

Das ADFC - Magazin für Bremen und umzu

pedal



adfc

Bremen
Bremerhaven
Nordwest-Niedersachsen

Nr. 2 / 2018 Juni bis September

www.adfc-bremen.de



**VOLLE FAHRT VORAUS!
PER LASTENRAD DURCH BREMEN**

mit **pedal-**
Gesundheitstipps
der



Die Gesundheitskasse.

NEU



6x

IM JAHR IM HANDEL

AUCH ALS APP

MYBIKE ist das moderne Magazin für alle Themen rund um E-Bikes, Fahrräder und Radfahren. Sechsmal im Jahr unterhält und informiert MYBIKE mit Tests von Rädern, Bekleidung und Zubehör, den schönsten Radtouren für Freizeit und Urlaub und berichtet über die Trends der urbanen Fahrradwelt.

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

GROSSE MYBIKE-STARTVERLOSUNG:

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



IHR GEWINN
TREKKING E-BIKE
„15ZEHN“

e.bikemanufaktur
Premium eBikes

Räder entlasten Städte

Liebe Leserin, lieber Leser,

von einem Stadtkern ohne Staus, Lärm, Luftverschmutzung und zugeparkter Wege können wir in Bremen bislang nur träumen. Doch Städte wie Houten, Oslo oder Gent machen es vor: Autofreie Innenstädte sind machbar und steigern die Lebens- und Aufenthaltsqualität immens. Um solch eine Vision in die Realität umzusetzen bedarf es innovativer Ideen und Lösungen. Insbesondere der zunehmende Lieferverkehr ist dabei eine große Herausforderung.

Unter dem Begriff „die letzte Meile“ diskutieren bereits diverse Städte, Kurierdienste und Logistikunternehmen neue Konzepte, wie Waren von Sammelstellen (sog. Hubs) zur Haustür des Kunden transportiert werden können. Lastenräder bieten hier eine tolle Alternative – beispielsweise die Räder der Bremer Firma Rytle, die speziell für den Lieferverkehr ausgelegt sind.

Lastenfahrräder generell sind derzeit im Trend: Immer mehr Privatpersonen legen



Foto: © Hannah Grundey, ADFC FOTO:TEAM

Bonnie Fenton
Vorsitzende ADFC
Landesverband Bremen

sich Lastenräder als Alternative oder Ergänzung für die täglichen Transportwege zu. Und die Modelle und Nutzungsarten scheinen grenzenlos: Ob Kinder zur KITA fahren, Getränkekisten einkaufen oder Grünschnitt entsorgen – für jegliche Alltagssituationen scheint das Lastenrad nützlich. Mit dem Lastenradprojekt „Fietje“ (S. 5-7) schließt sich der ADFC Bremen diesem Trend an und ermöglicht es Bremerinnen und Bremern, Lastenräder kostenlos in ihrem Stadtteil auszuleihen und auszuprobieren.

Außerdem stellen wir in diesem Heft weitere Lastenradmodelle vor sowie Organisationen, und Gewerbetreibende, die ihre Lasten schon mit dieser praktischen Alternative transportieren.

Viel Spaß beim Lesen!

Bonnie Fenton

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

Verkauf
Service
Beratung
Fahrrad-Codierung
Teststrecke im Obergeschoss

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

BICO PLUS

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 51 77 882-0, pedal@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

Heft 2/2018, Auflage: 8.000 Stück
Abonnements: 10 Euro/Jahr. ADFC Mitglieder in Bremen und Nordwest-Niedersachsen erhalten das **pedal** direkt mit der Radwelt ins Haus (im Mitgliedsbeitrag erhalten). Das **pedal** ist außerdem an mehr als 200 Auslagestellen in der Region erhältlich.

Redaktion: Hannah Simon (Verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling, Sven Eckert, Bonnie Fenton, Hannah Grundey, Michael Paul, Tobias Wolf

Anzeigenredaktion: Hannah Simon
Layout: Stv
Für Mitglieder der herausgebenden ADFC-Gliederungen ist der Bezug im Jahresbeitrag enthalten. Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC.

Die nächsten pedal-Hefte:
Anzeigenschluss: pedal 3/18 am 27. August 2018
Erscheint: Mitte Oktober 2018

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

**Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire**

**Die schönste Gier
ist die Neugier.**

**Mit uns mehr
entdecken.**

ho/ATEUR, Bremen

6 Kostenlose Lastenräder

ADFC-Räder Fietje geben allen Bremerinnen und Bre-
mern die Möglichkeit kostenlos Lastenräder auszupro-
bieren und auszuleihen.



8 Lastenräder im Unternehmen

Kurze Vorstellung Bremer Organisatio-
nen & Firmen, die Lastenräder gewerb-
lich, bzw. für ihre Arbeit nutzen.

15 Auf die Hochstraße

Während der Europäischen Mobilitäts-
tage im September findet wieder die
ADFC-Hochstraßentour statt.

21 Diebstahl- prävention

Was ist eine Fahrradcodierung? Das
Serviceangebot des ADFC zum Schutz
vor Fahrraddiebstahl kurz erklärt.

In diesem Heft

SCHWERPUNKT

Fietje fährt für Bremen. Freies Lastenrad Bremen	6-7
Voll beladen zur Arbeit. Lastenräder in Unternehmen	8-9
Lastenräder made in Bremen. Interview mit Velo Lab	10
Welches Lastenrad passt zu mir? Modelle im Vergleich	11

VERKEHR

PLUSMINUS	12-13
Ohne Lust und Ziel? Radverkehr in Bremerhaven	14
ADFC-Hochstraßentour und Europäische Mobilitätstage 2018	15
Fahrradland Deutschland. Jetzt! Aktionen rund ums Rad	16-17

TOURISMUS

bike & bath. Radtouren mit Badegang	20
-------------------------------------	----

SERVICE & GESUNDHEIT

Fahrrad macht Schule. Kurse und Projekte des ADFC Bremen	18-19
Diebstahlprävention. ADFC-Service Codierung	21
pedal -Gesundheitstipps der AOK	24
Mit dem Rad zur Arbeit. Gemeinsame Aktion von ADFC und AOK	25
ADFC Mitgliedervorteile	26
ADFC Service & Treffpunkte	27

ADFC KIDS

Radeln und Rätseln	23
--------------------	----

KURZ UND KNAPP

Meldungen & Termine	28-29
---------------------	-------

ADFC KOMPAKT

Fördermitglieder, Beitrittserklärung	30
KONTAKT-Adressen	31

Auf dem Titel: ADFC-Lastenrad Fietje kann kostenfrei ausprobiert und ausgeliehen werden - beispielsweise für Ausflüge mit den Kindern!
Foto: ADFC Bremen

Schluss mit Antriebslosigkeit



3. Auflage 2018, 208 S., zahlr. farbige Abbildungen, 17 x 24 cm, broschiert, ISBN 978-3-8085-2413-8, € 28,00

www.facebook.com/europa-lehrmittel

Fachwissen E-Bike

Technik der Leicht-Elektrofahrzeuge

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

Preis gültig bis 31.03.2019



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



Radtour „Rund um Berlin“

Einmal rund um die Hauptstadt in 5 oder 7 Tagen inkl. Übernachtungen mit Frühstück, Gepäcktransfer, Info-Material zur Tour

Radtouren und mehr:
Katalog kostenfrei anfordern
Tel. 03322-25616, Fax-25614

www.aktiv-reisen-bb.de

Zweiradfachgeschäft Max Weigl

Fahrräder, E-Bikes, Roller, Service, Zubehör



Inh. Olaf Otto
Landesinnungsmeister

Holsteiner Straße 123
28219 Bremen-Walle

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



Fietje Freies Lastenrad
Bremen

kostenfrei ausleihen!
www.fietje-lastenrad.de



Lastenräder sind eine gute Alternative zum Auto - sowohl beim Familienausflug als auch beim Großeinkauf. Seit Ende März 2018 können die freien Lastenräder des ADFC Bremen mit dem Namen Fietje kostenlos bei Kooperationspartnern in verschiedenen Bremer Stadtteilen ausgeliehen und ausprobiert werden. Das ADFC-Projekt hat mit jeweils einem Rad in den Stadtteilen Findorff, Östliche Vorstadt (Viertel) und Vegesack begonnen – Ziel ist es, Fietje in allen Bremer Stadtteilen zur Verfügung zu stellen.

Fietje fährt für Bremen

Kostenlos Lastenräder ausleihen & ausprobieren

Gefördert durch:
 Bundesministerium
 für Umwelt, Naturschutz
 und nukleare Sicherheit
 aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages



1. Fietje buchen

Wer Fietje ausleihen möchte, muss sich zunächst auf der Webseite www.fietje-lastenrad.de registrieren. Dort können die ersten drei Räder für den angezeigten Buchungszeitraum belegt werden. Fietje kann immer nur tageweise – bis maximal drei Tage am Stück – gebucht werden. Die neuen Buchungszeiträume werden jeweils einen Monat vorher freigeschaltet. Die Erfahrung zeigt: Frühzeitig buchen lohnt sich – Fietje ist beliebt und schnell ausgebucht!



2. Fietje abholen

Fietje steht bei Kooperationspartnern in den jeweiligen Stadtteilen – z.B. einem Geschäft, Café oder Stadtteilzentrum – und wechselt seinen Standort nach zwei bis drei Monaten innerhalb des Stadtviertels. Mit dem Ausdruck der Buchungsbestätigung, Nennung eines zuvor zugesendeten Passworts und Vorzeigen des eigenen Personalausweises kann Fietje bei der entsprechenden Ausleihstation abgeholt werden. Ausleihe und Rückgabe sind an die Öffnungszeiten der jeweiligen Station gebunden. Schon bald werden die nächsten drei Fietjes für weitere drei Bremer Stadtteile angeschafft.



3. Fietje fahren

Fietje ist ein Lastenrad der Marke Bakfiets. Dabei handelt es sich um robuste, zwei-rädrige Lastenräder mit einer großen Transportkiste, die eine Gesamtzuladung von 180 kg (inkl. Fahrer*in) aushalten. Durch den niedrigen Einstieg und einer aufrechten Sitzposition sind sie einfach zu handhaben und als Pedelec besonders komfortabel zu fahren (Standort Vegesack). Für den Transport von Kindern gibt es in der Kiste eine klappbare Bank mit zwei Anschnallgurten. Tipp beim Fahren: Nicht auf das Vorderrad gucken!

