Ammerland	60	●●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SA 20.	Bollenhagener Moorwald	70	●●●	UH	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SA 20.	Zum Bauerncafé nach Petersfehn	22	●●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 21.	Fahrradroute Kiek in't Land	74	●●●	GBe	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:30
SO 21.	Nach Farge / Weser	60	●●●●	JS	Stautorkreisel		11:00
DI 23.	Rasthüttentour im Oldenburger Land	65	●●●	MS	Stautorkreisel	ja	09:30
SA 27.	Zu den Burgen in der Krummhörn	60	●●●	TR	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:15
SO 28.	Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - Oldenburg	75	●●●	HP	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:10
SO 28.	Durch die Wesermarsch	75	●●●	JS	Stautorkreisel		10:00
Juli							
SA 04.	Hofbesichtigung in Sannum	50	●●●	FC/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SO 05.	Radtour nach Spohle / Linswege	65	●●●	FC	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 05.	An die Wümme	65	●●●	HP	PFL	ja	09:15
DI 07.	4-Tage-Tour „Aurich und umzu“	300	●●●	TR/GB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	09:00
SA 11.	Maritime Welten in Bremerhaven	75	●●●	FM	Brake Bahnhof	ja	10:00
SA 11.	Bümmerstede Richtung Wardenburg	25	●●	HK	Stautorkreisel		14:00
SO 12.	Picknick in Howiek	60	●●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97		10:00
SO 12.	„Route um Oldenburg“	115	●●●	RK/AS	Stautorkreisel	ja	09:00



Biking Outdoor Trekking Bergsport Freizeit

www.unterwegs.biz

UNTERWEGS Oldenburg

Gaststraße 27
26122 Oldenburg

Tel.: 0441 - 99 87 666
E-Mail: info.ol@unterwegs.biz

... auch online unter
www.unterwegs.biz



DO 14.05. 07:15 60 km ●● (TR)

Zum Forsthaus Upjever

Treffpunkt	Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr	ca. 17:30 Uhr
Tempo	gemütlich
Kosten	Bahn
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Mit dem Zug geht es bis Sande. Dann radeln wir durch das riesige Waldgebiet des Forstes Upjever zum kulturhistorischen Forsthaus und dem umgebenden Gebäudeensemble, wie Revierförsterei und Krongutscheune mit Gattersäge. Rückreise ab Wilhelmshaven. Kaffeepause ist vorgesehen.

SO 17.05. 10:00 35 km ●● (JG)

Achtsam Radeln im Oldenburger Land

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Tempo	gemütlich
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Wir fahren Routen im alten Oldenburger Land: Kulturlandschaft bewusst wahrnehmen, Kurioses und eigene Empfindungen beachten. Für Pausen eigene Verpflegung mitbringen. Anmeldung erwünscht.

SO 17.05. 10:30 50 km ●● (AWJ)

Zum Bauernmuseum Bentheulen

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Tempo	gemütlich
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Zum Tag des Museums fahren wir zum Bauernmuseum Bentheulen. Wir können uns über alte Handwerksberufe und das Leben zwischen 30er und 60er Jahre informieren, und haben Möglichkeit zum „Kaffeesieren“.

SO 24.05. 13:00 50 km ●● (RK/DG)

Kaffeerösterei Traumbohne

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	frott
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Wir radeln gesellig durch die schöne Ammerländer Landschaft nach Edewecht. Auf ruhigen Wegen genießen wir Natur, Austausch und gute Laune. Ziel ist die Kaffeerösterei Traumbohne, wo uns aromatischer Kaffee und leckerer Kuchen erwartet.

Sa 30.05. 08:00 50 km ●● (FM)

Hamburger Hafenrundfahrt mit Rad

Treffpunkt	Bahnhof OL Südseite
Rückkehr	ca. 20:30 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Mit der Bahn nach Harburg, wo die Radtour startet. Per Fähre in Finkenwerder über die Elbe und entlang Elbchaussee, Fischmarkt, St. Pauli, Speicherstadt und Hafencity zur Umrundung der Außenalster. Rückfahrt vom Hbf Hamburg per Zug.

SA 30.05. 10:00 58 km ●● (UH)

Rhodopark Gristede

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

Im Wonnemonat Mai genießen wir auf einer gemütlichen Fahrradtour die Blütenpracht im Rhododendronpark Gristede. Dort nehmen wir uns Zeit für einen Spaziergang im Park und machen eine Picknickpause.

SA 30.05. 14:00 26 km ● (HK)

Über Ofen nach Metjendorf

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

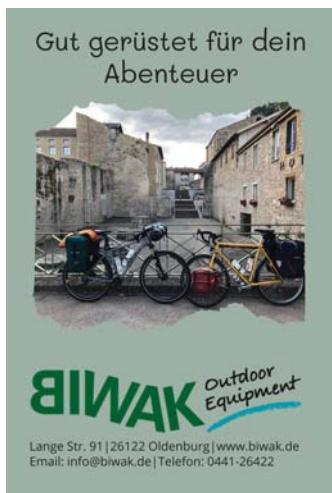
Wir fahren in langsamem Tempo durch Wechloy nach Ofen. In Metjendorf machen wir eine Kaffeepause und fahren über Bürgfelde zurück.

