

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

pedal

Nr. 1 • 2018

SPEZIAL



adfc

Bremen
Bremerhaven
Osterholz
Achim
Diepholz

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

rad & touren 2018



mit **pedal-**
Gesundheitstipps
der AOK



Die Gesundheitskasse



UNTERWEGS

Spezialist für Reiseausrüstung

**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

www.underwegs.biz



Sie finden uns hier:

UNTERWEGS Bremen

Domshof 14-15
28195 Bremen

Öffnungszeiten:

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

UNTERWEGS Outlet

Violenstraße 43
28195 Bremen

Öffnungszeiten:

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



Mit dem Rad bis zum Mond

Liebe Leserin, lieber Leser,

384.400 Kilometer ist der Mond von der Erde entfernt. Das ist eine beachtliche Strecke selbst mit einer Rakete! 2018 tagt der weltweit größte, internationale Weltraumkongress in Bremen. Aus diesem Anlass hat es sich die Fahrradinitiative „BIKE IT“ der Wirtschaftsförderung Bremen vorgenommen, die Menschen der Hansestadt zu animieren, diese Kilometeranzahl mit dem Rad zu sammeln. Blickt man auf Amsterdam, wo allein täglich 2,2 Millionen Kilometer mit dem Rad zurückgelegt werden, sollte dies auch für Bremen ein Leichtes sein.

Eine gute Möglichkeit Kilometer zu sammeln, bieten wie in jedem Jahr die Touren des ADFC Bremen, Bremerhaven, Achim, Osterholz und Diepholz – denn mit den circa 400 Touren in 2018 käme man bereits auf bis zu 26.000 Kilometer. Damit schafft man es zwar noch nicht ganz bis zum Mond, aber immerhin eine halbe Erdumrundung.

In dieser Sonderausgabe **pedal SPEZIAL** finden Sie im Kalenderteil ab Seite 20 eine chronologische Übersicht aller angebotenen Radtouren des ADFC Bremen, Bremerhaven, Achim, Osterholz und Diepholz. Online finden Sie die Termine stets aktuell im

Tourenportal www.radtouren-bremen.de. In der Mitte des Heftes werden auf den Seiten „Immer wieder“ zudem alle regelmäßigen Feierabend- und Tagestouren aufgelistet. Wer gerne etwas länger unterwegs ist, hat auch die Möglichkeit mit dem ADFC in Urlaub zu fahren. All unsere Mehrtagestouren und Radurlaube sind auf den Seiten 11 bis 16 zu finden. Egal ob schnell oder langsam, high-end Tourenrad oder altes Hollandrad, Anfänger*in oder Experte – für jeden ist etwas dabei!

ADFC- und AOK-Mitglieder fahren übrigens fast immer günstiger mit. Wer noch nicht ADFC-Mitglied ist, kann gleich den Antrag auf Seite 78 ausfüllen und ebenfalls die vielen Vorteile genießen.

Wir bedanken uns bei all jenen, die diesen Radtourenkalender ermöglichten, insbesondere bei den ehrenamtlichen ADFC-TourGuides, ohne die wir diese Vielzahl und Vielfalt an Radtouren nicht anbieten könnten.

Wir wünschen erlebnisreiche Touren, nette Kontakte und viel Spaß für 2018!



Bonnie Fenton
ADFC Bremen



Willi v. der Höhe
ADFC Achim



Jörg Kappmeyer
ADFC Osterholz



Magret Peters
ADFC Diepholz

In diesem Heft

KURZ UND KNAPP

Meldungen & Termine 6-8

ADFC-RADREISEN

Mehrtägige ADFC-Radreisen
bis September 2018 11-16

TAGES- UND FEIERABENDTOUREN

TOURS 4U – Kinder- und Jugendtouren 18-19
ADFC-Tages- und Feierabendtouren
bis Februar 2019 20-63
„Immer wieder“ – Regelmäßige Touren 40-44

TOUR GUIDES & AGB

Kontakt: Tourenleiter*innen von A-Z 64-65
AGB Allgemeine Geschäftsbedingungen 66
Zertifizierung ADFC-TourGuide 67

SERVICE & GESUNDHEIT

Fahrradparken in der ADFC-Radstation 9
pedal-Gesundheitstipps der AOK 69

ADFC KOMPAKT

Arbeitskreis GPS 10
Kontaktadressen 68
Aktiv im ADFC 72
ADFC-Service und -Treffpunkte 70-71
Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ 73
Mitgliedervorteile 74-75
ADFC-Fördermitglieder 76-77
ADFC-Beitritt 78

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
und die niedersächsischen ADFC-Gliederungen Achim, Diepholz und Osterholz.

Heft 1/2018 – SPEZIAL rad & touren
Auflage: 10.000 Stück
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2018.

Beilagenhinweise: Messe Bremen /
DRAUSSEN (Teilaufgabe)

Redaktion: Hannah Simon (V.i.S.d.P.),
Brigitte Breyling, Sven Eckert, Bonnie
Fenton, Hannah Grundey, Rainer Hamann,
Tobias Wolf

Anzeigenredaktion: Hannah Simon
Layout: Stv
Titelbild: Sabrina Schwarz

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

Die nächsten **pedal**-Hefte:
pedal 2/18 Anzeigenschluss: 16.4.,
erscheint Mitte Juni

pedal 3/18 Anzeigenschluss: 20. 8.,
erscheint Mitte Oktober

Auf dem Titel:

„Fahrradsternstunden“ von Sabrina Schwarz
Sabrina Schwarz wurde 1989 in Mülheim an der Ruhr geboren. Sie hat einen Abschluss in Game Art und 3D Animation und arbeitet als 3D Artist. Nebenbei illustriert sie Comics, Kinderbücher und entwirft Charaktere.“



11 ADFC-Radreisen. Mit dem ADFC in Urlaub fahren: Bei diesen mehrtägigen Radreisen geht es über den Raum Bremen hinaus – sogar bis ins Ausland!



67 ADFC-Tour-Guide Zertifikat. Die Ausbildung, um Touren beim ADFC zu leiten.



20 Tages- und Feierabendtouren. Fahren Sie mit bei über 400 Touren in Bremen, Bremerhaven, Achim, Diepholz und Osterholz.



73 Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“. Werben Sie Ihre Freunde und Bekannte für den ADFC und Sie gewinnen mit etwas Glück einen von vielen tollen Preisen.

BREMEN
BIKE IT!

MONDFAHRT AUF ERDEN

BREMEN FÄHRT RAD BIS ZUM MOND UND ZURÜCK

Der Stadt Wettbewerb läuft von April bis Oktober 2018 und ist ab März in der Bremen Bike Citizens App verfügbar. Kostenloser Download: www.bremen.de/bike-it/app

BIKE IT!

Meldungen & Termine

Neuigkeiten und Interessantes aus dem ADFC Bremen

Bremens Radfahrt zum Mond

Eine Aktion von Bremen BIKE IT!

Von April bis Oktober 2018 macht sich Bremen auf den Weg zum Mond! Hin und zurück. Mit dem Rad. Wirklich: Bremen BIKE IT! ruft dazu auf, kollektiv 720.000 Kilometer – die Strecke von der Erde bis zum Mond und zurück – mit dem Rad zusammenzufahren. Aufgezeichnet wird die kollektive Fahrleistung mit der Bike Citizens Radnavigations-App. Gelingt die Aktion, die im Rahmen der „Sternstunden 2018 – Raumfahrtjahr Bremen“ stattfindet, gibt es eine dicke Belohnung, die allen Radfahrer*innen in Bremen zugutekommt. Darüber hinaus können alle Mond-Radfahrer*innen jeden Monat bei individuellen Wettbewerben hochwertige Radpreise gewinnen!

Mitmachen können alle, die in Bremen mit der kostenfrei verfügbaren Bike Citizens Fahrrad-App unterwegs sind. Mehr Infos zu der Aktion gibt es unter: www.bremen.de/bike-it und www.sternstunden2018.de

„Fietje“ fährt für Bremen

ADFC-Lastenradprojekt geht 2018 an den Start

Nach zahlreichen Namenseinsendungen wurden die neuen Lastenräder des ADFC auf den Namen „Fietje“ getauft. Die ersten drei „Fietjes“ stehen ab Mitte März zunächst in den Bremer Stadtteilen Viertel, Findorff und Vegesack bei verschiedenen Partnern zum kostenlosen Ausprobieren bereit. Den aktuellen Ausleihstandort finden Sie immer rechtzeitig auf der Webseite des Projekts: www.fietje-lastenrad.de Die Lastenräder wurden im Zuge des ADFC-Lastenradprojekts angeschafft, welches vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit gefördert wird. Weitere Räder sollen im Laufe des Jahres bzw. 2019 folgen und andere Stadtteile in das Projekt integrieren.

Fietje sucht ein Zuhause

Soll „Fietje“ auch zu Ihnen kommen? Der ADFC sucht noch nach begeisterten Mitstreitern in den verschiedenen Stadtteilen. Ausleihstelle kann fast jeder werden: Egal ob Laden, Händler oder Kulturstätte – wichtig sind allein feste Öffnungszeiten. Nach ein paar Wochen wechselt das Lastenrad dann zum nächsten Partner. Um den Transport zwischen den Stellen oder etwaige Reparaturen kümmert sich der ADFC. Bei Interesse gerne melden unter lastenrad@adfc-bremen.de. Weitere Informationen folgen auf unserer Webseite: www.adfc-bremen.de

Radfahren für Menschen mit Demenz

Sondertourenprogramm wird 2018 fortgeführt

Seit dem Frühjahr 2016 gibt es in Bremen das Tourenangebot: Begleitetes Radfahren für Menschen mit einer beginnenden Demenz und ihre Angehörigen. Bremen ist eine radfahrerfreundliche Stadt und bietet vielfältige Möglichkeiten für Radtouren in die Natur auf gut ausgebauten und dennoch ruhigen Wegen. Und Menschen mit Demenz kann die Bewegung in der Natur und das Zusammensein mit anderen Menschen gut tun. Warum also diese beiden Aspekte nicht verbinden?

Die Strecken werden von speziell ausgebildeten Tourenleiter*innen sehr sorgfältig geplant, denn stark befahrene Straßen und unübersichtliche Kreuzungen gilt es zu vermeiden. Die Touren führen bis zu 20 km weit in die Bremer Randgebiete. Wie bei fast allen ADFC-Touren bietet auch hier die Einkehr in ein Café oder eine Eisdielen immer eine willkommene Unterbrechung. Die Gruppengröße ist auf fünf Betroffene und fünf



Angehörige beschränkt. Außerdem fahren mehrere Tourenleiter*innen und Begleitpersonen mit. So ist es besser möglich, sich auf die Betroffenen einzustellen und einen persönlichen Kontakt zu ihnen herzustellen. Denn ein Ziel ist es auch, die Angehörigen zu entlasten und so auch ihnen genussvolle Radtouren zu ermöglichen.

Das Tourenleitungsteam hat bisher viel Freude an den Touren gehabt und fühlt sich darin bestärkt, das Angebot auch in 2018 fortzuführen. Details zu Startort, Tempo, Dauer und Kontakt finden Sie auf den Seiten 40-44.



Foto: Wolfgang Weber

10. und 11. März 2018 ADFC auf der Messe DRAUSSEN

Am Wochenende vom 10. und 11. März startet die Messe DRAUSSEN in die neue Rad- und Freizeitsport-saison. Hier erfahren Sie die aktuellen Trends und Neuigkeiten rund um Outdoor-Aktivitäten und Sport im Freien. Wie immer steht das Fahrrad hierbei im Fokus von Händlern, Ausstellern und Messeprogramm: An diversen Parcours können die neuesten Modelle getestet werden, Händler bieten Zubehör und Ausrüstung für Räder und Fahrer*innen an und Veranstalter informieren über Aktivurlaub.

Der ADFC Bremen wird erneut die Betreuung eines Kinder- und Jugend-Parcours übernehmen sowie mit einem Kooperationsstand mit der AOK vertreten sein.



Foto: Burkhard Cordes, ADFC FOTO TEAM

Darüber hinaus können die Lastenräder des neuen ADFC-Lastenradprojektes am großen Parcours in Halle 5 ausprobiert werden.

Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 18 Uhr
Eintritt: 9 Euro, ermäßigt 7,50 Euro (ADFC-Mitglieder); das Ticket gilt auch für die PASSION Sports Convention. Weitere Informationen: www.draussen-bremen.de



Foto: Klaus-Peter Land

21. April 2018 jazzahead! ADFC-Touren durch die Clubnacht

In Kooperation mit der Messe Bremen bietet der ADFC geführte Radtouren durch die jazzahead!-clubnight an. ADFC-TourGuides führen durch die Nacht. Zur Wahl stehen unterschiedliche musikalische Routen! Alle Touren starten an der Messehalle 7 zwischen 17 und 18:30 Uhr, genaue Zeiten und Routen gibt es als Einzel-Tourentermine – sobald nähere Einzelheiten feststehen. Wer Ausdauer besitzt, kann die Touren bei einer der Late-night Optionen für Nachtschwärmer ausklingen lassen. ADFC-Mitglieder erhalten das Ticket zur clubnight zum ermäßigten Preis für voraussichtlich 20 statt 25 Euro (Verkauf am Start der Touren). Anmeldung bis 19. April, Infos: www.radtouren-bremen.de, jazzahead@adfc-bremen.de, Programm: www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/

Zweiradfachgeschäft Max Weigl

Fahrräder, E-Bikes, Roller, Service, Zubehör



Inh. Olaf Otto
Landesinnsmeister

Holsteiner Straße 123
28219 Bremen-Walle

Tel.: 0421 - 38 12 15
www.zweirad-weigl.de

Radhaus-Altenesch

Verkauf - Service - Werkstatt

Eröffnungstombola am 07. April 2018

ab 13 Uhr glüht der Grill: Würstchen, Veggie-Grillgut
und Getränke gratis!

Ziehung der Gewinner*innen um 15 Uhr
Hauptpreis: Ein individueller Radaufbau
im Wert von 2000€

alle Gewinne & Infos auf:

www.radhaus-altenesch.de

Hauptstraße 11
27809 Lemwerder

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



kurz & knapp



Foto: Klaus-Peter Land

10. bis 12. August 2018

Liegeradwochenende in Bremen – LIEBRE 2018

Der Bremer Liegeradtreff veranstaltet ein überregionales Liegeradwochenende auf dem Alten Campingplatz am Unisee in Bremen. Neben dem gemeinsamen Zelten und Zelebrieren der Abende mit mobilem Liegerad-Kino, Grillen und Lagerfeuer stehen Ausflüge auf dem Programm: Zum Beispiel geht's nach Lilienthal zum Telescopium oder ins Tischlereimuseum im Viertel, eine An-Land-Hafen-Rundfahrt, ein Twike-Test oder eine Craft-Brauerei-Führung sind geplant. Das Treffen endet beim Tag der offenen Tür im Straßenbahnmuseum in Sebaldsbrück. Die Teilnahme erfolgt auf Selbstkostenbasis. Infos auf bremer-liegeradtreff.jimdo.com/liebre-2018. Anmeldungen an Wolfgang Wiese, mobil 01766 22 303 70 oder liebre@bremer-liegeradtreff.de

9. September 2018

ADFC-Hochstraßentour

Unter dem Motto „Mehr Platz fürs Fahrrad in der Stadt“ geht es am 9. September wieder hoch hinaus: Wie in den letzten Jahren wird die Hochstraße an diesen Tag für den Kfz-Verkehr gesperrt und für die ADFC-Radtour freigegeben. Näheres zum Streckenverlauf und Startort folgen auf der ADFC-Webseite: www.adfc-bremen.de



Foto: Manuel Warrlich



Foto: © ADFC Bremen

Geschützt und trocken

Fahrradparken am Bremer Hauptbahnhof

Zwischen Hauptbahnhof und Überseemuseum liegt das erste Fahrradparkhaus Bremens (in Betrieb genommen Frühjahr 2003) mit über 1.500 Stellplätzen. Hierzu gehört seit 2008 das auf der Nordseite des Hauptbahnhofs gelegene Parkhaus mit über 500 Stellplätzen.

Wer mit seinem Rad zum Bremer Hauptbahnhof fährt überlegt sich oft gut, wo und wie er es vor Ort abstellen kann. Nicht wenige nutzen für diesen Zweck lieber ihr Zweit- oder Drittrad – oft auch als „Bahnhofsrad“ betitelt – aus Angst vor Diebstahl, Vandalismus oder Verschmutzung. Eine geschützte und trockene Alternative bietet das Fahrradparkhaus der ADFC-Radstation. Hier kann man sein Rad rund um die Uhr an allen Tagen des Jahres abstellen. Das Video-überwachte Parkhaus bietet auf beiden Seiten des Bahnhofs zu günstigen Konditionen Schutz – nicht zuletzt vor dem „Bremer Schietwetter“.

Auf der Südseite des Bahnhofs zur Innenstadt hin profitieren die Pendler*innen und Nutzer*innen zudem vom Serviceangebot der ADFC-Radstation. Bei kleineren Reparaturen und Inspektionen können sie ihr Rad morgens

dort abgeben und nach der Arbeit wieder voll funktionstüchtig abholen. Sollte die Reparatur doch länger dauern, bieten die Leihräder der Radstation einen guten temporären Ersatz – natürlich kostenlos. Wenn es schnell gehen muss, kann jeder selbstständig Luft nachtanken oder Öl auf die Kette geben. Kleinste Reparaturen übernimmt das Radstation-Team auch im Nu.

Das Fahrradparkhaus auf der Südseite hat einen Kassenautomaten, so dass auch Kurzzeitparken hier spontan möglich ist. Auf der Nordseite/Bürgerweide haben nur Kunden mit Dauerkarten Zugang, die zu den Öffnungszeiten der Radstation erhältlich und verlängerbar sind. Es wird dabei zusätzlich ein Pfand für den Transponder mit RFID-Chip (Schlüsselanhänger) bzw. Kundenkarten (Barcode) fällig. Bei Rückgabe wird das Pfand ausbezahlt.

Preisübersicht Fahrradparkhaus der ADFC-Radstation (Stand 2018)

- 24 Stunden: 1,50 Euro (nur Südseite)
- 1 Monat: 12 Euro
- 6 Monate: 52 Euro
- 1 Jahr: 97 Euro

Stets auf dem richtigen Weg

Arbeitskreis GPS im ADFC Bremen

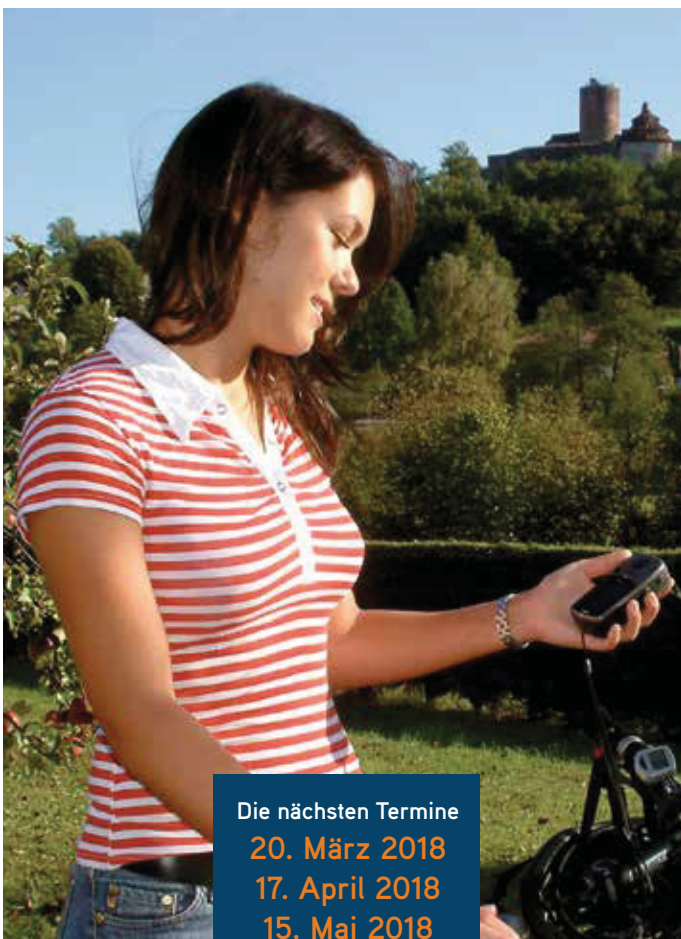
Viele kennen bereits den Komfort der GPS-Geräte vom Auto her und möchten dies ebenfalls auf dem Fahrrad erleben. Jedoch ist Outdoor-Navigation auf zwei Rädern etwas ganz anderes.

Grundsätzlich wird sich sicherlich jeder die Frage stellen, wozu eigentlich GPS nutzen? Es ging bisher mit der Karte auch ganz gut!

Mit entsprechendem Kartenmaterial findet man auf Radtouren und beim Wandern zwar ebenfalls seinen Weg, aber GPS erleichtert die Orientierung erheblich. Die Vorteile von GPS beginnen bereits mit der Planung am PC. Dort können Touren bis ins kleinste Detail als Track angelegt werden, sodass man während der Fahrt keine Zwischenstopps benötigt, um die Wegeführung auf der Karte zu überprüfen. GPS-Geräte bieten einem zudem die Möglichkeit auf bereits ausgearbeitete Strecken zurückzugreifen und ohne viel Planung loszufahren. Besonders in unbekannten Gebieten mit dichtem Wegenetz, mangelhafter Beschilderung und auf ausgedehnten Touren ist GPS sinnvoll.