4. Fietje unterstützen

Fietje ist ein kostenloses Angebot und soll es auch bleiben. Der ADFC Bremen möchte allen Bürger*innen die Möglichkeit geben, Lastenräder kennen zu lernen und im Alltag zu testen. Dennoch müssen natürlich die entstehenden Kosten für Anschaffung und Wartung der Räder sowie Pflege des Buchungstools refinanziert werden.

Sowohl auf der Webseite als auch in den jeweiligen Stationen gibt es die Möglichkeit Fietje finanziell mit einer Spende zu unterstützen. Der ADFC Bremen ist zudem

auf der Suche nach Spender*innen und Sponsor*innen, die beispielsweise die Anschaffung weiterer Fietjes für ihren Stadtteil übernehmen und/oder die Wartung mitfinanzieren möchten. Dabei kommen ganz unterschiedliche Akteur*innen infrage: Neben Firmen, Nachbarschaften oder anderen fahrradbegeisterten Initiativen, sind z.B. auch Ortsämter gefragt, sich an einem Fietje für Ihren Stadtteil zu beteiligen.

Ermöglicht wurde das Projekt des ADFC Bremen durch eine Anschubfinanzie-

rung des Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit im Zuge der nationalen Klimaschutzinitiative und der freundlichen Unterstützung von BREMEN BIKE IT!. Ziel dieses Projektes ist es, allen Bremer*innen Lastenräder zugänglich zu machen, um so Autofahrten für Alltagsbesorgungen zu reduzieren und die Verkehrswende in Bremen voranzutreiben. Fietje ist das Bremer Pendant zu bereits erfolgreichen Lastenrad-Projekten in anderen Städten, wie Hannah in Hannover, Daniel in München oder Kasimir in Köln.

Kristin Klimbert

Voll beladen zur Arbeit

Lastenräder in Unternehmen und Organisationen

Auch im gewerblichen Bereich geht der Trend zum Lastenrad: Neben Logistikunternehmen und Kurierdiensten setzen diverse Branchen ebenfalls auf das Lastenrad. Nach dem Dieselskandal und dem Urteil des Bundesgerichtshofs zu Fahrverboten in deutschen Innenstädten gibt es seit diesem Jahr verschiedene, bundesweite Förderungen und Programme, die die gewerbliche Nutzung von Lastenrädern finanziell unterstützen. In Bremen sind bereits diverse Firmen und Organisation per Lastenrad unterwegs – das **pedal** stellt an dieser Stelle einige vor und erläutert, wie Unternehmen von verschiedenen Förderprogrammen profitieren können.

Der radelnde Installateur: Nachhaltiges Handwerk

Theodor Röhm ist am liebsten mit dem Rad unterwegs. Als er sich Ende der 90er Jahre nach seiner Anstellung am Energie- und Umweltzentrum in Springe mit seinem Handwerksbetrieb selbstständig machte, sah er es nicht ein, sich beruflich ein Auto anzuschaffen. So entstand die Idee des radelnden Installateurs. 20 Jahre und 10 Räder später legt Theodor Röhm etwa 3.000 Kilometer im Jahr zurück: Denn er und sein zehnköpfiges Team bedienen die gesamte Bremer Innenstadt von Walle bis in die Vahr und von Horn bis Grolland. Auf seine Lastenräder der Marke Monark passen sämtliche benötigten Werkzeuge und Materialien. Badewannen, WCs und andere unhandlichen Gegenstände werden direkt zum Kunden geliefert.



Theodor Röhm fährt mit dem Rad zu seinen Kunden.



Die Bremer Suppenengel vor ihrer Zentrale in der Neustadt

Die Bremer Suppenengel: Essen auf (Lasten-)Rädern

Seit mittlerweile 20 Jahren versorgen die Bremer Suppenengel viermal in der Woche bedürftige Menschen mit warmen Mahlzeiten – und zwar per Rad! Die Idee, Fahrräder zu nutzen, bestand von Anfang an: Zunächst wurde die Suppe auf dem Gepäckträger, später mit einem Anhänger ausgefahren, heute umfasst die "Suppenflotte" u.a. drei elektrifizierte Spezial-Lastenräder. Neben den umweltfreundlichen Kriterien sprach vor allem die mobile Flexibilität für die Anschaffung der Räder. Wegen der hygienisch vorgeschriebenen Kühlung für frische Salate einerseits und einer Beheizung der Suppe andererseits werden entsprechend ausgerüstete Lastenräder eigens für die Suppenengel angefertigt.



Foto: © SunnyBike

Kühle Erfrischung von SunnyBike – Limos vom Lastenrad

SunnyBike: Limos vom Lastenrad

Vom mobilen Limo-Stand zu diversen Bars und Cafés: SunnyBike ist die Erfolgsstory der beiden Bremer Ari und Dani. Die Grundidee war simpel: Die beiden Freunde wollten sich vor rund vier Jahren selbstständig machen und ihre eigenen Limonaden verkaufen. Ein Lastenradstand war da eine umweltfreundliche und finanziell machbare Lösung. Seitdem sind die beiden nicht mehr zu bremsen: Neben SunnyBike betreiben sie das Auszeit in der Neustadt, das Lütt Köök Huus in der Markthalle 8 und seit neustem das Tau in der Weserburg. Mit SunnyBike sind sie aber weiterhin bei Festen und Veranstaltungen präsent, um ihre Limo-Kreationen noch persönlich auf drei Rädern zu verkaufen.



Foto: © ADFC Bremen

Lastenrad und Anhänger – hier passt alles drauf!

Die „Grünen“ Bremen: Wahlkampf per Rad

Wer sich für nachhaltige Mobilität in der Politik stark macht, für den ist die Nutzung eines Lastenrads fast schon Pflicht. Der Bremer Landesverband von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN nutzt sein Lastenrad sowohl für den Transport von Veranstaltungsmaterialien als auch als Stand zu Wahlkampfzeiten. Vor einem Jahr haben sie sich zudem den Lastenanhänger "Carla Cargo" zugelegt, der mit seinem Beladungsvolumen von eineinhalb Kubikmeter deutlich mehr Platz und einen größeren Standaufbau bietet. So ersetzt das Rad auch bei größeren Transporten das Auto.

Förderprogramme für Unternehmen

Schaffen auch Sie sich ein Lastenrad an!

„Ich entlaste Städte“

Das DLR (Institut für Verkehrsforschung im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V.) stellt Firmen und Einrichtungen im gesamten Bundesgebiet Lastenräder zur Verfügung. Als Testfahrer*in bekommen professionelle Nutzer*innen die Möglichkeit, diese tollen Transportfahrzeuge über rund drei Monate hinweg im praktischen Einsatz zu testen. Damit können sie ein Quartal lang herausfinden, ob und inwieweit ein Lastenrad sinnvoll in den Arbeitsalltag integriert werden kann, um gegebenenfalls ein anderes Nutzfahrzeug zu ergänzen oder zu ersetzen.

Mit derzeit rund 150 Testrädern will das Projekt deutschlandweit konkrete Anstöße für eine umweltgerechte Verlagerung des Verkehrs liefern. Um die unterschiedlichen Transportanforderung der Betriebe und Einrichtungen abzubilden, stellt das Projekt siebzehn verschiedene Lastenradmodelle ohne hohe Investitionskosten zur Verfügung. Lediglich eine Nutzungsgebühr von einem Euro pro Tag wird erhoben. Dieses Lastenrad-Testangebot läuft bis 2019!

www.lastenradtest.de

Förderung für Schwerlastenfahräder durch das Bundesumweltministerium

Im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) werden innovative Technologien, die ein maßgebliches Klimaschutzpotenzial aufweisen, bislang jedoch erst in Kleinserien produziert werden, gefördert. Dies gilt unter anderem auch für Schwerlastfahräder mit elektrischer Antriebsunterstützung. Schwerlastfahräder sind E-Lastenfahräder, sowie E-Lastenanhänger, die jeweils ein Mindest-Transportvolumen von einem Kubikmeter und eine Nutzlast von mindestens 150 Kilogramm aufweisen. Die Förderhöchstgrenze beträgt 30 Prozent der Anschaffungskosten, maximal jedoch 2.500 Euro pro E-Lastenrad beziehungsweise E-Lastenradanhänger.

www.klimaschutz.de/kleinserienrichtlinie

Lastenräder made in Bremen

Velo Lab: Von Griechenland in die Hansestadt

Seit knapp einem Jahr ist der aus Athen stammende Maschinenbauingenieur Stathis Stasinopoulos mit seiner Firma Velo Lab GmbH in Bremen ansässig. Bei Velo Lab – dem „Fahrrad Labor“ – ist der Name Programm: Der Fahrradhersteller widmet sich ausgefallenem Design und experimentellen Ideen, um mit Fahrrädern neue Wege der Mobilität zu erschließen. Im Zuge dieser Fahrradinnovationen sind besonders praktische und stylische Klappräder, Laufräder, aber auch ein eigenes Lastenrad entstanden. Aktuell gibt es sieben verschiedene Fahrrad-Modelle. **pedal**-Redakteurin Hannah Simon besuchte Stathis Stasinopoulos und seinen Geschäftspartner Jap Kellner an ihrem neuen Standort in Bremen-Burg.

pedal: Wie sind Sie auf die Idee gekommen Lastenräder zu bauen?

Stasinopoulos: Ich komme aus Griechenland – aus Athen – dort sind Lastenräder kaum bekannt und lassen sich nur aus dem Ausland importieren. Ich bin auf diese Art Fahrrad bei internationalen Messen und Veranstaltungen aufmerksam geworden, wo ich mein Faltrad präsentiert habe. Das erste Lastenrad habe ich entwickelt, um meine Kinder zu transportieren. Ich habe meine Diplomarbeit zum Thema Space Frames im Brückenbau geschrieben. Diese Geometrie ermöglicht es besonders leicht und stabil zu bauen. Diese Konstruktion bildet die Basis unserer Lastenräder. Für die bergige Region rund um Athen wollte ich ein besonders leichtes und wendiges Lastenrad, mit dem ich auch in die Berge fahren kann. Unser Modell „Kàro“ wiegt deutlich weniger und fährt sich leichter als andere Lastenradtypen. Es ist ein sehr schnelles Rad.

Was unterscheidet Ihre Lastenräder noch von anderen Modellen?

