

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 3 / 2017 August bis Dezember



adfc

Bremen
Bremerhaven
Nordwest-Niedersachsen

www.adfc-bremen.de

FAHRRADLAND BREMEN. JETZT!



mit **pedal**-
Gesundheitstipps
der

AOK
Die Gesundheitskasse.

Wahlkampf fürs Fahrrad

Liebe Leserin, lieber Leser,

Uns steht eine Bundestagswahl bevor. Dazu fordert der ADFC „Fahrradland Deutschland. Jetzt!“ und natürlich auch „Fahrradland Bremen. Jetzt!“ Wieso sind Fahrradstädte so wichtig? Nicht nur, weil Fahrradfahren Spaß macht, sondern weil „Fahrradstadt“ Synonym ist für eine „gesunde, lebenswerte und menschenfreundliche Stadt“. Kurz: Eine Stadt, wo man gut und gerne leben kann. Diese Ausgabe des Magazins **pedal** widmet sich daher der Frage, was macht eine Fahrradstadt aus, und inwiefern kann Bremen als solche bezeichnet werden?

Übrigens: Sie werden vielleicht das neue Gesicht hier gemerkt haben. Tobias Wolf war fünf Jahre lang Vorsitzender des ADFC Bremen. Er hat den Landesverband in guten und in weniger guten Zeiten mit Herz, Humor und Offenheit geleitet. Eigentlich hat er eine ruhige „Rente“ ver-

dient, aber er arbeitet fleißig weiter im Vorstand und hat auch wesentlich zu diesem Heft beigetragen. Deswegen soll als letztes Wort hier ein dickes „Danke-schön!“ stehen für all die Zeit und Energie, die er dem ADFC über die Jahre gewidmet hat. Vielen Dank Tobias!

Viel Spaß beim Lesen

Bonnie Fenton

Bonnie Fenton
Vorsitzende ADFC
Landesverband Bremen



Foto: Hannah Grundey ADFC FOTO TEAM

Auf dem Titel: Planungsskizze einer neuen Fahrradbrücke über die Weser. Mehr auf Seite 13. Foto: © Senator für Umwelt, Bau und Verkehr

IMPRESSUM

pedal

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

Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) - Landesverband Bremen e. V., Bahnhofplatz 14 A, 28195 Bremen, 0421 5177882-0, pedal@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

Heft 3/2017, Auflage: 10.000 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: Hannah Simon (Verantwortlich i.S.d.P.), Lasse Beckmann, Brigitte Breyling, Sven Eckert, Mark Ella, Bonnie Fenton, Albrecht Genzel, Noah Goldschmidt, Markus Hübner, Kristin Klimbert, Silke Mai

Anzeigenredaktion: Hannah Simon

Layout: Stv

Für Mitglieder der herausgebenden ADFC-Gliederungen ist der Bezug im Jahresbeitrag enthalten. Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC Bremen.

Die nächsten **pedal**-Hefte:

Anzeigenschluss: Ausgabe 4/17 16. Oktober 2017
Erscheint: Mitte Dezember

Inhalt

SCHWERPUNKT

Fahrradland Deutschland. Jetzt!	3
Fahrradklima-Test: Interview mit Thomas Böhmer	4-5
Fotostrecke: Wo hakt es in Bremen?	6-9
Fahrradstadt Bremen. Jetzt! – Aktuelle und geplante Projekte	10-12
Neue Weser-Brücken – Auf dem Weg zur Fahrradstadt	13
Gastkommentar von Jaap Valkema	14

VERKEHR

Bremerhaven	15
PLUSMINUS – Lob und Tadel für die Wirklichkeit	16-17

EVENTS

Rückblick Tour de Natur	18
Hochstraßentour	19
Familienrallye	20

ADFC KIDS

Radeln und Rätseln	21
--------------------	----

PROJEKTE

Von der Flucht in den Alltag	22
------------------------------	----

SERVICE & GESUNDHEIT

pedal -Gesundheitstipps der AOK	24
#mdRzA – Mit dem Rad zur Arbeit	25

KURZ UND KNAPP

Meldungen & Termine	26-27
---------------------	-------

ADFC KOMPAKT

Aktiv im ADFC	28
ADFC Service & Treffpunkte	29
KONTAKT-Adressen	30
Fördermitglieder, Beitrittserklärung	31



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**

„Fahrradland Deutschland. Jetzt!“



Fotomontage: Senator für Umwelt, Bau und Verkehr

Damit Deutschland zum Fahrradland wird, bedarf es mutiger Infrastrukturlösungen wie der geplanten Fahrradbrücke über die Weser

Deutschland braucht die Verkehrswende. Und die Verkehrswende braucht das Fahrrad. Jetzt!“ So lautet die Kernforderung des ADFC zur Bundestagswahl 2017. In Zeiten, in denen Dieselfahrzeuge aufgrund der Feinstaubbelastung aus Innenstädten verbannt werden, wird es für Bund und Länder Zeit, das Fahrrad als ernsthafte Verkehrsalternative zu betrachten und vor allem zu fördern. Der ADFC fordert die Parteien auf, das Thema „Radfahren“ in ihr Wahlkampfprogramm aufzunehmen und sich für eine umweltfreundliche, nachhaltige Mobilität zulasten des Autoverkehrs einzusetzen.

Was bedeutet die Verkehrswende für die „Fahrradstadt Bremen“? Auch hier muss man feststellen, dass das Fahrrad (noch) nicht überall als gleichrangiges Verkehrsmittel wahrgenommen wird. Den Bewertungen der Bremerinnen und Bremer (Seite 4-5) und Bremerhavenerinnen und Bremerhavener (Seite 15) im ADFC-Fahrradklima-Test nach, gibt es auch im kleinsten Bundesland deutlichen Nachholbedarf. Bremen steht zwar auf

dem vierten Platz im Ranking der fahrradfreundlichsten Städte, die Note fällt jedoch eher mäßig aus. Um Bremerhaven steht es derweil noch schlechter: Unter den Städten mit 100.000 bis 200.000 Einwohnern belegt die Stadt Platz 26. Sicher ist: Wir können es besser!

Auch wenn man in einigen Gegenden erfreulicherweise Menschen nahezu jeden Alters auf dem Rad sieht, sind die Verhältnisse doch leider noch nicht überall so, dass alle, von Jung bis Alt, zum Einkaufen, zum Park oder zur Arbeit in einem sicheren Umfeld Fahrradfahren können. Einen Blick auf einige problematische Stellen gibt die Foto-Strecke „Wo hakt es in Bremen?“ auf den Seiten 6 bis 9. Vergessen darf man nicht, dass Verkehr kein Selbstzweck ist, sondern dazu dient, unsere täglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn Bremen hohe Aufenthalts- und Lebensqualität entwickeln will, muss es allen möglich sein, die täglichen Wege auch mit dem Rad effizient, komfortabel und sicher zurücklegen zu können.

Eine gute Definition einer lebenswerten Stadt kommt von der Organisation ‚80 Cities‘: „Wenn alles, was in unseren

öffentlichen Räumen gut für 8-Jährige und auch gut für 80-Jährige ist, dann ist es gut für alle Menschen“. Es sollte daher ein Umfeld geschaffen werden, in dem alle sicher Fahrrad fahren können. Hierfür müssen die Geschwindigkeit, die Infrastruktur und die Organisation des Verkehrs entsprechend angepasst werden. Das heißt, der öffentliche Raum sollte eher zum Park oder zum Platz werden anstatt zum Parkplatz.

In Bremen bewegt sich was: Demnächst soll mit dem Bau der geplanten Fahrradpremiumrouten begonnen werden (Seite 10-11), die eine flotte und sichere Fahrt durch die Stadt versprechen. Hierzu gehört auch der Bau neuer Brücken über die Weser (Seite 13) und die Errichtung von Deutschlands erstem „Fahrrad-Modellquartier“ (Seite 12).

Wenn wir die Idee von einer menschenfreundlichen Stadt gemeinsam haben, dann brauchen wir die entsprechende Infrastruktur – und das in der ganzen Stadt. Da das Fahrradfahren und das Zufußgehen zu so einer lebenswerten Stadt bedeutsam beiträgt, muss es ernsthafter gefördert werden. Und zwar jetzt!

Bonnie Fenton



Mäßige Aussichten für Bremen ADFC-Fahrradklima-Test 2016

Hat Deine Stadt ein Herz fürs Rad?“ Antwort auf diese Frage soll der zweijährlich durchgeführte ADFC-Fahrradklima-Test liefern. Hierbei handelt es sich um eine bundesweite Umfrage, bei der Radfahrerinnen und Radfahrer bestimmte Kriterien zum Thema Radfahren (Infrastruktur, Pflege & Erhaltung, Förderung & Werbung) in ihrer Stadt bewerten. Am 19. Mai wurden die Ergebnisse des Klima-Tests 2016 in Berlin veröffentlicht. Bremen schaffte es dabei erneut unter die Top 5

der fahrradfreundlichsten Städte in der Größenklasse über 200.000 Einwohner. Mit einer Gesamtbewertung von 3,5 (bei einer Skala von 1 bis 6) scheint jedoch weiterhin viel Potential für zukünftige Verbesserungen zu bestehen.

Wie sind diese Ergebnisse also zu beurteilen und was bedeutet dies für Bremen? Um diese Fragen zu klären, sprach der ADFC mit Thomas Böhmer, Studienleiter des ADFC-Fahrradklima-Tests.

Gewinner Städte über 200.000 Einwohner

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. Münster | Note 3,07 |
| 2. Karlsruhe | Note 3,09 |
| 3. Freiburg | Note 3,28 |

Gewinner Städte 100.000 bis 200.000 Einwohner

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. Göttingen | Note 3,32 |
| 2. Hamm | Note 3,34 |
| 3. Erlangen | Note 3,34 |

Gewinner Städte 50.000 bis 100.000 Einwohner

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. Bocholt | Note 2,29 |
| 2. Nordhorn | Note 2,59 |
| 3. Wesel | Note 3,02 |



Bremen – Top 5 Stärken

- | | |
|-----------------------------|----------|
| Öffnung Einbahnstraßen | Note 1,8 |
| Erreichbarkeit Stadtzentrum | Note 2,1 |
| Alle fahren Rad | Note 2,1 |
| Zügiges Radfahren | Note 2,3 |
| Wegweisung für Radfahrer | Note 2,4 |



Bremen – Top 5 Schwächen

- | | |
|---|----------|
| Fahrraddiebstahl | Note 5,0 |
| Falschparkerkontrolle auf Radwegen | Note 4,6 |
| Ampelschaltung für Radfahrer/innen | Note 4,3 |
| Breite der Wege für Radfahrer/innen | Note 4,3 |
| Oberfläche der Wege für Radfahrer/innen | Note 4,3 |

pedal: Herr Böhmer, warum gibt es den ADFC-Fahrradklima-Test, und welche Aussagekraft haben die Ergebnisse des Fahrradklima-Tests?

Thomas Böhmer: Der ADFC-Fahrradklima-Test füllt eine Lücke in den vorhandenen Daten zum Radverkehr in deutschen Städten. Er befragt nämlich die Radfahrer selbst. **Als sogenannte „Alltagsexperten“, die jeden Tag mit dem Rad auf den Straßen und Wegen unterwegs sind, können sie am besten das Verkehrsklima für Radfahrer in ihrer Stadt bewerten.** Trotz dieser subjektiven Einschätzung haben Vergleiche mit Daten, die aus objektiven Quellen stammen, aber auch die Rückmeldungen von Radverkehrsbeauftragten und anderen Radexperten aus den Städten immer wieder gezeigt, dass der ADFC-Fahrradklima-Test tatsächlich misst, wo die Stärken im Radverkehr der Stadt liegen und wo der Schuh noch drückt. Vor allem ist der ADFC-Fahrradklima-Test aber ein Benchmarking-Instrument, das Vergleiche mit anderen Städten ermöglicht und so Politik, Verwaltung und Verbände zu stärkeren Aktivitäten anspornt. Von der hohen Aufmerksamkeit und Medienpräsenz zeugen deutschlandweit tausende Presseartikel, Fernsehbeiträge und andere Medienberichte. Allein am ersten Tag nach Bekanntgabe der Ergebnisse des ADFC-Fahrradklima-Test 2016 konnten wir über 100 Millionen Medienkontakte feststellen.

Wie hoch war die Beteiligung in Bremen?

Es gab 763 Teilnehmer. Das sind ca. 100 Teilnehmer mehr als im Jahr 2014.

