

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 1 • 2013

Januar – April 2013



adfc

Bremen
Bremerhaven
Oldenburg
Nordwest-Niedersachsen

www.adfc-bremen.de



Bilder + Geschichten



adfc
Bremen

RadReise
Ziele

8. Januar, 5. Februar, 5. März

IN DIE PEDALE TRETEN
Sportlich, sportlich

Auf dem Titel:
Fürs **pedal** ins Wasser des DRK-Schwimmbads gestiegen sind Celina Miedtank und Uwe Wöhlbrandt. Der ADFC und die Fotografin danken der Trainerin für Aquacycling, Angelika Miedtank, für ihre außergewöhnliche Geduld und ihr Engagement – ohne sie wären diese Bilder nicht möglich gewesen.
(Foto: Hannah Grundey)

Foto: Hannah Grundey



Tobias Wolf
Vorsitzender ADFC
Landesverband
Bremen

Mit dem Rad ins neue Jahr

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kann man eigentlich im Kreis herum fahrenden Rad-sportler/innen zuschauen, ohne dass einem total langweilig wird? Man kann, zumindest die Macher der Bremer SIXDAYS versichern das. Kann man eigentlich mit dem Verkehrsmittel Fahrrad sportlich noch mehr anstellen? Natürlich: Rennen fahren, aber auch Ball spielen, Wasser treten, Kunststücke vollführen, Berge erklimmen und hinunter rasen. Es macht Spaß und hält fit, wie sportlich aktive Radfahrer/innen versichern. Kann und soll der ADFC eigentlich selber einen Fahrradladen betreiben? Keinen Fahrradladen, aber die Radstation am Bremer Hauptbahnhof mit allem Drum und Dran.

Ab 1. Januar gibt's alles aus einer Hand: Sichere Fahrrad-parkplätze, Leihräder, Bücher, Karten, Infos, Werkstattser-vice, Ersatzteile und Räder aus Meisterhand. Mehr dazu auf Seite 21.

Der ADFC arbeitet natürlich weiter hauptsächlich daran, mehr Menschen dazu zu bringen, mehr Rad zu fahren. Gerne auch mehr junge – deshalb gibt es ab 2013 eine günstige Jugend- (bis 18) und eine Junior-Mitgliedschaft für alle unter 27 (Beitritt auf Seite 22).

Viel Spaß beim Lesen! Noch mehr Spaß beim Radfahren!

Tobias Wolf

Inhalt

Editorial	
Mit dem Rad ins neue Jahr	2
Im Gespräch	
Das Fahrrad begeistert auch indoor	3
Meldungen	
Kurznachrichten	4
Ausblick – Radreisen 2013	
Radreisen 2013 mit dem ADFC	6
Buten & Binnen	
Aktion „Pedelec testfahren“ 2013 Das ADFC-Bremen-Fahrradjahr 2012	ab S. 7

SCHWERPUNKT SPORTLICH, SPORTLICH



Sportliche Glücksmomente	10
Aquacycling	
Extremsport Mountainbiking	11
Radball Radpolo	12
Daniela Gaß Bremer Sixdays	13
VeloSport stellt sich vor	14

Bremen	
ÜBRIGENS...	15
Verkehr	
PlusMinus - kommentierte Fotos	16
Bremerhaven	
Neue Brücke an der „Alten Luneschleuse“	
ADFC-Sternfahrt zum Deichspektakel in Bremerhaven	18
Oldenburg	
Großes Oldenburger Liegeradtreffen 2012 ADFC Oldenburg aktiv bei Ferienpassaktion Jagen und Grillen	19
ADFC-Service	
Regelmäßige Termine ADFC-Kurse im Frühjahr 2013	20
ADFC Kompakt	
ADFC-Kontakt ADFC übernimmt den Betrieb der Radstation am Bremer Hauptbahnhof Fördermitglieder	21
Tipps & Technik	
Liebings-Accessoires aus der pedal -Redaktion	23

IMPRESSUM

pedal

Regionale Fahrradzeitschrift des ADFC für Bremen, Bremerhaven und Oldenburg sowie die Landkreise Oldenburg und Wesermarsch und die ADFC-Mitglieder in Nordwest-Niedersachsen.

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 der ADFC Kreisverband Oldenburg für Niedersachsen.

ISSN 0934-1161
Heft 1/2013

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.

Redaktion: Klaus-Peter Land (Verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling, Heiner Brüning, Peter A. Busch, Hannah Grundey, Antje Hoffmann, Kira Kempf (Illustrationen), Tamara Mitransky, Martina Pedotti, Ralph Saxe

Layout: Manfred Koopmann, Hamburg
Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC
Gedruckt auf Umweltpapier RecySatin

Die nächsten pedal-Hefte:

Ausgabe 2/13
(**pedal SPEZIAL** rad & touren)
Anzeigenschluss 7. Januar 2013
Erscheint Mitte Februar 2013

Ausgabe 3/13
Anzeigenschluss 2. März 2013
Erscheint Mitte April 2013

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2013

Das Fahrrad begeistert auch indoor

Interview mit Messechef Hans Peter Schneider

Der ADFC Bremen ist ideeller Partner bei den Bremer SIXDAYS und lädt seine Mitglieder und alle Alltagsradfahrer/innen gerne ein, die sportliche Seite der Veranstaltung kennen zu lernen. Messechef Hans Peter Schneider stellte sich den Fragen der **pedal**-Redaktion:

pedal: *Wie passen das Sechstagerennen (Sixdays) und der ADFC zusammen?*

Hans Peter Schneider: Bei beiden dreht es sich um das Thema Fahrrad. Bei dem einen ist es sportiv bei dem anderen deutlich mehr alltagsbezogen. ADFC und Sixdays sind zwei Seiten derselben Medaille. Unsere Partnerschaft passt also. Ich glaube vom Alltagsfahren zum Rennradfahren ist es gar nicht so weit. Viele in Bremen – ich übrigens auch – haben mehrere Fahrräder: Neben dem Alltagsrad steht oft ein Rennrad oder Mountainbike. Wir hoffen durch die Partnerschaft mit dem ADFC neue Sportinteressierte und sich wieder für den Sport Interessierende zu gewinnen.

pedal: *Was unterscheidet die Sixdays 2013 von den früheren?*

Hans Peter Schneider: Wir haben es im letzten Jahr geschafft, den Sport wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken. Wir wollen neues Sportpublikum gewinnen neben vielen Menschen, die schon seit Jahrzehnten die Sixdays besuchen. Wir zählen nicht nur auf die Partybesucher sondern betonen, dass wir eine Sportveranstaltung mit großem Unterhaltungsteil sind. Wir legen Wert darauf, sportinteressierte Menschen wieder auf die Ränge zu bekommen. Deswegen betrachten wir die ÖVB-Arena eindeutig als Haupthalle. Vergangenes Jahr fand erstmalig ein Frauenrennen statt. Die Resonanz war bestens. Wir werden dieses Rennen diesmal auf zwei Tage ausweiten. Auch visuell wird das Fahrrad in allen Hallen höchst präsent sein. Da dürfen Sie gespannt drauf sein.

pedal: *Das Sechstagerennen ist also eine Veranstaltung für den Fahrradsport und für das Fahrrad. Woran merkt man das noch?*

Hans Peter Schneider: Der Sport steht zwar im Vordergrund, aber wir haben zusätzlich Partnerschaften mit Fahrradgroßhändlern und Fahrradläden geschlossen. Darüber hinaus haben wir einen Ausstellungsbereich, in dem sich um die ÖVB-Arena herum Fahrradläden oder Fahrradinitiativen präsentiert haben. Die Partnerschaft mit dem ADFC passt sehr gut dazu. Der ADFC hat 2012 auf dem Kindernachmittag wunderbar gezeigt, wie Familien sich mit dem Fahrrad bewegen können. Und 2013 ist ebenfalls die Beteiligung des ADFC beim „Kids Day“ geplant.

pedal: *Ich habe gehört, dass die SIXDAYS eine von den Veranstaltungen sind, die im nächsten Jahr das Logo des autofreien Stadtraums verwenden wollen. Wie wollen Sie das Logo bezogen auf die SIXDAYS mit Leben füllen?*

Hans Peter Schneider: Das Fahrrad ist in Bremen ein Alltagsverkehrsmittel. Das sieht man auch daran, dass es eine hohe Dichte an Menschen gibt, die zur Arbeit, in der Freizeit und im Alltag mit dem Fahrrad fahren. Ich glaube, dass man die Menschen mehr in dieser Richtung unterstützen sollte. Initiativen, wie „Mit



Foto: Gaby Ahmert

Hans Peter Schneider nimmt den Sport bei den SIXDAYS mehr in den Blick

dem Rad zur Arbeit“ sind dabei absolut dienlich. Die Partnerschaft soll erstens dazu ermuntern, die vielen kurzen Fahrten im Alltag mehr mit dem Fahrrad zurückzulegen. Zweitens ist es selbstredend, dass man zu den Sixdays nicht unbedingt mit dem Auto oder dem Fahrrad kommt, wenn man ausgiebig feiern möchte. Grund genug für uns, gezielt die Nutzung des ÖPNV zu fördern. Deshalb passt das Logo des autofreien Stadtraums sehr gut zu uns.

pedal: *Wie sieht Ihre persönliche Fahrrad-Mobilität aus?*

Hans Peter Schneider: Als Besitzer mehrere Fahrräder, vom Rennrad übers Tandem bis hin zum Stadtrad, verwende ich im Alltag gerne und viel das Rad, fahre aber ab und zu auch gerne sportiv. Meine Familie mit zwei Kindern besitzt – ich muss das nachzählen – mindestens neun Fahrräder.

Das Interview führte Ralph Saxe

Zur Person: Der studierte Volkswirt Hans Peter Schneider ist bei der WFB Wirtschaftsförderung Bremen als Geschäftsführer zuständig für den Geschäftsbereich Messe Bremen & ÖVB Arena. Seit 2012 führt er gemeinsam mit Theo Bührmann das Sechstagerennen durch und veranstaltet außerdem die Messen Hanselife, Slowfish, Rad&Outdoor, Jazzahead und vieles mehr. Schneider (52) ist verheiratet, hat zwei Söhne von 11 und 15 Jahren und lebt seit 2001 (sehr gerne) in Bremen-Findorff. Er fährt nicht nur Fahrrad sondern ist auch nach eigenen Angaben der Monteur in der Familie.

