

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 3 • 2014

Mai – Juli 2014



adfc

Bremen
Bremerhaven
Oldenburg
Nordwest-Niedersachsen

www.adfc-bremen.de



TOURLAUB

Jenseits des Alltags

mit **pedal-**
Gesundheitstipps
der

AOK
Die Gesundheitskasse.

Da lockt die Sonne – da lacht das Herz

Liebe Leserin, lieber Leser,



Tobias Wolf
Vorsitzender ADFC
Landesverband
Bremen

der eigene fahrbare Untersatz wächst einem manchmal ganz schön ans Herz. Umso schlimmer, wenn mein schönes grünes Gefährt plötzlich auf Nimmerwiedersehen verschwunden scheint. Fahrraddiebe sind einfach herzlos! Umso schöner, dass ein bisschen eigene Suche im Internet und die Hilfe der Polizei zum schnellen Wiederauffinden führen können – da lacht das Herz dann wieder!

Sie kann der Fahrradfrühling jetzt richtig losgehen. (Viele nutzen natürlich das ganze Jahr ihr Rad.) Die Sonne lockt, die kurze schnelle Tour bringt das Herz zum Klopfen, die gemütliche lange (Urlaubs-)Tour lässt den Alltag vergessen. Fitness und Freude stel-

len sich fast von alleine ein. Und wer noch ein paar Freunde gewinnen will, lädt sie zum Mitfahren ein, bei der „Tour mit Herz“, zur „Tour de Natur“ oder zur ADFC-AOK-Sommer-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Oder zum Feiern des Fahrradsommer-Höhepunkts beim Bremer Fahrradfestival am 27. Juli.

Damit Sie Lust bekommen, liefert dieses **pedal** tolle Tipps für Touren und Treffpunkte jenseits des Alltags – los geht's!

Tobias Wolf

Viel Spaß beim Lesen!
Noch mehr Spaß beim Radfahren!

Inhalt

IM GESPRÄCH Bob Giddens macht Rock'n Roll ohne Steckdose	3
ÜBRIGENS	4
MELDUNGEN, KURZNACHRICHTEN	5
BUTEN & BINNEN	
Fahrradfrühling Tour de Natur Bremer Fahrradfestival	7
Mit dem Rad zur Arbeit 2014	8



SCHWERPUNKT	
TOURLAUB – Jenseits des Alltags	9
Auf dem Weg zum Radtouristen	10
Knipp und Schipps	11
Auf den Spuren der Mönche	12
Keine Radtour ohne Einkehr	13
Fahrradmitnahme in Fernbussen	14

VERKEHR PlusMinus	15
BREMEN-NORD / BREMERHAVEN	
Auf dem Weg zur Radfahrerkerche / Buckelpisten beseitigt	16
OLDENBURG Heiß umstritten: Benutzungspflicht der Radwege	17
pedal-GESUNDHEITSTIPPS DER AOK Sechs bis acht Gläser am Tag	18
KIDS & CO / RÄDSEL / FAHRRADRALLYE	19
ADFC KOMPAKT ADFC-Service & ADFC-Treffpunkte	20
ADFC-KONTAKT Landesversammlung / Neu im ADFC: Leasing Bike	22

Auf dem Titel: Wo, wenn nicht im Bremer Bürgerpark, fängt der TOURLAUB an? Fürs **pedal** bewegten sich raus aus dem Alltag Kira Kempf und Ole Uhtenwohlt, beide Freiwillige im Ökologischen Jahr beim ADFC Bremen 2012/2013. Kira ist inzwischen Auszubildende Fahrradmonteurin in der ADFC Radstation.
(Foto: Hannah Grundey)

IMPRESSUM

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

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

Heft 3/2014

Auflage: 10 000 Stück

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

Redaktion: Klaus-Peter Land (kpl, verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling (brb), Peter A. Busch (pab), Uwe Eggers (uwe), Dennis Fröse (def), Petra Gaebe (peg), Hannah Grundey (hag), Antje Hoffmann (aho), Tamara Mitransky (tam), David Niewiarowski (dan), Michael Paul (mpa), Alexander Schumann (als), Katrin Meyer (Kolumne)

Layout: Stv, Bremen

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC Bremen
Gedruckt auf Umweltpapier RecySatin

Die nächsten pedal-Hefte:
Ausgabe 4/14
Anzeigenschluss 2. Juli 2014
Erscheint Mitte August 2014

Ausgabe 1/15
Anzeigenschluss 2. November 2014
Erscheint Mitte Dezember 2014
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2014

Rock 'n' Roll ohne Steckdose

Bob Giddens vom Artland Country Club liebt das Fahrrad

Mit dem 18. Bremer Fahrradfestival am 27. Juli auf dem Osterdeich und der Bremnale drumherum wird der Sommer 2014 erst richtig zum Fahrradsommer. Und die passende Fahrrad-Musik dazu liefert wieder der Artland Country Club – ohne Strom aus der Steckdose, dafür aus Pedalkraft. Uwe Eggers aus der **pedal**-Redaktion stellte fünf Fragen an Bob Giddens, den ‚Kopf‘ der Band. Bob betreibt auch die Fahrradfirma USED in Quakenbrück.

pedal: Mit eurer Band macht ihr Musik mit Strom aus Pedalkraft. Wie funktioniert eure „pedal power“?

Bob Giddens: Wir haben vier Yuba Mundo-Lastenräder umgerüstet. Sie versorgen eine sehr effektive Beschallungsanlage mit Strom. Vier Leute aus dem Publikum sorgen per Wadenkraft für die richtige Lautstärke unserer Live-Musik. Aus ökologischen Gründen verzichten wir auf Akkus. Mit dem Pedal-Power-System können wir unseren Rock'n'Roll praktisch überall ohne Steckdose spielen und waren schon bei mehreren kleinen Festivals.

Gibt es weitere Bicycle-Music-Bands?

Ja, vor allem in den USA. Ein Beispiel: die Pleasant Revolution Tour aus Kalifornien, die schon die halbe Welt bereist hat. In Deutschland gibt es auch einige Systeme. Sie bestehen meines Wissens aus stationären Fahrrädern, die mit dem Lkw transportiert werden. Mit unseren im Grunde normalen Fahrrädern kann man fahren und das Equipment transportieren. Wir verstehen uns nicht als Show-Pedal-Biker, sondern zeigen auch, dass eine klimaneutrale Mobilität zu einem alternativen und nachhaltigen Energiekonzept gehört.

Was verbindet Fahrrad, Musik und Kultur?

Fahrradfahrer und Künstler treten beide in direkten Kontakt mit ihrer Umwelt. Ein Künstler ist Außenseiter im positiven Sinn, da er sonst nichts Neues entstehen lassen kann. Ein Fahrradfahrer ist in einer motorisierten Welt der Außenseiter. Landschaft, Wetter und unsere Körper kennen wir besser, wenn wir mit Fahrrädern unterwegs sind. Wir brauchen



Power-Player auf der Bühne und in der Branche: Bob Giddens

Zeit zum Atmen, für Muße, Reflektion und Entspannung. Das alles bietet Fahrradfahren. Musik und Kunst gehen da den gleichen Weg.

Wie kommt ein Engländer nach Quakenbrück?

Die Liebe hat mich hierher gebracht. Nach mehreren Jahren als Angestellter habe ich die Firma USED gegründet. Sie ist übrigens seit Jahren ADFC-Fördermitglied. Ich liebe diese Branche und das Geschäft mit der Mobilität. Mit dem Pedal-Power-System können wir andere zum Mitmachen bewegen.

Wo können wir den Artland Country Club noch erleben?

Am 1. Juni spielen wir in Hannover beim Autofreien Sonntag und am 15. August ein Benefiz-Konzert bei „Rock für Tibet“ in Quakenbrück. Den Termin für das 5. Artland Bicycle Music Festival 2014 geben wir noch bekannt. Kommt alle zum Bremer Fahrradfestival am 27. Juli und tretet in die Pedale für unseren Strom und eine bessere Welt! Machen wir zusammen den Soundtrack für dieses schöne Fest!
uwe

Kontakt zur Band: www.planet-used.de > Träume

Cuxhavener Straße 7 (in der Alten Stauerei) Telefon: 0421-427 832 00

Biergarten, Grillevents, Kaffee & Kuchen

SCHWARZLICHTHOF.

Indoor. Schwarzlicht. Minigolf.

www.schwarzlichthof.de

WELCOME OUTDOORS.

BLACK'N WHITE LINE

Wasserdichte Fahrradtaschen

Back-Roller Black'n White

- PVC-freies Gewebe im klassischen Look
- QL2.1 Halterungssystem mit Anti-Scratch-Funktion
- großflächige Reflektoren in schwarz und weiß erhältlich

5 JAHRE GARANTIE
MADE IN GERMANY
WWW.ORTLIEB.COM

ORTLIEB WATERPROOF

Wir machen kleine Kapitäne
auf dem Werdersee und jetzt auch **NEU** auf dem Unisee

Bremer Bäder

Weitere Informationen und Kontakt: www.bremer-baeder.de • innenstadt@bremer-baeder.de

Radaktionstag für Familien und Sportler
15. Juni 2014 • 10.00 bis 18.00 Uhr

www.tourdeahrtal.de

Blankenheim • Altenahr • Müsch • Hillesheim

- 40 km autofreies Ahrtal
- Hauptaktionspunkt in Ahrdorf
- viele Verpflegungs- und Unterhaltungsaktionen entlang der Strecke

BIKE TEAM RadReisen

geführte Radreisen in Europa und weltweit

Trekkingbike - MTB - Rennrad - Städtetouren

www.biketeam-radreisen.de



ÜBRIGENS...

