

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 2 • 2014

SPEZIAL



adfc

Bremen
Bremerhaven
Osterholz
Achim

www.adfc-bremen.de
www.pedal-magazin.de

rad & touren 2014

**Nicht allein –
mit dem ADFC
in die weite Welt**

mit **pedal-**
Gesundheitstipps
der AOK



Outdoor Trekking Bergsport Freizeit



<http://mobil.unterwegs.biz>



Unterwegs

Spezialist für Reiseausrüstung

www.unterwegs.biz



Trekking und mehr

Der servicestarke Vollausstatter mit individueller Markenvielfalt
Domshof 14-15 · Tel. 0421 3365523 · info.hb@unterwegs.biz

Das Outlet

Ständig reduzierte Markenartikel! · Violenstr. 43 · Tel. 0421 2442100

Unterwegs Orange

Der etwas "andere" Outdoor-Shop...

Carl-Ronning-Straße 2 · Tel. 0421 1604642 · orange.hb@unterwegs.biz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Was ist besser als eine Radtour, um sich frische Eindrücke von der Welt da draußen zu verschaffen? Richtig, eine geführte Radtour mit ADFC-Tourenleitung!

In diesem **pedal SPEZIAL rad & touren** 2014 finden Sie Angebote für fast jeden Tag des Jahres in Bremen, Bremerhaven, Achim, Osterholz-Scharmbeck und umzu. Sie haben die Wahl: Tages- oder Feiertagstouren, Reisen, Touren für Kids oder die ganze Familie, für „Flotte“ oder „Schnecken“, für Anfänger und fortgeschrittene „Radtour-isten“.

Steigen Sie aufs Rad und starten Sie mit dem ADFC zu gesunder und abwechslungsreicher Bewegung. Neben den Tourenleiter/innen sind fast immer noch mehr nette Leute dabei... ADFC-Mitglieder übrigens fast immer günstiger. Wollen Sie auch dazu gehören? Eine Beitrittserklärung sowie die ADFC-Kontakte in der Region haben wir auf Seite 77 untergebracht. Die Tourenleiter/innen erzählen Ihnen gerne mehr.

Und – schauen Sie sich mal die Kursangebote rund ums Fahrrad an, die der ADFC Ihnen auf Seite 74 macht. Es lohnt sich! Auf Seite 10 entdecken Sie weiteren ADFC-Service sowie die ADFC-Treffpunkte in der Region.

Online finden Sie die Termine stets aktuell im Radtourenportal www.radtouren-bremen.de – hier können Sie auch gezielt nach Ihren Lieblingstouren suchen.

Wir bedanken uns bei all jenen, die diesen Radtourenkalender ermöglichten, insbesondere bei den Tourenleiterinnen und Tourenleitern, die sich wieder mächtig ins Zeug gelegt haben. Dankeschön an die Titelbild-Künstlerin Dagmar Calais für ihre unkomplizierte Art. Dank geht auch an die AOK Bremen/Bremerhaven für die Tipps zur gesunden Gartenarbeit (S. 8/9) und die zahlreichen Anzeigenkunden.

Viel Spaß auf neuen und (un)bekannten Wegen 2014!



Tobias Wolf
Vorsitzender
ADFC Bremen



Stephan Koch
Vorsitzender
ADFC Kreis Osterholz



Willi von der Höhe
Vorsitzender
ADFC Ortsgruppe Achim

Anzeige



Radwanderweg Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer

Bremen * Bremerhaven * Cuxhaven * Stade * Bremervörde * Worpsswede



DER NATUR AUF DER SPUR

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

Information: 0471 / 41 41 41 * www.teufelsmoor-wattenmeer.de

INHALT

EDITORIAL	3
MELDUNGEN	5
pedal-GESUNDHEITSTIPPS der AOK	8
ADFC-SERVICE und -TREFFPUNKTE	10

RADREISEN UND RADTOUREN:

DER RADREISENKALENDER, TEILNAHMEBEDINGUNGEN	11
--	----

ADFC RADREISEN	12-18
-----------------------	-------

DER RADTOURENKALENDER, TEILNAHMEBEDINGUNGEN	19
--	----

ADFC RADTOUREN	20-71
-----------------------	-------

IMMER WIEDER..... Regelmäßige Touren	38
---	----

DER DIREKTE DRAHT Alle aktiven ADFC-Tourenleiter/innen, sortiert von A-Z	40
--	----

LEGENDE	41
---------	----

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ADFC-REISEN	72
--	----

ADFC-KURSE UND SEMINARE	74
-------------------------	----

RÄD-SEL-GEWINNSPIEL	75
---------------------	----

FÖRDERMITGLIEDER	76
------------------	----

ADFC-BEITRITTSERKLÄRUNG	77
-------------------------	----

ADFC-KONTAKTE ARBEITSKREIS GPS	78
----------------------------------	----

Impressum

pedal

Regionales Magazin des ADFC für Bremen und Bremerhaven sowie die Landkreise Osterholz und Verden

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 die niedersächsischen ADFC-Gliederungen
Osterholz und Achim.

ISSN 0934-1161

Heft 2/2014 (SPEZIAL, rad & touren 2014)

Auflage: 14.000 Stück

Ein Teil der Auflage wird mit Unterstützung des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr direkt an Bremer Neubürgerinnen und Neubürger versandt.

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2014.

Beilagenhinweise: Messe Bremen / RAD + OUTDOOR (Teilaufgabe)

Redaktion: Redaktion: Klaus-Peter Land (Verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling, Hannah Grundey, Melina Heinzl, Antje Hoffmann

Layout: Manfred Koopmann, Hamburg

Titelbild: Dagmar Calais, Bremen

„Herzlichen Dank!“ für die Fotos im Kalenderteil: Sigrun Bösemann, Hannah Grundey, Uwe Henrion, Antje Hoffmann, Gerhard Hövermann, Markus Hübner, Klaus-Peter Land, Alexander Schumann!

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

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC gestattet

Anzeige

Zweirad-Center

H-P JAKST

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

Verkauf
Service
Beratung
Fahrrad-Codierung
Teststrecke im Obergeschoss

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

BICO PLUS

Gut organisiert in den Urlaub Neuer ADFC-Radreise-Katalog

BREMEN. Wer sich mal eine Pauschalreise gönnen möchte, wird hier fündig: Erstmalig ist der ADFC selbst Herausgeber des jährlich erscheinenden Radreise-Kataloges „Radurlaub“. Darin werden 69 professionell organisierte Radreisen in Deutschland, Europa und der Welt von 47 Veranstaltern vorgestellt.

Der Katalog „Radurlaub 2014“ ist kostenlos erhältlich in der ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen und online einzusehen auf www.radurlaub-online.de.



Mehr Vorteile für ADFC-Mitglieder Neu: Kooperationen mit DB Rent und Nextbike

BREMEN. Die Mitgliedschaft im ADFC wird noch attraktiver. Denn die neuen Kooperationen mit dem Fahrradverleihsystem nextbike und der Deutschen Bahn Tochter DB Rent mit ihren Call a Bike-Fahrrädern und Flinkster-Autos sorgen für eine durchgehende Mobilitätskette für ADFC-Mitglieder – und das zu besonders günstigen Preisen. Eine Übersicht über alle Mitgliedervorteile und die genauen Konditionen erhalten Sie auf www.adfc.de/mitglieder.

Noch mehr Auswahl für Radurlauber Bett+Bike-Verzeichnis 2014

BREMEN. Auch 2014 können sich Radurlauber bei der Suche nach fahrradfreundlichen Übernachtungsbetrieben auf das Bett+Bike-Verzeichnis verlassen: In der 2014er-Ausgabe sind im Vergleich zum letzten Jahr 100 Gastbetriebe neu. Davon tragen einige das Etikett Bett+Bike Sport, das Betriebe kennzeichnet, die die besonderen Bedürfnisse von Rennrad- und Mountainbikefahrern berücksichtigen.



Das Bett+Bike-Verzeichnis 2014 ist für 7,95 Euro erhältlich in der ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen sowie im Buchhandel. Es kann aber auch im Internet auf www.bettundbike.de oder über die ADFC-Hotline 01805 003479 (0,14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz, mobil max. 0,42 Euro) für 9,45 Euro bestellt werden. ADFC-Mitglieder zahlen 4,95 Euro (jeweils inkl. Versand).

Fahrrad-Klönnschnack für alle ADFC-Treff in den Weserterrassen

BREMEN-MITTE/VIERTEL. Nun auch für „Uprights“! Liegeradfreunde treffen sich schon seit längerem einmal im Monat in den Weserterrassen. Und weil es meistens nicht nur um liegeradspezifische Themen sondern ums Fahrradfahren im Allgemeinen geht, sind nun auch „Aufrechte“ zum Klönen und Fachsimpeln eingeladen.

ADFC-Klönnschnack für Radfahrende, 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70 b, 28205 Bremen.

Kontakt: Dieter Pechel, Telefon: (0421) 41 45 80.



Foto: Gerd Hövermann

Anzeige

Die Oste per Rad entdecken von der Quelle bis zur Mündung



Karten und Infos:

Touristikbüro der Börde Sittensen
Am Markt 11, 27419 Sittensen
touristik@sg.sittensen.de





Samstag, 26. April 2014 Mit dem ADFC durch die jazzahead! Clubnacht

BREMEN. Ende April lädt die Messe jazzahead! mit dem Partnerland Dänemark zu einem großen Kulturfestival ein. Über mehrere Wochen wird es nicht nur Musik, sondern auch Kunst und Kultur rund um das Partnerland der jazzahead! geben.

Teil des Festivals ist die bekannte Clubnacht, die am Samstag, dem 26. April 2014 stattfindet und an der sich rund 25 Spielstätten in Bremen und Umland beteiligen. Ein vielfältiges Angebot von Live-Jazz in all seinen Facetten wird an den unterschiedlichsten Orten geboten. Und damit die Besucher so viel wie möglich davon mitnehmen können, gibt es ein ebenso umfassendes Shuttle-Angebot, welches von der BSAG, der Nordwestbahn, ŠKODA und zum ersten Mal auch vom ADFC getragen wird. Durch die Clubnacht werden einige kompetente und "promi-



Das Aarhus JazzOrchestra - Botschafter für das jazzahead!-Partnerland Dänemark
Foto: Inge Lyngard Hansen

nente" ADFC Tourenleiter führen. Details sind im Festivalführer und auf den Webseiten des ADFC Bremen und der jazzahead! zu finden.

Für ADFC-Mitglieder gibt es ermäßigte Karten (15 statt 20 Euro) für die Clubnacht. Im Kartenvorverkauf über www.jazzahead.de per Link via Nordwestticket mit dem Rabattcode „454Jazz & Bike“. www.jazzahead.de

Montagstouren Neuer Treffpunkt in Hastedt

BREMEN-HASTEDT. Einen neuen Treffpunkt haben die ADFC-Montagstouren mit Treffpunkt in Hastedt ab März 2014. Tourenleiterin Ilse Ellinghausen startet mit ihrer „Hastedter Montagstour“ nicht mehr an der Malerstraße sondern an jedem 1. Montag im Monat beim „Paulaner’s“ im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen (nahe dem Weserwehr). Mehr finden Sie im Tourenteil oder auf www.radtouren-bremen.de. Kontakt: Ilse Ellinghausen, Telefon (0421) 411423 (AB).



Foto: Cuxland

Cuxland – Radfahrerland An der niedersächsischen Nordsee

CUXHAVEN. Gleich vor der Haustür Bremerhavens sind auf rund 1 500 km ausgeschildertem Radwegnetz maritime Highlights und kulturelle Kleinode sowie das faszinierende Weltnaturerbe Wattenmeer zu entdecken. Eine Tour unter den Deichen entlang der Flussläufe von Elbe und Weser ist etwas für alle Sinne: Weite, Möwen, ein Fischbrötchen zwischendurch, Salz auf der Haut und Wind im Haar. Schiffe gucken, am Strand rasten, baden, Burg besichtigen – alles ist drin. E-Bike-Ausleihe ist an vielen Orten möglich - da gönnt man dem Gegenwind ein Lächeln!

Weitere Infos: www.cuxland.de

Saisonangebot Elbe-Radwanderbus



STADE. Im Jahr 2014 kehrt der Elbe-Radwanderbus vom 18. April (Karfreitag) bis 3. Oktober zwischen Harsefeld und Balje. Der Fahrplan erlaubt Verknüpfungen mit der Lühe-Schulau-Fähre. In Horneburg und Stade kann ein Umstieg in die Züge und S-Bahnen in / aus Richtung Hamburg erfolgen; in Stade bietet sich Anschluss an den Moorexpress. Weitere Infos: www.elbe-radwanderbus.de

Anzeige

Ein Spaß für die ganze Familie, Kindergärten, und Schulklassen

TIER GARTEN
Ludwigslust

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

Der Freizeit-Tierpark in Ihrer Nähe

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

Gerne richten wir auch **Kindergeburtstage** aus.

www.tiergarten-ludwigslust.de

MOOD-TOUR 2014

Macht Sinn, macht Spaß, macht mit!

BREMEN. Die MOOD-TOUR ist eine Tandem-Staffel von Menschen mit und ohne Erfahrungen mit Depressionen, die durch ganz Deutschland fährt. Zwei Teams à drei Tandems legen in insgesamt 12 Etappen zwischen Juni und September 7.000 Kilometer zurück, schlafen in Zelten, kochen selber und treffen eine Menge Menschen. Der Bremer Fotograf Sebastian Burger ist der Organisator, Veranstalter ist der ADFC Bremen. Das Projekt vereint das Gute mit dem Nützlichen: Stressfreien, naturnahen Sport in der Gemeinschaft und öffentliche Wirkung.

Macht Sinn, macht Spass, macht mit! Der ADFC und Sebastian Burger freuen sich besonders über Menschen ohne eigene Depressionserfahrungen, die als Mitfahrende ein Zeichen gegen das Tabu der Depression setzen.



Foto: Sebastian Burger

Das Ziel ist der Weg ist das Ziel ist der Weg ist das Ziel

Die Stationen 2014 im **pedal**-Land:

- Sonntag, 7. September, Fähranleger Bremerhaven: 9:30 Uhr Mitfahraktion Bremerhaven - Sandstedt
- Mittwoch, 10. September, Bremer Marktplatz: 12:00 Uhr Infoevent, Brassband 14:00 Uhr Start Mitfahraktion Bremen - Delmenhorst - Ganderkesee (und zurück)

Weitere Infos: www.mood-tour.de/mitfahren

Zum Titelbild „Paris“

BREMEN. Dagmar Calais ist die Malerin des Titelbildes „Paris“ (Öl/Leinwand, 160 x 200 cm). Erzählt wird auf diesem Bild die Geschichte eines Fahrradurlaubes durch die Seine-Metropole.

Die **pedal**-Redaktion „entdeckte“ Dagmar Calais Anfang letzten Jahres im Haus Paula Becker mit ihrer Ausstellung „Flowerfields“.

Dagmar Calais lebt und arbeitet als Malerin und Installationskünstlerin in Bremen-Hastedt. Sie ist Mitbegründerin des Hastedter Künstlerhauses OGO-Haus (www.ogohaus.de).

Ihre meist großformatigen, expressiven und farbstarke Arbeiten beschäftigen sich mit Themen aus der griechischen Mythologie, den Sagen und Legenden des alten Europas, sowie der Literatur. Aber auch das Thema Landschaft wird von ihr mit großer Leidenschaft malerisch erforscht. Ihre Installationen/Environments thematisieren vorwiegend die jüngere Deutsche Geschichte.

Weitere Informationen über die Künstlerin:

www.dagmar-calais.de



Anzeige

Rauf aufs Rad
mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club

Jetzt Mitglied werden!

Infoline 0421/34 62 90
www.adfc.de

Der Landkreis Verden kann sich zu Recht als Radlerparadies bezeichnen. Ein hervorragend ausgeschildertes Radwegenetz macht es leicht, die Radwanderlandschaft im Landkreis Verden zu erkunden. Ausgearbeitete Tourenvorschläge führen Sie durch eine idyllische Landschaft zu sehenswerten Bauwerken.

Fordern Sie Ihr Infomaterial an:

Landkreis Verden - Tourismus
Lindhooper Straße 67, 27283 Verden (Aller)
Tel.: 0 42 31 / 1 54 80
Fax: 0 42 31 / 1 56 30
tourismus@landkreis-verden.de
www.radlerparadies.de

Landkreis Verden

Radlerparadies



Es grünt so grün, wenn Gartens Blüten
blühen (und der richtige Daumen am
Werk ist)

Heben, tragen, bücken: Gartenarbeit ist sanfter Ausdauersport

Angela Merkel entspannt so vom Stress als Bundeskanzlerin: Sie arbeitet im Garten. Ob Promi oder Normalbürger, viele Menschen finden Ausgleich und Entspannung durch Gartenarbeit. Und sie haben Recht, denn erwiesenermaßen ist diese Tätigkeit gut für Körper und Geist. Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, rät jedoch: „Damit aus Gartenlust kein Gartenfrust wird, sollte man allerdings auf ein paar Dinge achten, zum Beispiel auf rückenrechtes Heben und Arbeiten.“

Die Zeiten, als Gärtner als Laubenpieper oder Gartenzweigsammler bespöttelt wurden, sind lange

vorbei. Säen, pflanzen, ernten und anschließend zu essen, was man selbst gezogen hat, ist angesagter denn je. „Und das ist gut so, denn dabei erdet man sich und tut sich viel Gutes“, sagt Ebel. Das gilt gleichermaßen für die Seele wie für die körperliche Fitness. Gärtnern setzt Glückshormone frei, der Stress lässt nach. „Man sieht die Welt buchstäblich wieder mit anderen Augen, wenn man sich intensiv mit der Natur beschäftigt.“

Wer selbst schon einmal Rasen gemäht und über längere Zeit Unkraut gezupft hat weiß allerdings auch, wie anstrengend das ist. Gartenarbeit kann daher mit sanften Ausdauersportarten durchaus

mithalten: Sie macht beweglicher, kräftigt Muskeln und Gelenke, stabilisiert das Herz-Kreislauf- und stärkt das Immunsystem, schützt vor Osteoporose, hilft Blutdruck und Cholesterin zu senken und verringert damit das Diabetes-Risiko. Nicht zuletzt steigert Gartenarbeit die Konzentrationsfähigkeit und hilft, das Gewicht zu halten.

Wie beim Sport kommt es auch beim Gärtnern auf die Regelmäßigkeit an. Aber: Man muss nicht immer nur gärtnern und auch nicht immer denselben Sport machen. „Wenn Sie alles kombinieren und abwechseln, macht es mehr Spaß und hat einen viel größeren Effekt auf die Fitness.“ Für weiteren Ausgleichssport sollten sich also auch Hobbygärtner Zeit nehmen. Das Gärtnern ist im eigenen Garten besonders schön. Es müssen aber nicht unbedingt 500 Quadratmeter Eigentum sein. Auch ein Balkon kann schon ganz schön viel Arbeit machen. In Städten kann man sich um ein Baumbeet kümmern oder sich mit Gleichgesinnten einen Kleingarten teilen.

Die richtige Kleidung:

Atmungsaktive Kleidung nach dem Zwiebelprinzip angezogen ist praktisch. Gut sitzende und luftdurchlässige Handschuhe schützen die Hände und gehören deshalb ebenfalls zur Grundausstattung.

Sonnen- und Impfschutz: Auch die Frühlingssonne sticht und verbrennt. Deshalb sollte man einen Hut tragen und sich eincremen. Auf jeden Fall sollte der Tetanus-Schutz überprüft werden, denn schon über kleine Verletzungen gelangt der gefährliche Erreger in den Körper. **Hilfsmittel einsetzen:** Hilfsmittel, wie höhenverstellbare Stiele für Spaten, Besen und Rechen erleichtern die Arbeit. Fürs Schneiden der Rasenkanten gibt es Scheren am Stiel. Für kniende Arbeiten ist auch dann ein Kniekissen sinnvoll, wenn man noch keine Gelenkbeschwerden hat.

Langsam starten

Bei den ersten Sonnenstrahlen und wärmeren Temperaturen möchte man natürlich direkt und kräftig loslegen. „Doch, wie für andere sportlichen Aktivitäten gilt auch bei der Gartenarbeit: Je länger Sie nichts gemacht haben, umso langsamer sollten Sie starten, vielleicht sogar mit ein paar Lockerungs- und Dehnübungen. Graben Sie nicht gleich den ganzen Garten um, sonst sind Muskelkater oder gar ernsthafte Rückenbeschwerden, vor allem wenn Vorschäden bestehen, garantiert“, warnt Ebel. Richtige Kleidung, ergonomisches Heben und Tragen sowie geeignete Werkzeuge können dabei helfen Beschwerden, zum Beispiel Rückenschmerzen, zu vermeiden.

