

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal



Bremen
Bremerhaven
Osterholz
Achim

Nr. 1 / 2016

SPEZIAL

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

Reiselust

High

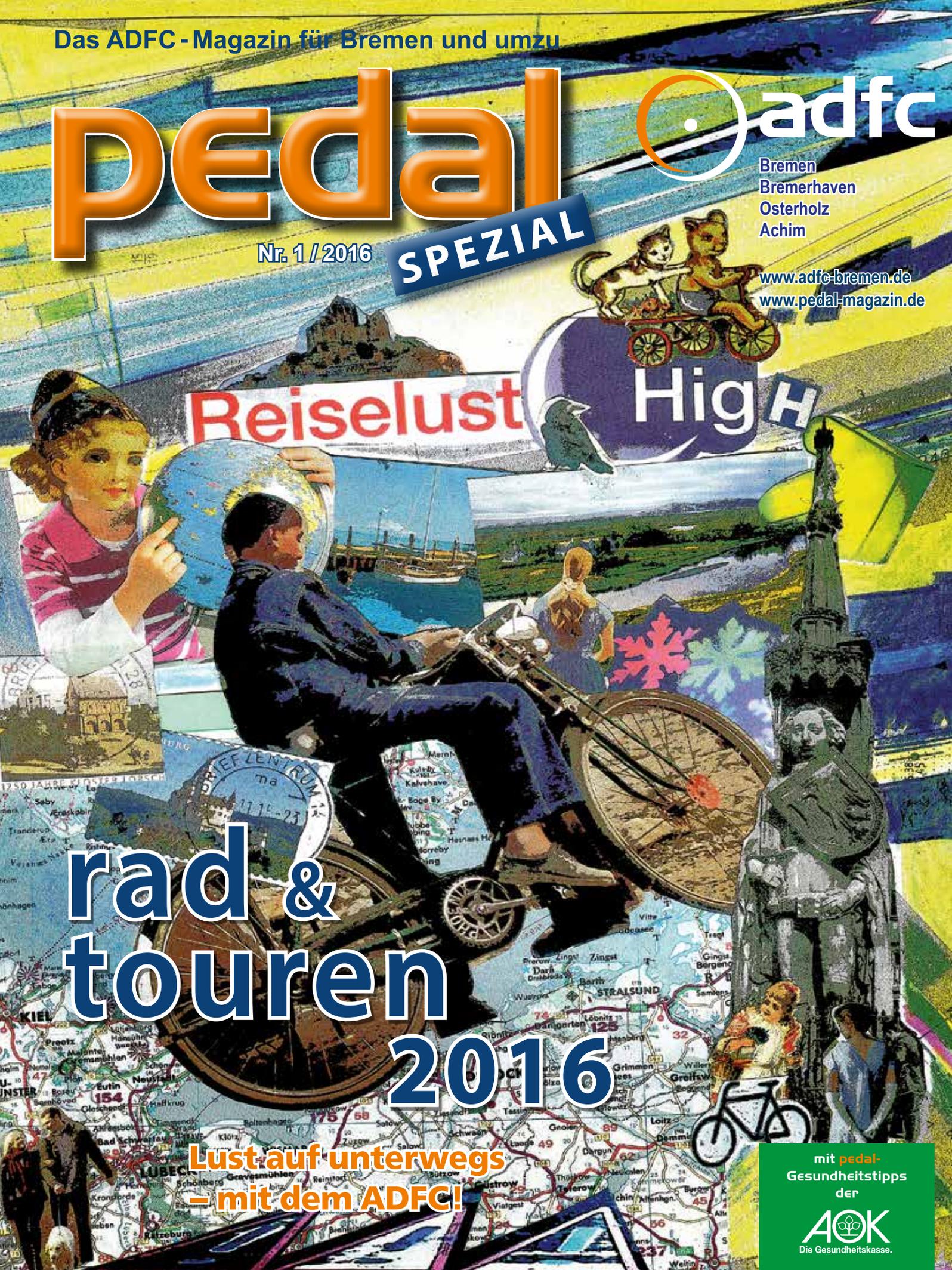
rad & touren 2016

**Lust auf unterwegs
– mit dem ADFC!**

mit **pedal-**
Gesundheitstipps
der



Die Gesundheitskasse.





UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

www.unterwegs.biz

UNTERWEGS in Bremen

Domshof 14-15
28195 Bremen

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9:30 - 19:00 Uhr
Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

UNTERWEGS Outlet Bremen

Violenstraße 43
28195 Bremen

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00 - 18:30 Uhr
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

UNTERWEGS Orange

Carl-Ronning-Straße 2
28195 Bremen

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr



Lust auf Unterwegs-Sein mit dem ADFC

Liebe Leserin, lieber Leser,

In diesem **pedal** SPEZIAL rad & touren 2016 finden Sie – erstmals im "großen" Format – Angebote für fast jeden Tag des Jahres in Bremen, Bremerhaven, Achim, Osterholz-Scharmbeck und umzu. Sie haben die Wahl: Tages- oder Feierabendtouren, Reisen, Touren für Kids oder die ganze Familie, für „Flotte“ oder „Schnecken“, für Anfänger und fortgeschrittene „Radtour-isten“.

"Neuen" legen wir gerne auch die Neubürger-touren ans Herz – da werden Ihnen verschiedene Stadtteile aus Radfahrersicht näher gebracht. Und im Sommer gibt's wieder das beliebte Ferienangebot „Urlaub vor der Haustür“ mit Tagestouren unter der Woche – für die Daheimgebliebenen eben.

Spontan und ganz unkompliziert können sie zu Feierabendtouren in ihrem Stadtteil aufbrechen. Eine Übersicht haben wir für Sie in der Heftmitte zusammengestellt. Fahren Sie mit – es lohnt sich! 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 46 untergebracht. Die Tourenleiter/innen erzählen Ihnen gerne mehr. Online finden Sie die Termine stets aktuell im Radtourenportal www.radtouren-bremen.de – hier können Sie auch gezielt nach Ihren Lieblingstouren suchen. Hinweise zu den Touren weiterer ADFC-Regionen stehen auf Seite 6.

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 ADFC-Fotograf/innen und Titelbild-Künstlerin Gertrud Schleising für die Collage. Dank geht auch an die AOK Bremen/Bremerhaven für die Tipps zum Thema Bewegung und die zahlreichen Anzeigenkunden. Viel Spaß auf neuen und (un)bekannten Wegen 2016!



Tobias Wolf
ADFC Bremen



Jörg Kappmeyer
ADFC Osterholz



Willi v. d Höhe
ADFC Achim

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 Osterholz sowie die ADFC Ortsgruppe Achim für Niedersachsen.

Heft 1/2016 - SPEZIAL rad & touren, Auflage: 10000 Stück

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

Redaktion dieser Ausgabe: Klaus-Peter Land (kpl, verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling (brb), Tom Gießmann (tog), Antje Hoffmann (aho), Jana Klaffen (jak), Bernd Rennis (bre)

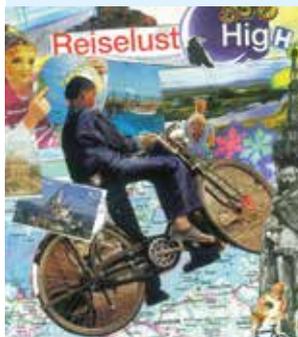
Layout: kpl, Stv
Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC Bremen..

Die nächsten **pedal**-Hefte:

	Ausgabe 2/16	Ausgabe 3/16
Anzeigenschluss	2. Mai 2016	2. September 2016
Erscheint	Mitte Juni 2016	Mitte Oktober 2016

Inhalt

MELDUNGEN: Kurznachrichten 4-6
ADFC-Radtouren-Programme in der Region 6



Collage: Gertrud Schleising

SCHWERPUNKT: ADFC RADREISEN & RADTOUREN

Radreisen mit dem ADFC - Hinweise 7
RADREISEN: Wochenend- / mehrtägige Touren 7-10
Radtouren mit dem ADFC - Hinweise 11
Legende 11
RADTOUREN: Feierabend-/Halb-/Tages-Touren 12-39
Der direkte Draht: Tourenleiter*innen von A-Z 24
Immer wieder... Regelmäßige Touren 25
AGB - Allgemeine Geschäftsbedingungen 40

pedal-GESUNDHEITSTIPPS DER AOK: Viel Bewegung 41
ADFC KOMPAKT: ADFC Service & Treffpunkte, Kontaktadressen 42-44
ADFC-Fördermitglieder / ADFC-Beitritt 46



Das passt zu Ihrem Tourenplan. Wir bringen Sie über den Strom.

Zwischen Nordenham und Bremerhaven, Butjadingen und dem Cuxland, mit dem Fahrrad, Pkw, Lkw oder zu Fuß. Willkommen an Bord!

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



Auf dem Titel:

Reiselust: Gertrud Schleising

"Vom Roland am Marktplatz in alle Welt und umzu, vielleicht auch einmal nach Lübeck, Zingst, Greetsiel, zum Kloster Lorsch oder gar nach Island - alles natürlich mit dem Rad.
Und dann auch noch ein Rad für alle, die ankommen, damit auch sie wie Katze und Hund mitreisen können. – Gute Fahrt!"
Das wünscht die Bremer Künstlerin Gertrud Schleising allen **pedal**-Leser/innen.



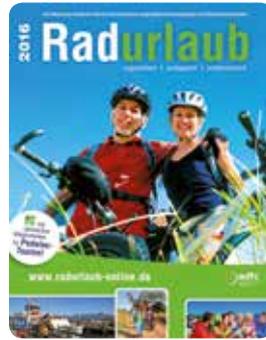
Foto: privat

Gertrud Schleising hat Freie Malerei an der Hochschule der Künste Berlin studiert und ihr Studium als Meisterschülerin von Prof. Karl Oppermann abgeschlossen. Seit 2004 lebt die freischaffende Künstlerin in Bremen - wegen der Liebe und wegen der Kunst.
In Performances und Aktionen verbindet sie Bild und Tanz, mit Ausstellungen und Arbeiten im öffentlichen Raum ist sie in der Hansestadt präsent.

www.gertrud-schleising.net

Gut organisiert in den Urlaub

Neuer ADFC-Radreise-Katalog



BREMEN. Die ADFC-Radreiseprofis präsentieren zum dritten Mal die Broschüre „Radurlaub 2016“ - mit vielen Angeboten renommierter Reiseveranstalter in Deutschland, Europa und der ganzen Welt. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in der ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen und steht zum Download zur Verfügung. Die Internetseite ist für Smartphones und Tablets optimiert, so können Interessierte auch unterwegs im Angebot stöbern. ADFC-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 25 Euro auf ausgewählte Angebote.

www.radurlaub-online.de

Rundum Rotenburg (Wümme) Wandern und Radwandern



Foto: tourow.de

ROTENBURG (Wümme). Die ebene bis wellige Landschaft im Landkreis Rotenburg (Wümme) mit über 1.800 Kilometer ausgeschilderten Radwegen lädt zum Wandern und Radwandern ein. Neben den regionalen Routen führt

der „Radfernweg Hamburg-Bremen“ (151km) von Hansestadt zu Hansestadt. Naturerlebnisse zwischen Nordsee, Elbe und Weser sind auf dem Radwanderweg „Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer“ (450 km) zu entdecken. Von der Lüneburger Heide bis nach Bremen geht es auf dem „Wümme-Radweg“ (250 km). Rund 40 regionale Themenrouten mit Distanzen von 15 bis 60 Kilometern bieten viel Abwechslung.

Infos: Touristikverband Rotenburg, Am Pferdemarkt 1, 27356 Rotenburg (Wümme)

www.tourow.de

Bett+Bike 2016

Übersichtlich und digital



BREMEN. Auch 2016 können Radurlauber bei der Suche nach fahrradfreundlichen Übernachtungsbetrieben bei Bett und Bike fündig werden. Doch es hat sich was geändert:

Seit Januar stehen eine Bett+Bike-Übersichtskarte sowie die Bett+Bike-App für Smartphone-Nutzer zur Verfügung. Die kostenlose Übersichtskarte zeigt alle Orte in Deutschland, die mindestens einen Bett+Bike-Gastbetrieb oder -Campingplatz besitzen. Zudem bietet sie viele Informationen rund um Bett+Bike und die touristischen Produkte des ADFC. Über die Bett+Bike-App für Android- und Apple-Smartphones finden Nutzer auf mobilen Endgeräten zu Hause oder unterwegs Bett+Bike-Gastbetriebe in

HAGEN im Bremischen Natur-Oase an der Unterweser

Gemeinde Hagen
im Bremischen



Radeln Sie durch vielfältige Landschaften oder an der Unterweser entlang und entdecken Sie die Schätze unserer Natur. Verschiedene regionale Routen und Fernradwege, Sehenswürdigkeiten, Melkhus & Cafés, Fähre Sandstedt, fahrradfreundliche Unterkünfte, Camping- und Wohnmobilstellplätze laden Sie ein.

Touristikbüro Hagen | Amtsplatz 3 | 27628 Hagen
Tel. 04746/87 29 | Fax 04746/87 27 | info@hagen-cux.de

www.hagen-cux.de

BIKE TEAM
RadReisen

geführte Radreisen
in Europa und weltweit

Trekkingbike - MTB - Rennrad - Städtetouren

www.biketeam-radreisen.de

Deutschland, Österreich, Luxemburg, Dänemark und Ostbelgien. Die App enthält tagesaktuelle Daten und der Nutzer erhält damit top-aktuelle Suchergebnisse.

Enthalten sind auch Betriebe, die das Label „Bett+Bike Sport“ tragen. Sie berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse von Rennrad- und Mountainbikefahrern.

Die Kombination der Medien – von der Bett+Bike-Karte über die App und die Bett+Bike-Internetsuchmaschine bis zu diversen Verlagsprodukten, in denen Bett+Bike-Gastbetriebe veröffentlicht werden – macht Bett+Bike für jeden Radfahrer erreichbar. Aus diesem Grund wird das Bett+Bike-Verzeichnis ab 2016 nicht mehr aufgelegt

www.bettundbike.de

Neues Rad & Tour Magazin

In der Radstation erhältlich



BREMEN. In der ADFC-Radstation am Hauptbahnhof zu haben: Das neue Magazin "Rad & Tour 2" beschreibt 22 Touren in und um Bremen mit ausführlichen Streckeninformationen

und jeder Menge Ausflugstipps auf über 120 Seiten - ausgesucht, abgefahren und empfohlen von Expert/innen des ADFC und Redakteur/innen des WESER-KURIER. Es kostet 9,80 Euro. Das Heft enthält heraustrennbare Tourenkarten, detaillierte Wegbeschreibungen und Links zu den GPS-Tracks.

Natur-Runde Bremerhaven: Wasser, Wind und Wiesen



BREMERHAVEN. An maritimes Flair, Wasser und Wind (von allen Seiten) denken sicher die meisten, wenn sie an Radfahren in Bremerhaven denken. Moor, Heide und riesige Wiesen, auf denen Wasserbüffel weiden und seltene Watt- und Wasservögel sowie Pflanzenarten zu Hause sind, kommen wohl nur wenigen in den Sinn.

Doch auch das findet man in der Stadt an der Wesermündung. Insbesondere, wenn man der zirka 30 Kilometer langen neuen Natur-Runde Bremerhaven folgt. Die Tour startet direkt am Bahnhof, verbindet den Bürgerpark- und -hain sowie die Surheide, Anthammersmoor und die Luneplate, größtes Landschaftsschutzgebiet im Land Bremen, miteinander. Unterwegs gibt es vieles zu entdecken. Ein Fernglas sollte auf keinen Fall im Gepäck fehlen, ebenso wenig das Picknick-Paket.

Neben dem Ausflugslokal „Alte Lüne-schleuse“ gibt es eine Vielzahl von wunderbaren Plätzen mit Ausblick, die sich für einen erholsamen Stopp anbieten. Zum guten Ende wird die Wasser-Wind- und -Wiesen-Tour doch wieder maritim. Am Weserdeich entlang, vorbei am Fischereihafen, über die Doppelschleuse mit Blick aufs Alfred-Wegener-Institut geht es zurück in die Innenstadt. Was bleibt ist der Eindruck von viel Grün im maritimen Blau der Hafenstadt.

www.bremerhaven.de/bike-it

Aller-Radweg und Solarfähre Entschleunigend



VERDEN. Seit 1997 bildet die Solar-Allerfähre Otersen-Westen südlich von Verden eine schwimmende Brücke zwischen dem Weser-Radweg und der Lüneburger Heide.

Zu den Anziehungspunkten für Radwanderer auf dem 60 km langen Aller-Rad-Rundweg zwischen Verden und Rethem gehören die Natur und die Landschaft im Allertal, die historische Altstadt von Verden, der Burghof Rethem sowie viele reizvolle Dörfer mit Eichen und schmucken Fachwerk-Bauten entlang der Wegstrecke.

Vom 1. Mai bis 3. Oktober sorgt die Solar-Allerfähre an jedem Sonnabend von 14 bis 18 Uhr und an jedem Sonn- und Feiertag von 10 bis 18 Uhr für einen Höhepunkt bei jeder Radwanderung.

„Viele Fähr Gäste nutzen die Radwanderung und die Fährfahrt zum Entschleunigen vom Alltagsstress. Unsere Gäste erleben auf der Fähre die Gemütlichkeit der Bewegung und können an beiden Ufern auf der grünen Wiese herrliche Ausblicke genießen“, werben die ehrenamtlichen Fährleute für den Aller-Radweg und die Solarfähre als Ziel der nächsten Radwanderung.

Aktuelle Infos auf:

www.aller-radweg.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.

Forden 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



**Institut für
Chinesische Medizin
DRK Kreisverband Bremen e.V.**

Mehr als
Akupunktur...

www.drk-icm.de
Telefon: 0421-699139-0

德國紅十字會中醫診所



Foto: Klaus-Peter Land

Neu in der Stadt

Neubürger-Touren auch für Altbürger

Sie möchten Ihre neue Stadt mal mit dem Rad erkunden, lokale Sehenswürdigkeiten und (rad-)verkehrliche Besonderheiten kennen lernen? Im Kalender 2016 finden Sie 20 Neubürger-Touren für Bremen und Achim. Der ADFC Oldenburg bietet ebenfalls welche an.

BREMEN. Teilnahmegebühr: 5 Euro je Tour, ADFC-(Neu-)Mitglieder zahlen 0 Euro. Neubürger mit Gutschein-Code fahren ebenfalls kostenlos mit. Anmeldung erforderlich per E-Mail an neubuergertouren@adfc-bremen.de

Radtouren für Frühaufsteher/innen

BREMEN. Wer am Sonntagmorgen Lust hat auf Radfahren in netter Runde, kann sich um acht Uhr an der Ecke Osterdeich / Erdbeerbrücke einfinden. Gefahren werden zirka 65 km bei Tempo 20 bis 23, auch auf unbefestigten Wegen, deshalb nicht für schmale Reifen geeignet. Kontakt: Rainer Rehbein
Telefon: (0421) 70 19 29 (17-20 Uhr)

Mehr ADFC-Radtouren-Programme im Nordwesten

Neben den in diesem Heft aufgeführten Touren (**Bremen, Bremerhaven, Osterholz, Achim**) gibt es im **pedal**-Verbreitungsgebiet noch weitere ADFC-Tourenangebote. Teilweise sind sie nur online einsehbar, manche Tourenkalender erscheinen zusätzlich noch in gedruckter Form als Flyer. Mehr Kontaktadressen über www.adfc-niedersachsen.de > ADFC vor Ort. brb

ADFC Kreisverband Ammerland

Ortsgruppen Bad Zwischenahn, Edewecht, Westerstede, Wiefelstede haben Tourenprogramme. www.adfc-ammerland.de

ADFC Kreisverband Cuxhaven

ab April 2016 Touren online Infoladen: Große Hardewiek 7, CUX www.adfc-cuxhaven.de

ADFC Kreisverband Delmenhorst

Tourenprogrammheft ab 1. April E-Mail: m.loesking@adfc.de
www.adfc-delmenhorst.de

ADFC Kreisverband Diepholz

Stuhr, Weyhe, Twistringen, Bassum, Stadt Diepholz, Syke, Sulingen www.adfc-diepholz.de E-Mail: margret.peters@adfc-weyhe.de

ADFC Kreisverband Oldenburg/Oldenburger Land

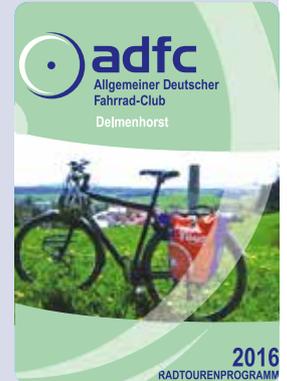
NEU! Im ersten Halbjahr 2016 erscheint das Tourenprogramm innerhalb der der neuen Mitgliederzeitschrift „SattelFest“.
www.adfc-oldenburg.de E-Mail: info@adfc-oldenburg.de

ADFC Kreisverband Osterholz

www.adfc-osterholz.de Tourenprogramm auch als Flyer

ADFC Kreisverband Verden

www.adfc-verden.de E-Mail: willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de
ADFC Ortsgruppe Achim mit eigenem Tourenprogramm



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



Einfach Mehr Möglichkeiten

Auf 1.400 km Radwegenetz staufrei Land und Leute kennenlernen - über ausgewiesene Themenrouten, das professionelle Leitsystem oder auf eigene Faust.