Wie schützt ihr denn eure Hosenbeine vor der Fahrradkette? Was für banale Fragen einem manchmal einfallen, wenn man einen Radfahrer mit einer Wäscheklammer an der Hose sieht. Nach diesem Erlebnis habe ich einmal verstärkt darauf geachtet und muss mit Schrecken feststellen, dass geschätzt über fünfzig Prozent der Radfahrer/innen keinerlei Maßnahmen ergreifen. Sie lassen die Hosenbeine einfach flattern und vertrauen auf ihren Kettenschutz oder das Schicksal. Die andere Hälfte teilt sich auf in „Krempler“, „Sockenstopfer“ und „Spangen- oder Klettbandträger“.

Manche Menschen sehe ich öfter an mir vorbeifahren. Dabei ist mir aufgefallen, dass die meisten bei der einmal gewählten Methode bleiben. So scheint es mit vielen kleinen Dingen des Alltags zu sein. Wir tun unbewusst mit einem gewissen Automatismus viele Kleinigkeiten, um Entscheidungen nicht ständig neu treffen zu müssen. Denn unser Gehirn hat eben nur eine gewisse Kapazität frei, und es prasseln täglich so viele Eindrücke, gerade visueller Art, auf uns ein, dass die kleinen unbewussten Handlungen oft nebenbei funktionieren müssen. Und meistens bleibt eine einmal gewählte Entscheidung, zum Beispiel der Hosenbeinschutz, ein Leben lang. Meine kleine Begegnung mit der Wäscheklammer an der Hose hat mich daran erinnert, wie dieses System funktioniert. – Manchmal einfach nur zum Schmunzeln!

Eure Katrin

BROSCHÜRE: MITTELWESER-REGION NIENBURG/WESER. Eine bebilderte Broschüre „Urlaub und Freizeit in der Mittelweser-Region“ ist kostenfrei bei der Mittelweser-Touristik GmbH erhältlich. Das Heft präsentiert die Mittelweser-Region von Petershagen bis nach Achim und Weyhe und enthält unter anderem Informationen über das umfangreiche, gut ausgeschilderte Radwegenetz in der Region mit den zahlreichen Themenrouten und Radfernwegen wie dem Weser-Radweg und dem Meerweg. Mittelweser-Touristik GmbH, Lange Straße 18, 31582 Nienburg Tel. (05021) 917 63-0, www.mittelweser-tourismus.de



DAS ADFC- RADTOURENPROGRAMM BREMEN. Das **pedal-SPEZIAL** „rad & touren 2014“ ist zum Auftakt der Radtourensaison erschienen. Das 80 Seiten umfassende Heft im handlichen DIN-A5-Format enthält Reisen und über 400 Touren für jeden Geschmack und fast alle Bedürfnisse für das ganze Jahr 2014. Zur Auswahl stehen kurze und lange, zügige und gemütliche, Thementouren, spezielle Angebote für Kinder und Familien. Sie starten in Bremen, Bremerhaven, Achim, Kirchlinteln und dem Landkreis Osterholz. Die Teilnahme an Tagestouren kostet in der Regel 5 Euro, für ADFC- und AOK-Mitglieder 2 Euro, manchmal entstehen Zusatzkosten für Bahn oder Schiffsfahrten, Ausstellungsbesuche oder Einkehr. Alle angebotenen Radtouren und -reisen werden von ehrenamtlichen, in ADFC-Seminaren ausgebildeten Tourenleiter/innen durchgeführt. Der Tourenkalender ist kostenlos erhältlich in der Bremer ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Telefon: (0421) 5177 88 2-2 und an vielen **pedal**-Auslagestellen. Das permanent aktualisierte ADFC-Tourenangebot findet man im Netz unter www.radtouren-bremen.de.



RADURLAUB Die ADFC-EntdeckerKarte und Deutschland per Rad entdecken
Ob Nord oder Süd, Ost oder West: Die ADFC-Entdecker-Karte bietet auf einen Blick eine Übersicht über Deutschlands schönste Radfernwege. Mit dabei sind die vom ADFC ausgezeichneten Qualitäts-Radrouten, die D-Routen des Radnetzes Deutschland und natürlich auch die zahlreichen Radfernwege, die in der Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“ vorgestellt werden – dem Standardwerk

für den Radurlaub in Deutschland. Mit detaillierten Beschreibungen von 70 Radfernwegen und ein Überblick über 100 weiteren Routen. Die ADFC-Entdecker-Karte und die Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“ können gegen eine Versandkostenpauschale von 5 Euro beim ADFC, Stichwort „EntdeckerKarte“, Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, Tel. 0180 500 34 79 (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.), Fax (0421) 346 29-50, E-Mail zentrale@adfc.de bestellt werden.

SAMSTAG, 26. APRIL 2014 Mit dem ADFC durch die jazzhead!-Clubnacht in Bremen
Ende April lädt die Messe jazzahead! mit dem Partnerland Dänemark zu einem großen Kulturfestival ein. 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 dem Umland beteiligen. Und damit die Besucher so viel wie möglich davon mitnehmen können, gibt es ein Shuttle-Angebot, das von der BSAG, der Nordwestbahn, von SKODA und zum ersten Mal auch vom ADFC getragen wird.



Jazz-Botschafterin Gitta Haenning
Wählen Sie aus drei geografisch und musikalisch unterschiedlichen Routen: **Blaue Ost-Tour:** Start 16 Uhr Jazz around the world! Von völlig neu interpretierten deutschen Volksliedern geht es zu Gesang und Klavierspiel aus Australien über Klarinettenmusik aus New York zu tanzbarem Swing. **Gelbe Süd-Tour:** Start 19 Uhr Feinster Vocal-Jazz: eine ausdrucksstarke

Stimme mit warmem Trompetensound, gefolgt von coolem elegantem Jazz sowie eine musikalische Reise von Lissabon nach Rio de Janeiro. Und zum Schluss Musik im Stil der Marching Bands aus New Orleans.

Grüne West-Tour: Start 17:30 Uhr Moderner Jazz viermal anders interpretiert: Von Balladen und groovenden Rhythmen über weltbekannte Songs und Standards zu Stimmgewalt aus den USA bis hin zu improvisiertem Klavierspiel gepaart mit elektronischen Sounds.

Alle Touren starten an der ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen. Für ADFC-Mitglieder gibt es ermäßigte Karten (15 statt 20 Euro) für die Clubnacht. Anmeldung und weitere Informationen zu den begleiteten Radtouren bis zum 22. April an jazzahead@adfc-bremen.de. Details im Festivalführer und auf den Webseiten des ADFC Bremen und der jazzahead!.



BETT+BIKE-VERZEICHNIS 2014 Noch mehr Auswahl für Radurlauber
Auch 2014 können sich Radurlauber bei der Suche nach fahrradfreundlichen Übernachtungsbetrieben wieder auf das Bett+Bike-Verzeichnis verlassen: In der neuen Ausgabe 2014 sind im Vergleich zum letzten Jahr 100 Gastbetriebe neu hinzugekommen. Davon tragen einige das Label Bett+Bike Sport, das Betriebe kennzeichnet, die die besonderen Bedürfnisse von Rennrad- und Mountainbikern 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 00 34 79 (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. USt & Versand).

Foto: Jim Rakete



gut essen, g'scheid feiern

PAULANER'S

IM WEHRSCLOSS

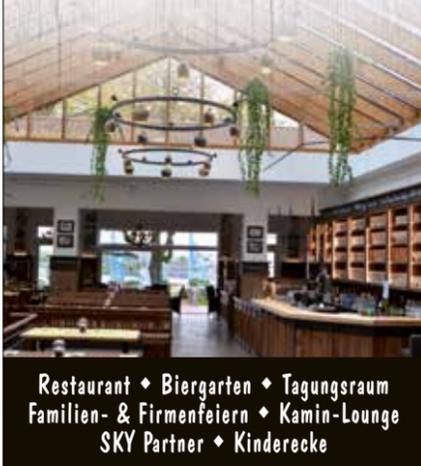
Frei nach dem Motto „Leben und leben lassen“ erleben Sie bei uns eine besonders frische Gemütlichkeit, süddeutsche Bierspezialitäten, Schmankerl aus der nord- und süddeutschen Küche, Gerichte für den kleinen und großen Hunger... und vieles mehr. Unseren Mittagstisch können Sie täglich von 11.30 bis 17.00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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

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



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

SONNTAG, 4. MAI
Sportlich Radfahren

Der Radsportverein Arbergen lädt ein zum Radfahren für Jedermann. Zwischen 9:30 und 12 Uhr kann zum 20 bis 30 Kilometer langen Rundkurs an der Arberger Mühle gestartet werden. Der Kostenbeitrag für Erwachsene beträgt drei Euro, Kinder bis 12 Jahre fahren kostenlos mit. www.radsport-hb.de

BREMER HERZTAGE 16./17. MAI
ADFC bietet Touren fürs Herz

Vom 25. April bis 9. Mai bietet der ADFC Bremen acht „Herztouren“ an. Diese Touren sind ein praktischer Vorgriff auf die Bremer Herztage. Denn der ADFC Bremen und die Stiftung Bremer Herzen setzen sich in diesem Jahr gemeinsam für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein und gerade im Alltag besonders wichtig. Am 16. Mai lädt die Stiftung Bremer Herzen Firmenmannschaften zur Bremer Herzolympiade ein. Ein Infotag zum Thema Herzgesundheit findet am 17. Mai von 10 bis 16 Uhr im Haus Schütting, Am Markt 13, Bremen, statt. Kontakt: tobias.leuze@adfc-bremen.de. Termine und Startorte unter www.adfc-bremen.de/aktionen-kampagnen/herztage

BIS 6. JULI

Zwei Ausstellungen im Focke Museum aufgeladen. Elektromobilität zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

Antrieb Zukunft. Elektromobilität auf der Spur. Ist Elektromobilität ein vorübergehender Trend oder wird sie unsere Mobilität nachhaltig verändern? Dieser spannenden Frage gehen zwei Ausstellungen im Focke-Museum nach. Hier sind die Anfänge, die Technologie und die Vision kennenzulernen.