Rücken schonend arbeiten

Das A und O beim gesunden Gärtnern ist das richtige Heben, Tragen und Bücken. Ebel rät: „achten Sie darauf, möglichst viel aus den Beinen und nicht aus dem Rücken heraus zu arbeiten.“ Wer einen Sack Blumenerde aufheben will, geht in die Knie, beim Hochheben bleibt der Rücken gerade. Beim Unkraut zupfen sollte man ebenfalls in die Knie gehen, statt den Rücken mit durchgedrückten Beinen zu beugen. Auch beim Graben sollte man breitbeinig stehen und dabei leicht in die Knie gehen. Wer Wasserkannen und Säcke tragen muss, sollte bei längeren Strecken Rollbretter oder eine Schubkarre einsetzen. Wer genug gearbeitet hat, sollte sich auch Zeit für die Früchte der Arbeit nehmen. AOK-Arzt Ebel: „Setzen Sie sich hin, atmen Sie tief durch und genießen Sie ausgiebig den Anblick Ihres Werks.“

Und wer keinen Garten oder Balkon hat...

Man kann sportliche Bewegung auch ganz einfach in den Alltag einbinden und sich dabei an der Umgebung erfreuen, indem man eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigt und den Rest des Heimweges zu Fuß zurücklegt, vielleicht auch mal bewusst einen Schritt schneller als sonst. Oder bei der beliebten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ einfach ein paar Wochen früher beginnen als sonst.

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.

Klaus-Peter Land

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, ADFC und AOK Mitglieder zahlen 6 bzw. 3 Euro. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

Fahrradmärkte

BREMEN. Von Mai bis September: 1. Samstag im Monat, 10–13 Uhr, Personalausweis erforderlich. Extratermin: 27. Juli 11–18 Uhr beim 18. Bremer Fahrradfestival auf dem Osterdeich.

Radfahrer-Sprechstunde

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

**FREITAG, 7. FEBRUAR, 4. APRIL, 20. JUNI,
12. SEPTEMBER UND 28. NOVEMBER**

ADFC-Neuentreff

BREMEN. Sie möchten wissen, was der ADFC so alles macht? Dann kommen Sie doch zum Neuentreff! Hier erfahren Sie etwas über Aktivitäten und Ziele. Außerdem: Klönen über brennenden Fragen rund ums Fahrrad! Für Neumitglieder und Interessierte.
Ab 18 Uhr, ADFC-Treff Jan Tebbe.

Für obige Termine gilt:

ADFC Bremen
in der Radstation am Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 14a
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:

ADFC-Klönsschnack für Radfahrende
(Liegerad und andere)

4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Bürgerhaus
Weserterrassen, Osterdeich 70 b, Bremen

Kontakt: Dieter Pechel, Tel: (0421) 41 45 80

BREMERHAVEN:

1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr,
EineWeltZentrum, Lange Straße 131

Kontakt: Knut Müller, Tel. (04740) 13 63.

ADFC-Monatstreff der Ortsgruppe Achim

ACHIM. Für Mitglieder und alle Interessierte,

1. Montag im Monat, 18.30 Uhr im KASCH,
Bergstraße 2, 28832 Achim

Kontakt: Willi von der Höhe, Tel. (04202) 37 85
willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de

Aktiventreffen

OSTERHOLZ-SCHARMBECK. Letzter Montag im
Monat (außer August, Oktober und Dezember),
20 Uhr, Zur alten Börse, Poststr. 3-5,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Heike Schulz, Tel. (04791) 8 21 42
heike.schulz@adfc-osterholz.de

Anzeige

HAGEN im Bremischen Natur-Oase an der Unterweser

Gemeinde Hagen
im Bremischen



Radeln durch vielfältige Landschaften
und an der Unterweser entlang • geführte
Radtouren • Nordic-Walking • Wandern
• Hofcafés & Melkhus • fahrradfreund-
liche Unterkünfte • Camping & Wohnmobil-
stellplätze • Weserfähre Sandstedt-Brake
• **Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Touristikbüro Hagen • Amtsplatz 3

• 27628 Hagen • Tel. 04746/87 29 • Fax 04746/87 27
• info@hagen-cux.de • www.hagen-cux.de



Foto: Uwe Henrion

Ankommen, entspannen, staunen – mit dem ADFC gut geführt auf Reisen

Der Radreisenkalender 2014

Willkommen bei den Radreisen und Mehrtagestouren des ADFC! Wir empfehlen Ihnen, sich bei Interesse frühzeitig anzumelden. Der Anmeldeschluss liegt oft bis zu zwei Monate vor dem ersten Veranstaltungstag, die Reisen können auch schon eher ausgebucht sein. Bei einem Rücktritt sind je nach Zeitpunkt die Rei-

sebeiträge (abzüglich eingesparter Aufwendungen) anteilig zu zahlen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf den Seiten 72/73. Die Legende und alle Kontaktdaten der Tourenleiter/innen finden Sie im Überblick auf Seite 40/41.

Anzeige

Auf den Spuren der



Stadtmusikanten

Kirchlinteln...

ist eine abwechslungsreiche und fahrradfreundliche Gemeinde. Hier zeigen sich die unterschiedlichsten Landschaften, von den Allerniederungen bis hin zur unverfälschten Hügelgräberheide. Durch Moorlandschaften und Wacholderhaine erstreckt sich die Gemeinde über siebzehn Ortschaften. Der besondere Charme alter Bauernhäuser und Pferdehöfe ist in jeder einzelnen Ortschaft zu spüren.

Tourismus Kirchlinteln e.v.

Urlaub zwischen Aller, Moor und Heide
im Herzen von
Niedersachsen

www.heideurlaub-online.de

Hauptstraße 11
27308 Kirchlinteln
0 42 36 - 94 24 55
tourismus@kirchlinteln.de

DIENSTAG, 15.04.2014, 10:00
BIS DONNERSTAG, 17.04.2014

HB

Frühling im Urwald

↻ 60 km ⌚ 3 Tage 🚲 12-14 km/h



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. Die Tour ist für Kinder ab 8 Jahren und wird durch „Bingo! Die Umweltlotterie“ gefördert.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Verpflegung, Unterkunft, Programm. Wir werden uns selbst versorgen.

Anmelden bis: 01.04.2014

Start: Stadtteilmarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen, www.stadtteilmarm.de

Teilnahmegebühr: 35 €

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen
Tel. (0421) 83 38 39
wolfgang.bervern@adfc-bremen.de



Foto: Hannah Grundley

Der Frühling lockt - auch aufs und übers Wasser

SAMSTAG, 17.05.2014, 09:00
BIS SONNTAG, 18.05.2014

HB

Wo sich Seidenhuhn und Alpaka Gute Nacht sagen

↻ 12 km ⌚ 2 Tage 🚲 14-16 km/h



Wir werden gemeinsam kochen, Farmtiere kennen lernen, Stockbrot backen, spielen und vieles mehr. Schlafen im Schlafstall, im Holzhaus oder im Zelt. Eine Anhängergeeignete Tour für Familien mit

Kindern bis 12 Jahren zur Stadtteilmarm Huchting.
Reiseleistungen: Tourenleitung, Programmangebot vor Ort, Tee, Stockbrot, Grillabend, Übernachtung, Frühstück.

Anmelden bis: 11.05.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 10,00 €, ADFC-Mitgl. 8,00 €

Kontakt: Sandra Conrad-Juhs,
Tel. (0421) 6 16 58 89
sandra.conrad-juhs@adfc-bremen.de
oder
Sigrun Bösemann,
Tel. (0421) 58 84 21
info@stadtteilmarm.de

FREITAG, 23.05.2014, 09:00
BIS SONNTAG, 23.05.2014

OHZ

Ammerland

↻ 200 bis 220 km ⌚ 3 Tage 🚲 16-18 km/h

Auf schönen Wegen führt uns die Radtour zu einigen landschaftlichen Sehenswürdigkeiten ins Ammerland. In Nethen ist die Besichtigung eines Wasserwerkes geplant. Gesamte Wegstrecke ca. 210 km. Die Kosten für zwei Übernachtungen betragen ca. 80 - 90 € und es entstehen noch Fährkosten in Höhe von 2 €. Die Übernachtungen/Fährkosten werden von den Teilnehmern direkt vor Ort bezahlt.

Reiseleistungen: Tourenleitung

Anmelden bis: 13.04.2014

Start: Bahnhof OHZ
27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Eberhard Liepe, ADFC Osterholz
Tel. (04791) 5 78 58
eberhard.liepe@adfc-osterholz.de

MONTAG, 26.05.2014, 07:00
BIS SAMSTAG, 31.05.2014

HB

Fulda-Radweg – an Fulda und Weser durch Nordhessen und Niedersachsen

↻ 250 km ⌚ 6 Tage 🚲 14-16 km/h

Flussroute - von der Rhön über Naturschutzgebiete bis zum Zusammenschluss von Werra und Fulda. Sehenswert sind u.a. Schloss und Stadtkern von Rothenburg a.d. Fulda und die Festspielstadt Bad Hersfeld mit der romanischen Kirchenruine. Stopp in Melsungen mit mittelalterlicher Altstadt und der Fahrradseilbahn in Maisfeld. Kassel, Altstadt von Hann. Münden, Bad Karlshafen.

Reiseleistungen: 5 ÜF in radfreundlichen Hotels, An-

und Abreise mit der DB einschl. Reservierungen, Stadtführung, Organisation und Tourenleitung. EZ Mehrpreis 110 €. Bustransport von Geersfeld zur Fuldaquelle. Vor- und Nachtreffen der Reiseteilnehmer. Angebot für eine Reiserücktrittsversicherung. Max. 11 TN.

Anmelden bis: 15.03.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 549 €, ADFC-Mitgl. 525 €

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



Foto: Ulwe Henrion

Das Wasser lockt – auch einfach nur zum Schauen

DIENSTAG, 27.05.2014, 09:00
BIS SAMSTAG, 31.05.2014

HB

Zwischen Süß- und Salzwasser – die Holstein-Tour

↻ 320 km ⌚ 5 Tage 🚲 16-18 km/h

Die hügelige Landschaft der Holsteinischen Schweiz mit ihren Seen und die abwechslungsreiche Ostseeküste bilden die Kulisse dieser Reise. Per Bahn geht es nach Bordesholm, dem Startpunkt der Tour. Entlang der Kieler-Bucht und des Ostseeküstenradweges geht es zur Holst. Schweiz. In Bad Malente zwei Übernachtungen. Letzte Station ist die schöne Hansestadt Lübeck. Bahnfahrt ab Büchen.

Reiseleistungen: 4 Ü/F im DZ von 2 Gästehäusern und 1 JH, Hin- und Rückreise nach Holstein, ADFC-Tourenleitung, Sicherungsschein

Anmelden bis: 15.04.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 310 €, ADFC-Mitgl. 290 €

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen
Tel. (0421) 65 32 34
heinz.grevenstette@adfc-bremen.de

FREITAG, 06.06.2014, 09:00
BIS MONTAG, 09.06.2014

ACH

Pfingsten zu den Externsteinen

↻ 170 km ⌚ 4 Tage 🚲 14-16 km/h

In einem Naturschutzgebiet am Rande des Teutoburger Waldes liegen die Externsteine. Eine bis zu 40m hoch aufragende, Felsformation im Tal der Wiembecke zählt zu den bekanntesten Kulturdenkmälern Deutschlands. Die Tour führt über Nienburg, Minden und Detmold zum Teil auf dem Weserradweg. Pfingstmontag ist Gelegenheit, die bekannte Felsformation zu besichtigen.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Reisesicherungsschein, Eintritt in die Felsformation, drei Übernachtungen mit Frühstück incl. Fahrt mit dem Zug von Detmold nach Achim

Selbstversorger

Anmelden bis: 01.05.2014

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 253 €, ADFC-Mitgl. 245 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim
Tel. (04207) 80 20 97
herbert.kablitz@adfc-verden.de

Anzeige



Stadt Bremervörde
Stadtverwaltung

BREMERVÖRDE - Vom Sattel aus auf Entdeckungsreise!

Bequeme Tagestouren: Geest-Route, Moorteufel-Route, Ostekultur-Route und Waldentdecker-Route.

Für Mühlenfans: Die "Mühlenroute" des Landkreises Rotenburg (Wümme) - entdecken Sie 19 Wind-, Wasser- und Motormühlen.

Der Natur auf der Spur: Radwanderweg "Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer".

Immer am Wasser entlang: "Oste-Radweg" und "Deutsche Fährstraße Bremervörde - Kiel".



Wann ERFAHREN Sie Bremervörde?

Info-Tel.: 04761-987142
www.bremervoeerde.de



Foto: Uwe Henrion

Blütenmeer und mehr am Wegesrand - wie gemalt

DONNERSTAG, 12.06.2014, 08:30
BIS DIENSTAG, 17.06.2014

HB

Zwei-Flüsse-Rundtour an Hase und Ems

↻ 275 km ⌚ 6 Tage 🚲 14-16 km/h

Entlang der Hase und der Ems, durch malerische Städte und Dörfer, Heide-Moor- und Weidelandschaften führt diese reizvolle Rad-Rundreise. Start und Ziel in Osnabrück. Anfahrt per Bahn. Berührt werden die Städte Bramsche, Quakenbrück, Haselünne, Lingen und Rheine mit ihrem je individuellen Charme.

Reiseleistungen: An- u. Abreise mit der DB; 5 ÜF im DZ in Hotels, Gasthöfen o.ä., davon eine Übernachtung im Kloster Bentlage in Rheine. Reisesicherungsschein; Reiseleitung. Eintrittsgelder nicht enthalten. EZ soweit verfügbar; EZ-Zuschlag 75 €. Zu einem Vortreffen der Reisetilnehmer wird eingeladen. Verpflegung unterwegs: Picknick bzw. Einkehr

Anmelden bis: 02.05.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 442 €, ADFC-Mitgl.: 418 €

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen
Tel. (0421) 44 48 80,
uwe.henrion@adfc-bremen.de

MONTAG, 16.06.2014, 07:00
BIS SAMSTAG, 21.06.2014

HB

Bahnradweg Hessen

Tour auf alten Bahnstrecken und an der Fulda

↻ 250 km ⌚ 6 Tage 🚲 14-16 km/h

Entlang stillgelegter Bahnstrecken durch Vogelsberg und Rhön. Start in der Grimm-Stadt Hanau und radeln auf hervorragend ausgebauten ehemaligen Bahntrassen zur Burgenstadt Schlitz, nach Fulda und zur Festspielstadt Bad Hersfeld. Idyllische Flusslandschaften an Fulda und Kinzig. Herrliche ebene Wege abseits des Verkehrs machen diesen Kurs zum unbeschwernten Erlebnis.

Reiseleistungen: 5 ÜF in radfreundlichen Hotels An- und Abreise mit der DB einschl. Reservierungen, Stadtführung in Fulda, Sicherungsschein, Organisation und Tourenleitung. EZ Mehrpreis 110 €, max. 11 Teilnehmer. Selbstversorger, Abendessen im Gasthof/Hotel, Vorschläge durch den Tourenleiter.

Anmelden bis: 15.04.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 529 €, ADFC-Mitgl.: 505 €

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

DONNERSTAG, 10.07.2014, 06:00
BIS DONNERSTAG, 17.07.2014

HB

Bayrische Seen – ein Rundkurs

↻ 360 km 🕒 8 Tage 🚲 14-16 km/h

Start und Ziel ist München. Mit dem Rad entlang der Isar und den bayrischen Seen. Unterwegs auf mehreren bekannten Radwegen – Isar-Radweg, Starnberger See, Ammersee und Walchensee – sowie regionalen Radwegen. Mit bedeutenden Kulturdenkmälern, Kirchen und Schlössern. Zum Abschluss zwei Übernachtungen in München.

Reiseleistungen: 7 ÜF in radfreundlichen Hotels, An- und Abreise mit der DB einschl. Reservierungen, S-Bahnfahrt zum Starnberger See, Stadtführungen, Organisation und Tourenleitung, EZ Mehrpreis 135 €, max. 11 Teilnehmer. Vortreffen und Nachtreffen der Reisetilnehmer. Sicherungsschein, Angebot für eine Reiserücktrittsversicherung. Selbstversorger, Abendessen im Gasthof/Hotel, Vorschläge durch den Tourenleiter

Anmelden bis: 15.04.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 674 €, ADFC-Mitgl.: 642 €

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

SAMSTAG, 12.07.2014, 06:30
BIS MITTWOCH, 16.07.2014

ACH

Mit Schiff und Rad an Weser, Nordsee, Elbe und über Hamburg zurück

↻ 250 km 🕒 5 Tage 🚲 14-16 km/h

Mit dem Zug fahren wir zum Bremer Hbf und mit dem Rad zum Martinianleger. Von dort mit dem Schiff nach Bremerhaven. Weiter mit dem Rad nach Cuxhaven an die Nordseeküste und Elbe. Der Weg führt über Otterndorf nach Glücksstadt. Wir radeln entlang grüner Elbmarschen und Elbdeiche nach Ham-

burg. Von dort mit einer Zwischenübernachtung in Tostedt zurück nach Achim

Reiseleistungen: Tourenleitung, Reisesicherungsschein, Zugfahrt von Achim nach Bremen, Schifffahrt: Bremen-Bremerhaven, vier Übernachtungen im DZ/F, Eintrittsgelder, Ortsbesichtigung, Kiezzrundgang und Museum. Selbstversorgung.

Anmelden bis: 15.05.2014

Start: Bahnhof Achim, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 410 €, ADFC-Mitgl.: 400 €

Kontakt: Fred Laackmann, ADFC Achim
Tel. (04235) 94 37 77
fred.laackmann@adfc-verden.de

MONTAG, 04.08.2014, 09:00
BIS DONNERSTAG, 07.08.2014

HB

Abenteuertour für Kinder

↻ 120 km 🕒 4 Tage 🚲 14-16 km/h

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

Reiseleistungen: Tourenleitung, Übernachtung auf den Zeltplätzen in eigenen Zelten, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten.

Anmelden bis: 01.07.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 110 €, ADFC-Mitgl.: 95 €

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen
Tel. (0421) 83 38 39
wolfgang.bervern@adfc-bremen.de



Anzeige



Das passt zu Ihren Urlaubsplänen:
Wir bringen Sie über den Strom.

In 12 Minuten über die Weser zwischen Bremerhaven und Nordenham.
Ob Fahrrad, Pkw, Lkw, Bus
– oder zu Fuß:
Willkommen an Bord!



Tel.: 0471 - 3003 600
www.weserfaehre.de

FREITAG, 15.08.2014, 09:00
BIS SONNTAG, 17.08.2014

OHZ

Sieltour

☞ 230 km ⌚ 3 Tage 🚲 16-18 km/h

Die Tour führt über Lemwerder, Varel (ÜN), Diekmannshausen (Besichtigung Wasserwerk), am Jadebusen entlang über Eckwarderhörne, Tossens (ÜN), Fedderwardsiel. Die Rückfahrt über Blexen und den Wassersradweg bis Farge, Schwanewede nach Osterholz-Scharmbeck. Alle Kosten werden von den Teilnehmern vor Ort selbst bezahlt. (2 ÜN ca 110 €, Fahrkosten ca 2 €, Rucksackverpflegung, Einkehren nach Absprache)

Reiseleistungen: Tourenleitung

Anmelden bis: 12.07.2014

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz
Tel. (04298) 17 12

hans-juergen.wolff@adfc-osterholz.de

DONNERSTAG, 28.08.2014, 07:00
BIS DONNERSTAG, 04.09.2014

HB

Tauber-Altmühl-Radweg – von Rothenburg nach Regensburg

☞ 360 km ⌚ 8 Tage 🚲 14-16 km/h

Tauber, Altmühl, Donau und Main-Donau-Kanal verbindet diese schöne Radtour. Die Stadt Rothenburg ist der Startort für die Reise auf dem „Tauber-Alt-mühl-Radweg“. Hier wartet dann das romantische Flair des mittelalterlichen Stadtkerns. Bei Gunzenhausen verläuft das UNESCO-Welterbe Limes. Weiter zur Domstadt Eichstätt und nach Regensburg.“

Reiseleistungen: 7 ÜF in radfreundlichen Hotels, davon 2x in Regensburg, An- und Abreise mit der DB einschl. Reservierungen, Stadtführungen, Organisation und Tourenleitung. EZ Mehrpreis 135 €, max. 11 Teilnehmer. Vor- u. Nachtreffen der Reisetilnehmer. Sicherungsschein, Angebot für eine Reiserücktrittsversicherung. Selbstversorger, Abendessen im Gasthof/Hotel, Vorschläge durch den Tourenleiter.

Anmelden bis: 02.05.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 674 €, ADFC-Mitgl. 642 €

Kontakt: Jürgen Wiese, ADFC Bremen



Foto: Markus Hüßner

Wo ein Wald, da auch ein Weg

Tel. (0421) 53 36 28
juergen.wiese@adfc-bremen.de

FREITAG, 29.08.2014, 08:30
BIS SONNTAG, 31.08.2014

ACH

Radlertreffen in Hamburg, Plöner See und Karl-May-Festspiele

☞ 160 km ⌚ 3 Tage 🚲 14-16 km/h

Mit dem Zug zunächst zum Hamburger Hbf. Die erste Etappe mit dem Rad führt nach Bad Segeberg. Am Abend ist ein Besuch der Karl-May-Festspiele geplant. Der nächste Tag führt durch die Holsteinische Schweiz nach Plön. Sonntag erfolgt ein kleiner Trip zum Plöner See, wo eine Schifffahrt auf dem Plöner See stattfindet. Wir werden dabei die Prinzeninsel und das Plöner Schloss betrachten

Reiseleistungen: Tourenleitung, Reisesicherungsschein, zwei Übernachtungen im DZ/F, Eintritt Karl-May-Festspiele, Schifffahrt auf dem Plöner See sowie Zugfahrt von Achim nach Hamburg und von Plön nach Achim. Selbstversorgung

Anmelden bis: 29.03.2014

Start: Bahnhof Achim, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 231 €, ADFC-Mitgl. 225 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

Tel. (04207) 80 20 97

herbert.kablitz@adfc-verden.de

FREITAG, 05.09.2014, 09:00
BIS DIENSTAG, 09.09.2014

HB

Ab in die Berge

☞ 200 km ⌚ 5 Tage 🚲 18-20 km/h



In den Sommerferien werden wir es wagen: Mit Jugendlichen ab 11 Jahren geht's in die Berge! Bis Nienburg mit dem Zug und dann in drei Etappen über Hannover u. Salzgitter-Bad nach Hahnenklee im Harz. Im Flachland fahren wir ca. 60-70 km, in den

Hügeln nur noch 40 km. Im Harz gibt es einen Tag Pause mit Seil- u. Sommerrodelbahn. Nach 20 km Radfahren geht es ab Goslar zurück mit dem Zug. Vortreffen!