**ADFC Bremen
jetzt auch auf Facebook**



BREMEN. Wie kann der ADFC Bremen seine Öffentlichkeitsarbeit verbessern, vermehrt bei jungen Menschen ankommen? Damit setzten sich Studenten der Universität Bremen im Rahmen einer Projektarbeit auseinander. Herausgekommen sind viele interessante Vorschläge, darunter auch eine ADFC Bremen-Präsenz auf Facebook. So schnell wie das Medium ist, erfolgte auch die Umsetzung: Aktuelle Veranstaltungen, Infos zur Verkehrspolitik, Technik, Reisen, Fahrradalltag – die ganze Vielfalt der Fahrradwelt ist in Bildern und Filmen zu entdecken. Facebook-Kenner brauchen an dieser Stelle keine weiteren Erklärungen. Allen anderen bietet die Seite einen Einstieg.

www.facebook.de/ADFCBremen

**SONNTAG, 17. FEBRUAR
Fünfte Aktivoli Freiwilligenbörse**

BREMEN. Am 17. Februar von 11-17 Uhr ist es wieder soweit. Im schönen Ambiente des Rathauses stellen sich bei der 5. Aktivoli Freiwilligenbörse rund 65 gemeinnützige Organisationen vor. Unter den rund 2.100 Interessenten, die 2012 die Börse besuchten, konnte der ADFC einige neue Aktive für sich gewinnen. Der ADFC sucht aktuell ehrenamtliche Mitarbeiter für die pedal-Redaktion, die Organisation/ Betreuung von Radtouren und – freizeiten für Kinder sowie für den Karten-

verkauf und die Beratung in der Radstation. Der ADFC freut sich auf Ihren Besuch!
Kontakt: Tel. (0421) 51177882-77 oder georg.waletzko@adfc-bremen.de

**BSAG und ADFC
Werben für Verkehrssicherheit**



Foto: Klaus-Peter Land

BREMEN. Ein Bus der Bremer Straßenbahn AG (BSAG) wirbt jetzt für mehr Sicherheit im Verkehr. „Gebt Fahrrädern 1,5 m“ ist eine Aufforderung an alle Autofahrenden, einen genügenden Sicherheitsabstand zum Radverkehr einzuhalten. Wilfried Eisenberg, Vorstandssprecher der BSAG, meint hierzu: „Die Verkehrssicherheit ist für uns von großer Bedeutung. Straßenbahnen, Busse und Fahrräder ergänzen sich in idealer Weise.“ ADFC-Vorsitzender Tobias Wolf findet: „Die Buswerbung ist der Einstieg in eine äußerst sinnvolle vertiefte Zusammenarbeit der Verkehrsträger im Umweltverbund.“

**SAMSTAG, 9. UND SONNTAG, 10. MÄRZ
Rad + Outdoor Bremen**

BREMEN. Radfahren, Wandern, Paddeln, Zelten: Aktivitäten an der frischen Luft haben viele Freunde. Schon zum 16. Mal bittet die Messe Bremen darum zur Rad + Outdoor

in die Messehallen 4 und 5. Am zweiten Märzwochenende sind rund 160 Händler, Hersteller und Reiseanbieter zu Gast. Ausrüstung aller Art und Bekleidung warten aufs Aus- und Anprobieren. Auf vier Teststrecken können Räder getestet werden, zum Beispiel E-Bikes oder Liegeräder, das GPS-Themendorf bietet aktuellste Informationen zu Navigationssystemen. Neu dabei: In der Halle 3 die Bremer Foto-Messe mit einem breiten Angebot rund um Fotografie und Technik. In den Hallen 6 und 7 findet zeitgleich die Fun- und Extremsport-Messe Passion Sports Convention mit vielen Wettbewerben und Demonstrationen statt.



Foto: Gaby Ahnert

Alle Veranstaltungen sind täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Ticket für alle 3 Messen kostet 9 Euro, für ADFC-Mitglieder ermäßigt 7 Euro.

**RadReiseZiele 2013
werden lebendig**

DIENSTAG, 8. JANUAR

Quer durch China –
2000 km in einem wunderbaren Land
Siegfried Kotthoff

DIENSTAG, 5. FEBRUAR

Von Bremen nach Belgrad, Teil 2
Suljo Siemering, Bremen

Verkauf + Beratung + Service

CONRAD

FAHRRÄDER
IN FINDORFF
Ein Fahrrad ist

eine Spaßmaschine	ein Verkehrsmittel
ein Sportgerät	ein kleines technisches
ein Lastentransporter	Wunderwerk
ein Heilmittel gegen	eine herrliche Art
Ferweh	die Natur zu erfahren

auf jeden Fall mehr als
nur ein Rahmen,
zwei Räder und
ein paar Teile.

CONTOURA Rohloff-Servicepartner
HARTJE Manufaktur
VSF Fahrradmanufaktur
HP Velotechnik SANTOS

Admiralstraße 145 * 28215 Bremen
Telephon: (0421) 62 03 808
<http://conrad-fahrrad-findorff.de>

URLAUB
IM LANDKREIS ROTENBURG (WÜMME)

Radeln mit dem Wind

Willkommen im Natur- und Radparadies

Naturerlebnisse der besonderen Art, wie der Natur- und Erlebnispark am Vörder See, das Tister Bauernmoor, das Huvenhoopsmoor oder der Bullensee laden zum Entdecken ein.
Ein lückenloses Radwandernetz mit über **40 Themenrouten**, wie der Radfernweg Hamburg-Bremen, der Wümme-Radweg oder die Mühlenroute, wartet auf Jung und Alt. Entlang bedeutender Radrouten laden die **Melkhüs**, sog. Milchraststätten, zur Rast ein und bieten Einblicke in die Landwirtschaft.
Wasserwandern auf Wümme und Oste runden das URLAUBserlebnis ab.

Kontakt und weitere Infos:
Touristikverband Landkreis Rotenburg zwischen Heide und Nordsee e.V.
Am Pferdemarkt 1 • D-27356 Rotenburg
Tel. 0 42 61 / 81 96 0 • Fax 0 42 61 / 81 96 20
info@TouROW.de • www.TouROW.de

DIENSTAG, 5. MÄRZ

**Mit dem Fahrrad zum Stiflserjoch
Flachlandtiroler als Gipfelstürmer**
Peter Harenberg und Ludwig Pape



Ort:
Handwerks-
kammer Bremen,
(Großer Saal)
Beginn: 19:30 Uhr,
Einlass ab 19 Uhr,
Eintritt: 6 Euro,

ADFC-Mitglieder 3,50 Euro.
www.adfc-bremen.de > Termine

**Online-Dialog
zum Verkehr 2025**



BREMEN. Der Verkehrsentwicklungsplan (VEP) ist die Grundlage für die strategische Verkehrsplanung in Bremen bis zum Jahr 2025. Bürgerinnen und Bürger sind ab sofort aufgefordert Chancen und Mängel des Bremer Verkehrs zu benennen. Ein Internetportal ermöglicht es allen Interessierten in einen Dialog zu treten und ihre Anregungen und Probleme dem Senator für Umwelt, Bau und Verkehr mitzuteilen. Der ADFC ist mit Albrecht Genzel und Klaus-Peter Land im Beirat zum VEP aktiv.
www.bremen-bewegen.de

**Sicher zur Schule
Kinder erarbeiten Plan**



Foto: Hannah Grundey

BREMEN-OBERVIELAND. Der Schulwegeplan Obervieland ist fertig! Vor den Weihnachtsferien erhalten alle Schüler/innen in Kattenturm, Kattenesch, Arsten und Habenhausen den neuen Stadtteilplan. Wichtige Orientierungspunkte, wie Spielplätze und Sportplätze, sowie sichere Wege und Gefahrenpunkte sind übersichtlich dargestellt. Kinder aus neun Schulen waren für den siebten Schulwegeplan des ADFC unterwegs – tatkräftig unterstützt von Lehrer/innen, Schulleitungen, Eltern, Polizei, Beirat sowie Ehrenamtlichen des ADFC.

Ein großer Dank geht an: Senator für Umwelt, Bau und Verkehr, Bingo - Die Umweltlotterie, Beirat Obervieland, AOK, Unfallkasse, Gewoba, BREBAU und die Unterstützer aus dem Stadtteil!

**verkehrsinfo.bremen.de.
Zahlen endlich online**



BREMEN. Seit Frühjahr 2012 wird der Radverkehr an acht Stellen im Stadtgebiet dauerhaft gezählt: Auf der Wilhelm-Kaisen-Brücke, an der Graf-Moltke-Straße, auf der Hastedter Brückenstraße (Erdbeerbrücke), an der Langemackstraße (vor der Bürgermeister-Smidt-Brücke), am Osterdeich, auf dem Radweg Kleine Weser, am Schwachhauser Ring, in der Wachmannstraße (nahe dem Stern). Seit dem Herbst sind die Daten auch öffentlich im Netz auf den Seiten von Verkehrssenator und Amt für Straßen und Verkehr zu finden. Zu sehen sind Grafiken für die letzten 7 Tage, 4 Wochen oder 12 Monate. Spannend werden natürlich die Vergleiche über mehrere Jahre, dafür dürfen die Darstellung und eine Möglichkeit zum Daten-

export und –vergleich gerne noch etwas nachgebessert werden.
verkehrsinfo.bremen.de/fahrrad/radzaehlstationen.html

Neue Plakette: „Checked 4 U“



BREMEN. Mit einer neuen Plakette ist der ADFC Bremen unterwegs und prüft die Fahrräder von Kindern und Erwachsenen auf Verkehrssicherheit. So geschehen im Herbst auf der Stadtteifarm in Huchting und bei den Teilnehmern des Ferienprojektes „Fahrrad und Orientierung“. In Gröpelingen konnten Fahrradfahrer/innen im Rahmen der „Aktionswoche Fahrrad“ ihre Räder ebenfalls checken lassen. Entsprechen die Fahrräder den Vorschriften der StVZO (Straßenverkehrszulassungsordnung) sind sie nun mit der neuen Plakette „geschmückt.“ Die neue Plakette, designed von ADFC-Mitarbeiterin Hannah Grundey, löst den alten Aufkleber „Ich bin helle“ ab.

**Erst wieder 2014
Radreisen grenzenlos**

BREMEN. Im Frühjahr 2013 geht der ADFC Bremen neue Wege mit neuen Projekten – deshalb findet die ADFC-Urlaubsmesse Radreisen grenzenlos erst wieder am 29. März 2014 statt. Passionierte Radfahrer und Neulinge treffen sich dann in der Glocke im Herzen Bremens.

Moorbahnfahrt



MoorInformationsZentrum MoorIZ Am Hohen Kopf 3
21776 Wanna/Ahlen-Falkenberg
Buchungen unter Tel. (04755) 912 334
E-Mail mooriz@ahlenmoor.de
Internet www.ahlenmoor.de



Ahlenmoor

Kennen Sie schon unsere Themenfahrten ins Moor? Auch eine ideale Möglichkeit, Ihre Betriebsfeier als einzigartiges Erlebnis zu präsentieren. Wir beraten Sie gern!



Zu Land und Leuten

Radreisen 2013 mit dem ADFC



Foto: Wiltrud Götter-Rüter

Sie möchten mit dem ADFC auf Radreise gehen? Hier servieren wir Ihnen schon mal ein paar Appetithäppchen für die kommende Saison. Das gesamte Tourenangebot mit Startpunkten in Bremen und dem Umland finden Sie im **pedal** SPEZIAL „rad & touren 2013“, das Mitte Februar erscheint. ADFC-Mitglieder bekommen es ins Haus geschickt.

Sie sind nicht ADFC-Mitglied, möchten aber kein **pedal** verpassen? Die Infos zum Abo-Service stehen im Impressum auf Seite 2. Im Internet finden Sie alle Touren und Reisen des ADFC für Bremen und umzu unter www.radtouren-bremen.de. ADFC-Mitglieder nehmen zum ermäßigten Preis teil! Die Touren starten am Hauptbahnhof in Bremen und in Achim.

