

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

# pedal

Nr. 1 • 2019

SPEZIAL

40  
Jahre



adfc

Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club

[www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)

[www.adfc-diepholz.de](http://www.adfc-diepholz.de)

[www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de)

## rad & touren 2019

mit **pedal-**  
Gesundheitstipps  
der AOK





# UNTERWEGS

Spezialist für Reiseausrüstung

Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit

[www.unterwegs.biz](http://www.unterwegs.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



# 40 Jahre ADFC

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vor genau 40 Jahren wurde der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. gegründet – und zwar in Bremen. Auch wenn der Verein zunächst aus politischer Motivation entstand, lassen sich die Freude an Fahrradtouren und der Spaß an Ausflügen in die Natur bereits in den Anfangstagen finden: Schon im ersten Rundbrief von 1980 lädt der ADFC seine Mitglieder zu Radtouren nach Fischerhude und Wilstedt ein. Seit dieser Zeit haben wir unser Tourenprogramm bundesweit ausgeweitet und den deutschen Radtourismus maßgeblich mitgestaltet. Auf den Seiten 8-9 erinnert langjähriges Mitglied Wolfgang Reiche an die Rolle des ADFC in der Qualitätssicherung und Etablierung einer touristischen Radreisebranche.

Auch 2019 soll es wieder auf Tour gehen! In dieser Sonderausgabe **pedal SPEZIAL** finden Sie im Kalenderteil ab Seite 30 eine chronologische Übersicht aller angebotenen Radtouren des ADFC Bremen, Bremerhaven und Diepholz. Online finden Sie die Termine seit diesem Jahr im neuen, bundesweiten Radtouren- und Veranstaltungsportal [www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.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 28 bis 31 zu finden. Egal ob schnell oder

langsam, high-end Tourenrad oder altes Hollandrad, Anfänger\*in oder Expert\*in – für jede\*n 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 – und dadurch nebenbei die vielfältige Arbeit des ADFC unterstützen.

Herzlichen Dank an alle, die diesen Radtourenkalender ermöglichen, insbesondere an die ehrenamtlichen ADFC-TourGuides, ohne die der ADFC diese Vielzahl und Vielfalt an Radtouren nicht anbieten könnte.

Wir wünschen erlebnisreiche Touren, nette Kontakte und viel Spaß für 2019!

*Bonnie Fenton (ADFC Bremen) und  
Magret Peters (ADFC Diepholz)*



Bonnie Fenton  
ADFC Bremen



Magret Peters  
ADFC Diepholz

Foto: ADFC-FOTO-TEAM / HG

# In diesem Heft

## KURZ UND KNAPP

Meldungen & Termine 6-7

## ADFC KOMPAKT

40 Jahre ADFC. 40 Jahre mit dem Rad auf Reise 8-9  
40 Jahre ADFC. Die Stimme für den Radverkehr 10-11  
Vorteile für ADFC-Mitglieder 14-15  
Ehrenamt im ADFC. Jetzt mitmachen! 20-23

## AUF TOUR

Den richtigen Weg finden. GPS-Arbeitskreis 16  
Zertifizierung zum ADFC-TourGuide 17  
TOURS 4U. Kinder- und Jugendtouren 18-19  
Mit Rad und Bahn unterwegs 20-21

## SERVICE & GESUNDHEIT

Pannenhilfe & Versicherungen 12-13  
Fahrradparken in der ADFC-Radstation 24-25  
**pedal**-Gesundheitstipps der AOK 26

## ADFC-RADREISEN

Mehrtägige ADFC-Radreisen bis Sept 2019 28-31

## TAGES- UND FEIERABENDTOUREN

ADFC-Tages- und Feierabendtouren 32-67  
„Immer Wieder“ – Regelmäßige Touren 40-43

## KONTAKT & AGB

AGB & Formblatt zu ADFC-Radreisen 68-70  
ADFC-Service und -Treffpunkte 72-73  
ADFC-Fördermitglieder 74-75  
Kontakt: Tourenleiter\*innen von A-Z 76-77  
Kontaktadressen, 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 517 78 82-0, [pedal@adfc-bremen.de](mailto:pedal@adfc-bremen.de), [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)  
Und die niedersächsische ADFC-Gliederung Diepholz

Heft 1/2019 – SPEZIAL rad & touren 2019  
Auflage: 10.000 Stück  
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2019.

**Redaktion:** Hannah Simon (Verantwortlich i.S.d.P.), Brigitte Breyling, Sven Eckert, Bonnie Fenton, Chloe Fischer, Hannah Grundey, Rainer Hamann, Julian Keirat, Tobias Wolf

**Anzeigenredaktion:** Hannah Simon

**Layout:** STV

**Titelbild:** © freepics

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

### Die nächsten **pedal**-Hefte:

#### **pedal 2/19**

Anzeigenschluss: 2. Mai  
Erscheint Mitte Juni

#### **pedal 3/19**

Anzeigenschluss: 5. September  
Erscheint Mitte Oktober

**Auf dem Titel:**

Designed by Freepik. [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

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



**32 TAGES- UND FEIERABENDTOUREN.** Fahren Sie mit bei über 300 Touren in Bremen, Bremerhaven und Diepholz.



**16 NAVIGATION PER GPS.** Im ADFC-Arbeitskreis GPS werden neueste Entwicklungen aus der Technikbranche diskutiert und erste Kenntnisse zur digitalen Navigation nahe gebracht.



**8 40 JAHRE ADFC.** Seit 1979 setzt sich der ADFC für bessere Radfahrbedingungen im Alltag und auf Touren ein. Langjähriges ADFC-Mitglied Wolfgang Reiche berichtet über die Anfänge und Rolle des ADFC im deutschen Radtourismus.

**BREMEN**  
BIKE IT!

WISSEN, WO ES LANG GEHT  
DEIN NAVI FÜR'S FAHRRAD

Bremen Bikecitizens App für Bremen und die Region  
Kostenloser Download: [www.bremen.de/bike-it/app](http://www.bremen.de/bike-it/app)

**BIKE IT!**

# Meldungen & Termine

## Neuigkeiten und Interessantes aus dem ADFC Bremen



Foto: Klarsten Klama

### Neues ADFC-Tourenportal

#### Modern und mobil nutzbar

Der ADFC hat ein neues, bundesweites Tourenportal online gestellt. Unter [www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de) finden Sie ab sofort alle ADFC-geführten Touren auf einer eigenen, interaktiven Website. Hier können Radtouren und Veranstaltungen nach Region, Tourenart, Datum und vielen weiteren Merkmalen selektiert werden. Der regionale Tourenkalender des ADFC Bremen ([www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de)) wurde zum 31. Dezember abgeschaltet – aber keine Sorge: Über die ADFC Bremen-Webseite gelangen Sie ebenfalls zum neuen Portal und dem Tourenangebot aus Bremen.

### Neue Ausgabe 2019/2020

#### Deutschland per Rad entdecken

Mitglieder des ADFC-Bremen haben ihn schon kostenlos in ihren Briefkästen gehabt: Seit vielen Jahren stellt der ADFC im Radurlaubsplaner „Deutschland per Rad entdecken“ Radfernwege und Radregionen in den verschiedenen Bundesländern vor. Der Planer zeigt Ihnen, wo und auf welchen Radrouten Sie Ihren Urlaub verbringen können. Im Januar ist die Ausgabe für 2019/2020 erschienen. Sie erhalten die Broschüre in der ADFC-Geschäftsstelle. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.deutschland-per-rad.de](http://www.deutschland-per-rad.de)

### Jugend-Fahrrad-Festival

#### Fahrrad-Action in Hamburg

Zum fünften Mal treffen sich fahrradbegeisterte Jugendliche zum ADFC jugend-fahrrad-festival – dieses Jahr in Bremens direkter Nachbarschaft: Hamburg. Vor Ort wird es wieder die Chance geben, bei diversen Workshops und Veranstaltungen rund ums Rad teilzunehmen, organisiert von der und für die ADFC-Jugend. Von Bremen aus startet erneut eine Zubringertour – im Vergleich zum jufafe in Mannheim 2017 mit deutlich kürzerer Distanz! Lust mitzukommen? Mehr Informationen auf Seite 30.

### Radfahren mit beginnender Demenz

#### 2019 wieder auf Tour!

Auch in diesem Jahr bietet der ADFC sein Sondertourenprogramm für Menschen mit einer beginnenden Demenz und ihre Angehörigen an. Speziell ausgebildete ADFC-TourGuides planen die Strecken sorgfältig, um stark befahrene Straßen und unübersichtliche Kreuzungen 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 Eisdielerie immer eine willkommene Unterbrechung. Die Gruppengröße ist auf fünf Betroffene und fünf Angehörige beschränkt. Mehrere Tourenleiter\*innen und Begleitpersonen fah-

ren mit, um sich auf die Betroffenen einzustellen und die Angehörigen zu entlasten. Details zu Startort, Tempo, Dauer und Kontakt finden Sie auf den Seiten 40-44.

### Neue Preise bei Feierabendtouren Mehr Vorteile für Mitglieder

Die Bremer Feierabendtouren waren im Jahr 2019 wieder sehr beliebt und der ADFC freut sich um den fortlaufenden Einsatz der ehrenamtlichen Tourenleiter\*innen sowie das Interesse der fahrradbegeisterten Teilnehmer\*innen. Es ist eine gute Gelegenheit, Gleichgesinnte kennen zu lernen und im gemütlichen Tempo etwas zu plaudern. Diese Kurztouren mit Einkehr in ein nettes Café sind für viele genau das Richtige für den Start in den Feierabend, um sich nach der Arbeit richtig zu entspannen. Sie werden in vielen verschiedenen Stadtteilen in Bremen angeboten und von ausgebildeten Tourenleiter\*innen geführt. Für solch ein qualitativ hochwertiges und vielfältiges Angebot hat der ADFC-Landesverband Bremen



Foto: ADFC-Bremen

nun beschlossen, dass ein Obolus in Höhe von zwei Euro für externe Teilnehmer\*innen angemessen erscheint. Für ADFC-Mitglieder oder Versicherte der Krankenkasse AOK bleiben alle Feierabendtouren weiterhin kostenfrei. Alle Einnahmen aus den Feierabendtouren kommen dem Bremer Landesverband zugute und unterstützen die ADFC-Arbeit in der Verkehrspolitik/-pädagogik und im Tourismus.

*Chloe Fischer & Hannah Simon*



fotolia.com/A.Rochau.

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](http://www.IMKEN.de)**



Fotos: Privat

Schon in den 80er Jahren fuhr Wolfgang mit dem Rad um die Welt.

## 40 Jahre ADFC

### 40 Jahre mit dem Rad auf Reise

**E**r hat mit seinem Rad die Welt umfahren, er wurde von Schwalbe zum offiziellen Reifentester ernannt und bevor es das Wort „Couchsurfing“ überhaupt gab, hat er schon das kostenfreie Übernachtungsnetzwerk „Dachgeber“ für Radreisende erfunden: Kaum sonst jemand hat den deutschen Radtourismus so geprägt wie Wolfgang Reiche. Als Mitglied im ADFC Bremen hat er den Verein seit den Anfangsjahren haupt- und ehrenamtlich mitgestaltet. Zusammen mit vielen Mitstreiter\*innen hat er dafür gesorgt, dass sich der ADFC bundesweit zu einer Autorität in der Qualitätsbeurteilung von Radrouten, Radreiseregionen, Fahrradtechnik und Beherbergungsbetrieben entwickelt hat. Zum 40-jährigen Jubiläum des ADFC blickt Wolfgang gemeinsam mit **pedal**-Redakteurin Hannah Simon zurück auf die ersten Schritte des Radreisetourismus und die Rolle des ADFC.

**pedal:** Du bist seit 37 Jahren Mitglied im ADFC. Wie bist du damals zum ADFC gekommen?

**Wolfgang Reiche:** Das war 1981 bei der Vorbereitung für meine erste Weltreise. Ich hatte geplant während meiner Reise auch durch Indonesien zu fahren und war auf der Suche nach Informationen zum Radfahren vor Ort. Vom ADFC-Gründer Jan Tebbe hatte ich gehört, dass er nicht nur einen Fahrradclub in Bremen gegründet, sondern zuvor auch einige Jahre in Indonesien gelebt hatte. Auf radspezifische Infos angesprochen konnte er mir leider nicht weiterhelfen, weshalb ich versprach nach meiner Reise, meine Erfahrungen und Kenntnisse dem ADFC zur Verfügung zu stellen. Und so kam es dann auch: Nach meiner Rückkehr 1985 hängte ich meinen Lehrerberuf an den Nagel und beriet fortan als Hauptamtlicher Mitglieder und Interessenten rund ums Thema Radreisen und Fahrradtechnik in der

damaligen Geschäftsstelle am Dobben 91.

**Radreisen liegen immer mehr im Trend. Das zeigt auch die jährliche Travelbike-Analyse des ADFC. Du bist schon zwischen 1981 und 85 mit deinem Rad um die Welt gereist. Wie war das und was hat sich seither geändert?**

Während ich in den 80er Jahren bei der Tour durch Südamerika innerhalb eines Jahres nur etwa drei Radreisende gesehen habe, begegne ich heute selbst in den Anden circa drei Radfahrer\*innen pro Tag. Der Fahrrad-Tourismus hat nicht nur national stark zugenommen, er ist mittlerweile global etabliert: Touristikverbände sprechen gezielt Radfahrende an, neben dem ADFC richten diverse kommerzielle Anbieter Radreisen aus, man kann Informationen oder Mitfahrer\*innen einfach online finden, es gibt fahrradfreundliche Unterkünfte, Qualitätsstandards für Radrouten und entsprechend ausgearbeitetes Karten- und GPS-Material.

**Welche Rolle hat der ADFC bei dieser Entwicklung gespielt?**

Im ADFC haben sich schon immer Fahrradenthusiasten zusammengefunden – das heißt, in den 80er und 90er Jahren, in denen die Radtouristikbranche noch nicht ausgebaut war und man nicht einfach Informationen online finden konnte, waren wir deutschlandweit das Kompetenzzentrum in Sachen Radtouren und Radreisen – und sind es auch immer noch. In den Anfangsjahren wurden mir zahlreiche Anfragen zu Radreisen in nah und fern über ein eigens vom Bundesverband eingerichtetes Postfach zugeleitet. Doch schon bald bildete sich aus den vielen ADFC-Kreis- und Landesverbänden ein Pool an haupt- und ehrenamtlichen Expert\*innen heraus, die sich 1989 zum

Bundes-Fachausschuss Fahrradtourismus zusammenschlossen.

**Welche Aufgaben hatte der Fachausschuss?** Zunächst ging es hauptsächlich um die Aufbereitung von Deutschland- und Europa-Infos als Serviceleistung für Individualradler. Dann entwickelten wir die Bedingungen für radlerfreundliche Beherbergungsbetriebe, die wir als Blatt 7 der ADFC-Reihe „Fakten-Argumenten-Forderungen“ veröffentlichten. Als nächster logischer Schritt folgte dann die Sammlung und Auszeichnung von Unterkünften, die diesen Kriterien genügten: 1995 haben wir auf der Internationalen Tourismus Börse in Berlin zum ersten Mal die Broschüre „Rad & Bett“ mit 217 fahrradfreundlichen Unterkünften vorgestellt. Inzwischen weist das Bett&Bike-Verzeichnis – wie es mittlerweile genannt wird – 5.800 zertifizierte Hotels, Pensionen, Jugendherbergen, Naturfreundehäusern und Campingplätze in ganz Deutschland auf.

Die Entwicklung von nachprüfbaren Qualitätsstandards zur Beurteilung von Radrouten und Radreiseregionen folgte. Der ADFC wurde daher häufig von Touristikverbänden angesprochen, die ihre Region für Radreisende aufwerten wollten und an den Empfehlungen des ADFC interessiert waren. Damit die ADFC-Empfehlung aber auch ein Garant für gute Qualität war, legte der Fachausschuss fein abgestufte Kriterien zur Bewertung von Radrouten fest und überprüfte diese Merkmale vor Ort. Diese Standards wurden stets weiterentwickelt und haben sich heute in den angesehenen Zertifikaten "ADFC-RadReiseRegion" und "ADFC-Qualitätsradroute" etabliert.