Wie steht Bremen im Vergleich zu anderen Städten beim Fahrradklima-Test da? Was fällt hierbei auf?

Im Vergleich mit den anderen Städten der Stadtgrößenklasse steht Bremen an vierter Stelle unter 39 Städten mit mehr als 200.000 Einwohnern – hinter Münster, Karlsruhe und Freiburg/Breisgau. Die relativ gute Platzierung darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass in allen deutschen Städten und insbesondere in den Großstädten noch viel „Luft nach oben“ ist. **Bei einer Note von 3,5 – wie Bremen sie hat – kann man nach Schulnoten-Definition nicht von einer „guten“ Note sprechen.** Die Stadt Bocholt zum Beispiel zeigt mit ihrer Benotung von 2,3, dass auch bessere Bewertungen möglich

sind. Auch Münster schaffte als Großstadt 2014 noch eine Bewertung von 2,5 – fiel in 2016 jedoch auf 3,1.

Was sind Stärken im Bremer Radverkehr?

Nach Aussagen der Teilnehmenden ist eine Bremer Stärke, dass alle Bevölkerungsgruppen Rad fahren und das Fahrrad äußerst präsent ist. Aber auch bei den Kriterien „Werbung für das Radfahren“ und „Öffnung von Einbahnstraßen für den Radverkehr“ schneidet Bremen vergleichsweise gut ab. Ich gucke hier nicht auf die bestbewerteten Kriterien, sondern auf jene, die sich positiv von anderen Städten in der gleichen Größenklasse abheben. Die haben die höchste Aussagekraft. Wenn man sich nur die absoluten Zahlen anschaut, dann wird die Erreichbarkeit des Stadtzentrums mit der Note 2,1 ebenfalls recht gut bewertet. Dies ist aber bei den meisten Städten über 200.000 Einwohner der Fall.

Wo sind laut den Ergebnissen akute Defizite festzustellen?

Zunächst ist festzuhalten, dass sich die Defizite aus der Einschätzung der Radfahrer ergeben. Die Ergebnisse können also nur sagen, wo die Radfahrer in ihrer Stadt unzufrieden sind und wo nicht. Warum dies der Fall ist und ob die Un-

zufriedenheit gerechtfertigt ist, können die Daten nicht beantworten. Dazu braucht es die lokale Interpretation der ADFC Landes- und Kreisverbände und der lokalen Politik und Verwaltung. **Besonders schlecht bewerten die Bremer im Vergleich zu anderen Städten öffentlich zugängliche Fahrräder, Fahrraddiebstahl sowie die Oberfläche von Radwegen.** Allerdings ist darauf zu verweisen, dass öffentliche Fahrradverleihsysteme von den Bremern zwar als Schwäche genannt wurden, aber gleichzeitig als besonders unwichtig betrachtet werden. Kriterien zur Sicherheit und zum Fahrkomfort wurden hingegen als deutlich wichtiger eingestuft.

Wie sind die Ergebnisse im Vergleich zu vorigen Jahren zu beurteilen?

Es ist auffällig, dass Bremen seit Beginn des Fahrradklima-Tests im Jahr 1988 im Deutschlandvergleich als besonders fahrradfreundlich bewertet wird. An der Gesamtbewertung und der Einschätzung der Stärken und Schwächen durch die Radfahrer in Bremen hat sich in den letzten Jahren nahezu nichts geändert. Ein paar Verbesserungen zu den Ergebnissen von 2014 sind in der Medienberichterstattung und den Abstellmöglichkeiten für Radfahrer zu beobachten. Große Verschlechterung gab es keine.



Thomas Böhmer, Studienleiter des ADFC-Fahrradklima-Tests

Foto: ADFC Bremen

Wo hakt es in Bremen?

Erfahrungen einer Alltagsradlerin – Kathas Fahrradnotizen

Ich besitze kein Auto und lege meine Wege in Bremen mit dem Rad oder zu Fuß zurück. Zur Arbeit fahre ich täglich mit dem Fahrrad und dabei wünsche ich mir oft, dass Bremen endlich eine „echte“ Fahrradstadt wird. Das heißt manchmal größere aber oft nur kleine Änderungen. Aber alles, was ich mir auf meinem Weg wünsche, wurde schon anderswo erfolgreich ausprobiert.....

Ich wohne in einem autofreien Wohngebiet, aber es gibt keinen Platz für Fahrräder.



Dieses abschließbare und überdachte Fahrradparkhaus steht in Osterholz-Tenever. Hier findet nicht nur jeder einen Abstellplatz für sein Rad – dort steht es zudem sicher und trocken!



01

Heute ist es schön, aber manchmal ist hier fast kein Durchkommen. Könnte das nicht eine Fahrradstraße werden?



Auto-Gewimmel am Bürgerpark: Bei den parkenden, drehenden und rangierenden PKW wird es für Radfahrer oftmals brenzlig.



02

Fotos: ADFC Bremen, Karte: STV



Hier an der Messe wird gerade umgebaut. Hoffentlich machen sie es, wie bei den Schutzstreifen in Holland!



Ein breiter und farblich-abgetrennter Schutzstreifen für Radfahrer auf beiden Seiten der Fahrbahn.



An dieser Ampel knudelt es sich und alle stehen im Weg – sowohl Radweg als auch Fußweg sind blockiert.



Bei dieser dänischen Verkehrsvariante haben abbiegende Fahrradfahrer eine eigene Spur.



Bei den abgetrennten „Protected Bike Lanes“ in Chicago kommt sich niemand in die Quere.

Ganz schön eng hier, die Fußgänger haben auch wenig Platz.



Schmäler Radweg - aber viel Platz auf der Fahrbahn!



Noch breitere Radwege finden sich z.B. in Mannheim. Da macht dann auch das Überholen Spaß.

Hier stehen die Fußgänger auf dem Radweg, weil sie ihn nicht erkennen.



Ein Beispiel aus Hannover: Hier ist der Radweg an der Ampel durch einen Bordstein vom Fußweg getrennt



Jeden Tag das gleiche Problem: Wie komm ich hier rüber?

Mit dem Bau von Warteflächen stehen die Radfahrer sicher, die Fahrbahn wird enger und damit leichter zu überqueren.



Unter der Brücke durch wäre schöner und schneller, ist aber nicht erlaubt...



In Frankfurt geht's für Radfahrer einfach und schnell unter den Brücken entlang. Hier wird niemand ausgebremst!

09

... dann muss ich wohl oben lang: Hier ist es aber sehr eng.



Hier rüber zu kommen ist nervig, das müsste auch besser gehen...



...wie bei dieser Kreuzung in Göttingen. Hier wurde mal an den Radverkehr gedacht!



10



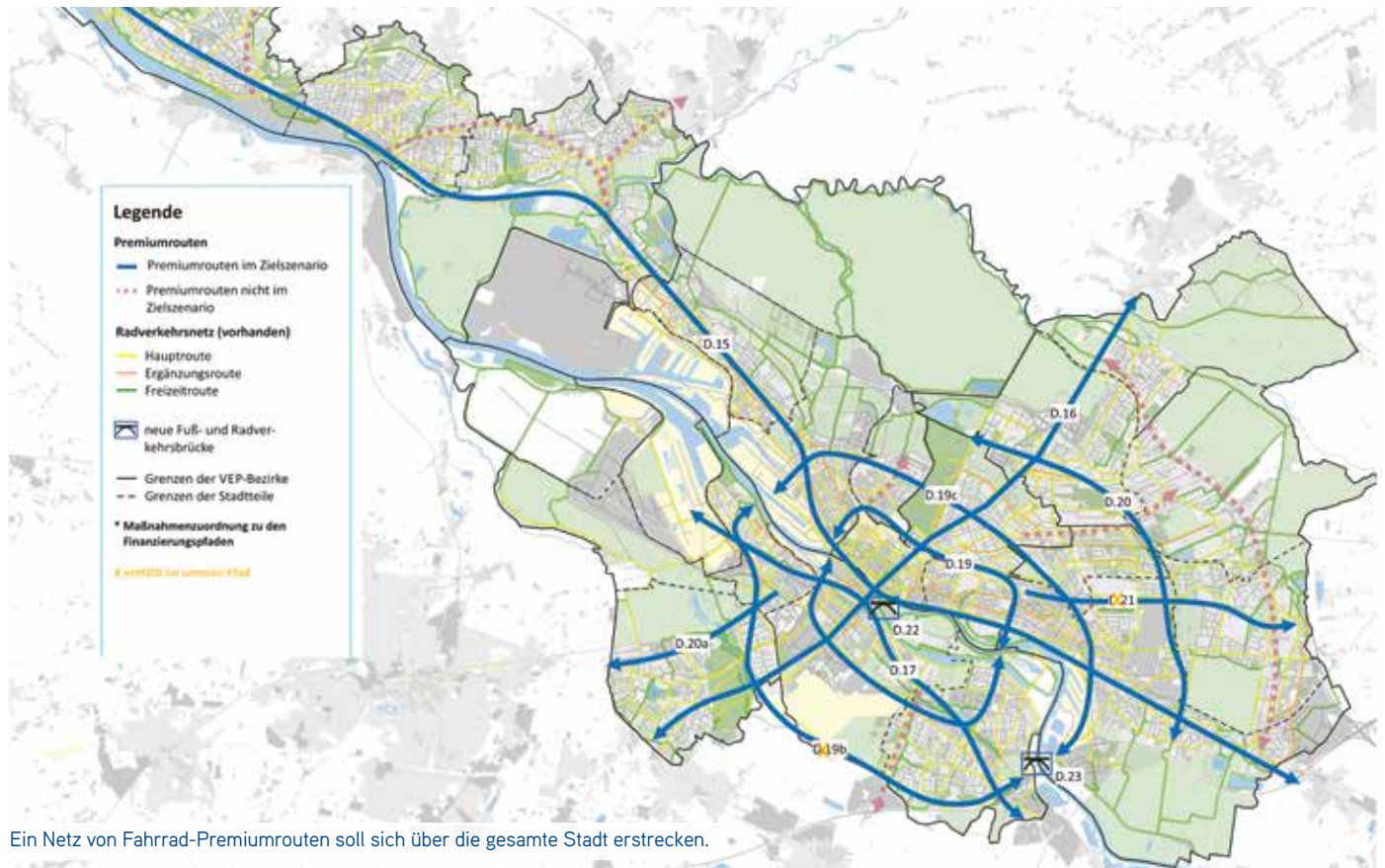
Zum Schluss lasse ich die Stadt hinter mir und komme endlich zu einer schönen Fahrradstrecke am Werdersee. Leider ist auch dieser Abschnitt sehr schmal und stark befahren. Zum Glück soll hier ja bald eine neue Fahrradbrücke entstehen!



11

Fahrradstadt Bremen. Jetzt!

Aktuelle Projekte und geplante Maßnahmen



Ein Netz von Fahrrad-Premiumrouten soll sich über die gesamte Stadt erstrecken.

Quelle: Senator für Umwelt, Bau und Verkehr

Die Ergebnisse des Fahrradklima-Tests und die Foto-strecken haben gezeigt: In Sachen Radverkehr hakt es an vielen Stellen in Bremen. Um Abhilfe zu schaffen, gibt es bereits konkrete Pläne bei Politik und Verwaltung zur Verbesserung der Fahrradinfrastruktur, die in Zusammenarbeit mit dem ADFC entwickelt wurden und viele der genannten Negativ-Beispiele aufgreifen. Der ADFC setzt sich stetig für die stringente und zeitnahe Umsetzung dieser Vorhaben ein, damit sich Bremen in den nächsten Jahren zu einer „wahren“ Fahrradstadt wandeln und eine deutlich bessere Bewertung des Fahrradklimas erzielen kann.

Welche Pläne zur Förderung des Radverkehrs gibt es in Bremen?

Die meisten konkreten Maßnahmen zur Förderung des Radverkehrs wurden im 2014 von der Bürgerschaft beschlossenen

Verkehrsentwicklungsplan (VEP) festgeschrieben. Er ist die Grundlage für die gesamte strategische Verkehrsplanung in Bremen bis zum Jahr 2025 und weist dem „Verkehrsträger Fahrrad“ eine wichtige Rolle zu – leider in nicht zu übersehen-

der Abhängigkeit von der Entwicklung des Bremer Haushaltes. Ein seit langem angekündigtes, aber noch nicht installiertes Team Nahmobilität soll die dazu notwendigen Planungen steuern und koordinieren.



E-Radschnellweg in Göttingen: Ein Vorbild für Bremens Premiumrouten.