Für folgende 3 Touren gilt

Kontakt: Knut Lindena, Tel. (04202) 78 96 64
knut.lindena@adfc-verden.de

4.–8. 5. 2013

Schlösser und Burgen im Münsterland III

☞ Tagesetappe 50–70 km 🚲 15–16 km/h ⌚ 5 Tage

Zunächst geht's mit dem Zug von Achim nach Münster. Anschließend mit dem Rad zum Hotel nach Billerbeck. An den folgenden Tagen von hier Touren in das westliche Münsterland.

Kosten: 370 € / 360 € für ADFC-Mitglieder im DZ
Anmeldung: bis 13.04.2013

15.–20. 6. 2013

Grenzenloses Radwandern in Ostfriesland

☞ Tagesetappe 50–60 km 🚲 15–16 km/h ⌚ 6 Tage

Von Achim nach Aurich zum festen Quartier. Von da aus werden jeden Tag Touren unternommen. Die Ziele sind VW-Werk in Emden, Brauerei in Jever, Blumenhalle in Wiesmoor und Störtebeckerturn in Norden.

Kosten: 378 € / 368 € für ADFC-Mitglieder im DZ
Anmeldung: bis 25. 05. 2013

13.–16. 7. 2013

Dollart-Route, Besuch bei Nachbarn

☞ Tagesetappe 50–60 km 🚲 15–16 km/h ⌚ 4 Tage

Von Achim nach Emden mit dem Zug. Die Fahrradroute führt weiter über Delfzijl, Appingadamm, Slochteren, Niewolda, Winschoten, Nieuweschans, Ditzum durch das Rheiderland nach Leer.

Kosten: ca. 320 € / 310 € für ADFC-Mitglieder im DZ
Anmeldung: bis 30.06.2013

31. 8.– 8. 9. 2013

Nach Ralswiek auf Rügen zum Störtebeker

☞ Tagesetappe 30–80 km 🚲 15–16 km/h ⌚ 9 Tage

Von Achim über Jesteburg und Ratzeburg nach Boltenhagen an die Ostsee. Von hier geht die Reise ca. 200 km entlang der Ostsee und der Mecklenburger Bodengewässer bis nach Stralsund.

Kosten: ca. 526/ 510 € im DZ
Anmeldung: bis 01. 07. 2013
Kontakt: Herbert Kablitz, Tel. (04207) 802097
herbert.kablitz@adfc-verden.de

1. – 4. 7. 2013

Abenteuertour für Kinder

Streckenlänge ca. 120 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 4 Tage

Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt? Und hast Lust auf ein spannendes Fahrradabenteuer? Wir fahren von Bremen aus an schöne Plätze in der Umgebung. Wenn es sich ergibt, gehen wir schwimmen oder machen abends ein Lagerfeuer. Übernachtet wird in eigenen Zelten auf Campingplätzen. Die Abenteuertour findet in Kooperation mit der Stadtteilfarm Huchting statt.

Kosten: 110 €, ADFC-Mitgl.: 95 € incl. Tourleitung, Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten.
Anmeldung: bis zum 1. 6. 2013
Kontakt: Wolfgang Bevern, Tel. (0421) 83 38 39
wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

28. 7.–4. 8. 2013

Jugend Fahrrad Festival 2013

Streckenlänge ca. 300 km 🚲 16–18 km/h ⌚ 8 Tage

Workshops, Demos, Sport und Fun – ein Wochenende im Zeichen des Bikes. In Fulda treffen sich dieses Jahr zum zweiten Mal Kinder und Jugendliche aus vielen ADFC Gruppen. Bist du zwischen 11 und 15 Jahre? Dann kommst du mit, oder?

Wir reisen per Rad in 6 Tagen entlang von Weser und Fulda. Übernachtet wird in Jugendherbergen. In Fulda erwarten uns Workshops, in denen du dich ausprobieren kannst, eine Fahrraddemo, ein Hilfsprojekt und viel Spaß mit Kids aus ganz Deutschland.

Kosten: 395 €, ADFC-Mitgl.: 375 €, incl. Tourleitung, Übernachtung in Jugendherbergen, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten.
Anmeldung: bis zum 24.05.2013
Kontakt: Wolfgang Bevern, Tel. (0421) 83 38 39
wolfgang.bevern@adfc-bremen.de
Es findet ein Vortreffen für die Kinder / Jugendlichen und Eltern statt.

Für folgende Touren gilt

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Preise ab Januar/Februar 2013

Kontakt: Jürgen Wiese, Tel. (0421) 53 36 28
juergen.wiese@adfc-bremen.de

14.-21.8.2013

Tauber-Altmühl-Radweg

Streckenlänge ca. 360 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 8 Tage

Radtour zwischen Wertheim und Dietfurt entlang Main, Tauber, Altmühl, Donau und Ludwig-Kanal mit attraktiven Flussrouten in Franken.
Anreise: Würzburg, Abreise: Nürnberg

2.-9.5.2013

RuhrtaRadweg

Streckenlänge ca. 340 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 8 Tage

Von der Quelle bis zur Rheinmündung und weiter zur Römerstadt Xanten. ADFC-Qualitätsroute durch das Sauerland, flussbegleitend.

11.-18.7.2013

Neckartal Radweg - von der Quelle an den Rhein

Streckenlänge ca. 360 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 8 Tage

Von Villigen im Schwarzwald bis nach Mannheim führt der Radweg durch interessante Städte und schöne Landschaften entlang des Neckars.

11.-18.9.2013

Die Garten- und Schlösser-Tour

Streckenlänge ca. 300 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 7 Tage

Radeln durch die idyllische Münsterländer Parklandschaft mit Schlössern, Klöstern und Barockgärten.

26.-28.7.2013

Vom Rad ins Bad

Streckenlänge ca. 120 km 🚲 14–16 km/h ⌚ 3 Tage

Ein schönes Wochenende mit 3 Sternfahrten und 2 Übernachtungen in einem Wellness-Hotel im Münsterland.

ADFC organisiert Pilgerradreisen zum Kirchentag 2013

Vom 1. bis 5. Mai 2013 findet der 34. Deutsche Evangelische Kirchentag in Hamburg statt. Der ADFC wird wieder Pilgerfahrten von verschiedenen Städten aus anbieten und zwar so, dass die Teilnehmer am 30. April bei Marschacht bei Geesthacht eintreffen. Von hier geht es am folgenden Tag gemeinsam nach Hamburg.

Weitere Infos auf

www.kirchentag.de

www.radtouren-bremen.de

und im **pedal** -SPEZIAL „rad & touren 2013“.

Rückenwind für Mensch und Material

Aktion „Pedelec testfahren“ 2013 auch für Lastentransporte

BREMEN. „Wie bitte – ein Pedelec? Dafür

bin ich doch viel zu jung!“ So empört reagieren manche Arbeitnehmer/innen auf den Vorschlag ein Pedelec zu testen. Und wie fahren sie täglich zur Arbeit? „Natürlich mit dem Auto. Sonst wäre ich ja vollkommen verschwitzt, wenn ich ankomme!“ Pedelec-Experten müssen dann schmunzeln, denn genau darum geht es: Gegenwind und Steigung sind für Radfahrer/innen mit elektrischer Trittkraftunterstützung kein Problem. In der Stadtmobilität ist das Pedelec eine unschlagbare Alternative zum Auto. Es hält fit, ist umweltfreundlich und spart zudem die lästige Parkplatzsuche. Auch schwere Lasten sind leicht zu transportieren. Mit Lasten-Pedelecs können 100-150 Kilogramm Material und mehr



problemlos transportiert werden – von Haustür zu Haustür.

Die Bremer Kampagne „Pedelec testfahren“ wird fortgesetzt, zunächst bis Ende März 2013. Erneut vermittelt der ADFC Bremen Pedelecs kostenfrei für 10 Tage zum Ausprobieren im Alltag. Arbeitnehmer/innen können in dieser Zeit alle Arbeits-, Einkaufs- und Freizeitwege mit den Elektrofahrrädern zurücklegen und sich somit selbst einen Eindruck verschaffen.

Neu ist, dass diesmal auch Lasten-Pedelecs verliehen werden: Bremer Firmen stellen ihren Liefer- und Werksverkehr in vierwöchigen Testphasen von Kraftfahrzeugen auf Lastenfahrräder um. Die Wirtschaftlichkeit des Gütertransports mit Lasten-Pedelecs ist nachvollziehbar: Lieferwagen sind in der Anschaffung, bei der Wartung und im Betrieb wesentlich teurer als Fahrräder. Hinzu kommt der Zeitgewinn: Im Stadtverkehr haben Lastenfahrräder wesentliche Vorteile durch kürzere Wege und weil sie fast überall parken können, während Lieferwagen viel Zeit im Stau und mit der Parkplatzsuche verlieren.

Die Kampagne „Pedelec testfahren – Rückenwind für Mensch und Material“ wird vom Senator für Umwelt, Bau und Verkehr unterstützt. Pedelecs werden von Kalkhoff und Raleigh zur Verfügung gestellt. Außerdem stehen weitere zwei- und dreirädrige Lasten-Pedelecs zur Auswahl. Als Servicepartner liefern die Bremer Fachhändler Dutschke, Jakst, Theramobile und e-mobility-nord die Fahrzeuge in die Firmen.

Anmeldung und Reservierungswünsche:
Tobias Leuze
tobias.leuze@adfc-bremen.de
Tel. (0421) 5 17 78 82-72



Foto: Kalkhoff

Anzeige



Garni
Seit 1931 Ihr familiär geführtes
Privathotel in Bremens Zentrum

80 Betten - Parkplatz - Lift - W-Lan
Frühstücksbüfett
Internetdesk - Fon - Bad/Dusche/WC

Tagungs- und Veranstaltungsräume
8 - 80 Personen

4 Gehminuten zur Schlachtemeile
Spezielle Wochenend-, Pauschal- und
Feiertagsangebote auf der Internetseite

Radfahrer und Biker sind herzlich willkommen



Langemarkstrasse 38 - 46 28199 Bremen-Alte Neustadt
FON +49 (0)421 - 590 20 FAX +49 (0)421 - 50 74 57
www.hotel-westfalia.de info@hotel-westfalia.de

rend Lieferwagen
viel Zeit im Stau und
mit der Parkplatzsuche
verlieren.

Mit freundlicher Unterstützung / in Zusammenarbeit:



Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



Anzeige



ElektroRad

Kompetenz-Center



HB - Waller Ring 141 · Tel. 0421 611 556
www.zweirad-dutschke.de

Das ADFC-Bremen-Fahrradjahr 2020

Aus dem digitalen Archiv des pedal



Strom aus Pedalkraft verstärkte die Music des Artland Country Club beim Bremer Fahrradfestival auf dem Osterdeich – extra autofrei und mit Extra-Fahrradparkplätzen, auch für die BREMINALE.



Fast 30 glückliche Fahrradralley – o...
damm des BUND beir...
onsSpiel gibt's diese R...