**Wie unterscheidet sich das Bett&Bike-Verzeichnis von dem von dir erfundenen und herausgegebenen Register „Dachgeber“. Was hat es damit auf sich?**

Im Gegensatz zum kommerziellen Bett+Bike-Projekt ist der Dachgeber ein privates Übernachtungsverzeichnis von Radlerinnen und Radlern, die sich bereit erklärt haben, anderen Radler\*innen auf Tour für eine Nacht eine einfache, kostenfreie Unterkunft zu gewähren. Es ist ein kostenfreies Netzwerk, das auf dem Gegenseitigkeitsprinzip basiert und nach meiner Weltreise 1987 entstand. Es wird bis heute von mir privat betreut. Gegen eine niedrige Jahresgebühr entsende ich eine Druck- und eine pdf-Version des Adressverzeichnisses an alle 3.200 Mitglieder im Dachgeber. Interessierte können sich unter [www.dachgeber.de](http://www.dachgeber.de) eintragen lassen und bekommen dann Mitgliedsausweis und Adressliste zugeschickt.



Über 35 Jahre beim ADFC – Wolfgang Reiche hat den Radreisetourismus in Deutschland mitgestaltet



Landesvorsitzende Bonnie Fenton startet die alljährliche Hochstraßendemonstration für mehr Platz fürs Fahrrad in der Stadt.

## 40 Jahre ADFC

### Eine ausdauernde Stimme für den Radverkehr

**D**er ADFC ist seit nunmehr 40 Jahren in mittlerweile mehr als 450 Städten in Deutschland vor Ort aktiv, um eine ressourcenschonende, zukunftsweisende Form der Mobilität zu fördern und zu fordern. Unzählige Aktive unter den mehr als 170.000 Mitgliedern setzen sich für die Ziele ein, die der Bremer Jan Tebbe bereits 1979 vertreten hat: Radfahren attraktiv und sicher zu machen, sowohl in der Stadt als auch auf dem Land, sowohl im Alltag als auch auf Touren. Als DIE Fahrradlobby in Deutschland ist der ADFC in allen Fragen rund um den Radverkehr gefragter Experte und unbequemer Mahner zugleich.

#### Freizeit und Urlaub

Als der größte Radreiseveranstalter Deutschlands ist der ADFC wahrscheinlich in der Öffentlichkeit am bekanntesten. Er hilft Ihnen mit Basis-Information für Ihre Radtour, egal ob nah oder fern, deutschland- und europaweit. Alleine in Bremen und umzu bietet der ADFC in diesem Jahr über 300 Fahrradtouren an; davon 20 Mehrtagestouren. Das hört sich

nach Freizeit und Spaß an – und das ist es auch!

#### Service und Sicherheit

Und damit der Spaß auch bleibt, sind die ADFC-Pannenhilfe sowie eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung für Menschen, die mit dem Rad, dem öffentlichen Personentransport) oder zu Fuß unterwegs sind, im Mitgliedsbeitrag enthalten. Dazu kommen zahlreiche Vorteile durch spezielle Angebote von Kooperationspartnern und günstige Konditionen bei Abschluss einer Fahrrad-Diebstahlversicherung.

#### Beratung und Schutz

Der ADFC ist aber auch eine Verbraucher-schutzorganisation und hat ein wachsames Auge auf alles zu haben, was die Fahrradindustrie herstellt. Er mischt sich ein, wenn es darum geht, die Qualität der Produkte und Dienstleistungen zu verbessern; immer im Interesse der Verbraucherinnen und Verbraucher – denn je besser die Qualität, desto mehr Freude macht das Radfahren und desto mehr Menschen benutzen immer öfter das Fahrrad.



Tobias Wolf vom ADFC berät rund ums Thema Fahrrad.

Fotos: © Michael Gloiz-Richter / ADFC Bremen

## Verkehrswende jetzt!

Der ADFC wirkt auch politisch, denn jedes Mal, wenn Sie sich fragen, ob Sie das Fahrrad benutzen wollen oder nicht, denken Sie die Radverkehrsinfrastruktur mit: Wie sicher fühle ich mich? Wie komfortabel ist die Strecke? Komme ich zügig an mein Ziel?

Der ADFC Bremen engagiert sich für eine lebenswerte und attraktive Stadt mit hoher Aufenthaltsqualität, in der es zum Auto immer öfter gute Alternativen gibt: Ausbau des Umweltverbundes aus öffentlichem Nahverkehr, Rad- und Fußverkehr. Das schließt die Qualität der Radwege und der Abstellanlagen ein – gerade an Mobilitätsknotenpunkten, wie Bahnhöfen oder Haltestellen des Fernbusverkehrs.

Die Radverkehrsinfrastruktur muss an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden! Der ADFC fordert bei allen verkehrspolitischen und -infrastrukturellen Maßnahmen die Orientierung an der „Vision Zero“ – Straßenverkehr ohne Verkehrstote. Diese Vision erfordert zwingend eine Verkehrsplanung, die von den Bedarfen des Umweltverbundes aus ÖPNV, Rad- und Fußverkehr ausgeht. Wir brauchen eine Radverkehrsinfrastruktur, die so sicher und komfortabel ist, dass Menschen von 8 bis 80 Jahren diese gerne nutzen. *Sven Eckert*

## Die ADFC Geschichte

**1979:** Gründung des ADFC-Bundesverbandes und des Bezirksvereins Bremen/Unterweser

**1980:** ADFC gibt eine Mitgliederzeitschrift als Beilage zur Zeitschrift „Radfahren“ heraus

**1987:** ADFC-Dachgeber–Verzeichnis von Privatunterkünften von und für Radreisende

**1987:** Ausbildung von ADFC-Radtourenleitern (heute zertifizierte TourGuides)

**1989:** Gründung des ADFC-Fachausschuss Radtourismus

**1990:** ADFC und BVA: Entwicklung und Herausgabe der ADFC-Radtourenkarte

**1990:** Ausrichtung der Fahrradurlaubsmesse „Radreisen – grenzenlos!“ in Bremen

**1991:** Herausgabe der ersten ADFC-Länderinfos (Deutschland- und Europa-Infos)

**1993:** ADFC-Handreichung zur Förderung des Fahrradtourismus (mit Umweltbundesamt)

**1994:** Entwicklung eines Kriterienkatalogs für fahrradfreundliche Unterkünfte (FAF 7)

**1994:** ADFC präsentiert alljährlich seine radtouristische Arbeit auf der weltgrößten Tourismusmesse in Berlin (ITB)

**1995:** Rad & Bett – Verzeichnis fahrradfreundlicher Gastbetriebe erscheint (später Bett+Bike)

**1997:** Gründung der ADFC-Mitradel-Zentrale

**2000:** Erstmals Herausgabe der Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“



# Sicher unterwegs

## ADFC-Pannenhilfe und Fahrradversicherungen

**I**m Falle eines Schadens kann es schnell teuer werden: Gegebenenfalls müssen Reisen unterbrochen, Reservierungen storniert, Ersatzteile geordert oder gar ein neues Rad gekauft werden. In solchen Fällen helfen spezielle Fahrrad-Versicherungen. Dabei lohnt es sich ADFC-Mitglied zu sein, denn einige Versicherungen sind in der ADFC-Mitgliedschaft mit inbegriffen, andere gibt es zum reduzierten Preis.

### Die ADFC-Pannenhilfe

Frei nach dem Motto „Schieben war gestern“ erhalten alle ADFC-Mitglieder seit 2016 im Falle einer Panne mittels einer 24-Stunden-Hotline schnell und unkompliziert Hilfe. Die ADFC-Pannenhilfe funktioniert ähnlich wie beim Auto: Das heißt, es wird entweder ein mobiler Mechaniker zum Pannenort geschickt oder ein Transport zur nächstgelegenen Werkstatt beschafft. Versichert sind alle denkba-

ren Pannen, die die Weiterfahrt verhindern. Dabei ist es egal, ob man sich auf einer Radtour oder nur auf dem Weg zum Supermarkt befindet. Die Pannenhilfe ist ein Schutzbrief für Alltag und Freizeit und gilt innerhalb von Deutschland. Als zusätzlichen Schutz können ADFC-Mitglieder die ADFC-PannenhilfePLUS buchen. Bei diesem kostenpflichtigen Service wird einem auch bei Fahrradpannen außerhalb Deutschlands weitergeholfen.

### Die ADFC-Haftpflicht und -Rechtsschutzversicherung

Alle Mitglieder des ADFC sind automatisch privathaftpflicht- und rechtsschutzversichert – das gilt auch für sämtliche Familienmitglieder. Die Versicherungen gelten für Verkehrsteilnehmer\*innen die mit dem Rad, zu Fuß oder mit Bus und Bahn (jedoch nur in Verbindung mit Fahrradtransport) unterwegs sind. Wichtig: Die Rechtsschutzversicherung



Die Pannenhilfe bringt Sie und Ihr Rad bei einer Panne zur nächsten Werkstatt



Fahrrad weg – und jetzt? Hausrat- und Diebstahlversicherungen können für den Verlust aufkommen

deckt nur den Verkehrsrechtsschutz ab. Probleme beim Fahrradkauf, Mietrecht, Verwaltungsrecht, Steuerrecht, Vereinsrecht und anderer Rechtsgebiete sind nicht enthalten. Für Rechtsschutzangelegenheiten bietet die D.A.S. Rechtsschutz AG (Rechtsschutz der ERGO) für ADFC-Mitglieder vorab eine kostenlose Beratung unter folgender Nummer an: 0800 327 3271 (Abgleich der Mitgliedsnummer erforderlich).

### Fahrrad kaputt oder gestohlen? Versicherung für Fahrradschäden

Mit fast 5.000 Diebstählen in 2017 ein leidliches Thema in Bremen: Wie kann ich mein Fahrrad gegen Diebstahl schützen? Neben diversen präventiven Maßnahmen hilft bei Klau meist nur noch eine Versicherung, da die Aufklärungsrate von Fahrraddiebstählen äußerst niedrig ist. Hierbei lohnt ein Blick in die eigene Hausratversicherung – stand das Rad im eigenen Haus, Keller oder der eigenen Garage ist es oftmals hierüber abgesichert. Viele Hausratversicherungen bieten auch die Möglichkeit einen zusätzlichen Schutz fürs Fahrrad außerhalb der eigenen vier Wände dazu zu buchen. Dabei sollte man unbedingt das Kleingedruckte lesen: Wie hoch ist die Versicherungssumme? Werden bestimmte Uhrzeiten ausgeschlossen (sog. Nachtzeitklau-

sel)? Bei hochwertigen und besonders teuren Rädern kann auch eine spezielle Fahrradversicherung sinnvoll sein. Die Zahl der Versicherer, die Versicherungen mit einem Schutz vor Fahrraddiebstahl anbieten, ist überschaubar. Der ADFC hat sich mit der Firma Pergande & Pöthe einen seriösen und erfahrenen Partner ins Boot geholt. Exklusiv für ADFC-Mitglieder wurde die Versicherung „BIKE-ASS“ entwickelt. Je nach Kaufpreis des Fahrrads gibt es das passende Versicherungsangebot: Eine Vollkaskoversicherung bietet rund um die Uhr Schutz vor Diebstahl, Vandalismus und Unfällen für Fahrräder ab 500 Euro in fast ganz Europa. Für Fahrräder bis zu einem Wert von 499 Euro gibt es die „BIKE-ASS“ als Teilkaskoschutz. Die versicherten Gefahren beschränken sich hierbei auf Diebstahl, Einbruchdiebstahl, Brand, Blitzschlag und Explosion. Wichtig: Alle Versicherungen im Falle von Fahrraddiebstahl gelten nur, unter Verwendung von widerstandsfähigen Schlössern.

*Julian Keirat*

**Mehr Informationen zu den Themen Versicherung, Diebstahlprävention und Pannenhilfe finden Sie auf der Webseite [www.adfc.de](http://www.adfc.de)**

# Mitgliedervorteile auf einen Blick

Der ADFC setzt sich für Ihre Interessen als Radfahrer ein. Außerdem hat er mit ausgewählten Kooperationspartnern ein Vorteilsprogramm für Sie entwickelt.

**29€**

Keine Anmeldegebühr bei **Scouter Carsharing** zahlen!

**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.

**15€**

Bei **Flinkster** bezahlen ADFC-Mitglieder nur 15 Euro für die Registrierungsgebühr. Außerdem ein Fahrtguthaben von 15 Euro (Gültigkeit 6 Monate).

**10€ / 3€**

Bei **Call a Bike** sparen Sie auch ohne BahnCard die Anmeldegebühr im Komfort- und Basistarif.

**100€**

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

Sie sind als Radfahrer und Fußgänger **haftpflicht- sowie rechtschutz** versichert.

**ADFC-Pannenhilfe:** Über die 24h-Service-Hotline erhalten Sie innerhalb Deutschlands im Pannenfalle unkompliziert Hilfe.

**24 h**

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

**11%**

Auf ausgewählte Radreiseangebote in „**Radurlaub**“ bieten Ihnen viele Reiseveranstalter 25 Euro Rabatt.

**25€**

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

**PLUS**

Als ADFC-Neumitglied erhalten Sie 15 Euro Ermäßigung auf die **VSF-Wartung**.

**15€**

Alle Vorteile und Konditionen auf [www.adfc.de](http://www.adfc.de)



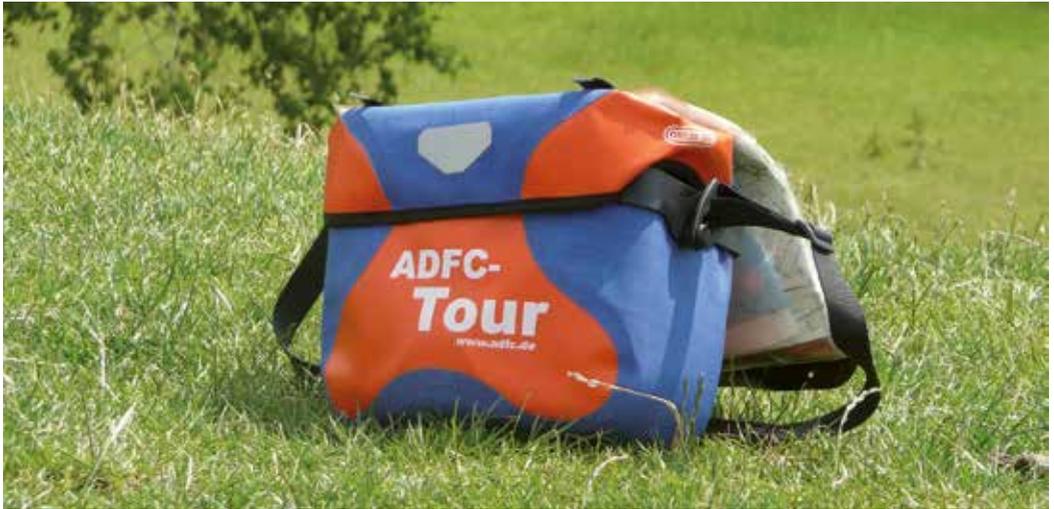


Foto: © Herbert Kablitz

## Vorteile genießen Mitglied im ADFC Bremen

**A**ls kleiner Interessenverband 1979 in Bremen gegründet, ist der ADFC jetzt ein bundesweiter Lobbyverband mit mehr als 170.000 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. 14).

### Zusätzlich erhalten Mitglieder über den Landesverband Bremen folgende Leistungen:

- Beratung rund ums Fahrrad durch das Info-Team in der ADFC Radstation Bremen GmbH
- 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 ermäßigter Eintrittspreis in das Klimahaus Bremerhaven
- Kostenfreier Zugang zu den Kursen im AOK-Gesundheitszentrum
- Ermäßigter Eintritt bei der jazzahead!-Clubnight

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

# Den richtigen Weg finden

## Arbeitskreis GPS im ADFC Bremen

**I**m digitalen Zeitalter geht der Trend zur elektronischen Navigation – spezielle Kartensoftware und Geräte richten sich direkt an die Bedürfnisse von Radfahrer\*innen. Der Arbeitskreis GPS des ADFC Bremen trifft sich einmal im Monat, um sich über Gebrauch und Erfahrungen auszutauschen. Ergänzend zur praktischen Anwendung beobachten und diskutieren die Expert\*innen den innovativen Markt: Wohin geht die Entwicklung? Welche Rolle spielen beispielsweise sogenannte „Wearables“ wie die Smartwatch?