Alle Fotos: ADFC Bremen

Die Premiumrouten – Hauptstraßen des Radverkehrs

Ein wichtiger Bestandteil des VEP sind die sogenannten Premiumrouten. Dabei handelt es sich um ein zusammenhängendes, übergreifendes Netz von priorisierten Fahrradrouen. Sie sollen ...

- ... das Rückgrat des Radverkehrsnetzes bilden,
- ... ein hohes Maß an Verkehrssicherheit und Fahrkomfort bieten,
- ... die Reisezeit im Radverkehrsnetz nennenswert verkürzen,
- ... den Radverkehr im Netz gezielt bündeln und große Radverkehrsmengen bewältigen können,
- ... grundsätzlich auch für kürzere Wege mit dem Fahrrad attraktiv sein,
- ... im Regelfall mit bis zu 25 km/h sicher befahrbar sein,
- ... eine übersichtliche Streckenführung haben und enge Kurven, Engstellen und Hindernisse weitgehend vermeiden.

Konkret startet jetzt die Planung der über 40 Kilometer langen Route zwischen Mahndorf und Farge, die sukzessive ein sicheres und komfortables Radfahren verspricht. Sowohl bei der Optimierung der Noch-nicht-ganz-Premiumroute zwischen City und Universität, als auch bei der Neugestaltung der Hauptroute längs der Kleinen Weser ('Generalplan Küstenschutz') sowie bei Überlegungen zur Entlastung des Beidrichtungsradweges Wilhelm-Kaisen-Brücke bringt der ADFC nachdrücklich seine Ideen und Forderungen ein.



Radfahrende brauchen das 'Grün' nicht lange, aber häufig, ohne lange Wartezeiten. Und bei mehreren Ampelkreuzungen hintereinander im passenden Moment.

Ampelschaltung – Grüne Welle für Fahrradfahrer

„Grüne Welle für den Radverkehr auf besonders wichtigen Radverkehrsstrecken“, verspricht der VEP. Die Einlösung steht an zu vielen Kreuzungen noch aus:

Über sechzig Posten umfasst eine nach Dringlichkeit priorisierte Aufreihung einschlägig bekannter Ampelregelungen. Die erzwungenen Wartezeiten vor Ort haben eines gemeinsam mit der Bearbeitungsdauer der konkreten Verbesserungsforderungen durch die Verwaltung: sie sind unzumutbar lang!



Übergang zwischen Fahrbahn und Radweg ohne Stoßkante/Bordstein: Das gibt es nicht nur in Eystrup, auch Oldenburg macht es serienmäßig.

Fahrbeläge – eben und griffig

Sicheres und komfortables Fahrradfahren stellt an die Straßenbaukunst in punkto Griffigkeit, Rollwiderstand und Ebenheit hohe Ansprüche. Die Realität sieht jedoch meist anders aus: Querrillen, Waschbrettbeläge, nur bedingt wetter- und wurzelfeste Beläge aus Puzzlesteinen. Laut VEP will Bremen die Finanzmittel für den Unterhalt der Radwege erhöhen und ein Qualitätsmanagement zur Mangelbehebung einrichten. Hiermit könnte der Forderung des ADFC nach ganzjährig zuverlässig nutzbaren, gut beleuchteten Asphalt-Belägen, die deutlich sichtbar und stoßfrei über Einmündungen führen, besser Rechnung getragen werden.



H.-H.-Meier-Allee: Ein im Großen und Ganzen bewährter Schutzstreifen in Kombination mit Tempo 30 für PKW angenehm befahrbar.

Markierungen – Radverkehr sichtbar machen

Zusehends werden auch in Bremen gesonderte Flächen fürs Radfahren auf der Fahrbahn ausgewiesen. Eigentlich eine gute Idee: Der Belag ist dort meist unschlagbar komfortabel, man wird gesehen, kann in der Regel gut überholen und bei Bedarf unkompliziert nach links abbiegen. Hier sieht der VEP vor, den Radverkehr mit einer höheren Anzahl von Markierungen, Piktogrammen und Aufstellflächen auf der Fahrbahn sichtbarer zu machen.

Radabstellanlagen

Bike + Ride ist ein wichtiger Baustein wenn es gilt, die sogenannte intermodale Fortbewegung zu stärken: Mit dem Rad zur Bahnstation, weiter mit der Bahn, dann mit dem Zweirad/Leihrad die letzte Meile zum Ziel. Schlecht nur, wenn das Fahrrad beim Rückweg nicht mehr dort steht, wo man es abgestellt hat. Sichere Abstellanlagen sind also ein Muss, damit diese umweltfreundliche Fortbewegungskette funktioniert!

Auch im VEP gibt es zwei Unterpunkte zu besseren Radabstellanlagen und deren Unterhaltung. Viele Bike + Ride Haltestellen im VBN-Gebiet verfügen mittlerweile über abschließbare Fahrradparkplätze – in Käfigen oder einzelnen Boxen. Auch an der S-Bahn-Strecke nach Bremen-Nord finden sich zum Teil sichere Parkmöglichkeiten. Nun gilt es hier, schnellstens nachzurüsten. Die Nachfrage steigt und viele wichtige Stationen, wie Bremen-Mahndorf, bieten überhaupt noch keine abschließbaren Unterstellplätze an.



Beispiel Bremerhaven-Lehe: Viele sichere und auch trockende Abstellplätze, gerade für kostbare Pedelecs, sind wichtig für die Radfahrer.

Großprojekt – Fahrrad-Modellquartier Neustadt

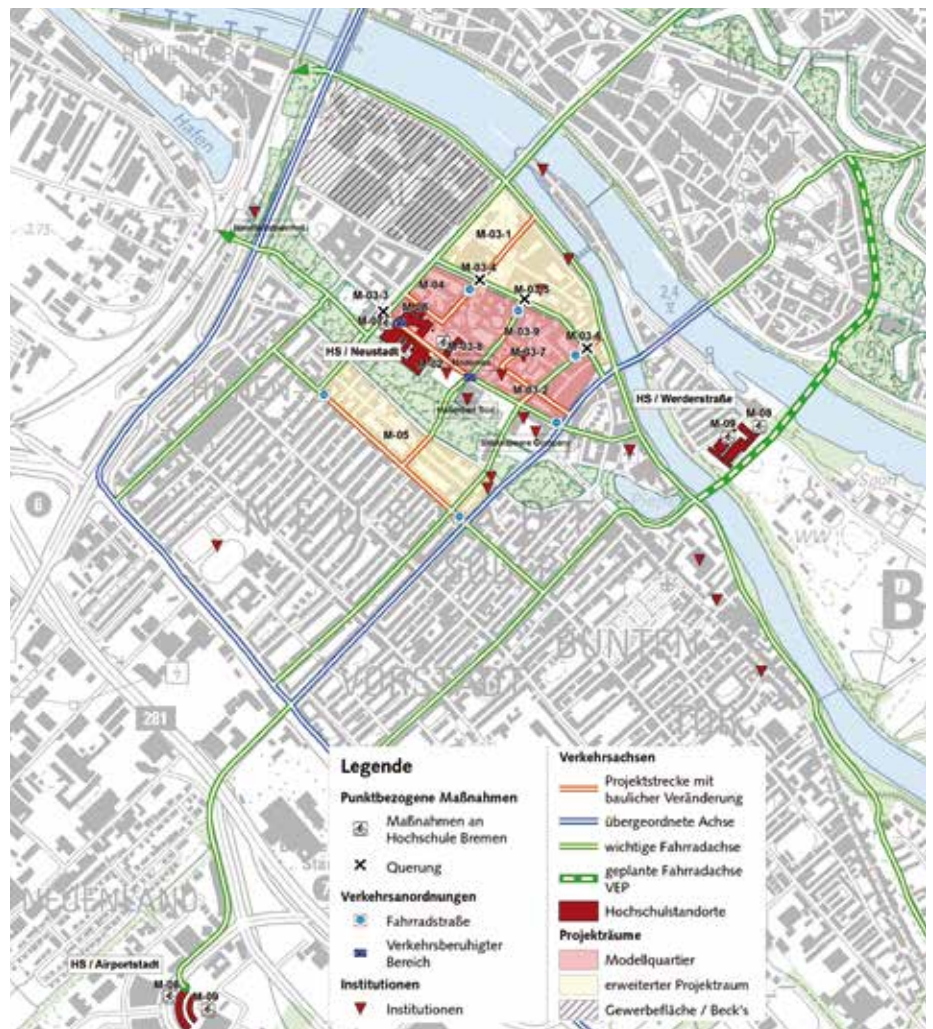
Auch jenseits des Verkehrsentwicklungsplans tut sich was für Bremens Radfahrer: Im März dieses Jahres wurden die Gelder für Bremens bislang größtes Fahrradinfrastruktur-Projekt – das „Fahrrad-Modellquartier“ in der Neustadt – vom Bundesumweltministerium genehmigt. 2,4 Millionen Euro stehen zur Umsetzung dieses Vorhabens zur Verfügung. Was genau heißt Fahrrad-Modellquartier? Das vom ADFC Bremen stark mitentwickelte und von der Hochschule Bremen sowie dem Senator für Umwelt, Bau und Verkehr beantragte Konzept umfasst folgende Maßnahmen zwischen Kleiner Weser und Lahnstraße sowie zwischen Langemarckstraße und Leibnizplatz:

- **Netz aus Fahrradstraßen:** In dem beschriebenen Bereich soll ein durchgängiges Netz von Fahrradstraßen entstehen – Deutschlands erste Fahrradzone! In Fahrradstraßen darf nebeneinander geradelt werden. Der Autoverkehr ist „Gast“, und deshalb ist auch das Tempo in Fahrradstraßen von vornherein auf 30 km/h begrenzt. Diese Rahmenbedingungen sollen für das gesamte Quartier zwischen Kleiner Weser, Langemarckstraße, Lahnstraße und Leibnizplatz gelten. Somit ist auch die Lahnstraße im Maßnahmenpaket enthalten, für die sich Anwohner schon lange eine Umgestaltung wünschen.

- **Querungsmöglichkeiten:** Schon wieder ausgebremst? Um als Radfahrer leichter über die vielbefahrenen Straßen zu kommen, sollen neue Querungsmöglichkeiten über die Langemarckstraße und die Oster- bzw. Westerstraße entstehen.

- **Fahrbahnbelag:** Wo heute Kopfsteinpflaster das Radfahren unbequem macht, sollen Asphaltstreifen in der Fahrbahn ein komfortables Fahren ermöglichen. Zum Beispiel wird die Kleine Johannisstraße komplett saniert werden.

- **Fahrradparken:** Im gesamten Quartier werden an wichtigen Einmündungen Gehwegnasen angelegt und diese mit Fahrradbügeln bestückt. Damit wird das Fahrradparken erleichtert, und gleichzei-



tig werden die Sichtbeziehungen an den Straßenkreuzungen verbessert.

- **Fahrradfreundliche Hochschule:** Auf zusätzliche Fahrradabstellmöglichkeiten an allen drei Standorten, ausleihbare Fahrräder und Lastenräder, E-Bike-Ladestationen und ein Fahrradreparatur-Café auf dem Campus Neustadtswall

darf sich die Hochschule Bremen (HSB) freuen.

- **Verkehrsberuhigung:** Der Neustadtswall wird im Bereich der Hochschule hochgepflastert, wodurch ein verkehrsberuhigter Platz entsteht, der beide Hochschulbereiche verbindet und die Aufenthaltsqualität erhöht.



Erste Idee für ein mögliches
Repair-Café an der Hochschule

Foto: Institut für Architektur und Städtebau,
Hochschule Bremen

Neue Weser-Brücken

Auf dem Weg zur Fahrradstadt



Foto: © Senator für Umwelt, Bau und Verkehr

Entwurf der geplanten Brücke zum Stadtwerder

Brücken verbinden: Sie überwinden Hindernisse und verkürzen Wege. Sie stellen insbesondere für Menschen, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, eine enorme Verbesserung dar. Da sich ihre Wegezeiten deutlich reduzieren, werden sie es vorziehen, das Fahrrad zu benutzen, anstatt sich ins Auto zu setzen.

Im „Verkehrsentwicklungsplan Bremen 2025“ sind zwei Brücken für Radfahrer und Fußgänger vorgesehen: Eine von der Piepe über den Stadtwerder und eine von dort zum Altenwall. Diese würden nicht nur die Wohnquartiere auf dem Stadtwerder besser anbinden, sondern für den Radverkehr zwei erhebliche Verbesserungen bringen:

- Die Nadelöhre Tiefer, Wilhelm-Kaisen-Brücke und Domsheide könnten umfahren und somit entlastet werden.
- Die Verbindungen zwischen Neustadt, Viertel und Bahnhof werden schneller.