Wozu denn überhaupt einen Arbeitskreis GPS?

Gerade für Neueinsteiger ist die Teilnahme im Arbeitskreis GPS zu empfehlen. Neben verschiedenen Themen und aktuellen Neuheiten im Bereich GPS wird zusätzlich



Die nächsten Termine

20. März 2018

17. April 2018

15. Mai 2018

Grundwissen zur Navigation vermittelt. Die Nutzung von Smartphones, verschiedener Betriebssysteme, sowie Karten- und Touren-Apps werden erklärt. Gefördert werden ebenso der gegenseitige Erfahrungsaustausch und das Angebot zur Teilnahme an Workshops. Theoretische und praktische Anwendungen runden das umfangreiche Angebot ab. Das Treffen des Arbeitskreises GPS fin-

det einmal im Monat dienstags in der ADFC-Geschäftsstelle, Bahnhofplatz 14 a (Gleis 1) statt. Die genauen Termine sind auf der Homepage des ADFC www.adfc-bremen.de/touren/ak-gps oder per E-Mail gps@adfc-bremen.de zu erhalten. Interessierte und Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
*Karl-Heinz Böttjer,
Arbeitskreis GPS*

FOTO: © ADFC Nürnberg/Ludwig Eble



Die ADFC-Radreisen 2018 Mehrtages- und Wochenendtouren

Lust auf einen Radurlaub an Ostseeküste, im Lahntal oder gar bis nach Prag? Die ADFC-Radreisen führen über Bremen hinaus zu spannenden Orten in ganz Deutschland – manche sogar bis in die Nachbarländer. 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 Aufwen-

dungen) anteilig zu zahlen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf den Seiten 66.

Die Legende und alle Kontaktdaten der ADFC TourGuides finden Sie im Überblick auf Seite 64-65. Alle Mehrtagestouren stehen auch online unter <http://radtouren-bremen.de>

Montag, 26. März bis Mittwoch, 28. März 2018 **TOURS 40**
Frühling im Urwald

⚡ 60 km ⌚ 3 Tage 🚲 12-14 km/h

Auf der ersten Jugend- und Kindertour im Jahr starten wir mit Schwung Richtung Urwald im Hasbruch. Unterwegs entscheiden wir gemeinsam, was wir essen wollen und füllen unseren Anhänger mit Lebensmitteln, die wir am Abend im Naturfreundehaus zu einem leckeren Mahl zubereiten. Wir verbringen den zweiten Tag mit Spielen im Urwald und fahren am dritten Tage mit dem Rad zurück zur Stadteifarm.

Reiseleistung: Tourenleitung, Übernachtung und Verpflegung

Anmelden bis: 9. März 2018

Start: Stadteifarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 HB-Huchting

Kosten: 55 EUR, ADFC-Mitglied 50 EUR
Kontakt: Markus Hübner, ADFC Bremen

Dienstag, 1. Mai bis Samstag, 5. Mai 2018
Weißdorn Raps und Ostseeküste

⚡ 180 km ⌚ 5 Tage 🚲 14-16 km/h

Mit dem Zug geht es nach Burg/Fehmarn. Am Tag darauf beginnt die Tour mit einer Fahrt um die Insel. Wir erkunden Fehmarn von vielen Seiten: kleine Fischerdörfer, den imposanten Fährhafen Puttgarden, Sandstrände und Steilküsten werden wir erleben. Weiter über die Fehmarnsundbrücke an die Lübecker Bucht. Es geht über die Ostseebäder Dahme und Kellenhusen nach Grömitz (Übernachtungsort) bis Lübeck.

Reiseleistung: Tourenleitung, Reisesicherungsschein,

vier Übernachtungen im DZ/F, hin mit der Bahn von Achim nach Burg/Fehmann und zurück von Lübeck nach Achim

Anmelden bis: 1. März 2018

Start: Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim

Kosten: 425 EUR, ADFC-Mitgl. 405 EUR

Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Montag, 7. Mai bis Samstag, 12. Mai 2018

Rundtour Elbe-Weser-Dreieck

↻ 320 km ⌚ 6 Tage 🚲 16-18 km/h

Zwischen Nordsee, Elbe und Weser gibt es eine reichhaltige Natur- und Kulturlandschaft zu entdecken. Neben der einzigartigen Küstenlandschaft geht es auch entlang der Medem und Oste in die 1000-jährige Hansestadt Stade. Weiterhin wird das größte Obstanbaug Gebiet Europas mit seinen vielen "Altländer Fachwerkhäusern" durchquert, bevor es über Buxtehude und Zeven zurück nach Bremen geht.

Reiseleistung: 5 Ü/F im DZ von radfreundlichen Hotels u. Pensionen, Bahnfahrt Bremerhaven, Schwebefähre Osten, Stadtführung Stade, Besichtigung Museum Kloster Zeven, ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein.

Anmelden bis: 11. März 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 390 EUR, ADFC-Mitgl. 366 EUR

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Mittwoch, 16. Mai bis Montag, 21. Mai 2018

Kulturelle Landpartie im Wendland

↻ 300 km ⌚ 5 Tage 🚲 16-18 km/h

Die Kulturelle Landpartie (kurz KLP) findet bereits zum 29. Mal statt. Wendländische Künstler und Handwerker öffnen zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten und Ateliers und präsentieren ihre Arbeiten. Dazu findet ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm statt mit Angeboten für jeden Geschmack. Neben den zahlreichen Ausstellungs- und Veranstaltungsorten, den sogenannten Wunderpunkte zwischen Gorleben und Kamern, werden einige male-rische Rundlingsdörfer aufgesucht.

Reiseleistung: An- und Abreise mit der DB, 5 Ü/F, inkl. Reisebegleiter KLP 2018 und Besuch des Rolling-Stones-Museum in Lüchow! Nur begrenzte Anzahl von Zimmern (EZ) zur Verfügung!

Kosten: 310 EUR, ADFC-Mitgl. 290 EUR

Anmelden bis: 1. April 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 19. Mai bis Dienstag, 22. Mai 2018

Münster

↻ 180 km ⌚ 4 Tage 🚲 14-16 km/h

Ist es nun tatsächlich die heimliche Fahrradhauptstadt Deutschlands? Dort wo selbst der Bischof oder der Fernsehkommissar Fahrrad fährt? Auf jeden Fall belegt die Stadt immer wieder den 1. Platz im ADFC-Fahrrad-Klimatest. Wer sich davon überzeugen und die Stadt vom Fahrrad aus entdecken will, ist bei dieser Radreise genau richtig. Und das alles unter der Leitung eines gebürtigen Münsteraners.

Reiseleistung: 3 Ü/F im DZ im Hotel, Hin- und Rückreise per Bahn im IC mit Fahrrad- und Platzreservierung, ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein, Eintrittsgelder und eine Kaffeetafel, ggf. EZ-Zuschlag (45,00 EUR)

Anmelden bis: 5. April 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 360 EUR, ADFC-Mitgl. 344 EUR

Kontakt: Renate und Manfred Terhardt-Britz, ADFC Bremen

Freitag, 1. Juni bis Sonntag, 3. Juni 2018

Meisjes op Fietsen nach Groningen

↻ 180 km ⌚ 3 Tage 🚲 16-18 km/h

Mit dem Zug geht es nach Leer und dann über Emden mit der Dollartfähre nach Delfzijl. Übernachtet wird in der Stadt der "Hängenden Küchen" in Appingedam. Am zweiten Tag geht es nach Groningen. Dort erkunden wir auf einer geführten Stadtrundfahrt op Fietsen, ob das Radfahren in den Niederlanden wirklich so viel spannender und sicherer ist als in Bremen. Die Rückreise führt uns um den Dollart.

Reiseleistung: ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein, 2 Ü/F Übernachtungen in Hotels im DZ (EZ nur in sehr begrenzter Anzahl vorhanden) mit Frühstück und Kurtaxe, Radführung durch Groningen, Hin- und Rückreise Bremen-Leer bzw. Emden per Bahn, Fähre

Anmelden bis: 1. April 2018

Start: Hbf Bremen

Kosten: 265 EUR, ADFC-Mitgl. 253 EUR

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Sonntag, 3. Juni bis Freitag, 8. Juni 2018

"Im Westen was Neues" - LiteRadTour auf den Spuren von Erich Maria Remarque

↻ 240 km ⌚ 6 Tage 🚲 14-16 km/h

Eine Literaturreise durch schönste Natur. 10 Jahre nach dem I. Weltkrieg wurde E.M. Remarque mit "Im Westen nichts Neues" weltberühmt. Zuvor versuchte er sich in verschiedenen Berufen. In drei Dorfschulen agierte er als Aushilfslehrer antimilitaristisch.

Wir werden uns auf seinen Spuren durch Emsland und Osnabrück bewegen – mit Einblicken in Briefe, Akten und seine literarische Verarbeitung.

Reiseleistung: An- u. Abreise mit der DB, 5 Ü/F im DZ in radfreundlichen Hotels u. JHs., Reisesicherungsschein, Tourenleitung. Literarische Leitung: Dr. Konrad

Zeiss (Bremen). EZ soweit verfügbar. EZ-Zuschlag 82 EUR. Zur Vorbereitung der Reise wird zu einem Vortreffen der Teilnehmer eingeladen. Kleine Änderungen im Reise- und Zeitverlauf sind möglich.

Anmelden bis: 2. Mai 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 494 EUR, ADFC-Mitgl. 466 EUR

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

Samstag, 16. Juni 2018, Sonntag, 17. Juni 2018

Worpswede mit Torfkahnfahrt

↻ 120 km ⌚ 2 Tage 🚲 14-16 km/h

Von Achim durch die Wümmewiesen nach Lilienthal. Von hier geht's an der Wümme entlang bis zur Hamme und von dort bis nach Worpswede. Hier wird eine Torfkahnfahrt auf der Hamme unternommen. Am Sonntag schauen wir uns noch in Worpswede um und radeln dann gemütlich über Grasberg, Fischerhude und Ottersberg zurück nach Achim.

Reiseleistung: Organisation/Tourenleitung, Reisesicherungsschein, Torfkahnfahrt auf der Hamme, 1 x Übernacht./DZ.F

Anmelden bis: 1. Mai 2018

Start: Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim

Kosten: 128 EUR, ADFC-Mitgl. 120 EUR

Kontakt: Fred Laackmann, ADFC Bremen

Donnerstag, 28. Juni 2018, Dienstag, 3. Juli 2018

Glückstour nach Ribe - Dänemark

↻ 360 km ⌚ 6 Tage 🚲 16-18 km/h

Entlang der Nordseeküste und hoffentlich mit Rückenwind - mal vor dem Deich, mal hinter dem Deich - geht es nach Husum. Über Nordstrand und durch ein Naturschutzgebiet radeln wir auf die Hamburger Hallig und nach Niebüll. Über Tondern geht es dann nach Ribe. Drei Tage lang wird von Ribe aus Süd-Jütland erkundet. Die Rückreise geht über Römö und Sylt und von Westerland dann mit dem Zug nach Bremen.

Reiseleistung: ADFC-Tourenleitung, Sicherungsschein, An- und Abreise mit der Bahn, Fähre, 4 Ü/F im DZ in Hotels. 1x Ü/F in Jugendherberge 1x Eintritt, ein Abendessen

Anmelden bis: 28. April 2018

Start: Hbf Bremen

Kosten: 556 EUR, ADFC-Mitgl. 532 EUR

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Donnerstag, 28. Juni bis Sonntag 1. Juli 2018

Rund um Jaderberg

↻ 300 km ⌚ 4 Tage 🚲 18-20 km/h Die

Touren führen uns durch die einzigartigen Landschaften der Wesermarsch, Stadtland und Butjadingen, welche



Fahrradreisen, individuell oder mit radelndem Reiseleiter. An- und Abreise im SETRA-Luxusreisebus. Ihr eigenes Rad reist im geschlossenen Anhänger mit. Gepäcktransport von Hotel zu Hotel.

Sie radeln unbeschwert von Ort zu Ort. Um alles andere kümmern wir uns.

IMKEN touristik • 26215 Wiefelstede • Kleiberg 2 • 04402-96880 • www.IMKEN.de

von Mooren, Flusslandschaften und saftigen, grünen Wiesen geprägt sind. Auf den Touren überqueren wir ruhige Landstraßen und zahlreiche Radwege, sowohl pulsierende Hafenstädte als auch kleine, verträumte Dörfer mit typischen Reetdach-Häusern und erleben das faszinierende Schauspiel der Gezeiten.

Anmelden bis: 16. März 2018

Start: Bf. Bremen-Neustadt

Kosten: 236 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 220 EUR

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 2. Juli bis Donnerstag 5. Juli 2018

Abenteuertour 2018

TOURS
40

↻ 120 km ⌚ 4 Tage 🚲 12-14 km/h

Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt? Und hast Lust auf ein spannendes Fahrradabenteuer? Wir fahren von Bremen aus an schöne Plätze in der weiteren Umgebung. Wenn es sich ergibt, gehen wir schwimmen oder machen abends ein Lagerfeuer. Übernachtet wird in eigenen Zelten auf Campingplätzen. Unser Gepäck und alles, was wir so brauchen, nehmen wir auf den Rädern mit. Es findet ein Vortreffen statt.

Reiseleistung: Tourenleitung, Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten

Anmelden bis: 4. Juni 2018

Start: Stadteilfarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 HB-Huchting

Kosten: 110 EUR, ADFC-Mitgl. 95 EUR

Kontakt: Markus Hübner, ADFC Bremen



Die wohlverdiente Mahlzeit am Ende des Tages

Samstag, 7. Juli bis Samstag, 14. Juli 2018

Von Hamburg bis Magdeburg

↻ 450 km ⌚ 8 Tage 🚲 16-18 km/h

Durch sieben Bundesländer. Mit dem Zug bis Hamburg. Dann radeln wir zur Elbphilharmonie. Weiter gegen

den Strom durch idyllische Auenlandschaften und traditionsbewusste Städte. Die Schifferstadt Lauenburg, dann durchs Wendland bis nach Hitzacker über Dömitz durch Gartow und Schnackenburg. Weiter bis Wittenberge, Havelberg, der Kaiserstadt Tangermünde und über Bertingen zur Rückreise nach Magdeburg.

Reiseleistung: Organisation/Tourenleitung, An - u. Abreise mit dem Zug, Reisesicherungsschein, Platzta Elbphilharmonie, div. Fahrrfahrten, 7 x Übernachtung im DZ.F, Stadtführungen

Anmelden bis: 15. Mai 2018

Start: Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim

Kosten: 654 EUR, ADFC-Mitgl. 622 EUR

Kontakt: Fred Laackmann, ADFC Bremen



Gute Stimmung auf dem jugend-fahrrad-festival

Donnerstag, 12. Juli bis Sonntag, 22. Juli 2018

Jugendreise 2018

TOURS
40

↻ 470 km ⌚ 11 Tage 🚲 16-18 km/h

Die Mecklenburgische Seenplatte ist das Ziel der Jugendlichen ab 12 Jahre. Von Bremen geht es per Zug nach Hamburg, dort treffen sie auf die Hamburger ADFC-Jugend und fahren gemeinsam mit Rad und Zelt Richtung Osten. In Granzow sind zwei Tage Pause eingeplant, sodass dort Zeit ist aufs Kajak umzusteigen. Von Bützow geht es mit dem Zug zurück.

Reiseleistung: Tourleitung, Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten (einige Leihzelte beim ADFC vorhanden), Verpflegung, anfallende Fahrtkosten und Eintrittsgelder

Anmelden bis: 15. Juni 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 295 EUR, ADFC-Mitgl. 270 EUR, weitere einkommensabhängige Zuschüsse durch die Daniel-Schnakenberg-Stiftung sind möglich. Sprecht uns an!

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

Sonntag, 5. August bis Freitag, 10. August 2018

An Fulda und Weser - ein Festspiel

↻ 380 km ⌚ 6 Tage 🚲 16-18 km/h

Entlang des Fulda- und Weserradwegs geht es von der

alten Barock- und Bischofsstadt Fulda mit dem beeindruckenden Dom St. Salvator auf gut ausgebauten Radwegen, teilweise etwas hügelig, bis nach Minden. In Bad Hersfeld vor der weltweit größten romanischen Kirchenruine wird ein beeindruckendes Festspiel erlebt. Die Tour geht durch idyllische Dörfer und malerische Fachwerkstädte, über Melsungen und Kassel nach Hannoversch Münden. Dort, wo Fulda und Werra sich küssen naja, dort entsteht die Weser. Über Höxter und Hameln – hier darf die Rattenfänger-Geschichte nicht fehlen – geht es, die Weser fast immer im Blick, nach Minden.

Reiseleistung: ADFC-Tourenleitung, Sicherungsschein, An- und Abreise mit der Bahn, 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in guten Hotels, 1x Eintritt zum Festspiel, ein Abendessen

Anmelden bis: 4. Juni 2018

Start: Hbf Bremen

Kosten: 556 EUR, ADFC-Mitgl. 532 EUR

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

Samstag, 25. August bis Samstag, 1. September 2018

Von Prag nach Dresden

⚡ 216 km ⌚ 8 Tage 🚲 16-18 km/h

Der ADFC-Bremen lädt zu einer wunderschönen Radreise auf dem Elberadweg von Prag nach Dresden ein.

Reiseleistung: ADFC-Tourenleitung, Sicherungsschein, 2 Zugfahrten inkl. Fahrradtransport für Anreise: Bremen-Prag / Abreise: Dresden-Bremen, 7 x Übernachtung in Hotels und Pensionen mit 3- und 4-Sterne-Standard, 7 x reichhaltiges Frühstücksbüfett, Kultur PLUS, 4 Stunden Stadtführung in Prag (Tag 2), Schifffahrt auf der Moldau ab/an Prag inkl. Buffetlunch (Tag 2), 2 Stunden Stadtführung in Leitmeritz (Tag 4), Eintritt in die Festung Königstein (Tag 6), 3 Stunden Stadtführung per Fahrrad in Dresden (Tag 7), Nicht im Reisepreis enthalten: EZ-Zuschlag 160 EUR (falls gewünscht)

Anmelden bis: 30. Juni 2018

Start: Hbf Bremen

Kosten: 699 EUR, ADFC-Mitgl. 667 EUR

Kontakt: Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

Montag, 27. August bis Mittwoch, 5. September 2018

Fünf-Flüsse-Radreise

⚡ 320 km ⌚ 10 Tage 🚲 14-16 km/h

An 5 Flüssen und zwei Kanälen geht es durch das schöne Bayern entlang bezaubernder alter Städtchen und unberührt wirkender Flussauen. Auch das Donaujuwel Regensburg lädt zu Erkundungen ein. Eine Schifffahrt auf der Donau zum Unesco-Weltkulturerbe Kloster Weltenburg ist ebenfalls dabei. Diese landschaftlich und kulturell überreiche Tour ist ein Leckerbissen für Genussradler. Wenige Steigungen.

Reiseleistung: An- u. Abreise mit der DB, 9 ÜF im DZ in radfreundlichen Hotels, Gasthöfen o.ä., Schifffahrt Kelheim-Weltenburg H+R, Reisesicherungsschein, Tourenleitung. Eintrittsgelder nicht enthalten. EZ soweit verfügbar. EZ-Zuschlag 133 EUR. Zur Vorbereitung der Reise wird zu einem Vortreffen der Teilnehmer*innen eingeladen. Kleine Änderungen im Reise- und Zeitverlauf sind möglich.

Anmelden bis: 20. Juni 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 839 EUR, ADFC-Mitgl. 799 EUR

Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen



Das Kloster Weltenburg aus dem 7. Jahrhundert

Foto: Klosterschule Weltenburg



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



Samstag, 15. bis Sonntag, 23. September 2018

Wir erkunden das Havelland

⌚ 430 km ⌚ 9 Tage 🚲 14-16 km/h

Die Tour geht von Berlin über Potsdam ins Havelland. In Potsdam ist mit einem ortskundigen Stadtführer eine ausgiebige Besichtigung geplant. Anschließend führt die Tour ins Havelland. In einem gemütlichen Hotel wird viermal übernachtet und von dort Tagestouren mit leichtem Gepäck unternommen. Weiter geht es am sechsten Tag nach Brandenburg. Hier wird auch zweimal übernachtet.

Reiseleistung: Mit der DB von Achim nach Berlin, Rückfahrt von Brandenburg nach Achim, Stadtführung in Potsdam, Tourenleitung, Reisesicherungsschein, acht Ü/F im DZ

Anmelden bis: 1. Juli 2018**Start:** Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim**Kosten:** 671 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 635 EUR**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADfC Bremen

Samstag, 29. September bis Mittwoch 3. Oktober 2018

Vennbahn-Radweg

⌚ 210 km ⌚ 5 Tage 🚲 14-16 km/h

Radeln auf ehemaligen Bahnstrecken ist ein wunderbares Vergnügen: Wenn überhaupt, gibt es nur sanfte Steigungen und fast immer abseits des motorisierten Verkehrs. Der Vennbahn-Radweg ist das Ziel der Reise, von dem wir gut die Hälfte befahren werden. Ergänzt wird die Reise von einem Zubringer-Radweg sowie von einer Dreiländertour rund um Aachen, die allerdings nicht ganz eben ist.