Das Treffen des Arbeitskreises GPS findet einmal im Monat dienstags statt. Die genauen Termine und der Ort sind auf der Homepage des ADFC [www.adfc-bremen.de/auf-tour/ak-gps.html](http://www.adfc-bremen.de/auf-tour/ak-gps.html) oder per E-Mail [gps@adfc-bremen.de](mailto:gps@adfc-bremen.de) zu erhalten. Interessierte und Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

### Die nächsten Termine des Arbeitskreis-GPS:

Freitag 22. März 2019

Dienstag 16. April 2019

Dienstag 14. Mai 2019

### Wie nutze ich GPS?

#### Jetzt zum ADFC-Workshop anmelden!

Das Thema Navigation ist sehr komplex und für den Einsteiger nicht immer leicht zu durchschauen. Hilfreich bei der Beantwortung erster Fragen kann die Teilnahme an einem GPS-Workshop sein. Der nächste Termin ist für den 16. März 2019 vorgesehen, ein weiterer ist für November 2019 geplant. Während die monatlichen Treffen des Arbeitskreises für jeden Interessierten offen sind, ist die Teilnahme am GPS-Workshop kostenpflichtig.

### Freies Kartenmaterial – Austausch mit OSM-Gemeinschaft

Neben kommerziellen Kartenanbietern gibt es frei verfügbare Karten, die aus den Daten der freiwillig tätigen OpenStreetMap (OSM)-Gemeinschaft erstellt werden. Bei Wissens- und Erfahrungsaustausch des Arbeitskreises (AK) und der OSM-Gemeinschaft erhält der AK GPS Einblick in die Art der Datenbeschaffung/-struktur und die Mapper werden für die Erfassung von Radwegeinfrastruktur sensibilisiert. Durch diese Zusammenarbeit verbessert sich die OSM-Datenbasis und somit die Möglichkeiten bei der Tourenplanung.

[www.openstreetmap.de](http://www.openstreetmap.de)  
[wiki.openstreetmap.org/wiki/DE:Main\\_Page](http://wiki.openstreetmap.org/wiki/DE:Main_Page)

*Arbeitskreis GPS*



Foto: pixabay



Foto: Wilhelm Koch

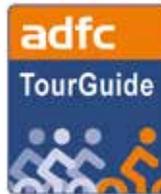
## Kompetente Führung für entspannte Touren

### ADFC-TourGuide Aus- und Weiterbildung

Die geführten Fahrradtouren des ADFC erfreuen sich großer Beliebtheit. Egal ob Feierabendtour oder Radreise – mit dem ADFC sieht man neue und spannende Orte, ist sicher unterwegs und wird Teil einer tollen Gemeinschaft. Nicht umsonst ist der ADFC der größte Radtourenanbieter in Deutschland.

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

Die ADFC-TourGuide-Seminare vermitteln Kenntnisse über Tourenplanung, Kartenkunde, Verkehrsregeln, Gruppenverhalten, Konfliktmanagement, Haftungs- und Versicherungsfragen sowie das Verhalten bei Pannen und Unfällen.



Neben dem Basisseminar gibt es 2019 Refresh-Kurse und Weiterbildungsseminare, um die Kompetenzen der TourGuides auf dem aktuellen Stand zu halten und in speziellen Themen wie Mehrtagestouren oder zu speziellen Zielgruppen wie Kinder und Jugendliche auszubauen.

Bei Fragen zu und Interesse an dieser Ausbildung können Sie sich gerne an den ADFC-Verkehrspädagogen Markus Hübner wenden unter [markus.huebner@adfc-bremen.de](mailto:markus.huebner@adfc-bremen.de)

#### Termine für die Seminare in 2019 in Bremen:

23. Februar	TourGuide Refresh-Kurs
09./10. März	Aufbaukurs Mehrtagestouren
29.-31. März	TourGuide Basisseminar
06./07. April	Aufbaukurs Kinder- und Jugendtouren

Anmeldung über das Veranstaltungsportal unter:  
[www.touren-terme.adfc.de](http://www.touren-terme.adfc.de)



Fotos: Karsten Klama, Sandra Conrad-Juhtis, ADFC-Bremen



# TOURS 4U

Fahrradabenteuer für Jugendliche, Kinder und Familien

**D**er ADFC lädt ein zu Fahrradabenteuern in Bremen und umzu: Es gibt Tages- und Mehrtagestouren für Kinder von 8-12 Jahren und Jugendliche ab 12 Jahren ohne Begleitung der Eltern, sowie Touren für Familien oder Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person.

Mehr Informationen zu den Touren finden Sie im Reise- und Tourenteil unter dem angegebenen Datum oder online auf dem ADFC Veranstaltungsportal. 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  
0421 517 78 82-75  
fahrradschule@adfc-bremen.de

TOURS  
4U

## Frühling im Urwald

9. bis 11. April 2019

TOURS  
4U

## Maulwurf tour in den Garten von Rhizom

23. April 2019 und  
11. Juni 2019

TOURS  
4U

## Abenteuertour für Kinder

8. bis 12. Juli 2019

TOURS  
4U

## Radreise zum jugend-fahrrad-festival

27. Juli bis 4. August 2019

### Fahrrad macht Schule

Schon gewusst? Der ADFC Bremen begleitet auch Schulklassen auf Fahrrad-exkursionen und Klassenfahrten. Wir helfen bei der Planung oder führen eine Gruppe durch die Planungsphase und begleiten die Gruppe mit ausgebildeten ADFC-TourGuides gemeinsam mit den Lehrer\*innen auf der Tour. Egal ob Tages-exkursion oder eine mehrtägige Klassen-fahrt per Rad. Sprechen Sie uns an – wir passen unser Angebot gerne den Anforderungen Ihrer Schule an.

**Kontakt:** Markus Hübner  
0421/517 78 82 75  
fahrradschule@adfc-bremen.de







## Wege ins Glück

### Mit Rad und Bahn unterwegs

**W**er bereits alle Radstrecken in der näheren Umgebung abgefahren hat, dem eröffnen sich mit der Kombination von Rad und Bahn vielzählige, tolle Möglichkeiten das nähere und weitere Umland zu erradeln. Bei böigem Wetter lassen sich Touren so auch nach Windrichtung ausrichten. Den ganzen Tag Rückenwind sorgt für gute Stimmung!

Bremen ist von einem gutausgebauten Bahnliniennetz umgeben. Geht einem in der niedersächsischen Nachbarschaft die Puste aus, ist es ein Leichtes, den nächst gelegenen Bahnhof anzusteuern und mit dem Zug zurückzukommen. Aber ist eine Fahrradmitnahme in der Bahn nicht aufwändig und anstrengend? Nicht unbedingt – ein paar Tipps können helfen, die Bahnfahrt entspannter zu gestalten:

#### Anschluss verpasst?

Aufzug defekt oder auf dem fremden Bahnhof verirrt – es gibt viele Gründe, warum der Umstieg daneben gehen kann, der zeitlich für Menschen ohne Rad berechnet ist. Die Lösung: Bei „bahn.de“ lässt sich die Umsteigezeit im Voraus verlängern. Ebenfalls hilfreich sind die Bahn-Apps „DB-Navigator“ (spontan alternative Verbindungen finden) und „Bahnhof

live“ (zeigt detailliert alle Bahnhöfe mit Aufzugsindikator), falls schnell nach Alternativen gesucht werden muss.

#### Wo hält das Radabteil?

Manchmal gibt es Wagenstandsanzeiger auch für den Nahverkehr. Meist ist ein Radabteil an dem der Lok gegenüber liegenden Ende. Und fast immer fahren die Züge auf ihren Linien in gleicher Ausrichtung und Reihung. Zum Beispiel hat der Regionalexpress zwischen Bremerhaven und Hannover ein Radabteil immer an dem Ende, das Richtung Hannover zeigt und zwar in beiden Fahrtrichtungen.

#### Wann fahre ich am besten?

Morgens und spätnachmittags sind die Radabteile, vor allem bei schönem Wetter, schnell voll. Wer sich auf Randzeiten einlässt, reist entspannter. Vielleicht morgens sehr früh los, unterwegs frühstücken, bis zum Sonnenuntergang touren und spät zurückfahren.

Bei den ersten Rad/Zug-Touren ist man vielleicht noch etwas aufgeregt, aber schnell stellt sich Routine ein und dann klappt es auch entspannt in den großen Ferien. Und noch ein Tipp: Ein kleines Klettband an die Handbremse binden und das Fahrrad steht bombenfest.

*Hannah Grundey*



Fotos: ADFC-Bremen

## Ehrenamt im ADFC

### Jetzt mitmachen!

**S**ie möchten den Radverkehr in Ihrem Stadtteil voranbringen? Fahrradtouren anbieten? Oder Ihr Technik-Knowhow zur Verfügung stellen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unsere Ehrenamtlichen beschäftigen sich mit verschiedensten Themen, bilden sich weiter und bereichern das vielfältige ADFC-Angebot. Alle Gruppen und Arbeitskreise treffen sich meist einmal monatlich in der ADFC-Geschäftsstelle. Wer bei uns mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen, sich bei den entsprechenden Ansprechpartner\*innen zu melden!

## 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 (weitere Treffen in Bremen-Ost, Bremen-Nord und Bremen-Neustadt)

Kontakt: verkehr@adfc-bremen.de

## 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.

## Kinder

**Die Nachwuchsförderer.** Sie wollen, dass Kinder und Familien Spaß am Radfahren haben. Sie organisieren Familienausflüge und Abenteuer-Radtouren. Außerdem informieren und beraten sie Eltern und Lehrer\*innen zur Mobilität mit Kind und Rad. Treffen: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr.

Kontakt: wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

## GPS

### Die Technik-Spezialisten.

Einmal im Monat trifft sich der Arbeitskreis dienstags um 19 Uhr zum Austausch rund um die Navigation. Einen Teil des Abends ist dabei schon für Gäste reserviert. Hier werden gerne Ihre Fragen beantwortet und Probleme rund um das Thema GPS diskutiert.

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 Ansprechpartner\*in.

Kontakt: karin.schmidt@adfc-bremen.de

## 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

## Codier-Team

**Die Sicherheitsexperten.** Zur Diebstahlprävention bietet der ADFC Bremen an regelmäßigen Terminen und bei Veranstaltungen an, Räder codieren zu lassen. Dabei werden die personenbezogenen Daten des/r Eigentümer\*in in verschlüsselter Form in den Rahmen geprägt.

Kontakt: karin.schmidt@adfc-bremen.de

## 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 um 19 Uhr.

Kontakt: hannah.grundey@adfc-bremen.de







## ADFC-Radstation

Einfach mobil!

**G**eschützte Stellplätze für rund 2.000 Räder, Fahrradverleih, Werkstatt und Ersatzteilkauf! Die ADFC-Radstation am Bremer Hauptbahnhof bietet Pendler\*innen und Touristen, die mit dem Rad kommen, einen umweltfreundlichen und kostengünstigen Service an.

Viele Menschen fahren täglich aus dem Bremer Umland in die Stadt oder umgekehrt. Bus, Bahn und Fahrrad bieten hierbei eine umweltfreundliche und platzsparende Alternative zum eigenen PKW. Damit man sein Rad auch bedenkenlos am jeweiligen Bahnhof abstellen kann, wurden deutschlandweit mittlerweile über 100 Radstationen gebaut. Das Grundprinzip, welches ursprünglich aus den Niederlanden kam, beinhaltet drei Bausteine:

- Überdachtes & bewachtes Fahrradparken
- Reparaturservice
- Verleih von Fahrrädern

In Bremen gibt es bereits seit 2003 eine Radstation – seit 2008 sogar auf beiden Seiten des Hauptbahnhofs. Auf der Südseite Richtung In-

nenstadt befinden sich Werkstatt und Laden mit touristischen Informationen, Beratung und Verleih. Am Automaten gibt es Tagestickets. 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 ausgezahlt.

Preisübersicht Fahrradparkhaus der ADFC-Radstation (Stand 2019)

- 24 Stunden: 1,50 Euro (nur Südseite)
- 1 Monat: 15 Euro
- 6 Monate: 55 Euro
- 1 Jahr: 99 Euro

### Bestens beraten durchs ADFC-Infoteam

Wie plane ich meine nächste Radtour? Welches Kartenmaterial nehme ich am besten mit? Wo sind die schönsten Strecken in Bremen und umzu? Ehrenamtliche Radtourenexpert\*innen beraten Sie einmal in der Woche rund ums Thema Radtouren und -reisen. *Hannah Simon*

## Auf dem E-Bike Stress abbauen

**W**er nicht gerne auf seinem Fahrrad mühsam Anhöhen erklimmt oder gegen Wind von vorne antritt, für den gibt es Alternativen. Dank Elektro-Rädern haben auch weniger trainierte Radler oder sogar Sportmuffel Spaß daran, mit Fahrradfahren etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. „Radfahren stärkt Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und verbrennt Fett“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK. „Die gleichmäßigen Bewegungen, auch beim Elektro-Fahrradfahren, entspannen und bauen Stress ab. Tageslicht und frische Luft wirken zudem positiv auf die Psyche und verbessern die Stimmung.“

Welche gesundheitlichen Effekte das Fahren mit Elektrorädern hat, wird derzeit in einer groß angelegten Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der Zweirad-Einkaufsgenossenschaft (ZEG) untersucht. Augenmerk wird dabei auf die körperliche Beanspruchung bei beiden Rädern gelegt. Daraus sollen Schlussfolgerungen für die Gesundheit gezogen werden.

Beim gängigen E-Bike wird der Antrieb durch Muskelkraft mit einem Antrieb durch einen Elektromotor mit maximal 250 Watt Leistung unterstützt, bei 25 km/h ist Schluss. Da das Pedelec juristisch als Fahrrad gilt, sind Radwege erlaubt und bei entsprechender Beschilderung Pflicht. Ein Fahrradhelm und eine Privathaftpflichtversicherung sind nicht gesetzlich vorgeschrieben, werden aber empfohlen. Denn laut Unfallforschung der Versicherer (UDV) gibt es bei den Unfällen von Pedelecs mit Personenschaden jährliche Steigerungsraten von rund 33 Prozent. Betroffen sind überwiegend Ältere, die derzeit noch die Hauptnutzerggruppe von E-Bikes sind.

Ab Mai läuft wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“, eine Initiative von AOK und ADFC. Die Aufgabe besteht darin, an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zum Arbeitsplatz zu fahren. Die Teilnahme ist auch mit einem Pedelec möglich.  
*ams*



### 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.

# Fietje

Freies Lastenrad  
Bremen



3.18 machart-bremen.de

*kostenfrei ausleihen!*  
[www.fietje-lastenrad.de](http://www.fietje-lastenrad.de)

Fietje ist ein Projekt des



Unterstützt von



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Die ADFC-Radreisen 2019

## Mehrtages- und Wochenendtouren



Foto: © Uwe Henrion

**L**ust auf einen Radurlaub an Nordseeküste, an der Saar 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 Aufwendungen) anteilig zu zahlen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf den Seiten 68-70.

Alle Kontaktdaten der ADFC TourGuides finden Sie im Überblick auf Seite 76-77. Alle Mehrtagestouren stehen auch online unter [www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de)

### Legende:

Symbol	Bedeutung
	Streckenlänge
	Dauer (ca.)
	Touren-Geschwindigkeit*
	Bremerhaven
	Weyhe / Stuhr
	Bremen
	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.

Dienstag, 9. April bis Donnerstag, 11. April 2019

**Frühling im Urwald**TOURS  
40

⚡ 20 km ⌚ 3 Tage 🚲 15 km/h

Der Frühling ist da und wir gehen wieder auf Radtour! Auf der ersten Tour im Jahr starten wir mit Schwung Richtung Urwald im Hasbruch.

**Anmelden bis:** 22.3.2019**Start:** Stadteilmfarm Huchting, 28259 Bremen**Kosten:** Externe 55 EUR, ADFC-Mitgl. 50 EUR**Kontakt:** Markus Hübner, ADFC Bremen

Montag, 15. April bis Dienstag, 23. April 2019

**Schokofahrt nach Amsterdam**

⚡ 80 - 99 km ⌚ 9 Tage 🚲 19-21 km/h

In Amsterdam kommen Kakaobohnen mit dem Segelschiff an. Wir holen die fertige Schokolade im Rahmen der Schokofahrt mit Lastenrädern nach Bremen!