Dass sich Investitionen in solche Brückenanlagen lohnen, zeigen andere Städte: In Kopenhagen wurde die Brücke Cykelslangen 2014 ausschließlich für den Radverkehr eröffnet. Sie kostete 5,1 Millionen Euro. Täglich nutzen 9.000 Radfahrer/innen die Brücke – dreimal mehr als erwartet. Das sind in etwa so viele, wie täglich über die Wilhelm-Kaisen-Brücke fahren, was zeigt: Der Bedarf ist auch in Bremen vorhanden, und eine neue Brücke würde den Radverkehrsanteil nochmal steigern können.

Eine Förderung durch Bundesmittel würde den bremischen Anteil an den Kosten deutlich verringern. Trotzdem muss Bremen auch investieren. Dazu gehört, dass die Förderung des Radverkehrs als umweltfreundlichstes Verkehrsmittel, neben dem Zufußgehen, noch konsequenter verfolgt wird. Durch den Bau der Brücken würde Bremen endlich ein klares Zeichen setzen, dass es eine echte Fahrradstadt werden möchte und damit den Anschluss zu Fahrradstädten wie Kopenhagen und Groningen nicht verlieren will. Wer mehr Menschen zum Radfahren motivieren möchte, muss ihnen Angebote machen, die sie sicher, komfortabel und schnell an ihr Ziel bringen. Fahrradbrücken gehören dazu!

Tobias Wolf



Foto: © Ursula Bach, City of Copenhagen

Vorbild in Sachen Fahrradbrücken: Die „Bicycle Snake“ in Kopenhagen



Fotos: Groningen Cycling City

Wie wird eine Stadt fahrradfreundlich?

Ein Gastkommentar von Jaap Valkema, Fahrradkoordinator aus Groningen

Die Stadt Groningen gehört mit ihren mehr als 200.000 Einwohnern zu den weltweit tonangebenden Fahrradstädten. Nirgends auf der Welt wird so viel Fahrrad gefahren, wie in Groningen. Mindestens 60 Prozent aller Fortbewegungen geschehen mit dem Fahrrad. Dieser hohe Anteil hat der Stadt viel Gutes gebracht: Schnelle Erreichbarkeit, saubere Luft, wenig Verkehrslärm und eine attraktive und leicht zugängliche Innenstadt. Doch obwohl es für die meisten Groninger normal scheint, dass so viel Rad gefahren wird, so ist es das in Wirklichkeit nicht.

Wie kommt es also dazu, dass in Groningen so oft aufs Rad gestiegen wird? Ein wesentlicher Grund dafür ist die Tatsache, dass die Raum- und Verkehrsplanung in Groningen ausdrücklich Hand in Hand gehen. Bereits seit Jahrzehnten zielt unsere Planung auf die effektive Nutzung des städtischen Raumes. Hierbei genießen Radfahrer und Fußgänger deutlichen Vorrang. Auf diese Weise hat sich Groningen zu einer kompakten Stadt mit vielen Dienstleistungseinrichtungen in der Innenstadt und kurzen Arbeitswegen entwickelt. Die ersten Schritte dazu wurden vor etwa vierzig Jahren unternommen. Die explosive Zunahme des Autoverkehrs erforderte

durchgreifende Maßnahmen, um die Innenstadt vor einem Verkehrsfarkt zu bewahren.

So wurde 1977 der vielbeachtete „Verkehrsleitplan“ eingeführt: Fahrradfahrer und Fußgänger bekamen Vorrang, der Autoverkehr wurde umgeleitet. Damit war Groningen seiner Zeit weit voraus. Ein klassisches Vorbild für die kompakte Stadt ist das UMCG, das größte Universitätskrankenhaus im Norden, das in den 80er Jahren beschloss, in der Innenstadt zu bleiben und eben nicht an den Stadtrand umzuziehen. Es blieb somit für Rad und Bus optimal erreichbar.

Dank der integralen Planung gehört Groningen unterdessen zu den fahrradfreundlichsten Städten der Welt. Aber auch mit niedriger gesteckten Zielen lässt sich so Einiges für mehr Fahrradfreundlichkeit tun.

Vier praktische Tipps für Bremen:

1) Konzentriert euch bei der (Um-) Gestaltung von Straßen auf die Menschen, anstelle von Fortbewegungsmitteln. Der Platzbedarf von zehn Fahrrädern ist natürlich viel geringer, als der von zehn Autos. Ein Vorrang für Fahrräder kann bewirken, dass öffentlicher Raum frei wird, der dann anderweitig zum Beispiel für Grünzonen, genutzt werden kann.

2) Schaut bei der Umsetzung von Maßnahmen für Fahrräder auf die gesamte Route und nicht nur auf eine Straße. Befindet sich nämlich in der gesamten Route auch nur eine weniger sichere Straße, so beeinflusst genau diese den Erfolg des Projekts insgesamt.

3) Zeigt den Bewohnern, Interessenvertretern und Politikern deutlich auf, was man mit einer bestimmten Maßnahme erreichen will: Was hat die Stadt hiervon? Wenn das Zurückdrängen von Autos in einer bestimmten Straße oder einem Stadtteil die Erreichbarkeit mit dem Auto verringert, so sorgt doch genau das dafür, dass die Straße anziehender und lebenswerter wird.

4) Und zu guter Letzt: Seht das Rad im Gesamtzusammenhang! Gerade in großen Städten wie Bremen geht es um die Kombination von dem Fahrrad mit dem öffentlichen Nahverkehr.

Fahrradkoordinator Jaap Valkema arbeitet seit 2004 für die Stadt Groningen. Dort hat er 2008 die Stelle als Fahrradmanager übernommen und seither bei verschiedenen europäischen Projekten mitgewirkt. Er ist zudem einer der Initiatoren der „Cycling Strategy 2015-2025“, die von der Stadt Groningen einstimmig verabschiedet wurde.



Mit dem Rad durch Bremerhaven

Was gibt's Neues im Norden?

Die Ergebnisse des ADFC-Fahrradklima-Test für Bremerhaven sind ernüchternd: Eine Gesamtnote von 4,17 und Platz 26 von 38 Städten in der Größenklasse 100.000 bis 200.000 Einwohner. Zwar hat sich die Stadt um zwei Plätze verbessert, allerdings bei gleichbleibend schlechten Bewertungen. Besonders negativ schnitten der Winterdienst auf Radwegen, die Ampelschaltung für Radfahrende, die Radverkehrsführung an Baustellen sowie der Punkt „Fahrraddiebstahl“ ab. Mit einer Benotung von 3,1 am „besten“ bewertet wurde die Erreichbarkeit der Stadt, dicht gefolgt von den Punkten „Zügiges Radfahren“ (3,2) und „Alle fahren Fahrrad“ (3,3). Eins ist klar: Die Bremerhavenerinnen und Bremerhavener sind überwiegend unzufrieden, wenn es um das Radfahren in ihrer Stadt geht. Umso mehr fragt man sich also, was wird eigentlich gerade getan für die Fahrradförderung in Bremerhaven – und was nicht?

Besseres Fahrradparken auch in Geestemünde

Wohin mit dem Rad, damit es noch sicher bereit steht, wenn ich zurück komme? Gut gelöst ist dieses Problem am Hauptbahnhof und Bahnhof-Lehe: Hier kann wahlweise ein offen zugänglicher Bügel, ein verriegelter Gitterkäfig oder individuell eine Fahrradbox genutzt werden. Sukzessive wird dieses Thema nun in weiteren Vierteln der Seestadt angegangen. Nach Installation eines attraktiven Angebotes in der „Alten Bürger“, stehen den Radfahrenden schon jetzt in der Georgstraße Anlehnbügel zur Verfügung. Weitere könnten bald auch in der Hafen- und Grashoffstraße sowie am Spielplatz des Bürgerparks folgen.



Die neuen Abstellbügel an der Georgstraße



Möglicherweise wird hier bald der Belag erneuert

Asphalt für vielbenutzten Grünflächenweg

Nördlich des Bürgerparks in Bremerhaven gibt es eine Verbindung vom Adolf-Hoff-Weg bis „Zur Hüllwiese“ (Richtung „Zur Hexenbrücke“). Derzeit ist er mit einer Mineraldecke befestigt, deren Qualität zu wünschen übrig lässt und nur bedingt alltagstauglich ist. Beim Gartenbauamt werden derzeit Optionen diskutiert, um eine Asphaltierung dieses Weges zu erreichen.

Forschungsprojekt „Radfahren bei beengten Verhältnissen“

In welchem Maße sind Fahrradpiktogramme der Sicherheit von Radfahrern zuträglich? Dies soll ein Forschungsprojekt der Universitäten Wuppertal und Dresden mit Hilfe von Kamera-beobachtungen und Befragungen beantworten. Die Stadt Bremerhaven nimmt an dem Projekt teil.

Mehr dazu unter: <https://nationaler-radverkehrsplan.de/de/praxis/wirkung-von-piktogrammen-und-hinweisschildern-auf>.

100.000 Euro für die Poristraße

Die Radwege entlang der Poristraße sind beidseitig sanierungsbedürftig, da sie nicht mehr verkehrssicher sind. Die beidseitige Sanierung wird einen Löwenanteil des Radverkehrsetats verschlingen, jedoch kaum Wirkung erzielen. Die Stichprobenzählung durch den ADFC ergab für beide Richtungen an einem normalen Schultag (bei gutem Wetter) in der Zeit zwischen sieben und neun Uhr eine Gesamtzahl von lediglich sieben Radfahrern. Der ADFC sieht Alternativen, südlich nach Surheide durch die verlängerte Allgäuer Straße bzw. die Verbindung über die Straße im Gewerbepark in Schiffdorf zu fahren und nördlich durch die parallel verlaufende Veerenholzstraße. Hier wäre es für die Radfahrenden das Beste, die Verlängerung auf Schiffdorfer Gebiet alltagstauglich zu befestigen.



Unebener Radweg an der Poristraße

Radverkehrsfreundliche Markierung

Der Umbau der Borriesstraße im Bereich zwischen Ludwig- und Brommystraße ist fast beendet. Entlang der Borriesstraße soll zukünftig ein Schutzstreifen für Fahrradfahrer markiert werden. Auch im Kreuzungsbereich der Ludwigstraße steht der Radverkehr im Fokus – vorgezogene Aufstellbereiche und die Umwidmung der Busspur in einen Radfahrstreifen sind geplant – ein Novum an „prominenter“ Stelle in Bremerhaven. Erfreulicherweise fanden diese Änderungen im Runden Tisch Radverkehr breite Zustimmung.

PLUSMINUS

Lob und Tadel in Bildern und Worten sprechen auf diesen Seiten für sich. ADFC-Aktive zeigen und kommentieren – manchmal aus persönlicher Sicht – was bei alltäglich Rad fahrenden Menschen gut ankommt und was deutlich zu wünschen übrig lässt.



PLUS Schleichweg wird offizieller Radweg

Bremen-Neustadt. Von der Kleinen Weser zum Schulzentrum Huckelriede und zu den Kleingärten gab es schon immer eine Art Schleichweg – allerdings unübersichtlich und heruntergekommen. Der Umweltbetrieb Bremen hat unter der etwas drögen Überschrift „Mittlere Quartiersachse“ nun dafür gesorgt, dass eine schicke, erkennbar zusammenhängende, für die Radfahr-

spur sogar asphaltierte Wegeverbindung entstanden ist. Für alle, die gerne mit dem Fahrrad fern vom Autoverkehr unterwegs sind, ein Gewinn!



MINUS Radweg endet am Friedhof

Bremerhaven-Schierholz. Die Bushaltestelle Spadener Höhe wurde umgebaut: Nun führt der Radweg plötzlich auf die Fahrbahn und fängt erst nach 20 Metern wieder an. Radfahrende müssen schauen, wie sie sich zwischen 8.000 Autos am Tag einordnen sollen. Ein Ärgernis und ein Sicherheitsrisiko für alle Pedalisten. Die aufgetragenen Markierungen verbessern die Situ-

ation kaum. Und dies ist nicht der einzige Radweg in Bremerhaven, der abrupt aufhört. Regelwerke und StVO verlangen hingegen eine durchgehende Radverkehrsführung. Notwendig ist gemäß dem Bremerhavener „Fahrrad-Konzept“ auch eine Verbreiterung der Fahrbahn, denn der Radweg stadteinwärts ist schmal und unübersichtlich. Wir fordern Verbesserungen!