Reiseleistung: 2 ÜF im DZ im ****Hotel, 2 Ü/HP im DZ in ***Hotels, Hin- und Rückreise per Bahn, im IC mit Fahrrad- und Platzreservierung, und im RE, ADfC-Tourenleitung, Sicherungsschein, ggf. EZ-Zuschlag 105,00 EUR

Anmelden bis: 18. August 2018**Start:** ADfC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 500 EUR, ADfC-Mitgl. 480 EUR**Kontakt:** Renate und Manfred Terhardt-Britz, ADfC Bremen

Januar bis März 2019

Auf nach Patagonien

⌚ 3500 km ⌚ 60 Tage 🚲 18+20 km/h

Mit dieser Test-Tour möchte ich in den südlichen Zipfel Südamerikas vordringen und suche dafür noch den einen oder die andere Mitstreiter*in (... gegen Wind und Wetter, Schotter und Einsamkeit). Wer sich dieser Herausforderung stellen möchte, kann sich gern bei mir melden. - Beginn, Dauer und Streckenlänge sowie die Kosten sind vorerst nur Schätzungen und stehen noch nicht fest.

Anmelden bis: 1. Oktober 2018**Start:** Teatro Colon, Buenos Aires, Argentina**Kosten:** 2500 EUR**Kontakt:** Wolfgang Reiche, ADfC Bremen

Abenteuer und Gletscher in Patagonien

Foto: wallpapers.org

BREMERVÖRDE - Vom Sattel aus auf Entdeckungsreise!

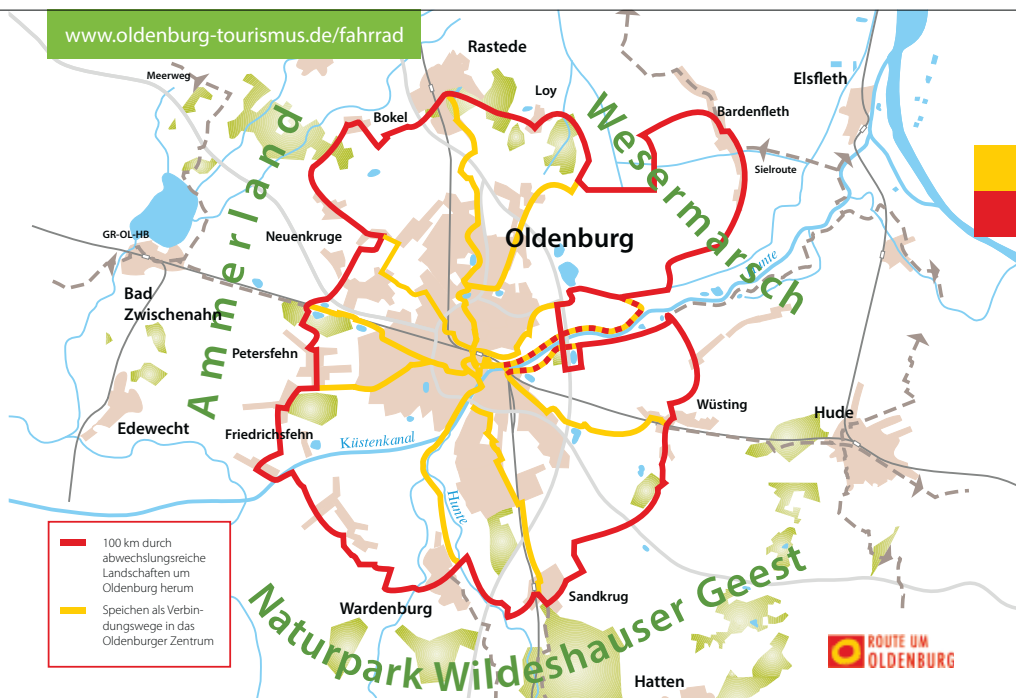
Bequeme Tagestouren: Geest-Route, Moorteufel-Route, Ostekultur-Route und Waldentdecker-Route.

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 einzigartigen NORDPFADEN.

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



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 **0441-36161366**.



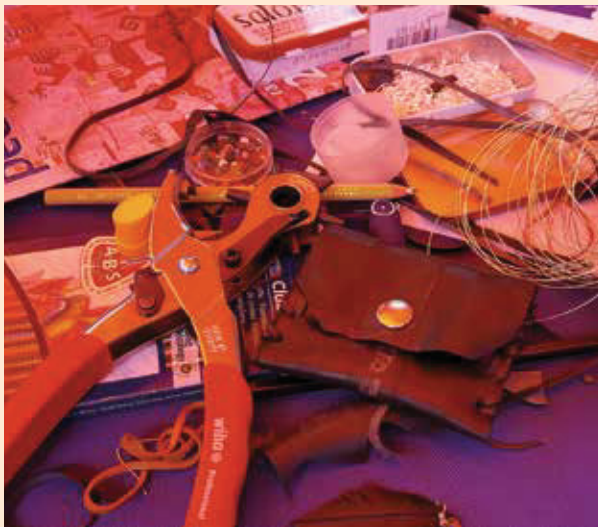
TOURS 4U



Fotos: Karlisen Klama

Impressionen vom jugend-fahrrad-festival 2017 in Mannheim





Bike-Bastel-Buffer

23. März 2018

Mal hemmungslos am Fahrrad rum-schrauben, selbstständig einen Reifen flicken, Schmuck aus Fahrradteilen herstellen und vieles mehr. Im März ist der Fahrtwind auf dem Rad noch unangenehm kalt. Wir haben deswegen ein Bike-Bastel-Buffer für euch zusammengestellt, aus dem ihr euch die passende Aufgabe zum Bauen und Werken mit Fahrradteilen herausuchen könnt. Auf der Stadtteilmarm in Huchting wird serviert!

Kosten: 8 Euro / ADFC-Mitglieder und AOK-Versicherte: 5 Euro

Anmeldung bis: 16.03.2018

Kontakt: Markus Hübner
0421 517 78 82-75

markus.huebner@adfc-bremen.de

Fahrradabenteuer für Jugendliche, Kinder und Familien

Der ADFC lädt ein zu Fahrradabenteuern in Bremen und umzu: Es gibt Tages- und Mehrtages-Touren für Kinder und Jugendliche ohne Begleitung der Eltern, sowie Touren für Familien oder Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person. Außerdem ist geplant kurzfristig zu Touren einzuladen. Die finden Sie etwa zwei Wochen vor dem Start auf www.radtouren-bremen.de oder über Anforderung per E-Mail an tours4u@adfc-bremen.de

Mehr Informationen zu den Touren finden Sie im Reise- und Tourenteil unter dem angegebenen Datum. Die Touren werden von ausgebildeten ADFC-TourGuides geführt, die sich auf Radtouren mit Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben. Der ADFC empfiehlt einen Helm zu tragen. Die gefahrene Geschwindigkeit orientiert sich an den Möglichkeiten der Gruppe.

Kontakt: ADFC-Arbeitskreis Kinder
Markus Hübner, Wolfgang Bevern
Tel. 0421 5177882-75
E-Mail: tours4u@adfc-bremen.de

TOURS
4U

Frühling im Urwald

26. bis 28. März 2018

TOURS
4U

Maulwurf tour in den Garten von Rhizom

22. Mai 2018

TOURS
4U

Abenteuertour für Kinder

2. bis 5. Juli 2018

TOURS
4U

Jugendreise 2018

12. bis 22. Juli 2018



Foto: Gerhard Hövermann

Der ADFC-Radtourenkalender 2018

Stets aktuell auf www.radtouren-bremen.de

Herzlich willkommen zu den Touren des ADFC für Bremen, Bremerhaven, Osterholz, Achim, Diepholz und umzu! 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 Straßenverkehrsordnung, nehmen Rücksicht auf Mitfahrer*innen und andere Verkehrsteilnehmer und beachten die Anweisungen der ADFC-TourGuides. Damit alle gut gelaunt und wohlbe-

halten zurückkommen, gilt: Wer bewusst andere gefährdet und sich absolut nicht an die Regeln halten will, muss damit rechnen von der Tour ausgeschlossen zu werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

Für Menschen mit Handicaps: Haben Sie Diabetes, eine Herz-/Kreislaufkrankung, Allergien oder eine andere Erkrankung, 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.

Samstag, 17. Februar 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 17. Februar 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 24. Februar 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 24. Februar 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 3. März 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 3. März 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 10. März 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 10. März 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 12. März 2018, 11:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Oster-

deich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 17. März 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 17. März 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 24. März 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 24. März 2018, 15:00 Uhr

donne veloce entrata

Start: Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Samstag, 24. März 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 25. März 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 00 - prologo

↗ 50 bis 70 km ⌚ 5 Std 🚴 20-22 km/h
 Die schnelle Tour NUR für Frauen. Der Saison-Start nur bei gutem Wetter. Info: donne.veloce@gmx.de

Start: Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Montag, 26. März 2018, 11:00 Uhr

Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 27. März 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Samstag, 31. März 2018, 15:00 Uhr

donne veloce entrata**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Samstag, 31. März 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour**Start:** Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 31. März 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 1. April 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 01**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Montag, 2. April 2018, 10:00 Uhr

Frühlingstour aufs Land

↗ 60 km ⌚ 6 bis 7 Std 🚴 16-18 km/h

Zum Ausklang des Osterfestes geht es auf ruhigen Wegen ins vielleicht schon grüne Bremer-Umland. Das Ziel wird Mitte März feststehen. Ein Cafébesuch wird mit eingeplant, daher Anmeldung erwünscht.

Anmelden bis: 31. März 2018**Start:** ADFC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Dienstag, 3. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff**Start:** Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 3. April 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal**Start:** Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

3.+4. März 2018

Das Gesellschaftsspiele-
Event mit Neuheiten, Turnieren,
Table-Top und Flohmarkt



vhs

Bremer
Volkshochschulewww.bremerspieletage.de

Samstag 10–19 Uhr
 Sonntag 10–18 Uhr
 Faulenstr. 69, Bremen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 3. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 3. April 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 5. April 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 5. April 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten

Start: Rathaus Oyten

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Freitag, 6. April 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 7. April 2018, 10:00 Uhr

Borgfelder Saisoneroöffnungstour

↗ 65 km ⌚ 5 bis 6 Std 🚲 14-16 km/h

Traditionell findet die erste Borgfelder Tagestour etwa
zeitgleich mit dem großen Rennradklassiker Paris –



**MESSE
BREMEN**

Ausprobieren, Mitmachen und Anlassen
DRAUSSEN
DIE MESE FÜR RAD- & FREIZEITSPORT

**10. + 11.
MÄRZ**
MESSE BREMEN

FAHRRÄDER

SPORT UND BEWEGUNG

FAHRRADTOURISMUS

RADZUBEHÖR

GESUND UND FIT HALTEN

 **DRAUSSEN-BREMEN.DE**

velo|konzept

 **adfc**

**WESER
KURIER**

 **brema**

 **AOK**

 **DEXTRA
ENERGY**



**BREMEN
BIKE IT!**

Roubaix statt. Allerdings gibt es wesentliche Unterschiede. Die Geschwindigkeit und die Streckenlänge, die ungefähr 200 Kilometer kürzer ist und moderat geradelt wird. Eines haben beide Touren gemeinsam und zwar werden beide Touren jedes Jahr neu kreiert. Keine Angst sie werden rechtzeitig fertig sein. Eine nette Café-Einkehr ist wie immer vorgesehen.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 8. April 2018, 10:00 Uhr

Saisoneroöffnungstour Bremen-Nord

⚡ 60 km ⌚ 8 Std. 🚲 14-16 km/h

Es ist wieder soweit. Der Winterschlaf ist vorbei. Es gibt wieder eine Eröffnungstour. Ziel wird noch bekannt gegeben.

Anmelden bis: 1. April 2018

Start: Radstation Vegesack

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 8. April 2018, 10:00 Uhr

Saisoneroöffnungstour Bremen-Stadt

⚡ 60 km ⌚ 8 Std. 🚲 16-18 km/h

Winter ade, scheiden tut weh - sagt man. Für uns heißt das: Rauf auf's Rad und los geht's. Tut gar nicht weh!

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kontakt: Ronald Schelb, ADFC Bremen

Montag, 9. April 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 10. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 10. April 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 11. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm Hübötter, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 11. April 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 12. April 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 13. April 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 14. April 2018, 15:00 Uhr

donne veloce entrata

Start: Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 15. April 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 02

Start: Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 15. April 2018, 11:00 Uhr

Radtour zum Silbersee

⚡ 58 km ⌚ 7 Std. 🚲 14-16 km/h

auf ruhigen Wegen über den Otterbiotop in Lunestedt zum Silbersee bei Wehdel mit Einkehrmöglichkeit zur Kaffeezeit.

Start: Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarkstraße, 27570 Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Montag, 16. April 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 17. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 17. April 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 18. April 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen

Start: Rensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176, 28213 HB-Schwachhausen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 19. April 2018, 18:00 Uhr

Borgfelder Feierabendtour

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Donnerstag, 19. April 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 19. April 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 20. April 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour um Osterholz-Scharmbeck

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,

27711 Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 20. April 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen



Samstag, 21. April 2018, 17:00 Uhr

Durch die jazzahead!-clubnight

~ 10 bis 25 km



4 bis 6 Std



12-14 km/h

In Kooperation mit der Messe Bremen bietet der ADFC geführte Radtouren durch die jazzahead!-clubnight.

ADFC-TourGuides führen durch die Nacht. Wählt aus musikalisch unterschiedlichen Routen! Alle Touren starten an der Messehalle 7 zwischen 17 und 18.30 Uhr, genaue Zeiten und Routen gibt es als Einzel-Tourertermine sobald nähere Einzelheiten feststehen. Alle Touren klingen aus bei einer der Late-Night-Optionen für Nachtschwärmer. Anmeldung und Infos:

jazzahead@adfc-bremen.de

Programm: www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/

Anmelden bis: 19. April 2018

Start: Messehalle 7, Bürgerweide, 28215 Bremen

Kontakt: jazzahead-Tourguide-Team, ADFC Bremen

Sonntag, 22. April 2018, 11:00 Uhr

Tour aus dem Bremer Westen

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Montag, 23. April 2018, 10:00 Uhr

Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 24. April 2018, 18:00 Uhr
Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 24. April 2018, 18:30 Uhr
Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 25. April 2018, 18:00 Uhr
Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 26. April 2018, 18:00 Uhr
Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 26. April 2018, 10:00 Uhr
Eine Tagestour rund um Achim

↻ 50 km ⌚ 6 Std. 🚲 14-16 km/h
 Die Tour führt in die Umgebung von Achim oder mit der Bahn zu anderen Strecken. Proviant und Getränke sollten mitgenommen werden. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.
Anmelden bis: 24. April 2018
Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

Freitag, 27. April 2018, 17:00 Uhr
Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

donne veloce entrata

Start: Startort-Information via E-Mail
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Samstag, 28. April 2018, 13:00 Uhr
Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 28. April 2018, 10:00 Uhr
Weserpark

↻ 40 bis 50 km ⌚ 6 bis 7 Std. 🚲 14-16 km/h
 Viele Wege führen nach Rom, aber genauso viele zum Weserpark. Durch Parzellen und für einige auch zum fremde Stadtteile geht die Fahrt. Die Mittagseinkehr ist bei Schulenburg und auch eine Kaffeepause geplant. Getränke mitnehmen.
Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 29. April 2018, 11:00 Uhr
donne veloce 03

Start: Startort-Information via E-Mail
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 29. April 2018, 11:00 Uhr
Radtour nach Altlunestedt / Elmlohe

↻ 58 km ⌚ 7 Std. 🚲 14-16 km/h
 Eine Frühjahrstour zum Polder Glies am Sellstedter See, dann weiter nach Altluneberg, von dort durch die Geesteniederung über Elmlohe zurück zum Bürgerpark. Einkehrmöglichkeit zur Kaffezeit.
Start: Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarkstraße, 27570 Bremerhaven
Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 29. April 2018, 10:00 Uhr
Wümme Radweg

↻ 65 bis 75 km ⌚ 6 bis 8 Std. 🚲 16-18 km/h
 Im Künstlerdorf Fischerhude überspannen alte Holzbrücken und Stege die Wümmearme. Entlang der Wümme lohnt es sich, das eine oder andere Mal, einen Halt einzulegen. Kleine Ortschaften wie Stucken-

Mit dem Rad zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK



1. Mai:

Start der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

– Melden Sie sich und Ihre Kollegen an und fahren Sie bis zum 31. August an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit. Für alle Teilnehmer*innen winken tolle Preise. Mehr Informationen unter: www.mdrza.de/hb

borstel mit der Wassermühle, Ahausen und Sottrum werden dabei berührt. Nach einer Café-Einkehr führt die Tour über Egypten zurück nach Borgfeld.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Montag, 30. April 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 1. Mai 2018, 11:00

Aschwardener Mühlenfest

⌚ ca. 50 km ⌚ 7 Std 🚲 14-16 km/h

Es geht gemeinsam zur Mühle Aschwarden in Schwane-
newede. Dort findet das alljährliche Mühlenfest statt.

Start: Radstation Vegesack, 28757 Bremen

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 1. Mai 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 1. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour um OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 1. Mai 2018, 11:30 Uhr

Lilienhof Worphausen

⌚ 30 bis 35 km ⌚ 3 bis 5 Std 🚲 14-16 km/h
Der alljährliche Saisonauftakt auf der Anlage des Lili-
enhofs in Worphausen ist Anlass, dort zu Kaffee
und frischem Butterkuchen aus dem Steinofen ein-
zukehren. Ein musikalisches und abwechslungsrei-
ches Rahmenprogramm wird das Ganze sicherlich
zusätzlich bereichern.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1,
28357 Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Dienstag, 2. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 3. Mai 2018, 18:00 Uhr

Borgfelder Feierabendtour

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1,
28357 Bremen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Donnerstag, 3. Mai 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 3. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten

Start: Rathaus Oyten

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Donnerstag, 3. Mai 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 4. Mai 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 5. Mai 2018, 9:00 Uhr

9. Rapstour durch die Syker Geest

↻ 50 km ⌚ 8 Std. 🚲 14-16 km/h

50 km, 8 Std., 14-16 km/h

Mit dem Zug nach Syke. Von dort gemeinsam mit dem ADFC Syke durch die schöne Syker Geest. Rückkehr mit der Bahn nach Bremen, Ankunft ca. 18 Uhr. - Anmeldung erforderlich. - Anteilige Fahrtkosten für den Zug bedenken!

Anmelden bis: 3. Mai 2018**Start:** ADFC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

Samstag, 5. Mai 2018, 11:00 Uhr

Genuss-Fahrradtour nach Wilstedt

↻ 34 km ⌚ 5 bis 6 Std. 🚲 14-16 km/h

In Wilstedt erwarten uns Olivenölproduzenten und Spezialitäten aus dem mediterranen Raum sowie Produkte aus der Region. Gemeinsame Hinfahrt. Rückfahrt ggf. individuell.

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Samstag, 5. Mai 2018, 10:00 Uhr

Wildeshausen

↻ 80 km ⌚ 7 Std. 🚲 20-22 km/h

Die Tour führt durch das Lange Tal über die Ozeanbrücke ins Wunderburger Moor und Hölischerholz gefolgt vom Besuch einer Ruine in Dünsen. Nach der Einkehr geht es zurück nach Stuhr.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Sonntag, 6. Mai 2018, 10:00 Uhr

BahnRadRoute gen Süden

↻ 80 km ⌚ 10 Std. 🚲 18-20 km/h

Flotte Tour mit Holger auf der Weser-Lippe Route der BahnRadRouten in den südlichen Landkreis DH.

Start: Rathaus Weyhe**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Holger Opitz, ADFC Weyhe

Sonntag, 6. Mai 2018, 9:15 Uhr

Christa's Spargeltour

↻ 60 bis 70 km ⌚ 10 Std. 🚲 16-18 km/h

Eine kulinarische Radtour. Vom Bf. Osterholz-Scharmbeck, über Music Hall Worpswede, nach appetitanregender Tour, in ein Lokal.

Start: Bf. Osterholz-Scharmbeck**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Christa Grimm, ADFC Osterholz

Sonntag, 6. Mai 2018, 10:00 Uhr

Die goldene Rapsblüte

↻ 70 km ⌚ 7 Std. 🚲 14-16 km/h

Ziel der Tour sind die Marschen und blühenden Rapsfelder rechts der Weser zwischen Dreye und Achim. Kaffeepause ist geplant.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Dieter Beckmann, ADFC Stuhr

Sonntag, 6. Mai 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 7. Mai 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour**Start:** Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 8. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 8. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff

Start: Torfkanalbrücke, Utbremmer Ring, HB-Findorff
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen



Foto: Wolfgang Reiche

Speziell ausgebildete Tourenleiter leiten die Demenztouren



Dienstag, 8. Mai 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit beginnender Demenz

Start: Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 8. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 9. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm
Hübotter, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 9. Mai 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 11. Mai 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 12. Mai 2018, 8:30 Uhr

Ammerländer Mühltour

⚡ 60 bis 70 km ⌚ 5 bis 8 Std 🚲 16-18 km/h

Das Landschaftsschaufenster Mühlen wurde 2002 zur niedersächsischen Landesgartenschau in Bad Zwischenahn errichtet. Die Radtour verläuft entlang der beliebten Ammerland-Route, der Gärten- und Schlösser-Route sowie auf überwiegend abseits des Straßenverkehrs gelegenen Wegen. Neben den zahlreichen Mühlen bietet diese Tour noch die Möglichkeit zur Besichtigung eines etwa 6.000 qm² großen Gartens. Neben der Gartenbesichtigung bietet sich auch die Gelegenheit zur Kaffeepause.

