

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 4 • 2010 September – Dezember 2010



adfc

Bremen
Bremerhaven
Oldenburg
Osterholz

www.adfc-bremen.de

Das Rad verbindet MENSCHEN



Inhalt

Impressum	2
Editorial I BIKE HB	3
Meldungen Kurznachrichten, Termine, Kurse	4
Buten & Binnen Bremen autofrei Rund um den Vätternsee 2011 – auch mit Diabetes!	8 10
Schwerpunkt Das Rad verbindet	
	
Von Mensch zu Mensch	11
Sommer, Sonne, Radfahren lernen	12
Paten bauen Brücken zur Ausbildung	13
Oma und Enkel: Der ist immer so neugierig	14
ÜBRIGENS...	14
Gemeinsam in die Fahrradschule! ADFC-Kurse für Kinder und Eltern Fahrradpooling	15
Verkehr PlusMinus - kommentierte Fotos	16
ADFC Kreisverband Osterholz PUBLICA 2010 Franzosen zu Velo-Besuch beim "Fiets-Kolleg" Aktive gesucht	18
ADFC Bremen Höchst ärgerlich: Radfahren an Baustellen	19
ADFC Bremerhaven Alte Lunebrücke nur einzeln passierbar Klimawette: Mit dem Fahrrad um die Welt	20
ADFC Kompakt ADFC-Kontakt Über Dreitausend ADFC-Mitglieder in Bremen Fördermitglieder stellen sich vor: fahrrad express	21 22

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.
Bahnhofsplatz 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 4/2010

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, Hannah Grundey, Antje Hoffmann, Hans-Joachim Reimann, Georg Waletzko

Layout: Manfred Koopmann, Hamburg

Titelbild: Hannah Grundey
Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC.
Gedruckt auf Umweltpapier RecySatin

Die nächsten pedal-Hefte:

Ausgabe 1/11
Redaktionsschluss 15. Oktober 2010
Erscheint Mitte Dezember 2010
Ausgabe 2/11 SPEZIAL „rad & touren“
Redaktionsschluss 15. Dezember 2010
Erscheint Mitte Februar 2011

Ihr Gastroteam



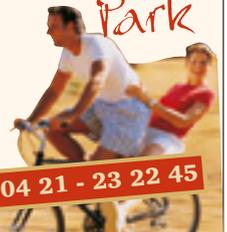
Genießen Sie in unserem neuen Wintergarten!

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

Machen Sie doch mal Pause!

Der ideale Zwischenstopp 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

I BIKE HB

Liebe Leserin, lieber Leser!



Ludger Koopmann
Vorsitzender
ADFC Bremen

Mit dem Fahrrad von A nach B zu kommen, das ist eine der leichtesten Übungen für uns „Fahrradfans“. Das Rad schafft jedoch auch immer wieder neue Verbindungen von Mensch zu Mensch: beim Lernen, beim Reisen, in der Freizeit – im Leben überhaupt. Wo und wie das Fahrrad ganz besonders zwischen Menschen wirkt, das schauen wir uns in diesem **pedal**-Schwerpunkt an.

Wussten Sie schon,

dass viel mehr Deutsche Fahrrad fahren als Fußball spielen? Und, dass in Bremen mehr Fahrrad gefahren wird als in jeder anderen deutschen Stadt mit mehr als 500.000 Einwohnern?

Aber wenn von Europas vorbildlichen Fahrradstädten die Rede ist, nennt man Kopenhagen, Amsterdam, Odense oder Groningen. Und global wird von New York, Paris, Barcelona, vielleicht auch mal von Berlin, als Metropolen geschwärmt, die gerade das Fahrrad für sich entdecken. Ein internationales Motto fürs „Fahrradfreundlich-machen“ einer Stadt heißt inzwischen „copenhagenize it!“ (begleitet von einem kritisch-freundlichen weblog www.copenhagenize.com „for the love of the bicycle culture“ - hierzu gibt es inzwischen einige -ize-blogs für andere Städte, noch nicht für Bremen...).

Global denken, lokal wandeln, aber wie!

Leider war bei der Fahrradfachkonferenz „Velo-City Global“ im Mai dieses Jahres in Kopenhagen niemand von der Stadt oder aus der Bremer Politik. Dort hätten sie viel sehen, viel lernen und viel Mut und Motivation mit nach Hause nehmen können. Dabei braucht Bremen sich in puncto Fahrradfreundlichkeit gar nicht so zu verstecken. Sowohl im nationalen als auch im internationalen Städtevergleich schneidet Bremen ganz gut ab. Doch mehr Mut zum großen Wurf anstatt Kleinklein und kein allzu vorsichtiger Umgang mit Autoverkehrs-beschränkenden Maßnahmen sind heute und morgen angebracht. Einfach mehr Selbstbewusstsein als „Fahrradstadt“ ganz vorn zeigen, mutiger handeln und die guten Taten besser „verkaufen“!

Und nicht vergessen: Städte, die nett zu ihren Bewohnern sind, die zu Fuß gehen und Fahrrad fahren, sind die attraktivsten Städte der Welt. Der ADFC wird daran weiter tatkräftig mitarbeiten. Über 3.077 Mitglieder (Stand Anfang Juli) machen den ADFC Landesverband Bremen stark, und der Trend geht weiter nach oben!

Ludger Koopmann

Vorsitzender ADFC Landesverband Bremen

P.S. Das Fahrrad gehört zu Bremen. Und zum Fahrrad gehören Menschen wie Du und ich. Und deshalb sucht Bremen ab September auch den Bremer „Fahrrad-Star“. Das sind doch Sie, oder? (Dann schnell auf S. 9)



5 Jahre Garantie
Made in Germany
www.ortlieb.com

CITY-BIKER

Wasserdichte Umhängetasche für den Gepäckträger



einfach zu befestigen
durch Quick-Lock2
Aufhängesystem

verstärktes Material an
Boden und Rückseite

leicht abzunehmende
Quick-Lock2-Haken

Wertsachenfach mit
Reißverschluss



ORTLIEB WATERPROOF

Hal Över nimmt Fahrräder mit – aber nicht kostenlos

BREMEN. In *pedal* 3/2010 hatte sich auf Seite 14 in der Rubrik „Schiffe und Fähren“ leider ein Fehler eingeschlichen: Die Fahrradmitnahme auf den Hal-över-Schiffen und -Fähren ist nicht kostenlos. Die Redaktion entschuldigt sich für die durch die falsche Angabe entstandenen Unannehmlichkeiten bei Kunden und Schiffspersonal.

Neu: Hal över hat die MS Sansibar übernommen, erneuert und unter dem Namen „Alma“ wieder auf Fahrt zwischen Vegesack und Worpswede geschickt. Vorabbuchung notwendig, Fahrräder dürfen mitfahren.

Auch neu: Auf „Weserkreuzfahrt“ geht die ehemalige Fähre Pusdorp sonntags ab 14 Uhr zwischen Martinianleger und Waterfront. Kosten 10 Euro, Teilstrecken 2€, Fahrräder 1€.

Über die etwas komplizierten Nutzungsbedingungen des neuen VBN-Kombitickets sollten sich Interessierte rechtzeitig informieren.

www.hal-oever.de, Tel. (0421) 338989.

Radstation offen zum Gleis 1

BREMEN. Rund um den Hauptbahnhof parken immer noch wesentlich mehr Fahrräder draußen wild und gefährdet anstatt sicher, bequem und trocken in der Radstation. Nach fast 7 Jahren hat es die DB nun auch geschafft, den Bahnsteig an Gleis 1 fertig zu sanieren, so dass der direkte Zugang von der 1. Etage der Radstation zum Bahnsteig wieder geöffnet werden kann

– vielleicht für den einen oder anderen Kunden auch der entscheidende Zeitvorteil auf dem Weg zwischen Zug und Rad.



Foto: Hannah Grundey

ADFC-Neumitglieder mit 35 Euro Vorteil

Wer neu in den ADFC eintritt und gleichzeitig Radstationskunde wird, bekommt übrigens das erste Jahresticket zum halben Preis. Und ADFC-Aktive parken umsonst in der Radstation als kleines Dankeschön für ihr andauerndes Engagement. Noch kein Ticket? Bitte wenden an marion.brüggemann@adfc-bremen.de oder Tel. (0421) 51 77 88 2-2 oder -70.

Auftakt für CO₂-Kampagne Klimafreunde Bremen



BREMEN. Die Klimaschutzagentur „energiekonsens“ will mit der Kampagne „Klimafreunde Bremen“ Verhaltensänderungen auslösen. Mit ihrer

Unterschrift haben sich im Mai auf dem Bremer Marktplatz 28 VertreterInnen von Unternehmen und Institutionen verpflichtet, künftig noch mehr CO₂ und Energie einzusparen. Begründung: „Jeder Bremer produziert durchschnittlich 10,6 Tonnen des schädlichen Klimagases CO₂ im Laufe eines Jahres – etwa sechs mittelgroße Heißluftballons voll. Wenn alle Menschen auf der Erde gleich handelten, dürften wir unser Klima-Konto nur mit einem Viertel dessen füllen.“

Der ADFC berät zu klimafreundlicher Mobilität und überprüft die Klimaauswirkungen seiner Arbeit und seiner Geschäftsstelle. Eine CO₂-Sparfibel und ein Klimaschutz-Check sowie Selbstverpflichtungserklärungen für Bürger sind im ADFC radort bremen erhältlich.