Reiseleistungen: Tourleitung, Übernachtung in Jugendherbergen u. Naturfreundehäusern, Verpflegung, Zugfahrten Bremen - Nienburg und Goslar - Bremen mit Fahrradtransport, anfallende Eintrittsgelder. Verpflegung ab ersten Abend, für den ersten Tag bitte ein Lunchpaket mitnehmen.

Anmelden bis: 30.06.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 230 €, ADFC-/AOK-Mitgl. 210 €

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen,

Tel. (0421) 83 38 39

wolfgang.bevern@adfc-bremen.de



„Auf in die City...“



Fuego Lite 8-Gang

- Batavus Premium-Qualität
- geringes Gewicht von 16,9 kg
- sportiv, komfortabel, zuverlässig
- zeitloses Design



UVP
899,^{EUR}



Qualität seit 110 Jahren...

BATAVUS





Foto: Alexander Schumann

Wiese 'n Bike

SAMSTAG, 13.09.2014, START 1 07:30, START 2 08:30
BIS SONNTAG, 14.09.2014

OHZ

Wilhelmshaven – sportlich

⌚ 210 bis 250 km ⌚ 2 Tage 🚲 18-20 km/h

Die eher sportlich ambitionierte und insgesamt etwa 240 km lange Radtour führt an 2 Tagen nach Wilhelmshaven und zurück. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung trägt jeder Teilnehmende vor Ort selbst.

Reiseleistungen: Tourenleitung

Anmelden bis: 15.08.2014

Start 1: Sportzentrum Schoofmoor,
Zum Schoofmoor, 28865 Lilienthal

Start 2: Hamme-Forum,
Riesstraße 11, 27721 Ritterhude

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl.: 0 €

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz
Tel. (04298) 46 70 66

stephan.koch@adfc-osterholz.de



Foto: Uwe Henrion

Wo ein Rad, da auch eine Ruhestatt

MITTWOCH, 17.09.2014, 09:30
BIS DONNERSTAG, 25.09.2014

HB

Von der Oder an die Ostsee

⌚ 400 km ⌚ 9 Tage 🚲 14-16 km/h

Der Oder-Neiße-Radweg ist Deutschlands östlichster Radfernerweg. 2009 wurde er als Qualitätsroute eingestuft. Die Gesamtlänge beträgt etwa 640 km. Diese Reise konzentriert sich auf den nördlichen Teil - etwa 400 km - von Frankfurt an der Oder entlang der deutsch-polnischen Grenze zum Stettiner Haff und zu den Kaiserbädern auf der Insel Usedom. Von den stillen, malerischen Oderauen entlang der deutsch-polnischen Grenze bietet die Radtour ein außerordentliches Natur- und Kulturerlebnis, u.a. im Oderbruch, im Naturpark Unteres Odertal und auf der Insel Usedom.

Reiseleistungen: An- u. Abreise mit der DB; 8 ÜF im DZ in Hotels, Gasthöfen o. ä.; Fähre von Kamp nach Kamin; Reisesicherungsschein; Reiseleitung. Eintrittsgelder nicht enthalten. EZ soweit verfügbar; EZ-Zuschlag 130 €. Zu einem Vortreffen der Reisetilnehmer wird eingeladen. Picknick bzw. Einkehr in Cafés o.ä.

Anmelden bis: 24.07.2014

Start: ADFC Radstation
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 642 €, ADFC-Mitgl.: 606 €

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

Tel. (0421) 44 48 80

uwe.henrion@adfc-bremen.de

SAMSTAG, 20.09.2014, 09:00
BIS SONNTAG, 28.09.2014

ACH

Von Achim nach Sylt

⌚ 500 km ⌚ 9 Tage 🚲 14-16 km/h

Die Reise geht von Achim durch das Alte Land. Von dort weiter an der Elbe bis zur Nordseeküste. Diese Strecke ist Teilstück eines gesamteuropäischen Projektes, der „North Sea Cycle Route“. Weite Polderlandschaften und der weite Blick auf die Nordsee prägen das Landschaftsbild. Am letzten Tag werden wir nach Sylt übersetzen, um dort einen gemütlichen Fahrradtag auf der Insel zu verbringen.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Reisesicherungsschein, acht Übernachtungen im DZ mit Frühstück, Zugfahrt nach Sylt und zurück, Rückfahrt mit Reisebus und Fahrradanhänger von Niebüll nach Achim. Selbstversorgung.

Anmelden bis: 01.08.2014

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 571 €, ADFC-Mitgl. 555 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC

Achim, Tel. (04207) 80 20 97

herbert.kablitz@adfc-verden.de

Der Radtourenkalender 2014



Foto:Hamah Grundey

Entschleunigen mit dem ADFC - auch die Wege übers Wasser sind ein Erlebnis

Herzlich willkommen zu den Touren des ADFC für Bremen, Bremerhaven, Osterholz, Achim und umzu!

Ein paar Infos vorab:

Alle Tourenbeschreibungen sind unverbindlich und Abweichungen lassen sich manchmal nicht vermeiden. So können zum Beispiel Touren wegen schlechter Witterungsbedingungen oder zu geringer Teilnehmerzahl ausfallen. Falls keine Anmeldefrist angegeben ist, können Sie spontan zum Treffpunkt kommen.

ADFC-Mitglieder und AOK-Versicherte zahlen zahlen in Bremen und Bremerhaven ermäßigte Preise – deshalb entsprechenden Nachweis nicht vergessen! Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Begleitung Erwachsener zahlen bei Touren des ADFC-Landesverbandes Bremen nur die Selbstkosten, wie Fahrtkosten, Einkehr, Eintritte.

Selbstverständlich halten Sie sich als Teilnehmer/in an die Straßenverkehrsordnung, nehmen Rücksicht auf Mitfahrer/innen und andere Verkehrsteilnehmer und beachten die Anweisungen der Tourenleiterin oder des Tourenleiters. Damit alle gut gelaunt und wohlbehalten zurückkommen, gilt: Wer bewusst andere gefährdet und sich absolut nicht an die Regeln halten will, muss damit rechnen von der Tour ausgeschlossen zu werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

Für Menschen mit Handicaps:

Haben Sie Diabetes, eine Herz-/Kreislaufkrankung, Allergien oder eine andere Erkrankung, so dass Sie manchmal ganz plötzlich eine kurze Pause zum Ver-

schnaufen brauchen oder etwas essen/trinken müssen? Sie sind willkommen! Sagen Sie's aber bitte – bevor es losgeht.

Die angegebene Durchschnitts-Geschwindigkeit dient Ihrer Selbsteinschätzung. Wenn Sie das Tempo auf einer gut zu fahrenden, ebenen Strecke bei Windstille dauerhaft halten können, dann entspricht die Tour Ihrem persönlichen Leistungsvermögen. Natürlich wird je nach Situation und äußeren Bedingungen von diesem Tempo abgewichen.

Anzeige



Der idyllische Weser-Flecken zwischen Geest und Marsch – direkt an der alten Handelsstraße zwischen Bremen und Verden (Aller) – ist gut zu erreichen und bietet beste Freizeit-, Wohn- und Einkaufsmöglichkeiten.

Zwischen der ehemaligen Burg in Langwedel und dem Etelser Schloss hat die 15.000 Einwohnergemeinde natürlich noch mehr zu bieten. Sie sind herzlich zum Langwedel-Besuch eingeladen.



Flecken Langwedel

Große Straße 1 | 27299 Langwedel
Tel. 04232/390 | Fax 04232/3991

Email: rathaus@langwedel.de | www.langwedel.de

SAMSTAG, 15.02.2014, 14:00

BRHV

Feierabendtour Bremerhaven

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 15.02.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen



Foto: Uwe Henfron

... und zum Nachttisch gibt's Eis!

SAMSTAG, 15.02.2014, 15:00

ACH

Radelkohlfahrt

☞ 20 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Unsere Samstagstour einmal anders: Wir starten ein wenig später als sonst und lassen die Tour nicht am Ausgangspunkt enden, sondern kehren nach der Fahrradrunde an der frischen Luft und mit reichlich Appetit zu einem leckeren Kohlessen ein.

Reiseleistungen: Tourenleitung und Kohlessen

Anmelden bis: 01.02.2014

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 18,50 €, ADFC-Mitgl. 16,50 €

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

SONNTAG, 16.02.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

☞ 15 bis 20 km ☚ 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und

Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 22.02.2014, 14:00

BRHV

Feierabendtour Bremerhaven

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 22.02.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 23.02.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

☞ 15 bis 20 km ☚ 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 01.03.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 02.03.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

☞ 15 bis 20 km ☚ 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

MONTAG, 03.03.2014, 11:00

HB

Hastedter Montagstour

⚡ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 08.03.2014, 14:00

BRHV

Feierabendtour Bremerhaven

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 08.03.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour im Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 08.03.2014 / SONNTAG, 09.03.2014,
10:00 - 18:00

HB

RAD + OUTDOOR Messe Bremen

⚡ 1 bis 7 km 🚲 0-15 km/h 🕒 1 bis 8 Std.

Jährlich am 2. März-Wochenende geht es bei der RAD + OUTDOOR in der MESSE BREMEN um die Themen Fahrrad, Outdoor und Abenteuer. Ein großer Testparcours lädt zum Ausprobieren der Neuheiten ein.

ADFC-Mitglieder kommen übrigens günstiger rein!

Start: Messegelände
Bürgerweide, 28215 Bremen

Kontakt: www.rad-outdoor.de

SONNTAG, 09.03.2014, 11:00

HB

Sternfahrt in die Saison

⚡ 15 - 50 km 🚲 >25 - 30 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

Zusammen mit der Polizei Bremen und dem Bremer Sporttreff lädt die Messe RAD+OUTDOOR zu Touren in und um Bremen ein!

Unter dem Motto „Mach dich immer sichtbar“, sind Rennradfahrer, Radrennfahrer, Mountainbiker, Crosser und Tourenfahrer gefragt! Die vier Gruppen werden von erfahrenen Radtrainern begleitet.

Die Rennradfahrer fahren durch die Wümmewiesen nach Fischerhude, die Mountainbiker und Crosser suchen sich schlammige Wege durch die Waller Feldmark zum Nachtweidensee und die Tourenfahrer rollen durch die grünen Gürtel der Stadt.

Alle Teilnehmer bekommen außerdem eine kostenfreie Eintrittskarte für die RAD + OUTDOOR.

Anmeldung & Infos:

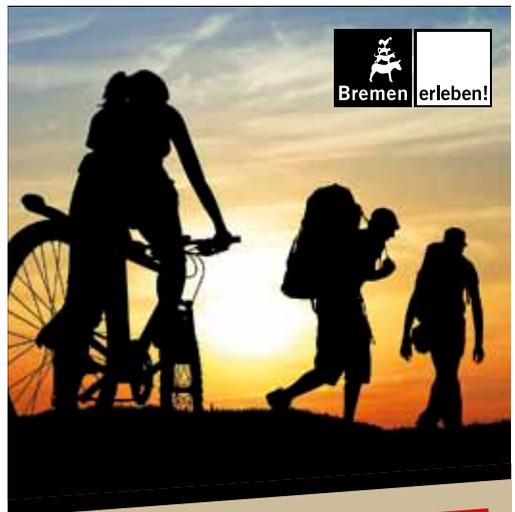
<http://rennies-sport-reisen.de/veranstaltungen/bremer-sporttreff-08-09-03-2014-rad-outdoor-messe>

Start: Messe Bremen
Bürgerweide, 28215 Bremen

Teilnahmegebühr: 0 €

Kontakt: Bernd Rennies
Bremer Sporttreff

Anzeige

**RAD + OUTDOOR****08.+09. MÄRZ 2014****MESSE BREMEN**

INKLUSIVE:

PASSION
SPORTS CONVENTION**FÖBI**
FOTO BISCHOFF
Bremer Fotomeister erleben!www.rad-outdoor.de

velo:konzept adfc

AOK

WESER
KURIERbremen
einsVeranstalter:
MESSE
BREMEN



Foto: Gerhard Hövermann

Flotte Wind-Erfahrung – auch im Stillstand möglich

SONNTAG, 09.03.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

⌚ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 15.03.2014, 14:00

BRHV

Feierabendtour Bremerhaven

⌚ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 15.03.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour im Winter

⌚ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 16.03.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

⌚ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

MONTAG, 17.03.2014, 11:00

HB

Vahrer Montagstour

⌚ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warens., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 18.03.2014, 18:30

ACH

Achimer Feierabendtour

⌚ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 5 Std.

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr ist vor der Bibliothek am Rathausmarkt der Start für die „ständige Feierabendtour“ auf verkehrsarmen Wegen rund um Achim.

Bei diesen Touren meiden wir die Hauptverkehrsstraßen und radeln in gemütlichem Tempo auf ruhigen und verkehrsarmen Wegen.

Start: Rathaus

28832 Achim

Kontakt: Peter Tonnemacher, ADFC Achim

SAMSTAG, 22.03.2014, 14:00

BRHV

Feierabendtour Bremerhaven

⌚ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 22.03.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour im Winter

⌚ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 23.03.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

⌚ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 29.03.2014, 10:00 - 18:00

HB

RADREISEN grenzenlos ADFC-Urlaubsmesse

☞ 1 bis 2 km 🚲 0-6 km/h 🕒 1 bis 8 Std.

Geballtes Expertenwissen rund um den Urlaub mit dem Rad bietet die ADFC-Messe im Konzerthaus „Die Glocke“. Der Eintritt ist frei.

Start: Die Glocke, Domsheide, Bremen-Mitte

Kontakt: www.adfc-bremen.de

SAMSTAG, 29.03.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour im Winter

☞ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 30.03.2014, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

☞ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn.

Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SONNTAG, 30.03.2014, 10:00

BRHV

Radtour zum Start in die Sommerzeit

☞ 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 7 Std.

Gemütliche Tour durch den Landkreis Cuxhaven zum Start in den Frühling und in die Radlersaison 2014. Mittags Möglichkeit zur Einkehr.

Start: Schaufenster Fischereihafen
27572 Bremerhaven

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Knut Müller, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 30.03.2014, 10:00

HB

Bremer Saisoneroöffnungstour 2014

☞ 50 km 🚲 12-14 km/h 🕒 6 Std.

Mit dieser Tour – das Ziel wird erst beim Start bekannt gegeben – wollen wir die Radsaison 2014 eröffnen.

Eine Einkehr ist vorgesehen.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen

Kontakt: Jürgen Wiese, ADFC Bremen

Urlaubsmesse



ADFC
Bremen

RADREISEN
grenzenlos

Foto: ADFC / Inge Teilmüller

Samstag, 29. März 2014
10 bis 18 Uhr

Die Glocke
Domsheide 4/5
Bremen

Ab 11 Uhr in der 1. Etage:
7 Foto-Vorträge,
jede Stunde ein neues Thema

Eintritt frei zur ADFC Urlaubsmesse

ORTLIEB WATERPROOF



www.adfc-bremen.de



Foto: Uwe Henning

Die „Saison“ ist eröffnet – der Weg ist bereit – der Himmel ist geweitet

SONNTAG, 30.03.2014, 10:00

VEGE

Saisoneröffnungstour Bremen-Nord

↻ 50 km 🚲 14-16 km/h 🕒 7 Std.

Mit dieser Tour in den Hasbruch startet die Stadtteilgruppe Bremen-Nord bei guter Stimmung in die Radtoursaison 2014.

Mittagseinkehr ist vorgesehen.

Anmelden bis: 10.03.2014

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 30.03.2014, 12:30

KLTL

Eröffnung der Radlersaison

↻ 10 km 🚲 16 km/h 🕒 3,5 Std.

Erkundungsfahrt durch die Gemeinde Kirchlinteln. Zum Abschluss Kaffeetafel in Neddenaverbergen.

Start: Lintler Krug, Kirchlinteln

Kosten: Führung und Kaffee 8 €

Kontakt: Klaus Merkle und Gisela Lindhorst

MONTAG, 31.03.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

↻ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h 🕒 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrtkosten.

Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 01.04.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

↻ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 01.04.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

↻ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h 🕒 2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torfkanalbrücke, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 01.04.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

↻ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet

und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 01.04.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

⚙️ 20 bis 30 km 🚴 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 03.04.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚙️ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 04.04.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚙️ 15 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 05.04.2014, 11:00

HB

donne veloce 1 - da capo

⚙️ 50 bis 70 km 🚴 20-22 km/h 🕒 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 07.04.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

⚙️ 20 bis 40 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 08.04.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚙️ 20 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 09.04.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚙️ 20 bis 30 km 🚴 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 10.04.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚙️ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

DONNERSTAG, 10.04.2014, 18:00

HB

Borgfelder Feierabendtour

⚙️ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und eventuell ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, HB

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

FREITAG, 11.04.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚙️ 15 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 12.04.2014, 10:00

HB

Eröffnungstour

⚙️ 50 bis 60 km 🚴 14-16 km/h 🕒 6 bis 7 Std.

Wir besuchen die Seepferdchen-Aufzuchtstation und die Ausstellung in Sottrum. Neben verschiedenen

Arten von Seepferdchen gibt es noch zahlreiche andere Meeresbewohner zu bestaunen. Für den Besuch der Ausstellung fällt ein Eintrittspreis an.

Start: Borgfelder Landhaus
Mehlandsdeichweg 1, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SAMSTAG, 12.04.2014, 12:00

HB

Oldtimer und Torten

⚡ 70 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 Std.

Zum Treckertreffen/Flohmarkt in Syke. Alte Traktoren, Unimogs und andere Fahrzeuge und Gräte aus vergangenen Zeiten sind zu bestaunen. Ein Aufenthalt von 2-3 Stunden ist vorgesehen. Es gibt leckere Torten, Kuchen sowie deftiges Essen. Selbstverpflegung.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Helmut Tjarks, ADFC Bremen



Foto: Klaus-Peter Land

Tief im Westen, wo die Sonne (manchmal) verstaubt

SONNTAG, 13.04.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 80 bis 90 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 9 Std.

Saisoneröffnungstour zu einem interessanten Ziel im Umland. Evtl. fallen Kosten für Bahnfahrten und Eintrittsgelder an. Selbstverpflegung. Proviant mitnehmen, Kaffee-Einkehr.

Anmelden bis: 11.04.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MONTAG, 14.04.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h 🕒 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bre-

men. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 15.04.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 16.04.2014, 10:00

VEGE

Vegesacker Vormittagstour

⚡ 20 bis 25 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 2,5 Std.

Auf neuen und alten Wegen Bremen-Nord und das Umland, auch die andere Weserseite erkunden. Getränke mitbringen, keine Einkehr. Ggf. Fährkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Wolfgang Ahting, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 17.04.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 18.04.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 18.04.2014, 18:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 19.04.2014, 9:00

OHZ

Bunker Valentin in Farge

↔ 80 bis 90 km
 🚲 16-18 km/h
 🕒 10 bis 11 Std.

Besichtigung des riesigen Bauwerks mit Erläuterung des geschichtlichen Hintergrunds. (Führung ca. 1 Std., Spende ca. 4 €) Rucksackverpflegung, nachmittags Kaffee-Einkehr. Fahrkosten 2 €.

Anmelden bis: 29.03.2014

Start: Rathaus, Klosterstraße 16
28865 Lilienthal

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 19.04.2014, 11:00

HB

donne veloce 2

↔ 50 bis 70 km
 🚲 20-22 km/h
 🕒 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 21.04.2014, 10:00

HB

Mit Bahn und Rad ins Bremer Umland

↔ 70 bis 80 km
 🚲 18-20 km/h
 🕒 7 bis 8 Std.

Anfahrt mit dem Zug Richtung Bassum. Kosten nach VBN-Tarif (ca. 7-9 €). Kaffee-Einkehr vorgesehen, ansonsten Selbstverpflegung. Ausreichend Getränke mitnehmen. Anmeldung bis 3 Tage vorher.

Anmelden bis: 18.04.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

DIENSTAG, 22.04.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

↔ 20 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 24.04.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

↔ 15 bis 20 km
 🚲 12-14 km/h
 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.



Foto: Klaus-Peter Land

Zeichensprache – klare Sache

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 24.04.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

↔ 25 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 25.04.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

↔ 15 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 26.04.2014, AB 17:00

HB

Durch die jazzahead!-Clubnight

↔ 15 bis 20 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 4 bis 5 Std.