Anmelden bis: 10. Mai 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 12. Mai 2018, 11:00 Uhr

creARTour Hambergen

⚡ 65 km ⌚ 8 Std 🚲 18-20 km/h

Am Wochenende öffnen die Künstler aus der Samtgemeinde Hambergen und einige Gastkünstler ihre Ateliers, privaten Räume oder Werkstätten im Rahmen der creARTour. Eine kleine Rundtour wird zusammengestellt. Eine Kaffeepause ist vorgesehen.

Start: Bf. Bremen-Burg

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC 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



Auf nach Hambergen

Foto: ADFC

Sonntag, 13. Mai 2018, 11:00 Uhr

creARTour 2018

10 km 10 Std 12-14 km/h

Erlebnistradtour zu Künstlern in Hambergen. Besuch einer Auswahl der offenen Ateliers und Werkstätten.

Start: Bf. Oldenbüttel, Am Bahnhof 1, 27729 Hambergen

Kosten: 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Claus Neubauer, ADFC Osterholz

Sonntag, 13. Mai 2018, 00:00 Uhr

Donne Veloce - Freistatt

100 km 8 Std 20-22 km/h

Die schnelle Tour NUR für Frauen. SOPRESA heißt Überraschung und ist Programm für diese Tour.

Info: donne.veloce@gmx.de

Start: Startort-Information mit Startzeit via E-Mail

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 13. Mai 2018, 13:00 Uhr

Radtour zur Luneplate

35 km 4 Std 13-15 km/h

Aus der Stadtmitte von Bremerhaven geht es über interessante Wege zum Naturschutzgebiet Luneplate mit Beobachtungsmöglichkeiten der Zugvögel aus dem Beobachtungsstand und vom Aussichtsturm. Fernglas nicht vergessen!

Start: Elbinger Platz, Kiosk am Plesse-Eck, 27570 Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Knut Müller, ADFC Bremerhaven

Montag, 14. Mai 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 15. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 15. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 16. Mai 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen

Start: Riensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176, 28213 HB-Schwachhausen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 17. Mai 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 17. Mai 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 18. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 18. Mai 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 21. Mai 2018, 10:00 Uhr

Mühlentags-Tour

↻ 60 km ⌚ 10 Std. 🚲 16-18 km/h
60 km, 10 Std., 16-18 km/h

Am Pfingstmontag ist Mühlentag - wir besuchen zwei Mühlen Richtung Martfeld, Kaffee-Einkehr vorgesehen.

Start: Rathaus Weyhe

Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR

Kontakt: Margret Peters, ADFC Weyhe

Montag, 21. Mai 2018, 11:00 Uhr

Pfingsttour

↻ 50 bis 70 km ⌚ 8 Std. 🚲 16-18 km/h

Eine kleine Tour zu einem Ziel in der Umgebung mit Pauseneinkehr zum Kaffee. Evtl. Fahrkosten.

Anmelden bis: 14. Mai 2018

Start: Radstation Vegesack

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 22. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 22. Mai 2018, 9:30 Uhr

Maulwurfstour zu rhizom

↻ 22 km ⌚ 5 Std. 🚲 10-12 km/h

Für alle Familien mit Kindern, die Lust auf's Säen, Buddeln und Probieren haben: zusammen mit Angela Landt vom Lehrgarten rhizom wird in Gewächshäuser geschaut, werden Blumen gesät und Kräuter verkostet. Das Toben auf dem Weidentrampolin ist ausdrücklich erlaubt! Bei gutem Wetter ist ein Zwischenstopp auf dem Waldspielplatz in Lilienthal drin.

Anmelden bis: 17. Mai 2018

Start: Postamt Utbremen, Utbremer Heerstraße, 28217 Bremen

Kosten: 7,5 EUR, ADFC-Mitgl. 4,5 EUR

Kontakt: Sandra Conrad-Juhls, ADFC Bremen

Dienstag, 22. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 23. Mai 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 24. Mai 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 24. Mai 2018, 10:00 Uhr

Eine Tagestour Rund um Achim

↻ 50 km ⌚ 6 Std. 🚲 14-16 km/h

Die Tour führt in die Umgebung von Achim oder mit der Bahn zu anderen Strecken. Proviant und Getränke sollten mitgenommen werden. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Es fallen Kosten für die Bahnfahrt und Fahrradtickets an.

Anmelden bis: 22. Mai 2018

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Kontakt: Hilmar Kante, ADFC Achim

Freitag, 25. Mai 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 26. Mai 2018, 10:00 Uhr

Dammsiel und Wasserhorst

↻ 55 km ⌚ 7 Std. 🚲 14-16 km/h

Von Stuhr führt die Tour durch die Grüne Lunge Bremens nach Dammsiel und Wasserhorst. Nach der Kaffeepause am Pier 2 geht es nach einer kurzen Fahrradfahrt zurück zum Ausgangspunkt.

Start: Rathaus Stuhr

Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR

Kontakt: Gerhard Meyer, ADFC Stuhr

Samstag, 26. Mai 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 26. Mai 2018, 8:00 Uhr

Flotte Tour nach Hamburg

⌚ 165 km ⌚ 10 Std 🚲 18-20 km/h

Die Tour führt auf ausgesuchten Wegen nach Finckenwerder. Von hier aus mit der HADAG-Fähre zu den Landungsbrücken. Von dort geht es weiter zum Hamburger Hauptbahnhof. Von dort zurück mit dem Zug (ME). Rennräder und E-unterstützte Räder sind bei dieser Tour nicht zugelassen!

Anmelden bis: 9. Mai 2018**Start:** Bf. Osterholz-Scharmbeck**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Jörn Hanisch, ADFC Osterholz

Samstag, 26. Mai 2018, 9:00 Uhr

Moorexpress und Rad

⌚ 80 km ⌚ 10 Std 🚲 16-18 km/h

Von Bremen-Burg aus startet diese Tagestour mit dem Moorexpress durchs Teufelsmoor bis nach Bremerförde inkl. Fahrrad. Die Rückfahrt geht per Fahrrad durchs Teufelsmoor.

Verpflegung: Nein**Anmelden bis:** 20. Mai 2018**Start:** Bf. Bremen-Burg**Kosten:** 5 EUR, 2 EUR**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Samstag, 26. Mai 2018, 10:00 Uhr

Spargeltour

⌚ 60 bis 70 km ⌚ 9 Std 🚲 14-16 km/h

Über das Weserwehr, den Weserradweg bis Ahausen, nach Riede, Heiligenbruch und Bahlum zum Spargelessen ins Restaurant nach Holschenböhl. Danach durch die Landschaft, über Okel nach Kirchweyhe zur Kaffeepause und weiter nach Bremen.

Anmelden bis: 5. Mai 2018**Start:** Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 27. Mai 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 04**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 27. Mai 2018, 9:30 Uhr

Tagestour mit Spargelessen

⌚ 60 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Von Achim nach Hagen-Grinden mit der Fähre über die Weser und dann über Morsum, Blender und Schwarme ins Ausflugslokal Holschenböhl zum Spargel essen. Zurück über Thedinghausen-Eißel nach Achim.

Anmelden bis: 10. Mai 2018**Start:** Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim**Kosten:** 39 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 36 EUR**Kontakt:** Fred Laackmann, ADFC Bremen

Sonntag, 27. Mai 2018, 9:00 Uhr

Wassermühlencafé Eitzhausen/Oste

⌚ 89 km ⌚ 10,5 Std 🚲 14-16 km/h

Mühlencafé in Eitzhausen. Bei schönem Wetter werden wir draußen bei Kaffee und Kuchen das schöne Ambiente genießen. Anschließend fahren wir gestärkt nach Achim zurück. Die Streckenlänge beträgt ca. 89 km und ist sehr anspruchsvoll. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Anmelden bis: 1. Mai 2018**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim**Kontakt:** Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim

Montag, 28. Mai 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Montag, 28. Mai 2018, 10:00 Uhr

Vahrer Montagstour**Start:** Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327

Bremen-Vahr

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 29. Mai 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 29. Mai 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 31. Mai 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 31. Mai 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schnecken-tour**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 1. Juni 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 2. Juni 2018, 10:00 Uhr

Hasbruch

⚡ 80 km ⌚ 7 Std 🚲 20-22 km/h

Nach der Durchquerung der Ochtumniederung geht es nördlich an Delmenhorst vorbei zum Naturschutzgebiet "Hasbruch". Nach dem Café-Besuch erfolgt der Rückweg über das Stenum Holz und dann südlich von Delmenhorst nach Stuhr.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, 1 EUR**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Samstag, 2. Juni 2018, 18:00 Uhr

Lange Nacht der Museen

⚡ 25 km 🚲 14-16 km/h

Zur "Langen Nacht der Museen" bietet der ADFC Bremen-Nord eine geführte Tour zum Denkort Bunker Valentin. Dort werden im 90-Minuten-Rhythmus Führungen über das Gelände angeboten.

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

Sonntag, 3. Juni 2018, 9:00 Uhr

Zur Lunequelle im Sünderwald

⚡ 95 km ⌚ 9 Std 🚲 14-16 km/h

Sommerliche Radtour in den östlichen Landkreis Cuxhaven über den Wollingster See zur Lunequelle im Sünderwald. Einkehrmöglichkeit zur Kaffeezeit.

Start: Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarkstraße, 27570 Bremerhaven**Kosten:** 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 3. Juni 2018, 10:00 Uhr

Spargeltour

⚡ 80 km ⌚ 7 bis 9 Std 🚲 18-20 km/h

Entdecken Sie die

Deutsche Fehnroute

... der Rundkurs mit den vielen Gesichtern



Die 173 km lange Deutsche Fehnroute ist ab Bremen ein ideales Ziel für einen Tagesausflug oder Kurztrip. In weniger als **1,5 Stunden** können Sie mit dem Zug Leer oder Augustfehn erreichen und das alles **ohne umzusteigen!** Bestellen Sie kostenlos unseren **neuen Reise- und Routenführer** mit Infos zu Sehenswürdigkeiten, Museen, Orten u.v.m. Wir sind Ihnen auch bei der **Buchung Ihrer Unterkünfte** behilflich und bieten **Radreisen mit Gepäcktransfer** an.

Deutsche Fehnroute e.V.Ledastr. 10 · 26789 Leer · Tel 0491 919696 40 · E-Mail info@deutsche-fehnroute.dewww.deutsche-fehnroute.de



Foto: Wikipedia

Jetzt ist Spargelzeit

Zügig radelt der ADFC zum Spargelessen zum Ausflugslokal nach Hölischenbühl. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte anmelden. Es entstehen Unkosten für das Spargelessen. Für die Tour bitte ausreichend Getränke mitnehmen. Eine Cafe-Einkehr ist auf dem Rückweg vorgesehen.

Anmelden bis: 27. Mai 2018

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Dienstag, 5. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 5. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff

Start: Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 5. Juni 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 5. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711

Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 5. Juni 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 6. Juni 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 7. Juni 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 7. Juni 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten

Start: Rathaus Oyten

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Freitag, 8. Juni 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 8. Juni 2018, 9:00 Uhr

Schloss Etelsen

85 km 10 Std 16-18 km/h

Ausgedehnte Tagestour mit langer Pause beim Etelser Schlossgartenfest. Es geht z.T. an der Wümme über Fischerhude, Ottersberg nach Etelsen. Der Rückweg geht z.T. auf dem Weserradweg bis nach Mahndorf. Ab dort wird der Rückweg mit der Bahn durchgeführt. Eintritt 6 EUR.

Anmelden bis: 6. Juni 2018

Start: Radstation Vegesack

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Wolfgang Wille, ADFC Bremen-Nord

Samstag, 9. Juni 2018, 9:00 Uhr

Butjadinger Land

🚶 55 km 🕒 9 Std 🚲 14-16 km/h
 Fahrt mit der Bahn von Delmenhorst nach Nordenham. Auf dem alten Bahndamm geht es von dort nach Stollhamm. Immer unterm Deich führt der Weg über Tossens nach Butjadingen zur Kaffeepause. Rückfahrt mit der Bahn. Kosten für Bahnfahrt.

Anmelden bis: 2. Juni 2018**Start:** Bf. Delmenhorst**Kosten:** 2 EUR, ADfC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Detlef Koppe, ADfC Stuhr

Samstag, 9. Juni 2018, 10:00 Uhr

Mühlentour VI • Meyenburg

🚶 70 bis 75 km 🕒 5 bis 8 Std 🚲 16-18 km/h
 Diese Mühlentour führt über Ritterhude und die Bremer, sowie die Leuchtenburger Schweiz nach Schwanebude in das Mühlen-Café in Meyenburg. Die Tour umfasst typisch für die Vorstellung von der Schweiz, Wasser, Wälder und Berge.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADfC Bremen

Samstag, 9. Juni 2018, 11:00 Uhr

Skulpturenpark Groß Ippener

🚶 80 km 🕒 8 Std 🚲 18-20 km/h
 Zum Skulpturenpark von Franz Robert Czeslik im Baßmerhoop geht die Tour. Hier erhalten die Teilnehmer*innen einen Einblick in das Leben und Schaffen dieses vielseitigen Künstlers. Anschließend Erholungspause bei Kaffee und Kuchen.

Start: Bf. Bremen-Burg**Kosten:** 5 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADfC Bremen

Sonntag, 10. Juni 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 05 - mille provare**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADfC Bremen

Sonntag, 10. Juni 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADfC Bremen

Montag, 11. Juni 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADfC Bremen-Nord

Montag, 11. Juni 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour**Start:** Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Oster-

deich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADfC Bremen

Dienstag, 12. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösch, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 12. Juni 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit Demenz**Start:** Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADfC Bremen

Dienstag, 12. Juni 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADfC Achim

Mittwoch, 13. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle**Start:** Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm

Hübotter, HB-Walle. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADfC Bremen

Donnerstag, 14. Juni 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S. 40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven



Die Walkie in Vegesack

Foto: Wikipedia

Donnerstag, 14. Juni 2018, 16:00 Uhr Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 15. Juni 2018, 18:00 Uhr Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,
 27711 Osterholz-Scharmbeck
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 15. Juni 2018, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
 28201 HB-Neustadt. Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 16. Juni 2018, 8:00 Uhr Bremer Schweiz

⚡ 110 km ⌚ 10 Std 🚴 20-22 km/h
 Die Route führt am Bürgerpark vorbei über das Blockland in die Bremer Schweiz. Vorbei am Stoteler Wald wird das Naturschutzgebiet "Schmidts Kiefern" durchquert. Auf dem Rückweg wird Knoops Park passiert und im Werderland eingekehrt. Mit der Fähre geht es auf die linke Seite der Weser und über Niedervieland zurück zum Ausgangspunkt. Kosten für Fährfahrt.
Start: Rathaus Stuhr
Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR
Kontakt: Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Samstag, 16. Juni 2018, 8:00 Uhr

Schiff und Rad

⚡ 60 bis 70 km ⌚ 8 bis 10 Std 🚴 14-16 km/h
 Mit dem Schiff nach Brake und dem Fahrrad zurück. Weserradweg, Hunteradweg bis Huntebrück. Mittagspause ist in Berne. Kaffeepause in Hasenbüren. Kosten für Einkehren. Auch Getränke und Proviant mitnehmen. Schiff inkl. Rad ca.15,50 EUR. Änderungen vorbehalten.
Start: Martinianleger/Schlachte Hal-Över, HB-Mitte
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 16. Juni 2018, 7:15 Uhr

Von Hamburg durch die Vierlande

⚡ 65 km ⌚ 10 Std 🚴 16-18 km/h
 Von Hamburg Hbf vorbei an den Deichtorhallen zum Oberhafen, Entenwerder-Park, Insel Kalthofe, über den ehem. Marsch-Bahndamm nach Zollenspieker an die Elbe, durch die Vierlande an der Dove-Elbe wieder zum Hamburger Hbf. Zustieg ab Bremen möglich, Metronom HB Ab 08:33 Uhr, HH An 09:42 Uhr.
Anmelden bis: 10. Juni 2018
Start: Bf. Osterholz-Scharmbeck
Kosten: 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR
Kontakt: Hans-Joachim Heissenbüttel, ADFC OHZ

Samstag, 16. Juni 2018, 8:45 Uhr

Zu den Bienen in die Lintelner Geest

⚡ 50 km ⌚ 8 Std 🚴 14-16 km/h
 Mit dem Zug nach Verden. Bienen, Heide, Moor und bunte Wälder: Über eine naturgeschützte Sanddüne gleich hinter Verden geht es nach Kirchlinteln mit seiner trutzigen Dorfkirche, weiter über die Geest zu einem großen Moor (Wasserwerk für Bremen) und durch Buchenwälder in die Allerniederung nach Lutum. Hier wartet der Imker mit den Bienen. Anmeldung erforderlich. Anteilige Fahrtkosten.
Anmelden bis: 13. Juni 2018
Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Uwe Henrion, ADFC Bremen

Sonntag, 17. Juni 2018, 9:45 Uhr

Einmal um das Steinhuder Meer

⚡ 55 bis 70 km ⌚ 6 bis 7 Std 🚴 16-18 km/h
 Mit dem Zug geht es nach Neustadt am Rübenberge. Von dort radeln wir zum Steinhuder Meer.
Anmelden bis: 10. Juni 2018
Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Sonntag, 17. Juni 2018, 10:00 Uhr

Melkhus Kloster Bergedorf

⚡ 80 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Die Tour zum Melkhus beim ehemaligen Kloster Bergedorf. Dort machen wir eine Kaffeepause. Es entstehen Fahrtkosten.

Start: Radstation Vegesack**Kosten:** 5 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADfC Bremen-Nord

Sonntag, 17. Juni 2018, 8:30 Uhr

Radtour zum Harriersand

⚡ 73 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Die Radtour führt auf der westlichen Weserseite nach Brake. In Brake gibt es die Möglichkeit zum Mittagessen bei Neptun. Von Brake geht es weiter mit der Fähre nach Harriersand. Über die Insel Harriersand führt die Route auf der Ostseite der Weser zunächst nach Rechtenfleth. Hier besteht die Möglichkeit zur Kaffeeeinkauf bei Mensing. Auf der Ostseite der Weser geht es dann zurück nach Bremerhaven. Kosten Weserfähre : 4 EUR. Kosten Fähre Harriersand : 2,50 EUR

Start: Weserfähre Bremerhaven, An der Geeste, 27570 Bremerhaven**Kosten:** 2 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADfC Bremerhaven

Sonntag, 17. Juni 2018, 11:00 Uhr

Silbersee - bike und bath

⚡ 70 km ⌚ 7 bis 8 Std 🚲 18-20 km/h

Das Ziel ist der Silbersee. Bitte rechtzeitig anmelden!

Anmelden bis: 14. Juni 2018**Start:** ADfC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Antje Geiler, ADfC Bremen

Dienstag, 19. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 19. Juni 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADfC Achim

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen**Start:** Riensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176, 28213 HB-Schwachhausen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christian Waldhausen, ADfC Bremen

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADfC Bremen-Nord

Donnerstag, 21. Juni 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven

Freitag, 22. Juni 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADfC Bremen

Samstag, 23. Juni 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour**Start:** Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADfC Bremen**Unterwegs auf idyllischen Wegen
im Landkreis Verden****Fordern Sie Ihr Infomaterial an:**

Landkreis Verden - Tourismus
 tourismus@landkreis-verden.de
 www.radlerparadies.de



Sonntag, 24. Juni 2018, 4:30 Uhr

DONNE VELOCE - MILLE ORIZZONTI

⚡ 200 km ⌚ 18 Std 🚴 22-25 km/h

Die schnelle Tour NUR für Frauen. Die Kilometer-Party des Jahres. Von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang und mit List und Tücke knacken wir einen Horizont nach dem Anderen. Info: donne.veloce@gmx.de

Anmelden bis: 23. Juni 2018**Start:** Startort-Information mit Startzeit via E-Mail**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 24. Juni 2018, 11:00 Uhr

Tour aus dem Bremer Westen**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Sonntag, 24. Juni 2018, 10:00 Uhr

Wassermühlen im Umland

⚡ 60 km ⌚ 7 Std 🚴 14-16 km/h

Auf dieser Tour werden Wassermühlen u. a. in Varrel, Heiligenrode und Hasbergen besucht. Die Kaffeepause findet in Ganderkesee statt.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Karl Heinz Riekers, ADFC Stuhr

Montag, 25. Juni 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Montag, 25. Juni 2018, 10:00 Uhr

Vahrer Montagstour**Start:** Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 26. Juni 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 26. Juni 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 28. Juni 2018, 18:00 Uhr

Borgfelder Feierabendtour**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Donnerstag, 28. Juni 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 28. Juni 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösch, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 29. Juni 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 30. Juni 2018, 6:30 Uhr

Internationale Dollard Route

⚡ 68 bis 89 km ⌚ 10 Std 🚴 16-18 km/h

Diese bilaterale Tagestour startet in Delfzijl, der drittgrößten Hafenstadt in den Niederlanden, und führt durch die Provinz Groningen. Die "Hängenden Küchen" von Appingedam (NL) werden bei dieser natürlich nicht fehlen. Den Abschluss der Tour bildet der kleine Fischerort Ditzum in Ostfriesland.

