Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

pedal

adfc
Bremen
Bremerhaven
Oldenburg
Nordwest-Niedersachsen

Nr. 1 • 2014 Januar – April 2014

www.adfc-bremen.de

Urlaubsmesse
adfc Bremen
RADREISEN grenzenlos
Sa. 29. März 2014
10 - 18 Uhr in der Glocke

DAS BRINGT MIR WAS!

AKTIV IM ADFC

Die bringen das Rad voran

Foto: Hannah Grundey

Tobias Wolf
Vorsitzender ADFC Landesverband Bremen

Liebe Leserin, lieber Leser,

2013 war ein gutes Jahr für den ADFC, nicht nur in Bremen. Viele kleine und große fahrradfördernde Maßnahmen wurden im guten Dialog mit Verwaltung und Politik angegangen. Eine spektakuläre ADFC-Hochstraßentour im Rahmen des autofreien StadTraums überzeugte eine Reihe von Neumitgliedern zum Eintritt. Die magische Zahl von 3.333 ADFC-Mitgliedern im Landesverband ist nun fast geschafft. Zu verdanken ist dies den vielen Freiwilligen im ADFC, denen wir diese pedal-Ausgabe widmen: Den OrdnerInnen, welche die Hochstraßentour absichern, den RadtourenleiterInnen, der pedal-Redaktion oder den Arbeitskreisen, Teams und Gruppen im ADFC. Diese vielen agilen Menschen, die den ADFC durch ihr Engagement und ihre Ideen prägen, sind unser unverzichtbares Lebenselixier. Im Interview gibt Sozialsenatorin Anja Stahmann Auskunft über die Bedeutung von Freiwilligenarbeit und Ehrenamt in Bremen und Bremerhaven. Die Senatorin selbst ist viel lieber mit dem Fahrrad als mit ihrem Dienstwagen mobil. Vorbilder braucht das Land!

Viel Spaß beim Lesen des pedals! Noch mehr Spaß beim Radfahren!

Tobias Wolf

Inhalt

Im Gespräch
Freiwillig, aber nicht umsonst 3

Meldungen
Kurznachrichten 4

Ausblick – Radreisen 2014 6

Radreisen grenzenlos
ADFC Urlaubsmesse 2014 7

Buten & Binnen
Das war das ADFC-Bremen-Fahrradjahr 2013 8
Das ADFC-BSAG-Faltrad | ADFC Bremen ausgezeichnet 10

SCHWERPUNKT AKTIV IM ADFC

Aktiv werden und aktiv sein 11
Einsteigen leicht gemacht | Stellenangebote
ADFC-Aktive im Kurzporträt 12
Aufwand, der sich lohnt:
ADFC-Bundesvorsitzender Ulrich Syberg
ÜBRIGENS... 14

Bremen - Nord
ADFC-aktiv in Bremen-Nord | ADFC-Stadtteilgruppe wählt Vorstand neu 15

Verkehr
PlusMinus 16

Stellenanzeige: Geschäftsführer/in Radstation Bremen 17

pedal-Gesundheitstipps der AOK 18

Oldenburg
Aktiv beim ADFC Oldenburg: Dieter Husmann |
Umweltfreundlich zur Schule | Zehn Jahre: „Mit dem Rad zur Arbeit“ 19

ADFC Kompakt
ADFC-Service & ADFC-Treffpunkte 20
ADFC-Kontakt |
Neue ADFC-Fördermitglieder: Sixdays Bremen und Rad + Outdoor 21
Fördermitglieder 22

Auf dem Titel:
Jüngstes Beispiel für aktiven Einsatz: Kirsten Meier begleitete gerne die ADFC-HochstraßenTour auf ihrem Weg durch Bremen bis zum Leibnizplatz vor die Linse der pedal -Fotografin.
(Foto: Hannah Grundey)

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.
Bahnhofsplatz 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.

Heft 1/2014

Auflage: 10 000 Stück

Abonnements: 10 Euro/Jahr
ADFC Mitglieder in Bremen und Nordwest-Niedersachsen erhalten das pedal – im Wechsel mit der RadLust – direkt mit der Radwelt ins Haus (im Mitgliedsbeitrag erhalten). Das pedal ist außerdem an mehr als 200 Auslagestellen in der Region erhältlich.

Redaktion: Klaus-Peter Land (kpl, verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling (brb), Peter A. Busch (pab), Petra Gaebe (peg), Hannah Grundey (hag), Antje Hoffmann (aho), Tamara Mitransky (tam), Michael Paul (mpa), Salph Saxe (ras)

Layout: Manfred Koopmann, Hamburg

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC

Gedruckt auf Umweltpapier RecySatin

Die nächsten pedal-Hefte:
Ausgabe 2/14 (pedal SPEZIAL rad & touren)
Anzeigenschluss 6. Januar 2014
Erscheint Mitte Februar 2014

Ausgabe 3/14
Anzeigenschluss 2. März 2014
Erscheint Mitte April 2014

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2014

Freiwillig, aber nicht umsonst

Senatorin Anja Stahmann würdigt Engagement

Ohne starken Einsatz vieler aktiver Mitglieder wäre ein Fahrrad-Club wie der ADFC nicht da, wo er heute ist. Das Ehrenamt und die Freiwilligenarbeit fördert und unterstützt Anja Stahmann, Bremer Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen, von Berufs wegen. Auffallend oft sichtet man die Senatorin bei ihren Terminen mit dem Fahrrad. Doppelter Anlass für die pedal-Redaktion, das Gespräch mit ihr zu suchen.

pedal: ***Frau Senatorin Stahmann, welche Rolle spielt für Sie das Bürgerengagement und die Freiwilligenarbeit im Lande Bremen?***
Stahmann: Bürgerengagement ist unverzichtbar für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Das fängt im Kleinen an und kann bis zum aufwändigen Engagement reichen. Die Bedeutung des Ehrenamtes erlebe ich aktuell in der Flüchtlingspolitik: Anwohner haben ihre neuen Nachbarn mit Blumen, Kaffee und Kuchen empfangen. Inzwischen werden tägliche Deutschkurse für Erwachsene und Kinderbetreuung organisiert. Alles bürgerschaftliches Engagement. Auf diese Weise nimmt die Gesellschaft die Flüchtlinge in ihrer Mitte auf – anders, als das der Staat mit seinen Institutionen leisten kann. Ob als Schöffen oder Vormunde, ob im Breitensport, in politischen Bewegungen, Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden – das Bürgerengagement ist die notwendige Basis für das Miteinander in unserer Gesellschaft.

Wie unterstützt Ihr Ressort dieses Engagement?
Wir fördern die Freiwilligenagentur und bei uns gibt es einen Runden Tisch Ehrenamt mit den wichtigsten Vertretern ehrenamtlicher Arbeit. Und wir sind eines der wenigen Bundesländer, die die nötige und wichtige Qualifizierung Freiwilliger finanziell bezuschussen.

Auch im ADFC sind etwa 300 Menschen als Freiwillige engagiert. Wertschätzung ist dabei enorm wichtig. Welche praktischen Hilfen gibt es noch?
Wir versuchen immer die drei Ws zu realisieren: Wissen – Weiterbildung – Würdigung. So veranstalten wir Fachtage und Seminare, die Freiwilligen-Messe Aktivoli, und halten die VFreiA (vfreia.bremen.de) vor, die „Freiwilligenakademie“ im Internet, wo alle Bildungsangebote eingestellt sind. Mit regelmäßigen Senatsempfängen bringt die Landesregierung zudem ihre Anerkennung zum Ausdruck. Ehrenamtliche sind bei ihren Einsätzen unfall- und haftpflichtversichert, die Kosten trägt die Allgemeinheit. Und wer länger dabei ist, kann mit der bundesweit einzigen länderübergreifenden Ehrenamtskarte 1 200 Vergünstigungen in Bremen und in Niedersachsen in Anspruch nehmen – unter anderem auch beim ADFC.

Wie können wir gerade auch junge Menschen motivieren, sich noch mehr freiwillig ehrenamtlich zu engagieren?
Man darf einer 18-Jährigen nicht vorwerfen, wenn sie das Amt der Schatzmeisterin in einem großen Verein ablehnt. Junge Menschen engagieren sich ehrenamtlich, aber oft in informellen Strukturen. Zeit ist ein rares Gut. Junge Menschen müssen ein ökonomisches Zeitmanagement betreiben:

Rad fahrende Sozialsenatorin: Anja Stahmann

Abitur nach zwölf Jahren, verdichtete Studienzeiten. In dieser Lebensphase wird ehrenamtliches Engagement schwieriger. Teils vergeben Unis daher in Deutschland Leistungspunkte (Credit Points) für Freiwilligenarbeit. Was wichtig ist: Ehrenamtliche Arbeit sichtbar machen. Und Ehrenamtlichen das Gefühl geben, sinnvolle Arbeit zu leisten – und nicht nur da zum Zug zu kommen, wo sonst keiner anpacken will. Das gilt für alle Altersgruppen, aber für die Jugend ganz besonders.

Die Fragen stellte Ralph Saxe.

Zur Person:
Anja Stahmann, 1967 in Bremerhaven geboren, hat Sozialwissenschaften an der Universität Göttingen studiert und als Diplom-Sozialwirtin abgeschlossen. Sie hat eine Zusatzausbildung als Theaterpädagogin und -therapeutin. In den 90er Jahren war sie Jugendbildungsreferentin bei der Naturfreundejugend Bremen. Im Juni 1999 zog sie für Bündnis 90/Die Grünen in die Bremische Bürgerschaft ein, wurde später stellvertretende Fraktionsvorsitzende und am 30. Juni 2011 zur Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen gewählt. Anja Stahmann ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Neues Konzept
RADSTATION BREMEN VEGESACK

Bremen-Nord. Die Radstation Bremen-Vegesack hat seit Juli 2013 einen neuen Betreiber: Familie Bilen, die schon seit einigen Jahren den Kiosk im Vegesacker Bahnhof betreibt, ist künftig Ansprechpartner für alle Belange im Parkhaus. Dauerkarten können bei Peter Bilen erworben werden, Einzelparkern steht das Münzterminal zur Verfügung. Die Preise bleiben unverändert. In das zur Radstation gehörende Ladenlokal wird kein neues Fahrradgeschäft einziehen. Der neue Betreiber plant dort ein Bistro einzurichten. Nach Abschluss der dafür notwendigen umfangreichen Umbaumaßnahmen entscheidet sich, ob ADFC-Infomaterial dort ausgelegt werden kann.
Der Startpunkt für die Fahrradtouren der ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord bleibt auch weiterhin an der Radstation.
Ansprechpartner für ADFC-Belange ist Klaus Wilske, Telefon (0421) 658 63 55.

Winter- und Frühjahrs-Öffnung
ADFC RADSTATION BREMEN

Bremen. Der Service-Bereich der Radstation am Hauptbahnhof ist im Winterhalbjahr bis zum 31. März wie folgt geöffnet:
Montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr, samstags von 9 bis 15 Uhr.
An Sonn- und Feiertagen ist geschlossen. Der sichere Parkbetrieb läuft wie gewohnt rund um die Uhr.
Ab 1. April bis 3. Oktober ist zusätzlich an Wochenenden (samstags/sonntags) und an Feiertagen von 9 bis 14 Uhr geöffnet sowie nach Vereinbarung.
www.radstation-bremen.de

9. bis 14. Januar 2014
50 JAHRE SIXDAYS – MIT DEM ADFC DABEI!