Bestellen Sie jetzt unser aktuelles Radmagazin!



www.duemmer.de

DÜMMER-SEE

Tourist Information
Tel.: 05447 - 242
E-Mail: tid@duemmer.de
Große Str. 76, 49459 Lembruch

Die ADFC Radreisen 2016

Mehrtages- und Wochenendtouren

Willkommen bei den Radreisen und Mehrtagestouren des ADFC aus Bremen, Bremen-Nord und Achim! Sie möchten gern mit dem ADFC auf Tour gehen? Dann empfehlen wir Ihnen sich frühzeitig anzumelden und nicht bis zum Anmeldeschluss zu warten. Obwohl dieser oft bis zu zwei Monate vor Reisebeginn liegt, kann die Reise schon früher ausgebucht sein. Bei einem Rücktritt

sind je nach Zeitpunkt die Reisebeiträge (abzüglich eingesparter Aufwendungen) anteilig zu zahlen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (auf Seite 40). Die Legende und alle Kontaktdaten der Tourenleiter/innen finden Sie im Überblick auf Seite 24/25. Aktuell sind alle Radtouren und Radreisen aus der Region im Netz zu finden auf www.radtouren-bremen.de.



Foto: Klaus-Peter-Land

Ein paar Tage mal raus kommen und per Pedal die Welt entdecken

MITTWOCH, 30. MÄRZ 2016
BIS FREITAG, 1. APRIL 2016

HB

Fast Bikes & Slow Food

60 km 14-16 km/h 3 Tage



Auf der ersten Tour im Jahr starten wir mit Schwung und leerem Anhänger Richtung Urwald im Hasbruch. Unterwegs entscheiden wir gemeinsam, was wir essen wollen, und füllen an verschiedenen Orten unseren Anhänger mit Lebensmitteln, die wir am Abend im Naturfreundehaus zu einem leckeren Mahl zubereiten. Natürlich bleibt viel Zeit um die Wintermüdigkeit im Urwald wegzuspielen.

Reiseleistungen: 2 x Unterkunft und Verpflegung im Naturfreundehaus – Lunch für den ersten Tag bitte selber mitbringen; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 15. März 2016

Start: Stadteilfarm Huchting

Kosten: 35 €,

gefördert durch "Bingo! Die Umweltlotterie"

Kontakt: Markus Hübner, ADFC Bremen

Tel. (0421) 51 77 88 2-62

markus.huebner@adfc-bremen.de

SAMSTAG, 30. APRIL 2016
BIS DIENSTAG, 3. MAI 2016

VEGE

Zur Apfelblüte ins Alte Land

320 km 16-18 km/h 4 Tage

Es ist eine Augenweide, wenn sich die Knospen der Obstbäume entfalten. Die alten Reet gedeckten Fachwerkhäuser geben den Ton an. Unsere Tour führt von Vegesack direkt nach Stade, wo wir übernachten. Wir besuchen einen Obsthof und nehmen an einer Stadtführung durch Stade teil. Unsere Touren durchs Alte Land führen auch an der Oste und Elbe entlang.

Reiseleistungen: 3 Ü/F im DZ im Hotel, 1 x Halbpension (EZ-Zuschlag 25 €); Stadtführung, Besichtigung Obsthof; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 15. Februar 2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kosten: 235 €, ADFC-Mitglieder: 215 €

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Tel. (0421) 602 86 21

baerbel.knaack@adfc-bremen.de

MONTAG, 2. MAI 2016
BIS SAMSTAG, 7. MAI 2016

HB

Böhmisch-Sächsische Impressionen ENTLANG DER ELBE

270 km 16-18 km/h 6 Tage

Eine kultur-geschichtliche Entdeckungsreise auf dem Elberadweg von Sachsen bis in das böhmische Mittelgebirge. Stationen auf tschechischer Seite sind neben der Burgruine Schreckenstein die Städte Litomerice und Decin. Auf deutscher Seite führt die Tour in die Altstädte von Pirna, Dresden und Meißen. Beeindruckend auch das Elbsandsteingebirge und die imposante Festung Königsstein.

Reiseleistungen: 5 Ü/F im DZ in guten Hotels, Hin- und Rückreise per Bahn (Bremen - Dresden und Riesa - Bremen), Stadtführungen; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 1. März 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 422 €, ADFC-Mitglieder: 398 €

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Tel. (0421) 65 32 34

heinz.grevenstette@adfc-bremen.de



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".

Pedes statt Pedal? Wandern auf den traumhaften NORDPFADEN - flach, weit, einzigartig.



**Wann ERFAHREN Sie Bremervörde?
Fordern Sie jetzt ausführliches Informationsmaterial an!**

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



Foto: Uwe Henriens Fotosammlung

Daaa lang! Aber erst gleich...

Donnerstag, 5. Mai 2016
bis Sonntag, 8. Mai 2016

HB

Rund um Papenburg

240 km 16-18 km/h 4 Tage

Das entbehrungsreiche Leben der Torfbauern früherer Jahrhunderte erkunden, aber auch in die glamouröse weite Welt schauen, bei einer Besichtigung der Meyer-Werft. Unterkunft finden wir in Papenburg und Leer. Geradelt wird entlang der Ems, Leda und Jümme und besucht werden die Von-Velen-Anlage, das Moor- und Fehnmuseum in Elisabethfehn und die historische Festung Bourtagne (NL).

Reiseleistungen: 3 Ü/F im DZ (EZ-Zuschlag: 30 €), 2 x Lunchpaket, 2 x Abendessen; Bahnfahrt Bremen-Bad Zwischenahn und zurück; Eintritt/Führung: Meyer Werft, Moor- und Fehnmuseum, Von-Velen-Anlage; Organisation und ADFC-Tourenleitung. Max. 12 TN.

Anmelden bis: 29. März 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 273 €, ADFC-Mitglieder: 257 €

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Tel. (0421) 23 25 66 (AB),
carmen.vogel@adfc-bremen.de

FREITAG, 13. MAI 2016

BIS MONTAG, 16. MAI 2016

HB

Essen und der Pott

250 km 16-18 km/h 4 Tage

Über Pflingsten in den Pott? Der Ruhrpott hat viele Sehenswürdigkeiten und ein Stück deutscher Industriekultur. Geradelt wird entlang der Ruhr, der Ermscher und des Rhein-Herne-Kanals, auf stillgelegten Bahntrassen und durch ehemalige Reviere. Besucht werden der Gasometer in Oberhausen, die Villa Hügel und die Zeche Zollverein in Essen, ein bedeutendes Industriedenkmal und UNESCO Weltkulturerbe.

Reiseleistungen: 3 Ü/F im DZ, 1 x Abendbuffet, sonst Selbstversorger/Einkehr; Bahnfahrt Bremen-Witten und Essen-Bremen; Eintritt und Führung Zeche Zollverein, Gasometer, Villa Hügel, Eintritt Deutsches Bergbaumuseum;

um; Organisation und ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 13. März 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 366 €, ADFC-Mitglieder: 350 €

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Tel. (0421) 23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de

FREITAG, 13. MAI 2016

BIS DIENSTAG, 17. MAI 2016

ACH

Pflingsten zur Spreewälder Sagennacht

20 km 14-16 km/h 5 Tage

Die Tour geht von Berlin über Königs Wusterhausen in den Spreewald. Übernachtungsorte sind Königs Wusterhausen, Lübben und Cottbus. Zum Teil verläuft die Strecke auf dem Spree-, zum Teil auf dem Gurken-Radweg. Am Samstag erleben wir die „Spreewälder Sagennacht“. Sie verbindet Geschichten und Mythen des Spreewalds in einer fantastischen Kombination aus Spiel, Musik und Tanz.

Reiseleistungen: 4 Ü/F, ansonsten Selbstversorger; Zugfahrt von Achim nach Berlin und von Lübben nach Achim; Eintritt in die Sagennacht, Transfer vom Hotel zur Sagennacht und zurück; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 1. April 2016

Start: Bahnhof, Achim

Kosten: 418 €, ADFC-Mitglieder: 393 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

Tel. (04207) 80 20 97

herbert.kablitz@adfc-verden.de

MONTAG, 23. MAI 2016

BIS FREITAG, 27. MAI 2016

HB

Nordsee-Elbe-Weser

250 km 14-16 km/h 5 Tage

Start in Bremerhaven, auf einer schönen Strecke nach Otterndorf (Standquartier). Die interessante und wunderbare Umgebung wird großräumig erkundet: die Bauerndome mit den großartigen Arp-Schnitger-Orgeln, Cuxhavens entzückendes Ringelnatz-Museum, die "Alte Liebe" mit den Containerriesen, der Hadelner Kanal, schließlich an der Elbe nach Stade. Von dort Rückfahrt nach Bremen. „Der Wind kommt immer von achtern!“

Reiseleistungen: 4 Ü/F im DZ in einem radfreundlichen Hotel (Standquartier) (EZ soweit verfügbar. EZ-Zuschlag 70 €); An- und Abreise mit der DB; Eintrittsgelder, Picknick und Einkehr nicht enthalten. ADFC-Reiseleitung. Vortreffen. Kleine Änderungen im Reise- und Zeitverlauf möglich.

Anmelden bis: 20. April 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 458 €, ADFC-Mitglieder: 434 €

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

Tel. (0421) 44 48 80

uwe.henrion@adfc-bremen.de

FREITAG, 10. JUNI 2016

BIS SONNTAG, 12. JUNI 2016

HB

Sielroute

200 km 18-20 km/h 3 Tage

Entlang der Deutschen Sielroute geht es durch die Wesermarsch, durch Butjadingen und das

Stedinger Land. Vorbei an Mühlen, reetgedeckten Fachwerkhäusern, Melkhüsern und Naturbeobachtungspunkten. Entlang des Jadebusens und der Nordseeküste geht es auf ruhigen Landstraßen und festen Radwegen durch Hafenstädte und verträumte Dörfer.

Reiseleistungen: 2 Ü/F in Privatpension / Jugendherberge im DZ (EZ-Zuschlag 25 €); Vor- und Nachtreffen; Besichtigungen nach Wetterlage (evt. Eintrittsgelder); Organisation und ADFC-Tourenleitung. Tagsüber Selbstverpflegung. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmelden bis: 15. März 2016

Start: Bahnhof Bremen-Neustadt

Kosten: 147 €, ADFC-Mitglieder: 135 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Tel. (0421) 396 25 75,

sylvia.schelb@adfc-bremen.de



Foto: Carmen Vogel

Grenzerfahrung mit Wasser, Wind und Wolken

SAMSTAG, 25. JUNI 2016

BIS MITTWOCH, 29. JUNI 2016

HB

Von der Weser zur Lippe

330 km 16-18 km/h 5 Tage

Von Bremen über Bielefeld nach Paderborn verläuft auf alten Hansewegen diese ca. 330 Kilometer lange Radtour. Sie durchstreift dabei abwechslungsreiche Landschaftsformen: Weites Land mit saftigen Wiesen und Feldern, prächtige Parklandschaften, sanft hügeliges Lipperland und das Paderborner Land mit den idyllischen Bachtälern des Eggegebirges.

Reiseleistungen: 4 Ü/F im DZ in guten Hotels (EZ-Zuschlag 70 €); Bahnfahrt Oldenburg/Bremen - Paderborn einschl. Fahrrad; Organisation und ADFC-Tourenleitung; mind. 10, max. 15 Teilnehmende. Einkehr ist vorgesehen (nicht enthalten).

Anmelden bis: 29. April 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 290 €, ADFC-Mitglieder: 270 €

Kontakt: Manfred Terhardt, ADFC

Tel. (0441) 59 45 22 75

manfred.terhardt@adfc.de

DIENSTAG, 28. JUNI 2016

BIS SAMSTAG, 2. JULI 2016

HB

Naturerlebnis Odertal

300 km 16-18 km/h 5 Tage

Ab Frankfurt/Oder das Odertal mit dem Rad entdecken, die Natur im deutsch/polnischen Grenzland erfahren. Radführung durch Frankfurt an der Oder, Besuch der polnischen Stadt Slubice und deutschsprachige Führung durch das „Küstriner Pompeji“. Auf gepflegten Radweg geht es zum Nationalpark-Zentrum Crieven und weiter nach Mescherin. Ein Höhepunkt wird die

Unsere Tour des Jahres 2016

„Fontane-Rundtour“
im Havelland und
im Ruppiner Seenland

Katalog kostenfrei anfordern
www.aktiv-reisen-bb.de
info@aktiv-reisen-bb.de
Tel. 03322-25616, Fax-25614

geführte Kanutour durch das geschützte Gebiet des Odertals sein.

Reiseleistungen: 4 ÜF im DZ in Hotels (EZ-Zuschlag 70 €); Bahnreise Bremen - Frankfurt/Oder und Schwedt-Bremen; Eintritt/Führung: Frankfurt/Oder, Festungs- und Soldatenstadt Kostrzyn, geführte Kanutour inkl. Lunchpaket; ADFC-Tourenleitung und Organisation. Selbstversorgung und Einkehr geplant (nicht enthalten).

Anmelden bis: 2. Mai 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 395 €, ADFC-Mitglieder: 375 €

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Tel. (0421) 23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de



Foto: Carmen Vogel

Hoch-Haus

FREITAG, 1. JULI 2016

BIS MONTAG, 4. JULI 2016

VEGE

An den Jadebusen nach Varel

↖ 230 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 4 Tage

Die größte Stadt in Friesland ist das Ziel. Zwischen ausgedehnten Laub- und Nadelwäldern und dem Jadebusen liegt die Stadt Varel. Von Vegesack aus, geht die Tour, durch das flache Land nach Varel. Dort beziehen wir für 3 Übernachtungen das Hotel. Am 2. Tag ist die Stadt Wilhelmshaven unser Ziel und am 3. Tag durchstreifen wir die Friesische Wehde, ein Waldgebiet.

Reiseleistungen: 3 Ü/F im DZ im Hotel; Fahrkosten; unterwegs Selbstverpflegung; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: beim Tourenleiter zu erfragen

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kosten: Bitte ab März beim Tourenleiter erfragen.

Kontakt: Klaus Röben, ADFC Bremen

Tel. (0421) 65 03 69,

klaus.roeben@adfc-bremen.de

FREITAG, 8. JULI 2016

BIS MITTWOCH, 13. JULI 2016

ACH

IN SECHS ETAPPEN

Vom Weserbergland nach Achim

↖ 380 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 6 Tage

Von Kassel aus radeln wir ein Stück des Fulda-Radweges bis Hann.-Münden. Von hier geht's auf dem Weser-Radweg durchs Weserbergland, zur Rattenfängerstadt Hameln, nach Porta Westfalica mit dem Kaiser-Wilhelm-Denkmal, das über der Weser thronet, und durch Minden mit dem größten Wasserstraßenkreuz der Welt. Die letzte Station ist dann in der Spargelstadt Nienburg und am letzten Tag geht's zurück bis Achim.

Reiseleistungen: 5 Ü/F im DZ von guten Hotels, Hinreise bis Kassel, Transfer zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal und zurück, Stadtführungen, ADFC-Tourenleitung. Mind. 9, max. 14 Teilnehmer. Unterwegs Selbstversorgung.

Anmelden bis: 17. Mai 2016

Start: Bahnhofsvorplatz, 28832 Achim

Kosten: 510 €, ADFC-Mitglieder: 480 €

Kontakt: Fred Laackmann, ADFC Achim

Tel. (04235) 94 37 77

fred.laackmann@adfc-verden.de

SONNTAG, 24. JULI 2016

BIS SONNTAG, 31. JULI 2016

HB

ADFC-Jugendreise 2016

↖ 300 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 Tage

Im Sommer 2016 wird es wieder eine Campingtour für Jugendliche ab 12 Jahren geben. Nach tollen Erfahrung im letzten Jahr werden die Bremer die Reise in Kooperation mit Hamburger Jugendlichen selber



planen. Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Baden, Zelten am Wasser/Meer sollte dabei sein.

Aktuelle Infos: www.radtouren-bremen.de

Reiseleistungen: Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten (einige Leihzelte beim ADFC vorhanden), Verpflegung, anfallende Fahrtkosten und Eintrittsgelder; ADFC-Tourenleitung mit Qualitätssiegel für Kinder- und Jugendreisen.

Für den 1. Tag etwas zu essen und trinken mitnehmen. Ab abends sorgen wir gemeinsam für alles.

Anmelden bis: 31. Mai 2016

Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

Kosten: 225 €, ADFC-Mitglieder: 185 €

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

Tel. (0421) 83 38 39

wolfgang.bervern@adfc-bremen.de

SAMSTAG, 20. AUGUST 2016

BIS SONNTAG, 21. AUGUST 2016

ACH

Wilhelm-Busch-Museum Wiedensahl

↖ 110 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Tage

Von Achim mit dem Zug nach Nienburg. Anschließend mit dem Fahrrad ca. 35 km bis Wiedensahl. Dort werden wir das Geburtshaus von Wilhelm Busch, das als Museum hergerichtet ist, besichtigen. Danach noch ca. 13 km nach Rehberg-Loccum - unserem Übernachtungsort.

Am Sonntag radeln wir schön gemütlich - zum Teil auf dem Weser-Radweg - nach Achim.

Reiseleistungen: 1 Ü/F; Fahrt mit dem Zug von Achim nach Nienburg; Eintritt Wilhelm-Busch Museum; ADFC-Tourenleitung. Unterwegs Selbstversorgung (nicht enthalten).

Anmelden bis: 26. Juni 2016

Start: Am Achimer Bahnhof, 28832 Achim

Kosten: 85 €, ADFC-Mitglieder: 75 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

Tel. (04207) 80 20 97

herbert.kablitz@adfc-verden.de

Radreisen

- ▶ Baltikum
- ▶ Polen
- ▶ Russland
- ▶ Skandinavien
- ▶ Irland

Radreisen vom Spezialisten - geführt & individuell

2016

www.schnieder-reisen.de

URLAUB & FREIZEIT

IM LANDKREIS ROTENBURG (WÜRMME)

Informieren & Planen bequem von Zuhause

Entdecken Sie unsere Region im Internet!

Hier finden Sie über 40 Radrouten und jede Menge Ausflugstipps zu unserer URLAUBS- und FREIZEITregion sowie Prospekte und Karten (oft unterwegs).

Schluss mit Antriebslosigkeit



Fachwissen E-Bike
Technik der Leicht-Elektrofahrzeuge

2. Auflage 2016, 208 S., zahlr. Abb., 4-fbg., 17 x 24 cm, brosch., ISBN 978-3-8085-2402-2, € 27,00 (Preis gültig bis 31.03.2017)

Das Buch befasst sich mit Aufbau, Wirkungsweise und Betriebsverhalten von Elektrofahrrädern. Ein Ratgeber für Fachleute und Bastler.

EUROPA LEHRMITTEL

www.europa-lehrmittel.de
info@europa-lehrmittel.de
Telefon: 02104 6916-0, Telefax: -27

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

DIENSTAG, 30. AUGUST 2016
BIS MITTWOCH, 7. SEPTEMBER 2016 HB

An die Saale!

⚡ 320 km 🚲 bis 10 km/h ⌚ 9 Tage

Entlang der schönen Saale geht es von Saalfeld bis zur Mündung in die Elbe bei Barby, dann noch ein Stück an der Elbe bis Magdeburg. Die herrlichen Städte Jena, Naumburg, Merseburg, Halle und Bernburg werden erfahren. Die besonderen Attraktionen sind die Burgen an beiden Ufern der Saale. Der Saale-Canyon zwischen Jena und Naumburg ist ein kulturlandschaftlicher Höhepunkt von südländischem Flair. Es gibt einige Steigungen (Schiebestrecken).

Reiseleistungen: 8 Ü/F im DZ in radfreundlichen Hotels, Gasthöfen o.ä. (EZ-Zuschlag voraussichtlich 120 €, EZ soweit verfügbar); An- u. Abreise mit der DB; Eintrittsgelder nicht enthalten; Vortreffen; ADFC-Reiseleitung. Kleine Änderungen im Reise- und Zeitverlauf möglich. Unterwegs Picknick / Einkehr.

Anmelden bis: 20. Juni 2016
Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
Kosten: 628 €, ADFC-Mitglieder: 592 €
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen
Tel. (0421) 44 48 80
uwe.henrion@adfc-bremen.de

SAMSTAG, 27. AUGUST 2016
BIS SONNTAG, 28. AUGUST 2016 VEGE

Park der Gärten BAD ZWISCHENNAH

⚡ 170 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 Tage

Im Herzen der malerischen Parklandschaft des Ammerlandes liegt das Gartenkulturzentrum Niedersachsen - Park der Gärten - die Gartenschau in Bad Zwischenahn. Es ist ein besonderer Park, den wir uns ansehen wollen, um den Fahrradtag gemütlich ausklingen zu lassen.

Reiseleistungen: 1 Ü/F in DZ, Eintritt im Park, Fährkosten; ADFC-Tourenleitung.
Anmelden bis: 1. August 2016
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kosten: 70 €, ADFC-Mitglieder: 60 €
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Achim
Tel. (0421) 602 86 21
baerbel.knaack@adfc-bremen.de

SAMSTAG, 10. SEPTEMBER 2016
BIS SONNTAG, 18. SEPTEMBER 2016 ACH

Von der Nordsee zur Ostsee

⚡ 450 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 9 Tage

Die Tour geht von St. Peter Ording über Husum immer an der Küste entlang bis Dänemark. Dann auf dem Grenzweg hinüber zur Ostsee nach Flensburg. An der Ostsee weiter bis Kappeln. Von Kappeln machen wir einen Abstecher an die Schlei mit Übernachtung in Schleswig. Dann wieder zurück bis Eckernförde.

