

pedal

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu



Bremen, Bremerhaven
Nordwest-Niedersachsen
www.bremen.adfc.de

Nr. 1/ März - August 2025



BARRIEREN ABBAUEN



BREPARK
NÄHER DRAN



IHR PLATZ FÜRS FAHRRAD

- Über 2.250 moderne und sichere Fahrradstellplätze
- Urbane Mobilität durch Fahrradparkhäuser und Stationen
- Bequem und komfortabel im gesamten Stadtgebiet mobil bleiben

Einfach näher dran parken.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.brepark.de

Inhalt

BARRIEREN ABBAUEN

Baustellen	4
Aufgesetztes Parken	6
Kolumne Hilde Schuster	11
Inklusive Radrouten	14
Touren für Alle	15
Radfahrerschule	16

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

7

RUBRIK

Mein Bremen: Findorff	10
PLUSMINUS	12
Garadget - Braucht es das?	23

TOUREN

Pumptrack Pusdorf	19
Geführtes Radtourenangebot	20

ADFC-KIDS

26

ADFC KOMPAKT

Kooperationspartner	9
ADFC-Kontakt	11
Fördermitglieder	17
Aktiv im ADFC	28
Lastenrad-Spendendose	30
Einladung zur Mitgliederversammlung	31



Titelbild: © Martin Wind

Bonnie Fenton Foto: © Hannah Grundey

Vorwort

Fahrradfahren ist vielfältig, gesund und kostengünstig. Jung und Alt fahren – sowohl in der Freizeit als auch im Alltag. Radfahren kann viel Spaß machen – und könnte noch angenehmer sein, wenn es in Bremen weniger Hindernisse im Alltag für den Radverkehr gäbe.



Bonnie Fenton
Vorsitzende ADFC
Landesverband Bremen

Barrierefreiheit betrifft ganz viele Menschen – deshalb erarbeitet der ADFC „barrierefreie Routen“ (in Bremen) und bietet eine „Tour für Alle“ (in Bremerhaven) an. Auf den Seiten 14ff und 29 stellen wir unsere neuen ADFC-Projekte zur Mobilität für Alle vor. Hindernisse im Umfeld von Baumaßnahmen sollten endlich durch einen Bremer Baustellen-Leitfaden vermieden werden: Wie werden Baustellen-Umleitungen für Radfahrende komfortabel und ungefährlich? (Seite 4)

Die pedal-Redaktion war für euch in zwei Bremer Stadtteilen unterwegs. Sie hat die Straßen von Findorff erkundet (Seite 10), die bekannterweise oft sehr eng sind. Sie war auch in Woltmershausen, wo immer mehr Mountainbiker und BMXler unterwegs sind, denn dort befindet sich seit einem knappen Jahr ein neuer Pumptrack. Wer mehr wissen möchte, findet den Bericht auf Seite 19.

Die Tage werden nun wieder länger, also träumen wir schon mal von schönen Fahrradtouren in und um Bremen. Die ADFC-TourGuides bieten eine breite Palette von Touren durch Bremen, Bremerhaven, Weyhe und Diepholz an. Das alles findest Du ab Seite 20.

Neben dem Radtourismus gibt es Neuigkeiten und Hinweise zum Engagement aus den Stadtteilen Bremens (siehe Seite 28) und sehr viel Buntes rund ums Rad.

Zu guter Letzt: Im tiefen Winter, wo nicht jede(r) sofort ans Fahrrad denkt, konnte der ADFC sein 240.000. Mitglied willkommen heißen. Das Fahrrad ist schon lange nicht nur ein Verkehrsmittel für schönes Wetter. Es ist auch vor allem zukunftsfähig und zukunftsweisend. Wer diese Worte liest und noch nicht Mitglied im ADFC ist: Schließt euch uns an, hier in Bremen – dem Gründungsort des weltgrößten Fahrradvereins. Wir freuen uns auf Dich!

Viel Spaß beim Lesen!

IMPRESSUM

pedal Regionales Magazin des ADFC für Bremen und Bremerhaven sowie Delmenhorst und die Landkreise Ammerland, Cuxhaven, Diepholz, Osterholz, Verden und Wesermarsch – für alle ADFC-Mitglieder in Nordwest-Niedersachsen.

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) - Landesverband Bremen e. V.,
Grünenstraße 35, 28199 Bremen, 0421 51 77 88 2-0,
pedal@adfc-bremen.de
www.bremen.adfc.de

Heft 1/2025

ADFC-Mitglieder in Bremen und Nordwest-Niedersachsen erhalten das **pedal** direkt mit der Radwelt ins Haus (im Mitgliedsbeitrag erhalten). Das **pedal** ist außerdem an mehr als 200 Auslagestellen in der Region erhältlich.

Redaktion: Frauke Maack (Verantwortlich i.S.d.P.), Sandra Conrad-Juhls; Sven Eckert, Bonnie Fenton, Albrecht Genzel, Stephan Glinka, Anja Hermann, Katharina Heck, Kristin Klimbert, Nicolas Kratzsch; Jürgen Möller, Pina Pohl, Hans Schmeck-Lindenau, Lars Schmidt; Hans Wolfram

Anzeigenredaktion: Frauke Maack, Katharina Heck

Layout: STV Grafik

Für Mitglieder der herausgebenden ADFC-Gliederung ist der Bezug im Jahresbeitrag enthalten.

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC Bremen.

Das nächste **pedal**-Heft 2/2025
Anzeigenschluss: Anfang Juli 2025
Erschein: Anfang September 2025

Radverkehr & Baustellen – Unvereinbar?

Hunderte Baustellen sind bereits bei der Bremer Bau- und Verkehrsbehörde für 2025 angemeldet. Besonders im Fokus stehen dabei die Brücken. Dass Baustellen für die Leichtigkeit und Sicherheit des Verkehrs ein Problem sind, ist allgemein bekannt. Aber meistens leiden die schwächeren und damit gefährdeten Verkehrsteilnehmer:innen, also zu Fußgehende und Radfahrende unter schlechten Baustelleneinrichtungen. Deswegen hat der ADFC immer wieder eine verbindliche, praktikable und sichere Lösung für den Fuß- und Radverkehr angemahnt.

Warten auf einen Leitfaden

Seit 2020 fordert der ADFC ihn für Bremen. Spätestens seit 2021 wird laut unseren Informationen an ihm gearbeitet. Die Rede ist von einem Leitfaden für die Führung von Fuß- und Radverkehr in Baustellen. Die Gründe, warum es nach fünf Jahren noch immer keine verbindliche Richtlinie für eine komfortable und vor allem sichere Verkehrsführung in Baustellen gibt, mögen vielfältig sein. Es liegt aber auch daran, dass Bremen für anscheinend Alles eine eigene Lösung erfinden muss. Für die Fahrradstraßen gibt es die „Bremer Leitlinien für die Gestaltung von Fahrradstraßen“. Für die Radvorrangrouten, braucht es in Bremen nicht nur einen eigenen Namen „Premiurrouten“, sondern auch eigene Qualitätsstandards.

In der Praxis bekommt man den Eindruck, Bremen würde das Rad ständig neu erfinden. Das muss aber nicht sein. Es gibt bereits Beispiele und Lösungsansätze. Dazu reicht ein Blick über den Bremer Tellerrand. In Frankfurt am Main und in Nordrhein-Westfalen gibt es entsprechende Baustellenleitfäden. Auch die Arbeitsgemeinschaften Fahrradfreundlicher Kommunen in Bayern und Baden-Württemberg haben Richtlinien erarbeitet. Ansätze und Lösungen aus diesen, könnten mit wenigen Anpassungen an Bremer Besonderheiten, übernommen werden. Das hätte Zeit und Geld gespart und die Straßen wären heute für uns alle ein wenig sicherer.



Foto: © ADFC Bremen



Wieso klappt das mit der Baustellenbeschilderung nur selten wirklich richtig?

Baustellen behindern den Verkehr stark. Wir erleben aber immer wieder, dass meistens der Fuß- und Radverkehr Baustelleneinrichtungen mit einer unsicheren und schlechten Verkehrsführung aushalten muss. Denn Rad- und Gehwege unterliegen oft den größten Einschränkungen.

Meistens wird der Radverkehr an Baustellen mit dem Fußverkehr zusammengeführt. So kommen sich auf den ohnehin durch die Baustelle beengten Wegen alle ins Gehege. Unverständnis kommt auf, wenn direkt daneben zwei breite Fahrspuren für den motorisierten Verkehr freigehalten werden. In vielen Fällen ist es möglich den Radverkehr auf der Straße auf einer separaten Spur an der Baustelle vorbeizuführen: Tempo 30, eine Anrampung an den Bordstein und ein deutlicher Warnhinweis für Autofahrende, dass sie die Straße mit Rädern teilen oder eine Spur umgewidmet wird.

Zig Beispiele haben wir in den letzten Jahren gesammelt, im Mängelmelder gab es 2024 allein 52 Meldungen zu Baustellen. Und auch in unserer Rubrik PlusMinus tauchen immer wieder kuriose Beispiele auf.

Baustellenleitfaden – Was ist wichtig?

Wegen ihrer „Umwege-Empfindlichkeit“ sollten Fußgänger:innen immer und Fahrradfahrende möglichst eine geschützte Führung entlang der Baustellen bekommen.



Hermann-Fortmann-Str.: Kein Durchlass für den Fuß- und Radverkehr, stattdessen eine Umleitung über drei Ampeln. Nach Beschwerde wurde die Furt für den Fuß- und Radverkehr verbreitert, so dass die Baustelle bei gegenseitiger Rücksichtnahme gut passiert werden kann.

Es wird empfohlen, die Geschwindigkeit im Bereich der Baustelle auf 30 km/h zu begrenzen



Hollerallee: Hier wurde der Radverkehr zusammen mit dem Autoverkehr auf die Straße geführt, allerdings weiterhin Tempo 50 erlaubt. Durch eine Tempo 30 Beschilderung wäre hier eine gemeinsame Führung, auch wegen des Überholverbotes, die bessere Lösung gewesen.

Der Radverkehr soll im Interesse des Schutzes der zu Fußgehenden nach Möglichkeit die Fahrbahn benutzen



Herdentor: Hier ist auf dem geteilten Weg, kein Miteinander möglich

Ein für den Radverkehr ausgelegter Schutzstreifen, getrennt vom Autoverkehr, erhöht das Sicherheitsgefühl



Horner Heerstr.: Zwar wurde hier ein eigener Schutzstreifen für den Radverkehr eingerichtet, jedoch sind die Rampen rechtwinklig aufgestellt. Der Radverkehr wird ausgebremst, Lasten-, Drei- und Liegeräder müssen sich ihren Weg über den Grünstreifen suchen.

Stephan Glinka/Frauke Maack

Gehwegparken endlich einschränken

Seitdem „Gehwegurteil“ des Bundesverwaltungsgerichtes Leipzig im Juni 2024 hat sich hinsichtlich der nachhaltigen Neuordnung des Parkraums in Bremen noch nicht viel getan. Im Januar stellte die Senatorin für Bau, Mobilität und Stadtentwicklung ein Konzept vor, das die barrierefreie Nutzung der Gehwege sicherstellen soll.

Das Thema „Gehwegparken“ ist wieder auf der Tagesordnung, stellt jedoch weiterhin eine Absichtserklärung dar, ohne klare Terminierungen und Finanzierungsbereitstellung. „Jetzt kommt es auf die verlässliche und praktische Umsetzung an!“, so Wolfgang Köhler-Naumann, einer der Kläger. Und weiter: „Der vom Amt für Straßen und Verkehr zur Herstellung der Rettungssicherheit in Teilen Findorffs im Dezember vorgestellte Plan war hingegen ein klares Signal, das Handlungsbereitschaft zeigt. Das illegale Gehwegparken muss nun ebenso konkret angegangen werden.“

Aufgrund des Urteils, das wenig Raum für zeitliche Verschleppungen oder politische Blockaden zulässt, werden im Senatskonzept für die Umsetzung der Rettungssicherheit im innenstadtnahen Bereich nun endlich konkrete Angaben zum Zeitpunkt der Umsetzung genannt. Wesentlich unbestimmter sind die Aussagen des Konzeptes zur Ordnung des Parkens und zur Herstellung der Barrierefreiheit. Der Senat kündigt hier lediglich an im Laufe 2025, zu starten, aber trifft keine Aussage, wann denn das Parken in 38 Quartieren mit besonders hohem Handlungsbedarf endgültig neu geregelt sein wird, ganz zu schweigen von der Ordnung des Parkens in den außenliegenden Stadtteilen.



Fotos: © ADFC Bremen

Freie Gehwege jetzt!

Wer bei der Nutzung des Gehweges auch mit Rad-, Hunde- oder Kinderanhänger, Kinderwagen, Handbike und Ähnlichem unzumutbar beeinträchtigt ist, kann sich an das Bremer Bündnis Verkehrswende wenden.

Der Anspruch auf freie Gehwege ergibt sich übrigens auch aus der UN-Behindertenkonvention und dem Bremer Behindertengleichstellungsgesetz. Über eine Checkliste können Betroffene prüfen, ob ihre persönliche Situation Anlass zu weiteren Schritten geben könnte.