**Anmelden bis:** 15.3.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** Externe 210 EUR, ADFC-Mitgl. 200 EUR**Kontakt:** Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

Samstag, 11. Mai bis Donnerstag, 16. Mai 2019

**Lahntalradweg Koblenz bis Marburg**

⚡ 40 - 59 km ⌚ 6 Tage 🚲 15-18 km/h

Von der Lahnmündung bei Koblenz geht es über fünf Etappen durch herrliche Flusslandschaften und historische Altstädte nach Marburg. Von dort erfolgt noch eine Tour nach Bad Laasphe (15km zur Lahn-Quelle).

**Anmelden bis:** 14.4.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** Externe 504 EUR, ADFC-Mitgl. 480 EUR, EZ-Zuschlag 85EUR**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Samstag, 25. Mai bis Sonntag, 2. Juni 2019

**Saaleradweg Saalfeld bis Magdeburg**

⚡ 40 - 59 km ⌚ 9 Tage 🚲 15-18 km/h

25 Jahre Saale-Radweg 2019. Jubiläums-Radreise mit umfangreichen Rahmenprogramm.

**Anmelden bis:** 01.03.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten (pro Person/DZ):** Externe 785 EUR, ADFC-Mitgl. 749 EUR, EZ-Zuschlag 167, 50 EUR**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Donnerstag, 30. Mai bis Sonntag, 2. Juni 2019

**Himmelfahrt zum Kaiser**

⚡ 60 - 79 km ⌚ 4 Tage 🚲 15-18 km/h

Von Neustadt am Rübenberge zum Steinhuder Meer

und weiter nach Stadthagen. Weiter über Bückeburg zur Porta und zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Am Samstag und Sonntag auf dem Weserradweg zurück nach Achim.

**Anmelden bis:** 30.4.2019**Start:** Bahnhofsvorplatz, 28832 Achim (Weser)**Kosten:** Externe 247 EUR, ADFC-Mitgl. 231 EUR**Kontakt:** Herbert Kahlitz, ADFC Bremen

Samstag, 15. Juni bis Sonntag, 23. Juni 2019

**Elberadweg Dresden - Magdeburg**

⚡ 40 - 59 km ⌚ 9 Tage 🚲 15-18 km/h

Die Reise führt in sechs Etappen von Dresden über Meißen, Riesa, Torgau, die Lutherstadt Wittenberg, Dessau bis Magdeburg. Zusatzleistungen: div. Führungen an den verschiedenen Orten. Bis max. 10 Teilnehmer\*innen.

**Anmelden bis:** 3.5.2019**Start:** Hauptbahnhof Bremen (DB Infostand), Bremen**Kosten:** Externe 899 EUR, ADFC-Mitgl. 863 EUR, EZ-Zuschlag 170 EUR**Kontakt:** Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

Samstag, 22. Juni bis Samstag, 29. Juni 2019

**Reise Mecklenburgische Seenplatte**

⚡ 60 - 79 km ⌚ 8 Tage 🚲 15-18 km/h

Je zwei Tage den Schweriner- und den Plauer See erradeln und drei Tage verbringen wir an der Müritz. Wir umfahren diesen Binnensee und erkunden einen Tag den Müritz-Nationalpark.

**Anmelden bis:** 11.5.2019**Start:** Bahnhofsvorplatz, 28832 Achim (Weser)**Kosten:** Externe 764 EUR, ADFC-Mitgl. 732 EUR, EZ-Zuschlag (begrenzt) 180 EUR**Kontakt:** Fred Laackmann, ADFC Bremen

Freitag, 5. Juli bis Montag, 8. Juli 2019

**Radtour Bremen-Groningen**

⚡ 60 - 79 km ⌚ 4 Tage 🚲 19-21 km/h

Auf dem Radweg Bremen-Groningen werden verschiedene Landschaften durchfahren. Mit dem Zug geht es zunächst nach Leer, von dort zur Übernachtung nach Winschoten. Am Samstag ist der Besuch des Marktes in Groningen geplant.

**Anmelden bis:** 15.4.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** Externe 266 EUR, ADFC-Mitgl. 250 EUR**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen



Foto: Arne Müseler

Kommandørgården auf der dänischen Insel Römö.

### Samstag, 6. Juli bis Samstag, 13. Juli 2019 Glückstour nach Ribe (Dänemark)

⌚ 60 - 79 km ⌚ 8 Tage 🚲 15-18 km/h  
Von Sylt über Römö nach Ribe – der ältesten Stadt Skandinaviens. Wir erkunden drei Tage Süd-Jütland. Zurück über Tondern, entlang der Nordseeküste über die Hamburger Hallig und Nordstrand nach Husum.  
**Anmelden bis:** 30.4.2019  
**Start:** Hauptbahnhof Bremen  
**Kosten:** Externe 687 EUR, ADFC-Mitgl. 655 EUR, EZ-Zuschlag 147 EUR  
**Kontakt:** Carmen Vogel, ADFC Bremen

### Montag, 8. Juli bis Freitag, 12. Juli 2019 Abenteuertour

⌚ 20 - 39 km ⌚ 5 Tage 🚲 15-18 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.  
**Anmelden bis:** 14.6.2019  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen  
**Kosten:** Externe 140 EUR, ADFC-Mitgl. 120 EUR  
**Kontakt:** Markus Hübner, ADFC Bremen



### Samstag, 20. Juli bis Sonntag, 21. Juli 2019 Wochenend-Radreise bis Papenburg

⌚ 60 - 79 km ⌚ 2 Tage 🚲 15-18 km/h  
Die Wochenend-Radreise startet am Samstag mit dem Zug von Achim/Bremen in Richtung Ostfriesland bis Emden. Von dort geht es an der Ems bis Papenburg, zum Dortmund-Ems-Kanal und auf der Westseite zurück bis zum Bahnhof Leer.  
**Anmelden bis:** 3.7.2019  
**Start:** Gaswerkstraße, 28832 Achim (Weser)  
**Kosten:** Externe 154 EUR, ADFC-Mitgl. 146 EUR, EZ-Zuschlag (begrenzt) 20 EUR  
**Kontakt:** Fred Laackmann, ADFC Bremen

### Samstag, 27. Juli bis Sonntag, 4. August 2019 Jugendtour 2019



⌚ 60 - 79 km ⌚ 9 Tage 🚲 19-21 km/h  
Wie alle zwei Jahre fahren die Bremer Jugendlichen (ab 12 Jahren) zum adfc-jugend-fahrrad-festival. Dieses Mal geht es – mit Umwegen – nach Hamburg. Übernachtungen unterwegs auf Campingplätzen.  
**Anmelden bis:** 3.6.2019  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen  
**Kosten:** Externe 220 EUR, ADFC-Mitgl. 195 EUR  
**Kontakt:** Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

### Samstag, 17. August bis Sonntag, 18. August 2019 Osteradweg

⌚ 40 - 59 km ⌚ 2 Tage 🚲 15-18 km/h  
ADFC-Radreise an der Oste von Tostedt nach Selsingen.  
**Anmelden bis:** 24.3.2019  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen  
**Kosten:** Externe 111 EUR, ADFC-Mitgl. 103 EUR, EZ-Zuschlag 9EUR  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

### Samstag, 17. August bis Samstag, 24. August 2019 Grenzerfahrungen an Neiße bis Oder

⌚ 40 - 59 km ⌚ 8 Tage 🚲 15-18 km/h  
Ab Zittau radelt der ADFC ins Dreiländereck (D, P, TCH). Weiter an der Neiße über Görlitz, Bad Muskau, Guben nach Frankfurt/Oder bis zum Ende der Tour.  
**Anmelden bis:** 30.6.2019  
**Start:** Bahnhofplatz 20, 21, 28195 Bremen  
**Kosten:** Externe 630 EUR, ADFC-Mitgl. 598 EUR, EZ-Zuschlag (begrenzt) 120 EUR  
**Kontakt:** Fred Laackmann, ADFC Bremen



Schloss Muskau in Bad Muskau.

Foto: X-Weinzar

Mittwoch, 21. August bis Mittwoch, 28. August 2019

**Radreise von Dresden nach Prag**

⌚ 40 - 59 km ⌚ 8 Tage 🚲 15-18 km/h

Die Tour verläuft auf dem Elberadweg, später an der Moldau in fünf Tagesetappen. Zusatzleistungen: 5x Führungen (Stadt und Festung), 1x Abendveranstaltung (Schiffstour mit Buffet und Nachtwächterführung).

**Anmelden bis:** 30.6.2019**Start:** Bremen Hauptbahnhof (Information), Bremen**Kosten:** Externe 897 EUR, ADFC-Mitgl. 865 EUR, EZ-Zuschlag 180 EUR**Kontakt:** Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

Freitag, 6. September bis Sonntag, 8. September 2019

**Zum Apfeltag ins Alte Land**

⌚ 60 - 79 km ⌚ 3 Tage 🚲 19-21 km/h

Beiß nicht gleich in jeden Apfel, aber aus dem Alten Land sollte er sein! Eine Tour zum Tag des offenen Hofes am Samstag dem 7.9.19! Anreise Freitag und Abreise Sonntag.

**Anmelden bis:** 31.5.2019**Start:** Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** Externe 152 EUR, ADFC-Mitgl. 140 EUR**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 1. September bis Samstag, 7. September 2019

**Das Grüne Band Deutschland**

⌚ 40 - 59 km ⌚ 7 Tage 🚲 15-18 km/h

Am 9. November 2019 jährt sich der 30. Jahrestag der Öffnung der Berliner Mauer. Ein Anlass dieses Ereignis mit einer passenden Radreise zu begehen.

**Anmelden bis:** 01.04.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bremen**Kosten (pro Person/DZ):** Externe 564 EUR, ADFC-Mitgl. 536 EUR, EZ-Zuschlag 158 EUR**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 14. bis Sonntag, 22. September 2019

**Zu den Halligen Hooge und Langeneß**

⌚ 60 - 79 km ⌚ 9 Tage 🚲 &lt; 15 km/h

Die Tour geht über Bremervörde durch Ditmarschen zur Halbinsel Eiderstedt und nach Nordfriesland. In Niebüll übernachten wir drei Mal und starten von dort jeweils in Tagestouren zu den Halligen.

**Anmelden bis:** 31.7.2019**Start:** Bahnhofsvorplatz, 28832 Achim (Weser)**Kosten:** Externe 691 EUR, ADFC-Mitgl. 655 EUR**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Entdecke mit uns deine Umgebung!

ADFC-TourGuide



**Egal ob Feierabendtour oder Wochenendausflug** – die ortskundigen ADFC-TourGuides führen Sie zu spannenden, oft unbekanntem Orten in ihrer Region, bringen Sie mit anderen Radbegeisterten zusammen und haben für kleine Pannen das passende Werkzeug dabei.



Sorglos und entspannt mit dem Rad unterwegs – geführt von den zertifizierten TourGuides des ADFC. Eine Auswahl von Touren gibt es auf: [touren-termine.adfc.de](http://touren-termine.adfc.de)



## Radtourenkalender Tages- und Feierabendtouren

Alle Touren finden Sie auch stets aktuell auf [www.touren-termine.adfc.de](http://www.touren-termine.adfc.de)

**H**erzlich willkommen zu den Touren des ADFC für Bremen, Bremerhaven, Diepholz und umzu! 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 wohlbehalten zurückkommen, gilt: Wer bewusst andere gefährdet und sich absolut nicht an die Regeln halten will, muss damit rechnen von der Tour ausgeschlossen zu werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

**Alle Kontaktdaten der ADFC TourGuides finden Sie im Überblick auf Seite 76-77**

### **Für Menschen mit Handicaps:**

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

Samstag, 16. Februar 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 16. Februar 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 23. Februar 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 23. Februar 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 2. März 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 2. März 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 4. März 2019, 11:00 Uhr

### Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's im Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230. Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 9. März 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 9. März 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 16. März 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

# 2.+3. März 2019

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



vhs

Bremer  
Volkshochschule

[www.bremerspielstage.de](http://www.bremerspielstage.de)

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



Foto: ADFC-Bremen

Die Fahrradsaison geht los

Samstag, 16. März 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 18. März 2019, 11:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 19. März 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 23. März 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 23. März 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 30. März 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 31. März 2019, 10:00 Uhr

## Saisoneröffnungstour Bremen-Stadt

↻ 40 - 59 km
 🕒 7 Std
 🚲 15-18 km/h

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

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a**Kontakt:** Ronald Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 31. März 2019, 10:00 Uhr

## Saisoneröffnungstour Bremen-Nord

↻ 60 km
 🕒 8 Std
 🚲 14-16 km/h

Es gibt wieder eine Eröffnungstour. Das Ziel wird noch bekannt gegeben. Es wird eine Einkehr zum Essen geben. Kosten für Essen, evtl. Fähre.

**Anmeldung bis:** 24.03.2019**Start:** Radstation Vegesack**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen

Montag, 1. April 2019, 10:00 Uhr

## Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 1. April 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 2. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour Findorff

**Start:** Utbremer Ring, Findorffallee

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 2. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 4. April 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 4. April 2019, 18:30 Uhr

## Oytener Feierabendtour

**Start:** Rathaus Oyten, Hauptstraße 55  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 5. April 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 6. April 2019, 13:00 Uhr

## Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 7. April 2019, 13:00 Uhr

## Radtour zur Luneplate

⚓ 35 km      ⌚ 5 Std      🚲 13 - 15 km/h  
Gemütliche Radtour auf befestigten Wegen zum Naturschutzgebiet Luneplate. Fernglass nicht vergessen! An Beobachtungspunkten gibt es Gelegenheit die Fauna zu beobachten.

**Start:** Bahnhof Wulsdorf

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Knut Müller, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 9. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour Walle

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

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 10. April 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 11. April 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 11. April 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 11. April 2019, 19-21 Uhr

## Mit dem Fahrrad um die Welt

Mit einem Bildervortrag erzählt erfahrener Tourenexperte Wolfgang Reiche von seinen Weltreisen per Rad.

**Start:** Murkens Hof - Schroeter Saal, Klosterstraße 25

**Kosten:** Abendkasse 8 €

**Kontakt:** Wolfgang Reiche, ADFC Bremen

Freitag, 12. April 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen



Foto: Gerhard Hoevermann



Foto: Uwe Hennion

Freitag, 12. April 2019, 17:30 Uhr

## Schwachhauser Wochenausklangtour

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75. Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 13. April 2019, 10:00 Uhr

## Borgfelder Saisoneroöffnungstour

⌚ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h  
 Die erste Tour der Borgfelder Saison beginnt wie immer mit einer moderaten Streckenlänge und einer netten, geselligen Café-Einkehr.  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1  
**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 14. April 2019, 9:00 Uhr

## 0 € pro Liter

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Sonntag, 14. April 2019, 10:00 Uhr

## Frühlingstour

⌚ 40 - 59 km ⌚ 7 Std 🚲 15 - 18 km/h  
 Wir radeln zum Weserwehr und setzen unsere Tour auf der rechten Weserseite fort über Achim bis Intschede. Zurück geht es über Thedinghausen. Picknick und Einkehr zu Kaffee und Kuchen.  
**Start:** Rathausplatz Weyhe  
**Kontakt:** Anne Wehrhahn, ADFC Ortsgruppe Weyhe

Montag, 15. April 2019, 10:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 15. April 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

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

Dienstag, 16. April 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 16. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 17. April 2019, 18:00 Uhr

## Borgfelder Feierabendtour

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Mittwoch, 17. April 2019, 18:30 Uhr

## Feierabendtour Schwachhausen

**Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 18. April 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven

Freitag, 19. April 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
 Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 20. April 2019, 10:00 Uhr

## Tour in die Hammewiesen und Geest

⚡ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Von der Hamme-Niederung in die Geest. Tagestour mit Naturkundlicher Erklärung.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Sonntag, 21. April 2019, 11:00 Uhr

## Tour aus dem Bremer Westen

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Montag, 22. April 2019, 10:00 Uhr

## Frühlingstour aufs Land

⚡ 60 - 79 km ⌚ 7 Std 🚲 15 - 18 km/h

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

**Anmelden bis:** 19.4.2019

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Dienstag, 23. April 2019, 10:00 Uhr

## Familientour Rhizom 1

⚡ 30 km ⌚ 6 Std 🚲 15 km/h

Auf schönen und verkehrsarmen Wegen geht es zum Gelände der Ökokiste in Borgfeld. Hier säen wir Grünzeug und verarbeiten es auch. Für kleine und große Kinder von 0 bis 12 Jahren.