Foto: Hannah Grundey

Wenn in Bremen bei den 50. SIXDAYS vom 9. bis 14. Januar die schnellsten Radler aus aller Welt ihre Bahnen ziehen und 12 Profiteams die ÖVB-Arena zum Kochen bringen – Party inklusive – können auch Sie mithilfe des ADFC und ein bisschen Glück dabei sein.

STARTSCHUSS UND SCHLUSSRUNDE ERLEBEN!

Der ADFC verlost je 3 x 2 Eintrittskarten für den Eröffnungs- und den Schlusstag der SIXDAYs Bremen 2014. Wenn Sie wissen, wie das Maskottchen der Bremer SIXDAYS heißt und gewinnen wollen, schicken Sie die richtige Antwort und ihre Kontaktdaten bis zum 31.12.2013 an sixdays@adfc-bremen.de.
Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KIDSDAY BEI DEN SIXDAYS AM 11. JANUAR 2014

Ein Plus für ADFC-Familien: Sie erhalten vier (bei Bedarf auch mehr) kostenlose Eintrittskarten für den KIDSDAY am Samstag, den 11. Januar 2014. Hier können Sie die Fahrer in der ÖVB-Arena von 12-16 Uhr lautstark unterstützen. Mit dabei sind die knatternden Dernys als Schrittmacher, die Nachwuchs-Teams und erneut im Programm sind die Frauen-Rennen. Zusätzlich gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm und auf der Showbühne wird das Duo Pietro Lombardi & Sarah Engels den Kids kräftig einheizen. Am ADFC-Stand gibt's Infos über das neue Radtourenprogramm 2014 für Familien, Kinder und Jugendliche sowie die ADFC-Jugendmitgliedschaft für 16 € pro Jahr.

RadReiseZiele 2014
werden lebendig

Bilder + Geschichten
adfc Bremen
RadReise Ziele

Dienstag, 7. Januar
Bitte auf die Tagespresse achten

Dienstag, 4. Februar
„Auszeit – Radreise Ecuador und Peru"
Markus Hübner, Bremen

Dienstag, 11. März
„In 80 Tagen um die Ostsee – 6000 km durch acht Länder"
Jochen Cloes, Bremen

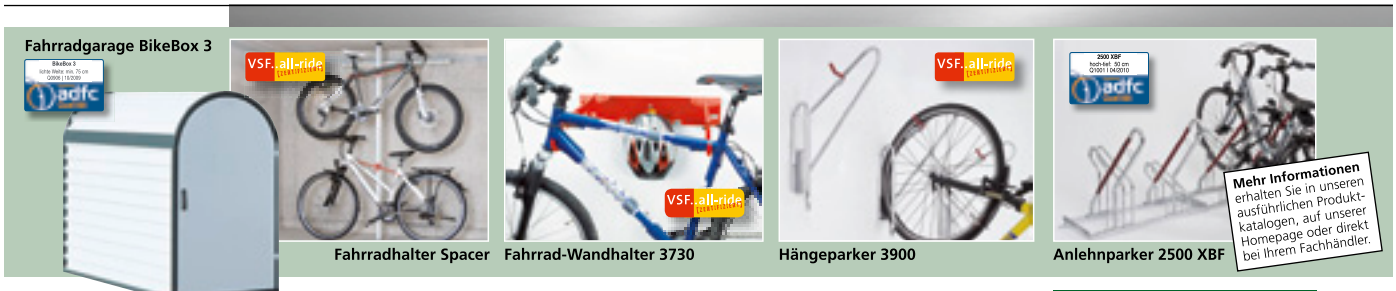
Ort : Handwerkskammer Bremen (Großer Saal)
Beginn: 19:30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr,
Eintritt: 6 Euro, ADFC / AOK-Mitglieder 3,50 Euro.
www.adfc-bremen.de > Termine

Anzeige

UND WO PARKT IHR FAHRRAD?

wsm QUALITÄT IN METALL

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



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

www.wsm.eu

Samstag, 8. und Sonntag, 9. März 2014
RAD + OUTDOOR BREMEN

Foto: ADFC Bremen

Zum 17. Mal lädt die Messe Bremen zur Rad + Outdoor in die Messehallen 4 und 5 ein. Radfahren, Wandern, Paddeln, Zelten: Aktivitäten an der frischen Luft – hierzu wartet Ausrüstung aller Art aufs Aus- und Anprobieren. Auf Teststrecken können Räder praktisch er-fahren werden, E-Bikes genauso wie Lasten-, Liege- oder Falträder. Wieder dabei: In der Halle 3 die Bremer Foto-Messe mit einem breiten Angebot rund um Fotografie und Technik. In den Hallen 6 und 7 findet zeitgleich die Fun- und Extremsport-Messe Passion Sports Convention statt.
Geöffnet ist täglich von 10 bis 18 Uhr. Das Ticket kostet 9 Euro, für ADFC-Mitglieder ermäßigt 7 Euro.
www.rad-outdoor.de

ADFC-Lichtblicke
IM TECHNIKDSCHUNGEL

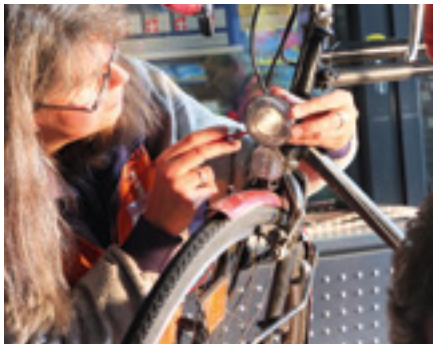


Foto: Antje Hoffmann

Bremen. Wer während der ADFC-Beleuchtungswoche Ende Oktober seine Lichtanlage von Checkerin Hannah Grundey kontrollieren ließ, braucht weder Dunkelheit noch Polizeikontrollen zu fürchten. Denn beim kostenlosen Lichtcheck wurden Kabel, Kontakte, Dynamo, Front- und Rücklicht geprüft und eventuelle Fehlerquellen dokumentiert. Die Gelegenheit, den Schaden gleich in der Werkstatt beheben zu lassen, wurde von vielen Radfahrer/innen genutzt. Denn Licht ist Pflicht! Und Fahren ohne Licht kann teuer werden.

Gewinnt ORTLIEB-Tasche:
ADFC-NEUMITGLIED

Foto: Antje Hoffmann

Bremen. Christian Weiss (rechts im Bild) trat beim Fahrradfestival im Juli in den ADFC ein und wurde unter den neuen Mitgliedern ausgelost als Gewinner einer ORTLIEB-Tasche. Tobias Wolf, Vorsitzender des ADFC Bremen, übereicht den praktischen Gewinn. Christian Weiss fährt seit fünf Jahren mit dem Rad zur Arbeit. Und auch in seiner Freizeit ist er mit dem Rad unterwegs. 2013 fuhr er in fünf Tagen von Bremen nach München. „Am ersten Tag hat es zwar nur geregnet, ich bin aber gleich 125 Kilometer durchgefahren", sagt er stolz. Christian Weiss kommt aus Garmisch Partenkirchen und ist der Liebe wegen nach Bremen gezogen. Die Stadt gefällt ihm, nicht nur wegen der vielen Radfahrer.
Seit vielen Jahren unterstützt die Firma ORTLIEB den ADFC mit Sachpreisen für Werbeaktionen. Dankeschön!

Foto: K.-P. Land

Buchtipp
„AUF DEM RAD. EINE FRAGE DER HALTUNG"

Ende August war die Schriftstellerin und freie Kulturjournalistin Bettina Hartz auf Einladung des ADFC in Bremen zu Gast. In der Krypta unter dem Antikolonialdenkmal Elefant las sie aus ihrem Buch „Auf dem Rad. Eine Frage der Haltung". Für die Berlinerin ist Radfahren Teil eines Lebensgefühls. Sie erzählt in ihrem Buch humorvoll über das Thema Radfahren in Kunst, Film und Literatur sowie Episoden zum alltäglichen Zwist zwischen Radfahrern und Autofahrern.
Das 200 Seiten umfassende Buch ist jetzt in der ADFC-Radstation vorrätig und kostet 14,99 Euro.

Bestes Bundesland
MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

Bremen/Bremerhaven. Im Bundesland Bremen nahmen in diesem Jahr an der Gemeinschaftsaktion von ADFC und AOK „Mit dem Rad zur Arbeit" 5.572 Teilnehmer teil. Dabei waren 953 Betriebe mit 1308 Teams, 1.348 Personen waren als Einzelfahrer gemeldet. Das bedeutet für das Land Bremen erneut die bundesweit höchste Teilnehmerquote je Einwohner. Insgesamt wurden in Bremen und Bremerhaven rund 1.500.000 Kilometer geradelt und dabei 245.000 kg CO_2 eingespart. Bundesweit waren es rund 23,5 Millionen Kilometer und eine CO_2-Ersparnis von 4.620.Tonnen.

Anzeige

Anzeige

Anzeige

gut essen, g'scheid feiern
PAULANER'S
IM WEHRSCHLOSS

Frei nach dem Motto „Leben und leben lassen“ erleben Sie bei uns eine besonders frische Gemütlichkeit, süddeutsche Bierspezialitäten, Schmankerl aus der nord- und süddeutschen Küche, Gerichte für den kleinen und großen Hunger… und vieles mehr. Unseren Mittagstisch können Sie täglich von 11.30 bis 17.00 Uhr genießen. Leckere und frische Gerichte zu fairen Preisen!

Probieren Sie unsere feinen Kuchen und Torten – von unserem eigenen Konditor gebacken. Unsere süßen Köstlichkeiten stehen ab 14.00 Uhr für unsere Gäste bereit.

Wir freuen uns auf Sie!

Paulaner's im Wehrschloss
Hastedter Osterdeich 230 | 28207 Bremen
Tel. 0421 68565944 | Fax 0421/685 659 45
E-Mail: wehrschloss@paulaners.de
Facebook.com/Wehrschloss

Öffnungszeiten:

Täglich von 11:00 - 00:00 Uhr
Küche (So bis Do) von 11:30 - 22:00 Uhr
Küche (Fr & Sa) von 11:30 - 22:30 Uhr

Restaurant ◆ Biergarten ◆ Tagungsraum
Familien- & Firmenfeiern ◆ Kamin-Lounge
SKY Partner ◆ Kinderecke

Radreisen 2014 mit dem ADFC

Sie möchten mit dem ADFC auf Radreise gehen? Hier servieren wir Ihnen schon mal ein paar Appetithäppchen für die kommende Saison. Das gesamte Tourenangebot mit Startpunkten in Bremen und dem Umland, finden Sie im pedal SPEZIAL „rad & touren 2014“, das Mitte Februar erscheint. ADFC-Mitglieder bekommen es ins Haus geschickt.

Im Internet finden Sie alle Touren und Reisen des ADFC für Bremen und umzu unter www.radtouren-bremen.de. ADFC-Mitglieder nehmen zum ermäßigten Preis teil! Die Reisen starten am Hauptbahnhof in Bremen und in Achim.