Da anscheinend unverrückbar festzustehen scheint, dass unser hochgeschätzter Kollege Wolfgang Reiche Ende September zumindest als hauptamtlicher Mitarbeiter des ADFC Bremen in den wohlverdienten Ruhestand entschwinden ist, müssen wir diesen Abschied auch gebührend auf dieser Seite würdigen: Wolfgang wir danken Dir für die vielen guten Tourenleiterinnen und Tourenleiter, die Du ausgebildet hast! Und für Deinen nahezu unendlichen Schatz von (Fahrrad-)Geschichten, mit dem Du uns immer wieder entzückst !!!



In Zukunft multimodal...
ischen Mobilitätswo...
khardt, ganz links), über BS...
im Lohse), FUSS e.V. (Ange...
und ADFC (Klaus-Peter Lan...
mar Willi Weber) moderie...



Das Tour-Team am Start: Die zweitgrößte Bremer ADFC-Riesen-Radtour heißt Tour de Natur und geht gut geführt von den ADFC Tour-Guides auf grünen Wegen rund ums ROLAND-CENTER durch Bremens Süden.



Gemeinsam geht's besser – di...
zur neuen Schule lernten O...
nach den Sommerferien im ADFC-

12



Die Familien gingen mit dem ADFC im Mai auf die Siegerteams wurden auf dem Hof Bavenen im Hoffest gekürt. Und als Blockland-Expeditionsrallye immer noch zum Nachspielen für alle.



Bremer Staatsräte- und Senatoren-Team startete die ADFC-AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ vorm Roland. Von links: AOK-Vorstand Heinzpeter Mühl, Gesundheitsstaatsrat Dr. Joachim Schuster, Wirtschaftsstaatsrat Dr. Heiner Heseler und Umweltsenator Dr. Joachim Lohse sowie ADFC-Vorsitzender Tobias Wolf. Heiner Heseler trat übrigens an diesem Tag dem ADFC als neues Mitglied bei.



Was unterwegs? Auf dem Podium in der Europäer-Saale saßen erst mal alle – vom ADAC (Thomas Burdack), vom BUND (Klaus Prietzel, verdeckt), vom Verkehrsministerium (Joachim Schuster), vom ADAC (Wilfried Eisenberg), Verkehrsminister (Joachim Schuster), BUND (Klaus Prietzel, verdeckt), rechts außen). „Owi“ vom Nordwestradio (Oswald) trat galant und ganz in Weiß durch den Abend.



Henning Scherf, Ex-Bürgermeister und ADFC-Mitglied der ersten Stunde, war mit einer Signierstunde gefragter Gast auf der ADFC-Urlaubsmesse Radreisen grenzenlos im Frühjahr – in der Glocke.



Die sichersten und schönsten Wege sind für die bremserbivieländer Fünftklässler gleich das Projekt „Fahrradpooling“ kennen.



Im September hieß es in Bremerhaven um die Wette „STADTRADELN“. Und das Team mit den bei weitem meisten Kilometern in drei Wochen stellten die Damen und Herren von dem Fahrrad-Club mit dem A vor dem D und dem FC...

Texte: Klaus-Peter Land
Fotos: Stephan Glinka, Hannah Grundey, Klaus-Peter Land, Heike Müller, Bernd Schumann

In die Pedale treten

Sportlich, sportlich



Foto: Hannah Grundey

Trainerin: Angelika Miedtank

Sportliche Glücksmomente

...Einfach mal den Kopf frei zu bekommen (Vanessa, 28). – Mich auszupowern und an meine Grenzen zu gehen (Patrick, 18). – Für ein gemeinsames Ziel zu kämpfen (Mascha, 19). – Der Spaß, den man als Gruppe hat (Mirko, 18). – Das sich ausbreitende Wohlbefinden und die Zufriedenheit, die sich dann in ein gesundes Selbstvertrauen verwandelt (Aylin, 19).

Sport macht fit und hält gesund. Aber was bringt Sport noch? Was bringt einen dazu, durchzuhalten? Was ist wichtig, damit die passende Sportart auch noch dann Spaß macht, wenn alles andere mal nicht so rund läuft?

Wer sich am liebsten draußen bewegt, spielt vielleicht mit dem Gedanken, sich ein MTB oder Rennrad zulegen. Vielleicht darf's auch etwas anderes sein und es kann sich lohnen, einiges auszuprobieren und dann die Sportart auszuwählen, die zu einem passt und am meisten Spaß bringt. Bei manchen Krankenkassen locken dafür sogar Bonuspunkte. Möchte ich mich allein, zu zweit, in einer Clique oder im Verein auspowern? Draußen oder lieber in der Halle?

Dieser **pedal**-Schwerpunkt stellt Sportarten vor, bei denen das Rad die entscheidende Rolle spielt und lässt Menschen zu Wort kommen, die das Rad als Sportgerät gewählt haben. Angelika Miedtank, Trainerin für Aquacycling, erklärt, warum und für wen dieses Training gut ist. Frederik, der Mountainbiker, erzählt, was ihn beim Downhill beflügelt. Martina konnte in glückliche Männergesichter sehen – nach einem gelungenen Training für die nächste Meisterschaft. Nach einer Zwangspause von zehn Jahren schaffte es Daniela Gaß zurück in den Profisport und beim ersten Frauenrennen der Sixdays in Bremen zu siegen. Und Radrennfahrer Bernd Wellbrock ist Chef eines Fahrradgeschäfts, in dem er sein Know-how an Radsport interessierte Kunden weitergeben kann. Auf geht's!

Brigitte Breyling

Aquacycling

Powertraining für Wasserratten



Aquacycling, das ist Angelika Miedtanks Metier. Sie ist Kursleiterin beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) und hat sich mit weiteren Kollegen auf Herz-Kreislauf-Training spezialisiert. „Alle Trainer hier haben eine fundierte Ausbildung“, sagt Angelika Miedtank.

„Bevor ich mit einer Gruppe ins Wasser gehe“, erklärt die Trainerin, „werden die Räder für jeden Teilnehmer individuell eingestellt, eine erfolgreiche Trainings-

stunde. Wenn dann die Teilnehmer/innen das erste Mal auf dem Fahrrad im Wasser sitzen und die ersten zaghaften Übungen beginnen, sieht man auf manchen Gesichtern noch Zweifel. Jedoch spätestens beim Sprinten merken sie, dass man auch im Wasser schwitzen kann.“ Alle machen die gleichen Übungen zur passend

ausgewählten Musik, doch jeder in seinem persönlichen Tempo.

Aquacycling gilt als gelenk- und bänderschonend und entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat. Trainerin Miedtank: „Beim Fahrradfahren passiert vieles gleichzeitig: Es stärkt Rückenmuskulatur und Oberkörper und trainiert die Ausdauer; zusätzlich wird die Oberflächenstruktur der Haut massiert. Ein sehr willkommener Nebeneffekt nicht nur bei den Damen mit Zellulitis.“

Angelika Miedtank spricht auch aus eigener Erfahrung: „Ich hatte erheblich mehr auf der Waage und meine Ausdauer ist unglaublich gewachsen. Früher fuhr ich meiner Familie bei sonntäglichen Fahrradtouren mit hängender Zunge hinterher. Die Zeiten sind längst vorbei und um die Wette fahren will keiner mehr mit mir.“

Das Training ist geeignet für Menschen jeden Alters, die sich gerne im Wasser bewegen. Die Kurse beim DRK finden in Gruppen von 10 bis 12 Personen statt. Teilnehmen können sowohl Untrainierte als auch bereits Erfahrene. Benötigt werden eine Radlerhose, Badeschuhe und natürlich ein Badeanzug. Der Kurs mit elf Terminen kostet 88 Euro.

Kontakt: DRK Bremen; Tel.: (0421) 34 03-103; www.drk-bremen.de

Brigitte Breyling

Extremsport Mountainbiking

Nervenkitzel für Risikofreudige



Foto: Rasmus von Schwerdtner, vivalaluz.net

Frederik von Schwerdtner aus Bremen-Nord ist 20 Jahre alt, hat gerade sein Abitur gemacht und studiert jetzt Produktionstechnik. Er fährt seit zirka sieben Jahren Mountainbike, vier davon Downhill. **pedal**-Mitarbeiterin Kira Kempf hat mit ihm über seinen Sport gesprochen.

Wie bist du auf diese Sportart gekommen?

Hier in der Nähe in einem Wald haben mal ein paar Jugendliche angefangen, so etwas wie einen Parcours zu bauen, dadurch bin

ich zunächst aufs BMX-Fahren gekommen. Aber durch den jährlichen Urlaub im Süden (Österreich und Italien) habe ich dann Downhill für mich entdeckt.

Was reizt dich daran?

Es macht mir einfach unglaublich viel Spaß. Die Mischung von Geschwindigkeit, unterschiedlichsten Untergründen, großen Sprüngen und engen Kurven reizt mich, an meine Grenzen zu gehen und schnellstmöglich die Strecke runter zu fahren. Dazu kommt noch der Kampf unter den Fahrern: Man will immer schneller als der andere sein, besser durch die Kurve kommen oder mit dem meisten Style über den Sprung schießen.

Was bringt dieser Sport für die Fitness?

Downhill trainiert meines Erachtens so ziemlich jeden Muskel im Körper. So kommt es mir jedenfalls immer dann vor, wenn ich nach dem Winter mal wieder für eine Woche im Bikepark bin. Da ist der Muskelkater danach vorprogrammiert.

Du fährst ja nicht im Verein sondern mit Freunden. Wie werden gemeinsame Treffen organisiert? Gibt es eine offene Szene?

Ich würde sagen, es ist eher eine Art Szene, aus Bremen kenne ich so ziemlich jeden, der Downhill fährt.