Kellner: Ein wesentlicher Unterschied ist, dass Stathis eine Lenkung mit Kabelzügen entwickelt hat. Das ermöglicht zum einen eine fast unbeschränkte Ro-



Stathis Stasinopoulos und sein Geschäftspartner Jap Kellner auf ihrem Lastenradmodell „Kàro“.

Foto: ADFC Bremen

tation des Vorderrads und somit einen kleinstmöglichen Wendekreis. Zum anderen ist es dadurch möglich eine sportliche und gleichzeitig rückschonende Sitzposition zu haben. Das Rad fährt sich kaum anders, als ein normales Fahrrad und auch große Distanzen sind angenehm zu fahren.

Stasinopoulos: Unser Fokus ist es, ein innovatives und schönes Fahrrad mit maximalem Nutzen zu schaffen. Ich liebe das Design klassischer Fahrradrahmen. Es geht also nicht nur um die Last, die per Rad transportiert werden soll, sondern auch um das Aussehen und den Fahrspaß auf dem Rad. Das Design folgt bei uns immer dem Nutzen.

Welches Material verwenden Sie und woher bekommen Sie es?

Kellner: Das Aluminium für den Rahmen beziehen wir tatsächlich noch aus

Griechenland. Dort gibt es die größten Bauxit-Minen Europas, aus denen hochqualitatives Aluminiumerz gewonnen wird. Die in Deutschland verwendeten Standardlegierungen sind zudem zu weich für unsere Verwendung.

Stasinopoulos: So bleibt die gesamte Lieferkette in Europa, was uns wichtig ist, um möglichst nachhaltig zu produzieren. Zudem lässt sich Aluminium unendlich recyceln.

Arbeiten Sie auch mit Zulieferern und Unternehmen in der Umgebung zusammen?

Kellner: Ja, mit diversen. Einzelteile lassen wir zum Beispiel von dem Fahrradhersteller Hartje in Hoya liefern, die Räder bekommen wir von den Roland Werken in Garrel. Die Holzplatte für den Boden der Lastenradkiste stellt Weltholz in Bremen her. Am Anfang haben wir die

Aluminiumteile für unseren Rahmen selber geschnitten – mittlerweile lassen wir auch Bauteile per Laser in Bremen zuschneiden. Pro Rahmen sind das circa 45 Teile. Das hat uns viel Arbeit erspart. Das Schweißen machen wir aber weiterhin vor Ort.

Warum sind Sie ausgerechnet nach Bremen gekommen?

Stasinopoulos: Bremen ist eine totale Fahrradstadt. Wir waren auf der Suche nach einem zentralen Standort, von dem aus man gut die diversen fahrradbezogenen Messen und Veranstaltungen besuchen konnte. Bremen liegt da perfekt: In den letzten Monaten waren wir beispielsweise in London, Utrecht, Berlin und natürlich auf der Messe DRAUSSEN – alles von Bremen aus einfach zu erreichen.

Wie lange dauert es ein Lastenrad herzustellen?

Stasinopoulos: Das kann man so nicht genau sagen. Wir arbeiten ja gebündelt. Grob könnte man behaupten, dass wir fünf Räder in einer Woche produzieren. Die Produktionszeit eines einzelnen Rades hängt von der Verzögerung der einzelnen Schritte ab. Die Pulverbeschichtung allein kann bis zu zehn Werktagen dauern.

Wo kann man Ihre Räder kaufen und wie viel kosten sie in der Grundausstattung?

Kellner: Unsere Lastenräder kann man bei dem Händler Sønstebys in Peterswerder kaufen. In Ausnahmefällen sind die Räder auch direkt bei uns erhältlich – wir arbeiten aber gerne mit einem lokalen Händler zusammen. Die kurze Variante unseres Lastenrads kostet ab 2.800 Euro, die längere rund 120 Euro mehr. Ein Lastenrad mit Elektroantrieb gibt es ab 4.700 Euro. Zubehör wie Kisten, eine Bank für Kinder, etc. kommen preislich noch hinzu. Man kann uns auch gerne in unserer neuen Werkshalle besuchen, um zu sehen, wie die Lastenräder hergestellt werden. Wir empfehlen vorher anzurufen, da wir auch öfter auf Außenterminen sind.

Velo Lab

Bicycle Design and Manufacturing Bremen
0421 - 54 87 34 16
Am Lesumdeich 8a, 28719 Bremen
www.velo-lab.de

Welches Lastenrad passt zu mir?

Die Modelle variieren von eher breiten, dreirädrigen Lastenrädern mit großer Kiste vorne über sportliche, leichte Varianten mit kleinerer Ladefläche auf nur zwei Rädern. Für wen sich welches Lastenrad eignet, weiß Kristoffer Reed vom Lastenrad-Fachhandel Sønstebys in Bremen. Fürs **pedal** stellt er seine Favoriten vor:

Bakfiets: Die Familienkutsche

Das Bakfiets ist in erster Linie praktisch. Und komfortabel. Wer ein sportliches Rad sucht, wird vom Bakfiets eher enttäuscht sein. Doch gerade beim Transport von Kindern ist es oft die erste Wahl: In der Grundausstattung ist eine Bank mit Anschnallgurten vorhanden; bei Bedarf kann eine Halterung für einen Maxicosi eingebaut werden. Neben der Standard-Ausführung bietet Bakfiets diverse Kisten-Varianten und Zubehör an. Auch ein dreirädriges Modell kann gewählt werden. Ein günstiges, komfortables Lastenrad für eher kurze Wege.

Modell: CargoBike Classic Long
Maße: 255 x 63 cm, Gewicht: 42 kg, Maximale Tragfähigkeit inkl. Fahrer*in: 180 kg, Preis: ab 1749 € (mit E-Antrieb ab 3399 €)



Omnium: Das Schnelle

Das aus Dänemark stammende Omnium ist vor allem eins: Schnell. Mit seinem rennrad-ähnlichem Aufbau hat es schon diverse Meisterschaften gewonnen. Die wirkliche Stärke des Omnium liegt aber in seiner Alltagstauglichkeit. Denn ohne Last gefahren, verhält es sich wie ein ganz normales Rad. Es ist leicht, schnell und wendig. Im Gegensatz zu den vorigen Lastenradmodellen hat das Omnium keine Kiste oder festes Rahmengerüst, sondern nur eine offene Ladefläche, auf der die Last mit Seilzügen befestigt werden muss. Dieses Fahrrad empfiehlt sich für Sportfans und Personen, die nicht zwischen dem Fahrrad im Alltag und Lastenrad wechseln möchten.

Modell: Omnium Cargo
Maße: 218 x 50 cm, Gewicht: 17 kg, Maximale Tragfähigkeit inkl. Fahrer*in: 175 kg, Preis: ab 2269 €



Kåro: Das Innovative

Bei diesem in Bremen hergestellten Lastenrad (siehe S. 10) ist vieles anders. Durch das ‚Fehlen‘ der Spurstange unterhalb der Ladefläche kann diese so weit nach hinten verlängert werden, dass sie nur durch den Fuß auf dem Pedal limitiert wird. Dadurch ist die Fläche zwar länger, wird aber wiederum durch den oben verlaufenden Rahmen in der Breite etwas eingeschränkt. Die Lenkung verläuft im Rahmen seilzuggesteuert, was das Kåro deutlich wendiger und leichter als andere Modelle macht. Wen vor allem Gewicht und Wendigkeit und nicht so sehr das Ladevolumen interessiert, dem sei das Kåro empfohlen.

Modell: Kåro kurz
Maße: 235 x 52 cm, Gewicht: 18 kg, Maximale Tragfähigkeit inkl. Fahrer*in: 150 kg, Preis: ab 2830 € (mit E-Antrieb ab 4687 €)



Bullit: Der Bestseller

Sie sind deutlich sportlicher und wendiger als das Bakfiets und lassen sich mit ihrem vielfältigen Zubehör und unterschiedlichen Ausführungen für jeden Zweck anpassen. Doch die Flexibilität hat ihren Preis: In der Grundausstattung ist im Gegenteil zum Bakfiets nur das Nötigste verbaut. Das Brett für die Ladefläche, Kisten und weitere Ausstattungsmerkmale müssen zusätzlich gekauft werden. Wer besondere Anforderungen an die Ausstattung hat und sich schnell in der Stadt bewegen möchte, wird bei Bullit mit Sicherheit fündig werden.

Maße: 242 x 46 cm, Gewicht: 22 kg, Maximale Tragfähigkeit inkl. Fahrer*in: 180 kg, Preis: ab 2.370 € (mit E-Antrieb ab 4.390 €)



Wer eine detaillierte Übersicht über die vorgestellten sowie weitere Modelle haben möchte, kann sich auf Reed's Blog www.lastenrad-bremen.de umsehen. Weiterführende Links: www.vcd.org/themen/radverkehr/lastenraeder www.adfc-berlin.de/radverkehr/fahradalltag/lastentransport

PLUS MINUS

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



MINUS Erst bauen, dann schauen...

Bremerhaven-Geestemünde-Nord.

Die Kennedybrücke: Sechs Fahrspuren – und viel zu schmale Fuß- und Radwege. Vier Spuren seien jedoch ausreichend, sagt eine Studie von 2014 und schlägt breite Radwege vor. Nun musste es ganz schnell gehen, denn – Überraschung! – die Brücke war marode. Und so wurde alles eins zu eins saniert. Fast alles: In der Bus-

haltestelle wurde der Radweg weggelassen und in einen Fußweg geleitet. Hier soll nun bergab im Schrittempo gefahren werden. Der ADFC wird die nun vorprogrammierten Konflikte dokumentieren und ist überzeugt: Es muss nachverhandelt werden, um eine sinnvolle Flächenverteilung zu erreichen. Das Durcheinander auf dem Bürgersteig muss ein Ende haben.



MINUS Sinnlos auf den Kopf gehauen

Bremerhaven-Surheide. Die Poristraße ist eine Ortsumgehung. Hier wurde der Fuß- und Radweg nun für 100.000 Euro saniert. Die Bedeutung für Radfahrer*innen ist annähernd Null: Die (wohlwollende) ADFC-Verkehrszählung ergab drei Radfahrende pro Tag. Die Straße liegt weit vor der Stadt und es gibt eine Alternativroute. Mit 1,40 m ist der Weg zu schmal und

erfüllt nicht die Vorgaben einschlägiger Regelwerke. Zudem wird die Straße bei den über 370 Strecken des Radverkehrskonzeptes nicht erwähnt. Nicht dringlich, nicht verkehrssicher – was also veranlasste die Verwaltung zu dieser Entscheidung? Zahlreiche andere innerstädtische Strecken, die dringend umgebaut werden müssten, bleiben stattdessen liegen.