15.–17.4.2014

Frühling im Urwald

Tagesetappe ca. 60 km | 14-16 km/h | 3 Tage

In den Osterferien fahren wir mit dem Fahrrad in den norddeutschen Urwald im Hasbruch. Wir entdecken den Frühling im Wald, haben viel Zeit zum Spielen und mit ein wenig Glück können wir die Tiere des Waldes beobachten. Abends sitzen wir bei selbst gekochtem Essen im Naturfreundehaus Stenum zusammen und erzählen uns von den Abenteuern des Tages. Eine Tour für Kinder ab 8 Jahren.

Kosten: 35 €
Anmeldung: bis zum 1. 4. 2014
Kontakt: Sigrun Bösemann, Tel. (0421) 588421, info@stadtteilfarm.de

6.–9.6.2014

Pfingsten zu den Externsteinen

Tagesetappe ca. 60 km | 14-16 km/h | 4 Tage

Über Nienburg, Minden und Detmold (teilweise auf dem Weserradweg) zu den Externsteinen bei Horn-Bad Meinberg, Besichtigung am nächsten Tag. Von Detmold mit dem Zug zurück.

Kosten: 253 €/ 245 € für ADFC-Mitglieder
Anmeldung: bis zum 1. 5. 2014
Kontakt: Herbert Kablitz, Tel. (04207) 802097 herbert.kablitz@adfc-verden.de

12.–16.7.2014

Mit Rad und Schiff zur Nordsee und zurück über Hamburg

Tagesetappe 50-70 km | 14-16 km/h | 5 Tage

Von Achim mit dem Zug nach Bremen, Fahrt mit der OCEANA nach Bremerhaven. Auf dem Weserradweg nach Cuxhaven, weiter über Otterndorf mit Stadt-Besichtigung nach Glücksstadt und Hamburg (Kiezführung, Miniatur-Museum), über Tostedt zurück.

Kosten: 410 €/ 400 € für ADFC-Mitglieder
Anmeldung: bis zum 15.5.2014
Kontakt: Fred Laackmann, Tel. (04235) 943777 fred.laackmann@adfc-verden.de

4.-7.8.2014

Abenteuertour für Kinder

Streckenlänge ca. 120 km | 14-16 km/h | 4 Tage

Wir fahren an schöne Plätze in der Umgebung, gehen vielleicht schwimmen oder machen Lagerfeuer. Übernachtet wird in eigenen Zelten auf Campingplätzen. Unser Gepäck und alles, was wir so brauchen, nehmen wir auf den Rädern mit Vor der Tour gibt es ein Vortreffen mit Eltern und Kindern (8 bis 12 Jahre).

Kosten: 110 €/ 95 € für ADFC-Mitglieder
Anmeldung: bis zum 1. 7. 2014
Kontakt: Wolfgang Bevern, Tel. (0421) 83 38 39 wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

20.–28.9.2014

Von Achim nach Sylt

Tagesetappe 40-80 km | 14-16 km/h | 9 Tage

Die Reise geht durch das Alte Land, dann an der Elbe entlang bis Brunsbüttel. Kurz darauf verlassen wir das Elbufer und radeln in Küstennähe bis nach Niebüll. Polderlandschaften und der weite Blick auf die Nordsee prägen das Landschaftsbild. Am letzten Tag werden wir mit dem Zug nach Sylt übersetzen um dort einen Fahrradtag auf der Insel zu verbringen. Zurück geht es von Niebüll im bequemen Reisebus mit Fahrradanhänger.

Kosten: 571 €/555 € für ADFC-Mitglieder (Tourenleitung, 8 Übern. im DZ mit Frühstück, Zugfahrt nach Sylt und zurück, Rückfahrt mit Reisebus und Fahrradanhänger von Niebüll nach Achim)
Anmeldung: bis zum 1. 7. 2014
Kontakt: Herbert Kablitz, Tel. (04207) 802097 herbert.kablitz@adfc-verden.de

Für die folgenden drei Touren gilt

Teilnehmerzahl: min. 8-9 Teilnehmer, max. 11 Teilnehmer
Termine+Kosten: Bekanntgabe ggf. ab Dezember 2013
An- und Abreise: mit DB einschl. Platz und Stellplatzreservierung für das Rad
Kontakt: Jürgen Wiese, Tel. (0421) 53 36 28 juergen.wiese@adfc-bremen.de

Tauber-Altmühl Radweg

Streckenlänge ca. 360 km | 14-16 km/h | 9Tage

Durchquert werden Taubertal, Romantisches Franken und Naturpark Altmühltal. Städte wie Rothenburg o.d.T., Eichstätt mit Dom und Burg, Altstadt Beilngries, Kehlheim mit Befreiungshalle. Schifffahrt auf der Donau. 2 ÜF in Regensburg mit Stadtbesichtigung.

Kosten: 674 €/642 € für ADFC-Mitglieder
Anmeldung: bis zum 15. 4. 2014

Fulda-Radweg

Streckenlänge ca. 310 km | 14-16 km/h | 4-5 Tage

Von der Rhön bis zum Zusammenschluss von Werra und Fulda. Weiter an der Weser bis Bad Karlshafen. Rothenburg a.d. Fulda, Altstadt Melsungen, Fahrradseilbahn Malsfeld sowie Schloss + Orangerie in Kassel.

Bahnradweg Hessen

Streckenlänge ca. 250 km | 14-16 km/h | 6 Tage

Von Hanau auf ehem. Bahntrassen entlang der Nidder und Fulda durch Flussauen, Buchenwäldern und weite Landschaft. Besuch von Bad Hersfeld und Fulda.

10.–17.7.2014

Bayrische Seen – ein Rundkurs

Streckenlänge ca. 360 km | 14-16 km/h | 8 Tage

Start und Ziel München mit 2 x Übern. ohne Frühstück. Radeln entlang Ammersee, Staffelsee und Starnberger See. Unberührte Natur und beeindruckendes Bergpanorama und interessante alte Städte.

Kosten: 674 € / 642 € für ADFC-Mitglieder
Anmeldung: bis zum 11. 5. 2014
Kontakt: Jürgen Wiese, Tel. (0421) 53 36 28 juergen.wiese@adfc-bremen.de

Urlaubsmesse
adfc Bremen
RADREISEN *grenzenlos*
Sa. 29. März 10 - 18 Uhr
in der Glocke

Lust auf Radurlaub

ADFC-Messe lockt Ende März in die Glocke

Foto: ADFC / Jens Lehmkühler

Geballtes Expertenwissen rund um den Urlaub mit dem Rad bietet die ADFC Urlaubsmesse RADREISEN *grenzenlos* im Konzerthaus „Die Glocke" am Samstag, 29. März 2014 von 10 – 18 Uhr.

Egal, ob Einsteiger oder Radprofi, bei den persönlichen Reisegeschichten der erfahrenen Reiseradler/innen des ADFC kommt man schnell ins Träumen. Und um sie zu verwirklichen, trifft man genau hier auf die richtigen Reiseveranstalter und Radregionen. Diese bewährte Mischung präsentiert der ADFC in Bremen bereits zum 21sten Mal. Spannende Foto-Vorträge über Reiseerlebnisse aus Nah und Fern geben Einblicke in beliebte Radwege oder individuelle Routen. Sie vermitteln Eindrücke von Land und Leuten, von Wegbeschaffenheit oder Streckenführung. ADFC-Aktive beantworten Fragen rund um die Planung und Durchführung einer Radreise, geben Ratschläge zur Ausrüstung und wertvolle Tipps, die in keinem Reiseführer stehen.

Technikfragen rund ums Reiserad beantwortet das Team von der ADFC Radstation.

Für Gespräche unter Gleichgesinnten bei Kaffee und Kuchen kann auch der angrenzende Bibelgarten genutzt werden.

Der Eintritt für die ADFC Urlaubsmesse RADREISEN *grenzenlos* ist frei.

peg

Mit freundlicher Unterstützung / in Zusammenarbeit:
AOK Bremen/ Bremerhaven
Radstation ADFC Radstation Bremen GmbH
ORTLIEB WATERPROOF
SCHWALBE
Bremen erleben!

Anzeigen

Elbe-Weser-Dreieck, Bremervörde
OSTE HOTEL
WOCHENEND PROGRAMME
mit Kanutour, Moorexpress, Planwagen oder Fahrrad für Ihren Kegelclub oder Verein
MOORGAUDI
mit Torfkahn und Kremserfahrt, Moorpass, 3 Tage Ü/VP € 169,90 p. P. im DZ
Oste-Hotel • Neue Str. 125 • 27432 Bremervörde
Telefon (0 47 61) 87 60 • www.oste-hotel.de

BIKE TEAM RadReisen
geführte Radreisen
in Europa und weltweit
Trekkingbike - MTB - Rennrad - Städtetouren
www.biketeam-radreisen.de

Das ADFC-Bremen-Fahrradjahr 2013

Aus dem digitalen Archiv des pedal

JUNG & WEIBLICH: Bremer Jugend fährt vorn – zum guten Schluss des 2. bundesweiten adfc-jugend-fahrrad-festivals in Fulda im August.

TRAUMHAFT: Zur ADFC-HochstraßenTour s
ADFC-Landes-Chef Tobias Wolf gemeinsam
kehrssenator Joachim Lohse (in Zivil) beim au
StadTraum auf dem Leibnizplatz im Septemb

ZU FRÜH? Da es anscheinend ein Leben außerhalb des ADFC gibt, bleibt uns nichts anderes als tiefempfundenen Dank an Hans-Joachim Reimann (links) auszusprechen, der viele, viele Jahre lang im Vorstand mit viel Sachverstand und extrem trockenem (fast bürostaub-trocken!) Humor für Aktive, Radtouren und Personal gearbeitet hat! Und das seit Mai nicht mehr als stellvertretender Vorsitzender tut. Tobias Wolf (rechts) wollte ohne ihn eigentlich nicht mehr auf eine Bundeshauptversammlung fahren...

FREIE BAH
Teppich a
Hauptbah
an dabei

VERBINDEND: Gut geführt von Vegesack nach Bremerhaven – die längste Tour zum großen Deichspektakel startete im Mai an der Lesum. Und alle kamen auch wieder mit zurück!

starteten
mit Ver-
utofreien
er.

HN: Im Mai war vorübergehend ein roter Rad-markierter
usgerollt, wo sonst Autos parkten: Die Radstation am
nnhof feierte ihr 10-Jähriges! Der ADFC war von Anfang
und ist inzwischen in führender Position.

GEWINNEND: Den dauerhaften roten Teppich rollte die Stadt auf dem Herdentorsteinweg im April aus. Seitdem kann man die Vorzeige-Lösung gar nicht oft genug loben. Daumen hoch!

ZU SCHNELL? Ganz genau hin schauten die Waller Kids beim jüngsten Schulwegeplan-Projekt – wann war das doch gleich?

STEILE BAHN: Hinter den Kulissen der SIXDAYS Bremen testeten sie im Januar die schnellen Bretter in der ÖVB-Arena: das 3er-Team im ADFC-Trikot Thomas Mai, Harald Schiff und Geschäftsführer Klaus-Peter Land. Oder sie taten zumindest so als ob.