Reiseleistungen: 8 Ü/F im DZ, Busfahrt mit Fahrradanhänger von Achim nach St. Peter Ording und von Eckernförde zurück nach Achim; ADFC-Tourenleitung. Unterwegs Selbstversorgung.
Anmelden bis: 1. August 2016
Start: Fritz Lieken Eck, 28832 Achim
Kosten: 595 €, ADFC-Mitglieder: 565 €
Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

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

SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016
BIS MITTWOCH, 21. SEPTEMBER 2016 HB

Mecklenburgische Seen

⚡ 240 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 5 Tage

Eine Radreise in das Land der 1.000 Seen, die umgeben sind von einer herrlichen Naturlandschaft. Neben Naturparks besticht vor allen der Müritz-Nationalpark, wo man Kraniche, Fisch- und Seeadler beobachten kann. Besucht werden die Barlachstadt Güstrow sowie die malerischen Altstädte von Waren, Plau, Lübz und Schwerin mit ihrer Backstein- und Fachwerk-Architektur.

Reiseleistungen: 4 Ü/F im DZ von guten Hotels, Hin- und Rückreise per Bahn, Führungen, Schiffstour; ADFC-Tourenleitung.

Anmelden bis: 3. Juli 2016
Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
Kosten: 390 €, ADFC-Mitglieder: 370 €
Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen
Tel. (0421) 65 32 34
heinz.grevenstette@adfc-bremen.de



Kunst im Tal - Hase weiß von nix

Foto: Manfred Terhardt

SAMSTAG, 1. OKTOBER 2016
BIS MONTAG, 3. OKTOBER 2016 HB

Hasetal

⚡ 147 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 Tage

Zwischen Osnabrück und Meppen liegt ein Radwanderweg, der durch die herrliche Naturlandschaft des Hasetals führt. Höchst aufwändig ist der Weg saniert worden - ein guter Anlass, sich aufs Rad zu schwingen und entlang der Hase einige der wohl schönsten Fleckchen in Niedersachsen zu entdecken.

Reiseleistungen: 2 x Ü/F im DZ in guten Hotels (EZ-Zuschlag; 20 €); Bahnfahrt Oldenburg/Bremen - Osnabrück und Meppen - Oldenburg/Bremen einschl. Fahrrad; Organisation und Tourenleitung; mind. 10, max. 15 Teilnehmende. Einkehr ist vorgesehen (nicht enthalten).

Anmelden bis: 15. August 2016
Start: Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
Kosten: 180 €, ADFC-Mitglieder: 168 €
Kontakt: Manfred Terhardt, ADFC,
Tel. (0441) 59 45 22 75
manfred.terhardt@adfc.de



Diese Tourenleiterinnen und Tourenleiter des ADFC freuen sich auf Sie!

Herzlich willkommen zu den Touren des ADFC für Bremen, Bremerhaven, Osterholz, Achim und umzu! Hinweise zu weiteren ADFC-Touren in der Region finden Sie auf Seite 6.

Ein paar Infos vorab:

Alle Tourenbeschreibungen sind unverbindlich und Abweichungen lassen sich manchmal nicht vermeiden. Beispielsweise können 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 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

Der ADFC Radtourenkalender 2016

Stets aktuell auf
www.radtouren-bremen.de

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 Fragen, Anmeldungen: Die Kontaktdaten der Tourenleiter/innen finden Sie im Überblick auf Seite 24, eine Übersicht über die wiederkehrenden und/oder kostenlosen Kurztouren auf Seite 25.

Für Menschen mit Handicaps:

Haben Sie Diabetes, eine Herz-/Kreislauferkrankung, Allergien oder eine andere Erkrankung, sodass Sie manchmal ganz plötzlich eine kurze Pause zum Verschnaufen brauchen oder etwas essen/trinken müssen? Sie sind willkommen! Sagen Sie's aber bitte – bevor es losgeht.

Legende, Hinweise:	
Symbol	Bedeutung
	Streckenlänge
	Dauer (ca.)
	Touren-Geschwindigkeit*
	ADFC Achim
	ADFC Bremerhaven
	ADFC Bremen
	ADFC Osterholz
	ADFC Bremen-Nord
<p>* 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.</p>	
Anmelden:	Kontaktdaten der Tourenleiter/innen für eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon stehen auf Seite 24

MESSE BREMEN
12.+13. MÄRZ
RAD & OUTDOOR

Bremen bike it!

rad-outdoor.de

velo:konzept
MESSE BREMEN

adfc Bremen
bremen eins

AOK
WESER KURIER



Foto: Gerhard Hövermann (Ernst Willen Spies, Mittelmoseel-Museumsgründer)

Für jedes Alter was dabei

SAMSTAG, 20. FEBRUAR 2016, 14:00 BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
 ⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum - mit Einkehr. Bei Schnee wird gewandert.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 20. FEBRUAR 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 21. FEBRUAR 2016, 8:00 HB
Flotte Winterwanderung
 ⚡ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.

jeden 1. Sa. im Monat

**Gebraucht
FAHRRAD
MARKT**

9 - 13 Uhr | Radstation
von April bis Oktober

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 27. FEBRUAR 2016, 14:00 BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
 ⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum - mit Einkehr. Bei Schnee wird gewandert.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 27. FEBRUAR 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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

SONNTAG, 28. FEBRUAR 2016, 8:00 HB
Flotte Winterwanderung
 ⚡ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.
Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 5. MÄRZ 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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, 5. MÄRZ 2016, 14:00 BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
 ⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum - mit Einkehr. Bei Schnee wird gewandert.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 6. MÄRZ 2016, 8:00 HB
Flotte Winterwanderung
 ⚡ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.
Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 12. MÄRZ 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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, 12. MÄRZ 2016, 14:00 BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
 ⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum - mit Einkehr. Bei Schnee wird gewandert.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 13. MÄRZ 2016, 8:00 HB
Flotte Winterwanderung
 ⚡ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.
Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

MONTAG, 14. MÄRZ 2016, 11:00 HB
Vahrer Montagstour
 ⚡ 20 bis 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.
Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 19. MÄRZ 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 19. MÄRZ 2016, 14:00 BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
 ⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum - mit Einkehr. Bei Schnee wird gewandert.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 20. MÄRZ 2016, 8:00 HB
Flotte Winterwanderung
 ⚡ 15 bis 20 km 🚲 5-6 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.
 Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.
Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

SAMSTAG, 26. MÄRZ 2016, 14:00 HB
Neustädter Feierabendtour Winter
 ⚡ 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 27. MÄRZ 2016, 8:00

HB

Flotte Winterwanderung

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

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaf-
feeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.**Start:** Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen
TN-Gebühr: 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Rainer Rehbein, ADFC Bremen

FREITAG, 1. APRIL 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 3. APRIL 2016, 10:00

VEGE

Saisoneröffnungstour Bremen-Nord

⚡ 60 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

Die ADFC Radtourenleiter/innen freuen sich,
dass mit dem heutigen Start die Radsaison 2016
eröffnet wird. Wir wollen gemeinsam einen har-
monischen Tag verbringen, mit Mittagseinkehr.
Anmeldung ist erwünscht.**Anmelden bis:** 27.03.2016**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Rainer Schulz, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 3. APRIL 2016, 10:00

HB

Saisoneröffnung Bremen-Stadt

⚡ 60 bis 70 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Wir vertreiben den Winter. Es geht wieder los.
Saisoneröffnung!! Das Fahrrad ist geputzt und
auf geht's!**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
Kontakt: Ronald Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 3. APRIL 2016, 11:00

HB

donne veloce 01

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tem-
po! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.**Start:** Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 4. APRIL 2016, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr
entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.**Start:** Weherschloss, Hastedter Osterdeich 230,
28207 Bremen
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 4. APRIL 2016, 18:00

VEGE

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen,
auch mal auf andere Weserseite (Fährkosten),
Einkehr.**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 5. APRIL 2016, 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 zum Schluss.**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 5. APRIL 2016, 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,
28215 Bremen
Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 5. APRIL 2016, 18:30

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung sowie in
umliegende Ortschaften von Lilienthal.**Start:** Rathaus, Klosterstr. 16,
28865 Lilienthal
Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Solar-Allerfähre Otersen - Westen
Fährsaison: 01. Mai - 03. Oktober
Sonnabend: 14 - 18 Uhr
So- & Feiertag: 10 - 18 Uhr
www.aller-radweg.de
facebook.com/Allerfaehre

Radwandern zwischen
Heide, Aller & Weser

...bekannt aus dem Fernsehen
NDR-Landpartie & NDR "Paradies an der Aller"

Dorfladen & AllerCafé
...direkt am Aller-Radweg in Otersen
www.otersen.de

AllerCafé Otersen
Café | Terrasse
Saison: 01. Mai - 25. Oktober
Sonn- & an Feiertagen von 11 - 17 Uhr
Vorbestellung: 04298 - 943750
allercaf@otersen.de

Dorfladen Otersen
Café | Terrasse
Saison: 01. Mai - 25. Oktober
Sonn- & an Feiertagen von 11 - 17 Uhr
Vorbestellung: 04298 - 943750
dorfladen@otersen.de

facebook.com/AllerCafe
facebook.com/DorfladenOtersen

adfc
Bremen

**Fahrrad
Frühling**

im April 2016
So. 03.04.2016 Vegesack
So. 21.04.2016 Schwachhausen
Sa. 11.06.2016 Vahr (Sicherheitstag)

in Kooperation mit der
Polizei Bremen

DIENSTAG, 5. APRIL 2016, 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 um-
liegende Ortschaften von Osterholz-Scharm-
beck.**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 6. APRIL 2016, 17:00

HB

MUT-TOUR um den Werdersee

⚡ 12 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung
radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen.
Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein
und sich Austauschen als um Kilometer. Inter-
essierte, auch ohne eigene Depressionserfah-
rungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herz-
lich willkommen. bremen.mut-tour.de**Start:** Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen
Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 7. APRIL 2016, 18:00 **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC BremerhavenFREITAG, 8. APRIL 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC BremenSAMSTAG, 9. APRIL 2016, 10:00 **OHZ****Teufelsmoor & Worswede
ZURÜCK ÜBER ST. JÜRGENSLAND**

⚡ 50 bis 60 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 Std.

Die Tour führt von Lilienthal über Heidberg, Lüningssee nach Worswede. Von hier aus nach Neu Helgoland, Melchers Hütte und über dem neuen Weg nach Tietjens Hütte. Dann über das St. Jürgenland zurück nach Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC OsterholzSONNTAG, 10. APRIL 2016, 10:00 **HB****Borgfelder Eröffnungstour**

⚡ 60 bis 65 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 5 bis 6 Std.

Der diesjährige Saisonauftakt führt über eine abwechslungsreiche Strecke, gespickt mit den Borgfelder Touren-Klassikern "Forst- und Wirtschaftswege" zum "Pastoren-See". Ausreichend Pausen und eine ausgiebige Kaffeepause sind für die erste Frühlingstour vorgesehen.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

I BIKE Bremen – what else?

Foto: Gerhard Hövermann

SONNTAG, 10. APRIL 2016, 10:00 **HB****In das Bremer Umland**

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 08.04.2016**Start:** Startort wird bei Anmeldung benannt.**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC BremenDIENSTAG, 12. APRIL 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Böschke, ADFC Bremen-NordMITTWOCH, 13. APRIL 2016, 18:00 **HB****Feierabendtour Walle**

⚡ 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: Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot "Wilhelm Hübötter", HB-Walle**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC BremenMITTWOCH, 13. APRIL 2016, 18:00 **VEGE****Rund um Bremen Nord**

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-NordDONNERSTAG, 14. APRIL 2016, 16:00 **VEGE****Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Böschke, ADFC Bremen-NordDONNERSTAG, 14. APRIL 2016, 18:00 **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven he-

rum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, 27576 Bremerhaven.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC BremerhavenFREITAG, 15. APRIL 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC BremenFREITAG, 15. APRIL 2016, 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.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz**NEUBÜRGERTOUR**SAMSTAG, 16. APRIL 2016, 14:00 **HB****Neubürger-Tour 01 Bremen Mitte**

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 13.04.2016**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen**NEUBÜRGERTOUR**SAMSTAG, 16. APRIL 2016, 14:00 **HB****Neubürger-Tour 02 Bremen-Nord**

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Bremen-Nord jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 13.04.2016**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** ADFC-Neubürgertouren-Team, BremenSONNTAG, 17. APRIL 2016, 11:00 **HB****donne veloce 02**

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC BremenSONNTAG, 17. APRIL 2016, 11:00 **BRHV****Radtour nach Elmlohe**

⚡ 62 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Radtour zum Start: in die Radlersaison in den östlichen Landkreis Cuxhaven. Für die Verschlaufpausen unterwegs ist Packtaschenverpflegung angebracht. Zur Kaffeezeit besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Start: Eing. Bürgerpark Bismarckstr., Bremerhaven**TN-Gebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

adfc
Bremen

LIKE US ON
facebook

www.facebook.com/ADFCBremen

MONTAG, 18. APRIL 2016, 18:00 (VEGE)**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 40 bis 45 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 3 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen, auch mal auf andere Weserseite (Fährkosten), Einkehr.

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

DIENSTAG, 19. APRIL 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Börsche, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 20. APRIL 2016, 18:00 (OHZ)**Lilienthaler Feierabendtour**

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

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 20. APRIL 2016, 18:30 (HB)**Feierabendtour Schwachhausen**

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

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

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

DONNERSTAG, 21. APRIL 2016, 18:00 (BRHV)**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

DONNERSTAG, 21. APRIL 2016, 18:30 (HB)**Borgfelder Feierabendtour**

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

Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen



Bunt, bunter, Brompton - Hauptsache bike it!

Foto: Gerhard Hövermann

FREITAG, 22. APRIL 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR**SAMSTAG, 23. APRIL 2016, 14:30** (ACH)**ADFC – Neubürgerradtour Achim**

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 3 Std.

Der ADFC bietet allen Neubürgern Achims eine Fahrradtour an. Er möchte Spaß am Radfahren vermitteln, zeigt Wege durch die Stadt, zur Arbeit und ins Grüne.

Start: Rathaus, 28832 Achim
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim



Clubnight by bike...once again

Foto: jazzahed/Messe Bremen

SAMSTAG, 23. APRIL 2016, AB 17:00 (HB)**Durch die jazzahed!-clubnight MIT DEM ADFC**

⚡ 10 bis 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 4 bis 6 Std.

ADFC-Touren guides führen durch die jazzahed!-clubnight. Drei bis vier musikalisch unterschiedliche Routen starten als Touren an der Messehalle 7 zwischen 17 und 19 Uhr, die genauen Zeiten und Routen werden noch bekanntgegeben. ADFC-Mitglieder erhalten das Ticket zur Clubnight zum ermäßigten Preis (Verkauf am Start: der Touren). An der Messehalle 7 gibt's außerdem eine Bremen-bike it!-Leihradstation.

Anmelden bis: 20.04.2016 per E-Mail an jazzahed@adfc-bremen.de
Start: Messehalle 7, Bürgerweide, 28215 Bremen
Kontakt: jazzahed-Tourguide-Team, ADFC HB

SONNTAG, 24. APRIL 2016, 9:00 (HB)**Zu den Sternen!****EINE ASTRONOMISCHE FAHRRADTOUR ZU OLBERS, BESSEL UND SCHROETER**

⚡ 30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 7 Std.

Auf den Spuren der Astronomen Olbers, Bessel und Schroeter auf einer interessanten Strecke von Bremen nach Lilienthal. Dort kann der gerade fertiggestellte Nachbau der Schroeterschen Sternwarte angeschaut werden.

Anmelden bis: 21.04.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

SONNTAG, 24. APRIL 2016, 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. Selbstverpflegung. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintritte, Kaffee-Einkehr.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

SONNTAG, 24. APRIL 2016, 10:30 (BRHV)**Radtour zur Puppenstube**

⚡ 55 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Durch verkehrsarme Gebiete, Wald- und Wirtschaftswege über Fleeste, Holte, Drihtsethe nach Hagen im Bremischen. Im Puppenstubencafé in Offenwarden Ausstellung, Einkehrmöglichkeit.

Start: Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven
TN-Gebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Roswitha Schumann/Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven

MONTAG, 25. APRIL 2016, 10:00 (HB)**Vahrer Montagstour**

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR**MONTAG, 25. APRIL 2016, 18:00** (HB)**Neubürger-Tour 03 Bremen Viertel**

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Die Östliche Vorstadt jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 22.04.2016
Start: Präs.-Kennedy-Platz, "Raupe", 28203 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

DIENSTAG, 26. APRIL 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Börsche, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 27. APRIL 2016, 18:00 (VEGE)**Rund um Bremen Nord**

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fährkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 28. APRIL 2016, 10:00 **ACH****Rund um Achim**N 70 km  14-16 km/h  7 Std.

Tour in die Umgebung von Achim. Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus, 28832 Achim**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €**Kontakt:** Hilmar Kante, ADFC Achim**DONNERSTAG, 28. APRIL 2016, 16:00** **VEGE****Vegeacker Schnecken-tour**N 20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord**DONNERSTAG, 28. APRIL 2016, 18:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**FREITAG, 29. APRIL 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 30. APRIL 2016, 11:00** **OHZ****Zum Olivenöltag nach Wilstedt**

Foto: B&S



Jetzt anmelden!
1. Mai - 31. August 2016



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

GENUSS-FAHRRADTOURN 35 km  14-16 km/h  5 Std.

Olivenölproduzenten aus dem mediterranen Raum mit Rahmenprogramm sowie Leckereien und Produkte aus der Region erwarten die Teilnehmer. Eintritt: Erwachsene 3,00 €, Kinder frei.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz**SONNTAG, 1. MAI 2016, 11:00** **HB****Lilienhof Worphausen**N 30 bis 45 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Die traditionelle Auftaktveranstaltung der Freunde des Lilienhofes ist das Ziel dieser Radtour. Ein musikalisches und abwechslungsreiches Programm wird durch frischen Butterkuchen und Kaffee ergänzt.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen**SONNTAG, 1. MAI 2016, 11:00** **HB****donne veloce 03**N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen**MONTAG, 2. MAI 2016, 18:00** **VEGE****Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**N 40 bis 45 km  18-20 km/h  3 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen, auch mal auf andere Weserseite (Fahrkosten), Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord**DIENSTAG, 3. MAI 2016, 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/Torkanalbrücke, Bremen**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen**DIENSTAG, 3. MAI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord**DIENSTAG, 3. MAI 2016, 18:30** **OHZ****Lilienthaler Feierabendtour**N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.

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

Foto: Markus Hübner

Blau und orange zusammen machen sich gut...

DIENSTAG, 3. MAI 2016, 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.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz**MITTWOCH, 4. MAI 2016, 18:00** **HB****MUT-TOUR um den Werdersee**N 12 km  12-14 km/h  1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de

Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen**Kontakt:** Sebastian Burger, ADFC Bremen**FREITAG, 6. MAI 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 7. MAI 2016, 10:00** **HB****1 x Bremen und umzu**N 50 bis 70 km  16-18 km/h  6 bis 7 Std.

Das Wetter entscheidet über Strecke, Ziel und Einkehr. Immer Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a,

28195 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen**NEUBÜRGERTOUR****SAMSTAG, 7. MAI 2016, 14:00** **HB****Neubürger-Tour 04 Bremen-West**N 20 km  14-16 km/h  2 Std.

Den Bremen Westen jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 04.05.2016**Start:** Bahnhof Bremen-Walle, Aufgang

Osterfeuerberger Ring, 28217 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

SONNTAG, 8. MAI 2016, 10:00

HB

In das Bremer Umland

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 06.05.2016

Start: Startort wird bei Anmeldung benannt.

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 8. MAI 2016, 13:00

BRHV

Radtour nach Stotel

⚡ 40 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Mit dem ADFC von Bremerhaven nach Stotel und zurück. Einkehrmöglichkeit zur Kaffeezeit.

Start: Schaufenster Fischereihafen, Brhvn.

TN-Gebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Knut Müller, ADFC Bremerhaven

MONTAG, 9. MAI 2016, 10:00

HB

Hastedter Montagstour

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

Einmal am 2. Montag. Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

Start: Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, HB

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 10. MAI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 11. MAI 2016, 18:00

HB

Feierabendtour Walle

⚡ 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: Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot "Wilhelm Hübotter", 28217 Bremen-Walle

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

MITTWOCH, 11. MAI 2016, 18:00

VEGE

Rund um Bremen Nord

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 12. MAI 2016, 16:00

VEGE

Vegesacker Schnecken-tour

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 12. MAI 2016, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhvn.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 13. MAI 2016, 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 14. MAI 2016, 8:30

HB

Blühendes Ammerland – Spargeltour

⚡ 60 bis 70 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tag

Auf vielfachen Wunsch krönt diese Tour ein gemeinsames Spargelessen "satt" (zusätzl. Kosten, ggf. auch für Bahnfahrt). Teilweise führt die Strecke entlang der beliebten Ammerlandroute sowie auf überwiegend abseits des Straßenverkehrs gelegenen Wegen.

Anmelden bis: 07.05.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SAMSTAG, 14. MAI 2016, 10:00

VEGE

"Hoher Berg" bei Syke

⚡ 90 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 8 Std.

Vom Hohen Berg in Syke hat man eine Sicht über ganz Bremen, bis nach Bremen-Nord. Auf der Rücktour ist eine Kaffeeinkehr vorgesehen. Evtl. fallen Fahrkosten an.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC HB-Nord

SONNTAG, 15. MAI 2016, 8:00

HB

DONNE VELOCE GIORNO UNA

⚡ 90 bis 130 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 12 Std.