Mehr Infos:

www.energiekonsens.de/klimafreunde

Kontakt im ADFC:

klaus-peter.land@adfc-bremen.de

Tel. (0421) 51 77 88 2-1

SAMSTAG, 21. UND 28. AUGUST 2010

Tour für Neubremer: Nah am Wasser

BREMEN. Wer wissen will, wie sich Bremen als neue Heimat vom Rad aus anfühlt, kann als ADFC-Mitglied stark vergünstigt (für 4 statt 9 Euro) an den Neubremer Touren 2010 des ADFC teilnehmen.

Am 21. und 28. August führt Axel Nauber durch „nah am Wasser gebaute“ Gegenden. Die Tour dauert etwa zwei Stunden, ist ca. 12 km lang und wird in gemütlichem Tempo gefahren. Start: 10 Uhr am Südbad, Neustadtswall 81, 28199 Bremen. Die Tour endet in der ADFC Radstation am Hauptbahnhof.

Anmeldung: Axel Nauber,

Tel. (0421) 557 86 57

Infos auch im radort bremen

oder www.adfc-bremen.de > Events > Mit dem Rad zur Arbeit > Neubremertouren und www.radtouren-bremen.de

WOCHENENDE 4./5. SEPTEMBER 2010

Jazz Folk & Bike

SYKE. Mit dem Rad von Konzert zu Konzert: Musik erleben und die Geestrandlandschaft erfahren. Das bieten die Syker schon seit einigen Jahren erfolgreich an. Veranstaltungsorte sind das Syker Kreismuseum, die über 700 Jahre alte Barrier St. Bartholomäuskirche, die denkmalgeschützte Wassermühle Barrien, der bäuerliche Garten der Schnepker Metallkünstler Elsa Töbelmann & Henning Greve,

fairbündet



Weltladen BREMEN

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

Fahrrad station NEUSTADT Service rund ums Rad

28199 BREMEN

Lahnstr.33 Ecke Delmestr.

0421 - 30 21 14

die sagenumwobene Wolfsschlucht sowie in diesem Jahr erstmalig der Garten des Syker Vorwerks.
www.jazzfolkbike.de

ÖKO-RADTOUREN IM SEPTEMBER 2010
Vielfalt schmeckt



Foto: Monika Baalmann

BREMEN / NIEDERSACHSEN. Die Aktionstage Ökolandbau 2010 finden statt vom 5. bis 23. September. Auf dem Bremer Programm stehen auch einige Radtouren, zum Beispiel:

Paradeiser – Vielfalt in der Gemüsegärtnerei Rhizom

Mi., 8. September
 Start 16 Uhr Haus am Walde

Pizza für die Party – zur Kinder- und Jugendfarm Habenhausen

Fr., 10. September
 Start 17:30 Uhr Bürgerhaus
 Weserterrassen

Kräutervielfalt im Süden Bremens – zur Biolandgärtnerei von Josef Schumacher
 Mi., 15. September
 Start 16 Uhr Werdersee, Brücke Deichschartweg

Honig aus Woltmershausen – Besuch eines biozertifizierten Honiggroßhändlers, Walter Lang Honigimport, im Bremer Holzhafen

Di., 21. September
 Start 15:30 Uhr Marktplatz, vor der Bürgerschaft.

Infos und Anmeldung: (0421) 3 49 90 77
mehr dazu:

www.aktionstage-oekolandbau.de
www.verein-sozaloekologie.de

ADFC-KURSE IM HERBST 2010 MIT DER VHS BREMEN

Wie repariere ich mein Fahrrad?

Der Reifen platt, die Speiche gebrochen – wie man/frau sich in solchen Fällen selbst hilft zeigt ADFC-Experte Wolfgang Reiche in seinen Kursen.

SAMSTAG, 20. NOVEMBER
Radpanne – was nun?

Reifen flicken
 Kurs-Nr. 79-254-S

SONNTAG, 21. NOVEMBER
Bremsen am Rad – Ihre Lebensversicherung im Radalltag!
 Kurs-Nr. 79-255-S

SAMSTAG, 27. NOVEMBER
Es werde Licht
 Kurs-Nr. 79-256-S

SONNTAG, 28. NOVEMBER
Die Kettenschaltung
 – Funktion, Wartung, Pflege, Verschleiß –
 Kurs-Nr. 9-257-S

Die Kurse dauern jeweils von 10 bis 16 Uhr und finden im Schulzentrum Obervieland statt. Kosten: 22 (15) Euro pro Kurs. Anmeldung bitte direkt bei der VHS unter: (0421) 361-12345
 Infos bei ADFC-Kursleiter Wolfgang Reiche, Tel. (0421) 51 77 88 2-4

WOCHENENDE 24. – 26. SEPTEMBER 2010
GPS auf Fahrradtouren nutzen

BREMEN. GPS für das Fahrrad wird immer interessanter und immer vielfältiger. Wer sich ein Gerät kaufen möchte oder seins noch nicht optimal zu nutzen vermag, kann im Herbst an weiteren GPS-Kursen des ADFC Bremen teilnehmen. An diesem

Wochenende werden verschiedene Levels angeboten. Interessierte können wählen: „nur“ reinschnuppern oder mit Laptop und Gerät praktisch die Möglichkeiten dieser Technik ausloten. Für den Schnupperkurs (Freitag) ist kei-



Foto: Hannah Grundey

ne eigene Ausrüstung erforderlich. Beim zweitägigen Intensivseminar (Samstag/Sonntag) können TeilnehmerInnen ihre Geräte besser kennen lernen und ihr Wissen erweitern. Dozent ist der bekannte Fachbuchautor und GPS-Experte des ADFC Thomas Froitzheim. Information und Anmeldung telefonisch oder persönlich im ADFC radort bremen.

Tel. (0421) 51 77 88 2-2
hannah.grundey@adfc-bremen.de

4. Bremer Spiele-Tage

20. und 21. November 2010
 Gesellschaftsspiele für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in der Bremer Volkshochschule

Auf 3 Etagen!

- Über 1.000 Spiele zum Ausprobieren
- Flohmarkt • Turniere • Gewinnspiele
- Table-Top • Café • u. v. m.

Samstag 10 – 19 Uhr • Sonntag 10 – 18 Uhr
 Ort: Faulenstr. 69, Bremen-Mitte

www.bremerspieletage.de

Das Festival an der BahnRadRoute Weser - Lippe
4.+5. September in Syke
JAZZ FOLK & BIKE

www.jazzfolkbike.de

Fahrradfahren & Musik hören

Jan Jahn Wassermühle
 Håkon Kornstad - St. Bartholomäuskirche
 Swamp - Kreismuseum
 Klaus der Geiger - Künstlerhof Schnepke
 Le Sorelle Blu - Wolfsschlucht
 Blues Company- Syker Vorwerk
 Haunted by the Blues - Kreismuseum

**FREITAG, 1. OKTOBER UND
19. NOVEMBER 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 (Eingang Beim Handelsmuseum).

Weitere Informationen:
Tel. (0421) 51 77 88 2-0.



**RadReiseZiele
werden lebendig
2 x Frankreich,
1 x Deutschland**

**DIENSTAG, 5. OKTOBER, 2010
Pilgerfahrt nach Lourdes**
Peter Harenberg, Bremen

**DIENSTAG, 2. NOVEMBER 2010
Deutschland per Rad**
Markus Hübner, Bremen

**DIENSTAG, 7. DEZEMBER 2010
Französische Impressionen an
Flüssen und Kanälen im Nordosten**
Wilhelm Koch, Bremen

Veranstaltungsraum:
ADFC-Treff Jan Tebbe in der Radstation
(Bahnhofsplatz 14a, Eingang Beim Handelsmuseum)
Beginn jeweils 19:30 Uhr
Eintritt 5 Euro (ADFC-Mitglieder 3 Euro)

**OKTOBER 2010 BIS MÄRZ 2011
Radstation Vegesack**

BREMEN-NORD. Die ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord ist vor Ort, informiert und berät persönlich zu allen Fragen rund ums Radfahren: In der Radstation am Bahnhof Vegesack.

Im Winterhalbjahr immer dienstags
16 – 18 Uhr.
Kontakt: Klaus Wilske, Tel. (0421) 658 63 55

**WOCHENENDE 15./17. OKTOBER 2010
Wie leite ich eine Radtour?**

Im ADFC-Radtourenleiter-Seminar von Wolfgang Reiche waren bei Redaktionsschluss noch wenige Plätze frei.

