

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

# pedal

Nr. 3 • 2013

Mai – August 2013



# adfc

Bremen  
Bremerhaven  
Oldenburg  
Nordwest-Niedersachsen

[www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)

## RAUS AUS DER STADT

## Tipps für Touren



 **adfc** Bremen  **Radstation**  
10 Jahre am Hauptbahnhof

Mit dem Rad zur Arbeit 2013  
Eine Initiative von ADFC und AOK 

10 Jahre in Bremen/Bremerhaven

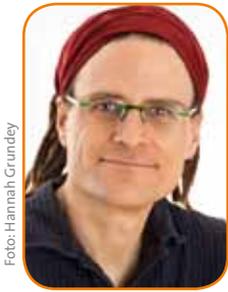


Foto: Hannah Grundey

**Tobias Wolf**  
Vorsitzender ADFC  
Landesverband  
Bremen

## Mehr Rad fahren – selbstbewusst und selbstverständlich

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Fahrrad steht zunehmend im Fokus der Öffentlichkeit. Schlechte Bedingungen für den Radverkehr werden nicht mehr als normal und unveränderlich hingenommen. Dies zeigen die Ergebnisse des deutschlandweiten Fahrradklima-Tests auch für Bremen, Bremerhaven und Oldenburg. Radfahrer entwickeln ein neues Selbstbewusstsein und fordern ihre Rechte ein (S. 7 und S. 25).

Ein neues Selbstbewusstsein ist auch angebracht. Wie gesund, wie flexibel, wie wirtschaftlich und wie sozial Rad fahren ist, zeigen immer mehr Menschen, indem sie es einfach tun. Auf dem Weg zur Arbeit, als Urlaubs-

und Freizeitverkehrsmittel, als Familientransporter, Einkaufswagen, als touristischer Wirtschaftsfaktor – das Fahrrad ist aus vielen Lebensbereichen gar nicht mehr wegzudenken.

Feiern Sie das mal! Besuchen Sie eins der zahlreichen Fahrradevents in unserer Region, gemeinsam mit vielen anderen! Damit Sie noch mehr vom kommenden Rad-Sommer haben, hat die **pedal**-Redaktion zahlreiche Tipps für Touren raus aus der Stadt zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen! Noch mehr Spaß beim Radfahren!

*Tobias Wolf*

## Inhalt

### Im Gespräch

Viele erreichen viel 3

### Meldungen

Kurznachrichten 4

Leserbrief | **ÜBRIGENS...** 6

### Bremen / Bremerhaven

Fahrradklima-Test für Bremen und Bremerhaven 7

### Buten & Binnen

Mit dem Rad zur Arbeit 2013 | ADFC FamilienRallye  
9. Tour de Natur | 17. Bremer Fahrradfestival ab S.8

## SCHWERPUNKT RAUS AUS DER STADT



Von Bremen in die Welt –  
Tipps für Touren 11

Ganz in der Nähe 12

Gesucht und gefunden 14

Wo bleiben? 18

Bartels stellt sich vor | Mehr dazu 19

**10 Jahre Radstation am Hauptbahnhof** 16

### Verkehr

Brigitte Pieper – ASV-Chefin im Gespräch 20

Tempo 30 für Europa 21

PlusMinus 22

### Bremerhaven

ADFC-Sternfahrt zum „Deichspektakel“ 24

ADFC-Regionalkarte Cuxhaven / Bremerhaven 24

### Oldenburg

Siebzehn neue Tourenleiter | Stadt Oldenburg belegt Platz 2 25

**pedal-Gesundheitstipps der AOK** 26

### Kids & Co / Rätsel

Radeln, rätseln und spielend gewinnen 27

### ADFC Kompakt

ADFC-Service & ADFC-Treffpunkte | ADFC-Kontakt 28

ADFC-Kontakt | Mitgliederversammlung 2013 | Team Mitgliederwerbung 29

Fördermitglieder 30

### Tipps & Technik

Liebings-Accessoires aus der **pedal** -Redaktion 31

## IMPRESSUM

### pedal

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

### Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Landesverband Bremen (ADFC Bremen) e.V.  
Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen  
(0421) 51 77 88 2-0, pedal@adfc-bremen.de  
www.adfc-bremen.de  
und der ADFC Kreisverband Oldenburg für  
Niedersachsen.

### ISSN 0934-1161

Heft 3/2013

**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 4/13

Anzeigenschluss 2. Juli 2013

Erscheint Mitte August 2013

Ausgabe 1/14

Anzeigenschluss 2. November 2013

Erscheint Mitte Dezember 2013

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2013

Anzeige



# Viele erreichen viel

## ADFC Landesvorsitzender Tobias Wolf im Gespräch



Foto: Hannah Grundey

*Mittendrin: Tobias Wolf auf der HochstraßenTour*

in seinem Haushalt sorgen nur muskelkraftbetriebene Fahrzeuge für die Mobilität – insgesamt 8 Stück für 6 Personen.

*Tobias, wie bist du zum ADFC als Mitglied gekommen?*

Das war während meines Studiums in Darmstadt, ich wollte mich verkehrspolitisch engagieren und für das Fahrrad als das ökologisch sinnvollste Verkehrsmittel werben.

*Wie schaffst du das, neben Familie und Beruf so viel Zeit (und Liebe) in dein ADFC-Engagement zu stecken?*

Wenn ich manche Wochen meines Terminkalenders anschau-

Seit Mai 2012 ist Tobias Wolf Vorsitzender des ADFC Landesverband Bremen. Er tritt im Mai 2013 zur Wiederwahl an. Seit über zehn Jahren engagiert er sich ehrenamtlich im ADFC, unter anderem lange als stellvertretender Vorsitzender für den Bereich Verkehr und später für die Finanzen. Er ist 1971 geboren, wohnt in Bremen-Findorff und führt dort den Bioladen „Flotte Karotte“. Er fährt unter anderem einen knallgrünen Grasshopper von HP Velotechnik (Liegerad) und in

weiß ich das selber nicht. Aber ganz wichtig ist, dass ich mich auf die Vorstandsmitglieder, die Mitarbeiter/innen und Aktiven im ADFC verlassen kann und ihre Unterstützung habe.

*Was ärgert dich, was macht dir Spaß, was ist dir wichtig – rund um den ADFC und rund um das Fahrrad?*

Ich ärgere mich zum Beispiel über Kopfsteinpflaster, das ist laut (vor allem für die Anwohner) und holperig und rutschig und somit gefährlich und ungeeignet zum Radfahren.

Spaß habe ich überall dort, wo ich merke, dass ich als Radfahrer „willkommen“ bin, nicht an den Rand gedrängt werde, ernst genommen werde. Wichtig ist mir die gegenseitige Rücksichtnahme unter allen Verkehrsteilnehmer/innen. Es muss mehr „Shared Space“ geben, wo sich alle den Verkehrsraum teilen, um ihn möglichst sinnvoll zu nutzen.

*Was möchtest du mit dem ADFC in den nächsten zwei Jahren erreichen?*

Wir wollen in Bremen und Bremerhaven noch mehr Menschen für das Fahrradfahren begeistern. Und es wird noch attraktiver sein, Mitglied im ADFC zu werden. Denn wenn wir zeigen, dass wir viele sind, können wir auch viel für das Radfahren erreichen.

*Und wie sieht deine Fahrrad-Vision für Bremen und Bremerhaven im Jahr 2025 aus?*

Das Fahrrad ist das Verkehrsmittel Nummer eins, zusammen mit dem ÖPNV und Zu-Fuß-Gehen werden so weit über 80 Prozent der Wege zurückgelegt. Car-Sharing ist flächendeckend umgesetzt und überflüssige Parkplätze werden zu Spiel- und Grünflächen. Auf den Straßen ist wieder Leben!

*Die Fragen stellte Klaus-Peter Land*

WELCOME OUTDOORS.

## VELO-SHOPPER

Wasserdichte Einkaufstasche



komfortables Öffnen und Verschließen durch Magnetverschluss

standfest durch Innenversteifung

bewährtes Quick-Lock2-Aufhängesystem

5 Jahre Garantie  
Made in Germany  
[www.ortlieb.com](http://www.ortlieb.com)



**ADFC-RADTOURENKALENDER 2013**



**BREMEN.** Das **pedal-SPEZIAL rad & touren 2013** enthält das gesamte ADFC-Radtourenangebot für 2013 mit Startpunkten in Bremen, Bremerhaven, Achim und im Landkreis Osterholz. Rund 300 geführte Touren und 25 Reisen stehen zur Auswahl: kurze und lange, zügige und gemütliche, Thementouren, spezielle Angebote für flotte Frauen, Diabetiker, Familien und „Schnecken“, kurzum: Radtouren für jeden Geschmack.

Der kostenlose Tourenkalender ist erhältlich in der ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Telefon: (0421) 51 77 88 22. Außerdem in Vegesack, Bremerhaven, Oldenburg und Osterholz-Scharmbeck an allen **pedal**-Ausgestellen. Online sind

die aktuellen ADFC-Touren der Region zu finden auf [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de)

**Neue Ausgabe „DEUTSCHLAND PER RAD ENTDECKEN“**



**BREMEN.** Eine Neuauflage der Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“ ist erschienen. Die Ausgabe 2013/2014 enthält auf 92 Seiten über 170 Radfernwege mit detaillierter Darstellung, darunter alle ADFC-Qualitätsradrouten, im Überblick. Es warten neben den beliebten Klassikern auch viele neue spannende Routen und Regionen darauf, entdeckt zu werden. Alle Routen mit Bildergalerien, Höhenprofilen und GPS-Tracks unter [www.adfc.de/reisenplus](http://www.adfc.de/reisenplus).

Neue Rad-Themen wie Radtouren mit Pedelecs, ADFC-Qualitätsradrouten oder Infos zu Bahn-Radrouten laden ein zum Schmökern und Planen. Das Heft im DIN-A4-Format ist kostenlos und kann abgeholt werden in der ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a.

**4. Mai 2013 BREMER ALPENFEST IN DER ÜBERSEESTADT**

**BREMEN.** Der Alpenverein Bremen lädt zum 72. Bremer Alpenfest ein. Die legendäre Trachtenparty findet am Samstag, den 4. Mai in der Bayern-Festhalle statt, die in der Überseestadt steht.

Für ausgelassene Stimmung sorgt die Münchner Zwietracht: Sechs Musiker, die nach eigenen Angaben die populärste Oktoberfestband sind. Weitere Infos und Bestellvordrucke für Eintrittskarten erhalten Sie unter [www.bremer-alpenfest.de](http://www.bremer-alpenfest.de) oder auch telefonisch unter (0421) 27 72 95 05.

**5. Mai 2013 5. ÖLMÜHLENTAG IN LANGWEDEL HAGEN-GRINDEN**

**LANGWEDEL.** Am 5. Mai ist es wieder so weit: Auf dem idyllischen Hof findet wieder der Ölmühlentag statt. Ein schönes Ausflugsziel für alle Fahrradbegeisterten

Anzeigen

**Raderlebnis Ostfriesland**

Radfahren auf ostfriesisch, das heißt: sich entlang leuchtturmbestückter Deiche treiben lassen, große und kleine Meere umrunden, an verträumten Fehnkanälen radeln und unberührte Moorgebiete entdecken.

Informationen und Prospekte gibt es im Internet auf [www.mein-ostfriesland.de](http://www.mein-ostfriesland.de) oder telefonisch unter 04931-9383200.



**Worpswede und das Teufelsmoor**

**Kunst, Kultur und Landschaft für Genießer auf zwei Rädern**

- Tourenvorschläge
- GPS-Geräteverleih
- GPX-Tracks
- Movelo E-Bikes (Verleih- und Akkuwechselstationen)
- Melkhüs

**teufelsmoor** kulturland

[www.teufelsmoor.de](http://www.teufelsmoor.de)  
[www.movelo-nordsee-elbe-weser.de](http://www.movelo-nordsee-elbe-weser.de)

**Zweirad-Center**

**H-P JAKST**

Davoser Straße 67 - 69  
 28325 Bremen-Osterholz  
 Telefon (0421) 40 45 55  
[www.zweirad-jakst.de](http://www.zweirad-jakst.de)

Verkauf  
 Service  
 Beratung  
 Fahrrad-Codierung  
 Teststrecke im Obergeschoss

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

**BICO PLUS**

Foto: Wesermühle



aus nah und fern, hier kann nach Herzenslust geschmaust, geschaut und mit Freunden an langen Tafeln auf dem Hof ausgeruht werden. Sechzehn regionale Anbieter von größtenteils Bio-Köstlichkeiten bieten unter anderem ein einladendes Tortenbuffet, Heidschnuckenspezialitäten, Bio-Rinderbratwurst und Flammkuchen von der „Bäckerbande“ an. Die Ölmühle ist zu besichtigen, außerdem kann man unter Anleitung eines Profis Bogenschießen, den Wasserbüffeln einen Besuch abstatten oder – speziell für Kinder – zum Thema „Ritter“ basteln. Die Kieler Künstlerin Astrid Claus stellt die ihre Bilder aus. [info@wesermuehle.com](mailto:info@wesermuehle.com)

**31. Mai bis 2. Juni 2013**  
**JAZZ FOLK & BIKE**



**SYKE.** Zum Rahmenprogramm dieses ungewöhnlichen Festivals, bei dem Besucher eingeladen sind, mit dem Fahrrad von Veranstaltungsort zu Veranstaltungsort zu fahren, gehört in diesem Jahr eine Radtour

mit Gästeführerin am Samstag, 1. Juni um 14 Uhr ab Kreismuseum Syke. Ob der ADFC Syke eine Radtour „Rund um Syke und zur Wolfsschlucht“ anbieten wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Interessenten können sich informieren: Hotline und Festivalbüro, Tel. 0176 - 430 13 680, [festival@jazzfolkbike.de](mailto:festival@jazzfolkbike.de)

**8./9. Juni 2013**  
**LIEGERADSTERNFAHRT**  
**– ZUR MITTE VON NIEDERSACHSEN!**



Foto: Dieter Hammemann

**OLDENBURG.** Wo befindet sich die Mitte Niedersachsens? Das soll herausgefunden werden anlässlich einer Sternfahrt am Samstag, den 8. Juni. Zur Teilnahme lädt die Oldenburger Liegeradgruppe herzlich Liegeradfahrer und Liegeradgruppen aus ganz Niedersachsen und Norddeutschland ein. Jeder startet individuell. Treffpunkt ist Hoya an der Weser. Dort ist Zeit für Fachsimpeln und Klönen, Grillen, Schwimmen, Zelten an der Weser. Sollte das Wetter nicht mitspielen, kann das Kanuhotel und die Bootshalle des Wassersportvereins genutzt werden. Ende der Veranstaltung ist am Sonntag nach einem gemeinsamen Frühstück. Weitere Programmpunkte hat die Liegeradgruppe Oldenburger in Planung, aktuelle Infos stehen auf deren Website: <http://oldenburger-liegeradgruppe.jimdo.com>

**25. August 2013**  
**STERNFAHRT ZUM SEEFEST**  
**IN BREMERVÖRDE**



**STADE.** Der 450 Kilometer lange Radwanderweg „Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer“ feiert sein 10-jähriges Jubiläum: Verschiedene Aktionen, unter anderem eine große Sternfahrt zum Seefest nach Bremervörde am 25. August stehen auf dem Programm. Hinweise zum Jubiläumsprogramm und weitere Details zum Radweg: Tourismusverband Landkreis Stade/ Elbe e.V., Telefon: (0471) 94646164, [www.teufelsmoor-wattenmeer.de](http://www.teufelsmoor-wattenmeer.de)

Entstanden ist er bei den SIXDAYS 2012. Um die sportliche Ausrichtung des „neuen Sechstagerrennens“ zu unterstreichen, konnten sich Besucher außerhalb der Bahn und der Partymeile über den Sport in Bremen zu informieren. Es taten sich Verbände, Sportveranstalter und Sportler zusammen und präsentierten das, was der Ausdauersport in Bremen zu bieten hat. Inzwischen gehört auch der ADFC Bremen zum Kreis mit GEWOBA City Triathlon, Bremer Triathlon Verband, Bremen Challenge, Bremer Radsport Verband, Deutsche Triathlon Union und Bremen Marathon. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass über Verbandsgrenzen und Ausrichterinteressen hinaus bei Events kompetente Ansprechpartner für unterschiedlichste sportliche Interessen zur Verfügung stehen. Dabei wächst erfreulich viel Verständnis füreinander. Ansprechpartner ist Bernd Rennies. Aktuelles gibt es unter [www.rennies-sport-reisen.de](http://www.rennies-sport-reisen.de).