PLUS Schnelle Verbindung im Grünen

Bremerhaven-Bürgerpark.

Die Nord-Süd-Verbindung östlich der Bahnstrecke erfährt eine deutliche Aufwertung: Zwischen der Feuerwache an der Hexenbrücke und dem Bürgerpark ist jetzt ein Abschnitt des bestehenden Grünflächenweges alltagstauglich asphaltiert und verbreitert worden. So gewinnt diese Verbindung für Menschen auf dem

Rad deutlich an Attraktivität. Der ADFC freut sich auf die Fertigstellung des zweiten Abschnitts bis zum Bürgerpark!



PLUS Besser Baden

Bremen-Walle. Der Weg um und zum Waller Feldmarksee ist ein Stück angenehmer geworden: Asphalt statt halbversackter Betonsteine, angenehm dahingleiten ohne Waschbrettgefühl. Mittendrin scheint jedoch das Geld ausgegangen zu sein. Aber der ADFC ist zuversichtlich, dass es spätestens im nächsten Jahr dort weitergeht. Sicher ist: Der neue Belag wird

seitlich nicht so schnell einwachsen, der Weg also in ganzer Breite zur Verfügung bleiben.

PLUS MINUS



PLUS So geht Premiumroute

Bremen-Neustadtbahnhof. „Ein Sprung der Neustadtwallanlagen über die Bundesstraße.“ So lautet das Vorhaben des Umweltbetriebes Bremen. Als unübersehbares Nebenprodukt ist eine Radstrecke entstanden, die einen Vorgeschmack auf Abschnitte der geplanten Premiumrouten gibt. Radfahrer*innen und Fußgänger*innen haben ihre eigenen

Bereiche. Es kann nebeneinander gefahren und dabei noch überholt werden – endlich auch legal in beide Richtungen. Wenn im zweiten Bauabschnitt der Pusdorfer Tunnel abgeschlossen wird, muss dort auch dringend die Ampelquerung verbessert sowie ein neuer Anschluss zwischen Stephanibrücke und Überseestadt gebaut werden.



MINUS Überreste einer Autobahn

Bremen-Neue Vahr. Die Richard-Boljahn-Allee hatte einmal den Charakter einer Autobahn: Ampelfrei und Tempo 80 wiesen sie als Vorrangstrecke für den Autoverkehr aus. Nach Installation von Ampelquerungen und Reduzierung der Geschwindigkeit verbleiben in Höhe Berliner Freiheit die Aus- und Zufahrten einer Schnellstraße, die dem Radverkehr das

Nachsehen bescheren: Obwohl sie an einer Vorfahrtstraße fahren, müssen Radfahrer*innen an den Auffahrten abbremsen, um die aus- und einfahrenden Autos vorzulassen.



MINUS Nicht-Lösung zu Gunsten der Sicherheit?

Bremen-Utbremen. Dort wo die Borkumstraße in die Utbremer Straße einmündet kommt es zu Konflikten: In enger Kurve wird der Beidrichtungsweg von der Hauptstraße weggeführt und anschließend einfach gekappt. Tatsächlich gab es hier früher Unfälle, weil Autos aus der Borkumstraße den links fahrenden Radfahrer*innen die Vorfahrt nah-

men. Und weil dem Fehlverhalten der Unfallverursacher vermeintlich anders nicht beizukommen war, zwingt man die Radfahrenden anzuhalten oder gar abzusteigen. Der ADFC fordert mit einem Neubau an dieser Ecke eine geradlinige, übersichtliche Radwegführung herzustellen, um die Nutzung des ansonsten breiten Radwegs zu erleichtern.



MINUS Sicher über Schienen

Bremen-Nord, Fähr-Lobbendorf. In der Löhstraße fuhr einmal die Güterbahn – als es noch die Bremer Vulkan Werft gab. Nun liegen die Schienen noch immer auf der Straße und fordern beim Ein- und Abbiegen zusätzliche Konzentration von Radfahrenden. Die Idee, zumindest an den neuralgischen Stellen diese nicht benötigten Rillen zu schließen,

verwarf das ASV mit dem Verweis auf mangelnde Gefährdung und zu hohe Folgekosten. Zudem würden die Rillen zur Straßenentwässerung beitragen. Dafür Fahrradstürze (mit teils deutlich höheren Folgekosten) in Kauf zu nehmen, hält der ADFC unverantwortlich – zumal der Erfolg solch einer Maßnahme bereits an einigen Stellen zu beobachten ist.

Ohne Lust und Ziel?

Bremerhavener Alibi-Radverkehrsförderung

Die Situation der Radfahrenden in Bremerhaven ist desolat. Ein zentrales Problem sind abrupte Radwegenenden: Eben noch passabel befahrbare Wege münden unvermittelt in Hauptverkehrsstraßen und versetzen so manch einen Radfahrenden in Angst und Schrecken. Desolat ist die Lage auch deshalb, weil seit 2014 ein umfassendes Radverkehrskonzept und Gutachten vorliegt, das die Problemstellen der Radfahrer*innen genau benennt – doch seither anscheinend in einer Schublade verschwunden ist. An einer ganzen Reihe von Kreuzungen schlägt das Konzept vor,

- den Radweg im Vorfeld der Kreuzung in den Fahrbahn-Bereich zu verlegen
- den Radverkehr in gerader Linie über die Kreuzung zu führen
- und wenn Radfahrende vom Seitenraum in die Fahrbahn geführt werden, diese Überleitungen baulich abzusichern.

Die vorgeschlagenen Maßnahmen sind mit einigem Planungsaufwand verbunden, kosten aber nicht übermäßig viel Geld (ca. 15.000 bis 30.000 Euro). Die tatsächliche Bremerhavener Baupraxis sieht leider völlig anders aus: Jährlich werden etwa 100.000 Euro ausgegeben, um an einem bestehenden Radweg den Oberflächenbelag zu erneuern. Das kann – wie an der Schiffdorfer Chaussee – auch ein sehr unübersichtlicher Weg sein, für den das Radkonzept die Verlegung auf die Fahrbahn vorsah. Solche Maßnahmen machen der Verwaltung nicht viel Arbeit – aber die eigentlichen Probleme der Radfahrenden lösen sie nicht.

Es ist offensichtlich: Die Weichen für bessere Radverkehrs-Bedingungen sind noch immer falsch gestellt. Wichtig ist jetzt, dass endlich auch komplexe Planungsaufgaben bewältigt werden – entweder durch die Verwaltung oder aber



Rad- und Fußverkehr drängt sich auf dem Bürgersteig, während Autos bald wieder auf sechs Spuren über die Kennedybrücke fahren können.

durch externe Planungsbüros. Außerdem müssen die Aufgaben in der Reihenfolge ihrer Dringlichkeit angegangen werden, und zwar auch dann, wenn z.B. das Gartenbauamt zuständig ist oder eine Hafenbehörde. Ohne das Interesse und die Leidenschaft engagierter

Bürger*innen und Politiker*innen aber wird sich nicht viel ändern. Bremerhaven braucht deshalb auch echte „Mutmacher“: Einfache und schnell umzusetzende Maßnahmen, die zeigen, dass man tatsächlich auch etwas ändern will!

Michael Weber

„Mutmacher“-Projekte

Im Radverkehrskonzept werden einige sehr einfache Maßnahmen vorgeschlagen, die schnelle Verbesserungen bringen. So bietet die Hauptachse des Fischereihafens, die Straße „Am Lunedeich“, Platz für breite Schutzstreifen. Im Abschnitt „Am Fischbahnhof“ kann mit kräftig markierten Radfahrstreifen die abknickende Vorfahrts-Regelung betont werden.

Eine weitere schnelle und effektive Maßnahme wäre die Aufhebung des Fahrverbots in der Innenstadt. In der Bürgermeister-Smidt-Straße darf

man erst ab 22 Uhr (!) Rad fahren, gleiches gilt für die Querstraßen. Zufußgehende haben durch die Verbote in Mühlen-, Kirchen-, Mittel- und Linzer Straße keinen Nutzen – dem Radverkehr aber schaden sie.

Die Parallelstraßen zur „Bürger“ („Am Alten Hafen“ und Schleswiger Straße) sind Einbahnstraßen, dabei wären sie gute Alternativen zur Fußgängerzone. Mit einer Freigabe wären lange Umwege zwischen Stadtbibliothek und Großer Kirche endlich Geschichte.



Foto: © Michael Glötz-Richter

Freie Fahrt für Fahrräder bei der ADFC-Hochstraßentour

Mit dem Fahrrad hoch hinaus

ADFC-Hochstraßentour und Europäische Mobilitätstage

Jedes Jahr finden vom 16. bis 22. September europaweit Veranstaltungen und Aktionen zur Europäischen Mobilitätswoche statt – so auch in Bremen! Dieses Jahr lautet das Motto: „Multimodalität“. Menschen, die multimodal von A nach B unterwegs sind, haben die Möglichkeit, unterschiedliche Verkehrsmittel zu nutzen und können sich für die praktischste (und möglichst ökologischste) Kombination entscheiden.

Wer die sinnvolle Verknüpfung umweltfreundlicher Verkehrswege selber entdecken und ausprobieren möchte, kann in diesem Jahr an der **Multimodalen Rallye** des ADFC teilnehmen: Mit dem ÖPNV, auf dem Rad, mit dem Schiff und zu Fuß geht es durch Bremen – eine spielerische und ernsthafte Auseinandersetzung in Teams zu Mobilitäts- und Umweltfragen. Darüber hinaus wird der ADFC Bremen

gemeinsam mit dem VCD (Verkehrs-Club Deutschland), dem Verein „Autofreier StadTraum“ sowie weiteren Partnern im September eine Vielzahl von Aktionen zur nachhaltigen Mobilität starten. Schon Anfang September geht’s los.

Als Auftakt findet am 9. September die **ADFC-Hochstraßentour** statt. Dieses Jahr wird sie (voraussichtlich) am Wall enden. Dort bieten sich den ankommenden Radler*innen und Passant*innen an einer langen Tafel leckeres ökologisches Essen und die Möglichkeit, Stadtraum neu zu denken und zu leben. Dabei soll mit dem gewählten Ort auf die kommende Radpremiumroute durch die City aufmerksam gemacht werden.