PLUS Mehr Platz für Radfahrer am Stern

Bremen-Schwachhausen. Ein weiterer Anlauf, den Stern zu verbessern, ist genommen. Wichtig für die Radfahrenden: Die Rad- und Autospur sind voneinander noch mehr abgerückt, und damit ist der Schutzraum zwischen beiden breiter geworden. Die Ausfahrten für den Kraftverkehr wurden 'eckiger' angelegt, um Tempo rauszunehmen. Auch die Parkallee ist vom

Concordiatunnel kommend besser an den Stern angeschlossen. Der unübersichtliche Bypass auf der Bürgerparkseite wird leider nicht abgeschafft. Der ADFC wird zusammen mit der Verwaltung in der nächsten Zeit die Situation beobachten und ggf. etwaige Nachverbesserungen diskutieren.



PLUS Blad legal in beiden Richtungen!

Bremen-Neustadt/Neustadtbahnhof. Zwischen Woltmershausen (Tunnel) und der Überseestadt kann bald viel unnütze Ampelwartezeit eingespart werden. Denn um sich legal zu verhalten, mussten Radfahrende aus Pusdorf mit dem Ziel Überseestadt, Walle und Findorff fünf Ampeln mit zum Teil extrem langen Wartezeiten in Kauf nehmen. Nun schwingt sich elegant

eine in Rad- und Gehweg aufgeteilte Fläche am Bahnhof Neustadt und den anschließenden Gleisen entlang. Damit Radfahrende den Anschluss vom Tunnel kommend sowie in Richtung Überseestadt fahrend nicht verpassen, bedarf es jedoch noch weiterer, guter Ideen der Planer.



MINUS Radlos vor dem City Gate

Bremen-Mitte. Vor dem Bahnhof wird's eng – hauptsächlich für den Radverkehr. Wo Autofahrer wie gewohnt ihren Weg geradeaus in die Stadt nehmen können, muss der Radfahrer einen Hindernis-Parcours bewältigen: Die ersatzweise Führung auf der entgegengesetzten Seite (vor dem Tivoli-Hochhaus) bildet einen Umweg, führt zu spürbarer Verlängerung der Fahrzeit

(vier anstelle von einer Ampel!) und zu steten Konflikten mit Fußgängern, die den Radweg queren müssen. Wegen der Länge dieser Baumaßnahme und der starken Nutzung dieser Radhaupttroute fordert der ADFC die Einrichtung einer geradlinigen, erkennbaren Radspur!



PLUS Neuer Asphalt am Alten Schutzdeich

Bremen-Woltmershausen. Ein äußerlich unscheinbarer, für die Stadtteilverbindungen jedoch bedeutsamer Abschnitt auf dem Alten Schutzdeich – parallel zum Hempenweg – wurde jetzt erneuert. Etwas mehr Breite als vorher wäre wünschenswert gewesen, aber immerhin: Es rollt sich gut auf dem neuen Asphalt.



PLUS Poller gegen Falschparker

Östliche Vorstadt. Manchmal können Kleinigkeiten eine große Wirkung zeigen. In der Lüneburger Straße quetschten sich – bevorzugt nach Einbruch der Dunkelheit – parkende Autos auf die knappe Radwegfläche hinter der Einmündung Celler Straße. Auf den Hinweis einer Radfahrerinnen hin, wandte sich der ADFC an den zuständigen Beirat. Dieser ließ

kurzfristig Poller installieren, um das Falschparken künftig zu verhindern. Eine gutes Beispiel für zeitnahe, unbürokratische Zusammenarbeit!



MINUS Deutliche Kennzeichnung der Einbahnstraße

Bremen-Mitte. Die Rembertistraße ist für Radfahrer Teil der Hauptroute zwischen Uni und City, die in beide Richtungen befahren werden darf. Für Autos dagegen gilt eine Einbahnregelung Richtung Rembertiring. Nicht selten vergessen Autofahrende dies jedoch und fahren gefährlich weit links. Dadurch geraten sie in die Fahrspur der Radfahrer. Der ADFC fordert zur

Erhöhung der Verkehrssicherheit, die Spur dringend mit Radpiktogrammen und Pfeilen deutlich erkennbar zu kennzeichnen.



Foto: ADFC Bremen

Trotz wechselhaftem Wetter traten die Teilnehmer/innen der Tour de Natur kräftig in die Pedale

Am 25. Juni war es wieder so weit, die Tour de Natur startete bei wechselhaftem und kühlem Wetter am Roland-Center. Ein fester Termin im Stadtteil Huchting, denn bereits zum 13. Mal traten mehr als 300 Huchtinger/innen sowie Radler/innen aus den Nachbargemeinden in die Pedale. Leider spielte das Wetter nicht lange mit, und ein kräftiger Regenschauer durchnässte all diejenigen Radler, die ihre Regenkombination zu Hause gelassen hatten, gleich zu Beginn der Tour. Das hielt aber die meisten Teilnehmer/innen nicht davon ab, dennoch durchzuhalten. Der abwechslungsreiche Streckenverlauf führte durch den „Park Links der Weser“, Grolland und das „Naturschutzgebiet

Ochtumniederung“. Weiter ging es durch den „Neustädter Hafen“, ein Streckenabschnitt, der am Sonntag kaum wiederzuerkennen war. Unter der Woche fährt hier ein Laster hinter dem anderen, der Genussfaktor für den Radfahrer: sehr gering.

Am Sonntag hingegen war es angenehm ruhig und es machte – auch dank der Absperrung durch die Polizei – richtig Spaß, über die breiten Straßen zu fahren. Nun noch ein Schlenker durch Seehausen und auf ruhigen Wegen zum diesjährigen Zwischenstopp beim „Gärtnerhof Sandhausen“, wo Martin Claussen und Susanne Niemeck ihren selbst gemasteten Bio-Apfelsaft zum Picknick ausschenkten. Nach einer

Stunde Pause, in der der vielseitige Demeter-Hof erkundet und die Kleidung getrocknet werden konnte, ging es wieder zurück in Richtung Huchting. Jetzt ließ sich auch die Sonne mal blicken. Durch die dörflich geprägten Ortsteile Delmenhorsts, vorbei am Sodenmattsee, erreichten alle Teilnehmer/innen nach knapp 30 Kilometern wohlbehalten das Roland-Center. Hier konnten bei der großen Tombola noch attraktive Preise gewonnen werden, bevor sich alle wieder auf den Heimweg machten. Und zum guten Schluss: Herzlichen Dank für die tolle Unterstützung bei der Planung und Durchführung dieser schönen Tour durch die ehrenamtlichen Radtourenleiter/innen und Helfer/innen des ADFC.

Kristin Klimbert

DIE UNIKATBAUER

**SPEZIALIST FÜR
TOUREN- UND REISERÄDER**

PHOSPHOR TOUR
ROHLOFF
MIT TITAN RAHMEN

DIREKTVERSAND WWW.POISON-BIKES.DE

POISON
Mein Unikat

Foto: Michael Völzmann



Freie Fahrt für Fahrräder bei der ADFC-Hochstraßentour

Mit dem Fahrrad hoch hinaus

ADFC-Hochstraßentour und Europäische Mobilitätswoche

Die Europäische Mobilitätswoche steht im Jahr 2017 unter dem Motto: „Gemeinsam Nutzen bringt Dich weiter.“ Denn immer dort, wo Verkehrsmittel gemeinsam genutzt werden – sei es beim öffentlichen Nahverkehr, Car-Sharing oder Lastenrad-Verleih – werden Rohstoffe und Platz gespart. Dadurch steigt die Lebensqualität der Stadt: Weniger Emissionen und mehr Grün.

Passend zu diesem umweltfreundlichen Mobilitätsgedanken feiert in diesem Jahr das Fahrrad seinen 200. Geburtstag. Wenn das kein Anlass ist, in einer Fahrradstadt wie Bremen das nachhaltigste aller Verkehrsmittel zu feiern und zu fördern! Deshalb wird der ADFC gemeinsam mit dem VCD und dem Verein „Autofreier Stadtraum“ sowie weiteren Partnern im September eine Vielzahl von Aktionen zur nachhaltigen Mobilität starten. Schon Anfang September geht's los.

Als Auftakt findet am 3. September die ADFC-Fahrradrallye für Familien und am 10. September die ADFC-Hochstraßentour statt. Die Hochstraßentour wird (voraussichtlich) an der

Hochschule Bremen in der Neustadt enden, wo ein Informationstag zum Fahrradmodellquartier und zur nachhaltigen Mobilität geplant ist.

Weitere Aktionen im Verlauf der Woche sind Film-Night-Rides (Mobiles Lastenrad-Kino – Open Air), Filme zum Thema Fahrrad im City 46, eine Fahrrad-Fotoausstellung und vieles mehr. Selber aktiv werden können alle beim Parking Day am 15. September, bei Straßenfesten in ihrer Nachbarschaft oder einem Lern-Spaziergang.

Das Programm und alles Weitere finden Sie demnächst unter: www.adfc-bremen.de sowie www.autofreibremen.de/ und auf den jeweiligen Facebook-Seiten. Gemeinsam mit vielen Bremerinnen und Bremern soll gezeigt werden, wie nachhaltige Mobilität unsere Stadt positiv verändern kann!



unterstützt von

Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



gut essen, g'scheid feiern

PAULANER'S
IM WEHRSCLOSS

Die Kastanien blühen, die Tage sind warm und die Abende mild. Das ist sie: Die Biergartensaison im Paulaner's im Wehrschloss am Hastedter Osterdeich. Bei uns genießen Sie in unserem neu angelegten Wirtsgarten in unvergleichlicher Kulisse direkt an der Weser und in angenehmer Atmosphäre süd- und norddeutsche Spezialitäten bei einem kühlen Getränk. Ob Sie eine Rast einlegen möchten oder den Biergarten als Ziel eines Ausflugs gewählt haben, man fühlt sich einfach wohl im Paulaner's im Wehrschloss. Draußen sitzen, unsere speziellen Snacks für Radler genießen und dazu mit einem herrlichen isotonischen alkoholfreiem Bier Energie für die nächste Etappe tanken! Die perfekte Art, Bremen zu erleben – inklusive gelebter bayrischer Gastfreundschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Paulaner's im Wehrschloss

Hastedter Osterdeich 230 | 28207 Bremen
Tel. 0421 68565944 | Fax 0421/685 659 45
E-Mail: wehrschloss@paulaners.de
[Facebook.com/Wehrschloss](https://www.facebook.com/Wehrschloss)

Öffnungszeiten:

Sonntag - Donnerstag von 11:00 - 23:00 Uhr
Freitag - Samstag von 11:00 - 0:00 Uhr

Öffnungszeiten Biergarten*:

Montag - Donnerstag ab 15:00 Uhr
Freitag ab 14:00 Uhr
Samstag - Sonntag ab 11:00 Uhr

* Je nach Wetterlage kann es zu geänderten Öffnungszeiten kommen

ADFC-FahrradRallye für Familien



Foto: © Burkhard Cordes, ADFC FOTOTEAM

Hier geht's lang – Wegweiser zeigen den Teilnehmer/innen der Familienrallye den Weg

Nach den Sommerferien ist der Sommer vorbei? Nein, es gibt doch noch die ADFC-FahrradRallye für Familien. Am Sonntag, 3. September können Familien mit dem ADFC auf Tour gehen und dabei Aufgaben lösen, die die ganze Familie herausfordern!

Start ist an der Jugendherberge direkt an der Weser. Dort bekommen alle Teilnehmer/innen ein Fahrtenbuch mit Fragen, die es unterwegs zu lösen gilt. Den 14 Kilometer langen Weg findet man anhand des Fahrtenbuches und der für die Rallye angebrachte Beschilderung. An fünf Stationen

warten besondere Aufgaben auf die Teams mit ganz unterschiedlichen Anforderungen. Manchmal ist Bewegung gefordert, manchmal Geschicklichkeit und manchmal auch etwas Wissen und Erfahrung.