WIR SIND VIELE: Das Fahrradjahr 2012 schloss mit über 2 Millionen sichtbar gezählten Radfahrer/innen auf der Ostseite der Wilhelm-Kaisen-Brücke ab. Das Fahrradjahr 2013 war bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen, dürfte aber aufgrund lang anhaltenden eiskalten Beginns große Schwierigkeiten haben, die Vorjahreszahl noch zu erreichen. Es sei denn, die allerletzten Monate verwöhnten uns noch mit ein paar extra-schönen Tagen... Das Klima wird's danken! Oder danken wir dann dem Wettergott?

Texte: kpl
Fotos: Albrecht Genzel (1), Hannah Grundey (6), Karsten Klama (1), Tobias Leuze (1)

Das ADFC-BSAG-Faltrad

Rundum mobil mit vielen Vorteilen

Der ADFC Bremen und die Bremer Straßenbahn AG (BSAG) bieten seit September ein hochwertiges Acht-Gang-Faltrad des taiwanesischen Herstellers Tern zum Vorteilspreis an. Das Besondere: Es ist es ruckzuck zusammenzufalten. Und wieder zu entfalten. Und es ist genauso stabil wie tragbar. Das schicke orange-weiße Faltrad ist in Bus und Bahn als Handgepäck ohne Mehrkosten mitzunehmen (Faltmaß etwa 84 x 72 x 38 Zentimeter). Anschaulich anzusehen in einem netten Film von Jan Rimpl, zu finden mit dem Stichwort „freie Entfaltung“ auf youtube.

Eine gute Wahl

Der Bremer ADFC-Vorsitzende Tobias Wolf meint dazu: „Auf vielfältigen Wegen kommt man so bestens voran, mal mit Bus oder Bahn, mal mit dem Rad. Damit bin ich schnell, flexibel und beweglich.“

Bis zu 290 Euro Vorteil für die 200 Schnellsten

Das ADFC-BSAG-Faltrad ist nur bei den nebenstehend aufgeführten Tern-Fahrradhändlern in Bremen zu erhalten – bis 31.12.2013 zum Vorteilspreis von 549 Euro (ab 2.1.2014 für 599 Euro). (Das Tern Link D8 mit Schutzblechen, Gepäckträger und LED-Beleuchtung kostet regulär 699 Euro.)
Dazu gibt es für die ersten 200 Kunden als Geschenk ein Vorteilspaket im Wert von über 140 Euro. Es enthält eine Erstinspektion, eine ADFC-Familien-Neu-Mitgliedschaft für ein Jahr, eine Gepäckträgertasche sowie den Fahrrad-Stadtplan

Foto: Martin Rospek

Tobias Wolf (ADFC), Wilfried Eisenberg (BSAG-Vorstand) und Joachim Lohse (Verkehrssenator) demonstrieren die unglaubliche Leichtigkeit des Faltradfahrens.

Bremen. Bis zum **pedal**-Redaktionsschluss waren die ersten 100 Räder schon verkauft, also nicht zu lange zögern... *kpl*

DIE AUTORISIERTEN HÄNDLER –
mit weiteren Faltrad-Modellen im Angebot:
ADFC Radstation Bremen GmbH · Bahnhofsplatz 14a · 28195 Bremen
Max Weigl, Inh. Olaf Otto · Holsteiner Straße 123 · 28219 Bremen
radschlag GmbH · Humboldtstraße 16 · 28203 Bremen
Radstudio Vegesack · Gerhard-Rohlfs-Passage 16 · 28757 Bremen
Zweiradhaus Horn-Lehe · Edisonstraße 5 · 28357 Bremen
Tagesaktuelle Händlerliste:
www.bsag.de | www.adfc-bremen.de | www.tern-verkehrsprojekte.de

Anzeige

ADFC Bremen ist höchst dynamisch

Bundesweit ausgezeichnet für besten Organisationsgrad

Foto: Klaus-Peter Land

Von links: ADFC-Bundesvorsitzender Ulrich Syberg gratuliert dem Bremer Landesvorsitzenden Tobias Wolf und Mitgliederwerberin Katrin Meyer zur hohen Bremer ADFC-Mitgliederzahl – genauso wie die stellvertretende Bundesvorsitzende Sabine Kluth.

Im November traf sich der ADFC in Aachen zu seiner 34. Bundeshauptversammlung. Hier wurde der ADFC Bremen für sein besonders langfristiges und kontinuierliches Engagement ausgezeichnet. Der ADFC-Organisationsgrad von 5,05 Promille aller Einwohner im Land Bremen ist bundesweit Spitze. Vorsitzender Tobias Wolf und Katrin Meyer vom Team Mitgliederwerbung freuten sich über eine Riesenkiste Aachener Printen, die an die Aktiven in Bremen weitergereicht wurden. Die vier Delegierten des ADFC Bremen reisten übrigens mit Zug und ADFC-BSAG-Faltrad an.
Und die tollen roten I-BIKE-Bremen-T-Shirts sind ab sofort in der Landesgeschäftsstelle erhältlich – öko + fair für 12,50 Euro das Stück, Mitglieder zahlen nur 10 Euro. *kpl*

DAS BRINGT MIR WAS

Foto: Hannah Grundey

KIRSTEN MEIER, 15 JAHRE, SCHÜLERIN

„Erfahren und lernen“

In die ADFC-Arbeit bin ich so ´reingewachsen, denn mein Vater ist schon lange aktiv. Zuerst bin ich nur bei Radtouren mitgefahren, doch irgendwann bekam ich Lust selbst Jugendtouren zu leiten und habe dafür sogar an einem Tourenleiterseminar teilgenommen. Daneben helfe ich so drei bis vier Mal im Jahr bei größeren Veranstaltungen, zum Beispiel bei der FamilienRallye und der HochstraßenTour. Am meisten gefällt mir der Umgang mit den Leuten. Ich mache spannende neue Erfahrungen und lerne zu organisieren.

Aktiv werden und *aktiv* sein

Viele kennen den ADFC von Veranstaltungen: Menschen mit Weste in Signalfarbe und ADFC-Logo als Streckenposten, als Tourenleiter/innen oder am Infostand. Weniger sichtbar sind die Aktiven, die beim Auf- und Abbau der Veranstaltungen helfen, Zeitschriften und Flyer verteilen oder sich um die Dokumentation von Mängeln im Radwegenetz kümmern. Der ADFC ist ein wichtiges Sprachrohr für die Interessen der Radfahrer und Anwalt für Lebensqualität geworden. Gerade in der Auseinandersetzung mit Politik und Verwaltung ist ein gewisses Maß an Professionalisierung der Verbandsarbeit sinnvoll. Auf der anderen Seite besteht das ADFC-Leben im Wesentlichen aus den freiwilligen ehrenamtlichen Einsätzen vieler Mitglieder und den zahlreichen Begegnungen zwischen Interessierten. Die großen und kleinen öffentlichen Aktionen und Feste wie die HochstraßenTour oder die FamilienRallye bringen Spaß und zeigen direkt erfahrbar: Wir sind viele, Radfahren macht das Leben schöner und Radfahren gehört gerade in der Stadt einfach dazu.

In diesem pedal stellen wir einige Aktive mit ihren Aufgaben im ADFC vor – unter anderem den ADFC-Bundesvorsitzenden Ulrich Syberg – und laden dazu ein, es auch einmal selbst zu versuchen. Es muss ja nicht gleich der Chef-Job sein...

mpa/kpl

Samstag, 18. Januar 2014, 10-14 Uhr
Einladung zum Info-Tag "Aktiv im ADFC" in der ADFC Radstation am Hauptbahnhof

Das wär's doch

Einsteigen leicht gemacht

Foto: kpl

Ansprechpartnerin der Freiwilligen: Antje Hoffmann, Referentin in der Bremer Landesgeschäftsstelle

Der Weg zum aktiven Engagement beim ADFC Bremen ist denkbar einfach: Ein Anruf bei Antje Hoffmann genügt, und schon wird sich alles Weitere ergeben. Antje Hoffmann ist beim ADFC Bremen die fest angestellte Ansprechpartnerin für alle „Aktiven" und koordiniert die Einsätze. Sie hat selbst ehrenamtlich beim ADFC gearbeitet und kann daher die Aufgaben gut aus der Sicht der „Neuen" und „Freiwilligen" sehen. Sie organisiert auch oft die beliebten „Dankeschön-Treffen". Hier werden in gemütlicher Runde bei leckerem Essen die letzten Aktionen besprochen, Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte vertieft und die nächsten Vorhaben entwickelt. Man kann hier auch Vorstandsmitglieder treffen und mit ihnen Wünsche und Ziele ansprechen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Wertschätzung für die Arbeit stehen beim ADFC ganz oben. Es gibt gemeinsame Weiterbildungen, einen Newsletter speziell für die „Aktiven" und zum Neujahrsempfang treffen sich alle. Antje Hoffmann: „Wichtig ist es uns, dass wir alle im Team zusammenarbeiten, egal ob ehrenamtlich oder hauptamtlich." Und: Auch wer (noch) nicht Mitglied ist, ist willkommen!

Aktiv im ADFC zu sein bedeutet immer im Team zu arbeiten. Niemand wird sich selbst überlassen. Es gibt reichlich Gelegenheit für eigene Initiative, Selbständigkeit und Kreativität.

Kontakt für Freiwillige und für Bewerbungen auf alle Angebote auf dieser Doppelseite:
Antje Hoffmann / ADFC Bremen
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen
Telefon (0421) 51 77 88 2-77
antje.hoffmann@adfc-bremen.de

Angebote

für Aktive
für Ehrenamtliche
für Freiwillige

adfc Bremen

Sie haben technisches Geschick und arbeiten sorgfältig. Sie sind zuverlässig und körperlich so fit, dass Sie ein Fahrrad heben können. Zudem lassen Sie sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen und bleiben freundlich im Kundenkontakt. Dann versuchen Sie sich doch mal als

Fahrrad-Codierer/in

Ihre Aufgabe: einen persönlichen Code in den Rahmen eingravieren oder mittels Aufkleber anbringen.

Ihr Einsatzort ist die ADFC Radstation, wahlweise regelmäßig oder unregelmäßig, codiert wird immer am 1. und 3. Samstag im Monat von 10 – 13 Uhr.
Außerdem gibt es **Sondereinsätze** in Firmen, bei Aktionen oder ADFC-Veranstaltungen.

Für Event-Fotografie (Hochstraßentour, Radmesse ...), Pressefotos (bei ADFC-Terminen, Veranstaltungen), Produkt-Fotografie (z. B. für Homepage, pedal, E-Shop) Reportage (z. B. ADFC-Radtouren, ...) gesucht:

Fotograf/in

Sie haben Lust Fotos nach „Vorgaben" arbeitsteilig zu erstellen und mögen den Umgang mit Menschen. Geboten werden Fortbildung in Theorie, Technik, Gestaltung. Veröffentlichung der Fotos in den ADFC-Medien bei Namennennung.