Haltet ihr euch für betroffen und möchtet etwas verändern? Das Bremer Bündnis Verkehrswende unterstützt euch. Der VCD hat eine Handreichung zur „Unterbindung des illegalen Gehwegparkens“ erstellt.

Sandra Conrad-Juhls

Mehr Infos: <https://bremen.vcd.org/infothek/publikationen>
Kontakt: bremen@vcd.org

Anfang März Saisonauftritt Pedder

Pedder rollt wieder los! Zu den fünf Spezialrädern der Pedder-Flotte gesellt sich 2025 eine weitere Rikscha. Ab Anfang März haben hoffentlich alle Räder eine Station und sind wieder online buchbar. Einfach auf der Pedder-Website (pedder-spezialrad.de) registrieren, Modell auswählen, Zeitraum buchen und dann kann es losgehen. Ihr habt Fragen, Stationsideen oder anderes rund um Pedder? Dann schreibt uns: kontakt@pedder-spezialrad.de

06. März

Fahrrad und Emanzipation – gestern und heute

Was wäre für den ADFC passender, als Frauen einzuladen, sich rund um den Internationalen Frauentag am 8. März mit dem Thema „Fahrrad und Emanzipation“ zu befassen? Kostenfreie Online-Veranstaltung der ADFC-Akademie.



23. März
Aktivoli

Alle zwei Jahre findet die Aktivoli statt. Über achtzig Vereine und Organisationen präsentieren ihre Engagement-Möglichkeiten – da darf der ADFC natürlich nicht fehlen. In diesem Jahr zum ersten Mal an zwei Orten gleichzeitig: Dem Bremer Rathaus und der Kirche Unser Lieben Frauen.

03. April / 14. August
Newbie-Treff

Dein Engagement für den Radverkehr! Bei den Newbie-Treffen stellen Aktive vor, wie ihr euch ehrenamtlich für den Radverkehr und die Mobilitätswende in Bremen engagieren könnt. Einfach mal vorbeischaun. Alle Neumitglieder werden persönlich eingeladen, aber auch „alte Hasen“ sind herzlich willkommen. Ab 19 Uhr im neusi's – Das Bike Repair-Café, Lange-marckstraße 116, Bremen

24. – 27. April
Jazzahead!

Wie auch in den letzten Jahren heißt es: Mit dem Rad zum Jazzgenuss. In Kooperation mit der Jazzahead! bietet der ADFC wieder geführte Radtouren durch die jazzahead-CLUB-NIGHT an.

13. – 15. Mai
ADFC Radtourismuskongress –
Gemeinsam neue Wege gestalten

Vom 13. bis 15. Mai 2025 treffen sich in Bremen Expert:innen und Entscheider:innen aus Tourismus und

!

05. - 25. Mai Kidical Mass Aktionen

Wir fordern ein kindgerechtes Verkehrssystem! Seit 2017 gibt es die Kidical Mass in Deutschland. Bei bunten Fahrrad-demos, mit dem Bicibus, Schulstraßen-Demos und vielen weiteren Aktionen fordern Kids mehr Raum und Platz. Die Kinder und Familiendemo findet in Bremen dann bereits zum achten Mal statt.

Kidical Mass Bremen: im Aktionszeitraum
Kidical Mass Weyhe: 24 Mai um 11 Uhr



Radverkehr im Bremer Atlantic Hotel Universum zum zweiten ADFC-Radtourismuskongress. Qualitätsradrouten, RadReiseRegionen, Zielgruppen, Radtourismus und Alltagsradverkehr kombinieren: Hier ist für jede:n was dabei. Radgefahren wird natürlich auch um Bremens fahrradtouristische Ecken und Routen zu erkunden. Mehr Infos: <https://www.adfc.de/radtourismuskongress-2025>

24. Mai

Lange Nacht der Museen

Mit Pedder Kultur genießen? Wir wollen einen „Taxiservice“ einrichten und mit unseren Spezialrädern zwischen den teilnehmenden Museen pendeln. Kostenfrei und inklusive. Die Pilot:innen der Ambulanten Versorgungsbrücken unterstützen. Auch Lust bekommen mit uns in die Pedale zu treten und eine Chauffeurschicht zu übernehmen? Melde dich einfach bei: kontakt@pedder-spezialrad.de



31. Mai Tag der Nachbarschaft

Am Tag der Nachbarschaft wollen wir euch für euer Engagement „DANKE“ sagen. Ob Ihr Touren organisiert und leitet, Euch mit Beiräten auseinandersetzt, bei der Hochstraßentour mithelft, für das Pedal schreibt oder es verteilt, Pedder oder Fietje verleiht oder Euch sonst für den Bremer ADFC engagiert: Wir laden Euch ein, mit uns bei der Geschäftsstelle zu grillen, Kuchen zu essen, etwas zu trinken und mit Gleichgesinnten übers Radfahren zu fabulieren.

13. – 15. Juni La Strada

Vom 13. – 15. Juni 2025 findet das 31. Internationale Festival der Straßenkünste in Bremen statt. LA STRADA ist in Deutschland eines der renommiertesten Festivals für Darstellende Künste im öffentlichen Raum. Das Festival ist eine feste Größe des Bremer Kultursommers. Mit Fietje unterstützen wir die Künstler:innen, damit sie schnell und umweltfreundlich von A nach B gelangen. Wir sehen uns in der Manege.

17. Juni Vorstellung der Ergebnisse des Fahrradklimatest 2024

Bremen auf die eins? Von September bis November 2024 konnten Radfahrer:innen in Deutschland per Fragebogen bewerten, wie die Fahrradfreundlichkeit in ihren Städten und Gemeinden ist. Die Ergebnisse werden am 17. Juni präsentiert.

21. Juni Mitgliederversammlung ADFC Bremen

Die jährliche Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 21. Juni im Gewerkschaftsraum am Bahnplatz statt. Der Vorstand informiert dort alle Mitglieder über die Angelegenheiten des Vereins und bespricht die Jahresplanung. Die offizielle Einladung mit Tagesordnung findet sich auf Seite 31. Mitglieder deren E-Mail-Adresse erfasst ist, erhalten sie zusätzlich per Mail.

09. – 13. Juli Breminal

Die Breminal ist ein fünftägiges Open-Air-Festival am Bremer Osterdeich. Der Osterdeich ganz ohne Autos und nur voll mit Menschen? Gibt es nur zu Werder-Heimspielen und bei der Breminal. Wir freuen uns auf Lastenradrennen, Flohmarkt und die vielen tollen Gespräche mit Euch. Bis gleich am Deich!

Sommer 2025 Stadtteilfeste

Bei euch im Quartier findet ein Klimatag, ein Flohmarkt, ein Spielplatz- oder Gemeindefest statt und ihr habt Lust den ADFC vorzustellen? Gerne stellen wir euch Lasten- oder Spezialräder, das Codiergerät, Info – und Standmaterial zur Verfügung. Wir freuen uns auf eure Ideen und Unterstützung, um den ADFC in Bremens Stadtteilen bekannter zu machen. E-Mail an: aktiv@adfc-bremen.de

Alle Termine und Veranstaltungen tagesaktuell im Touren- und Veranstaltungsportal:



SAVE THE DATE: 07. September ADFC-Fahrraddemo 2025



Fahrradstadt Bremen – wir Radfahrende sind viele!

Das wollen wir auf der alljährlichen ADFC-Fahrraddemo zeigen: Wir brauchen Platz und müssen bei Planung und Gestaltung des Verkehrsraumes gleichberechtigt behandelt werden, es braucht die Vision Zero und mehr klimafreundlichen Verkehr. Obwohl Bremen sich gerne als Fahrradstadt inszeniert, wird für Radfahrende in Bremen zu wenig getan. Fehlende Investitionen in zukunftsfähige Infrastruktur wie die beschlossenen Fahrradbrücken, den zügigen Ausbau der Premiumrouten und die Erweiterung des bestehenden Radnetzes, es erstaunt schon, dass sich trotz alledem die Bremer:innen weiter so zahlreich aufs Rad setzen. Bei der Demo wollen wir zeigen: Wir sind viele, die sich bessere Bedingungen für den Radverkehr wünschen.“ Kommt zahlreich!

Veranstaltungsangebote rund ums Rad von der vhs

07. - 11. April junge vhs

BMX – für Einsteiger*innen (Wochenseminar / 251S83-860)
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Für Zweirad-Begeisterte bietet die vhs im Funpark einen BMX-Kurs für Einsteiger:innen an, in dem die Grundtechniken dieser Sportart erlernt werden können. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung auf der 250 m langen BMX-Bahn, dem Double Pool und dem neuen Street Parcours. Kosten: 115 €

09. April junge vhs

Fahrradaktionstag in den Osterferien

Für Jung und Alt aus dem Stadtteil Vahr (251O79-861)
An diesem Vormittag erwartet euch ein buntes Programm rund ums Fahrrad. Du lernst, wie du kleine Reparaturen am eigenen Fahrrad selbst durchführst und erhältst viele praktische Tipps zur Fahrradpflege. Auf einem Parcours kannst du deine Fahrsicherheit mit dem Fahrrad beweisen. Der Kontaktpolizist wird vor Ort sein und Fahrradregistrierungen durchführen. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen! In Kooperation mit der Sozialdiakonie der Heilig-Geist-Kirche, dem Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. und der Jugendhilfe und Soziale Arbeit gGmbH. Gebührenfrei

18. Mai

Vom Hafenchurch zum Waller Sand (Radtour / 251W12-067)

Diese zweistündige Fahrradtour begibt sich auf die Spuren der alten Bremer Häfen. Schuppen, Speicher, das ehemalige Muggenburgviertel, alte Industrien auf der Überseeinsel und am Holz- und Fabrikhafen sowie die neuen Entwicklungen in der Überseestadt werden vorgestellt. Kosten: 8 € (erm. 6 €)

15. Juni

Flusseeeschwalben am Blauen Werder

(Exkursion / 251M24-047) Wissenswertes über Flusseeeschwalben mit einer Beobachtung auf dem Brutfloß am Blauen Werder, Fahrrad und Fernglas unbedingt mitbringen. In Kooperation mit dem BUND Bremen. Gebührenfrei

04. – 08. August

Lebensraum Teufelsmoor (Bildungszeit / 251M24-050)

Das Teufelsmoor war einst der größte Moorkomplex Nordwestdeutschlands. Wir schauen, wie die Zukunft dieses Lebensraumes vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten sowie für die Bevölkerung aussehen könnte. Mit einer Exkursion, um Natur, Landschaft und die Menschen direkt kennen zu lernen (bitte Fahrrad mitbringen). In Kooperation mit der (BIOS) Biologische Station Osterholz. Kosten: 126 € (82 €, 63 €), zzgl. Kosten für Torfkahnfahrt

29. August

Orte der Nachhaltigkeit entdecken (Exkursion / 251O12-080)

Auf dieser Radtour geht es zu spannenden Orten der Nachhaltigkeit in der Vahr. Die Rundfahrt endet mit einem gemeinsamen Ausklang auf dem NABU-Gelände am Vahrer Feldweg. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen und dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband und Stadtverband Bremen e.V.. Gebührenfrei

Mehr Infos und zur Anmeldung: www.vhs-bremen.de

vhs Bremer Volkshochschule

Scuola popolare
Yetişkinler Öğretim Evi
Volkshoogschool

Programm
Frühling/Sommer
Plus Stadtteilangebote

FUTURE SKILLS 2025

Schlüsselkompetenzen für Alltag und Beruf

Programm zum download

ES GEHT UM DIE WELT!

#abenteuer #reise
#verantwortung #klimazukunft

THERE IS NO PLANET B

10% RABATT*
exklusiv für
ADFC-Mitglieder

* Nur gültig für Inhaber der ADFC-Mitgliedskarte.
Premiumtickets sind ausgeschlossen.

KLIMAHaus
BREMERHAVEN



Fotos und Illustration: © Nicolas Kratzsch, ADFC Bremen

Mein Bremen: Findorff

Findorff aus der Perspektive eines Radfahrers

Findorff ist nicht ohne Grund „der“ Familienstadtteil von Bremen, und das wirkt sich natürlich auch auf die Infrastruktur aus. Wie heutzutage in jeder Großstadt (oder Stadt), stehen hier leider die Autos im Vordergrund, aber besonders im Vergleich zu anderen Teilen von Bremen, kommt man auch mit dem Fahrrad problemlos von A nach B.