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 33 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 30 EUR (zzgl. Bahn- und Fährkosten)**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 1. Juli 2018, 10:00 Uhr

Harriersand - bike und bath

⚡ 70 km 🕒 7 bis 8 Std 🚲 18-20 km/h

Es soll zur Weserinsel Harriersand gehen. Es fallen Fährkosten an.

Anmelden bis: 28. Juni 2018**Start:** ADFC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Sonntag, 1. Juli 2018, 11:00 Uhr

Huvenhoopermoor

⚡ 65 km 🕒 8 Std 🚲 18-20 km/h

Auf ruhigen Wegen fahren wir an Worpsswede vorbei zum Huvenhoopermoor. Nach dem Besuch des Moorlehrpfades geht es zum Kuchenbuffet nach Augustendorf. Die Rückkehr ist mit dem Moorexpress nach Bremen-Burg geplant. Es fallen Bahnkosten an.

Anmelden bis: 17. Juni 2018**Start:** Bf. Bremen-Burg**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 1. Juli 2018, 9:30 Uhr

Rund ums Steinhuder Meer

⚡ 50 km 🕒 10 Std 🚲 14-16 km/h

Mit der Bahn nach Neustadt am Rübenberge durch die Wald-, Moor- und Wiesenlandschaft um das Steinhuder Meer. In Steinhude ist der Besuch der Schmetterlingsfarm und der Badeinsel geplant.

Anmelden bis: 29. Juni 2018**Start:** Bf. Osterholz-Scharmbeck**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Hans Theuerkauf, ADFC Osterholz

Sonntag, 1. Juli 2018, 8:30 Uhr

U-Bootbunker Valentin

⚡ 80 km 🕒 10.5 Std 🚲 14-16 km/h

Mit der Bahn fahren wir zum Vegesacker Bahnhof. Ab dort geht es mit dem Fahrrad entlang der Weser über Blumenthal nach Farge. Hier folgt die Besichtigung des U-Bootbunkers "Valentin" (Dauer ca. 2 Std.). Zurück geht es entlang der Lesum und Wümme nach Achim. Eine Kaffeepause ist eingeplant.

Anmelden bis: 8. Juni 2018, **Start:** Bf. Achim**Kontakt:** Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim**ADFC-Pannenhilfe****Schieben war gestern**

Exklusiv 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

Immer wieder...

Regelmäßige Touren 2018

Hier finden Sie eine Übersicht der wöchentlich oder monatlich stattfindenden, kostenlosen ADFC-Feierabend- und Kurztouren sowie einiger regelmäßiger Tagestouren, geordnet nach ADFC-Bezirken Bremen, Bremen-Nord, Bremerhaven, Osterholz-Scharmbeck und Achim. Bevor Sie zu einer dieser Touren starten, schauen Sie bitte für den konkreten Termin in den Tourenkalender. Die Kontaktdaten der entsprechenden ADFC TourGuides finden Sie auf den Seiten 64 bis 65.



ADFC BREMEN

Donnerstag, 19. April, 3. Mai, 28. Juni um 18 Uhr

Borgfelder Feierabendtour

⌚ 20 bis 35 km ⌚ 2 bis 3 Std. 🚴 14-16 km/h
Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

3. April bis 4. September:

jeden 1. Dienstag im Monat um 18 Uhr

Feierabendtour Findorff

⌚ 25 bis 40 km ⌚ 2 bis 4 Std. 🚴 16-18 km/h
Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

18. April bis 19. September:

jeden 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen

⌚ 20 bis 40 km ⌚ 2,5 bis 4 Std. 🚴 16-18 km/h
In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.

Start: Riensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176, 28213 HB-Schwachhausen

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

11. April bis 12. September:

jeden 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr

Feierabendtour Walle

⌚ 25 bis 40 km ⌚ 2 bis 4 Std. 🚴 16-18 km/h
Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm Hübötter, HB-Walle

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

12. März bis 3. Dezember: 1x im Monat montags um 10 Uhr (März und ab Oktober 11 Uhr)

Hastedter Montagstour

⌚ 20 bis 40 km ⌚ 3 bis 4 Std. 🚴 14-16 km/h
Das Wetter entscheidet über Strecke und Einkehr. Getränke und etwas Proviant mitnehmen.

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

April bis September: freitags um 17 Uhr

Oktober bis März: samstags um 14 Uhr

Neustädter Feierabendtour

⌚ 15 bis 35 km ⌚ 1 bis 4 Std. 🚴 14-16 km/h
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

26. März bis 17. Dezember: 1x im Monat montags um 10 Uhr (März und ab Oktober 11 Uhr)

Vahrer Montagstour

⌚ 20 bis 40 km ⌚ 3 bis 4 Std. 🚴 14-16 km/h
Das Wetter entscheidet über Strecke und Einkehr. Getränke und etwas Proviant mitnehmen.

Start: Med.Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

25. März bis 14. Oktober:

12 Touren an Sonntagen um 11 Uhr

donne veloce

⌚ 50 bis 70 km ⌚ 5 Std. 🚴 20-22 km/h
Die schnelle Tour NUR für Frauen. Startort-Information via E-Mail.

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen, donne.veloce@gmx.de

Samstag, 24. März, 31. März, 14. April, 28. April um 15 Uhr

donne veloce entrata

⌚ 30 bis 40 km ⌚ 3 Std. 🚴 20-22 km/h
Die donne-veloce-Schnuppertour extra NUR für Einsteigerinnen. Anmeldung erforderlich. Startort-Information via E-Mail.

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen, donne.veloce@gmx.de



31. März bis 10. November:
alle 4 Wochen samstags 13 Uhr

Flotte Freizeittour

⌚ 50 km ⌚ 4 Std. 🚲 18-20 km/h
Zügig und sportlich auf Tour in und um Bremen. Kaffeeeinkehr vorgesehen.

Start: Bahnhof Bremen-Burg

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

6. Mai bis 7. Oktober: 1x im Monat sonntags um 10 Uhr
In das Bremer Umland

⌚ 80 bis 100 km ⌚ 7 bis 9 Std. 🚲 18-20 km/h
Mit flotten Tempo radelt der ADFC zu interessante Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Für Bahnfahrten, Eintrittsgelder oder Spenden können zusätzliche Kosten entstehen. Eine Café-Einkehr ist vorgesehen, ansonsten bitte Selbstverpflegung und ausreichende Getränke mitnehmen.

Startort-Information via E-Mail.

Anmeldung bis: zwei Tage vor Tour-Start

Kosten: 5 Euro, 2 Euro ADFC- bzw. AOK-Mitgl.

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

8. Mai bis 9. Oktober:
jeden 2. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr

Radfahren mit beginnender Demenz

⌚ 15 bis 20 km ⌚ 3 Std. 🚲 14-16 km/h
Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radfahren noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitfahren ein.

Anmeldung bis: einen Tag vor Tour-Start.

Start: Bürgerweide, gegenüber Hbf Bremen-Nordausgang

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Sonntag, 22. April, 24. Juni, 26. August,
9. September um 11 Uhr

Tour aus dem Bremer Westen

⌚ 60 bis 70 km ⌚ 7 bis 8 Std. 🚲 18-20 km/h
Es geht ins Bremer-Umland. Verpflegung selber mitbringen.

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle

Kosten: 5 EUR, 2 EUR für ADFC- bzw. AOK-Mitgl.

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

ADFC BREMEN-NORD

Alle Touren starten an der Radstation Vegesack.

10. April bis 25. September: dienstags um 18 Uhr
(im September 17 Uhr)

Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 20 bis 35 km ⌚ 3 Std. 🚲 14-16 km/h
Ohne Hast und Eile geht die Fahrt durch Bremen-Nord und umzu. Einkehr am Ende der Tour. Evtl. Fahrtkosten.

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

16. April bis 17. September: 14-tägig montags um 18 Uhr
Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 35 bis 50 km ⌚ 3 Std. 🚲 18-20 km/h
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Auch mal auf die andere Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

11. April bis 26. September: 14-tägig mittwochs um 18 Uhr
Rund um Bremen-Nord

⌚ 35 bis 40 km ⌚ 3 Std. 🚲 16-18 km/h
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten.

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

19. April bis 20. September:
14-tägig donnerstags um 16 Uhr

Vegesacker Schnecken-tour

⌚ 20 km ⌚ 2 Std. 🚲 12-14 km/h
Gemütliche Tour beiderseits der Weser. Einkehr nach Absprache. Evtl. Fahrtgebühren.

Kontakt: Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

ADFC BREMERHAVEN

17. Februar bis 24. März: samstags um 14 Uhr.
5. April bis 27. September: donnerstags um 18 Uhr
(nicht am 10. Mai!)

6. Oktober bis 8. Dezember: samstags 14 Uhr.

Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25 bis 35 km ⌚ 4 Std. 🚲 14-16 km/h
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Erfrischen und Aufwärmen.

Start: Stadthalle Bremerhaven

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

ADFC ACHIM

27. März bis 25. September: dienstags um 18:30 Uhr

Rund um Achim

🚶 21 km ⌚ 1,5 Std. 🚲 14-16 km/h

Bei der 1½ stündigen Feierabendtour geht es auf verkehrsarmen Wegen rund um Achim. Bei diesen Touren meiden wir die Hauptverkehrsstrassen und radeln in gemütlichen Tempo auf ruhigen und verkehrsarmen Wegen. Tourenleiter wechseln

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

5. April bis 9. September: jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr

Rund um Oyten

🚶 25 km ⌚ 1,5 Std. 🚲 14-16 km/h

Jeden ersten Donnerstag im Monat geht es 2 Std. rund um Oyten.

Start: Rathaus Oyten

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

ADFC OSTERHOLZ

Vom 3. April bis 2. Oktober: jeden 1. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal

🚶 30 bis 45 km ⌚ 2 bis 3 Std. 🚲 14-16 km/h

Die Touren führen in die Umgebung sowie umliegende Ortschaften. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

3. April bis 21. September: jeden 1. Dienstag und 3. Freitag im Monat um 18 Uhr

Feierabendtour um OHZ

🚶 30 bis 45 km ⌚ 2 bis 3 Std. 🚲 14-16 km/h

Radtour in die Umgebung von Osterholz-Scharmbeck sowie umliegende Ortschaften. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Rainers Radtouren



Sonntags, 8 Uhr
1. April bis 23. Dezember

65km - 20-22km/h - 4 bis 5 Stunden

Wir fahren mit breiten Reifen, da auch mal auf unbefestigten Wegen gefahren wird. Eine Kaffee-Einkehr ist möglich.

Treffpunkt: Osterdeich 151

Kontakt: Rainer Rehbein,
Tel. 0421-702919 (17-20 Uhr)

Schluss mit Antriebs- losigkeit



Fachwissen E-Bike
Technik der Leicht-Elektrofahrräder

Das Buch befasst sich mit Aufbau, Wirkungsweise und Betriebsverhalten von Elektrofahrrädern.

Ein Ratgeber für Fachleute und Bastler.

3. Auflage 2018, ca. 208 S., zahlr. farbige Abbildungen,
17 x 24 cm, broschiert, ISBN 978-3-8085-2413-8,
€ 27,50 (ab 1.4.2018: € 28,00)



www.europa-lehrmittel.de

Montag, 2. Juli 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 3. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 3. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff

Start: Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 3. Juli 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 3. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711

Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 3. Juli 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 4. Juli 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord



Foto: Wikipedia

Treffpunkt Stadthalle Bremerhaven

Donnerstag, 5. Juli 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 5. Juli 2018, 10:00 Uhr

Moorriemer Landcafé

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

Das Café liegt im Herzen Moorriems in Bardenfleth, einem Ortsteil von Elsfleth. Dort erwarten uns selbstgebackene Torten und Kuchen, Kaffeespezialitäten, verschiedene Teesorten auf Stövchen, Eis und Buttermilchgetränke. Auch Schnick-Schnack kann man im Café erwerben.

Anmelden bis: 3. Juli 2018

Start: Bf. Bremen-Neustadt

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Donnerstag, 5. Juli 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten

Start: Rathaus Oyten

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Freitag, 6. Juli 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 7. Juli 2018, 10:00 Uhr

Intschede

⚡ 60 bis 70 km ⌚ 8 bis 9 Std 🚲 14-16 km/h

Über den Weserradweg nach Ahausen, weiter durch Riede zum Erbhof Thedinghausen. Durch den Baumpark und Morsum ins Restaurant Browiede zur Mittagseinkehr. Zurück über Achim nach Bollen, Kaffeepause und zum Paulaner's. Änderungen vorbehalten.

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Kosten: 5 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADfC Bremen

Samstag, 7. Juli 2018, 10:00 Uhr

Rund um Delmenhorst

⚡ 55 km ⌚ 7 Std 🚲 14-16 km/h

Von Stuhr führt die Strecke über Hasbergen in den Hasbruch. Vor dem Rückweg nach Stuhr gibt es eine Einkehr in Stenum.

Start: Rathaus Stuhr

Kosten: 2 EUR, ADfC-Mitgl. 1 EUR

Kontakt: Gerhard Meyer, ADfC Stuhr

Samstag, 7. Juli 2018, 8:45 Uhr

Schiff und Rad

⚡ 90 km ⌚ 10 bis 11 Std 🚲 16-18 km/h

Mit dem Schiff Weserauf bis nach Verden. Die Rückfahrt mit dem Fahrrad nach Bremen Vegesack. Die Schifffahrt inkl. Fahrrad beträgt 20 EUR/Person. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Anmelden bis: 30. Juni 2018

Start: Martinianleger/Schlachte Hal-Över, HB-Mitte

Kosten: 5 EUR, 2 EUR

Kontakt: Hans Steffens, ADfC Bremen-Nord

Sonntag, 8. Juli 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 06

Start: Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADfC Bremen

Sonntag, 8. Juli 2018, 9:00 Uhr

Radtour nach Wanna zum Ahlenmoor

⚡ 70 km ⌚ 7 Std 🚲 14-16 km/h

Die Tour führt nach Wanna zum Moorinformationszentrum im Ahlenmoor. Zurück geht es über Flögel und Drangstedt. Einkehrmöglichkeit besteht im Moorinformationszentrum.

Start: Stadthalle Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Jürgen Hauck, ADfC Bremerhaven

Montag, 9. Juli 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 10. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 10. Juli 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit Demenz

Start: Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADfC Bremen

Dienstag, 10. Juli 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADfC Achim

Mittwoch, 11. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm

Hübotter, HB-Walle. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADfC Bremen

Donnerstag, 12. Juli 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven

Donnerstag, 12. Juli 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schnecken-tour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADfC Bremen-Nord



Foto: Pixabay

Über Feldwege in den Feierabend

Freitag, 13. Juli 2018, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 14. Juli 2018, 8:00 Uhr Weser-Eyter-Hache

⚡ 110 km ⌚ 10 Std 🚲 20-22 km/h
Von Stuhr aus führt die Strecke zunächst an den Werdersee um dann der Weser zu folgen. Ab Thedinghausen geht es entlang der Eyter bis nach Bruchhausen-Vilsen. Nach der Einkehr in einem kleinen Museum geht es lose an der Hache entlang zurück nach Stuhr.
Start: Rathaus Stuhr
Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR
Kontakt: Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Sonntag, 15. Juli 2018, 9:00 Uhr Bremen und um zu

⚡ 95 km ⌚ 10 Std 🚲 14-16 km/h
Auf ruhigen Wegen fahren wir im Radwandertempo, auf und neben dem Deich entlang der Weser, bis Lemwerder. Hier ist eine Mittagseinkehr vorgesehen. Danach überqueren wir die Weser und fahren entlang der Lesum, der Hamme und der Wümme über Oyten zurück nach Achim.
Anmelden bis: 6. Juli 2018
Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Kosten: 7,5 EUR, 0 EUR
Kontakt: Peter Tonnemacher, ADFC Achim

Sonntag, 15. Juli 2018, 10:00 Uhr In das Bremer Umland

Start: Startort-Information via E-Mail
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 16. Juli 2018, 10:00 Uhr Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 17. Juli 2018, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 17. Juli 2018, 18:30 Uhr Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 18. Juli 2018, 18:30 Uhr Feierabendtour Schwachhausen

Start: Riensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176,
28213 HB-Schwachhausen
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Mittwoch, 18. Juli 2018, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 19. Juli 2018, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 20. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,
27711 Osterholz-Scharmbeck
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 20. Juli 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 21. Juli 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 22. Juli 2018, 10:00 Uhr

Achim

⌚ 100 km ⌚ 10 Std. 🚲 18-20 km/h
Entlang der Flüsse fahren wir nach Achim und über
Riede zurück nach Vegesack. In Achim gibt eine Kaf-
feepause im Café Clüverhaus. Es fallen Fahrkosten an.

Anmelden bis: 15. Juli 2018
Start: Radstation Vegesack
Kosten: 5 EUR, 2 EUR
Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 22. Juli 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 07

Start: Startort-Information via E-Mail
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Montag, 23. Juli 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 24. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 24. Juli 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 25. Juli 2018, 10:00 Uhr

In das Eiscafé Intschede

⌚ 80 bis 90 km ⌚ 7 bis 9 Std. 🚲 18-20 km/h
Im Bauernhof-Eiscafé bekommen wir selbstgemachtes
Eis aus der eigenen Molkerei in Intschede. Leckere
Eisbecher werden uns verführen!

Anmelden bis: 23. Juli 2018
Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Donnerstag, 26. Juli 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 26. Juli 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 27. Juli 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt
Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 28. Juli 2018, 11:00 Uhr

Hof Holste

⌚ 75 km ⌚ 8 Std. 🚲 18-20 km/h
Zu einem Einkaufserlebnis der besonderen Art geht
es zum Hof Holste nach Martfeld. Im gemütlichen Hof-
café wird bei selbstgebackenem Kuchen und Torten
pausiert.

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 29. Juli 2018, 10:00 Uhr

In den Friedwald

↻ 80 km ⌚ 10 Std. 🚲 16-18 km/h
 80 km, 10 Std., 16-18 km/h
 Längere Tour in den Friedwald bei Hude. Kaffee-Einkehr vorgesehen.
Start: Rathaus Weyhe
Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR
Kontakt: Margret Peters, ADFC Weyhe

Sonntag, 29. Juli 2018, 12:30 Uhr

Hahnenknoop - Langendamsmoor

↻ 58 km ⌚ 6 Std. 🚲 14-16 km/h
 Eine Sommertour durch die Moore im südlichen Landkreis Cuxhaven auf ruhigen Straßen und Wirtschaftswegen.
Start: Stadthalle Bremerhaven
Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR
Kontakt: Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 29. Juli 2018, 3:00 Uhr

The Brocken Witch Project

↻ 90 km ⌚ 19 Std. 🚲 22-25 km/h
 Ein Tag, ein Harz, ein Brocken. Die donne veloce Berg-Challenge 2018. FOR WOMEN ONLY! Bewirb Dich jetzt: donne.veloce@gmx.de
Start: Startort-Information via E-Mail
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Dienstag, 31. Juli 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 31. Juli 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 1. August 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 2. August 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 2. August 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten

Start: Rathaus Oyten
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Donnerstag, 2. August 2018, 10:00 Uhr

Tortentag im Café Haberloh

↻ 95 km ⌚ 8 bis 9 Std. 🚲 16-18 km/h
 Im Hofcafé Haberloh bei Langwedel gibt es die leckersten Torten der Region in der Wesermarsch!
Anmelden bis: 31. Juli 2018
Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Freitag, 3. August 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 4. August 2018, 10:00 Uhr

800 Jahre Worpswede

↻ 65 bis 75 km ⌚ 6 bis 7 Std. 🚲 16-18 km/h
 Die Gründung bzw. erste urkundliche Erwähnung von Worpswede geht auf das Datum 21. Juli 1218 zurück. Die Planungen für dieses große Ereignis begannen bereits vor einigen Jahren. Die Radtour führt teilweise entlang der Hamme.
Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 5. August 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland

Start: Startort-Information via E-Mail
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 6. August 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Montag, 6. August 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's, Hastedter Osterdeich 230, 28217
HB-Hastedt. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 7. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 7. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff

Start: Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 7. August 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal

Start: Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 7. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Rauf aufs Rad

Jetzt Mitglied werden!

Wir wollen, dass Sie auf Ihren täglichen Wegen und im Urlaub gut ans Ziel kommen – lokal und bundesweit.

Ihre Vorteile:

- Exklusiv für ADFC-Mitglieder: die ADFC-Pannenhilfe für schnelle Hilfe im Pannen- oder Notfall
- Ausgewählte Versicherungen und Rechtsberatung für Radfahrer
- Vergünstigte Konditionen bei zahlreichen Kooperationspartnern
- Ermäßigungen bei vielen ADFC-Veranstaltungen und -Produkten
- Kostenloses Mitgliddermagazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Weitere Informationen über die ADFC-Hotline:

Tel. 030 2091498-0

oder online auf: **www.adfc.de**

Hier direkt
Mitglied
werden!



Dienstag, 7. August 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 8. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm
Hübötter, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 8. August 2018, 9:00 Uhr

Kombinierte Tour Schiff und Rad

🚶 70 km 🕒 10 Std 🚲 14-16 km/h

Per Schiff ab Bremen-Vegesack nach Bremerhaven und zurück mit dem Rad auf dem alten Postweg.