Tagestour NUR für Frauen. Infos über den donne-veloce-mailverteiler, lasst Euch überraschen. Evtl. Extrakosten für Einkehr und Bahn-Transfer.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 3 €

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 15. MAI 2016, 11:00

OHZ

creARTour

⚡ 40 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 5 bis 6 Std.

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

Start: Bahnhof Oldenbüttel, 27729 Hambergen

Kontakt: Claus Neubauer, ADFC Osterholz



Im Wald auf hölzernem Pfad

Foto: Markus Hübner

SONNTAG, 15. MAI 2016, 11:30

OHZ

creARTour

⚡ 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 5 bis 6 Std.

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

Start: Rathaus Hambergen, Bremer Strasse 2, 27729 Hambergen

Kontakt: Claus Neubauer, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 17. MAI 2016, 7:00

HB

Mountainbiking im Harz

⚡ 20 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tage


 Einen Tag raus aus der Stadt und ab in die Berge. Runter vom Asphalt und rauf auf Schotterwege und Singletrails. In der Frühe starten wir mit dem Zug von Bremen nach Bad Harzburg. Dort leihen wir Mountainbikes und ab geht's in die Berge. Wir starten auf Forstwegen und lernen spielerisch mit den Mountainbikes zu fahren. Nach gutem Anstieg haben wir uns eine rasante Abfahrt verdient und sausen nach Bad Harzburg zurück. Ihr braucht einen kleinen Rucksack mit Proviant und viel Spaß an Sport und Spiel. Für alle zwischen 12 und 16.

Reiseleistungen: Tourenleitung, An- und Abreise mit der Bahn, MTB-Verleih inkl. Helm

Anmelden bis: 03.05.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen

TN-Gebühr: 45 €, ADFC-Mitgl.: 39 €

Kontakt: Markus Hübner, ADFC Bremen

DIENSTAG, 17. MAI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord



Es pausiert sich gut im Blätterwald

Foto: Bernd Schumann



Bitte die gelben Felder nicht betreten

Foto: Uwe Henrion

MITTWOCH, 18. MAI 2016, 18:00 OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20 bis 30 km 🚲 4-16 m/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen.
Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 18. MAI 2016, 18:30 HB

Feierabendtour Schwachhausen

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr.
Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 19. MAI 2016, 18:00 BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

DONNERSTAG, 19. MAI 2016, 18:30 HB

Borgfelder Feierabendtour

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

Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an fri-

scher Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.
Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

FREITAG, 20. MAI 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 20. MAI 2016, 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.
Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 21. MAI 2016, 9:00 HB

7. Rapstour durch die Syker Geest

⚡ 45 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 9 Std.

Anfahrt mit dem Zug nach Syke. Es geht gemeinsam mit dem ADFC Syke durch die schöne Syker Geest. Unterwegs Einkehr. Auf einer schönen Strecke zurück nach Syke. Anteilige Fahrtkosten für den Zug bedenken. Mit der Bahn zurück nach Bremen Hbf.

Anmelden bis: 18.05.2016
Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 21. MAI 2016, 9:00 OHZ

Achim, Badener Berge, Daverden + THEDINGHAUSER MARSCH

⚡ 65 bis 75 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 9 Std.

Die Tour führt über den Hodenberger Deich am Behlingsee vorbei, über Oyten nach Achim. Von hier aus über die Weser, Nottorf, Daverden, Fischerhude zurück nach Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 21. MAI 2016, 9:30 HB

Spargeltour

⚡ 75 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 Std.

Über Riede zum Spargelessen nach Holschenbühl. Durch Jerusalem ins Café, an „Rußland“ vorbei zurück. Einkehren und evtl. Fahrtkosten zusätzlich. Getränke mitnehmen! Zweiter Treff 10:00h Paulaners, Osterdeich 230.
Anmelden bis: 25.04.2015
Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 21. MAI 2016, 14:00 HB

Neubürger-Tour 05 Bremen-Süd

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Den Bremer Süden jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.
Anmelden bis: 04.05.2016
Start: Hallenbad Süd, Neustadtswall 81, 28199 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutschein, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

SONNTAG, 22. MAI 2016, 9:15:00 OHZ

Christas Spargeltour

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

Eine kulinarische Rundtour.
Start: Bahnhof OHZ, Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Christa Grimm, ADFC Osterholz

SONNTAG, 22. MAI 2016, 9:30 BRHV

Kombitour zur "blauen Leiter"

⚡ 30 bis 66 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Entweder 66 km per Rad oder 30 km per Bahn plus Rad zum Kultur- und Natur-Erlebnistreff in Malse mit gemeinsamen Eintopfessen. Es entstehen Kosten für Eintopf und evtl. Bahnfahrt.
Anmelden bis: 14.05.2016
Start: Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven
TN-Gebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Roswitha Schumann/Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven

BILDUNGSSPENDER

Beim Shoppen kostenlos helfen

So geht's: Ohne Registrierung bei über 1.600 Partner-Shops online einkaufen. Der Einkauf wird um keinen Cent teurer und der ADFC Bremen erhält automatisch eine Spende.



bildungsspender.de/adfc-bremen

SONNTAG, 22. MAI 2016, 10:00 (HB)

Tour aus dem Bremer WestenN 70 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

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

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 22. MAI 2016, 10:00 (OHZ)

Christas SpargeltourN 60 km  14-16 km/h  6 bis 7 Std.

Eine kulinarische Rundtour.

Start: Findorffstraße Ecke Hembergstraße, 27726 Worpsswede

Kontakt: Christa Grimm, ADFC Osterholz

MONTAG, 23. MAI 2016, 10:00 (HB)

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., Bremen

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 24. MAI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 25. MAI 2016, 18:00 (VEGE)

Rund um Bremen NordN 35 bis 40 km  16-18 km/h  3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

NEUBÜRGERTOUR

MITTWOCH, 25. MAI 2016, 18:00 (HB)

Neubürger-Tour 06 Bremen MitteN 20 km  14-16 km/h  2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 22.05.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutschein, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

DONNERSTAG, 26. MAI 2016, 10:00 (ACH)

Rund um AchimN 70 km  14-16 km/h  7 Std.

Tour in die Umgebung von Achim. Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch statt-

finden. Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus, 28832 Achim

TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €

Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

DONNERSTAG, 26. MAI 2016, 16:00 (VEGE)

Vegesacker Schnecken-tourN 20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Böschke, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 26. MAI 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener FeierabendtourN 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 27. MAI 2016, 17:00 (HB)

Neustädter FeierabendtourN 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 28. MAI 2016, 9:00 (OHZ)

Flotte Tour nach HamburgN 140 km  18-20 km/h  13 Std.

Die Tour führt über Buxtehude, das Alte Land nach Cranz. Von hier aus nehmen wir die Fähre nach Blankenese und radeln weiter zum Hamburger Hauptbahnhof. Zurück fahren wir mit dem Zug. Die Tour ist geeignet für geübte und sportliche Radler mit Tourenrädern (keine Rennräder). Verpflegung nicht vergessen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Fähre und Zugfahrt.

Anmelden bis: 25.05.15

Start: Bahnhof Osterholz-Scharmbeck, OHZ

Kontakt: Jörn Hanisch, ADFC Osterholz

SONNTAG, 29. MAI 2016, 8:00 (ACH)

AN DER ALLER Rethem, Frankenfeld und zurückN 80 km  16-18 km/h  8 Std.

Zunächst mit dem Zug von Achim nach Verden. Ab da radeln wir östlich der Aller über Rethem nach Bossen. Ebene Marschlandschaften mit walddreichen Geestrücken wechseln sich hier ab. Im Allerhof machen wir Mittagspause. Zurück geht's am Westufer der Aller nach Westen zu einer Kaffeepause. Und weiter nach Verden zum Bahnhof und zurück nach Achim.

Reiseleistungen: Zugfahrten, Spargelbuffet, ADFC-Tourenleitung

Anmelden bis: 15.05.2016

Start: Bahnhof, 28832 Achim

TN-Gebühr: 45 €, ADFC-Mitgl. 40 €

Kontakt: Fred Laackmann, ADFC Achim

SONNTAG, 29. MAI 2016, 10:00 (VEGE)

Handwerksmuseum OvelgönneN 80 km  18-20 km/h  8 Std.

in dem Museum bekommt man Einblick in frühere Handwerkstechniken und anhand der alten Werkzeuge und Geräte sieht man, wie damals das Handwerk betrieben wurde. Auf der Rücktour ist eine Kaffeeeinkehr vorgesehen. Zusätzlich fallen Eintrittsgelder und Fahrkosten an.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord



Da ist gar kein Radler auf dem Bild, oder?

SONNTAG, 29. MAI 2016, 10:00 (HB)

Torfschiffswerft-Museum SchlußdorfN 60 bis 70 km  16-18 km/h  1 Tag

Auf bekannten und unbekanntem Wegen und zum Teil entlang des Radwanderweges "Weites Land" führt diese Radtour zur Torfschiffswerft in Schlußdorf. Dem Heimatverein Schlußdorf ist es zu verdanken, dass diese der Nachwelt in Erinnerung bleibt. Es besteht die Möglichkeit der Besichtigung des Museums.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SONNTAG, 29. MAI 2016, 11:00 (HB)

donne veloce 04N 50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 30. MAI 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 31. MAI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 31. MAI 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen**MITTWOCH, 1. JUNI 2016, 18:00** (HB)**MUT-TOUR um den Werdersee**

⚡ 12 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de

Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen**Kontakt:** Sebastian Burger, ADFC Bremen**DONNERSTAG, 2. JUNI 2016, 18:00** (BRHV)**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**FREITAG, 3. JUNI 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 4. JUNI 2016, 6:30** (HB)**An die Alster! (I)**

⚡ 50 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 14 Std.

Mit dem Zug geht es nach Hamburg, dann weiter nach Ulzburg. Dort startet die Tour zur Alsterquelle. Es geht auf einer eindrucksvollen Route durch Felder und Wälder, über Brücken und durch Parklandschaften bis in Hamburgs Zentrum. Unterwegs Picknick und Einkehr. Mit der Bahn zurück nach Bremen. Zusätzlich fallen anteilige Fahrtkosten für den Zug an.

Anmelden bis: 20.05.2016**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen**SONNTAG, 5. JUNI 2016, 9:00** (ACH)**Brake – mit Bahn, Rad und Schiff**

⚡ 55 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 Tage

Mit der Bahn nach Vegesack. Dann auf ruhigen Wegen an der Weser entlang bis Brake. Danach mit dem Schiff nach Harriersand. Anschließend auf der anderen Weserseite zurück nach Vegesack. Von hier mit dem Zug zurück.

Reiseleistungen: Bahn- und Schifffahrt, ADFC-Tourenleitung**Anmelden bis:** 27.05.2016**Start:** Bahnhof, 28832 Achim**TN-Gebühr:** 22 €, ADFC-Mitgl.: 17 €**Kontakt:** Peter Tonnemacher, ADFC Achim**SONNTAG, 5. JUNI 2016, 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. Selbstverpflegung. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintritte, Kaffee-Einkehr.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen**SONNTAG, 5. JUNI 2016, 10:00** (HB)**Mühlentour IV**

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tag

Die diesjährige Mühlentour führt über verkehrsberuhigte Wege in den Landkreis Cuxhaven. Auf den Weg dorthin wird – natürlich – der eine oder andere Forst- und Wirtschaftsweg nicht ausgelassen. Für die gewünschte Kaffeeeinkehr ist die Alte Wassermühle in Wulsbüttel vorgesehen.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Familientour

adfc

Bremen

FAHRRAD

Rallye

Sonntag, 5. Juni 2016

>>> zur botanika

SONNTAG, 5. JUNI 2016, AB 10:00 (HB)**ADFC FahrradRallye**

⚡ 12 bis 20 km 🚲 12-18 km/h ⌚ 1/2 Tag

Ziel der diesjährigen ADFC-FahrradRallye für Familien wird wieder die botanika im Rhodendronpark sein - hier findet ein bunter "Markt der Grünen Branche" statt. Unterwegs gilt es an mehreren Stationen Fragen zu beantworten und spannende Aufgaben zu lösen. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit... sondern um Spiel und Spaß im Team.

Start: Startort und genauer Zeitpunkt werden bei Anmeldung bekannt gegeben (Die Teams starten versetzt.)**TN-Gebühr:** 15 € pro Team,

ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 10 €

Kontakt: Antje Hoffmann, ADFC Bremen

fahrradrallye@adfc-bremen.de

MONTAG, 6. JUNI 2016, 10:00 (HB)**Hastedter Montagstour**

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen**DIENSTAG, 7. JUNI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord**DIENSTAG, 7. JUNI 2016, 18:30** (OHZ)**Lilienthaler Feierabendtour**

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

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz**DIENSTAG, 7. JUNI 2016, 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.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz**NEUBÜRGERTOUR****MITTWOCH, 8. JUNI 2016, 18:00** (HB)**Neubürger-Tour 07 Bremen Mitte**

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 05.06.2016**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, Neubürger mit Gutscheine,

ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen**MITTWOCH, 8. JUNI 2016, 18:00** (VEGE)**Rund um Bremen Nord**

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen



So sehen Sieger-Teams aus!

Foto: Klaus-Peter Land



Foto: Klaus Plump

Für manche gibt's nix spannenderes als 'ne Panne

Weserseite. Evtl. Fahrtkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord**DONNERSTAG, 9. JUNI 2016, 16:00****(VEGE)****Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord**DONNERSTAG, 9. JUNI 2016, 18:00****(BRHV)****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**FREITAG, 10. JUNI 2016, 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: Buntenorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 11. JUNI 2016, 7:00****(HB)****Rückenwind reloaded**

⚡ 200 km 🚲 22-25 km/h ⌚ 1 Tage

200 Kilometer flott dorthin, wohin uns der Wind weht.

Reiseleistungen: Geführte Radtour. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen. Die zusätzlichen Fahrtkosten werden anteilig berechnet und sind abhängig von der Teilnehmerzahl sowie dem Abfahrtsbahnhof und liegen bei maximal 21 € inklusive Fahrrad.**Anmelden bis:** 10.06.2016**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**TN-Gebühr:** 13 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 10 €**Kontakt:** Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen**SAMSTAG, 11. JUNI 2016, 10:00****SAMSTAG, 11. JUNI 2016, CA. 10:30****(HB)****Schlossfest Etelsen**

⚡ 75 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Durchs Bremer Kreuz, entlang der Eisenbahn an

Achim vorbei, durchs Gewerbegebiet Badener Finnen. Auf einem Feldweg „Am Backofen“ zum Schloss. Zurück an Baden, Uesen, Achim vorbei nach Uphusen, Mahndorf, Arbergen und in Hemelingen über die Hasenpromenade. Evtl. Einkehr in Achim.

1. Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, HB**2. Start:** Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen**SAMSTAG, 11. JUNI 2016, 10:00****(OHZ)****DURCH DIE HAMMEWIESEN****Ins Teufelsmoor und nach Worswede**

⚡ 50 bis 60 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 Std.

Die Tour führt von Lilienthal nach Worswede. Von hier aus über Neu Helgoland, am Breiten Wasser vorbei durch das Hamberger Moor über Verlüßmoor zum Teufelsmoor. Dann durch die Hammewiesen zurück nach Worswede und Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags Einkehr mit Kaffee und Kuchen.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz**SONNTAG, 12. JUNI 2016, 8:00****(VEGE)****Schloss Etelsen**

⚡ 85 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 11 Std.

Flotte Tagestour mit langer Pause beim Etelser Schlossgartenfest. Es geht zum Teil an der Wümme bis Fischerhude, dann weiter nach Etelsen. Der Rückweg geht streckenweise auf dem Wesserradweg bis nach Mahndorf. Ab dort mit der Bahn zurück nach Vegesack.

Anmelden bis: 23.05.2016**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**TN-Gebühr:** 12 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 9 €**Kontakt:** Wolfgang Wille, ADFC Bremen-Nord**SONNTAG, 12. JUNI 2016, 8:15****(HB)****Garten Moorriem**

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tag

Der Garten Moorriem von Ute und Albrecht Ziburski gilt als ein zukunftsweisendes Konzept für stimmungsvolle Gärten auf dem Lande und ist damit sicherlich ein lohnendes Ziel. Am Bremer Hauptbahnhof beginnt die Tour mit einer Bahnfahrt. Nach einer Führung und Besichtigung geht die Tour zurück in Richtung Bremen.

Anmelden bis: 04.06.2016**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen**SONNTAG, 12. JUNI 2016, 11:00****(BRHV)****Radtour zum Rittergut**

⚡ 45 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Auf Wald- und Wirtschaftswegen und durch Verkehrsarme Gebiete zum Rittergut Valenbrook in der Nähe von Bederkesa. Im Hofcafé ist eine Einkehr möglich.

Start: Bahnhof Lehe, 27580 Bremerhaven**TN-Gebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Roswitha Schumann/Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven**SONNTAG, 12. JUNI 2016, 11:00****(HB)****donne veloce 05**

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen**MONTAG, 13. JUNI 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord**DIENSTAG, 14. JUNI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord**MITTWOCH, 15. JUNI 2016, 18:00****(HB)****Feierabendtour Walle**

⚡ 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: Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot

"Wilhelm Hübotter", 28217 Bremen-Walle

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen**MITTWOCH, 15. JUNI 2016, 18:00****(OHZ)****Lilienthaler Feierabendtour**

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

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz**MITTWOCH, 15. JUNI 2016, 18:30****(HB)****Feierabendtour Schwachhausen**

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

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

Start: Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke, 28211 Bremen**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen**DONNERSTAG, 16. JUNI 2016, 18:00****(BRHV)****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz,

27576 Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Riesenradtour

adfc
Bremen

**Tour
de Natur**

Sonntag, 19. Juni 2016

**ROLAND-CENTER
BREMEN**

DONNERSTAG, 16. JUNI 2016, 18:30 (HB)

Borgfelder Feierabendtour

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

Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

FREITAG, 17. JUNI 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 17. JUNI 2016, 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.

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

SAMSTAG, 18. JUNI 2016, 9:00 (VEGE)

Varel am Jadebusen

⚡ 65 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 10 Std.

Auf verkehrsberuhigten Wege führt die Tour in die größte Stadt Frieslands, nach Varel. Diese schöne Stadt liegt zwischen ausgedehnten Laub- und Nadelwäldern und dem Jadebusen. Die Rückreise erfolgt mit der Bahn.

Anmelden bis: 21.05.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 29 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 26 €
Kontakt: Klaus Rößen, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 18. JUNI 2016, 9:00 (OHZ)

Radtour zur Straußenfarm in Werder

⚡ 85 bis 90 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 9 bis 10 Std.

Bei der Besichtigung wird uns die Geschichte der Farm und die Straußenzucht näher gebracht. Anschließend Kaffee und Kuchen. Kosten für Besichtigung und Kaffeezeit 11,50 €. Rückfahrt per Bahn bis Bremen-Burg. Ab dort per Rad zurück.

Anmelden bis: 16.06.2016

Start: Bahnhof OHZ, Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 18. JUNI 2016, 14:00 (HB)

Neubürger-Tour 08 Bremen-Süd

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Den Bremer Süden jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 15.06.2016

Start: Hallenbad Süd, Neustadtswall 81, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutschein, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 18. JUNI 2016, 14:30 (ACH)

ADFC – Neubürgerradtour Achim

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 3 Std.

Der ADFC bietet allen Neubürgern Achims eine Fahrradtour an. Er möchte Spaß am Radfahren vermitteln, zeigt Wege durch die Stadt, zur Arbeit und ins Grüne.

Start: Rathaus, 28832 Achim

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

SONNTAG, 19. JUNI 2016, 8:15 (VEGE)

Zur Tour de Natur

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

Sternfahrt zum Roland-Center in Bremen-Huchting, den Treff- und Startpunkt der "Tour de Natur". Die Veranstaltung des Roland-Centers führt uns in die Natur von Huchting und Umgebung.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 19. JUNI 2016, 9:00 (ACH)

Zum Kräutertag nach Horstedt

⚡ 80 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 Tage

Mit dem Fahrrad über Schaphusen durch die Wümmwiesen zur Surheide. Dann über Buchholz, Dipshorn und Vorwerk nach Horstedt. Dort werden wir den Kräutertag besuchen. Anschließend über Mulmshorn, Böttersen, Ahausen und Hellwege zurück.

Anmelden bis: 18.06.2016

Start: Rathaus, 28832 Achim

TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim



Die Neubürgerradtour führt auch mal in den Stall...



Mach mal Pause auf der Tour...

Foto: Carmen Vogel

SONNTAG, 19. JUNI 2016, CA. 10:00 (HB)
(VORAUSSICHTLICHER TERMIN)

Tour de Natur

⚡ 20-30 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 4-6 Std.

Rund ums Roland-Center in Bremen-Huchting, in die Natur der Umgebung. Mit Picknick. Bitte auf tagesaktuelle Ankündigungen achten. www.adfc-bremen.de > Events

Start: Roland-Center, Alter Dorfweg 30-50, 28259 Bremen

Kontakt: AK Radtouren, ADFC Bremen

DIENSTAG, 21. JUNI 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 22. JUNI 2016, 18:00 (VEGE)

Rund um Bremen Nord

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 23. JUNI 2016, 16:00 (VEGE)

Vegesacker Schnecken-tour

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Böschke, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 23. JUNI 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Foto: Klaus Plump

FREITAG, 24. JUNI 2016, 17:00

HB

Neustädter FeierabendtourN 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 26. JUNI 2016, 04:30

HB

**DONNE VELOCE GIORNO
- MILLE HORIZONTE**N 50 bis 230 km  20-22 km/h  17 Std.

Tagestour NUR für Frauen. Wie weit schaffen wir es an einem Tag? Bei der MILLE HORIZONTE erkunden wir gemeinsam unsere Grenzen. Rückenwind, Start: kurz vor Sonnenaufgang und ein guter Plan machen das Unmögliche möglich. Vor Teilnahme Tourenleiterin kontaktieren. Extrakosten für Einkehr u. Zugtransfer.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 3 €
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 26. JUNI 2016, 8:30

VEGE

**Schaufenster Fischereihafen
BREMERHAVEN**N 116 km  18-20 km/h  10 bis 11 Std.

Auf zum Schaufenster Fischereihafen. Dort werden wir in einem Fischrestaurant unseren Akku wieder aufladen. Aufenthalt 2 bis 3 Stunden.

