

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 3 • 2010

Mai – August 2010



adfc

Bremen
Bremerhaven
Oldenburg
Osterholz

www.adfc-bremen.de

Fliegen Sie aus! **Mit dem Rad** **in die Region**



Bremer Fahrradfestival
Sternfahrten & Familienrallye
am AOK-RadSonntag 20. Juni 2010

Inhalt

Impressum	2
Editorial	3
Raus!	
Meldungen	
Kurznachrichten, Termine, Kurse	4
Buten & Binnen	
Bremer Fahrradfestival mit Sternfahrt und Familienrallye	7
ADFC-Fahrradwoche im Roland-Center und Tour de Natur	8
Mit dem Rad zur Arbeit 2010	10

Schwerpunkt Mit dem Rad in die Region



Fliegen Sie aus!	11
Spontan auf Tour – so klappt das!	12
pedal -Tourentipps	13
Museumsbahnen in der Region	
Fahrkarten für Fahrräder	14
Radwege-Netz Bremen	16
 Grüner Ring Unterwegs in Stadt und Land	18
Melkhüs: Grün-rote Schale – und leckerer Inhalt	
Radler Café: Das Café Fritz	19
Tipps für Ihre Tour aus dem radort bremen	20
Das lob ich mir - (Tourentipps von prominenter Seite)	22

Verkehr	
PlusMinus - kommentierte Fotos	24
ÜBRIGENS...	25
ADFC Kreisverband Osterholz	
Jahreshauptversammlung 2010 Kohlfahrt des ADFC Osterholz	26
ADFC Bremen	
Überseestadt: Extra-Hindernisse auf dem Weg in die Zukunft	27
ADFC Bremerhaven	
ADFC-Referent gibt Sicherheits-Tipps Feierabendtouren und mehr	28
ADFC Kompakt	
ADFC-Kontakt 3 000. ADFC-Mitglied werden!	29
Fördermitglieder stellen sich vor: „Die Jugendherbergen im Nordwesten“	30

IMPRESSUM

pedal

Regionale Fahrradzeitschrift des ADFC für Bremen, Bremerhaven und Oldenburg sowie die Landkreise Oldenburg, Osterholz und Wesermarsch.

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) - Landesverband Bremen e. V. Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen (0421) 51 77 88 20, pedal@adfc-bremen.de www.adfc-bremen.de und die niedersächsischen ADFC-Kreisverbände Oldenburg und Osterholz.

ISSN 0934-1161

Heft 3/2010

Auflage: 10 000 Stück

Verlag: Dieter König
Buntentorsteinweg 262
28201 Bremen
(0421) 5 57 70 10
koenig.dieter@nord-com.net

Abonnements: 10 Euro/Jahr

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

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2010.

Redaktion: Peter Busch (herausgebender Redakteur), Klaus-Peter Land (Verantwortlich i.S.d.P.) Brigitte Breyling, Jan Brüning, Johannes Burkert, Hannah Grundey, Antje Hoffmann, Georg Waletzko, Hans-Joachim Reimann

Layout: Manfred Koopmann, Hamburg

Titelbild: Jens Lehmkuhler

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC. Gedruckt auf Umweltpapier RecyMago

Die nächsten pedal-Hefte:

Ausgabe 4/10

Redaktionsschluss 15. Juni 2010

Erscheint Mitte August 2010

Ausgabe 4/10

Redaktionsschluss 15. Oktober 2010

Erscheint Mitte Dezember 2010

Nachhaltiger Regionaltourismus - unterwegs mit Schiff und Rad

Weserfahrten

Rundfahrten ab Bhv. zum Containerterminal und den Seehundbänken

Hier liegen die wirklich großen Pötte. Entdecken Sie das aktuelle Geschehen und die Schiffe hautnah. Für Ihr leibliches Wohl an Bord ist gesorgt.

13 Uhr ab Seebäderkaje
Dauer: ca. 90 Min.

Mai bis September:

Sa., So. + Feiertag

Juni bis 15. Sept.

Mi., Do., Sa., So. + Feiertag



Ship & Bike



VBN

	Sonntag Feiertag 1. Mai bis 30. Sept.	Samstag 2. Mai bis 30. Sept.	Mittwoch Donnerstag 1. Juni bis 15. Sept.	Rückfahrt
Bremen Martinianleger	9.30	8.30	19.00	
Pier 2 - Waterfront	9.45	8.45	18.30	
Mittelsbüren	10.15	9.15	18.10	
Vege sack	10.30	9.30	17.50	
Blumenthal	10.45	9.45	17.35	
Farge	11.00	10.00	17.20	
Brake	11.45	10.45	16.30	
Nordenham	12.35	11.35	15.40	
Bhv. Seebäderkaje	13.00	12.00	15.15	



Auf der Route Bremen – Bremerhaven und zurück besteht im Vorverkauf eine Kombiticketregelung mit dem VBN. Näheres unter www.hal-oever.de.

Hal över
SCHREIBER
REDEKREI

Weitere Fahrten finden Sie im Internet. Hier kann alles direkt gebucht werden.

Hal över, Schlachte 2, 28195 Bremen
Tel. 0421-338989, Fax 0421-3389881
www.hal-oever.de, info@hal-oever.de



Raus!

Liebe Leserin, lieber Leser!



Mitten im Frühling laden wir Sie ein, den Sommer auf dem Fahrrad zu genießen und unsere Region zu erkunden. Wir geben Ihnen in diesem **pedal** die Tipps dazu. Stöbern Sie auf den entsprechenden Seiten, lassen Sie sich neugierig machen - unter anderem von Frank Baumann von Werder Bremen. Und dann rauf aufs Rad und raus!

Falls Sie mal Lust auf eine geführte Radtour des ADFC verspüren – die finden sie stets aktuell unter www.radtouren-bremen.de. Die Aktivtour am 2. Mai und die Tour de Natur am 13. Juni stehen als Riesenradtouren im Zeichen des Klimaschutz. Hier werden wieder viele hundert Teilnehmer erleben, wie einfach es ist, CO₂ zu sparen und dabei Spaß zu haben, Spaß an der Bewegung und an nahezu uneingeschränkter Mobilität, sowohl in der Stadt als auch im Grünen.

Spaß, Genuss und Information bietet auch unser mittlerweile 15. Bremer Fahrradfestival. Es findet dieses Jahr erstmals in den Wallanlagen nahe der Kulturmeile statt: Am 20. Juni und in Kooperation mit dem RadSonntag der AOK. Nehmen Sie an einer der ADFC-Sternfahrten zum Festivalgelände teil und genießen Sie dort das bunte kulturelle und kulinarische Angebot. Dort wird auch für Kinder jede Menge los sein! Familien-Teams sind herzlich ein-

geladen, bei der Fahrradrallye auf dem Weg zum Festival knifflige Aufgaben zu lösen – am Ziel gibt's hochwertige Fahrräder und Zubehör zu gewinnen!

Der ADFC setzt sich inzwischen seit über dreißig Jahren für das Fahrrad ein. Immer mehr Menschen finden das gut und sind schon Mitglied geworden. Jetzt bieten wir neu auch Kindern und Jugendlichen eine Mitgliedschaft an. In diesem Sommer wird der ADFC Bremen sein 3.000. Mitglied begrüßen können. Daher verlosen wir unter allen Menschen, die in den nächsten Monaten in den ADFC-Bremen eintreten, nette Überraschungen. Unterstützen auch Sie den ADFC durch Ihre Mitgliedschaft (Beitritt auf Seite 29). Und vielleicht haben Sie Lust, unsere Arbeit ganz aktiv zu unterstützen. Sprechen Sie uns einfach an.

Ich wünsche einen tollen Fahrradsommer und reichlich Rückenwind!

Ihr und Euer

Ludger Koopmann

Vorsitzender ADFC Landesverband Bremen



VARIO

Wasserdichter Rucksack und Radtasche

5 Jahre Garantie
Made in Germany
www.ortlieb.com



Rucksack mit Gepäckträgerbefestigung

als Radtasche oder Rucksack verwendbar

gepolstertes Rückentragesystem, in Frontfach verstaubar

Neopren-Aussentaschen

abnehmbare Helmhalterung

ORTLIEB WATERPROOF

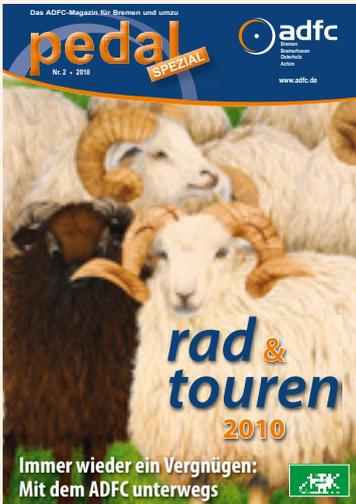
ADFC Bremen hat neue Telefonnummer

(0421) 51 77 88 20

BREMEN. Der ADFC Landesverband Bremen hat einen neuen Zentralruf. Damit die ADFC Radstation, der ADFC Infoservice radort bremen und die Landesgeschäftsstelle mit ihren Sachgebieten Verkehr, Verkehrspädagogik, Events und Touristik künftig einheitlich über eine Zentrale und mit Durchwahlnummern erreichbar sind, gilt ab sofort eine neue Telefonnummer: (0421) 51 77 88 20.

Die dazugehörige Fax-Nummer lautet 51 77 88 25.

ADFC-Radtourenkalender 2010



BREMEN. Das **pedal SPEZIAL** rad & touren 2010 enthält das gesamte ADFC-Radtourenangebot für 2010 mit Startpunkten in Bremen, Bremerhaven, Achim und dem

Landkreis Osterholz. Rund 360 geführte Touren und 20 Reisen stehen zur Auswahl: kurze und lange, zügige und gemütliche, Thementouren, spezielle Angebote für flotte Frauen, Familien und „Schnecken“, kurzum Radtouren für jeden Geschmack und fast alle Bedürfnisse. Der kostenlose Tourenkalender ist erhältlich im ADFC radort bremen, Bahnhofsplatz 14 a, Telefon: (0421) 51 77 88 20. Außerdem in Vegesack, Bremerhaven, Oldenburg und Osterholz-Scharmbeck an allen **pedal**-Auslagestellen. Online sind die aktuellen ADFC-Touren in der Region zu finden auf www.radtouren-bremen.de und www.radtouren-oldenburg.de

Neue Broschüre: Kinderleichte Familientouren



Region Bremen auf familienfreundlichen Strecken zu entdecken und das kleine Abenteuer direkt vor unserer Haustür zu erleben.

Die kostenlose Broschüre kann abgeholt werden beim ADFC in der Radstation am Bremer Hauptbahnhof, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, Tel. (0421) 51 77 88 20.

BREMEN. Eine Broschüre mit dem Titel „Fahr mit! Kinderleichte Familientouren in Bremen“ hat der ADFC Bremen herausgegeben. Sie enthält zehn Radrouten den Grünen Ring

Neues Bett & Bike-Verzeichnis

BREMEN. Die Bett & Bike-Gastgeber nehmen Radfahrer besonders gern als Gäste auf. Rund 5.000 fahrradfreundliche Gastbetriebe sind auf über 3.000 Orte verteilt und liegen an den beliebtesten Radfernwegen Deutschlands. Das aktualisierte Verzeichnis stellt alle Gastbetriebe in Text und Bild vor. Zusätzlich erleichtern Übersichtskarten und ein Serviceteil die Reiseplanung. Und wer sich vor der Reise am Rechner vorbereitet, findet zusätzliche Angaben zu jedem Betrieb und eine Lagekarte auf www.bettundbike.de. Erhältlich ist das Verzeichnis direkt beim ADFC unter 0180-500 34 79 (0,14 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz, mobil abweichend) oder über das Bestellformular auf www.bettundbike.de. Preis: 7,95 Euro (zzgl. 1,44 Euro Versand), ADFC-Mitglieder zahlen 4,95 Euro (inkl. Versand), Rechnung liegt der Lieferung bei. Vor Ort verkauft wird das Exemplar im ADFC radort bremen, Bahnhofsplatz 14 a.



Foto: ADFC

Schlüsselübergabe im fahrradfreundlichen Betrieb

fairbündet



Weltladen BREMEN

Ostertorsteinweg 90 Tel. 0421 / 7 94 96 99
www.weltladen-bremen.de

Verkauf + Beratung + Service

CONRAD

FAHRRÄDER IN FINDORFF

M Become a Moultoner, too.

Admiralstraße 145 * 28215 Bremen
Norman Schmitz & Michael Kommant GbR
Telephon: (0421) 62 03 808
<http://conrad-fahrrad-findorff.de>

Fahrrad station NEUSTADT

Service rund ums Rad

28199 BREMEN
Lahnstr.33 Ecke Delmestr.
0421 - 30 21 14

SONNTAG, 2. MAI 2010
Aktivtour



Foto: Jens Lehmkuhler

LILIENTHAL. Um 11 Uhr startet die familienfreundliche ADFC-Riesenradtour über eine 26 Kilometer lange Strecke durch die Lilienthaler Natur. Alle, die Freude an Gemeinschaft und am Radfahren haben, sind eingeladen. Wie schon in den vergangenen Jahren werden wieder viele hundert TeilnehmerInnen beim Treffpunkt auf dem Parkplatz des Aktiv-Markts, Falkenberger Landstraße 7a, erwartet. Infos gibt es bei Radtourenleiterin Jutta Heitmüller, Tel. (0421) 27 35 20 (bis 20 Uhr) und auf www.radtouren-bremen.de.

8. MAI, 5. JUNI, 21. AUGUST, 4. SEPTEMBER
ADFC-Fahrradschule 2010
Kurse für Kinder und Eltern

1. Sicher auf dem Rad

Kinder üben auf einem ruhigen Schulgelände den sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Eltern beobachten sie dabei und erhalten nützliche Hinweise zum gemeinsamen Radfahren. Geeignet für fünf- und sechsjährige Kinder.

2. Sicher mit dem Rad im Verkehr

Eltern und Kinder begeben sich gemeinsam in den Straßenverkehr. In einem ruhigen Wohngebiet wird geübt, wie man

sich am besten in konkreten Verkehrssituationen verhält. Hierfür sollten die teilnehmenden Kinder mindestens sechs Jahre alt sein.

Wann? Die Kurse 1 und 2 finden jeweils samstags zeitgleich von 14 bis 17 Uhr statt.