Aktuelle Situation

Dank seiner zentralen Lage ist von Findorff aus mit dem Rad alles Wichtige schnell erreichbar. Man kommt sowohl in die City als auch ins Grüne, zum Beispiel ins Blockland oder den Bürgerpark in maximal 20 Minuten. So bietet dieser Stadtteil eine ziemlich gute Balance zwischen Natur und dem Stadtleben. Und da meine Familie weder ein Auto hat, noch die Anbindung von Findorff an den ÖPNV, als einziger Stadtteil ohne Straßenbahn, gerade perfekt ist, war das Fahrrad schon immer das einzige Verkehrsmittel, dass für mich wirklich benutzbar ist. Dass ich in Findorff aber nicht nur Radfahren muss, sondern auch will, liegt an den zu großen Teilen sehr gut ausgebauten Wegen. Die langen

Straßen von Nord nach Süd (Hemmstraße, Findorffstraße, Münchener Straße) sind alle gewissenhaft in Schuss gehalten und auch von der Ampelschaltung her einwandfrei. Wenn man auf der Findorffallee fährt, mit dem Torfkanal auf

der einen und dem Bürgerpark auf der anderen Seite, wirkt Findorff sogar richtig schön. Die Querstraßen sind zu großen Teilen nicht so gut saniert. Das ist aber für den Alltag gar nicht so schlimm, da diese wegen der Form von Findorff auch deutlich weniger als die Hauptstraßen benutzt werden.

Eine der wenigen wirklich schlechten Verkehrssituationen ist die Findorffstraße. Da die Radspur auf die Fahrbahn gelegt wurde und die Autos immer sehr eng überholen, ist man dort nicht wirklich sicher. Besonders während des Freimaaks ist es also immer spannend, hier zu fahren.

Aussicht

In den letzten Jahren sind mehrere ökologische Projekte nach Findorff gekommen. Es gibt einen deutlichen Zuwachs an Bio- und Unverpackt-Läden und Cafés. Auch das ADFC-Projekt „Fietje“, bei dem kostenfreie Lastenräder verliehen werden, ist seit 2019 vertreten. Obwohl diese „grüne“ Entwicklung ein bisschen abgeflacht ist, bewegen sich meiner Meinung nach Sachen hier in die richtige Richtung. **Nick Kratzsch**

! Wer ist eigentlich „ICH“?

Ich, Nick, arbeite seit August als FÖJler beim ADFC und fahre schon mein ganzes Leben lang gerne Fahrrad. Da ich in Findorff aufgewachsen bin, liegt mir dieser Stadtteil besonders am Herzen.



Hey Du, mit dem Lastenrad!



Seit ein paar Monaten gehöre ich auch zu euch. Den Menschen, die Lastenrad fahren. Natürlich ein sportliches Lastenrad, Made in Bremen, voll elektrifiziert, mit allem Drum und Dran. Günstig war das nicht, aber bereut habe ich es auch nicht. Im Gegenteil! Früher mit dem Auto zum Getränkemarkt, drei Ampeln. Heute mit dem Lastenrad nur eine. Samstags mit dem Auto beim Recyclinghof anstehen? Das war einmal. Heute winke ich vom Rad den Menschen im Auto zu, fahre an ihnen vorbei zum Container und: Tschüss, Gartenabfälle!

Aber das Beste am Lastenrad: Einfach Kind und Kegel vorne rein und ab zum Werdersee oder einfach raus ins Grüne.

Okay, ich gebe es zu: Ein paar Kleinigkeiten vermiesen mir den Spaß. So ein Lastenrad ist breit. Breiter als normale

Räder und breiter als so mancher Radweg hier in der Fahrradstadt Bremen. Lastenradfahren kann sich so schnell mal wie ein Drahtseilakt anfühlen. Lang ist es auch. Strande ich auf einer Verkehrsinsel, das Vorderrad auf der Fahrbahn, das Hinterrad auf den Straßenbahnschienen, fühle ich mich unwohl. Das passiert öfter, als man denkt, trotz der so fahrradfreundlichen Ampelschaltungen. Auch beim Parken vorm Supermarkt muss ich meistens auf den Gehweg ausweichen, würde mein Lastenrad aber lieber auf einen richtigen Parkplatz stellen und an einem festen Fahrradständer anschließen können.

Ich bin mit meinem Lastenrad in Bremen angekommen. Schön wäre, Bremen würde mich auch willkommen heißen. Und wie geht es dir auf deinem Lastenrad?

Eure Hilde Schuster

! Noch kein eigenes Lastenrad?

Mittlerweile sind 15 Fietje – die kostenfreien Lastenräder des ADFC – in Bremen ausleihbar, von Mahndorf bis Bremen-Nord. Es gibt Lastenräder mit und ohne E-Antrieb, mit und ohne Kiste, sportlich-wendig oder stabil mit extra viel Platz. Einfach auf der Website registrieren, Buchungszeitraum auswählen und buchen. Alle Infos auf <https://fietje-lastenrad.de>



ADFC-Kontakt:

ADFC Landesverband Bremen

Geschäftsstelle: Grünenstraße 35
28199 Bremen
Tel. 0421 51 77 88 2-0
info@adfc-bremen.de
<https://bremen.adfc.de>

Selber aktiv werden? aktiv@adfc-bremen.de
Fietje-Lastenrad: kontakt@fietje-lastenrad.de
Pedder-Spezialrad: kontakt@pedder-spezialrad.de
ADFC Mängelmelder:
<https://adfc-bremen.mängelmelder.de>

Gadget: Habt ihr auch nützliche oder unnütze Kleinigkeiten rund ums Fahrrad? Dann schreibt uns mit dem Betreff „Must have“ oder „Gadget“ an: pedal@adfc-bremen.de

ADFC Bremen – Spendenkonto

Sparkasse Bremen
IBAN: DE13 2905 0101 0001 0488 59
Spenden sind auch möglich über [betterplace.org](https://www.betterplace.org/de/organisations/34100-adfc-bremen)
[www.betterplace.org](https://www.betterplace.org/de/organisations/34100-adfc-bremen)

ADFC - Bremerhaven & Infoladen

im EineWeltZentrum
Neue Str. 5
27576 Bremerhaven
Tel.: 0176 31 73 19 38
office.bremerhaven@adfc-bremen.de
<https://bremerhaven.adfc.de>

ADFC - Landesverband Niedersachsen

Hinüberstraße 2
30175 Hannover
Tel. 0511 28 25 57
Fax 0511 283 65 61
niedersachsen@adfc.de
<https://niedersachsen.adfc.de>

ADFC -

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Bundesgeschäftsstelle
Mohrenstr. 69
10117 Berlin
Tel. 030 20 91 49 8-0
Fax 030 20 91 49 8-55
kontakt@adfc.de
www.adfc.de

ADFC Mitgliederverwaltung

mitglieder@adfc.de

JETZT MITGLIED
WERDEN





PLUS oder MINUS: ADFC-Aktive dokumentieren, testen und kommentieren, was für Radfahrende in Bremen und Bremerhaven alltagstauglich ist und was gar nicht geht. .

Minus: Zugeparkter Wendepunkt



Bremen Walle: Meta-Sattler-Straße

Diese größtenteils vom Kfz-Verkehr unabhängige und gut zu fahrende Verbindung zwischen Walle und Findorff wird am Wendepunkt in der Meta-Sattler-Straße regelmäßig zur Slalomfahrt. Immer zur Schulzeit wird das Radwegende fast bis an die Kante zugeparkt, je näher desto schlimmer. Eine Markierung die den Radweg StVO-gemäß in die Fahrbahn überleitet könnte Abhilfe schaffen.

Plus: Sicherheitsgewinn durch Zusatzampel



Bremen Hastedt: Kreuzung Föhrenstr. / Pfalzburger Str

Bremen-Hastedt - An dieser Kreuzung gibt es für den Radverkehr schon längere Zeit eigene Ampeln. Doch wenn Autofahrende aus der Föhrenstraße rechts abbiegen wollten, dann sahen sie bis vor Kurzem nur eine reine Fußgängerampel. Und wenn die Rot anzeigte, glaubten sie an freie Fahrt. Dieser Irrtum führte regelmäßig zu äußerst gefährlichen Situationen für Radfahrende, denn tatsächlich haben die viel länger grün als die Fußgänger:innen. Jetzt gibt es auf der Mittelinsel eine weitere Ampel, die Grün oder Rot explizit für den Radverkehr anzeigt. Ein echter Sicherheitsgewinn auf der Radpremiumroute.

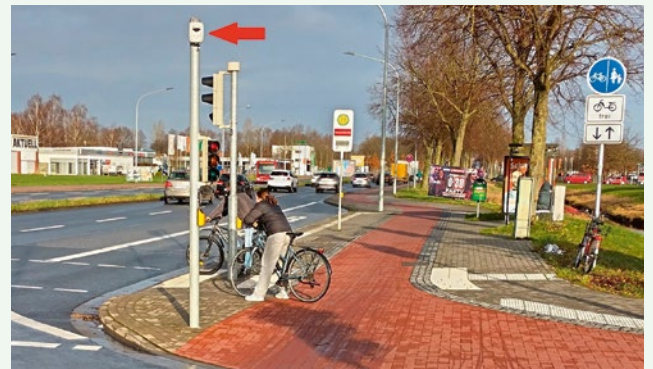
PlusMinus: Erster Grünpfeil fürs Rad



Bremen Walle: Holsteiner Straße

An der Holsteiner Straße wurde der erste Grünpfeil für den Radverkehr eingerichtet. Das ist erst einmal eine gute Sache, hängt aber sehr hoch. Weniger gut ist auch, dass der (Rad)weg zur Ampel ständig zugeparkt ist und man mit dem Rad gar nicht bis zur Ampel kommt. Diesen Missstand möchte der ADFC zusammen mit dem Beirat beseitigen lassen. Auch die kreative, aber verwirrende und nicht StVO konforme Anbringung des Grünpfeils oberhalb und damit kaum wahrnehmbar an der Ampel sollte korrigiert werden.

Plus: Grün-Anforderung per Kamera



Bremen Habenhausen: Habenhauser Brückenstraße

An der Habenhauser Brückenstraße wurden im Zuge der Ertüchtigung auch die Kreuzungen umgebaut und Abbiegetaschen für den Radverkehr angelegt. Neuerdings hängt dort nun eine Kamera. Sie erfasst abbiegewillige Radfahrer:innen und erübrigt so das mühsame Erreichen des linksseitig auf dem Gehweg angebrachten Anforderungstasters.

Auch was zu melden?

Der Online-ADFC-Mängelmelder <https://adfc-bremen.mängelmelder.de>

Minus: Grünroute durchs Hollerland



Bremen: Blockland / Hollerland

Diese bald sieben Jahre alte Grünroute, ein Herzenswunsch des 2012 verstorbenen Naturschützers und Deichhauptmanns Gerold Janssen, droht in einem Teilabschnitt zu verschlammten: Dort wo parallel zur Autobahn eine Gehölzreihe am Kuhgrabensee den Weg verschattet, kann die wassergebundene Decke nicht mehr ausreichend abtrocknen und erschwert das Durchkommen zwischen Kuhgrabenweg und Blocklander Hemmstraße. Um diesen Weg langfristig attraktiv zu halten, ist vermutlich ein robusterer Unterbau vonnöten.

Plus: Aus Minus wird Plus



Bremen Habenhausen: Habenhauser Landstr.

Die Gartenstadt Werdersee ist noch mitten im Entstehen, und dort wo schon Häuser an der Habenhauser Landstraße entstanden sind (zwischen Hedwig-Dohm- und Helene-Lange-Straße) wurden auch Geh- und Radweg erneuert. Und hier wurde ein Verteilerkasten auf dem ohnehin nicht üppig bemessenen Radweg platziert. Auf Bitte von ADFC-Aktiven konnte nun Abhilfe geschaffen werden und der Verteilerkasten wurde auf die daneben liegende Grünfläche versetzt.

Plus: Endlich geregelt



Bremerhaven: Columbusstraße in die Van-Ronzelen-Straße

Lange war die Radverkehrsführung von der Columbusstraße in die Van-Ronzelen-Straße und damit in die Havenwelten völlig unregelt. Jetzt wurde endlich eine indirekte Linksabbiegerspur mit Aufstellbereich und Lichtsignalanlage eingerichtet und so die Sicherheit und Eindeutigkeit der Verkehrsführung verbessert. (Hoffentlich veranlasst der saubere Rechtspfeil niemand, in die Straße Am Alten Hafen (Einbahnstraße!) zu fahren.) Schade nur, dass der Anforderungstaster nicht nach vorne gerichtet ist. Und die Weserradweg-Ausschilderung ist hoffentlich bis zum Beginn der Rad-Saison angebracht.

Minus: Gefährlicher Slalom



BHV-Geestemünde: Überleitung Bismarckstraße-Christuskirche

Da ist ein echter Coup gelungen! Endlich wird dem Radverkehr gezeigt, wie man die Bushaltestelle an der Christuskirche in einem eleganten Slalom umfahren und ohne Vorwarnung in den Autoverkehr geraten kann. Diese Markierung, die wahrhaftig keine Überleitung darstellt, sondern eher eine Aufforderung zur Selbstgefährdung, bedeutet gegenüber dem Vorzustand eine echte Verschlimmbesserung. Nicht einmal ein Fahrradpiktogramm gibt es auf der Fahrbahn. Glücklicherweise hält sich niemand an diese unsägliche Markierung.