Anmelden bis: 15. Juli 2018

Start: Radstation Vegesack

Kosten: 25 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 22 EUR

Kontakt: Rüdiger Frese, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 9. August 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 9. August 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 10. August 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 11. August 2018, 8:00 Uhr

Dangast

🚶 110 km 🕒 10 Std 🚲 20-22 km/h

An der Hörspe entlang führt die Tour auf Nebenstra-

ßen nach Elsfleth. Marsch- und Moorlandschaften prägen den Weg über die Jade bis zum Jadebusen. Mit Blick auf den Nationalpark "Naturschutzgebiet Wattenmeer" geht die Tour bis nach Dangast. Die Rückfahrt erfolgt von Varel mit der Bahn nach Bremen. Kosten für Bahnfahrt.

Anmelden bis: 4. August 2018

Start: Rathaus Stuhr

Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR

Kontakt: Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Sonntag, 12. August 2018, 9:00 Uhr

Bremerhaven mit Rad und Schiff

🚶 80 km 🕒 10 Std 🚲 16-18 km/h

Unser Klassiker! Tour durch Geest und Marsch nach Bremerhaven sowie mit dem Schiff zurück nach Mittelsbüren.

Anmelden bis: 27. Juli 2018

Start: Bf. Osterholz-Scharmbeck

Kosten: 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Sonntag, 12. August 2018, 9:30 Uhr

Dorum - bike und bath

🚶 70 km 🕒 7 bis 8 Std 🚲 18-20 km/h

Dorum - grüner Strand am Meer. Es fallen Kosten für Zugfahrt und Radfahrkarte an.

Anmelden bis: 10. August 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Antje Geiler, ADFC Bremen

Sonntag, 12. August 2018, 10:00 Uhr

Kaiserscheune

🚶 50 bis 60 km 🕒 7 bis 8 Std 🚲 14-16 km/h

Wind und Wetter entscheiden über die Strecke. Mittagessen in Borgfeld, Kaffee trinken auf der Rückfahrt. Extrakosten für Einkehr. Immer Getränke und auch Proviant mitnehmen

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E,
28327 Bremen-Vahr

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 12. August 2018, 09:30 Uhr

Nach Warpe zur Hofkäserei

🚶 70 km 🕒 9,5 Std 🚲 14-16 km/h

Die Tour geht nach Warpe zur Hofkäserei Bünkemühle. Dort hören die Kühe im Stall Musik. Im Hofladen werden viele Käsesorten zum Kauf angeboten. Auf der Rückfahrt steigen wir in Verden in den Zug. Es gibt

gute Verbindungen nach HB und Achim! Kosten für Essen, und Getränke.

Anmelden bis: 5. August 2018

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Sonntag, 12. August 2018, 13:30 Uhr

Nach Misselwarden - Mulsum

⚡ 42 km ⌚ 5 Std 🚲 14-16 km/h

Auf Wirtschaftswegen ins Land Wursten nach Wremen, Misselwarden und Mulsum.

Start: Speckenbütteler Park, Parktor, 27578 Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 14. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 14. August 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit Demenz



Start: Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 14. August 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 15. August 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen

Start: Riensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176, 28213 HB-Schwachhausen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Mittwoch, 15. August 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 16. August 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 17. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711

Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 17. August 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 18. August 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 19. August 2018, 00:00 Uhr

Donne Veloce - Brughiera Di Luneburgo

⚡ 120 km ⌚ 11 Std 🚲 22-25 km/h

Die schnelle Tour NUR für Frauen. Einen Tag Heidesonne, Heideduft, Heideblüte und den Sommer genießen. Info: donne.veloce@gmx.de

Reiseleistung: Tourenleitung

Start: Startort-Information mit Startzeit via E-Mail

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 19. August 2018, 9:00 Uhr

Mit Schiff und Rad nach Brake

⚡ 70 km ⌚ 10 Std 🚲 16-18 km/h

Erstes Ziel ist die Oceana im Vegesacker Hafen. Fahrt nach Brake. Dort Rast in einem Fischlokal. Von Berne mit der Fähre nach Farge, dann per Rad an Weser und Lesum bis Burg, über Ritterhude zurück nach OHZ-Bf.

Anmelden bis: 3. August 2018

Start: Bf. Osterholz-Scharmbeck

Kosten: 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Montag, 20. August 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Montag, 20. August 2018, 10:00 Uhr

Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 21. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 21. August 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 23. August 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 23. August 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schnecken-tour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 24. August 2018, 9:00 Uhr

Hude-Wüstring

↻ 70 km ⌚ 10 Std 🚲 14-16 km/h

Besuch der Messe LAND TAGE NORD in Wüstring. Etwa 4 Std. Aufenthalt in Wüstring mit Besuch der Messe. Es handelt sich um eine überwiegend landwirtschaftlich geprägte Ausstellung. Tiere, Anlagen, Maschinen sowie interessante Vorführungen werden geboten. Reitturniere runden das Programm ab. Eintritt 9



Foto: Burghard Cordes

EUR. Die Fahrt geht über Hude nach Wüstring, Richtung Oldenburg. Der Rückweg teilweise an der Hunte.

Anmelden bis: 10. August 2018

Start: Radstation Vegesack

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Wolfgang Wille, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 24. August 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 25. August 2018, 8:00 Uhr

Dschungel-Safari-Tour Hannover

↻ 30 bis 35 km ⌚ 5 bis 8 Std 🚲 16-18 km/h

Kombinierte Rad und Bahnfahrt zum Erlebnis-Zoo Hannover. Von Neustadt am Rübenberge startet diese vielversprechende Radtour entlang der Leine und dem Mittellandkanal bis zum zoologischen Garten. Seit August 2017 ist der hannoversche Zoo mit der Eröffnung des Afi Mountain um eine weitere Attraktion reicher. Mitten in Hannover wurde die neue Themenwelt, einem Nationalpark in Nigeria nachempfundene Regenwaldlandschaft, für bedrohte Drills, Brazza-Meerkatzen und Schimpansen nachgebildet. Es fallen Kosten für Bahnfahrt und Zoo-Eintritt an.

Anmelden bis: 20. August 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 43,00 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 40,00 EUR (inkl. Bahn- und Zoo-Eintritt)

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 25. August 2018, 10:00 Uhr

Goldenstedter Moor

↻ 70 km ⌚ 8 Std 🚲 18-20 km/h

Das Goldenstedter Moor ist ein Hochmoor, eine der

größten noch zusammenhängenden Hochmoorlandschaften Deutschlands. Nach Wildeshausen geht es mit dem Zug und dann weiter zum Haus im Moor. Nach einem Rundgang durchs Moor genießt man im Café die leckeren Buchweizen-Pfannkuchen. Es fallen Bahnkosten an.

Anmelden bis: 23. August 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 26. August 2018, 10:00 Uhr

Ins Wolfscenter

⚡ 60 km ⌚ 10 Std 🚲 16-18 km/h

Von Weyhe nach Dörverden zum Wolfscenter mit dem Rad. Die Rückfahrt erfolgt per Bahn von Dörverden nach Bremen. Um 13:30 Uhr nehmen wir an der Führung inkl. Fütterung teil.

Anmelden bis: 14. Juli 2018

Start: Rathaus Weyhe

Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR + Eintritt + Bahnfahrt

Kontakt: Bernd Batke, ADFC Weyhe

Sonntag, 26. August 2018, 10:00 Uhr

Radtour zu den Frelsdorfermühlen

⚡ 65 km ⌚ 7 Std 🚲 14-16 km/h

Radtour in das Waldgebiet der Frelsdorfermühlen.

Start: Stadthalle Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR

Kontakt: Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 26. August 2018, 11:00 Uhr

Tour aus dem Bremer Westen

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen



Foto: Karl-Heniz Böttger

Sonntag, 26. August 2018, 9:30 Uhr

Von Bremerhaven nach Cuxhaven

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

Mit dem Zug nach Bremerhaven, von dort fahren wir an der Küste entlang und durch das Wurster Land bis Cuxhaven. Mit dem Zug zurück nach Bremen.

Anmelden bis: 19. August 2018

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kosten: 5 EUR, ADFC/ AOK-Mitgl. 2 EUR (+ Bahnfahrt)

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Dienstag, 28. August 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 28. August 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

IHR DRAHT ZUR NATUR

radeln im DümmerWeserLand







DümmerWeserLand Touristik
Tel. (0 54 41) 9 76-22 22

www.DuemmerWeserLand.de

Mittwoch, 29. August 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 30. August 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 31. August 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 1. September 2018, 10:00 Uhr

Ochtum, Wümme und Werderland

70 km 7 Std 14-16 km/h

Über Lemwerder und Werderland zurück nach Stuhr.

Einkehr zu Kaffee und Kuchen ist geplant.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Dieter Beckmann, ADFC Stuhr

Sonntag, 2. September 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 08**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 2. September 2018, 9:00 Uhr

Mit Moorexpress nach Bremervörde

70 km 10 Std 16-18 km/h

Mit dem Moorexpress nach Bremervörde. Dann mit dem Rad um den Vörder See, über Augustendorf, Naturschutzgebiet Huvenhoopsmoor. Einkehr zu Kaffee und Kuchen. Dann zum Torfschiffhafen Kreuzkuhle, über Teufelsmoor, Postwiesen, zurück zum Bahnhof OHZ.

Anmelden bis: 17. August 2018**Start:** Bf. Osterholz-Scharmbeck**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Sonntag, 2. September 2018, 11:00 Uhr

Zur Hamme - bike und bath

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

Zur Hamme bei Worpsswede im Spätsommer.

Anmelden bis: 30. August 2018**Start:** ADFC-Radstation am Hbf Bremen**Kosten:** 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Montag, 3. September 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 4. September 2018, 17:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 4. September 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Findorff**Start:** Torfkanalbrücke, Utbremer Ring, HB-Findorff

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 4. September 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal**Start:** Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 4. September 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ**Start:** Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz,

27711 Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 4. September 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 6. September 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 6. September 2018, 10:00 Uhr

Eine Tagestour Rund um Achim

⚡ 50 km ⌚ 6 Std 🚲 14-16 km/h

Die Tour führt in die Umgebung von Achim oder mit der Bahn zu anderen Strecken. Proviant und Getränke sollten mitgenommen werden. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Die Touren sind ca. 50 km lang. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Es fallen Kosten für die Bahnfahrt und Fahrradtickets an.

Anmelden bis: 4. September 2018**Start:** Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim**Kontakt:** Hilmar Kante, ADFC Achim

Donnerstag, 6. September 2018, 18:30 Uhr

Rund um Oyten**Start:** Rathaus Oyten

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ina Meyer, ADFC Achim

Donnerstag, 6. September 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour**Start:** Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 7. September 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 8. September 2018, 9:00 Uhr

Fischerhude

⚡ 95 km ⌚ 9 Std 🚲 20-22 km/h

Über das Hollerland geht es nach Lilienthal. Der weitere Weg führt an der Wörpe entlang bis zur Wilstedter Mühle. Vor der Einkehr in Fischerhude kommen der Besuch der Kratt-Eichen und des Ilex-Hains. Der Rückweg führt über die Wümmewiesen nach Stuhr.

Start: Rathaus Stuhr**Kosten:** 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Stuhr

Sonntag, 9. September 2018, 9:00 Uhr

Lüdingworth-Altenbruch/Elbe

⚡ 90 km ⌚ 9 Std 🚲 14-16 km/h

Tour auf der Hohen Lieth entlang und durch das Hadelner Land nach Altenbruch zum Leuchtturm Dicke Berta. Einkehrmöglichkeit zur Kaffeezeit.

Start: Speckenbütteler Park, Parktor,

27578 Bremerhaven

Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 9. September

Zur Hochstraßentour

⚡ 60 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Dieses Jahr starten die Aktionen rund um den Autofreien StadTraum mit der ADFC-Hochstraßentour am 9. September. Von Vegesack wird es wieder eine Zubringer-Tour geben.

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

Sonntag, 9. September 2018

ADFC-Hochstraßentour 2018

Unter dem Motto "Mehr Platz fürs Fahrrad in der Stadt" ruft der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club zum 13. Mal zu seiner alljährlichen Fahrraddemo auf. Das Tempo der Tour ist familienfreundlich und die Route ist nur im Verbund mit dieser Fahrraddemo befahrbar. Circa 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet der ADFC wieder zu dieser Riesenradtour. Näheres zum Startort und Streckenverlauf wird im Laufe des Jahres auf der Webseite des ADFC Bremen veröffentlicht:

www.adfc-bremen.de**Kontakt:** hochstrasse@adfc-bremen.de

Die Straße zurück erobern – ADFC-Hochstraßentour

Foto: Manuel Warrlich

Sonntag, 9. September 2018, 11:00 Uhr

Tour aus dem Bremer Westen

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Montag, 10. September 2018, 10:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Oster-
deich 230, 28217 HB-Hastedt
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 11. September 2018, 17:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 11. September 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit Demenz



Start: Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 11. September 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 12. September 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour Walle

Start: Am Speicher XI 2, beim SAR-Boot Wilhelm
Hübötter, HB-Walle
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 12. September 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 13. September 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 14. September 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 15. September 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 15. September 2018, 10:00 Uhr

Gut Varrel

⚡ 50 bis 60 km ⌚ 6 bis 7 Std. 🚲 14-16 km/h
An der Ochtrum entlang, an Brinkum vorbei zum
Silbersee und nach Moordeich. Hier ist eine Mittags-
einkauf geplant. Gut Varrel ist die nächste Station und
durch Huchting, Grolland zum Kaffee trinken. Jetzt
geht es zurück zum Startort. Änderungen vorbehalten.

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Oster-
deich 230, 28217 HB-Hastedt

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 16. September 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 09

Start: Startort-Information via E-Mail
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 16. September 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland

Start: Startort-Information via E-Mail
Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 17. September 2018, 18:00 Uhr

Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 18. September 2018, 17:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 18. September 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 19. September 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Schwachhausen

Start: Rensberg-Apotheke, Kulenkampffallee 176,
28213 HB-Schwachhausen

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 20. September 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 20. September 2018, 16:00 Uhr

Vegesacker Schneckentour

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 21. September 2018, 18:00 Uhr

Feierabendtour OHZ

Start: Kaiser-Wilhelm-Eiche, Marktplatz, 27711
Osterholz-Scharmbeck

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Freitag, 21. September 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 21. September 2018, 10:00 Uhr

PARK(ing) Day Bremen

~ 30 km ⌚ 6 bis 8 Std. 🚲 14-16 km/h

Der PARK(ing) DAY ist eine jährliche weltweite Aktion, bei der Künstler, Designer, Aktivisten oder ganz normale Bürger einen abgegrenzten Parkplatz in einen temporären öffentlichen Park verwandeln. Die Aktion möchte aufzeigen, wie Verkehrsflächen anders genutzt werden können. Immer am dritten Freitag im September. Bitte anmelden: Startzeit kann sich noch ändern!

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1,
28357 Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 22. September 2018, 7:40 Uhr

Obstroute im Alten Land

~ 65 bis 70 km ⌚ 5 bis 8 Std. 🚲 16-18 km/h

Die abwechslungsreiche Tour startet in Buxtehude und führt über ruhige Dorfstraßen, landwirtschaftliche Wege und Deiche. Es geht an Obsthöfen, alten Höfen und Schrebergärten vorbei. Zum Ende wird die Alte Harburger Elbbrücke überquert und der Bahnhof von Harburg erreicht. Obsthofbesichtigung und Einkehr.

Anmelden bis: 19. September 2018

Kosten: 18 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 15 EUR (inkl. Bahn- und Besichtigung)

Start: ADFC-Radstation am Hbf Bremen

Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 23. September 2018

SONDERSEITE VENUSLAUF siehe Seite 58



Montag, 24. September 2018, 10:00 Uhr

Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327
Bremen-Vahr

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen



Mit seinen Radtouren unterstützt der ADFC Bremen die Bremer Krebsgesellschaft bei ihrem Solidaritätslauf „Auf zur Venus 2018“, der zugunsten krebskranker Menschen im Bremer Bürgerpark stattfindet. Jeder gelaufene oder gefahrene Kilometer wird mit 50 Cent von hansestädtischen Unternehmern und engagierten Bürgern vergütet. Der Erlös wird der Förderung und Finanzierung von Sport- und Bewegungsangeboten für krebskranke Menschen eingesetzt.

Sonntag, 23. September 2018 Solidaritätslauf „AUF ZUR VENUS“

Zum 18. Mal findet der Solidaritätslauf der Bremer Krebsgesellschaft im Bürgerpark Bremen statt. Auch mit dem Rad können wieder Spendenkilometer zugunsten krebsbetroffener Menschen gesammelt werden. Die Spende geht an die Aktion "Bewegungs- und Sportangebote für krebsbetroffene Menschen" in Bremen und Bremerhaven. Wer nicht alleine fahren möchte, hat die Möglichkeit bei einer der geführten Touren des ADFC teilzunehmen.

Bis auf die Zubringertouren treffen sich alle Gruppen beim ADFC-Pavillon am Marcusbrunnen im Bürgerpark.

08:15 Uhr Zubringertour Vegesack

⌚ 50 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Diese Radtour startet bereits früh morgens und bringt Interessierte von Vegesack zum Veranstaltungsort im Bremer Bürgerpark. Dort können die Teilnehmer*innen sich dann der kleinen oder großen Fahrradrunde anschließen oder gar das Rad stehen lassen und ein paar Runden laufen. Anschließend geht es wieder mit dem Rad zurück nach Vegesack.

Start: Radstation Vegesack

Kontakt: Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

10:00 Uhr donne veloce

⌚ 30-40 km ⌚ 3 Std 🚲 18-20 km/h

Die regelmäßige ADFC-Frauentour „donne veloce“ ist zu Gast beim Venuslauf. Das rasante Tempo von üblicherweise 22-25 km/h wird hierbei etwas reduziert für mehr Spendenkilometer. Treffpunkt ist um 10 Uhr am ADFC-Pavillon, Start um 10:30 Uhr, Rückkehr gegen 13 Uhr.

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

10:00 Uhr Zubringertour & Walle

⌚ 30 bis 40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 16-18 km/h

Diese Strecke geht ab Walle zum Bürgerpark und danach durch die Waller Gärten zurück zur Tombola in den Bürgerpark. Interessierte können auch ab dem Bürgerpark mitfahren.

Start: Bf. Bremen-Walle

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

10:45 Uhr Blockland

⌚ 30 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h

Die große Runde führt am Bürgerpark entlang bis ins Blockland. Rückkehr ca. 13:15 Uhr. Anmeldung beim ADFC-Pavillon im Bürgerpark.

Kontakt: Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

11:15 Uhr Bürgerpark

⌚ 10 km ⌚ 1 Std 🚲 14-16 km/h

Die kleine Runde führt einmal rund um den Bürgerpark. Um 11:15 Uhr startet die geführte Tour des ADFC Bremen, man kann diese Strecke jedoch auch eigenständig zurücklegen – Schilder weisen den Weg. Anmeldung beim ADFC-Pavillon im Bürgerpark.

Kontakt: Carmen Vogel, ADFC Bremen

14:00 Uhr donne veloce - interstellare

⌚ 70 bis 90 km ⌚ 5 Std 🚲 22-25 km/h

Nach "Auf zur Venus" noch eine schnelle Tour im interstellaren Kosmos.

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Dienstag, 25. September 2018, 17:00 Uhr

Feierabendtour Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 25. September 2018, 18:30 Uhr

Rund um Achim

Start: Marktplatz / Glockenspiel, 28832 Achim

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 26. September 2018, 18:00 Uhr

Rund um Bremen-Nord

Start: Radstation Vegesack

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 27. September 2018, 18:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 28. September 2018, 17:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 29. September 2018, 14:00 Uhr

Kunst-Route in Bremen-Nord

⚡ 20 bis 25 km ⌚ 4 bis 5 Std 🚲 16-18 km/h

Radfahren und Kunst erleben. Eine Tour zu ausgewählten Ateliers der 6. "Kunst-Route" im Bremer Norden. Von Malerei über Fotografie bis zur Glas- und Metallkunst. Kunst nicht nur zum Anschauen, sondern auch deren Entstehung wird gezeigt. Ein Cafébesuch ist eingeplant.

Anmelden bis: 27. September 2018

Start: Radstation Vegesack

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 30. September 2018, 10:30 Uhr

Kunst-Route in Bremen-Nord

⚡ 35 bis 40 km ⌚ 6 bis 7 Std 🚲 16-18 km/h

Rad fahren und Kunst erleben. Eine Tour zu ausgewählten Ateliers der 6. "Kunst-Route" im Bremer Norden. Von Malerei über Fotografie bis zur Glas- und Metallkunst. Kunst nicht nur zum Anschauen, sondern auch deren Entstehung wird gezeigt. Ein Cafébesuch ist eingeplant.

Anmelden bis: 28. September 2018

Start: Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, HB-Walle

Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen



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

Sonntag, 30. September 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 10**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 30. September 2018, 10:00 Uhr

Saisonabschlusstour Bremen-Nord

⚡ 60 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h

Bei der Einkehr zu Mittag unterhalten wir uns über die vergangene Saison und zukünftige Fahrten. Ziel kann wird noch bekannt gegeben. Bitte anmelden

Anmelden bis: 22. September 2018**Start:** Radstation Vegesack**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Montag, 1. Oktober 2018, 11:00 Uhr

Hastedter Montagstour**Start:** Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter

Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 2. Oktober 2018, 18:30 Uhr

Feierabendtour Lilienthal**Start:** Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Stephan Koch, ADFC Osterholz

Mittwoch, 3. Oktober 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Samstag, 6. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 6. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 7. Oktober 2018, 10:00 Uhr

In das Bremer Umland**Start:** Startort-Information via E-Mail

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 7. Oktober 2018, 10:30 Uhr

Saison-Abschlusstour 2018

⚡ 60 bis 70 km ⌚ 10 Std 🚲 16-18 km/h

Zum Saisonende wollen wir noch einmal zünftig zum Essen einkehren. Die Strecke führt uns durch Wald und Flur auf verkehrsarmen Wegen zu einem Ausflugslokal. Nachmittags ist auch noch eine Café-Einkehr geplant.