Wo? Schulhof der Waldorfschule, Toulou Str. 3, 28209 Bremen

Was kostet's? 20 Euro pro Eltern/Kind-Team, für 2 Kinder 25 Euro,

ADFC-Mitglieder zahlen 15 Euro pro Eltern/Kind-Team, für 2 Kinder 20 Euro

Fragen beantworten Kimi Klemm oder Markus Hübner, ADFC Tel. (0421) 51 77 88 26, fahrradschule@adfc-bremen.de

WOCHENENDKURS 14. BIS 16. MAI 2010
Satellitenavigation fürs
Fahrrad



Foto: Hannah Grundey

BREMEN. Immer mehr Radfahrende möchten auf ihren Touren Satellitenavigation nutzen. Jedoch unterscheidet sich die Nutzung dieser Technik auf dem Fahrrad von der Anwendung im Auto, sie erscheint schwieriger. Wer sich ein Gerät kaufen möchte oder seins noch nicht optimal zu nutzen vermag, kann an einem mehrstufigen Wochenendkurs des ADFC teilnehmen. Interessierte können frei wählbar „nur“ reinschnuppern oder mit Laptop und Gerät praktisch die Möglichkeiten dieser Technik ausloten. Für den

Schnupperkurs ist keine eigene Ausrüstung erforderlich. Beim zweitägigen Intensivseminar können TeilnehmerInnen ihre Geräte besser kennen lernen und Wissen erweitern. Dozent ist der GPS-Experte des ADFC Thomas Froitzheim. Interessenten können sich im ADFC radort bremen anmelden oder eine E-Mail schicken: hannah.grundey@adfc-bremen.de

FREITAG, 14. MAI UND 16. JULI 2010
ADFC-Neuentreff

BREMEN. Neu im oder interessiert am ADFC? Dann kommen Sie doch zum Neuentreff! In gemütlicher Runde können Sie sich über die Aktivitäten und den Service des ADFC informieren lassen und mit erfahrenen ADFC-Aktiven über Ihre brennenden Fragen zum Radfahren klönen. Jeweils um 18 Uhr im ADFC-Treff Jan Tebbe, Bahnhofsplatz 14a. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (0421) 51 77 88 20.

SONNTAG, 18. JULI 2010
Autofreie A 40 –
Längstes Fahrradmuseum



DUISBURG-DORTMUND. Am Sonntag, dem 18. Juli 2010 ist der „Ruhrschnellweg“ A 40 zwischen Duisburg und Dortmund auf 60 Kilometer Länge für einen Tag autofrei. Über die Grenzen von Nordrhein-Westfalen ▶

FRANCE BIKE



Nicht Masse, sondern Klasse
Radreisen in Frankreich: Canal du Midi,
Provence, Loire und vieles mehr!

Tel.: 02832 / 977 855

france-bike@france-bike.com

www.france-bike.com

Domschänke

Zentraler Treffpunkt
für Fahrradfahrer
in der Stadt Verden



Lugenstein 11/13 . 27283 Verden (Aller) . Telefon (04231) 939960 Telefax (04231) 951932

www.domschaenke-verden.de info@domschaenke-verden.de

Inhaber: Familie Behrens

hinaus lohnt das Spektakel einen Besuch. Wer mag, kann den ADFC-NRW bei seinen Aktivitäten unterstützen – mehr auf www.adfc-nrw.de.

SONNTAG, 18. JULI 2010 AB BREMEN Sternradtour 2010 – Bewegung für lebendige Flüsse



Foto: Lebendige Weser

Professor Dr. Klaus Töpfer, früherer Bundesumweltminister, nimmt symbolisch die Startnummer 1 entgegen

HÖXTER. Im Juli 2010 sollen verschiedene Routen einer Sternradtour zahlreiche Fahrradfahrer ins Zentrum des Wesergebietes führen. Unter dem Motto „Bewegung für lebendige Flüsse“ möchte der Verein „Lebendige Weser“ Menschen motivieren, aktiv die Gewässerlandschaften des Wesergebietes zu erleben. Auf Routen entlang von Weser, Werra, Fulda, Ruhr, Diemel und



Harald Witt Radwandern rund um Bremen

320 Seiten, 126 Abbildungen
39 Karten, 20 x 14 cm, broschiert
ISBN 978-3-86108-869-1
17,90 €

www.edition-temmen.de

Ilmenau sollen zahlreiche Radler ins Wesergebiet nach Beverungen/Lauenförde fahren, wo vom 23. bis 25. Juli ein länderübergreifendes Brückenfest gefeiert wird. Start in Bremen ist am 18. Juli.

Anmeldung: www.sternradtour.de Kontakt: Lebendige Weser e.V., Konrad-Zuse-Str. 3, 37671 Hörter, Tel. (05271) 49 07 22, info@lebendige-weser.de

WOCHENENDE 4./5. SEPTEMBER 2010 Liegeradtour nach Farge

BREMEN. Die Bremer Liegeradgruppe lädt ein zur Zweitagestour über 150 Kilometer mit Führung durch den U-Boot-Bunker Valentin und Übernachtung auf dem Schulschiff Deutschland.

Kosten: 33 Euro pro Person, einschl. Fähre, Führung im Bunker Valentin, Übernachtung und Frühstück, Erinnerungs-DVD. Das Geld bitte bei der Anmeldung überweisen auf Konto 2750655600 (Enno Mueller) bei der PSD Bank Nord BLZ 200 909 00. Die Anmeldung gilt mit Eingang des Geldes auf dem Konto.

enno.mueller@adfc-bremen.de

SONNTAG, 5. SEPTEMBER 2010 „Freie Fahrt fürs Klima“ und ADFC-Hochstraßentour



Foto: Hannah Grundey

Kein Lärm – keine Autos – viel Leben in der Bremer City! Erst am 5. September und nicht im August (im **pedal SPEZIAL** rad & touren noch so angegeben) wird in diesem Jahr in der City gefeiert und auf feinem Asphalt Rad gefahren, geskatet und sich ausgetobt.

HERBST 2010 Wie leite ich eine Radtour?

Wer Gruppentouren systematisch planen und sicher durchführen will, braucht gutes Know-how. Das gibt der erfahrene Tourenleiter Wolfgang Reiche in seinen Wochenendseminaren gern weiter. Für den Herbstkurs existiert bereits eine Warteliste. Frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich also. www.adfc-bremen.de > Reisen, Kontakt: wolfgang.reiche@adfc-bremen.de

ADFC-Fahrradcodierung

BREMEN. Wer sein Rad behalten will, sollte es codieren lassen. Denn ein verschlüsselt eingraviertes Name samt Adresse erschwert es Dieben, die Fahrräder weiter zu verkaufen. Der ADFC codiert Fahrräder jeden ersten und dritten Samstag im Monat im radort bremen. Bitte Personalausweis und Kaufbeleg mitbringen! Preise: 15 Euro pro Rad, für ADFC-Mitglieder 6 Euro. Familien und Gruppen mit gleicher Adresse 25 Euro für alle Räder, ADFC-Mitglieder nur 11 Euro.

ADFC radort bremen, in der Radstation, Bahnhofspatz 14a, Infos unter Tel. (0421) 51 77 88 20 und im Internet unter www.adfc-bremen.de > Service > Codierung.

OLDENBURG. Beim ADFC-Infoladen Oldenburg werden an jedem dritten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr Fahrräder codiert. Mitzubringen sind Personalausweis und Kaufbeleg für das Fahrrad. Eine Codierung kostet 12 Euro. Familien zahlen für alle Fahrräder 19 Euro. ADFC-Mitglieder erhalten eine Codierung kostenlos. Der ADFC empfiehlt einen Termin zu vereinbaren. Dienstags bis samstags, 10 bis 12 Uhr. Umwelthaus im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Hintereingang! Tel. (0441) 137 81

ADFC-Fahrradmärkte

BREMEN. Der ADFC-Gebrauchtfahrradmarkt findet am 8. Mai und 5. September sowie von Juni bis August jeden ersten Samstag im Monat von 10 bis 13 Uhr vor der ADFC Radstation, Bahnhofspatz 14 a statt. Privatleute sind eingeladen ihre Fahrräder und Ersatzteile von privat an privat zu verkaufen. Verkäufer sollten ihren Personalausweis mitbringen. Um Hehlerei auszuschließen, wird ein Fahrradpass mit den Daten des Fahrrades und des Verkäufers ausgestellt.

www.adfc-bremen.de > Termine

ADFC-Stammtische

Zum gemütlichen Plausch lädt der ADFC Mitglieder, Freunde und Interessierte ein.

BREMEN-MITTE: erster Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Schlachthofkneipe, Findorffstraße 51; Tel. ADFC (0421) 51 77 88 20

BREMEN-VEGESACK: erster Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum 227, Kirchheide 49, Kontakt Klaus Wilske, Tel. (0421) 658 63 55

BREMERHAVEN: erster Mittwoch im Monat, 19 Uhr, EineWeltZentrum, Lange Straße 131; Kontakt Knut Müller, Tel. (04740) 13 63.



15. BREMER FAHRRAD FESTIVAL

mit **Sternfahrt** und **FamilienRallye**
am AOK-RadSonntag

20. Juni 2010, 13 bis 19 Uhr

Wallanlagen

an der Kulturmeile/gegenüber Kunsthalle



Foto: Gerhard Hövermann

Gewinnspiel -

Hauptpreis: Ein hochwertiges Fahrrad von der AOK Bremen/Bremerhaven

Live Musik, Kleinkunst & Co

Reise- und Touren-Tipps

Lecker Essen und Trinken

Bewegungsbaustelle, Spielmobil

Probefahrten, Spezial: Pedelecs

Bremer Tri-Rad-Ion

Fahrradcodierung und mehr

Sternfahrt-Touren:

Startort	Treffpunkt	Startzeit
Achim	Bibliothekenplatz	11:00 Uhr
Bremen-Hastedt	Malerstr. (Haltestelle Weserwehr)	10:00 Uhr
Bremen-Huchting	Roland-Center (Meeting Point)	10:00 Uhr
Bremen-Vahr	Berliner Freiheit (Med. Warenhaus)	10:00 Uhr
Bremen-Vegesack	Radstation Vegesack	10:30 Uhr
Bremen-Walle	Waller Ring 141 (Dutschke)	10:00 Uhr
Einzelheiten:	www.radtouren-bremen.de	
Anmeldung:	sternfahrt@adfc-bremen.de	



Foto: Hannah Grundey

Fahrradrallye für Familien

Die ADFC-Fahrradrallye startet ab 11 Uhr in Schwachhausen am Riensberger Friedhof und führt Familien-Teams entlang einer interessanten ruhigen Strecke über etwa 12 Kilometer durchs Bremer Stadtgebiet. Spiel und Spaß stehen dabei im Vordergrund. An Stationen sind die Teams gefordert, knifflige Aufgaben aktiv und kreativ zu lösen. Am Ziel dieser erlebnisreichen Tour steht die Siegerehrung im Rahmen des Bremer Fahrradfestivals. Hauptpreis ist diesmal ein hochwertiges Fahrrad von der AOK Bremen/Bremerhaven, daneben winken ORTLIEB-Fahrradtaschen, Eintrittskarten für Hagenbecks Tierpark und SCHWALBE Marathon-Reifen.

Anmeldeunterlagen beim ADFC Bremen oder www.adfc-bremen.de > Events/Termine > FamilienRallye

Kosten: 15€, 10€ bei ADFC Mitgliedschaft

Leitung: Markus Hübner, Tel. ADFC (0421) 51 77 88 26

Anmeldung: bis 15. Juni bei markus.huebner@adfc-bremen.de

Mit freundlicher Unterstützung:



Beiräte: Findorff, Mitte,
Östliche Vorstadt,
Schwachhausen,
Vegesack



Ein guter Rat – fahr Rad!

**ADFC-Fahrradwoche
im Roland-Center
7. bis 12. Juni,
täglich von 10 bis 20 Uhr**



Foto: ADFC Bremen

Klima schützen - Rad benutzen: Mit vielen macht's noch viel mehr Spaß!

Wer in der Woche vom 7. bis 12. Juni zum Shoppen ins Roland-Center kommt, wird vom ADFC und seinen Partnern zu einer Traumreise in einige wunderschöne Ausflugs- und Reiseziele Deutschlands entführt: Ostfriesland mit seinen uralten Dörfern nah und fern der Nordsee ist ganz nah. Vielseitiges Vergnügen bietet Thüringen – ob familienfreundlich entlang lieblicher Flüsse oder per Mountainbike quer über die Berge. Wen's zum Rennradfahren in die Tiroler Alpen zieht, findet Tourenvorschläge rund ums Tannheimer Tal. Das beliebte Alt-

mühlthal bietet Bayrische Flusslandschaft pur. Alles zuviel? Dann lockt zum Relaxen das VilaVita Burghotel in Dinklage mit Wellness und kulinarischen Genüssen inmitten eines großen historischen Parks.

„Ein guter Rat – fahr Rad!“ lautet das Motto der ADFC-Fahrradwoche. Außer den zahlreichen touristischen Ausstellern sind auch Bremer Fahrradfachhändler vor Ort, um bei der Kaufentscheidung für ein neues Rad gute Tipps zu geben. Für alle Fragen stehen der ADFC und seine Partner täglich im Roland-Center zur Verfügung!

Fahr mit: Tour de Natur

Sonntag, 13. Juni, 10:30 Uhr

„Ein guter Rat – fahr mit!“ Die Tour de Natur startet am Sonntag, 13. Juni um 10:30 Uhr am Roland-Center in Bremen-Huchting. Zu dieser ADFC-Radtour werden weit mehr als 500 TeilnehmerInnen erwartet – deshalb heißt sie Riesenradtour. Sie wirbt als Aktionsradtour für klimafreundliches Freizeitverhalten und macht einfach gute Laune.

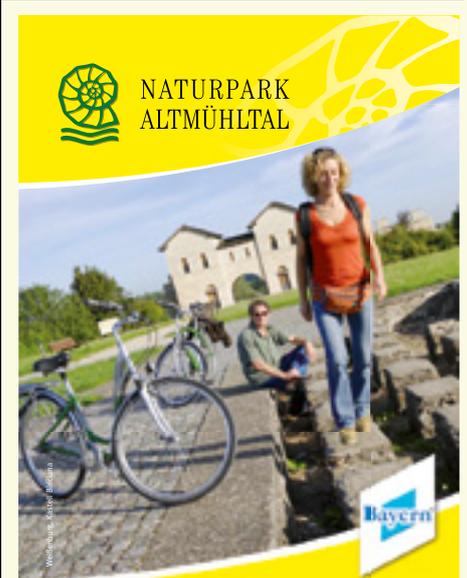
Ausgestattet mit Lunch-Paketen geht's in familienfreundlichem Tempo durch das schöne Bremer Land. Nach einem Picknick im Streichelzoo der Jugendfarm Haben-

hausen treten alle wieder gemeinsam in die Pedale – zurück zum Roland-Center geht die Fahrt, wo alle Mitfahrenden eine große Tombola erwartet.