**Anmelden bis:** 18.4.2019

**Start:** Recyclinghof Findorff, Utbremer Ring

**Kosten:** Externe 7,50 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 4,50 €

**Kontakt:** Sandra Conrad-Juhls, ADFC Bremen

Dienstag, 23. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 24. April 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 25. April 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 25. April 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 26. April 2019, 17:00 Uhr

## Auf ins Wochenende!

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 26. April 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen



Foto: Gerhard Hövermann



Samstag, 27. April 2019, 17:00 Uhr

## Durch die jazzahead!-clubnight

☞ 20 km ⌚ 6 Std 🚲 < 15 km/h

In Kooperation mit der Messe Bremen bietet der ADFC geführte Radtouren durch die jazzahead!-clubnight. Wählt aus musikalisch unterschiedlichen Routen! Alle Touren starten an der Bürgerweide, Messehalle 7.

**Anmelden bis:** 24.4.2019

**Start:** Bürgerweide, Messehalle 7

**Kosten:** Kosten sind im jazzahead!-Ticketpreis miteinbegriffen

**Kontakt:** jazzahead!-Touren-Team, ADFC Bremen

Montag, 29. April 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 30. April 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 2. Mai 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 2. Mai 2019, 18:30 Uhr

## Oytener Feierabendtour

**Start:** Rathaus Oyten, Hauptstraße 55  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 3. Mai 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 4. Mai 2019, 9:00 Uhr

## 10. Rapstour in die Syker Geest

☞ 40 - 59 km ⌚ 9 Std 🚲 15 - 18 km/h

Mit dem Zug nach Syke. Mit dem ADFC Syke gemeinsam durch die Rapsfelder der schönen Syker Geest. Anteilige Fahrtkosten für den Zug bedenken! Anmeldung erforderlich.

**Anmelden bis:** 2.5.2019

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

Samstag, 4. Mai 2019, 13:00 Uhr

## Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

### 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](http://www.mdrza.de/hb)

Mit dem Rad  
zur Arbeit

Eine Initiative von  
ADFC und AOK



Sonntag, 5. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Wümmе Radweg**

⚡ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Radtour entlang der Wümmе von Borgfeld über Fischerhude bis Sottrum.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 5. Mai 2019, 13:00 Uhr

**Die Seestadttour**

⚡ ca.47 km ⌚ 5 Std 🚲 14 - 16 km/h

Gemütliche Radtour abseits der Hauptstraßen auf befestigten Wegen durch Bremerhaven und umzu. Die Kaffeepause ist am Spadener See geplant.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 5. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Zum Hohen Berg nach Syke-Ristedt**

⚡ 40 - 59 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Mit 58,2 m ü. NN ist der Hohe Berg die höchste Erhebung im Raum Bremen. Dank eines 13 m hohen Aussichtsturmes genießt man einen herrlichen Weitblick bis nach Bremen.

**Anmelden bis:** 3.5.2019**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Montag, 6. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Hastedter Montagstour****Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff****Start:** Utbremer Ring, Findorffallee

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 8. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Walle****Start:** Am Speicher XI 2, beim SAR.Boot Wilhelm Hübötter. Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 8. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Borgfelder Mittwochstour**

⚡ 20 - 39 km ⌚ 4 Std 🚲 15 - 18 km/h

Ein Angebot für alle, die in der Woche vormittags Zeit haben. Gemeinsames Rad fahren, sich nett unterhalten bei frischer Luft und die Natur genießen. Bitte genügend Proviant für die Pausen mitnehmen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1**Kosten:** Externe 2 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Rita Böcker-Prætzelt, ADFC Bremen

Mittwoch, 8. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 9. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**Unterwegs auf idyllischen Wegen  
im Landkreis Verden****Fordern Sie Ihr Infomaterial an:**Landkreis Verden - Tourismus  
tourismus@landkreis-verden.de  
www.radlerparadies.de

# Immer wieder...

## Regelmäßige Touren 2019



**H**ier finden Sie eine Übersicht der wöchentlich oder monatlich stattfindenden, ADFC-Feierabend- und Kurztouren sowie einiger regelmäßiger Tagestouren, geordnet nach ADFC-Bezirken Bremen, Bremen-Nord und Bremerhaven. 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 76-77

Wenn nicht anders angegeben fällt für alle Touren ein Teilnahmebeitrag von 2€ an, ADFC- und AOK-Mitglieder fahren kostenlos mit!

# ADFC BREMEN

## 0€ pro Liter

⌚ 80 bis 99km ⌚ 8 Std. 🚲 22-25 km/h  
Rückwind Tour für sportliche Fahrradfahrer\*innen.  
Optimal asphaltierte Fahrradstrecken. Mit eingeplan-  
ten Pausen (jedes gute Stündchen).

**Kosten:** Externe 5€, ADFC- und AOK-Mitgl. 2€

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

---

## Borgfelder Feierabendtour

⌚ 20 - 35 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14 - 16 km/h  
Donnerstag, 17. April, 15. Mai, 18. September um 18 Uhr  
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, Rita Böcker-Praetzel,  
ADFC Bremen

---

## Feierabendtour Findorff

⌚ 25 - 40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16 - 18 km/h  
2. April bis 3. September (außer 2. Juli): jeden 1.  
Dienstag im Monat um 18 Uhr

Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um  
Bremen. Einkehr am Ende möglich.

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

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

---

## Feierabendtour Schwachhausen

⌚ 25 - 40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚲 16 - 18 km/h  
17. April bis 18. September: jeden 3. Mittwoch im Monat  
um 18:30 Uhr

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

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

**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

---

## Feierabendtour Walle

⌚ 25 - 40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16 - 18 km/h  
10. April bis 11. September: jeden 2. Mittwoch im Monat  
um 18 Uhr

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

---

## Flotte Freizeittour

⌚ 50 km ⌚ 4 -5 Std 🚲 18 - 20 km/h  
6. April bis 16. November: alle 4 Wochen samstags  
um 13 Uhr

Zügig und sportlich auf Tour in und um Bremen. Kaf-  
feeeinkehr vorgesehen.

**Start:** Bahnhof Bremen-Burg

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

---

## Hastedter Montagstour

⌚ 20 - 40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 10 - 15 km/h  
4. März bis 2. Dezember: 1. Montag im Monat um 11 Uhr  
(April bis September 10 Uhr)

"Bremen und Umzu" lautet das Motto dieser Tour.  
Strecke und Einkehr werden am Start mitgeteilt. Bitte  
Getränke und etwas Proviant mitnehmen.

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

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

---

## Neustädter Feierabendtour

⌚ 15 - 35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14 - 16 km/h  
April bis September: freitags um 17 Uhr  
Oktober bis März: samstags um 14 Uhr

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, bei  
jedem Wetter. Wenn möglich Einkehr.

**Start:** Kiosk am Deichschartweg, 28201 HB-Neustadt

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

---

## Oytener Feierabendtour

⌚ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 14 - 16 km/h  
4. April bis 5. September: jeden 1. Donnerstag im  
Monat um 18:30 Uhr

Bei dieser Tour rund um Oyten meiden wir die Haupt-  
verkehrsstraßen und radeln im gemütlichen Tempo auf  
ruhigen Wegen. Einkehr möglich.

**Start:** Rathaus Oyten

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

---





## Radfahren mit beginnender Demenz

⌚ 15 - 20 km ⌚ 3 Std 🚲 14 - 16 km/h  
14. Mai bis 8. Oktober: jeden 2. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr

Gemeinsames Radeln für Menschen mit Demenzdiagnose und ihre Angehörigen unter Anleitung von ausgebildeten ADFC-TourGuides und der Bremer Heimstiftung. Diese Tour ist ein kostenfreies Angebot (auch für Nicht-Mitglieder).

**Anmeldung bis:** einen Tag vor Tour-Start.

**Start:** Bürgerweide, Hbf Bremen-Nordausgang

**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, Bremer Heimstiftung

## Schwachhauser Wochenausklangtour

⌚ 20 - 39 km ⌚ 3 Std 🚲 15 - 18 km/h  
12. April bis 13. September: jeden 2. Freitag im Monat um 17.30 Uhr

Stadtteile anders entdecken und neue Wege finden. Diese Tour führt abseits großer Straßen, durch Grüngürtel, erkundet Verbindungen zwischen Sackgassen und nimmt dafür auch mal etwas schlechtere Oberflächen in Kauf.

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75

**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

## Tour aus dem Bremer Westen

⌚ 60 - 70 km ⌚ 7-8 Std 🚲 18 - 20 km/h  
Sonntag, 21. April, 26. Mai, 16. Juni, 25. August, 15. September um 11 Uhr

Es geht ins Bremer Umland. Gefahren wird überwiegend abseits von Hauptstraßen. Verpflegung bitte selbst mitbringen.

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

**Kosten:** Externe 5 EUR, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 EUR

**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

## Vahrer Montagstour

⌚ 20 - 40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 10 - 15 km/h  
18. März bis 16. Dezember: 1x im Monat montags um 10 Uhr (März und ab Oktober 11 Uhr)

Das Wetter entscheidet über Strecke und Einkehr.

Getränke und etwas Proviant mitnehmen.

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E, Bremen-Vahr

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

## ADFC BREMEN-NORD

Alle Touren starten an der Radstation Vegesack.

### Auf ins Wochenende!

⌚ 35 - 40 km ⌚ 3 Std 🚲 16 - 18 km/h  
26. April bis 13. September: freitags alle vier Wochen um 17 Uhr

Wie kann man die Arbeitswoche besser ausklingen lassen als mit einer gemütlichen Radtour in die Natur? Es geht auf ruhigen Strecken durch Bremen-Nord und Umgebung. Wer mag, kann den Abend bei einer gemütlichen Einkehr abschließen. Evtl. Fahrkosten.

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen

### Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 20 - 35 km ⌚ 3 Std 🚲 14 - 16 km/h  
2. April bis 1. Oktober: dienstags um 18 Uhr (im September 17 Uhr)

Ohne Hast und Eile geht die Fahrt durch Bremen-Nord und Umzu. Einkehr am Ende der Tour. Evtl. Fahrkosten

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord



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



# Rainers Radtouren



**Sonntags, 8 Uhr**  
**7. April bis 22. Dezember**

65km - 20-22km/h - 4 bis 6 Stunden

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

**Treffpunkt: Osterdeich 151**  
**Kontakt: Rainer Rehbein,**  
**Tel. 0421-702919 (17-20 Uhr)**

## Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

☞ 35 - 50 km ⌚ 3 Std 🚲 18 - 20 km/h

1. April bis 30. September: 14-tägig montags um 18 Uhr  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen.  
Auch mal auf die andere Weserseite. Evtl. Fahrkosten.  
Einkehr am Ende der Tour.

**Kontakt: Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord**

## Flotte Tour für Pedelecs

☞ 60 - 79 km ⌚ 6 Std 🚲 20 - 25 km/h

18. Mai bis 7. September: einmal im Monat samstags, 11 Uhr.  
Neues Angebot für Pedelecs und sportliche Radfahrer.  
Auf gut befahrbaren Straßen und Wegen wird diese Tour stattfinden.  
Einkehr am Ende vorgesehen.

**Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord**

## Rund um Bremen-Nord

☞ 35 - 40 km ⌚ 3 Std 🚲 16 - 18 km/h

10. April bis 25. September: 14-tägig mittwochs 18 Uhr.  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und um zu und auch mal auf der anderen Weserseite.  
Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich. Nicht für Rennräder geeignet!

**Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord**

## Vegesacker Schneckentour

☞ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 12 - 14 km/h

11. April bis 26. September: 14-tägig donnerstags um 16 Uhr

Gemütliche Tour beiderseits der Weser. Einkehr nach Absprache. Evtl. Fahrgebühren.

**Kontakt: Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord**

# ADFC BREMERHAVEN

Alle Touren starten an der Stadthalle Bremerhaven.  
Bei den regelmäßigen Touren des ADFC Bremerhaven handelt es sich um ein kostenfreies Angebot!

## Bremerhavener Feierabendtour

☞ 25 - 35 km ⌚ 4 Std 🚲 14 - 16 km/h

4. April bis 12. September: donnerstags um 18 Uhr  
Die Touren führen über ausgesuchte Wirtschafts- und Waldwege (nicht immer befestigt) sowie verkehrsarme Straßen von Bremerhaven und umzu. Während der Radtour wird eine kurze Pause eingelegt und gegen Ende kehren wir ein.

**Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**

## Radtour am Samstag

☞ 25 - 35 km ⌚ 3-4 Std 🚲 14 - 16 km/h

5. Januar bis 23. März & 21. September bis 7. Dezember: samstags um 14 Uhr

Entspannte Radtour in Bremerhaven und umzu auf ausgesuchten Wirtschafts- und Waldwegen (nicht immer befestigt) sowie verkehrsarmen Straßen. Während der Radtour wird mind. eine kurze Pause eingelegt. Zum Ende der Tour ist eine Einkehr geplant.

**Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

☞ 25 - 35 km ⌚ 4 Std 🚲 < 15 km/h

19. März bis 19. November: jeden 3. Dienstag um 14 Uhr  
Auf ausgesuchten Wirtschafts- und Waldwegen (nicht immer befestigt) sowie verkehrsarmen Straßen und Gebiete geht es im gemütlichen Tempo durch Bremerhaven und umzu. Während der Radtour wird eine kurze Pause eingelegt und gegen Ende kehren wir ein.

**Kontakt: Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven**



Donnerstag, 9. Mai 2019, 16:00 Uhr

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

Freitag, 10. Mai 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 10. Mai 2019, 17:30 Uhr

**Schwachhauser Wochenausklangtour****Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 11. Mai 2019, 11:00 Uhr

**creARTour Hambergen**

N 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 19 - 21 km/h

Am Wochenende öffnen die Künstler aus der Samtgemeinde Hambergen ihre Ateliers, privaten Räume oder Werkstätten im Rahmen der creARTour. Eine kleine Tour wird zusammen gestellt mit Kaffeeeinkehr.

**Start:** Bahnhof HB-Burg**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 11. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Naturschutzgebiet Swatte Flag**

N 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Die geführte Radtour führt durch die Löwenzahnwiesen des Tarmstedter- und Breddorfer Moores. Gemeinsames Picknick und eine Café-Einkehr in Vorwerk (Dör'n Schnapp) ist ebenfalls vorgesehen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Sonntag, 12. Mai 2019, 9:00 Uhr

**0 € pro Liter****Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Sonntag, 12. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Für Natur- und Kunstliebhaber**

N 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Tagestour - mit der Bahn bis Diepholz und weiter an den Dümmer. Kaffeepause in Hüde und zurück über Burlage durch die Bruchlandchaft nach Diepholz. Maximal 10 Teilnehmer\*innen.

**Anmelden bis:** 8.5.2019**Start:** Bahnhofplatz 2**Kontakt:** Heike Cordes, ADFC Ortsgruppe Weyhe

**Einfach Mehr Möglichkeiten**

Bestellen Sie jetzt unser aktuelles Radmagazin!

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

**DÜMMER-SEE**

www.duemmer.de

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

Montag, 13. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 14. Mai 2019, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz****Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 14. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 15. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Borgfelder Feierabendtour****Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Mittwoch, 15. Mai 2019, 18:30 Uhr

**Feierabendtour Schwachhausen****Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 16. Mai 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven

Freitag, 17. Mai 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 18. Mai 2019, 8:30 Uhr

**Ammerländer Spargeltour**

↻ 60 - 79 km ⌚ 10 Std 🚲 15 - 18 km/h

Die Radtour verläuft entlang der beliebten Ammerland-Route und der Garten- und Schlösser-Route. Einkehr in einem Mühlen-Restaurant zum Spargel essen. Plus Kosten f. Bahn, Spargelessen satt &amp; Getränke.

**Anmelden bis:** 15.5.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 18. Mai 2019, 11:00 Uhr

**Flotte Tour für Pedelecs****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Samstag, 18. Mai 2019, 9:00 Uhr

**Südliches Cuxland**

↻ 115 km ⌚ 10 Std 🚲 20 - 22 km/h

Über die Wümme-Niederung und Hambergen führt die Tour ins Cuxland rund um Hagen bis kurz vor Bremerhaven. Eingekehrt wird in einem schönen nostalgischen Café.