**ADFC neu dabei**  
**DER BREMER SPORTTREFF**

Entstanden ist er bei den SIXDAYS 2012. Um die sportliche Ausrichtung des „neuen Sechstagerrennens“ zu unterstreichen, konnten sich Besucher außerhalb der Bahn und der Partymeile über den Sport in Bremen zu informieren. Es taten sich Verbände, Sportveranstalter und Sportler zusammen und präsentierten das, was der Ausdauersport in Bremen zu bieten hat. Inzwischen gehört auch der ADFC Bremen zum Kreis mit GEWOBA City Triathlon, Bremer Triathlon Verband, Bremen Challenge, Bremer Radsport Verband, Deutsche Triathlon Union und Bremen Marathon. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass über Verbandsgrenzen und Ausrichterinteressen hinaus bei Events kompetente Ansprechpartner für unterschiedlichste sportliche Interessen zur Verfügung stehen. Dabei wächst erfreulich viel Verständnis füreinander. Ansprechpartner ist Bernd Rennies. Aktuelles gibt es unter [www.rennies-sport-reisen.de](http://www.rennies-sport-reisen.de).

Anzeigen

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE  
**INSELSTADT MALCHOW**

Entdecken Sie das Radlerparadies rund um Malchow  
FLEESEENSEE-TOURISTIK-MALCHOW e.V. An der Drehbrücke  
Informationen, Zimmervermittlung, Wanderkarten... 17213 Malchow  
[www.tourismus-malchow.de](http://www.tourismus-malchow.de) Tel. 03 99 32 - 83 186

**Das Gute liegt so nah,**  
der Lopshof  
im Golddorf Dötlingen:  
**Oase im Alltag!**

Besonders:  
**Menü im Dunkeln.**  
Beliebt:  
**Familienfeiern.**  
Berühmt:  
**Lopshoftorte.**

**Lopshof**  
Café/Restaurant

Heideweg 20  
27801 Dötlingen  
Tel. 04433-96 82 00

Öffnungszeiten  
und Infos unter  
[www.lopschhof.de](http://www.lopschhof.de)

**Leserbrief zu pedal 1/2013, Meldungen, Seite 4**  
**BSAG und ADFC „Werben für Verkehrssicherheit“**

Eine ganz tolle Idee, diese Initiative zwischen einem örtlichen Personennahverkehrsträger und dem ADFC. Hier wird mit wenig Aufwand ein origineller Beitrag zur Verkehrssicherheit geleistet und so ganz nebenbei für das Miteinander von Fahrrad und Auto geworben. Für jeden sichtbar ein deutlicher Hinweis an alle Autofahrer zu mehr Rücksicht gegenüber uns Radfahrern im städtischen Verkehr. Weiter so, ADFC Bremen!



Als Oldenburger bin doch sehr neidisch, denn wir als Möchtegernradfahrerstadt sind leider noch nicht so weit. Hier wirbt unsere VWG wie auf dem Foto zu sehen mit dem kernigen Satz: „Besser als ein nasser Sattel“. Das ist doch völlig gedankenlos und

weit entfernt von einem modernen und umweltbewussten Verkehrsbetrieb, womit ja immer geworben wird. „Besser als Eiskratzen“ wäre doch wohl angebrachter gewesen.

Walter Deneff

**Anmerkung der Redaktion:** Auch in Bremen ist dieselbe BOB-Werbung zu finden, beispielsweise am BSAG-Kunden-Center Domsheide – der ADFC Bremen hat deshalb die BSAG gebeten, in Zukunft öffentlich mehr den gegenseitigen Nutzen zwischen Fahrrad und Bus und Bahn herauszustellen als einzelne Nachteile.

**ÜBRIGENS...**



ist euch auch schon einmal aufgefallen, welch ein vielseitiges Transportmittel so ein Rad sein kann? Und irgendwie erlebt man dadurch die Jahreszeiten viel intensiver mit.

Wenn Sonnenstrahlen uns nach einem langen Winter endlich wieder wärmen, fallen mir sofort die Blumenmischungen auf, die hinten

oder vorne aus den Fahrradkörben lugen. Später dann, jede Menge Tomatenpflänzchen und noch mehr bunte Blumen. An schönen Sommertagen werden Kühlboxen und Sonnenschirme mit Kind und Kegel auf den Rädern transportiert. Manchmal sind es auch exotische Dinge, die an einem vorbeirauschen, wie Teppiche und andere sperrige Sachen. In der Urlaubszeit gibt es dann Begegnungen mit total durchgestylten und voll gepackten Reiserädern. Da sehen auch die Fahrer ganz anders aus...meist mit Helm und entspanntem Lächeln. Man reist eben in einem anderen Tempo und genießt die Nähe zur Natur mit ihren Gesetzen. Ihr seht, ein Fahrrad kann in vielen Lebenslagen ein treuer Begleiter sein und es beklagt sich nicht einmal, wenn man es wie einen Lastenesel belädt. Vielleicht ist es diese Vielseitigkeit und Verlässlichkeit, die so viele unterschiedliche Menschen täglich ihr Rad nutzen lässt – wie selbstverständlich. Und es werden immer mehr. Weltweit.

Also, wenn ihr wieder einmal mit Blumen der Saison unterwegs seid, glaubt nur nicht es würde keiner beachten, nein, die Menschen erkennen sofort: Mit Narzissen naht der Frühling und mit Erika der Herbst!

Danke für diese bunten Bilder auf meinen täglichen Wegen.

Eure Katrin

Anzeige

**4. Mai 2013 20.00 Uhr**  
**BayernFesthalle**  
 Hansator/Überseestadt  
[www.bremer-alpenfest.de](http://www.bremer-alpenfest.de)

Anzeige

**Wesermühle**  
 Spezialitäten aus der Märsch

**11-18 Uhr** Hagener Str.4  
 27299 Langwedel  
 OT Hagen-Grinden

**5. Ölmühlentag**  
 In der Ölmühle für Bremen  
**am 5.5.**

[www.wesermuehle.com](http://www.wesermuehle.com)



Foto: Tobias Leutze

**In Bremen fahren (fast) alle Rad, immer öfter – über 2 Millionen alleine 2012 über die Ostseite der Wilhelm-Kaisen-Brücke**

**BREMEN / BREMERHAVEN** Der Vorsitzende des ADFC Bremen, Tobias Wolf, freut sich, dass insgesamt über tausend Radfahrerinnen und Radfahrer aus Bremen und Bremerhaven beim großen bundesweiten Fahrradklima-Test des Bundesverkehrsministeriums und des ADFC im vergangenen Herbst mitgemacht haben. 2005, bei der letzten Befragung des ADFC zur Einschätzung der Fahrrad-Eignung von Städten, waren es im Land Bremen zusammen knapp 330. Doch nicht nur in Bremen, auch bundesweit hat die Zahl der antwortenden Radfahrer erheblich zugenommen. Die vom infas-Institut erhobenen und ausgewerteten Ergebnisse wurden Anfang Februar vorgestellt. Ausgezeichnet wurden dabei in drei Kategorien nicht nur die Siegerstädte (Münster, Erlangen, Bocholt), sondern auch die Aufsteigerstädte, die sich am stärksten verbessert haben.

### Sinkende Noten

Bremen rutschte bei den Großstädten über 200 000 Einwohner vom fünften auf den siebten Platz, Bremerhaven bei den Städten zwischen 100 000 und 200 000 Einwohnern von Platz 7 auf 35. Die Gesamtbewertungsnote sank dabei in Bremen von 3,09 auf 3,51 und in Bremerhaven von 3,37 auf 4,33. Bremen liegt dabei in seiner Kategorie immer noch gut über dem Durchschnitt (3,91), Bremerhaven hingegen deutlich darunter (3,96). Wenn man nur die Großstädte über 500 000 Einwohner betrachtet, konnte Bremen

## Mehr anstrengen!

### Fahrradklima-Test für Bremen und Bremerhaven als Ansporn

immerhin knapp hinter Hannover den zweiten Platz in dieser (nicht gesondert prämierten) Kategorie behaupten.

#### Licht und Schatten

Besonders positiv wird in Bremen wahrgenommen, dass Menschen aller Bevölkerungsschichten Fahrrad fahren und dass fast alle Einbahnstraßen für Radfahrer in Gegenrichtung geöffnet sind. Besonders negativ bewertet werden Ampelschaltungen, die Oberfläche der Radwege und das Diebstahlrisiko.

In Bremerhaven gibt es ebenfalls die leicht überdurchschnittlich positive Wahrnehmung, dass alle Rad fahren und sich die Konflikte mit Fußgängern in Grenzen halten. Auch hier stößt die mangelhafte Oberfläche der Radwege besonders negativ auf, die schlechtesten Noten gibt es für die miserable Führung des Radverkehrs an Baustellen sowie für die fehlende Öffnung von Einbahnstraßen.

Tobias Wolf unterstrich, dass nicht nur die Zahl der Radfahrenden zugenommen habe, sondern auch deren Ansprüche berechtigterweise gewachsen seien – „das schlägt sich in entsprechend skeptischen Bewertungen nieder. Hier gilt es für Bremen und Bremerhaven aufzuholen, um wieder nach ganz vorne zu gelangen.“ Städte, die sichtbar noch mehr für den Radverkehr tun, würden auch mit guten Noten belohnt, wie auch Beispiele bei den ganz großen Städten zeigten. „Karlsruhe, Frankfurt und München haben in den letz-

ten Jahren eine Menge getan; München mit seiner „Radlhauptstadt“-Kampagne, Frankfurt setzt mit seinem Radfahrbüro Standards der Radverkehrsförderung. Da kann sich Bremen mit seiner viel zu geringen Personalausstattung für Fahrradförderung noch manche Scheibe von abschneiden“, so Tobias Wolf.

#### Fakten zum Fahrradklima-Test

Der Fahrradklima-Test fand 2012 zum fünften Mal statt und wurde unterstützt vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung sowie der Fahrrad-Fachhandelsgruppe ZEG. Rund 80 000 Radfahrer machten mit – beim letzten Fahrradklima-Test 2005 waren es 26 000. Mit ihren Antworten auf 27 Fragen in fünf Kategorien konnten die Teilnehmer beschreiben, wie willkommen sie sich auf den Straßen ihrer Städte fühlen. 332 Städte haben die für die Wertung notwendige Mindestanzahl an eingeschickten Fragebögen erreicht, darunter alle 80 deutschen Städte mit über 100 000 Einwohnern. „Das ist ein großer Erfolg, der uns sehr freut. Damit ist der ADFC-Fahrradklima-Test die größte Untersuchung ihrer Art weltweit“, so der Bundesvorsitzende des ADFC, Ulrich Syberg.

Fahrradklima-Tests sind nachzulesen auf [www.adfc.de/fahrradklima-test](http://www.adfc.de/fahrradklima-test) und für Bremen und Bremerhaven auf [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)

Klaus-Peter Land

Anzeige

# Eine Erfolgsgeschichte

Mit dem Rad zur Arbeit geht  
in die elfte Runde

Mit dem Rad  
zur Arbeit

2013

Eine Initiative von  
ADFC und AOK



Foto: Jens Lehmkuhler



**Teams gewinnen im Aktionszeitraum:  
vom 1. Juni bis zum 31. August  
– Fitness und Preise!**

Fast 6.000 Teilnehmer, über 2.000 Teams und mehr als 1.000 beteiligte Unternehmen: Im vergangenen Jahr war die Teilnehmerquote in Bremen und Bremerhaven bei der großen Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ weit höher als im übrigen Deutschland. Wer teilgenommen hat, ist nicht nur für die eigene Gesundheit aktiv geworden, sondern verbesserte auch seine persönliche Klimabilanz.

Auch nach zehn Jahren gilt wieder: Anmelden! Teams bilden! Preise gewinnen! Wer auf dem Weg zur Arbeit nicht ins Auto, sondern aufs Fahrrad steigt, wird im Alltag fitter – und hat am Ende die Chan-

ce auf einen der vielen attraktiven Preise. Die Anmeldung läuft in diesem Jahr noch leichter über die Online-Plattform [www.mdrza.de/hb](http://www.mdrza.de/hb).

**Gesundheitssenator:  
„Mehr Lebensqualität“**

Schon dreißig Minuten Bewegung pro Tag steigern die Fitness mit positiven Folgen für die Gesundheit: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und weitere Krankheiten wird deutlich verringert, Stress und Anspannung werden abgebaut. Grund genug für den Gesundheitssenator, Dr. Hermann Schulte-Sasse, die Schirmherrschaft für die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zu übernehmen.

**Fahrradaktiven Betrieben winkt  
Auszeichnung**

Doch auch die Verkehrsprobleme und die Umweltbelastung durch Verbrennungsmotoren lassen sich durch den Umstieg aufs Rad minimieren. Ein guter Grund für den Bremer Umwelt- und Verkehrssenator, Dr. Joachim Lohse, den landesweiten Zusatzwettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“ auszuschreiben und somit Unternehmen zu motivieren, mehr für Fahrrad fahrende Mitarbeiter/innen zu tun.

Infos: Tobias Leuze,  
Tel. (0421) 51 77 88 2-72  
E-Mail: [tobias.leuze@adfc-bremen.de](mailto:tobias.leuze@adfc-bremen.de)



10 JAHRE – ZWEI FÜR FAHRRAD UND GESUNDHEIT:



gefördert von:

Der Senator für Umwelt,  
Bau und Verkehr



Anzeige

**BESSER IN DIE  
GÄNGE KOMMEN!**



NEU

1. Aufl. 2013, 196 S., zahlr. Abb., 4-fbg., 17 x 24 cm, brosch., ISBN 978-3-8085-2401-3, € 26,00

**Fachwissen E-Bike**  
Technik der Leicht-Elektrofahrzeuge  
Das Buch erklärt den Aufbau, die Wirkungsweise und das Betriebsverhalten von Elektrofahrrädern gut verständlich.