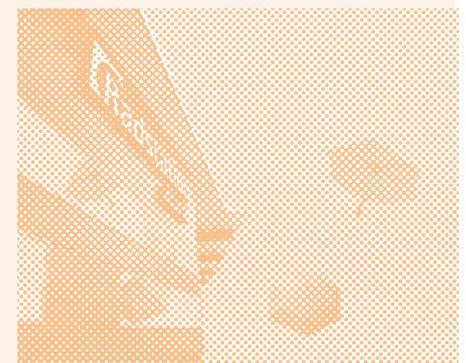
Die Teilnahme kostet 90 Euro, für ADFC-Mitglieder 70 Euro.
Programm und Anmeldeformular sind zu finden unter
www.adfc-bremen.de > Reisen.
Kontakt: wolfgang.reiche@adfc-bremen.de
Tel. (0421) 51 77 88 2-4

**Neuer Schulwegeplan:
Neustadt**



BREMEN-NEUSTADT. Im neuen Schuljahr 2010/2011 gibt es für Grundschüler und FünftklässlerInnen in der Neustadt, im Buntentor und Huckelriede einen neuen Schulwegeplan. Mittlerweile ist es der fünfte Stadtteilplan des ADFC für Kinder. Orientierungspunkte wie Spiel- und Sportplätze, sichere Wege und Gefahrenpunkte sind anschaulich dargestellt.

Für den Plan waren Kinder aus sechs Schulen als ForscherInnen unterwegs. Außerdem beteiligten sich LehrerInnen, Schulleitungen, Eltern, Polizei, Beirat und Ehrenamtliche des ADFC. Das ADFC-Team und die Kinder bedanken sich für die erfolgreiche Zusammenarbeit und die finanzielle Unterstützung bei: Senator für Umwelt, Bau, Verkehr und Europa, Beirat Neustadt, Sparkasse Bremen, Wohnen in Nachbarschaften (WiN), Gewoba, Neustädter und Huckelrieder Geschäftsleuten sowie Stadtteilmanagement Neustadt.



typisch-Niederrhein.de

**Von nix
kommt nix!**



Haben Sie sich schon mal gefragt, wer eigentlich all die Fahrradwege-Schilder pflegt? Bei uns am Niederrhein sind dafür Spezialisten im Einsatz, die sich liebevoll um jede einzelne Strecke kümmern. Von nix kommt nix: Dieses Motto gilt auch für die Qualität unserer Hotellerie, für die Küche mit regionalen Zutaten und nicht zuletzt für die Gastfreundschaft, die Sie hier erwartet. Kommen müssen Sie aber schon selbst – von nix kommt nix!

Niederrhein Tourismus

Niederrhein Tourismus GmbH
Willy-Brandt-Ring 13
41747 Viersen

Kataloge + Infos unter:
Tel.: +49 (0) 21 62 - 81 79 03
info@niederrhein-tourismus.de
www.niederrhein-tourismus.de

Juniormanager für Naturschutz vor der Botanika



Foto: Botanika

BREMEN . Im Juni verlegten SchülerInnen der Wilhelm-Focke-Oberschule ihr Klassenzimmer für fünf Tage in den Rhododendron-Park. Dort entwickelten sie direkt vor Ort Ideen für ein zukunftsfähiges Management des Parks. Mit dabei: Das Fahrrad als wichtigstes nachhaltiges Verkehrsmittel.

ADFC-Fahrradcodierung

BREMEN. Wer sein Rad behalten will, sollte es codieren lassen. Denn ein verschlüsselt eingravierter Name samt Adresse (EIN-Code) erschwert es Dieben, die Fahrräder weiter zu verkaufen. Der ADFC codiert Fahrräder jeden ersten und dritten Samstag im Monat im ADFC radort bremen (zwischen 10 und 12 Uhr). Ausnahme: statt am 4. September wird am Sonntag, dem 5. September (von 13 bis 17 Uhr) codiert. 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, Bahnhofplatz 14a
 Infos unter Tel. (0421) 51 77 88 2-2 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-Stammtische

Zu spannenden und anregenden Gesprächen lädt der ADFC Mitglieder, Freunde und Interessierte ein, die sich übers Radfahren (und über alles was dazu gehört) austauschen möchten.

Bremen-Stadt

– ab sofort in ÜBERSEE:

Erster Mittwoch im Monat, 19 Uhr, jetzt im Restaurant im Überseemuseum, Bahnhofplatz 13
 Kontakt Antje Hoffmann
 Tel. (0421) 51 77 88 2-77
antje.hoffmann@adfc-bremen.de

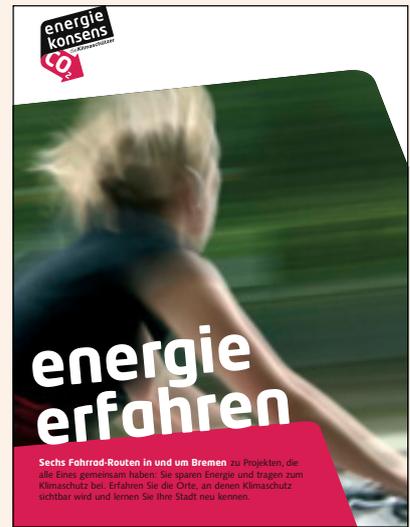
Bremen-Vegesack

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.

Energie erfahren Kostenloser Radwanderführer



BREMEN .Die Klimaschutzagentur „energiekonsens“ hat die dritte Auflage des Radführers „Energie erfahren“ herausgebracht. Durch die sechs vom ADFC mit geplanten Touren lassen sich nicht nur die eigenen Akkus beim Radfahren an frischer Luft aufladen; sie geben auch Gelegenheit, sich direkt vor Ort ein eigenes Bild davon zu machen, wie vielfältig moderner Klimaschutz ist: Die vorgestellten Routen sind zwischen 13 und 65 Kilometer lang und führen zu drei bis vier „Energie-Zielpunkten“ aus den Bereichen Neubau, Altbausanierung, Wind- und Wasserkraft oder solarer Energienutzung. Interessierte können die Orte erfahren, an denen Klimaschutz sichtbar wird, und die Stadt neu kennen lernen! Der Radführer ist im ADFC radort bremen am Hauptbahnhof erhältlich oder kann kostenlos bestellt werden unter Tel. (0421) 37 66 71 0.
 Er steht auch als Download bereit: www.energiekonsens.de/publikationen .

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: 9 - 14 Uhr

Meisterwerkstatt, Ersatzteile, Zubehör, Navigationsgeräte
Verleih: Treckingräder, Tandem, Kinderanhänger, Lastenräder, etc

1-2-3RAD **Hbf Radstation**

Bahnhofplatz 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

Bremen Autofrei

Sonntag, 5. September 2010



Foto: Hannah Grundey

BREMEN. Einen autofreien Sonntag in der City erleben Bremer/innen und ihre Gäste am 5. September 2010 ab 11 Uhr. Dieser Tag steht ganz im Zeichen des Klimaschutzes und verspricht Spaß, Sport und Spiel auf den Straßen der Innenstadt zwischen Weser und Hauptbahnhof. 20 000 Besucherinnen und Besucher werden erwartet.



Es geht los mit einer **Riesenrad-tour**. Sie startet um 11 Uhr am Osterdeich, mitten auf der Kreuzung Altenwall / Tiefer und führt über Bremens Hochstraßen, den „Spaghettiknoten“, die Weserbrücken und über die A 281-Pylonbrücke in der Airport-City.



Foto: Rolf Müller

2009 waren über 3 000 RadfahrerInnen auf der Autobahn unterwegs



Auf die **Fahrrad-Meile** „Am Wall“ lädt der ADFC ein. Hier gibt es Pedelecs und High-Tech-Bikes zum Testen, Rundfahrten zu siebt auf dem Konferenz-Rad, Shows mit BMX, Rhönrad, Einrad, Hochrad, Liegerad.

Jeder Besucher ist eingeladen, mit seinem Gefährt Teil des Spektakels zu sein, mit Lastenrad, Kinderrad, Roller, Anhänger, Tandem oder Rikscha dabei zu sein, zu sehen und gesehen zu werden, sich zu informieren, zu fachsimpeln. Und sich dabei an einer Stadt ohne Abgase, Lärm und Ampelrot zu erfreuen.



Wer etwas Gebrauchtetes anbietet oder sucht, kann dieses beim großen **Fahrrad-gebrauchtmarkt** beim ADFC radort bremen an der Radstation am Hauptbahnhof tun (von 13 bis 17 Uhr).

Dort kann man auch sein Fahrrad zum Tages-Aktionspreis von 5 Euro codieren lassen. Dafür sind Ausweis und Kaufbeleg erforderlich.

www.adfc-bremen.de >Service > Fahrradmarkt



ZWEIRADHANDEL
KAPPEL & LANGE
www.kappel-und-lange.de FAHRRÄDER NACH MASS

Unser "Highlight"
VICTORIA MALENTE
1.899,- €



VICTORIA
E-Räder. Energie erleben.

Tel. 04276-9 40 51 • Borsteler Weg 28, Borstel
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-12.30 Uhr & 14-18.30 Uhr, Sa. 9-15 Uhr

Elektro-Fahrzeuge

Ernst Röwer · Teerhof 50 · 28199 Bremen
Tel. 0421 / 5980540



Ohne Beinkraft,
Elektrofahrräder
als Elektro-Bike

Verschiedene Hersteller:
z.B. Heinzmann, Schachner usw.
Reparatur-Service auch an Fremdfabrikaten

★ **B.S.D.F.-S.** ★

Am Autofreien Tag startet die Kampagne „**Bremen sucht den Fahrrad-Star**“. Bremer/innen setzen sich mit ihrem Fahrrad im Lieblingsoutfit in Szene und werden von ADFC-Starfotografen gecastet. Die Fotos werden für ein Voting auf der ADFC-Website präsentiert und den GewinnerInnen winken stattliche Preise.