Per ADFC-Radtour von Konzert zu Konzert

Start: Details siehe www.radtouren-bremen.de

Kontakt / Anmeldung: jazzahead@adfc-bremen.de

SONNTAG, 27.04.2014, 9:15 | 10:00

OHZ

Christas Spargeltour

↔ 70 | 60 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 8 Std.

Eine kulinarische Rundtour.

Start 9:15 h: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-

Scharmbeck

Start 10:00 h: Findorffstr./Hembergstr., Worpsswede

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Christa Grimm, ADFC Osterholz



Foto: Hannah Grundey

ADFC Radstation



Fahrrad Frühling

... rund um die Radstation am Hauptbahnhof

Samstag, 3. Mai 2014
10 bis 14 Uhr

- Fahrradcodierung
- Gebrauchtfahrrad-Markt
- Probefahren: Falträder, Pedelects, individuelle Fahrräder
- Tipps und Infos der Polizei
- Leckereien

www.adfc-bremen.de

SONNTAG, 27.04.2014, 10:00

HB

LiteraDtOur: Walter Kempowski

70 bis 80 km 16-18 km/h 6 bis 7 Std.

Für literarisch Interessierte bieten wir eine Radtour nach Nartum. Der Besuch gilt Haus Kreienhoop, dem Anwesen, in dem der Schriftsteller Walter Kempowski viele Jahrzehnte gelebt und gearbeitet hat - heute beherbergt das „Sonnenbündelungshaus“ seine Stiftung.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, HB
Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SONNTAG, 27.04.2014, 10:00

KLTL

Auf den Spuren der Stadtmusikanten

40 km 10-15 km/h 7 Std.

Die Entstehungsgeschichte des Märchens bildlich erleben. Vorbei an Hohlwegspuren, historischen Hofanlagen, empor einer periglazialen Bruchkante bis hin zur Rittergutskirche in Stellichte. Einkehr ins Imkermuseum. Erzählungen z.B. zu den Hügelgräbern und dem Hochmoor.

Start: Lintler Krug, Kirchlinteln
Kosten: Führung, Eintritt, leichtes Mittagessen & Kaffeetafel 24,50 €
Kontakt: Klaus Merkle und Gisela Lindhorst

SONNTAG, 27.04.2014, 10:00

BRHV

Radtour nach Wehdel und Stinstedt

50 km 14-16 km/h 6 bis 7 Std.

Auf verkehrsarmen Straßen, über Wald- und Wirtschaftswege durch den Landkreis Cuxhaven nach Wehdel und Stinstedt. Zur Mittagszeit besteht die Möglichkeit zu einer Einkehr. Nach der Rückkehr besuchen wir die ADFC-Infostand-Besatzung auf der Fischparty im Fischereihafen.

Start: Schaufenster Fischereihafen, 27572 Bremerhaven
Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 27.04.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

80 bis 90 km 18-20 km/h 7 bis 9 Std.

„Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.“

Anmelden bis: 25.04.2014
Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen



Foto: Hannah Grundey

Buntes Treiben auf dem (Fahrrad-)Parkplatz

MONTAG, 28.04.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

⌚ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Einmal am 4. Montag im Monat: Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 28.04.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 29.04.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

FREITAG, 02.05.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⌚ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 03.05.2014, 10:00 - 14:00

HB

ADFC-Fahrradfrühling an der Radstation

⌚ 1 bis 2 km 🚲 0-6 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Der erste Gebrauchtfahrrad-Markt im Jahr startet! Fahrradcodierung, frische Räder, flotte Falter, flinke E-Flitzer zum Ausprobieren, Infos und Tipps rund ums Rad präsentiert der ADFC auf dem Bahnhofsplatz - eingerahmt von kulinarischem Angebot.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Kontakt: www.adfc-bremen.de

SAMSTAG, 03.05.2014, 11:00

HB

donne veloce 3

⌚ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

SAMSTAG, 03.05.2014, 11:00

OHZ

Genuss-Fahrradtour zu den Olivenölgärten nach Wilstedt

⌚ 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 5 Std.

Olivenölproduzenten aus dem mediterranen Raum, Leckereien und Produkte aus der Region sowie ein Rahmenprogramm erwarten die Teilnehmer. Gemeinsame Hinfahrt, Rückfahrt individuell. Eintritt in Wilstedt: Erwachsene 3 €, Kinder frei.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

SONNTAG, 04.05.2014, 9:30

HB

Zum Handwerksmuseum in Ovelgönne

⌚ 80 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 8 bis 9 Std.

Ein Museum zur Geschichte des Handwerks: z.B. mit Tischlerei, Schmiede, Friseursalon u. Apotheke. Anfahrt mit der Bahn vom Hbf. bis Bremerhaven ca. 8 €, plus 2 € Eintritt. Kaffee-Einkehr vorgesehen.

Anmelden bis: 27.04.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

SONNTAG, 04.05.2014, 10:00

HB

Mühlentour II

N 70 bis 75 km  16-18 km/h  6 bis 7 Std.

Über Ritterhude und die Bremer sowie Leuchtenburger Schweiz nach Schwanewede in ein Mühlen-Café. Wer Wasser, Wälder und Berge erwartet, wird nicht enttäuscht. Bei gutem Wetter gibt es den Kaffee im Garten.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1
28357 Bremen-Borgfeld

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen



Foto: Gerhard Hövermann

Himmelweite Unterschiede?

SONNTAG, 04.05.2014, 13:00

ACH

Zum Binneboom-Museum am Hexenberg

N 50 km  14-16 km/h  1 Tag

Es geht durch die Wümmwiesen zum Binneboom-Museum. Dort sind alte landwirtschaftliche Maschinen und Gerätschaften zu bewundern. Nach einer Kaffeetafel radeln wir durch das Naturschutzgebiet Wümmwiesen und Hodenberger Deich zurück nach Achim.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Kaffee und Kuchen und Museumseintritt mit Führung

Anmelden bis: 26.04.2014

Start: Rathaus
28832 Achim

Teilnahmegebühr: 11,50 €, ADFC-Mitgl. 9,50 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

MONTAG, 05.05.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

N 20 bis 40 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 06.05.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

N 20 bis 35 km  14-16 km/h  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 06.05.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

N 25 bis 40 km  16-18 km/h  2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torfkanaalbrücke,
28215 Bremen-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 06.05.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

In die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16
28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 06.05.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz
27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 07.05.2014, 18:30

HB

Feierabendtour Schwachhausen

N 25 bis 40 km  16-18 km/h  2 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr möglich.

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke, HB

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 08.05.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

N 15 bis 20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 08.05.2014, 18:00

HB

Borgfelder Feierabendtour

N 25 bis 35 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und eventuell ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1
28357 Bremen-Borgfeld**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 08.05.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 09.05.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

N 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 10.05.2014, 9:30

HB

5. Rapstour durch die Syker Geest

N 45 km  14-16 km/h  9 Std.

Mit dem Zug nach Syke. Dort Treffen mit dem ADFC Syke. Wunderschöne Rundtour durch die Syker Geest über Hallstedt nach Neubruchhausen, dann weiter zu einer Kaffee-Einkehr und zurück nach Syke. Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Mitnahmemöglichkeit der Fahrräder.

Anmelden bis: 07.05.2014**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

SONNTAG, 11.05.2014, 9:30

VEGE

Zwei-Flüsse-Tour nach Oldenburg

N 95 km  18-20 km/h  7 bis 8 Std.

Die Route führt entlang der Weser über Elsfleth nach Oldenburg. Dort ist eine längere Pause mit Kaffee-Einkehr vorgesehen. An der Hunte entlang geht es zurück nach Vegesack. Es fallen Fahrkosten an.

Anmelden bis: 08.05.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 11.05.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

N 70 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Foto: Uwe Henrion

Mehr Farbenmeere oder keine Grenzen für Kreativität!

SONNTAG, 11.05.2014, 11:00 UND 11:30

OHZ

creARTour

N 40 km  14-16 km/h  5 bis 6 Std.

Erlebnisradtour zu Künstlern in Hambergen. Besucht wird eine Auswahl der offenen Ateliers und Werkstätten.

Start 1: 11:00Bahnhof Oldenbüttel
27729 Hambergen**Start 2:** 11:30Rathaus Hambergen, Bremer Strasse 2
27729 Hambergen**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Claus Neubauer, ADFC Osterholz

MONTAG, 12.05.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 40 bis 45 km ☚ 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 13.05.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 20 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 14.05.2014, 10:00

VEGE

Vegesacker Vormittagstour

☞ 20 bis 25 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 bis 2,5 Std.

Auf neuen und alten Wegen Bremen-Nord und das Umland oder die andere Weserseite erkunden (Fahrkosten). Getränk mitbringen, keine Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Wolfgang Ahting, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 14.05.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

☞ 20 bis 30 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 15.05.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 16.05.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.



Foto: Klaus-Peter Land

Am Kanal entlang – immer schön flach dahin rollen

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 16.05.2014, 18:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

☞ 20 bis 30 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 17.05.2014, 8:30

HB

U. S. A.-Tour

☞ 50 bis 60 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 6 bis 8 Std.

Mit der Bahn geht es zunächst nach Oldenburg bzw. Rastede. Zur Hauptblütezeit werden wir verschiedene Rhododendronparks im Ammerland durchqueren. Die Rückfahrt ist von Oldenburg vorgesehen. Für Bahnfahrt und Eintritt fallen zusätzliche Kosten an.

Anmelden bis: 10.04.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SAMSTAG, 17.05.2014, 11:00

HB

donne veloce 4

☞ 50 bis 70 km ☚ 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen



Foto: Klaus-Peter Lang

Das Wasser hat den Bogen raus

SONNTAG, 18.05.2014, 9:00

BRHV

Radtour nach Ankeleho - Großenhain

⌚ 83 km
 🚲 16-18 km/h
 🕒 9 bis 10 Std.

Über Wirtschafts- und Waldwege durch das Mietenmoor und die Geesteneriederung nach Ankeleho und Großenhain. Zur Mittags- und Kaffeezeit bestehen Einkehrmöglichkeiten.

Start: Eing. Bürgerpark/Bismarckstr., Bremerhaven

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 18.05.2014, 10:00

HB

Frühlingstour nach Fischerhude

⌚ 60 bis 70 km
 🚲 16-18 km/h
 🕒 6 bis 7 Std.

Durch das Blockland und die Wümmewiesen nach Fischerhude. Hier ist eine Einkehr geplant. Über Ottersberg und Oberneuland geht es zum Ausgangspunkt zurück. Selbstverpflegung.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofspratz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 18.05.2014, 10:00

KLTU

Schiffahrtsromantik & Liebelei in Lesmona

⌚ 40 km
 🚲 10-15 km/h
 🕒 7 Std.

Entlang der Vegesacker Weserpromenade und den Lesumer Flussumern zu verschiedenen historischen Besonderheiten in Bremen-Nord. Schiffsführung und Mittagessen geplant.

Start: Schulkenstraße, Bremen-Vegesack

Kosten: Führung, Kaffeetafel 18 €

Zusatzkosten: Schiffsbesichtigung und Mittagessen

Kontakt: Klaus Merkle und Gisela Lindhorst

Fahrradfreundlich übernachten in Deutschland



Direkt bestellen:
www.bettundbike.de



oder unter 0180-500 34 79*

Preis: 4,95 € für ADFC-Mitglieder und 9,45 € für Nichtmitglieder (jeweils inkl. MwSt. und Versand), Überweisungsträger liegt Lieferung bei.
*0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunktarif max. 0,42 €/Min.

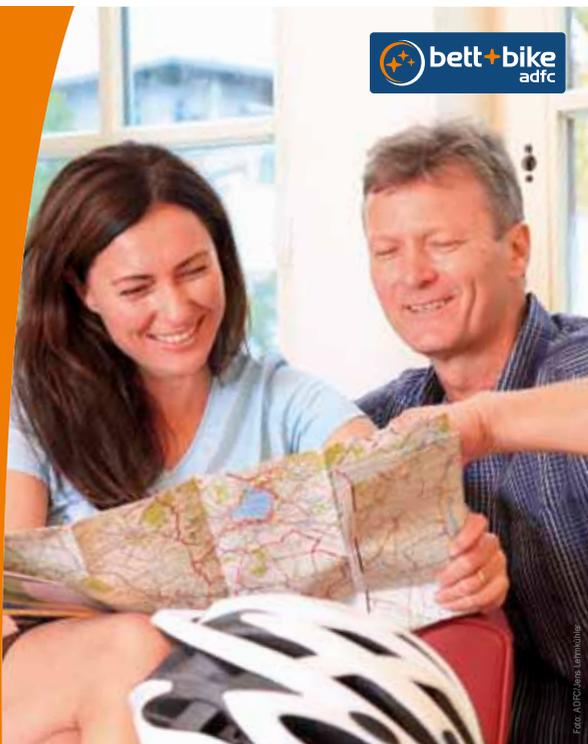


Foto: ADFC/Janis Lammhagen



Mit dem Rad
zur Arbeit

2014

Eine Initiative von
ADFC und AOK



Jetzt anmelden!
1. Juni - 31. August 2014



www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

MONTAG, 19.05.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

↻ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warens., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 20.05.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

↻ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 22.05.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

↻ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 22.05.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

↻ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 23.05.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

↻ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 24.05.2014, 9:30

HB

Spargeltour

↻ 60 km 🚲 16-18 km/h 🕒 8 Std.

Über Riede und Bahlum zum Spargelessen nach Holschenböhl. Über Jerusalem nach Oiste ins Café und

von Verden mit dem Zug zurück. Zusatzkosten: Zug inkl. Rad ca. 9,50 €. Spargel ohne Getränke ca. 20 €

Anmelden bis: 25.04.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
2. Treff: 10:00 Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 25.05.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 80 bis 90 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 23.05.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 25.05.2014, 10:30

VEGE

Nordwolle, Delmenhorst

⚡ 60 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 8 Std.

Auf ruhigen Wegen geht es zum Industriemuseum Nordwolle nach Delmenhorst. Dort nehmen wir an einer Führung teil. Selbstverpflegung, Kaffee-Einkehr, Zusatz-Kosten für Fähre und Führung.

Anmelden bis: 22.05.2014

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

MONTAG, 26.05.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h 🕒 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 27.05.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

FREITAG, 30.05.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen



Foto: Klaus-Peter Land

Keine Pyramiden in Sicht – oder doch?

SAMSTAG, 31.05.2014, 10:00

HB

Egypten

⚡ 60 km 🚲 16-18 km/h 🕒 7 Std.

An Bulten- und Behlingsee entlang über Sagehorn und Bassen nach Egypten. Über Fischerhude (Einkehr) und Borgfeld zurück. Picknickproviand mitnehmen. 2. Treffpunkt: 10:30 h Berliner Freiheit, Vahr.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 01.06.2014, 10:00

HB

Gartenroute in die Wesermarsch

⚡ 80 bis 90 km 🚲 16-18 km/h 🕒 6 bis 7 Std.

Ziel ist ein 6.000 m² großer Privat-Garten in der Wesermarsch mit einer angrenzenden kleinen Gärtnerei. Die TN-Zahl ist begrenzt. Für Eintritt und Führung fallen zusätzliche Kosten an.

Anmelden bis: 17.05.2014

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1
 28357 Bremen-Borgfeld

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

MONTAG, 02.06.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

⚡ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn,

nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaner im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 03.06.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 03.06.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torffkanalbrücke, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 03.06.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 03.06.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umlie-



Foto: Uwe Hennion

Über den Feierabend hinaus – Radreisen ab Seite 11

gende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 04.06.2014, 18:30

HB

Feierabendtour Schwachhausen

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr möglich.

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke, HB

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 05.06.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schnecken- tour

⚡ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 05.06.2014, 18:00

HB

Borgfelder Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und eventuell ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1
28357 Bremen-Borgfeld

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 05.06.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 06.06.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 07.06.2014, 8:30 | 9:00 | 9:15

OHZ

Sternfahrt zur Radlerandacht in Osterholz-Scharmbeck

↻ 8 bis 9 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Start in Ritterhude an der St. Johannes Kirche um 8:30 Uhr, in Pennigbüttel am Emmaus Gemeindehaus um 8:30 Uhr, am Gemeindehaus in Scharmbeckstotel um 9:00 Uhr und an der St. Marien Kirche in Osterholz um 9:15 Uhr.

Um 10:00 Uhr gibt es eine Radlerandacht zum Thema „Alles nur LUFT?!“ in der St. Willehadi Kirche in Osterholz-Scharmbeck,

Anschließend ADFC-Infostand und -Kodieraktion von 10:30 Uhr bis 13:00 Uhr.

1. **Start 8:30:** Riesstraße 54
27721 Ritterhude
2. **Start 8:30:** Sankt-Willehadus-Weg 15,
27711 Osterholz-Scharmbeck
3. **Start 9:00:** Brockenacker 50
27711 Osterholz-Scharmbeck
4. **Start 9:15:** Findorffstraße 16
27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 07.06.2014, 9:00

VEGE

Achim

↻ 100 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 8 Std.

Entlang der Flüsse fahren wir über Achim nach Riede und zurück nach Vegesack. In Riede kehren wir zum Kaffee ein. Selbstverpflegung. Es fallen zusätzlich Fährkosten an.

Anmelden bis: 04.06.2014

Start: Radstation Vegesack
28757 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 07.06.2014, 9:30

HB

Paradies

↻ 60 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 Std.

Eine Tour ins Paradies. Ochtmusperrwerk, Lemwerder, Neuenlande und Huntebrück sind die Stationen dorthin. Von Oldenburg mit dem Zug zurück.

Keine Einkehr, Picknickproviant mitnehmen und Imbiss, gerne auch Fisch.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Zusätzlich Kosten für Zug-Rückfahrt inkl. Radtransport ca. 12 €.

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Anzeige



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! Und zu jedem Mittagsgeschicht servieren wir Ihnen ein hausgemachtes Dessert von unserem Konditor. Probieren Sie unsere feinen Kuchen und Torten – von unserem eigenen Konditor gebacken. Unsere süßen Köstlichkeiten stehen ab 14.00 Uhr für unsere Gäste bereit.

Bei schönem Wetter lädt unser Biergarten direkt an der Weser gelegen zum entspannten Verweilen ein oder bei einem Zwischenhalt Kraft und Energie für die nächste Etappe zu tanken.

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 ♦ Familienfeiern
Firmenfeiern ♦ Kamin-Lounge ♦ SKY Partner ♦ Kinderecke

Immer wieder

Regelmäßige Touren 2014

Hier finden Sie eine Übersicht der regelmäßig stattfindenden, kostenlosen ADFC-Feierabend- und sonstigen -Kurztouren, geordnet nach Startpunkten in Bremen, Bremen-Nord, Bremerhaven, Osterholz-Scharmbeck, Lilienthal und Achim.

Bevor Sie zu einer dieser Touren starten, schauen Sie bitte für den konkreten Termin in den Tourenkalender (außer Achimer Feierabendtouren). Dort finden Sie weitere Infos zur Tour. Sollten Sie noch Fragen haben – die Kontaktdaten der Tourenleiter/innen stehen auf den Seiten 40/41.

**Start: Bremen-Findorff, Torfkanal/
Utbremer Ring, Eingang Bürgerpark** (HB)

Feierabendtour Findorff

Vom 1. April bis 7. Oktober

Jeden 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr

**Start: Bremen-Mitte,
Radstation am Hbf., Bahnhofplatz 14a** (HB)

donne veloce, schnelle Tour für Frauen

5. April bis 4. Oktober

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 11 Uhr

Start: Bremen-Borgfeld (HB)
Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

Borgfelder Feierabendtour

8. 5., 5. 6., 17. 7., 11. 9.,
donnerstags, 18 Uhr

Start: Bremen-Schwachhausen, (HB)
Kulenkampffallee/Riensberg-Apotheke

Feierabendtour Schwachhausen

Vom 7. Mai bis 3. September

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:30 Uhr

Start: Bremen-Östliche Vorstadt, (HB)
Speiche, Fehrfeld 62/Vor dem Steintor

Flotte Winterwanderung

Sonntag, 2. Februar bis 30. März und vom

11. Januar bis 30. März 2015, (außer 25. 1.), 8 Uhr

Start: Bremen-Vahr, (HB)
Berliner Freiheit, Sanitätshaus

Vahrer Montagstour

Am 17. März, 20. Oktober und 27. Nov.,
15. Dez., 11 Uhr

Vom 28. April bis 15. September, 10 Uhr

Jeden 3. Montag im Monat,
Ausnahme: 28. April

Start: Bremen-Hastedt, (HB)
**Hastedter Osterdeich 230,
Paulaner's im Wehrschloss**

Hastedter Montagstour

Am 3. März sowie

vom 6. Oktober bis 1. Dezember, 11 Uhr

Vom 7. April bis 1. September, 10 Uhr

Jeden 1. Montag im Monat

Start: Bremen-Neustadt, (HB)
**Werdersee/Deichschart,
Buntentorsteinweg 270**

Neustädter Feierabendtour

Vom 1. Februar bis 29. März und

vom 4. Oktober bis 31. März 2015

Jeden Samstag, 14 Uhr

Vom 4. April bis 26. September:

Jeden Freitag, 17 Uhr

**Start: Bremen-Vegesack,
Radstation, Bahnhofplatz**

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

Vom 1. April bis 30. September
Jeden Dienstag, 18 Uhr

Flotte Feierabendtour

Vom 31. März bis 29. September:
In den geraden Kalenderwochen:
14-tägig montags, 18 Uhr,
Ausnahme: 9. Juni (nicht für Rennräder geeignet)

Vegesacker Vormittagstour

Vom 16. April bis 18. August
1 x monatlich mittwochs, 10 Uhr

Schneckentour

Vom 24. April bis 25. September
14-tägig donnerstags, 16 Uhr

**Start: Bremerhaven
Wilhelm-Kaisen-Platz / Stadthalle**

BRHV

Feierabendtour

Vom 4. Januar bis 22. März und vom
4. Oktober bis 28. März 2015
Jeden Samstag, 14 Uhr (außer 13., 20., 27. Dez.)