Anmelden bis: 20.06.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 26. JUNI 2016, 9:00

BRHV

Radtour nach MeyenburgN 90 km  14-16 km/h  9 bis 10 Std.

Für Radler mit Ausdauer und Kondition geht es durch den südlichen Landkreis über Hagen nach Meyenburg. Für die Verschnaufpausen unterwegs bitte an ausreichende Packtaschenverpflegung denken. Zur Kaffeezeit besteht Einkehrmöglichkeit.

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

SONNTAG, 26. JUNI 2016, 9:00

ACH

„Auf Mühlenspuren“N 80 km  14-16 km/h  1 Tage

Über Thedinghausen zur Notteschen Wassermühle in Süstedt. Dann über Gut Retzen zur Behlmer Mühle und zur Klostermühle Heiligenberg. An der Wassermühle in Bruchmühlen durch den Uenzer Bruch zur Fehsenfeldschen Windmühle in Martfeld.

Anmelden bis: 01.06.2016
Start: Rathaus, 28832 Achim
TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €
Kontakt: Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim

SONNTAG, 26. JUNI 2016, 10:00

HB

In das Bremer UmlandN 80 bis 90 km  18-20 km/h  7 bis 9 Std.

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 24.06.2016
Start: Startort wird bei Anmeldung benannt.
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MONTAG, 27. JUNI 2016, 10:00

HB

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 27. JUNI 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

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

Unser Motto: Eco statt Ego.

Radfahren ist gut für Umwelt und Gesundheit, das ist bekannt. Dass wir bei Batavus unsere Räder energetisch und ökologisch verantwortlich produzieren eventuell noch nicht. Durch Lacke auf Wasserbasis, eine eigene Kläranlage und die Verwendung von Öko-Strom. Echt eco.

*Qualität seit 110 Jahren...***BATAVUS** 

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

Der direkte Draht von A bis Z

Hier finden Sie alle aktiven ADFC-Tourenleiter/innen 2016

Haben Sie Fragen zu einer Tour?
Rufen Sie an oder senden Sie eine E-Mail
– Sie bekommen Antwort, ganz bestimmt!

Da die Tourenleiter/innen die Touren ehrenamtlich in ihrer Freizeit planen, organisieren und durchführen, haben sie keine festen Bürozeiten.

ADFC-Neubürgerteam (0421) 51 77 88 2-76 neubuergetouren@adfc-bremen.de (HB)	Uwe Henrion (0421) 44 48 80 uwe.henrion@adfc-bremen.de (HB)	Ronald Schelb (0421) 396 25 75 ronald.schelb@adfc-bremen.de (HB)
Wolfgang Bevern (0421) 83 38 39 wolfgang.bevern@adfc-bremen.de (HB)	Klaus Hertling (0471) 765 98 klaus.hertling@adfc-bremen.de (BRHV)	Sylvia Schelb (0421) 396 25 75 sylvia.schelb@adfc-bremen.de (HB)
Christel Bösche (0421) 67 19 14 christel.boesche@adfc-bremen.de (VEGE)	Markus Hübner (0421) 51 77 88 2-62 markus.huebner@adfc-bremen.de (HB)	Hans-Jürgen Schröder (0421) 82 13 02 hans-juergen.schroeder@adfc-bremen.de (HB)
Jürgen Bösche (0421) 67 19 14 bremen-nord@adfc-bremen.de (VEGE)	jazzahead-Tourguide-Team (0421) 50 32 68 jazzahead@adfc-bremen.de (HB)	Rainer Schulz (0421) 62 86 96 rainer.schulz@adfc-bremen.de (VEGE)
Wilhelm Bolte (0421) 25 92 34 wilhelm.bolte@adfc-bremen.de (HB)	Herbert Kablitz (04207) 80 20 97 herbert.kablitz@adfc-verden.de (ACH)	Bernd Schumann (04706) 71 07 bernd.schumann@adfc-bremen.de (BRHV)
Hartmut Borrmann (0421) 636 21 79 hartmut.borrmann@adfc-bremen.de (VEGE)	Hilmar Kante (04207) 30 05 hilmar.kante@adfc-verden.de (ACH)	Roswitha Schumann / Klaus Stelljes 0176 - 61 41 12 38 schumann.stelljes@adfc-bremen.de (BRHV)
Karl-Heinz Böttjer (0421) 68 52 47 91 karl-heinz.boettjer@adfc-bremen.de (HB)	Jörg Kappmeyer (04791) 54 29 joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de (OHZ)	Hans Steffens (0421) 600 91 43 hans.steffens@adfc-bremen.de (VEGE)
Sebastian Burger (0421) 596 37 07 sebastian@mut-tour.de (HB)	Bärbel Knaack (0421) 602 86 21 baerbel.knaack@adfc-bremen.de (VEGE)	Andreas Suttrop (0421) 38 33 07 andreas.suttrop@adfc-bremen.de (HB)
Mark Ella / Christian Peters 0173 - 775 00 17 ella.peters@adfc-bremen.de (BRHV)	Stephan Koch (04298) 46 70 66 stephan.koch@adfc-osterholz.de (OHZ)	Manfred Terhardt Tel. (0441) 59 45 22 75 manfred.terhardt@adfc.de (HB)
Ilse Ellinghausen (0421) 41 14 23 ilse.ellinghausen@adfc-bremen.de (HB)	Fred Laackmann (04235) 94 37 77 fred.laackmann@adfc-verden.de (ACH)	Hans Theuerkauf (04791) 71 97 hans.theuerkauf@adfc-osterholz.de (OHZ)
Jürgen Fiebelkorn (04202) 988 15 42 juergen.fiebelkorn@adfc-verden.de (ACH)	Helmut Magers 0178 - 802 99 53 helmut.magers@adfc-bremen.de (VEGE)	Peter Tonnemacher (0421) 40 25 46 peter.tonnemacher@adfc-verden.de (ACH)
Rüdiger Frese (0421) 65 35 29 ruediger.frese@adfc-bremen.de (VEGE)	Ina Meyer (04207) 30 62 ina.meyer@gmx.net (ACH)	Willi von der Höhe (04202) 37 85 willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de (ACH)
Heinz Grevenstette (0421) 65 32 34 heinz.grevenstette@adfc-bremen.de (HB)	Knut Müller (04740) 13 63 knut.mueller@adfc-bremen.de (BRHV)	Carmen Vogel (0421) 23 25 66 (AB) carmen.vogel@adfc-bremen.de (HB)
Christa Grimm (04792) 12 71 christa.grimm@adfc-osterholz.de (OHZ)	Claus Neubauer (04793) 957 07 67 claus.neubauer@adfc-osterholz.de (OHZ)	Christian Waldhausen (0421) 44 48 47 christian.waldhausen@adfc-bremen.de (HB)
Hannah Grundey 01522 - 969 59 82 hannah.grundey@adfc-bremen.de (HB)	Klaus Plump (04791) 585 19 klaus.plump@adfc-osterholz.de (OHZ)	Wolfgang Wille (0421) 66 62 79 wolfgang.wille@adfc-bremen.de (VEGE)
Jörn Hanisch 0173 - 634 17 17 joern.hanisch@adfc-osterholz.de (OHZ)	Rainer Rehbein (0421) 70 29 19 (17 - 20 Uhr) rainer.rehbein@adfc-bremen.de (HB)	Uwe Wöhlbrandt (0421) 498 71 44 uwe.woehlbrandt@adfc-bremen.de (HB)
Andrew Harrison 0152 - 04 96 13 68 andrew.harrison@adfc-bremen.de (HB)	Klaus Röben (0421) 65 03 69 klaus.roeben@adfc-bremen.de (VEGE)	Hans-Jürgen Wolff (04298) 17 12 hans-juergen.wolff@adfc-osterholz.de (OHZ)

Immer wieder.....

Regelmäßige Touren 2016

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.

Start: Bremen-Findorff, Torfkanal/ Utbremer Ring, Eingang Bürgerpark

HB

Feierabendtour Findorff

5. April bis 6. September
Jeden 1. Dienstag im Monat 18 Uhr
nicht im Juni, dafür am 31. Mai

Start: Bremen-Walle
Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot
"Wilhelm Hübotter", Eduard-Suling-Straße

HB

Feierabendtour Walle

Vom 13. April bis 14. September
2. Mittwoch im Monat (im Juni: 15. statt 8.6.),
18 Uhr

Start: Bremen-Borgfeld
Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

HB

Borgfelder Feierabendtour

21. April, 19. Mai, 16. Juni, 28. Juli, 11. August
Donnerstags, 18:30 Uhr

Start: Bremen-Schwachhausen
Kulenkampffallee/Riensberg-Apotheke

HB

Feierabendtour Schwachhausen

Vom 20. April bis 21. September
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:30 Uhr

Start: Bremen, Östliche Vorstadt
Speiche, Fehrfeld 62/Vor dem Steintor

HB

Flotte Winterwanderung

Bis 27. März 2016, ab 8. Januar 2017
Jeden Sonntag, 8 Uhr

ANZEIGE

Start Osterdeich 151/Hastedter
Brückenstr. (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen

HB

SONNTAGS
VOM 10. APRIL BIS 18. DEZEMBER 2016
8:00 UHR

Rainers Radtouren

🚶 65 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Kaffee-Einkauf möglich. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

Kontakt: Rainer Rehbein, RainerTouren
Tel. (0421) 70 29 19 (17 bis 20 Uhr)
rainer-rehbein@web.de

Start: Bremen-Hastedt
Hastedter Osterdeich 230 (Wehrschloss)

HB

Hastedter Montagstour

1 x im Monat
Am 4. Apr., 9. Mai, 6. Jun., 18. Jul., 29. Aug.
um 10 Uhr
Am 10. Okt. und 21. Nov. um 11 Uhr

Start: Bremen-Vahr
Berliner Freiheit, Sanitätshaus

HB

Vahrer Montagstour

1 x im Monat
Am 14. Mrz., 31. Okt., 12. Dez. um 11 Uhr
Am 25. Apr., 23. Mai., 27. Jun., 8. Aug.,
19. Sept. um 10 Uhr

Start: Bremen-Neustadt
Werdersee/Deichschart, Buntentorsteinweg 270

HB

Neustädter Feierabendtour

Vom 2. Januar bis 26. März
und vom 1. Oktober bis 31. Dezember
Jeden Samstag, 14 Uhr
Vom 1. April bis 30. September:
Jeden Freitag, 17 Uhr
Wöchentlich, das ganze Jahr über

Start: Werdersee, Fußgängerbrücke nahe
Deichschart, Buntentorsteinweg 270

HB

MUT-TOUR

Am 6. April und 7. Oktober 17 Uhr
4. Mai bis 3. August, 18 Uhr
1. Mittwoch im Monat bremen.mut-tour.de

Start: Bremen-Vegesack
Vegesacker Bahnhofplatz, Radstation

VEGE

Flotte Feierabendtour

Vom 4. April bis 19. September:
In den geraden Kalenderwochen:
14-tägig montags, 18 Uhr,
(nicht für Rennräder geeignet)

Rund um Bremen-Nord

Vom 13. April bis 14. September, 18 Uhr,
In den ungeraden Kalenderwochen
14-tägig mittwochs,
(nicht für Rennräder geeignet)

Feierabendtour Bremen-Nord

Vom 5. April bis 30. August: 18 Uhr
Vom 6. bis 27. September: 17 Uhr
Jeden Dienstag

Vegesacker Schnecken-tour

Vom 14. April bis 13. Oktober
14-tägig donnerstags, 16 Uhr

Start: Bremerhaven
Wilhelm-Kaisen-Platz / Stadthalle

BRHV

Feierabendtour

Vom 13. Febr. bis 19. März und vom
8. Oktober 2016 bis Ende März 2017
Jeden Samstag, 14 Uhr
(außer 10., 17., 24., 31. Dez.)

Feierabendtour

Vom 2. April bis 29. September:
Jeden Donnerstag, 18 Uhr (außer 5. Mai)

Start: Osterholz-Scharmbeck
Marktplatz

OHZ

Feierabendtour

Vom 5. April bis 6. September:
Jeden 1. Dienstag im Monat, 19 Uhr

Feierabendtour

Vom 15. April bis 16. September
Jeden 3. Freitag im Monat, 18 Uhr

Start: Lilienthal
Rathaus, Klosterstraße 16

OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

Vom 5. April bis 4. Oktober:
Jeden 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

Lilienthaler Feierabendtour

Vom 20. April bis 21. September:
Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

Start: Achim
Bibliothekenplatz

ACH

Feierabendradeln in Achim

Vom 22. März bis 20. September
Jeden Dienstag, 18:30 Uhr



Landschaft soweit das Auge reicht

Foto: Klaus-Peter Land

Sommer-Radtouren


adfc
 Bremen

RADURLAUB
vor der Haustür

Di. 28. Juni 2016	Clüverhaus
Mi. 13. Juli 2016	Löwenstein
Do. 14. Juli 2016	Moorriemen
Mi. 20. Juli 2016	Ludwigslust
Mi. 3. August 2016	Schiff & Rad
Do. 4. August 2016	Haberloh

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR
DIENSTAG, 28. JUNI 2016, 10:00
HB
Café im Clüverhaus
N 80 km  18-20 km/h  8 Std.

Leckere Torten erwarten uns im Café im Clüverhaus in Achim, Selbstverpflegung
Start: Am Neustadtsbahnhof, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

DIENSTAG, 28. JUNI 2016, 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 zum Schluss.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 30. JUNI 2016, 18:00
BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Bremerhaven
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 1. JULI 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 2. JULI 2016, 10:00
SAMSTAG, 2. JULI 2016, CA. 10:30
HB
Intschede, Browiede (1)
N 75 bis 80 km  16-18 km/h  7 bis 8 Std.

Durch die Vahr zum Bultensee, Behlingsee, Oyter-See nach Laheit. Den Kaninchenberg hoch, über Ueserdicken, Uesener Moor, durch Daverden nach Browiede, Intschede zur Mittags-einkehr. Nach dem Essen an Achim vorbei, am Deich entlang, Einkehr Bollen im "Deichkind".

1. Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, HB
2. Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 3. JULI 2016, 10:00
OHZ
Huvenhoopsee und Tortenschlacht
N 70 km  16-18 km/h  8 bis 9 Std.

Über verkehrsarme Wege geht es zum Huvenhoopsee. Zunächst werfen wir einen Blick vom Aussichtsturm auf den See und die wiedervernässten Flächen in der Umgebung. Wer möchte, kann anschließend am Moorlehrpfad ausprobieren, ob man im Moor versinkt. Danach Tortenesen in Augustendorf.

Start: Bahnhof OHZ, Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Hans Theuerkauf, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 5. JULI 2016, 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 zum Schluss.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 5. JULI 2016, 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/Torffkanalbrücke, Bremen
Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 5. JULI 2016, 18:30
OHZ
Lilienthaler Feierabendtour
N 20 bis 30 km  14-16 km/h  2 bis 3 Std.

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.
Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 5. JULI 2016, 19:00
OHZ
Feierabendtour OHZ


Wenn nicht längs dann eben quer.

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

MITTWOCH, 6. JULI 2016, 18:00
HB
MUT-TOUR um den Werdersee
N 12 km  12-14 km/h  1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de
Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen
Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

MITTWOCH, 6. JULI 2016, 18:00
VEGE
Rund um Bremen Nord
N 35 bis 40 km  16-18 km/h  3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 7. JULI 2016, 16:00
VEGE
Vegesacker Schnecken-tour
N 20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemächlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Christel Bösch, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 7. JULI 2016, 18:00
BRHV
Bremerhavener Feierabendtour
N 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 8. JULI 2016, 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, 28201 Bremen-Neustadt
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 9. JULI 2016, 10:00
HB
Worpswede kunstvoll!
N 65 km  16-18 km/h  1 Tag

Worpswede-Tour einmal anders, mit neuen und alten Wegen. Mal flach, mal bergig, mal an der Hamme entlang führt diese Radtour zum bekannten Künstlerort. Alles was sich das Radfahrerherz wünscht. Kaffeepause.
Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB

Foto: Gerhard Hövermann

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

SONNTAG, 10. JULI 2016, 9:00

BRHV

Radtour nach Cappel

80 km 14-16 km/h 9 bis 10 Std.

Radtour nach Cappel und Lüdingworth mit Besichtigung sowie Vorführung der Arp-Schnitger-Orgel. Für die Verschlaufpausen unterwegs ist Packtaschenverpflegung angesagt. Zur Kaffeezeit besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Kosten für die Orgelvorführung € 3,00

Anmelden bis: 06.07.2016

Start: Parktor Speckenbüttel, 27580 Bremerhaven

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 3 €
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 10. JULI 2016, 10:00

HB

In das Bremer Umland

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 08.07.2016

Start: Startort wird bei Anmeldung benannt.

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 10. JULI 2016, 11:00

HB

donne veloce 06

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

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 11. JULI 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 12. JULI 2016, 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 umzu. Ggf. Fährkosten. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bötsche, ADFC Bremen-Nord

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR

MITTWOCH, 13. JULI 2016, 10:00

HB

Landcafé Löwenstein

82 km 18-20 km/h 8 Std.

Im Landcafé Löwenstein in Hohenböken gibt es wieder leckere Torten und Kuchen.

Start: Am Neustadtsbahnhof, Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MITTWOCH, 13. JULI 2016, 18:00

HB

Feierabendtour Walle

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: Am Speicher XI 2, SAR-Boot, HB-Walle

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR

DONNERSTAG, 14. JULI 2016, 11:00

VEGE

Café Moorriemen

70 km 16-18 km/h 8 Std.

Entlang der Weser und durch die Wiesen geht es in den kleinen Ort Moorriemen, ins Landcafé, das für seine hausgemachten Torten bekannt ist.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC HB-Nord

DONNERSTAG, 14. JULI 2016, 18:00

BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

25 bis 35 km 14-16 km/h 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 15. JULI 2016, 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Auf die Räder, fertig, los!

ab März
9,80 €



> 22 neue Touren – getestet und empfohlen vom ADFC und der WESER-KURIER-Redaktion

> Für Freizeitradler, Familien und sportliche Fahrer

> Herausstrennbare Tourenkarten mit GPS-Daten inklusive Ausflugstipps



Pressehaus Bremen und regionale Zeitungshäuser,
ADFC Radstation am Bremer Hauptbahnhof



weser-kurier.de/shop



04 21 / 36 71 66 16

**WESER
KURIER**



FREITAG, 15. JULI 2016, 18:00 OHZ

Feierabendtour OHZ

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

Diese Tour führt in die Umgebung und in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. **Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck **Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 16. JULI 2016, 9:00 OHZ

Bremerhaven mit Rad und Schiff

80 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 10 Std.

Tour durch Geest und Marsch nach Bremerhaven, mit dem Schiff zurück nach Mittelsbüren. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Schifffahrt. **Start:** Bahnhof OHZ, Osterholz-Scharmbeck **Kontakt:** Jörg Kappmeyer, ADFC Osterholz

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 16. JULI 2016, 14:00 HB

Neubürger-Tour 09 Bremen-Nord

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Bremen-Nord jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer. **Anmelden bis:** 13.07.2016 **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **TN-Gebühr:** 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 € **Kontakt:** ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

SONNTAG, 17. JULI 2016, 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. Selbstverpflegung. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintritte, Kaffee-Einkehr. **Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28217 Walle **TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 € **Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

SONNTAG, 17. JULI 2016, 11:00 VEGE

Backofenfest Schlußdorf

⚡ 70 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 8 Std.

Auf dem Museumsgelände der Torfschiffswerft in Schlußdorf bei Worswede findet das Backofenfest statt. Unter den alten Eichen wird der Butterkuchen aus dem Steinbackofen verzehrt. Eine Besichtigung des Museum ist möglich. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 € **Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

MONTAG, 18. JULI 2016, 10:00 HB

Hastedter Montagstour

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen. **Start:** Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28205 Bremen **Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 19. JULI 2016, 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 zum Schluss. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR
MITTWOCH, 20. JULI 2016, 10:00 VEGE

Tiergarten Ludwigslust

⚡ 45 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

in gemütlichem Tempo geht es über Brundorf zum Tiergarten Ludwigslust. Dort besteht die Möglichkeit zur kostenpflichtigen Besichtigung, aber auch zur Kaffeeeinkehr. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 € **Kontakt:** Klaus Rößen, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 20. JULI 2016, 18:00 OHZ

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. **Start:** Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal **Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 20. JULI 2016, 18:00 VEGE

Rund um Bremen Nord

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 20. JULI 2016, 18:30 HB

Feierabendtour Schwachhausen

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr. **Start:** Kulenkampffallee 176/Riensberg-Apotheke **Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 21. JULI 2016, 16:00 VEGE

Vegesacker Schnecken-tour

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen **Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 21. JULI 2016, 18:00 BRHV

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung. **Start:** Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv. **Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven



Bett+Bike

Hier sind Sie willkommen – auch für eine Nacht. Ihr Rad ist sicher abgestellt, Ihre Kleidung trocknet im Schlaf. Ein vitales Frühstück bringt Sie morgens in Schwung.

www.bettundbike.de

Finden Sie bequem Ihre Unterkunft mit der neuen, kostenlosen App „Bett+Bike“ für iOS und Android, mit komfortablen Suchmöglichkeiten, Kartenanzeige, Routing zum Gastbetrieb und Favoritenliste. In Deutschland, Österreich, Dänemark und Luxemburg.