Das bringt's

ADFC-Aktive im Kurzporträt

JOCHEN CLOES, 64 JAHRE, RENTNER

„Erhebendes Gefühl"

Bisher habe ich eher unregelmäßig zu bestimmten Anlässen geholfen: zum Beispiel bei Veranstaltungen Stände aufgebaut, bei den FamilienRallyes war ich auch im Einsatz. Jetzt, wo ich in Rente bin, verteile ich das pedal zur Auslage in meinem Stadtteil. Das kostet mich bisher nur wenig Zeit.

Ich bin begeisterter Radfahrer, mein ganzes Arbeitsleben mit dem Rad zur Arbeit gefahren und auch sonst recht viel. Und wenn auch Bremen ganz gute Bedingungen zum Radfahren hat, so gibt es doch noch viel zu verbessern, dabei will ich mithelfen.

Was ich davon habe? Ich lerne andere Radbegeisterte kennen, kriege mit, was hier so „fahrradmäßig" läuft und habe das erhebende Gefühl, was Gutes getan zu haben.

BETTINA BRESIEN, 42 JAHRE, GEWERKSCHAFTSMITARBEITERIN

„Erfolg sofort erfahren“

Ich bin aktiv im Team Mitgliederwerbung. Bei ADFC-Veranstaltungen spreche ich gezielt Besucher/innen an, um sie für die Mitgliedschaft beim ADFC zu begeistern und so zu werben. Ich informiere dabei über die Leistungen, Vorteile und Aktivitäten des ADFC.

Bei den Veranstaltungen arbeiten wir meist zu zweit im Team und wechseln uns mit einem anderen Team nach vier Stunden ab. Mein letzter Einsatz war bei der Breminale. Es sind für mich weniger als vier Stunden Einsatz etwa alle zwei Monate.

Ich habe ADFC-Aktive kennen gelernt und fühle mich in ihrer Gemeinschaft wohl, mir macht es Spaß zusammen tätig zu sein. Außerdem bin ich davon begeistert, wie viele Personen sich ehrenamtlich mit Hand und Herz für Verbesserungen im Radverkehr einsetzen, da möchte ich gern dabei sein.

IMKE ELLERMANN-ROSENBERG, 55 JAHRE, AUDITORIN

„In Gesellschaft wohlfühlen“

Dieses Jahr gehörte ich auch zu den Betreuern einer Station bei der FamilienRallye. Ich war verantwortlich für den schweren Bobbycar-Parcours bei der Station im Blockland. Außerdem unterstütze das Team Mitgliederwerbung. Ich bin dabei, wann immer ich Zeit habe.

Beruflich bin ich unter der Woche sehr viel mit dem Auto unterwegs und genieße es dann umso mehr, wenn ich mich in der Freizeit auf das Rad schwingen kann. Ich freue mich, beim ADFC auf andere Fahrradverrückte zu treffen und fühle mich in ihrer Gesellschaft immer wieder wohl. Daneben erachte ich es für ungemein wichtig, dass wir Radfahrer im ADFC uns bei Politik und Wirtschaft immer wieder in Erinnerung bringen, denn Straßen und Wege sind nicht nur für Autofahrer gemacht.

Fotos: hag, Texte: brb, aho, mpa

Sie sind gern in Ihrem Stadtteil unterwegs. Volle Packtaschen an Ihrem Rad machen Ihnen nichts aus. Dann sind Sie gesucht als

pedal- und Flyer-Verteiler/in

Zum Beispiel in Horn-Lehe, Osterholz, Viertel, Peterswerder, Sebaldsbrück, Mahndorf, u.a.

Die Materialien müssen selbst transportiert und sorgfältig ausgelegt werden: Viermal im Jahr an ca. 20 vorgegebene Adressen im gewählten Stadtteil.

Aufwand pro Einsatz ca. 4-8 Stunden bei freier Zeiteinteilung.

Für das lebendige Schreiben von lesenswerten Texten für das ADFC-Magazin für Bremen und umzu gesucht:

pedal-Redakteur/in

Sie schreiben gerne, haben Lust und Zeit, in Absprache mit der Redaktion mit Menschen zu sprechen, Informationen zu suchen, eigene regionale Themen zu entwickeln und daraus interessante Texte, ggf. auch bebildert, in (manchmal sehr) begrenztem Umfang zu machen und zu definierten Terminen zu liefern,. Geboten werden lebendige – manchmal eilige – Auseinandersetzung mit Texten und Themen, Feedback und Veröffentlichung der Texte im pedal bei Namensnennung sowie ggf. in weiteren ADFC-Medien (website).

Zur Verstärkung des Vorstandes z. B. in den Bereichen Personal, Radtouren sowie Mitglieder/Aktive gesucht:

Engagierte Vorstandsfrauen

Im Team willkommen sind kühle Querdenkerinnen mit Verantwortungsgefühl, leidenschaftliche Fahrrad(touren) freundinnen oder Verkehrspolitikerinnen mit Herz und Verstand, gerne auch vereinserfahrene Managerinnen oder neugierige Köpfe. Eine Umverteilung von Zuständigkeiten / Sachgebieten ist je nach Interesse denkbar ebenso wie eine Mitarbeit auf Probe.

Für den Transport von Fahrrädern im Sommerhalbjahr sucht der ADFC verantwortungsbewusste, körperlich fitte Menschen mit Führerschein als

Auto-Fahrer/in

Von April bis Oktober müssen etwa alle zwei Wochen Fahrräder für Lernkurse in Bremer Stadtteile gebracht und wieder abgeholt werden. Gefahren wird wahlweise mit einem Leih-Transporter oder Pkw mit Anhänger; dieser ist abzuholen und zurückzubringen, dabei mit je zehn bis zwölf Fahrrädern und Rollern zu be- und zu entladen.

Der Zeitaufwand pro Einsatz beträgt ca. 3 Stunden, meistens montags oder freitags.

Aufwand, der sich lohnt

Herzenssache: Die lebenswerte Stadt

Fährt täglich mit dem Rad zur Arbeit – aber nicht immer mit dem Rad zum Ehrenamt: ADFC-Bundesvorsitzender Ulrich Syberg

Ulrich Syberg ist 57 Jahre alt, Vermessungsingenieur, arbeitet in Recklinghausen als technischer Beamter und ist – unbezahlter – Chef des mitgliederstärksten Fahrradverbandes der Welt. Sie ahnen schon, welcher das sein könnte. Ja richtig: Es ist der ADFC! Nachfolgend schreibt er über seine Motivation und die Herausforderungen bei diesem zeitaufwändigen Ehrenamt.

Ich fahre täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit, seit vielen Jahren schon, und von Tag zu Tag wuchs mein Interesse für das Fahrrad. So wurde ich ADFC-Mitglied. Auf dem Rad bekam ich schnell ein Gefühl dafür, was sich in der Stadt verändern müsste, um sie lebenswerter zu machen. Durch die autozentrierte Stadtplanung der 1960er Jahre waren unsere Städte – gerade im Ruhrgebiet – unattraktiv. Es gab keinen Platz für Kinder, aber Lärm, Dreck und angeblich Parkplatznot. 1992 wurde ich Vorsitzender des ADFC-Kreisverbandes Herne, seit 2010 bin ich Bundesvorsitzender.

Für die Zukunft hoffe ich, dass weiterhin neue engagierte Aktive zum ADFC finden, denn vor Ort sind sie unsere Säulen. Auf Kreisverbandsebene kann man das Fahrradklima sofort spüren, auf Bundesebene hingegen ist das viel abstrakter. Doch auch in Berlin werden die Weichen für die Radverkehrspolitik gestellt: Der Nationale Radverkehrsplan 2020 ist beschlossen, hier wartet noch viel Arbeit auf die neue Bundesregierung.

Fahrradbegeisterte Menschen treffen – jeden Tag

Der Vorstand des größten Radverbandes der Welt trägt naturgemäß eine große Verantwortung. In meinen Aufgabenbereich fallen Personal und Organisation in der Bundesgeschäftsstelle Bremen und im Hauptstadtbüro Berlin. Des Weiteren steuere ich die Kommunikation und das Marketing im ADFC.

Früher war das Fahrrad ein Randthema in den Medien, heute spielt es in den Leitmedien eine Rolle – das hat nicht nur der Besuch der Kanzlerin auf der Eurobike-Messe in Friedrichshafen im Sommer gezeigt. Durch mein Ehrenamt als Bundesvorsitzender im ADFC begegne ich jeden Tag fahrradbegeisterten Menschen, mit denen ich für eine Sache eintreten kann, die mir am Herzen liegt. Gemeinsam können wir die Gesellschaft überzeugen, mehr für den Radverkehr zu tun. Der Lohn: Mehr Lebensqualität in unseren Städten.

ÜBRIGENS...

möchte ich mich an dieser Stelle sehr herzlich bedanken. Als Erstes für das viele Lob von Euch zu dieser Kolumne und zweitens beim ADFC Bremen für die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlich aktiv zu sein. Da meine berufliche Arbeit durch einen festen vorgegebenen Rahmen bestimmt ist, brauche ich mehr Kreativität in meinem Leben. Deswegen schreibe ich fürs pedal diese Kolumne. Das macht mir einfach Freude. Ehrenamt bedeutet für mich persönlich auch, sich auszuprobieren.

Das schönste Geschenk am Ehrenamt ist die echte Dankbarkeit und das wirkliche Lob – welches man auf vielfältige Weise zurück erhält. Das ist ein kostbarer Schatz, der mehr bedeutet als Geld und Lohn. Jeder hat doch ein Talent oder Gabe – nutzt sie für andere und damit auch für Euch selbst.

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit und lebt Eure Talente aus – warum nicht beim ADFC?!

Eure Katrin

Das begeistert

ADFC-aktiv in Bremen-Nord

Foto: Antje Hoffmann

CHRISTEL BÖSCHE, 59 JAHRE, HAUSFRAU,

„...dass es noch lang so weitergeht“

Ich bin im Vorstand der ADFC-Stadteilgruppe Bremen-Nord und Tourenleiterin. Von April bis Anfang Oktober biete ich alle 14 Tage die „Schneckentour“ an und fahre als Schlussfrau bei der Feierabendtour mit. Insgesamt bin ich im Sommerhalbjahr zwischen zwei und sechs Stunden pro Woche für den ADFC aktiv.

Zum ADFC bin ich durch eine Zeitungsmeldung über die Kohlfahrt ohne Alkohol gekommen. Davon war ich dann so begeistert, dass ich jeden Dienstagabend probeweise die Feierabendtour mitgefahren bin. Und dann war es so weit: Ich hab’ beim ADFC-Tourenleiterseminar mitgemacht und damit meine „Lizenz“ erworben.

Ich wünsche mir, dass es noch lang so weitergeht, denn ich möchte noch viele gemütliche und auch schnelle Touren machen.

Mit großer Mehrheit

ADFC-Stadtteilgruppe wählt Vorstand neu

Am 10. Oktober 2013 wählten 32 Mitglieder der Stadtteilgruppe Bremen-Nord im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus in Vegesack ihren Vorstand. Einstimmig in seinem Amt bestätigt wurde der Vorsitzende Klaus Wilske. Ebenso wieder gewählt wurden Jürgen Bösche als stellvertretender Vorsitzender, Wolfgang Ahting für Finanzen und Christel Bösche als Beisitzerin. Neu im Vorstandsteam sind Manfred Meier, Rüdiger Frese und Klaus Röben, alle als Beisitzer.