Das Ziel der Fahrradrallye ist die Stadtteulfarm in Huchting am Sodenmattsee. Dort gibt es viele Tiere zu bestaunen und reichlich Platz zum Spielen. Während die Ergebnisse ausgewertet werden, stehen Kuchen und Getränke zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Gegen 17 Uhr endet der Tag dann mit einer Siegerehrung. Doch wie in jedem Jahr gilt der olympische Gedanke: Dabei sein ist alles! *Markus Hübner*

ADFC-FahrradRallye für Familien

Sonntag, 3. September 2017

Start: ab 11 Uhr an der Jugendherberge, Kalkstraße 6, 28195 Bremen

Streckenlänge: circa 14 km

Ziel: Stadtteulfarm Huchting
Ende gegen 17 Uhr

Kosten: 15 Euro pro Team, ADFC- und AOK-Mitglieder zahlen nur 10 Euro.

Wer kann mitmachen? Familienteam mit 3-5 Personen (gerne auch Freunde mitnehmen). Mindestens eine Person muss Kind oder Jugendlicher sein.

Radeln und rätseln

Buchstabensalat-Quiz Was gehört zum Fahrrad?

Ups, hier ist etwas durcheinander geraten, als Luisa auf dem Weg zur Schule über Kopfsteinpflaster gefahren ist. Kannst du die Buchstaben so sortieren, dass Luisa wieder weiß, welche Dinge sie an ihrem Fahrrad und für ihr Fahrrad dabei hat?

MANDOY

ZICKEFLUG

GINKELL

KERLEN

PUPUMELFT

KERLORTEF

CHIPSEE

TEILVN

BANDESMEHR

SACHTNNGAGLUG

Mit dem ADFC und
Disney durch den
Sommer radeln

Aktion „Fahrradsommer –
mach mit!“

Quiz gelöst und Lust auf mehr?
Dann schau doch mal auf die
Internetseite von Disney: [http://
gewinnspiele.disney.de/mach-mit/
gewinnspiele](http://gewinnspiele.disney.de/mach-mit/)



Scan am besten diesen QR-Code mit
deinem Smartphone ein oder setz
dich an den PC deiner Eltern.

Hier gibt es viele tolle Rätsel und
Gewinnspiele zum Thema Fahrrad!

Noch diesen Sommer arbeiten die
Macher von Mickie Maus und ADFC
zusammen und bereiten spannende
Aktionen für Kinder vor. Unter dem
Motto „Fahrradsommer – mach
mit!“ findest du Empfehlungen für
Fahrradausflüge mit deinen Eltern
in ganz Deutschland, Basteltipps
für dein Fahrrad, Rezepte für Rad-
fahrer, Spielideen und einfache Re-
paraturtricks!

Schau doch mal rein und mach mit!



Quiz-Auflösung aus pedal 2/2017

1. Sattel, 2. Lampe, 3. Kette, 4. Katzenauge, 5. Schutzblech, 6. Dynamo, 7. Bremse, 8. Gepäckträger, 9. Klingel, Lösungswort: pedal.



Reparieren in der Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt im Gemeindezentrum Zion.

Fahrrad-Ausgabestellen für Flüchtlinge

Fahrräder werden unter anderem an den untenstehenden drei öffentlichen Standorten an die Geflüchteten abgegeben. Trotz des intensiven Engagements aller freiwilligen Helferinnen und Helfer gibt es aufgrund der starken Nachfrage gerade Wartezeiten von ca. 3-4 Monaten; wir bitten um Geduld.

- SOS-Kinderdorfzentrum, Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen montags 13-18 Uhr
- Gemeindezentrum Zion, Kornstraße 31, 28201 Bremen, donnerstags 15-19 Uhr
- Freizeitheim Findorff, Neukirchstraße 23A, 28215 Bremen donnerstags 15-19:30 Uhr
- Sprungbrett, Kleine Helle 44, 28195 Bremen Montag bis Freitag 9 – 14 Uhr

Foto: ADFC Bremen

Von der Flucht in den Alltag

Ankommen und klarkommen

Ankommen und klarkommen... Treffender kann eine Projektbeschreibung kaum sein, denn dieser Satz gilt nicht nur für die vielen Menschen, die als Geflüchtete nach Bremen gekommen sind – er trifft auch auf die vielen Ehrenamtlichen Helfer/innen und Mitarbeiter/innen der ADFC-Geschäftsstelle zu, die mit den unterschiedlichsten Aufgaben und Anforderungen in diesem Projekt konfrontiert sind. Und zuletzt gilt diese Beschreibung auch für mich ganz persönlich, denn seit März habe ich die Verantwortung für dieses Projekt übernommen.

Rund 500 Fahrräder sind bei der ersten großen Spenden- und Sammelaktion im vergangenen Jahr zusammen gekommen. Auch in diesem Jahr hoffen wir, dieses großartige Ergebnis wiederholen zu können. „Ein zweiter Frühling für Bremer Räder“ – das ist das Motto der diesjährigen Spendenaktion für gebrauchte Fahrräder von ADFC, Entsorgung kommunal und den Recycling-Höfen. Und obwohl der Spendenaufruf erst im April veröf-

fentlicht wurde, haben wir bereits über 200 Fahrräder erhalten. Die gespendeten Fahrräder wurden und werden von vielen ehrenamtlich engagierten Menschen oftmals in Zusammenarbeit mit Geflüchteten in Werkstätten verkehrssicher aufbereitet und dann an die Geflüchteten abgegeben.

Der ADFC Bremen agiert hierbei als Koordinationsstelle. Besonders zu nennen sind die vielen Selbsthilfswerkstätten, die über das Projekt „Fahrräder für Flüchtlinge Bremen“ entstanden sind

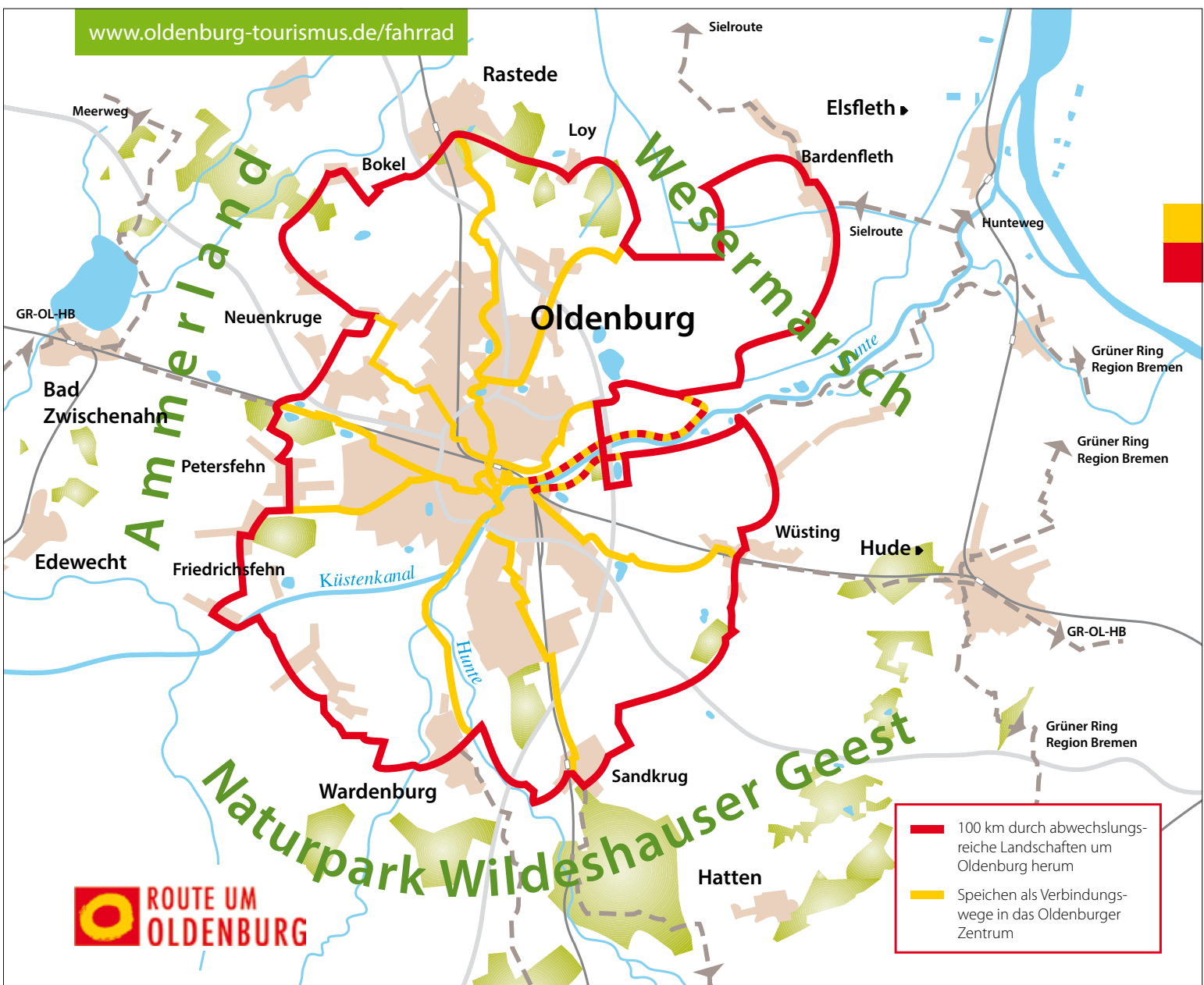


und die Initiative „Gemeinsam in Bremen“, die die ehrenamtlichen Angebote und die Bedarfe zueinander bringt.

Überwältigt wurden wir von der Nachfrage nach Radfahrlernkursen. Zwanzig neue Trainerinnen und Trainer hat der ADFC ausgebildet, die seit Juni Fahrradlernkurse und Einzeltrainings anbieten. Hierfür beschafft der ADFC Bremen neues Material – vom Roller für Erwachsene bis zu speziellen Lernfahrrädern. Dadurch erhalten die Geflüchteten ein großes Stück Mobilität in Bremen, um zum Sprachkurs zu kommen, ihre Kinder zur Tagesstätte zu bringen, selbst zu den Behörden zu fahren oder auch einfach nur Bremen zu erkunden.

Ich bedanke mich im Namen aller Projektpartner für die über 700 gespendeten Fahrräder, die Unterstützung durch Geldspenden und das große ehrenamtliche Engagement bei den Neubürgertouren, aller in diesem Bereich freiwillig tätigen Menschen und auch im Namen der vielen Geflüchteten!

Sven Eckert



Route um Oldenburg. Aus der Stadt raus und in die Stadt rein.

Oldenburg lebt von der engen Verbindung aus Natur und Stadtleben. Das spüren auch die Radfahrer auf der Route um Oldenburg, die das Stadtzentrum durch mehrere 10 bis 15 km lange sogenannte Speichen mit dem Umland verbindet. Während Oldenburg mit klassizistischen Bauten und einer lebendigen Fußgängerzone beeindruckt, lässt es sich in den idyllischen Landstrichen der Wesermarsch, der Wildeshauser Geest und der Ammerländer Parklandschaft herrlich abschalten.

3 Tage – 3 Routen.

Nutzen Sie ein langes Wochenende auf der Route um Oldenburg und entdecken Sie dabei die drei an Oldenburg grenzenden Landschaftstypen!

Vorschläge für drei Tagestouren von je rund 50 Kilometern Länge sowie GPS-Tracks und Hinweise zum Kauf von Radkarten finden Sie unter www.route-um-oldenburg.de oder unter **0441-36161345**.



OLDENBURG i.O.

10.000 Schritte für einen starken Rücken

Es ist ein Kreuz mit dem Rücken. Drei von vier Menschen klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. In der Liste der zehn häufigsten Krankheiten liegen diese Beschwerden bei der AOK Bremen/Bremerhaven auf Platz vier. Meist steckt keine ernsthafte Erkrankung dahinter, sondern ein ganzes Bündel an Ursachen, zum Beispiel Bewegungsmangel. Ihm lässt sich im Sommer hervorragend begegnen.

„Um den Rücken zu stärken, ist es wichtig, körperlich und seelisch im Einklang mit sich zu sein“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportlehrerin bei der AOK. Doch vielen Menschen sitzt der Stress im Nacken, Verspannungen sind die Folge. Kommen dann noch einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel hinzu, meldet sich der Rücken. „Im Alltag ist es also wichtig, sich Zeitfenster für mehr Bewegung zu schaffen“, so Nikolai-Reetz. Das ist gut für den Bewegungsapparat und baut Stress ab.