Mit Frederik von Schwerdtner sprach Kira Kempf

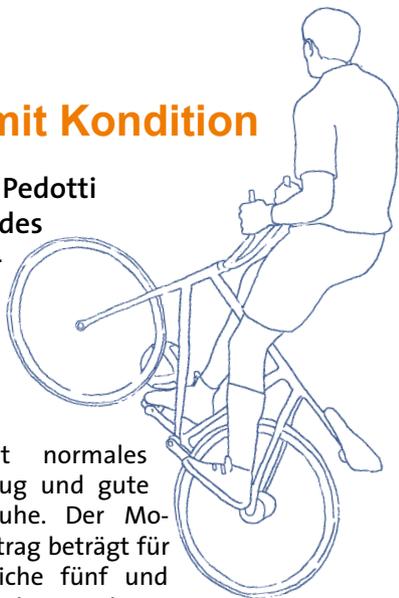
Foto: Martina Pedotti



Radball – für Team-Player mit Kondition

pedal-Mitarbeiterin Martina Pedotti hat beim Radball-Training des RV Schorf Oberneuland zugeschaut und mit dem 1. Vorsitzenden Wilfried Gerken gesprochen.

benötigt normales Sportzeug und gute Turnschuhe. Der Monatsbeitrag beträgt für Jugendliche fünf und für Erwachsene zehn Euro. Außerdem sollte man sicher mit einem Fahrrad umgehen können, eine gute Motorik besitzen und einfach Spaß mitbringen. „Und ein wenig Geduld braucht man auch“, weiß Gerken, „denn bis man wirklich eins mit dem Rad ist, braucht es schon eine Weile.“ Die teuren Spezialräder werden vom Verein gestellt. Sie haben eine starre Übersetzung, man kann mit ihnen vorwärts und rückwärts fahren und – man kann mit ihnen stehen. *Martina Pedotti*



Zehn Sportler zwischen zwölf und vierundsiebzig Jahren trainieren an diesem Abend in der Sporthalle des Schulzentrums Rockwinkel. Was auffällt: Alle sind männlich! Wilfried Gerkens Kommentar dazu: „Eigentlich weiß ich auch nicht, warum das so ist. Denn Mädchen sind genauso in der Lage, diesen Sport auszuüben. Ab und an erscheint auch einmal ein weibliches Wesen, bleibt aber nicht lange dabei, vermutlich, weil es keine weitere weibliche Unterstützung gibt.“ Und er fügt hinzu: „Mädchen und Frauen sind allerdings im Radpolo sehr stark vertreten, dort haben die männlichen Sportler Schwierigkeiten, einen Fuß in die Tür zu bekommen.“

Gespielt wird generell in der Halle. Die zwei-Teams bleiben oftmals viele Jahre zusammen, das heißt die beiden Spieler kennen sich, ihre Schwächen und Stärken sehr gut und können sich dadurch sehr gut aufeinander einstellen. „Hier zählt noch der Sportgeist, die Teamfähigkeit, das freundschaftliche Miteinander“, betont Wilfried Gerken. „Und wer einmal Gefallen an diesem Sport gefunden hat, bleibt oft über viele Jahre dabei. In Oberneuland ist es auch schon häufig passiert, dass der Sport sozusagen vom Vater auf den Sohn vererbt wird.“

Im Radsportverein Oberneuland sind Jugendliche ab 10 Jahren willkommen. Man

Radpolo

Neben dem eher robusten Radball ist aus der Kombination Ball und Fahrrad eine weitere Sportart entstanden: Radpolo. Dabei wird der wesentlich leichtere Ball mit einem hockeyähnlichen Schläger vorangetrieben. Gespielt wird nach ähnlichen Regeln. Radpolo ist von jeher ein Damensport, seit etwa einem Jahr tauchen jedoch immer mehr Herrenmannschaften in den Ligen auf.

Mädchen fangen zwischen sechs und zwölf Jahren an, denn sie müssen groß genug sein, um bequem über der Querstange des Fahrrads stehen zu können. Die Ausbildung dauert mindestens zwei Jahre, bevor man sicher auf dem Spezialrad fahren und bei Wettbewerben mithalten kann. Um überhaupt am Training teilnehmen zu können, müssen sich die Spielerinnen selbst konditionell und körperlich fit halten. Denn das Spiel ist sehr körperbetont und das Verletzungsrisiko, ähnlich wie bei vielen Ballsportarten, nicht gering. Eine Abwandlung von Radpolo ist das Einradhockey. Die Spielgeräte werden für das Training generell vom Verein gestellt. Radpolo wird unter anderem im Radfahrverein Etelzen e.V. angeboten, dessen Damen-Team in der Bundesliga spielt und gerade Deutscher Meister geworden ist. Der Jahresbeitrag beträgt hier für Erwachsene 51, für Kinder 19 Euro.

Kira Kempf

Kannten Sie schon ...

...Hydrobiking:

Gefährt: Katamaranähnliches Bike
Ort: Seen und Flüsse

...Snowbiking:

Gefährt: Downhillbike mit Spikes
Ort: Skipisten

...Railbiking:

Gefährt: Bike mit spezieller Reifenführung
Ort: stillgelegte Gleise



Foto: Gerd Toebelmann

SIXDAYS-Macher Peter Rengel gratuliert Siegerin Daniela Gaß

Daniela Gaß wird den Bremer Rad-sportfans vor allem durch eines im Gedächtnis bleiben: Beim großen Preis der Sparkasse in Bremen setzte sie sich erfolgreich gegen ihre Konkurrentinnen aus Dänemark und Russland durch und wurde Siegerin des ersten Frauenrennens der Bremer Sixdays.

Daniela Gaß

Siegerin beim ersten Frauenrennen der Bremer Sixdays 2012

Die gebürtige Pfälzerin stieg bereits im Alter von acht Jahren aufs Rennrad. „Denn“, so erzählt Daniela Gaß, „mein Papa und mein Bruder machten Radsport und niemand außer mir interessierte sich für Leichtathletik. Da wollte ich auch lieber Radrennen fahren.“ Kurz vor der Junioren-WM 1996 hatte sie einen schweren Unfall, der sie mehr als zehn Jahre lang hinderte, ihre viel versprechende Karriere weiter zu verfolgen. „Während eines Trainingslagers mit der

Deutschen Nationalmannschaft auf Mallorca 2008, das ich als Physiotherapeutin begleitete, versuchte ich mich zum Spaß wieder auf dem Rennrad und erntete Lob dafür“, berichtet Daniela Gaß, die jetzt mit ihrem Lebensgefährten in der Schweiz lebt, „das spornte mich an und ich wagte den Wiedereinstieg.“ Über die Erfolge bei einzelnen kleinen Rennen und den Sieg bei den UCI Road Masters World Championships 2010 kehrte sie zum Profi-Sport zurück. 2012 bekam sie einen Profivertrag mit Abus Nutrixion und gewann mit diesem Team ihr erstes Rennen bei den Sixdays.

Mit Daniela Gaß sprach Kira Kempf

Nach dem Rennen von Daniela Gaß



Ich war wieder in Zivil und wollte ins Hotel. Auf dem Weg durch die Partymeile der Halle wurde ich von jungen Leuten angesprochen: „Was machst du denn hier so alleine?“ Ich antwortete, dass ich gerade vom 6-Tage-Rennen käme. Erstaunt fragten sie was und wo das sei. Nachdem ich es ihnen erklärt hatte, fragten sie so zum Spaß: „Hast du auch mitgemacht?“ Und ich

antwortete ganz schüchtern: „Ja.“ – „Und? Gewonnen?“ Sie dachten immer noch es sei ein Joke, als ich erneut bejahte. Gut, dass ich meine Autogrammkarten dabei hatte, die haben sie letztendlich überzeugt.

Ich war völlig überrascht und auch ein wenig nachdenklich. Für mich war dieses Ereignis das Größte, ich war total fokussiert auf dieses Rennen und musste dann feststellen, dass andere Menschen ihren Fokus ganz woanders hatten.

Bremer Sixdays – Mit dem ADFC dabei

Startschuss und Schlussrunde erleben!
Wenn in Bremen bei den SIXDAYS vom 10. bis 15. Januar 2013 die schnellsten Radler ihre Bahnen ziehen und 12 Profiteams die Halle zum Kochen bringen – Party inklusive –, können auch Sie mithilfe des ADFC und ein bisschen Glück dabei sein. Der ADFC verlost je 3 x 2 Eintrittskarten für den Eröffnung- und den Schlußtag der Bremer SIXDAYS 2013. Wenn Sie wissen, wie das Gesamtsiegerteam der Bremer SIXDAYS 2012 heißt und gewinnen wollen, schicken Sie die richtige Antwort und Ihre Kontaktdaten bis zum 2. Januar

2013 an sixdays@adfc-bremen.de. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KIDS DAY am 12. Januar

Ein Plus für ADFC-Familien: Sie erhalten vier (bei Bedarf auch mehr) kostenlose Eintrittskarten für den KIDS' DAY am Samstag, dem 12. Januar. Hier können sie die Fahrer in der ÖVB-Arena von 12 bis 16 Uhr lautstark unterstützen. Die knatternden Dernys als Schrittmacher, die Nachwuchs-Teams und die Frauenrennen – seit dem letzten Jahr neu im



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

Programm – erfreuen nicht nur die Jugend der Stadt. Am ADFC-Stand gibt's Infos über das neue Radtourenprogramm 2013 für Familien, Kinder und Jugendliche. Anmeldungen sind auch sofort möglich.

ADFC-Fördermitglieder im Porträt

Velo Sport – Radsporthaus an der Martinistraße

Der Amateur-Radrennsportler Bernd Wellbrock machte im November 1988 sein Hobby zum Beruf und eröffnete sein eigenes Geschäft: „Velo-Sport“ in der Martinistraße, wo er seitdem sein Wissen und seine Erfahrungen an seine Kunden weitergibt. Denn Rennräder sind das Spezialgebiet von Velo-Sport, das derzeit drei Mitarbeiter beschäftigt.

Im Gespräch mit **pedal**-Mitarbeiterin Antje Hoffmann erzählt Bernd Wellbrock über seine Rennradanfänge, die Rennradzene in Bremen und was Kunden bei ihm erwarten können.

Wie kamen Sie zum Rennradfahren?

Als Junge habe ich an einem Schnupperrennen der Rad-Renn-Gemeinschaft-Bremen in Bremen-Strom teilgenommen, das war 1977/78. Seitdem bin ich begeisterter Rennradfahrer.

Da dürfen Radsport interessierte Kunden qualifizierte Beratung erwarten. Wie läuft das denn ab?

Zunächst versuchen wir im Verkaufsgespräch den Einsatzzweck und die Häufigkeit der Benutzung herauszufinden, damit der Kunde genau das für ihn optimale Fahrrad bekommt. Dann wird der Kunde vermessen. Dafür verfügen wir über ein spezielles Maßrad, das unter anderem die benötigte Rahmenhöhe ermittelt. Dies ist vor allem bei Rennrädern wichtig, weil es da weniger Spielraum gibt als bei anderen Rädern. Eine Probefahrt ist selbstverständlich. Bei der Übergabe eines neuen Rades wird natürlich die Sitzposition genau eingestellt. Sollte es für einen Kunden nicht das passende Rad von „der Stange“ geben, stellen wir auch Räder individuell zusammen.

Ein vernünftiges Einstiegs-Rennrad kostet zwischen 800 und 1.400 Euro und wer möchte, kann sich bei uns auch gleich das passende Outfit, das heißt gute Funktionskleidung, zulegen.

Welche Kunden kommen zu Ihnen?

Unsere Kunden sind zwischen 20 und 70 Jahre alt. Rennrad-sport kennt keine Altersgrenzen. Viele Kunden, die sich für den Radsport interessieren, sind über Freunde mit diesem Metier in Kontakt gekommen. Dadurch wissen sie oftmals schon, was sie wollen. Ältere Menschen kommen häufig, wenn ihnen das



Foto: Hannah Grundey

Joggen zu mühsam geworden ist. Das Rennrad bietet eine gute Möglichkeit gelenkschonend Sport zu treiben.

Was haben Sie sonst noch im Sortiment?

Neben Renn- und Triathlonmaschinen von Bianchi und Felt führen wir auch City-, Touren-, Trekkingräder der Marken Norwid und Velo-de-Ville. Außerdem gibt es Zubehör und Kleidung für Rennradfahrer.

Wie findet man Kontakt zur Rennradzene?

Rennradfahrer in Bremen verabreden sich zum Beispiel über Facebook. Außerdem kann man sich in Vereinen organisieren: Da gibt es die Rad-Renn-Gemeinschaft-Bremen, den RSC Rot-Gold Bremen und RCB Bremen. Die Szene ist übersichtlich, jeder kennt jeden.