Diskussionsforen, Eintritt frei:

Dienstag, 29. April, 18 Uhr

Bremen – Smart-City von morgen

Dienstag, 1. Juli, 18 Uhr

Was will der Verkehrsentwicklungsplan 2025: Eine große Chance für eine Mobilitätswende?

Mehr dazu: www.focke-museum.de

NEU & WETTERFEST
ADFC-Regionalkarte Oldenburger Land

Scout Heiko Ahlers vom ADFC Oldenburg stellte die überarbeitete ADFC-Regionalkarte Oldenburger Land der Presse vor. 22 Radfernwege und 21 individuelle Tourenvorschläge für Tages- und Wochenendausflüge von Cloppenburg bis Wilhelmshaven und von Barßel bis Delmenhorst sind auf der Regionalkarte (Maßstab 1:75 000) markiert. Herausgegeben wird sie vom ADFC gemeinsam mit dem Bielefelder Verlag BVA. Beim ADFC und im Buchhandel ist sie für 7,95 Euro erhältlich. Die Neuauflage besteht erstmals aus wetter- und reißfestem Papier und ist mit einem zusätzlichen Online-Angebot für GPX-Tracks versehen.



Mitthoffs Garten im Osnabrücker Land

GARTENTRAUM-TOUR
Immer der Rose nach

Das Schild mit der Blüte weist Radfahrern den Weg auf der GartenTraum-Tour. Der 170 Kilometer lange Rad-Rundweg verknüpft 36 der schönsten Gärten der Region. Eine Übersichtskarte mit Kurzbeschreibungen zur Tour gibt es kostenlos beim Tourismusverband Osnabrücker Land. Auf www.gartentraumtour.de findet man detaillierte Beschreibungen der Gärten. Auch GPS-Daten für verschiedene Touren gibt es zum Download. Info und Buchung: Tourismusverband Osnabrücker Land, Herrenteichsstr. 17w, 49074 Osnabrück, Tel. (0541) 95 111 95, www.osnabruecker-land.de

FahrradFrühling, FahrradSommer, FahrradFestival



ADFC Radstation

adfc
Bremen

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

Willkommen zum Fahrradfrühling

Sie sind eingeladen, rund um die Radstation am Bremer Hauptbahnhof Fahrradfrühlingsluft zu schnuppern. Samstag, 3. Mai 2014, von 10 bis 14 Uhr an der Radstation, Bahnhofsplatz 14a. Zu besichtigen sind die Angebote der Radstation. Falträder, Pedelects, Cargo-Bikes, Spaßräder und Roller laden zum Ausprobieren ein. Die Polizei informiert. Spielereien, Fahrradcodierung und der erste Gebrauchtfahrrad-Markt im Jahr sowie lecker-fairer Kaffee & Kuchen runden das kleine Fest ab.

Nach dem Fahrradfrühling – im Mai an der Radstation – kommt der FahrradSommer – mit der Tour de Natur rund um Huchting im Juli. Und den FahrradSommer krönt das 18. Bremer Fahrradfestival des ADFC – Ende Juli auf dem Osterdeich.

10 Jahre Tour de Natur mit dem Roland-Center

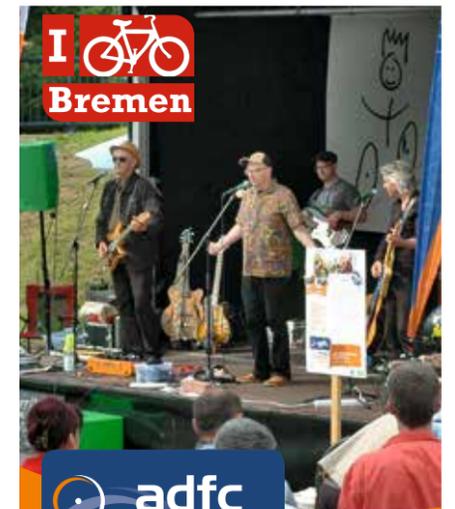
Die Tour 2014 - mit Picknick - ist etwa 20 bis 30 Kilometer lang und zum Abschluss gibt es für alle wieder eine Tombola mit Preisen aus den Läden des Roland-Centers. Bereits am 10. Juli beginnt dort auch eine Fahrradwoche.

Riesenradtour

adfc
Bremen

Tour de Natur

Sonntag, 20. Juli 2014
Treffen ab 10 Uhr
Start beim Roland-Center, Bremen-Huchting um 10:30 Uhr

adfc
Bremen

18. BREMER FAHRRAD FESTIVAL

Sonntag 27. Juli 2014
11 bis 18 Uhr

AUF DEM OSTERDEICH
(autofrei zwischen Tiefer und Mozartstraße)

Das Festival ist Umwelt- und Verkehrsfreie Hauptstadt Bremen AOK BREMINALE vom 10. bis 14. Juli 2014

www.bremerfahrradfestival.de

Groovin' Bike City Feeling

Das Fahrrad in seiner ganzen Vielfalt steht auch in diesem Jahr im Mittelpunkt des Bremer Fahrradfestivals. Genauso vielfältig ist das Programm auf der Bühne des ADFC: Die Band Artland Country Club musiziert per Strom aus Pedalkraft (siehe Seite 3 in diesem **pedal**) – tretfreudiges Publikum erwünscht! Außerdem: Bremer Tri-Rad-Lon-Wettbewerb, Gewinnspiele, Talk und zirkusreife Nummern auf Ein- und Zweirädern.

Zum Ausprobieren stehen an der Weser verschiedenste Fahrradtypen bereit. Tipp für Schnäppchenjäger: das moderne Antiquariat und der Gebrauchtfahrradmarkt. Die Polizei informiert, Tourismusregionen zeigen attraktive Radreiseziele. **uwe**



Gewinnen Sie!

Mit dem Rad zur Arbeit 2014

Zum elften Mal sind Arbeitnehmer/innen in Bremen und Bremerhaven zur Teilnahme an Deutschlands erfolgreichster Fahrradkampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“ aufgerufen. Die Kooperationspartner ADFC Landesverband Bremen und AOK Bremen/Bremerhaven, „ZWEI FÜR FAHRRAD UND GESUNDHEIT“ bringen mit Engagement und Anreizen den Umweltschutz und die Gesundheitsvorsorge auf einen gemeinsamen Nenner.

Mitmachen kann jeder – einfach und kostenlos

Wer im Aktionszeitraum vom 1. Juni bis 31. August 2014 an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt und dies online oder in seinem Aktionskalender dokumentiert, nimmt an der Verlosung zahlreicher Preise teil. Firmenteam, die sich gegenseitig zur Teilnahme motivieren, haben eine zusätzliche Chance bei der Verlosung von Teampreisen.

Fahrrad plus Bus und Bahn zählen mit

Auch wer den vielleicht etwas längeren Arbeitsweg per Fahrrad mit Bus und Bahn kombiniert, darf teilnehmen und hat ebenfalls

gute Chancen auf einen Preis. Denn die regelmäßige Bewegung fördert die Herz-Gesundheit und baut Stress ab. Nebenbei werden das Klima und die Umwelt weniger belastet. Vor allem aber macht Fahrradfahren viel mehr Spaß!

Fahrradaktive Betriebe gewinnen immer

Immer mehr Betriebe machen es ihren Mitarbeiter/innen leicht, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren und so schon vor Arbeitsbeginn für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Besonders engagierte Unternehmen werden darum mit dem Sonderpreis des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr ausgezeichnet. Die Jury berücksichtigt die betriebliche Maßnahmen zur Förderung des Radverkehrs sowie die Teilnahmequote an „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Tipps und Infos

ADFC Bremen, Tobias Leuze
Tel. (0421) 51 77 88 2-72
tobias.leuze@adfc-bremen.de



Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



Radurlaub fängt vor der Haustür an.

Foto: Hannah Grundey

TOURLAUB Jenseits des Alltags

Die Zugvögel sind zurück; die Pflanzenwelt erblüht; und die warme Jahreszeit lockt uns hinaus in die Natur. Die Zeit ist reif, um sich wieder häufiger auf den Weg zu machen. Jenseits des Alltags erwarten uns die kleinen und großen Abenteuer, wenn wir uns mit dem Rad auf Tagestour begeben oder größere Strecken und längere Reisen über mehrere Tage oder gar Wochen vornehmen. Wie schön: Es ist Tourlaub! Dieser **pedal**-Schwerpunkt gibt Anregungen dazu.

Nicht jeder hat schon im Kindesalter erste Erfahrungen als Radtourist gesammelt. Ein Alltagsradfahrer hat sich Gedanken darüber gemacht, ob Touren sein Leben bereichern könnten und sich einige Fragen zur Umsetzung gestellt. Die Blocklandrunde? Klar, kennen wir doch. Aber wie übersichtlich zeigen sich Bremens Fahrradstrecken aus Sicht der Touristen? Das Land entwickelt nun neue

Routen und eine neue Marke, um mehr Touristen für die Fahrradstadt Bremen zu begeistern.

Den Spuren der Mönche und ersten Christen in unserer Region folgt der Mönchsweg. Durch idyllische Landschaft führt er zu etlichen Kirchen und Klöstern. Im Juni wird ein neuer Abschnitt des Mönchsweges zwischen Bremen und Wischhafen eröffnet.

Zu einer ordentlichen Radtour gehört die Einkehr in ein schönes Ausflugslokal, idealerweise an einem landschaftlich und kulturell ansprechenden Ort. Die **pedal**-Redaktion hat einige Tipps der ADFC-Tourenleiter zusammengestellt.

Seit Januar 2013 bereichern Fernbuslinien das Verkehrsangebot in Deutschland. Was Sie bei der Fahrradmitnahme zu berücksichtigen haben, lesen Sie auf Seite 14. Außerdem finden Sie dort eine Übersicht der Serviceangebote des ADFC in der Region.

uwe

ELEKTRO MOBILITÄT

30.3. – 6.7.2014

AUFGELADEN!
ELEKTROMOBILITÄT ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

ANTRIEB ZUKUNFT.
ELEKTROMOBILITÄT AUF DER SPUR

Bremen erleben!