Feierabendtour

Vom 3. April bis 25. September:
Jeden Donnerstag, 18 Uhr (außer 29. Mai)

**Start: Osterholz-Scharmbeck,
Marktplatz**

OHZ

Feierabendtour

Vom 1. April bis 2. September:
Jeden 1. Dienstag im Monat, 19 Uhr

Feierabendtour

Vom 18. April bis 19. September
Jeden 3. Freitag im Monat, 18 Uhr

**Start: Lilienthal,
Rathaus, Klosterstr. 16**

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

Vom 1. April bis 7. Oktober:
Jeden 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

Lilienthaler Feierabendtour

Vom 9. April bis 10. September:
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr

Start: Achim, Bibliothekenplatz

ACH

Feierabendradeln in Achim

Vom 18. März bis 23. September
Jeden Dienstag, 18:30 Uhr
Vom 4. Oktober bis 14. März 2015
Jeden 1. u. 3. Samstag im Monat, 14:30 Uhr

Der direkte Draht

Hier finden Sie alle aktiven ADFC-Tourenleiter/innen 2014, sortiert von

Haben Sie Fragen zu einer Tour? Rufen Sie an oder senden Sie eine E-Mail – Sie bekommen Antwort, ganz Da die Tourenleiter/innen die Touren ehrenamtlich in ihrer Freizeit planen, organisieren und durchführen keine festen Bürozeiten.

Hans-Volker Abendroth Tel. (0471) 8 56 16
hans-volker.abendroth@adfc-bremen.de

BRHV

Gabriela Grunenberg Tel. (04749) 10 33 38
gabriela.grunenberg@adfc-osterholz.de

OHZ

Wolfgang Ahting Tel. (0421) 65 33 05
wolfgang.ahting@adfc-bremen.de

VEGE

Andrew Harrison Tel. 0152 04 96 13 68
andrew.harrison@adfc-bremen.de

HB

Wolfgang Bevern, Tel. (0421) 83 38 39
wolfgang.bervern@adfc-bremen.de

VEGE

Jutta Heitmueller Tel. (04298) 6 99 99 60
jutta.heitmueller@adfc-bremen.de

HB

Christel Bösche Tel. (0421) 67 19 14
bremen-nord@adfc-bremen.de

VEGE

Uwe Henrion Tel. (0421) 44 48 80
uwe.henrion@adfc-bremen.de

HB

Wilhelm Bolte Tel. (0421) 25 92 34
wilhelm.bolte@adfc-bremen.de

HB

Klaus Hertling Tel. (0471) 7 65 98
klaus.hertling@adfc-bremen.de

HB

Hartmut Borrmann Tel. (0421) 6 36 21 79
hartmut.borrmann@adfc-bremen.de

VEGE

Herbert Kablitz Tel. (04207) 80 20 97
herbert.kablitz@adfc-verden.de

ACH

Jürgen Bösche Tel. (0421) 67 19 14
bremen-nord@adfc-bremen.de

VEGE

Hilmar Kante Tel. (04207) 30 05
hilmar.k@adfc-verden.de

ACH

Karl-Heinz Böttjer Tel. (0421) 68 52 47 91
karl-heinz.boettjer@adfc-bremen.de

HB

Jörg Kappmeyer Tel. (04791) 5429
joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de

OHZ

Sandra Conrad-Juhls Tel. (0421) 6 16 58 89
sandra.conrad-juhls@adfc-bremen.de

HB

Bärbel Knaack Tel. (0421) 6 02 86 21
baerbel.knaack@adfc-bremen.de

VEGE

Ilse Ellinghausen Tel. (0421) 41 14 23
ilse.ellinghausen@adfc-bremen.de

HB

Fred Laackmann Tel. (04235) 94 37 77
fred.laackmann@adfc-verden.de

VER

Rüdiger Frese Tel. (0421) 65 35 29
ruediger.frese@adfc-bremen.de

VEGE

Eberhard Liepe Tel. (04791) 5 78 58
eberhard.liepe@adfc-osterholz.de

OHZ

Elke Gemkow nur per E-Mail
elke.gemkow@adfc-bremen.de

HB

Stephan Koch Tel. (04298) 46 70 66
stephan.koch@adfc-osterholz.de

OHZ

Heinz Grevenstette Tel. (0421) 65 32 34
heinz.grevenstette@adfc-bremen.de

HB

Gisela Lindhorst Tel. Tel. (04236) 4 72
glindhorst@web.de

KLTL

Christa Grimm Tel. (04792) 12 71
christa.grimm@adfc-osterholz.de

OHZ

Klaus Merkle Tel. (04236) 82 97
kl.merkle@t-online.de

KLTL

Hannah Grundey Tel. (0421) 55 65 93
hannah.grundey@adfc-bremen.de

HB

Knut Müller Tel. (04740) 13 63
info@adfc-bremerhaven.de

BRHV

A-Z.

bestimmt!
n, haben sie

Claus Neubauer Tel. (04793) 25 08
neubauer@adfc-osterholz.de **OHZ**

Klaus Plump Tel. (04791) 5 85 19
klaus.plump@adfc-osterholz.de **OHZ**

Rainer Rehbein Tel. (0421) 70 29 19 (17-20 Uhr)
rainer.rehbein@adfc-bremen.de **HB**

Sylvia Schelb Tel. (0421) 3 96 25 75
sylvia.schelb@adfc-bremen.de **HB**

Horst Schindel Tel. (04202) 68 87
ACH

Hans-Jürgen Schröder Tel. (0421) 82 13 02
hans-juergen.schroeder@adfc-bremen.de **HB**

Heike Schulz Tel. (04791) 8 21 42
heike.schulz@adfc-osterholz.de **OHZ**

Bernd Schumann Tel. (04706) 71 07
bernd.schumann@adfc-bremerhaven.de **BRHV**

Andreas Suttrop Tel. (0421) 38 33 07
andreas.suttrop@adfc-bremen.de **HB**

Hans Theuerkauf Tel. (04791) 71 97
hans.theuerkauf@adfc-osterholz.de **OHZ**

Helmut Tjarks Tel. 0162 9 73 16 02
helmut.tjarks@adfc-bremen.de **HB**

Peter Tonnemacher Tel. (0421) 40 25 46
peter.tonnemacher@adfc-verden.de **ACH**

Willi von der Höhe Tel. (04202) 37 85
von-der-hoehe@ewetel.net **ACH**

Christian Waldhausen Tel. (0421) 44 48 47
christian.waldhausen@adfc-bremen.de **HB**

Jürgen Wiese Tel. (0421) 53 36 28
juergen.wiese@adfc-bremen.de **HB**

Klaus Wilske Tel. (0421) 1 61 96 13
klaus.wilske@adfc-bremen.de **VEGE**

Uwe Wöhlbrandt Tel. (0421) 4 98 71 13
uwe.woehlbrandt@adfc-bremen.de **HB**

Hans-Jürgen Wolff Tel. (04298) 17 12
hans-juergen.wolff@adfc-osterholz.de **OHZ**

Legende:	
Symbol	Bedeutung
	Streckenlänge
	Dauer (ca.)
	Touren-Geschwindigkeit*
ACH	Achim
BRHV	Bremerhaven
CUX	Cuxhaven
HB	Bremen
KLTL	Kirchlinteln
OHZ	Osterholz
VEGE	Bremen-Nord
*Die angegebene Touren-Geschwindigkeit dient Ihrer Selbsteinschätzung. Wenn Sie das angegebene Tempo auf einer gut zu fahrenden, ebenen Strecke bei Windstille dauerhaft halten können, dann entspricht die Tour Ihrem persönlichen Leistungsvermögen. Natürlich wird je nach Situation und äußeren Bedingungen von diesem Tempo abgewichen.	

SAMSTAG, 07.06.2014, 11:00

HB

donne veloce 5

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 08.06.2014, 11:00

OHZ

Skulpturenpark Kramelheide

⚡ 55 bis 65 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Das heutige Ziel unserer Tour ist Kramelheide. Hier können wir den Skulpturenpark besichtigen und das besondere Ambiente bei Kaffee und Kuchen genießen.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Gabriela Grunenberg, ADFC Osterholz



Foto: Gerhard Hövermann

Kunst ist was gefällt – auch wenn's fast zerfällt

MONTAG, 09.06.2014, 7:45

HB

Mönchswegroute Niedersachsen/Bremen

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 bis 9 Std.

Der bislang durch Dänemark und Schleswig-Holstein verlaufende Mönchsweg wird durch Niedersachsen um ca. 200 km bis nach Bremen erweitert. Dann geht es von Wischhafen über Harsefeld und Zeven bis nach Bremen. Wir wollen an der feierlichen Eröffnung der Mönchswegroute Niedersachsen/Bremen teilnehmen - sie findet am Pfingstmontag im Harsefelder Klosterpark statt.

Anmelden bis: 30.04.2014

Start: Borgfelder Kirche, Borgfelder Landstr. 15, HB

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €; zusätzliche Kosten für die Rückfahrt mit der Bahn.

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DIENSTAG, 10.06.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 11.06.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16

28865 Lilienthal

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 12.06.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 13.06.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 15.06.2014, 9:00

BRHV

Flotte Küstentour

⚡ 110 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 9 bis 10 Std.

Flotte Tour entlang der Land Wurster Küste, Elbe-deich bis Otterndorf für Teilnehmer mit guter Kondition. Für E-Bikes NICHT GEEIGNET. HELMPFLICHT! Empfohlen wird Rucksackverpflegung, evtl. Einkehrmöglichkeit zur Kaffeezeit.

Start: Parktor Speckenbüttel, Parkstraße 27580 Bremerhaven

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Hans-Volker Abendroth, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 15.06.2014, 9:00

HB

Tour durch die Hacheniederung

⚓ 110 km
 🚲 18-20 km/h
 🕒 10 Std.

Längere, sportliche Radtour mit Steigungen und wenigen Pausen. Es wird in zügigem Tempo gefahren, auch auf unbefestigten Wegen. Für geübte Tourenfahrer mit guter Kondition. Einkehr in Freidorf.

Anmelden bis: 08.06.2014

Start: Grollander Krug, Emslandstr. 30, 28259 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Elke Gemkow, ADFC Bremen

SONNTAG, 15.06.2014, 9:30

KLTL

Entlang der Wümme zur Wieste Kräuterregion

⚓ 40 km
 🚲 10-15 km/h
 🕒 7 Std.

Besichtigung der Ausstellung im Sottrumer Heimathaus. Vorbei an den großen Inlanddünen in Everinghausen, entlang der Wümme-Wieste-Niederung.

Start: Heimathaus, Sottrum

Kosten: Führung, Eintritt, leichtes Mittagessen und Kaffeetafel 24,50 €

Kontakt: Klaus Merkle u. Gisela Lindhorst

SONNTAG, 15.06.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚓ 80 bis 90 km
 🚲 18-20 km/h
 🕒 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 13.06.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MONTAG, 16.06.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

⚓ 20 bis 40 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 17.06.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚓ 20 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-

In einem Moment noch Großstadtrauschen

Und plötzlich ...
Stille

Infos, Angebote
und Radtourplaner auf
[thuelfelder-
talsperre.de](http://thuelfelder-talsperre.de)

Sternfahrten, Rundtouren, Tagesrouten –
tausend Möglichkeiten, ein Ziel: Auf dem Rad
den Alltag hinter sich zu lassen. Entdecken Sie
die Region und atmen Sie auf!

Erholungsgebiet
im Oldenburger Münsterland
**Thülsfelder
Talsperre**



I 
Bremen

 adfc
Bremen

Familientour
 adfc
Bremen
FAHRRAD
Rallye

Foto: Rolf Müller

Spielend ans Ziel!

Zum großen Sommerfest
„100 Jahre BUND“
BUND-Kinderwildnis, Stadtwerder

Sonntag, 22. Juni 2014
Start ab ca. 11 Uhr

 adfc
Bremen

 BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

 AOK
Die Gesundheitskasse

www.adfc-bremen.de

Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

VEGE

MITTWOCH, 18.06.2014, 10:00

Vegesacker Vormittagstour

⚡ 20 bis 25 km  14-16 km/h  2 bis 2,5 Std.
Auf neuen und alten Wegen Bremen-Nord und das Umland oder die andere Weserseite erkunden (Fährkosten). Getränk mitbringen, keine Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Wolfgang Ahting, ADFC Bremen-Nord

VEGE

DONNERSTAG, 19.06.2014, 16:00

Vegesacker Schnecken tour

⚡ 15 bis 20 km  12-14 km/h  2 Std.
In gemächlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fährkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

BRHV

DONNERSTAG, 19.06.2014, 18:00

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.
Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

HB

FREITAG, 20.06.2014, 17:00

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.
Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.
Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

OHZ

FREITAG, 20.06.2014, 18:00

Feierabendtour OHZ

⚡ 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.
Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 21.06.2014, 8:45

HB

Von der Weser an die Hache

n 65 km  14-16 km/h  8 Std.

Anfahrt mit dem Zug nach Eyrstrup. Hier beginnt eine herrliche Tour über Bücken, Bruchhausen-Vilsen und Uenzen bis nach Syke. Unterwegs gibt es eine Kaffee-Einkehr und einen Besuch in einem wunderschönen Garten. Ab Syke mit der Bahn zurück. Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Mitnahmemöglichkeit der Fahrräder.

Anmelden bis: 19.06.2014**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 21.06.2014, 10:00

OHZ

Gedenkstätte des Bauernkrieges in Altenesch

n 75 km  16-18 km/h  10 bis 11 Std.

Besichtigung der Gedenkstätte über den Bauernkrieg (Stedinger gegen Bremer Erzbisum und Adel) mit geschichtlicher Erläuterung. Fahrkosten 2 €.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 21.06.2014, 11:00

HB

donne veloce 6 - solstizio d'estate

n 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 22.06.2014, AB 11:00

HB

ADFC-FahrradRallye für Familien

n 10 bis 12 km  10-15 km/h  4 bis 5 Std.

Knifflige Aufgaben, schöne Strecken, interessante Ziele am Wegesrand machen die ADFC-Fahrrad-Rallye für Familien-Teams (3-5, mind. 1 Erwachsener, mind. 1 Kind) spannend und abwechslungsreich. Am Ende treffen sich alle zum großen Sommerfest anlässlich des 100. Geburtstag des BUND Bremen in der Kinderwildnis auf dem Stadtwerder (beim Café Sand). Anmeldung erforderlich.

Anmelden bis: 15.06.2014**Start:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben**Teilnahmegebühr:** 15 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 10 €**Kontakt:** fahrradrallye@adfc-bremen.de

MONTAG, 23.06.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

n 40 bis 45 km  18-20 km/h  3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack
28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack
ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 24.06.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

n 20 bis 35 km  14-16 km/h  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack
28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske
ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 25.06.2014, 10:00

ACH

Eine Tagestour ins Ungewisse

n 60 km  14-16 km/h  1 Tag

Die Tour führt zu interessanten Zielen, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten im Umland. Einkehr nicht vorgesehen (nur auf mehrheitlichen Wunsch). Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus
28832 Achim**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC-Mitgl. 3 €**Kontakt:** Hilmar Kante
ADFC Achim

Foto: Markus Hübner

Tourentermine für Kinder, Jugendliche & Familien
auch mal spontan: tours4U@adfc-bremen.de

DONNERSTAG, 26.06.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 27.06.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen



Foto: Hannah Grundey

Hinterm Deich geht's leichter gleich

SAMSTAG, 28.06.2014, 6:00

HB

Rückenwindtour

☞ 200 km ☚ über 25 km/h ⌚ 16 Std.

200 Kilometer – mit dem Wind im Rücken immer weiter weg

Reiseleistungen: Geführte Tour, es können Kosten entstehen für Fähren und Bahnfahrten.

Anmelden bis: 27.06.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofspatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen

SAMSTAG, 28.06.2014, 10:00

HB

Bremen und umzu

☞ 50 bis 70 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 6 bis 7 Std.

Wind und Wetter bestimmen Richtung, Streckenlänge und Ziel. Picknickproviant mitnehmen, Einkehr ungewiss.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofspatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 28.06.2014, 10:00

OHZ

MUNA Lübberstedt

☞ 60 bis 70 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Diese Tour führt über Hellingst und Oldendorf zur früheren „Lufthauptmunitionsanstalt“ (www.muna-luebberstedt.de) nach Lübberstedt. Hier ist eine Führung über das Gelände geplant. Es ist eine Mittagseinkehr vorgesehen. Es entstehen Kosten für die Führung von 3 €.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

Sonntag, 29.06.2014, 9:00

HB

Nach Rotenburg (Wümme) auf dem schönen Wümmeradweg

☞ 95 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 10 Std.

Auf dem Wümme-Radweg nach Rotenburg und zurück; dort 2 Stunden Aufenthalt frei verfügbar für Picknick, Einkehr oder Bummeln.

Start: Vor der Kirche Oberneuland, Oberneulander Landstraße 37a, 28355 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

SAMSTAG, 29.06.2014, 9:00

OHZ

Wir besuchen das Lager Sandbostel

☞ 80 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 10 bis 11 Std.

Besichtigung der Dokumentations- und Gedenkstätte Lager Sandbostel mit Führung. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags Kaffee-Einkehr. Führungskosten 3 € (als Spende).

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

Sonntag, 29.06.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

☞ 80 bis 90 km ☚ 18-20 km/h ⌚ 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 27.06.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen



Foto: Uwe Henrion

Ein Mann - ein Baum (v.r.n.l.)

SONNTAG, 29.06.2014, 10:30

BRHV

Von Bremen-Burg nach Fischerhude

☞ 70 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 Std.

Diese Tour beginnt am Bahnhof Bremen-Burg (An- und Rückfahrt individuell) und führt über Lesumdeich, Wümmedeich und Wümmewiesen nach Fischerhude (Einkehrmöglichkeiten). Selbstverpflegung. NWB ab Bremerhaven-Hbf 8:42 Uhr (Ankunft 9:21 Uhr) oder ab 9:42 Uhr (Ankunft 10:21 Uhr).

Start: Bahnhof Bremen-Burg

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Hans-Volker Abendroth, ADFC Bremerhvn.

DIENSTAG, 01.07.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 01.07.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

☞ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torfkanalbrücke, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 01.07.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

☞ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16

28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 01.07.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

☞ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 02.07.2014, 18:30

HB

Feierabendtour Schwachhausen

☞ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr möglich.

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke

28211 Bremen-Schwachhausen

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 03.07.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schnecken- tour

☞ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 03.07.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 04.07.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

☞ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart

28201 Bremen-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 05.07.2014, 9:00

OHZ

Tour zum Wolfscenter Dörverden

N 80 km  16-18 km/h  10 bis 11 Std.

Mit dem Zug nach Verden und weiter mit dem Rad nach Dörverden. 2 Stunden Besichtigung des Wolfcenters. Kosten: 25 € für Bahnfahrt und Eintritt.

Anmelden bis: 20.06.2014**Start:** Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 05.07.2014, 10:00

HB

3-Seen-Tour

N 60 km  16-18 km/h  7 Std.

An drei Seen und dem „Großen Meer“ entlang geht's nach Delmenhorst. Am Gelände von Delmod und dem Linoleumwerk vorbei zur Einkehr. Anschließend an Jute und Nordwolle vorbei, über Heidkrug und Brokhuhtinger Landstraße zurück.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 05.07.2014, 11:00

HB

donne veloce 7

N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 06.07.2014, 9:00

VEGE

Huvenhoopsmoor

N 60 km  18-20 km/h  8 Std.

An Worpswede vorbei geht es zum Huvenhoopermoor. Nach Erkundung des Moorlehrpfades stürmen wir das Kuchenbuffet in Augustendorf. Selbstverpflegung. Rückkehr ist mit dem Moorexpress geplant. Es fallen Bahnkosten an.

Anmelden bis: 01.07.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 06.07.2014, 9:00

BRHV

Radtour zur Monsilienburg

N 84 km  16-18 km/h  9 bis 10 Std.

Auf Wirtschafts- und Waldwegen und verkehrsarmen

Straßen in Richtung Beverstedt-Wellen zur Monsilienburg. Mittags u. Kaffeezeit: Möglichkeit d. Einkehr.

Start: Schaufenster Fischereihafen, 27572 BRHV**Teilnahmegebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 06.07.2014, 10:00

OHZ

Otterbiotop Lunestedt

N 80 km  16-18 km/h  8 bis 9 Std.