Das zentrale Bühnenprogramm läuft an diesem Sonntag **von 11:00 bis 17:30 Uhr** mitten auf der **Kreuzung Tiefer/Altenwall**. In der ganzen Innenstadt sind Kultur- und Spielangebote, Kulinarisches, Infos und Aktionen zu finden, u.a. zu den Themen Elektromobilität, Bus und Bahn, zu Fuß-Gehen, Umwelt- und Klimaschutz sowie auch Car-Sharing („Wenn schon ein Auto in der Stadt, dann ein solches“).

mehr dazu:

www.autofrei-bremen.de

www.adfc-bremen.de > Events

Annette Legait/Klaus-Peter Land



Foto: Hannah Grundey

Es geht rund - auf der FahrradMeile

veranstaltet/unterstützt von:

Der Senator für Umwelt,
Bau, Verkehr und Europa

Freie
Hansestadt
Bremen

adfc radort ●● bremen

Intelligent Energy Europe



Der Senator für Umwelt,
Bau, Verkehr und Europa

Freie
Hansestadt
Bremen

www.autofrei-bremen.de

Mit Rahmenprogramm und Aktionen zum Mitmachen.

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





Mittsommernacht in Schweden

Rund um den Vätternsee 2011 – auch mit Diabetes!



Foto: Harm Hammer (mit Selbstauslöser)

– einmal rund um den Vätternsee. Und 10 DiabetikerInnen aus Bremen sollen dabei sein. LOREDIA steht für „VeLORunde BREemer DIAbetiker am Vätternsee 2011“. Gesundheitssenatorin Ingelore Rosenkötter ist Schirmherrin des Projekts.

„Wir werden nicht alleine fahren“, sagt Dr. Hammer voller Überzeugung. Er begleitet dieses Vorhaben als Facharzt für Diabetes. „Als Initial sollte es eine besondere Tour sein“, erklärt Dr. Hammer. Er will mit LOREDIA auf ein Thema auf-

kennbaren Ursachen: Falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. „Ich möchte die Menschen bewegen“, sagt der Diabetologe und hofft, diese Entwicklung zumindest abschwächen zu können.

Was liegt da näher als eine Kooperation mit dem ADFC? Denn Gesundheit gehört zu den wichtigsten Zielen des Vereins. Das Tourenangebot wird stetig ausgebaut und auf spezielle Zielgruppen abgestimmt. Auch für Diabetiker: Seit einigen Jahren begleitet Diabetesassistentin Ulrike Wübbena ADFC-Touren. „Ich bin selbst betroffen und möchte mit meinen Touren anderen Menschen helfen“, sagt sie.

Im Vorlauf der 24-Stunden-Tour 2011 haben Arzt und ADFC-Tourenleiterinnen eine Tourenserie inklusive einer Nacht-tour ausgeklügelt, die im Herbst startet. Dieses Programm wird alle, die sich durch dieses Trio begeistern lassen, gut vorbereitet nach Schweden und um diesen großen See herum bringen.

Hannah Grundey

*) Da es in Schweden an den Verpflegungsstationen Blaubeersuppe geben wird, wird die Verträglichkeit (Achtung: Durchfall möglich!) individuell getestet!



Foto: Micke Fransson/Vätternrundan

Ein „Blaubeersuppentest“*) gehört auch zur Vorbereitung des „LOREDIA-Projekts“, das Barbara Zierke und Ulrike Wübbena, beide Radtourenleiterinnen des ADFC Bremen, gemeinsam mit dem Mediziner Harm Hammer starten. Am Ziel steht eine TAGESTOUR in Schweden, aber was für eine: 300 Kilometer in 24 Stunden

merkmal machen, dass uns alle angeht. Hochrechnungen lassen erwarten, dass bis 2015 etwa 15 Prozent der BremerInnen an Diabetes leiden werden. Die leicht er-

Auftakt: Samstag, 28. August 2010, 10 Uhr,
ADFC-Treff Jan Tebbe in der Radstation am Hauptbahnhof in Bremen

Das LOREDIA-Projekt wird ausführlich vorgestellt, das Team beantwortet Fragen, man kann sich anmelden. Tour-Daten im Detail demnächst auf www.radtouren-bremen.de

Noch Fragen?

Dr. med. Harm Hammer, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie
Tel. (0421) 240 221-0
harm.hammer@diabetesbremen.de

mehr dazu:

www.radtouren-bremen.de
www.vatthernrundan.se

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



Das Rad verbindet von Mensch zu Mensch

Foto: Hannah Grundey

Das Fahrrad macht vieles möglich: Es macht unabhängiger und erleichtert das Leben. Es hilft dabei, sich selbst und andere besser kennen zu lernen und seine Ziele etwas klarer zu sehen. Und – es lässt uns manchmal Lust auf spannende Wagnisse spüren.

Das Fahrrad ist ein Mittel zum Zweck und wir nutzen es meistens ohne Gedanken daran zu verschwenden, wozu es uns dient. Dabei ist es das Verkehrsmittel im menschlichsten Maßstab, das viele, viele Menschen miteinander verbindet.

Dass nicht alle Bremerinnen und Bremer Fahrrad fahren können, mag man gar nicht glauben. Doch die **Kurse des ADFC zum Radfahren lernen** für Erwachsene sind stark nachgefragt. Immer mehr Menschen, meistens Frauen, wollen ein Stück mehr Unabhängigkeit und Leichtigkeit für Ihre Wege.

Das gemeinsame Draußen-Unterwegs-Sein mit dem Fahrrad – schauend, fragend, erklärend, neugierig – hilft, sich selbst und andere besser kennenzulernen, seine eigenen Ziele ein Stück weit

klarer zu erkennen. Zum Beispiel auf einer Tour des Projekts „**Ausbildungsbrücke**“.

Fast alle Menschen – junge, alte, gesunde, weniger gesunde – können Fahrrad fahren. Warum nicht öfter gemeinsam, zum Beispiel als **Oma und Enkel** auf Tour gehen? Gisela und Tom haben es erlebt.

Und wenn Eltern und Kinder gemeinsam in die **Fahrradschule** gehen, eröffnen sich ganz neue Blickwinkel. Das Radfahren macht vieles möglich. Vor allem von Mensch zu Mensch. *Klaus-Peter Land*

Das neue Team.



Foto: Hannah Grundey

Von links nach rechts: Judith, Astrid, Vanessa

Die 33jährige **Judith Gläser** kam vor anderthalb Jahren aus beruflichen Gründen mit ihrem Mann und ihrem 2jährigen Sohn nach Bremen. Die gebürtige Saarländerin organisierte vor der Elternzeit kulturelle Veranstaltungen und leitete Integrationskurse. Beim ADFC Bremen engagierte sich Judith, die passionierte Mountain-Bikerin, zunächst in der Eltern-Kind-Fahrradschule. Inzwischen organisiert sie die Radfahrerkurse. Sie sagt: „Die Arbeit mit Migrantinnen macht sehr viel Spaß. Sie sind so fröhlich und locker, dass ich ganz vergesse, dass ich arbeite.“

Astrid Wolf bringt sich seit vielen Jahren in den Bereichen Familien, Mobilitäts-erziehung und Umweltbildung beim ADFC Bremen ein. Seit zwei Jahren arbeitet sie in der Fahrradschule mit und schnell interessierte sich die freiberufliche Dozentin und Kunsthandwerkerin auch für die Erwachsenenurse. Als gelernte Ergotherapeutin liegen Astrid natürlich die Hilfe zur Selbsthilfe und mehr Mobilität am Herzen. Astrid findet: „Die glücklichen Gesichter und die neue Unabhängigkeit der Frauen sind meine größten Motivatoren, diese Kurse durch zu führen.“

Die 27jährige **Vanessa Kraschinski** empfindet die Arbeit als Radfahrtrainerin sehr erfüllend. Zum ADFC kam die gelernte Erzieherin auf der Suche nach Tipps für geführte Touren. Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft beim Radfahren ist für die Hochseiltrainerin und Natur- und Wildnispädagogin perfekt. Vanessa: „Ich finde es großartig, eine Unterstützung dabei zu sein, dass Frauen sich das Radfahren beibringen“

Glückliche Gesichter

Sommer, Sonne, Radfahren lernen

Radfahren – für BremerInnen eine selbstverständliche Fortbewegung, von klein auf. Doch manche haben es als Kind nie gelernt. Oder es wegen eines Unfalls, einer Krankheit verlernt. Meistens sind es Frauen. Deshalb bietet der ADFC Kurse zum Radfahren lernen für Erwachsene an. Hier stellt das **pedal** das neue Team vor (links). Die Trainerinnen erzählen, was sie mit den Teilnehmerinnen und ihrem Umfeld verbindet.

Der Anfang vom Radfahren: Auch Erwachsene rollern erst mal los ▶



Foto: Hannah Grundey

Ich hätte nie gedacht, dass ich das je lernen würde!