Fotos: © ADFC Bremen

Barrierefrei unterwegs: Radtouren für Alle

Das neue Projekt des ADFC Bremen

Plötzlich endet der Radweg oder eine Umlaufsperrung versperrt das Durchkommen – mit einem normalen Rad ärgerlich, aber mit einem Therapie- oder Dreirad gibt es dann meist kein Zurück. Deswegen startet der ADFC das Projekt: „Barrierefrei unterwegs – Radtouren für Dreirad und Co“. Ziel ist es, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein aktives Freizeitvergnügen auf dem Fahrrad zu ermöglichen. Zwei speziell entwickelte Radrouten von jeweils 15 bis 20 Kilometern Länge sollen die Inklusion auf Bremens Radwegen vorantreiben.

Dank des bereits etablierten Pedder-Projekts, bei dem Spezialräder wie Rollfiets, Paralleltandems oder Rikschas kostenlos ausgeliehen werden können, hat der ADFC wertvolle Erfahrungen gesammelt. Die steigende Nachfrage nach diesen Rädern zeigt jedoch auch: Bremens Radverkehrsinfrastruktur ist nicht durchgängig barrierefrei. Poller, schmale Wege und Bordsteinkanten sind Hindernisse, die vielen Nutzenden die Freude

am Radfahren trüben. Projektkoordinatorin Kristin Klimbert betont: „Barrierefreies Radfahren bedeutet nicht nur, Hindernisse zu überwinden. Es schafft für viele Menschen die Möglichkeit, wieder selbstbestimmt mobil zu sein und den Spaß am Radfahren zu erleben – allein oder gemeinsam.“

Zwei Routen maximaler Komfort

Mit dem neuen Projekt werden erstmals Touren speziell für Spezialräder entwickelt. Neben einem angenehmen Streckenverlauf werden Aspekte wie barrierefreie Gastronomie, WCs und mögliche Abkürzungen berücksichtigt. Diese Maßnahmen kommen auch anderen Gruppen zugute, etwa Familien mit Anhängern oder unsicheren Radfahrern. „Komfort statt Geschwindigkeit“ lautet hier das Motto.

Gemeinsam für eine inklusive Radkultur In enger Zusammenarbeit mit Nutzenden, Behindertenbeauftragten und Organisationen wie dem Martinsclub werden Standards für barrierearmes Radfahren entwickelt. Ehrenamtliche

des ADFC, die ihre Expertise aus der Tourenplanung einbringen, leisten dabei einen wichtigen Beitrag. Das Ergebnis: Zwei Routen, die online und als gedruckte Karte mit je 500 Exemplaren verfügbar sein werden.

Mit dem Fahrrad zu mehr Teilhabe

Das Projekt trägt nicht nur zur Lebensqualität mobilitätseingeschränkter Menschen bei, sondern unterstützt auch den lokalen Klimaschutz. Fahrräder ermöglichen eine fast CO²-freie Mobilität, und die Förderung des Radverkehrs stärkt die Klimaziele Bremens. Die Einweihung der neuen Routen wird mit einer gemeinsamen Tour gefeiert, die alle Beteiligten zusammenbringt – ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion. Der ADFC Bremen zeigt mit diesem Projekt, wie Barrieren auf und abseits der Radwege überwunden werden können. [Pina Pohl](#)

Gefördert durch:



**Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft**

„Tour für Alle“ in Bremerhaven

2022 war das erste Jahr, in dem der ADFC Bremerhaven eine gemeinsame Radtour für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung plante und durchführte: Die „Tour für Alle“. Die inklusive Radtour hat sich mittlerweile etabliert und wird 2025 zum vierten Mal stattfinden.

Barrieren beseitigen

Im Rahmen der Streckenplanung, aber auch durch Beschwerden aus der Bevölkerung wurde der ADFC auf Pfosten und Umlaufsperrn insbesondere auf den Freizeitrouten der Stadt aufmerksam. Diese waren mit Spezialrädern wie Paralleltandems oder Rollstuhlrädern nicht passierbar. Die Hindernisse wurden von uns aufgesucht, ausgemessen und katalogisiert. Für das breiteste Spezialrad (etwa 1,30 Meter) erwies sich eine Breite von einem Meter sechzig an Engstellen als ausreichend für die Durchfahrt. Im Laufe der folgenden zwei Jahre wurden auf unsere Bitten vom Amt für Straßen- und Brückenbau und dem Gartenbauamt alle von uns benannten Engstellen erweitert. Im Oktober 2024 verschwand der letzte Engpass an der Auerstraße.

Durch Probefahrten von ADFC-Mitgliedern mit verschiedenen Dreiradmodellen wurde eine Fahrradkarte für Bremerhaven erstellt. Diese zeigt, welche Wege mit Spezialrädern gut oder auch nur mäßig befahrbar sind und welche gemieden werden sollten, da sie schlecht passierbar oder gar gefährlich sind. Sie soll in diesem Jahr veröffentlicht werden.

Spezialrad on Tour

Dreiräder stellen eine wunderbare Alternative für Menschen dar, die wegen motorischer Einschränkungen oder Gleichgewichtsproblemen ein Zweirad nicht mehr benutzen können. Eine Motorunterstützung erleichtert das Fahren. Mittlerweile gibt es ein breitgefächertes Angebot an Spezialrädern und sie sind immer häufiger zu sehen. Übrigens: Wer auf ein hochpreisiges Therapierad angewiesen ist, hat die Möglichkeit, sich das Rad zum Teil und manchmal sogar komplett als Hilfsmittel von der Krankenkasse fördern zu lassen. Bei Fragen dazu, unterstützt unser Mitglied Berbel Häseker gerne.

Häseker fährt als Frau mit Behinderung nach einem Schlaganfall selbst ein Dreirad und ist damit schon viel gereist. 2025 möchte sie eine Fahrradgruppe für Menschen mit Dreirädern gründen und mit ADFC-Unterstützung eine erste Dreirad-Gruppentour in Bremerhaven starten. Wer sich dieser Gruppe anschließen möchte, kann sich an uns wenden, wir vermitteln. Kontakt über ADFC Bremerhaven: office.bremerhaven@adfc-bremen.de

Menschen mit starker Sehbeeinträchtigung haben in Bremerhaven außerdem die Möglichkeit sich Tandems, mit und ohne E-Unterstützung, auszuleihen, um mit einer vertrauten Person on Tour zu gehen. Kontakt: Blinden- und Sehbehindertenverband Bremerhaven, Petra Wiegratz, petra.wiegratz@blindenverband.org
[Hans Joachim Schmeck-Lindenau](mailto:Hans.Joachim.Schmeck-Lindenau@blindenverband.org)





Fotos: © ADFC Bremen

ADFC Radfahrschule – Es ist nie zu spät!

Für viele Bremer:innen gehört das Fahrrad selbstverständlich zum Alltag. Doch was, wenn man als Erwachsene:r nie die Gelegenheit hatte, Radfahren zu lernen? Für manche Menschen ist das Realität – sei es, weil es in ihrer Kindheit keine Fahrräder gab, niemand ihnen das Fahren beigebracht hat oder kulturelle Normen es erschwerten.

Hier setzt die ADFC Radfahrschule (für Erwachsene) an: Mit Geduld und Verständnis bringt sie Menschen in Bewegung und zeigt, wie praktisch und nachhaltig das Fahrrad ist. Dank einer Teilförderung durch BINGO! Die Umweltlotterie und der Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft der Freien Hansestadt Bremen können wir ab Mitte 2025 diese wichtige Initiative endlich wieder ins Leben rufen.

Radfahren lernen – ohne Angst und Scham

Für viele Erwachsene ist die Vorstellung, das Radfahren nachzuholen, mit Unsicherheit verbunden. „Bin ich dafür nicht zu alt?“ oder „Was denken andere über mich?“ sind häufige Gedanken. Die Antwort ist: Es ist fast nie zu spät, das Radfahren zu lernen!

Unsere Kurse richten sich besonders an Frauen, die in ihrer Kindheit keine Möglichkeit hatten, das Radfahren zu lernen. Unsere Trainer:innen begleiten die Teilnehmenden einfühlsam, erklären die Grundlagen und schaffen eine angstfreie Atmosphäre. Mit Übungsrädern und einfachen Techniken werden Gleichgewicht und Motorik trainiert und so Erfolgserlebnisse geschaffen. Am Ende des Kurses können die Absolvent:innen in den allermeisten Fällen am Ende Fahrrad fahren.

Ein wichtiger Teil unserer Radfahrschule ist der sichere Umgang mit dem Straßenverkehr. Selbst wenn das Radfahren

gelernt ist, bleiben Fragen: Wo darf ich fahren – auf dem Radweg oder auf der Straße? Wie verhalte ich mich an einer Kreuzung? Was bedeuten die Verkehrszeichen für Radfahrer:innen? Unsere begleitenden Theorie-Einheiten vermitteln ausreichend Wissen um selbstbewusst und sicher mit dem Fahrrad unterwegs zu sein.

Werde Teil dieses Projektes. Deine Spende oder Partnerschaft macht den Unterschied. Es ermöglicht uns, Trainer:innen auszubilden, Fahrräder zu warten und neue Kurse anzubieten. Nimm gerne Kontakt zu uns auf, wenn du Interesse hast, Rad fahren zu lernen, als Trainerin anderen das Rad fahren beizubringen oder um weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu besprechen.

Katharina Heck

Kontakt: ADFC Bremen e.V.
Tel.: 0421 51 77 88 20
E-Mail: fahrradschule@adfc-bremen.de
www.bremen.adfc.de

Gefördert durch:



**Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft**



Fördermitglieder ADFC-Bremen

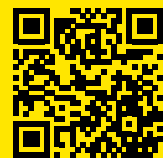
Mit einer Fördermitgliedschaft im ADFC Bremen unterstützen Firmen, Selbständige und Institutionen die Arbeit und Ziele des ADFC. Wir danken den aufgeführten Fördermitgliedern für ihren Support.

Sie wollen dabei sein? Fragen sie uns:
Sven Eckert, Landesgeschäftsführer Bremen,
sven.eckert@adfc-bremen.de,
0421 51 77 88 20

BARTELS GmbH	Oberneulander Landstr. 39	28355 Bremen	https://bartels-oberneuland.de
Bremer Straßenbahn AG	Flughafendamm 12	28199 Bremen	https://www.bsag.de
der radelnde Installateur	Verdener Str. 39	28205 Bremen	https://www.der-radelnde-installateur.de
Die JugendHerbergen gGmbH	Woltmershauser Allee 8	28199 Bremen	https://www.jugendherberge.de
Die Sparkasse Bremen AG	Universitätsallee 14	28359 Bremen	https://www.sparkasse-bremen.de
Dr. Andreas Reich	Hollerallee 67	28209 Bremen	https://www.anwalt-reich.de
EinRad.Fahrräder OHG	Kirchbachstraße 186	28211 Bremen	https://www.einrad.biz
Fähren Bremen-Stedingen GmbH	Rönnebecker Straße 11	28777 Bremen	https://www.faehren-bremen.de
Fahrrad-Express Riebe & Wöhlbrandt GbR	Plantage 13	28215 Bremen	https://www.fahrradexpress.net
FREYRad	Am Schwarzen Meer 143	28205 Bremen	http://caeba.de
Goldi's Fahrradshop	Haverbecker Weg 7	28329 Bremen	
Hotel Westfalia	Langemarckstrasse 38-52	28199 Bremen	https://www.hotel-westfalia.de
Max Weigl Ihr Zweiradspezialist	Holsteiner Str. 123	28219 Bremen	https://www.zweirad-weigl.de
Merkli & Teichmann Geigenbaumeister	Hamburger Straße 83	28205 Bremen	https://geigenbau-teichmann.de
Messe Bremen & ÖVB Arena	Findorffstr. 101	28215 Bremen	https://messe-bremen.de
Moby Dis GmbH	Waller Heerstr. 57 a	28217 Bremen	https://mobydis.com
My Fiets am Hauptbahnhof	Bahnhofplatz 14 a	28195 Bremen	https://mobydis.com
Neustadtrad	Gastfeldstr. 42/44	28201 Bremen	https://mobydis.com
Planungswerkstatt BMO - Stadt & Verkehr!	Wachtstr. 17-24	28195 Bremen	www.bmo-stadtundverkehr.de
radschlag Fahrradhandel GmbH	Humboldtstr. 16	28203 Bremen	https://www.radschlag-bremen.de
Sønsteby's Radsport & Werkstatt	Parkallee 21	28209 Bremen	www.sonsteby.de
United Cargobike GmbH	Hermann-Ritter-Str. 108A	28197 Bremen	https://www.united-cargobike.de
Unterwegs Trekking und mehr GmbH	Domshof 14-15	28195 Bremen	https://www.unterwegs-bremen.de
Velo-Sport / Ihr Radsporthaus GmbH	Martinistr. 30-32	28195 Bremen	https://velo-sport.de
Zweirad-Center / H.-P. Jakst GmbH	Davoser Str. 67/69	28325 Bremen	https://www.zweirad-jakst.de
Zweirad-Fachmarkt Dutschke	Waller Ring 141	28219 Bremen	https://www.zweirad-dutschke.de



Hier
geht's zur
Kursvielfalt:



Der AOK- Gesundheitsgutschein

**Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte
pro Jahr – bei Partnern in Ihrer Nähe**

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Mehr als 500 Kurse zur Auswahl
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.