Start: Bf. Osterholz-Scharmbeck**Kosten:** 5 EUR, ADFC-Mitgl. 0 EUR**Kontakt:** Hans-Joachim Heissenbüttel, ADFC OHZ

Dienstag, 9. Oktober 2018, 15:30 Uhr

Radfahren mit Demenz**Start:** Bürgerweide, ggü. Hbf Bremen-Nordausgang

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Samstag, 13. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 13. Oktober 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour**Start:** Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 13. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 14. Oktober 2018, 11:00 Uhr

donne veloce 11 - fine

Die schnelle Tour NUR für Frauen. Das Saison-Finale.

Start: Startort-Information via E-Mail
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 14. Oktober 2018, 10:00 Uhr
Nach Rotenburg

⚡ 70 km ⌚ 10 Std 🚲 16-18 km/h
 Mit Anne fahren wir an der Wümme nach Rotenburg und per Bahn zurück. Kaffee-Einkehr vorgesehen.
 Kosten für Bahnfahrt
Anmelden bis: 3. Oktober 2018
Start: Rathaus Weyhe
Kosten: 2 EUR, ADFC-Mitgl. 1 EUR
Kontakt: Anne Wehrhahn, ADFC Weyhe

Sonntag, 14. Oktober 2018, 13:00 Uhr
Radtour zur Luneplate

⚡ 35 km ⌚ 4 Std 🚲 12-14 km/h
 Vom Bürgerpark Bremerhaven geht es über interessante Wege zum Naturschutzgebiet Luneplate. Hier gibt es Zeit und Gelegenheit die Wasserbüffel und andere Tiere von eingerichteten Beobachtungsständen aus zu beobachten. Fernglas nicht vergessen!
Start: Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarkstraße, 27570 Bremerhaven
Kosten: 2 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 EUR
Kontakt: Knut Müller, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 14. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Saisonausklangstour

⚡ 75 km ⌚ 10 Std 🚲 14-16 km/h
 Zum Saisonende unternehmen wir eine gemütliche Tour durch die herbstliche Wümmelandschaft. Die Fahrt führt von Achim durch die Weite der Wümmeniederung. Unterwegs werden wir einkehren und bei leckerer Suppe und frischem Butterkuchen über die zu Ende gehende und kommende Fahrradsaison unterhalten.
Anmelden bis: 1. Oktober 2018
Start: Bahnhofvorplatz Achim, 28832 Achim

Kosten: 27 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 23 EUR
Kontakt: Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Montag, 15. Oktober 2018, 11:00 Uhr
Vahrer Montagstour

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00 Uhr
Borgfelder Herbstabschlusstour

⚡ 70 bis 75 km ⌚ 5 bis 7 Std 🚲 16-18 km/h
 Eine Radwanderung durch die wunderschöne leuchtende Herbstlandschaft. Bei mildem Wetter gibt sich noch einmal die Gelegenheit die Vielfalt in den angrenzenden Landkreisen um Borgfeld zu genießen. Mit etwas Glück ergibt sich die Möglichkeit vielleicht, den einen oder anderen Kranich zu beobachten. Bitte keine auffällige Kleidung benutzen und wer vielleicht ein Fernglas besitzt, darf dieses gern mitbringen.
Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen
Kosten: 5 EUR, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 EUR
Kontakt: Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 20. Oktober 2018, 14:00 Uhr
Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 20. Oktober 2018, 14:00 Uhr
Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 HB-Neustadt
 Mehr Informationen s. S.40-44
Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen



Nähe Hbf:
 Bgm.-Smidt-Str. 43
 28195 Bremen
www.quovadis-hb.de

Samstag, 27. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 27. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 3. November 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 3. November 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 5. November 2018, 11:00 Uhr

Hastedter Montagstour

Start: Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Osterdeich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 10. November 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 10. November 2018, 13:00 Uhr

Flotte Freizeittour

Start: Bf. Bremen-Burg

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 10. November 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 17. November 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 17. November 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 19. November 2018, 11:00 Uhr

Vahrer Montagstour

Mehr Informationen s. S.40-44

Start: Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen-Vahr

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 24. November 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 24. November 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter

Start: Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 1. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour

Start: Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 1. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,
28201 HB-Neustadt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 3. Dezember 2018, 11:00 Uhr

Hastedter Montagstour**Start:** Paulaner's im Wehrschloss, Hastedter Oster-
deich 230, 28217 HB-Hastedt

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 8. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Bremerhavener Feierabendtour**Start:** Stadthalle Bremerhaven

Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Montag, 17. Dezember 2018, 11:00 Uhr

Vahrer Montagstour**Start:** Med. Warenhaus, Berliner Freiheit 1E,
28327 Bremen-Vahr. Mehr Informationen s. S.40-44**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 8. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Samstag, 15. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Samstag, 22. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Samstag, 29. Dezember 2018, 14:00 Uhr

Samstag, 5. Januar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 12. Januar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 19. Januar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 26. Januar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 2. Februar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 9. Februar 2019, 14:00 Uhr

Samstag, 16. Februar 2019, 14:00 Uhr

Neustädter Feierabendtour Winter**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart,

28201 HB-Neustadt. Mehr Informationen s. S.40-44

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

**Finde Bekleidung und Ausrüstung für Deine Outdoor-Erlebnisse:
funktional, nachhaltig und innovativ.**

**Jetzt Anzeige ausschneiden und
10% Rabatt sichern!**



Besuche uns auch auf facebook

**VAUDE STORE BREMEN**

Pieperstraße 16, 28195 Bremen

Mo – Fr: 10.00 – 19.00 Uhr / Sa 10.00 – 18.00 Uhr

Inhaber: Outdoor-Fashion-Trekking, Carsten Czech

vaude-stores.com**VAUDE**

STORE BREMEN

Der direkte Draht

Hier finden Sie alle aktiven ADFC-Tourenleiter/innen 2018

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.

Bernd Batke 0171 - 55 81 02 38
bbatke@t-online.de

WEY

Dieter Beckmann
(04221) 30 88 7

STU

Wolfgang Bevern
(0421) 83 38 39
wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

HB

Christel Bösche (0421) 67 19 14
juergen.boesche@adfc-bremen.de

VEGE

Jürgen Bösche (0421) 67 19 14
juergen.boesche@adfc-bremen.de

VEGE

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

HB

Hartmut Borrmann (0421) 636 21 79
hartmut.borrmann@adfc-bremen.de

VEGE

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

HB

Sandra Conrad-Juhls (0421) 6165889
sandra.conrad-juhls@adfc-bremen.de

HB

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

HB

Jürgen Fiebelkorn
juergen.fiebelkorn@adfc-verden.de

ACH

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

VEGE

Antje Geiler (04242) 75 01
antje.geiler@adfc-bremen.de

HB

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

HB

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

OHZ

Hannah Grundey 01522 - 96 95 982
hannah.grundey@adfc-bremen.de

HB

Jörn Hanisch 0173 - 634 17 17
joern.hanisch@adfc-osterholz.de

OHZ

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

HB

Jürgen Hauck
juergen.hauck@adfc-bremen.de

BRHV

Frank Heinrich (04221) 39 97 52
frank.heinrich@adfc-stuhr.de

STU

Hans-Joachim Heissenbüttel (04791) 810 33 35
joachim.heissenbuettel@adfc-osterholz.de

OHZ

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

HB

Klaus Hertling (0471) 765 98
klaus.hertling@adfc-bremen.de

BRHV

Markus Hübner (0421) 51 77 88 2-62
markus.huebner@adfc-bremen.de

HB

jazzahead-Tourguide-Team
jazzahead@adfc-bremen.de

HB

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

HB

Elisabeth Kammeyer (0421) 33 49-111
elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de

HB

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

VER

Bärbel Knaack (0421) 602 86 21
baerbel.knaack@adfc-bremen.de

HB

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

OHZ

Detlef Koppe (04221) 32 39
detlef.koppe@ewetel.net

STU

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

HB

Peter Tonnemacher (0421) 40 25 46
Peter.Tonnemacher@adfc-verden.de

ACH

Gerhard Meyer (042219 30 48 7
gerhard.meyer29@ewetel.net

STU

Rainer Trudwig 0171 - 470 71 77
rainer.trudwig@adfc-osterholz.de

OHZ

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

Knut Müller (04740) 13 63
knut.mueller@adfc-bremen.de

BRHV

Carmen Vogel (0421) 23 25 66 (AB)
carmen.vogel@adfc-bremen.de

HB

Claus Neubauer (04793) 957 07 67
claus.neubauer@adfc-osterholz.de

OHZ

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

HB

Holger Opitz (04203) 81 02 38
holger.opitz@adfc-diepholz.de

WEY

Anne Wehrhahn (04242) 75 01
anne@wehrhahn-sy.de

WEY

Manfred Ostendorf (0421) 809 45 47
manfred.ostendorf@adfc-bremen.de

HB

Wolfgang Wille (0421) 66 62 79
wolfgang.wille@adfc-bremen.de

VEGE

Margret Peters (0421) 89 45 31
margret.peters@adfc-veyhe.de

WEY

Uwe Wöhlbrandt (0421) 498 71 44
uwe.woehlbrandt@adfc-bremen.de

HB

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

HB

Wolfgang Reiche (0421) 794 82 15
wolfgang.reiche@adfc-bremen.de

HB

Karl Heinz Riekers (04206) 67 11
karl-heinz.riekers@ewe.net

STU

Ronald Schelb (04292) 517 05 65
ronald.schelb@adfc-bremen.de

HB

Sylvia Schelb (04292) 517 05 65
sylvia.schelb@adfc-bremen.de

HB

Hans Steffens (0421) 600 91 43
hans.steffens@adfc-bremen.de

VEGE

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

HB

Renate & Manfred Terhardt-Britz
(0441) 59 44 11 27
manfred.terhardt@adfc.de

HB

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

OHZ

Legende:

Symbol	Bedeutung
	Streckenlänge
	Dauer (ca.)
	Touren-Geschwindigkeit*
(ACH)	Achim
(BRHV)	Bremerhaven
(WEY/STU)	Weyhe / Stuhr
(HB)	Bremen
(OHZ)	Osterholz
(VEGE)	Bremen-Nord

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

für Reisen, die der ADCF Bremen (im folgenden ADCF genannt) als Reiseveranstalter durchführt und für die die §§ 651 ff BGB Anwendungen finden.

1) Leistungen

Die vom ADCF 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 Teilnahmegebührenlisten verlieren alle früheren entsprechenden Veröffentlichungen über gleich-lautende Angebote und Termine ihre Gültigkeit.

2) Vertragsschluss

Mit der Anmeldung, die ausschließlich schriftlich zu erfolgen hat, bietet der Teilnehmer/die Teilnehmerin den Abschluss eines Reisevertrags verbindlich an. Soweit dieser/diese noch nicht volljährig ist, kommt ein wirksames Angebot erst mit der Zustimmung der gesetzlichen Vertretung zustande. Der Reisevertrag mit dem Teilnehmer/die Teilnehmerin kommt durch die schriftliche Anmeldebestätigung des ADCF zustande, wenn diese ihm/ihr oder seiner/ihrer gesetzlichen Vertretung zugeht. Mündliche (auch telefonische) Erklärungen führen nicht zu einem Vertragsabschluss. Dadurch bewirkte Reservierungen erlöschen ohne weitere Folge, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein daraufhin zugesandtes Anmeldeformular nicht binnen einer Woche vollständig ausgefüllt und unterschrieben einreicht. Ist der Teilnehmer/die Teilnehmerin nicht volljährig oder wird die Anmeldung von seiner/ihrer gesetzlichen Vertretung vorgenommen, so kommt ein Vertragsverhältnis auch mit der gesetzlichen Vertretung 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/ bei der Teilnehmerin/bi der gesetzlichen Vertretung 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 ADCF kann bei Nichterreichen einer in der Beschreibung genannten Mindestteilnehmerzahl vom Reisevertrag zurücktreten. Für diesen Fall ist er verpflichtet, den Teilnehmenden die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichens 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 oder keine weitere Zimmerpartnerin gebucht hat, teilt der ADCF dies auf der Anmeldebestätigung mit. Sollte sich kein Zimmerpartner/keine Zimmerpartnerin finden oder sollte der gebuchte Zimmerpartner/die Zimmerpartnerin vor Reiseantritt stornieren oder umbuchen, erhält der Reisende/die Reisende ein Zimmer zur Alleinbenutzung. Den Einzelzimmerzuschlag übernimmt dann der ADCF.

6) Preisänderungen

Der ADCF behält sich vor, die ausgeschriebenen und mit der Buchung bestätigten Preise im Falle der Erhö-

hung der Beförderungskosten oder der Abgaben für bestimmte Leistungen oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse in dem Umfang zu ändern, wie sich die Erhöhung der Beförderungskosten oder Abgaben für bestimmte Leistungen pro Person bzw. pro Sitzplatz auf den Reisebetrag auswirken, sofern zwischen Vertragsschluss und vereinbartem Reiseantritt mehr als 4 Monate liegen. Im Falle einer nachträglichen Änderung der Reisekosten werden die Teilnehmenden 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/die Teilnehmende berechtigt, ohne Gebühren vom Reisevertrag zurückzutreten. Tritt der Teilnehmer/die Teilnehmerin vom Reisevertrag zurück, erhält er an den ADCF bereits geleistete Zahlungen unverzüglich voll erstattet. Es besteht ein Recht auf eine Ersatzreise im Rahmen des § 651 a IV BGB.

7) Rücktritt

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis zum Beginn der Reise jederzeit durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Im Falle des Rücktritts durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin steht dem ADCF, 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/die Teilnehmerin unbenommen. Bei Umbuchungen berechnet der ADCF eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Der ADCF empfiehlt, mit der Buchung eine Reiseerücktrittsversicherung abzuschließen.

8) Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Verzichtet der/die Reisende auf ordnungsgemäß angebotene einzelne Reiseleistungen, so hat er/sie keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Reisepreises.

9) Kündigung

Der ADCF kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Durchführung der Reise ungeachtet einer Abmahnung des ADCF bzw. der von ihm eingesetzten Reiseleitung nachhaltig stört oder wenn er/sie sich in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrags gerechtfertigt ist. Kündigt der ADCF, 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 an-derweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihm von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge. Die vom ADCF eingesetzte Reiseleitung ist ausdrücklich bevollmächtigt, dessen Interessen in diesen Fällen wahrzunehmen.

10) Haftung, Ansprüche, Verjährung

Die Haftung des ADCF für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit ein Schaden des Teilnehmers/der Teilnehmerin vom ADCF weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wurde oder soweit der ADCF für einen dem Teilnehmer/die Teilnehmerin 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 Fahrläs-

sigkeit beruhen, haftet der ADCF bei Sachschäden bis 4.100 EUR. Übersteigt der dreifache Reisepreis diese Summe, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des drei-fachen Reisepreises beschränkt (Haftungshöchstsumme jeweils je Reiseiteilnehmerin und Reise). Ansprüche wegen Mängeln der Reise können nur dann geltend gemacht werden, wenn diese Mängel unverzüglich beim ADCF oder der Reiseleitung angezeigt werden, es sei denn, die Anzeige ist dem Teilnehmer/die Teilnehmerin unmöglich. Der ADCF hat das Recht, innerhalb angemessener Frist dem Mangel abzu-helfen. Dies findet keine Anwendung, wenn Abhilfe unmöglich ist oder verweigert wird. Mängelanzeigen sind zu richten an:

ADCF Landesverband Bremen e.V. Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen

Tel. 0421 5177882-0, Fax 0421 5177882-5

Haftungseinschränkungen oder -ausschlüsse, die auf internationalen Übereinkommen beruhen und die ein vom ADCF beauftragter Leistungsträger anwendet, finden auch im Rahmen des Reisevertrags Anwendung. Ansprüche aus Reiseängeln 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/die Teilnehmerin zu klären oder klären zu lassen, ob er/sie den gesundheitlichen Anforderungen einer solchen Reise gewachsen ist. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden ihr Rad im Straßenverkehr oder auf Feldwegen sowie bei jeder Vitterung beherrschen können. Sie sind selbst verantwortlich für die Einhaltung gesetzlicher Regelungen und haften für Schäden gegenüber Dritten oder anderen Teilnehmenden nach gesetzlichen Vorschriften. Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden durch den ADCF wird inso-weit ausgeschlossen.

11) Pass-, Visa-, Devisen-, Zoll- und Gesundheitsbestimmungen

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin 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 ADCF wird die Teilnehmenden im Rahmen seiner Möglichkeiten über wichtige Änderungen der in der Ausschreibung wiedergegebenen allgemeinen Vorschriften vor Reiseantritt informieren.

12) Sonstige Bestimmungen

Mit der Anmeldung erklären sich Teilnehmende und gesetzliche Vertretung damit einverstanden, dass die Daten entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz gespeichert werden. Leistungs- und Erfüllungsort für die Reise ist Bremen.

13) Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieses Vertrages als rechtlich unwirksam erweisen, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrages selbst nicht berührt.

14) Geschäftsbedingungen für die Vermittlung von Reisen

Für Reisen anderer Veranstalter tritt der ADCF lediglich als Vermittler auf. Trotz sorgfältiger Auswahl dieser Fremdveranstalter kann der ADCF insoweit keine Haftung übernehmen. Ein Reisevertrag kommt ausschließlich zwischen dem Teilnehmer/die Teilnehmerin und dem Reiseveranstalter zustande. Auf diesen sind die Reisebedingungen der Fremdveranstalter anzuwenden, die dem ADCF vorliegen und dort eingesehen werden können. In den Leistungsbeschreibungen der Reisen wird jeweils erläutert, ob der ADCF oder ein Dritter die Reise veranstaltet.

(Stand Januar 2018)



Sicher ans Ziel!

ADFC-TourGuide Ausbildung

Frierabendtour oder Radreise – mit dem ADFC sieht man neue und spannende Orte, ist sicher unterwegs und wird Teil einer tollen Gemeinschaft. Nicht umsonst ist er der größte Radtourenanbieter in Deutschland.

Was die Touren so erfolgreich macht, sind vor allem die Kompetenz und das Engagement der ehrenamtlichen Radtourenleiter und Radtourenleiterinnen im ADFC. Von ihnen sind Ortskenntnis, Führungsqualitäten und Verantwortungsbewusstsein gefordert, um den Ansprüchen der radfahrenden Mitglieder und Gäste an Tourenqualität gerecht zu werden.

Um diese Qualität der Radtourenleiterausbildung zu standardisieren und Radtouren mit Niveau anzubieten, hat der ADFC das Zertifikat „ADFC-TourGuide“ entwickelt. Die ADFC-TourGuide-Seminare vermitteln Kenntnisse über Tourenplanung, Kartenkunde, Verkehrsregeln, Gruppenverhalten, Konfliktmanage-

ment, Haftung- und Versicherungsfragen sowie das Verhalten bei Pannen und Unfällen. Dieses Ausbildungskonzept ist deutschlandweit einheitlich. Das Zertifikat wird durch weitere Fortbildung zu besonderen Themen ergänzt und aktualisiert. Egal wo in Deutschland Sie an einer ADFC-geführten Radtour teilnehmen – der ADFC TourGuide kennt sich aus.



Die Teilnehmer*innen der ADFC-Touren bekommen durch so ausgebildete TourGuides eine kompetente Leitung, die Ihnen eine sorglose aber interessante Tour verspricht. Die TourGuides sind Ansprechpartner bei Fragen rund ums Rad und geben gerne Auskunft über die Sehenswürdigkeiten auf der Tour.

Bei Fragen rund um die ADFC-TourGuide-Zertifizierung und Interesse an solch einer Ausbildung können Sie sich gerne an den ADFC-Verkehrspädagogen Markus Hübner wenden unter markus.huebner@adfc-bremen.de

Lust aufs Essen machen

Drei „A“ und ein „B“: Das ist die Faustformel, mit der Familien ihren Nachwuchs gesund und fit durch den Schulalltag bringen können. Das „A“ steht für das Frühstück, das „B“ für Bewegung.

„Ein gutes Frühstück ist die Grundlage, um sich auf Deutsch, Mathe und Co. konzentrieren zu können“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Das klappt bei kleinen Kindern gut, später aber durchkreuzen die Kinder häufig die Pläne der Eltern, ziehen mit leerem Magen los und bringen die Brotbox samt wichtiger Energielieferanten wieder mit nach Hause. Wenn sie dann noch lange stillsitzen müssen, ist es mit der Aufnahmefähigkeit schnell vorbei.