Obwohl das Wetter in den letzten Tagen nicht so sommerlich war, ist dieser Montagnachmittag trocken und recht warm. Die bunte Gruppe, die sich auf einem Schulhof zusammengefunden hat, sieht trotzdem nicht so glücklich aus. In den Gesichtern der zehn Frauen spiegeln sich gemischte Gefühle.

Darum!

„Mein Vater wollte unbedingt, dass ich Radfahren lerne. Ich fiel ständig hin und verlor bald die Lust. Irgendwann habe ich dann blockiert und ab da ging gar nichts mehr. Jetzt bin ich 63 und mein Mann ist pensioniert. Wir wollen gemeinsame Ausflüge machen, aber ich habe nie Radfahren gelernt“, erzählt eine Teilnehmerin. Andere haben nach schweren Stürzen das Radfahren aufgegeben, manchmal gab es in der Kindheit kein Geld für ein Rad. Die Gründe sind so unterschiedlich wie die Frauen selbst.

Zusammen!

Momentan bietet der ADFC Bremen zusammen mit Trägern wie VHS, Mütterzentren, Gleichstellungsbeauftragten, Gesundheitstreffs und anderen fast ein Dutzend Kurse pro Jahr an. Sie sind immer schnell ausgebucht. Die meisten Kurse finden auf Schulhöfen statt, in Hemelingen, Tenover und Gröpelingen, aber es gibt auch Angebote in

Schwachhausen und im Umland. Zwei Wochen lang 2 Stunden täglich dauert das Training.

Balancieren üben und aufsteigen

Begonnen wird mit Gleichgewichts-, Brems- und Fahrübungen auf Rollern für Erwachsene. Der ADFC stellt den Fuhrpark. Wenn am dritten Termin zum Fahrrad – zunächst als Laufrad – gewechselt wird, werden die ersten Rufe nach Pausen laut, denn manche bisher wenig genutzten Muskeln machen sich bemerkbar. Höhepunkt und Belohnung für die „Strapazen“ ist dann die erste Runde pedalierend auf dem Rad, meistens am fünften Tag. Wie ist das möglich? Die Frauen können es kaum glauben und sind mächtig stolz auf ihre neu erworbenen Fähigkeiten. Und alle freuen sich auf den ersten richtigen gemeinsamen Radausflug am Ende des Kurses.

Dann heißt es, im Alltag dranbleiben, Praxis auch auf der Straße gewinnen. Mit dem Rad kann frau selbstständig und unabhängig unterwegs sein: alleine, mit Freunden oder Kindern. Diese neue Mobilität, macht Spaß und ist obendrein noch gesund – was braucht frau mehr?!

Judith Gläser

aktuelle Kurstermine:

www.adfc-bremen.de > Service > Kursangebote

Schaut euch in die Augen! Paten bauen Brücken zur Ausbildung



▲ „Es wird ein schöner Tag auf dem Rad!“

Fazit: Am Anfang gefremdelt -
am Ende per Du ▶

Ein schöner Aprilmorgen im Bremer Bürgerpark. Zehn Ausbildungs-Paten und neun PatenschülerInnen der Bremer Ausbildungsbrücke treffen sich zu einer ersten gemeinsamen Radtour. Noch liegt Befangenheit über der Gruppe. Sie fremdeln noch etwas: Mitglieder einer Generation, die schon auf ein gutes Stück ihres Lebensweges zurückblicken kann, und diejenigen, die noch „alles vor sich haben“ und ihre wichtigsten Lebensentscheidungen noch treffen müssen. Das ist ganz schön schwierig, denn die Wahlmöglichkeiten erscheinen nicht so groß, zumindest für viele HauptschülerInnen. Dabei zu helfen, den richtigen Anfang, den eigenen roten Faden zu finden, gegen Ende der Schule und vor der Ausbildung, dafür sind die Paten der Ausbildungsbrücke angetreten.

In Bremen begleiten 40 Paten ehrenamtlich als „Ausbildungsbrücke“ seit 2009 PatenschülerInnen, die das wünschen. Dazu gehören HauptschülerInnen an den Schulen Albert-Einstein-Schule, Schulzentrum Schaumburger Straße, Gesamtschule West, Roland zu Bremen Oberschule, Förderzentrum Huchting, viele mit Migrationshintergrund. Dahinter steht eine bundesweite Initiative der Diakonie.

Ein halbes Jahr sind alle nun in Bremen dabei, aber heute das erste Mal als Gruppe zusammen. ADFC-Tourenleiterin Sigrun Bösemann fordert zum ersten Kennenlernen heraus: „Schaut euch in die Augen und gruppiert euch mal nach

Augenfarben!“ Das ist der Anfang eines abwechslungsreichen Programms: Blocklandrunde, Hof Kaemena, Hof Bavenndamm, Picknick im Freien. Und alles mit dem Fahrrad als Gefährt, das die Einzelnen zur Gruppe verbindet. „Nur“ 30 Kilometer – die aber gemeinsam. Am Ende hat das vertraute „Du“ das anfänglich unsichere „Sie“ abgelöst. Wenn es nach Tourenleiter Markus Hübner ginge, sollte die Kooperation zwischen Ausbildungsbrücke und ADFC ausgebaut werden: „Es wäre gut, wenn ein richtiges Projekt daraus würde. Gemeinsam Fahrrad fahren integriert und erweitert den Horizont.“ Ein Anfang ist gemacht und wer dabei war weiß, dass der gut war.

Hannah Grundey

Weitere Infos: www.ausbildungsbruecke.patenmodell.de/startseite/

Oma und Enkel: Der ist immer so neugierig!

„Das erste Mal waren wir 2008 zusammen unterwegs“. Da ist Gisela Scharfbier mit ihrem Enkel Tom zusammen durch das Cuxhavener und das Alte Land Rad gefahren. Das war damals eine neue Erfahrung für beide. Eine sehr gute wie sie meint. „Ich habe ihm damals ein Album von unserer Tour gemacht. Das hat er lange nicht aus der Hand gelegt“.

Zur nächsten gemeinsamen Tour starteten die beiden zwei Jahre später. „Man merkt schon, wie er älter wird“, sagt Gisela ein wenig wehmütig, „aber schließlich soll er ja selbstständig werden.“ Im Moment ist Mountainbiking mit Papa ganz groß angesagt, aber wie lange Tom noch so viel Fahrrad fährt vermag nicht einmal er selbst zu sagen. In diesen drei Jahren passten sie gut zusammen. Die Oma, die ihr ganzes Leben lang Fahrradtouren gemacht hat, und der Enkel, der das Fahrrad als spannendes Vehikel entdeckte, um die ersten Ferien selbst fahrend zu verbringen.

Ob es nächstes Jahr wieder gemeinsam los geht ist ungewiss. Generationen zusammen auf dem Fahrrad unterwegs, das hat etwas Vorübergehendes. Gelegenheiten, die sich nicht automatisch ergeben. Verbindendes, das gesucht wer-



Foto: Hannah Grundey

Genießen gehört dazu - die Pausen, das Schönste bei jeder Tour

den will und das man wagen muss. Da darf man nicht lange überlegen.

„Sonst fahre ich immer zusammen mit Freundinnen“, sagt Gisela, „da unterhalten wir uns natürlich ganz anders.“ Auf den ersten Blick passt das viel besser. Aber... und dann schwelgt Gisela in Erinnerungen: „Aber mit Tom ist es so spannend, weil ich mich mit ganz anderen Dingen auseinandersetzen muss. Der

ist immer so neugierig.“ Und ihre Augen glänzen dabei. Kommt da nicht die Lust? Lust auf dieses Wagnis – unspektakulär und trotzdem abenteuerlich: Über den Tellerrand schauen, gemeinsam unterwegs sein, schauend, fragend, erklärend, schweigend, lachend, gemütlich, sportlich, anhaltend, spielerisch, unterschiedlich. Hauptsache miteinander genießen. Das Radfahren macht vieles möglich.

Hannah Grundey

ÜBRIGENS...



nach Budapest, auf der Rückfahrt mit Halt in Wien.

... wenn Katrin eine Reise gewinnt, dann hat sie viel zu erzählen. Der Hauptgewinn bei der ADFC-AOK-Aktion „Mit-dem-Rad-zur-Arbeit 2009“ war eine Donaukreuzfahrt von TransOcean-Tours – und stellt Euch vor – ich habe sie als ganz normale Teilnehmerin gewonnen. So ein Losglück! Die Reise auf der MS Mozart führte von Passau

Das Leben an Bord war ganz und gar nicht mit meinem Alltag zu vergleichen. Ich konnte mich zurücklehnen, denn die Besatzung kümmerte sich um einfach alles. Verantwortung abgeben und loslassen - es dauerte nur kurz, um mich daran zu gewöhnen. Von meinem Tisch im Restaurant des Schiffes hatte ich eine wunderbare Panoramansicht und mit Wehmut denke ich an das Frühstück mit Blick auf die Kettenbrücke in Budapest.

Die Straßen in Budapest eignen sich leider nicht so zum Radeln, weil unter anderem die Absenkungen an allen Straßenübergängen fehlen, keine markierten Radwege vorhanden sind und die Fahrbahn oft zu schmal ist für Auto und Rad. Für Kinderwagen und Rollstuhlfahrer ist dieser Zustand genauso unbefriedigend und so war es kein Wunder, dass ich nur zwei Radfahrer in all den Stunden gesehen habe.