Der Pumptrack Pusdorf ist seit Sommer 2023 ein aufregendes Highlight, für alle denen Radfahren in Bremen manchmal zu flach ist. Neben dem Pumptrack gibt es auch eine „Jumpline“ - eine Strecke mit eingebauten Sprüngen. Da der aktuelle Pumptrack aus Erde ist, was einige Nachteile und viel Arbeit mit sich bringt, stand schon lange der große Plan ihn zu asphaltieren. Inmitten des Grünzuges, entlang der Neustädter Wasserlöse, erstreckt sich parallel zur Autobahn A281 die Pusdorfer Meile. Diese wurde vor vielen Jahren, beim Bau der Autobahn von den Anwohner:innen erkämpft, um mehr Platz zwischen Wohngebiet und Autobahn zu schaffen.

Auf der Meile wurde ein Freizeitparadies geplant, das der Öffentlichkeit für Sport, Spiel und Erholung zugänglich sein sollte. Nach einigen gescheiterten Projekten und nachdem die Fläche lange Zeit als Brachland vor sich hinvegetierte, gründete sich im Jahr 2021 der Verein „Pumptrack Bremen e.V.“, mit dem Plan das Gefühl von Bergen ins flache Bremen zu bringen und einen Treffpunkt für Bremens Fahrerszene zu schaffen.

Doch noch mal zum Anfang: Was ist denn überhaupt ein Pumptrack? Ein Pumptrack ist ein geschlossener Rundkurs, der aus Wellen und Kurven besteht. Die Idee ist einfach: Durch gezieltes Pumpen – das heißt, durch Beugen und Strecken der Beine - können Fahrer:innen Geschwindigkeit aufbauen, ohne in die Pedale zu treten. Das macht einen Pumptrack nicht nur

zu einem großartigen Ort für erfahrene Radfahrende, sondern auch für ganz frische Anfänger:innen, die ihre Fähigkeiten verbessern möchten.

Ein Pumptrack aus Erde ist kostengünstig, schnell umzusetzen und jederzeit veränderbar. Asphalt bedeutet jedoch: mehr Grip, höhere Geschwindigkeiten, mehr Tricks, nahezu Wartungsfreiheit und die Wellen können auch mit Skateboards, Scootern und allem was sonst noch Rollen hat, gefahren werden.

Doch bis zum Bauantrag waren viele Schritte notwendig. Es galt das Mitspracherecht für das Grundstück zu klären und sich mit Verbänden, Ämtern und Behörden in Kontakt zu setzen. Das Arbeiten im Verein ist eben eine echte Herzensangelegenheit, welche viel Zeit und

Mühe kostet, die sich jetzt endlich auszahlt.

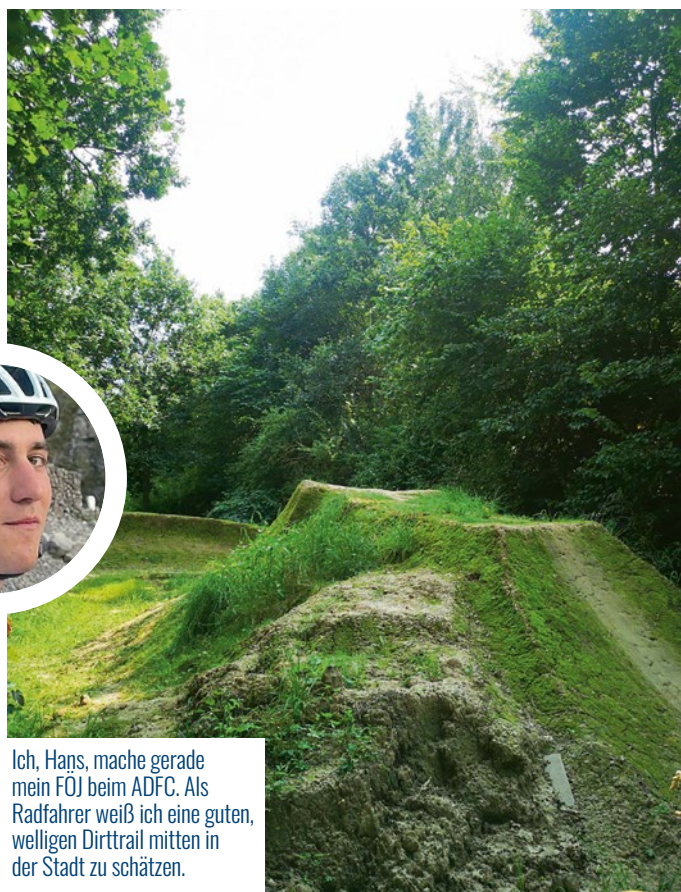
Das große Bauvorhaben für 2025 ist genehmigt und so ein Meilenstein erreicht. Das Vorhaben beinhaltet den Bau eines asphaltierten Pumptracks und eines Dirtbereichs mit neuer Jumpline. Zudem soll es einen Aufenthaltsbereich mit Vereins-Containern als Treffpunkt geben.

Unterstützung erwünscht! Die Crowdfunding Kampagne läuft, Sponsoren werden gesucht, tatkräftige Unterstützung wird gerne angenommen und Mitglied im Verein werden geht natürlich auch. Alle Infos hier: <https://pumptrack-bremen.de>

Hans Wolfram

PUMPTRACK BREMEN

PUSDORF



Ich, Hans, mache gerade mein FÖJ beim ADFC. Als Radfahrer weiß ich eine guten, welligen Dirttrail mitten in der Stadt zu schätzen.





Unterwegs mit dem ADFC

Sie möchten gemeinsam mit anderen auf Tour gehen? Hier finden Sie die gedruckte Übersicht des Radtourenprogramms des ADFC Bremen, Bremerhaven und umzu. Tagesaktuelle Informationen im Veranstaltungs- und Tourenportal: <https://bremen.adfc.de/touren>

Regelmäßige Radtouren Bremen

Neustädter Feierabendtour Winter

~ 35 km 18 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Eine Einkehr nach der Tour ist möglich.

Sa., 01. oder 15. März, 14:00-17:00 Uhr.

Start: Kiosk am Deichschartweg, 28201 Bremen

Tourenleitung: Manfred Ostendorf, Tel. 0421 809 45 47 & Helmut Magers Tel: 0178 802 99 53

Tour de Café

~ 50-65 km 19 km/h

Was gibt es Schöneres als sich während einer flotten Fahrradtour eine Auszeit bei Kaffee und Kuchen zu gönnen? Bei schlechter Wetterlage bitte vorab bei der Tourenleiterin nachfragen.

Sa., 15. März, 13:00-17:00 Uhr.

Weitere Termine: 12.04., 10.05., 07.06.

Start: Am Burger Bahnhof, 28719 Bremen

Tourenleitung: Bärbel Knaack, Tel. 0421 602 86 21

Neustädter Feierabendtour

~ 30 km 18 km/h

Die Feierabendtour findet wie seit vielen Jahren an jedem Freitag vom April - September statt. An den übrigen Freitagen wird der Termin eigenständig organisiert.

Fr., 04. April, 17:00-20:00 Uhr.

Weitere Termine: Am 1. und am 3. Freitag im Monat

Start: Kiosk am Deichschartweg, 28201 Bremen.

Tourenleitung: Helmut Magers, Tel. 0178 802 99 53

Feierabendtour Bremen-Nord am Dienstag

~ 25-30 km 16-18 km/h

Tour auf verkehrsarmen Straßen sowie auf Wirtschafts- und Waldwegen durch Bremen-Nord und umzu. Unbefestigte Streckenabschnitte sind möglich.

Di., 08. April, 17:00-20:00 Uhr.

Weitere Termine: Jeden Dienstag

Start: Zollstraße - Aumunder Markt, 28757 Bremen

Tourenleitung: Jürgen Schulz, Tel. 0151 23 28 15 16

Schwachhauser Start-ins-Wochenende-Tour

~ 30 km 18 km/h

Auf verkehrsarmen Wegen geht es sowohl durch die Stadtteile nördlich der Weser als auch in das niedersächsische Umland. Eine Einkehr am Ende der Tour ist vorgesehen.

Fr., 11. April, 17:30-20:30 Uhr

Weitere Termine: Jeden zweiten Freitag im Monat
Start: Scharnhorststr. 75, Bremer Tennisverein 1896, 28211 Bremen, Tourenleitung: Heinz Grevenstette, Tel. 0160 175 90 47

Rund um Bremen-Nord am Montag

~ 35-40 km 18-20 km/h

Flotte Fahrt durch Bremen-Nord und umzu, auch mal auf der anderen Seite der Weser. Einkehr am Ende der Tour. Evtl. Fahrkosten.

Mo., 14. April, 17:00-20:00 Uhr

Weitere Termine: 28.04., 12.05., 26.05.

Start: Aumunder Markt, 28757 Bremen.

Tourenleitung: Helmut Magers, Tel. 0178 8029953

Veogesacker Schnecken tour am Donnerstag

~ 25 km 16 km/h

Gemütliche Tour beiderseits der Weser. Einkehr nach

Rainers Radtouren



Sonntags, 8 Uhr
13. April bis 21. Dezember

20-22km/h - 4 bis 6 Stunden

Wir fahren mit breiten Reifen, da auch mal auf unbefestigten Wegen gefahren wird. Keine Pedelecs! Eine Kaffee-Einkehr ist möglich.


Treffpunkt: Osterdeich 151

Kontakt: Rainer Rehbein,
Tel. 0421-702919 (18-20 Uhr)

Absprache. evtl. Fahrkosten.
Do., 08. Mai, 16:00-19:00 Uhr
Weitere Termine: 22.05., 05.06., 19.06. (Jeden zweiten Donnerstag)
Start: Vegesacker Weserpromenade - Signalstation, 28757 Bremen.
Tourenleitung: Christel Bösche, Tel. 0421 67 19 14

Regelmäßige Radtouren Bremerhaven:


Radtour am Samstag

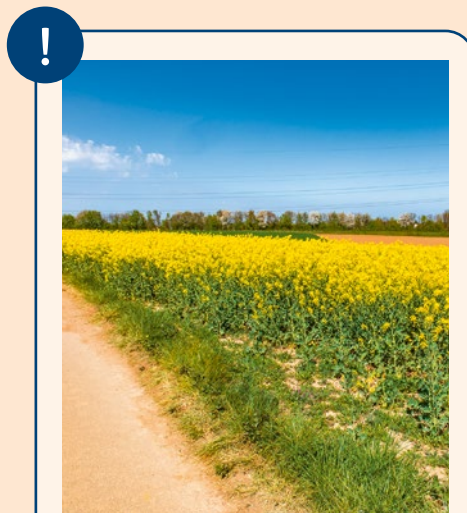
~ 30 km  15 km/h
Gemütliche Radtour von 25-35 km in Bremerhaven und umzu. Die Strecke verläuft vorwiegend über verkehrsarme Straßen, Wirtschafts- und Wadwege (z.T. unbefestigt). Pause und Einkehr sind geplant.
Sa., 08. März, 13:00-16:00 Uhr
Weitere Termine: 15.03., 22.03.
Start: Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 27576 Bremerhaven
Kontakt: Otto Pottmeyer, Tel: 0176 10 31 52 54

Extratour: Biobike Tour

~ 30 km  14 km/h
Gemütliche Radtour ohne Motor in Bremerhaven und umzu auf verkehrsarmen Straßen und Wegen.
Di., 18. März, 14:00-17:00 Uhr.
Weitere Termine: 20.05, 15.07.
Start: Stadthalle Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 27576 Bremerhaven
Tourenleitung: Inge Gendrich, Tel. 0176 45 60 81 64

Feierabendtour

~ 30 km  15 km/h
Gemütliche Radtour von 25-35 km in Bremerhaven und umzu. Die Strecke verläuft vorwiegend über verkehrsarme Straßen, Wirtschafts- und Wadwege (z.T. unbefestigt). Pause und Einkehr sind geplant.
Do., 03. April, 18:00-21:30 Uhr
Weitere Termine: 10.04, 17.04., 24. 04. (Jeden Donnerstag)
Start: Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 27576 Bremerhaven
Wechselnde TourGuides




Rapstour nach Syke


~ 65 km  17 km/h
Über das Weserwehr geht es durch die Wesermarsch an den Geestrand. Über verschiedene Dörfer und sanft gewellte, gelbe Flächen führt die Tour ins idyllische Hachelal und weiter nach Syke. Eine Kaffeeeinkehr ist eingeplant. Rückfahrt mit der Bahn ab Syke (möglich). Bitte Anmeldung bis 3. April im Tourenportal.
Mi., 07. Mai, 10:00-18:40 Uhr
Start: Robert-Bunsen-Straße 12, 28357 Bremen
Tourenleitung: Rita Böcker-Praetzel, Tel: 0421 254715

Radtouren Bremen:

Saisoneröffnungstour Bremen-Nord

~ 50 km  16 km/h
Mit dieser Tagestour beginnt die Radsaison der ADFC-Stadtteilgruppe. Es ist eine Einkehr zum Mittagessen in einem Gasthof sowie auf der Rücktour ein Zwischenstopp für eine Kaffeepause vorgesehen. Danach geht es zurück nach Bremen Nord.
Sa., 30. März, 10:00-17:00 Uhr
Start: Aumunder Markt, Zollstraße, 28757 Bremen