FoCKE MUSEUM

Bremer Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte

EINE WANDERAUSSTELLUNG VON
Deutsches Museum
VERKEHRSSZENTRUM

EINE WANDERAUSSTELLUNG VON
Fraunhofer

FÖRDERER

MEDIENPARTNER

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



Manches geht gemeinsam besser.



Kein Hindernis hält uns auf.

Fotos: Hannah Grundey



Knipp und Schipps

Bremen und Bremerhaven: bike it! (& like it!)

"Die Blocklandrunde? Kein Problem: Am Bürgerpark entlang und dann immer geradeaus, aber...", so werden Ortsunkundige in Bremens Klassikerstrecke eingewiesen. 25 Prozent Radanteil am Verkehr in Bremen – wer kennt da die Blocklandrunde NICHT? Natürlich die Touristinnen und Touristen! 1,65 Millionen Übernachtungen und rund 45 Millionen Tagesbesuche haben Bremen längst von der Hanse- und Werftstadt in ein Touristenziel verwandelt. Bislang sind etwa fünf Prozent der Tagesgäste Radtouristen. Dabei ist Bremen eine Fahrradstadt und lässt sich mit dem Fahrrad bestens erkunden. Das ist auch schon vergangenes Jahr in der Politik angekommen und so fördert das Land Bremen den Fahrradtourismus in den Jahren 2013 und 2014 mit 300.000 Euro, um den Besucher/innen die Fahrradstadt Bremen, einschließlich Bremen-Nord und sogar Bremerhaven, mit dem Rad noch schmackhafter zu machen.

Dafür werden unter anderem unter Mitwirkung des ADFC Bremen neue

Radrouten entwickelt und alte für Unwissende erschlossen – möglichst mit Wegweisung vor Ort. Mit dabei die Klassikerin aller Strecken, die Blocklandrunde, die doch nicht so leicht zu erklären ist, wie mensch immer denkt. Als Muss ebenfalls dabei auch eine Route entlang der Weser zu Werder und in die Überseestadt – die wird allerdings so schnell nicht ausgeschildert – also gibt's sie erst mal nur als Routen-Tipp auf Karte.

Für alle, denen Kartenlesen zu mühsam ist, soll es ab April ein besonderes Zusatzangebot geben: Mit einer kostenlosen App können alle neuen und alten Strecken einschließlich der Sehenswürdigkeiten offline auf das Smartphone geholt werden. Per Display-Hinweisen oder mit Sprachansage ist ein Verfahren dann kaum noch möglich. Und weil ein Routing von A nach B einschließlich Adressuche ebenfalls offline inklusive ist, ist die Bike-it-App auch für Bremer/innen interessant. Zum Ausprobieren ist ein Prototyp schon mal vorab über "Bike-City-Guide" im App- oder Play-Store



Das Faltblatt zur Ku(h)lt-Runde

downloadbar. Eine Serie von Faltblättern zeigt zudem mit Karten ganz genau, wo's lang geht – ob zu Kuh und Knipp und Kult, zu Fisch und Schipps oder über Berg und Wal – für Einheimische wird's einfacher und unterhaltsamer, die Hansestadt genauso wie die Stadt am Meer per Rad zu erkunden. Erhältlich z.B. bei der Bremer Tourismuszentrale, bei der Bremerhaven-Touristik oder in der ADFC Radstation am Hauptbahnhof. **hag**

Soll ich oder soll ich nicht...?

Auf dem Weg zum Radtouristen

Na klar, zahlreiche Motive befürworten das Fahrradfahren. Schon John F. Kennedy wusste, dass nichts vergleichbar ist mit der einfachen Freude, Rad zu fahren. Allein die physische Leistung ist hier schon ein Schlüsselfaktor. Als optimales Herz-Kreislauftraining beugt Radfahren vielen Zivilisationskrankheiten vor und die Anatomie des Menschen ist für viel Bewegung geschaffen. Die Wissenschaft weiß: Radfahren ist der Schlüssel für ein langes Leben. Das Herz pumpt dabei zwei bis drei Mal mehr Blut in das Gefäßsystem als im Ruhezustand. Auch die Lunge wird mit fast doppelt so viel Sauerstoff versorgt.

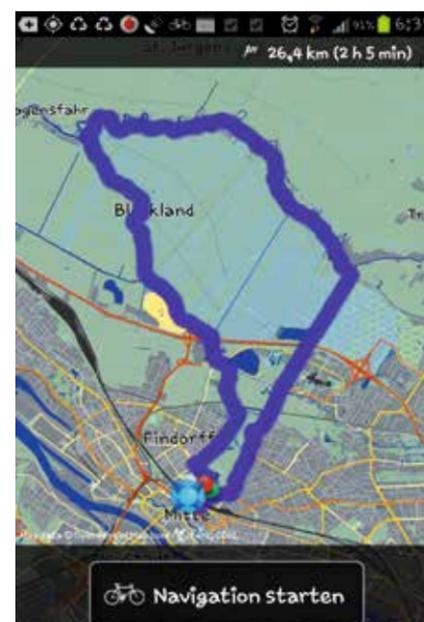
Bislang hat das Fahrrad für mich ja nur einen Zweck erfüllt: Mobil zu sein, um beispielsweise zur Arbeit zu fahren. Da kommen dann täglich immerhin bis zu zehn Kilometer zusammen. Doch wäre es nicht reizvoll, das Fahrrad für mehr sportliche Aktivität und touristische Unternehmungen zu entdecken? Ich könnte längere Strecken zurücklegen,

von Stadt zu Stadt fahren oder Flüsse in voller Länge erkunden, also den Sprung vom Alltagsfahren zum Tourenfahren wagen. In Reiseberichten habe ich gelesen, dass saftige grüne Wiesen, glasklare Bäche und ausgedehnte Wälder bei den Radfahrern einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben. Das klingt gut.

Zunächst muss ich klären, ob ich allein, zu zweit oder in der Gruppe fahren möchte. Beim gemeinschaftlichen Radeln lässt sich das eine oder andere Gespräch führen. Man erlebt die Herausforderung des Tourenfahrens gemeinsam und kann seine Eindrücke mit den anderen teilen, der Mensch ist schließlich ein soziales Tier. Alleine fahren kann ich doch jeden Tag. Die nächste Frage: Soll es eine Tagestour oder eine mehrtägige Tour werden? Selbstverständlich sollte einem die nötige Ausdauer nicht fehlen, damit die Puste nicht zu schnell ausgeht. Habe ich das richtige Fahrrad und die Ausrüstung für eine längere Tour? Übernachte ich im Zelt, in einer

Unterkunft oder eben gar nicht? Ich muss mir auch bewusst machen, dass das Radfahren bei längeren Touren zu einer richtigen sportlichen Leistung wird, die den Körper fordert. Ich muss mir also auch über die richtige Ernährung und ausreichende Regeneration Gedanken machen. Wenn der innere Schweinehund an längere Strecken gewöhnt ist, dürfte der Schmerz wohl die kleinste Sorge sein.

In meinem Bekanntenkreis mit eher geringer Neigung zum Fahrradfahren werde ich wohl keine Antworten zu meinen Fragen bekommen. Auf der Website des ADFC Bremen habe ich einen Online-Radtourenkalender mit über 400 geführten Radtouren gefunden. Vielleicht schließe ich mich zunächst einer dieser Touren an, sammle die ersten Erfahrungen und bekomme bestimmt auch wertvolle Tipps. Und vielleicht kommt mir dann die zündende Idee für meine erste eigene Tour. Denn wie sagte schon Albert Einstein: „Mir ist es eingefallen, während ich Fahrrad fuhr.“ **dan**



Die Blocklandrunde als App

OPEN-AIR 2014

www.hausamwalde-bremen.de

Himmelfahrt: **Captain Candy & DJ Bolero**

29.05. - Programm von 11 bis 18 Uhr

Pfingstsonntag: **Astrid North & Band**

08.06. - ab 19 Uhr nusoul

"Lust auf Musik": **Uni Orchester Bremen**

20.07. - ab 19 Uhr mit dem Chor der Universität Shanghai

Josceba & Band

15.08. - ab 19 Uhr finest vocal jazz

HAUS AM WALDE
CAFÉ · BIERGARTEN · RESTAURANT
KUHGRABENWEG 2 · 28359 BREMEN
TELEFON: 0421 - 212765



weitere Infos





Kirchen und Klöster säumen den Mönchsweg: Klosterpark Harsefeld.

Auf den Spuren der Mönche

Radfernweg zwischen Bremen und Wischhafen

Mit einer Eröffnungsfeier im Klosterpark in Harsefeld wird am Pfingstmontag, dem 9. Juni, ein weiterer Abschnitt des Mönchsweges – von Bremen nach Wischhafen – eröffnet. Ab 12 Uhr werden die Radfahrergruppen der Sternfahrten und andere Gäste eintreffen. Sie erwartet ein bunter Markt der Möglichkeiten mit Angeboten zu Kirche, Tourismus und Fahrrad.

Route des Mönchsweges

Der neue Abschnitt führt von der Bremer Innenstadt mit den Kirchen St. Johann, St. Petri Dom und Unser Lieben Frauen auf der Pilgeroute D7 nach Borgfeld und weiter bis Zeven. Von dort geht es auf lokalen Radwegen über Harsefeld und Stade nach Wischhafen. Hier überquert man mit der Fähre die Elbe und schließt an den bestehenden Mönchsweg an. Er verläuft durch Schleswig-Holstein auf den Spuren der Mönche über Itzehoe, Segeberg, Plön, Eutin, Altenkrempe,

Cismar, Oldenburg in Holstein nach Puttgarden auf Fehmarn. Von dort geht es mit dem Schiff nach Lolland und über die dänischen Inseln bis in die alte Bischofs- und Königsstadt Roskilde auf Seeland. Weitere Informationen: www.moenchsweg.de und www.munkevejen.dk.