Velo-Sport Ihr Radsporthaus GmbH

Martinistraße 30-32

28195 Bremen

www.velo-sport.de

[www.rad-outdoor.de]

RAD + OUTDOOR

09.+10. MÄRZ 2013

MESSE BREMEN



INKLUSIVE:
PASSION
SPORTS CONVENTION

velo:konzept

adfc
Bremen

AOK
Sa Gesundheits

präsentiert von:

WESER
KURIER

bremen
Deins

Veranstalter:

MESSE
BREMEN

ÜBRIGENS...



finde ich das Radfahren in den dunklen Monaten manchmal ganz schön stressig (was nicht heißt, dass ich es lasse). Fast 90 Prozent der Fußgänger scheinen mir dunkel gekleidet. Und wenn diese Menschen, manchmal auch mit Hund, den Radweg kreuzen wird es oftmals richtig brenzlig. Wegen der schlechten Lichtverhältnisse sehe ich manche Passanten erst im letzten Moment.

Auch die Geschwindigkeit verringere ich morgens und abends auf meinen Wegen, denn ich habe das Gefühl, gerade in den dunklen Monaten sind die Menschen nicht so aufmerksam und wohl mehr in Gedanken versunken. Wenn dann noch Regen dazukommt, schränken die Schirme die Sicht ein und man muss als Radlerin noch vorsichtiger sein.

Der Regen ist besonders im Dunkeln unangenehm, weil die Tropfen die Sicht durch meine Brille verschlechtern. Licht spiegelt sich tausendfach und nasse Blätter auf den Radwegen zwingen zu defensiver Fahrweise.

Mein Fahrrad ist lichttechnisch total gut ausgestattet, zusätzlich habe ich noch Reflektorstreifen an meinen Hosenbeinen und trotzdem werde ich häufig übersehen. Vielleicht kann ich ja den einen oder die andere zu heller, leuchtender und damit vielleicht auch fröhlicherer Kleidung animieren. Und bitte, macht die Menschen in eurem Umfeld darauf aufmerksam, sollte das Licht an ihrem Rad defekt sein! Meine (und eure!) Nerven werden es euch danken.

Es bleibt die Hoffnung auf die Monate des Lichts und der Wärme, in denen das Radfahren einfach viel mehr Freude bereitet. Durch diese „dunklen“ Erfahrungen lernt man das Tageslicht viel mehr zu schätzen. Wie immer lernt der Mensch durch eigene Erfahrungen am besten. Werdet ein leuchtendes Beispiel für andere...

Eure Katrin

Anzeige

Themen-Touren

im Osnabrücker Land erleben



ROUTEN FÜR RADLER

Sein hoher Waldanteil und die ungewöhnliche Landschaftsvielfalt machen das Osnabrücker Land optimal zum Radwandern. Die Themen-Touren laden Sie zu einer Entdeckungsreise ein.

Niedersächsische Mühlen-Tour... Durch unterschiedliche Landschaften zu 23 Wind- und Wassermühlen (405 km).

Artland-Rad-Tour... Eine in Europa einmalige Bauernhofkultur erleben (150 km).

Sole & Kneipp-Tour... Wellness-Tour zu den VitalBädern mit ihren Sole- und Kneippbädern (49 km).

DiVa-Tour... Dinosaurier, die hier ihre Spuren hinterließen, und die Varusschlacht bilden die Endpunkte (115 km).

GartenTraum-Tour... Bauerngärten, Parkanlagen, Schlossgärten und private Gartenreiche laden ein (169 km).

Schlösser-Tour... Neun Wasserschlösser sowie Herrenhäuser, Burgen und Burgruinen stehen auf dem Programm (125 km).

NordWestBahn-Tour... Zwischen Osnabrück und Quakenbrück kann man vom Rad auf die Bahn wechseln (64 km).

Ein grenzenloses Radelvergnügen verspricht die Grenzgängerroute Teuto-Ems, die auf 152 reizvollen Kilometern die malerische Parklandschaft des Münsterlandes mit den sanften Höhen des südlichen Osnabrücker Landes und Teilen Ostwestfalens verbindet.
www.grenzgaengerroute.de

Düte-Tour... Dem gleichnamigen Flüsschen quer durch Osnabrück und zwischen bewaldeten Höhen folgen (53 km).

Osnabrücker Rund-Tour... Mit faszinierenden Stationen und Ausblicken auf die Stadt und ihre zehn Hügel (49 km).

Unser Service... auf unserer Homepage finden Sie GPS-tracks, Höhenprofile und vieles mehr für ausgewählte Touren.

Gleich anfordern: Prospekt „Radreisen & Touren“ mit den abwechslungsreichen Themen-Radtouren und vielen interessanten Arrangements.

Detaillierte Radwanderkarte „Osnabrücker Land“ für 6,80 € im Buchhandel erhältlich.



Mehr Informationen... Tourismusverband Osnabrücker Land e.V.
Tel. 0541 95111-95 · tv@osnabruecker-land.de · www.osnabruecker-land.de

PLUS MINUS



MINUS In die Irre geführt ...

BREMEN-OSTERTOR. Bremen gehört zu den großen Städten, die über ein engmaschiges Fahrradrouthenetz verfügen. Dieses wurde nicht zuletzt anlässlich des fahrradfreundlichen Deutschen Evangelischen Kirchentags 2009 nahezu vorbildlich aus- geschildert.

Pech nur, wenn die Beschilderung in eine Straße weist, die in dieser Richtung gar

nicht befahren werden darf. Die Mozart- straße ist eine der Hauptrouten des Fahrradrouthenetzes und eine der weni- gen Einbahnstraßen, die nicht für den Radverkehr freigegeben sind. Hier ist um- gehend die Gegenrichtung freizugeben – und bei allen anderen, noch nicht freige- gebenen, Einbahnstraßen auch.



PLUS Ein Anfang ist gemacht

BREMEN-BAHNHOFSVORSTADT. Es war jahre- lang eine fast unerträgliche Situation – da hat Bremen eine tolle Radstation direkt neben dem Bahnhof und man kann sie mit dem Rad fast nur erreichen, wenn unnöti- gerweise Fußgänger behindert werden. Mittlerweile wurden Umbaumaßnahmen am Bahnhofsvorplatz vorgenommen, um die „Barrierefreiheit“ zu verbessern. In deren Zuge wurde auch der Bordstein an der westlichen Taxenumfahrt abgesenkt, über

die es auch zur Radstation geht. Etwas komfortabler hätte die Ausführung dann doch ausfallen können, denn insbesonde- re Menschen mit Handicap, die auf den Rollstuhl oder eine Gehhilfe angewiesen sind, haben mit solch scharfkantigen Bor- den erhebliche Probleme. Nun ja, ein An- fang ist gemacht, und wenn der Bahnhofsvorplatz dann noch für „Radfahrer frei“ gegeben wird, dann gibt es hier auch ein dickes +.



PLUS Es geht doch ...

BREMEN-MITTE. Der Gustav-Deetjen-Tun- nel wird schon geraumer Zeit massiv vom ADFC kritisiert; viel zu enge, gefährliche gemeinsame Geh- und Radwege, die über- haupt nicht der StVO entsprechen, dazu auch noch schlecht beleuchtet. Unsere For- derung seit langem: Dem Radverkehr die Nutzung der Fahrbahn mit entsprechen- den Markierungen zu ermöglichen. Nun waren kurzfristig Bauarbeiten am Tunnel notwendig, die eine Sperrung der Geh- und

Radwege erforderten. Um die Radfahrer durch den Tunnel zu führen, wurde eine Fahrspur gesperrt und der Kfz-Verkehr ge- meinsam mit dem ÖPNV auf einer Trasse geführt – und es funktioniert prima, es kam nicht einmal zu größeren Stockun- gen. Dieses positive Beispiel sollte alle Ent- scheidungsträger ermutigen, endlich den Radverkehr gesichert auf der Fahrbahn zu führen und die unmögliche Situation im Gustav-Deetjen-Tunnel zu entschärfen.



MINUS ... längst nicht immer und überall

BREMEN-MITTE. Die Friedrich-Rauers-Stras- se – wichtige Hauptradroute zwischen Breitenweg und Findorfftunnel - ist schon seit geraumer Zeit eine Baustelle, die seit mehr als einem Jahr nur im Einrichtungs- verkehr zu passieren ist. Dies gilt auch für Fahrradfahrer, auch wenn die verbliebene Fahrbahnbreite durchaus die Öffnung für

den Radverkehr in beide Richtungen erlau- ben würde. Auch ist die Baustelle nicht so lang, als dass nicht „auf Sicht“ gefahren werden könnte. Die Umleitung über Fal- kenstraße und Kaufmannsmühlenkamp bedeutet 250 Meter Umweg, der zudem über rappeligstes Kopfsteinpflaster führt. Das muss wirklich nicht sein!

PLUS MINUS



PLUS CRITICAL MASS BREMEN

BREMEN-CITY. „Wir behindern nicht den Verkehr, wir sind der Verkehr“. Unter diesem Motto treffen sich jeden letzten Freitag im Monat um 19 Uhr immer mehr Radfahrer/innen, die den berechtigten Anspruch auf ihren Anteil am Verkehrsraum eindrucksvoll darstellen. Dieses ist keine anmeldepflichtige Demonstration wie die jährlich stattfindende ADFC-Hochstraßentour, sondern einfach nur die Wahrnehmung des geltenden Rechts. So heißt es in der StVO (§ 27 – „Ver-

bände“): „Für geschlossene Verbände gelten die für den gesamten Fahrverkehr einheitlich bestehenden Verkehrsregeln und Anordnungen sinngemäß. Mehr als 15 Radfahrer dürfen einen geschlossenen Verband bilden. Dann dürfen sie zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren.“ Also lasst es uns allen zeigen: Wir sind der Verkehr, und immer mehr – nicht nur am letzten Freitag im Monat, aber da erst recht! Mehr dazu unter criticalmass-bremen.de



PLUS Es tut sich was

BREMEN-FINDORFF. Im vergangenen Jahr hat Radio Bremen die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt aufgerufen, die Missstände an der Radverkehrsinfrastruktur zu benennen. Nach reger Beteiligung wurden dabei über 250 Mängel aufgeführt, die dann in einer Liste zusammengefasst, vom ADFC bewertet und den entsprechenden Stellen zugeleitet wurden. Und siehe da, es kommt Bewegung in die Sache. Umfangreichere Maßnahmen, wie die Umge-

staltung komplexer Knotenpunkte, brauchen natürlich eine längere Planungszeit; aber einige kleinere Missstände wurden zwischenzeitlich behoben. So auch in der Rudolf-Alexander-Schröder-Straße, in der ein Verbindungsweg nicht erreicht werden konnte, ohne vom Rad zu steigen und zu schieben, weil es keine abgesenkten Bordsteine gab. Nun wurden die notwendigen Absenkungen eingebaut und die Straße lässt sich prima queren – weiter so!

Texte und Fotos: Albrecht Genzel, Andreas Wegmann-Klose, Hannah Grundey

Anzeige



Mit der ADFC-Radstation mehr Service rund ums Rad!