Sportlich wird es beim **Parkhauskriterium**: Eine Fläche, die im Alltag dem Auto vorbehalten ist, wird sportlich erobert – ein etwas anderer Wettkampf, der Spaß

am umweltfreundlichen (Fort-)Bewegen fördert (in Kooperation mit BREMEN BIKE IT! und BrePark).

Weitere Aktionen im Verlauf der Woche sind Film-Night-Rides (Mobiles Lastenrad-Kino – Open Air), Filme zum Thema Fahrrad im City 46, Expertengespräche und Podiumsdiskussionen, eine Multi Manual Party und vieles mehr. Selber aktiv werden können alle beim Parking Day am 15. September, bei Straßenfesten in ihrer Nachbarschaft oder bei der Fahrrad-Dankstelle (siehe auch Seite 16-17).

Das Programm und alles Weitere finden Sie demnächst unter: www.adfc-bremen.de sowie www.autofreibremen.de und auf den jeweiligen Facebook-Seiten.

Gemeinsam mit vielen Bremerinnen und Bremern soll gezeigt werden, wie nachhaltige Mobilität unsere Stadt positiv verändern kann!

Fahrradland Deutschland. Jetzt!

Aktionen rund ums Rad

Deutschland braucht die Verkehrswende. Und die Verkehrswende braucht das Fahrrad. Jetzt! Machen Sie mit und werden Sie aktiv! In Bremen, Bremerhaven und umzu! Auf dieser Doppelseite finden Sie vier Anregungen für Aktionen in Ihrem Umfeld, die mit geringem Aufwand machbar sind und auf die Bedürfnisse der Rad fahrenden Menschen aufmerksam machen.

Parking Day

Idee: Parkraum wird für einen begrenzten Zeitraum kreativ anderweitig genutzt. Die Aktionen finden deutschlandweit am 21. September 2018 statt – können aber auch an jedem anderen Tag starten.

Durchführung: Entweder melden Sie den Parking Day vorher bei der Stadt an und lassen sich eine Fläche absperren oder Sie wählen einen Parkplatz mit Parkscheinautomat, bezahlen und stellen mindestens ein Fahrzeug (=Fahrrad) auf dem Parkplatz ab.

Forderung: Kostbarer Platz in der Stadt muss sinnvoller genutzt werden als für parkende Blechkisten. Wer sein Auto im öffentlichen Raum abstellen möchte, soll dafür bezahlen.



Billard auf dem Parkplatz – Parking Day in der Neustadt

Fotos: ADFC Bremen



1,50 m Abstand halten! ADFC-Aktion in der Münchener Straße.

Fotos: ADFC Bremen

Sicherheitsabstand erfahren

Idee: Alle Verkehrsteilnehmer*innen (insbesondere motorisiert) mit Abstandsmarkern auf den gesetzlichen Mindestabstand von 1,5 Meter beim Überholen von Radfahrenden hinweisen. Darüber hinaus eignet sich die Aktion, um auf den gefährlichen „Dooring“-Bereich parkender Autos aufmerksam zu machen.

Durchführung: Isolierschläuche (1 Meter) für Wasserleitungen werden mit Kabelbindern links und rechts am Lenker befestigt. Eventuell können die Schläuche zur besseren Sichtbarkeit noch farblich markiert werden. Jetzt hat das Rad links und rechts einen Sicherheitsabstand von einem Meter. Westen mit der Botschaft „1,5 m Sicherheitsabstand“ tragen. Eventuell mit Sprühkreide Markierungen anbringen.

Forderung: Sicherheitsabstände kommunizieren und überwachen, Radwege und Radstreifen so anlegen, dass Sicherheitsabstände zu parkenden Autos eingehalten werden können.

Fahrrad-Dankstelle

Idee: Die „Aktionäre“ danken den Menschen, die mit dem Rad unterwegs sind und dadurch für weniger Lärm und Luftverschmutzung in der Stadt sorgen.

Durchführung: Wählen Sie eine Stelle und einen Zeitpunkt mit viel Radverkehr. An dem gewählten Ort sollte aber auch Platz zum kurzen Anhalten und Verweilen sein. Zeit für einen Händedruck und das Überreichen eines Give-Aways (z.B. Kekse in Form von Fahrrädern, etc.) muss sein.

Forderung: Der Radverkehr als umweltfreundlichste Mobilität neben dem Zufußgehen braucht mehr Lobby und Unterstützung.



Einfach mal Danke sagen! Gemeinsame Aktion von VCD und ADFC in 2017

Fotos: ADFC Bremen

Critical Mass / Rad Shuttle

Idee: Wir behindern nicht den Verkehr – wir sind Verkehr.

Durchführung: Mehr als 15 Menschen auf dem Rad bilden einen Verband. Das heißt, sie dürfen jeweils zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren und werden gemäß §27 StVO als ein Fahrzeug betrachtet. Diese Kritische Masse kann auch genutzt werden, um längere Strecken, z.B. zur Arbeit oder zur Hochschule schnell und komfortabel als Rad-Shuttle zurückzulegen.

Forderung: Wir brauchen sichere, breite und komfortable Wege zum Radfahren und den Bau von Premiumrouten mit Vorrang für den Radverkehr.



Fotos: ADFC Bremen

Critical Mass auf der Wilhelm-Kaisen-Brücke

**FAHRRADLAND
DEUTSCHLAND.
JETZT!**



Diese und andere Aktionen finden unter anderem in den Tagen rund um die Europäische Woche der Mobilität (siehe S. 15) statt. Gern gibt der ADFC Bremen weitere Tipps, wie Sie Ihre Aktionen in den sozialen Medien bewerben, Presseerklärungen verschicken und Material zur Verfügung stellen. Kontakt: hannah.simon@adfc-bremen.de

Ein Handbuch mit weiteren Ideen, Vorschlägen und Beschreibungen finden Sie hier: <https://radlandjetzt.de/home/downloadbereich/>

Rauf auf den Sattel!

Das neue Magazin des WESER-KURIER

- > Weitere 22 neue Touren durch Bremen und die Region – getestet und empfohlen vom ADFC und der WESER-KURIER-Redaktion
- > Für Familien, Freizeitradler und sportliche Fahrer
- > Mit heraustrennbaren Streckenkarten, GPS-Daten und ausführlichen Streckeninformationen

Pressehaus Bremen und regionale Zeitungshäuser, ADFC Radstation am Bremer Hauptbahnhof

weser-kurier.de/shop

04 21 / 36 71 66 16

Zeitschriftenhandel

Auch als In-App-Kauf in der E-Paper-App erhältlich. Versandkostenfreie Lieferung dieses Verlagsproduktes innerhalb Deutschlands. Angebot solange der Vorrat reicht.

NEU
9,80 €



WESER KURIER SHOP

Fahrrad macht Schule

ADFC-Projektstart



Foto: © Hannah Grundey

Fahrrad macht Schule! ADFC kommt in den Unterricht

Unter dem Motto „Fahrrad macht Schule“ startet der ADFC Bremen sein Angebot für Schulen und soziale Einrichtungen, um dort die nachhaltige Mobilität mit dem Fahrrad zu fördern. Das Projekt richtet sich hauptsächlich an Kinder und Jugendliche – im Kontext von Schule und dem Lebensumfeld der jungen Menschen betrifft das Programm natürlich auch Eltern, Lehrer*innen und Betreuer*innen.

Vom Umgang mit dem Fahrrad bis zur Ausbildung zum/zur Radtourenleiter*in wird ein breites Spektrum angeboten. Bausteine zur Fahrradtechnik, wie das Bike-Bastel-Buffer und ein Fahrrad-Sicherheitscheck stehen nun genauso auf dem Stundenplan wie eine altersgerechte Mobilitätsbildung durch die Begleitung von Schul-Exkursionen mit dem Fahrrad. Das praktische Angebot wird ergänzt durch Unterrichtseinheiten zum Thema Mobilität und Kosten bis hin zum ver-

kehrspolitischen Engagement im Wohn- und Schulumfeld. Projektleiter Markus Hübner: „Wir bieten hiermit für Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit einen mobilen, außerschuli-

schen Erfahrungsraum. Für die Klasse auf dem Fahrrad ist ganz Bremen der neue Lernort!“ Das Projekt wird gefördert vom Senator für Umwelt, Bau und Verkehr und ist zunächst auf zwei Jahre ausgelegt. Die ersten Aktionen laufen bereits an: Die Wilhelm-Kaisen-Oberschule macht sich im Rahmen der UNESCO-Projektwoche mit dem Rad auf den Weg und sammelt Bilder für den Bremer Fahrradstadtplan.

Fahrradlernkurse

Die Kurse gehen über zwei Wochen (täglich 2 1/4 Stunden)

Kosten: 149 Euro (für Geflüchtete mit entsprechendem Nachweis nur 49 Euro)

18. Juni - 29. Juni	ab 16 Uhr
30. Juli - 10. August	ab 09:30 Uhr
20. August - 31. August	ab 16 Uhr
10. - 21. September	ab 09:30 Uhr
15. - 26. Oktober	ab 16 Uhr

Fahrradsicherheitstrainings

Kosten: 25 Euro
für ADFC oder AOK Mitglieder 20 Euro

28. Juni	9 - 12 Uhr
09. August	17 - 20 Uhr
20. September	9 - 12 Uhr
18. Oktober	17 - 20 Uhr

Saisonstart für die ADFC-Fahrradschule

Auch Erwachsene haben beim ADFC die Möglichkeit, ihre Fahrradkenntnisse zu erweitern und verbessern. Jeden Monat bietet die ADFC-Fahrradschule **Radfahr-lernkurse** an, die direkt beim ADFC am Bremer Hauptbahnhof starten.

Ausgebildete Radfahrlehrer*innen vermitteln den angstfreien Umgang mit Fahrrad und Schwerkraft in Gruppenkursen oder als Einzeltraining. Neu in diesem Jahr sind die **Sicherheitstrainings in Theorie und Praxis**. In der

Theorie werden die aktuellen Verkehrsregeln (StVO) speziell für Radfahrende vermittelt und darauf aufbauend Tipps für ein sicheres Verhalten als Radfahrer*in im Straßenverkehr gegeben.