Um Kinder gestärkt in die Schule zu schicken und mittags leergeessene Boxen auspacken zu können, rät Anita Zilleken zur Methode A + A + A: Gemeinsam aussuchen, Abwechslung bieten und appetitlich herrichten. Schon der gemeinsame Einkauf mache Lust auf eine gesunde Auswahl. Ziliken: „Die Kinder haben so das Gefühl, selbst für sich zu sorgen und entscheiden zu können. Und Eltern sind häufig angenehm überrascht, wie viel gesunde Auswahl die Kinder dann doch für sich treffen.“

Zuhause etwa ein Müsli mit Milch, Nüssen, Rosinen und Obst, ein Vollkornbrot mit Quark und Bananenscheiben oder auch einfach mal nur ein Glas Milch, Kakao oder Fruchtsaft. Für die Schule folgt dann etwas Buntes: Brot mal aufgetürmt oder aufgespießt, ein Müsli und eine Flasche Milch zum Mixen in der Schule, geschnittenes Obst und Gemüse.

Um Informationen über Sinnesreize ist neben einer gesunden Ernährung auch Bewegung entscheidend. Denn um Vokabeln zu speichern und Matheergebnisse zu berechnen, muss der Stoffwechsel im Gehirn aktiv sein. Dafür bedarf es einer guten Durchblutung und Sauerstoffversorgung – beides wird durch Bewegung gefördert. „Sie trägt dazu bei, dass die Nervenzellen sich untereinander vernetzen und Erlerntes besser im Gedächtnis bleibt.“



Foto: Jochen Tack

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 / Bremerhaven
- ▶ Ermäßigte Eintrittsgelder bei Veranstaltungen
- ▶ Fahrrad-Codierungen zum ADFC-Mitglieder-Tarif

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

ADFC Kontakte

Foto: Elisabeth Kammeyer

ADFC BREMEN

Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
0421-51 77 88 20
Fax 51 77 88 25
info@adfc-bremen.de
www.adfc-bremen.de

ADFC-RADSTATION BREMEN

am Hauptbahnhof
Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
Telefon 0421-51 77 88 22
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
www.radstation-bremen.de

ADFC-STADTTEILGRUPPE BREMEN-NORD

c/o Jürgen Bösch
0421-67 19 14
bremen-nord@adfc-bremen.de

ADFC BREMERHAVEN UND ADFC-INFOLADEN BHV

im Eine Welt-Zentrum
Neustraße 5
27580 Bremerhaven
geöffnet samstags 10-12 Uhr
Telefon/Fax: 04740-13 63
info@adfc-bremerhaven.de
www.adfc-bremerhaven.de

ADFC OSTERHOLZ

c/o Jörg Kappmeyer
Lerchenstrasse 2
27711 Osterholz-Scharmbeck
04791-54 29
joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de
www.adfc-osterholz.de

ADFC ACHIM

c/o Wilhelm von der Höhe
Gerhard-van-der-Poll-Straße 32
28832 Achim
04202-37 85 AB
willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de
www.adfc-verden.de

ADFC DIEPHOLZ

c/o Margret Peters (Vorsitzende)
Theodor-Storm-Straße 27
28844 Weyhe
0421-894531
margret.peters@adfc-diepholz.de

ADFC NIEDERSACHSEN

Hinüberstraße 2
30175 Hannover
0511-28 25 57
Fax 2 83 65 61
niedersachsen@adfc.de
www.adfc-niedersachsen.de

ADFC DEUTSCHLAND

Bundesgeschäftsstelle
Mohrenstr. 69
10117 Berlin
030-209 14 98-0
Fax 030-209 14 98-55
kontakt@adfc.de
www.adfc.de

ADFC Mitgliederverwaltung:
mitglieder@adfc.de

DIE UNIKATBAUER

Individuell konfigurieren unter
www.POISON-BIKES.DE

NEW 2018

NITRO REISERAD

TITAN | PINION GATES
AUCH ALS RANDONNEUR LIEFERBAR

POISON
Mein Unikat

Fahrradcodierung

Bremen. 1. und 3. Samstag im Monat, 10–11:30 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, Kosten für Nadelmarkierung: 15 EUR, ADFC- und AOK-Mitglieder zahlen 6 EUR. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.



Foto: ADFC Bremen

Fahrradmärkte von privat an privat

Bremen. Von April bis Oktober: 1. Samstag im Monat, 9–12 Uhr, Personalausweis erforderlich, 2 EUR Gebühr pro Rad, vor der Radstation am Hbf Bremen.



Foto: ADFC Bremen

Radfahrer-Sprechstunde

Bremen. 1. Dienstag im Monat, 17–17:45 Uhr: Der Arbeitskreis Verkehr beantwortet Fragen zum Radfahren im Alltag.

Ort für ADFC Bremen-Termine:

**ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a,
Tel. (0421) 51 77 88 2-0, www.adfc-bremen.de,
info@adfc-bremen.de**

ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

Bremen-Vegesack:

1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, (nicht in den Schulferien), Kontakt: Jürgen Bösche, Tel. (0421) 67 19 14

Bremerhaven:

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

Achim:

1. Montag im Monat, 18:30 Uhr im KASCH, Bergstraße 2, 28832 Achim, Kontakt: Willi von der Höhe, Tel. (04202) 37 85, E-Mail: willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de

Osterholz:

Termine und Angaben zu den Aktiven-Treffen finden Sie auf www.adfc-osterholz.de
Kontakt: Jörg Kappmeyer, Tel. (04791) 54 29, joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de

Stuhr: Radler-Stammtisch am 15. Januar und 12. März, jeweils um 19 Uhr im Vereinsheim Gut Varrel. Weitere Informationen: www.adfc-diepholz.de/kontakt-adfc-stuhr

Weyhe: Radler-Stammtisch: jeder 1. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr, Kirchweyher Hof, Alte Hauptstraße, Weyhe. Kontakt: Dieter Verhey, Tel. (0421) 84 73 53 50. Weitere Informationen: www.adfc-diepholz.de/kontakt-adfc-weyhe

ADFC-Seminare 2018

6. bis 8. April

Wie leite ich eine Radtour?

Bremen. Ausbildung zum ADFC-TourGuide – für den ADFC eigenverantwortlich geführte Radtouren ausarbeiten, organisieren und durchführen.

Ort: Stadteifarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen

Kontakt: Markus Hübner, Tel. (0421) 51778820, Heinz Grevenstette, (0421) 653234,



Technikkurse mit der VHS Bremen



Sonntag, 22. April

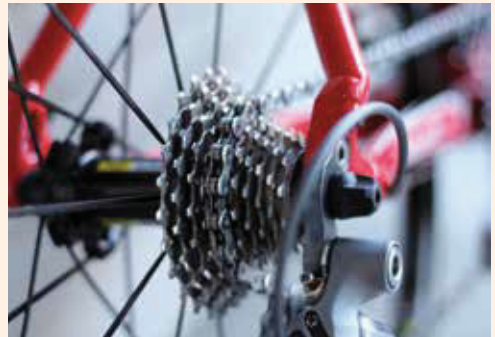
Radpanne – was nun?

Bremen. Die Luft ist raus und Hilfe nicht in Sicht. Kein Problem, selbst ist die Frau oder der Mann. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man richtig vorgeht: d.h. Reifenmantel demontiert, Löcher im Schlauch sucht, Flickzeug anwendet und alles wieder an das Rad bekommt. Weiterhin werden Tipps zur Pannenvermeidung gegeben und was man im Falle eines Falles unterwegs so braucht.

Kursnr.: 79-864-S, Gebühren: 23 EUR.

Die Kurse dauern von 10 bis 16 Uhr und die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Bitte eigenes Fahrrad mitbringen.

Ort: Allgemeine Berufsschule (ABS), Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen



Samstag, 21. April

Die Kettenschaltung

Bremen. Funktion, Wartung, Pflege, Verschleiß – In diesem Kurs dreht sich alles um die Kettenschaltung: Wie stellt man die Schaltung richtig ein (Umworfer und Schaltwerk)? Wann und wie muss Zahnkranz/Kettenblatt gewechselt werden? Ist die Kette noch gut oder schon verschlissen und wie erkenne ich das, um effizient fahren zu können? Wie bediene ich die Schalthebel richtig? Diese und weitere Fragen werden praxisnah beantwortet.

Kursnr.: 79-865-S, Gebühren: 23 EUR.

Anmeldung bitte direkt bei der VHS, Tel. (0421) 361-123 45, www.vhs-bremen.de

Infos bei ADFC-Kursleiter Uwe Keller, Tel. (0421) 528 81 45

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.

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 TourGuides. 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 2. 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 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: karin.schmidt@adfc-bremen.de

Codier-Team

Die Sicherheitsexperten. Jeden ersten und dritten Samstag im Monat codiert der ADFC von 10-11:30 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. Bei den regelmäßigen Treffen geht es um Fragen und Techniken rund ums Fotografieren. Treffen: Jeden ersten Mittwoch im Monat, 19 Uhr.

Kontakt: hannah.grundey@adfc-bremen.de



Schenken Sie Ihren Liebsten eine Jahresmitgliedschaft im ADFC für nur 56 €.

Was für ein Geschenk!
Spaß, Engagement und Bewegung

 www.adfc-bremen.de



Foto: Patrick Steffhorst

Gemeinsam schaffen wir mehr Mitglieder werben Mitglieder

Je mehr Menschen fürs Radfahren begeistert werden und je mehr Mitglieder der ADFC hat, desto lauter wird der Stimme der Radfahrenden Gehör verschafft in Politik, Wirtschaft und Tourismus. Unter dem Motto „Gemeinsam schaffen wir mehr!“ startet der ADFC Bremen eine Gewinnaktion für seine Mitglieder. Wer **zwischen dem 15. Februar und 15. Juni** ein neues ADFC-Mitglied wirbt, hat die Möglichkeit einen der tollen Preise zu gewinnen. Machen Sie jetzt mit!

Wie funktioniert's?

Mit dem **pedal** erhalten alle Mitglieder im Landesverband Bremen zusätzlich eine Aktionskarte. Diese gleicht einem Beitrittsformular mit einem extra Abschnitt für den/die „Werber*in“. Zunächst begeistern Sie eine Person für den ADFC und füllen das Beitrittsformular auf der Karte aus. Dann geben Sie die Karte in der ADFC-Geschäftsstelle am Bremer Hauptbahnhof ab oder senden sie postalisch, digital oder per Fax an die Adresse auf der Karte. Im Anschluss an die Aktion findet eine Preisverleihung statt, zu der alle Werber*innen eingeladen werden. Unter allen Teilnehmer*innen der Aktion werden attraktive Preise verlost. Sie wollen Ihre Chancen erhöhen? Dann werben Sie gleich mehrere Freund*innen und Ihr Name erscheint öfter im Lostopf.*

Weitere Karten erhalten Sie in der ADFC-Geschäftsstelle oder wir senden Ihnen auf Anfrage welche zu. Die Aktion gilt nur für Mitglieder des Landesverbands Bremen und nur mit Verwendung der Aktionskarten. Werber*innen, deren Mitglieder sich online oder über ein anderes Beitrittsformular angemeldet haben, werden bei der Verlosung nicht berücksichtigt.

Diese Preise können Sie gewinnen:

- **Schiffahrt für vier Personen + Fahrräder nach Oldenburg**
- **Schiffahrt für vier Personen + Fahrräder nach Bremerhaven**
- **Gutschein für das Café Erlesenes in Vegesack im Wert von 30 Euro**
- **„I BIKE BREMEN“ Fahrrad-Tasche von VAUDE**
- **Monatskarte für das Fahrradparkhaus der ADFC-Radstation**
- **ADFC-geführte Fahrradtour für eine Gruppe von max. 15 Personen**
- **Familienticket (4 Pers.) fürs Klimahaus Bremerhaven**

*Eine Person kann max. einen Preis gewinnen.

Mitgliedervorteile auf einen Blick

Shopping-
Gutschein
bis zu

100€

29€

Keine Anmeldegebühr
bei **DriveNow** zahlen!

ENTEGA schenkt Ihnen im ersten Jahr zusätzlich zur Neukundenprämie einen BestChoice Einkaufsgutschein (Höhe abhängig von gewählten Tarifen).

9€

Sie sparen bei **nextbike** 9 Euro im RadCard-Tarif.

50%

Bei **stadtmobil** erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf die Anmeldegebühr.

50%

Bei **cambio Car-Sharing** erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf die Anmeldegebühr.

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 rechtsschutzver-sichert**.

ADFC-Pannenhilfe: Über die 24h-Service-Hotline erhalten Sie im Pannenfalle unkompliziert Hilfe, damit Sie Ihre Fahrradfahrt innerhalb Deutschlands schnell fortsetzen können.

Über 11% sparen Sie bei Produkten der **BIKE-Assekuranz**. Plus: Rabatte auf weitere Versicherungen.

11%

Auf ausgewählte Radreiseangebote im „**Radurlaub**“ bieten Ihnen viele Reiseveranstalter 25 Euro Rabatt. Die Reiseziele reichen von Deutschland über Europa in die weite Welt.

25€

Sorgenfrei Radfahren – europaweit. Die **ADFC-PannenhilfePLUS** können nur ADFC-Mitglieder zusätzlich buchen.

PLUS

24 h

Alle Vorteile und
Konditionen auf
www.adfc.de





Foto: © Wilhelm Koch

Vorteile genießen Mitglied im ADFC Bremen

Als kleiner Interessenverband 1979 in Bremen gegründet ist der ADFC jetzt ein bundesweiter Lobbyverband mit mehr als 165.000 Mitgliedern, über 3.500 davon im Land Bremen. ADFC-Mitglieder unterstützen mit ihrem Beitrag die Arbeit des ADFC, damit das Radfahren im Alltag und auf Reisen noch sicherer und komfortabler wird. Darüber hinaus genießen ADFC-Mitglieder die vereinsinternen Serviceangebote von Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung, über Pannenschutz und den Versand der Fahrradzeitschrift „Radwelt“ sowie Vergünstigungen bei diversen bundesweiten Kooperationspartnern (siehe Übersicht S. 74).

Sie bieten ADFC-Mitgliedern ebenfalls Rabatte oder günstige Konditionen an? Dann kontaktieren Sie uns gerne unter pedal@adfc-bremen.de. Wir nehmen Sie in unsere Liste auf, dann steht ihr Name ebenfalls in der nächsten **pedal**-Ausgabe

Zusätzlich erhalten Mitglieder über den Landesverband Bremen folgende Leistungen:

- Beratung rund ums Fahrrad durch das Info-Team in der ADFC Radstation Bremen GmbH (mittwochs und donnerstags)
- Ermäßigte Teilnahmegebühren, z.B. bei Radtouren, Foto-Vorträgen, Seminaren und Technikkursen
- Stark ermäßigte Fahrrad-Codierung (6 Euro statt 15 Euro, bzw. im Familientarif 11 Euro anstelle von 25 Euro)
- 10 Prozent Rabatt auf Fahrräder und weitere Produkte (keine Dienstleistungen) in der ADFC Radstation Bremen GmbH
- Ermäßigter Eintrittspreis in das Klimahaus Bremerhaven
- Kostenfreier Zugang zu den Kursen im AOK-Gesundheitszentrum
- Ermäßigter Eintritt bei der Messe DRAUSSEN und der jazzahead! Clubnight
- Ermäßigte Preise im Restaurant und Hotel Höpkens Ruh

FÖRDERMITGLIEDER

DEN ADFC FÖRDERN...

... in Bremen

Fahrradhandel:

- **ADFC Radstation Bremen GmbH** Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen, 0421 - 51 77 88 22
- **BARTELS GmbH** Oberneulander Landstr. 39, 28355 Bremen, 0421 - 25 91 36
- **Blaukopp** Inh. Ingo Bartau, Gevekohtstr. 14, 28213 Bremen, 0421 - 21 62 66
- **conRAD Fahrräder in Findorff** Hemmstr. 124, 28215 Bremen, 0421 - 620 38 08
- **DALLADAS Räder & Service** Friedrich-Ebert-Str. 142, 28201 Bremen, 0421 - 557 86 99
- **Fahrrad-Studio Büsselmann** Karl-Marx-Str. 168 C, 28279 Bremen 0421 - 83 25 84
- **FREYRad** Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen, 0421 - 494 07 71
- **Max Weigl Ihr Zweiradspezialist** Holsteiner Str. 123, 28219 Bremen, 0421 - 38 12 15
- **radschlag Fahrradhandel GmbH** Humboldtstr. 16, 28203 Bremen, 0421 - 70 41 05
- **Velo-Sport** Ihr Radsporthaus GmbH, Martinistr. 30-32, 28195 Bremen
- **Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH** Davoser Str. 67/69, 28325 Bremen
- **Zweirad-Fachmarkt Dutschke** Waller Ring 141, 28219 Bremen
- **Zweiradmarkt Huchting** Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen, 0421 - 579 92 93

Fahrradkurier:

- **Fahrrad-Express** Bohnenstr. 7, 28203 Bremen, 0421 - 70 70 27

Gastronomie:

- **Gaststätte Dammsiel** Niederblockland 32, 28357 Bremen, 0421 - 64 07 33

Hostels & Hotels:

- **Die JugendHerbergen gGmbH** Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen, 0421 - 598 30-12
- **Hotel Westfalia** Friedrich Vette & Sohn GmbH, Langemarckstrasse 38-52, 28199 Bremen, 0421 - 590 20

Messe:

- **Messe Bremen & ÖVB Arena** WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH, Findorffstr. 101, 28215 Bremen, 0421 - 350 5-0

Öffentliche Verkehrsmittel:

- **Bremer Straßenbahn AG** Flughafendamm 12, 28199 Bremen, 0421 - 55 96-200

Outdoor-Ausrüster:

- **Unterwegs Trekking und mehr GmbH** Domshof 14-15, 28195 Bremen, 0421 - 336 55 23

Planungsbüro:

- **Plan A - Verkehrsplanungsbüro** Brunnenstraße 43, 28203 Bremen, 0421 - 79 09 58 01

Prozessbegleitung & Tagungshaus:

- **besser wie gut GmbH** Upper Borg 147, 28357 Bremen, 0421 - 27 58 40

Rechtsanwalt & Steuerberater:

- **Herrn Dr. Andreas Reich** Hollerallee 67, 28209 Bremen
- **WSG Schwanemann Sozietät (GbR) von Steuerberatern**, Hollerallee 26, 28209 Bremen, 0421 - 32 26 19-0

... im Landkreis Osterholz

- *Fahrradladen Worpsswede* Findorffstraße 28, 27726 Worpsswede, 04792-23 23
- *Zweirad Heiko Wellbrock* Bahnhofstr. 80, 27711 Osterholz-Scharmbeck, 04791-5 76 68
- *wiegetritt, Inh. Matthias Böcker* Hauptstraße 86, 28865 Lilienthal, 04298-41 70 61

... im Landkreis Verden

- *Fahrradhandel Fahrradies* Bremer Str. 102a, 28832 Achim, 04202-8 48 50
- *Akzent Hotel Höltje* Obere Str. 13-17, 27283 Verden, 04231-8 92-0
- *Mittelweser-Touristik GmbH, Tourist-Information Achim* Obernstraße 38, 28832 Achim, 04202-29 49

...im Landkreis Diepholz

- *Zweirad Schweers* Hans-H. Schweers, Bremer Str. 11, 28844 Weyhe
- *Zweirad Bösche* Olaf Bösche, Kirchweyher Str. 7, 28844 Weyhe
- *Per Pedal* Petra Schomburg, Herrlichkeit 36, 28857 Syke
- *fahr Werk* Jan Holdorff, Kirchstr. 8, 27211 Bassum
- *Tourismus Service Bruchhausen-Vilsen* C. Beckmann, Bahnhof 2, 27305 Bruchhausen-Vilsen

Ab 110 Euro pro Jahr unterstützen ADFC-Fördermitglieder die Interessenvertretung der Radfahrenden und werben gleichzeitig für sich.

Infos erhalten Sie in unserer
Geschäftsstelle
0421-51 77 88 20
info@adfc-bremen.de

Beitritt

auch auf www.adfc.de

Bitte senden 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



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

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: DE36ADFC00000266847 | **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.

Einzelmitglied

☐ ab 27 J. (56 €)

☐ 18 – 26 J. (33 €)

☐ unter 18 J. (16 €)

**Familien-/Haushalts-
mitgliederschaft**

☐ ab 27 J. (68 €)

☐ 18 – 26 J. (33 €)

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

☐ **Zusätzliche jährliche Spende:**

€

Datum

Unterschrift

NEU



MYBIKE ist das moderne Magazin für alle Themen rund um E-Bikes, Fahrräder und Radfahren. 6 x im Jahr unterhält und informiert MYBIKE mit Tests, den schönsten Radtouren und berichtet über die Trends der urbanen Fahrradwelt.

Jetzt testen:

2 Ausgaben nur 6,50 € (statt 9,80 €) + Geschenk
abo.mybike-magazin.de/1038b



**IHR
GEWINN**

GROSSE MYBIKE-STARTVERLOSUNG:

Sichern Sie sich Ihre Gewinnchance auf ein Trekking E-Bike „15ZEHN“ im Wert von 3.899,90 €.
Jetzt auf www.mybike-magazin.de/verlosung registrieren.

bikemanufaktur
FRANZ KELLER

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Alle Anmeldungen, die bis zum 31.12.2018 eingehen, nehmen an der Verlosung teil. Die Verlosung erfolgt Anfang des Jahres 2019. Alle Infos unter www.mybike-magazin.de/verlosung.

Größter Fahrradverleih in Bremen

Täglich verfügbar: 120 Leihräder, 10 Pedelects und mehr

Das ADFC-Radstations-City-Leihrad.



ADFC Radstation Bremen
Bahnhofplatz 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