Ganz anders Wien, dort gibt es ein Radwegenetz, gut ausgeschildert und ohne Stolperfallen. Die Stadtführerin hat ganz stolz davon erzählt – bemerkenswert, fand ich.

Die Reise hat sich wirklich gelohnt, auch wenn die eigene Bewegung etwas zu kurz kam... Noch einmal vielen, vielen Dank an "die Macher" der Aktion und an die Sponsoren. Ohne Ihren Einsatz wäre mein Leben nicht so (ent-)spannend gewesen im April 2010.

Eure Katrin

Gemeinsam in die Fahrradschule!

Herbst 2010: ADFC-Kurse für Kinder und Eltern

Wenn Kinder Rad fahren, sind sie auf einmal so schnell wie der Wind und nicht mehr aufzuhalten. Eltern wissen oft nicht, wie sie ihre Kinder vom spielerischen Radfahren zum sicheren Radfahren im Verkehr gut begleiten können. Hier hilft der ADFC weiter, die Freude an der Bewegung in sichere Bahnen zu lenken und unterstützt deshalb mit speziellen Radlernkursen Kinder und Eltern. In der ADFC-Fahrradschule lernen Kinder sich sicher auf dem Fahrrad zu bewegen. Jeder Kurs basiert auf einem eigenen, speziell auf die Zielgruppe abgestimmten Konzept, dessen Grundlage „Sicher Velo fahren“ des Schweizer Fahrradverbandes IG Velo ist. Dabei werden Eltern spielerisch in den Lernprozess ihrer Kinder einbezogen. Das Radfahrtraining ist in zwei parallel stattfindende Kurse für unterschiedliche Altersstufen aufgeteilt.



Foto: Hannah Grundey

Geschick gefragt – bei Mutter oder Vater und Kind

In dem Kurs „Sicher auf dem Rad“ für Kinder ab 5 Jahren wird der sichere Umgang mit dem Fahrrad auf einem ruhigen Schulhof geübt; Auf- und Absteigen, Bremsen, Kurven fahren und der Einsatz von Handzeichen gehören dazu.dazu.

Im Kurs „Sicher im Straßenverkehr“ begeben sich die Trainer mit Kindern und Eltern gemeinsam in den Straßenverkehr ruhiger Wohngebiete. Hier können Kinder das Gelernte anwenden und Eltern erkennen, welche Situationen ihre besondere Aufmerksamkeit erfordern. Dabei lernen sie das Verhalten ihrer Kinder einzuschätzen und sie in ihrem Fahrverhalten positiv zu unterstützen. Für Kinder ab 7 Jahren.

Dieses Jahr finden die Kurse „Sicher auf dem Rad“ und „Sicher im Straßenverkehr“ jeweils parallel statt am Samstag, dem 21. August und am Samstag, dem 4. September, jeweils von 14 bis 17 Uhr.

Wenn Sie Lust bekommen haben, mit Ihren Kindern radfahrend neue Horizonte zu erblicken, dann melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre AnsprechpartnerInnen sind Markus Hübner, Kimi Klemm und Judith Gläser,
Tel. (0421) 51 77 88 2-6 oder
fahrradschule@adfc-bremen.de

Die ADFC-Fahrradschule wird gefördert von:

Der Senator für Umwelt,
Bau, Verkehr und Europa

Freie
Hansestadt
Bremen

Fahrradpooling

Gemeinsam mit dem Rad zur Schule:

Dieses Angebot läuft in Kooperation mit Bremer Schulen. In den ersten ein oder zwei Wochen des neuen Schuljahres werden Kinder der 5. Klasse von geschulten Erwachsenen mit dem Rad zur Schule begleitet. So trainieren die SchülerInnen sicheres Verhalten im Straßenverkehr, erweitern ihre Verkehrskompetenz und festigen ganz nebenbei umweltfreundliches Verhalten.

Das ADFC-Projekt startete 2008 an der Wilhelm-Olbers-Schule in Hemelingen und findet dieses Jahr nach den Sommerferien zum ersten Mal an der Oberschule Schaumburger Straße in Peterswerder statt.



Foto: Hannah Grundey

Kimi Klemm

Erst gut angeleitet – dann selbst im Verkehr fahren lernen

PLUS MINUS



PLUS Schilder sichern Vorrang

BREMEN-WALLE-GRÖPELINGEN-OSLEBSHAUSEN. Im Zuge der grünen Achse durch den Bremer Westen stehen jetzt „Vorfahrt achten!“-Schilder. Und zwar für den Verkehr auf der Straße, der den Grünzug kreuzt. Damit haben Radfahrende im Grünzug jetzt im Falle eines Unfalles mehr Rechtssicherheit. Denn jetzt genießen sie tatsächlich Vorfahrt, während sie sich vorher beim Queren dieser Straßen lediglich vorfahrtsbe-

rechtigt „fühlten“. Damit findet eine im Sinne des Radverkehrs positive Entwicklung ihren Abschluss: einst an jeder Kreuzung per Gitter ausgebremsst, nun eindeutig bevorzugt. Da fällt jetzt auch mal Rücksichtnahme viel leichter. Nur am Halmer Weg fehlten bei Redaktionsschluss noch die letzten Schilder..., dann wäre es perfekt.



MINUS Auf der Schwelle zum Sturz

BREMEN-HORN-LEHE. Auf der Leher Heerstraße wurden in Höhe der Kreuzung mit den Straßen Herzogenkamp und Luisental Kunststoff-Schwellen auf der Fahrbahn angebracht. Damit soll verhindert werden, dass verbotenerweise über eine Sperrfläche links abbiegenden Autos mit der Straßenbahn zusammenstoßen. Doch Radfahrende, die aus dem Luisental kommend

geradeaus in den Herzogenkamp wollen, fahren geradewegs auf diese Hindernisse zu, weshalb sie meistens genau hier eine Schrecksekunde erleben dürften. Zumal ihnen bislang keine eindeutige Führung angeboten wird. An anderer Stelle führten derartige Schwellen bereits zu heftigen Stürzen. Deshalb müssen sie weg!



PLUS Natur pur noch schöner erleben

BREMEN-BURG-GRAMBKE. Ein neuer Wanderweg durchs Werderland ermöglicht auch Radfahrern pure Naturerlebnisse noch ein Stück abwechslungsreicher. Zwischen Burg-Grambke, Lesum und Mittelsbüren (Zur Moorlosen Kirche) ist nun zusätzlich eine Freizeitroute entlang des Stahlwerksgeländes offen. Diese

macht auch Rundfahrten möglich. Etwas ungetrübter wäre die Freude, wenn der Belag an manchen Stellen noch etwas ausgebessert würde. Andererseits ist klar, dass hier kein Asphalt erwartet werden darf, denn man bewegt sich durchs Naturschutzgebiet.



PLUS MINUS Wie denn? Wo denn? Was denn??

BREMEN-NEUSTADT (AIRPORT-CITY). Wo die Bochumer Straße in den Flughafendamm mündet, durfte der (auf der Fahrbahn) ankommende Radfahrer eigentlich nur noch absteigen und schieben, jedenfalls wenn er weiter Richtung Innenstadt wollte. Er könnte auch auf den Flughafendamm nach rechts abbiegen und zusammen mit dem Autoverkehr den großzügigen U-Turn nach links benutzen. Jetzt hat das Amt für Straßen und Verkehr doch

noch alle gesetzestreuen Radfahrer erlöst: Das Schild, das den Verkehr auf der Fahrbahn zum Rechtsabbiegen zwingt, bekam einen Zusatz „Radfahrer frei“. Das heißt, man darf jetzt legal nach links fahren zur Fußgänger- und Fahrradfurt von der Bochumer Straße über den Flughafendamm. Ein Vorbeifahrtstreifen und eine Aufstellfläche dazu wären eine klare Sache gewesen – so fährt nun jeder, wie er will.

PLUS MINUS



PLUS MINUS Jan-Reiners-Weg wieder auf

LILIENTHAL. Der Jan-Reiners-Weg ist eine der beliebtesten Alltags- und Freizeitrouten für Radfahrende. Beliebt, auch weil er weitgehend autofrei ist. Nach langer Sperrung wegen des Baus der Umgehungsstraße für die Ortsdurchfahrt Lilienthal ist er wieder geöffnet und führt jetzt erst mal ein Stück entlang der schönen (???) neuen Straßenswelt. Und es gibt eine neue Gefahrenstelle: Kurz hinter der neuen Wümmebrücke

in Höhe des Truperdeichs nimmt eine Lärmschutzwand den Blick. Deshalb ist Vorsicht beim Überqueren der Straße angebracht. Auch der Platz zum Aufstellen an der Ampel ist ziemlich knapp und der Bordstein unangenehm hoch. Und die Wartezeiten sind lang, selbst wenn kein Auto kommt. Anderenorts sind solche Radhaupttrouten oftmals unter oder über eine solche neue Straße geführt – hier nicht.