SO 31.05. 10:00 75 km ●● (FC)

Fahrt zum Hühnerhof Astederfeld

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr
Tempo	flott
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Mit dem Ernährungsrat fahren wir über Neuenkruse, Gristede, Garnholt, Linswege nach



Astederfeld zur Hofbesichtigung. Rückfahrt über Halsbek und Westerstede mit Caffépause nach Oldenburg.

SO 31.05. 10:00 55 km ●● (AS/UW)

Süßer Einblick ins Heimatmuseum Wiefelstede

Treffpunkt	Stautorkreisel
Rückkehr	ca. 17:30 Uhr
Tempo	flott
Kosten	ca. 15 €
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Radfahren im Ammerland im Mai - kann es etwas Schöneres geben? Wir fahren zum Heimatmuseum Wiefelstede. Dort gibt es eine ca. 90-minütige Führung. Im Anschluss erwartet euch ein kleines Kuchenbuffet aus der ADFC-Backstube.

Sa 06.06. 10:00 65 km ●● (FM)

Weserradweg Verden - Bremen

Treffpunkt	Bahnhof OL Südseite
Rückkehr	ca. 19:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Zugfahrt von Oldenburg nach Verden/ Aller. Von hier radeln wir auf dem Weserradweg nach Bremen und treten mit dem Zug die Rückfahrt an. Eine Picknickpause und die Einkehr in einem Café sind geplant.

SO 07.06. 10:00 40 km ●● (WB)

„Schleichwege“ in Oldenburg

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr	ca. 15:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

In Oldenburg ist so manches zu entdecken, z.B. wie man abseits der Hauptstraßen von

A nach B kommt. Vielleicht gibt es während der Fahrt noch den einen oder anderen zusätzlichen Tipp? Eine Pause für Kaffee, Kuchen und Klönschnack ist eingeplant.

SO 07.06. 11:00 50 km ●● (JS)

Wardenburger Bauerndörfer

Treffpunkt	Marktplatz Eversten
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Tempo	gemütlich

Die Radtour führt über einige Bauerndörfer der Gemeinde Wardenburg. Eine Kaffeepause ist vorgesehen. Zurück geht es über den Hunteradweg nach Oldenburg.

SA 13.06. 10:00 35 km ●● (JG)

Achtsam Radeln im Oldenburger Land

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr	ca. 15:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Wir fahren Routen im alten Oldenburger Land: Kulturlandschaft bewusst wahrnehmen, Kurioses und eigene Empfindungen beachten. Für Pausen eigene Verpflegung mitbringen. Anmeldung erwünscht.

SA 13.06. 14:00 30 km ●● (AS/RK)

Von Frauen für Frauen

Treffpunkt	Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr	ca. 18:30 Uhr
Tempo	flott
Kosten	ca. 8 €
Anmeldung	https://touren-termine.adfc.de/

Wir erfahren etwas zu ausgewählten Gräbern von Frauen auf dem Gertrudenfriedhof. Anschließend Pause im Café. Eine kleine Radtour rundet den Nachmittag ab.

Sausewind



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



Gleich den aktuellen Katalog anfordern!

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



Meeschweg 9 • 26127 Oldenburg

• Telefon: 0441/93565-0

info@sausewind.de • www.sausewind.de

SO 14.06. 11:00 50 km ●● (DA)

Achtermeer – mehr - moor

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

Auf der Tour wird es an verschiedenen Orten Hinweise über das Moor geben. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen.

Mi 17.06. 10:00 60 km ●● (ES)

Naturkundungen im Ammerland

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

Auf ruhigen Nebenstrecken durchstreifen wir auf der Suche nach schönen Natureindrücken das Ammerland. Eine gemütliche Cafépause ist eingeplant.

SA 20.06. 10:00 70 km ●● (UH)

Bollenhagener Moorwald

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

Unsere Tour führt zum Steenforths-Moor in Nethen, weiter zum Melkhuis in Jaderkreuzmoor. Dann geht's zum Bollenhagener Moorwald, hier machen wir ein Picknick. Zurück führt die Route uns über Großenmeer!

SA 20.06. 14:00 22 km ● (HK)

Zum Bauerncafé nach Petersfehn

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

Unser Weg führt uns durch Bloherfelde und Friedrichsfehn nach Petersfehn II. Durch Wechloy fahren wir wieder zurück.

SO 21.06. 08:30 74 km ●● (GBe)

Fahrradroute Kiek in't Land

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Mit der Bahn nach Bookholzberg. Dort steigen wir in die Kiek in't Land Radtour ein. Die Landwirtschaft ist prägend für die Region und entlang der Route erfahren wir durch Infostationen Wissenswertes. Rückweg mit dem Rad nach Oldenburg.