Sie finden, Ihr Fahrrad müsste vorher unbedingt auf seine technische Sicherheit geprüft werden? Nutzen Sie die Gelegenheit, denn Zweirad-Spezialisten bieten kostenlose Sicherheits-Checks an!

Die Teilnahme an Tombola und Riesenradtour ist kostenlos.

Antonia Waitz, Tobias Leuze



NATURPARK
ALTMÜHLTAL

F Altmühltal-Radweg
**REIE FAHRT
IN DEN GENUSS**

Auf dem Rad unbeschwerte Stunden in herrlicher Landschaft genießen – das erwartet Sie im Radparadies Naturpark Altmühltal. Radeln Sie in die Natur, abseits von Hektik und Straßenverkehr. 900 km markierte Radwege erwarten Sie – darunter der Altmühltal-Radweg, der zu den beliebtesten Radwegen Deutschlands zählt.

Ausflugstipps, Buchungsanfragen, Kartenmaterial, Bücher und Souvenirs – bei uns sind Sie richtig. Wir beraten Sie gerne individuell bei Ihrer Ausflugs- und Urlaubsplanung.



ZENTRALE TOURIST-INFORMATION
NATURPARK ALTMÜHLTAL
Notre Dame 1 · 85072 Eichstätt
Tel. 0 84 21/98 76-0 · Fax 98 76-54
info@naturpark-almuehltal.de
www.naturpark-almuehltal.de

In Zusammenarbeit mit und Unterstützung von:

Beirat Huchting, Beirat Obervieland, www.jugendfarm-bremen.de

**ROLAND-CENTER
BREMEN**

Der Senator für Umwelt,
Bau, Verkehr und Europa
Freie
Hansestadt
Bremen

AOK
Die Gesundheitskasse.

adfc
Bremen

Bei der ADFC-Fahrradwoche im Roland-Center dabei:

www.ostfriesland.de



Ostfriesland

Ostfrieslandtour – Radtourenquartett für Genießer

Gleich vier neue Mottotouren gibt es in Ostfriesland zu entdecken. Das Radtourenquartett greift thematisch die Besonderheiten und Eigenarten der jeweiligen Teilregionen auf: Gärten und Schlösser, Häuptlinge und Seeräuber, alte und neue Häfen sowie Wasser und Weite. Alle Touren sind in drei oder vier Tagen zu erkunden. Bei der Planung berät ein radbegeistertes Team, das auch Tipps zu Serviceangeboten bereit hält.



Radeln mit Genuss 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel, Gepäcktransfer, Museumsbesuch auf der Tour „Wasser und Weite“

209,- € p. P. im DZ

Weitere Informationen im Radkatalog Ostfriesland:
Ostfriesland Tourismus GmbH
Tel. 0491 91969666
ostfrieslandtour@ostfriesland.de
www.ostfriesland.de

Beratung vor Ort:
Vom 7.-12. Juni 2010 auf der
ADFC Fahrradwoche
im Roland Center Bremen

Kulturgenuss entdecken – auf die entspannte Tour.

FAHR RAD 2010 AM BESTEN IN THÜRINGEN



Jetzt kostenlos das RADInfo-Paket bestellen!

Schalten Sie einen Gang runter!
Radeln Sie ganz gemütlich durch eine üppige Landschaft voller Kultur-Highlights, beeindruckender Geschichte und sehr verführerischer Spezialitäten.



TOURIST INFORMATION THÜRINGEN
Telefon 0361-37420 oder
www.thuringen-tourismus.de

www.diemar-jung-zapfe.de



RENNRADFAHREN IN DEN ALPEN!

22 Tourenvorschläge, 2.500 km rund ums Tannheimer Tal




www.tannheimertal.com



BESUCHEN SIE UNS AUF DER ADFC-FAHRRADWOCHE IM ROLANDCENTER IN BREMEN



Das Fahrrad-Paradies in Ostfriesland

Radfahren in einer intakten Natur ist ein einmaliges Erlebnis. Ostfriesland Mitte ist für Aktiv-Urlauber die optimale Region, denn wo sonst gibt es so ursprüngliche Landschaften, so ideale Fahrradwege entlang an Flüssen, Kanälen, durch Wiesen, Wald und Felder und durch alte, ursprüngliche Dörfer? Alle Radwege verlaufen auf kleinen Straßen, befestigten Wegen oder wenig befahrenen, Straßen. Kleine Cafés, Restaurants, Imbisse oder Gasthöfe gibt es an allen Strecken. In den Tourist-Informationen von "Ostfriesland Mitte" erhalten Sie jede nur erdenkliche Hilfe Ihre optimale Planung.

Kostenlose Informationen unter: Ostfriesland Mitte · Fabrikswieke 19 · 26835 Neukamperfehn
Telefon 04488-522799 · www.ostfriesland-mitte.de · info@ostfriesland-mitte.de

Willkommen-Angebot

- ◆ 5-Tage (4 Übernachtungen)
- ◆ Besichtigung der Meyer Werft
- ◆ Original ostfriesische Teestunde
- ◆ Kartenmaterial mit Radwegen
- ◆ Geführte Fahrradtour

nur 89,00 € p.P.
in gepflegter Ferienwohnung.
Info und Buchung: 04488/522799
Fragen Sie nach weiteren günstigen Angeboten

Mit dem Rad zur Arbeit

Mit dem Rad
zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK

2010



Das gönn' ich mir!

Gehören Sie auch zu jenen mit den guten Vorsätzen? Die sich im vergangenen Jahr fest vorgenommen haben: 2010 fahr' ich auch mit dem Rad zur Arbeit? Und meld' mich an bei der Mitmach-Aktion von ADFC und AOK? Oder sind Sie neugierig auf das Erfahren von Teamgeist?

Tun Sie's, machen Sie 2010 mit! Sie befinden sich damit in bester und vor allem in großer Gesellschaft, denn die Bremerinnen und Bremer sind wirklich Spitze (die BremerhavenerInnen mit). Im Verhältnis zur Einwohnerzahl ist die Teilnehmerquote mehr als



Foto: Jens Lehmkuhler

Fit ins Büro – zu dritt, manchmal auch allein / zu zweit

doppelt so hoch wie im übrigen Deutschland. Damit ist das Land Bremen bundesweit führend bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Zu verdanken ist dies den betrieblichen Gesundheits- und Umweltbeauftragten – und den vielen aktiven TeilnehmerInnen in den verschiedenen Betrieben. Engagiert werben sie um neue Teammitglieder unter den Kollegen und animieren Freunde und Bekannte dazu mitzufahren. *Tobias Leuze*

Zugabe

Und was haben sie davon? Klar, es gibt immer was zu gewinnen: Eine schöne Reise oder eine schicke Tasche! Aber auch: Die Freude am Erfolg der Kampagne, die vielen kleinen Unterwegserlebnisse während des Sommers, über die man gemeinsam lachen oder sich ärgern kann. Morgens richtig frisch ankommen bei

der Arbeit. Etwas weniger Speck auf den Rippen. Ein kleines bisschen dazu beigetragen zu haben, dass der Himmel über Bremen etwas blauer und die Luft frischer geworden sind oder anders gesagt – mitgewirkt zu haben, an der Reduzierung von CO₂ und anderen Schadstoffen. Stolz sein, es geschafft zu haben.

Wettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“

Eine Chance auf Gewinne haben jedoch nicht nur die Teams und jeder einzelne Teilnehmer, sondern auch die Be-

triebe. Für sie schreibt Umweltsenator Dr. Reinhard Loske den Zusatzwettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“ aus.

Teilnehmerunterlagen für die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ und für den Zusatzwettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“ liegen im ADFC radort bremen bereit.

Infos: Tobias Leuze, tobias.leuze@adfc-bremen.de, Telefon (0421) 70 11 79

Termine:

Aktionszeitraum: 1. Juni bis 31. August 2010

Anmeldeschluss: 1. Juli 2010

AOK-Radsonntag mit Fahrradfestival und ADFC-Familienrallye: 20. Juni 2010

Mit freundlicher Unterstützung / in Zusammenarbeit:



Zweirad-Center 

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 



Fliegen Sie aus!

Mit dem Rad in die Region

Foto: Jens Lehmkuhler

Es grünt so grün, wenn alle Wiesen blüh'n

Das Wochenende steht vor der Tür und die Sonne lockt. Optimal für einen Ausflug mit dem Rad. Nur wohin? Mit dem Zug ist aus Bremen und umzu fast der gesamte Nordwesten in weniger als zwei Stunden erreichbar.

Nur ein wenig Planung – und schon kann's losgehen. Auf den folgenden Seiten stehen Tipps und Anregungen für Ausflüge in die Region, einzige Bedingung: morgens los, abends zurück und interessant muss es sein.

Dass die Region rund um Oldenburg und Bremen in allen Himmelsrichtungen ideal zum Radfahren ist, ist nun wirklich nichts Neues mehr. Klar, man könnte einfach aufsteigen und losfahren, irgendwo würde man an- und irgendwie auch wieder zurückkommen – schließlich gibt es inzwischen fast überall Wegweiser für Radfahrende. „Verfahren gleich erfahren“ hieße dann die Devise. Und doch kennt mancher diese Situation: Das Wetter ist gut, das Rad hat gerade mal keinen Platten und die Vorfreude auf einen Ausflug steigt stündlich. Zur Fahrt ins Glück fehlt nur noch ein Ziel.

Eine spontane Radtour am Wochenende muss nicht zwangsläufig in „verfahren“ Situationen enden, wenn man Informationen aus dem Erfahrungsschatz hervorragender „Fahrensleute“ zu nutzen weiß und vielleicht ein paar Hilfsmittel,

wie Karten oder Tourenbücher zu Hause hat. Tipps dazu geben die ADFC-Aktiven aus dem radort bremen: Sie haben „ihre“ spezielle Karte oder „ihr“ Tourenbuch aus dem umfangreichen Sortiment ausgewählt.

Technikbegeisterte nutzen vielleicht lieber den GPS-Track aus dem ADFC-Tourenportal (www.adfc.de > ReisenPlus). Wer's lieber geführt mag: Bei den ADFC-Tourenleitern wird man fast jedes Wochenende fündig (www.radtouren-bremen.de) und kann sich vertrauensvoll einem ihrer vielen Angebote durch das Umland anschließen.

Dieser **pedal**-Schwerpunkt will dazu anregen, neue Wege zu erfahren und bisher unbekannte Ziele zu entdecken. Als Anregung verraten einige Prominente ihr Lieblingsziel oder ihre Wonneregion. Auch touren-erfahrene ADFC-Redakteure aus

der Region geben manche Touren- und Einkehrtipps.

Der „Grüne Ring Region Bremen“ lockt Stadtbewohner hinaus. Auf drei ausgeschilderten Radwegen können sie die Hansestadt gut in Etappen umrunden und die Region erkunden. So sind zum Beispiel die Wildeshäuser Geest, das Teufelsmoor und Teile der Wesermarsch gut zu erfahren. Wegen der zahllosen Querverbindungen eignen sich die grünen Ringwege hervorragend für kurze Ausflüge, zu denen man sich auch bequem mit der Bahn kutschieren lassen kann. Das geht übrigens auch mit Museums- oder Kleinbahnen, von denen es erstaunlich viele hier in der Region gibt. Wie wär's mit einer kombinierten Rad-/Schiffahrt? Auf den nächsten Seiten gibt's Infos dazu. Lassen Sie sich inspirieren!

Jan Brüning

Von jetzt auf gleich

Spontan auf Tour – so klappt das!

Auch wenn sich „spontan“ und „Planung“ eigentlich ausschließen: Einige Gedanken vor der Abfahrt ins Grüne oder Blaue können sich lohnen.

Bei der Wahl der Route und der Streckenlänge orientiert man sich am besten an der Kondition der Mitfahrenden. Ungeübte sollten sich besser nicht zu viel vornehmen und vor allem Pausen einplanen. Eine Radtour ist spätestens dann verkorkst, wenn das Kind weit vor dem Ziel anfängt zu quäken und geschoben werden muss. Dann lieber eine kürzere Tour wählen oder an zwei Wochenenden fahren.

Auch kürzere Touren können im ADFC-Tourenportal (www.adfc.de Reisen-Plus) geplant werden, ansonsten gibt es reichlich Kartenmaterial im radort bremen, dem Infoservice des ADFC am Hauptbahnhof (Oder in den Infoläden des ADFC Oldenburg und Bremerhaven – siehe Seite 29). Dort ist auch die neue kostenlose Broschüre „Fahr mit! - Kinderleichte Familientouren in Bremen“ zu finden. Sie enthält nützliche Tipps zum Radfahren mit Kindern sowie zehn kindgerechte Tourenvorschläge mit Routenbeschreibungen – „Schiffe gucken in Vegesack“ ist eine davon und in diesem **pedal** abgedruckt.

Will man den Tag ohne „Hungerast“ überstehen, ist ein reichhaltiges Frühstück sinnvoll. Für unterwegs sollte entweder Picknickproviand eingepackt und/oder ein schöner Einkehr- und Pausenort mit



Foto: Hannah Grundey

Eben noch am Frühstückstisch, jetzt schon im Grünen: Pausen sind das Beste an jeder Radtour

allem, was das Herz begehrt, ausgesucht werden. Getränke und ein paar leckere Snacks (gerne auch Obst, Gemüse) müssen auf jeden Fall mit. Radfahren macht hungrig und nichts ist schlimmer, als den angesteuerten Traumgasthof geschlossen vorzufinden. Ein rechtzeitiger Anruf verschafft Gewissheit.

Was mit muss

Die Kleidung ist an das Wetter anzupassen. Doch auch wenn morgens die Sonne lacht, Wind und Regenschutz müssen mit. Fahrradhandschuhe lohnen sich bei jedem Wetter, schützen sie doch bei Stürzen

und beugen gelegentlichem Taubheitsgefühl in den Fingerspitzen vor

Und: Vor der Abfahrt kurz das Fahrrad checken. Klappert nichts? Ist der Sattel richtig eingestellt, bremsen die Bremsen und haben die Reifen genug Luft? Ein Plattfuß macht zwar nie Spaß, kann jedoch den ganzen Tag vermiesen, wenn die Ursache dafür schon vor Fahrtantritt hätte gefunden werden können. So oder so – Flickzeug und eine passende Luftpumpe sollten immer im Gepäck sein. Und vielleicht das Lieblingskuscheltier als Trost in der Fremde.