MINUS Begrenzt breiter

BREMEN-MITTE. An der Tiefer am Übergang zum Osterdeich wurde auf der Weserseite der Rad-/Gehweg deutlich verbreitert. Doch mitten im schönen neuen Radweg steht ein Ampelmast. Von beiden Seiten recht deutlich gekennzeichnet mit einer rot-weiß gestreiften

Warnbake. Wer plant und baut so was, fragt man sich. Es ging nicht anders, wegen der Leitungen, die im Boden verlaufen, hört man von den Verantwortlichen aus dem Amt für Straßen und Verkehr. Auf Autofahrbahnen erlebt man so etwas nicht, können wir nur festhalten.



„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

PUBLICA 2010

Neue Klebecodierung gut angelaufen



Auf der diesjährigen PUBLICA codierte der ADFC in Kooperation mit der

ADFC-Karte und Tourenprogramm viel gefragt

Das Wetter war gut und am Infostand des ADFC herrschte reges Treiben: Viele Besucher suchten Rat und informative Gespräche bei den Aktiven und so manche neue Radkarte wartet mit Ihrem Besitzer

hiesigen Polizei 35 Räder mit der neuen Klebeetikettenmethode. Das heißt, der EIN-Code (Eigentümer-Identifizierungsnummer*) wird nicht in den Rahmen graviert, sondern auf ein Etikett geprägt, das auf den Rahmen geklebt wird. Der Vorteil: Radrahmen, bei denen eine Gravur schwierig oder unmöglich ist, lassen sich auf diese Weise ebenfalls schützen. Die gelben Aufkleber fallen gut ins Auge und lassen sich problemlos platzieren. Je länger sie am Rahmen sind, umso schwieriger lassen sie sich entfernen. Erfahrungen aus Bayern zeigen, dass nach drei Wochen

eine Entfernung per Schabeisen schon einige Minuten dauert und gleichzeitig Lacke bzw. Rahmen beschädigt werden. Da immer zwei Etiketten geklebt werden, eines am Sattelrohr rechts und eines an versteckter Stelle, bleibt mindestens eines erhalten. In Verbindung mit den Fahrradpässen war diese Aktion ein weiterer Schritt zur Prävention von Raddiebstählen hier im Landkreis.

*Infos zum EIN-Code finden Sie in pedal-Nr. 4-2009, Seite 10, Diebstahlprävention, www.adfc-bremen.de > wir über uns > pedal-Magazin

auf die große Tour. Als „Renner“ erwies sich hierbei die ADFC-Karte „Bremen und Umgebung“ aus dem Bielefelder Verlag. Auch das Tourenprogramm ging weg wie „warme Semmel“. Die Akteure im Kreis-

verband fanden ihren Auftritt gelungen und planen im kommenden Jahr wieder auf der PUBLICA mit einem Stand dabei zu sein.

Lars Grundmann

Franzosen zu Velo-Besuch beim "Fiets-Kolleg"



Hélène und Thomas aus der Bretagne studieren mit dem Rad Europa

Beim "Fiets-Kolleg" (Aktiventreffen) des Kreisverbandes Osterholz waren Hélène Roisille und Thomas Michel aus der Bretagne zu Gast. Sie touren per Fahrrad durch

Europa: Irland, Schottland, die Niederlande und Deutschland und weiter durch Skandinavien, das Baltikum und Polen bis nach Rumänien, bevor sie im Oktober wieder zurück in Frankreich sein werden. Sie besuchen Fahrradinteressierte und -vereine, um sich über die Situation des Radverkehrs in Europa zu informieren. Der Erfahrungsaustausch auf Englisch und Französisch, unterstützt von intensiver Mimik und Gestik, war für beide Seiten interessant und alle nahmen viele Ideen und Gedanken mit nach Hause. Neben der in Deutschland, gemessen an französischem Standards, relativ guten Radwegweisung und der allgemeinen Verkehrssicherheit stellte sich der Stern

in Bremen mit seiner Radwegführung als besonders interessantes Studienobjekt für die beiden Franzosen heraus.

Interessierte können die Tour und die Erfahrungen der beiden „Rad-Studienreisenden“ im Internet verfolgen unter: <http://rouleurope.free.fr>. Für die Aktiven im Kreisverband war es ein sehr schöner Abend und viele neue Ideen für die Verbandsarbeit sind das Ergebnis. Einen ähnlichen kreativen Gedankenaustausch erhoffen wir uns mit neuen interessierten Mitgliedern, die den Weg zum "Fiets-Kolleg" finden. Näheres siehe unten.

Stephan Koch



Kreative Köpfe am Werke

Aktive gesucht!

Die ADFC-Aktiven im Kreisverband Osterholz benötigen dringend Unterstützung bei Infoständen, Gebraucht Fahrradmärkten und Fahrradcodierungen sowie bei Pressearbeit und Radtourenleitung!

Weitere Infos bei Stephan Koch, Tel. (04298) 467066 oder beim "Fiets-Kolleg" (Aktiventreffen). Das ist jeweils am letzten Donnerstag im Monat (außer in den Sommerferien und im Dezember) um 20 Uhr auf Gut Sandbeck.

Höchst ärgerlich

Radfahren an Baustellen

BREMEN. Baustellen ärgern Verkehrsteilnehmer. Das liegt in der Natur der Sache. Aber gutes Baustellenmanagement schafft es, die Beeinträchtigungen möglichst klein zu halten und zwar für alle Verkehrsteilnehmer. Leider nicht in Bremen. Oft sind hier Radfahrende und zumeist auch Fußgänger davon ausgenommen. Kein Autofahrer wird an einer Baustelle angehalten und aufgefordert, sein Fahrzeug durch den Bereich zu schieben oder im rechten Winkel seine Fahrspur über 20 Zentimeter hohe

Stufen zu verlassen. Autofahrer erfahren auch nicht erst von einer Vollsperrung, wenn sie davor stehen.

Und obwohl in der Fahrradstadt Bremen 25 Prozent aller Wege mit dem Rad zurückgelegt werden, gewinnen die Radfahr-Experten vom ADFC häufig den Eindruck, dass das ganz besonders an Baustellen nicht viel zählt.

Um die Mängel und den damit verbundenen Ärger endlich abzustellen, hatten sich schon 2003 Bausenator, Polizei, Amt für Straßen und Verkehr sowie der ADFC auf Grundsätze zur Radverkehrsführung an Baustellen geeinigt. Die wesentlichen Punkte sind:

- ▶ Sperrungen für den Radverkehr im Zuge von Hauptverbindungen sollen vermieden werden.
- ▶ Das Schild „Radfahrer absteigen“ ist entbehrlich.
- ▶ Wenn Gehwege schmaler als 2 Meter sind, müssen Radfahrer die Fahrbahn benutzen, ggf. mit markierten Schutzstreifen.
- ▶ Bei Vollsperrungen soll eine Umleitung ausgeschildert werden.

Doch in der Praxis scheint kaum jemand diese Grundsätze beachten zu wollen. Auf mangelhafte Baustellenführungen hinzuweisen ist eine der Hauptbeschäftigungen von Albrecht Genzel, Verkehrsreferent beim ADFC. Denn es werden sowohl Verkehrsregeln als auch Grundsätze außer Kraft gesetzt – manchmal nur

für wenige Tage, oft aber auch für Wochen oder Monate. Die Mitwirkenden: Mitarbeiter des Amtes für Straßen und Verkehr, Polizisten, Bauleiter, Baufirmen und Hilfskräfte vor Ort. Da stellt sich einem doch die Frage: Hat das Methode oder ist das einfach nur Schlamperei?

Zwei langandauernde und höchst ärgerliche Beispiele aus jüngster Zeit:



Langemarckstraße

Auf der Langemarckstraße in der Neustadt ist für den ganzen Sommer im Schienenbereich eine Baustelle eingerichtet. Viele Radfahrer und Fußgänger müssen sie jedoch trotz Baustelle im Zuge der Straße „Am Deich“ überqueren. Anstatt von vornherein ordentliche Umleitungen gemäß den Grundsätzen mit einzuplanen, wurde die vielleicht einfachere aber dennoch gefährlichere Lösung gewählt: Totale Absperrung! Hat jemand geglaubt, das funktioniert? Gottseidank ist ja noch nichts passiert.



Domsheide

Hier ist ein zentraler Umsteigepunkt für Bus- und Bahn-Fahrgäste und schwieriges Terrain für Radfahrer, auch ohne Baustelle. An der Balgebrückstraße werden sie in beiden Richtungen mitten durch eine Bushaltestelle geschickt. Genau in diesem Bereich steht seit Monaten auch noch ein großes Gerüst. Dabei hätte man längst die Umfahrung durch die Marktstraße und über den Marktplatz vor der Bürgerschaft entlang einrichten können. Warum hat niemand daran gedacht? Warum werden Fahrgäste, Fußgänger und Radfahrer gemeinsam so lange schikaniert?

Der ADFC-Tipp:

Baufirmen sollten vertraglich verpflichtet werden, sich an die festgelegten Grundsätze zur Radverkehrsführung an Baustellen zu halten. Bei Nichtbeachtung hätten sie dann eine saftige Konventionalstrafe zu zahlen. Das hilft garantiert.