Das Besondere am Mönchsweg

Der Mönchsweg ist ein gut erschlossener touristischer Radfernweg, vor allem aber Themen-Radweg, auf dem man den Spuren der Mönche und der ersten Christen in unserer Region folgt. Vor 800 bis 1000 Jahren wurden insbesondere von Bremen aus Christianisierungsprojekte gestartet. Klöster auf dem Weg sind unter anderem Lilienthal, Heeslingen/ Zeven, Harsefeld, Himmelpforten und Stade. Sie haben zur Entwicklung der Landwirtschaft und des Wohlstandes der Region wesentlich beigetragen. Mit dem Grundsatz „ora et labora et lege“ (bete, arbeite und lies) haben die Mönche,

Nonnen und Hilfskräfte die Verbreitung fortschrittlicher Techniken in Ackerbau, Gartenbau und Handwerk wesentlich befördert. Die Zisterzienser haben neue Klöster an weit abgelegenen Orten gegründet, fernab der großen Städte und bedeutenden Handelsrouten. Daher ist die Route auch für Radler besonders erholsam für Leib und Seele.

Im Frühsommer erscheint im Esterbauer-Verlag dazu ein Tourenbuch in der Reihe Bikeline – erhältlich in den ADFC-Läden in der Region. *mpa*

Der ADFC beteiligt sich am **9. Juni** an der Mönchsweg-Eröffnungs-Sternfahrt. Die Bremer Gruppe startet an der Kirche Bremen-Borgfeld. Um 7:45 Uhr beginnt die Fahrt mit einem Segen. Näheres im **pedal** SPEZIAL rad & touren oder unter www.radtouren-bremen.de



Foto: Martin Elsen

Keine Radtour ohne Einkehr

Ausfluglokale: ADFC-Tourenleiter verraten ihre Lieblingsorte

Was wäre die prächtigste Radtour ohne Einkehr in ein schönes Ausflugslokal? Eckpfeiler einer Tour sind die Strecke, die Gruppe, die Landschaft und das Wetter. Rund wird es aber erst, wenn wir uns unterwegs zu einer kleinen Stärkung und Erholung in behaglicher Atmosphäre niederlassen können. Einige Vorschläge dazu in höchst persönlicher Auswahl für die **pedal**-Region:

Stein- und Wassergarten Krüger

Zahlreiche Wasserstellen, Teiche, Brunnen und Bachläufe. Führung nach Anmeldung möglich. Frau Krüger backt tollen Kuchen und Brote. Am Kürk 10, 27243 Prinzhöfte Simmershausen, Tel. (04431) 23 96.

Seminar- und Ferienhaus Kramelheide

Ein Paradies mit Kunst und Kultur im großen Park mit Skulpturen, alten Bäumen, Wiesen und Teichen. Im Garten wird Kaffee und Kuchen serviert. Kramelheide 2, 27616 Beverstedt, Tel. (04747) 642, www.haus-kramelheide.de.

Melchers Hütte

Ein kleines Paradies direkt an der Hamme gelegen. Den vorbeifahrenden Schiffen zusehen und den Alltag vergessen. An der Hamme 3, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel. (04791) 25 13.

Mühlencafé in der Mühle zu Rönn

Museum mit Café und Bauerngarten. Geheimtipp für Freunde der Gemütlichkeit. Eine Führung durch die histo-



Die Mühle zu Rönn



Foto: Sylvia Schelb

Der Stein- und Wassergarten Krüger

rische Mühle nach Anmeldung möglich. Lindenstraße 40, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel. (04791) 502 10 39, www.muehlencafe-roenn.de

Café Däumlingsdorf

Café mit schönem Garten. Der gastfreundliche, lustige Wirt backt auch ein leckeres Schwarzbrot. Zu den Höfen 17, 27726 Worpswede-Überhamm, Tel. (04792) 13 64, www.worpswede24.de

Hellingst 59

Gemütliche Musikkneipe mit reichhaltigem Speisenangebot. Mit Chance gibt es Live-Musik vom Chef persönlich. Ein unvergessliches Erlebnis. Dorfstr. 46, 27729 Holste, Tel. (04748) 82 12 34, www.hellingst59.de.

Hofcafé Armbrust Oldenbüttel

Ländliches Ambiente mit Blick ins Teufelsmoor. Dazu ein reichhaltiges Kuchen- und Speisenangebot. Freußenbütteler Str. 2, 27729 Hambergen-Oldenbüttel, Tel. (04793) 23 78, www.atizar.de.

Zur Moorlosen Kirche

Ein Ort der Ruhe und Entspannung. Von der Sommerterrasse aus den Pötte auf der Weser zusehen und sich mit Kaffee, Kuchen oder Speisen verwöhnen lassen. Mittelsbüren 36, 28719 Bremen, Tel. (0421) 69 20 74 14, www.an-der-moorlosen-kirche.de.

Café Alte Posthaltereie

Wohlfühlen im historischen Ambiente der alten Postscheune oder im Garten. Ein freundliches Team serviert selbstgebackenen Kuchen und Torten. Waldstr. 3, 28857 Syke, Tel. (04242) 655 80 90, www.cafe-syke.de.

Wümmeblick Höftdeich

Eine Oase der Ruhe. Kaffee und Kuchen mit Blick auf die Wümme genießen. Einfach wunderbar. Höftdeich 11, 28865 Lilienthal, Tel. (04292) 95 16, www.wuemmeblick.de.

Die Tipps lieferten Wilhelm Koch, Klaus Plump und Sylvia Schelb. *uwe*

Der frühe Vogel...

Fahrradmitnahme in Fernbussen

Mit Wirkung vom 1. Januar 2013 wurde der Fernbusverkehr in Deutschland weitgehend liberalisiert. Seitdem hat eine Vielzahl an Anbietern ein Fernbusliniennetz aufgebaut, das stetig weiter wächst. Damit bietet sich Reisenden auf längeren Strecken neben der Bahn eine (kostengünstige) Alternative zum eigenen Auto. Auch im Nordwesten ergänzen bereits etliche Fernbuslinien das Verkehrsangebot.

Die Linienbetreiber ermöglichen hierbei häufig auch die Mitnahme von Fahrrädern. Wer sich am Zielort der Busreise auf sein eigenes Zweirad schwingen möchte, sollte sich vor Fahrtantritt jedoch beim Anbieter informieren und in der Regel die Radmitnahme rechtzeitig buchen. Aufgrund der begrenzten Kapazitäten können meistens nur wenige Räder mitgenommen werden. Sie finden dabei

im Gepäckraum, auf einem Halter am Heck oder manchmal in mitgeführten Anhängern Platz. Schwieriger wird es bei Sondermaßen. Sofern hier die Mitnahme überhaupt möglich ist, muss zumindest mit erhöhten Gebühren gerechnet werden. Für ein Fahrrad in Standardgröße sind meistens 9 bis 10 Euro fällig. Eine generelle Mitnahmepflicht für Fahrräder besteht nicht.

Fazit: Wer rechtzeitig bucht, kommt bei Fernreisen mit seinem Fahrrad kaum kostengünstiger ans Ziel. Bei Spontanfahrten dürfte die Bahn häufig die bessere Wahl sein, da sie größere Mitnahmekapazitäten bietet. **uwe**

Mehr dazu: Eine Liste der Fernbuslinien und Fahrradbusse im Nordwesten finden Sie auf www.adfc-bremen.de.



Fahrradmitnahme rechtzeitig buchen

Foto: Alexander Schumann

Rat und Tat vom ADFC

Infos, Service, Touren...

Das Angebot des ADFC rund ums Fahrrad ist vielseitig. Informationen gibt es online, am Telefon oder direkt vor Ort. Im Internet finden Interessierte eine Liste der Landes- und Kreisverbände, Infoläden und weiterer Kontaktadressen (www.adfc/ueber-uns/adfc-vor-ort).

Infoläden bieten Informationen und den Verkauf von Radkarten. Im Nordwesten betreibt der ADFC sie in Oldenburg, Bremerhaven und Cuxhaven. Zusätzliche Angebote kann die ADFC-Radstation am Bremer Hauptbahnhof vorweisen: Fahrradparkhaus, Werkstatt, Neuräder, Teileverkauf und Fahrradverleih. Außerdem organisiert der ADFC hier Fahrradcodierungen, Gebrauchtfahrradmärkte und Radfahrer-



Willkommen beim ADFC. Hier muss niemand ratlos gehen.

Foto: Hannah Grundey

sprechstunden. Radtourenkalender informieren online und gedruckt über das Angebot geführter Radtouren in der Region. Es gibt sie aktuell für Bremen und Bremerhaven (siehe www.adfc-bremen.de) sowie Oldenburg, Cuxhaven und Nienburg (siehe jeweiliger Kreisverband). Zusätzlich bietet eine bundesweite Mitradelzentrale online die Möglichkeit, durch Einstellen einer Anzeige Mitradelpartner zu suchen und zu finden. Kontaktadressen auf Seite 21. **dan**

ADFC Radstation Bremen,
Bahnhofsplatz 14 a, 28195 Bremen,
Tel. (0421) 51 77 88 2-0
www.adfc-bremen.de
montags bis freitags: 8:00 - 19:00 Uhr
samstags: 9:00 - 14:00 Uhr
sonn- / feiertags: 9:00 - 14:00 Uhr

PLUS MINUS



PLUS Sauber und schnell in die Innenstadt

BREMEN-MITTE. Der Imre-Nagy-Weg ist Teil einer wichtigen Verbindung für Fußgänger und Radfahrer vom Südosten zur Innenstadt. Er verläuft auf der Route zwischen dem Präsident-Kennedy-Platz und der Humboldtstraße, die gerade zur Fahrradstraße ausgebaut wird. Wenn die Wege nass waren (und das soll bei dem Bremer Wetter ja vorkommen)

hatten die Fußgänger die Wahl, sich nasse Schuhe zu holen oder den Radweg zu benutzen. Jetzt ist der Fußweg asphaltiert und es gibt ein gedeihliches Nebeneinander zwischen Fußgängern und Radfahrern. Dies verbessert die Stimmung in der Stadt und macht die Radroute zwischen City und dem künftigen Hulsberg-Viertel für Radfahrer noch attraktiver.