Jan Brüning

Ihr Gastroteam



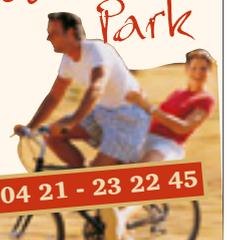
genießen Sie in unserem neuen Wintergarten!

- täglich wechselnder Mittagstisch
- kalte & warme küche
- Kaffee & Kuchen

Machen Sie doch mal Pause!

Der ideale Zwischenstop bei Ihrem nächsten Ausflug! Ob Familie oder Gruppe – genießen Sie unsere Angebote!

am Rhododendron Park



Tel. 04 21 - 23 22 45

Das Haus der Festlichkeiten

Berckstr. 87 · 28359 Bremen

pedal-Tourentipps:

Von B nach B Von Bremerhaven nach Bederkesa



Auf dem Burghof wacht der Roland

Zirka 25 km östlich von Bremerhaven liegt an einem wunderschönen See, der sich am besten zu Fuß umrunden lässt, das Moorheilbad Bad Bederkesa. Gut ausgebaute Radwege um Bad Bederkesa führen durch Wald, Heide- und Moorlandschaften. Im Ort selbst führt kein Weg an der Burg vorbei. Hier ist ein archäologisches-kulturgeschichtliches Museum untergebracht und das Café lockt mit hausgebackenem Kuchen. Man verabschiedet sich, aber nicht ohne der Roland-Statue seine Referenz zu erweisen. Der 1,90 Meter große, sandsteinerner Roland ist Symbol für stadtbremisches Recht, das hier Jahrhunderte gegolten hat. Auf dem Marktplatz begegnen wir „Mathilde“. So heißt im Volksmund die Brunnenskulptur von Gerhard Olbrich, die als das einzige Hausfrauen-Denkmal Deutschlands gilt. Auch ein Besuch der Mühle, ein Galerieholländer mit Mühlengarten, lohnt sich nicht allein wegen der reizvollen Aussicht. Die fleißigen Mitglieder des Mühlenvereins schieben an festgelegten Tagen leckeren Butterkuchen in den alten Backofen. Guten Hunger!

Otto Dunkhase

Im Herzen der Wesermarsch Von Oldenburg nach Ovelgönne



Ungewöhnliche Öffnungszeiten in Ovelgönne – beim „König von Griechenland“ besser vorher anrufen

Die Gemeinde Ovelgönne, bekannt durch den Pferdemarkt an jedem ersten Septemberwochenende, wirbt mit dem Slogan „Im Herzen der Wesermarsch“. Wie es sich auf seinen „Arterien“ so fährt, das kann wunderbar auf einer Tagestour dorthin erkundet werden. Vom Startpunkt Kulturzentrum PFL in der Peterstraße führt die gut vierzig Kilometer lange Route zunächst einmal ein kleines Stück an der Hunte entlang und anschließend über Streckenabschnitte der „Route um

Oldenburg“, der „Deutschen Seilroute“ und „Wege zum Moor“ nach Ovelgönne. Unterwegs lohnt sich eine Stärkung in einem Melkhus im Ipweger Moor.

Am Ziel angekommen, empfiehlt sich der Besuch des alten jüdischen Friedhofs oder die Besichtigung des Handwerksmuseums. Ein nicht minder interessanter Ort, mit einem etwas „anderen“ Angebot, ist das Hotel mit dem stolzen Namen „Zum König von Griechenland“. Es gehört zu einer Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Menschen mit und ohne Behinderung. Die dort in der Werkstatt hergestellten Produkte aus Holz, Batik, Keramik sowie Bienenwachskerzen sind käuflich zu erwerben. Da der Proviant bis dahin verzehrt sein sollte, dürfte in den Packtaschen für eine nette Kleinigkeit genügend Platz sein.

Will man in den Genuss eines vorzüglichen Pflaumenkuchens oder anderer Köstlichkeiten gelangen, dann sollte man vorher anrufen und sich nach den Öffnungszeiten erkundigen, denn nicht jederzeit ist die Restauration geöffnet. Wer Geselligkeit sucht, hat auch die Möglichkeit bei einer geführten ADFC-Tour mitzufahren. Und wer sich am nächsten Tag noch etwas genauer im Ort oder in der Umgebung umsehen möchte, kann im Hotel gut und günstig übernachten.

Zum König von Griechenland, Inhaber Lebensräume e.V., Breite Straße 20, 26939 Ovelgönne, Tel. (0441) 70 47 37, info@koenig-von-griechenland.de

Wilke Brüning

Saisonstart am 1. Mai



Mit dem **moorexpress** von Bremen durch das Teufelsmoor nach Stade
Radmitnahme möglich!

weitere Infos unter
moorexpress.net
oder unter
04792-935820

Alter verpflichtet! Museumsbahnen in der Region



Foto: Jan Harpstedt

Ist der Zug auch noch so klein: Fahrräder dürfen fast immer mit

Das Bremer Umland bietet nicht nur Straßen und Wege, sondern auch manche gut versteckten Kleinode auf Schienen. Mit etwas Planung lassen sich fahren und fahren lassen wunderbar verbinden, etwa bei einer Fahrt mit dem „Pingenheini“ von Bremen-Kirchhuchting über Leeste nach Thedinghausen.

Man könnte auch den Weser-Radweg über Verden gen Süden nehmen, denn in Hoya beziehungsweise Eystrup wartet schon der „Kaffkieker“ in Richtung Syke. Aber Obacht! Der letzte Zug fährt aus Hoya um 15:42 Uhr. Nicht geschafft? Dann schnell wieder aufs Rad geschwungen und Richtung Bruchhausen-Vilsen gefahren, vielleicht ist die dampfbetriebene Schmalspurbahn nach Asendorf ja noch zu erreichen.

Von Verden aus kann es auch mit der Kleinbahn Verden-Walsrode knappe zwölf Kilometer bis zum Flecken Stemmen

Fahrkarten für Fahrräder

Zug und Bus

Verkehrsverbund Bremen-Niedersachsen (VBN):

Ein TagesTicket zur Fahrradmitnahme kostet für das Gesamtnetz 3,00 Euro. Gruppen ab fünf Personen sollten ihre Fahrt mindestens drei Tage (bei der Deutschen Bahn: sieben Tage) vorher unter 01805/826826 anmelden.

www.vbn.de

NordWestBahn (NWB):

Im Tarifgebiet des VBN gelten dessen Tickets. Auch hier sollten Gruppenfahrten angemeldet werden (01805/600161 oder online). www.nordwestbahn.de

Metronom (ME):

Auch im Metronom sollten Gruppenfahrten ab sechs Personen reserviert werden (0581/9716433-34 oder unter <http://www.rosa4me.de/reservierungssystem2010/gruppenreservierung/strecke.action>). Die Preise richten sich nach dem jeweiligen Verkehrsverbund.

Für alle Bahnfahrten gilt:

Als Gruppe sollte für die Fahrradmitnahme reserviert werden, ist aber Platz im Zug, dann werden Sie auch so mitgenommen. An Sommerwochenenden kann es aber durchaus mal enger werden.

Elbe-Radwanderbus:

Der Bus zwischen Horneburg und dem Natureum Niederelbe via Stade kann 16 Fahrräder (2,00 Euro) transportieren, Reservierungen sind nicht möglich. In Stade besteht Anschluss an den Moorexpress und an den Metronom nach Hamburg. www.tourismusverband-stade.de/elbe-radwanderbus.html



Foto: Tourismusverband Landkreis Stade

Schiffe und Fähren

Hal Över: Auf den Schiffen der Reederei Hal Över werden Fahrräder kostenlos mitgenommen, reserviert werden sollte aber. Zu empfehlen sind die Linienfahrten (Mai bis September) von Bremen nach Bremerhaven, Oldenburg oder Verden, durch verschiedene Anleger unterwegs kann die Radtour sehr individuell gestaltet werden. <http://www.hal-oever.de/fahrten/uebersicht-fahrten.html>.

Auf der Weser zwischen Bad Karlshafen und Bremerhaven fahren die Schiffe der Fahrgastschiffahrt „Flotte Weser“. Über die Niederlassung Mittelweser in Nienburg, Tel. (05021) 91 93 14, gibt es weitere Infos. www.flotte-weser.de
Über die **Weser-Fähren Vegesack – Lem**

werder, Blumenthal – Motzen, Berne – Farge informiert www.fahren-bremen.de.

Als praktische Verbindung der beiden Weserseiten verkehrt die Weserfähre „Kleinensiel“ alle 20 Minuten von Brake/Golzwarden nach Sandstedt und in umgekehrter Richtung. www.weser-faehre.de.

Die kleine Weserfähre „Guntsiet“ verbindet Brake und Harriersand, www.brake-touristinfo.de/.

Fähre „Gentsiet“: Die alte Fähre des Fährvereins Hagen-Grinden/Ahsen-Oetzen (zwischen Verden und Achim) verkehrt von Mai bis Ende September

jeden Samstag und Sonntag sowie an gesetzlichen Feiertagen zwischen 10 und 18 Uhr, Sonderfahrten sind nach Anmeldung möglich. www.fahrverein.de

Über die **Allerfähren** in Otersen informiert www.otersen.de/faehre.php.

MS Sansibar verkehrt auf Hamme und Lesum zwischen Vegesack und Worpswede, von Mai bis September mittwochs, samstags und sonntags. Fahrradmitnahme (3 Euro pro Fahrtstrecke) ist möglich, aber bitte dringend anzumelden. Erwachsene zahlen 14,50 Euro für die einfache Fahrt. Schifffahrts-Kontor Rinke, Bahnhofstr. 16, 27726 Worpswede, Tel: (04792) 950325. www.ms-sansibar.de

gehen. Für die Museumsbahn ist dort Endstation, auf zwei Rädern kann aber die Strecke gen Worpswede überbrückt werden, befindet sich doch dort einer der Haltepunkte des „Moorexpress“, der zwischen Bremen und Stade pendelt. Wer vorher aussteigt, kann von Bremervörde hoch nach Bad Bederkesa fahren und dort in die „Museumsbahn Bremerhaven – Bad

Bederkesa“ einsteigen (letzter Zug um 17:10 Uhr nach Bremerhaven). Einfacher ist die umgekehrte Richtung, lässt sich so noch das Ahlenmoor per Moorbahn erkunden.

Und ganz in der Nähe Bremens zwischen Delmenhorst-Süd und Harpstedt verkehrt „Jan Harpstedt“.

Um nicht mit enttäuschten Gesichtern vor einem leeren Gleis zu stehen, sollte vor dem Ausflug ein Blick ins Internet geworfen werden. Denn schließlich werden die Bahnen ehrenamtlich betrieben und dienen nicht dem Zweck, möglichst schnell von A nach B zu kommen.

Jan Brüning

Kleinbahnen und Museumsbahnen

„Pingelheini“: Die Museumsbahn verbindet am 1., 13. und 30. Mai sowie am 20. Juni, 18. Juli und 22. August Bremen-Kirchhuchting mit Thedinghausen (und zurück), eine Fahrt kostet 7,00 Euro, die Fahrradmitnahme ist kostenlos, ebenso die erwünschte, aber nicht nötige Reservierung. www.pingelheini.de

„Kaffkieker“: Zwischen dem 1. Mai und dem 3. Oktober jeden ersten und dritten Sonntag im Monat, Über zusätzliche Züge wird auf der Homepage www.kaffkieker.de informiert. Die Fahrpreise variieren je nach Streckenlänge. Fahrräder können nach Anmeldung (04252/9300-50) für 3,00 Euro mitgenommen werden

Schmalspurbahn Bruchhausen-Vilsen – Asendorf: Der Dampfzug verkehrt samstags, sonntags und an Feiertagen zwischen dem 1. Mai und dem 4. Oktober. Bruchhausen-Vilsen ist nur mit der Buslinie 150 ab Bremen Hauptbahnhof zu erreichen. Hin- und Rückfahrt kosten 7,00 Euro, Kinder zahlen die Hälfte. Fahrtunterbrechungen sind mög-

lich, zudem gibt es noch Sonderzüge. www.museumseisenbahn.de

Kleinbahn Verden-Walsrode: Verkehrt unregelmäßig, die genauen Zeiten sowie Sonderfahrten sind unter www.kleinbahnexpress.de abrufbar. Eine einfache Fahrt kostet 4,50 Euro, mit Kindern und Hin- und Rückfahrt im Paket ist es günstiger. Die Fahrradmitnahme ist kostenlos.