4. Aufl. 2011, 536 S., zahlr. Abb., 4-fbg., 17 x 24 cm, brosch., ISBN 978-3-8085-2294-3, € 43,00

**Fachkunde Fahrradtechnik**  
Das umfassende Standardwerk der allgemeinen Fahrradtechnik.

Weitere Informationen auf  
[www.europa-lehrmittel.de](http://www.europa-lehrmittel.de)

 [www.facebook.com/europa-lehrmittel](http://www.facebook.com/europa-lehrmittel)



... Stark in Bildung

[info@europa-lehrmittel.de](mailto:info@europa-lehrmittel.de)  
Telefon: 02104 6916-0, Telefax: -27

Preise gültig bis 31.03.2014

**Familientour**

**adfc**  
Bremen

**FAHRRAD**  
*Rallye*

**Sonntag, 26. Mai 2013**

## Spielerisch ans Ziel

### Im Team durchs Blockland zum Hoffest

Die diesjährige ADFC-FahrradRallye führt von Bremen-Burg 15 Kilometer durch das Blockland; Ziel ist das Fest auf dem Hof Bavendamm des BUND. Unterwegs gibt es Fragen zu beantworten und spannende Aufgaben an fünf Stationen zu lösen. Dabei kommt es nicht auf Schnelligkeit an, sondern mit der Familie einen Ausflug zu ge-

nießen und die Spiele als Team zu meistern. Familie heißt dabei auch Wahlverwandtschaft, es können Freunde der Kinder oder der Erwachsenen in den Teams mitfahren. Mindestens eine Person muss aber Kind oder jugendlich sein. Am Ziel erwartet die Teams das Hoffest mit leckerem Essen und Trinken. Es finden Stallführungen statt und die Kinder können toben, ausruhen oder Tiere streicheln. Zum Abschluss des Tages gibt's tolle Preise zu gewinnen.

**Gewinne:** 1. Preis ist ein Gutschein fürs ganze Team für eine Schifffahrt Bremen-Bremerhaven und zurück von Hal Över. Außerdem gibt es 1 Lenkertasche von ORTLIEB und 2 Festivalkarten für Jazz Folk & Bike in Syke.

#### Alle Informationen auf einen Blick

**Start:** zeitversetzt ab 11 Uhr ab Bremen-Burg. Die genauen Startzeiten und der Startort werden nach der Anmeldung mitgeteilt.

**Kosten:** 10 Euro pro Team, für für ADFC- und AOK-Mitglieder kostenlos (ADFC-Eintritt am Start möglich). Die Teams müssen drei bis fünf Personen groß sein und verkehrssichere Fahrräder mitbringen.

**Anmeldung:** bis 20. Mai beim ADFC Bremen, Kontakt: Antje Hoffmann  
Tel. (0421) 51 77 88 2-77, [antje.hoffmann@adfc-bremen.de](mailto:antje.hoffmann@adfc-bremen.de)



Foto: Hannah Grundey

*Know-how und Geschicklichkeit sind bei der ADFC-FahrradRallye gefragt, manchmal auch auf vier Rädern!*

Mit freundlicher Unterstützung:



Jazz Folk & Bike  
([www.jazzfolkbike.de](http://www.jazzfolkbike.de))



**Riesenradtour**

**adfc**  
Bremen

**Tour**  
**de Natur**

**Sonntag, 30. Juni, 10:30 Uhr**

## Fahr mit hinaus!

### Roland-Center und ADFC laden zur 9. Tour de Natur ein.

Zur neunten **Tour de Natur** laden das Roland-Center mit der Centermanagerin Jolanta Butenaite an der Spitze und der ADFC Bremen ein: Die Riesenradtour, zu der

**Kontakt:** Andreas Wegmann-Klose, ADFC Bremen,  
[andreas.wegmann-klose@adfc-bremen.de](mailto:andreas.wegmann-klose@adfc-bremen.de)



Foto: Matthias Krause

*Durchs Grüne ins Blaue:  
Roland-Center und ADFC machen's möglich*



2013 wieder über 600 Teilnehmer/innen erwartet werden, startet am Sonntag, 30. Juni um 10:30 Uhr am Roland-Center in Bremen-Huchting. Geführt und geleitet von ADFC-Radtourenleitern geht es zunächst durch den Stadtteil Huchting und dann zum Picknick auf der grünen Wiese ins Umland. Die Route führt sowohl über Land- und Stadtstraßen als auch über vielleicht noch unbekannte Schleichwege. Lassen Sie sich überraschen! Nach der Rückkehr am Roland-Center wartet eine Tombola: Verlost werden viele schöne Preise, die die Geschäfte der Shopping Mall zur Verfügung stellen. Die Veranstaltung endet gegen 16 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**adfc**  
Bremen

**17. BREMER FAHRRAD FESTIVAL**

Sonntag, 14. Juli, 12 bis 18 Uhr  
Osterdeich im Rahmen der  
Breminale

# Bremen Bike Culture live

## Tanzende Reifen auf der Straße

Wie könnte es anders sein: Im Mittelpunkt des Festivals steht das Fahrrad in seiner ganzen Vielfalt. Auf der Bühne des ADFC ist ständig etwas los: Die Band Artland Country Club macht Musik mit Strom aus Pedalkraft – mit-tretendes Publikum ist gefragt! Außerdem: Bremer Tri-Rad-Lon-Wettbewerb, Gewinnspiele, Talk und zirkusreife Nummern auf Ein- und Zweirädern.



Foto: Klaus-Peter Land

Direkt an der Weser können verschiedenste Fahrradtypen ausprobiert werden. Fahrradhändler zeigen ihre schönsten Gefährte und beraten, Räder aller Arten laden zum Probefahren ein. Im ADFC-Infopavillon gibt's Fahrradkarten, Radreiseführer und Beratung rund ums Rad. Schnäppchenjäger treffen sich im modernen Antiquariat oder auf dem Gebrauchtfahrrad-Markt. Die Polizei klärt über Fahrraddiebstahl und Prävention auf. Tourismusregionen präsentieren attraktive Radreiseziele.

**Strom aus Pedalkraft: Kulturgenuss mit Fitness-Effekt!** geboten. Damit die zahlreichen Fahrräder auch während der ganzen BREMINALE vom 10. bis 14. Juli sicher parken, sorgen der ADFC und seine Partner für über 1.000 Extra-Fahrradparkplätze an Anlehnbügel.

Unter anderem aus Vegesack wird eine geführte Fahrradtour im Rahmen einer Sternradtour zum Festival am Osterdeich an-

Kontakt: Antje Hoffmann  
Tel. (0421) 51 77 88 2-77  
E-Mail: [antje.hoffmann@adfc-bremen.de](mailto:antje.hoffmann@adfc-bremen.de)



<p>In Zusammenarbeit mit: Recyclinghof Findorff, Breminale 2013, Sixdays Bremen</p>	<p>Mit freundlicher Unterstützung:</p>  <p>Der Senator für Umwelt, Bau und Verkehr</p> 	<p>Beiräte: Mitte, Östliche Vorstadt, Schwachhausen, Findorff, Neustadt und Vegesack</p>
---	---	--

Anzeigen

# OPEN-AIR 2013

[www.hausamwalde-bremen.de](http://www.hausamwalde-bremen.de)

Himmelfahrt: **Captain Candy**,  
09.05. - programm von 11 bis 18 Uhr

Pfingstsonntag: **Tommy Schneller Band**,  
19.05. - ab 19 Uhr

Sommeranfang: **Uni Orchester Bremen**,  
21.06. - brahms meets china ab 19 Uhr

**Songs & Whispers Open-Air**  
29.06. und 30.06. - two days mini festival

weitere Infos



**HAUS AM WALDE**  
CAFÉ · BIERGARTEN · RESTAURANT  
KUHGRABENWEG 2 · 28359 BREMEN



sicheres parken mit Rad

Verkauf + Beratung + Service

# CONRAD

## FAHRRÄDER IN FINDORFF

Ein Fahrrad ist

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

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 14,5 \* 28215 Bremen  
Telephon: (0421) 62 03 808  
<http://conrad-fahrrad-findorff.de>

# RAUS AUS DER STADT

## Von Bremen in die Welt – Tipps für Touren



*Der Weg ist das Ziel – (fast) jeder Radtour*

*Ein wenig außer Puste erreichst du eine Anhöhe und blickst in die Weite. Es ist warm. Die Berge in der Ferne leuchten im gelb-roten Abendlicht. Vor dir liegen blühende Rapsfelder. Ihr durchdringender Geruch wabert durch die Luft, legt sich über die Landschaft und überdeckt alles andere.*

*Du genießt den Augenblick, freust dich über den glücklichen Verlauf der Tour, den letzten geschafften Anstieg. Schon siehst du dein Tagesziel am Horizont glitzern – einen kleinen See. Mit einem kurzen Anschub setzt du dich in Bewegung. Dein voll bepacktes Rad rollt wieder und führt dich ganz sanft in leichten Kurven bergab. Der laue Fahrtwind fährt durch deine Haare, streichelt dein Gesicht, lässt die Seele baumeln. Mühelos rollst du deinem Tagesziel entgegen, einem idyllisch gelegenen Zeltplatz...*

*Diese Freiheit auf dem Fahrrad, die Nähe zur Natur und das meist ausgewogene Verhältnis zwischen Anstrengung und Entspannung motivierten schon in der Vergangenheit viele Mitmenschen, sich für dieses einfache, aber geniale Fahrzeug zu entscheiden und damit in den Urlaub zu rollen. Die wenigsten haben es bereut.*

**Weltumradler Wolfgang Reiche**

### Rauskommen!

Vielleicht steckt in Ihnen ja auch ein kleiner (oder großer) Abenteurer...

Deshalb führen wir Sie in diesem Sommer mal RAUS AUS DER STADT und nehmen Sie mit auf eine Do-it-yourself-Abenteuerreise. Alles, was Sie brauchen, sind ein Fahrrad und ein gewisses Maß an Mut, den Rest finden Sie unterwegs...

Diesen **pedal**-Schwerpunkt stellte Kira Kempf zusammen mit Tipps für (ADFC-)Touren, Unterkünften unterwegs, zum (Leihrad-)Service rund um die Radtour von und mit Brigitte Breyling, Heiner Brüning, Peter Busch, Imke Ellermann-Rosenberg, Sabine Götttsche, Heinz Grevenstette, Hannah Grundey, Antje Hoffmann, Klaus-Peter Land, Martina Pedotti, Wolfgang Reiche, Sylvia Schelb, Uwe Wöhlbrandt. Die Illustrationen sind von Kira Kempf.

## TIPPS FÜR TOUREN – GANZ IN DER NÄHE –

### Gipfel-Glück und Wipfel-Krise Dammer Berge



Foto: Hannah Grundey

*Kleinode unterwegs zu entdecken – garantiert*

Was für eine Enttäuschung! Ist meine Mitfahrerin außer sich oder nur außer Atem? „Hier ist der höchste Punkt der Tour? Mitten im Wald?“ Ja, wir sind aus der Ebene des Dümmer bis auf 180 Meter Höhe gefahren (Stemweder Berg), und es ist nichts zu sehen, abgesehen von Bäumen und einem alten Funkmast.

Am Morgen waren wir bei bestem Wetter in Diepholz aus dem Zug gestiegen und nach einer ersten "Etappe" durch den Park des Diepholzer Schlosses bei einem Bäcker eingekehrt. Weiter ging es durch eine ehemals moorige Ebene an die Dammer Berge heran. Der Aufstieg zum Mordkuhlenberg (ca. 150 Meter) führt abwechslungsreich über Alleen und Wiesen, und erst die letzten 30 Meter gipfeln in einer zwanzigprozentigen, schiebbaren Steigung. Die Belohnung dafür ist ein atemberau-

bender Blick vom Aussichtsturm. 150 Punkte für die tourenleitende Autorin.



Auf der Ostseite geht es hinab durch eine schöne Tallandschaft, und der nächste Anstieg führt angenehm sanft über Straßen. Damme überrascht mit einem mediterran anmutenden Marktplatz und gastronomischen Verlockungen. Ob Mittag- oder Kaffeepause, hier gibt es das Passende. Frisch gestärkt geht es durch die Ebene südlich des Dümmer nach Lemförde – 18 Kilometer, die es bei Ostwind in sich haben. Lange gerade Wege und kein Schutz. Wer Gipfel-Diskussionen vermeiden will, steigt in Lemförde in den Zug und hat nach 50 Kilometern auch einen schönen Tag gehabt.

Nun kommt Deutschlands kleinstes Mittelgebirge, der Stemweder Berg. Und hier liegt auch der Grund für unser kleines Gipfeldrama: Mittelgebirgsgipfel sind bewaldet. Ohne Turm gibt es keine Aussicht, und der rostige, alte Gittermast hier ist leider nur Funkwellen vorbehalten. Das als Warnung an alle Nachahmer/innen. Und der Anstieg ist auch nicht ohne. Zunächst geht es über idyllische Wiesen, aber kaum ist der Wald erreicht, nervt eine kurze, aber knackige 15-Prozent-Steigung direkt hinter einer Schranke. Danach wird es gemäßiger, aber von selbst bewegt sich da nichts. Doch nun zur Abfahrt. Ein kleiner Weg an einer Waldecke muss oben gefunden werden, und dann rauscht es hinab mit toller Aussicht: Nur Fliegen ist schöner. Und der letzte Berg des Tages, die nur 96 Meter hohe Dielinger Klei, belohnt mit unbewaldeter Aussicht. Orange glänzt das Gesicht meiner Mitfahrerin im Sonnenuntergang, und ich ahne, dass ich bei ihr wieder im Punkte-Plus bin.

*Hannah Grundey*



## Radwanderweg Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer 2003–2013 – 10 Jahre

Bremen \* Bremerhaven \* Cuxhaven \* Stade \* Bremervörde \* Worpswede

### DER NATUR AUF DER SPUR

450 Kilometer Entdeckungsreise zu Naturerlebnissen und Kulturhighlights in der Region zwischen Nordsee, Elbe und Weser.

Information: 0471/94646164  
[www.teufelsmoor-wattenmeer.de](http://www.teufelsmoor-wattenmeer.de)

## TIPPS FÜR TOUREN – GANZ IN DER NÄHE –



Foto: Kulturland Teufelsmoor

### Einladung zum Perspektivenwechsel – angenommen

Das Teufelsmoor – nur eine eher dunkle und melancholisch stimmende Landschaft? Ja und Nein, denn das Teufelsmoor hat auch noch anderes zu bieten, nämlich wunderschöne, (fast) intakte Natur, alte und gediegene Bauernhöfe, idyllische und abwechslungsreiche Radwege.

Einige Tourismusverbände und Interessengemeinschaften dieser Region haben sich zusammengeschlossen zum „Kulturland Teufelsmoor“ und unter anderem eine sehr informative und anschauliche Website entwickelt – [www.kulturland-teufelsmoor.de](http://www.kulturland-teufelsmoor.de). Das Angebot dort enthält auch ein- und mehrtägige Fahrradtouren unterschiedlicher Länge, für Geübte oder Familien

## Dem Klimawandel auf der Spur Radfahren im Teufelsmoor

mit kleinen Kindern und auch Thementouren einschließlich Beschreibungen der Touren und Kartenmaterial. Die Tourendaten können kostenlos auf das eigene GPS-Gerät herunter geladen werden. Es gibt auch die Möglichkeit, ein solches Gerät gegen Gebühr auszuleihen. Ein Service, der heutzutage durchaus noch nicht selbstverständlich ist.