Aus einer ehemaligen biologischen Klärteichanlage ist das Biotop in Lunestedt entstanden. Inzwischen leben dort viele Otter. Der neue, im letzten Herbst eröffnete, Naturlehrpfad macht eine Radtour dorthin lohnenswert.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Hans Theuerkauf, ADFC Osterholz

MONTAG, 07.07.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

N 20 bis 40 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Foto: Alexander Schurmann

...wenn bei Harriersand die Sonne im Wasser versinkt

MONTAG, 07.07.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

N 40 bis 45 km  18-20 km/h  3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 08.07.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 09.07.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 10.07.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 11.07.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 12.07.2014, 8:00

HB

Sommertour

⚡ 70 bis 75 km 🚲 16-18 km/h 🕒 6 bis 8 Std.

Die Tour beginnt mit einer Schiffsfahrt auf der Weser bis Bremerhaven. Nach dem Aufenthalt in der Seestadt folgen wir nicht dem Deich an der Weser sondern unserer eigenen Route über Loxstedt, Garlstedt nach Borgfeld. Für Schiffsfahrt mit Radtransport entstehen zusätzliche Kosten.

Anmelden bis: 01.07.2014**Start:** Martinianleger, Schlachte 2
28195 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SONNTAG, 13.07.2014, 10:00

HB

Kaisenscheune

⚡ 55 km 🚲 16-18 km/h 🕒 7 Std.

Hinfahrt über Wümme Nord, Rückfahrt über den Hexenberg. Vor oder nach der Besichtigung in Borgfeld eine Einkehr oder bei Meyerdieks/Hexenberg. Je nach Windrichtung andersherum - dann Einkehr woanders.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 13.07.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 70 bis 90 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

DIENSTAG, 15.07.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 17.07.2014, 12:00

HB

Flotte Cafétour

⚡ 90 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 8 Std.

Flotte Radtour durch Wald und Flur zur Teestube in Kirchhatten. Picknickproviant mitnehmen, Selbstverpflegung.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 17.07.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

⚡ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Böschke, ADFC Bremen-Nord



Foto: Matthias Krause

10 Jahre Tour de Natur

Sonntag, 20. Juli 2014

Treffen ab 10 Uhr
Start beim Roland-Center,
Bremen-Huchting
um 10:30 Uhr

ROLAND-CENTER
BREMEN



www.adfc-bremen.de

DONNERSTAG, 17.07.2014, 18:00

HB

Borgfelder Feierabendtour

⌚ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Eine Gemütliche Runde miteinander: Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und eventuell ein kleiner Umtrunk zum Abschluss. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1
28357 Bremen-Borgfeld

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 17.07.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 18.07.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⌚ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 18.07.2014, 18:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

⌚ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 19.07.2014, 10:00

HB

Lemwerder

⌚ 60 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 Std.

Diese Fahrt führt durch Findorff, Walle, Gröpelingen, Oslebshausen, Gambke und Burg nach Vegesack (Einkehr). Mit der Fähre (ca.1,50 €) über die Weser. Über Ochtumsperrwerk und Stephani zurück. Je nach Wind auch anders herum.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofspatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 5 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 19.07.2014, 11:00

HB

donne veloce 8

 50 bis 70 km
  20-22 km/h
  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen



Foto: Alexander Schumann

Let the sunshine in...

SONNTAG, 20.07.2014, 9:00

BRHV

Küstenradtour nach Dorum-Neufeld

 60 km
  14-16 km/h
  9 Std.

Vom Auswandererhaus durch das Hafengebiet und entlang der Wurster Küste nach Dorum-Neufeld mit einem Besuch des Nationalpark-Hauses, des Kutterhafens und des Leuchtturms Obereversand. Vor Ort bestehen verschiedene Einkehrmöglichkeiten.

Start: Auswandererhaus, Columbusstr. 65
27568 Bremerhaven

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Bernd Schumann, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 20.07.2014, 10:00

OHZ

Mit Paddel und Pedale

 35 km
  14-16 km/h
  8 bis 9 Std.

Die Radstrecke beträgt ca. 35 Kilometer. An der Kanu-Scheune in Lilienthal starten wir gegen 11:30 Uhr zu einem Paddel-Rundkurs (ca. 5 Stunden). Einkehr ist vorgesehen. Rückkehr ist ca. 18 - 19 Uhr. Kosten pro Kanu: 30 €.

Anmelden bis: 06.07.2014

Start: Bahnhof OHZ
27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Jörg Kappmeyer, ADFC Osterholz

SONNTAG, 20.07.2014, 10:00

KLT

Durchs Blockland zur Kirche in Wasserhorst

 40 km
  10-15 km/h
  7 Std.

Am Kuhgraben entlang der Wümme, Lilienthal, auf der Wümme-Nordseite nach Wasserhorst (Besichtigung der Kirche). Unterwegs Einkehr ins Melkhus, danach zum Mittagessen in ein Gasthaus. Über den Wümmedeich Südseite zurück zum Fallturm.

Start: Universität Bremen, Fallturm

Kosten: Führung mit Kaffeetafel 18 €

Zusatzkosten: Mittagessen im Gasthaus

Kontakt: Klaus Merkle und Gisela Lindhorst

SONNTAG, 20.07.2014, 10:00

HB

Tour de Natur – 10 Jahre

 20 bis 30 km
  12-15 km/h
  4 bis 6 Std.

Rund ums Roland-Center durch Bremens grüne Umgebung – mit über 500 Radfahrern gemeinsam unterwegs. Mit Picknick/Imbiss und großer Pause.

Start: Roland-Center, Bremen-Huchting

Kontakt: tobias.leuze@adfc-bremen.de

MONTAG, 21.07.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

 20 bis 40 km
  14-16 km/h
  3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 21.07.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

 40 bis 45 km
  18-20 km/h
  3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 22.07.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

 20 bis 35 km
  14-16 km/h
  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 23.07.2014, 10:00

ACH

Eine Tages tour ins Ungewisse

⚓ 60 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 1 Tag

Die Tour führt zu interessanten Zielen, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten im Umland. Einkehr nicht vorgesehen (nur auf mehrheitlichen Wunsch). Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus
28832 Achim

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC-Mitgl. 3 €

Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

MITTWOCH, 23.07.2014, 10:00

VEGE

Ve gesacker Vormittagstour

⚓ 20 bis 25 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 2 bis 2,5 Std.

Auf neuen und alten Wegen Bremen-Nord und das Umland oder die andere Weserseite erkunden (Fährkosten). Getränk mitbringen, keine Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Wolfgang Ahting, ADFC Bremen-Nord



Foto: Klaus-Peter Land

Erlebnis der besonderen Art: Rosette de Paris

Radurlaub vor der Haustür

DONNERSTAG, 24.07.2014, 12:00

HB

Flotte Cafétour

⚓ 80 km
 🚲 18-20 km/h
 🕒 7 bis 8 Std.

Im Melkhus Iserloy erwarten uns leckere Torten und Kuchen. Wir radeln um Delmenhorst durch die Wildeshauser Geest über Ganderkesee nach Iserloy und zurück über Klein Henstedt und Groß Ippener nach Bremen. Selbstverpflegung, Proviant mitnehmen.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Helmut Tjarks, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 24.07.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚓ 25 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 25.07.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚓ 15 bis 35 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 26.07.2014, 15:00

OHZ

Freilichtbühne Lilienthal

⚓ 35 bis 40 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 6 bis 7 Std.

Wer die Freilichtbühne kennt, weiß, dass dieses Open Air Theater ein Erlebnis der besonderen Art ist. Wir sehen uns das Stück „Der Name der Rose“ um 17 Uhr an. Es entstehen zusätzliche Kosten von 9 € für die Theaterkarten.

Anmelden bis: 24.07.2014

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SONNTAG, 27.07.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚓ 80 bis 90 km
 🚲 18-20 km/h
 🕒 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 25.07.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 27.07.2014, 11:00

ACH

Radtour von Dorf zu Dorf

⚓ 60 km
 🚲 14-16 km/h
 🕒 1 Tag

Diese Tour führt uns im großen Bogen durch kleine, ruhige Ortschaften. Auf größtenteils verkehrsarmen Straßen und Wegen fahren wir durch insgesamt 16 Orte (Ahßen-Oetzen, Wulmstorf, Hiddestorf, Einste, Holtum, Hustedt, Martfeld, Hollen, Spraken, Wachen-dorf, Gödestorf, Bahlum, Imhorst, Felde, Donnerstedt und Eißel) oder nahe daran vorbei. Unterwegs be-

steht die Möglichkeit für ein bis zwei Kaffeepausen, ansonsten ist aber Rucksackverpflegung angesagt.

Anmelden bis: 01.07.2014

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC-Mitgl. 3 €

Kontakt: Horst Schindel, ADFC Achim

SONNTAG, 27.07.2014, 11:00 - 18:00

HB

18. Bremer Fahrradfestival des ADFC (im Rahmen der BREMINALE)

☞ 0 bis 1 km 🚲 0-12 km/h 🕒 1 bis 7 Std.

Fahrrad-Spiel, Fahrrad-Spaß und Fahrrad-Infos rund ums Rad auf dem autofreien Osterdeich, zwischen Bio-Deich-Bankett und Breminale-Spektakel. Fahrradparcours, Fahrrad-Musik und Fahrrad-Artistik - alles live zu erleben, umsonst und draußen. Fahrräder aller Arten laden zum Ausprobieren ein. Gebrauchte-Fahrradmarkt und Codierung sind auch mit dabei.

Start: Osterdeich, nahe Altenwall, Bremen

Kontakt: www.bremerfahrradfestival.de

Radurlaub vor der Haustür

Montag, 28.07.2014, 10:00

HB

Bremen und umzu

☞ 50 bis 70 km 🚲 16-18 km/h 🕒 7 Std.

Wind und Wetter bestimmen Richtung, Streckenlänge und Ziel. Picknickproviant mitnehmen, Einkehr ungewiss.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 29.07.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 31.07.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schnecken tour

☞ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemächlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord



Foto: Antje Hoffmann



Sonntag 27. Juli 2014
11 - 18 Uhr

AUF DEM OSTERDEICH
(autofrei zwischen
Tiefer und Mozartstraße)

Das Seminar für Umwelt,
Haus und Verkehr

Freie
Hansestadt
Bremen

AOK
in Zusammenarbeit

BREMINALE
www.breminale.de

www.bremerfahrradfestival.de

DONNERSTAG, 31.07.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 01.08.2014, 10:00

HB

Café Salon 1900 in Offenwarden

N 70 km  18-20 km/h  7 bis 8 Std.

Kaffeisieren im nostalgischen Flair mit köstlichen Kuchen sowie exquisiten Torten. Außerdem gibt es noch eine historische Puppenstubenausstellung zu bestaunen. Selbstverpflegung, ausreichend Getränke mitnehmen.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

FREITAG, 01.08.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

N 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 02.08.2014, 11:00

HB

donne veloce 9

N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 03.08.2014, 9:00

VEGE

Seefeld

N 100 km  18-20 km/h  8 Std.

Der Landfrauenmarkt an der Seefelder Mühle ist das Ziel. Es werden Spezialitäten aus der Region angeboten, auch selbstgebackene Torten. Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 31.07.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 03.08.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

N 80 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 01.08.2014**Start:** Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Foto: Markus Hübner

Sommer, See, Sand & mehr (auch in den Schuhen)

SONNTAG, 03.08.2014, 13:00

BRHV

Radtour zum Stoteler See

N 40 km  14-16 km/h  1/2 Tag

Nach der Fahrt über die Wirtschaftswege der an Bremerhaven angrenzenden Orte – bei hoffentlich bestem Sommerwetter – sind am Stoteler See Baden, Sonnenbaden und Picknick angesagt. Eine Einkehrmöglichkeit ist vorhanden.

Start: Schaufenster Fischereihafen
27572 Bremerhaven**Teilnahmegebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Knut Müller, ADFC Bremerhaven

MONTAG, 04.08.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

N 20 bis 40 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 04.08.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-NordN 40 bis 45 km  18-20 km/h  3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

Foto: Markus Hübner

... und auf keinen Fall die Sonne vergessen!

DIENSTAG, 05.08.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-NordN 20 bis 35 km  14-16 km/h  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 05.08.2014, 18:00

HB

Feierabendtour FindorffN 25 bis 40 km  16-18 km/h  2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torffkanalbrücke, HB-Findorff**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 05.08.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler FeierabendtourN 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 05.08.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZN 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz

Radurlaub vor der Haustür

MITTWOCH, 06.08.2014, 10:00

VEGE

Nordwolle, DelmenhorstN 55 km  14-16 km/h  8 Std.

Auf ruhigen Wegen zum Industriemuseum Nordwolle Delmenhorst. Dort Führung. Selbstverpflegung, Kaffee-Einkehr, Zusatz-Kosten für Fähre und Führung.

Anmelden bis: 01.08.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 06.08.2014, 18:30

HB

Feierabendtour SchwachhausenN 25 bis 40 km  16-18 km/h  2 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr möglich.

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke, HB**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 07.08.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener FeierabendtourN 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 08.08.2014, 10:00

HB

Urlaub vor der HaustürN 82 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Die Tour führt auf überwiegend ruhigen Strassen über Gut Varel, Groß-Mackenstedt, Horstedt, Prinzhöfte nach Simmerhausen. Dort wartet eine wunderschöne Blumen- und Wasserlandschaft. Picknickprovan und ausreichend Getränke mitnehmen.

Start: Am Neustädter Bahnhof, 28199 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

FREITAG, 08.08.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

N 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Radurlaub vor der Haustür

SAMSTAG, 09.08.2014, 9:30

HB

Holschenböhl

N 60 km  16-18 km/h  8 Std.

Über Riede und Bahlum zum Essen nach Holschenböhl. Über Jerusalem nach Oiste ins Café und von Verden mit dem Zug zurück. 2. Treff: 10 Uhr Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230. Zusatzkosten: Zug incl. Rad ca. 9,50 € und Verzehr.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 09.08.2014, 10:00

OHZ

Ostendorff-Villa Offenwarden

N 80 km  16-18 km/h  8 bis 9 Std.

Schon äußerlich ist die Ostendorff-Villa in Offenwarden außergewöhnlich in ihrem Neorenaissance- und Jugendstil. Eine Führung durch das Haus und eine Einkehr in das angebaute Café sind vorgesehen.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Hans Theuerkauf, ADFC Osterholz

Radurlaub vor der Haustür

SONNTAG, 10.08.2014, 10:00

HB

Kaisenscheune

N 55 km  16-18 km/h  7 Std.

Hinfahrt über Wümme Nord, Rückfahrt über den Hexenberg. Vor oder nach der Besichtigung in Borgfeld eine Einkehr oder bei Meyerdieks/Hexenberg. Je nach Windrichtung andersherum - dann Einkehr woanders.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 12.08.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

N 20 bis 35 km  14-16 km/h  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-

Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

Radurlaub vor der Haustür

MITTWOCH, 13.08.2014, 9:00

VEGE

Kombinierte Tour Schiff und Rad

N 70 km  14-16 km/h  11 Std.

Per Schiff ab Vegesack nach Bremerhaven. Vom Anleger radeln wir zum Fischereihafen (1,5 Stunden zur freien Verfügung). Auf dem Alten Postweg fahren wir nach Vegesack, Kaffeepause ist geplant. Selbstversorgung!

Anmelden bis: 28.07.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 23 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 20 €**Kontakt:** Rüdiger Frese, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 13.08.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

Radurlaub vor der Haustür

DONNERSTAG, 14.08.2014, 12:00

HB

Flotte Cafétour

N 75 km  18-20 km/h  7 bis 8 Std.

Wir radeln durch die Marsch über Riede nach Wulmstorf, kehren dort ins Café Arndts-Meyer Hof ein. Um Thedinghausen herum radeln wir zurück nach Bremen. Selbstverpflegung, Proviant mitnehmen.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

Foto: Klaus-Peter Land

Darf's zur Abwechslung auch mal 'ne Bootstour sein?

DONNERSTAG, 14.08.2014, 16:00

VEGE

Vege-sacker Schnecken-tour

N 15 bis 20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 14.08.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz
27580 Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 15.08.2014, 10:00

HB

Egypten

N 60 km  16-18 km/h  7 Std.

An Bulten- und Behlingsee entlang über Sagehorn und Bassen nach Egypten. Über Fischerhude (Einkehr) und Borgfeld zurück. Picknickproviant mitnehmen. 2. Treffpunkt: 10:30 h Berliner Freiheit, Vahr.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a,
28195 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

FREITAG, 15.08.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

N 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 15.08.2014, 18:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz

27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 16.08.2014, 11:00

HB

donne veloce 10

N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 17.08.2014, 8:00

VEGE

Freilichtmuseum Cloppenburg

N 75 km  18-20 km/h  10 Std.

Auf dieser Rad-/Bahntour kommen wir nach Cloppenburg und nehmen an einer Führung im Freilichtmuseum teil. Bitte Picknick-Proviant mitnehmen. Es fallen Kosten für Bahnfahrt und Eintritt an.

Anmelden bis: 14.08.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 17.08.2014, 9:00

BRHV

Radtour zur Heideblüte

N 86 km  14-16 km/h  9 bis 10 Std.

Nicht nur in der Lüneburger Heide, auch auf der „Hohen Lieth“ bei Altenwalde ist jetzt die Zeit der Heideblüte. Empfohlen wird Rucksackverpflegung, evtl. Einkehr zur Kaffeezeit.

Start: Parktor Speckenbüttel, Parkstraße, Brhvn.**Teilnahmegebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Hans-Volker Abendroth, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 17.08.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

N 80 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

„Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.“

Anmelden bis: 15.08.2014**Start:** Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 17.08.2014, 10:00

KLTU

Tour der Sinne

N 40 km  10-15 km/h  7 Std.

Durch Armsen, den Ort der Eichen, Quellen und Gärten, Hohenaverberge, Wittlohe bis nach Lehringen



Foto: Antje Hoffmann

under the moon of love....

zum „Garten der Sinne“. Vorbei an alten Kultplätzen, mit einem Stopp an der Wittloher Kirche und an der Fundstätte des 100.000 Jahre alten Speeres aus Lehringen.

Start: Lintler Krug, Kirchlinteln

Kosten: Führung, leichtes Mittagessen, Kaffee und Kuchen 24,50 €

Kontakt: Klaus Merkle und Gisela Lindhorst

MONTAG, 18.08.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

⚓ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., Bremen-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 18.08.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚓ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 19.08.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚓ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 20.08.2014, 10:00

ACH

Eine Tagestour ins Ungewisse

⚓ 60 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 Tag

Die Tour führt zu interessanten Zielen, Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten im Umland. Einkehr nicht vorgesehen (nur auf mehrheitlichen Wunsch). Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC-Mitgl. 3 €

Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

MITTWOCH, 20.08.2014, 10:00

VEGE

Vegeacker Vormittagstour

⚓ 20 bis 25 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 2,5 Std.

Auf neuen und alten Wegen Bremen-Nord und das Umland oder die andere Weserseite erkunden (Fahrkosten). Getränk mitbringen, keine Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Wolfgang Ahting, ADFC Bremen-Nord

Radurlaub vor der Haustür

DONNERSTAG, 21.08.2014, 12:00

HB

Flotte Cafétour

⚓ 90 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Leckere Torten und Kuchen erwarten uns in der Kafestuv Riethausen. Wir radeln am Rand der Geest nach Riethausen und durch den Bruch über Riede zurück nach Bremen. Selbstverpflegung, Proviant mitnehmen.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Helmut Tjarks, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 21.08.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚓ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 22.08.2014, 9:30

HB

Paradies

⚓ 65 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 9 Std.

Eine Tour ins Paradies. Ochtumsperrwerk, Lemwerder, Neuenlande und Huntebrück sind die Stationen dorthin. Von Oldenburg mit dem Zug zurück. Kosten

incl. Radtransport ca. 12 €. Keine Einkehr, Picknickproviand mitnehmen und Imbiss, auch Fisch.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

FREITAG, 22.08.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 23.08.2014, 7:30

HB

Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer – Teil 2

⚡ 70 bis 75 km 🚴 16-18 km/h 🕒 6 bis 9 Std.

Den Ausgangspunkt Cuxhaven erreichen wir mit der Bahn. Der Weg führt über Otterndorf und teilweise an der Oste entlang bis nach Bremervörde. Die Rückkehr ist mit dem Moorexpress geplant. Zusätzliche Kosten für die Bahnfahrten.

Anmelden bis: 20.07.2014

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DIENSTAG, 26.08.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 28.08.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schnecken tour

⚡ 15 bis 20 km 🚴 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 28.08.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 29.08.2014, 10:00

HB

Lemwerder

⚡ 60 km 🚴 16-18 km/h 🕒 7 Std.

Diese Fahrt führt durch Findorff, Walle, Gröpelingen, Oslebshausen, Grambke und Burg nach Vegesack (Einkehr). Mit der Fähre (ca.1,50 €) über die Weser. Über Ochtumsperrwerk und Stephani zurück. Je nach Wind auch anders herum.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

FREITAG, 29.08.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚴 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 31.08.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 80 bis 90 km 🚴 18-20 km/h 🕒 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 29.08.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen



Schöön – so 'n Sonnenuntergang am Meer!



Foto: Uwe Jerntrion

Kultur lauert überall am Wegesrand!

SONNTAG, 31.08.2014, 11:00

BRHV

Radtour zum Rittergut

☞ 55 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 7 Std.