Hartmut Borrmann kandidierte nicht wieder, ist aber weiterhin als Radtourenleiter unterwegs. Auch Manfred Wittenberg beendete seine Vorstandsarbeit. Die beiden ehemaligen Vorständler wurden mit anerkennendem Applaus für ihr Engagement von den Anwesenden verabschiedet.

Foto: Rainer Schulz

Von links stehend: Rüdiger Frese, Manfred Meier, Jürgen Bösche, Klaus Röben. Von links sitzend: Wolfgang Ahting, Klaus Wilske, Christel Bösche.

Anzeige

PLUS MINUS

PLUS Klare Sache: Vorfahrt fürs Rad

Bremen-Borgfeld/-Horn-Lehe. Nach reichlicher Planungszeit und der ein oder anderen mehr oder weniger sachlichen Debatte wurde jetzt ein lang gehegter ADFC-Wunsch erfüllt: Vorfahrt für die Radfahrenden auf dem Jan-Reiners-Weg über drei Kreuzungen hintereinander zwischen Lilienthal und dem Autobahnzubringer. Und als Zugabe wurde gleich noch der Hamfhofsweg zur Fahrradstraße.

Der Vorrang fürs Rad dient dem Ziel, Radwege auch für zügigen Verkehr über etwas längere Entfernungen komfortabel und sicher zu machen. Die Fahrten per Rad von Lilienthal und Borgfeld Richtung Universität und Innenstadt werden dadurch deutlich attraktiver, die Prioritäten klar gesetzt. Achtsamkeit und vorausschauende Fahrweise sind natürlich trotzdem weiter gefragt.

MINUS Nur im Zickzack über die Gleise

Bremen-Horn-Lehe. An der Ecke Universitätsallee/Achterstraße ist es mit dem zügigen Radfahren auf der Route zwischen Innenstadt und Uni vorbei. Man muss hier die Seite wechseln. Entweder über die Ampel Richtung Universitätsallee auf einen 2-Richtungs-Radweg. Oder es geht mit Verrenkungen und Verschwenkungen über die Straßenbahngleise der Linie 6. Nur durch sehr, sehr enge „Drängelgitter“ gelangt man zum attraktiveren „stillgelegten“ Teil der Achterstraße. Mit Anhänger oder Tandem wird’s hier richtig schwierig, erst recht, wenn auch andere rüber wollen und Platz davor bzw. dahinter (direkt an der Straße) Mangelware ist. Weil die Straßenbahn hier oft schnell fährt, muss der knappe „Fluchtraum“ stets zügig frei geräumt werden.
ADFC-Vorschlag: Sperrgitter abbauen, Fahrrad-Ampeln kombiniert mit akustischen Warnsignalen hinstellen. Oder eine Schranke. Hauptsache weg mit der Enge!

MINUS Abruptes Ende

Bremen-Blumenthal. Der Radweg der Löhstraße endet ohne Chance auf Entkommen unvermittelt auf dem Gehweg. Hecken engen ihn stark ein, eine schöne alte Buche sorgt für Verwerfungen. So ist per Schild zwar Radfahren auf dem Fußweg erlaubt, doch keineswegs vergnügungssteuerpflichtig, weder für das Fußvolk noch für die Sattelreiter. Nachhaltig ließe sich die Situation bereinigen, wenn die alten Industriegleise aus der Fahrbahn herausgenommen und sicherer Weg auf der Asphaltfläche geschaffen würden. Wie lange dürfen wir davon nur träumen?

PLUS MINUS Schutzstreifen – könnten besser sein

Bremen-Arsten. An der Arster Heerstraße wurden Schutzstreifen für Radfahrer markiert – mal rechts, mal links. Prima, das hilft zum Beispiel in den Innenkurven....
Leider gab die Fahrbahnbreite nicht genug Raum her, um das nach den streng ausgelegten Buchstaben der Straßenverkehrsordnung samt der zugehörigen Verwaltungsvorschriften auf beiden Seiten gleichzeitig tun zu dürfen. Dem ADFC sind durchaus sogenannte „untermaßige“ Straßen bekannt, in denen eine mutige Behörde auch bei verbleibender schmalerer Autofahrgasse beidseitige Radstreifen markierte... Und siehe da, in der Praxis funktionieren sie auch – ohne Probleme.

Fotos: Albrecht Genzel, Jochen Grünhagen, ADFC Bremen-Nord Texte: mpa, kpl

Der ADFC Bremen sucht zum 1. März 2014 (ggf. später)

1 Geschäftsführer/in (Vollzeit) für die ADFC Radstation Bremen GmbH

Aufgaben (u.a.):

- Integration der Idee des ADFC in den Betrieb der Radstation am Hauptbahnhof
- Verantwortung für die Geschäftsabschlüsse und den wirtschaftlichen Erfolg
- Koordination und Führung des Personals sowie des Betriebs mit Fahrrad-Werkstatt, -Verleih, -Handel, -Beratung und -Parkhaus

Erwünschte Qualifikation (optional)

- Technische und/oder kaufmännische Qualifizierung
- Erfahrungen in Verkauf, Werkstatt, Dienstleistungen, Kundenkontakt, Betriebsleitung, Personalführung o.ä.

Erwartete Fähigkeiten (u.a.)

- Eigenständige Leitung, Entscheidungsfreude
- Liebe zum Fahrrad / Branchenkenntnis Kundenfreundlichkeit
- hohe kommunikative und soziale Kompetenz,
- Konflikt- und Teamfähigkeit
- Hohe Belastbarkeit und Flexibilität

Auskünfte bei Klaus-Peter Land oder Renate Suck, Tel. (0421) 51 77 88 2-3

Ihre Bewerbung bitte schriftlich – gerne per E-Mail – baldmöglichst an
ADFC Bremen
z. Hd. Renate Suck, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen
gfue@adfc-bremen.de

Anzeige

Themen-Touren
im Osnabrücker Land erleben

OSNABRÜCKER LAND

ROUTEN FÜR RADLER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

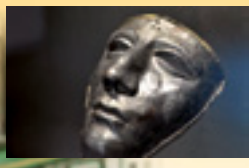
Osnabrücker Rund-Tour... Mit faszinierenden Stationen und Ausblicken auf die Stadt und ihre zehn Hügel (49 km).

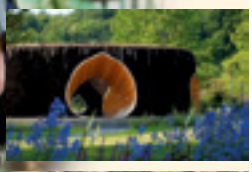
Die Grenzgängerroute... zwischen dem Münsterland, dem Osnabrücker Land und Teilen Ostwestfalens (152 km).

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

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

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





Nieders. Mühlen-Tour · Artland-Rad-Tour · Sole & Kneipp-Tour · DiVa-Tour · GartenTraum-Tour · Schlösser-Tour · NordWestBahn-Tour · Düte-Tour · Osnabrücker Rund-Tour

Mehr Informationen... Tourismusverband Osnabrücker Land e.V.
Tel. 0541 3234393 · service@osnabruecker-land.de · www.osnabruecker-land.de

Keine Chance für den „Winterblues“

Frische Luft, Licht und Bewegung hellen die Stimmung auf

Foto: Klaus-Peter Land

Tageslicht, Bewegung, frische Luft – gemeinsam wie zum Beispiel beim Solidaritätslauf „zur Venus“ macht’s mehr Spaß

Im Dunkeln aufstehen, im Dunkeln nach Hause kommen – der Lichtmangel in der kalten Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Dr. Astrid Maroß verrät, wie man dem „Winterblues" vorbeugt. Die Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband erläutert auch, wie sich eine „Winterdepression" erkennen und behandeln lässt.

Alle, die im Herbst und Winter nur vorübergehend müde, missmutig und melancholisch sind und trotzdem wie bisher mit ihrem Alltag klarkommen, müssen sich keine Sorgen machen – sie haben vermutlich den so genannten Winterblues. „Das ist eine Befindlichkeitsstörung und keine Depression", sagt AOK-Ärztin Maroß. Wer jedoch mehrere Jahre immer wieder ab dem Herbst schlapp, schlecht gelaunt, müde und antriebslos ist und seinen Alltag nicht mehr richtig bewältigt, kann von einer „Winterdepression" betroffen sein. Diese saisonal abhängige affektive Störung (SAD) klingt im Frühjahr wieder ab. Typisch für SAD ist auch Heißhunger auf Süßes, wodurch viele an Gewicht zunehmen. Betroffene wollen außerdem mehr schlafen, sind tagsüber aber trotzdem energielos und matt. Studien zufolge leiden mehr Frauen als Männer an SAD.

Bei Anzeichen zum Arzt gehen

„Gehen Sie bei diesen Anzeichen zu Ihrem Arzt“, rät Maroß. Ein Experte kann am besten erkennen, was hinter dem Stimmungstief steckt. Auch eine klassische Depression kann im Herbst beginnen, zeigt aber oft andere Symptome: eher Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme als Esslust, Schlafstörungen und frühes Erwachen statt Murmeltierschlaf. Eine genaue Diagnose ist wichtig, damit der Arzt die richtige Therapie einleiten kann.

Ursache für SAD ist vermutlich der Mangel an natürlichem Tageslicht im Winter. Untersuchungen haben gezeigt, dass auch eine verminderte Ausschüttung von Serotonin eine Rolle spielt. Dieser chemische Botenstoff leitet Nervensignale im Gehirn weiter und hellt die Stimmung auf. SAD kann aber auch ähnliche Ursachen haben wie eine klassische Depression.

Tageslicht tanken

Jeder kann selbst dazu beitragen, einem Stimmungstief vorzubeugen oder ihm die Stirn zu bieten. Sinnvoll ist es, jeden Tag mindestens eine Stunde raus zu gehen und Licht zu tanken. Selbst ein bedeckter Himmel ist deutlich heller als jedes künstliche Licht. Am besten ist es, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen. Lange Spaziergänge, am besten morgens, hellen die Stimmung auf, genauso wie Radfahren, Joggen, Walken oder Langlauf. Bei regelmäßiger Bewegung im Freien kommt der Kreislauf in Schwung und der Körper schüttet Glückhormone aus. Dann kommen trübe Gedanken nicht so schnell auf.

Um morgens besser aus dem Bett zu kommen, empfiehlt es sich, das Schlafzimmer hell zu erleuchten. Ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, hilft Morgenmuffeln ebenfalls. Damit tagsüber keine Müdigkeit aufkommt, sollten Wohn- und Arbeitsräume hell beleuchtet werden. Tageslicht-Ersatz aus der Steckdose kann auch Menschen helfen, die unter einer „Winterdepression" leiden – im individuellen Fall berät Sie dazu Ihr Arzt. *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. *kpl*

Aktiv beim ADFC Oldenburg

Dieter Husmann ist mit 70 nie langweilig

Seit zirka acht Jahren bin ich als Tourenleiter und als „Ladendienstler“ im Infoladen des ADFC Oldenburg aktiv. Seit Anfang 2012 bin ich außerdem Mitglied des Vorstands und viele neue Projekte wurden seitdem mit meiner Beteiligung in Angriff genommen. Als Rentner habe ich glücklicherweise viel Zeit, die maßgeblich in meine ADFC-Arbeit fließt, aber quantifizieren lässt sich das kaum.