Aus dem vielfältigen Ausflugsangebot hat mich eine Tour besonders angesprochen: die „KlimaTour Teufelsmoor“. Die BiOs – Biologische Station Osterholz e.V., Osterholz-Scharmbeck, hat diese Tour entwickelt, um auf den Klimawandel und die möglichen Folgen hinzuweisen. An neun so genannten „Klimapunkten“ auf diesem Weg macht die BiOs eindringlich und anschaulich darauf aufmerksam, wie sehr sich die Natur bereits negativ für Mensch, Tier- und Pflanzenwelt gewandelt hat und wie diese Entwicklung weitergehen wird, wenn wir dem nicht Einhalt gebieten.

Der ADFC Bremen bietet die „KlimaTour Teufelsmoor“ am 22. September als geführte Fahrradtour von Bremen aus an. Informationen hierzu finden Sie auf: [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de) oder im **pedal SPEZIAL** „rad&touren 2013“. *Heiner Brüning*



Foto: Tourismus Syke

Von tiefer Kluft bis hoch zum Himmel – windige Er-fahrung

## Zwischen Hohem Berg und Wolfsschlucht Syker Fahrradsommer

Ein besonderes Angebot für alle Radfahrbegeisterten ist der Syker Fahrradsommer. Von Mai bis Oktober bieten die ADFC Ortsgruppe Syke, die Gästeführerinnen und andere Vereine geführte Radtouren an. Jeweils unter einem bestimmten Motto wird in der Gruppe zu unterschiedlichsten Zielen geradelt, mal gemütlich, mal im sportlichen Tempo, so dass für jeden der richtige Ausflug dabei ist.

Die Syker Wirte beteiligen sich ebenfalls, denn sie geben Rad-Touristen, die individuell unterwegs sind, in ihren Gasträumen Stempel. Wer vier gesammelt hat, nimmt an der großen Verlosung am Ende des Fahrradsommers teil. Zusätzlich können in diesem Jahr vier weitere Stempel gesammelt werden, die sich in Kästen entlang des Syker Radrundweges, in Sörhusen, der Westermarck, in Wachendorf und Okel „verstecken“.

Weitere Informationen unter [www.syke.de](http://www.syke.de)

*Klaus-Peter Land*

Träumen. Kommen. Bleiben.

## Im Kitzinger Land blüht die Seele auf.

**Entdecken Sie malerische Orte & vielfältige Schätze in der Region mit dem Fahrrad.**

Informationen unter:

**DACHMARKETING KITZINGER LAND**  
Kaiserstr. 4 · 97318 Kitzingen  
Tel. 09321-928 1104  
[tourismus@kitzingen.de](mailto:tourismus@kitzingen.de)  
[www.kitzinger-land.de](http://www.kitzinger-land.de)

## TIPPS FÜR TOUREN – GESUCHT UND GEFUNDEN

Die Expert/innen für (geführte und individuelle) Radtouren sind beim ADFC aktiv. Im Arbeitskreis Radtouren treffen sie sich in Bremen einmal im Monat – draußen sind sie das ganze Jahr anzutreffen. Zwei von ihnen verraten hier den **pedal**-Leser/innen, wie sie auf die besten Ideen kommen und wie sie Touren planen.

### Jagen und Sammeln

#### Woher kommen eigentlich die Ideen?

Wer Touren leitet, sammelt Ideen und Tipps – überall. Dabei wird die lokale Presse ebenso „ausgeweidet“ wie die ADFC-eigene Messe „Radreisen grenzenlos“, und auch bei RAD+OUTDOOR ist einiges zu holen. Ebenso dienen die Gemeindeveranstaltungen im Bremer Umland als Jagdgründe. Hinzu kommen die Wünsche und Anregungen der Teilnehmer/innen, die oft die besten Einkehrtipps liefern. Die gesammelten

Notizen, Ausschnitte und Flyer wandern zunächst unsortiert in den heimischen Fundus, bis die Planung fürs kommende Jahr ansteht. Dann werden auch noch Tourismuszentralen angezapft, die gern Rad- und Wanderkarten aus ihrem Gebiet beisteuern. Bei den Reisen ist alles etwas aufwändiger, denn dafür müssen dann auch noch passende Übernachtungs-Möglichkeiten gefunden werden.

#### Das Wichtigste ist die Einkehr

*Im vergangenen Jahr habe ich die sechzig erreicht, und seit Februar 2012 bin ich im vorzeitigen Ruhestand. Neben den Sonntagstouren aus dem Bremer Westen, bei denen wir uns bei der Leitung abwechseln, bin ich ehrenamtlich einmal pro Woche*

*in der Radstation. Dort kann ich mein Wissen und meine Erfahrung als Tourenleiterin an Interessierte weitergeben, über Karten und Bücher fachsimpeln und verkaufen.*



*Am meisten Spaß macht mir das Planen, Organisieren und Abfahren der Touren. Dabei suche ich gern attraktive Ziele aus: Gärten, Ausstellungen, Mühlen, Tag der Denkmäler, Imker, Falkner, Storchestation, Arboretum, Kräutertage und vieles mehr.*

**Leitet den Arbeitskreis Radtouren: Sylvia Schelb**

*Das Wichtigste bei jeder Tour ist jedoch immer die Kaffee-Einkehr – denn ohne geht es gar nicht. Besonders beliebt sind die Riesen-Kuchenstücke der Landfrauen, da stimmt auch noch das Preis-Leistungsverhältnis!*

*Im Winter treffen wir uns zu Wanderungen, um in Kontakt zu bleiben. Wir hatten auch schon Grillabende als Dankeschön für uns Tourenleiter/innen oder einen Glühweinabend für die treuen Teilnehmer/innen, und im Januar gab es eine Kuchenschlacht. Dabei sind schon viele Freundschaften entstanden, sogar eine Eheschließung hatten wir 2012.*

*Meine Lieblingstour ist die Sielroute, einmal pro Jahr ist „Pflicht“. Aber ich fahre auch gerne in Richtung Ganderkesee, Hude, Thedinghausen, an der Eissel, durch die Leester Marsch, nach Achim und Syke...Eigentlich mag ich die ganze Region. Und das Sahnehäubchen: Für sechs bis acht Stunden hören 15-30 Teilnehmer/innen auf mein Kommando, und anschließend bedanken sie sich auch noch dafür!*

Sylvia Schelb



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



Langemarckstrasse 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

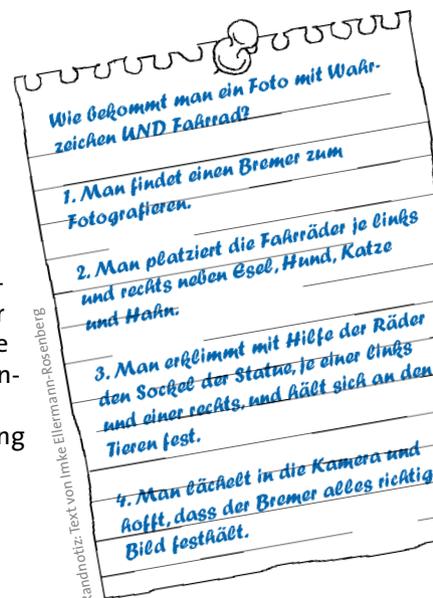
## TIPPS FÜR TOUREN – GESUCHT UND GEFUNDEN

### Karte und Navi

#### Wie plane ich meine Tour?

Manche greifen für die Routenplanung zuerst ganz altmodisch auf die Radkarten zurück, um die grobe Richtung zu planen. Doch mehr und mehr gehen die Tourenleiter/innen dazu über, die elektronischen Medien zu nutzen, zum Beispiel Google-Maps und Satellitennavigation. Beim Abfahren der Route wird die Strecke durch das GPS-Gerät aufgezeichnet und kann zu Hause nachbearbeitet werden. Denn abgefahren wird die Strecke auf jeden Fall, bei Tagestouren auch öfter. Denn von der Beschaffenheit der Wege wollen sich ADFC-Tourenleiter/innen schon selbst überzeugen, damit es keine bösen Überraschungen gibt. Das gilt natürlich auch für die Radreisen. Hier gibt es allerdings noch weitere Rahmenbedingungen, wie Bahnverbindungen, zu beachten.

Brigitte Breyling



Fotos: Hannah Grundey

#### Zufriedene Gesichter sind der schönste Dank

*Ich bin zweiundfünfzig Jahre alt und wohne in Bremen-Nord.*

*Vor genau zehn Jahren hab ich den Tourenleiterschein erworben, und seit 2004 biete ich regelmäßig Tages- und Mehrtagestouren für den ADFC Bremen an. Unter anderem fahre ich auch die Touren aus dem Bremer Westen mit. Außerdem bin ich im Arbeitskreis GPS. In diesem Jahr leite ich*

**Bildet Radtourenleiter aus:** *mein erstes Tourenleiterseminar, noch unterstützt von Wolfgang Reiche, der sich in den Unruhestand verabschiedet hat.*

*Bei meinen Touren habe ich eine Menge erlebt und auch viele interessante Menschen kennen gelernt. Für Tagestouren beschränke ich mich auf das Bremer Umland, wo es im Umkreis von zirka 50 Kilometern schon viel zu entdecken gibt.*

*Meine Reisen führten bisher nach Nord- und Ostdeutschland. Aus Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, Touren mit vielen Facetten, das heißt abwechslungsreiche Landschaften mit interessanten Orten auszuwählen. Das hält die Teilnehmer/innen bei Laune, auch wenn die Sonne mal nicht scheint.*

*Wenn eine Radtour gut verlaufen ist und ich in die zufriedenen Gesichter der Teilnehmer/innen schaue, ist das für mich Motivation und Ansporn genug, wieder neue Touren auszutüfteln.*

*Eine besondere Lieblingstour habe ich nicht. Wenn ich spontan Bewegung und frische Luft brauche, fahre ich in die „Bremer Schweiz“, die liegt vor meiner Haustür. Mein nächstes privates Traumziel wäre Südafrika: Einmal die Kap-Region mit der Gardenroute auf dem Rad erleben!*

Heinz Grevenstette

# 99 Tipps & Touren

rund um Bakum, Dinklage, Goldenstedt, Lohne, Vechta und Visbek

[www.nordkreis-vechta.de](http://www.nordkreis-vechta.de)



**Radkarte**  
kostenlos bestellen:

Tourist-Info Nordkreis Vechta e.V.  
Kapitelplatz 3 · 49377 Vechta  
Tel. (0 44 41) 85 86 12 · [info@nordkreis-vechta.de](mailto:info@nordkreis-vechta.de)

## ADFC Radstation Bremen 2013

– (fast) alles neu?

Die ADFC Radstation am Hauptbahnhof hat heute eine breite Palette von Angeboten, um mit Rad und Bus und Bahn gut und zuverlässig unterwegs zu sein:

- ▶ Sicheres Fahrradparken mit rundum-die-Uhr-Zugang kostet 70 Cent am Tag (mit Gepäck 1,70 €), 7 € / Monat oder 70 € / Jahr.
- ▶ Das ADFC-Info-Team berät zu Touren, Reisen, Technik, Verkehrsfragen – die passenden Bücher, Karten, Broschüren sind zu erwerben und touristische Infos gibt's gratis dazu. Außerdem: Fahrrad-Codierung, Gebrauchtfahrradmärkte.
- ▶ Werkstatt und Laden bieten Meister-Service – Reparaturen in der Regel „morgens gebracht – abends gemacht“. Falt-Fahrräder der Marke Tern sind ganz neu im Laden zu bewundern – ideal für flexible Bahn-Vielfahrer. Traditionelle Hollandräder und individuelle Qualitäts-Fahrräder jeder Preislage sind hier natürlich auch zu haben.
- ▶ Neu im Verleih sind die 120 hoch-wertigen City-Räder (ab 9,50 €/Tag). Hinzu kommen über 50 Pedelecs des Partners E-Mobility Nord, die ab 25 € Leihgebühr für 24 Stunden auszuprobieren sind. Die geführte ADFC Radtour kann man jetzt gleich dazu anfragen.

ADFC-Mitglieder bekommen übrigens auf Reparatur, Zubehör und Fahrräder 5 Prozent Rabatt!

ADFC Radstation Bremen GmbH  
Fon (0421) 51 77 88 22  
www.radstation-bremen.de  
radstation@adfc-bremen.de



Fotos: Hannah Grundey

Das ADFC Info-Team weiß Rat – rund um Rad und Touren

## Glückwunsch Bremen!

### 10 Jahre Radstation am Hauptbahnhof

Die Radstation am Hauptbahnhof wird im Mai 2013 zehn Jahre alt. Sie bietet über 1500 sichere Fahrradparkplätze an einer zentralen Schnittstelle des Umweltverbundes von Fahrrad und Bus und Bahn. Dazu kommen jede Menge Service rund ums Rad, Verbraucherinformation und -beratung, Touren- und Reise-Tipps, Pannenhilfe und Leihräder. In der ADFC-Landesgeschäftsstelle läuft die Lobbyarbeit fürs Fahrrad und im ADFC-Treff Jan Tebbe kommen Aktive und Interessierte zusammen – hier schlägt das Herz der Fahrradstadt Bremen besonders lebhaft. Vor zehn Jahren, am 8. Mai 2003, wurde die Radstation am Bremer Hauptbahnhof eröffnet.

#### Etwas versteckt

Bei der Planung wurden einige Kompromisse geschlossen: Die Lage links vom Bahnhofsgebäude zwingt viele Kund/innen, erst einmal den Bahnhofsplatz (offiziell Fußgängerbereich) zu überqueren, und direkt vor der Radstation wurde ein Auto-Kurzzeitparkplatz hergestellt, der zu den am stärksten genutzten in Bremen gehört. Zudem sorgen munter wachsende Platanen im Sommer für ein grünes Erscheinungsbild des Platzes, sprich das eigentliche Vorzeigeobjekt liegt ganz schön versteckt. Dies macht den erfolgreichen Betrieb auf Dauer nicht ganz einfach.

#### Wie alles anfing

Der ADFC setzt sich seit 1979 für Fahrradstationen nach niederländischem Vorbild

auch an deutschen Bahnhöfen ein. Schon Anfang der 80er-Jahre stellte ADFC-Gründer Jan Tebbe in Bremen in einer „Nacht- und Nebel-Aktion“ einen Container auf dem Bremer Bahnhofsplatz als provisorische Fahrradstation auf – mit Reparaturservice und extra-sicheren Fahrradparkplätzen. Das „Provisorium“ überdauerte mit viel Geschick und Engagement mehr als 20 Jahre.