Auf befestigten Wirtschaftswegen durch den Landkreis Cuxhaven zum Rittergut Valenbrook bei Bad Bederkesa. Im Hofcafé des Gutes besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Start: Eing. Bürgerpark/Bismarckstr., 27570 BRHV

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Bernd Schumann, ADFC Bremerhaven

MONTAG, 01.09.2014, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

☞ 20 bis 40 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 01.09.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 40 bis 45 km ☚ 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 02.09.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 20 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 02.09.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

☞ 25 bis 40 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torffkanalbrücke, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 02.09.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

☞ 20 bis 30 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 02.09.2014, 19:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

☞ 20 bis 30 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 03.09.2014, 18:30

HB

Feierabendtour Schwachhausen

☞ 25 bis 40 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr möglich.

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke, HB

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Radurlaub vor der Haustür

DONNERSTAG, 04.09.2014, 10:00

HB

Urlaub vor der Haustür

☞ 80 km ☚ 18-20 km/h ⌚ 7 bis 9 Std.

Die Tour führt überwiegend auf ruhigen Strassen über den Weserradweg und die Sielroute nach Bardenfleth. Dort erwartet uns ein nettes Landfrauencafé mit selbstgebackenen, leckeren Torten. Picknickproviant und ausreichend Getränke mitnehmen.

Start: Am Neustädter Bahnhof, 28199 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 04.09.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Radurlaub vor der Haustür

FREITAG, 05.09.2014, 10:00

HB

3-Seen-Tour

N 60 km  16-18 km/h  7 Std.

An 3 Seen und dem „Großen Meer“ entlang geht's nach Delmenhorst. Am Linoleumwerk vorbei zur Einkehr. Danach an Jute und Nordwolle vorbei, über Heidkrug und Brokhuchtinger Landstraße zurück.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

FREITAG, 05.09.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

N 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 06.09.2014, 6:30

HB

An die Alster! Von der Quelle bis zum Alsterpavillon

N 60 km  14-16 km/h  13 Std.

Mit dem Zug geht es nach Hamburg und dann weiter nach Ulzburg. Dort startet die Tour zur Alsterquelle. Auf wunderschöner Route durch Felder und Wälder, über Brücken und durch Parklandschaften bis in Hamburgs Zentrum. Unterwegs Einkehr. Anteilige Fahrtkosten bedenken. Anmeldung unbedingt erforderlich wegen begrenzter Rad-Mitnahmemöglichkeit.

Anmelden bis: 01.09.2014**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 06.09.2014, 9:00

HB

Hafenfest Papenburg und Landesgartenschau

N 70 bis 75 km  16-18 km/h  6 bis 8 Std.

Die Tour beginnt zunächst mit einer Bahnfahrt nach

Oldenburg. Einkehr auf Wunsch. Fahrtkosten für Hin- u. Rückfahrt per Bahn.

Anmelden bis: 08.08.2014**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SAMSTAG, 06.09.2014, 9:00

HB

Radtour nach Uelzen

N 160 km  22-25 km/h  12 Std.

Auf den Spuren des Wümmeradwegs und am Rand der Lüneburger Heide fahren wir im sportlichen Tempo nach Uelzen. Von dort mit der Bahn zurück.

Reiseleistungen: geführte Radtour. Es entstehen Kosten für das Bahnticket.

Anmelden bis: 05.09.2014**Start:** Matisse, Vorstr. 79, 28359 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen

SAMSTAG, 06.09.2014, 10:00

OHZ

Bremerhaven mit Rad und Schiff

N 80 km  14-16 km/h  10 Std.

Tour durch Geest und Marsch nach Bremerhaven und mit dem Schiff zurück nach Mittelsbüren. Zusätzliche Kosten für die Schifffahrt.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Jörg Kappmeyer, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 06.09.2014, 11:00

HB

donne veloce 11

N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 07.09.2014, 9:30

VEGE

Sandkrug

N 85 km  18-20 km/h  8 Std.

Auf verkehrsberuhigten Wegen erreichen wir das Druckereimuseum Sandkrug. Nach einer Einkehr im urig eingerichtem Café geht es nach Vegesack zurück. Selbstverpflegung. Zusätzliche Fahrtkosten.

Anmelden bis: 04.09.2014**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

Radurlaub vor der Haustür

MONTAG, 08.09.2014, 10:00

HB

Bremen und Umzu

⚡ 50 bis 70 km 🚲 16-18 km/h 🕒 6 bis 7 Std.

Wind und Wetter bestimmen Richtung, Streckenlänge, Ziel. Picknickproviant mit, Einkehr ungewiss.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 09.09.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 10.09.2014, 10:00

ACH

Eine Tagestour ins Ungewisse

⚡ 60 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 Tag

Die Tour führt zu interessanten Zielen, Veranstaltungen, Sehenswürdigkeiten im Umland. Einkehr nicht vorgesehen (nur auf mehrheitl. Wunsch). Proviant, Getränke mitnehmen. Fällt aus bei Dauerregen.

Start: Rathaus, 28832 Achim

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC-Mitgl. 3 €

Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

Radurlaub vor der Haustür

MITTWOCH, 10.09.2014, 10:00

HB

Zum Schulmuseum in Heise

⚡ 70 km 🚲 18-20 km/h 🕒 7 bis 8 Std.

In diesem einzigartigen Schulmuseum fühlt man sich in längst vergangene Zeiten zurückversetzt. Eine Führung durch den „Schulmeister“ in Form einer Schulstunde ist vorgesehen. Selbstverpflegung, Kaffee-Einkehr, ausreichend Getränke mitnehmen.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

MITTWOCH, 10.09.2014, 18:00

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: H.-J. Wolff, ADFC Osterholz



Foto: Antje Hoffmann

Manche haben's auch im Kopf....

DONNERSTAG, 11.09.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

⚡ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 11.09.2014, 18:00

HB

Borgfelder Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 bis 3 Std.

Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und eventuell ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, HB

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 11.09.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 12.09.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 13.09.2014, 9:00

OHZ

Auf den Spuren von Findorff

⚡ 60 km  16-18 km/h  9 bis 10 Std.

Besichtigung des Glasmuseums in Gnarrenburg sowie die von Findorff gebaute Kirche. Rückfahrt mit dem Moorexpress bis Worpswede. Kosten für Bahnfahrt und Museum von 12 €.

Anmelden bis: 29.08.2014**Start:** Rathaus, Klosterstraße 16, 28865 Lilienthal**Teilnahmegebühr:** 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** H.-J. Wolff, ADFC Osterholz

SONNTAG, 14.09.2014, 9:00

ACH

Zum Strohmuseum nach Twistringen

⚡ 60 km  14-16 km/h  1 Tag

Als erstes Museum dieser Art wurde dieses Spezialmuseum 1992 errichtet. Dorthin führt diese Tour. Es geht vorbei am Adeligen Holz und Schnebke, weiter durch Bassum nach Twistringen. Nach einer Kaffeepause im Museum geht es mit dem Zug zurück.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Eintritt ins Strohmuseum mit Führung sowie Kaffee und Kuchen und die Zugfahrt von Bassum nach Achim

Anmelden bis: 08.09.2014**Start:** Rathaus, 28832 Achim**Teilnahmegebühr:** 25 €, ADFC-Mitgl. 22 €**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADFC Achim

SONNTAG, 14.09.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 70 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle**Teilnahmegebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

MONTAG, 15.09.2014, 10:00

HB

Vahrer Montagstour

⚡ 20 bis 40 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 15.09.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40 bis 45 km  18-20 km/h  3 Std.pedal **SPEZIAL** rad & touren

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 16.09.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km  14-16 km/h  3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 18.09.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 19.09.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 19.09.2014, 18:00

OHZ

Feierabendtour OHZ

⚡ 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 20.09.2014, 11:00

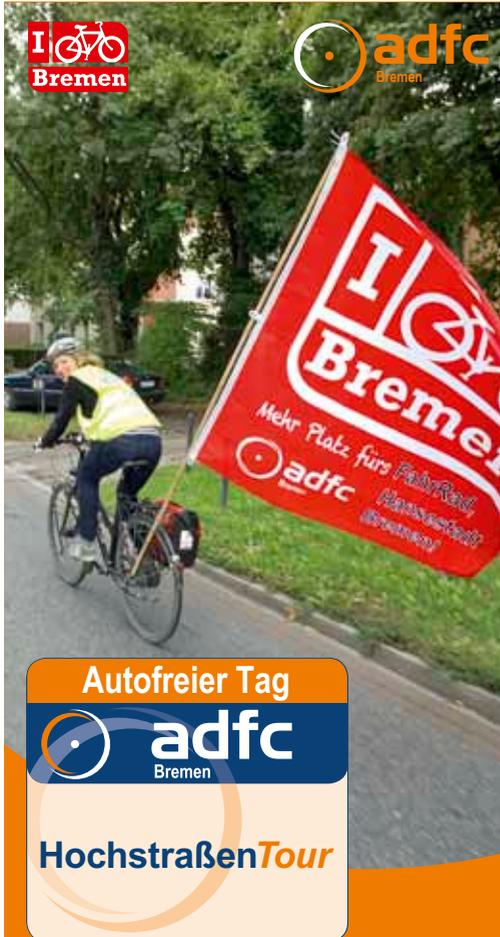
HB

donne veloce 12

⚡ 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloceland. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen



I [Bicycle Icon] Bremen

adfc
Bremen

Autofreier Tag

adfc
Bremen

HochstraßenTour

Mehr Platz fürs Rad!

Kommt mit auf die
ADFC HochstraßenTour!

Sonntag, 21. September 2014
Start 11 Uhr



Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



www.hochstrassentour.de

SAMSTAG, 20.09.2014, 11:15

BRHV

Radtour zum Roonkarker Mart

⚡ 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 7 Std.

Rodenkirchen mit dem traditionsreichen Marktumzug, an dem sich viele Gemeinden der linken Weserseite mit viel Fantasie beteiligen. Auf dem Marktplatz sind zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten. Es entstehen Kosten für die Fährenbenutzung.

Start: Anleger Weserfähre, 27570 Bremerhaven

Teilnahmegebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Bernd Schumann, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 21.09.2014, 10:30

KLTL

Auf dem Spitzbubenweg durch die Lüneburger Heide

⚡ 30 km 🚲 10-15km/h ⌚ 7 Std.

Von Schneverdingen über Niederhaverbeck, Ehrhorn, Wintermoor und zurück. Die Tour führt am Wilseder Berg vorbei, in dessen Gegend ein Abschnitt des Jakobswegs mit der blauen Muschel gekennzeichnet ist.

Start: Parkplatz des Heidegarten, Schneverdingen

Kosten: Führung 8 €

Zusatzkosten: Fahrradtransport 4 €

Kontakt: Klaus Merkle u. Gisela Lindhorst

SONNTAG, 21.09.2014, 11:00 - 14:00

HB

ADFC HochstraßenTour (zum „Autofreien StadTraum“)

⚡ 20 bis 25 km 🚲 12-15 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Gemeinsam mit Tausenden die Fahrradfahrt über autofreie Autobahnstrecken und Hochstraßen durch Bremen erleben - Mehr Platz fürs Fahrrad in der Hansestadt Bremen!

Start: wird noch bekannt gegeben, Bremen

Kontakt: www.hochstrassentour.de

DIENSTAG, 23.09.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 25.09.2014, 16:00

VEGE

Vegesacker Schneckentour

⚡ 15 bis 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, die Trinkflasche gefüllt, zu Zielen beiderseits der Weser. Keine Einkehr. Ggf. Fährkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 25.09.2014, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zur Erfrischung

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 26.09.2014, 17:00

HB

Neustädter Feierabendtour

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 27.09.2014, 10:00

HB

Tour zum Urwald Hasbruch

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 6 bis 8 Std.

Es gibt mitten in Norddeutschland zwischen Bremen und Oldenburg einen Urwald, in dem die Bäume wachsen, fallen und vermodern, ohne dass der Mensch eingreift. Dieses viel besuchte ökologische Kleinod in der Nähe von Hude werden wir aufsuchen.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, HB
Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SONNTAG, 28.09.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 80 bis 90 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintrittsgelder u. Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 26.09.2014
Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MONTAG, 29.09.2014, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bre-

men. Nicht für Rennräder geeignet. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 30.09.2014, 18:00

VEGE

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Std.

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Klaus Wilske, ADFC Bremen-Nord

FREITAG, 03.10.2014, 9:00

VEGE

Saisonabschluss tour Bremen-Nord

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 9 Std.

Mit der heutigen Radtour beendet die Stadtteilgruppe Bremen-Nord ihr Tourenangebot für dieses Jahr. Eine gemeinsame Mittagseinkehr ist geplant, Einzelheiten bitte telefonisch ab August erfragen. Oder www.radtouren-bremen.de

Anmelden bis: 12.09.2014

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Rüdiger Frese, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 04.10.2014, 11:00

HB

donne veloce 12+1 - finale

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

Nur für Frauen! Bremen und umzu ist donne-veloce-Land. Tempo beachten und an Proviant denken. Infos: www.radtouren-bremen.de

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen



Foto: Hannah Grundey

Bremen? I BIKE IT!

SAMSTAG, 04.10.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☑ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 04.10.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☑ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 04.10.2014, 14:30

ACH

Achimer Feierabendtour

☑ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1,5 Std.

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat um 14:30 Uhr ist vor der Bibliothek am Rathausmarkt der Start für die „ständige Feierabendtour“ auf verkehrsarmen Wegen rund um Achim. Bei diesen Touren meiden wir die Hauptverkehrsstraßen und radeln in gemühtlichem Tempo auf ruhigen und verkehrsarmen Wegen.

Start: Rathaus, 28832 Achim

Kontakt: Peter Tonnemacher, ADFC Achim



Foto: Klaus-Peter Land

Für Bus & Bahn & Boot: Das faltbare flinke Fünftrrad

SONNTAG, 05.10.2014, 10:45

OHZ

Abschlusstour des ADFC Osterholz

☑ 55 bis 60 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 6 bis 7 Std.

Zum Saisonende wollen wir noch einmal zünftig zum Essen einkehren.

Start: Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC-Mitgl. 0 €

Kontakt: Heike Schulz, ADFC Osterholz

MONTAG, 06.10.2014, 11:00

HB

Hastedter Montagstour

☑ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 07.10.2014, 18:00

HB

Feierabendtour Findorff

☑ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 4 Std.

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Utbremer Ring/Torfkanalbrücke, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 07.10.2014, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

☑ 20 bis 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

In die Umgebung von Lilienthal, das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus, Klosterstraße 16
28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 11.10.2014, 13:00

VEGE

Flotte Freizeittour Bremen-Nord

☑ 50 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Kaffeeinkehr vorgesehen.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 11.10.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☑ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 11.10.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☑ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 12.10.2014, 9:30

ACH

Achimer Saisonklangstour

75 km  14-16 km/h  1 Tag

Die Fahrt führt durch die Wümmeniederung. Es geht durch herrlich gefärbte Laubwälder auf einem Rundkurs zurück nach Achim. Unterwegs kehren wir ein, um uns bei Erbsensuppe und frischem Butterkuchen über die alte und neue Fahrradsaison zu unterhalten. Reiseleistungen: Tourenleitung, warme Erbsensuppe satt und Kaffee und Kuchen

Anmelden bis: 01.10.2014

Start: Rathaus
28832 Achim

Teilnahmegebühr: 22 €, ADFC-Mitgl. 20 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

SONNTAG, 12.10.2014, 10:00

HB

Tour aus dem Bremer Westen

80 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen im Umland. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, für Eintrittsgelder und für Kaffee-Einkehr; Selbstverpflegung.

Anmelden bis: 10.10.2014

Start: Startort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SAMSTAG, 18.10.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz
Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 18.10.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart
28201 Bremen-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

RUNDUM MOBIL MIT DEM ADFC-BSAG-FALTRAD



Mit dem ADFC-BSAG-Faltrad sind Sie immer gut unterwegs: auf zwei Rädern oder in Bus und Bahn als Handgepäck.

HIER ERHÄLTlich:

ADFC Radstation Bremen GmbH

Bahnhofplatz 14a · 28195 Bremen · Tel. 0421/51778822

Max Weigt, Inh. Olaf Otto

Holsteiner Straße 123 · 28219 Bremen · Tel. 0421/6196191

radschlag GmbH

Humboldtstraße 16 · 28203 Bremen · Tel. 0421/704105

Radstudio Vegesack

Gerhard-Rohlf's-Passage 16 · 28757 Bremen · Tel. 0421/666999

Zweiradhaus Horn-Lehe, Inh. R. Schallich

Edisonstraße 5 · 28357 Bremen · Tel. 0421/273399

Tagesaktuelle Händlerliste: www.bsag.de, www.adfc-bremen.de

100 € SPAREN

Sie erhalten das ADFC-BSAG-Faltrad ausschließlich bei autorisierten TERN-Fahrradhändlern in Bremen zum **Vorteilspreis von 599 €**.
(Das TERN Link D8 mit Schutzblechen, Gepäckträger und Beleuchtung kostet regulär 699 €.)



Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



MONTAG, 20.10.2014, 11:00

HB

Vahrer Montagstour

☞ 20 bis 40 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 25.10.2014, 10:00

HB

Moor und Heide

☞ 80 bis 90 km ☚ 16-18 km/h ⌚ 7 bis 9 Std.



Fahrradschule
adfc
Bremen
Kurse
Projekttage
Aktionen

Selbstbestimmt mobil

Radfahren • Radtouren • Fahrradtechnik • GPS
für Kinder, Jugendliche, Erwachsene

– lernen mit dem ADFC

ADFC Bremen
Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
(0421) 51 77 88 2-62
fahrradschule@adfc-bremen.de

www.adfc-bremen.de

Durch die wunderschöne leuchtende Herbstlandschaft. Picknick-Pause ist vorgesehen. Bitte Picknick-Proviant einpacken, Einkehrmöglichkeit zum Schluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, HB

Teilnahmegebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SAMSTAG, 25.10.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 25.10.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 01.11.2014, 13:00

VEGE

Flotte Freizeittour Bremen-Nord

☞ 50 km ☚ 18-20 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Nicht für Rennräder geeignet. Kaffeeeinkehr vorgesehen.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 01.11.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 01.11.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

☞ 15 bis 35 km ☚ 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

MONTAG, 03.11.2014, 11:00

HB

Hastedter Montagstour

↻ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 08.11.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

↻ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven



Foto: Sigrun Bösemann

Spiel nicht mit den Schmuttelkindern? Doch!

SAMSTAG, 08.11.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

↻ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart 28201 Bremen-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 15.11.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

↻ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 15.11.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

↻ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart 28201 Bremen-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

MONTAG, 17.11.2014, 11:00

HB

Vahrer Montagstour

↻ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., Bremen-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 22.11.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

↻ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 22.11.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

↻ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart 28201 Bremen-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 23.11.2014, 11:00

HB

Adventsbasar in Seebergen

↻ 40 bis 55 km 🚲 16-18 km/h 🕒 4 bis 5 Std.

Radtour durch das grüne Umland nach Seebergen. Zum Kaufen und Probieren: Basteleien und Naturprodukte aus der Region. Kaffee, Kuchen und die guten Torten der Landfrauen stärken uns für die Weiterfahrt.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1 28357 Bremen

Kontakt: Jutta Heitmüller, ADFC Bremen

SAMSTAG, 29.11.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 29.11.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Foto: Gerhard Hövermann

Das Jahr ist auch schon auf dem Weg zum Feierabend

MONTAG, 01.12.2014, 11:00

HB

Hastedter Montagstour

⚡ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Proviant und Getränke mitnehmen.

Start: Paulaners im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 06.12.2014, 14:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 3,5 Std.

Gemütliche Radtour von Bremerhaven in die Umgebung mit einer Einkehr zum Aufwärmen

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 06.12.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 13.12.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

MONTAG, 15.12.2014, 11:00

HB

Vahrer Montagstour

⚡ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Der Wind bestimmt die Richtung: Zuerst gegen ihn, nach Einkehr zum Essen mit Rückenwind zurück.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med. Warenhs., HB-Vahr**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 20.12.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 27.12.2014, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 03.01.2015, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 10.01.2015, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 11.01.2015, 8:00

HB

Flotte Kohlwanderung

15 bis 20 km  5-6 km/h  4 bis 5 Std.

Es wird überwiegend in der Stadt gewandert. Evtl. Kosten für Bus und Bahn. Auf der Wanderung wird kein Alkohol getrunken. Im Lokal Essen nach Karte.

Anmelden bis: 04.01.2015

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 17.01.2015, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 18.01.2015, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

15 bis 20 km  5-6 km/h  3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 24.01.2015, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 25.01.2015, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

15 bis 20 km  5-6 km/h  3 bis 4 Std.

pedal **SPEZIAL** rad & touren

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffee-Einkehr möglich. Evtl. Zusatzkosten für Bus und Bahn. Die erste Teilnahme ist frei.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

Teilnahmegebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 31.01.2015, 14:00

HB

Neustädter Feierabendtour Winter

15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Jeder, der mal ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Einkehr ist eingeplant.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

für Reisen, die der ADFC als Reiseveranstalter durchführt und für die die §§ 651 ff BGB Anwendungen finden.

1) Leistung

Die vom ADFC vertraglich geschuldeten Leistungen ergeben sich ausschließlich aus der Ausschreibung und allen darin enthaltenen Hinweisen und Erläuterungen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Anmeldebestätigung.