**Anmelden bis:** 15.5.2019**Start:** Rathaus Stuhr, Blockener Straße 6**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Samstag, 18. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Spargeltour nach Nienburg**

↻ 80 - 99 km ⌚ 10 Std 🚲 15 - 18 km/h

Zügig radelt der ADFC zum Spargelessen nach Nienburg zum "Hasbergschen Hof". Es entstehen Kosten für das Spargelessen und für die Rückfahrt mit dem Zug. Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Anmelden bis:** 16.5.2019**Start:** Kiosk am Deichschartweg**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 19. Mai 2019, 10:00 Uhr

**Stemmermühlen und Skulpturenpark**

↻ 78 km ⌚ 8 Std 🚲 14 - 16 km/h

Gemütliche Radtour auf Wirtschafts- und Waldwege

CUSTOM DESIGN MADE IN GERMANY  
Individuell konfigurieren unter  
[WWW.POISON-BIKES.DE](http://WWW.POISON-BIKES.DE)

KEIN ZIEL ZU WEIT

**MORPHIN | STAHL**  
**ROHLOFF GATES ODER KETTE****POISON**  
UNIKAT-BIKES

sowie auf verkehrsarmen Straßen nach Stemmermühlen und zum Skulpturenpark Kramelheide. Zur Kaffeezeit besteht die Möglichkeit einzukehren.

**Start:** Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarckstraße

**Kosten:** Externe 2 €, ADfC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven

Montag, 20. Mai 2019, 10:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADfC Bremen

Dienstag, 21. Mai 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven

Dienstag, 21. Mai 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADfC Bremen-Nord

Mittwoch, 22. Mai 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADfC Bremen-Nord

Donnerstag, 23. Mai 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADfC Bremerhaven

Donnerstag, 23. Mai 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADfC Bremen-Nord

Freitag, 24. Mai 2019, 17:00 Uhr

## Auf ins Wochenende!



Treffpunkt Stadthalle Bremerhaven

Foto: Wikipedia

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADfC Bremen-Nord

Freitag, 24. Mai 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADfC Bremen

Samstag, 25. Mai 2019, 9:30 Uhr

## Spargelessen zur anderen Weserseite

⚓ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Von Achim durch Thedinghausen zum Spargelessen. Einkehr zum Kaffee in Inschede und mit der Fähre Gentsiet über die Weser zurück zum Ausgangspunkt.

**Anmelden bis:** 11.5.2019

**Start:** Am Marktplatz 1

**Kosten:** Externe 41 €, ADfC- und AOK-Mitgl. 38

**Kontakt:** Fred Laackmann, ADfC Bremen

Samstag, 25. Mai 2019, 8:30 Uhr

## Rund um Rotenburg

⚓ 40 - 59 km ⌚ 9 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Zu den Wasserdörfern und schöner Umgebung in den Süden Rotenburgs. Unterwegs Picknick und Einkehr. Hin- u. Rückfahrt mit dem Zug nach/von Rotenburg. Anteilige Fahrtkosten bedenken! Nur mit Anmeldung.

**Anmelden bis:** 22.5.2019

**Start:** ADfC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADfC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Uwe Henrion, ADfC Bremen

Samstag, 25. Mai 2019, 10:00 Uhr

### Tagestour ins Bremer Umland

⌚ 40 - 59 km ⌚ 8 Std 🚲 < 15 km/h  
Zuerst über das Weserwehr, weiter auf verkehrsrarmen Straßen und Wegen. Eine Einkehr ist vorgesehen. Die genaue Strecke wird am Start bekanntgegeben. Immer Getränke mitnehmen, etwas Proviant auch.  
**Start:** Paulaner's im Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 26. Mai 2019, 8:00 Uhr

### Tagestour nach Gnarrenburg

⌚ 80 - 99 km ⌚ 11 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Diese Radtour führt nach Gnarrenburg zum Glasmuseum. Eine Führung durch die Zeit der Produktion ist geplant. (**Kosten:** 4,00 €/Pers.) Eine Kaffeeinkehr ist danach geplant.

**Anmelden bis:** 19.5.2019  
**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 26. Mai 2019, 10:00 Uhr

### Tagestour nach Oldenburg

⌚ 60 - 79 km ⌚ 9 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Diese Tour führt mit dem Rad nach Oldenburg und ums Zwischenahner Meer.

**Anmelden bis:** 19.5.2019  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a  
**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Sonntag, 26. Mai 2019, 11:00 Uhr

### Tour aus dem Bremer Westen

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141  
Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Sonntag, 26. Mai 2019, 11:00 Uhr

### bike & bath - Radfahren mit Badegang

⌚ 60 - 79 km ⌚ 7 Std 🚲 19 - 21 km/h  
Wir radeln in den Bremer Norden und erreichen ein schönes Gewässer. Dort kann das mitgebrachte Picknick genossen werden. Zurück geht es mit kurzem Café-Besuch abseits von Hauptstraßen zum Bremer Hbf.

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a  
**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Montag, 27. Mai 2019, 18:00 Uhr

### Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 28. Mai 2019, 18:00 Uhr

### Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Börsche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 31. Mai 2019, 17:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 1. Juni 2019, 13:00 Uhr

### Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 2. Juni 2019, 10:00 Uhr

### Radtour nach Büttel und Wittstedt

⌚ 68 km ⌚ 8 Std 🚲 14 - 16 km/h  
Die Radtour führt auf befestigten Nebenstrecken und

**HAGEN im Bremischen**  
Natur-Oase an der Unterweser

Gemeinde Hagen  
im Bremischen 

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

**Touristikbüro Hagen | Amtsplatz 3 | 27628 Hagen**  
Tel. 04746/87 29 | Fax 04746/87 27 | [info@hagen-cux.de](mailto:info@hagen-cux.de)  
**www.hagen-cux.de**



Foto: Pixabay

Über Feldwege in den Feierabend

Radwegen im gemütlichen Tempo nach Büttel und Willstedt. Während der Pausen verpflegen wir uns aus der Packtasche.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Montag, 3. Juni 2019, 10:00 Uhr

### Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 4. Juni 2019, 18:00 Uhr

### Feierabendtour Findorff

**Start:** Utbremer Ring, Findorffallee

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 4. Juni 2019, 18:00 Uhr

### Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 5. Juni 2019, 18:00 Uhr

### Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 6. Juni 2019, 18:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 6. Juni 2019, 16:00 Uhr

### Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 6. Juni 2019, 18:30 Uhr

### Oytener Feierabendtour

**Start:** Rathaus Oytten, Hauptstraße 55

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 7. Juni 2019, 17:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 9. Juni 2019, 9:00 Uhr

### 0 € pro Liter

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Montag, 10. Juni 2019, 18:00 Uhr

### Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Montag, 10. Juni 2019, 8:00 Uhr

### Am Mühlentag nach Sulingen

⚡ 125 km

🕒 11 Std

🚲 20 - 22 km/h

Von Stuhr südlich auf Nebenstrecken durch den Landkreis Diepholz zum Mühlenfest an der Labbusmühle.

**Anmelden bis:** 7.6.2019

**Start:** Rathaus Stuhr, Blockener Straße 6

**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Montag, 10. Juni 2019, 10:00 Uhr

**Mühlentour mit Butterkuchen**

☞ 60 - 79 km      ⌚ 7 Std      🚲 15 - 18 km/h  
Wir fahren am Mühlentag Mühlen in der Region an.

**Start:** Rathausplatz Weyhe**Kontakt:** Margret Peters, ADFC Ortsgruppe Weyhe

Dienstag, 11. Juni 2019, 10:00 Uhr

**Familientour Teil 2**

☞ 30 km      ⌚ 6 Std      🚲 15 km/h  
Auf schönen und verkehrsarmen Wegen geht es zum Gelände der Ökokiste in Borgfeld. Hier ernten wir Grünzeug und verarbeiten es auch. Für kleine und große Kinder von 0 bis 12 Jahren in Begleitung.

**Anmelden bis:** 5.6.2019**Start:** Recyclinghof Findorff, Utbremer Ring**Kosten:** Externe 7,50 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 4,50 €**Kontakt:** Sandra Conrad-Juhs, ADFC Bremen

Dienstag, 11. Juni 2019, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz**

**Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Elisabeth Kammeier, ADFC Bremen

Dienstag, 11. Juni 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 12. Juni 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Walle**

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

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Donnerstag, 13. Juni 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 14. Juni 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 14. Juni 2019, 17:30 Uhr

**Schwachhauser Wochenklangstour**

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75. Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 15. Juni 2019, 9:00 Uhr

**Hamburg Maritime**

☞ 40 - 59 km      ⌚ 10 Std      🚲 15 - 18 km/h

Mit fast 50 km bietet diese Erlebnistour allen Hafen- und Hamburg-Begeisterten eine Gelegenheit, Hamburg mit all seinen Facetten zu erleben. Zusätzliche Bahnfahrtkosten und Einkehr in einem Restaurant.

**Anmelden bis:** 11.6.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 15. Juni 2019, 9:45 Uhr

**Tour zum Teekontor nach Butjadingen**

☞ ca. 56 km      ⌚ 8 Std      🚲 14 - 16 km/h

Nach dem Übersetzen mit der Weserfähre geht es auf gut ausgebauten Nebenstrecken und Radwegen zum Teekontor nach Butjadingen. Im Teekontor machen wir eine ausgiebige Rast und fahren dann wieder zurück.

**Start:** Anleger Weserfähre**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Samstag, 15. Juni 2019, 11:00 Uhr

**Flotte Tour für Pedelecs**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord



Foto: Gerhard Heevermann

Sonntag, 16. Juni 2019, 11:00 Uhr

## Tour aus dem Bremer Westen

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Montag, 17. Juni 2019, 10:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 18. Juni 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 18. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 19. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 19. Juni 2019, 18:30 Uhr

## Feierabendtour Schwachhausen

**Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 20. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 20. Juni 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schnecken-tour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 21. Juni 2019, 17:00 Uhr

## Auf ins Wochenende!

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 21. Juni 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 22. Juni 2019, 10:00 Uhr

## Tagestour nach Ritterhude

⚡ 40 - 59 km ⌚ 7 Std 🚲 < 15 km/h

Auf ruhigen Wegen über die Wümme, am Deich entlang nach St. Jürgen und Ritterhude bis zur ersten Einkehr. Das Wetter entscheidet über die Strecke der Rückfahrt. Immer Getränke und etwas Proviant mitnehmen.

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 22. Juni 2019, 11:00 Uhr

## Skulpturenpark Groß Ippener

⚡ 80 - 99 km ⌚ 8 Std 🚲 19 - 21 km/h

Die Tour geht zum Skulpturenpark von Franz Robert Czieslik im Baßmerhoop. Hier erhalten die Teilnehmer\*innen einen Einblick in das Leben und Schaffen dieses vielseitigen Künstlers. Anschließend

Kaffeeeinkehr.

**Start:** Bahnhof HB-Burg

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 23. Juni 2019, 10:00 Uhr

## Mühlentour VII - Selsingen

⌚ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Traditionell bietet das Borgfelder Tourenprogramm wieder eine Mühlentour mit Café an. In diesem Jahr wird es eine Windmühle in Selsingen sein.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 23. Juni 2019, 9:30 Uhr

## Zu einem Sandstrand an der Weser

⌚ 80 - 99 km ⌚ 9 Std 🚲 18 km/h

Wir fahren mit der Fähre auf die westliche Weserseite, duch den Park Links der Weser an einen Sandstrand der Weser bei Thedinghaus.

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Helmut Magers, ADFC Bremen-Nord

Montag, 24. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrman, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 25. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 27. Juni 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

# 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 Mitglieder magazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Weitere Informationen über die ADFC-Hotline:

**Tel. 030 2091498-0**

oder online auf: [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Hier direkt  
Mitglied  
werden!



Freitag, 28. Juni 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 29. Juni 2019, 10:00 Uhr

**Tour zum Schlossgarten**

🚶 60 - 79 km ⌚ 7 Std 🚲 15 - 18 km/h

Lange Tour zum Schlossgartenfest nach Etelsen.

**Start:** Rathausplatz Weyhe**Kontakt:** Margret Peters, ADFC Ortsgruppe Weyhe

Samstag, 29. Juni 2019, 13:00 Uhr

**Flotte Freizeittour****Start:** Bahnhof HB-Burg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 29. Juni 2019, 6:30 Uhr

**An die Alster!**

🚶 40 - 59 km ⌚ 14 Std 🚲 15 - 18 km/h

Zunächst startet die Tour mit dem Zug nach Hamburg. Dann geht es auf einer eindrucksvollen Route durch Felder und Wälder, über Brücken und durch Parklandschaften bis in Hamburgs Zentrum. Anteilige Fahrtkosten.

**Anmelden bis:** 25.6.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

Sonntag, 30. Juni 2019, 9:00 Uhr

**Radtour nach Bad Bederkesa**

🚶 78 km ⌚ 9 Std 🚲 14 - 16 km/h

Vom Bürgerpark geht es auf befestigten Wegen über den Dahlemer See und am Flögeler See vorbei nach Bad Bederkesa. Zur Mittags- und Kaffeezeit ist jeweils eine Einkehr geplant.

**Start:** Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarckstraße**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 30. Juni 2019, 10:00 Uhr

**bike & bath zum Harriersand**

🚶 80 - 99 km ⌚ 8 Std 🚲 19 - 21 km/h

Wir radeln über Brake nach Harriersand und stranden am Weserufer, wo Badegang und Picknick genossen werden. Zurück geht es bis Vegesack (75 km) bzw. zum Bremer Hbf (95 Km). Zwischendurch: Café-Besuch!

**Anmelden bis:** 27.6.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Montag, 1. Juli 2019, 10:00 Uhr

**Hastedter Montagstour****Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Mittwoch, 3. Juli 2019, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 4. Juli 2019, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schneckentour****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:30 Uhr

**Oytener Feierabendtour****Start:** Rathaus Oyten, Hauptstraße 55

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 5. Juli 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 6. Juli 2019, 7:00 Uhr

**Lüneburg**

🚶 125 km ⌚ 12 Std 🚲 20 - 22 km/h  
 Durch das Seevetal und entlang der Luhe geht es in die Lüneburger Heide. Die Strecke führt an einigen Sehenswürdigkeiten der Salzstadt vorbei an die Ilmenau. In der Winsener Marsch wird eingekehrt.

**Anmelden bis:** 3.7.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Sonntag, 7. Juli 2019, 10:00 Uhr

**Hammetour**

🚶 60 - 79 km ⌚ 9 Std 🚲 15 - 18 km/h  
 Wir folgen dem Verlauf der Hamme von Ritterhude, über Osterholz-Scharmbeck, Tietjens Hütte, Melchers Hütte bis zum Hammehafen. Der Rückweg erfolgt an der Wörpe entlang.

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Montag, 8. Juli 2019, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 9. Juli 2019, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz****Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Mittwoch, 10. Juli 2019, 18:00 Uhr

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

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Donnerstag, 11. Juli 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 12. Juli 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 12. Juli 2019, 17:30 Uhr

**Schwachhauser Wochenklangstour****Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75. Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 13. Juli 2019, 11:00 Uhr

**Flotte Tour für Pedelecs****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Samstag, 13. Juli 2019, 10:00 Uhr

**Tagestour zum Delmestau**

🚶 40 - 59 km ⌚ 7 Std 🚲 < 15 km/h  
 Zuerst über das Weserwehr, weiter auf verkehrsarmen Straßen und Wegen. Eine Einkehr ist vorgesehen. Die genaue Strecke wird am Start bekanntgegeben. Immer Getränke mitnehmen, etwas Proviant auch.

**Start:** Paulaner's im Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

## 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





Foto: Wikipedia

Sonntag, 14. Juli 2019, 11:00 Uhr

## Radtour zum Silbersee/Wehdel

⌚ 40 km ⌚ 7 Std 🚲 15 km/h

Gemütliche Radtour auf befestigten Wegen zum Naherholungsgebiet Silbersee bei Wehdel. Am See gibt es Gelegenheit, die Natur zu genießen oder auch den Service der Gastronomie in Anspruch zu nehmen.