Im Zuge der Umgestaltung des gesamten Bahnhofsplatzes konnte dann 2001 bis 2003 mit Hilfe von öffentlichen Mitteln für etwa 3,4 Millionen Euro die zweitgrößte deutsche Fahrradstation (nach Münster und neben Oldenburg) am Bremer Hauptbahnhof gebaut werden. Die städtische BREPARK errichtete sie zum Teil als Neubau – das 2-geschossige Fahrradparkhaus mit Büro- und Empfangs-



Das Radstations-Service-Team weiß zu schrauben (und manchmal sogar zu singen)

gebäude –, zum Teil als Umnutzung des „Verbindungsbaus“ zur ehemaligen Expressgutabfertigung der Deutschen Bahn. Der ADFC Bremen zog mit der Landesgeschäftsstelle ein, der ehemalige Infoladen wurde zum ADFC radort bremen.

Als erster Betreiber der Radstation wurde die Bike & Outdoor Company (BOC) ausgewählt, die den Betrieb 2006 wieder aufgab. Der ADFC Bremen übernahm dann die Betreiberrolle mit der Firma 1-2-3Rad als Fahrradfachhändler (bis Ende 2012). Der Zugang zum Fahrradparkhaus wurde automatisiert und rund um die Uhr ermöglicht. Das Fahrradparkhaus auf der Nordseite des Bahnhofs am Willy-Brandt-Platz wurde 2008 in das System einbezogen.

Seit Anfang dieses Jahres ist die ADFC Radstation Bremen GmbH am Start. Sie

integriert die bisherigen ADFC radort-Angebote (Bücher, Karten Infos) mit dem Fahrradparkhaus und dem Werkstattservice sowie dem Fahrradhandel in einer einzigen Gesellschaft. Sie gehört zu 100 Prozent dem ADFC Bremen.

### Wünsche zum Geburtstag

Der Kundenzustrom für das Fahrradparkhaus darf gerne noch zunehmen. Die Wahrnehmbarkeit und die Erreichbarkeit der Station sind noch zu verbessern. Auch das öffentliche Fahrradparken auf beiden Seiten des Hauptbahnhofs kann noch gut mehr Struktur vertragen. Die Wegweisung im Bahnhof selbst zur Radstation fehlt, das Radfahren über den Bahnhofplatz ist nicht erlaubt – es gibt noch viel zu tun!

Klaus-Peter Land

## Einladung zum Feiern

Sie sind eingeladen, 10 Jahre Radstation am Bremer Hauptbahnhof mit zu feiern.

**Samstag, 4. Mai 2013, von 10 bis 16 Uhr  
an der Radstation, Bahnhofplatz 14a**

Besichtigen Sie die Angebote der Radstation! Eine kleine Ausstellung zeigt das fahrradfreundliche Bremen und die Rolle der Radstation dabei. Pedelecs, Cargo-Bikes, Falträder, Spaßräder laden zum Ausprobieren ein. ADFC-Arbeitskreise stellen sich vor. Untermalt wird das Ganze mit Live-Musik, begleitet von Kleinkunst und Spielereien. Öko-faires Catering sorgt für das leibliche Wohlbefinden.



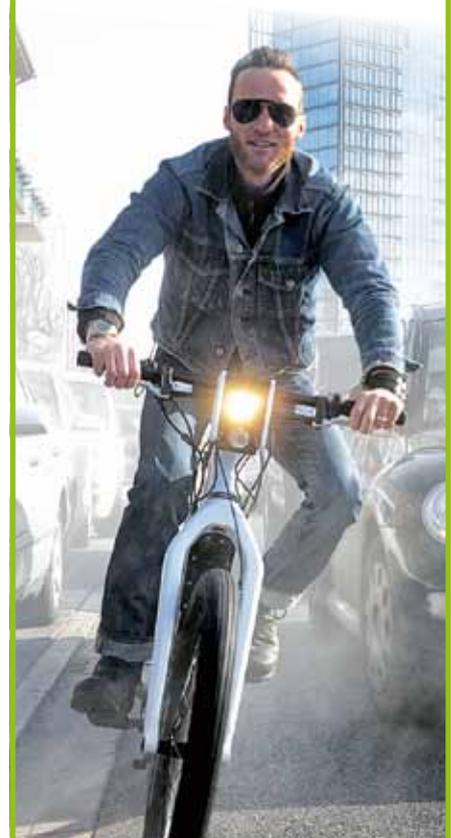
Anzeige

**e** mobility<sup>nord</sup>

## Entdecke die Straße

Mit den besten S-Pedelecs jetzt staufrei und kompromisslos unterwegs sein. Stromer, Grace und Co. machen den Weg zur Arbeit zu einem rasanten Vergnügen.

**Jetzt probefahren!**



eMobility nord GmbH  
Am Kaffee-Quartier 3  
28217 Bremen  
Tel.: 0421 - 460 29-0  
kontakt@emobility-nord.de

[www.emobility-nord.de](http://www.emobility-nord.de)

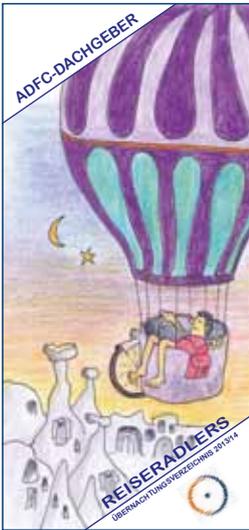


# Wo bleiben?

## Wenn Rad und Reisende sich gute Nacht sagen

Einen ganzen Tag lang ist man nun gestrampelt. Die Beine möchten nicht mehr, der Körper verlangt nach Ruhe. Das Rädchen schnurrt nicht mehr so locker im Dunkeln. Irgendwann ist auch das Limit der ehrgeizigsten Radreisenden erreicht. Aber wo schlafen? Im Zelt? Im Hotel? Unter freiem Himmel?

### 3000 mal auf Gegenseitigkeit



1987 brachte der Weltumradler Wolfgang Reiche von seiner Reise eine interessante Erfahrung aus fremden Ländern mit: Fast täglich war er von verschiedensten Menschen zum Tee, zum Essen und sogar zum Übernachten eingeladen worden. Diese Idee wollte er nun auch in Deutschland umsetzen. Der so genannte „Dachgeber“, ein handliches Verzeichnis, klein genug für jede Lenkertasche, umfasst inzwischen über 3 000 Adressen allein in Deutschland. Es gilt die Regel: Nur wer selbst einen kostenlosen Schlafplatz anzubieten hat, darf das Angebot anderer Dachgeber annehmen. Die Anmeldung ist über das Dachgeber-Forum im Internet möglich. Die Angebote reichen von Rasenplätzen zum Zelten bis hin zu ganzen Gästezimmern.

*Kira Kempf*

### Nicht nur für Warmduscher

Warmshowers.org ist für die Welt das, was der Dachgeber in Deutschland ist: Ein Übernachtungsnetzwerk für Radreisende auf Gegenseitigkeit. Von Island bis Neuseeland stellen rund 16.000 Gastgeber eine Bleibe zur Verfügung. Warm Showers wurde 1996 gegründet, seit 2005 gibt es die Webseite mit Karte. Sie wird verwaltet von einer Gruppe Freiwilliger, die Anmeldung und Nutzung ist kostenlos. Der Autor durfte bereits Gäste unter anderem aus Skandinavien, Südeuropa und Australien begrüßen. Maria aus Göteborg rief am Tag zuvor an, Gerome aus Lyon fragte per Mail drei Wochen vorher an. Als Gastgeber steht es einem frei, Anfragen abzulehnen, man braucht die Gäste nicht zu bewirten. Natürlich bringt ein gemeinsames Abendessen neue Gedanken in die Wohnung, so endet manchmal der Tag mit einem kleinen Fest. Die Schlafgelegenheiten sind vielfältig: Bei uns hat man die Wahl zwischen Schlafsofa oder Zelten im Garten. Selbst unterwegs ist man mit der eigenen Isomatte immer auf der sicheren Seite. Die Warmshowers-App fürs Smartphone erlaubt es, potentielle Gastgeber von unterwegs zu kontaktieren.

*Uwe Wöhlbrandt*

### Hostels – preiswert, praktisch, international

Wer's einfach und preiswert mag und auch mal „alle Fünfe gerade“ sein lassen kann, dem seien Backpacker Hostels empfohlen, oft auch kurz „Backpacker“ genannt, weil sie vorwiegend Rucksacktouristen beherbergen. Ähnlichkeiten mit Jugendherbergen sind durchaus möglich, jedoch ist vieles offener, mit weniger Einschränkungen versehen, und mit Hochbetten ist eher nicht zu rechnen. Sechs- oder Achtbett-Zimmer sind jedoch die Regel, wenn's ganz preiswert sein soll. Einzel- und Doppelzimmer gibt's auch, kosten entsprechend mehr. Außerdem muss man zu den üblichen Übernachtungspreisen häufig mit zusätzlichen Kosten für Bettwäsche, Handtücher, Frühstück etc. rechnen.

Hostels schießen derzeit wie Pilze aus dem Boden. Radreisende nutzen sie oft und gerne, weil eben höchst unkompliziert. Empfehlenswert ist es, sich vorher im Internet – Hostel plus Ortsnamen – schlau zu machen, da es erhebliche Unterschiede bei Qualität, Preisen und den Ortslagen gibt. Mit Preisen ab 14 Euro in Räumen mit bis zu zehn Betten geht's los.

*Peter Busch*



Foto: ADFC/Jens Lehmkuhler

### Bett & Bike – 5 400 mal fahrradfreundlich unterkommen

Das aktuelle ADFC-Verzeichnis Bett&Bike sammelt über 5 000 kostenpflichtige fahrradfreundliche Übernachtungsmöglichkeiten deutschlandweit. Die Betriebe müssen Qualitätskriterien erfüllen, bevor sie aufgenommen werden. Dazu zählen unter anderem ein sicherer Unterstand für das Fahrrad sowie Werkzeug für kleinere Reparaturen. Außerdem sollte die Möglichkeit bestehen, auch nur für eine Nacht zu bleiben. Das Verzeichnis bietet die gesamte Bandbreite der Übernachtungsmöglichkeiten vom Sterne-Hotel bis zum Campingplatz. Es ist gedruckt für 7,95 Euro erhältlich und natürlich auch online nutzbar unter [bettundbike.de](http://bettundbike.de).

# ADFC-Fördermitglieder im Porträt

## Bartels – Fahrradfachgeschäft in Bremen-Oberneuland

Die Firma Bartels ist eine der ältesten Firmen der Fahrradbranche in Bremen. 1925 gegründet durch den Mechanikermeister Christian Bartels, seit 1985 betrieben durch die Familie Götttsche. Zum Service gehört auch ein Fahrradverleih. Sabine Götttsche beantwortete die Fragen von Antje Hoffmann.

**pedal:** *Frau Götttsche, lohnt sich Radverleih in Oberneuland?*

**Sabine Götttsche:** Unter finanziellen Aspekten - nein. Der Fahrradverleih ist vor allem ein Service am Kunden. Wir verleihen an Wochenendausflügler, Großeltern mit Ferienkindern, Hotels und Betriebe. Wir sehen das als Touristikangebot für unsere Region. Der Verleih ist auch eine gute Werbung für uns. Die Leihräder verkaufen wir am Ende der Saison als gebrauchte Räder und starten im Frühling mit Neurädern.

*Welche und wie viele Räder verleihen Sie?*

Wir haben sehr viele Räder und können alle Bedürfnisse erfüllen. Ebenso Kinderanhänger und Kindersitze. Selbstverständlich vermieten wir auch Pedelects.

*Ihr Geschäft hat viel Tradition, wo sehen sie ihre Zukunft?*

Wir sind der einzige Laden in Oberneuland, und das seit 1925. Wir haben hier 2012 einen weiteren Laden eröffnet, wo wir überwiegend Pedelects und Liegeräder ausstellen.

*Wie schätzen Sie das „Fahrradklima“ in Oberneuland ein?*

Es wird sehr viel Rad gefahren. Wir haben aber kein ausgebaut Radwegenetz, dafür viele alte Bäume, die breite Radwege



Foto: Oberneuland Magazin/Scheinet

*In familiärer Atmosphäre werden individuelle Fahrradwünsche erfüllt*

nicht zulassen. Die Fahrradfahrer können größtenteils die Bürgersteige mitbenutzen, die sind aber sehr schmal und in einem schlechten Zustand. Fährt man auf der Straße, gerät man oft durch Autofahrer in Bedrängnis. Forderungen wie Tempo 30 auf der Oberneulander Landstraße konnten sich bisher politisch nicht durchsetzen. Es wäre schön, wenn sich der ADFC mehr für die Radfahrer/innen in diesem Stadtteil einsetzen würde.

**Bartels GmbH**  
Oberneulander Landstraße 39  
28355 Bremen  
Telefon: (0421) 25 91 36  
[www.bartels-oberneuland.de](http://www.bartels-oberneuland.de)



## Mehr dazu

Hier sind für Sie alle weiterführenden Links und Tipps zu diesem pedal-SCHWERPUNKT gesammelt (ohne Anspruch auf Vollständigkeit, die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der genannten Weblinks):

### Übernachtungsmöglichkeiten:

[www.dachgeber.de](http://www.dachgeber.de)  
[de.warmshowers.org](http://de.warmshowers.org)  
[www.rad-reise-service.de](http://www.rad-reise-service.de)  
[www.bike-tourenhotel.de](http://www.bike-tourenhotel.de) / [www.radsport-hotels.de](http://www.radsport-hotels.de)  
[www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de)  
[www.italybikehostels.it/de/](http://www.italybikehostels.it/de/)  
[www.bike-holidays.com](http://www.bike-holidays.com)

### GPS-/Tourenvorschläge:

Viele Tourismus-Informationen, Internetportale, z.B. für Niedersachsen: [www.geolife.de](http://www.geolife.de)  
(s. auch pedal 3-2010 – [www.pedal-magazin.de](http://www.pedal-magazin.de))  
ADFC-Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“

### Radelpartner:

Und wer noch einen Radelpartner sucht – *wie Wolfgang Reiche zurzeit für seine Südamerikatour ab Herbst 2013* – der gibt seinen Begleitwunsch als kostenlose Anzeige bei der

Mitradelzentrale des ADFC auf

[www.adfc.de/mitradelzentrale/adfc-mitradelzentrale](http://www.adfc.de/mitradelzentrale/adfc-mitradelzentrale)

### Fahrradverleih:

Zu Gast in Bremen und umzu und ohne eigenes Rad? Interesse an geführten Radtouren durch die Region? Eine Liste der aktuellen Fahrradleihmöglichkeiten für Bremen und das Umland sowie den aktuellen Radtourenkalender finden Sie auf den Webseiten des ADFC Bremen [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de) und [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de)  
Oft hat ein Fahrradhändler in der Nachbarschaft einige Räder zu verleihen - der ADFC empfiehlt seine Fördermitglieder! (s. S. 30).

Größter und zentraler Anbieter für Mieträder in der Region ist die ADFC Radstation am Bremer Hauptbahnhof, wo es 120 Bremen-City-Räder und 50 Pedelects des Partners e-Mobility-Nord zu leihen gibt.

Bei Fragen zu anderen Regionen steht auch der ADFC vor Ort gerne mit Informationen und Anregungen zur Seite.