Foto: Gerhard Hövermann

Hübsch & High Tech friedlich vereint

FREITAG, 22. JULI 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 24. JULI 2016, 7:30 (ACH)

U-Bootbunker „Valentin“

N 80 km 14-16 km/h 1 Tage

Mit der Bahn nach Vegesack. Ab dort mit dem Fahrrad entlang der Weser nach Farge. Hier ist die Besichtigung des U-Bootbunkers „Valentin“ vorgesehen. (Personalausweis erforderlich). Zurück geht es an Lesum und Wümm.

Reiseleistungen: Tourenleitung, Bahnfahrt und Besichtigung des U-Bootbunkers**Anmelden bis:** 01.07.2016**Start:** Rathaus, 28832 Achim**TN-Gebühr:** 20 €, ADFC-Mitgl.: 15 €**Kontakt:** Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim

SONNTAG, 24. JULI 2016, 8:00 (HB)

DONNE VELOCE GIORNO

- PASS-SCHNUPPERTOUR

N 80 km 20-22 km/h 12 Std.

Tagestour NUR für Frauen. Vor 10 Jahren war das die erste donne-veloce-tour überhaupt und in 2016 mit neuer Streckenführung: Wie fährt sich ein Alpenpass und kann frau das schaffen? Yes we can and it's easy! Infos über donne-veloce-mailverteiler.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 3 €**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 24. JULI 2016, 8:15:00 (VEGE)

Nordseetour

N 90 km 18-20 km/h 10 bis 11 Std.

Diese Tour führt uns entlang der Nordseeküste. Von Nordenham bis nach Eckwarderhörne und zurück. Zusätzlich fallen Fahr- und Bahnkosten an.

Anmelden bis: 17.07.2016**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 24. JULI 2016, 10:00 (HB)

In das Bremer Umland

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 22.07.2016**Start:** Startort wird bei Anmeldung benannt.**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

MONTAG, 25. JULI 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

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

DIENSTAG, 26. JULI 2016, 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 zum Schluss.

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

DONNERSTAG, 28. JULI 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

N 25 bis 35 km 14-16 km/h 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

DONNERSTAG, 28. JULI 2016, 18:30 (HB)

Borgfelder Feierabendtour

N 20 bis 35 km 14-16 km/h 2 bis 3 Std.

Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

FREITAG, 29. JULI 2016, 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, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 30. JULI 2016, 10:00 (HB)

1 x Bremen und umzu

N 50 bis 70 km 16-18 km/h 5 bis 7 Std.

Das Wetter entscheidet über Strecke, Ziel und Einkehr. Getränke und Proviant mitnehmen.

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

SAMSTAG, 30. JULI 2016, 14:00 (BRHV)

Radtour zur Luneplate

N 30 km 10-12 km/h 4 bis 5 Std.

Auf Deichwegen und durch Weidegebiete zum Aussichtsturm auf der Luneplate. Von hier aus ist die Weitsicht über die neu entstandenen Naturschutzgebiete zum Ausgleich für Gewerbeflächen gegeben. Keine Einkehr - Proviant mitbringen.

Start: Gewerbegebiet Bohmsiel, Parkplatz Engelbrecht, 27572 Bremerhaven**TN-Gebühr:** 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Mark Ella/Christian Peters, ADFC BRHV

SONNTAG, 31. JULI 2016, 9:00 (ACH)

Bremen und „Umzu“

N 99 km 14-16 km/h 1 Tage

Auf ruhigen Wegen geht es auf dem Weserdeich bis Lemwerder.

Dort ist eine Mittagseinkehr vorgesehen. Im Anschluss überqueren wir die Weser und fahren entlang der Lesum, Hamme und Wümm zurück nach Achim.

Anmelden bis: 15.07.2016**Start:** Rathaus, 28832 Achim**TN-Gebühr:** 9 €, ADFC-Mitgl.: 4 €**Kontakt:** Peter Tonnemacher, ADFC Achim

DIENSTAG, 2. AUGUST 2016, 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 zum Schluss.

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

DIENSTAG, 2. AUGUST 2016, 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/Torfkanalbrücke,

28215 Bremen

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 2. AUGUST 2016, 18:30 (OHZ)

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.

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

Foto: Wolfgang Conrad

Gut geführt geradeaus.



Foto: Klaus Plump

So schön geht die Sonne im Blockland auf

DIENSTAG, 2. AUGUST 2016, 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. **Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck **Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR **MITTWOCH, 3. AUGUST 2016, 9:00** **VEGE****Kombinierte Tour Schiff und Rad**

⚡ 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: 27.07.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 23 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 20 €
Kontakt: Rüdiger Frese, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 3. AUGUST 2016, 18:00 **VEGE****Rund um Bremen Nord**

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 3. AUGUST 2016, 18:00 **HB****MUT-TOUR um den Werdersee**

⚡ 12 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de

Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen
Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

RADURLAUB VOR DER HAUSTÜR **DONNERSTAG, 4. AUGUST 2016, 10:00** **HB****Hofcafé Haberloh**

⚡ 90 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 8 bis 10 Std.

Im Hofcafé Haberloh ist donnerstags immer Tor-entag!

Anmelden bis: 28.07.2016

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, HB-Neustadt
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 4. AUGUST 2016, 16:00 **VEGE****Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten u. Einkehr. **Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 4. AUGUST 2016, 18:00 **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung. **Start:** Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 5. AUGUST 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 6. AUGUST 2016, 10:00 **HB****LandPark Lauenbrück**

⚡ 60 bis 75 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tag

Verschiedene einheimische Nutztierassen sowie eine dazu passende Parklandschaft bieten sich als lohnendes Radtourenziel an. Über verkehrsarme Wege führt die Tour zum LandPark im Landkreis Rotenberg/Wümme. Kaffeeeinkehr ist im LandHof vorgesehen.

Anmelden bis: 01.08.2016

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

SONNTAG, 7. AUGUST 2016, 10:00 **HB****In das Bremer Umland**

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 05.08.2016

Start: Startort wird bei Anmeldung benannt.
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 7. AUGUST 2016, 11:30 **VEGE****Die Pellkatour**

⚡ 65 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 Std.

Auf zum Kartoffelhus. Mit dem Rad durch die Marsch bis nach Wulsbüttel und zurück.

Anmelden bis: 31.07.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

MONTAG, 8. AUGUST 2016, 10:00 **HB****Vahrer Montagstour**

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 8. AUGUST 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.

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

DIENSTAG, 9. AUGUST 2016, 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 zum Schluss.

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

MITTWOCH, 10. AUGUST 2016, 18:00 **HB****Feierabendtour Walle**

⚡ 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: Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot "Wilhelm Hübotter", HB-Walle
Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR**MITTWOCH, 10. AUGUST 2016, 18:00** **HB****Neubürger-Tour 10 Bremen Mitte**

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

adfc
Bremen

TUT GUTES
fürs Rad

Der ADFC Bremen ist gemeinnützig.
Spendenkonto:
IBAN: DE13 2905 0101 0001 0488 59
BIC: SBREDE22XXX
Sparkasse Bremen
Spenden sind steuerlich absetzbar.



Foto: Bernd Schumann

Ganz locker - bei Schnee wird gewandert

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 07.08.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine,

ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

DONNERSTAG, 11. AUGUST 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

DONNERSTAG, 11. AUGUST 2016, 18:30 (HB)

Borgfelder Feierabendtour

⌚ 20 bis 35 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 2 bis 3 Std.

Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

FREITAG, 12. AUGUST 2016, 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 13. AUGUST 2016, 10:00 (OHZ)

Tarmstedter Moorlehrpfad

⌚ 50 bis 60 km 🚴 16-18 km/h ⌚ 8 Std.

Die Tour führt von Lilienthal über Fischerhude, Tüschendorf bis zum Moorlehrpfad, am Rathaus Tarmstedt vorbei bis zum Melkhus. Dann über Wilstedt, Wilstedter Moor, Schmalenbeck bis Rautendorf und zurück nach Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 13. AUGUST 2016, 14:00 (HB)

Neubürger-Tour 11 Bremen-Süd

⌚ 20 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Den Bremer Süden jenseits der Touristenpfade

erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 10.08.2016

Start: Hallenbad Süd, Neustadtswall 81, 28199 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine,

ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 13. AUGUST 2016, 14:30 (ACH)

ADFC – Neubürgerradtour Achim

⌚ 20 km 🚴 12-14 km/h ⌚ 3 Std.

Der ADFC bietet allen Neubürgern Achims eine Fahrradtour an. Er möchte Spaß am Radfahren vermitteln, zeigt Wege durch die Stadt, zur Arbeit und ins Grüne.

Start: Rathaus, 28832 Achim

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

SONNTAG, 14. AUGUST 2016, 9:00 (BRHV)

Radtour nach Neubachenbruch

⌚ 90 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 9 bis 10 Std.

Radtour durch das "Lange Moor" bei Neubachenbruch für Radler mit Durchhaltevermögen und Kondition für 90 km. Für die Verschnaufpausen unterwegs ist Packtaschenverpflegung mitzunehmen. Zur Kaffeezeit besteht Einkehrmöglichkeit.

Start: Eingang Bürgerpark Bismarckstraße, 27570 Bremerhaven

TN-Gebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SONNTAG, 14. AUGUST 2016, 10:00 (ACH)

Ins Hachelal zum Hoffest

⌚ 70 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 1 Tage

Die Tour geht nach Heiligenfelde. Dort findet ein Hoffest statt: „20 Jahre Sommer auf dem Eschenhof“. Geboten werden Livemusik, evtl. Tanz und ein Flohmarkt.

Anmelden bis: 11.08.2016

Start: Rathaus, 28832 Achim

TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

DIENSTAG, 16. AUGUST 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

NEUBÜRGERTOUR

MONTAG, 16. AUGUST 2016, 18:00 (HB)

Neubürger-Tour 12 Bremen Viertel

⌚ 20 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Die Östliche Vorstadt jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 13.08.2016

Start: Präs.-Kennedy-Platz, "Raupe", 28203 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine,

ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

MITTWOCH, 17. AUGUST 2016, 18:00 (OHZ)

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 17. AUGUST 2016, 18:00 (VEGE)

Rund um Bremen Nord

⌚ 35 bis 40 km 🚴 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt erkunden wir Bremen-Nord & umzu, auch mal auf anderer Weserseite. Evtl. Fährk.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 17. AUGUST 2016, 18:30 (HB)

Feierabendtour Schwachhausen

⌚ 25 bis 40 km 🚴 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

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

Start: Kulenkampffallee 176/Rienseberg-Apotheke

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 18. AUGUST 2016, 16:00 (VEGE)

Vegesacker Schnecken-tour

⌚ 20 km 🚴 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 18. AUGUST 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

adfc
Bremen

LIKE US ON
facebook

www.facebook.com/ADFCBremen

FREITAG, 19. AUGUST 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 19. AUGUST 2016, 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.

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

SAMSTAG, 20. AUGUST 2016, 9:00 **VEGE****Varel am Jadebusen**65 km  14-16 km/h  10 Std.

Auf verkehrsberuhigten Wege führt die Tour in die größte Stadt Frieslands, nach Varel. Diese schöne Stadt liegt zwischen ausgedehnten Laub- und Nadelwäldern und dem Jadebusen. Die Rückreise erfolgt mit der Bahn.

Anmelden bis: 23.07.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 29 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 26 €
Kontakt: Klaus Rößen, ADFC Bremen-Nord



Zum Garten – auf dem Holzweg?

Foto: Gerhard Hövermann

SONNTAG, 21. AUGUST 2016, 10:00 **HB****Gartenbesichtigung in Osterholz**75 bis 85 km  16-18 km/h  7 bis 9 Std.

Durchs Teufelsmoor an der Hamme entlang nach Osterholz-Scharmbeck. Hier gibt es einen sehr schönen, mit viel Hingabe gestalteten Garten, den wir uns bei einer Führung erklären lassen wollen. Nach Kaffee und Kuchen über Ritterhude zurück.

Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

SONNTAG, 21. AUGUST 2016, 11:00 **HB****donne veloce 07**50 bis 70 km  20-22 km/h  5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 22. AUGUST 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.

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

DIENSTAG, 23. AUGUST 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 25. AUGUST 2016, 18:00 **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

FREITAG, 26. AUGUST 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 27. AUGUST 2016, 6:30 **HB****An die Alster! II**50 km  bis 10 km/h  14 Std.

Mit dem Zug geht's nach Hamburg und nach Ulzburg. Dort startet die Tour zur Alsterquelle, eindrucksvoll durch Felder und Wälder, über Brücken und durch Parklandschaften bis in Hamburgs Zentrum. Unterwegs Picknick und Einkehr. Mit der Bahn zurück nach Bremen. Zusätzlich fallen anteilige Zugfahrtkosten an.

Anmelden bis: 18.08.2016
Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 27. AUGUST 2016, 10:00 **HB****1 x Bremen und umzu**50 bis 70 km  16-18 km/h  5 bis 7 Std.

Das Wetter entscheidet über Strecke, Ziel und Einkehr. Getränke und Proviant mitnehmen.

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

SONNTAG, 28. AUGUST 2016, 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. Selbstverpflegung. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintritte, Kaffee-Einkehr.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

MONTAG, 29. AUGUST 2016, 10:00 **HB****Hastedter Montagstour**20 bis 40 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

DIENSTAG, 30. AUGUST 2016, 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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

NEUBÜRGERTOUR**MITTWOCH, 31. AUGUST 2016, 18:00** **HB****Neubürger-Tour 13 Bremen Mitte**20 km  14-16 km/h  2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 28.08.2016
Start: ADFC Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen



Wo ein Ende ist, ist auch ein Anfang

Foto: Gerhard Hövermann

MITTWOCH, 31. AUGUST 2016, 18:00 **VEGE****Rund um Bremen Nord**35 bis 40 km  16-18 km/h  3 Std.

Entspannt erkunden wir Bremen-Nord & umzu, auch mal auf anderer Weserseite. Evtl. Fahrtkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 1. SEPT. 2016, 16:00 **VEGE****Vegesacker Schnecken-tour**20 km  12-14 km/h  2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten u. Einkehr.

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

ADFC Radstation

adfc
Bremen

ADFC
Fest

Bahnhofsplatz 14a
Samstag, 3. Sept. 2016
10 - 14 Uhr

DONNERSTAG, 1. SEPT. 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 2. SEPTEMBER 2016, 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 3. SEPTEMBER 2016, 10:00 (HB)

Bremen Kuhgraben Dammsiel - ESKORTE MUT-TOUR TEAM 1

⚡ 29 km 🚴 12-14 km/h ⌚ 3 Std.

Begleitet die MUT-TOUR 2016 auf ihrer letzten Etappe vom Dammsiel zum Bremer Marktplatz. Der ADFC Bremen freut sich über jede Seele, egal ob krank oder gesund, die mitradelt!

Start: Marktplatz Bremen, 28195 Bremen

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SAMSTAG, 3. SEPTEMBER 2016, 10:00 (HB)

Bremen - Ochtmum - Delmenhorst - ESKORTE MUT-TOUR TEAM 2

⚡ 30 km 🚴 12-14 km/h ⌚ 3 Std.

Begleitet die MUT-TOUR 2016 auf ihrer letzten Etappe von Delmenhorst zum Info-Event (zum Thema Seelische Gesundheit) auf dem Bremer Marktplatz. Der ADFC Bremen freut sich über alle, die mitradeln. bremen.mut-tour.de

Start: Marktplatz Bremen, 28195 Bremen

Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

SONNTAG, 4. SEPTEMBER 2016, 11:00 (HB)

donne veloce 08

⚡ 50 bis 70 km 🚴 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 5. SEPTEMBER 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 6. SEPTEMBER 2016, 17:00 (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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 6. SEPTEMBER 2016, 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, Bremen

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DIENSTAG, 6. SEPTEMBER 2016, 18:30 (OHZ)

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DIENSTAG, 6. SEPTEMBER 2016, 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.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 7. SEPTEMBER 2016, 18:00 (HB)

MUT-TOUR um den Werdersee

⚡ 12 km 🚴 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de

Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen

Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 8. SEPT. 2016, 18:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚴 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz,

27576 Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 9. SEPTEMBER 2016, 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

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Entdecken Sie Deutschland per Rad

Das Radreiseland Deutschland in seiner Vielfalt erleben

84 Seiten voller Routeninfos und Reisetipps

adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club
www.adfc.de

Kostenlos im ADFC-Infoladen
und in vielen Fahrradläden
Jetzt auch als E-Paper!

Direkt bestellen:

01805 00 34 79*

www.adfc.de/dpr-bestellen

(5 € Versandkostenpauschale, inkl. MwSt., Überweisungsträger liegt Lieferung bei)

* 14 ct / Min. aus dem deutschen Festnetz, mobil max. 42 ct / Min.



Foto: Hans Steffens

ADFC HochstraßenTour 2015 – u.a. über die A 270 in Bremen-Nord. Termin 2016 noch offen, evtl. 18.9.??

SAMSTAG, 10. SEPT. 2016, 7:20 **VEGE**

Auf dem Kamm des Wiehengebirges

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 11 Std.

Morgens geht es mit der Bahn nach Bohmte. Von dort aus, auf dem Kamm des Wiehengebirges, nach Bückeburg. Besucht wird das Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Es werden etwa 1.000 Höhenmeter gefahren. An-/Abreise mit der Bahn. Zusätzlich fallen Bahnkosten an.

Anmelden bis: 05.09.2016

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Helmut Magers, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 11. SEPTEMBER 2016, 9:00 **HB**

Tag des offenen Denkmals

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1 Tag

Möglichkeit der Teilnahme an einer kostenlosen Führung im Küchengarten des Oldenburgischen Schlosses - diese kombinierte Bahn und Radtour findet zum diesjährigen Tag des offenen Denkmals statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anmelden bis: 08.09.2016

Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

DIENSTAG, 13. SEPTEMBER 2016, 17:00 **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 zum Schluss.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 14. SEPT. 2016, 18:00 **VEGE**

Rund um Bremen Nord

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 3 Std.

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

MITTWOCH, 14. SEPTEMBER 2016, 18:00 **HB**

Feierabendtour Walle

⚡ 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: Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot "Wilhelm Hübotter", HB-Walle

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 15. SEPT. 2016, 16:00 **VEGE**

Vegesacker Schnecken-tour

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Bösch, ADFC Bremen-Nord

DONNERSTAG, 15. SEPT. 2016, 18:00 **BRHV**

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 16. SEPTEMBER 2016, 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, Bremen

Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

FREITAG, 16. SEPTEMBER 2016, 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.

Start: Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016, 7:00 **HB**

Von Ahrensburg nach Hamburg – IMMER AN DER WANDESE LANG

⚡ 50 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 10 Std.

Mit dem Zug nach Hamburg und nach Ahrensburg. Vom berühmten Schloss Ahrensburg aus dänischer Zeit geht es auf schöner Route entlang der Wandse durch Felder und Wälder, Natur pur, bis zum Alsterpavillon. Rückfahrt per Bahn.

Anmelden bis: 17.09.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016, 8:30 **VEGE**

Zum "Hospiz Löwenherz"

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 9 Std.

Das Kinderhospiz Löwenherz in Syke feiert Geburtstag mit einem "Tag der offenen Tür". Aus diesem Anlass radeln wir, wie in den Jahren zuvor, dorthin. Die "Teilnahmegebühr" wird vor Ort als Spende übergeben.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016, 10:00

SAMSTAG, 17. SEPT. 2016, CA. 10:30 **HB**

Intschede, Browiede (2)

⚡ 75 bis 80 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 8 bis 9 Std.

Durch die Vahr zum Bultensee, über den Schiffgrabendamm, Sagehorn, Bockhorst, Lindheim, Ueserdicken, Daverden nach Intschede, Mittags-einkehr. Zurück über Morsum, den Baumpark Erbhof in Thedinghausen nach Bremen. Kaffee in Kirchweyhe. Proviant und Getränke mitnehmen.

1. Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, HB

2. Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016, 14:00 **HB**

Neubürger-Tour 14 Bremen Mitte

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.

Anmelden bis: 14.09.2016

Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €

Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

SONNTAG, 18. SEPTEMBER 2016, 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. Selbstverpflegung. Evtl. Kosten für Bahnfahrten, Eintritte, Kaffee-Einkehr.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB

TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

SONNTAG, 18. SEPTEMBER 2016, 11:00 **HB**

donne veloce 09

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.
Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 19. SEPTEMBER 2016, 10:00 **HB**
Vahrer Montagstour

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.
Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

MONTAG, 19. SEPTEMBER 2016, 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 und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

DIENSTAG, 20. SEPT. 2016, 17:00 **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. Ein-

kehr zum Schluss.

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

MITTWOCH, 21. SEPTEMBER 2016, 18:00 **OHZ**

Lilienthaler Feierabendtour

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

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen.
Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

MITTWOCH, 21. SEPTEMBER 2016, 18:30 **HB**

Feierabendtour Schwachhausen

⚡ 25 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2,5 bis 4 Std.