In dem anschließend praktischen Teil bekommen die Teilnehmer*innen Informationen zur Ausstattung von Fahrrad (StVZO) und Kleidung. Sie lernen ihr eigenes Fahrrad in einem kurzen Check auf die Verkehrssicherheit zu prüfen und verbessern spielerisch mit verschiedenen Übungen das Bremsen, Fahren auf engem Raum und schulen ihre Aufmerksamkeit für die Umgebung. Der Kurs wendet sich an Personen, die ihre Sicherheit im Straßenverkehr verbessern möchten. Eine normal körperliche Fitness ist ausreichend. Die Teilnehmer*innen bringen ihr eigenes Fahrrad mit.

Das Sicherheitstraining dauert circa drei Stunden und startet in der ADFC Geschäftsstelle am Bremer Hauptbahnhof. Anmeldung unter www.adfc-bremen.de/Fahrradschule/Termine



Der Senator für Umwelt, Bau und Verkehr  Freie Hansestadt Bremen

 AOK Die Gesundheitskasse

 adfc

Foto: © Hannah Grundey

 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 in der Bremen Bike Citizens App verfügbar. Kostenloser Download: www.bremen.de/bike-it/app
Fahr mit und gewinne himmlische Preise!
Mehr Infos unter: www.mondfahrt.sternstunden2018.de

 STERNSTUNDEN 2018 RAUMFAHRT FÜR BREMEN



bike & bath

Radtouren mit Badegang



Foto: ADFC Bremen

Was gibt es Schöneres als an sonnigen, warmen Tagen zum Baden ans Wasser zu fahren?

Wen es nicht nur aufs Rad sondern auch ins Wasser zieht, kann seit letztem Jahr bei der ADFC-Tourenreihe bike & bath mitmachen. Bei den Touren geht es von Bremen aus mit dem Fahrrad zu Seen und Flüssen in der Umgebung. Vor Ort kann sich im kühlen Nass erfrischt und an einem Picknick gestärkt werden. Auch unterwegs wird es die Möglichkeit einer Café-Einkehr geben.

"Ich möchte mit dieser Tourenreihe das vielfältige Angebot des ADFC Bremen noch erweitern", erklärt ADFC-TourGuide Antje Geiler, die in der Vergangenheit schon öfter gerne bei ADFC-Touren ins Wasser gesprungen wäre. „Ins Wasser zu gehen ist erfrischend und gesund. Geübte Radfahrer*innen mit Freischwimmkenntnissen sind herzlich willkommen. Natürlich muss niemand schwimmen gehen – man kann auch nur die Zehen ins Wasser halten!"

zugunsten einer längeren Café-Einkehr aus.

Die Teilnahmegebühr beträgt zwei Euro für AOK- und ADFC-Mitglieder und fünf Euro für Externe. Es fallen Kosten für Verpflegung, evtl. für Fährfahrt, An- oder Rückfahrt an.

Anmeldungen:
antje.geiler@adfc-bremen.de
oder 0421 68550712 (AB).



Foto: Antje Geiler

bike&bath-Tour nach Harriersand in 2017

Zwischen Juni und September werden folgende Ziele angeradelt:

- **17.06. Silbersee**
- **01.07. Harriersand**
- **18.08. Dorums grüner Strand**
- **02.09. Hamme(moor)bad.**

Da das Wetter entscheidend ist, sollte man kurz vor dem Termin regelmäßig das Postfach überprüfen: Bei kühlem, feuchtem Wetter wird trotzdem geradelt. Picknick und der Badegang fallen dann



Foto: Antje Geiler

Radeln und schwimmen an der Weser

Diebstahlprävention

ADFC-Service Codierung



Foto: © ADFC Bremen

Das Codiergerät nadelt einen personenbezogenen Code in den Rahmen des Rades.

Jeden ersten und dritten Samstag im Monat kann man sein Fahrrad an der ADFC Radstation codieren lassen. Was genau ist eine Codierung? Und was bringt einem das? Das **pedal** gibt eine Übersicht:

Codierung – was ist das?

Beim Codieren werden mittels eines Nadelmarkierers die persönlichen Daten des/der Eigentümer*in verschlüsselt in den Rahmen des Fahrrads graviert. Der deutlich sichtbare Code schreckt potenzielle Fahrraddiebe ab, da er den Weiterverkauf erheblich erschwert. Eine Codierung erleichtert darüber hinaus, den/die rechtmäßige/n Besitzer*in eines Rades zu bestimmen.

Wie ist der Code aufgebaut?

Der Code besteht aus fünf Teilen: Dem Ortskennzeichen, einem fünfstelligen

Straßencode, der Hausnummer, den Initialen und dem Jahr der Codierung.

Was kostet die Codierung?

Eine einfache Codierung kostet 15 Euro. Mitglieder im ADFC sowie Mitglieder der AOK zahlen nur 6 Euro. Wer vor Ort ADFC-Mitglied wird, bekommt die Codierung sogar gratis! Falls mehrere Fahrräder aus einem Haushalt codiert werden, kostet die Codierung 25 Euro (bzw. 11 Euro). Zum codierten Fahrrad erhalten Sie ein Fahrradpass, in dem der Code eingetragen ist. Diesen können Sie um Merkmale Ihres Fahrrads und persönliche Angaben ergänzen.

Wann wird codiert?

Der ADFC Bremen codiert jeden¹ ersten und dritten Samstag im Monat von 10 bis 11:30 Uhr an der Radstation links neben dem Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen. Mitzubringen sind das zu

codierende Fahrrad, der Eigentumsnachweis und Ihr Personalausweis.

Welche Rahmen können codiert werden?

Generell können alle Räder codiert werden mit Ausnahme von Carbon- und ultraleichten Rennrad-Rahmen.

Was ist, wenn das codierte Fahrrad verkauft werden soll?

Wer sein codiertes Fahrrad verkaufen will, sollte einen schriftlichen Kaufvertrag abschließen und den Fahrradpass dem/der Käufer*in überlassen. So wird sichergestellt, dass der alte Code auch dem/der neuen Besitzer*in zugeschrieben werden kann.

Timon Werdermann & Jannis Schöppe

¹ Ausnahmen werden auf unserer Website bekanntgegeben

Jugendtour zum Kletterwald in Kirchhatten

Am Samstag, dem 28. April fand eine erste Tagestour der ADFC-Jugend statt: Vom Bremer Hauptbahnhof ging es zum Kletterwald in Kirchhatten. Die 43 km-lange Strecke wurde im Voraus von den Jugendlichen selbst auf zwei Planungstreffen ausgewählt und erarbeitet. Unter den acht Teilnehmer*innen im Alter von 16 bis 20 Jahren befanden sich auch drei ausgebildete ADFC-TourGuides. Tourenleiterin Stina Wolf berichtet:

„Die Strecke führte uns über Brücken, durch Wälder und an Landstraßen vorbei bis zum Kletterwald in Kirchhatten. Unterwegs stärkte sich der ein oder andere mit einem Eis bei einem Melkhus, bevor wir unser Ziel erreichten: Nach etwa drei Stunden Fahrradfahren bei gutem Wetter und toller Stimmung, ging es schließlich hoch hinaus in die Bäume – natürlich gut gesichert mit Klettergurt und Helm und erst nach einer Einweisung in die Anlage. Trotz anfänglichen Ängsten wagten



wir uns auf die ersten Parcours und gewöhnten uns schnell an die Höhe. Im Anschluss stellten wir uns immer gleich der nächsten Herausforderung - beispielsweise einer wackeligen Strickleiter als Aufstieg in den Baum. Alle halfen sich gegenseitig und bewiesen Mut und Stärke. Das Wichtigste der gesamten Tour war jedoch, dass wir alle Spaß hatten! Nach dem Klettern ging es wieder rauf aufs

Fahrrad und nochmal ein paar Kilometer nach Hude zum Bahnhof, von wo wir mit dem Zug wieder nach Bremen fuhren. Unsere erste Tour so ganz 'alleine unter uns' war ein großer Erfolg. Du hast auch Lust an einer Jugendtour teilzunehmen? Dann melde dich gerne unter tours4u@adfc-bremen.de und bleib auf dem Laufenden!

Stina Wolf und Kirsten Meier

NEUN ORTE.
FÜNF KONTINENTE.
EIN PLANET.
DEIN ABENTEUER.

Erlebe eine atemberaubende Reise durch die Klimazonen der Erde.

2,00 EUR RABATT*
exklusiv für ADFC-Mitglieder

Klimahaus®
Bremerhaven 8° Ost

* max. 2 Tageskarten (Erwachsene und Ermäßigte) pro Mitglied und Tag bei Vorlage der ADFC-Clubkarte.

www.klimahaus-bremerhaven.de

BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!



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 finden Sie unter www.route-um-oldenburg.de oder bestellen Sie eine kostenfreie Broschüre unter **0441-36161345**.



Entspannung weckt schöpferische Kraft

Zwischendurch zur Ruhe zu kommen – das fällt vielen Menschen schwer. Dabei ist das gepflegte Chillen nicht nur gesund, sondern fördert auch die Kreativität. Einfach nur so dazusitzen, zum Beispiel in der Badewanne. Oder aufs Fahrrad zu steigen, denn auch das macht den Kopf frei.

„Was machst du da?“, fragt die Frau ihren Mann in Loriots Sketch „Der Feierabend“. „Nichts“, antwortet der Mann, und die Frau kann es nicht glauben. „Überhaupt nichts?“ Antwort: „Nein, ich sitze hier.“ Es ist der Auftakt eines Dialogs, der immer absurder wird, weil die Frau ihren Mann nicht einfach nur sitzen lassen kann.

„Die Seele braucht Auszeiten, um gesund zu bleiben“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. „Und das Gehirn braucht Ruhepausen, um gut funktionieren zu können.“ Das gilt besonders für das digitale Zeitalter, in dem jeder einem endlosen Datenstrom ausgesetzt ist und permanent erreichbar sein soll.

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und arbeiten auch am Wochenende oder gar im Urlaub, wie Studien zeigen. Eine Umfrage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ergab, dass etwa jeder zehnte Beschäftigte in Deutschland unter Symptomen einer emotionalen Erschöpfung leidet. Stress und seelische Probleme liegen mit knapp 30 Prozent an erster Stelle der Ursachen für Erwerbs- und Berufsunfähigkeit.