PLUS Schulweg ohne Schütteln

BREMEN-NEUSTADT. In der Rolandstraße, einer Parallelstraße der viel befahrenen Friedrich-Ebert-Straße, wurde nach der Kanalsanierung das Kopfsteinpflaster nur noch in den Bereichen für den ruhenden Verkehr eingebaut. Der asphaltierte Fahrstreifen ist so breit, dass sich Radfahrer und Autofahrer in der Tempo-30-Zonen-Einbahnstraße bequem begegnen können. Insgesamt eine gute Lösung für den

Ausgleich der verschiedenen Interessen: Das glatte Asphaltband ist Rücken schonend und verbessert den Fahrkomfort für Radfahrer, die Fahrgeräusche der Autos werden reduziert und die Großpflastersteine am Rand erhalten das historische Straßenbild. Das ist ein guter Schritt in Richtung Alternativroute zur Friedrich-Ebert-Straße. Weiter so!



MINUS Kein Platz für Radfahrer?

BREMEN-FINDORFF. An der Ecke Admiralstraße / Herbststraße wird ein Geschäftshaus umgebaut. Die Absperrung deckt den Fußweg ab und der neu angelegte Radweg wird kurzerhand gesperrt. Der ADFC hatte hier vorgeschlagen, den Radverkehr auf einem Schutzstreifen auf der Fahrbahn zu führen, wie auf der anderen Straßenseite. Durch die dumpfe Sper-

rung des Radweges direkt an der Bushaltestelle ohne Ableitung auf die Fahrbahn werden gerade die Radfahrer verwirrt und gefährdet, für die der Hochbordradweg angelegt wurde. – So nicht!



Text: mpp, Fotos: Dennis Fröse und Michael Paul

PLUS Vorfahrt fürs Rad - jetzt noch reibungsloser

BREMEN-BORGFELD/-HORN-LEHE. Im **pedal** 1-2014 hatte der ADFC für die Vorfahrtsregelung für den Jan-Reiners-Weg ein dickes Plus vergeben. Die Radfahrer aus Lilienthal und Borgfeld würden den Jan-Reiners-Weg aber noch lieber benutzen, wenn die Fahrbahnschäden beseitigt wären. Auch die Nicht-Radfahrer würden mehr Verständnis für die Vorrang-Regelung haben, wenn der Jan-

Reiners-Weg tatsächlich zügiges Fahren ermöglichte. Die Bäume sorgen mit ihren Wurzeln immer wieder für heftigen Reparaturbedarf. Aber die Straßenbausaison hat ja gerade erst begonnen. Und siehe da: Kurz vor dem **pedal**-Drucktermin wird der Abschnitt zwischen Hamfhofsweg und Autobahnzubringer frisch asphaltiert. So wird aus dem "PLUS-MINUS" ein "PLUS"!

Auf dem Weg zur Radfahrer-Kirche

BREMEN-BLUMENTHAL. Die hübsche Backsteinkirche in Blumenthal liegt ganz nah am Weserradweg. Pastor Ulrich Klein fährt gern Fahrrad und etliche der Gemeindemitglieder ebenfalls. Der Plan: Ihre Kirche soll die erste Fahrradkirche Bremens werden. Die Idee kommt nicht von ungefähr, denn fahrradaktiv sind sie ohnehin: An der ADFC/AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ nehmen Pastor Klein und Mitarbeiter/innen zum dritten Mal teil. Außerdem gab es im vergangenen Jahr erstmalig zur Saisonöffnung einen Fahrradgottesdienst sowie Pilgertouren auf zwei Teilstücken des Jakobs(Rad-)weges.

ADFC-Mitglied Ulrich Klein möchte die Evangelisch-Reformierte Kirche gern auch außerhalb der Gottesdienste von April bis Oktober, zumindest an den Wochenenden, für Radtouristen zugänglich machen und einen gastfreundlichen Ort für eine erholsame Rast schaffen. Was könnte dazu gehören?

Neben Informationen zur Kirche und zu Radwegzielen, vielleicht Reparaturhilfen und Erfrischungen? Sobald sich genügend Freiwillige gefunden haben, die eine verlässliche Öffnung freitagnachmittags, samstags und sonntags sicherstellen,



Foto: Klaus Wilske

Ein Ort für Ruhe und Rast im Alltag und unterwegs.

steht das Projekt und entsprechende Schilder am Radweg werden dann den Weg zur „Radwegkirche“ weisen.

Interessierte, die sich ehrenamtlich an dem Projekt beteiligen möchten, können sich gerne im Gemeindebüro Blumenthal, Landrat-Christians-Straße 78, Telefon (0421) 51 70 27 27 melden. www.refo-blumenthal.de

Auch 2014 wird wieder gepilgert:

Gemeindemitglieder wollen auf dem Radweg Hamburg – Bremen unterwegs sein. Außerdem gibt es eine Wiederholung: Die Führung über das erste Teilstück des Jakobs(Rad-)weges von Bremen über Barrien nach Wildeshausen übernimmt ADFC-Radtourenleiter Manfred Meier, der für weitere Informationen gerne zur Verfügung steht. E-Mail: manfred.meier@adfc-bremen.de **brb**

Drei PLUS-Punkte Buckelpisten beseitigt

BREMERHAVEN. Drei häufig benutzte Rad- und Wanderwege im südöstlichen Bremerhaven sind wieder hervorragend befahrbar: Ein Teil des Marschbrookweges im Verlauf der „O-Route“ durch Bremerhaven an der Bezirkssportanlage Grünhöfe sowie ein zirka 350 Meter langes Stück des „Weg 86“ entlang der Wulsdorfer Baggerkuhle wurden instand gesetzt und mit einer neuen Asphaltdecke versehen. Der Marschbrookweg wird unter anderem viel von Schulkindern und Besuchern des Freibades Grünhöfe benutzt. Der „Weg 86“ dagegen ist Teil des Wanderweges

aus dem Stadtteil Wulsdorf über Surheide nach Schiffdorf, zur Geeste und über Spaden weiter nach Norden.

Ein dritter gelungener Bauabschnitt ist der asphaltierte Weg am Geestheller Damm (Geestebogen) entlang des Kapitänsviertels. Die Feierabendradler des ADFC Bremerhaven nutzen diese Strecken sehr oft und sind hochofrenut über diese neuen, komfortablen Wege-Oberflächen. Bremerhaven hat in den vergangenen Jahren einiges Erfreuliches für die Rad fahrenden Menschen getan. Danke dafür! **Bernd Schumann**



Foto: Klaus Hertling

Der Marschbrookweg wurde repariert.

Heiß umstritten in Oldenburg Benutzungspflicht der Radwege

Im Stadtrat und in der Öffentlichkeit ist die Benutzungspflicht für Radwege gegenwärtig ein heißes Thema. Obwohl die Rechtslage klar ist: Radfahrer sind keine Fußgänger und haben auf Gehwegen nichts zu suchen; die Benutzungspflicht für Radwege ist „...nur dort anzuordnen, wo das aufgrund der besonderen Umstände zwingend geboten ist.“ (§45 Abs 9 StVO). Also: Radfahrer dürfen in der Regel die Fahrbahn benutzen.

Gegenwärtig ist in Oldenburg noch für viele Radwege die Benutzungspflicht angeordnet, obwohl sie in schlechtem Zustand und die Voraussetzungen dafür nach der Straßenverkehrsordnung nicht erfüllt sind. Eine Initiative der Grünen im Verkehrsausschuss des Stadtrates, alle Radwege daraufhin zu überprüfen, ob die Benutzungspflicht rechters ist und sie gegebenenfalls zügig aufzuheben, hat zu einer einseitigen Berichterstattung in der lokalen Presse geführt. Der ADFC befürwortet das Radfahren auf der Fahrbahn vor allem auch aus Sicherheitsgründen. Manchen mag das überraschen, doch die Erfahrung und die Auswertung der Unfälle mit Radfahrern zeigen deutlich, dass diese

auf der Fahrbahn sicherer unterwegs sind. Die meisten Unfälle passieren, wenn Radfahrer und Autofahrer sich nicht (rechtzeitig) sehen. Das geschieht oft, wenn der Radler auf dem abgesetzten Radweg eine Auffahrt oder Straßeneinmündung quert und ein Autofahrer diesen beim Abbiegen nicht sieht. Drastisch gesprochen: Wer sich sieht, fährt sich nicht tot. In dieser Angelegenheit ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Sowohl die Radfahrer als auch die Autofahrer müssen sich an die Regelung gewöhnen. Übrigens: Die aufgehobene Benutzungspflicht bedeutet nicht, dass gute Radwege nicht mehr benutzt werden dürfen.

Der ADFC wünscht der Stadt Oldenburg gelassenes und konsequentes Handeln, um ihren Ruf als Fahrrad- und Übermorgenstadt zu rechtfertigen. Eine große Chance hierbei ist der „Strategieplan für Mobilität und Verkehr in der Stadt Oldenburg“, der gerade in der abschließenden Phase der Beratung ist. Hier werden die Weichen für die Verkehrsentwicklung in den nächsten zehn Jahren gestellt. **Heinrich Book/mpa**



Foto: Heinrich Book

Unhaltbarer Zustand am Damm

Kommentar von
Brigitte Breyling

Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!

Radfahren ist in – und notwendig, weil sonst schon vielerorts der Verkehrsinfarkt zugeschlagen hätte oder bald zuschlagen wird. Denn, so die einfache Gleichung: Jedes Fahrrad mehr schafft Platz für den wirklich notwendigen Kfz-Verkehr.