Die Diplom-Sportlehrerin hat eine leicht zu merkende Faustformel. „Wer einen Bürojob hat, sollte mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen“, sagt Nikolai-Reetz. Viele Menschen kommen nicht mal auf die Hälfte. 10.000 Schritte, das entspreche etwa fünf Kilometern zu Fuß, die zumindest teilweise schon während der Arbeitszeit zurückgelegt werden können – wenn man den Kollegen am anderen Ende des Flurs mal nicht anruft, sondern persönlich vorbeischaut, wenn man die Mittagspause für einen Spaziergang nutzt oder wenn man ein Stück vor dem Ziel aus dem Bus steigt und den Rest des Arbeitsweges läuft.

Wem das tägliche Schrittezählen zu mühsam ist, für den gilt Nikolai-Reetz' Empfehlung: 150 Minuten Bewegung in der Woche. Das ist im Sommer nicht schwierig. Schon ein täglicher Radweg von 15 Minuten zum Büro und wieder zurück reichen, um das Soll an Bewegung über Maßen zu erfüllen.



Foto: AOK

Andere Faktoren für Rückenschmerzen sind sogenannte muskuläre Dysbalancen oder falsche Ernährung. Dysbalancen entstehen, wenn sich ein Muskel durch Fehlhaltung verkürzt und sein Gegenpart gedehnt wird – etwa durch stundenlanges tägliches Sitzen in monotoner Haltung. Ausreichend zu trinken sorgt dafür, dass sich die Bandscheiben regenerieren können. Im Laufe des Tages wird mit jeder Belastung Flüssigkeit aus den Bandscheiben herausgedrückt, die nachts im Liegen wieder aufgefüllt werden muss. Wichtig zu wissen: Auch Übergewicht belastet den Rücken und die Gelenke.

Die richtige Balance zu finden, ist auch Kopfsache: Beruflicher Leistungsdruck, private Konflikte und mangelnde Wertschätzung können sich negativ auf die Rückengesundheit auswirken. „Psychosomatische Beschwerden sind die Folge“, sagt Nikolai-Reetz. Freundschaften, Rückhalt haben sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen. Um den Rücken nachhaltig zu stärken, müssen sowohl psychische als auch körperliche Faktoren in den Blick genommen werden. „Hier gilt es“, so AOK-Expertin Nikolai-Reetz, „durch innere Haltung die äußere Haltung sichtbar zu machen.“

Die AOK Bremen/Bremerhaven bietet ihren Versicherten auch Gesundheitskurse an, die den Rücken stärken sollen. AOK-Versicherte müssen lediglich ein Pfand von 25 Euro hinterlegen, das ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (80 Prozent) hinterher erstattet wird. Informationen unter www.aktiv-gesund.mobi.

Stefanie Waterkamp

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.

Mit dem Rad
zur Arbeit 2017

Eine Initiative von
ADFC und AOK



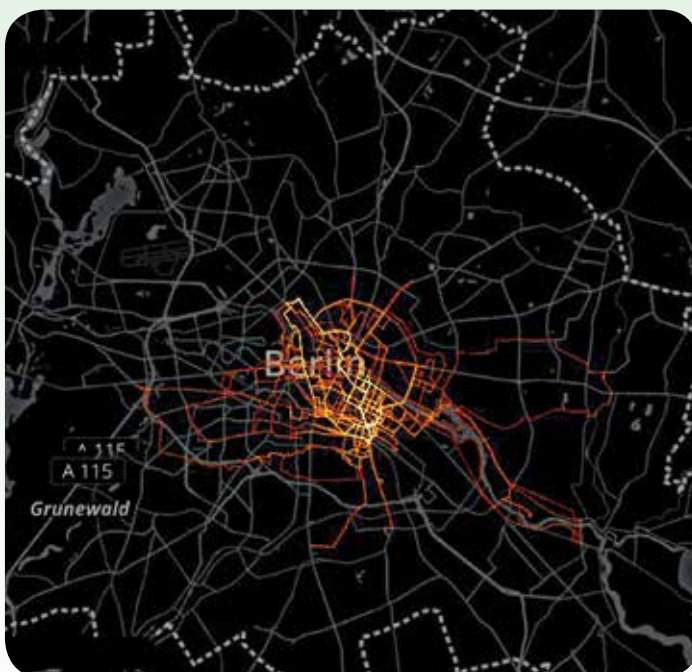
#MdRzA Radfahren und gewinnen

Es geht auf die Zielgerade zu – noch bis Ende August läuft die gemeinsame Aktion von ADFC und AOK „Mit dem Rad zur Arbeit“. Alle Teilnehmer, die vom 1. Mai bis 31. August an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit gefahren sind, nehmen an der großen Gewinnverleihung teil. Als Hauptpreise gibt es in diesem Jahr unter anderem ein E-Bike, einen Reisegutschein und diverse Cityräder zu gewinnen.

Eine weitere Gewinnmöglichkeit im Monat August bietet die Social-Media-Aktion des ADFC Bremen. Wer im Laufe des August die Bike Citizens App nutzt, um seinen Arbeitsweg mit dem Rad zu tracken, kann einen von 15 Finns (Smartphone-Halterung fürs Rad) gewinnen! Dafür muss man einfach seine persönliche Heatmap bis einschließlich 31. August einsenden. Informationen zu den Teilnahmebedingungen stehen auf der ADFC-Webseite: www.adfc-bremen.de.



Finn befestigt in wenigen Sekunden jedes Smartphone auf dem Fahrrad. Obwohl er nur 25 Gramm wiegt, hält Finn jedes Handy zuverlässig auf jedem Lenker. Die Gewinnspiel-Finns haben einen Wert von 15 Euro und sind im limitierten Bremen-Bike-it!-Design. Finns im Bike-Citizens-Design gibt es auf www.getfinn.com



Die Heatmap zeigt alle mit der App getrackten Wege an.

Fotos: Bike Citizens

Heatmap – Wie geht das?

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach kostenlos von www.bikecitizens.net die Bike Citizens App installieren, sich als Nutzer registrieren, die Karte für Bremen herunterladen –und losradeln. Da Bike Citizens der Partner der städtischen Kampagne „Bike it!“ ist, kann die Karte für Bremen, Bremerhaven und Umland kostenlos geladen werden.

In der Sektion „Dashboard/Aktivität“ (Android) bzw. „User/Aktivität“ (iOS) kann man die eigene Heatmap finden. Jetzt nur noch einen Screenshot machen, an heatmap@adfc-bremen.de senden und man nimmt an der Verlosung teil. Bitte Namen und Telefonnummer nicht vergessen!

Meldungen

Neuigkeiten und Interessantes aus dem ADFC Bremen



Foto: Hannah Grundey ADFC FOTO:TEAM

Der neu gewählte ADFC-Vorstand: (von links) Manuel Warrlich, Bärbel Knaack, Silke Mai, Bonnie Fenton, Tobias Wolf, Rainer Hamann

Landesversammlung

Neuer Vorstand gewählt

Bei der Landesversammlung des ADFC Bremen am 10. Mai wurde Bonnie Fenton als neue Vorstandsvorsitzende gewählt. Die in Schwachhausen lebende Kanadierin ist bereits seit zwei Jahren im ADFC-Landesvorstand tätig und löst nun den bisherigen Vorsitzenden Tobias Wolf ab. Bonnie Fenton bringt Erfahrung aus ihrem Heimatland mit als Mitbegründerin der „Vancouver Area Cycling Coalition“ (der dortige ADFC) und arbeitet derzeit als Projektmanagerin für europäische Mobilitätsprojekte. „Ich freue mich über diese neue Herausforderung und das mir entgegengebrachte Vertrauen. Ich habe viele europäische Städte per Rad erfahren und lebe gerne in einer Stadt wie Bremen, in der das Fahrradfahren selbstverständlich ist, was natürlich viel mit der langjährigen Arbeit des ADFC zu tun hat.“

Der bisherige Vorsitzende und Bioladen-Besitzer Tobias Wolf ist weiterhin im Vorstand aktiv und hat das Amt des Finanzvorstands übernommen. Ebenfalls wiedergewählt wurden Bärbel Knaack, Radtourenleiterin und Versicherungskauffrau aus Vegesack, Softwareentwickler und SPD-Bürgerschaftsabgeordneter Rainer Hamann und Chemikerin Silke Mai aus Horn-Lehe. Als neues Vorstandsmitglied wurde Manuel Warrlich - Student des Masterstudiengangs "Stadt- und Regionalentwicklung" - von der Landesversammlung gewählt.

Sicher abgestellt Mit dem Rad zur Breminale

Ausreichend Abstellmöglichkeiten für Fahrräder sind bei Großveranstaltungen oftmals rar, obwohl dieses Verkehrsmittel den öffentlichen Nahverkehr entlasten sowie KFZ-Verkehr verringern würde. Aus diesem Grund hat der ADFC Bremen gemeinsam mit den Organisatoren der Breminale, der Messe Bremen und dem Amt für Straßen und Verkehr erneut mobile Fahrradbügel zum sicheren Parken während der Breminale bereitgestellt. Über 600 Fahrradparkplätze standen den Besuchern so zusätzlich zur Verfügung. Mit 200.000 Gästen ist die Breminale eine der größten Open-Air-Veranstaltungen in Bremen.



Foto: ADFC Bremen

Rad & CarSharing

Gute Konditionen für ADFC-Mitglieder

Seit April kooperiert der ADFC mit dem Car-Sharing-Anbieter Cambio deutschlandweit. Beide Partner wollen sich gemeinsam für einen attraktiven Mobilitätsmix einsetzen. Als Teil dieses Vorhabens erhalten alle ADFC-Mitglieder Einstiegsbedingungen bei Cambio: Sie sparen deshalb bei Vorlage ihres Mitgliederausweises ab sofort die Hälfte der Anmeldegebühr.

Cambio ist in 21 deutschen Städten vertreten und im Raum Bremen mit über 80 Stationen besonders gut aufgestellt. Damit Fahrrad und Car-Sharing optimal verbunden werden können, möchte Cambio vermehrt Fahrradständer an seinen Stationen einrichten. Damit der Kunde

sein Fahrrad, während er mit dem Auto unterwegs ist, ordnungsgemäß und sicher anschließen kann. Die Kooperation ist ein weiterer Schritt, um das gemeinsame Ziel einer klimafreundlichen Mobilität mit weniger Autos auf den Straßen voranzutreiben.



Foto: Cambio

Projektantrag gestellt

ADFC-Lastenrad-Verleih für Bremen

Der ADFC Bremen hat für die Realisierung eines Lastenradprojekts Gelder beim Bundesministerium für Umwelt beantragt. Ähnlich wie das „Hannah-Rad“ in Hannover sollen ADFC-Lastenräder angeschafft werden, die bei Kooperationspartnern in der Stadt Bremen kostenfrei ausgeliehen werden können. Ziel dieses Projekts ist es, Privatleute und Firmen zu motivieren, kleinere Transporte mit dem Fahrrad zurückzulegen und somit den Radverkehr in Bremen zu stärken sowie die Umwelt zu schonen.

Weitere Informationen folgen in Kürze auf der ADFC-Webseite:
www.adfc-bremen.de



Foto: © ADFC Hannover

Termine

Foto: © ADFC Bremen



2. September und 7. Oktober Gebrauchtfahrradmarkt

Neues Rad gesucht? Oder noch ein altes übrig? Von April bis Oktober findet immer am ersten Samstag im Monat ein Gebrauchtfahrradmarkt vor der Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen, statt.

Von 9-13 Uhr können Fahrräder von privat an privat verkauft werden. Standgebühr beträgt zwei Euro pro Fahrrad, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Foto: Burkhard Cordes



3. September Familienrallye

Die FahrradRallye für Familien startet dieses Jahr im Herbst. Am Sonntag, 3. September, wird es von 11 bis 16 Uhr für Eltern und Kinder wieder actionreich zur Sache gehen – mit Rätseln, Aufgaben und

natürlich mit dem Rad! Anmeldeschluss: 30. August. Mehr Informationen auf Seite 20.

Foto: Wolfgang Wille



10. September ADFC-Hochstraßentour

Wie in den letzten Jahren werden Teile der Hochstraße an diesem Tag für den Kfz-Verkehr gesperrt und für die ADFC-Radtour freigegeben. Mehr auf Seite 19.

Foto: Irene Vogel



15. und 16. September Lesung von Irene Vogel: „Wehe, wenn der Strom ausfällt“

Gleich an zwei Terminen findet in der ADFC-Geschäftsstelle eine Lesung von Irene Vogels Werk „Wehe, wenn der Strom ausfällt“ (unter dem Pseudonym Rosa Herzog veröffentlicht) statt. Am Frei-

tag, 15. September um 18 Uhr und am Samstag, 16. September um 17 Uhr liest die Autorin Passagen aus ihrem Buch vor, in dem sie ihre Erfahrung mit dem E-Bike auf humorvolle Weise beschreibt. Nach der Lesung ist Zeit für Fragen, Bemerkungen, Kommentare und - natürlich - den Erwerb des Buches. Herzliche Einladung! Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten, per E-Mail über Bärbel Knaack: baerbel.knaack@adfc-bremen.de.