SICHER PARKEN
7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –
TEILE – RÄDER



VERLEIH



INFORMATION

Bahnhofsplatz 14 a
28195 Bremen
(0421) 51 77 88 22
www.radstation-bremen.de
radstation@adfc-bremen.de

Öffnungszeiten:

mo-fr 8 bis 20 Uhr
sa 9 bis 20 Uhr
so 9 bis 20 Uhr (März bis Sept.)

Ein Prachtstück! Neue Brücke an der „Alten Luneschleuse“

Bei strahlendem Sonnenschein „inspierte“ die ADFC-Radfahrergruppe die neue zweieinhalb Meter breite Brücke,

die nun wieder den Alten Postweg verbindet und Bremerhaven mit der Gemeinde Loxstedt – zum Nutzen der

vielen Berufspendler. In den Sommermonaten werden auch wieder viele Fahrradtouristen das gelungene Bauwerk nutzen können. – Rückblick: Im Mai 2010 gingen viele Radfahrer und Berufspendler, darunter etliche ADFC-Mitglieder wie z.B. Knut Müller auf die Barrikaden, als man die alte und marode Brücke sperren wollte. Die Proteste hatten Erfolg und mit einer hölzernen Hilfskonstruktion konnte die Brücke immerhin noch „einspurig“ befahren werden. Das Provisorium endete im August 2012, die alte Brücke wurde abtransportiert. Doch schon Ende September wurde die neue, 32 Meter lange Brücke auf die Fundamente gehoben. Ein Prachtstück!

Bernd Schumann

Mit Herbstbeginn führt der ADFC Bremerhaven wieder jeden Sonnabend seine Radtouren für jedermann von der Bremerhavener Stadthalle aus durch. Die erste Herbst-Tour über rund 30 km leitete Hans-Volker Abendroth in den südlichen Bereich Bremerhavens. Als „Highlight“ der Tour wurde die neue Brücke an der Alten Luneschleuse angesteuert.



Foto: Bernd Schumann

ADFC-Sternfahrt zum Deichspektakel in Bremerhaven Pfingstsonntag, 19. Mai 2013



Foto: Heike Müller

In Bremerhaven wird gefeiert: Zur Eröffnung des neuen Deiches, der Seebäderkaje und des Weserstrandbads gibt es von Freitag, 17. bis Montag, 20. Mai 2013 (Pfingsten) viele Aktionen mit Musik und Entertainment.

Der ADFC organisiert am Pfingstsonntag, 19. Mai, eine Fahrrad-Sternfahrt mit Startorten im niedersächsischen Umland. Radfahrerinnen und Radfahrer sind herzlich eingeladen schon die Anfahrt zu einem Riesenspektakel zu

machen. Auf dem Platz vor dem Deutschen Schifffahrtsmuseum werden die Teilnehmer/innen von ADFC-Mitgliedern erwartet, die sie mit neuen, hell tönenden „Havenwelten“-Klingeln ausrüsten. Und nach einer „tour d'honneur“ mit Klingelkonzert geht's direkt ins Getümmel des Deichspektakels vor dem Lloyd.

Die genauen Startorte und Startzeiten werden auf www.adfc-bremen.de > Events & Kampagnen > Bremerhaven Deichspektakel veröffentlicht.

Kontakt: tobias.leuze@adfc-bremen.de.

Mit freundlicher Unterstützung



havenwelten
BREMERHAVEN



Großes Oldenburger Liegeradtreffen 2012 Weit mehr als bloß Liegerad fahren



Der Name war Programm, denn mit über 100 teilnehmenden Personen und einer Fahrzeugvielfalt war die Veranstaltung, die vom 14. bis 16. September in Oldenburg stattfand, wahrlich groß. Darüber hinaus war das Treffen auch noch international besetzt und die Mischung aus Muskelkraft betriebenen Aktivitäten und Kultur stimmte. Was kann man sich für ein Wochenende sonst noch wünschen!

Bemerkenswert war, wie gelassen und rücksichtsvoll die motorisierten Verkehrsteilnehmer angesichts der im Verband fahrenden Zweiradvielfalt reagierten. Dafür bekamen sie und alle übrigen Passanten besonders in Kreuzungsbereichen eine eindrucksvolle Demonstration der muskelkraftbetriebenen Liegeradwelt geboten. Bleibt zu hoffen, dass die Oldenburger Liegeradgruppe diese Art der Veranstaltung mit ihrem gelungenen Mix öfter wiederholt.

Dieter Hannemann

Human Powered Vehicles (HPV) kamen ganz groß raus beim Liegeradtreffen im Nordwesten

ADFC Oldenburg aktiv bei Ferienpassaktion



to „Das kleine Fahrradrepatur 1x1“. Tourenleiter des ADFC fuhren mit 19 Kindern im Alter von neun bis vierzehn Jahren durch die Huntewiesen hinaus bis zum kleinen Bornhorster See. Hier wurde dann eifrig erklärt, gezeigt, geschraubt und – vor allem – an vielen kaputten Schläuchen das Flicken geübt. Zur Belohnung gab's beim anschließenden Picknick auch Leckeres vom Grill, zwischenzeitlich hergerichtet von fleißigen Helfern. Müde von dreißig Kilometern Rad fahren, aber dennoch aufgedreht von einem erlebnisreichen Tag, trafen die Kinder am Nachmittag wieder bei ihren Eltern ein. Die Aktion wurde vom Fahrradhaus Munderloh unterstützt.

„Polizei hautnah erleben“ stand für die zweite Aktion am 16. August, die in enger Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht und der Bereitschaftspolizei Oldenburg durchgeführt wurde. Begleitet und geführt von sieben Tourenleitern des ADFC fuhren 16 Kinder im Alter von neun bis zwölf Jahren 20 Kilometer durch die Stadt Oldenburg. Zwischendurch gab es immer wieder Stopps an Spielplätzen – zum Austoben. Nach dem Mittagessen bei der Polizei erhielten die Kinder Einblicke in die Polizeiarbeit. Besonders die Präsentation der Technischen Abteilung wurde mit begeisterter Spannung verfolgt.

Dieter Husmann und Heinrich Book

Ganz sicher unterwegs – mit dem ADFC zur Polizei in den Ferien

Schon seit vielen Jahren bietet die Stadt Oldenburg in den Sommerferien die Ferienpassaktion für Kinder an. Der ADFC beteiligte sich auch 2012 wieder mit zwei attraktiven Angeboten. Die erste Aktion stand unter dem Mot-

Jagen und Grillen

Ein idyllisches Plätzchen am Hunte-Ufer hatten sich die ADFC-Aktiven aus Oldenburg für eine lange Nacht mit heißen Würstchen und kalten Flüssigkeiten ausgesucht. Doch vorher mussten „Schnitzel gejagt“ werden: Drei

Gruppen mit verschiedenen Aufgaben und unbekanntem Ziel wurden auf die Strecke geschickt – und alle waren fast gleichzeitig da! Wer hat anderes erwartet bei soviel geballter Tourenerfahrung? Allen hat's gefallen, Fortsetzung folgt 2013.

Dieter Husmann und Heinrich Book

Gute Laune war beim Grillen im Grünen garantiert



ADFC-SERVICE

Regelmäßige ADFC-Termine

Fahrradcodierung

BREMEN. 1. und 3. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten für Gravur: 15 Euro, Klebecodierung 8 Euro, Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

OLDENBURG. 4. Samstag im Monat, (außer Dezember und Januar) 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten: 15 Euro, alle Räder einer Familie: 25 Euro. Für Inhaber des Oldenburg-Passes gibt es einen Rabatt von 75 Prozent, ADFC-Mitglieder und Teilnehmer der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ erhalten eine Codierung kostenlos.

ADFC-Infoladen im Umwelthaus, PFL/Hintereingang, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg. Tel. (0441) 1 37 81, www.adfc-oldenburg.de

BREMEN:

Radfahrer-Sprechstunde

1. Dienstag im Monat, 17–18 Uhr, der Arbeitskreis Verkehr beantwortet Fragen zum Radfahren im Alltag.

GPS-Beratung

Letzter Samstag im Monat, 10–14 Uhr.

FREITAG, 11. JANUAR UND 15. MÄRZ 2013

ADFC-Neuentreff

Neu oder interessiert am ADFC? Dann kommen Sie doch zum Neuentreff! Informieren Sie sich über die ADFC-Aktivitäten, klären Sie mit anderen über Ihre brennenden Fragen rund ums Fahrrad! Ab 18 Uhr, ADFC-Treff Jan Tebbe

ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

BREMEN-VEGESACK:

1. Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr, wegen der noch andauernden Bauarbeiten im Bürgerhaus bemüht sich die Statteilgruppe um andere Räumlichkeiten. Bitte nachfragen bei Klaus Wilske, Tel. (0421) 6 58 63 55, www.adfc-bremen.de

BREMEN, ÖSTLICHE VORSTADT:

Liegerad Klönschnack, 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr im Bürgerhaus Weserterrassen. **Kontakt:** Dieter Pechel, Tel. (0421) 41 45 80. Bitte bei Interesse vorher anrufen.

BREMERHAVEN:

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

OLDENBURG:

Von Januar bis April 2013 gibt es wieder den regelmäßigen Stammtisch am letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Me-dailon (Nadorster Straße 128). Ab April gibt es im Anschluss an die Feierabendtouren die Gelegenheit zur gemeinsamen Einkehr. **Kontakt:** Dieter Husmann, Tel. 0176 - 964 875 32, www.adfc-oldenburg.de

Liegeradgruppe

1. Donnerstag im Monat, Klönen, Fachsimpeln, Essen, Trinken und Ausbrühen von Ideen. Das ein oder andere interessante Liegerad vor der Tür kann bestaunt und eventuell zur Probe gefahren werden. Gaststätte „Mephisto“, Jägerstr. 17, Oldenburg.

Kontakt: Dieter Hannemann

www.oldenburger-liegeradgruppe.jimdo.com

Bremer Spiele- Tage

Gesellschaftsspiele für
Erwachsene, Jugendliche und
Kinder in der Bremer Volkshochschule

2. und 3. März 2013

Bereits zum 6. Mal!

- 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.bremerspieltage.de



ADFC-Kurse im Frühjahr 2013

ADFC-Technikkurse mit der VHS Bremen

Wie repariere ich mein Fahrrad? (Bitte das eigene Rad mitbringen.)

Wie man/frau sich selbst hilft zeigt Uwe Keller in seinen Kursen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

SAMSTAG, 9. MÄRZ, 10-16 UHR

Radpanne – was nun? Kurs-Nr. 79-254-S

SONNTAG, 10. MÄRZ, 10-16 UHR

Bremsen am Rad. Kurs+Nr. 79-255-S

SAMSTAG, 6. APRIL, 10-16 UHR

Qualität am Fahrrad – worauf muss ich beim Fahrradkauf achten? Kurs-Nr. 79-256-S

SONNTAG, 7. APRIL, 10-16 UHR

Die Kettenschaltung. Kurs-Nr. 79-257-S

GPS Basiskurs

FREITAG, 12. APRIL, 15-19 UHR

SAMSTAG, 11. MAI, 10-14 UHR (nur für Frauen)

Ort: Förderzentrum Obervieland, Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen

Infos: ADFC- Kursleiter Uwe Keller, Tel. (0421) 5 28 81 45, www.vhs-bremen.de

GPS-Expertin Hannah Grundey, Tel. (0421) 5 17 78 82-75

ADFC-Kontakt:

ADFC Landesverband Bremen:

Geschäftsstelle: Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen
(0421) 51 77 88 2-0, Fax 51 77 88 25
info@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

ADFC Radstation

am Hauptbahnhof | (0421) 51 77 88 22
geöffnet: montags - freitags 8 - 20 Uhr
samstags 9 - 20 Uhr
sonntags 9 - 20 Uhr (März bis Sept.)