# Grüne Welle fürs Rad

## Amts-Chefin Brigitte Pieper im Gespräch

Seit Dezember 2011 wird das Amt für Straßen und Verkehr (ASV) der Freien Hansestadt Bremen von der Bauingenieurin Brigitte Pieper geleitet. Für einen großen Teil der Fahrrad-Infrastruktur Bremens ist das ASV verantwortlich.

**pedal:** Frau Pieper, wie sieht Ihre persönliche Mobilität in Bremen aus?

**Brigitte Pieper:** Für meine täglichen Wege innerhalb der Stadt nutze ich überwiegend das Fahrrad. Manche Wege gehe ich aber auch zu Fuß oder nutze dafür den ÖPNV. Das Auto kommt selten zum Einsatz, ist aber teilweise zweckmäßig.

*Sie haben sich auch persönlich unter anderem auf einer Bürgerversammlung für die Fahrradstraße Humboldtstraße stark gemacht. Was spricht für dieses Projekt?*

Die ständigen Konflikte auf den Rad- und Fußwegen werden damit entschärft. Die durch den Kanalbau ausgelöste Möglichkeit, den Verkehrsraum in der Humboldtstraße neu planen und aufteilen zu können, ist ein Glücksfall. Die Humboldtstraße ist Teil des Hauptroutennetzes für den Radverkehr. Die Maßnahme wirkt sich zudem positiv auf die Straßenraumgestaltung und die Aufenthaltsqualität aus. Davon profitieren auch die Fußgänger und die Anlieger.



Foto: Amt für Straßen und Verkehr Bremen

*In Bremen meistens selbst mit dem Fahrrad unterwegs: Brigitte Pieper leitet das ASV seit Ende 2011.*



Foto: Albrecht Genzel

**Neue Fahrradstraße für die Östliche Vorstadt: Die Humboldtstraße ist im Umbau.**

*Mit welchen Maßnahmen könnte man den Fahrradanteil in Bremen deutlich erhöhen?*

Das Bewusstsein der Menschen für umweltschonende Verkehrsmittel wird weiter wachsen. Dies wollen wir durch die Verbesserung der Verkehrsinfrastruktur für diese Verkehrsmittel unterstützen. Dazu gehören der Bau von fahrbahnbezogenen Radverkehrsführungen, die Aufhebung der Radwegbenutzungspflicht, die Einrichtung von Fahrradstraßen, die Verbesserung der Führung in Knotenpunkten, beispielsweise die direkte Führung von Linksabbiegern oder die Verlängerung der Freigabezeiten für den Radverkehr an Ampeln, durch eigene Fahrradampeln oder optimierte Schaltungen. Weitere Bausteine für mehr Sicherheit und mehr Fahrkomfort sind möglichst ebene, aber auch griffige und (auch im Winter) gereinigte Ober-

flächenbeläge. Zu nennen ist aber auch die Bereitstellung von diebstahlsicheren, wettergeschützten Abstellanlagen in kurzer Entfernung zu den Zielen oder die Verknüpfung des Radverkehrs mit dem Personennah- und -fernverkehr. Das alles lässt sich nicht innerhalb eines Jahres verwirklichen. Es ist vielmehr ein Prozess, der Jahre in Anspruch nehmen wird.

*Die gemeinsame Führung von Radverkehr und Fußverkehr kann ein Problem sein. Gerade in Baustellen wird das immer noch praktiziert. Wie gehen Sie damit um?*

Es gilt unter Aufrechterhaltung der Verkehrssicherheit eine Verkehrsführung zu entwickeln, die möglichst geringe, vertretbare Behinderungen für alle Verkehrsteilnehmer beinhaltet. Wir befinden uns hier in einem Lern- und Entwicklungsprozess, es gibt keine allgemeingültige Regel. Unter Beachtung der jeweiligen Baustellensituation sind immer wieder Einzelfallentscheidungen zu treffen. Beispiel Erdbeerbrücke: Dort hatten wir das Radfahren auf der Fahrbahn auf einer Länge von 650 m zugelassen. Die Radfahrer haben die Geschwindigkeit vorgegeben. Das fanden nicht alle gut. Aber es hat gut funktioniert.

*Was halten Sie von der Erprobung von grünen Wellen für den Radverkehr?*

Wir werden ab diesem Jahr erste Erfahrungen an den umgestalteten Kreuzungspunkten am Doventor auf Höhe Doventorscontrescarpe und Am Wall sammeln. An diesen Kreuzungen werden wir in Fahrtrichtung Faulenstraße eine grüne Welle für

den Radverkehr einrichten, die sich an einer Regelgeschwindigkeit von 17 km/h orientiert. Grundsätzlich lassen sich grüne Welten aber nur dann realisieren, wenn gewisse Randbedingungen erfüllt sind. Wo es möglich ist, werden wir diese einrichten.

*Reicht die vorhandene Infrastruktur für den zunehmenden Radverkehr aus? Wie wird die steigende Zahl von Pedelecs hier den Bedarf verändern?*

Grundsätzlich können wir die insgesamt zur Verfügung stehenden Verkehrsflächen in unserer Stadt nicht beliebig vergrößern. Insofern werden wir den Verkehrsraum auf alle Verkehrsteilnehmer sinnvoll und gerecht aufteilen müssen. Ich denke dabei zum Beispiel an Fahrradstraßen und die wahlweise Mitnutzung der Fahrbahn durch die zunehmende Aufhebung der Radwegenbenutzungspflicht.

*Sind regionale und überregionale prioritäre Fahrradwege – kurz Fahrradschnellwege genannt – auch für Bremen sinnvoll?*

Wir wissen, dass immer mehr Menschen auch weitere Wege von

mehr als zehn Kilometern mit dem Rad zurücklegen, um beispielsweise zu ihrem Arbeitsplatz zu kommen – das dann gerne zügig und komfortabel. Im Gespräch ist deshalb unter anderem die Verbesserung der Route Universität – Innenstadt, die mit einem Teil der Wachmannstraße als Fahrradstraße bereits einen entsprechenden Baustein besitzt. Weiteren Bedarf in der Fortführung sehe ich zum Beispiel in der H.-H.-Meier-Allee.

*Die Fragen stellte Ralph Saxe*

*Zu Person und Amt: Die 1957 geborene und studierte Bauingenieurin Brigitte Pieper leitet seit Dezember 2011 das Amt für Straßen und Verkehr. Zuvor leitete sie das Referat für Verkehrsprojekte beim Senator für Umwelt, Bau und Verkehr.*

*Das Amt für Straßen und Verkehr (ASV) ist eine Dienststelle des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr und plant, baut, erhält, betreibt und verwaltet die öffentlichen Straßen, Wege, Plätze und Brücken im Bremer Stadtgebiet – allein das Straßennetz ist über 1 400 Kilometer lang.*



## Tempo 30 für Europa! Lebenswerte Straßen für alle

Niemand sollte im Straßenverkehr um sein Leben und seine Gesundheit fürchten müssen. Doch unter den Verkehrsoptimern in Bremen und Bremerhaven befinden sich im Vergleich zu anderen Bundesländern leider sehr viele Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer – auch wenn der hohe Fahrradanteil von 26 Prozent aller Wege schon für eine starke Präsenz und gegenseitige Wahrnehmung im Verkehr sorgt. Da aber Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren sogar zu 51 Prozent mit dem Fahrrad unterwegs und besonders stark gefährdet sind, ist Handeln angesagt.

Um die Verkehrssicherheit zu steigern, gilt unter Experten vor allem die Absenkung der Geschwindigkeit in den Städten als das wirksamste Mittel. Wenn Autos mit 30 statt 50 Stundenkilometern unterwegs sind, nimmt die Zahl und Schwere der Unfälle erheblich ab, vor allem, weil der Anhalteweg nur noch etwa halb so lang ist. Bei Tempo 50 fängt der Autofahrer nach 15 Metern gerade an zu reagieren, derweil das mit 30 km/h gefahrene Fahrzeug bereits steht. Weitere Pluspunkte sind nahezu halbierte Lärmwerte sowie die positivere Ökobilanz bei Schadstoffen und Treibstoffverbrauch. Das europäische Parlament empfiehlt in seiner Entschließung zur europäischen Verkehrssicherheit 2011-2020 vom 27. September 2011 „...den zuständigen Behörden nachdrücklich, in Wohngebieten und auf allen einspurigen Straßen in Stadtgebieten, die keine getrennte Fahrbahn für Radfahrer haben, zum Schutz der

schwächeren Verkehrsteilnehmer generell eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h vorzuschreiben.“ Man fragt sich, warum das noch nicht längst überall umgesetzt ist.

Deshalb gibt es jetzt eine sogenannte Europäische Bürgerinitiative (EBI) „30 km/h – macht die Straßen lebenswert!“. Das Volksbegehren auf EU-Ebene braucht bis zum Herbst eine Million Unterschriften, damit die Kommission tätig werden muss. Die EBI fordert, Tempo 30 als Regelgeschwindigkeit auf europäischen städtischen Straßen festzulegen. Die Kommunen haben dabei das Entscheidungsrecht, zum Beispiel auf Hauptverkehrsstraßen nach oben abzuweichen. Dabei sind aber die Umwelt- und Sicherheitsfragen für die schwächsten Straßenverkehrsteilnehmer zu lösen, in Spielstraßen könnte natürlich auch eine niedrigere Geschwindigkeit gelten.

In Bremen wird es ein Bündnis zur Unterstützung dieser Europäischen Bürgerinitiative geben. Der ADFC beteiligt sich daran, denn Tempo 30 macht die Teilhabe am Straßenverkehr für alle Fahrradfahrer/innen erheblich sicherer. Unter [de.30kmh.eu](http://de.30kmh.eu) kann man auch online unterzeichnen oder Unterschriftenlisten zum Sammeln herunterladen. Also macht mit!

*Ralph Saxe*

Online informieren und unterschreiben:  
[www.30kmh.eu](http://www.30kmh.eu)

# PLUS MINUS



## PLUS Sinnvolle Zeichen

**BREMEN-MITTE.** Immer wieder kam es in der Faulenstraße (gegenüber der VHS) stadteinwärts vor dem Bio-Supermarkt zu gefährlichen Engpässen zwischen Autofahrern und Radfahrern, da viele Autofahrer die Einfädelung für Radfahrer missachteten. Dank eines neuen unübersehbaren

Piktogramms – hier Kreis mit Fahrrad – und einem aufgezeichneten Engpass-Hinweis sollten an dieser heiklen Stelle nun die Radfahrer von hinten selbsterklärend und symbolisch geschützt sein. Noch passender wäre allerdings ein Fahrrad im Dreieck gewesen..



## PLUS Benutzungspflicht aufgehoben – aber wenige haben es gemerkt

**BREMEN-FINDORFF.** Bei der Umsetzung der neuen Straßenverkehrsordnung wurde auch die Benutzungspflicht für den Radweg an der Hemmstraße und im Eisenbahntunnel aufgehoben. Auf diesem Gebiet ist Bremen übrigens bundesweit Vorreiter. Für geübte Radfahrer gibt es jetzt die Möglichkeit, die unübersichtliche Kreuzung Kohlenstraße, Borkumstraße, Juiststraße Richtung Meta-Sattler-Straße auf der Fahrbahn anzurollen. Damit können

sie den Verkehr besser einsehen und werden umgekehrt vom fließenden Verkehr besser wahrgenommen. Leider wissen aber viele Auto- und Fahrradfahrer anscheinend nicht von der gewonnenen Wahlfreiheit für den Radverkehr, sodass hier nach wie vor mit Hupkonzerten zu rechnen ist. Hier wären Schutzstreifen mit Piktogrammen und eine Tempobegrenzung eine sinnvolle Maßnahme zur Entspannung der Situation.



## PLUS Vorbildliche Erneuerungsarbeiten

**BREMEN-HABENHAUSEN.** Zwischen der Erdbeerbrücke und der Wehrstraße wurde der Deichweg entlang der kleinen Weser erneuert. Erfreulich, dass der neu asphaltierte und nunmehr drei Meter

breite Weg nicht nur hervorragend zu befahren ist sondern, dass auch die Seitenräume des Weges von Bewuchs freigeschnitten wurden. Freie Fahrt und freie Sicht – fast bis zur Mittelweser!



## MINUS Gute Idee beseitigt

**BREMEN-OSTERHOLZ.** Vor der Fahrbahnsanierung gab es auf dem Osterholzer Möhlendamm einen einseitigen Schutzstreifen, der jedoch mit einem Meter nicht ganz das Mindest-Regelmaß erreichte. Gleichzeitig galt dort Tempo 30. Das funktionierte dort zusammen vier Jahre lang prima. Nach der Neu-Asphaltierung wurde dieser Schutzstreifen ohne jede Vorwarnung entfernt und stattdessen eine

neue Mittellinie aufgebracht. Die Folge dieser Maßnahmen: Der Autoverkehr ist wieder beschleunigt und lässt keinen Platz mehr für weniger bedrängtes Radfahren am rechten Fahrbahnrand geschweige denn einen Schutzstreifen. Viele Radfahrer weichen nun auf den schmalen Fußweg aus und behindern dadurch (zwangsweise) die Fußgänger. Das muss wirklich nicht sein!

# PLUS MINUS



## PLUS Vorfahrt fürs Rad – auch nebeneinander

**BREMEN-SCHWACHHAUSEN.** Von Anwohnern im Beirat vorgeschlagen, nachgezählt, bestätigt: Radverkehr ist auf der Buchenstraße die dominierende Verkehrsart. Auf ihr verläuft auch eine Fahrrad-Hauptroute mit Wegweisung. Deshalb wurde diese Tempo-30-Straße zwischen Scharnhorststraße und Schwachhauser Heerstraße in Schwachhausen 2012 ziemlich ruckzuck zur Fahrradstraße umgewidmet. Trotz relativer

Enge und Autoverkehr in beiden Richtungen funktioniert sie damit besser als vorher. Solche Fahrradstraßen sollten als gutes Beispiel wirken für etliche weitere wichtige Verbindungen im Stadtgebiet. Nur schade: Ein paar Piktogramme mehr – und größer – würden nicht nur in der Einführungszeit die neue Fahrrad-Welt noch besser klar machen.



## PLUS MINUS Zu wenig markiert

**BREMERHAVEN.** Extra-Radwege hätten möglicherweise das letzte Grün zerstört, Schutzstreifen wären nach Angaben der Planer zu teuer geworden: So wurden in der Barkhausenstraße großzügige neue Fußwege gebaut, die die Radfahrer mitbenutzen dürfen. Wer will, darf als Regelfall

die Fahrbahn benutzen, was jedoch nicht allzu attraktiv wirkt. Ein Kompromiss, bei dem allerdings noch die Furtmarkierungen über die einmündenden Straßen hinweg fehlen. Wie so oft steckt der Teufel im Detail...



## MINUS Zu viel markiert

**BREMERHAVEN-LEHE.** Beim Bahnhof Lehe gibt es eine gute Fahrrad-Abstellanlage. Um bequem von der Blumenstraße dorthin zu kommen, war geplant, dass Radfahrer auf Fahrbahn-Niveau wechseln, um sich zum Abbiegen links einordnen zu können. Dann hätte man zuerst nur für eine Fahrtrichtung eine Lücke zwischen den Autos abpassen müssen – und wäre in der Regel

relativ flüssig um die Kurve gekommen. Das klappt nun nicht, weil der geplante Schutzstreifen (aus welchen Gründen auch immer??) deutlich zu kurz für eine Einfädelung geraten ist. Und wirklich unschön ist die Markierung: Eine durchgezogene Linie, die man eigentlich gar nicht überfahren darf. Schade!