Die Freude am Radfahren hat mich in den Club geführt. Nach einem Jahr als „Mitfahrer“ war mir klar, dass es erst richtig Spaß macht, wenn man selbst gestalten kann und so habe ich mich dann als Tourenleiter engagiert und im Winter mache ich Wanderungen – fast jeder Sonntag gehört dem ADFC!
Es freut mich immer, wenn meine Touren den Mitfahrern gefallen und ebenso, wenn ich viele davon auch zur Teilnahme an den sonstigen ADFC-Aktionen motivieren kann. Außerdem stellt mich die Tätigkeit ständig vor neue Aufgaben, deren Bewältigung einfach Spaß macht. Auch die Ausarbeitung neuer Touren mit Hilfe von GPS und deren Umsetzung trägt dazu bei, dass es mir nie langweilig wird.

Wettbewerb „FahrRad!“ Umweltfreundlich zur Schule

Oldenburger Schülerinnen und Schüler für eine umweltfreundliche Mobilität sensibilisiert

Am 19. Juni 2013 fand die Abschlussveranstaltung des Oldenburger „FahrRad!“ Wettbewerbs im Neuer Gymnasium statt. 14 Schulkassen radelten insgesamt 145.652 Kilometer und haben damit der Umwelt – im Vergleich zum „Eltern-Taxi“ – ungefähr 20,4 Tonnen Kohlendioxid erspart.

Zum wiederholten Male veranstaltete das Regionale Umweltzentrum (RUZ) in Zusammenarbeit mit dem VCD (Verkehrs-Club Deutschland) diesen Fahrradwettbewerb. Damit sollen Schüler dazu motiviert werden, Alltagswege ohne Auto zurückzulegen.

Der erste Preis wurde vom ADFC Oldenburg gestiftet und ging an die Klasse 7b des Herbartgymnasiums. Sie freut sich über eine Kanutour im Wert von 600 Euro. Drei weitere Preise im Wert von 500, 400 und 300 Euro gingen an die Klassen 5b der Helene Lange Schule, 6b der IGS Kreyenbrück und 7d des Neuen Gymnasiums.

Zehn Jahre landesweite Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

„Eine Balance schaffen zwischen Beruf und Privatleben, den Kopf frei kriegen und Stress abbauen.“ So hieß es auf der Abschlussveranstaltung der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ mit Preisübergabe von Jan-Gerd Indorf vom AOK Servicezentrum Oldenburg. Nach neuesten Erkenntnissen ist besonders der Weg von der Arbeitsstätte nach Hause eine echte Präventionsmaßnahme, auch gegen Burn-out.

Der diesjährige Schirmherr der Aktion, Polizeipräsident Johann Kühme, bedankte sich im Rahmen einer kleinen Feier im Alten Landtag zu Oldenburg bei geladenen 160 Koordinatorinnen und Koordinatoren aus den Betrieben für ihre Beteiligung. Die Teilnehmer fuhren in der Zeit vom 1. Juni bis 31. August 2013 an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Gewinner der Aktion „Fahrradaktiver Betrieb 2013“ in diesem Jahr ist die „Mutter-Vater-Kind-Klinik“ in Wiefelstede. Verdient gemacht hat sich die Klinik mit Umkleideräumen für die Mitarbeiter, Fahrradabstellanlagen und einem Reparaturservice über den Hausmeister. Jan-Gerd Indorf überreichte der Koordinatorin Corinna Illig einen Scheck in Höhe von 1.500 Euro.

Die erfolgreiche Aktion, eine Kooperation zwischen der AOK und dem ADFC, jährte sich zum 10. Mal. In diesen zehn Jahren haben insgesamt 300.000 Personen aus Niedersachsen daran teilgenommen.

Texte: Heinrich Book Fotos: Dieter Husmann, Heinrich Book

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.
Gravur für ADFC- und AOK-Mitglieder:
6 Euro pro Rad. Familien und Gruppen mit gleicher Adresse zahlen 11 Euro für alle Räder.
Klebeetiketten für ADFC- und AOK-Mitglieder:
3 Euro pro Rad. Familien und Gruppen mit gleicher Adresse zahlen 6 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

Bremen:

Fahrradmärkte von privat an privat

Von Mai bis September: 1. Samstag im Monat, 10–13 Uhr, Personalausweis für Verkäufer erforderlich.

Radfahrer-Sprechstunde

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

Freitag, 7. Februar, 1. April 2014

ADFC-Neuentreff

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 | 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

Bremen, östliche Vorstadt: Liegerad Klönschnack
4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr im Bürgerhaus Weserterrassen.
Kontakt: Dieter Pechel, Tel. (0421) 41 45 80.
Bei Interesse vorher anrufen.

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

Oldenburg:
Von Januar bis April 2014 gibt es wieder den regelmäßigen Stammtisch am letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Medaillon, Nadorster Str. 128. In der Tourensaison gibt es stattdessen im Anschluss an die Feierabendtouren Gelegenheit zur Einkehr. Kontakt: Dieter Husmann, Tel. 0176 - 964 875 32, www.adfc-oldenburg.de

Regelmäßige (Feierabend-) Radtouren:

www.radtouren-bremen.de

Anzeige

ADFC BREMEN – KURSE 2014

Technikkurse mit der VHS Bremen

Wie repariere ich mein Fahrrad?

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

Sa, 26. April, 10 – 16 Uhr **Kettenschaltung**

Meist reicht ein kurzer Dreh an der richtigen Schraube und die ratternde Dauerbaustelle Kettenschaltung verwandelt sich in eine wohlklingende Schaltzentrale.

So, 27. April, 10 – 16 Uhr **Radpanne was nun?**

Vor dem Plattfuss muss man sich nicht fürchten. In diesem Kurs lernen Sie den Klassiker aller Radpannen sicher zu beheben.

Ort: Förderzentrum Obervieland, Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen
Anmeldung bitte direkt bei der VHS, Tel. (0421) 361-12345, www.vhs-bremen.de

Infos bei ADFC-Kursleiter Uwe Keller, Tel. (0421) 528 81 45, www.vhs-bremen.de,
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Eigenes Fahrrad mitbringen.

Wie leite ich eine Radtour?

Tourenleiter-Seminar, Fr, 11. - So, 13. April 2014

Ein kompaktes Wochenendseminar für Menschen, die eigenverantwortlich für den ADFC geführte Radtouren ausarbeiten, organisieren und durchführen wollen.
Teilnahmebeitrag: 95 Euro, für ADFC-Mitglieder 75 Euro.
Ort: ADFC Bremen, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, Infos und Anmeldung bei ADFC-Kursleiter Heinz Grevenstette, Tel. (0421) 653234, www.adfc-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.

Infos zu allen ADFC-Kursen: www.adfc-bremen.de > Service > Kurse & Vorträge

ADFC-KONTAKT:

ADFC Landesverband Bremen:
Geschäftsstelle: Bahnhofsplatz 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 Bremen
am Hauptbahnhof | (0421) 51 77 88 22
geöffnet: montags bis freitags 8 bis 19 Uhr
samstags 9 bis 14 Uhr
sonntags (vom 1. April bis 3. Oktober) 9 bis 14 Uhr
sowie nach Vereinbarung
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 Bremen – Spendenkonto:
Sparkasse Bremen BIC: SBREDE22XXX
IBAN: DE13290501010001048859

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
(0421) 3 46 29-0, Fax 3 46 29-50
kontakt@adfc.de, www.adfc.de

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

Wir sind dabei – ADFC-Fördermitglieder im Porträt

Neu: Sixdays Bremen und Rad + Outdoor

„Buten & Binnen“, so könnte man die neuen Fördermitglieder des ADFC Bremen nennen. Dabei stünde dann das „Buten“ für die Rad + Outdoor-Messe und das „Binnen“ für die Sixdays Bremen in der ÖVB-Arena. Beide sind mit dem Thema Fahrrad eng verbunden. Da versteht sich eine ADFC-Mitgliedschaft fast von selbst. Rad + Outdoor Bereichsleiterin Kerstin Renken: „Seit mehr als 15 Jahren stehen wir mit unserer Messe für Alltagsmobilität, Freizeitspaß, Gesundheit, Lebensqualität und Fitness. Damit sind wir ohnehin sehr dicht an der Arbeit des ADFC und rücken jetzt mit unserer Fördermitgliedschaft noch ein wenig näher.“

Der ADFC hat bei seiner Arbeit das Fahrrad und die Bedingungen fürs Fahrradfahren im Auge. Wesentlich dazu gehört auch die Qualitätsverbesserung der Produkte für die Verbraucher, was auch bei der Messe eine große Rolle spielt. Doch auch die Sixdays Bremen sind thematisch dichter am ADFC, als man vermuten könnte. Da soll die neue Fördermitgliedschaft bekräftigen. Peter Rengel, Leiter der ÖVB-Arena: „So groß ist der Unterschied vom Alltagsfahrer zum Radrennfahrer gar nicht – die Leidenschaft verbindet! Unsere Sixdays sind Spitzensport mit dem Rad, mit dem wir gerne alle unterhalten, die Alltagssport betreiben: die sportinteressierten ebenso wie die fahrradbegeisterten Mitglieder des ADFC.“

Foto: kpl

Messe Bremen und ÖVB-Arena machen flexible Fahrrad-Parkangebote – passend zu den Events outdoor und indoor

SIXDAYS Bremen 2014: 9. - 14. Januar
Rad + Outdoor 2014: 8.-9. März

Matthias Höllings, Pressesprecher Sixdays

FÖRDERMITGLIEDER

DEN ADFC FÖRDERN...