**Start:** Am Schaufenster, Fischereihafen

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Knut Müller, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 14. Juli 2019, 9:00 Uhr

## 0 € pro Liter

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Montag, 15. Juli 2019, 10:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 16. Juli 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Mittwoch, 17. Juli 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 17. Juli 2019, 18:30 Uhr

## Feierabendtour Schwachhausen

**Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 18. Juli 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 18. Juli 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 19. Juli 2019, 17:00 Uhr

## Auf ins Wochenende!

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 19. Juli 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 20. Juli 2019, 8:00 Uhr

## Dangast

⌚ 120 km ⌚ 11 Std 🚲 20 - 22 km/h

Auf Nebenstrecken führt die Tour nach Elsfleth. Marsch und Moor prägen den Weg über die Jade bis zum Jadebusen. Mit Blick auf den Nationalpark Wattenmeer geht die Tour nach Dangast zur Einkehr.

**Anmelden bis:** 17.7.2019

**Start:** Rathaus Stuhr, Blockener Straße 6

**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Samstag, 20. Juli 2019, 10:00 Uhr

## Goldenstedter Moor

⌚ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 19 - 21 km/h

Das Goldenstedter Moor: eine der größten Hochmoor-

landschaften Deutschlands. Nach Wildeshausen mit dem Zug und dann weiter zum Haus im Moor. Nach einem Rundgang folgt die Einkehr im Café. Bahnkosten fallen an.

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 21. Juli 2019, 7:30 Uhr

### Auf dem Kamm des Wiehengebirges

⌚ 60 - 79 km ⌚ 12 Std 🚲 18 km/h

Es geht um eine Tagestour mit Steigungen auf dem Kamm des Wiehengebirges zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal. An- und Abreise erfolgt mit der Bundesbahn per Niedersachsenticket.

**Start:** Bahnhof HB-Burg

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Helmut Magers, ADFC Bremen

Montag, 22. Juli 2019, 18:00 Uhr

### Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 23. Juli 2019, 18:00 Uhr

### Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 25. Juli 2019, 18:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 26. Juli 2019, 17:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 27. Juli 2019, 13:00 Uhr

### Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 28. Juli 2019, 10:30 Uhr

### 3-Flüsse Tour und Teufelsmoor

⌚ ca. 57 km ⌚ 7 Std 🚲 14 - 16 km/h

Ab dem Bahnhof Osterholz geht es auf befestigten Wegen entlang der drei Flüsse Beek, Hamme und Wümme zum Teufelsmoor. Während der Pausen gibt es Zeit, sich aus der Packtasche zu verpflegen.

**Start:** Bahnhof Osterholz-Scharmbeck

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven



## Wenn Mobilität Pause macht

Sichere und stabile Fahrradparksysteme für Unternehmen, den öffentlichen Raum und alle Fahrradbesitzer.

► Informationen unter: [www.wsm.eu](http://www.wsm.eu)

Dienstag, 30. Juli 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 31. Juli 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 1. August 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 1. August 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 1. August 2019, 18:30 Uhr

## Oytener Feierabendtour

**Start:** Rathaus Oyten, Hauptstraße 55  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 2. August 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 3. August 2019, 6:15 Uhr

## Emsland

🚶 135 km    ⌚ 12 Std    🚲 20 - 22 km/h  
Von Leer aus folgt die Strecke zunächst der Ems bis Papenburg. Mit der „Esterweger Dose“ – ein Hochmoor – und dem „Eleonorenwald“ folgen zwei weitere landschaftliche Höhepunkte dieser Tour.

**Anmelden bis:** 31.7.2019

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Montag, 5. August 2019, 10:00 Uhr

## Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 5. August 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 6. August 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour Findorff

**Start:** Utbremer Ring, Findorffallee  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 6. August 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 8. August 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 9. August 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 9. August 2019, 17:30 Uhr

## Schwachhauser Wochenausklangstour

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75. Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 10. August 2019, 7:00 Uhr

**Ökologischer Bauernmarkt**

⌚ 60 - 79 km ⌚ 10 Std 🚲 19 - 21 km/h

In den frühen Morgenstunden führt die Tour durch das Blockland nach Thedinghausen zum ökologischen Bauernmarkt, mit Produkten überwiegend aus Niedersachsen. Vor dem Einkaufen wird gemütlich gefrühstückt.

**Anmelden bis:** 4.8.2019**Start:** Bahnhof HB-Burg**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 10. August 2019, 11:00 Uhr

**Flotte Tour für Pedelecs**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 11. August 2019, 8:00 Uhr

**Steinhuder Meer**

⌚ 60 - 79 km ⌚ 10 Std 🚲 &lt; 15 km/h

Mit der Bahn nach Neustadt, oder Wulmstorf, dann mit dem Rad ums Steinhuder Meer. Max. 10 Teilnehmer.

**Anmelden bis:** 2.8.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a**Kontakt:** Detlef Koppe, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Sonntag, 11. August 2019, 9:00 Uhr

**0 € pro Liter****Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Sonntag, 11. August 2019, 8:00 Uhr

**Radtour durch Schmidts Kiefern**

⌚ 96 km ⌚ 10 Std 🚲 14 - 16 km/h

Vom Schauenster Fischerreihafen geht es über befestigte Wege durch Schmidts Kiefern bei Garlstedt und weiter nach Meyenburg. Während der Radtour sind Pausen geplant und zur Kaffeezeit rasten wir.

**Start:** Am Schauenster, Fischereihafen,**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 13. August 2019, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz**

**Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 13. August 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 13. August 2019, 14:00 Uhr

**Tour für nicht-motorisierte Fahrräder**

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Mittwoch, 14. August 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Walle**

**Start:** Am Speicher XI 2, beim SAR.Boot Wilhelm  
Hübottor

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 14. August 2019, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Foto: Ise Ellinghausen

Donnerstag, 15. August 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 15. August 2019, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken-tour****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofspatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 16. August 2019, 17:00 Uhr

**Auf ins Wochenende!****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofspatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 16. August 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 17. August 2019, 8:45 Uhr

**Budjardingen & Naturexkursion**

 60 - 79 km
  11 Std
  15 - 18 km/h  
 Die Nordsee-Halbinsel Butjadingen und das nahelie-gende Wattenmeer bieten sich für eine abwechslungs-reiche Radtour und einer Vogelbeobachtung im Watt gerade zu an.

**Anmelden bis:** 14.8.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofspatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Samstag, 17. August 2019, 6:15 Uhr

**Friesland**

 125 km
  12 Std
  20 - 22 km/h  
 Geest, Marsch und Moor sind die Landschaftsformen dieser Rundtour, die über Zetel, Wittmund und Hook-siel führt. Auch Schlösser und ein kleines Museum gehören zu den Sehenswürdigkeiten dieser Tour.

**Anmelden bis:** 14.8.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofspatz 14a**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Montag, 19. August 2019, 10:00 Uhr

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

Montag, 19. August 2019, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofspatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 20. August 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofspatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 21. August 2019, 18:30 Uhr

**Feierabendtour Schwachhausen****Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 22. August 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 23. August 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 24. August 2019, 9:30 Uhr

**BBQ-Tour Stedener Forst und See**

 60 - 79 km
  10 Std
  15 - 18 km/h  
 Von Borgfeld geht es auf abwechslungsreichen und verkehrsberuhigten Wegen zum Stedener Forst und See. Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit zu baden und zum BBQ. Zusätzliche Kosten für Grillgut und Getränke.

**Anmelden bis:** 16.8.2019

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1  
**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

---

Samstag, 24. August 2019, 13:00 Uhr  
**Flotte Freizeittour**

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

---

Sonntag, 25. August 2019, 11:00 Uhr  
**Tour aus dem Bremer Westen**

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141  
Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

---

Sonntag, 25. August 2019, 10:00 Uhr  
**Tour Ringstedt - Köhlen - Altluneberg**

⚡ 65 km ⌚ 8 Std 🚲 14 - 16 km/h  
Gemütliche Radtour auf befestigten Wegen abseits der Hauptstraßen über Ringstedt nach Köhlen und weiter nach Altluneberg. Während der Radtour sind Pausen eingeplant. Rast am Silbersee.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €  
**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

---

Dienstag, 27. August 2019, 18:00 Uhr  
**Feierabendtour HB-Nord**

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

---

Mittwoch, 28. August 2019, 18:00 Uhr  
**Rund um Bremen-Nord**

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

---

Donnerstag, 29. August 2019, 18:00 Uhr  
**Bremerhavener Feierabendtour**

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

---

## Schluss mit Antriebslosigkeit



3. Auflage 2018, 208 S., zahlr. farbige Abbildungen,  
17 x 24 cm, broschiert, ISBN 978-3-8085-2413-8,  
€ 28,50 (ab 1.4.2019: € 28,30)

**Fachwissen E-Bike**  
Technik der  
Leicht-Elektrofahrzeuge

[www.europa-lehrmittel.de](http://www.europa-lehrmittel.de)



## 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

[www.klimahaus-bremerhaven.de](http://www.klimahaus-bremerhaven.de)

\* max. 2 Tageskarten  
pro Mitglied und Tag  
bei Vorlage der  
ADFC-Clubkarte.



Donnerstag, 29. August 2019, 16:00 Uhr

**Vege-sacker Schneckentour****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 30. August 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 31. August 2019, 6:45 Uhr

**Südheide**

 135 km
  12 Std
  20 - 22 km/h  
 Der Naturpark Südheide ist das Ziel dieser Tour in die Lüneburger Heide. Sanfte Hügel, ausgedehnte Wälder und Heidelandschaften, durchzogen von Flüssen, kennzeichnen dieses Naturschutzgebiet.

**Anmelden bis:** 28.8.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Sonntag, 1. September 2019, 11:00 Uhr

**bike & bath zur Hamme**

 60 - 79 km
  7 Std
  19 - 21 km/h  
 Wir radeln über grüne Wege in Richtung Teufelsmoor zur Hamme, wo vielleicht ein (Fuß-)Bad möglich ist, zwischendurch wird ein Picknick gemacht. Danach ist ein Café-Besuch in Worpswede angedacht !

**Anmelden bis:** 29.8.2019**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Montag, 2. September 2019, 10:00 Uhr

**Hastedter Montagstour****Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 2. September 2019, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 3. September 2019, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff****Start:** Utbremer Ring, Findorffallee  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 3. September 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour HB-Nord****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 5. September 2019, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour****Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 5. September 2019, 18:30 Uhr

**Oytener Feierabendtour****Start:** Rathaus Oyten, Hauptstraße 55  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Bremen

Freitag, 6. September 2019, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Neustadt****Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 7. September 2019, 11:00 Uhr

**Flotte Tour für Pedelecs****Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 8. September 2019, 9:00 Uhr

**0 € pro Liter****Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a  
Mehr Informationen s. S. 40-44**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Sonntag, 8. September 2019, 10:00 Uhr

**Benser Schweiz**

⚡ 60 - 79 km ⌚ 7 Std 🚲 15 - 18 km/h

Wir radeln Richtung Neubuchhausen und picknicken in einem Göpelhaus. Danach durchqueren wir die idyllische Benser Schweiz. Bald sehen wir in der Ferne die Behlmer Mühle, wo wir zum Kaffee einkehren.

**Start:** Rathausplatz Weyhe

**Kontakt:** Erika Wilkening, ADFC Ortsgruppe Weyhe

Dienstag, 10. September 2019, 15:30 Uhr

## Radfahren mit beginnender Demenz

**Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Elisabeth Kammeier, ADFC Bremen



Dienstag, 10. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 Uhr

## Feierabendtour Walle

**Start:** Am Speicher XI 2, beim SAR.Boot Wilhelm Hübötter

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 11. September 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 12. September 2019, 18:00 Uhr

## Bremerhavener Feierabendtour

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 12. September 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schnecken-tour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 13. September 2019, 17:00 Uhr

## Auf ins Wochenende!

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 13. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Freitag, 13. September 2019, 17:30 Uhr

## Schwachhauser Wochenausklangstour

**Start:** Bremer Tennisverein von 1896 e. V., Scharnhorststr. 75. Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Norbert Steckenborn, ADFC Bremen

Samstag, 14. September 2019, 7:40 Uhr

## Obstroute im Alten Land

⚡ 60 - 79 km ⌚ 11 Std 🚲 15 - 18 km/h

Die Radtour des ADFC Bremen führt von Buxtehude aus durch das Alte Land.

**Anmelden bis:** 10.9.2019

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 14. September 2019, 6:45 Uhr

## Weser - Aller - Wümme

⚡ 125 km ⌚ 12 Std 🚲 20 - 22 km/h

Die Tour führt durch die Flusslandschaften von Weser, Aller und Wümme. Abwechslung bieten Relikte des Bergbaus und der Schafshaltung sowie Streckenabschnitte durch Wälder und Moore.

**Anmelden bis:** 11.9.2019

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a

**Kontakt:** Frank Heinrich, ADFC Ortsgruppe Stuhr

Samstag, 14. September 2019, 10:00 Uhr

## Tagestour nach Thedinghausen

⚡ 40 - 59 km ⌚ 7 Std 🚲 < 15 km/h

Zuerst über das Weserwehr, weiter auf verkehrssamen Straßen und Wegen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Die genaue Strecke wird am Start bekanntgegeben.

Immer Getränke mitnehmen, etwas Proviant auch.

**Start:** Paulaner's im Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 15. September 2019, 10:00 Uhr

## Über die Schiffshöhe nach Cappeln

⌚ 60 km ⌚ 8 Std 🚲 14 - 16 km/h

Auf befestigten Wegen geht es über die Schiffshöhe bei Kransburg weiter nach Cappeln. Während der Radtour sind Pausen geplant und zur Kaffeezeit rasten wir.

**Start:** Parktor Speckenbütteler Park, Parkstraße

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 15. September 2019, 11:00 Uhr

## Tour aus dem Bremer Westen

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Montag, 16. September 2019, 10:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 16. September 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 17. September 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Dienstag, 17. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 15. September 2019

## ADFC-Hochstraßentour 2019

Unter dem Motto "Mehr Platz fürs Fahrrad in der Stadt" ruft der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club zum 14. Mal zu seiner alljährlichen Fahrraddemo auf. Das Tempo der Tour ist familienfreundlich und die Route ist nur im Verbund mit dieser Fahrraddemo befahrbar. Circa 3.500 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

Mittwoch, 18. September 2019, 18:00 Uhr

## Borgfelder Feierabendtour

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Mittwoch, 18. September 2019, 18:30 Uhr

## Feierabendtour Schwachhausen

**Start:** Riensbergapotheke, Kulenkampffallee 180

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Freitag, 20. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 21. September 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 21. September 2019, 13:00 Uhr

## Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Dienstag, 24. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 25. September 2019, 18:00 Uhr

## Rund um Bremen-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 26. September 2019, 16:00 Uhr

## Vegesacker Schneckentour

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Christel Bösche, ADFC Bremen-Nord

Freitag, 27. September 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 28. September 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 28. September 2019, 11:00 Uhr

## Hof Holste

⌚ 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 19 - 21 km/h

Zum Einkaufserlebnis der besonderen Art geht es zum Hof Holste nach Martfeld. Im gemütlichen Hofcafé wird

## Sonntag, 22. September 2019

### Solidaritätslauf „AUF ZUR VENUS“

Zum 19. Mal findet der Solidaritätslauf der Bremer Krebsgesellschaft im Bürgerpark Bremen statt. Auch mit dem Rad können wieder Spendenkilometer zugunsten krebserkrankter Menschen gesammelt werden. Die Spende geht an die Aktion "Bewegungs- und Sportangebote für krebserkrankte 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 Bösche, ADFC Bremen-Nord

### 10:45 Uhr Große Runde „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 Kleine Runde „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:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

[www.krebs-bremen.de/index.php/venuslauf](http://www.krebs-bremen.de/index.php/venuslauf)

bei selbstgebackenem Kuchen und Torten pausiert.

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 29. September 2019, 10:00 Uhr

## Erntedankfest in Wilstedt

⌚ 8 Std  19 - 21 km/h

Der ADFC radelt zum etwas anderen Erntedankfest in Wilstedt. Neben Kaffee und Kuchen werden heimische Produkte angeboten.

**Anmelden bis:** 27.9.2019

**Start:** Haus am Walde

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 29. September 2019, 11:00 Uhr

## Durchs Stoteler Moor nach Sellstedt

⌚ 7 Std  14 - 16 km/h

Vom Schaufenster Fischerreihafen geht es über befestigte Wege durch das Stoteler Moor nach Sellstedt. Während der Radtour sind Pausen geplant und zur Kaffezeit ist eine Einkehr eingeplant.