Leider stößt das System dort an seine Grenzen, wo für den doch so sehr erwünschten Zuwachs an Radverkehr gar kein Raum ist. Was tun? Die Autolobby hat natürlich nichts dagegen, wenn sich eine Stadt mit dem Attribut „fahrradfreundlich“ schmückt, solange es sich dabei nicht um Maßnahmen handelt, die ans „Eingemachte“ gehen, soll heißen: Verkehrsflächen ans Fahrrad abzugeben, ist tabu. Da ignoriert man dann auch schon mal geltendes Recht und diffamiert erst einmal diejenigen, welche dies einfordern.

Zum Beispiel, wenn es darum geht, die Benutzungspflicht von Radwegen auf ihre Rechtskonformität überprüfen zu lassen. Auch schreckt man nicht davor zurück, das Schreckgespenst „mangelnde Sicherheit“ hervorzukramen und die Fakten zu verdrehen. Umdenken und Aufklärung wendet die Not!

Es bleibt zu hoffen, dass die politisch Verantwortlichen in Oldenburg und anderswo den Mut aufbringen, zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen und einen „Strategieplan Verkehr“ auf den Weg zu bringen, der sowohl die Lebens- und Aufenthaltsqualität als auch die Mobilität erhält. Der ADFC hilft mit – versprochen!

Sechs bis acht Gläser am Tag

So machen Sie Ihrem Kind das Trinken schmackhaft

Trinken ist enorm wichtig für das gesunde Heranwachsen und die Leistungsfähigkeit des Nachwuchses. Haben Kinder Flüssigkeitsmangel, lässt bei ihnen sehr schnell die körperliche und geistige Fitness nach. „Um ausreichend versorgt zu sein, müssen Kinder regelmäßig über den Tag verteilt trinken“, sagt Birgit Pharaos, Ernährungswissenschaftlerin der AOK Bremen/Bremerhaven. „Klagt Ihr Kind über Kopfschmerzen oder Schwindel, ist es müde oder kann es sich schlecht konzentrieren, sollten Sie auf jeden Fall auch daran denken, dass es zu wenig getrunken haben könnte“, betont Pharaos.

Gesunde Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren brauchen zwischen 800 und 1000 Millilitern, das sind sechs bis acht Gläser. Kinder, die bei sengender Hitze toben und rennen, brauchen natürlich umso mehr. Dasselbe gilt auch für kranke Kinder mit Fieber, Durchfall und Erbrechen.

Gesunde Getränke sollten zucker- und kalorienfrei sein. Viel Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee – im Sommer auch mit Eiswürfeln und Zitronen; in Maßen Fruchtsaftschorle, gemixt im Verhältnis 1:3, also ein Teil reiner Fruchtsaft auf drei Teile Wasser, außerdem Tee, Obst mit viel Flüssigkeit und Suppe.

Selten gibt es gesüßte Limonaden oder Eistee, als besonderen Luxus. „Süße Limonaden sind nicht nur Dickmacher, sondern greifen auch die Zähne an. Deshalb sollten sie die Ausnahme bleiben“, sagt Pharaos. Light-Produkte machen zwar nicht dick, sind aber meistens extrem süß. Damit regen sie bei Kindern schnell die ständige Lust auf Süßes an. Energy-Drinks sind vollkommen ungeeignet für Kinder, weil sie Koffein enthalten, das nicht nur den Schlaf stört, sondern auch Schwindel, Herzrasen und Erbrechen auslösen kann.



Gemeinsam schmeckt's besser!

Hier noch ein paar Hinweise, wie auch den Trinkmuffeln unter den Kindern das Trinken Spaß macht:

Das Kind ein eigenes Glas aussuchen lassen, das nur ihm gehört; auch bunte Strohhalme wirken manchmal Wunder. Bei einer Zwischenmahlzeit mit gemütlicher Plauderrunde ergibt sich das Trinken ganz von alleine. Im Sommer kommen Eiswürfel, Zitronen- oder Orangenscheiben mit Wasser vermischt besonders gut an. Hingucker sind auch Eiswürfel aus Fruchtsaft, mit einem Stückchen Obst eingefroren. Das bringt Farbe ins Glas.

Weitere Infos zum Thema und ein Trinkprotokoll für Kinder gibt es im AOK-Versichertenportal für Kinder, www.jolinchen.de.

Jörn Hons

Vorteil für AOK-Mitglieder bei ADFC-Radtouren

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

Zum Beispiel:

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

Umgekehrt erhalten ADFC-Mitglieder kostenfreien Zugang zu den Kursen im AOK-Gesundheitszentrum.

kpl

Radeln und rätself

Such-Preis-Räd-sel

Wie oft findest du das ADFC-Rad-Symbol in diesem **pedal**-Heft abgebildet? Es zählen auch Abbildungen auf Fotos oder in Anzeigen, egal in welcher Farbe!

Mitmachen und mitschlemmen! Schicke deine ermittelte Zahl sowie deine Kontaktdaten an raedsel@adfc-bremen.de oder per Post bis zum 30. Juni 2014 an die **pedal**-Redaktion c/o ADFC Bremen, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen und gewinne mit etwas Glück (Rechtsweg ausgeschlossen) einen 50-Euro-Gutschein – einzulösen im Paulaner's im Wehrschloss!

Das Wehrschloss verfügt über eine lange gastronomische Tradition, denn bereits um 1920 traf man sich hier zum Essen, Trinken und Tanzvergnügen. Und wo sich die Bremer schon im vergangenen Jahrhundert vergnügten, kann man auch heute wieder aus dem Wirtsgarten mit Blick auf die Weser das quirlige Treiben beobachten.



AB IN DIE BERGE! Jugend-Sommertour 4U

Bei der Jugendtour (ab 11 Jahre) vom 5. bis 9. September gibt es noch freie Plätze. Ab Nienburg geht's bis nach Hahnenklee im Harz. Am 30. Juni ist Anmeldeschluss. Mehr dazu auf www.adfc-bremen.de > kids&co/U18 > Erlebnistouren. Kontakt: Wolfgang Bevern, wolfgang.bervern@adfc-bremen.de, Tel. (0421) 83 38 39

SOMMERFERIEN-TIPP: Optisegeln auf Werder- und Unisee

Die Optimisten-Jolle ist ein kleines und leichtes Segelboot für Kinder und Jugendliche bis etwa 15 Jahre. In diesem Sommer bieten die Bremer Bäder Anfänger- und Fortgeschrittenengruppen zum Optisegeln-Lernen. Voraussetzung ist das Bronzeabzeichen (Freischwimmer). An fünf Tagen à drei Stunden wird an Land und auf dem Wasser unterrichtet. Anmeldung und weitere Infos unter www.bremer-baeder.de.

Spiel und Spaß im Team

ADFC-FahrradRallye für Familien an der Weser am 22. Juni 2014

Start und Ziel der diesjährigen ADFC-FahrradRallye ist die Kinderwildnis des BUND auf dem Stadtwerder. Als Rundkurs führt die Strecke von etwa zehn Kilometern entlang des Werdersees und der Weser, verbunden durch das Weserwehr und die Fähre „Hal över“ am Café Sand.

Unterwegs heißt es, an fünf Stationen Fragen zu beantworten und spannende Aufgaben zu lösen. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit. Ziel ist, einen Ausflug mit der Familie zu genießen und die Spiele im Team zu meistern. Mindestens eine Person pro Team muss Kind oder jugendlich sein.

Am Ziel können sich die Teilnehmer beim Fest zum 100. Jubiläum des BUND Bremen mit leckerem Essen und Trinken belohnen und zum Abschluss des Tages tolle Preise gewinnen.



Spielend ans Ziel kommen

Gewinne:

Dabeisein ist (fast) alles. Die reizvollen Sachpreise standen bei **pedal**-Redaktionsschluss leider noch nicht fest,

werden aber rechtzeitig bekannt gegeben...

Alle Informationen auf einen Blick:

Start: Ab 11 Uhr zeitversetzt bei der Kinderwildnis auf dem Stadtwerder. Genaue Daten gibt's nach Anmeldung.

Kosten: 15 Euro pro Team, für ADFC-Mitglieder 10 Euro.

Die Teams: 3 bis 5 Personen mit verkehrssicheren Fahrrädern, mindestens 1 Kind/Jugendliche/r

Anmeldung: Bis 15. Juni beim ADFC Bremen, Kontakt: Antje Hoffmann Tel. (0421) 51 77 88 2-77, fahrradrallye@adfc-bremen.de

uwe

Mit freundlicher Unterstützung von:



ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

Fahrradcodierung

BREMEN. 1. und 3. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten für Gravur: 15 Euro, Klebecodierung: 8 Euro.
Gravur für ADFC-Mitglieder und AOK-Versicherte: 6 Euro pro Rad, 11 Euro für Familien und Gruppen mit gleicher Adresse. Klebeetiketten für ADFC-Mitglieder und AOK-Versicherte: 3 Euro pro Rad, 6 Euro für Familien und Gruppen mit gleicher Adresse.

OLDENBURG. 4. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten: 15 Euro, alle Räder einer Familie 25 Euro. Für Inhaber des Oldenburg Passes gibt es einen Rabatt von 75 %, ADFC-Mitglieder und Teilnehmer der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ erhalten sie kostenlos. ADFC-Infoladen im Umwelthaus, PFL/Hintereingang, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Tel. (0441) 1 37 81
www.adfc-oldenburg.de

Fahrradmärkte von privat an privat
Von Mai bis September: 1. Samstag eines Monats, 10–13 Uhr, Personalausweis für Verkäufer erforderlich. Extratermin: 27. Juli, 11–18 Uhr beim 18. Bremer Fahrradfestival auf dem Osterdeich.

Radfahrer-Sprechstunde
1. Dienstag eines Monats, 17–18 Uhr, der Arbeitskreis Verkehr beantwortet Fragen zum Radfahren im Alltag.

ADFC-Neuentreff
Freitag, 20. Juni, 12. September und 28. November.
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 Fragen rund ums Fahrrad! Für Neumitglieder und Interessierte.
Ab 18 Uhr, ADFC-Treff Jan Tebbe in der Radstation.