Frühlingstour in der Region Hoya

~ 68 km  17 km/h
Von Horn geht es über Hoya zu einem blütenreichen Auwald, bevor der Zug ab Eyrstrup nach Bremen fährt. Kosten für die Bahnfahrt VBN oder Gruppenkarte (10 Pers.) fallen an. Anmeldung bis 2.04.2025 mit der Angabe, ob ein D-Ticket vorhanden ist.
Sa., 05. April, 10:00-18:40 Uhr
Start: Wilhelm-Röntgen-Straße 29, 28357 Bremen.
Leitung: Rita Böcker-Praetzel, Tel: 0421 25 47 15


JazzAhead Club-Tour

~ 25 km  17 km/h
JazzAhead Club-Tour mit Schiff & Bike. Von der Messe an der Bürgerweide geht es zum Martinianleger. Von dort bringt uns ein Hal-Über-Schiff nach Vegesack. Bereits an Bord ist ein Konzert geplant. Ab Vegesack fahren wir dann entlang der Lesum zu verschiedenen Club-Night-Locations in Lesum und wieder zurück nach Vegesack. Um 23 Uhr ist die Rückfahrt mit dem Schiff und wird gegen 0.30 Uhr an der Schlachte anlegen.
Fr., 25. April, 15:30-00:30 Uhr
Start: Halle 5, Bürgerweide, 28215 Bremen
Tourenleitung: Sabine Möller, Tel: 015256111286

Mit Rad & Schiff durch die Nacht der Museen

~ 22 km  18 km/h
Zur "Langen Nacht der Bremer Museen" lädt der ADFC zu einer kombinierten Schiff- und Radtour ein. An den Kulturorten gibt es für jeweils etwa 20 Minuten die Gelegenheit zum Reinschnuppern.
Sa., 24. Mai, 16:00-23:30 Uhr
Start: Martinianleger, Schlachte, 28195 Bremen
Tourenleitung: Jürgen Möller, Tel: 0162 9765 084

Zum Café Nostalgie Museum Okel

~ 61 km  15 km/h
Die Tour führt entlang der Weser und über Weyhe zum Café und zum Startpunkt zurück. Packtaschenverpflegung und Einkehr zur Kaffeezeit. Anmeldung erforderlich bis 8.6.2025 bei friedrichsencorinna@gmail
So., 15. Juni, 12:00-19:00 Uhr
Start: Willy-Brandt-Platz, 28215 Bremen
Tourenleitung: Corinna Friedrichsen, Tel: 0471 85481 →



Das passt zu Ihrem Tourenplan. Wir bringen Sie über den Strom.

Zwischen Nordenham und Bremerhaven, Butjadingen und dem Cuxland, mit dem Fahrrad, Pkw, Lkw oder zu Fuß:

Willkommen an Bord!

Tel.: 0471 - 3003 600 · www.weserfaehre.de



BIKETEAM Radreisen ist Veranstalter für geführte und individuelle Radreisen und **ADFC Fördermitglied**. Auf der umfangreichen Homepage werden Trekking- und E-Bikereisen, MTB-Ferien sowie Radsporturlaub mit Rennrad oder Gravelbike in Europa & weltweit angeboten.



Radreisen in Europa und weltweit: Trekkingbike, Rennrad, MTB, E-Bike.



www.
biketeam-radreisen.de



H-P JAKST
Davoser Straße 67 - 69
28325 Bremen-Osterholz
Telefon (0421) 40 45 55
www.zweirad-jakst.de

Verkauf
Service
Beratung
Fahrrad-Codierung
Teststrecke im Obergeschoss

Rennräder
MTB
City-Bikes
Trekking-Bikes
Cross-Räder
Kinderräder
Zubehör
BICO PLUS

Radtouren Bremerhaven:

Radtour am Samstagnachmittag

~ 28 km 15 km/h
Gemütliche Radtour von 25-35 km in Bremerhaven und umzu. Die ausgesuchten Strecken führen vorwiegend über verkehrsarme Straßen, Wirtschafts- und Waldwege (z.T. nicht befestigt).
Sa., 01. März, 13:00-16:00 Uhr
Start: Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 27576 Bremerhaven.
Tourenleitung: Dorit Breckwoldd, Tel. 01511 232 15 02
Elbe-Radtour

Elbe-Tour

~ 100 km 15 km/h
Elbe-Tour nach Otterndorf durch das Wurstener Land auf dem Hinweg und ein Stück Altes Land auf dem Rückweg.
So., 13. April, 09:00-18:00 Uhr
Start: Historisches Museum Bremerhaven,
An der Geeste, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel. 0176 24 08 37 54

Radtour der Arbeit

~ 45 km 13 km/h
Tour der Arbeit zu interessanten Orten und Unternehmen in den Bremerhavener und den stadtbremischen Häfen. Dauer bis ca. 16 Uhr. Es kann zu Zusatzkosten durch Eintritte kommen.
Do., 01. Mai, 10:00-16:00 Uhr
Start: Historisches Museum Bremerhaven,
An der Geeste, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel. 0176 24 08 37 54

Radtour der Stadtauförderung

~ 40 km 13 km/h
Radtour zum bundesweiten Tag der Städtebauförderung entlang von besonderen Projekten der Stadtplanung in Bremerhaven. Dauer ca. 2h.
Sa., 10. Mai, 10:00-12:00 Uhr
Start: Fährstraße 20, 27568 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel. 0176 24083754

Radtour zur Flussinsel Harriersand

~ 90 km 16 km/h
Die Radtour beginnt mit der Fährfahrt nach Blexen. Von dort starten wir entlang des Deiches nach Brake. Von Brake setzen wir mit der GUNTSIET über zum Harriersand. Auf der Insel fahren wir Richtung Süden nach Rade. Über Sandstedt geht es nach Dedesdorf und von da weiter nach Bremerhaven zurück.
So., 25. Mai, 09:00-18:00 Uhr
Start: Weserfähre Bremerhaven; An der Geeste, 27570 Bremerhaven
Leitung: Ingrid Schoppenhauer, Tel: 0160 123 41 80

Himmelradfahrt

~ 60 km 15 km/h
Himmelfahrt-Radtour via Bederkesa zum „Engel Café“.
Zurück bis ca. 17 Uhr.
Do., 29. Mai, 11:00-17:00 Uhr

Start: An der Geeste, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel: 0176 24 08 37 54

Mühlentour

~ 45 km 13 km/h
Die Fahrradtour ist besonders für Familien mit Kindern geeignet. Die Tour führt nahezu ausschließlich über verkehrsarme Straßen und Wege. Nicht alle Wege sind asphaltiert und befestigt.
Mo., 09. Juni, 10:00-17:30 Uhr
Start: Oberfeuer Schaufenster Fischereihafen, Hoebelstraße, 27572 Bremerhaven
Tourenleitung: Otto Pottmeyer, Tel: 0176-10 31 52 54

Tour zur Bremer Schweiz

~ 105 km 15 km/h
Durchs Land Würden zum Weißenberg; und über Uthlede in die Bremer Schweiz zur Einkehr in "Schmidt's Kiefern". Zurück über Meyrenburg, "Düangel" und Hagen.
So., 29. Juni, 08:30-19:00 Uhr
Start: Bürgerpark/Eingang Bismarckstraße, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Klaus Hertling, Tel: 0152 57 61 41 13

Kirche auf dem Rad-Tour

~ 70 km 17 km/h
Kirche-auf-dem-Rad-Tour zur kreisweiten Aktion am ersten Julisonntag in und um Bremerhaven mit Verpflegung und Kulturangeboten an den Kirchen und fakultativ auch Gottesdiensten.
So., 06. Juli, 09:30-17:00 Uhr
Start: Große Kirche Bürgermeister-Smidt-Straße, 27568 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel: 0176 24 08 37 54

Burhave/ Fedderwarsiel

~ 45 km 15 km/h
Rundtour Blexen- Burhave- Blexen und mit der Fähre hin und zurück von Bremerhaven. Packtaschenverpflegung und Einkehr zur Kaffeezeit. Die Kosten für die Fähre übernimmt jeder selbst.
So., 27. Juli, 12:00-19:00 Uhr
Start: Fähranlage Bremerhaven, Bussestraße, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Corinna Friedrichsen, Tel: 0471 854 81

Tour zum Heimelberg bei Oldenbüttel

~ 98 km 15 km/h
Über Bramstedt zum Heimelberg bei Oldenbüttel. Weiter über Heißenbüttel, das Stedener Holz nach Wellen. Zurück durch Beverstedt und Lohe nach Bremerhaven.
So., 10. August, 09:00-18:00 Uhr
Start: Bürgerpark/Eingang Bismarckstraße, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Klaus Hertling, Tel: 0152 57 61 41 13

Jadebusen-Tour

~ 110 km 15 km/h
Lange Jadebusen-Radtour nach Varel über Blexen und Nordenham am Jadebusen entlang, also mit zwei kostenpflichtigen Fährfahrten. Zurück bis ca. 18 Uhr.

Advertorial



Kulturland Teufelsmoor

Das Kulturland Teufelsmoor, direkt nordöstlich der Bremer Stadtgrenze gelegen, lässt sich nun mit dem Rad auf völlig neue Art erleben. Dank des neuen Knotenpunktsystems und 650 km aktuell ausgeschildertem Radnetz navigiert man mühelos durch die atemberaubende Landschaft rund um das Künstlerdorf Worpswede. Die Touren im Landkreis Osterholz können individuell gestaltet werden oder einer der zehn neuen Thementouren folgen, die spannende Einblicke in die Kultur und Natur des Teufelsmoors bieten. Von Kunst und Geschichte bis hin zu kulinarischen Genüssen – jede Tour erzählt ihre eigene Geschichte und macht eine Tagestour zu einem unvergesslichen Erlebnis. So lässt sich die Schönheit der Region in vollen Zügen genießen. Ob Sie die sanften Hügel, die mystischen Moore oder die charmanten Dörfer erkunden möchten – hier finden Sie die perfekte Route für jedes Fitnesslevel. Frisch erschienen ist die dazu passende Radkarte, die das Netz und die Thementouren darstellt. Erhältlich in den Touristinfos und bestellbar im Netz.

WEITE, WASSER UND MOOR



Finde ganz leicht die schönste
Fahrradroute mit dem neuen
Knotenpunktsystem! Ganz
individuell, mit App oder ohne.
www.radfahren-teufelsmoor.de



 Kulturland
Teufelsmoor

So., 24. August, 09:00-18:00 Uhr
Start: An der Geeste, 27570 Bremerhaven
Tourenleitung: Felix Liebig, Tel: 0176 24 08 37 54

Radtouren Stuhr/Weyhe:

In den Südwesten und so weiter

↻ 65 km 🚲 18 km/h

Wir mäandern munter drauf los und genießen einfach das Radeln inkl. Kaffeepause.
Anmeldung bis zum 11.05.

So., 18. Mai, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Weyhe, Rathausplatz 1, 28844 Weyhe

Tourenleitung: Heike Cordes, Tel: 0421 80 88 94



Braucht es das?

Gadgets und Gimmicks fürs Rad und bei Touren

Diese Zweier- oder Dreier-Headset wird per Bluetooth untereinander oder jeweils mit dem Smartphone verbunden. Es enthält Technik zur Rauschunterdrückung, die Windgeräusche beim Sprechen herausfiltert, was eine glasklare Verständigung ermöglicht. Die Reichweite beträgt je nach Umgebung 200 bis 300 Meter. Die Bedienung ist kinderleicht. Bei auch mal unterschiedlich schnellen Radreisenden, lässt sich so gut Kontakt halten*, leider ist die Reichweite schnell überschritten, dann ist es besser, wenn beide ihr Headset mit dem Handy verbinden.

Fazit: Es ist ideal für Tourenleiter:innen, man kann sich sehr gut austauschen ohne die Hände vom Lenker zu nehmen. Es heißt "**Buddychat**", kostet als Zweierset etwa 190 Euro, das Dreierset gibt es für 210 Euro.

*Persönliche Nutzungserfahrung:

meine Frau fand es nicht gut, dass ich ihr auf Radreisen auch noch im Ohr lag, wenn sie sich mal zurückfallen ließ, da sie es sonst gewohnt ist, da ihre Ruhe zu haben ;-)

Lars Schmidt



Radlerparadies

Auf das Rad, fertig los!

Entdecke unsere vielseitigen
Tagestouren (bis 60 km).

Alle Informationen:
www.radlerparadies.de

tourismus@landkreis-verden.de

 **Landkreis
Verden**



Mühlentour am Pfingstmontag

≈ 70 km 18 km/h

Am Mülhéntag geht es diesmal zur Behlmer Mühle mit Kaffeeeinkehr. Bitte bis zum 04. Juni im Tourenportal anmelden.

Mo., 09. Juni 2025, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Weyhe

Tourenleitung: Margret Peters, Tel: 0421 89 45 31

Parks im Ammerland

≈ 120 km 22 km/h

Das Ammerland ist durch Geest, Moore und offene, baumarme Gebiete gekennzeichnet und macht den Eindruck einer Parklandschaft. Bekannt ist die Region ebenfalls für Gartenbau und Baumschulen. Anmeldung bis 25.06. im Tourenportal.