Mut zum Chillen macht der Spruch des chinesischen Philosophen Laotse: „Im Nichtstun bleibt nichts ungetan.“ Denn wer einfach nur sitzt, wer im Gras liegt oder durch die Gegend radelt und dabei auf Smartphone, Gespräche oder Ablenkungen verzichtet, kommt in Kontakt mit sich selbst. „Erst dann haben wir die Zeit, die vielen Eindrücke zu verarbeiten“, erläutert Psychologe Bonitz. „Und nur in der Stille können wir reflektieren und uns grundsätzliche Fragen stellen.“ Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gehirn hoch-



Foto: AOK

aktiv ist, während Menschen nichts tun. Was dabei passiert, kann man nicht sehen, höchstens spüren. Denn es spielt sich tief im menschlichen Gehirn ab. Dort knüpfen sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen, tief gespeichertes, aber unbewusstes Wissen taucht auf und neue Zusammenhänge stellen sich her. So lassen sich unter anderem plötzliche Geistesblitze erklären. „Entspannung ist eine Voraussetzung für schöpferische Prozesse“, steht für Bonitz fest.

Mit etwas Glück überrascht Menschen eine gute Idee auch beim Spaziergehen oder beim Fahrradfahren. Wer draußen in Bewegung ist, erlaubt dem Geist, auf Reisen zu gehen. Darum kann es großen Nutzen bringen, bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von der AOK Bremen/Bremerhaven und dem ADFC durchzustarten. Ganz entspannt natürlich. Auf dem Weg zur Arbeit tanken Radfahrer frische Luft, und auf dem Weg nach Hause lassen sie Stress und Anspannung hinter sich.

Wer es ruhiger mag, dem sei ein Meditations- oder Entspannungskurs empfohlen, zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Auch die Online-Trainingsprogramme „Stress im Griff“ und „Stress im Griff – Arbeitsplatz Spezial“ der AOK Bremen/Bremerhaven können dabei helfen, Belastungsfaktoren ausfindig zu machen – und natürlich gegenzusteuern.

www.stress-im-griff.de

Vorteil für AOK-Versicherte bei ADFC-Radtouren

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

Zum Beispiel:

- ▶ Ermäßigte Teilnehmerbeiträge bei Tages- und Halbtagestouren in Bremen und Bremerhaven
- ▶ Ermäßigte Eintrittsgelder bei Veranstaltungen
- ▶ Fahrrad-Codierungen zum ADFC-Mitglieder-Tarif.

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

Mit dem Rad zur Arbeit

Gemeinsame Aktion von ADFC und AOK

Am 1. Mai ist die bundesweite Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gestartet. Berufstätige können bis zum 31. August wieder in die Pedale treten, Preise gewinnen und sich gegenseitig motivieren.

Fahren Sie während des Aktionszeitraums alleine oder – für mehr Spaß und Motivation – in Teams mit bis zu vier Kolleg*innen an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit und Sie nehmen automatisch an der Preisverlosung teil. Einfach registrieren unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de und schon kann losgefahren werden. Die Teilnahme an der Aktion ist selbstverständlich kostenlos.

Zudem erhalten Teilnehmer*innen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ eine ADFC-Mitgliedschaft zum Sonderpreis von nur 19,50 Euro im ersten Jahr. Der ADFC Bremen unterstützt die AOK bei ihrer erfolgreichen Kampagne, bei der im letzten Jahr mehr als 5.000 Teilnehmer*innen aus Bremen und Bremerhaven mit am Start waren.

Zertifikat

„Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“

Immer mehr Unternehmen legen Wert auf ein fahrradfreundliches Arbeitsklima. Die Europäische Union und der ADFC setzen mit dem Zertifikat „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ einheitliche Standards in der Auszeichnung von Unternehmen. In Deutschland wird das drei Jahre gültige EU-Zertifikat exklusiv vom ADFC in den Abstufungen Gold, Silber und Bronze vergeben.

Sie möchten fahrradfreundlicher Arbeitgeber werden? Alle relevanten Informationen hat der ADFC auf der neuen Internetseite www.fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de zusammengetragen. Eine geschulte ADFC-Auditorin gibt es auch in Bremen! Bei Interesse nehmen Sie gerne Kontakt mit der ADFC-Geschäftsstelle auf.



Offizieller Start am Bremer Rathaus mit Bürgermeister und Schirmherren Carsten Sieling.

Foto: Jens Lehmkuhler

Fahrradbaukasten für Unternehmen



ADFC überprüft die Verkehrssicherheit von Rädern

Foto: © ADFC Bremen

Zum Anreiz für ein umweltschonendes und gesundheitsförderndes Mobilitätsverhalten der Belegschaft und zur Erhöhung der Sicherheit der Mitarbeiter*innen im täglichen Berufsverkehr, bietet der ADFC Bremen vier unterschiedliche Pakete für Unternehmen an:

1. „Gut geölt“ – **Fahrradsicherheitscheck und Fahrradtechnik**
2. „Aber sicher“ – **Radfahrtraining in Theorie und Praxis**
3. „Ab nach draußen“ – **geführte Fahrradtouren und Betriebsausflüge**
4. „Volle Fahrt“ – **Pedelec-Testfahrten mit verschiedenen Modellen**

Bei Interesse und zur Erstellung eines individuellen Angebotes nehmen Sie bitte ebenfalls Kontakt mit der ADFC-Geschäftsstelle auf: kristin.klimbert@adfc-bremen.de, Tel. 0421 51 77 88 2-60.

Mitgliedervorteile auf einen Blick

Shopping-
Gutschein
bis zu

100€

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

29€

Keine Anmeldegebühr bei DriveNow zahlen!

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 rechtsschutzversichert**.

ADFC-Pannenhilfe: Über die 24h-Service-Hotline erhalten Sie im Pannenefall 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.

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

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

24 h

11%

25€

PLUS

Alle Vorteile und
Konditionen auf
www.adfc.de



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, rund 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. 26).

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 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*
- *2 Euro (neu!) 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*

ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

Fahrradcodierung

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

Fahrradmärkte von privat an privat

BREMEN Von April bis Oktober: 1. Samstag im Monat, 9–12 Uhr, Personalausweis erforderlich, 2 € Gebühr pro Rad.

Fahrrad-Sprechstunde

BREMEN 1. Dienstag im Monat, 17–17:45 Uhr: Der Arbeitskreis Verkehr beantwortet Fragen zum Radfahren im Alltag. Die Termine finden statt in der ADFC-Geschäftsstelle (Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen) oder draußen an wechselnden Orten in Bremen. Weitere Informationen unter: Telefon 0421 5177882-64, info@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

ADFC-AK's, Treffen & Touren

Termine von ADFC-Arbeitskreisen sowie offene Treffen von Kreisverbands-, Stadtteil- und Ortsgruppen sind über die



Foto: © Wilhelm Koch

Kontaktadressen (s. S. 31) oder Webseiten zu erfahren. Regelmäßige (Feierabend-) Radtouren: www.radtouren-bremen.de

ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

BREMEN-VEGESACK

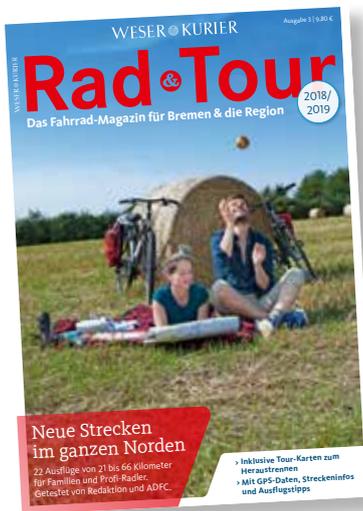
1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, Kontakt: Jürgen Bösche, Tel. 0421 671914, www.adfc-bremen.de

BREMERHAVEN

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

Meldungen & Termine

Neuigkeiten und Interessantes aus dem ADFC Bremen



Rad & Tour 2018/2019

Bremen und umzu per Rad entdecken

Die dritte Ausgabe Rad & Tour 2018/19 ist erschienen! In diesem Magazin werden 22 Radtouren für Familien bis hin zu Profi-Radler ausführlich beschrieben. Die Touren für Bremen und die Region habe eine Länge von 21 bis 66 Kilometer und bieten eine Vielzahl guter Ausflugstipps. Sie wurden vom Weser Kurier in Kooperation mit dem ADFC Bremen ausgearbeitet und gestaltet. Ob Bremen, Bremerhaven oder Hamburg – für jeden ist das Passende dabei. Sie können das Magazin in der ADFC Radstation für 9,80 Euro kaufen.

Rad-Fahrt zum Mond

Eine Aktion von Bremen BIKE IT!

Seit dem 1. April befindet sich Bremen per Rad auf dem Weg zum Mond! Ganze 720.000 Kilometer sollen bis zum 30. September 2018 von den Bremerinnen und Bremern gemeinsam absolviert werden. Gelingt die Aktion, die im Rahmen der „Sternstunden 2018 – Raumfahrtjahr Bremen“ stattfindet, winkt ein großer Preis, der allen Bremerinnen und Bremern zu Gute kommt. Für das ADFC-Projekt „Fietje – Freies Lastenrad Bremen“, spendiert Projektpartner Bremen BIKE IT!, vier weitere Lastenräder! Neben dem kollektiven Preis, können alle Mond-Radfahrer*innen jeden Mo-

nat bei individuellen Wettbewerben antreten und hochwertige Radpreise gewinnen! Aufgezeichnet werden sowohl die kollektive als auch die individuellen Fahrleistungen mit der Bike Citizens Radnavigations-App. 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 <https://mondfahrt.sternstunden2018.de>



Immer auf Kurs bleiben

Bessere Wegweisung für Bremen

Seit 2009 gibt es in Bremen eine Beschilderung für Alltags- und Freizeitrouuten. Die jährliche Überprüfung der circa 1.900 Schilderstandorte und die Mängelbehebung ist Voraussetzung für eine intakte Radwegweisung. Die Schilder werden jetzt mit Piktogrammen für wichtige Ziele wie Bahnhof, Info oder Weserstadion ergänzt und das neue glänzende Material soll die aufwendige Reinigung erleichtern. Auf den einzelnen Wegweisern ist eine Bezeichnung/Nummer zu finden, die eine schnelle Zuordnung ermöglicht. Anhand dieser Nummer kann jeder defekte oder unleserliche Schilder einfach melden unter: asv.bremen.de/Service/Störmeldungen



Foto: © Klimahaus / Jan Rathke

Mit dem Rad auf Weltreise

Klimahaus ist Fahrradausflugziel

Mit dem Rad auf zu einer Weltreise? An einem Tag? Das geht! Im Klimahaus Bremerhaven ist das möglich. Die Anreise vom Bahnhof mit eigener Muskelkraft zur beliebtesten Wissens- und Erlebniswelt Norddeutschlands ist völlig unproblematisch. Das Fahrrad an einem der vielen Fahrradständer vor Ort geparkt und los geht's:

Einmal um den Globus, immer entlang des achten Längengrads Ost, führt die Tour und lässt die Besucher die Klimazonen der Erde hautnah erleben. Ohne Satteltaschen oder Rucksäcke (die können an der Garderobe abgegeben werden) wird die Wüste des afrikanischen Landes Niger durchstreift oder die Antarktis mit ihrem ewigen Eis erkundet.