ADFC-Stammtische
Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

BREMEN-VEGESACK
1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, Klaus Wilske, Tel. (0421) 6 58 63 55.

BREMEN, ÖSTLICHE VORSTADT
ADFC-Klönsschnack für Radfahrende (Liegerad und andere) 4. Donnerstag eines Monats, 19 Uhr, Bürgerhaus, Weserterrassen, Osterdeich 70 b, Dieter Pechel, Tel. (0421) 41 45 80.

BREMERHAVEN
1. Mittwoch eines Monats, 19 Uhr, EineWeltZentrum, Lange Straße 131, Knut Müller, Tel. (04740) 13 63.

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

Regelmäßige (Feierabend-) Radtouren:
www.radtouren-bremen.de

ADFC-Kurse und -Seminare 2014

ADFC-Technikkurs mit der VHS Bremen
Samstag, 10. Mai – Bremsen am Rad
Die Bremsen, eine oft vernachlässigte Technik am Rad. Wer sie aber richtig wartet, einstellt und benutzt, dem retten sie im Notfall das Leben.
Kursnr. 79-255-5
Der Kurs dauert von 10 bis 16 Uhr. Bitte eigenes Fahrrad mitbringen.
Ort: Förderzentrum Obervielnd, Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen
Infos Uwe Keller (Technik), Tel. (0421) 5 28 81 45, uwe.keller@adfc-bremen.de, Anmeldung bitte direkt bei der VHS, Tel. (0421) 361-1 23 45, www.vhs-bremen.de

Radfahren 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.

Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie Einzeltraining – in verschiedenen Stadtteilen und in Kooperation mit der VHS und anderen Partnern. Infos: Markus Hübner, markus.huebner@adfc-bremen.de, Tel. (0421) 51 77 88 2-62.

Falls nicht anders angegeben, finden die Termine beim ADFC Bremen in der Radstation am Hauptbahnhof statt.



ADFC Radstation Bremen
am Hauptbahnhof | (0421) 51 77 88 22
Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen
geöffnet: montags bis freitags 8 bis 19 Uhr, samstags 9 bis 14 Uhr, sonntags / feiertags (vom 1. April bis 3. Oktober) 9 bis 14 Uhr, sowie nach Vereinbarung
www.adfc-bremen.de
info@adfc-bremen.de

Fahrradparkhaus: 24 h / 7 Tage/Woche

ADFC-KONTAKT:

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

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

ADFC Bremen – Spendenkonto:
Sparkasse Bremen
IBAN: DE13 2905 0101 0001 0488 59

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord
c/o Klaus Wilske Tel. (0421) 6 58 63 55
bremen-nord@adfc-bremen.de

ADFC-Landesverband Niedersachsen
Hinüberstraße 2, 30175 Hannover
Tel. (0511) 28 25 57, Fax (0511) 2 83 65 61
niedersachsen@adfc.de, www.adfc-niedersachsen.de

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

ADFC-Kreisverband und Infoladen Oldenburg / Oldenburger Land
im Umwelthaus im PFL
Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Tel. (0441) 137 81, Fax (0441) 248 93 30
pedal@adfc-oldenburg.de, www.adfc-oldenburg.de
donnerstags, 18 - 20 Uhr, samstags, 10 - 12 Uhr, und nach Vereinbarung

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (ADFC)
Bundesgeschäftsstelle
Friedrichstraße 200, 10117 Berlin
Tel. (030) 209 14 98-0
Fax (030) 209 14 98-55
kontakt@adfc.de

ADFC-Landesversammlung in Bremen am 19. Mai
Die Mitgliederversammlung des ADFC Bremen findet am Montag, dem **19. Mai 2014, um 19 Uhr im Alten Fundamt**, Auf der Kuhlen 1a in 28203 Bremen statt. Die Einladung für ADFC-Mitglieder in Bremen und Bremerhaven ist diesem **pedal** beigelegt.

STIFTUNG BREMER HERZEN
lädt ein zur **Radtour mit Herz**

Im Rahmen der dritten Bremer Herztage findet am Samstag, dem 17. Mai um 15:00 h eine Radtour statt, bei der alle mitradeln können, die aktiv etwas für ihre Herzgesundheit tun möchten.

DATUM 17. Mai 2014 | STARTZEIT 15:00 h
TREFFPUNKT Bremer Marktplatz
DAUER ca. 2 Std.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Weitere Infos unter www.bremer-herzen.de

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.



Anmeldung unter
Telefon 0421/361-12345 oder im Internet:
www.vhs-bremen.de

ADFC-Fördermitglieder im Portrait

Leasing eBike – Partner für Firmen, Arbeitnehmer und Fachhandel

Die Firma Baron Trademarketing Sales GmbH aus der Bremer Überseestadt vermarktet in ihrem neuen Geschäftszweig Elektroräder als steuerbegünstigte Dienstfahrzeuge. pedal-Redakteurin Brigitte Breyling sprach mit Geschäftsführer Ronald Bankowsky.

pedal: Was ist Ihre Geschäftsidee?

Ronald Bankowsky: Der Gesetzgeber stellt mit der Erweiterung der Ein-Prozent-Regelung Dienstrad und Dienstwagen steuerlich gleich. Leasing eBike bietet die Möglichkeit, die Steuervorteile zu nutzen: Wir erstellen individuelle Leasingverträge, bieten Pedelec-Modelle namhafter Hersteller sowie komplette Versicherungs- und Wartungspakete, jeweils unter Beteiligung örtlicher Händler. Als Kooperationspartner des Fachhandels eröffnen wir diesem die Möglichkeit, seinen Kunden selbst eine Leasing-Finanzierung anzubieten.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?
Ich selbst habe eBikes getestet, um in meiner Familie profunden Rat geben zu können. Ich war auf Anhieb so begeistert, dass daraus eine Geschäftsidee wurde: zukunftsorientierte Mobilitätskonzepte. Die Änderung im Steuergesetz Ende 2012 war der endgültige Startschuss für Leasing eBike.

Welche Perspektiven sehen Sie?

Wir gehen felsenfest davon aus, dass insbesondere in den Innenstädten eBikes eine echte Alternative zu jedem Automodell werden und das eigene Auto seinen Stellenwert ab dem Zweitwagen verliert. Wenn eine gute Infrastruktur vorhanden ist, hat es weniger Sinn, ein Auto zu haben.

Was wünschen Sie sich vom ADFC?

Bremen ist Fahrradstadt! Hier wurde bekanntlich der ADFC gegründet,

hier liegt unser Hauptsitz. Der Verein ist ein starker Partner in Sachen umweltbewusster und moderner Elektromobilität. Zusammen mit dem ADFC möchten wir Bremen in diesem Bereich zum Vorreiter machen, denn Elektromobilität fängt beim Fahrrad an.



Ronald Bankowsky ist von den Vorteilen des eBike-Leasings überzeugt.

Foto: Leasing eBike

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 Bahnhofspatz 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 Bahnhofspatz 14a, 28195 Bremen, (0421) 51 77 88 22

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

HANDELS-DIENSTLEISTUNGEN & PROMOTION: • Leasing eBike (Baron Trademarketing Sales GmbH) Hafenstraße 55, 28217 Bremen, (0421) 696 97 60 • 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 Bahnhofstraße 8, 28195 Bremen, (0421) 30 87-0 • Hotel Westfalia Langemackstraße 38, 28199 Bremen, (0421) 5 90 20

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

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

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

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

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

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

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

KORPORATIVE MITGLIEDER: • Landesinnung des Zweiradmechanikerhandwerks Martinstraße 53-55, 28195 Bremen, (0421) 22 28 06 20

• Verkehrsverein Bremen / BTZ Findorffstraße 105, 28215 Bremen, (0421) 3 08 00 - 0

... IN OLDENBURG

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

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

REISEN: • Rückenwind Reisen GmbH Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg, (0441) 48 59 70

• Sausewind GmbH Meeschweg 9, 26127 Oldenburg, (0441) 93 56 50

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

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



„...von wegen
Ende Gelände.“



Ventoux

- Batavus Premium-Qualität
- 27 Gang Shimano Deore LX
- Balance zwischen Luxus und Sport
- für den Genussfahrer
- elegante Headshock Federgabel



Qualität seit 110 Jahren...
BATAVUS

Batavus Bäumker GmbH • Oldenburger Str. 4 • 48429 Rheine • www.batavus.de

adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

Beitritt
auch auf www.adfc.de

Anschrift:

Name, Vorname Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

E-Mail (freiwillig)

Beruf (freiwillig) Telefon (freiwillig)

Antwort

adfc
Postfach 10 77 47
28077 Bremen

Ja, ich trete dem **ADFC** bei und unterstütze damit die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im Beitrag ist der Bezug der Zeitschrift "Radwelt" enthalten. Als Mitglied genieße ich vielfältige weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/mitgliedschaft.

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

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 Jahre (58 €) 18 – 26 Jahre (29 €)

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

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 Zahlungsseinzug 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

IBAN

BIC Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.
Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

Datum Unterschrift

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

Mehr Service am Hauptbahnhof

In Sachen Mobilität – stets zur Hand



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

Servicezeiten:
Montag – Freitag 8 bis 19 Uhr
Samstag 9 bis 14 Uhr
1. April bis 3. Oktober:
Sonntag/Feiertag 9 bis 14 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Jederzeit gut geparkt

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



Mit dem Faltrad immer und überall mobil!

Flexibel. Handlich. Stabil.

Günstig in Bus & Bahn. Praktisch für Auto, Boot und Camper!

Große Auswahl an Tern-Rädern – zum Probefahren und Probefalten.

Ab 599 Euro. Zum Beispiel das ADFC-BSAG-FALTRAD - Modell 2014.



SICHER PARKEN
7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –
TEILE – RÄDER



VERLEIH,
AUCH E-BIKES



INFORMATION
ADFC-SERVICE