Texte und Fotos: Wiltrud Götte-Rüter, Albrecht Genzel, Michael Weber, Andreas Wegmann-Klose

Anzeige

## UND WO PARKT IHR FAHRRAD?

wsm hat für Sie praktische Fahrradständer und Parksysteme im Sortiment – immer stand-sicher, platzsparend und fahrradschonend. Informieren Sie sich über die Vielfalt der Systeme.



**Fahrradgarage BikeBox 3**

**Fahrradhalter Spacer**

**Fahrrad-Wandhalter 3730**

**Hängeparker 3900**

**Anlehneparker 2500 XBF**

Mehr Informationen erhalten Sie in unseren ausführlichen Produktkatalogen, auf unserer Homepage oder direkt bei Ihrem Fachhändler.

wsm Walter Solbach Metallbau GmbH · Postfach 3773 · 51537 Waldbröl · Tel. 02291 86-201 · Fax 02291 86-9201

[www.wsm.eu](http://www.wsm.eu)

## Klingeln winken

### ADFC-Sternfahrt zum „Deichspektakel“



Nach rund zweijähriger Bauzeit feiert die Stadt Bremerhaven die Erhöhung und Neugestaltung ihres Weserdeiches mit Promenade, das neue Weser-Strandbad sowie den vollendeten Umbau der Seebäderkaje, den Willy-Brandt-Platz, mit einem „Deichspektakel“ vom 18. bis 20. Mai. Zahlreiche Attraktionen für alle Altersklassen sollen viele Besucher aus nah und fern anlocken und an dem Spektakel bei den Bremerhavener Havenwelten zwischen dem Deutschen Schifffahrtsmuseum und dem Mediterraneo teilhaben lassen.

Im Mittelpunkt der Aktivitäten steht am Pfingstsonntag, dem 19. Mai die Fahrrad-Sternfahrt von morgens an bis zum frühen Nachmittag: Aus Nah und Fern werden unter der Führung von ADFC-Tourenleitern über 600 Radlerinnen und Radler erwartet. Als Anreiz und zur Belohnung werden sie eine Fahrradklingel mit dem Logo „Havenwelten Bremerhaven“ am gemeinsamen Stand des ADFC Bremen/Bremerhaven erhalten – bis 14 Uhr und solange der große Vorrat reicht. ADFC-Aktive werden bei der Montage der Klingeln behilflich sein.

Um 14 Uhr bilden alle Teilnehmer einen Korso und fahren mit musikalischer Begleitung durch die holländische Band

„N Moal Wat Aans“ über den Deich und auf dem Treibselweg zum Willy-Brandt-Platz, der Seebäderkaje und weiter bis zum Vorplatz des Lloyd's Restaurants. Dort werden zum Abschluss der Bremerhavener Oberbürgermeister Melf Grantz und der Bremerhavener ADFC-Vorsitzende Mark Ella alle Teilnehmenden begrüßen.

Die Aktion wird unterstützt vom BIS Büro Bremerhaven-Werbung, der AOK, der Nordsee Zeitung und weiteren Sponsoren. Weitere Informationen zur Sternfahrt und zum Deichspektakel können unter [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de) sowie unter [www.bremerhaven.de](http://www.bremerhaven.de) abgerufen werden.  
Bernd Schumann

## Nicht nur für das Cuxland

### ADFC-Regionalkarte Cuxhaven/Bremerhaven macht Tourenvorschläge

Aktuell erschienen ist die 4. Neuauflage der ADFC Regionalkarte Cuxhaven/Bremerhaven, die der ADFC gemeinsam mit dem BVA Bielefelder Verlag herausgibt.

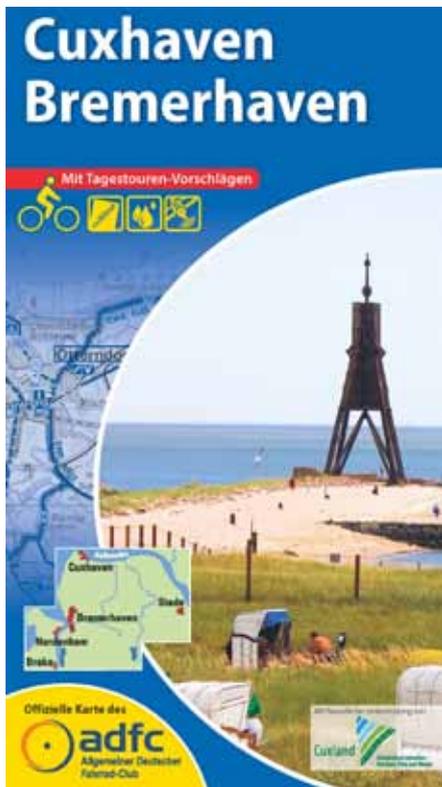
Die auf wetter- und reißfestem Papier beidseitig gedruckte Radwanderkarte im Maßstab 1:75.000 deckt den nördlichsten Teil Niedersachsens ab, zwischen Stade an der Elbe, Cuxhaven an der Nordsee, Bremerhaven an der Weser, außerdem die Wesermarsch bis zum Nordseebad Tossens und im Süden bis Hagen und Brake.

Neu aufgenommen in das Kartenwerk wurden die 22 Radtouren des Landkreises Cuxhaven, 3 Touren um Stade herum und 3 Touren in der Wesermarsch, allesamt nach ADFC-Norm ausgeschildert. Zusätzlich macht die Karte noch 7 ADFC-Tourenvorschläge für Strecken- oder Rundtouren, die vor Ort nicht ausgeschildert sind. Die Routenführung entlang landschaftlicher und kultureller Kleinode verläuft überwiegend auf befestigten Wald- und Wirtschaftswegen sowie verkehrsarmen Straßen. Die Karte eignet sich ideal für Tages- oder Wochenendausflüge.

Ergänzt wird sie online um zusätzliche kostenfreie GPX-Tracks der Themenrouten, Radfernwege und Tourenvorschläge sowie Höhenprofile zum Download für PC, GPS-Gerät und Smartphone.

Bremen, in den ADFC-Infoläden z.B. in Bremerhaven, Cuxhaven, Oldenburg sowie im Buchhandel erhältlich.

Bernd Ehlers



Von Brake bis zur Kugelbake - der Maßstab 1:75.000 ist gut für Touren durch die Region

Die 4. Auflage der ADFC-Regionalkarte Cuxhaven/Bremerhaven ist für 7,95 Euro ab sofort in der ADFC Radstation

Anzeige

Halöver

SCHREIBER  
REISEVEREIN

## Weser-fahrten

Nachhaltiger Regionaltourismus  
– unterwegs mit Schiff und Rad

	So.+ Feiert. 1.05. bis 30.09.	Sa. 2.05. bis 30.09.	Mi.+ Do. 1.06. bis 15.09.	Di. 1.07. bis 31.08.	Rück- fahrt
Bremen Martinianleger	9:30		8:30		19:00
Pier 2 Waterfront	9:45		8:45		18:30
Mittelsbüren	10:15		9:15		18:10
Vege sack	10:30		9:30		17:50
Blumenthal	10:45		9:45		17:35
Farge	11:00		10:00		17:20
Brake	11:45		10:45		16:30
Nordenham	12:35		11:35		15:40
Bremerhaven Seebäderkaje	13:00		12:00		15:15

Rundfahrten zum Containerterminal und zu den Seehundbänken: 13:00 Uhr ab Bremerhaven Seebäderkaje  
Dauer ca. 90 Minuten; Erw. 9,00 € / Kd. 4,50 €

\* KombiTicket mit dem VBN auf den Strecken Bremerhaven, Oldenburg und Worpswede möglich: [www.hal-oever.de](http://www.hal-oever.de)

Weitere Fahrten und Rad-Tourenvorschläge finden Sie im Internet. Hier kann alles direkt gebucht werden.

Hal över, Schlachte 2, 28195 Bremen  
Tel. 0421-338989, Fax 0421-3389881  
[www.hal-oever.de](http://www.hal-oever.de), [info@hal-oever.de](mailto:info@hal-oever.de)

## Siebzehn neue Tourenleiter für Oldenburg



*Für den Ernstfall gut geschult: 2 erfahrene, 17 frische ADFC-TourenleiterInnen und ihr Ausbilder-Team*

Oldenburg hat an aktiven Tourenleitern dazu gewonnen. Im November 2012 wurden siebzehn Tourenleiter aus Oldenburg und Umgebung neu ausgebildet. Für drei weitere Teilnehmer war das Seminar eine Auffrischung ihres Wissens. Als Ausbildungsleiter für das Wochenendseminar konnten Wolfgang Reiche

und Heinz Grevenstette aus Bremen gewonnen werden. Als besonders gelungen galt eine konstruierte Unfallsituation im praktischen Teil der Ausbildung. In enger Kooperation mit der Johanniter-Unfallhilfe wurde ein äußerst authentischer Zusammenstoß eines Radfahrers mit einem Skateboarder konstruiert.

Die neuen ausgebildeten Tourenleiter bereichern in vielfältiger Weise das Angebot an Touren. Insgesamt hat der ADFC Oldenburg jetzt einundzwanzig Tourenleiter. Als Ergänzung zu diesem Seminar wurde im März 2013 ein „Erste Hilfe Kurs“ für Tourenleiter angeboten.

## Stadt Oldenburg belegt Platz 2

### ADFC-Fahrradklima-Test 2012 (Städte > 100.000 < 200.000)

Wieder einmal hat es Oldenburg geschafft, sich unter den ersten der fahrradfreundlichsten Städte Deutschlands zu platzieren. Die Stadt kann zu Recht stolz auf diesen 2. Platz unter den Städten mit über 100.000 Einwohnern sein. Das Votum, der an der Umfrage Beteiligten lässt erkennen das Oldenburg vieles richtig gemacht hat, um das Leben der umweltfreundlichen Verkehrsteilnehmer zu erleichtern. Oldenburg ist traditionell eine Radfahrerstadt, in der es mehr Fahrräder als Einwohner gibt.

Diese Auszeichnung bedeutet aber auch, dass sich die Bedingungen für Radfahrer in der Stadt gegenüber der Auswertung von vor sieben Jahren nicht wesentlich verbessert haben und es ist bei weitem nicht so, dass die Welt für die Radfahrer in der Stadt in Ordnung ist. Um nur einige Beispiele zu nennen: Mangelnde Unterstellmöglichkeiten im Innenstadtbereich, gemeinsame Benutzung von viel zu engen Geh- und Radwegen und an viel zu vielen Stellen eine schlechte Oberflächenbeschaffenheit der Radwege. Wenn

die Stadt diese Auszeichnung würdigt, wird sie sich der steigenden Ansprüche der Radfahrer annehmen müssen. Hierfür erforderlich sind eine Umverteilung des Budgets zu Gunsten des umweltfreundlichen Verkehrs und der Wille, gleichberechtigte Bedingungen zwischen den Verkehrsteilnehmern zu schaffen. Es gibt keine Mängel, die nicht veränderbar sind.

In seinem Gratulationsschreiben an den Oberbürgermeister Prof. Dr. Gerd Schwandner hat der ADFC Oldenburg seine aktive Mitarbeit und sein Know-how angeboten. Eine Ausweitung an Tempo-30-Straßen und die Aufhebung der Benutzungspflicht bei gemeinsamen Geh- und Radwegen wären Schritte in die richtige Richtung.

Städten wie Wilhelmshaven, die in der Rangliste einen großen Sprung nach vorne geschafft haben, gebührt Anerkennung, weil sie mit ihrem Engagement für die Fahrradfahrer eine deutliche Verbesserung der Bedingungen geschaffen haben.



*Ein Beispiel für notwendige Verbesserungen: Die Auguststraße ist eine Hauptroute im Radwegenetz der Stadt Oldenburg. Der schmale gepflasterte Weg beiderseits der Fahrbahn muss gemäß Beschilderung von Radfahrern und Fußgängern gemeinsam benutzt werden. Wöchentlich stehen zusätzlich die Mülltonnen auf diesem Weg. Für eine Fahrradstadt ein unhaltbarer Zustand.*



## Wie riecht der Frühling?

### Wer alle Sinne zum Genießen einsetzt, lebt gesünder – und bewusster

Nach dem sonnenärmsten Winter seit Beginn der Wetteraufzeichnungen 1951 genießen viele Menschen endlich wieder die warme Frühlingssonne im Freien, im Cafe oder beim Spaziergang an der Weser. Und viele – abgesehen von den Allergikern – sehnen sich regelrecht nach dem Geruch der ersten frisch gemähten Wiese in diesem Jahr, und nach den ersten heimischen Erdbeeren im Eisbecher. Solche Sinneswahrnehmungen – wenn man sie denn bewusst und intensiv wahrnimmt - transportieren viele Gefühle und rufen blitzschnell Erinnerungen wach.

„Du bist zuckersüß“, „Das ist bitter“, „Ich habe die Nase voll davon“, „Den kann ich nicht riechen“ – auch in der Sprache wimmelt es von Ausdrücken rund um die Sinneswahrnehmungen wie Riechen und Schmecken. Doch viele Menschen gebrauchen diese Sinne nur nebenbei. Dabei gilt: „Wer ganz bewusst riecht und schmeckt, kann nicht nur Essen und Trinken, sondern seine ganze Umwelt stärker genießen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Ein positiver Nebeneffekt: Wer bewusst und

mit Genuss isst, ernährt sich in der Regel viel gesünder.

Häufig werden die Sinneseindrücke beim Essen nämlich von anderen überlagert: Viele essen beim Fernsehen und am Computer oder schlingen ihre Mahlzeit auf dem Weg zum nächsten Termin hektisch hinunter. Dabei könnte man sich auch ganz bewusst auf alle Sinne beim Essen konzentrieren: Wonach genau schmeckt das Essen? Welches Gewürz klingt nach, und woran denke ich bei diesem und jenem Geruch? „Im bewussten Wahrnehmen liegt viel Genuss und Lebensqualität“, sagt Maroß. Wer intensiver riechen und schmecken möchte, kann das leicht üben. Und sich zum Beispiel die Frage stellen: Was rieche ich besonders gern? Frisches Obst oder Brot, Tee oder Kaffee?

Wer weiß, was ihm persönlich gut tut, kann diesen Geruch oder Geschmack sogar gezielt gegen schlechte Laune und Frust einsetzen. Für den einen kann das eine duftende Rose sein, für den anderen vielleicht ein frisches Brot. Genuss muss nicht aufwändig sein. „Wer hin und wie-

der gezielt aufs bewusste Schmecken und Riechen achtet, wird anschließend sämtliche Gerüche und den Geschmack von Speisen und Getränken viel stärker wahrnehmen“, sagt Maroß.