Alte Lunebrücke nur einzeln passierbar



Fotos: Otto Dunkhase (großes Bild)
Christian Peters (kleines Bild)

Alte Lunebrücke mit Roststellen (kleines Bild)

BREMERHAVEN/LOXSTEDT. Mitte Mai musste die „Alte Lunebrücke“, über die die Radwege zwischen Bremerhaven, der Luneplate und Loxstedt-Fleeste sowie

-Ueterlande verlaufen, gesperrt werden. Viele Radfahrer und Fußgänger protestierten daraufhin. So wurde sie bis Ende Juni provisorisch repariert, so dass seit-

dem Passanten die Brücke einzeln wieder benutzen können. Die Zukunft der Brücke ist offen. Eine dauerhafte Sanierung würde voraussichtlich einen sechsstelligen Betrag kosten.

Die Brücke an der „Alten Luneschleuse“ steht seit ca. 1900, das genaue Baujahr ist nicht mehr festzustellen. Bauern und Handwerker nutzten sie als Übergang, um in Wulsdorf ihre Waren und Dienstleistungen anzubieten. Doch der Zahn der Zeit nagt an der Brücke. 1993 wurde sie völlig gesperrt und später nur noch für Radfahrer und Fußgänger freigegeben. Diese nutzen gern den Weg, führt er doch zu einem beliebten Ausflugslokal und ist eine gute Alternative zur stärker befahrenen Hauptstraße. Doch der Rostfraß machte nicht vor dem genieteten Stahlfachwerk Halt – es bekam Löcher. Unklar ist, wer die Kosten dieser auch touristisch wichtigen Brückensanierung übernimmt, ob Loxstedt alleine oder zusammen mit Bremerhaven.

Otto Dunkhase

Klimawette: Mit dem Fahrrad um die Welt

15 000 Kilometer (37,5 %) geschafft



Foto: Otto Dunkhase

Klimawette: Auf dem Weg zum Streckenposten

BREMERHAVEN will sich als Klimastadt profilieren, deshalb startete am 10. und 11. April am Schaufenster Fischereihafen eine Fahrrad-Klima-Wette. Allein mit Muskelkraft sollte per Rad einmal rund um den Globus gefahren werden. Das sind 40.024 km, eine ziemlich lange Strecke. Ein durchschnittlicher Autofahrer benötigt hierfür ca. drei Jahre. Im April sollten RadfahrerInnen diese Strecke auf einem Rundkurs über 25 Kilometer zusammen erradeln – 1.601 Runden wären dafür erforderlich gewesen.

Mitglieder des ADFC hatten die Strecke sehr gut ausgeschildert und stellten zwei der vier Stre-

ckenposten. Alle TeilnehmerInnen bekamen dort Stempel für den Nachweis in den Startpass (kostete 4 Euro). Damit konnten sie Tickets für Halbtagestörns auf einem Segelschiff bei der Sail Bremerhaven 2010, für Open-Air-Konzerte und Restaurantgutscheine gewinnen. Darüber hinaus sollten zwei Jugendprojekte des Vereins „Rückenwind“ und der Phänomonta gefördert werden.

Kühles Wetter und eine steife Brise wehte den RadfahrerInnen voll ins Gesicht. So kamen am Ende „nur“ 15.000 km zusammen. 600 Menschen, unter ihnen viele Aktive des ADFC, waren trotzdem begeistert von dieser Aktion und hoffen, dass diese Tour im nächsten Jahr wiederholt wird.

Otto Dunkhase

ADFC-Kontakt:

ADFC-Arbeitskreise, Aktivtreffs, 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 2-0, Fax 70 11 59 und 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 2-2
Geöffnet montags bis freitags 10 – 18 Uhr,
montags und donnerstags bis 20 Uhr, samstags 10 – 14 Uhr

ADFC Bremen – Spendenkonto:

Nr. 104 88 59 Sparkasse Bremen (BLZ 290 501 01)

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord

in der Radstation Vegesack, dienstags 16:00 - 18:00 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 (bis 22. Dezember),
samstags 10 - 12 Uhr (bis 30. Oktober)

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

Dreitausend ADFC-Mitglieder in Bremen

Vor mehr als 30 Jahren wurde der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) in Bremen gegründet. Bundesweit sind

inzwischen mehr als 128.000 Menschen im ADFC. Jetzt konnte der Landesverband Bremen sein 3.000stes Mitglied

begrüßen. Hans-Joachim Reimann, stellvertretender ADFC-Vorsitzender, gratulierte der Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Frauke Koppelin aus Findorff und übergab ihr einen wasserdichten ORTLIEB Flight-Fahrradrucksack. Frau Dr. Koppelin macht gerne Radtouren und entdeckt in diesem Sommer Deutschland per Rad.

Micaela Pressberger ist neu in Bremen und gewann SCHWALBE-Marathon Plus Reifen als dreitausenderstes Bremer ADFC-Mitglied. Sie kam zum ADFC, weil hier Menschen mit gleichen Interessen zusammenstehen und sich gemeinsam dafür einsetzen.

Reimann dankt auch den vielen aktiven Mitgliedern im ADFC, die den Verein so bunt und lebendig machen. Er lädt dazu ein, gerne selbst aktiv zu werden: "Es ist ganz einfach, fürs Fahrrad kann man noch eine Menge bewegen."

Klaus-Peter Land



Foto: Hannah Grundey

Dr. Frauke Koppelin (Mitte) und Micaela Pressberger bekamen als glückliche neue Bremer ADFC-Mitglieder praktische Geschenke von Hans-Joachim Reimann überreicht.

Fördermitglieder stellen sich vor:

fahrrad express

Der fahrrad express steht seit 1988 für ökologische Kurier- und Botendienste. Rund 30 Mitarbeiter bearbeiten schnell und zuverlässig die Kundenaufträge; sei es der Ladenschlüssel, der auf dem Küchentisch vergessen wurde, Terminsachen zum Finanzamt oder Gericht, druckfrische Entwürfe für die Präsentation beim Kunden oder auch einfach mal, um die Freundin mit einem Blumenstraus zu überraschen. Inhaber Matthias Gertzen: „Hierfür

setzen wir bewusst ausschließlich Fahrräder ein, weil wir überzeugt sind, dass für die meisten Kuriertransporte innerhalb der Stadt das Rad die schnellste und zuverlässigste Wahl ist. So ersparen wir Bremen täglich hunderte Autokilometer und pro Jahr fast 30 Tonnen CO₂.“

www.fahrrad-express.info



Foto: fahrrad express

Das Team des fahrrad express vor dem Firmensitz in der Bohnenstraße 7

Den ADFC fördern....

... in Bremen/Bremerhaven

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 76d, 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	Bohnenstraße 7, 28203 Bremen,	(0421) 70 70 27
Fahrradstation Neustadt	Lahnstraße 33 (Delmestraße), 28199 Bremen,	(0421) 30 21 14
FREYRad	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,	(0421) 5 98 30 -0
KVS tours GmbH	Barkhausenstr. 29, 27568 Bremerhaven,	(0471) 95 84 98-30
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
stroux solutions & more	Utbremer Ring 170, 28215 Bremen,	(0421) 379 59 72
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
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
-----------------------------	------------------------------	-------------------



Radstation

mehr Service fürs Rad

35€ Vorteil für neue ADFC-Mitglieder*

*ADFC-Vorteil: Neumitglieder im ADFC Bremen erhalten die erste Radstations-Jahreskarte zum Halbjahrespreis von 35 €

Radstation
Veogesacker
Bahnhofsplatz 6
28757 Bremen

Radstation
Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen



Fahrrad-Parkhaus
Hbf-Nordseite
 Willy-Brandt-Platz 3a
 28215 Bremen

radort ●● bremen
 der Infoservice des ADFC
 Fon (0421) 51 77 88 22
 Fax (0421) 51 77 88 25
 info@adfc-bremen.de
 www.adfc-bremen.de

Öffnungszeiten
 Mo + Do 10:00 bis 20:00 Uhr
 Di, Mi, Fr 10:00 bis 18:00 Uhr
 Sa 10:00 bis 14:00 Uhr

Fahrräder - Ersatzteile
Reparaturen - Verleih

1-2-3RAD
am Hauptbahnhof
 Bahnhofsplatz 14a
 28195 Bremen
 Fon (0421) 1 69 01 00

Öffnungszeiten
 Mo-Fr 8:00 bis 20:00 Uhr
 Sa/So 9:00 bis 20:00 Uhr

123rad-bremen@arcor.de
 www.1-2-3rad.de

Fahrräder - Ersatzteile -
Reparaturen - Verleih -
Sicheres Parken

1-2-3RAD
Radstation Veogesack
 Veogesacker Bahnhofsplatz 6
 28757 Bremen
 Fon (0421) 2 58 39 36

Öffnungszeiten
 Mo-Fr 10:00 bis 18:00 Uhr
 Sa 10:00 bis 14:00 Uhr

123rad-bremen@arcor.de
 www.1-2-3rad.de

Beitritt
 auch unter www.adfc.de
adfc
 Allgemeiner Deutscher
 Fahrrad-Club

Anschrift:

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

Antwort

adfc
 Postfach 10 77 47
 28077 Bremen

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 €**
- Zusätzliche jährliche Spende** €

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.**

Datum Unterschrift



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!