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch Einkehr.
Start: Kulenkampffallee 176/Riensenberg-Apotheke, 28211 Bremen
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

DONNERSTAG, 22. SEPT. 2016, 18:00 **BRHV**

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

FREITAG, 23. SEPTEMBER 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2016, 11:15 **BRHV**

Auf zum "Roonkarker Mart"

⚡ 40 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Per Weserfähre nach Blexen, weiter durch Deich- und Weidegebiete nach Rodenkirchen zum Jahrmarktsumzug mit fantasievoll gestalteten Wagen aus dem Stadland. Auf dem Jahrmarkt bieten sich vielfältige Möglichkeiten zur Einkehr/Verpflegung. Es entstehen Kosten für Fährfahrten.
Start: Anleger Weserfähre, 27570 Bremerhaven
TN-Gebühr: 2 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: Bernd Schumann, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2016, 14:00 **HB**

Auf Kunst-Route in Bremen-Nord

⚡ 20 bis 25 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Radfahren und Kunst erfahren. Eine Tour zu ausgewählten Ateliers im Bremer Norden. Neben Malerei, Collagen und Fotografien, gibt es Glas- und Metallkunst sowie Bildhauerei und Skulpturen zu bestaunen. Cafébesuch ist eingeplant.
Anmelden bis: 22.09.2016
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen



Foto: Klaus-Peter Land

Die Bremer Krebsgesellschaft lädt am Sonntag, dem 25. September 2016 ein zum 16. Solidaritätslauf "AUF ZUR VENUS" – Start am Marcusbrunnen im Bürgerpark. Für jeden gelaufenen oder per Rad gefahrenen Kilometer wird von Sponsoren Geld gespendet für die Bewegungs- und Sportangebote für krebsbetroffene Menschen in Bremen und Bremerhaven. Der ADFC unterstützt die Aktion seit vielen Jahren mit dem Angebot verschiedener Touren.

SONNTAG, 25. SEPT. 2016, 8:15 **VEGE**

Zum Lauf AUF ZUR VENUS

⚡ 50 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

Von Vegesack zum Bremer Bürgerpark und zurück

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

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 10:00 **HB**

Zum Lauf AUF ZUR VENUS

⚡ 40 bis 50 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 4 bis 5 Std.

Diese Strecke geht ab Walle zum Bürgerpark und danach durch die Waller Gärten und zurück zur Tombola im Park.

Start: Bahnhof Walle, Osterfeuerberger Ring, 28217 Bremen
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 10:30 **HB**

donne veloce "Lauf zur Venus"

⚡ 30 bis 80 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 3 bis 9 Std.

Auch 2016 sind die "donne veloce" wieder zu Gast beim "Lauf zur Venus". Genaue Infos über den Mail-Verteiler.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 10:45 **HB**

**AUF ZUR VENUS
 ...und durch das Blockland**

⚡ 30 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 2 bis 2,5 Std.

Auf dem Weg zur VENUS geht es via Bürgerpark durchs Blockland und zurück zum Bürgerpark.

Start: Marcusbrunnen im Bürgerpark, Bremen
Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 11:15 **HB**

**AUF ZUR VENUS
 ...und in die Borgfelder Umgebung**

⚡ 25 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 1,5 Std.

Tour durch den Bürgerpark und in die Borgfelder Umgebung als Beitrag zum Lauf zur Venus.

Start: Marcusbrunnen im Bürgerpark, Bremen
Kontakt: Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

SONNTAG, 25. SEPT. 11:00 & 12:00 **HB**

Solidaritätstour AUF ZUR VENUS

⚡ 10 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 1 Std.

Fahren Sie mit dem Rad mit, beim Solidaritätslauf zugunsten krebsbetroffener Menschen. Die Strecke führt rund um den Bürgerpark..

Start: Marcusbrunnen im Bürgerpark, Bremen
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 9:30 **(VEGE)****Kürbisfest in Alt Ohlenstedt**

⚡ 70 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 7 bis 8 Std.

Auf ruhigen aber gut befahrbaren Wegen radeln wir zum Kürbisfest. Dort ist ein Aufenthalt von ca. 2 Stunden eingeplant.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2016, 11:00 **(HB)****Auf Kunst-Route in Bremen-Nord**

⚡ 35 bis 40 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 5 bis 6 Std.

Radfahren und Kunst erfahren. Eine Tour zu ausgewählten Ateliers im Bremer Norden. Neben Malerei, Collagen und Fotografien, gibt es Glas- und Metallkunst, sowie Bildhauerei und Skulpturen zu bestaunen. Cafébesuch ist eingeplant.

Anmelden bis: 23.09.2016
Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28217 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

DIENSTAG, 27. SEPTEMBER 2016, 17:00 **(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 zum Schluss.

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

DONNERSTAG, 29. SEPT. 2016, 10:00 **(ACH)****Rund um Achim**

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 7 Std.

Tour in die Umgebung von Achim. Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus, 28832 Achim
TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €
Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

DONNERSTAG, 29. SEPT. 2016, 16:00 **(VEGE)****Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der We-



Foto: Live Henrion

Wie schön es hier ist – zeig es mit Blumen!

ser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

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

DONNERSTAG, 29. SEPT. 2016, 18:00 **(BRHV)****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

FREITAG, 30. SEPTEMBER 2016, 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, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 1. OKTOBER 2016, 14:00 **(HB)****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

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

SONNTAG, 2. OKTOBER 2016, 10:00 **(VEGE)****Saisonabschluss-tour Bremen-Nord**

⚡ 60 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 8 Std.

Bei einer gemeinsamen Mittagseinkehr, bitte anmelden, unterhalten wir uns über die zurückliegenden Touren. Einzelheiten können ab September erfragt werden.

Anmelden bis: 25.09.2016
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

SONNTAG, 2. OKTOBER 2016, 10:45:00 **(OHZ)****Abschluss-tour 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, Osterholz-Scharmbeck
Kontakt: Klaus Plump, ADFC Osterholz

SONNTAG, 2. OKTOBER 2016, 11:00 **(HB)****donne veloce 10**

⚡ 50 bis 70 km 🚲 20-22 km/h ⌚ 5 Std.

DIE schnelle Tour NUR für Frauen. Variables Tempo! Vor Teilnahme die Tourenleiterin kontaktieren.

Start: Startort-Info per E-Mail-Verteiler
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

MONTAG, 3. OKTOBER 2016, 10:00 **(HB)****ApfelTagTour**

⚡ 60 bis 70 km 🚲 16-18 km/h ⌚ 6 bis 8 Std.

Natürlich ist am Apfeltag das Ziel eine Mosterei! Neben einer Ausstellung über die verschiedenen Apfelsorten und einem vielfältigen Rahmenprogramm, wird die Teilnahme an einer Führung durch die Mosterei möglich sein.

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

DIENSTAG, 4. OKTOBER 2016, 18:30 **(OHZ)****Lilienthaler Feierabendtour**

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

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal.

Start: Rathaus, Klosterstr. 16, 28865 Lilienthal
Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

DONNERSTAG, 6. OKTOBER 2016, 10:00 **(ACH)****Rund um Achim**

⚡ 70 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 7 Std.

Tour in die Umgebung von Achim. Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke mitnehmen. Bei Dauerregen fällt die Tour aus.

Start: Rathaus, 28832 Achim
TN-Gebühr: 5 €, ADFC-Mitgl.: 0 €
Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

FREITAG, 7. OKTOBER 2016, 17:00 **(HB)****MUT-TOUR um den Werdersee**

⚡ 12 km 🚲 12-14 km/h ⌚ 1 Std.

Menschen mit und ohne Depressionserfahrung radeln einmal im Monat eine Stunde zusammen. Es geht mehr ums Zusammen-Unterwegssein und sich Austauschen als um Kilometer. Interessierte, auch ohne eigene Depressionserfahrungen, sind in der MUT-TOUR Ortsgruppe herzlich willkommen. bremen.mut-tour.de

Start: Brücke Werdersee / Deichschart, Bremen
Kontakt: Sebastian Burger, ADFC Bremen

SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016, 13:00 **(VEGE)****Flotte Freizeit-tour Bremen-Nord**

⚡ 50 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 4 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch mal auf die andere Weserseite. Kaffeeeinkehr vorgesehen.

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

SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016, 14:00 **(BRHV)****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven he-

Fahrräder für Integration



**Für Flüchtlingsfahrräder
jetzt direkt spenden!**

betterplace.org 

rum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016, 14:00 (HB)

Neustädter Feierabendtour Winter

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.
Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016, 14:30 (ACH)

ADFC – Neubürgerradtour Achim

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 3 Std.

Der ADFC bietet allen Neubürgern Achims eine Fahrradtour an. Er möchte Spaß am Radfahren vermitteln, zeigt Wege durch die Stadt, zur Arbeit und ins Grüne.

Start: Rathaus, 28832 Achim
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

SONNTAG, 9. OKTOBER 2016, 9:15:00 (ACH)

Saisonausklangtour

⚡ 75 km 🚲 14-16 km/h 🕒 1 Tage

Zum Saisonende unternehmen wir eine gemütliche Tour durch die herbstliche Wümmelandschaft. Unterwegs werden wir einkehren und uns bei leckerer Suppe und frischem Butterkuchen über die zu Ende gehende unterhalten.

Reiseleistungen: Warme Erbsensuppe satt sowie Kaffee und Kuchen, ADFC-Tourenleitung,
Anmelden bis: 20.09.2016
Start: Rathaus, 28832 Achim
TN-Gebühr: 26 €, ADFC-Mitgl.: 21 €
Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Achim

MONTAG, 10. OKTOBER 2016, 11:00 (HB)

Hastedter Montagstour

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.
Start: Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, HB
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR

MITTWOCH, 12. OKTOBER 2016, 17:30 (HB)

Neubürger-Tour 15 Bremen Mitte

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 Std.

Die Bremer Mitte jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.
Anmelden bis: 09.10.2016
Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

DONNERSTAG, 13. OKT. 2016, 16:00 (VEGE)

Vegesacker Schnecken-tour

⚡ 20 km 🚲 12-14 km/h 🕒 2 Std.

In gemütlichem Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten u. Einkehr.

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

SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016, 10:00 (HB)

MOOR und HEIDE MMXVI

⚡ 70 bis 80 km 🚲 16-18 km/h 🕒 1 Tag

Radwanderung durch die wunderschöne leuchtende Herbstlandschaft. Vielleicht besteht auch die Möglichkeit, den einen oder anderen Kranich zu sehen. Bitte für unterwegs Proviant und ausreichende Getränke für die Pausen mitbringen.
Start: Borgfelder Landhs., Mehlandsdeichweg 1, HB
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

NEUBÜRGERTOUR

SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016, 14:00 (HB)

Neubürger-Tour 16 Bremen-Nord

⚡ 20 km 🚲 14-16 km/h 🕒 2 Std.

Bremen-Nord jenseits der Touristenpfade erfahren. Viele Infos nicht nur für Neu-Bremer.
Anmelden bis: 12.10.2016
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, Neubürger mit Gutscheine, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €
Kontakt: ADFC-Neubürgertouren-Team, Bremen

SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016, 14:00 (BRHV)

Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h 🕒 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.
Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016, 14:00 (HB)

Neustädter Feierabendtour Winter

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.
Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SONNTAG, 16. OKTOBER 2016, 10:00 (HB)

In das Bremer Umland

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.
Anmelden bis: 21.10.2016
Start: Startort wird bei Anmeldung benannt.
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

SONNTAG, 16. OKTOBER 2016, 11:00 (VEGE)

Huder Gartenerlebnisse

⚡ 65 km 🚲 18-20 km/h 🕒 8 Std.

Zum "Herbstglücken" in Hude erwarten uns unterschiedliche Themengärten mit ungewöhnlichen Stauden und Gehölzen. Die Privatgärten laden zu einem Besuch ein. Eine Kaffeeinkehr ist vorgesehen. Zusätzlich fallen Fahrkosten an.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €



Sattel mit Salatbeilage?

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016, 7:30 (HB)

Große Fahrrad-Hafenrundfahrt IN BREMERHAVEN

⚡ 47 km 🚲 14-16 km/h 🕒 12 Std.

Mit dem Zug nach Bremerhaven. Abseits der Hauptstraßen geht es nach Weddewarden zum „CT 4“ mit seinen gewaltigen Containerbrücken. Weiter zur Kaiserschleuse, zum Columbusbahnhof und den „Havenwelten“, zur Luneplate und zum Fischereihafen. Unterwegs gibt es eine Brise Nordseeleuft um die Nase. Evtl. Einkehr im „Schaufenster Fischereihafen“. Unterwegs Picknick und Einkehr. Mit der Bahn zurück nach Bremen. Zusätzlich fallen anteilige Kosten für Zugfahrten und Einkehr an.

Anmelden bis: 18.10.2016
Start: ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen
TN-Gebühr: 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016, 13:00 (VEGE)

Flotte Freizeittour Bremen-Nord

⚡ 50 km 🚲 18-20 km/h 🕒 4 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch mal auf die andere Weserseite. Kaffeeinkehr vorgesehen.
Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord



ADFC-Mitradelzentrale

Gemeinsam auf Tour gehen

macht viel mehr Spaß als alleine. Unsere Online-Mitradelzentrale bringt Urlaubs- und Freizeiträder zusammen. Schnell und einfach Anzeigen aufgeben, kostenlos, ganz ohne Registrierung.



www.adfc.de/mitradelzentrale

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016, 14:00 **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SONNTAG, 23. OKTOBER 2016, 10:00** **HB****In das Bremer Umland**

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

Zu interessante Zielen oder Veranstaltungen im Bremer Umland.

Anmelden bis: 21.10.2016**Start:** Startort wird bei Anmeldung benannt.**TN-Gebühr:** 5 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen**SAMSTAG, 29. OKTOBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen
Kontakt: Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 29. OKTOBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**MONTAG, 31. OKTOBER 2016, 11:00** **HB****Vahrer Montagstour**

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

Der Wind bestimmt die Richtung. Zuerst gegen den Wind, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Essen und Getränke mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warenhs., HB**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen**SAMSTAG, 5. NOVEMBER 2016, 13:00** **VEGE****Flotte Freizeittour Bremen-Nord**

⚡ 50 km 🚲 18-20 km/h ⌚ 4 Std.

Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch mal auf die andere Weserseite. Kaffeeeinkehr vorgesehen.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen-Nord**SAMSTAG, 5. NOVEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 5. NOVEMBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 12. NOVEMBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 12. NOVEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 19. NOVEMBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 19. NOVEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**MONTAG, 21. NOVEMBER 2016, 11:00** **HB****Hastedter Montagstour**

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

Der Wind bestimmt die Richtung. Zuerst gegen den Wind, nach Picknick oder Einkehr mit Rückenwind zurück. Essen und Getränke mitnehmen.

Start: Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, HB**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen**SAMSTAG, 26. NOVEMBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 26. NOVEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 3. DEZEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**SAMSTAG, 3. DEZEMBER 2016, 14:00** **BRHV****Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25 bis 35 km 🚲 14-16 km/h ⌚ 3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, Brhv.**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**SAMSTAG, 10. DEZEMBER 2016, 14:00** **HB****Neustädter Feierabendtour Winter**

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

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen**BILDUNGSSPENDER**

Beim Shoppen kostenlos helfen



So geht's: Ohne Registrierung bei über 1.600 Partner-Shops online einkaufen. Der Einkauf wird um keinen Cent teurer und der ADFC Bremen erhält automatisch eine Spende.


bildungsspender.de/adfc-bremen

MONTAG, 12. DEZEMBER 2016, 11:00 (HB)

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

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und Proviant mitnehmen.

Start: Berliner Freiheit 1E, Med.Warehns., 28327 Bremen**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

SAMSTAG, 17. DEZEMBER 2016, 14:00 (HB)

Neustädter Feierabendtour WinterN 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 24. DEZEMBER 2016, 14:00 (HB)

Neustädter Feierabendtour WinterN 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

SAMSTAG, 31. DEZEMBER 2016, 14:00 (HB)

Neustädter Feierabendtour WinterN 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

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

AB SAMSTAG, 7. JANUAR 2017, 14:00 BIS ENDE MÄRZ, JEDEN SAMSTAG (HB)

Neustädter Feierabendtour WinterN 15 bis 35 km  14-16 km/h  1 bis 4 Std.

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Einkehr.

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

AB SAMSTAG, 7. JANUAR 2017, 14:00 BIS ENDE MÄRZ, JEDEN SAMSTAG (BRHV)

Bremerhavener FeierabendtourN 25 bis 35 km  14-16 km/h  3 bis 4 Std.

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

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

SONNTAG, 8. JANUAR 2017, 8:00 (HB)

Flotte KohlwanderungN 15 bis 20 km  5-6 km/h  3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt. Auf der Wanderung kein Alkohol. Im Lokal Essen nach Karte.

Anmelden bis: 2. Januar 2017**Start:** Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen**TN-Gebühr:** 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Rainer Rehbein, ADFC Bremen

AB SONNTAG, 15. JANUAR 2017, 8:00 BIS ENDE MÄRZ, JEDEN SONNTAG (HB)

Flotte WinterwanderungN 15 bis 20 km  5-6 km/h  3 bis 4 Std.

Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte. Kaffeeeinkehr möglich. Evtl. Kosten für Bus / Bahn.

Start: Speiche, Fehrfeld 62, 28203 Bremen**TN-Gebühr:** 3 €, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Rainer Rehbein, ADFC Bremen

ADFC-Pannenhilfe

Schieben war gestern

Ab 2016 für
ADFC-Mitglieder
24-Stunden-Hotline:
[www.adfc.de/
pannenhilfe](http://www.adfc.de/pannenhilfe)

**Panne? Hilfe ist unterwegs!**

ADFC-Mitglieder erhalten im Pannen- oder Notfall schnell und unkompliziert Hilfe, damit Sie Ihre Fahrt zügig fortsetzen können. Die Service-Hotline ist 24 Stunden für Sie da!

Wie Sie ADFC-Mitglied werden können und welche Vorteile Sie dadurch genießen, erfahren Sie hier: www.adfc.de/vorteile

Allgemeine Geschäftsbedingungen

für Reisen, die der ADFC Bremen (im folgenden ADFC genannt) 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 Teilnehmern 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 Vertragsabschluss 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 geringere Kosten entstanden sind als die genannten Pauschalen, bleibt dem Teilnehmer unbenommen. Bei Umbuchungen berechnet der ADFC eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Der ADFC empfiehlt, mit der Buchung eine Reiserücktrittsversicherung 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 €. Übersteigt der dreifache Reisepreis diese Summe, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt (Haftungs-

tungshöchstsumme jeweils je Reisteteilnehmer 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 abzuwehren. 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 Reise-mängeln 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 2016

Viel Bewegung tut gut In den Alltag integrieren

Körper und Geist gehören zusammen. Das merkt man spätestens, wenn schlechte Laune aufs Gemüt drückt. Man fühlt sich schlapp und ohne Elan. Gute Laune hingegen sorgt für Frische und Schwung. Deshalb ist es wichtig, stets beides Gutes zu tun: dem Körper und dem Geist. Wer sich viel bewegt und außerdem tiefe Entspannung und gesundes Essen genießt, ist auf dem richtigen Weg.

Mindestens 10 Minuten am Stück

150 Minuten in der Woche: So lange sollte sich jeder Mensch moderat bewegen, um fit und gesund zu bleiben. „Als moderat gelten Intensitäten, bei denen die Herzfrequenz in dem Maße ansteigt, dass sich die Atmung etwas beschleunigt und man leicht ins Schwitzen kommt“, sagt Dr. Stefanie Liedtke, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Damit ist allerdings nicht der kurze Sprint zum Bahnsteig gemeint. In die Wertung kommen nur jene Aktivitäten, die man mindestens zehn Minuten am Stück ausgeführt hat.

Fitness im Alltag

In vielen Fällen reicht es schon, für den Weg in die Stadt oder zur Arbeit nicht das Auto zu nutzen, sondern aufs Rad umzusteigen. Vielleicht ist es ein Ansporn, ab Mai an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC teilzunehmen. Auch ein Spaziergang mit etwas erhöhtem Tempo, der Frühjahrsputz sowie Gartenarbeit bringen den Kreislauf in Wallung. Der Weg zum Einkaufen wird zur Fitnessstrecke, wenn er etwas schneller zurückgelegt wird als üblich. Und wer im Bürokomplex den Aufzug links liegen lässt, entdeckt, dass die Stufen im Treppenhaus als hervorragender Stepper-Ersatz erhalten können.

Langsam anfangen

Wer's sportlicher mag, joggt eine Runde durch den Park oder zieht im Schwimmbad seine Bahnen. Oder marschiert mit

der Familie beim Geocaching einige Stunden durch die Gegend. Wichtig ist, sich Bewegungsarten auszusuchen, die Spaß machen. Und vor allem, die Latte am Anfang nicht zu hochzulegen. Besser ist es, klein anzufangen und sich dann langsam zu steigern. So bleibt man erfahrungsgemäß leichter dran. Ziel ist es schließlich, sich wohlfühlen. Und dafür sind „müssen“ und „sollen“ schlechte Vokabeln.

Loslassen

Schwieriger ist es oftmals, wirklich zu wollen und loszulassen – dem Geist etwas Gutes zu tun. Dr. Dieter Bonitz, Psychologe im AOK-Bundesverband, ist überzeugt, dass es den meisten schwerfällt, richtig zu entspannen. Sich so fallen zu lassen, dass sie beim Entspannen nicht schon wieder daran denken, was sie eigentlich erledigen müssten. „Wir nehmen uns in der Regel zu wenig Zeit dafür“, sagt Bonitz.