Was man als angenehm oder unangenehm empfindet, ist aber eine ganz persönliche Sache und hängt von den eigenen Erfahrungen ab. Während Menschen bei Gerüchen tausende verschiedene wahrnehmen können, ist der Geschmackssinn im Vergleich dazu ziemlich unterentwickelt. Im Mund geht es nämlich erst einmal nur um grobe Richtungen wie salzig, süß, sauer, bitter oder würzig-fleischig. Erst im Zusammenspiel mit der Nase verfeinert sich die Wahrnehmung. Das Gehirn teilt dann nicht nur mit, um welche Speise oder welchen Duft es sich handelt. Es schickt direkt auch Erinnerungen und Gefühle mit. Schneller, als man denken kann, wird man so vielleicht an den ersten Kuss oder an ein gemütliches Frühstück mit Freunden erinnert. Oder an das köstlichste Erdbeereis der Welt – in der Frühlingssonne. *Jörn Hons*

#### Vorteil für AOK-Mitglieder bei ADFC-Radtouren

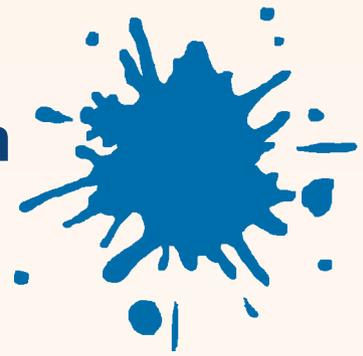
Der ADFC Landesverband Bremen und die AOK Bremen/Bremerhaven sind Partner. Das bedeutet, dass AOK-Mitglieder bei vielen Angeboten des ADFC Bremen Vergünstigungen wie ADFC-Mitglieder erhalten. Zum Beispiel:

- ▶ Ermäßigte Teilnehmerbeiträge bei Tages- und Halbtagestouren in Bremen und Bremerhaven
- ▶ Ermäßigte Eintrittsgelder bei Veranstaltungen (z.B. RadReiseZiele-Vorträge)
- ▶ Fahrrad-Codierungen zum ADFC-Mitglieder-Tarif.

Umgekehrt erhalten ADFC-Mitglieder kostenfreien Zugang zu den Kursen im AOK-Gesundheitszentrum oder können von den Vorteilen des Rabattkartensystems AOK-PlusCard profitieren.

*Klaus-Peter Land*

# Radeln, rätseln und spielend gewinnen



## BuchstabenRätsel

Aus diesen 9 Buchstaben lassen sich ganz viele Wörter bilden:

I	T	R
D	R	A
N	E	H

Wie viele Wörter kannst du finden? Es zählen Vornamen, Orte und alle deutschen Wörter in der Einzahl, Zahlen und Eigenschaftswörter in der Grundform. Damit's nicht zu einfach wird, müssen die Worte immer den hellorange unterlegten Buchstaben enthalten und mindestens 4 Buchstaben lang sein (Umlaute sind gültig, z.B. Ä als AE). Jeder Buchstabe zählt einen Punkt, Wörter mit 9 Buchstaben doppelt und Begriffe, die was mit dem Fahrrad zu tun haben, ebenso!

**Mitmachen und mitfahren!**

Schicke deine Vorschläge an [raedssel@adfc-bremen.de](mailto:raedssel@adfc-bremen.de) oder per Post bis zum 30. Juni 2013 an die pedal-Redaktion c/o ADFC Bremen, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen und gewinne mit Wortfindungsreichtum und etwas Glück die freie Teilnahme am Ferienprojekt „Das Fahrrad trifft den Ton“ in den Herbstferien 2013! (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)



## Jugendtour 4U!



Foto: Karsten Kläma

Bist du auch dabei? Beim ADFC-Jugendfahrradfestival 2013 vom 2.-4. August in Fulda? Workshops, Demos, Sport und Fun – ein Wochenende im Zeichen des Bikes. Hier treffen sich Kinder und

Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren aus vielen Städten, natürlich auch aus Bremen.

Die Anreise per Rad startet am 28. Juli entlang von Weser und Fulda. Übernachtet wird in Jugendherbergen, die Strecke ist etwa 300 Kilometer lang – das schaffen wir locker in 6 Tagen. Mit Übernachtungen, Verpflegung, Zugfahrten Bremen – Hameln und Fulda – Bremen sowie Fahrradtransport per Anhänger kostet's 395 €, für ADFC Mitglieder 375 €; bei Bedarf/auf Antrag geht's dank einer Förderung durch die Daniel-Schnakenberg-Stiftung auch stärker ermäßigt.

Infos/Kontakt/Anmeldung (bis zum 24. Mai 2013)

bei [wolfgang.bevern@adfc-bremen.de](mailto:wolfgang.bevern@adfc-bremen.de), Fon (0421)83 38 39

Mehr Fahrradabenteuer für Jugendliche, Kinder und Familien auf [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de) > kids&co/U18 > Erlebnistouren

Freundlich unterstützt von:



AOK Bremen/  
Bremerhaven

## Mal einmal ein Rad fürs pedal

Wer malt das kreativste Fahrrad? Mach mit und vielleicht ist es Dein Bild, das in der nächsten **pedal**-Ausgabe auf der Rätsel-seite veröffentlicht wird!

Einsenden an [pedal@adfc-bremen.de](mailto:pedal@adfc-bremen.de) oder per Post an die **pedal**-Redaktion c/o ADFC Bremen (s. S. 29)



Anzeige

Patentrechtlich geschützt.

## Velo Athlet

Einfach eine oder zwei Getränkekisten transportieren!

Paßt auf alle gängigen Gepäckträger!

www.simple-home.de

simple home GmbH  
Uthoffstrasse 14-16  
28757 Bremen

## ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

### 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. (ADFC- und AOK-Mitglieder 6 Euro, ADFC-Familien 11 statt 25 Euro)

**OLDENBURG.** 4. Samstag im Monat, 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%, 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](http://www.adfc-oldenburg.de)

### BREMEN:

#### Fahrradmärkte von privat an privat

Von Mai bis September: 1. Samstag im Monat, 10–13 Uhr, außerdem beim Bremer Fahrradfestival im Rahmen der Breminale auf dem Osterdeich am 14. Juli von 12–16 Uhr; Personalausweis für Verkäufer erforderlich.

#### Radfahrer-Sprechstunde

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

**FREITAG, 3. MAI, 5. JULI**

#### ADFC-Neuentreff

Neu oder interessiert am ADFC? Dann kommen Sie doch zum Neuentreff! Informieren Sie sich über die ADFC-Aktivitäten,

klönen Sie mit anderen über Ihre brennenden Fragen rund ums Fahrrad! Ab 18 Uhr, ADFC-Treff Jan Tebbe.

**Nebenstehende BREMEN-Termine finden statt beim ADFC Bremen**

in der Radstation am Hauptbahnhof  
Bahnhofsplatz 14a | 28195 Bremen  
Tel. (0421) 51 77 88 2-0

[www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de) | [info@adfc-bremen.de](mailto:info@adfc-bremen.de)

### ADFC-Stammtische

#### Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

##### BREMEN-VEGESACK:

1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3. **Kontakt:** Klaus Wilske, Tel. (0421) 6 58 63 55, [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de), [www.adfc-bremen.de](http://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:

Der Donnerstags-Stammtisch entfällt in der Tourensaison (ab April), stattdessen gibt es im Anschluss an die Feierabendtouren die Gelegenheit zur gemeinsamen Einkehr. **Kontakt:** Dieter Husmann, Tel. 0176 - 964 875 32, [www.adfc-oldenburg.de](http://www.adfc-oldenburg.de)

#### Liegeradgruppe

1. Donnerstag im Monat, Klönen, Fachsimpeln, Essen, Trinken und Ausbrüten 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](http://www.oldenburger-liegeradgruppe.jimdo.com)

Anzeige

## Für jede/n etwas dabei!

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

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

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



11.11 © vierplus.de

Anmeldung unter  
Telefon 0421/361-12345 oder im Internet:  
[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)



## ADFC BREMEN – KURSE 2013

Die Termine für die im Herbst stattfindenden Technik-Kurse mit der VHS standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

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

### Radfahren lernen für Erwachsene

Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie Einzeltraining – in verschiedenen Stadtteilen und in Kooperation mit der VHS und anderen Partnern.

Infos: Markus Hübner,  
Tel. (0421) 51 77 88 2-62, [markus.huebner@adfc-bremen.de](mailto:markus.huebner@adfc-bremen.de).

## 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 8–19 Uhr  
samstags 9–19 Uhr  
sonntags (vom 1. April bis 3. Oktober) 9–19 Uhr

**Fahrradparkhaus:** 24 h/Tag 7 Tage/Woche

### 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

Hinüberstraße 2, 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

## Mitgliederversammlung 2013

Die Landesversammlung des ADFC Landesverbandes Bremen findet am Montag, dem 13. Mai 2013 ab 19 Uhr im Alten Fundamt, Auf der Kühlen 1a in 28203 Bremen statt.

Die Einladung ist diesem **pedal** für die ADFC-Mitglieder in Bremen und Bremerhaven beigelegt.



wiegend auf Veranstaltungen des ADFC Bremen und bei anderen Events mit dem Schwerpunkt Fahrrad statt.

Es macht einfach Freude viele unterschiedliche Menschen anzusprechen oder angesprochen zu werden, um über das Thema „Fahrrad“ zu reden. Schöne Erlebnisse und nette Begebenheiten haben wir dabei schon erlebt. Das macht für uns auch den Reiz dieser Aufgabe aus. Der ADFC Bremen – das kann man auch stolz präsentieren – hat in den letzten Jahren wieder stets wachsende Mitgliederzahlen – wir sind auf dem besten Weg zur 3.333!

## Freude, Stolz und viele Begegnungen Vorteile zum Vorzeigen

Das Team Mitgliederwerbung will in Gesprächen mit Menschen über die Aktivitäten des ADFC informieren und so weitere Mitstreiter/innen gewinnen. Mitgliederwerbung findet über-

Wir sind ein kleines Team und wer nun Lust bekommen hat es selber zu probieren, ist herzlich willkommen. Die Treffen finden unregelmäßig und je nach Bedarf (vor den Einsätzen) im ADFC-Treff "Jan Tebbe" statt.



Foto: Martina Pedotti

### Kontakt:

Teamsprecherin Katrin Meyer,  
katrin.meyer@adfc-bremen.de

*Herrad Höcker vom Team Mitgliederwerbung im (erfolgreichen) Einsatz auf der Messe Rad + Outdoor 2013.*

# Den ADFC fördern....

## ... in Bremen/Bremerhaven

28 Zoll - Der Fahrradladen  
 Achim Abromeit / Plan A - Verkehrsplanungsbüro  
 ADFC Radstation Bremen GmbH  
 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  
 Hansekontor 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  
 radschlag Fahrradhandel GmbH  
 Dr. Andreas Reich - Rechtsanwalt  
 BEST WESTERN Hotel Schaper -Siedenburg  
 Speiche Fahrradhandels-GmbH  
 Unterwegs Bremen  
 Velo-Sport Ihr Radsporthaus GmbH  
 Zweiradfachgeschäft Max Weigl, Inh. Olaf Otto  
 Hotel Westfalia

### Korporative Mitglieder:

Landesinnung d. Zweiradmechanikerhandwerks  
 Verkehrsverein Bremen / BTZ

## ... in Oldenburg

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

### Korporative Mitglieder:

Touristik-Palette Hude e.V.

Lesumer Heerstraße 76d, 28717 Bremen (0421) 6 20 88 62  
 August-Hagedorn-Allee 61, 28279 Bremen (0421) 4 94 04 63  
 Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen (0421) 51 77 88 22  
 Oberneulander Landstraße 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, 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  
 Humboldtstraße 16, 28203 Bremen (0421) 70 41 05  
 Hollerallee 67, 28209 Bremen (0421) 34 50 91  
 Bahnhofsstraße 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

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

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  
 Donnerschwer Straße 53, 26123 Oldenburg (0441) 8 41 23  
 Gaststraße 27, 26122 Oldenburg (0441) 9 98 76 66

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**  29 € (18-26 J.)  46 € (ab 27 J.)

**Familien-/Haushaltsmitglied**  29 € (18-26 J.)  58 € (ab 27 J.)

**Jugendmitglied**  16 € (unter 18 Jahre)  **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



# Nie mehr ohne Lieblings-Accessoires aus der pedal-Redaktion



## Martina Pedotti

Manche nehmen sie mit in die Badewanne, ich habe sie an meinen Fahrradlenker montiert: Eine knall-gelbe Quetsche-Ente! Ich hatte sie mir gewünscht, einfach weil ich sie witzig fand. Erst nach einigen Tagen wurde mir klar, dass sie nicht nur putzig aussieht, sondern auch sehr hilfreich ist. Vor allem beim Wiederfinden meines Rades, wenn ich es irgendwo mit vielen, vielen anderen Rädern geparkt habe. Daneben gibt sie beim kräftigem Zudrücken dieses typische, nicht gerade leise Quetschen von sich, – und damit kann ich morgens all' die vor sich hin träumenden Schnecken und Igel, die mir vors Rad wackeln, ganz schnell wecken! Leider nicht StVZO-konform, aber wenn's hilft...

Ab ca. 3 Euro im einschlägigen Spielzeug- bzw. Fahrradfachhandel.



## Klaus-Peter Land

Liegeradfahren macht Spaß, entspannt Rücken, Gesäß und Gelenke. Noch mehr Spaß macht's, wenn das Nass, was hin und wieder von oben und von vorne kommt, den halben Körper nicht erwischt. Genial so ein Streamer bei Regen, der fleißiges Pedalieren zulässt, ohne dass sich die Feuchtigkeit von innen an der Regenhose staut und ohne dass die Feuchtigkeit von außen sich auf den Beinkleidern niederschlägt. Diese bleiben einfach trocken. Nur die Regenjacke obenrum muss noch sein. Dann können die Tropfen kommen, egal wie dick die Fotografin sie sich ausmalt!

Der Streamer passt an viele Kurz- und Lang-Liegeräder, ist für den Transport für ein paar Tage aufrollbar und hat seinen Preis (bei HP Velotechnik ca. 400 Euro), ist ihn aber wert.

Fotos: Hannah Grundey

Anzeige



„Summer in  
the City.“

(Ich und mein Greens)

Tel. 05971-86010  
www.greens-bikes.de

# Mehr Service am Hauptbahnhof

Morgens gebracht – abends gemacht!



Bahnhofsplatz 14 a  
28195 Bremen  
Tel. (0421) 51 77 88 22  
[www.radstation-bremen.de](http://www.radstation-bremen.de)  
[radstation@adfc-bremen.de](mailto:radstation@adfc-bremen.de)

Servicezeiten:  
Montag – Freitag 8 bis 19 Uhr  
Samstag 9 bis 19 Uhr  
Sonntag/Feiertag 9 bis 19 Uhr  
(1. April bis 3. Oktober)

## Jederzeit gut geparkt

Öffnungszeiten Fahrrad-Parkhaus:  
Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche

**Jetzt Kennenlernangebote für Werkstatt und Fahrrad-Parkhaus nutzen!**

Für Fahrrad-Check und / oder 2-Monats-Ticket  
bis zu 2 x 7 Euro Preisvorteil bei Vorlage dieser Anzeige!



SICHER PARKEN  
7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –  
TEILE – RÄDER



VERLEIH,  
AUCH E-BIKES



INFORMATION  
ADFC-SERVICE