... IN BREMEN / BREMERHAVEN

FAHRRADHANDEL: • *28 Zoll - Der Fahrradladen* Lesumer Heerstraße 76d, 28717 Bremen, (0421) 6 20 88 62 • *ADFC Radstation Bremen GmbH* Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, (0421) 51 77 88 22 • *Bartels GmbH* Oberneulander Landstraße 37, 28355 Bremen, (0421) 25 91 36 • *Blaukopp – Ingo Bartau* Gevekohtstraße 14, 28213 Bremen, (0421) 21 62 66 • *Fahrrad-Studio Büsselmann* Karl-Marx-Straße 168 C, 28279 Bremen, (0421) 83 25 84 • *conRAD, Fahrräder in Findorff* Hemmstraße 124, 28215 Bremen, (0421) 6 20 38 08 • *Dalladas Fahrradladen* Friedrich-Ebert-Straße 142, 28201 Bremen, (0421) 5 57 86 99 • *Dutschke Zweirad-Fachmarkt GmbH* Waller Ring 141, 28219 Bremen, (0421) 61 15 56 • *Fahrradstation Neustadt* Lahnstraße 33, 28199 Bremen, (0421) 30 21 14 • *freyrad sport- & stadträder* Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen, (0421) 4 94 07 71 • *Zweiradmarkt Huchting* Kirchhuchtinger Landstraße 36, 28259 Bremen, (0421) 5 79 92 93 • *Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH* Davoser Straße 67-69, 28325 Bremen, (0421) 40 45 55 • *Fahrradhaus A.+O. Meyer KG* Mühlenstraße 78, 28779 Bremen, (0421) 60 15 06 • *radschlag Fahrradhandel GmbH* Humboldtstraße 16, 28203 Bremen, (0421) 70 41 05 • *Speiche Fahrradhandels GmbH* Fehrfeld 62 / Vor dem Steintor, 28203 Bremen, (0421) 70 03 31 • *Der VeloMeister Oliver Steffens* Große Johannisstraße 161-163, 28199 Bremen, (0421) 40 89 81 98 • *Velo-Sport Ihr Radsporthaus GmbH* Martinistraße 30-32, 28195 Bremen, (0421) 1 82 60 • *Zweiradfachgeschäft Max Weigl Inh. Olaf Otto* Holsteiner Straße 123, 28219 Bremen, (0421) 38 12 15

FAHRRADKURIER: • *Fahrrad-Express – Gertzen* Bohnenstraße 7, 28203 Bremen, (0421) 70 70 27

FAHRRADVERLEIH & FAHRRADPARKHAUS: • *ADFC Radstation Bremen GmbH* Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, (0421) 51 77 88 22

GASTRONOMIE: • *Gaststätte Dammsiel* Niederblockland 32, 28357 Bremen, (0421) 64 07 33

HANDELS-DIENSTLEISTUNGEN & PROMOTION: • *Leasing eBike (Baron Trademarketing Sales GmbH)* Hafenstraße 55, 28217 Bremen, (0421) 696 97 60 • *Hansekontor International Trading GmbH* Anette-Kolb-Straße 23d, 28215 Bremen, (0421) 4 33 84 30

HOSTELS & HOTELS: • *Die JugendHerbergen (DJH) gGmbH* Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen, (0421) 5 98 30-0 • *BEST WESTERN Hotel Schaper-Siedenburg* Bahnhofsstraße 8, 28195 Bremen, (0421) 30 87-0 • *Hotel Westfalia* Langemarckstraße 38, 28199 Bremen, (0421) 5 90 20

MESSE: • *Messe Bremen / ÖVB Arena* Findorffstraße 101, 28215 Bremen, (0421) 35 05-0

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL: • *BSAG – Bremer Straßenbahn AG* Flughafendamm 12, 28199 Bremen, (0421) 55 96 -0

OUTDOOR-AUSRÜSTER: • *Unterwegs Bremen* Domshof 14-15, 28195 Bremen, (0421) 3 36 55 23

PLANUNGSBÜRO: • *Achim Abromeit / Plan A - Verkehrsplanungsbüro* August-Hagedorn-Allee 61, 28279 Bremen, (0421) 4 94 06 43

PROZESSBEGLEITUNG & TAGUNGSHAUS: • *Ralf Besser / besser wie gut GmbH* Upper Borg 147, 28357 Bremen, (0421) 27 58 40

RECHTSANWALT: • *Dr. Andreas Reich* Hollerallee 67, 28209 Bremen, (0421) 34 50 91

REISEN: • *KVS tours GmbH* Barkhausenstraße 29, 27568 Bremerhaven, (0471) 95 84 98 - 30

KORPORATIVE MITGLIEDER: • *Landesinnung des Zweiradmechanikerhandwerks* Martinistraße 53-55, 28195 Bremen, (0421) 22 28 06 20 • *Verkehrsverein Bremen / BTZ* Findorffstraße 105, 28215 Bremen, (0421) 3 08 00 - 0

... IN OLDENBURG

FAHRRADHANDEL: • *de fietsenmakers* Ziegelhofstraße 14, 26121 Oldenburg, (0441) 8 50 80 • *Fahrradzentrum Oldenburg (Fahrradstationen)* Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg, (0441) 2 18 82 - 40 • *Munderloh GmbH + Co. KG* Lange Straße 73 / Mottenstraße 20, 26122 Oldenburg, (0441) 2 76 11 • *Die Speiche GmbH* Donnerschweer Straße 53, 26123 Oldenburg, (0441) 8 41 23

OUTDOOR-AUSRÜSTER: • *Unterwegs Oldenburg* Gaststraße 27, 26122 Oldenburg, (0441) 9 98 76 66

REISEN: • *Rückenwind Reisen GmbH* Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg, (0441) 48 59 70 • *Sausewind GmbH* Meeschweg 9, 26127 Oldenburg, (0441) 93 56 50

KORPORATIVE MITGLIEDER: • *Touristik-Palette Hude e.V.* Parkstrasse 53a, 27798 Hude, (04408) 8 09 09 50

Ab 110 Euro pro Jahr unterstützen ADFC-Fördermitglieder die Interessenvertretung der Radfahrenden und werben gleichzeitig für sich – z.B. günstiger im pedal. Infos erhalten Sie bei Antje Hoffmann, (0421) 51 77 88 2-77 oder antje.hoffmann@adfc-bremen.de

adfc Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Beitritt auch auf www.adfc.de

Anschrift:

Name, Vorname | Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort | Telefon

E-Mail

Beruf

Antwort

adfc
Postfach 10 77 47
28077 Bremen

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

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

Einzelmitglied ◯ **ab 27 Jahre (46 €)** ◯ **18 – 26 Jahre (29 €)**

Familien- / Haushaltsmitglied ◯ **ab 27 Jahre (58 €)** ◯ **18 – 26 Jahre (29 €)**

Jugendmitglied ◯ **unter 18 Jahren (16 €)** ◯ **Zusätzliche jährliche Spende** €

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname | Geburtsjahr

Name, Vorname | Geburtsjahr

◯ Ich erteile dem **ADFC** hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847 **Mandats-Referenz:** wird separat mitgeteilt
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

D E
IBAN

BIC | Datum/Ort/Unterschrift

◯ **Schicken Sie mir eine Rechnung.**
Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus. Personen unter 27 Jahren können freiwillig gerne den Normalbeitrag bezahlen. Dazu bitte einfach die Kategorie „ab 27 Jahre" wählen.

Datum **Unterschrift**

Anzeige

Günstiger Ökostrom jetzt mit 10 % Rabatt[1].*

* ENTEGA Ökostrom zu Sonderkonditionen für ADFC-Mitglieder

- ✓ Atomstromfrei und CO_2-frei aus regenerativen Quellen erzeugt
- ✓ 10 % Rabatt[1] für ADFC-Mitglieder im ersten Vertragsjahr, 3 % im zweiten Jahr
- ✓ Ein Jahr Preisgarantie[2]
- ✓ Geprüfte Qualität: ok-Power, Ökotest und Focus Money Siegel

Jetzt Stromanbieter wechseln!
➔ 0800 723 68 99 (kostenfreie Servicenummer)
➔ entega.de/adfc

ok POWER

ÖKO-TEST
Tarif ENTEGA Ökostrom
sehr gut
Gesamturteil für ENTEGA: gut
Im Test: 30 bundesweite Anbieter von Ökostrom. 12 mit Gesamturteil sehr gut.
Ausgabe 9/2013

FOCUS MONEY
FAIRSTER STROM-VERSORGER
Kundenurteil SEHR GUT
9 weitere Anbieter erhielten die Note sehr gut
Im Test: 30 Stromversorger
Ausgabe 41/2013

EINE KOOPERATION VON

adfc Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

entega

➔ entega.de

[1] Die ADFC-Rabatte im ENTEGA Ökostromtarif sind exklusiv erhältlich für Neukunden, die Mitglied beim ADFC sind und die eine durchschnittliche jährliche Stromverbrauchsmenge von bis zu 50.000 kWh haben. Die ADFC-Rabatte werden im ersten Vertragsjahr in Höhe von 10 %, im zweiten in Höhe von 3 % auf die Jahresendabrechnung gewährt. Der Grund- und Arbeitspreis variiert je nach Angebotszeitpunkt und Wohnort (PLZ). Ihr individuelles Angebot erhalten Sie bei Anruf unserer Servicenummer oder unter www.entega.de/adfc

[2] Preisgarantie: bezogen auf den Tarif ENTEGA Ökostrom mit einer Preisgarantie von 12 Monaten ab dem Tag des Lieferbeginns. Bis dahin sind evtl. Preiserhöhungen nur bei einer Erhöhung oder Neueinführung gesetzlicher Steuern oder Abgaben möglich. Preissenkungen werden selbstverständlich weitergegeben.

Wir machen's vor: Im Jahr 2012 entstanden bei der Erzeugung des ENTEGA Gesamtstrommix rund 77% weniger CO_2 als bei der Produktion des durchschnittlichen Strommix der Bundesrepublik Deutschland 2012.
Stromkennzeichnung der ENTEGA GmbH & Co. KG, Darmstadt, gemäß § 42 Energiewirtschaftsgesetz:

Energieträgermix 2012

	ENTEGA Gesamtstrommix	Produktmix ENTEGA Ökostrom	Verbleibender ENTEGA Strommix	Ø Strommix Deutschland*
Kernkraft	15,4 %	29,4 %	14,8 %	20,8 %
Kohle	53,6 %	70,6 %	29,4 %	45,6 %
Erdgas	0,4 %		4,0 %	3,2 %
Sonstige fossile Energieträger	1,2 %		1,5 %	3,5 %
Erneuerbare Energieträger (EEG-gefördert)	29,4 %		50,3 %	17,1 %
Sonstige erneuerbare Energien				9,8 %

Umweltbelastungen aus der Stromerzeugung 2012

CO_2-Emissionen	ENTEGA gesamt (122 g/kWh)	23,4 %
	ENTEGA Ökostrom (0 g/kWh)	0 %
	ENTEGA verbleibend (400 g/kWh)	76,6 %
	Ø Deutschland* (522 g/kWh)	100 %
Radioaktive Abfälle	ENTEGA gesamt (0 g/kWh)	0 %
	ENTEGA Ökostrom (0 g/kWh)	0 %
	ENTEGA verbleibend (0 g/kWh)	0 %
	Ø Deutschland* (0,0005 g/kWh)	100 %

g = Gramm, kWh = Kilowattstunde
Die Prozentangaben ergeben sich durch den Bezug auf den Bundesmix.
*Quelle: BDEW.

Mehr Service am Hauptbahnhof

Manufaktur-City-/Trekking-Rad, Bremen-erprobt, in gute Hände abzugeben.

Saison-Abverkauf der Leihräder

Die **T-50-vsf fahrradmanufaktur-Räder** haben 5-Gang- oder 7-Gang-Nabenschaltung (Freilauf oder Rücktritt) und sind im Angebot ab 355 € bzw. 388 €. Inklusive Codierung und Erstinspektion.
Zubehör: Bügelschloss 24 €. **Solange der Vorrat reicht.**

adfc Bremen

Radstation

ADFC Radstation Bremen GmbH

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

Servicezeiten:
Montag – Freitag 8 bis 19 Uhr
Samstag 9 bis 14 Uhr

1. April bis 3. Oktober:
Sonntag/Feiertag 9 bis 14 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Jederzeit gut geparkt

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

SICHER PARKEN 7/7 d | 24/24 h
WERKSTATT
VERLEIH, AUCH E-BIKES
INFORMATION ADFC-SERVICE
FAHRRAD-VERKAUF
ZUBEHÖR