Sa., 28. Juni, 07:00 Uhr

Start: Hbf. Bremen - Information, Bahnhofsplatz 15

Tourenleitung: Frank Heinrich

Zum Mittelpunkt Niedersachsens

≈ 70 km 17 km/h

Heute geht es Richtung Uenzen und weiter durch die Felder zum Mittelpunkt. Kaffeepause in Schwarme.

So., 03. August, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Weyhe

Tourenleitung: Margret Peters, Tel: 0421 89 45 31

Diepholz

≈ 120 km 22 km/h

Die Kreisstadt Diepholz ist von mehreren Naturschutzgebieten und Mooren umgeben, die sich nicht nur für Tierbeobachtungen eignen, sondern auch hervorragende Kulissen für eine Radtour sind. Anmeldung bis zum 13.08. im Tourenportal.

Sa., 16. August, 06:45 Uhr

Start: Hauptbahnhof Bremen - Information,

Bahnhofsplatz 15

Tourenleitung: Frank Heinrich

Mit Wilhelm zur Hunte und Weser

≈ 88 km 17 km/h

Auf verkehrsarmen Wegen zur Hunte und zur Hunteperle. Zurück an der Weser entlang.

So. 17. August, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Stuhr

Tourenleitung: Wilhelm Meerkamp

Sonntagstour im Zickzack nach Westen

≈ 70 km 17 km/h

Wir radeln zunächst nach Bassum, von dort weiter nach Düsen, Richtung Ganderkesee zum Café und zurück nach Weyhe.

So., 24. August, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Weyhe

Tourenleitung: Anne Wehrhahn, Tel: 04242 75 01

Steinzeitreise zum Pestruper Gräberfeld

≈ 80 km 18 km/h

Das Kulturdenkmal nahe Wildeshausen ist immer eine Reise wert.

Anmeldung bis zum 01.09.

So 07. September, 10:00 Uhr

Start: Rathaus Weyhe

Tourenleitung: Holger Opitz, Tel: 04203 81 02 38

Fahrradreisen mit dem eigenen Rad!



FRENZEL REISEN

NEU



Unser neuer Radreise- katalog 2025



Höchster Komfort im 5 Sterne superior Reisebus
mit 2+1 Bestuhlung



Fahrrad - Tagesfahrten und Reisen wie z.B.

Von Westerstede nach Bad Zwischenahn

Donnerstag - 08.05.2025 **Fahrpreis p. Person 73,-€**

Das Hasetal - Löningen, Haselünne bis Meppen

Mittwoch - 21.05.2025 **Fahrpreis p. Person 75,-€**

Ammerländer Fehnlandschaft

Donnerstag - 26.06.2025 **Fahrpreis p. Person 73,-€**

Radspaß in Holland über Himmelfahrt

IJsselmeer und Veluwemeer | 4* Hotel in Harderwijk

4 Tage / Do. 29.05. - So. 01.06.2025

Fahrpreis pro Person im DZ: 799,-€ / EZZ: 268,50€

Genussreise durch das himmlische Allgäu

Oberstaufen / Sonthofen / Oberstdorf / Füssen

8 Tage / So. 15.06. - So. 22.06.2025

Fahrpreis pro Person im DZ: 1.589,-€ / EZZ: 125,-€

Alpe Adria Radweg - mit dem Rad über die Alpen

Von den hohen Tauern bis zur Adriaküste

8 Tage / Mi. 30.07. - Mi. 06.08.2025

Fahrpreis pro Person im DZ: 1.695,-€ / EZZ: 235,-€

**HIER GEHT'S
ZUR ROUTE**



**BREMEN
BIKE IT!**

KLINKER, HOLZ UND STAHLBETON DIE BREMER BAUKULTUR-RUNDE OST-WEST

18 beispielhafte Bauten, Freiräume, Straßenzüge und Siedlungen auf einer 54km langen Radrunde.

> **In der Bike Citizens App, online und als Faltkarte**



Bike Citizens – digitale Navigation für's Rad, mit wertvollen Tipps, kostenlos für Bremen.

bremen.de/bike-it

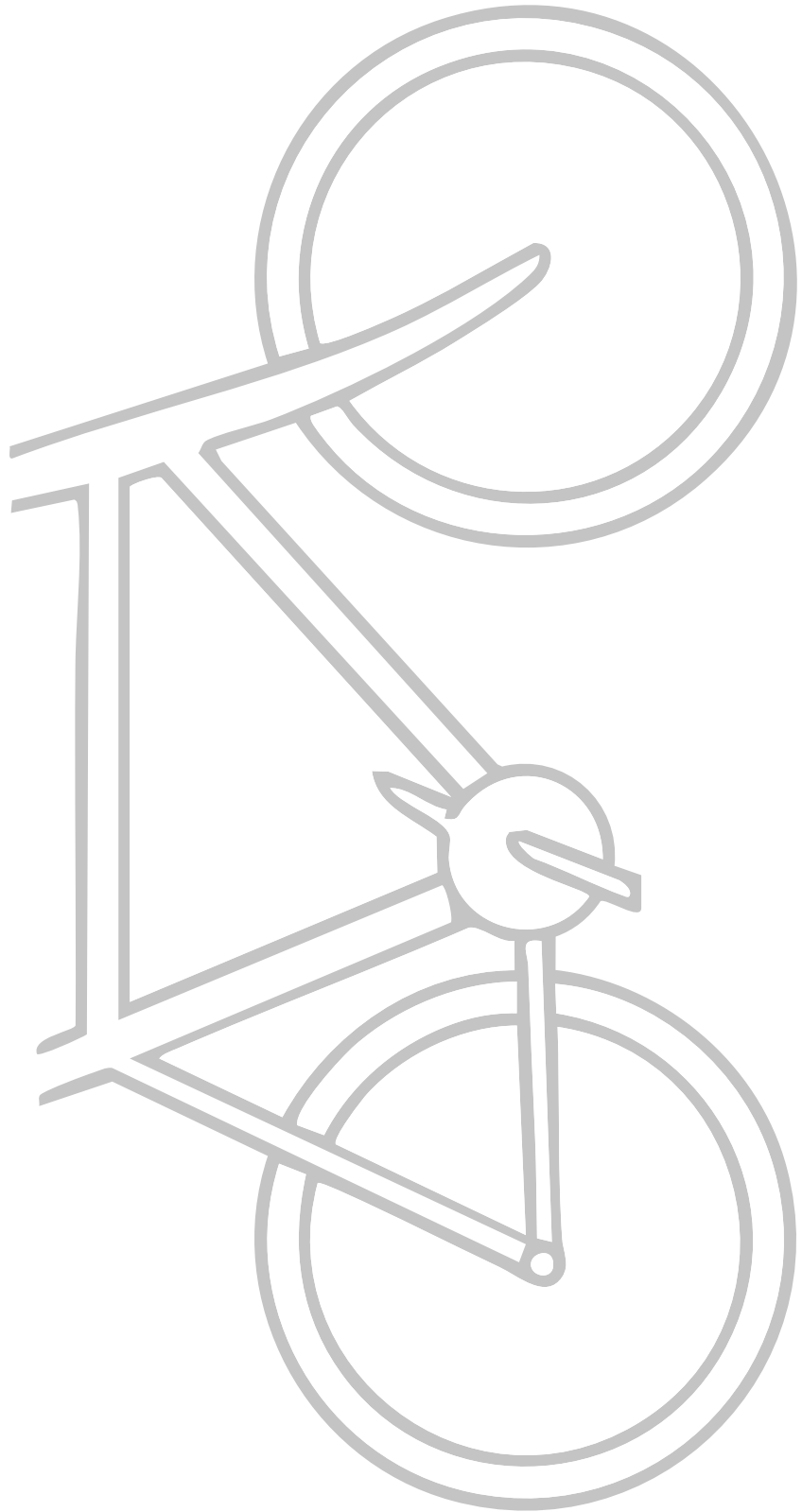
SUCHSEL RUND UMS FAHRRAD

Im Suchsel haben sich zehn Wörter rund ums Fahrrad versteckt. Die Wörter können senkrecht und waagerecht angeordnet sein und vor- und rückwärts gelesen werden. Findest du alle?

U	T	L	X	S	B	A	R	M	O	W	W	B	Q	L	O	W	Q
Z	Q	X	Z	S	D	E	G	K	I	D	H	X	W	E	L	B	G
J	L	S	U	U	Q	Q	H	J	M	T	O	B	P	T	J	M	L
H	N	K	Y	L	B	U	K	Z	O	C	S	T	Q	T	P	Q	R
T	A	Q	F	R	O	N	T	L	I	C	H	T	A	A	C	L	I
G	L	B	V	C	V	G	H	L	S	F	U	Y	X	S	N	Q	E
N	T	I	B	R	G	C	B	W	C	A	F	G	P	R	C	S	D
Y	U	T	V	L	A	Y	S	M	B	R	E	M	S	E	O	J	J
N	I	E	M	O	I	N	E	H	C	I	E	P	S	V	T	K	Y
V	R	F	J	I	F	Y	W	I	M	J	N	P	E	D	A	L	E
D	O	V	H	M	U	D	K	E	T	T	E	Y	T	N	Y	V	N
N	K	R	T	K	T	H	C	I	L	K	C	Ü	R	U	V	W	U
Y	V	R	K	L	D	X	J	O	N	N	X	L	Q	O	N	C	O
C	D	X	I	I	R	N	P	D	L	E	N	K	E	R	E	J	D
L	V	X	G	N	H	M	P	O	B	F	T	Q	T	O	F	G	K
D	D	Q	L	G	C	Y	M	L	M	O	O	X	F	B	E	E	L
Q	G	M	B	E	T	K	A	T	Z	E	N	A	U	G	E	U	M
K	O	I	Q	L	L	R	D	Q	P	G	W	Z	Q	F	E	S	X

Diese zehn Fahrradwörter sind versteckt: Bremse, Frontlicht, Katzenauge, Kette, Klingel, Lenker, Pedale, Rücklicht, Sattel, Speichen. Quelle: <http://suchsel.bastelmaschine.de>

Hier kannst du alle entdeckten Fahrradteile ans Fahrrad malen. Viel Spaß!





ADFC-Geschäftsführer Sven Eckert (Foto Mitte) beim Besuch in Vegesack zwischen Lucie Haedecke, Udo Jäschke, Stefan Ach und Jürgen Möller (von links) vom Aktions-Team Bremen-Nord.

Aufbruchstimmung in Bremen-Nord

Fast 50 Gäste besuchten den ersten Neujahrsempfang der ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord. Das Themenjahr der Wirtschaftsförderung Bremen „FAHRRAD ja! 2024“ zündete rückblickend wie eine „Motivationsrakete“.

„Wir haben hier engagierte Mitglieder, die Menschen und Themen rund ums Rad bewegen“, hob Sprecher Jürgen Möller hervor.

Verkehrspolitisch gibt es umfassende Aufgaben. „Wir wünschen uns weitere Mitwirkende und Verbündete, die sich mit uns für besseres und sichereres Radfahren in Bremen-Nord stark machen“, erklärt deren Sprecher Ditmar Schlegel.

„Mit 66 geführten Touren war 2024 für die TourGuides ein tolles Erfolgsjahr“, freut sich TourGuide-Sprecher Jürgen Schulz. Die drei qualifizierten Frauen und neun Männer bieten ein vielseitiges Programm an Feierabend- und Extratouren.

Eine Projektgruppe mit Neu-Mitgliedern entwickelt weiter kreative Aktionen. Auch 2025 ist der ADFC-Lastenrad-Infostand auf zahlreichen Veranstaltungen. Zwei Fahrrad-Flohmärkte und Codier-Aktionen gehören mit zum Jahresprogramm.

Am Donnerstag, 6. März 2025, findet beim Radler-Treff die Wahl der nordbremischen Team-Sprecher statt.

ADFC-Bremerhaven Mitgliederversammlung

Am 04. Dezember 2024 fand die Mitgliederversammlung des ADFC Bremerhaven statt. Nach einem kleinen Rückblick auf die Vereinsaktivitäten 2024: 44.514 gefahrene Radtouren-Kilometer, erster Fishtown Women Bike Ride, vier Jahre Critical Mass, Rikscha-Projekt und vielem mehr, wurde ein neuer Vorstand gewählt.

Zum Vorstand gehören jetzt: Hans Joachim Schmeck-Lindena (Vereinsvorsitzender), Susanne Gatti, Felix Liebig, Knut Müller, Burkhard Piszcan, Otto Pottmüller und Martina Schumacher. Wir wünschen dem neuen Vorstand eine glückliche Hand und viel Erfolg.

40 Jahre beim ADFC Bremerhaven

Hans-Volker Abendroth trat am 01.02.1985 als Bremerhavener dem ADFC bei und ist gegenwärtig das Bremerhavener Mitglied mit der längsten Mitgliedschaft.