„Moorexpress“: Fährt samstags, sonntags und feiertags. Die Fahrpreise sind abhängig von der Streckenlänge, die Fahrradmitnahme (3,00 Euro) sollte angemeldet werden. www.moorexpress.net

Museumsbahn Bremerhaven – Bad Bederkesa: Verkehrt ca. alle zwei Wochen, die Einzelfahrt auf der Gesamtstrecke kostet 8,50 Euro, die Fahrradmitnahme 1,00 Euro. www.museumsbahn-bremerhaven-bederkesa.de

Moorbahn Ahlenmoor: An vier Haltepunkten werden die Besonderheiten des Hochmoores erläutert, die Fahrt dauert

ca. zwei Stunden und 15 Minuten und kostet 7,00 Euro. Ein Kombiticket mit der Museumsbahn Bremerhaven – Bad Bederkesa und zurück kostet 19,00 Euro, das Fahrrad ist darin eingeschlossen und wird für den Transfer zum Moorinformationszentrum gebraucht. www.ahlenmoor.de

„Jan Harpstedt“: Die historische Kleinbahn fährt zwischen Mai und Oktober etwa alle zwei Wochen zwischen Delmenhorst-Süd und Harpstedt, Hin- und Rückfahrt kosten 10 Euro. www.jan-harpstedt.de

Museumseisenbahn Ammerland – Saterland: Auf den unterschiedlichen Themenfahrten können Räder begrenzt mitgenommen werden. www.museumsbahn-ammerland.de

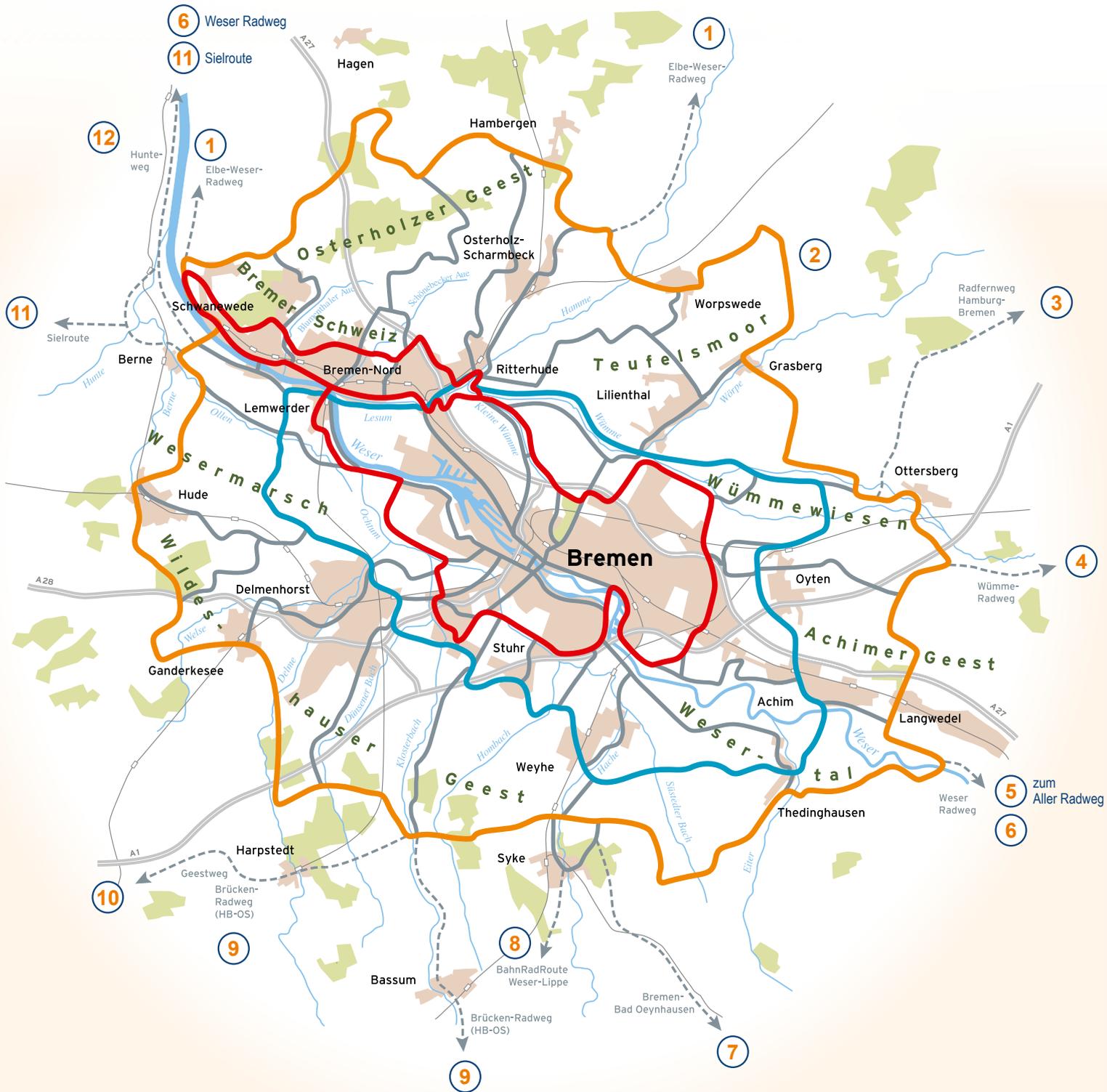
Küstenbahn Ostfriesland: Verkehrt von Juni bis Oktober an Sonntagen sowie Ostersonntag und an den Maifeiertagen, eine einfache Fahrt kostet 4,00 Euro (Fahrräder: 1,90 Euro). www.mkoev.de

Radwanderweg „Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer“

Der Natur auf der Spur
Der Radwanderweg führt Sie auf Entdeckungsreise in das Land zwischen Nordsee, Elbe und Weser, eine Region, die sich wie kaum eine andere durch natürliche Vielfalt und kulturelle Eigenart auszeichnet.

Information: **04141 - 409174** www.teufelsmoor-wattenmeer.de

Radwege-Netz Bremen



- Stadtrandweg Bremen**
130 km an der Nahtstelle von Stadt und Landschaft
- Landschaft am Wasser**
130 km durch die weiten Fluss- und Moorlandschaften um Bremen
- Marsch, Moor & Geest**
220 km im Wechsel durch die typische norddeutsche Landschaft
- Querverbindungen**
Querverbindungen zwischen den Ringwegen

Radfernwege und Radwanderwege in der Region Bremen

Nr.	Radfernweg	Länge	Start	Ziel	Kurzbeschreibung
	Grüner Ring Region Bremen <small>(siehe S. 16 unten)</small>	<ul style="list-style-type: none"> — Stadtrandweg 130 km — Landschaft am Wasser 130 km — Marsch, Moor & Geest 220 km 	Bremen	3 Rundkurse mit Verbindungswegen	Auf drei Ringwegen können Sie die Landschaft der Region Bremen per Fahrrad genießen, lebendige Städte und Dörfer und interessante Ausflugsziele ansteuern.
①	Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer (Elbe-Weser-Radweg)	450 km	Bremen	Cuxhaven (Rundkurs)	Das Naturerlebnis steht im Mittelpunkt dieser Tour. Auf alten Handelsstraßen, Nebenstrecken oder stillen Pfaden geht es in die Abgeschiedenheit riesiger Moore.
②	Weites Land Radweg	140 km	Bremen	Lilienthal / Tarmstedt / Wopswede / Osterholz-Scharmbeck (Rundkurs)	Der Weg entführt Sie aus der Hansestadt Bremen in die Welt der Moorgeister, Torfstecher und Geestbauern. Platt wie das Land ist auch der Radweg.
③	Hamburg-Bremen Radfernweg	150 km	Bremen	Hamburg	Auf alten Handelswegen, Nebenstrecken oder stillen Waldwegen radeln Sie Hamburg bzw. Bremen entgegen.
④	Wümme Radweg	250 km	Bremen	Lüneburger Heide (Rundkurs)	Weite Auelandschaften, Deichvorland, Moore, Wälder, Heideflächen und Felder mit einer vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt prägen das Landschaftsbild und laden zum Verweilen ein.
⑤	Aller-Radweg	285 km	Verden	Harzvorland (Aller-Quelle) bzw. bis zur Elbe	Von der Weser bis zur Elbe. Historische Städte wie Verden, Celle, Gifhorn und Magdeburg mit ihren geschichtsträchtigen Stadtbildern und imposanten Schlössern und Domen beeindruckend ebenso wie die Museen und Erlebnisparks
⑥	Weser Radweg	500 km	Hann. Münden	Cuxhaven	Überwiegend abseits der Hauptverkehrsstraßen und fast ohne Steigungen erschließt sich den Radreisenden eine vielfältige Landschaft mit Burgen und Schlössern, Märchen- und Sagen-gestalten.
⑦	Bremen- Bad Oeynhausen	150 km	Bremen	Bad Oeynhausen	Die Beschilderung zum Radfernweg sind die Bremer Stadtmusikanten. Im Kreis Minden verläuft er auf Teilstrecken der LandArt-Route. In Niedersachsen wird der Meerweg (Dümmer – Steinhuder Meer) gekreuzt und es geht über Sulingen und Syke weiter bis nach Bremen.
⑧	Weser-Lippe Bahnradroute	350 km	Bremen	Paderborn	Auf alten Hansewegen vom grünen Weserufer in den Süden Ostwestfalens.
⑨	Brücken Radweg (HB - OS)	300 km (Ostroute 141 km, Westroute 159 km)	Bremen	Osnabrück (Rundkurs möglich)	Familiegeeignet mit teilweise hügeligem Streckenverlauf.
⑩	Geest - Radweg	177 km	Bremen	Meppen	Der Geest-Radweg verbindet die Flüsse Ems und Weser miteinander. Er führt von Meppen im Emsland durch das Oldenburger Münsterland und den Naturpark Wildeshauser Geest zur Hansestadt Bremen.
⑪	Sielroute	181 km	Bremen- Veegesack/ Lemwerder	Berne, Elsfleth, Roden- kirchen, Nordenham (Rundkurs)	Mühlen, Museen, künstlerisch gestaltete Dorfkirchen, reetgedeckte Fachwerkhäuser, Naturbeobachtungspunkte und jede Menge Kulturlandschaft.
⑫	Hunteweg	95 km	Elsfleth	Wildeshausen	Der Hunteweg führt seinem Namen entsprechend von Elsfleth kommend immer entlang der Hunte über Oldenburg und Wildeshausen nach Heiligenloh und hat dort Anschluss an den Radfernweg Osnabrück-Bremen.

In der Übersichtskarte des GRÜNEN RINGS REGION BREMEN verlaufen die Radfernwege und Radwanderwege teilweise auf den Rundwegen, teilweise auf den Verbindungswegen. Wo sie in die Region hinein und hinausführen, sind sie im Uhrzeigersinn genannt und nummeriert, beginnend im Norden. Mehr zum Grünen Ring Region Bremen auf der folgenden Seite.

Wir danken dem Kommunalverbund Niedersachsen/Bremen für die freundliche Überlassung der Kartengrundlage.



Grüner Ring
Region Bremen

Unterwegs in Stadt und Land



Foto: Hannah Grundey

Auf drei Ringwegen können Sie die Region zwischen Hambergen und Syke, Hude und Ottersberg mit dem Fahrrad genießen, lebendige Städte und Dörfer besuchen und interessante Ausflugsziele ansteuern. Dank vieler ausgeschilderter Querverbindungen zwischen den Ringwegen entsteht ein regionales Radwegenetz. Sie haben die Möglichkeit zu kombinieren, abzukürzen oder zu erweitern. Wenn Sie mögen, stellen Sie sich eigene Routen auf dem Grünen Ring

zusammen: Wählen Sie einen Rundkurs aus. Oder starten Sie an einem Bahnhof und beenden Ihre Route an einem anderen. Die Ringwege können auch als Mehrtagestouren befahren werden. Gestartet werden kann an jedem Ort der Routen. Im Grünen Ring erlauben über 30 Bahnhöfe, dazu drei historische Eisenbahnen sowie mehrere Schifffahrtslinien und Fähren auf Weser, Lesum und Hamme die Kombination von Bahn & Bike oder Schiff & Bike. Informationen dazu finden Sie in der Radwanderkarte zum Grünen Ring oder im Internet. An den Routen befinden sich Informationstafeln zum Grünen Ring mit touristischen Hinweisen der jeweiligen Gemeinde oder Stadt.

Die Karte

Die Radwanderkarte „Radwandern in der Region Bremen“ zeigt im Maßstab 1:60.000 die Routen des Grünen Rings Region Bremen mit einer Auswahl der Ausflugsziele und Infrastruktur entlang der Wege. Das umfangreiche 84-seitige Begleitheft beinhaltet weitere Informationen zur Landschaft und zu den Radrouten sowie ei-

nen aktuellen Service-Teil mit einer Fülle touristischer Auskünfte für die Routenplanung.

Beschilderung und GPS

Damit Sie immer wissen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, sorgt eine komfortable Beschilderung für leichte Orientierung auf dem Grünen Ring Region Bremen. Die Wege sind mit Logotafeln und separaten Schildern gekennzeichnet. Die Karte ist für die GPS-Nutzung (Global Positioning System) geeignet.

Brigitte Breyling



Foto: Hannah Grundey

Horst Klostermann, ADFC-Aktiver im radort Bremen, empfiehlt die Radwanderkarte zum Grünen Ring (mit Begleitbroschüre). Sie ist im Buchhandel, beim ADFC Bremen, bei den Tourist-Informationen in der Region Bremen oder direkt beim BVA Bielefelder Verlag erhältlich und kostet 7,95 €.



Leckere, frische Bio-Milchspezialitäten.
Ein Genuss im Einklang mit der Natur.
Unser Melkhus ist ab 1. April geöffnet!
Trupe 17 28865 Lilienthal
www.Hofmolkerei-Dehlwes.de

Ein Spaß für die ganze Familie, Kindergärten und Schulklassen



OHZ-Buschhausen
Garlstedter-Kirchweg 31
Telefon 04791/52 71
Telefax 04791/74 18

Der Freizeit-Tierpark in Ihrer Nähe

Das Erlebnis-Ausflugsziel mit über 200 Tieren wie Affen, Kängurus, Wildkatzen, Störche, Kraniche. Streichelzoo, Abenteuerspielplatz, Biergarten, Café, Gaststätte und vieles mehr.

Gerne richten wir auch **Kindergeburtstage** aus.

www.tiergarten-ludwigslust.de



Melkhüs im Landkreis Osterholz

Grün-rote Schale – und leckerer Inhalt



Pause gefällig? Hier gibt's Leckeres aus Milch und mehr!

Was ist grün und hat ein rotes Dach? Ein Melkhüs. Viele Radler kennen und schätzen diese im Nordwesten schon häufig anzutreffenden Holzhäuschen mit dem ovalen Schild "MELKHUS" im Giebel: Zeit für eine Rast mit gemütlichen Sitzgelegenheiten, Spielmöglichkeiten für Kinder und vor allem mit leckeren Milchprodukten aus regionaler Herstellung. Es gibt Milchspezialitäten, Joghurt, Quark, Eis, Milchkaffee und mitunter sogar Kuchen im Angebot. Selbstbedienung ist die Regel, aber häufig ist freundliche Bedienung erreichbar.

Auch im Landkreis Osterholz laden von Mai bis Ende September fünf Melkhüs zur Rast ein. Bei einer kulinarischen Rundreise von Bremen ausgehend lädt

im Ortsteil Trupe in Lilienthal das Melkhüs der Bio-Hofmolkerei Dehlwes zum Stopp ein. Zwölf Kilometer weiter durch das Sankt Jürgensland gelangt man am Wümmedeich in Ritterhude zum Hof Hagensfähr. Über Ritterhude führt die Route nach Osterholz-Scharmbeck zu Merners Melkhüs am Ahrensfelder Damm, wo der Moorexpress verkehrt. Von da sind es nur wenige Kilometer durchs Teufelsmoor bis zum Brinkhof, der im Mai ein Melkhüs eröffnen will. Abseits von dieser Tour liegt nördlich von Schwanewede das Meyenburger Melkhüs mitten im alten Ortsbereich Meyenburg.

Weitere Infos zu den Melkhüs im Internet unter www.melkhus.com.

Martin Enderle

Radler Café Das Café Fritz in Gnarrenburg



Kaffee, Eis und Bier - ist das nicht schön hier?