Wohlfühlen

Dabei gelte hier ebenso wie bei der Bewegung: Es muss nicht immer gleich das Große sein, ein teures Wellnesswochenende etwa. „Schon kleine Dinge oder Augenblicke können ausreichen.“ Der eine mag es, sich eine Tasse Tee aufzubrühen und dabei Zeitung zu lesen. Der andere badet oder steckt die Nase in den Wind. Auch Gartenarbeit kann für den einen übelste Plackerei, für den anderen hingegen schönste Entspannung sein. Wichtig sei, so Bonitz, diese Wohlfühl-einheiten zu einem Ritual zu entwickeln.

Selbst herausfinden

Mit ihrem Programm „Stress im Griff“ bietet die AOK die Möglichkeit, selbst herauszufinden, was Druck verursacht und wie man weniger gestresst durch den Alltag gehen kann.

Weitere Informationen:

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

Stefanie Waterkamp

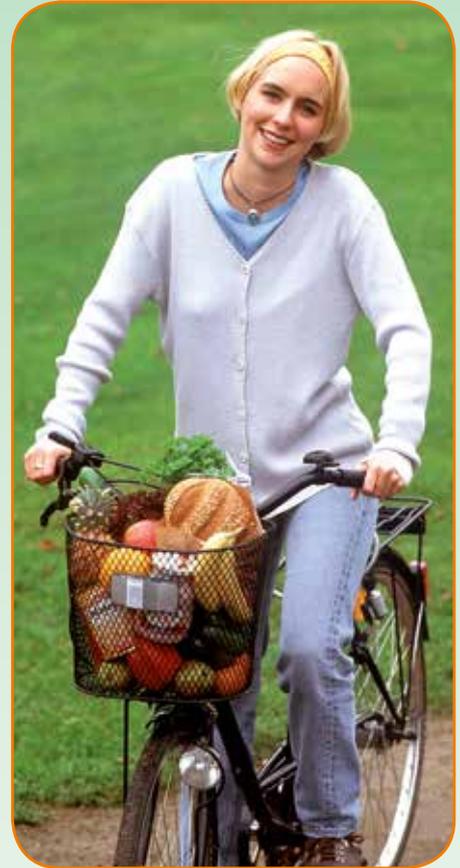


Foto: AOK

Mit dem Rad zur Arbeit, zum Einkauf, ins Grüne...

Vorteil für AOK-Versicherte bei ADFC-Radtouren

Der ADFC Landesverband Bremen und die AOK Bremen/Bremerhaven sind Partner. Das bedeutet, dass AOK-Versicherte 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
- ▶ Fahrrad-Codierungen zum ADFC-Mitglieder-Tarif.

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

kpl



adfc
Bremen

Fahrradschule
adfc
Bremen

Kurse
Projekttag
Aktionen

Selbstbestimmt mobil

Radfahren • Radtouren • Fahrradtechnik
für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
– lernen mit dem ADFC

ADFC Bremen
Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen
(0421) 51 77 88 2-62
fahrradschule@adfc-bremen.de

www.adfc-bremen.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.



3:10 © vierplus.de

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

ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

Fahrradcodierung

BREMEN. 1. und 3. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis und Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten für Gravur: 15 €, Klebecodierung 8 €, ADFC-Mitglieder und AOK Versicherte zahlen 6 € bzw. 3 €. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

OLDENBURG. 4. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis und Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten: 15 €, alle Räder einer Familie 25 €. 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

BREMEN. Von April bis Oktober: 1. Samstag im Monat, 9–13 Uhr, Personalausweis erforderlich. 2 € Gebühr pro Rad.

Radfahrer-Sprechstunde

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

ADFC-Neuentreff

BREMEN. Alles über den ADFC und was Radfahrer/innen sonst noch bewegt. Eingeladen sind Neumitglieder und Interessierte. ADFC-Treff „Jan-Tebbe“ in der Radstation. Termine auf Anfrage, der ADFC-Website oder in der Tagespresse.

Ebenfalls empfehlenswert für Neumitglieder:

ADFC-Touren für Neubürger.

www.radtouren-bremen.de

Die Bremer Termine finden statt beim ADFC Bremen in der Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen
Tel. (0421) 51 77 88 2-0
www.adfc-bremen.de
info@adfc-bremen.de



Der Begleitschutz zum guten Rad:
Der ADFC Fahrrad-Pass

ADFC-Stammtische & -Treffen

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

BREMEN-VEGESACK

1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, Kontakt: Jürgen Bösche
Tel. (0421) 67 19 14
www.adfc-bremen.de

BREMERHAVEN

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

ADFC-Monatstreff

ORTSGRUPPE ACHIM

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.

ADFC-Aktiventreffen

OSTERHOLZ-SCHARMBECK

Am letzten Montag im Monat (außer Februar, Juli, Oktober Dezember 2016) 20 Uhr, im Rumpelstilzchen, Bahnhofstraße 33, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Kontakt: Heike Schulz, Tel. (04791) 82142 heike.schulz@adfc-osterholz.de.

ADFC-AK's, Treffen & Touren

ADFC-Arbeitskreise, offene Treffen von Kreisverbands-, Stadtteil- und Ortsgruppen, Termine sind über die Kontaktadressen (s. folgende Seiten) oder die Web-Seiten zu erfahren.

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

Zum Mitmachen: ADFC-Arbeitskreise in Bremen

Engagement, Service, Kontakte

Die häufigste – nicht die einzige – Form sich im ADFC zu engagieren ist der Arbeitskreis, kurz AK. Die Aktiven beschäftigen sich hier mit den Themen, bilden sich weiter und feiern Erfolge. Sie tagen meistens einmal monatlich im ADFC-Treff, Jan Tebbe' (Radstation, Eingang Beim Handelsmuseum). Wer mitarbeiten möchte, wende sich gerne an die angegebenen Ansprechpartner/-innen oder die Leitungsteams. *brb*

AK Verkehr

Die Lobbyarbeiter/innen. Sie wollen Bremen für Rad fahrende Menschen attraktiver machen. Sie nehmen Stellung zu Plänen und Baumaßnahmen, versuchen günstige Ampelschaltungen durchzusetzen und mehr. Sie pflegen Kontakte mit Verbänden, Parteien, Behörden, Beiräten, der Polizei und vielen engagierten Bürger/innen. Treffen: Am ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr. Kontakt: verkehr@adfc-bremen.de

AK Radtouren

Die Touren-Guides. Sie planen und leiten Radtouren, werten sie aus und verbessern sie. Außerdem bilden sie sich in verkehrs- und versicherungs- sowie technischen Fragen fort. Treffen: An jedem letzten Donnerstag im Monat (Feiertage ausgenommen) um 19 Uhr. Kontakt: akr-1t@adfc-bremen.de.

AK Kinder

Die Nachwuchsförderer. Sie wollen, dass Kinder und Familien Spaß am Radfahren haben. Sie organisieren Familienrallyes und Abenteuer-Radtouren. Außerdem informieren und beraten sie Eltern und Lehrer/innen zur Mobilität mit Kind und Rad. Treffen: Jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr. Kontakt: wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

ADFC-Infoteam in der Radstation

Die Ratgeber. Sie sind der Erstkontakt für viele Menschen, die sich an den ADFC wenden. Sie sorgen dafür, dass Ratsuchende bekommen, was sie brauchen: den Insidertipp für die Tour, die passende Karte für den Urlaub, die richtige Ansprechpartnerin. Kontakt: antje.hoffmann@adfc-bremen.de



Foto: ADFC Bremen

Manchmal treffen sich sogar zwei Arbeitskreise:
Der AK Verkehr und der AK Radtouren gemeinsam im Sommer im Garten

Team Mitgliederwerbung

Die Werber. Unter dem Motto „Viele bewirken viel“ wollen sie den ADFC als Lobby der Radfahrerinnen und Radfahrer stärken. So kann der ADFC gegenüber Politik und Öffentlichkeit mit mehr Gewicht auftreten. Sie sind vor allem auf ADFC-Veranstaltungen aktiv. Die Treffen finden je nach Bedarf statt. Kontakt: katrin.meyer@adfc-bremen.de

Arbeitskreis GPS

Die Technik-Spezialisten. An jedem dritten Dienstag im Monat trifft sich der Arbeitskreis um 19 Uhr zum Austausch rund um die Navigation. Kontakt: gps@adfc-bremen.de

Unsere neue Radknotenpunkte-Karte

Eigene Wege entdecken

Radknotenpunkte
Fietsknooppunten
mit Zielgruppenorientierten Radwegen
Thülsfelder
Talsperre

Radeln Sie mit uns einfach und individuell von Knotenpunkt zu Knotenpunkt durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um die Thülsfelder Talsperre.

Infos: thuelfelder-talsperre.de · (044 71) 1 52 56

Erholungsgebiet
Thülsfelder
Talsperre

FÖJ beim ADFC – Fahrrad-Club von innen

Einsatz gefragt im Freiwilligen Ökologischen Jahr

Jedes Jahr arbeiten beim ADFC Bremen zwei Teilnehmer/innen im Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ) und unterstützen so den Verein in seiner Arbeit. In diesem Jahr sind Jana Klaffen und Tom Gießmann dabei. Während ihrer Zeit beim ADFC lernen sie den Fahrrad-Club, seine Mitglieder und Ziele kennen und unterstützen die Projekte und laufenden Aufgaben.

"Gute Feen"

Zum Beispiel auf ADFC-Veranstaltungen: Bei der ADFC-HochstraßenTour und beim Autofreien StadTraum halfen sie am Infostand, hatten viele interessante Gespräche und konnte auch einige Neumitglieder gewinnen. Und auf dem



Tom Gießmann und Jana Klaffen: FÖJ 2015/2016

2. ADFC-Forum Nordwest waren sie hinter den Kulissen der Organisation tätig und stellten auch die „guten Feen“ bei der Anmeldung. So sind sie nicht nur in zahlreichen Arbeitskreisen aktiv,

sondern auch öfter in der Telefonzentrale im Einsatz. Jana und Tom freuen sich auf das Kennenlernen weiterer, so engagierter ADFC-Mitglieder und hoffen, ihre vielen Ideen bei den kommenden Sommer-Veranstaltungen gut verwirklichen zu können.

tog/jak

Das nächste FÖJ kommt bestimmt

Der ADFC Bremen sucht auch für den nächsten Jahrgang (2016/17) neue Freiwillige im Ökologischen Jahr.

Kontakt: Heike Schäfer,
Tel. (0421) 51 77 88 2-70,
heike.schaefer@adfc-bremen.de

Weitere Informationen auf
www.adfc-bremen.de/ueber-uns/foej

ADFC-KONTAKT & -Infoläden in der pedal-REGION:

ADFC Landesverband Bremen

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



ADFC Radstation Bremen

am Hauptbahnhof
Tel. (0421) 51 77 88 22
Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen
Mo – Fr 8 – 19 Uhr, Sa 9 – 14 Uhr,
1. März bis 3. Oktober: So/Feiertag 9 – 14 Uhr
www.radstation-bremen.de
radstation@adfc-bremen.de

Fahrradparkhaus: 24 h / 7 Tage/Woche

ADFC Bremen – Spendenkonto:

Sparkasse Bremen
IBAN: DE13 2905 0101 0001 0488 59

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord

c/o Jürgen Bösch, Tel. (0421) 67 19 14
bremen-nord@adfc-bremen.de

ADFC-Kreisverband & Infoläden

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

ADFC Kreisverband Osterholz

c/o Jörg Kappmeyer
Lerchenstraße 2
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. (04791) 54 29
kontakt@adfc-osterholz.de
www.adfc-osterholz.de

ADFC Ortsgruppe Achim

c/o Wilhelm von der Höhe
Gerhard-van-der-Poll-Str. 32
28832 Achim
Tel. (04202) 37 85
willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de
www.adfc-verden.de > OG Achim

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 & Infoläden

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

ADFC-Kreisverband & Infoläden Cuxhaven

Große Hardewiek 7, 27472 Cuxhaven
montags 10 – 12 Uhr
donnerstags 16 – 18 Uhr (1. Do. im Monat
mit Codierung), freitags 16 – 18 Uhr
Tel. (04721) 71 15 91
adfc.cuxhaven@t-online.de
www.adfc-cuxhaven.de

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Friedrichstraße 200
10117 Berlin
Tel. (030) 209 14 98-0
Fax (030) 209 14 98-55
kontakt@adfc.de
www.adfc.de

ADFC Service & Verwaltung (für Mitglieder)

Postfach 10 77 47,
28077 Bremen
Tel. (0421) 34 62 9-0

RAAB
derBioFleischer.de



Grill- und Partyservice
0421 – 55 16 55
Buntentorsteinweg 326

Mitgliedervorteile auf einen Blick

10%

Entega gewährt Ihnen 10 % Rabatt auf Ökostrom im ersten Vertragsjahr und 3 % Rabatt im zweiten.

9€

Sie sparen bei **nextbike** 9 Euro im RadCard-Tarif.

5%

Bei **Flinkster**, dem Carsharing der Bahn, erhalten Sie 5 % Rabatt und sparen bis zu 50 Euro bei der Anmeldung.

10€

Bei **Call a Bike** sparen Sie 10 Euro bei der Jahresgebühr, als BahnCard-Kunde können Sie zwei Fahrräder ausleihen.

15€

Als ADFC-Neumitglied erhalten Sie 15 Euro Ermäßigung auf die **VSF-Wartung**.



Sie sind als Radfahrer und Fußgänger **haftpflicht- sowie rechtsschutz-**versichert.

ADFC-Pannenhilfe: Über die 24h-Service-Hotline erhalten Sie im Pannenfall unkompliziert Hilfe, damit Sie Ihre Fahrradfahrt innerhalb Deutschlands schnell fortsetzen können.

Bei den Angeboten im „**Radurlaub**“ bieten Ihnen viele Reiseveranstalter auf Radreisen in Deutschland, Europa und weltweit 25 Euro Rabatt.

Über 11 % Beitragsnachlass auf die Beiträge zur **Fahrradversicherung** sowie spezielle Erweiterungen. Außerdem Rabatte bei vielen sonstigen Versicherungen sowie speziell entwickelte ADFC-Produkte in der „ADFC-ASSekuranz“.

24 h

25€

11%

Alle Vorteile und
Konditionen auf
www.adfc.de



Fördermitglieder

Den ADFC fördern...

... in Bremen/Bremerhaven

FAHRRADHANDEL:

- **28 Zoll - Der Fahrradladen** Lesumer HeerstraÙe 76d, 28717 Bremen, (0421) 6 20 88 62
- **ADFC Radstation Bremen GmbH** Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, (0421) 51 77 88 22
- **Bartels GmbH** Oberneulander LandstraÙe 37, 28355 Bremen, (0421) 25 91 36
- **Blaukopp - Ingo Bartau** GevekohtstraÙe 14, 28213 Bremen, (0421) 21 62 66
- **Fahrrad-Studio Büßelmann** Karl-Marx-StraÙe 168 C, 28279 Bremen, (0421) 83 25 84
- **conRAD, Fahrräder in Findorff** HemmstraÙe 124, 28215 Bremen, (0421) 6 20 38 08
- **Dalladas Fahrradladen** Friedrich-Ebert-StraÙe 142, 28201 Bremen, (0421) 5 57 86 99
- **Dutschke Zweirad-Fachmarkt GmbH** Waller Ring 141, 28219 Bremen, (0421) 61 15 56
- **freyrad sport- & stadträder** Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen, (0421) 4 94 07 71
- **Zweiradmarkt Huchting** Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen, (0421) 5 79 92 93
- **Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH** Davoser StraÙe 67-69, 28325 Bremen, (0421) 40 45 55
- **radschlag Fahrradhandel GmbH** HumboldtstraÙe 16, 28203 Bremen, (0421) 70 41 05
- **Velo-Sport Ihr Radsporthaus GmbH** MartinistraÙe 30-32, 28195 Bremen, (0421) 1 82 60
- **Zweiradfachgeschäft Max Weigl Inh. Olaf Otto** Holsteiner StraÙe 123, 28219 Bremen, (0421) 38 12 15

FAHRRADKURIER:

- **Fahrrad-Express - Gertzen** BohnenstraÙe 7, 28203 Bremen, (0421) 70 70 27

FAHRRADVERLEIH & FAHRRADPARKHAUS:

- **ADFC Radstation Bremen GmbH** Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen, (0421) 51 77 88 22

GASTRONOMIE:

- **Gaststätte Dammsiel** Niederblockland 32, 28357 Bremen, (0421) 64 07 33

HANDELS-DIENSTLEISTUNGEN:

- **Leasing eBike (Baron Trademarketing Sales GmbH)** HafenastraÙe 55, 28217 Bremen, (0421) 696 97 60

HOSTELS & HOTELS:

- **Die JugendHerbergen (DJH) gGmbH** Woltershauser Allee 8, 28199 Bremen, (0421) 5 98 30-0
- **BEST WESTERN Hotel Schaper-Siedenburg** BahnhofsstraÙe 8, 28195 Bremen, (0421) 30 87-0
- **Hotel Westfalia** LangemarckstraÙe 38, 28199 Bremen, (0421) 5 90 20

MESSE:

- **Messe Bremen / ÖVB Arena** FindorffstraÙe 101, 28215 Bremen, (0421) 35 05-0

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL:

- **BSAG - Bremer Straßenbahn AG** Flughafen-damm 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

KORPORATIVE MITGLIEDER:

- **Landesinnung des Zweiradmechanikerhandwerks** MartinistraÙe 53-55, 28195 Bremen, (0421) 22 28 06 20
- **Verkehrsverein Bremen / BTZ** FindorffstraÙe 105, 28215 Bremen, (0421) 3 08 00 - 0

... in Oldenburg

FAHRRADHANDEL:

- **Bikes - Das Fahrradfachgeschäft**, Ammerländer Heerstr. 6, 26135 Oldenburg, (0441) 218 82 41
- **de fietsenmakers** ZiegelhofstraÙe 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 StraÙe 73 / MottenstraÙe 20, 26122 Oldenburg, (0441) 2 76 11
- **Die Speiche GmbH** Donnerschweer StraÙe 53, 26123 Oldenburg, (0441) 8 41 23
- **Zweirad Stückemann** Oldenburger StraÙe 76, 26180 Rastede, (04402) 925 00

GESUNDHEIT:

- **Corpus GmbH, Sport- u. Gesundheitszentrum** Giesenweg 19, 26133 Oldenburg, (0441) 422 12
- **Geronto-logisch!** Kaspersweg 86, 26131 Oldenburg, Tel. 0441 - 36 16 91 57

OUTDOOR-AUSRÜSTER:

- **Unterwegs Oldenburg** GaststraÙe 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

... im Landkreis Osterholz

FAHRRADHANDEL:

- **Fahrradladen Worpswede** FindorffstraÙe 28, 27726 Worpswede, (04792) 23 23
- **Zweirad Heiko Wellbrock** Bahnhofstr. 80, 27711 Osterholz-Scharmbeck, (04791) 5 76 68
- **wiegetritt, Inh. Matthias Böcker** HauptstraÙe 86, 28865 Lilienthal, (04298) 41 70 61

... im Landkreis Verden

FAHRRADHANDEL:

- **Fahrradhandel Fahrradies** Bremer Str. 102a, 28832 Achim, (04202) 8 48 50

HOTELS:

- **Akzent Hotel Höltje** Obere Str. 13-17, 27283 Verden, (04231) 8 92-0

TOURISTIK:

- **Mittelweser-Touristik GmbH, Tourist-Information Achim** ObernstraÙe 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 bei Antje Hoffmann

ADFC Landesverband Bremen

Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen

(0421) 51 77 88 2-77

antje.hoffmann@adfc-bremen.de



Bitte einschicken an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, oder per Fax an 0421/946 29 50 oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de auch auf www.adfc.de

Name, Vorname _____
 StraÙe _____
 PLZ, Ort _____
 Geburtsjahr _____ Beruf (freiwillig) _____
 Telefon (freiwillig) _____
 E-Mail (freiwillig) _____

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieÙe viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/mitgliedschaft.

Einzelmitglied ab 27 J. (56 €) 18 – 26 J. (33 €)
 Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (68 €) 18 – 26 J. (33 €)
 Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

Familien-/Haushaltsmitglieder: Zusätzliche jährliche Spende: _____ €

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____
 Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847 | Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit
 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 _____
 DE _____
 IBAN _____ BIC _____

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

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum _____ Unterschrift _____

Größter Fahrradverleih in Bremen

Täglich verfügbar: 120 Leihräder, 10 Pedelects und mehr

Das ADFC-Radstations-City-Leihrad.



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

Servicezeiten:

Montag – Freitag
 Samstag
 Sonntag/Feiertag

1. März	4. Okt.
bis 3. Okt.:	bis 28. Feb.
8 bis 19 Uhr	10 bis 18 Uhr
9 bis 14 Uhr	10 bis 13 Uhr
9 bis 14 Uhr	

sowie nach Vereinbarung

Jederzeit gut geparkt

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

Mitglied im VSF -
 Verbund Service und Fahrrad



Das klassische Folding Bike.



BROMPTON

Das Kinder- & Lasten-Transportrad.



Leichter Radfahren mit dem i:sy Driv:E



i:SY



GESCHÜTZT PARKEN
 7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –
 TEILE – RÄDER



VERKAUF –
 VERLEIH –
 AUCH E-BIKES



INFORMATION
 ADFC-SERVICE

ORTLIEB WATERPROOF:

WASSERDICHT GANZ GROSS.

NEU!



MEHR
INFOS
HIER!

BACK-ROLLER PRO:

Extra große, wasserdichte
Fahrradtasche

5 YEAR WARRANTY
MADE IN GERMANY
WWW.ORTLIEB.COM

ORTLIEB

WATERPROOF