Jahrzehntelang war er Tourenleiter bei den Samstags- und Feierabendtouren, sowie bei den sonntäglichen Ganztagestouren, die oft in die Wurster Küstenheide, nach Cuxhaven oder an die Oste führten. Besonders lagen ihm die jährlichen Nachtfahrten zur Schlachte nach Bremen am Herzen (zurück mit dem Schiff). Auch jetzt ist er noch aktiver Teilnehmer bei den ADFC-geführten Samstags- und Feierabendtouren und unternimmt montags mit anderen Radaktiven private Touren bis zu 100 Kilometern.

Wir gratulieren ganz herzlich zur 40-jährigen Mitgliedschaft, wünschen für die Zukunft viel Glück und immer einen daumenbreit Luft unter den Felgen.



Critical Mass

Wir blockieren den Verkehr nicht - wir SIND Verkehr!

Critical Mass Bremen: immer am letzten Freitag des Monats um 19:00 Uhr zwischen Hollerallee und Gustav-Deetjen-Allee!
Critical Mass Bremerhaven: jeden dritten Freitag im Monat um 17:00 Uhr auf dem Lloydplatz

Fahrradcodierung

Fahrraddieben einen Strich durch die Rechnung machen – Immer am zweiten Donnerstag im Monat codieren wir eure Fahrräder an der Geschäftsstelle, Grünenstraße 35.

Mobiwende-Runde

Herzlich willkommen zum aktiven "Auftanken" für die Mobilitätswende, immer am ersten Dienstag des Monats in verschiedenen Stadtteilen Bremens. Diskutiere mit anderen Interessierten über nachhaltige Mobilität – worüber wir sprechen, ergibt sich oft kurzfristig. Ab und an laden wir Expert:innen ein, geben falls gewünscht Tipps, wie du gut durch die turbulente Verkehrswende kommst und halten uns die Fahrbahn möglichst frei.

Aktionsteam Straße

Du willst dich lieber spontan einbringen und engagieren? Unser Aktionsteam Straße tauscht sich in einer Signal-Gruppe aus und organisiert von dort Veranstaltungen und Unterstützung. Kontakt: aktiv@adfc-bremen.de

Junge Menschen im ADFC

Bei den Netzwerktreffen werden aktuelle Themen rund ums Rad diskutiert. Du musst kein ADFC-Mitglied sein, um mitzumachen. Du kannst deine Fragen an junge Aktive mit Erfahrung im ADFC stellen, deine Themen und Erlebnisse einbringen, dich austauschen und den ADFC besser kennen lernen. Du willst dabei sein? Kurze Nachricht mit deinen Kontaktdaten an: junger@adfc.de

Stadtteiltreffen der Verkehrs-Expert:innen & Interessierten

Treffen des Arbeitskreises Verkehr Nord-Ost

Treffen sich alle zwei Monate immer am ersten Montag beginnend im März. Bei den Treffen geht es um aktuelle Radfahrthemen im Quartier, geplante Bürgeranträge sowie Aktivitäten rund ums Rad im Bremer Nordosten. akverkehr-nordost@adfc-bremen.de

Treffen des Arbeitskreises Verkehr Bremen Ost

Jeden zweiten Montag im Monat trifft sich unser Arbeitskreis. Wir wollen uns nicht mehr nur ärgern, sondern uns aktiv für den Radverkehr im Bremer Osten stark machen: akverkehr-ost@adfc-bremen.de

Stadtteilgruppe Mitte/Östliche Vorstadt

Der Arbeitskreis des ADFC Bremen trifft sich regelmäßig jeden ersten Dienstag im Monat um zu aktuellen Belangen des Radfahrens in Bremen kreative Lösungen zu erarbeiten: akverkehr-mitte@adfc-bremen.de

Treffen des Arbeitskreises Verkehr Neustadt

Jeden zweiten Dienstag im Monat trifft sich der Arbeitskreis um über wichtige Themen des Radverkehrs in der Bremer Neustadt zu sprechen: akverkehr-neustadt@adfc-bremen.de

Stadtteilgruppe Walle/Gröpelingen

Wir wollen nicht nur meckern, sondern auch mit Aktionen klackern, damit Radfahrende, dieselben komfortablen Bedingungen vorfinden wie motorisierte Verkehrsteilnehmende. Deine Vorschläge sind willkommen: sebastian.gerke@adfc-bremen.de

Aktiven-Treff der ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord

Jeden ersten Donnerstag im Monat Treffen der Radfahrenden mit Informationen rund ums Rad, zu den Touren-Angeboten, den verkehrspolitischen Themen und Aktionen. Gäste sind willkommen: juergen.moeller@adfc-bremen.de

Treffen des Arbeitskreises Verkehr Nord

Der Arbeitskreis des ADFC Bremen trifft sich regelmäßig jeden zweiten Mittwoch im Monat um über aktuelle Themen des Radfahrens in Bremen Nord zu sprechen: akverkehr-nord@adfc-bremen.de

Bremerhavener Klönschnack

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich ADFC-Mitglieder und Interessierte zum Fachsimpeln und Klönschnack: office-bremerhaven@adfc-bremen.de

Alle Termine und Veranstaltungen tagesaktuell im Touren- und Veranstaltungsportal:



Mach mit: ADFC Bremen setzt auf Rücksicht

Rad- und Fußverkehr sind die beiden umweltverträglichsten Verkehrsmittel, doch leider vertragen diese beiden Verkehrsarten sich auf gemeinsamen Wegen nicht immer. Diese Konflikte verschlechtern das Image des Radverkehrs und sind kontraproduktiv zum Ziel „Mehr Radverkehr“ in Bremen. Das möchten wir ändern – und du kannst dabei helfen! Mit dem Projekt „Mehr Rücksicht auf gemeinsamen Wegen“ möchten wir helfen, das Miteinander von Radfahrenden und Fußgänger:innen zu verbessern.

Die Idee: Radfahrende zum Thema Rücksichtnahme auf gemeinsamen Wegen stärker einzubeziehen und die Bedürfnisse von zu Fußgehenden zu beachten - besonders im Hinblick auf das Sicherheitsempfinden. Wenn alle sicher unterwegs sind, wird Radfahren für mehr Menschen attraktiv. Und je mehr Radfahrende unterwegs sind, desto sicherer wird es für alle. In den Jahren 2025 und 2026 organisiert der ADFC Bremen mehrere Aktionen an konfliktreichen Orten und informiert über das Verhalten auf gemeinsam genutzten Wegen und appelliert an die Rücksichtnahme. Denn Rücksichtnahme beginnt bei jedem Einzelnen.

Werde Teil der Aktionen und setze dich gemeinsam mit anderen für mehr Rücksicht und Sicherheit im Straßenverkehr ein. Sei dabei, wenn es darum geht, Bremen zu einer noch besseren, freundlicheren und sichereren Stadt für Radfahrende und Fußgänger:innen zu machen.

Gerne nehmen wir dich in unsere Signal-Gruppe für Aktionen zum weiteren Informationsaustausch auf. Kontakt: aktiv@adfc-bremen.de

Gefördert durch:



**Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft**



Foto: © Frank Windels

Selbstgedruckt, ist halb gesammelt

Wie jeder andere gemeinnützige Verein ist der ADFC Bremen auf Spenden angewiesen, um seine Vereinsziele umzusetzen. Leider ist das Spendenaufkommen seit Jahren zu niedrig. Kreative Lösungen sind gefragt.

So entstand die Idee, eine optisch ansprechende, auffällige und thematisch klar zuzuordnende Spendendose zu entwerfen. So wie die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) deutschlandweit ihre Schiffchen verteilt, könnten in ganz Bremen Lastenraddosen zum Einsatz kommen. Vorlage für Form und Farbe ist unser großes Vereinslastenrad. Ein Hingucker, der an passenden Stellen, wie bei den Fietje- und Pedderstationen, bei Fördermitgliedern und anderen dem Radverkehr verbundenen Orten aufgestellt werden kann.

Von der Idee bis zur Umsetzung dauerte es ein paar Monate. Mit viel Unterstützung des FabLab Bremen e. V. und durch Bjarne, wurde der erste Prototyp entwickelt und bis zum Serienmodell verfeinert. Ein großes Danke dafür!

Jetzt ist Unterstützung gefragt!

Wenn ihr einen 3D-Drucker besitzt, schenkt uns einen „Lastenrad-Ausdruck“.

Die Idee: Ihr bekommt vom ADFC die Druckdatei, eine kurze Anleitung und Infos zu den richtigen Filamenten und druckt für uns eine Spendendose. Ihr könnt auch nur einzelne Bauteile des Rades drucken und jemand anderes druckt andere Teile. Der Druck pro Spendenrad (Filamente und Energie) kostet etwa sieben Euro.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann meldet euch gerne bei aktiv@adfc-bremen.de; Betreff: „Spendenrad drucken“.



Her damit!

Ihr habt einen Fahrradhandel, eine Fahrradwerkstatt, ein Repair-Café oder irgendeinen anderen fahrradaffinen Ort zum Aufstellen unserer Sammeldose? Oder ihr kennt tolle Aufstellorte? Dann meldet Euch gerne bei uns mit dem Betreff „Spendenrad – Her damit!“.

Spendenrad ausleihen

Ihr wollt den ADFC Bremen unterstützen und für den Radverkehr gemeinsam mit Kolleg:innen, auf einer Geburtstagsfeier oder mit eurer Sportmannschaft Spenden sammeln? Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, die sich mit einer besonderen Spendenaktion oder einem Spendeevent verbinden lassen. Wir beraten gerne bei der Organisation, stellen ein Spendenrad und falls gewünscht Aktionsmaterial zur Verfügung und helfen beim Ankündigen des Spendenaufrufes. Meldet Euch bei uns mit dem Betreff: "Spendenrad ausleihen".

Wir danken Euch im Voraus für Eure Mithilfe!

Lars Schmidt



Einladung

Liebe Mitglieder des ADFC Bremen,

der Vorstand lädt euch sehr herzlich zur diesjährigen Landesversammlung ein.

Wann: Samstag 21. Juni 2025 von 10 - 13 Uhr

Wo: Gewerkschaftshaus Bremen, Bahnhofplatz 22, 28195 Bremen

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahlen: Versammlungsleitung, Protokollant:in & Zählkommission
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Satzungsänderung
 - a) Vorstellung
 - b) Diskussion
 - c) Abstimmung zur Satzungsänderung
5. Rückblick auf die ADFC-Aktivitäten 2024 (Tätigkeitsbericht des Vorstands)
6. Bericht der Rechnungsprüfer:innen
7. Aussprache über Bericht des Vorstandes
8. Entlastung des Vorstandes
9. Vorstellung und Verabschiedung vom Haushaltsplan 2025
10. Wahlen:
 - a) Vorsitz
 - b) Stellvertretende Vorsitzende
 - c) Rechnungsprüfer:innen
 - d) Delegierte zur Bundeshauptversammlung 2025
 - e) Vertreter:in zum Bund-Länder-Rat 2025-26
11. Anträge
12. Ausblick auf die ADFC-Aktivitäten in 2025
13. Verschiedenes

Wir freuen uns auf Euch!



Satzungsänderung - Tagesprogramm

Liebe Mitglieder des ADFC-Bremen,

auf der nächsten Mitgliederversammlung steht unter anderem eine Satzungsänderung auf der Tagesordnung. Warum? Immer weniger Ehrenamtliche sind bereit die zeitaufwendige und verantwortungsvolle Arbeit im Vorstand zu übernehmen. Wir haben unsere Satzung daraufhin überprüft, ob sie noch unseren Gegebenheiten entspricht und schlagen euch Änderungen vor, um im Bedarfsfall reagieren zu können.

Die Gegenüberstellung der alten Satzung mit dem neuen Satzungsentwurf findet ihr hier: <https://bremen.adfc.de/neuigkeit/mitgliederversammlung-2025-3>. Dort findet ihr auch eine Erklärung zu den einzelnen Änderungen. Eine Kopie könnt ihr

ebenfalls in der ADFC-Geschäftsstelle, Grünenstraße 35 erhalten. Jedes Mitglied hat bis eine Woche vor der Landesversammlung die Möglichkeit Änderungsanträge zu stellen.

Von 13 – 14 Uhr planen wir eine Mittagspause, hier bietet das Gewerkschaftshaus ein kostenpflichtiges Mittagessen an, es kann aber auch gerne etwas Eigenes mitgebracht werden. Von 14 - 16 Uhr wird es ein Workshop-Angebot für Interessierte geben. Für diesen Part haben wir unter anderem die Mobilitäts-senatorin angefragt. Tagesaktuelle Informationen und Details findet ihr auf unserer Website und im Touren- und Veranstaltungsportal.

Euer Vorstand



Bergsport
Outdoor
Trekking
Biking
Freizeit

www.unterwegs.biz

- **Fahrrad-Bekleidung**
- **Fahrrad-Rucksäcke**
- **Lenker-, Pack- und Satteltaschen**
- **Regenschutz**
- **Reflektoren uvm.**

von namhaften Herstellern!



Unterwegs Bremen

Domshof 14-15 | 28195 Bremen
Tel.: 0421 - 336 55 23

Unterwegs Outlet Bremen

Violenstraße 43 | 28195 Bremen
Tel.: 0421 - 244 21 00

... und auf www.unterwegs.biz