Das Lokal befindet sich mitten in der schönsten Landschaft Gnarrenburgs in Kolheim am Oste-Hamme-Kanal. Geprägt durch seinen gemütlichen und ausgefallenen Charakter können die Gäste an rustikalen und ausgefallenen Sitzgelegenheiten bei einem gemütlichen Frühstück oder bei Kaffee und Kuchen ihre Seele baumeln lassen. Kinder werden den ausgedienten Eisenbahnwaggon lieben oder können auf dem weitläufigen Areal mit riesiger Schaukel spielen und auf Entdeckungsreise gehen.

Wenn die Tage wieder kürzer werden, versammeln sich die Gäste im jahreszeitlich dekorierten Café am warmen Kachelofen. Vom Bahnhof Osterholz-Scharmbeck erreicht man das Café Fritz über Pennigbüttel, Sandhausen und dann dem Fernradweg „Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer“ (Kiebitz-Logo an den Radwegweisern) entlang bis Gnarrenburg Findorf (ca. 30 km). Hier beim Abzweig Richtung Dahldorf dem Oste-Hamme-Kanal folgen – nach zirka einem Kilometer liegt links das

Café Fritz. Dieser Ausflug kann auch mit einer Fahrt mit dem Moorexpress ab/bis Gnarrenburg ergänzt werden.

Öffnungszeiten sind freitags ab 14, samstags und sonntags ab 9 Uhr.

Café Fritz
Kolheimer Straße 5
27442 Gnarrenburg
Tel. (0 47 63) 61 95
www.cafefritz.com

Klaus Plump

Für jede/n etwas dabei!

Die Bremer Volkshochschule bietet in über 2.700 Kursen und Lehrgängen ...

- zu Politik und Gesellschaft
- Grundbildung und Pädagogik
- in über 30 Fremdsprachen
- zu EDV und beruflicher Bildung
- Kultur und Handwerk
- Freizeit und Wassersport
- Gesundheit und Umwelt

... Veranstaltungen auf hohem Niveau für alle Gruppen der Bevölkerung.



3:10 © vierplus.de

Anmeldung unter
Telefon 0421/361-12345 oder im Internet:
www.vhs-bremen.de

Duften Blumen in Tibet anders als in den Tropen?

Die Antwort auf diese und viele weitere spannende Fragen entdecken Sie in der botanika.

Natur-Entdecker-Zentrum.



botanika
im Rhododendron-Park

Deliusweg 40 · 28359 Bremen
Tel. 0421 - 42 70 66 65
www.rhododendronpark-bremen.de

Damit fahren Sie gut!

Tipps für Ihre Tour aus dem radort bremen

Reicht mir eine Radwanderkarte, die alle mit dem Rad befahrbaren Wege abbildet? Oder möchte ich lieber einen Ratgeber, mit dem ich lediglich eine bestimmte Route fahren kann, die mit einem eigenen Logo durchgängig beschildert ist (Radfernweg). Oder hätte ich lieber ein Buch mit vielen Tourenvorschlägen zum Ausschauen, das mich zum Schmökern

anregt, mir einiges über Land und Leute erzählt und nützliche Tipps gibt? Brauche ich zusätzlich zur Karte noch eine Routenbeschreibung? Wenn Sie mal nicht so recht weiter wissen, fragen Sie einfach die kundigen MitarbeiterInnen des ADFC radort bremen in der Radstation am Hauptbahnhof. Hier geben Sie Ihnen persönliche Tipps:



Suljo Simering

Mit der Karte finde ich meinen Weg, aber woher weiß ich wo es sich lohnt zu radeln? Ich empfehle zwei schöne Bücher, in denen wunderbare Radtouren beschrieben sind. „**Ab ins Grüne**“ und „**Großraum Bremen**“ machen schon beim Durchblättern Lust auf eine Tour und bieten darüber hinaus viele Zusatzinfos. „Ab ins Grüne“ informiert speziell auch für Ausflüge in Kombination mit der Bahn und „Großraum Bremen“ glänzt mit einem hervorragenden Kartenteil.

„Großraum Bremen“ incl. Tourenkarten und Buch, Jürgen Lürtzing, Stadt- und Freizeit-Verlag, 10 Euro.

„Ab ins Grüne“, Birgit Klose, via reise verlag, 12,90 Euro.



Wilhelm Koch

Den „**Brückenradweg Bremen – Osnabrück**“ empfehle ich natürlich in erster Linie wegen der Landschaft, besonders reizvoll finde ich das Naturschutzgebiet rund um den Dümmer-See. Wegen der eingezeichneten Ost- und Westroute kann man gut in beiden Richtungen fahren. Mir gefällt die Kombination von Karte und Reiseführer, das Kartenbild empfinde ich als ansprechend und der große Maßstab bildet die Route gut ab, enthält allerdings keine zusätzliche Routenbeschreibung.

Kombi -Karte mit Führer, Maßstab: 1: 50.000; BVA-Verlag, Preis: 7,95 Euro



Ludwig Pape

„**Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer**“ Der Rundkurs bietet schöne landschaftliche Eindrücke und Erlebnisse, da die Strecke fernab von großen Verkehrswegen im Elbe-Weser-Dreieck verläuft. Dieser Ratgeber beschreibt außerdem eine Vielzahl an Touren in der Region Bremen bis Cuxhaven, die alle eine gute Bahnverbindung aufweisen.

Kombi -Karte mit Führer, Maßstab: 1: 75.000; BVA-Verlag, Preis: 9,95 Euro.



Marion Brüggemann

„**Deutsche Sielroute**“. Die Karte bietet, neben einer sehr guten Darstellung, jede Menge Informationen zu verschiedensten Sehenswürdigkeiten in der Region Bremen. Außerdem listet sie die Kontaktdaten der regionalen Tourismusverbände auf. Ein landschaftliches Highlight auf der Tour ist das Sehestedter Außendeichsmoor (schwimmendes Moor). Dieses Reststück eines ehemals 135ha großen Hochmoores ist einzigartig auf der Welt und steht unter Naturschutz. Das Mühlencafé Moorsee Mühle in Abbehausen bei Nordenham bietet sich für eine Pause an. Für Ausflüge kann man auf Bahn oder Schiff zurückgreifen.

Karte, Maßstab: 1:70.000; CCV-Verlag, Preis: 4,90 Euro



Gisela Scharfbier

Ich empfehle die **ADFC-Karte „Region Bremen und Umgebung“**. Sie bietet eine gute Übersicht für die Radregion Bremen. Daneben werden zahlreiche Tourenvorschläge rund um Bremen beschrieben. Sehr reizvoll ist der Tourenvorschlag Nr. 8: Blockland und Teufelsmoor. Nicht nur die besondere Architektur lädt zu einem Besuch im Cafe „Verrückt“ in Wörpswede ein. Karte, Maßstab: 1: 75.000; BVA-Verlag, Preis: 6,80 Euro



Karin Breuer

Der **Weserradweg** ist der Radweg-Klassiker. Mit dem “bikeline-Routenbuch” wird bereits die Planung der Tour zum Highlight. Übersichtskarte, kilometriertes Höhenprofil und das ausführliche Übernachtungsverzeichnis lassen keine Info-Wünsche offen. Im “bikeliner” finde ich nicht nur alle Bett&Bike Betriebe, sondern noch viele andere Übernachtungsmöglichkeiten entlang der Strecke. Und ich erfahre nicht nur die Telefonnummer, sondern sehe auch, was die Nacht kostet. Nicht nur jeder Meter Weg ist hervorragend beschrieben, sondern auch die Orte und Sehenswürdigkeiten. Radtourenbuch und Karte 1: 50.000, Verlag Esterbauer “bikeline”, 12,90 Euro.

Tipps, notiert von Johannes Burkert und Georg Waletzko

Fotos Seite 21/22: Hannah Grundey



„Wieso sind wir so schnell am Ziel?“

Tipps für Ihre Tour:

adfc radort ●● bremen

in der Radstation am Hauptbahnhof

Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen

Tel. (0421) 51 77 88 22
www.adfc-bremen.de
info@adfc-bremen.de

geöffnet:
Montag und Donnerstag 10 bis 20 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 14 Uhr

- Bücher
 -
 - Karten
 -
 - Infos
 -
 - Touren
 -
 - Reisen
- Codieren
 -
 - GPS
 -
 - Technik
 -
 - Fahrradmarkt-Termine

Das lob ich mir

Tourentipps

Radtouren sind in Bremen und umzu eine selbstverständliche Freizeitaktivität – egal ob jung oder alt, arm oder reich, bekannt oder unbekannt. Die **pedal**-Redaktion befragte einige

bekannte Bremerinnen und Bremer nach ihren persönlichen Lieblingstouren. Hier sind die Tipps:

Rund um den Stadtwerder



Frank Baumann, ehemaliger Werder-Kapitän, arbeitet seit Januar als Assistent des Geschäftsführers Profifußball beim SV Werder Bremen.

Meine Lieblingsstrecke in Bremen ist eine Tour rund um den Stadtwerder, die ich schon zu meiner Zeit als aktiver Profi-Fußballer regelmäßig gefahren bin. Nach unseren Spielen sind wir häufig zur Regeneration Fahrrad gefahren. Der Rundkurs geht vom Weser-Stadion über das Weserwehr, um den Werdersee und zurück zum Stadion. Die Strecke ist sehr schön und autofrei.

Entdeckungstour in die Überseestadt



Barbara Lison, leitende Bibliotheksdirektorin der Stadtbibliothek Bremen und Präsidentin der Bundesvereinigung Bibliothek Information Deutschland (BID).

Eine der kürzesten, aber abwechslungsreichsten und interessantesten Fahrradtouren, die mein Mann und ich auch am Abend nach einem vollen Arbeitstag unternehmen, ist die Fahrt in die und durch die Überseestadt. Vom Ostertor fahren wir über den Dobben und den Sielwall bis zum Weserufer-Weg. Jetzt geht es immer geradeaus am Wasser nach Westen bis zum neuen Eingangstor der Überseestadt, dem Weser-Tower. Dann fahren wir alle alten und neuen Sehenswürdigkeiten des Überseehafens ab – es gibt fast immer eine interessante neue Entwicklung zu entdecken – und stärken uns im Speicher XI. Zurück geht es immer Richtung Turmspitzen des Domes nach Hause.

„Breites Wasser“



Harald Schiff, Geschäftsführer, Henry Lamotte Services GmbH*, ADFC-Mitglied, fährt regelmäßig (zwei- bis dreimal wöchentlich) mit dem Rad zur Arbeit von Ritterhude zum Güterverkehrszentrum (GVZ) in Woltmershausen.

Mein absoluter Favorit für eine erholsame Radtour in der Umgebung Bremens ist die Gegend am „Breiten Wasser“ zwischen Osterholz und Wörpswede. Stille Wege, ein weiter Himmel, die Anreise mit dem Moorexpress und Kaffee mit Kuchen zum Abschluss, wenn man im Wörpsweder Bahnhof auf die Rückfahrt wartet. Wer es sportlich mag, kann die Tour mit einer Fahrt durchs Blockland kombinieren, seit es bei Melchers Hütte eine Brücke über die Hamme gibt. Ein Tipp für warme Sommerwochenenden, aber auch im Winter bei klirrender Kälte ist die Landschaft zauberhaft!

*Die Henry Lamotte Group erhielt 2008 den Sonderpreis „Fahrradaktiver Betrieb“ des Umweltsenators im Rahmen der Kampagne „Mit dem Rad zur Arbeit.“

Entlang von Wümme, Lesum und Weser



Dr. Karin Mathes, Abgeordnete und Vizepräsidentin der Bremischen Bürgerschaft sowie umweltpolitische Sprecherin der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen.

Um die Vielfalt Bremens kennen zu lernen, eignet sich besonders diese Fahrradrouten: Los geht's am Bürgerpark, vorbei an der Uniwildnis ins Blockland. Einkehr auf dem Biobauernhof Kaemena ist Pflicht, um Kunst und Kulinarisches zu genießen. Weiter geht's über den sich schlängelnden Deich mit freier Sicht auf die wunderschöne Naturlandschaft. An der Lesum und Knoops Park entlang erreichen wir Vegesack mit seinem maritimen Flair. Die Weser überqueren wir mit der Fähre in Farge. Der Heimweg führt durchs Hafengebiet, das industriellen Charme verbreitet. Wir lassen den Tag an der Schlachte ausklingen, wo ein vielfältiges Gastronomieangebot lockt.

stur. steif. stimmt nicht!

Erleben Sie Norddeutschlands neue Seiten



www.norden-to-go.de

PLUS MINUS



PLUS MINUS Linksabbieger sind weniger

BREMEN-NEUSTADT. Wer vom Piersigweg auf den Neustadtwall will, trifft immer noch auf eine Sicherheitssperre, doch die alte wurde gegen ein deutlich besseres Modell ausgetauscht. Da ist jetzt wirklich Platz. Leider haben nur Radfahrende, die nach rechts abbiegen ei-



nen Vorteil von der verbesserten Führung. Wie sollen sich Radfahrende verhalten, die aus dem Piersigweg nach links wollen? Denn für die Einbahnstraße Neustadtwall gilt seit einiger Zeit Tempo 30 und das Rad fahren ist in beiden Richtungen freigegeben. So, wer zum Leibnizplatz will fährt korrekt erst 90 Grad nach rechts und dann 180 Grad nach links? Oder doch über den Gehweg gleich nach links? Was wohl die Straßenverkehrsbehörde empfiehlt...?



PLUS Endlich: Tiefer breiter.sicherer

BREMEN-MITTE. Von der Fahrbahn an der Tiefer wurde ein Stück weggenommen und dafür auf der Weserseite der Rad-/Gehweg verbreitert: mindestens 3 Meter stehen jetzt Fußgängern und Radfahrenden in beiden Richtungen auch legal zur Verfügung – eine seit Jahrzehnten erhobene Forderung des ADFC. Der Minimal-Radweg an der Engstelle auf der Schnoorseite

ist zwar fragwürdig, aber dennoch konsequent. Auf der Wilhelm-Kaisen-Brücke darf schon seit letzten Sommer legal in beiden Richtungen gefahren werden. Ein Gewinn für die vielen Radfahrer, die zwischen Viertel und Buntentor pendeln. Ein Wermutstropfen ist jedoch der Ampelpfosten mitten im neuen breiteren Radweg!



MINUS Wer entdeckt die Verkehrsberuhigung auf bremisch?