Foto: Klaus-Peter Land



24. September Venuslauf

Auch in diesem Jahr finden wieder zahlreiche ADFC-Radtouren zum Venuslauf im Bürgerpark am 24. September statt. Mit den Touren unterstützt der ADFC Bremen die Bremer Krebsgesellschaft bei

ihrem Solidaritätslauf. Der Erlös dieses Events wird für die Förderung und Finanzierung von Sport- und Bewegungsangeboten für krebskranke Menschen eingesetzt. Eine Übersicht über die Touren bietet die im Februar erschienene Sonderausgabe **pedal** SPEZIAL rad & touren und der Online-Tourenkalender des ADFC Bremen: <http://radtouren-bremen.de>

Microsoft
CERTIFIED
Systems Administrator



ARBEITEN WIE BOND – IMMER MIT KORREKTER LIZENZ!

Mit korrekt lizenzierter Software schützen Sie Ihr Unternehmen – zum Beispiel vor Abmahnungen. Rufen Sie uns einfach an, wir überprüfen kostenlos Ihre IT-Konfiguration. Telefon: 0421 - 37 84 60

SUHREN

SUHREN.COM

OFFICE- & IT SOLUTIONS

DRUCKLÖSUNGEN / IT LÖSUNGEN / STRUKTURLÖSUNGEN

Aktiv im ADFC

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 verschiedenen Themen, bilden sich weiter und feiern Erfolge. Sie tagen meistens einmal monatlich in der ADFC-Geschäftsstelle. Wer mitarbeiten möchte, wende sich gerne an die für den Arbeitskreis bzw. das Team angegebene/n Ansprechpartner/innen.



Foto: Hannah Grundey ADFC FOTO.TEAM

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. Treffen: Am ersten Dienstag im Monat um 18 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-lt@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 zweiten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr. Kontakt: wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

AK 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

ADFC-Infoteam

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: karin.schmidt@adfc-bremen.de

Codier-Team

Die Sicherheitsexperten. Jeden ersten und dritten Samstag im Monat codiert der ADFC von 10-12 Uhr Fahrräder zum Diebstahlschutz. Kontakt: karin.schmidt@adfc-bremen.de

Team Mitgliederwerbung

Die Werber. Unter dem Motto „Viele bewirken viel“ wollen sie den ADFC als Lobby der Radfahrerinnen und Radfahrer stärken. Sie sind vor allem auf ADFC-Veranstaltungen aktiv. Die Treffen finden je nach Bedarf statt. Kontakt: team.mitglieder@adfc-bremen.de

ADFC FOTO.TEAM

Die Künstler. Ob bei Messen, Events oder Versammlungen – Das Foto-Team sorgt für qualitativ hochwertiges Bildmaterial und spannende Motive (wie z.B. in diesem pedal!). Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Fragen und Techniken rund ums Fotografieren. Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat, 19 Uhr. Kontakt: hannah.grundey@adfc-bremen.de

In eigener Sache:

Mitarbeit beim pedal

Auch bei unserem Magazin wird Unterstützung gebraucht. Egal ob Sie gerne schreiben, fotografieren oder die Arbeit an der frischen Luft bevorzugen: Das pedal-Team hat für die unterschiedlichsten Talente einen Platz!



Autoren: Sie haben ein Faible fürs Schreiben und Interesse an fahrrad-bezogenen Themen? Dann werden Sie Teil des Autoren-Pools.

Fotografen: Ihre Hände zucken, wenn Sie ein gutes Motiv sehen und die Kamera ist stets griffbereit? Warum nicht Fotos fürs pedal machen, die in 10.000-facher Ausgabe gedruckt werden? Auf geht's!

Verteiler: Wie kommt das pedal zu den Leser/innen? ADFC-Mitglieder kriegen es per Post ins Haus geliefert, doch bei dem Vertrieb an die Auslagestellen kommen engagierte Ehrenamtliche ins Spiel! Als pedal-Verteiler/in sind Sie sehr willkommen!

Kontakt:

Hannah Simon
hannah.simon@adfc-bremen.de
0421 - 51 77 88-278

ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

Fahrradcodierung

BREMEN 1. und 3. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten für Gravur: 15 €, ADFC und AOK Mitglieder zahlen 6 €. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

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. Die Bremer Termine finden statt beim ADFC Bremen in der Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen
Telefon 0421 5177882-2, info@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

ADFC-AK's, Treffen & Touren

Termine von ADFC-Arbeitskreisen sowie offene Treffen von Kreisverbands-, Stadtteil- und Ortsgruppen sind über die Kontaktadressen (s. S. 30) oder Web-Seiten zu erfahren.



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

ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

BREMEN-VEGESACK

1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, Kontakt: Jürgen Bösche, Tel. 0421 671914, www.adfc-bremen.de

BREMERHAVEN

1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, EineWeltZentrum, Neue Str. 5, Kontakt: Knut Müller, Tel. 04740 1363

Foto: Hannah Grundey ADFC FOTO:TEAM



wsm[®]
QUALITÄT IN METALL

Wenn Mobilität mal Pause macht ...

ADFC-zertifizierte Fahrradparksysteme für Unternehmen, den öffentlichen Raum und alle Fahrradbesitzer.

Jetzt unter www.wsm.eu informieren!

Mobile Raumsysteme · Überdachungssysteme · Fahrradparksysteme · Informationssysteme



WIR WOLLEN SEHEN WAS PASSIERT,
WENN MAN NICHT AUFGIBT.

bio fair trade Informationen und Adressen für ein grünes Leben in der Stadt www.grau-sucht-gruen.de nachhaltig öko



vhs bremer volkshochschule

www.vhs-bremen.de
Tel. 0421 361-12345

**Bremer Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire**

**Die schönste Gier
ist die Neugier.**

**Mit uns mehr
entdecken.**

hofatelier, Bremen

HAGEN im Bremischen Gemeinde Hagen im Bremischen

Natur-Oase an der Unterweser



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

ADFC-KONTAKT:

ADFC Landesverband Bremen
Geschäftsstelle: Bahnhofplatz 14a
28195 Bremen
Tel. 0421 5177882-0
Fax 0421 5177882-5
info@adfc-bremen.de
www.adfc-bremen.de



ADFC Radstation Bremen GmbH
am Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen
Telefon 0421 5177882-2
www.radstation-bremen.de

1. März bis 3. Oktober:
Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, So. 9-14 Uhr

4. Oktober bis 28. Februar:
Mo.-Fr. 10-18 Uhr (Mi. 8-19 Uhr), Sa 10-13 Uhr

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 Bösche, 0421 671914
bremen-nord@adfc-bremen.de

**ADFC - Kreisverband Bremerhaven &
ADFC-Infoladen Bremerhaven**
im Eine Welt-Zentrum
Neustr. 5, 27580 Bremerhaven
Geöffnet samstags 10-12 Uhr
Tel./Fax: 04740 1363
info@adfc-bremerhaven.de
www.adfc-bremerhaven.de

ADFC - Landesverband Niedersachsen
Hinüberstraße 2, 30175 Hannover
Tel. 0511 282557
Fax 0511 2836561
niedersachsen@adfc.de
www.adfc-niedersachsen.de

ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Bundesgeschäftsstelle
Mohrenstr. 69, 10117 Berlin
Tel. 030 2091498-0
Fax 030 2091498-55
kontakt@adfc.de
www.adfc.de

ADFC Mitgliederverwaltung
mitglieder@adfc.de

Fördermitglieder

Den ADFC fördern...

... in Bremen/Bremerhaven

FAHRRADHANDEL:

• ADFC Radstation Bremen

Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen,
0421 5177882-2

• BARTELS

Oberneulander Landstr. 39, 28355 Bremen,
0421 259136

• **Blaukopp Inh. Ingo Bartau** Gevekohtstr. 14,
28213 Bremen, 0421 216266

• conRAD Fahrräder in Findorff

Hemmstr. 124, 28215 Bremen, 0421 6203808

• DALLADAS RÄDER & SERVICE

Friedrich-Ebert-Str. 142, 28201 Bremen,
0421 5578699

• Fahrrad-Studio Büsselmann

Karl-Marx-Str. 168 C, 28279 Bremen,
0421 832584

• FREYRad

Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen,
0421 4940771

• Max Weigl Ihr Zweiradspezialist

Holsteiner Str. 123, 28219 Bremen,
0421 381215

• radschlag Fahrradhandel

Humboldtstr. 16, 28203
Bremen, 0421 704105

• Velo-Sport, Ihr Radsporthaus

Martinistr. 30-32, 28195 Bremen, 0421 18260

• Zweirad-Center, H.-P. Jakst

Davoser Str. 67/69, 28325 Bremen,
0421 404555

• Zweirad-Fachmarkt Dutschke

Waller Ring 141, 28219 Bremen, 0421 611556

• Zweiradmarkt Huchting

Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen,
0421 5799293

Fahrradkurier:

• Fahrrad-Express

Bohnenstr. 7, 28203 Bremen, 0421 707027

Gastronomie:

• Gaststätte Dammsiel

Niederblockland 32, 28357 Bremen,
0421 640733

Handels-Dienstleistungen:

• **Leasing eBike Baron Trademarketing Sales**
Hafenstr. 55, 28217 Bremen, 0421 146299124

Hostels & Hotels

• Die JugendHerbergen

Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen,
0421 59830-12

• Hotel Westfalia

Friedrich Vette & Sohn, Langemarckstrasse 38-
52, 28199 Bremen, 042159020

Messe:

• Messe Bremen & ÖVB Arena

Findorffstr. 101, 28215 Bremen, 0421 3505-0

Verkehrsmittel:

• Bremer Straßenbahn AG

Flughafendamm 12, 28199 Bremen,
0421 5596-200

• Fahren Bremen-Steddingen GmbH,

Rönnebecker Straße 11, 28777 Bremen

Outdoor-Ausrüster:

• Unterwegs Trekking und mehr GmbH

Domshof 14-15, 28195 Bremen, 0421 3365523

Planungsbüro:

• Plan A – Verkehrsplanungsbüro

Brunnenstraße 43, 28203 Bremen, 0421
79095801

Prozessbegleitung & Tagungshaus:

• besser wie gut GmbH

Upper Borg 147, 28357 Bremen, 0421 275840

Rechtsanwalt:

• Dr. Andreas Reich

Hollerallee 67, 28209 Bremen

Infos erhalten Sie bei Hannah Simon

0421 5177882-78

hannah.simon@adfc-bremen.de

ADFC-Mitradelzentrale

Gemeinsam auf Tour gehen
macht viel mehr Spaß als alleine.
Unsere Online-Mitradelzentrale bringt
Urlaubs- und Freizeitradler zusammen.
Schnell und einfach Anzeigen aufgeben,
kostenlos, ganz ohne Registrierung.

www.adfc.de/mitradelzentrale



Bitte einreichen an ADFC e. V.,
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,
oder per Fax an 0421 346 29 50,
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Beitritt
auch auf www.adfc.de

Name, Vorname	
Straße	
PLZ, Ort	
Geburtsjahr	Beruf (freiwillig)
Telefon (freiwillig)	
E-Mail (freiwillig)	

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname	Geburtsjahr
Name, Vorname	Geburtsjahr

☐ Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADFO0000266847 | 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

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

☐ Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

☐ Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos
die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe
www.adfc.de/mitgliedschaft.

Familien-/Haushalts-
mitgliedschaft

☐ ab 27 J. (68 €) ☐ 18–26 J. (33 €)

Einzelmitgliedschaft

☐ ab 27 J. (56 €) ☐ 18–26 J. (33 €)

☐ unter 18 J. (16 €)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der
Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

☐ Zusätzliche jährliche Spende:

€

Datum

Unterschrift

Täglich verfügbar: 120 Leihräder, 10 Pedelects und mehr

Das ADFC-Radstations-City-Leihrad.



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

Servicezeiten:

Montag – Freitag
Samstag
Sonntag/Feiertag

**1. März
bis 3. Okt.:**
8 bis 19 Uhr
9 bis 14 Uhr
9 bis 14 Uhr

**4. Okt.
bis 28. Feb.**
10 bis 18 Uhr
10 bis 13 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

VSF. für Mensch und Rad

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**