Unterwegs begegnen den Besuchern Menschen, die aus ihrem Alltag erzählen und berichten, wie ihr Leben vom jeweils vorherrschenden Klima(-wandel) beeinflusst wird. Insgesamt fünf Kontinente warten so auf die abenteuerlustigen Besucher, dazu weitere spannende Ausstellungen.

ADFC Mitglieder erhalten 2 Euro Rabatt auf die Klimahaus-Tageskarte (max. 2 Karten pro Mitglied und Tag, bei Vorlage der ADFC-Clubkarte). Das Klimahaus Bremerhaven ist die Ankerattraktion der Havenwelten und mit dem Rad vom Bahnhof in nur zehn Minuten zu erreichen.

www.klimahaus-bremerhaven.de



26. Juni

MUT-Tour

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem sich die Teilnehmer*innen auf Tandems, in Kajaks und beim Wandern durch ganz Deutschland bewegen, um einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung zu leisten. Am 26. Juni kommt die MUT-TOUR nach Bremen und macht um 12 Uhr einen Stopp am Bremer Marktplatz. Die Teilnehmenden freuen sich über einen Empfang durch viele interessierte Bremer*innen.

ADFC-Newsletter

Melden Sie sich an und erfahren Sie regelmäßig alles über die Aktivitäten des ADFC sowie allgemeine Fahrradthemen in Bremen. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite des ADFC: www.adfc-bremen.de/news/newsletter

Foto: © Claudia Aguilar-Cruz



Foto: © ADFC Bremen

9. September

ADFC-Hochstraßentour

Es geht wieder mit dem Rad auf Bremens Hochstraßen! Im Zuge der Europäischen Mobilitätswoche (siehe S. 15) wird am 9. September mit einer Fahrraddemo für mehr Platz fürs Rad in der der Stadt geworben. Nähere Informationen zum Streckenverlauf und weiteren Programmpunkten erhalten Sie im Laufe des Sommers unter: www.adfc-bremen.de und <https://autofreierstadtraum.de>



Foto: © Sandra Conrad-Juhts

25. bis 29. Juli

Fahrradfreundliche Breminale

Auch in diesem Jahr wird es wieder eine fahrradfreundliche Breminale geben. Der ADFC wird voraussichtlich erneut bis zu 600 Fahrradbügel aufstellen und mit einem Stand vertreten sein.



DIE UNIKATBAUER

SPEZIALIST FÜR TOUREN- UND REISERÄDER

MORPHIN ROHLOFF GATES | STAHL

Individuell konfigurieren unter www.POISON-BIKES.DE

POISON
Mein Unikat!

Fördermitglieder

Den ADFC fördern...

... in Bremen/Bremerhaven

FAHRRADHANDEL:

- **ADFC Radstation Bremen**

Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen,
0421 5177882-2

- **BARTELS**

Oberneulander Landstr. 39, 28355 Bremen,
0421 259136

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

- **conRAD Fahrräder in Findorff**

Hemmstr. 124, 28215 Bremen, 0421 6203808

- **DALLADAS RÄDER & SERVICE**

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

- **Fahrrad-Studio Büsselmann**

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

- **FREYRad**

Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen,
0421 4940771

- **Max Weigl Ihr Zweiradspezialist**

Holsteiner Str. 123, 28219 Bremen,
0421 381215

- **radschlag Fahrradhandel**

Humboldtstr. 16, 28203
Bremen, 0421 704105

- **Velo-Sport, Ihr Radsporthaus**

Martinistr. 30-32, 28195 Bremen, 0421 18260

- **Zweirad-Center, H.-P. Jakst**

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

- **Zweirad-Fachmarkt Dutschke**

Waller Ring 141, 28219 Bremen, 0421 611556

- **Zweiradmarkt Huchting**

Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen,
0421 5799293

Fahrradkurier:

- **Fahrrad-Express**

Bohnenstr. 7, 28203 Bremen, 0421 707027

Gastronomie:

- **Gaststätte Dammsiel**

Niederblockland 32, 28357 Bremen,
0421 640733

Handwerk

- **Der radelnde Installateur**

Verdener Str. 39, 28205 Bremen, 0421 8960159

Hostels & Hotels

- **Die JugendHerbergen**

Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen,
0421 59830-12

- **Hotel Westfalia**

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

Messe:

- **Messe Bremen & ÖVB Arena**

Findorffstr. 101, 28215 Bremen, 0421 3505-0

Verkehrsmittel:

- **Bremer Straßenbahn AG**

Flughafendamm 12, 28199 Bremen,
0421 5596-200

- **Fähren Bremen-Stedingen GmbH,**

Rönnebecker Straße 11, 28777 Bremen

Outdoor-Ausrüster:

- **Unterwegs Trekking und mehr GmbH**

Domshof 14-15, 28195 Bremen, 0421 3365523

Planungsbüro:

- **Plan A – Verkehrsplanungsbüro**

Bruppenstraße 43, 28203 Bremen, 0421
79095801

Prozessbegleitung & Tagungshaus:

- **besser wie gut GmbH**

Upper Borg 147, 28357 Bremen, 0421 275840

Rechtsanwalt:

- **Dr. Andreas Reich**

Hollerallee 67, 28209 Bremen

Informationen erhalten Sie bei
Hannah Simon

0421 5177882-78

hannah.simon@adfc-bremen.de



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

ADFC-Mitradelzentrale

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

Reisen **PLUS**
adfc www.adfc.de/mitradelzentrale



Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

Bitte einreichen an ADFC e. V.,
Postfach 10777 47, 28077 Bremen,
oder per Fax an 0421/346 29 50,
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de
auch auf www.adfc.de

Beitritt
auch auf www.adfc.de

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

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname _____	Geburtsjahr _____
Name, Vorname _____	Geburtsjahr _____

Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847 | Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC
auf mein Konto gezogene 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 _____
IBAN _____ BIC _____
Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat) _____

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

- Ja**, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos
die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe
www.adfc.de/mitgliedschaft.
- Familien-/Haushalts-
mitgliedschaft** ab 27 J. (68 €) 18–26 J. (33 €)
- Einzelmitgliedschaft** ab 27 J. (56 €) 18–26 J. (33 €)
 unter 18 J. (16 €)

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

Zusätzliche jährliche Spende:
€ _____

Datum _____ Unterschrift _____

ADFC-KONTAKT:

ADFC Landesverband Bremen
Geschäftsstelle:
Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
Tel. 0421 51 77 882-0
Fax 0421 51 77 882-5
info@adfc-bremen.de
www.adfc-bremen.de



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

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

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

Fahrradparkhaus:
24 h / 7 Tage/Woche

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

ADFC-Stadtteilgruppe Bremen-Nord
c/o Jürgen Bösch
0421 67 191 4
bremen-nord@adfc-bremen.de

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

ADFC - Landesverband Niedersachsen
Hinüberstraße 2
30175 Hannover
Tel. 0511 28 25 57
Fax 0511 28 36 561
niedersachsen@adfc.de
www.adfc-niedersachsen.de

ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Bundesgeschäftsstelle
Mohrenstraße 69
10117 Berlin
Tel. 030 209 14 98-0
Fax 030 209 14 98-55
kontakt@adfc.de
www.adfc.de

ADFC Mitgliederverwaltung
mitglieder@adfc.de

Bremen bewegen: Heute den Verkehr von morgen gestalten

Planen Sie gemeinsam mit uns in Bremen die Zukunft der Mobilität mit nachhaltigen Strategien und innovativen Verkehrsprojekten.

Wir suchen Planer/innen und Ingenieure/innen in der Abteilung Verkehr beim Senator für Umwelt, Bau und Verkehr für die folgenden Aufgaben: Verkehrsentwicklungsplanung, Verkehrsprojekte, ÖPNV-Planung und Koordination, ÖPNV- und Eisenbahninfrastrukturausbau, Mobilitätsmanagement, Rad- und Fußverkehrsplanung, Nahmobilitätskonzepte, Strategie und Verkehrspolitik, Baustellenkoordination.

Projekte und Konzepte der Freien Hansestadt Bremen wurden u.a. ausgezeichnet mit dem SUMP-Award der EU für Nachhaltige Mobilitätskonzepte, dem Deutschen Verkehrsplanungspreis und dem Deutschen Fahrradpreis.

Wir bieten Ihnen u.a.

- einen eigenverantwortlichen hohen Gestaltungspielraum,
- eine unbefristete und zukunftssichere Beschäftigung im öffentlichen Dienst,
- umfassende Weiterbildungsmöglichkeiten und regelmäßige Teilnahme an Fachtagungen und Mitarbeit in Fachgremien,
- flexible Arbeitszeiten sowie die Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Weitere Informationen, Ansprechpartner und Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Internetseite www.bauumwelt.bremen.de  [Verkehr](#)  [Stellenangebote](#)



Der Senator für Umwelt,
Bau und Verkehr



Freie
Hansestadt
Bremen





Radstation

ADFC Radstation Bremen GmbH

Täglich verfügbar: 120 Leihräder, 10 Pedelecs und mehr

Das ADFC-Radstations-City-Leihrad.



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

Servicezeiten:

Montag – Freitag
Samstag
Sonntag/Feiertag

1. März
bis 3. Okt.:

8 bis 19 Uhr
9 bis 14 Uhr
9 bis 14 Uhr

4. Okt.
bis 28. Feb.

10 bis 18 Uhr
10 bis 13 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Jederzeit gut geparkt

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

Mitglied im VSF -
Verbund Service und Fahrrad



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