BREMEN-OST. Auf einer der Hauptrouten des Radverkehrs, der Walliser Straße, gibt es diese fast unsichtbare „Stolperfalle“ für Radfahrende. Was geht in den Köpfen von Verantwortlichen vor, die so ein unscheinbares graues Sperrelement mitten in der Fahrradfahrbahn installieren? Vielleicht sollte man sie aufwecken:

„Heh, Leute, in Bremen gibt es auch ein paar große und kleine Radfahrer!“ Die Walliser Straße liegt zwischen den beiden Ortsteilen Ellenerbrok-Schevermoor und Tenever, es gilt Tempo 30 und das Schulzentrum Bremen-Ost befindet sich in der Nähe.



PLUS Sicher Unter den Linden

BREMEN-NORD. Radfahrstreifen und Schutzstreifen sind verkehrssicher. Dies hat erst kürzlich die Bremer Polizei nach einem Abgleich mit ihrer mehrjährigen Unfallstatistik ganz offiziell bestätigt. Auch wenn für Einige die „gefühlte Sicherheit“ im Vergleich zu herkömmlichen Radwegen geringer sein mag - Tatsache

ist: Man wird gesehen und wer sich sieht (dies gilt auch als nachgewiesen für Einbahnstraßen), fährt sich nicht um. Zudem findet man eine übersichtliche Strecke vor – oder wäre hier die versehentliche Installation eines Licht- oder Ampelmastrittes mitten im Weg vorstellbar?

PLUS MINUS



PLUS Komfortabel und sicher in den Hafen

BREMERHAVEN. Gut gemacht: An der Hafenstraße dürfen sich Pedalisten über einen vorbildlichen Radfahrstreifen freuen. Er ist breit genug und mit einer Markierung nach rechts wird für ausreichend Seitenabstand zu parkenden Autos gesorgt. An der Kreuzung erlaubt eine Extraspur das direkte Linksabbiegen. Zur Nachahmung empfohlen.



PLUS Parkplatzzufahrt entschärft

BREMERHAVEN. *pedal* 4/2008 kritisierte an der ersten Zufahrt zum Parkplatz eines neuen Einkaufszentrums an der Elbestraße, dass die Radfahrenden hinter Büschen versteckt fahren mussten.



Inzwischen gibt es eine zweite Zufahrt zu den erweiterten Parkflächen und lobenswerte Verbesserungen, die für et-

was mehr Sicherheit sorgen. An beiden Zufahrten wurde der Radweg näher an die Fahrbahn herangeführt, so dass Radfahrer besser sichtbar sind. Zudem wurde das Grün in Kreuzungsbereich entfernt und deutlich zurück geschnitten. Zusätzlich zwingen zwei Stopp-Schilder an den Ausfahrten zum Anhalten. Nicht geändert hat sich allerdings die gefährlich hohe Geschwindigkeit, mit der Autofahrer oft auf die Parkplätze einbiegen.

Fotos und Texte: Christian Peters

ÜBRIGENS...



.... war mein erstes eigenes Rad ein nagelneues, stabiles schwarzes Hollandrad – ein Geschenk zu meiner Konfirmation von meiner Oma. Damals wurden in großen Familien die Räder immer weitervererbt. Somit war das erste Eigene schon etwas Besonderes. Viele Kinder und Jugendliche verbringen die Jahre bis zum ersten

Auto auf dem Rad und finden diese Freiheit und kleine Unabhängigkeit auch super.

Doch spätestens zum 18. Geburtstag wünschen sich viele Geld für den Führerschein oder gar ein Auto. Ich frag mich: Warum wird mit dem Erwachsenwerden oft das Rad in die Ecke ge-

stellt? Ich beobachte eine starke Verknüpfung von Erwachsenen sein und Auto fahren in unserer Gesellschaft. Viele Vorbilder und vor allem manche neuen erwachsenen Kollegen sind autoverrückt. Es gibt natürlich auch andere...

Ich bin der Meinung, man sollte sowohl das Auto als auch das Rad sinnvoll nutzen. Das Radfahren gibt uns ein klein wenig von der Freiheit der Jugend zurück. Vielleicht fahren deshalb so viele Ü-50 Rad und kehren, wenn möglich, der motorisierten Automobilität den Rücken. Jeder kann ein positives Vorbild sein und den jungen Menschen eine intelligente und vielfältige Nutzung aller Verkehrsmittel vorleben. Umweltthemen sind so aktuell wie nie. Design- und Stilfragen auch. Und so hoffe ich auf viele klimafreundliche Geschenke, die absolut ultra-cool sind - zum Beispiel ein stabiles schwarzes Rad mit hohem Lenker

Eure Katrin

Jahreshauptversammlung 2010 des Kreisverbandes beschließt Eigenständigkeit



Scharmbeck und zwei in Lilienthal vorgesehen (Termine im Tourenprogramm).

Es folgte der Bericht der Schatzmeisterin. Erstmals hat der Kreisverband auf der Jahreshauptversammlung einstimmig eine eigene Satzung beschlossen und ist somit jetzt ein "selbstständiges Steuersubjekt". Bei den anschließenden Vorstandswahlen wurde der gesamte Vorstand wieder gewählt (1. Vorsitzender: Stephan Koch, 2. Vorsitzender: Lars Grundmann, Schatzmeisterin: Gabriela Grunenberg). In zwei Jahren wird es im Vorstand aber einen Wechsel geben müssen, da Lars Grundmann dann aus beruflichen/familiären Gründen sein Amt nicht weiterführen kann. Es werden daher neue Interessenten für die Vorstandsarbeit gesucht.

Den Abschluss der Versammlung bildeten zwei Reisevorträge von Hans Theuerkauf, der die Zuhörer mit seinen Radtourschilderungen aus der winterlichen Stimmung in sonnigen Zeiten entführte.

Stephan Koch

Einstimmig gut gestimmt

Die Jahreshauptversammlung des ADFC-Kreisverbandes Osterholz im Februar war trotz der widrigen Wetterverhältnisse mit 21 Mitgliedern gut besucht. Nach einem Jahresrückblick auf das erfolgreiche Jahr 2009 wurden die vielen geplanten Aktionen für 2010 vorgestellt. Neben zwei Mehrtagestouren

nach Bad Zwischenahn und zur Unterelbe sind noch zehn Tagestouren sowie verschiedene Seminare und Reisevorträge vorgesehen, die dem vorgelegten Tourenprogramm sowie der Homepage www.adfc-osterholz.de entnommen werden können. Weiterhin sind monatlich drei Feierabendtouren in Osterholz-

Auf Spikes durchs Weiß Kohlfahrt des ADFC KV Osterholz 2010



„Die Kälte kann uns nichts anhaben!“

Das Wetter hatte viele Wege in Eisbahnen verwandelt. Und wir wollen auf Grünkohltour gehen! Keinem habe ich verraten, wo es hingehet. Treffpunkt ist am Bahnhof Osterholz. Dick verhummt trudeln meine fünfzehn TeilnehmerInnen ein. Mechthild hat sich Spikes unter die Schuhe geschnallt. Ingrid hofft, mit ihren Walking-Stöcken das Gleichgewicht zu hal-

ten. Aber im Zug gen Norden kann ich alle beruhigen: Wir werden eine sechs Kilometer lange Wanderung auf sicheren Wegen durch das weiße (sonst grüne) und blaue Bremerhaven machen. Mit Blick in den Bürgerpark, entlang des Geestebogens, über den Weserdeich, vorbei an den touristischen Attraktionen und Werftrümmen erreichen wir das „Schaufenster Fischereihafen“. Auf der „Line Hinsch“ erwartet uns das Personal mit deftigem Grünkohl in gemütlicher Schiffsatmosphäre. Gut durchblutet durch die Wanderung und mit prall gefülltem Bauch treten wir zufrieden die Heimfahrt an.

Gabriela Grunenberg

Das Radtourenprogramm des ADFC KV Osterholz ist erschienen. Es liegt bei den örtlichen Fahrradhändlern bzw. auf den Infoständen des ADFC KV Osterholz als Flyer aus. Eine Übersicht aller Aktivitäten und Fahrradtouren kann im Internet unter www.adfc-osterholz.de > Termine eingesehen werden. Hier gibt es auch eine Druckversion des Flyers.

Dieser kann auch bei Lars Grundmann unter der Rufnummer 01520-4644205 oder per E-Mail grundmann@adfc-osterholz.de bestellt werden. Ferner sind alle Radtouren des ADFC Osterholz auch über den aktuellen Online-Radtourenkalender des ADFC für Bremen und umzu www.radtouren-bremen.de sowie im 2010 **pedal SPEZIAL** zu finden.

Zickzack zwischen Tradition und Moderne

Überseestadt: Extra-Hindernisse auf dem Weg in die Zukunft



Hansetor: Da nimmt niemand den vorgeschriebenen Weg - Radfahrer zwischen Europahafen und Kaffeequartier meiden Z-Sperrgitter über die Schienen.

Kommentar von Klaus-Peter Land

BREMEN-ÜBERSEESTADT. Die Stadt Bremen macht mit dem neuen Stadtteil Überseestadt einen großen Schritt in Richtung Zukunft. Die Mischung aus Hafengewerbe, Handel, Kunst, Kultur, Wohnen und Dienstleistungen, gelegen zwischen Wasser und Walle, nahe dem Stadtzentrum ist hoch interessant und hochdynamisch. Nur das Mobilitätskonzept lässt leider viel zu oft an Vorgestern denken. Die Straßen sind schön breit, doch die Straßenbahn streift das gesamte Gebiet nur am Rande und für Radfahrende gibt's wieder mal die klassischen Radwege, an den Hauptstraßen oft auch nur einseitig in zwei Richtungen zu benutzen.

Und wo es eigentlich nahe gelegen hätte, das Fahrrad zu stärken – bei dieser stadt-

nahen Lage, und bei Zielgruppen, die vielfach als „moderne Performer“ ganz undogmatisch jeweils das optimale Verkehrsmittel nutzen, da ist in der Realität für den Radverkehr nur Stückwerk zu erleben. Wo die Planung versagt schaffen sich die Nutzer ihre Bypässe selbst.

Zwei Beispiele:

Am Hansetor gibt es auf dem Weg zwischen Kaffeequartier und Europahafen für die Überquerung der Straßenbahngleise einen Z-förmig eingezäunten Übergang, der Radfahrer und Fußgänger schützen soll, doch offensichtlich von diesen nur als Barrikade empfunden wird. Es gilt dort Eisenbahnrecht und die Straßenbahn befährt die Hafengleise mit hoher Geschwindigkeit, obwohl wenig später eine Haltestelle liegt. In

der Praxis ignorieren Radfahrende komplett den Übergang: Vielleicht fühlen sie sich auch nur vergessen oder schikaniert. Gewohnt, sich ihre Wege suchen zu müssen, fahren sie falsch und richtig herum über den daneben liegenden Linksabbieger für den Autoverkehr. (Zu betrachten im Internet auf www.youtube.com/watch?v=vfLsYcof5x4). Als Fahrradparkgitter werden die Sperren jedoch gern genutzt.

Die zuständige Wirtschaftsförderungsgesellschaft hat zwar Nachbesserung in Aussicht gestellt, aber eine sinnvolle Radverkehrsführung ist wohl kaum mehr zu erwarten. So wird die großzügige Promenade und die attraktive Europahafentreppe durch eine kleinstmütige zickige Zuführung konterkariert. Zukunftsfähige Stadtentwicklung sieht anders aus.

An der Lloydstraße Ecke Kaffeequartier ist für Radfahrer das Linksabbiegen einfach nicht vorgesehen. Obwohl dies der viel bessere Weg zwischen Stadtzentrum und weiterer Überseestadt wäre. Stattdessen sollen Radfahrende der bislang offiziellen Wegweisung über die Straße An der Muggenburg folgen. Erstens ist die Strecke viel länger und zweitens stärker vom Autoverkehr befahren. So suchen sich die Radfahrer auch hier alle nur erdenklichen Wege über die Kreuzung, und kaum jemand hält sich an die gebauten Vorgaben. Darf man hoffen, dass mit dem Bau der neuen Straße „An der Reeperbahn“ und durch die Einführung von Quasi-Linksverkehr beiderseits der großen Promenade für die Radfahrer einiges besser wird? Es bleibt nur der Wunsch, dass bis dahin nichts Schreckliches passiert. Fortsetzung könnte folgen.....

1-2-3RAD

www.1-2-3Rad.de

Ihr Fahrradfachhandel jetzt **3 mal** in Bremen



1-2-3RAD Radstation Vegesack

Vegesacker Bahnhofplatz
28757 Bremen
Tel.: 0421/258 39 36
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8-18 Uhr
Sa - So: 9 - 14 Uhr

1-2-3RAD Hbf Radstation

Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
Tel.: 0421/169 01 00
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8-20 Uhr
Sa - So: 9 - 19 Uhr

1-2-3RAD Neustadt

Buntentorsteinweg 270
28201 Bremen
Tel 0421/578 65 81
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 10-18 Uhr
Mi: 10-13 Uhr, Sa: 10-13 Uhr

Meisterwerkstatt, Ersatzteile, Zubehör, Navigationsgeräte

Verleih: Treckingräder, Tandem, Kinderanhänger, Lastenräder, etc

Selbstbewusst Rad fahren

ADFC-Referent gibt Sicherheits-Tipps



Foto: ADFC

Deutlich für alle, sicher für sich selbst: Mit dem ausgestreckten Arm anzeigen, wohin man abbiegen möchte.

BREMERHAVEN. Was können Radfahrende tun, um sich möglichst sicher, das heißt unversehrt, im Straßenverkehr zu bewegen? Sechzig Besucher waren am 9. Februar trotz Schnees und Kälte in die Stadtbibliothek Bremerhaven gekommen, um Antworten auf diese Frage von Wilhelm Hörmann, Verkehrsreferent beim ADFC Bundesverband, zu hören.

Gegenseitige Rücksichtnahme ist das erste Gebot der Straßenverkehrsordnung. Das gilt natürlich auch für Radfahrer. Die Rücksicht gebietet es, nicht als „Geisterfahrer“ unterwegs zu sein. „Auf der linken Seite zu fahren ist kein Kavaliersdelikt und eindeutig gefährlich!“, betont Wilhelm Hörmann. Übrigens auch dort,

wo es ausdrücklich vorgeschrieben ist.