Mit der Veröffentlichung neuer Ausschreibungen (Prospekte usw.) oder Teilnehmergebührenlisten verlieren alle früheren entsprechenden Veröffentlichungen über gleichlautende Angebote und Termine ihre Gültigkeit.

2) Vertragsschluss

Mit der Anmeldung, die ausschließlich schriftlich zu erfolgen hat, bietet der Teilnehmer den Abschluss eines Reisevertrags verbindlich an. Soweit der Teilnehmer noch nicht volljährig ist, kommt ein wirksames Angebot erst mit der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters zustande.

Der Reisevertrag mit dem Teilnehmer kommt durch die schriftliche Anmeldebestätigung des ADFC zustande, wenn diese dem Teilnehmer oder seinem gesetzlichen Vertreter zugeht.

Mündliche (auch telefonische) Erklärungen führen nicht zu einem Vertragsabschluss. Dadurch bewirkte Reservierungen erlöschen ohne weitere Folge, wenn der Teilnehmer ein daraufhin zugesandtes Anmeldeformular nicht binnen einer Woche vollständig ausgefüllt und unterschrieben einreicht.

Ist der Teilnehmer nicht volljährig oder wird die Anmeldung von seinem gesetzlichen Vertreter vorgenommen, so kommt ein Vertragsverhältnis auch mit dem gesetzlichen Vertreter zustande.

Werden dritte Personen angemeldet, entsteht ein Reisevertrag auch mit dem Anmeldenden, der für die eingegangenen Pflichten einzustehen hat.

3) Zahlung

Mit Zugang der Anmeldebestätigung beim Teilnehmer/gesetzlichen Vertreter kann eine Anzahlung gefordert werden. Die Anzahlung wird auf die Reisekosten angerechnet.

Soweit keine andere Vereinbarung getroffen ist, ist die Restzahlung 3 Wochen vor Reisebeginn zahlungsfällig; gleichzeitig werden die Reiseunterlagen ausgehändigt.

Anzahlung oder Zahlung erfolgt gegen Aushändigung eines Sicherungsscheines im Sinne von § 651 k Abs.3 BGB.

Ohne vollständige Bezahlung der Reisekosten besteht kein Anspruch auf Inanspruchnahme der Leistung.

4) Absage der Reise

Der ADFC kann bei Nichterreichen einer in der Ausschreibung genannten Mindestteilnehmerzahl vom Reisevertrag zurücktreten. Für diesen Fall ist er verpflichtet, den Teilneh-

mern die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird. Eine Absage später als 3 Wochen vor Beginn der Reise ist nicht zulässig. Die eingezahlten Beträge werden in voller Höhe zurückerstattet; weitere Ansprüche bestehen nicht.

5) Halbes Doppelzimmer

Wenn zum Zeitpunkt einer halben Doppelzimmerbuchung noch kein weiterer Zimmerpartner gebucht hat, teilt der ADFC dies auf der Anmeldebestätigung mit. Sollte sich bis 45 Tage vor Abreise kein Zimmerpartner finden, hat der Teilnehmer die Wahl, entweder den Zuschlag für ein Einzelzimmer zu bezahlen, die Reise kostenlos umzubuchen oder zu stornieren.

6) Preisänderung

Der ADFC behält sich vor, die ausgeschriebenen und mit der Buchung bestätigten Preise im Falle der Erhöhung der Beförderungskosten oder der Abgaben für bestimmte Leistungen oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse in dem Umfang zu ändern, wie sich die Erhöhung der Beförderungskosten oder Abgaben für bestimmte Leistungen pro Person bzw. pro Sitzplatz auf den Reisebetrag auswirken, sofern zwischen Vertragsschluss und vereinbartem Reiseternin mehr als 4 Monate liegen.

Im Falle einer nachträglichen Änderung der Reisekosten werden die Teilnehmer unverzüglich, spätestens jedoch 21 Tage vor Reiseantritt, in Kenntnis gesetzt. Nach diesem Zeitpunkt sind Preiserhöhungen nicht mehr zulässig. Falls Preiserhöhungen 5 % des Reisebetrags übersteigen, ist der Teilnehmer berechtigt, ohne Gebühren vom Reisevertrag zurückzutreten.

Tritt der Teilnehmer vom Reisevertrag zurück, erhält er an den ADFC bereits geleistete Zahlungen unverzüglich voll erstattet. Es besteht ein Recht auf eine Ersatzreise im Rahmen des § 651 a IV BGB.

7) Rücktritt

Der Teilnehmer kann bis zum Beginn der Reise jederzeit durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten.

Im Falle des Rücktritts durch den Teilnehmer steht dem ADFC, unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und die möglicherweise anderweitige Verwendung der Reiseleistungen, folgende pauschale Entschädigung zu:

Bis zum 45. Tag vor Reisebeginn Erstattung des bis dahin gezahlten Preises abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 €

vom 44. - 31. Tag vor Reisebeginn 30 %

vom 30. - 21. Tag vor Reisebeginn 40 %

vom 20. - 11. Tag vor Reisebeginn 50 %

und vom 10. Tag vor Reisebeginn 90 % des Reisebetrags.

Der Nachweis, dass dem Veranstalter im Zusammenhang mit dem Rücktritt oder Nichtantritt der Reise keine oder ge-

ringere Kosten entstanden sind als die genannten Pauschalen, bleibt dem Teilnehmer unbenommen.

Bei Umbuchungen berechnet der ADFC eine Bearbeitungsgebühr von 30 EUR. Der ADFC empfiehlt, mit der Buchung eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen.

8) Kündigung

Der ADFC kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Teilnehmer die Durchführung der Reise ungeachtet einer Abmahnung des ADFC bzw. der von ihm eingesetzten Reiseleitung nachhaltig stört oder wenn er sich in solchem Maße vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrags gerechtfertigt ist. Kündigt der ADFC, so behält er den Anspruch auf den Reisebetrag, er muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die er aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihm von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge.

Die vom ADFC eingesetzten Reiseleiter sind ausdrücklich bevollmächtigt, dessen Interessen in diesen Fällen wahrzunehmen.

9) Haftung, Ansprüche, Verjährung

Die Haftung des ADFC für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit ein Schaden des Teilnehmers vom ADFC weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wurde oder soweit der ADFC für einen dem Teilnehmer entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist. Für alle gegen ihn gerichteten Schadenersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, haftet der ADFC bei Sachschäden bis 4.100 EUR. Übersteigt der dreifache Reisepreis diese Summe, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt (Haftungshöchstsumme jeweils je Reisetilnehmer und Reise).

Ansprüche wegen Mängeln der Reise können nur dann geltend gemacht werden, wenn diese Mängel unverzüglich beim ADFC oder der Reiseleitung angezeigt werden, es sei denn, die Anzeige ist dem Teilnehmer unmöglich. Der ADFC hat das Recht, innerhalb angemessener Frist dem Mangel abzuhelpfen. Dies findet keine Anwendung, wenn Abhilfe unmöglich ist oder verweigert wird.

Mängelanzeigen sind zu richten an:

ADFC Landesverband Bremen e.V.

Bahnhofplatz 14a

28195 Bremen

Tel. (0421) 51 77 88 2-0

Fax (0421) 51 77 88 25

Haftungseinschränkungen oder -ausschlüsse, die auf internationalen Übereinkommen beruhen und die ein vom ADFC beauftragter Leistungsträger anwendet, finden auch im Rahmen des Reisevertrags Anwendung. Ansprüche aus Rei-

semängeln sind innerhalb eines Monats nach Ende der Reise anzumelden. Sie verjähren ein Jahr nach Beendigung der Reise. Diese Fristen gelten nicht für deliktische Ansprüche. Radwanderungen erfordern mehr Einsatz als eine herkömmliche Pauschalreise; es obliegt deshalb dem Teilnehmer zu klären oder klären zu lassen, ob er den gesundheitlichen Anforderungen einer solchen Reise gewachsen ist.

Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmer ihr Rad im Straßenverkehr oder auf Feldwegen sowie bei jeder Witterung beherrschen können. Sie sind selbst verantwortlich für die Einhaltung gesetzlicher Regelungen und haften für Schäden gegenüber Dritten oder anderen Teilnehmern nach gesetzlichen Vorschriften.

Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden durch den ADFC wird insoweit ausgeschlossen.

10) Pass-, Visa-, Devisen-, Zoll- und Gesundheitsbestimmungen

Der Teilnehmer ist für die Einhaltung der für die Reise geltenden Bestimmungen selbst verantwortlich. Alle Kosten und Nachteile, die aus der Nichtbeachtung solcher Vorschriften erwachsen, gehen zu seinen Lasten, auch wenn diese Vorschriften nach Vertragsschluss geändert werden sollten. Der ADFC wird die Teilnehmer im Rahmen seiner Möglichkeiten über wichtige Änderungen der in der Ausschreibung wiedergegebenen allgemeinen Vorschriften vor Reiseantritt informieren.

11) Sonstige Bestimmungen

Mit der Anmeldung erklären sich Teilnehmer und gesetzlicher Vertreter damit einverstanden, dass die Daten entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz gespeichert werden.

Leistungs- und Erfüllungsort für die Reise ist Bremen.

12) Salvatorische Klausel

Sollte sich eine Bestimmung dieses Vertrages als rechtlich unwirksam erweisen, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrages selbst nicht berührt.

13) Geschäftsbedingungen für die Vermittlung von Reisen

Für Reisen anderer Veranstalter tritt der ADFC lediglich als Vermittler auf. Trotz sorgfältiger Auswahl dieser Fremdveranstalter kann der ADFC insoweit keine Haftung übernehmen. Ein Reisevertrag kommt ausschließlich zwischen dem Teilnehmer und dem Reiseveranstalter zustande. Auf diesen sind die Reisebedingungen der Fremdveranstalter anzuwenden, die dem ADFC vorliegen und dort eingesehen werden können. In den Leistungsbeschreibungen der Reisen wird jeweils erläutert, ob der ADFC oder ein Dritter die Reise veranstaltet. Andere Landesverbände des ADFC sind Fremdveranstalter.

Stand: Januar 2014

ADFC-Kurse und -Seminare 2014

Rad fahren lernen für Erwachsene

Sie sind noch nie Rad gefahren und möchten es jetzt endlich lernen? Oder fühlen Sie sich unsicher, weil sie seit längerer Zeit nicht mehr gefahren sind? Auf ruhigem Gelände und in angenehmer Atmosphäre lernen Sie das Radfahren – Schritt für Schritt.

Für Anfänger/innen

Nach der Hälfte des Kurses fahren Sie ihre ersten Runden über das Übungsgelände, am Ende können sie sich im verkehrsfreien Raum gut mit dem Fahrrad bewegen. Roller und Lernfahrräder werden gestellt. Zehn Termine à zwei Stunden.

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits den Anfängerkurs besucht haben oder unsicher im Verkehr sind, lernen Sie hier, sich mit ihrem eigenen Fahrrad in ihrem Stadtteil zu bewegen. Fünf Wochen mit jeweils 2-stündigem Training.

Einzeltraining

Wie beim Anfängerkurs, jedoch mit individueller Betreuung. Roller und Lernfahrrad werden gestellt. Termine nach Absprache.

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

ADFC-Technikkurse mit der VHS Bremen

Wie repariere ich mein Fahrrad? Wie man/frau sich selbst hilft, zeigt Uwe Keller in seinen Kursen.

- Samstag, 26. April** **Die Kettenschaltung** Kurs-Nr. 79-257-5
Meist reicht ein kurzer Dreh an der richtigen Schraube und die ratternde Dauerbaustelle Kettenschaltung verwandelt sich in eine wohlklingende Schaltzentrale.
- Sonntag, 27. April** **Radpanne was nun?** Kurs-Nr. 79-254-5
Vor dem Plattfuß muss man sich nicht fürchten. In diesem Kurs lernen Sie den Klassiker aller Radpannen sicher zu beheben.
- Samstag, 10. Mai** **Bremsen am Rad** Kurs-Nr. 79-255-5
Die Bremsen, eine oft vernachlässigte Technik am Rad. Wer sie aber richtig wartet, einstellt und benutzt, dem retten sie im Notfall das Leben.
Die obigen 3 Kurse dauern jeweils von 10 bis 16 Uhr und die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Eigenes Fahrrad mitbringen.
- Samstag, 26. April** **Nie mehr auf dem falschen Weg** Kurs-Nr. 67-830-5
Mit dem "Navi" in den Wald oder auf Radtour? In diesem Kurs sammeln Sie sofort praktische Erfahrungen mit verschiedenen Geräten.
Der Kurs dauert von 10 bis 14 Uhr und kostet 20 € + 3 € Material

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

Infos: Uwe Keller, (Technik-Kurse) Tel. (0421) 528 81 45, uwe.keller@adfc-bremen.de

Hannah Grundey (GPS), Tel. (0421) 5177882-75, hannah.grundey@adfc-bremen.de

Anmeldung bitte direkt bei der VHS, i. (0421) 361-1 23 45, www.vhs-bremen.de

Wie leite ich eine Radtour?

Ein kompaktes Wochenendseminar für Menschen, die eigenverantwortlich für den ADFC geführte Radtouren ausarbeiten, organisieren und durchführen wollen.

Freitag, 11. bis Sonntag, 13. April **Ausbildung zum ADFC-Radtourenleiter /zur ADFC-Radtourenleiterin**
Teilnahmebeitrag: 95 Euro, für ADFC-Mitglieder 75 Euro

Ort: ADFC Bremen, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

Infos und Anmeldung: heinz.grevenstette@adfc-bremen.de, Tel. (0421) 653234

www.adfc-bremen.de/touren/seminare-fuer-tourenleiter

Das pedal-Brücken-Räd-sel

Finde Begriffe rund ums Rad, die mit dem Wort davor und dahinter zusammenpassen. In der markierten Spalte ergibt sich eine Lösung aus zwei Worten! Gefunden? Dann eine E-Mail schreiben an raedsel@adfc-bremen.de und mit etwas Glück einen der bunten Preise von Lunari gewinnen! Rechtsweg ausgeschlossen. Sendeschluss: 3. Mai 2014.

SATTEL										DURCHMESSER
LICHT										BINDER
KLICK										REFLEKTOR
FEDER										BREMSE
SCHUTZ										VISIER
VORDER										ANLAGE
LEDER										HAUBE
SCHUTZ										SCHRAUBE
RENN										GRIFFE
DREI										SCHALTUNG
ALU										ROHR
FEDER										SCHAFT
BLITZ										KAPPE
SCHALT										SEIL
STAHL										NIPPEL
NABEN										HALTER
FREI										RAD
SPORT										KLAMMER
TRINK										HALTER

Wasserdicht zu gewinnen:

- 1 x Lucky Cape Quick – Fahrradkindersitzschutz – freie Auswahl (Soccer, Berry, Flower)
- 5 x je 1 orange/neon Blümili „Love, Peace & Regenschutz“ (auch als Kinder-Helmschutz)
- 6 x je 1 Fahrradsattelschutz „mit Pfiff“
(freie Auswahl – Dreieck, Berry, Flower, Soccer, Moon, Herz, BikersOwn Simple)



Bunt und nützlich: Lunari-Regenschutz

Die Preise stammen von Lunari aus Lemwerder. Die Firma will das Fahrradfahren bunter und sicherer machen. Das Familienunternehmen ist aus einer Erfindung entstanden: dem Lucky Cape 4in1. Das ist ein Regenschutz für den Fahrradkindersitz mit und ohne Kind, für den Sattel und auch als Poncho zu tragen, erhältlich auch als Werder Poncho.

www.lunari.de oder www.bikersOwn.de

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* Bahnhofspratz 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* Martinstraße 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* Bahnhofspratz 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)* Hafensstraße 55, 28217 Bremen, (0421) 696 97 60 • *Hansekantor 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* Bahnhofspratz 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* Flughafenendamm 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* Martinstraße 53-55, 28195 Bremen, (0421) 22 28 06 20

• *Verkehrsverein Bremen / BTZ* Findorffstraße 105, 28215 Bremen, (0421) 3 08 00 - 0

... IM LANDKREIS OSTERHOLZ

- FAHRRADHANDEL:** • *Fahrradladen Worpswede* Findorffstraße 28, 27726 Worpswede, (04792) 23 23
• *Zweirad Heiko Wellbrock* Bahnhofstr. 80, 27711 Osterholz-Scharmbeck, (04791) 5 76 68
• *wiegetritt, Inh. Matthias Böcker* Hauptstraße 86, 28865 Lilienthal, (04298) 41 70 61

... IM LANDKREIS VERDEN

- FAHRRADHANDEL:** • *Fahrradhandel Fahrradies* Bremer Str. 102a, 28832 Achim, (04202) 8 48 50 • *Räderei, Kariem Moustafa* Obere Str. 31, 27283 Verden, (04231) 93 23 12

- HOTELS:** • *Akzent Hotel Höltje* Obere Str. 13-17, 27283 Verden, (04231) 8 92-0

- TOURISTIK:** • *Mittelweser-Touristik GmbH, Tourist-Information Achim* Obernstraße 38, 28832 Achim, (04202) 29 49

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

Anschrift:

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

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 J. (46 €) 18 – 26 J. (29 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (58 €) 18 – 26 J. (29 €)

Jugendmitglied unter 18 J. (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: DE36ADF0000266847 | **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

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

ADFC-KONTAKTE:

ADFC-Landesverband Bremen

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

ADFC Radstation Bremen GmbH

am Hauptbahnhof, Telefon (0421) 51 77 88 22, geöffnet: montags bis freitags 8 bis 19 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr und sonn- und feiertags vom 1. April bis 3. Oktober
von 9 bis 14 Uhr und nach Vereinbarung

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 bis 12 Uhr, Telefon und Fax: (04740) 13 63, info@adfc-bremerhaven.de

ADFC-Kreisverband Osterholz

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

ADFC-Ortsgruppe Achim und umzu

c/o Wilhelm von der Höhe, Gerhard-van-der-Poll-Straße 32, 28832 Achim, (04202) 37 85 AB,
willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de, www.adfc-verden.de

ADFC-Landesverband Niedersachsen

Hinüberstraße 2, 30175 Hannover
(0511) 28 25 57, Fax 2 83 65 61, niedersachsen@adfc.de, www.adfc-niedersachsen.de

ADFC-Bundesverband

Grünenstraße 120, 28199 Bremen
(0421) 34 62 90, Fax 34 62 950, kontakt@adfc.de, www.adfc.de



Arbeitskreis GPS

BREMEN. Sich auf Fahrradtour von einem GPS-Gerät in die Irre leiten lassen? Nein, das muss nicht sein. Viele schätzen den

Komfort der kleinen GPS-Geräte vom Auto her und möchten es ebenfalls auf dem Fahrrad nutzen. GPS-Technik am Fahrradlenker funktioniert allerdings etwas anders. Darum geht es im Arbeitskreis. Mit oder ohne Papierkarte ist nicht die Frage, es gibt viele verschiedene Lösungen. Dazu gehören digitale Routenplaner und Tourenportale, elektronische Karten und andere radreisetaugliche digitale Helfer. Fahrradgerechte Navigation mit dem Smartphone – geht das überhaupt? Und wo bleibt meine Privatsphäre? Nun, da gibt es viel zu lernen. Wir informieren, tauschen Erfahrungen aus, probieren Neues und häufig geht es auch raus auf Tour. Denn grau ist alle Theorie und nur in der Praxis kann man erfahren, ob man blind (s)einem navigierenden Fahrrad-Computer vertrauen darf. Natürlich sind unsere praktischen Erkundungen auf Nachfrage für alle offen. Genauso wie die Tref-



Foto: Hannah Grundey

Tägliches Brot der Experten für digitale Orientierung

fen an jedem 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr im ADFC-Treff Jan Tebbe, Eingang: Beim Handelsmuseum (hinter der ADFC Radstation), Bahnhofspratz 14a, 28195 Bremen

Kontakt: Arbeitskreis GPS, gps@adfc-bremen.de

Mehr Service am Hauptbahnhof

Mit dem Faltrad – rundum mobil



Jederzeit gut geparkt

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



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
Sonntag/Feiertag 9 bis 14 Uhr
(1. April bis 3. Oktober)

Das ADFC-BSAG-Faltrad - mit 100 € Vorteilspreis!

Nur beim autorisierten TERN-Fachhändler in Bremen: Link D8 mit Beleuchtung und Gepäckträger für 599 € statt 699 €! Extra-Vorteilspakete im Wert von 140 € für die schnellsten Kunden - solange der Vorrat reicht!

Große Auswahl an TERN-Falträdern vorrätig. Praktisch und stabil, für Bus und Bahn, Boot und Camper.

tern
DEPOT



SICHER PARKEN
7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –
TEILE – RÄDER



VERLEIH,
AUCH E-BIKES



INFORMATION
ADFC-SERVICE

WELCOME
OUTDOORS.



CLASSIC LINE

Wasserdichte Fahrradtaschen



Front-Roller Classic

bewährtes Quick-Lock1-
Befestigungssystem

robustes, langlebiges
Material

großflächige Reflektoren

ideal für Kinder- und
Jugendräder



5 JAHRE GARANTIE
MADE IN GERMANY
WWW.ORTLIEB.COM