Fahrradparkhaus: 24/24 h 7/7 d

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord

c/o Klaus Wilske (0421) 6 58 63 55
bremen-nord@adfc-bremen.de

ADFC-Kreisverband Bremerhaven und ADFC-Infoladen Bremerhaven

im Eine Welt-Zentrum, Lange Str. 131
27580 Bremerhaven
Geöffnet samstags 10 - 12 Uhr
Telefon und Fax: (04740) 13 63
info@adfc-bremerhaven.de, www.adfc-bremerhaven.de

ADFC-Arbeitskreise, offene Treffen von Kreisverbands-, Stadtteil- und Ortsgruppen, Termine und Orte sind jeweils über die Kontaktadressen oder die Web-Seiten zu erfahren.

ADFC Bremen – Spendenkonto:

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

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, 1. Februar - 23. Dezember
samstags, 10 - 12 Uhr, 1. Februar - 30. Oktober
und nach Vereinbarung

ADFC-Landesverband Niedersachsen

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

Alles aus einer Hand

ADFC übernimmt den Betrieb der Radstation am Bremer Hauptbahnhof



Der neue Meister der ADFC-Radstation: Volker Lesser

Große Änderungen stehen bevor: Ab dem 1. Januar 2013 gibt es in der Radstation alles aus einer Hand. Der ADFC Bremen informiert und berät weiterhin Verbraucher touristisch und technisch, es gibt Karten und Bücher zu kaufen und das Fahrradparkhaus ist nach wie vor rund um die Uhr 7 Tage die Woche geöffnet.

Neu hingegen ist, dass der ADFC mit einer eigenen Gesellschaft auch den technischen Betrieb komplett übernimmt. In der ADFC-Radstation sind künftig also auch Fahrräder, Ersatzteile und Zubehör sowie die Reparaturen in der Fahrradwerkstatt Teil des bewährten ADFC-Service-

Pakets. Verantwortlich für diesen Bereich ist der Industriemeister und Zweiradmechaniker Volker Lesser als neuer technischer Leiter. Außerdem stellt der ADFC bis zu 120 Qualitätsfahrräder zur Vermietung bereit.

Kunden können künftig jede Mitarbeiterin, jeden Mitarbeiter mit allen Fragen ansprechen, es gibt keine getrennten Geschäftsbereiche mehr. Die Werkstatt wird zum Teil in bisherige Abstellräume



verlagert und vergrößert. Reparatur nach dem Motto „Morgens gebracht – abends gemacht“ wird so noch mehr zum Regelangebot. Kleine Defekte am Rad sollen nach Möglichkeit sofort behoben werden. Im Fahrradparkhaus wird die komplette untere Etage für das Parken geöffnet, während die Leihräder in der oberen Etage auf ihren Einsatz warten.

Nach Abschluss der geplanten Umbaumaßnahmen dürfte der gesamte Betrieb etwa ab Anfang März wieder störungsfrei laufen. Das ist der richtige Zeitpunkt, den Neustart mit einem großen Fest zu feiern.

Wie kam es zur ADFC Radstation?

Nach der Kündigung von 1-2-3RAD zum Jahresende führte der ADFC-Vorstand viele ausführliche Gespräche und Diskussionen mit der Fahrradbranche, Fachleuten, der Innung und vielen ADFC-Aktiven. Er kam zu dem Schluss, dass die aussichtsreichste und sinnvollste Perspektive eine Übernahme des Betriebs der Radstation Bremen (am Hauptbahnhof) ab 1.1.2013 durch den ADFC Bremen selbst ist. Dafür wird eine ADFC-eigene GmbH gegründet.

Für die Radstation Bremen-Vegesack wird eine auf Dauer tragfähige alternative Lösung gesucht, die einen Mindestservice fürs Fahrrad aufrecht erhält. Falls dort standortpolitisch weiterhin das volle Fahrradserviceangebot erwartet wird, ist eine dauerhafte Subventionierung erforderlich und durch die Politik zu beschließen.

Den ADFC fördern....

... in Bremen/Bremerhaven

28 Zoll - Der Fahrradladen
 Bartels GmbH
 Blaukopp – Ingo Bartau
 Fahrrad-Studio Büsselmann
 conRAD, Fahrräder in Findorff
 Dalladas, Fahrradladen
 Gaststätte Dammsiel
 Dutschke Zweirad-Fachmarkt GmbH
 Fahrrad-Express – Gertzen
 Fahrradstation Neustadt
 Hansekantor International Trading GmbH
 freyrad Sport- & Stadträder
 Zweiradmarkt Huchting
 Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH
 Die JugendHerbergen (DJH) gGmbH
 KVS tours GmbH
 Fahrradhaus A.O. Meyer KG
 Quo Vadis GmbH
 radschlag Fahrradhandel GmbH
 Dr. Andreas Reich - Rechtsanwalt
 BEST WESTERN Hotel Schaper-Siedenburg
 Speiche Fahrradhandels-GmbH
 Unterwegs Trekking und mehr GmbH
 Velo-Sport Ihr Radsporthaus GmbH
 Zweiradfachgeschäft Max Weigl, Inh. Olaf Otto
 Hotel Westfalia

Lesumer Heerstraße 76d, 28717 Bremen (0421) 6 20 88 62
 Oberneulander Landstr. 37, 28355 Bremen (0421) 25 91 36
 Gevekohtstraße 14, 28213 Bremen (0421) 21 62 66
 Karl-Marx-Straße 168 C, 28279 Bremen (0421) 83 25 84
 Admiralstraße 145, 28215 Bremen (0421) 6 20 38 08
 Friedrich-Ebert-Straße 142, 28201 Bremen (0421) 5 57 86 99
 Niederblockland 32, 28357 Bremen (0421) 64 07 33
 Waller Ring 141, 28219 Bremen (0421) 61 15 56
 Bohnenstraße 7, 28203 Bremen (0421) 70 70 27
 Lahnstraße 33 (Delmestraße), 28199 Bremen (0421) 30 21 14
 Anette-Kolb-Straße 23d, 28215 Bremen (0421) 4 33 84 30
 Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen (0421) 4 94 07 71
 Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen (0421) 5 79 92 93
 Davoser Straße 67-69, 28325 Bremen (0421) 40 45 55
 Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen (0421) 5 98 30-0
 Barkhausenstraße 29, 27568 Bremerhaven (0471) 95 84 98-30
 Mühlenstraße 78, 28779 Bremen (0421) 60 15 06
 Bürgermeister-Smidt-Str. 43, 28195 Bremen (0421) 1 47 78
 Humboldtstraße 16, 28203 Bremen (0421) 70 41 05
 Hollerallee 67, 28209 Bremen (0421) 34 50 91
 Bahnhofstr. 8, 28195 Bremen (0421) 30 87-0
 Fehrfeld 62/Vor dem Steintor, 28203 Bremen (0421) 70 03 31
 Domshof 14 - 15, 28195 Bremen (0421) 3 36 55 23
 Martinistraße 30 - 32, 28195 Bremen (0421) 1 82 60
 Holsteiner Straße 123, 28219 Bremen (0421) 38 12 15
 Langemarckstraße 38, 28199 Bremen (0421) 5 90 20

Korporative Mitglieder:

Landesinnung d. Zweiradmechanikerhandwerks
 Verkehrsverein Bremen / BTZ

Martinistraße 53-55, 28195 Bremen (0421) 22 28 06 20
 Findorffstraße 105, 28215 Bremen (0421) 3 08 00-0

... in Oldenburg

de fietsenmakers
 Fahrradzentrum Oldenburg (Fahrradstationen)
 Rückenwind Reisen GmbH
 Die Speiche GmbH

Ziegelhofstraße 14, 26121 Oldenburg (0441) 8 50 80
 Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg (0441) 2 18 82-40
 Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg (0441) 48 59 70
 Donnerschweer Straße 53, 26123 Oldenburg (0441) 8 41 23

Korporative Mitglieder:

Touristik-Palette Hude e.V.

Parkstrasse 106, 27798 Hude (04408) 8 09 09 50

Anschrift:

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

Antwort



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 46 €
- Familien- / Haushaltsmitglied 58 €
- Jugend-Mitgliedschaft bis 18 Jahre 16 €
- Zusätzliche jährliche Spende €
- Junior-Mitgliedschaft bis 27 Jahre 29 €

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



Nie mehr ohne Lieblings-Accessoires aus der pedal-Redaktion



Kira Kempf

Rucksack oder Radtasche? Oft kann ich mich nicht entscheiden. Der vaude Cycle ist beides! Ob fürs Büro oder die City, ob auf Reisen oder als Daypack – er kann als Rucksack getragen oder am Gepäckträger befestigt werden. Total praktisch! Die Verwandlung funktioniert in einer Minute, das Tragesystem verschwindet hinter einer ansonsten im Bodenfach versteauten Rückwand mit Hakensystem – einfach per Reißverschluss zu schließen. Durch die breite Öffnung passen Aktenordner und das 15-Zoll-Notebook. Und eine Regenhülle ist auch dabei.

vaude Cycle 22 oder 28 Liter, rund 80 bzw. 90 Euro.



Tamara Mitransky

Klaren Blick auf den wegweisenden Inhalt ermöglicht mir die wasserdichte Ortlieb-Kartentasche mit dem bewährten Klett-Rollverschluss. In das quadratische Format lässt sich eigentlich immer der genau passende Ausschnitt falten. Die beidseitig transparente Kartentasche schützt zuverlässig vor Nässe, Schmutz, UV-Einwirkung und Knickspuren. Sie lässt sich an den vier Befestigungspunkten nahezu an jeder Lenkertasche fixieren. Es gibt sie übrigens auch in einer Version, die beim Wandern, oder Kanufahren einfach umgehängt wird.

Ortlieb Kartentasche wasserdicht, ca. 27 x 27 cm, zirka 15 Euro

Fotos: Hannah Grundey

Anzeige

SQLab Stufensattel

Mehr Freiraum – weniger Druck



SQLab GmbH

Postweg 4 · D – 82024 Taufkirchen

Tel. +49-89-666 10 46-0

Fax +49-89-666 10 46-18

info@sq-lab.com · www.sq-lab.com



SQLab.
Ergonomic
laboratories



MEHR DRIN!

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen. Mit der 24-Stunden-Medizin-Hotline Clarimedis. Mit AOK-Duo, der ärztlichen Zweitmeinung. Mit einem Hautcheck beim Facharzt ab 16 Jahren. Mit kostenlosen Gesundheitskursen, Rabatten im Fitnessstudio und vielem mehr. Jetzt die AOK-Pluspunkte kennen lernen und wechseln!

www.aok.de/bremen