SO 21.06. 11:00 60 km ●● (JS)

Nach Farge / Weser

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo schnell

Eine schnelle Radtour mit dem Gravelbike (keine E-Bikes) auf asphaltierten Straßen. Die Tour führt über Radwege nördlich der Hunte. Nach der Kaffeepause an der Weser geht es über Hude zurück nach Oldenburg.

DI 23.06. 09:30 65 km ●● (MS)

Rasthüttentour im Oldenburger Land

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

Entlang der Route nach Dötlingen befinden sich urgemütliche Rastplätze, welche zum Verweilen in der Natur einladen. Picknictour (Selbstversorgung). Bei Bedarf werden

Einkehrmöglichkeiten genutzt.

SA 27.06. 09:15 60 km ●● (TR)

Zu den Burgen in der Krummhörn

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten Bahn + Führung
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Mit der Bahn nach Emden. Wir steuern zunächst die Manningaburg in Pewsum an (mit Führung). Weiteren Burgen und Herrenhäusern begegnen wir auf unserer Tour. Eine Pause ist geplant. Abends geht es mit dem Zug zurück.

SO 28.06. 08:10 75 km ●● (HP)

Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - OL

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 15:30 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Mit der Bahn nach Ahlhorn. Wir steuern die Thülsfelder Talsperre an, dann geht es über den Reiherweg nach Bösel, und durchs Vehnemoor nach Oldenburg. (Picknick, Selbstversorgung, Kaffeepause vorgesehen).

SO 28.06. 10:00 75 km ●● (JS)

Durch die Wesermarsch

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott

Die Radtour führt durch den westlichen Teil der Wesermarsch. In Bardenfleth ist eine Kaffeepause vorgesehen.

SA 04.07. 10:00 50 km ●● (FC/ES)

Hofbesichtigung in Sannum

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Mit dem Ernährungsrat fahren wir auf Abseitswegen zum Gut Sannum mit Besichtigung einer inklusiven Landwirtschaft, Gärtnerei und einem Besuch im Hofcafé.

SO 05.07. 10:00 65 km ●● (FC)

Radtour nach Spohle / Linswege

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

Wir fahren durch landwirtschaftlich interessante Orte im Ammerland wie Dreibergen, Hollen, Spohle, Linswege, hier Pause im Cafe.

MADE FOR YOU

BROMPTON

Die Speiche
Faszination Fahrrad

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

Rückfahrt über Garnholt nach Oldenburg.

SO 05.07. 09:00 65 km ●● (HP)

An die Wümme

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Fahre
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Hunte, Weser, Lesum und Wümme begleiten uns auf unserem Weg. Wir überqueren die Weser mit der Fähre nach Vegesack. Nach einer Kaffeepause an der Wümme fahren wir zum Hbf Bremen, und mit dem Zug zurück. (Picknick, Selbstverpflegung)

DI 07.07. 09:00 300 km ●● (TR/GB)

4-Tage-Tour „Aurich und umzu“

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstraße 97
Rückkehr 10.07. ca. 18:30 Uhr
Tempo flott
Kosten Hotel
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir radeln auf ruhigen Wegen nach Ostfriesland. Dort werden wir in einem Hotel übernachten. (Gutes Frühstück und warmes Abendessen inklusive). Am 2. und 3. Tag erkunden wir die ostfriesische Weite um Aurich und radeln durch kleine Dörfer. Der letzte Tag ist für die Rückreise vorgesehen. Details auf <https://touren-termine.adfc.de/> (Unterkunftsmöglichkeit, eigene Buchung).

SA 11.07. 10:00 75 km ●● (FM)

Maritime Welten in Bremerhaven

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

Eigene Anreise nach Brake und zurück. Wir radeln nach Blexen, und setzen mit der Fähre nach Bremerhaven über. Wir erkunden das Schaufenster Fischereihafen, die maritime Meile und die Häfen. Rückweg durch das NSG Luneplate nach Brake. Picknickpause und Einkehr im Café sind geplant.

SA 11.07. 14:00 25 km ● (HK)

Bümmerstede Richtung Wardenburg

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

Wir fahren zur Schleuse und an der Hunte entlang Richtung Wardenburg. Über den Sprungweg fahren wir nach Krusenbusch. Hier machen wir eine Pause.

SO 12.07. 10:00 60 km ●● (ES)

Picknick in Howiek

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

Wir fahren durchs Fintlandsmoor nach Howiek zu einem Picknick mit eigenen mitgebrachten Speisen. Zurück geht es über Bad Zwischenahn mit Zeit für einen Kaffee.

SO 12.07. 09:00 115 km ●● (RK/AS)

„Route um Oldenburg“

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

Wir trauen uns mit euch auf die Runde: Das rote Schild mit gelbem Kreis weist den Weg rund um Oldenburg, dabei wird uns eine abwechslungsreiche Landschaft begegnen. Pausen auch mit Einkehr sind geplant.



Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg

Telefon 0441 - 4 22 12

www.corpus-gesundheit-sport.de

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

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

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

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

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