Doch auch wer vorschriftsmäßig auf einem rechtsseitigen Radweg fährt, ist nicht automatisch sicher unterwegs. Denn Radwege sind nicht selten schmal, holprig, zugепarkt und unübersichtlich. Wie wichtig es ist, gut gesehen zu werden, erklärt der Verkehrsreferent mit anschaulichen Bildern: Eine ganze Schulklasse kann im „toten Winkel“ eines Lkw verschwinden. Daher sollte man an Einmündungen immer mit Abbiegern rechnen und möglichst den Blickkontakt zu den Autofahrern suchen.

Auf der Fahrbahn hingegen sind Radfahrende für andere gut sichtbar. Gemäß StVO (Straßenverkehrsordnung) haben sie die freie Wahl zwischen Fahrbahn und Radweg, solange keine blauen Schilder mit weißem Fahrrad am Radweg die Benutzungspflicht anzeigen. Bei widrigen Bedingungen, wie Eis oder Schnee, hat aber auch diese keine Gültigkeit.

Beim Fahren auf der Fahrbahn ist es wichtig, nach außen selbstbewusst aufzutre-

ten, sich entschlossen und berechenbar zu verhalten. Innerlich sollte man trotzdem defensiv und vorausschauend fahren, so Wilhelm Hörmann. Außerdem schützt man sich selbst, wenn man mit dem ausgestreckten Arm anzeigt, wohin man abbiegen möchte.

Zum Fahrbahnrand sollte ein Sicherheitsabstand von circa einem Meter gewahrt werden; zu parkenden Autos besser noch 1,25 Meter. Durch eine solche Fahrweise wird der Radfahrer auch seltener mit unzureichendem Sicherheitsabstand überholt und der nötige Abstand von 1,50 Metern eher eingehalten.

Zum Ende seines Vortrags wies Wilhelm Hörmann noch auf erfreuliche Neuerungen der StVO hin, die seit vergangendem September gültig sind: Weil sich die Öffnung von Einbahnstraßen für den Radverkehr in Gegenrichtung bewährt hat, erlaubt die StVO jetzt die Regelung großzügiger einzusetzen. Außerdem können jetzt offiziell Sackgassen-Schilder mit einem zusätzlichen Aufkleber versehen werden, wenn der Weg für Fußgänger und Radfahrer durchlässig ist. (in vielen Orten schon seit langem üblich – entsprechende Zusatz-Aufkleber können beim ADFC Bremen bestellt werden).

Christian Peters

Korrektur [pedal](#), Übersicht Feierabendtouren, Seite 37:

Die Feierabendtouren in Bremerhaven vom 1. April bis 23. September starten jeden Donnerstag um 18 Uhr - nicht wie angegeben um 14 Uhr!

Mit Grün das Weiß verabschiedet

Feierabendtouren und mehr



Schöne Erinnerungen bei Kohl und Pinkel lassen Eis und Schnee schneller schmelzen...

BREMERHAVEN. Fahrrad fahren ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern hält auch Körper und Geist fit. Aber nicht nur das Fahrradfahren macht Spaß, sondern auch das gemütliche Beisammensein am Ende einer Tour – fördert es doch die Zusammengehörigkeit und die Geselligkeit. Unter diesem Motto trafen sich am 27. Februar 27 Radfahrerinnen und Radfahrer zu einem Grünkohlessen in Ottos Garten. Und natürlich wurde die Gelegenheit genutzt um über Fahrräder,

Zubehör und die im letzten Jahr gefahrenen Kilometer zu fachsimpeln. Beim Aufbruch waren sich alle darüber einig: Das wollen wir im nächsten Jahr wiederholen!

Insgesamt fuhren 2009 bei den 47 Bremerhavener Feierabendtouren 1063 TeilnehmerInnen mit, das sind ungefähr 23 pro Tour. Nun kann der Frühling kommen. Die [pedal](#)-Redaktion wünscht immer genug Luft in den Reifen und viel Rückenwind!

Otto Dunkhase

ADFC-Kontakt:

ADFC-Arbeitskreise, Aktiventreffs, Offene Treffen von Kreisverbands-, Stadtteil- und Ortsgruppen, Radfahrerstammtisch, Liegeradklönschnack, Neuentreff: Termine und Orte sind jeweils über die Kontaktadressen oder die Web-Seiten zu erfahren.

ADFC Landesverband Bremen:

Geschäftsstelle: Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen
Tel. (0421) 51 77 88 20, Fax 51 77 88 25,
info@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

radort bremen

- der ADFC-Infoservice in der Radstation

Tel. (0421) 51 77 88 22
Geöffnet montags bis freitags 10 – 18 Uhr,
montags und donnerstags bis 20 Uhr, samstags 10 – 14 Uhr,
info@radort-bremen.de, www.radort-bremen.de

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord

In der Radstation Vegesack, dienstags 14:30 - 18:00 Uhr,
donnerstags 10:00 bis 13:30 Uhr
c/o Klaus Wilske (0421) 6 58 63 55
bremen-nord@adfc-bremen.de

ADFC-Kreisverband Bremerhaven

c/o Knut Müller, Alte Deichstraße 59
27612 Loxstedt-Ueterlande,
Telefon und Fax: (04740) 13 63
Arbeitskreis Verkehr:
c/o Christian Peters, christian.peters@adfc-bremen.de

ADFC-Infoladen Bremerhaven

im Eine Welt-Zentrum, Lange Straße 131, 27580 Bremerhaven
Telefon während der Öffnungszeiten
samstags 10 - 12 Uhr: (0471) 5 01 00 94

ADFC-Kreisverband Osterholz

c/o Stephan Koch, Auf dem Kamp 23 E
28865 Lilienthal
(04298) 46 70 66, koch@adfc-osterholz.de
www.adfc-osterholz.de

ADFC-Kreisverband und Infoladen Oldenburg/Oldenburger Land

im Umwelthaus im PFL
Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
(0441) 137 81, Fax (0441) 248 93 30
pedal@adfc-oldenburg.de, www.adfc-oldenburg.de
donnerstags 18 - 20 Uhr
samstags 10 - 12 Uhr

ADFC-Landesverband Niedersachsen

Postfach 352, 30003 Hannover
Leonhardtstraße 6, 30175 Hannover
(0511) 28 25 57, Fax (0511) 2 83 65 61
niedersachsen@adfc.de, www.adfc-niedersachsen.de

ADFC-Bundesverband

Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
Grünenstraße 120, 28199 Bremen
(0421) 3 46 29 - 0, Fax 3 46 29 - 50
kontakt@adfc.de, www.adfc.de

3 000. ADFC-Mitglied werden!

BREMEN. Über 125.000 ADFC-Mitglieder sind es bundesweit, in Bremen fast 3.000. Sind Sie schon dabei – so wie Jürgen Peters, Gewinner von ORTLIEB-Packtaschen aus dem Viertel (eingerahmt von seiner Schwester und ADFC-Vorstand H.-J. Reimann)?

Der ADFC macht sich stark für gute Wege zum Radfahren. Als ADFC-Mitglied sind Sie haftpflicht- / rechtsschutzversichert, wenn Sie per Rad unterwegs sind. Sie bekommen pedal und Radwelt, haben Preisvorteile bei Touren u.a.. Und jetzt können Kinder und Jugendliche direkt Mitglied werden.

Gewinnen Sie auch:

Unter allen Neueintritten in den Landesverband Bremen bis zum 30. Juni 2010 verlost der ADFC einen ORTLIEB Flight Rucksack (Wert: 159 €), SCHWALBE Marathon Plus Reifen sowie 10 Überraschungpreise. (Rechtsweg ausgeschlossen.)



Foto: Hannah Grundey

adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

Beitritt
auch unter www.adfc.de

Anschrift:

Name, Vorname	Geburtsjahr
Straße	
PLZ, Ort	Telefon
E-Mail	
Beruf	

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname	Geburtsjahr
Name, Vorname	Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit eine **Einzugsermächtigung** bis auf Widerruf:

Kontoinhaber	
Kontonummer	Bankleitzahl
Datum/ Ort	

Schicken Sie mir eine Rechnung.

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50

Ja, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Radwelt. Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im ADFC-Tourenportal erhalte ich Freikilometer.

Einzelmitglied 38 €

Familien-/Haushaltsmitglied 48 €

Kinder/ Jugendliche 12 €

Datum

Unterschrift
(eines Erziehungsberechtigten)

Fördermitglieder stellen sich vor:

Die Jugendherbergen im Nordwesten



Die Jugendherbergen des Deutschen Jugendherbergswerks (DJH) sind jetzt über 100 Jahre alt und damals wie heute Spezialisten für junge und jung gebliebene Gäste. Egal ob Sie nach einem Reiseziel für die großen Ferien suchen oder ihre Koffer spontan für ein verlängertes Wochenende packen möchten: Bis zu einer unserer Jugendherbergen ist es nur ein kurzer Weg, und der Urlaub beginnt. Zu uns gehören 33 Jugendherbergen und zwei Jugendzeltplätze. Das

können Sie erwarten: freundlichen Service, leckeres Essen, helle, freundliche Zimmer und jede Menge Platz zum Spielen, Toben und Begegnen.

Das Team des Service-Centers in Bremen berät Sie gern von montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr. Service-Center, Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen, Tel. (0421) 59 830 50, Fax 59 830 55, servicecenter@jugendherberge.de, www.jugendherberge.de/nordwesten

Den ADFC fördern....

... in der Stadt Bremen

1-2-3 Rad in der Radstation	Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen,	(0421) 1 69 01 00
1-2-3 Rad am Zweiradeck	Buntentorsteinweg 270, 28201 Bremen,	(0421) 5 78 65 81
1-2-3 Rad in der Radstation Vegesack	Vegesacker Bahnhofplatz, 28757 Bremen,	(0421) 2 58 39 36
28 Zoll - Der Fahrradladen	Lesumer Heerstraße 78, 28717 Bremen,	(0421) 6 20 88 62
Blaukopp - U. Kasten	Gevekohtstraße 14, 28213 Bremen,	(0421) 21 62 66
conRAD, Fahrräder in Findorff	Admiralstraße 145, 28215 Bremen,	(0421) 6 20 38 08
Fahrrad-Studio Büsselmann	Karl-Marx-Straße 168 C, 28279 Bremen,	(0421) 83 25 84
Zweiradmarkt Huchting	Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen,	(0421) 5 79 92 93
Dalladas, Räder u. Service	Friedrich-Ebert-Straße 142, 28201 Bremen,	(0421) 5 57 86 99
Zweirad-Fachmarkt Dutschke	Waller Ring 141, 28219 Bremen,	(0421) 61 15 56
Fahrrad-Express - Gertzen & Peukert	Bohnenstraße 7, 28203 Bremen,	(0421) 70 70 27
Fahrradstation Neustadt	Lahnstraße 33 (Delmestraße), 28199 Bremen,	(0421) 30 21 14
FREY-RAD	Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen,	(0421) 4 94 07 71
Gaststätte Dammsiel	Niederblockland 32, 28357 Bremen,	(0421) 64 07 33
Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH	Davoser Straße 67-69, 28325 Bremen,	(0421) 40 45 55
Die JugendHerbergen (DJH) gGmbH	Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen,	(04 21) 5 98 30 -0
Fahrradhaus Meyer	Mühlenstraße 78, 28779 Bremen,	(0421) 60 15 06
Quo Vadis GmbH	Bürgermeister-Smidt-Str. 43, 28195 Bremen,	(0421) 1 47 78
radschlag Fahrradhandel GmbH	Humboldtstraße 16, 28203 Bremen,	(0421) 70 41 05
Dr. Andreas Reich - Rechtsanwalt	Hollerallee 67, 28209 Bremen,	(0421) 34 50 91
Speiche Fahrradhandels-GmbH	Fehrfeld 62/Vor dem Steintor, 28203 Bremen,	(0421) 70 03 31
Unterwegs Trekking und mehr GmbH	Domshof 14 - 15, 28195 Bremen,	(0421) 3 36 55 23
Velo Sport - Ihr Radsporthaus GmbH	Martinistraße 30 - 32, 28195 Bremen,	(0421) 1 82 60
Max Weigl, Inh. Olaf Otto – Ihr Zweiradspezialist	Holsteiner Straße 123, 28219 Bremen,	(0421) 38 12 15

Korporative Mitglieder:

Landesinnung d. Zweiradmechanikerhandwerks	Martinistr. 53-55, 28195 Bremen,	(0421) 22 28 06 20
Verkehrsverein Bremen / BTZ	Findorffstraße 105, 28215 Bremen,	(0421) 3 08 00 - 0

... im Landkreis Osterholz

Fahrradladen Worpsswede	Findorffstraße 28, 27726 Worpsswede,	(04792) 23 23
Fahr-zu-Rolf - GmbH	Hauptstraße 42, 28865 Lilienthal,	(04298) 27 97 20
Flying Dutchman Fahrradservice	In der Heide 8, 27729 Vollersode,	(04793) 95 34 21
Heiko Wellbrock	Bahnhofstr. 80, 27711 Osterholz-Scharmbeck,	(04791) 5 76 68
wiegetritt, Inh. Matthias Böcker	Hauptstraße 86, 28865 Lilienthal,	(04298) 41 70 61

... in Oldenburg

de fietsenmakers	Ziegelhofstr. 14, 26121 Oldenburg,	(0441) 8 50 80
Fahrradzentrum Oldenburg (Fahrradstationen)	Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg,	(0441) 2 18 82-40
KVS tours	Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg,	(0441) 4 85 97-14
Rückenwind Reisen GmbH	Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg,	(0441) 48 59 70
Die Speiche GmbH	Donnerschweer Str. 53, 26123 Oldenburg,	(0441) 84 123

Korporative Mitglieder:

Touristik-Palette Hude e.V.	Parkstrasse 106, 27798 Hude,	(04408) 80 90 950
-----------------------------	------------------------------	-------------------



ZIEHEN SIE IHRE KREISE!

Ihre Familie, Ihr Sport, Ihre Gesundheit: Die AOK Bremen/Bremerhaven unterstützt Sie in den zentralen Bereichen Ihres Lebens. Mit umfassenden Leistungen, Bonus-tarifen und geldwerten Vorteilen. Jetzt zur AOK **WECHSELN** und Geld sparen!

WIR SIND WIEDER IM SATTEL!

JETZT ERÖFFNET! UNSER NEUER BIKE-STORE IM SPORTHAUS

- Comfortbikes, Crossbikes, Mountainbikes, Singlespeed-Bikes
- Schwerpunkt Pedelecs (E-Bike): Die neuen muskel-elektrischen Hybridräder!
- Wir punkten mit Top-Service, Superpreisen und allen Reparaturen
- Kalkhoff, KTM, Felt, Genesis u.a.
- Wir sind selbst begeisterte Biker und Sportler!