**Start:** Am Schaufenster, Fischereihafen,

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Montag, 30. September 2019, 18:00 Uhr

## Flotte Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 1. Oktober 2019, 17:00 Uhr

## Feierabendtour HB-Nord

**Start:** Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 3. Oktober 2019, 10:00 Uhr

## Apfeltag

⌚ 8 Std  19 - 21 km/h

Wir besuchen das Hoffest bei der Mosterei Finkenburg bei Thedinghausen. Bei der Mosterei wird für das leibliche Wohl gesorgt. Unterwegs Selbstverpflegung.

**Anmelden bis:** 1.10.2019

**Start:** Bahnhof HB-Neustadt

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Samstag, 5. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 5. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 6. Oktober 2019, 10:00 Uhr

## Saisonabschlussstour Bremen-Nord

⌚ 8 Std  14 - 16 km/h

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

**Anmeldung bis:** 29.09.2019

**Start:** Radstation Vegesack

**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen

Montag, 7. Oktober 2019, 11:00 Uhr

## Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 8. Oktober 2019, 15:30 Uhr

## Radfahren mit beginnender Demenz



**Start:** Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Mittwoch, 9. Oktober 2019, 10:00 Uhr

## Borgfelder Mittwochstour

⌚ 4 Std  15 - 18 km/h

Ein Angebot für alle, die in der Woche vormittags Zeit haben. Gemeinsames Rad fahren, sich nett unterhalten bei frischer Luft und die Natur genießen. Bitte genügend Proviant für die Pausen mitnehmen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

**Kosten:** Externe 2 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 0 €

**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Samstag, 12. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 12. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Sonntag, 13. Oktober 2019, 9:00 Uhr

## 0 € pro Liter

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Amin Rezaei, ADFC Bremen

Sonntag, 13. Oktober 2019, 9:00 Uhr

## Tour mit Zug und Rad

🚶 60 - 79 km ⌚ 9 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Wir fahren mit dem Zug nach Oldenburg und radeln von dort zurück. Picknick und Einkehr zu Kaffee und Kuchen.

**Anmelden bis:** 10.10.2019

**Start:** Rathausplatz Weyhe

**Kontakt:** Anne Wehrhahn, ADFC Ortsgruppe Weyhe

Dienstag, 15. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 19. Oktober 2019, 10:00 Uhr

## Borgfelder Herbsttour

🚶 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h  
Den Abschluss der Borgfelder Fahrradtouren-Saison bildet diese Tour, um noch einmal bei milden Temperaturen die Herbstlandschaft zu genießen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 19. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 19. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 19. Oktober 2019, 13:00 Uhr

## Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Montag, 21. Oktober 2019, 11:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 26. Oktober 2019, 10:00 Uhr

## Ahauser Herbsttour

🚶 60 - 79 km ⌚ 8 Std 🚲 15 - 18 km/h

Besuch des Ahauser Herbstmarktes. Es wird reichlich Zeit vorhanden sein, um die verschiedene Ausstellungsorte mit einem vielfältigen Angebot von Kunst, Kultur und Kunsthandwerk aufzusuchen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1

**Kosten:** Externe 5 €, ADFC- und AOK-Mitgl. 2 €

**Kontakt:** Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen

Samstag, 26. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 26. Oktober 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 2. November 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 2. November 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 4. November 2019, 11:00 Uhr

### Hastedter Montagstour

**Start:** Paulaner's Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 9. November 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 9. November 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 16. November 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 16. November 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 16. November 2019, 13:00 Uhr

### Flotte Freizeittour

**Start:** Bahnhof HB-Burg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Montag, 18. November 2019, 11:00 Uhr

### Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 19. November 2019, 14:00 Uhr

### Tour für nicht-motorisierte Fahrräder

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 23. November 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 23. November 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 30. November 2019, 14:00 Uhr

### Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 30. November 2019, 14:00 Uhr

### Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg  
Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 2. Dezember 2019, 11:00 Uhr

## Hastedter Montagstour

**Start:** Planer's im Wehrschloß, Hastedter Osterdeich 230

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 7. Dezember 2019, 14:00 Uhr

## Radtour am Samstag

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 7. Dezember 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 14. Dezember 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Montag, 16. Dezember 2019, 11:00 Uhr

## Vahrer Montagstour

**Start:** Sanitätshaus, Berliner Freiheit 1E

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 21. Dezember 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen

Samstag, 28. Dezember 2019, 14:00 Uhr

## Feierabendtour Neustadt Winter

**Start:** Kiosk am Deichschartweg

Mehr Informationen s. S. 40-44

**Kontakt:** Manfred Ostendorf, ADFC Bremen



INSPIRIEREN  
PLANEN  
ERLEBEN



76 SEITEN  
ROUTENINFOS  
SEHENSWERTE  
REISETIPPS

**Spannende Reisetipps und ausführliche Routeninfos**  
Broschüre kostenlos  
im ADFC-Infoladen und  
in vielen Fahrradläden,  
auch als E-Paper verfügbar

**Direkt bestellen:**  
030 20914980 oder auf:  
[www.deutschland-per-rad.de](http://www.deutschland-per-rad.de)

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeine Reisebedingungen für Reisen, die der ADFC Landesverband Bremen e.V. (im folgenden ADFC genannt) als Reiseveranstalter durchführt und für die die §§ 651a ff BGB Anwendungen finden.

### 1) Leistungen

Die vom ADFC vertraglich geschuldeten Leistungen ergeben sich ausschließlich aus der Ausschreibung und allen darin enthaltenen Hinweisen und Erläuterungen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Anmeldebestätigung. Mit der Veröffentlichung neuer Ausschreibungen (Prospekte usw.) oder Teilnahmegebührenlisten verlieren alle früheren entsprechenden Veröffentlichungen über gleichlautende Angebote und Termine ihre Gültigkeit

### 2) Vertragsschluss

Mit der Anmeldung, die ausschließlich schriftlich zu erfolgen hat, bietet der Teilnehmer/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/der Teilnehmerin kommt durch die schriftliche Anmeldebestätigung des ADFC 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/ bei der gesetzlichen Vertretung kann eine Anzahlung gefordert werden. Die Anzahlung wird auf die Reisekosten angerechnet. Soweit keine andere Vereinbarung getroffen ist, wird die restliche Zahlung 3 Wochen vor Reiseantritt fällig, wenn feststeht, dass die Reise wie gebucht durchgeführt und der Reiseplan verabredungsgemäß übermittelt wird. Bei kurzfristigen Buchungen ab dem 30. Tag vor Reisebeginn wird der gesamte Reisepreis mit Zugang der Anmeldebestätigung fällig. Anzahlung oder Zahlung erfolgt gegen Aushändigung eines Reisepreis- Sicherungsscheines im Sinne von § 651r BGB. Ohne vollständige Bezahlung der Reisekosten besteht kein Anspruch auf Inanspruchnahme der Leistung.

### 4) Absage der Reise

Der ADFC kann bei Nichterreichen einer in der Ausschreibung genannten Mindestteilnehmerzahl vom Reisevertrag zurücktreten. Für diesen Fall ist er verpflichtet, den Teilnehmenden die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird. Eine Absage später als 3 Wochen vor Beginn der Reise ist nicht zulässig. Die eingezahlten Beträge werden in voller Höhe zurückerstattet; weitere Ansprüche bestehen nicht. Alternativ ist die/der Reisende berechtigt, die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Reise zu verlangen, wenn der ADFC in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Reisenden aus seinem Angebot anzubieten. Der Reisende hat dieses Recht unverzüglich nach der Rücktrittserklärung des ADFC geltend zu machen.

### 5) Halbes Doppelzimmer

Wenn zum Zeitpunkt einer halben Doppelzimmerbuchung noch kein weiterer Zimmerpartner oder keine weitere Zimmerpartnerin gebucht hat, teilt der ADFC 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 ADFC.

### 6) 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 ADFC, unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und die möglicherweise anderweitige Verwendung der Reiseleistungen, folgende pauschale Entschädigung zu: Bis zum 45. Tag vor Reisebeginn Erstattung des bis dahin gezahlten Preises abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € vom 44. - 31. Tag vor Reisebeginn 25 % ab dem 30. Tag 40 %, ab dem 24. Tag 50 %, ab dem 17. Tag 60 %, ab dem 10. Tag 80 %, ab dem 3. Tag vor Reiseantritt bis zum Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise 90 %. Der Nachweis, dass dem ADFC im Zusammenhang mit dem Rücktritt oder Nichtantritt der Reise keine oder wesentlich geringere Kosten entstanden sind als die genannten Pauschalen, bleibt dem Teilnehmer/der Teilnehmerin unbenommen. Der ADFC behält sich vor, anstelle der Pauschalen eine höhere für den Einzelfall berechnete Entschädigung zu fordern, soweit er nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist der ADFC verpflichtet, die verlangte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer möglicherweise anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

## 7) Umbuchung, Ersatzteilnehmer

Soweit durchführbar, nimmt der ADFC auf Wunsch der/des Reisenden bis zum 31. Tag vor Reiseantritt eine Abänderung der Bestätigung vor (Umbuchung). Das betrifft z. B. Änderungen des Reiseterrains, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder der Beförderung. Dafür wird eine gesonderte Gebühr von € 30,- pro Person erhoben. Gegenüber Leistungsträgern entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet. Spätere Änderungen können nur nach Rücktritt vom Reisevertrag bei gleichzeitiger Neuanmeldung vorgenommen werden. Bis 7 Tage vor Reiseantritt kann die/des Reisende durch Mitteilung an den ADFC verlangen, dass an ihrer/seiner Stelle ein/e Dritte/r in den Reisevertrag eintritt. Der ADFC kann dem Eintritt der/des Dritten widersprechen, wenn er/sie den besonderen Reiseanforderungen oder gesetzlichen Vorschriften nicht genügt. Für die durch die Teilnahme der Ersatzperson entstehenden Bearbeitungskosten kann der ADFC pauschal € 10,- verlangen. Gegenüber Leistungsträgern entstehende Mehrkosten werden gesondert berechnet. Für den Reisepreis und die zusätzlichen Kosten haften der angemeldete und der Ersatzteilnehmer gemeinsam. Der ADFC empfiehlt, mit der Buchung eine Reiserücktrittsversicherung 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 ADFC kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Durchführung der Reise ungeachtet einer Abmahnung des ADFC 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 ADFC, so behält er den Anspruch auf den Reisebetrag, er muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die er aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihm von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge. Die vom ADFC eingesetzte Reiseleitung ist ausdrücklich bevollmächtigt, dessen Interessen in diesen Fällen wahrzunehmen.

## 10) Haftung, Ansprüche, Verjährung

Bei Vorliegen eines Mangels kann der Reisende unbeschadet der Herabsetzung des Reisepreises (Minderung) oder der Kündigung Schadenersatz verlangen, es sei denn, der Mangel der Reise beruht auf einem Umstand, den der ADFC nicht zu vertreten hat. Er kann Schadenersatz auch wegen nutzlos aufgewandter Urlaubszeit verlangen, wenn die Reise vereitelt oder erheblich beeinträchtigt worden ist. Die vertragliche

Haftung des ADFC für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit ein Schaden des Teilnehmers vom ADFC nicht schuldhaft herbeigeführt wurde. Von dieser Haftungsbeschränkung bleiben etwa darüber hinausgehende Ansprüche nach dem Montrealer Übereinkommen oder dem Luftverkehrsgesetz unberührt. Mängel der Reise hat der Reisende unverzüglich beim ADFC oder der Reiseleitung anzuzeigen, es sei denn, die Anzeige ist ihm unmöglich. Der ADFC hat das Recht, innerhalb angemessener Frist dem Mangel abzuwehren, sofern die Abhilfe nicht einen unverhältnismäßigen Aufwand erfordert. Der Reisende kann eine Minderung des Reisepreises verlangen, falls Reiseleistungen nicht vertragsgemäß erbracht worden sind. Wird eine Reise infolge eines Mangels erheblich beeinträchtigt und leistet der ADFC innerhalb einer angemessenen Frist keine Abhilfe, kann der Reisende im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen den Reisevertrag kündigen. Dasselbe gilt, wenn dem Reisenden die Reise infolge eines Mangels aus wichtigem, dem ADFC erkennbarem Grund nicht zuzumuten ist. Haftungseinschränkungen oder -ausschlüsse, die auf internationalen Übereinkommen beruhen und die ein vom ADFC beauftragter Leistungsträger anwendet, finden auch im Rahmen des Reisevertrags Anwendung. Ansprüche aus Reismängeln verjähren zwei Jahre nach Beendigung der Reise. Diese Frist gilt nicht für deliktische Ansprüche. Mängelanzeigen sind zu richten an:

### ADFC Landesverband Bremen e.V.

Bahnhofplatz 14a

28195 Bremen

Tel. 0421 5177882-0

Fax 0421 5177882-5

Radwanderungen erfordern mehr Einsatz als eine herkömmliche Pauschalreise; es obliegt deshalb dem Teilnehmer/der Teilnehmerin zu klären oder klären zu lassen, ob er/sie den gesundheitlichen Anforderungen einer solchen Reise gewachsen ist. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmer ihr Rad im Straßenverkehr oder auf Feldwegen sowie bei jeder Witterung beherrschen können. Sie sind selbst verantwortlich für die Einhaltung gesetzlicher Regelungen und haften für Schäden gegenüber Dritten oder anderen Teilnehmern nach gesetzlichen Vorschriften. Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden durch den ADFC wird insoweit ausgeschlossen.



## Formblatt zur Unterrichtung des Reisenden bei einer Pauschalreise des ADFC-Landesverbands Bremen e. V. (ADFC Bremen) nach § 651a BGB

Bei der Ihnen angebotenen Kombination von Reiseleistungen handelt es sich um eine Pauschalreise im Sinne der Richtlinie (EU) 2015/2302.

Daher können Sie alle EU-Rechte in Anspruch nehmen, die für Pauschalreisen gelten. Der ADFC Bremen trägt die volle Verantwortung für die ordnungsgemäße Durchführung der gesamten Pauschalreise.

Zudem verfügt der ADFC Bremen über die gesetzlich vorgeschriebene Absicherung für die Rückzahlung Ihrer Zahlungen und, falls der Transport in der Pauschalreise inbegriffen ist, zur Sicherstellung Ihrer Rückbeförderung im Fall seiner Insolvenz.

### **Wichtigste Rechte nach der Richtlinie (EU) 2015/2302**

- Die Reisenden erhalten alle wesentlichen Informationen über die Pauschalreise vor Abschluss des Pauschalreisevertrags.
- Es haftet immer mindestens ein Unternehmer für die ordnungsgemäße Erbringung aller im Vertrag inbegriffenen Reiseleistungen.
- Die Reisenden erhalten eine Notruftelefonnummer oder Angaben zu einer Kontaktstelle, über die sie sich mit dem Reiseveranstalter oder dem Reisebüro in Verbindung setzen können.
- Die Reisenden können die Pauschalreise – innerhalb einer angemessenen Frist und unter Umständen unter zusätzlichen Kosten – auf eine andere Person übertragen.
- Der Preis der Pauschalreise darf nur erhöht werden, wenn bestimmte Kosten (zum Beispiel Treibstoffpreise) sich erhöhen und wenn dies im Vertrag ausdrücklich vorgesehen ist, und in jedem Fall bis spätestens 20 Tage vor Beginn der Pauschalreise. Wenn die Preiserhöhung 8 % des Pauschalreisepreises übersteigt, kann der Reisende vom Vertrag zurücktreten. Wenn sich ein Reiseveranstalter das Recht auf eine Preiserhöhung vorbehält, hat der Reisende das Recht auf eine Preissenkung, wenn die entsprechenden Kosten sich verringern.
- Die Reisenden können ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten und erhalten eine volle Erstattung aller Zahlungen, wenn einer der wesentlichen Bestandteile der Pauschalreise mit Ausnahme des Preises erheblich geändert wird. Wenn der für die Pauschalreise verantwortliche

Unternehmer die Pauschalreise vor Beginn der Pauschalreise absagt, haben die Reisenden Anspruch auf eine Kostenerstattung und unter Umständen auf eine Entschädigung.

- Die Reisenden können bei Eintritt außergewöhnlicher Umstände vor Beginn der Pauschalreise ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten, beispielsweise wenn am Bestimmungsort schwerwiegende Sicherheitsprobleme bestehen, die die Pauschalreise voraussichtlich beeinträchtigen. Zudem können die Reisenden jederzeit vor Beginn der Pauschalreise gegen Zahlung einer angemessenen und vertretbaren Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten.

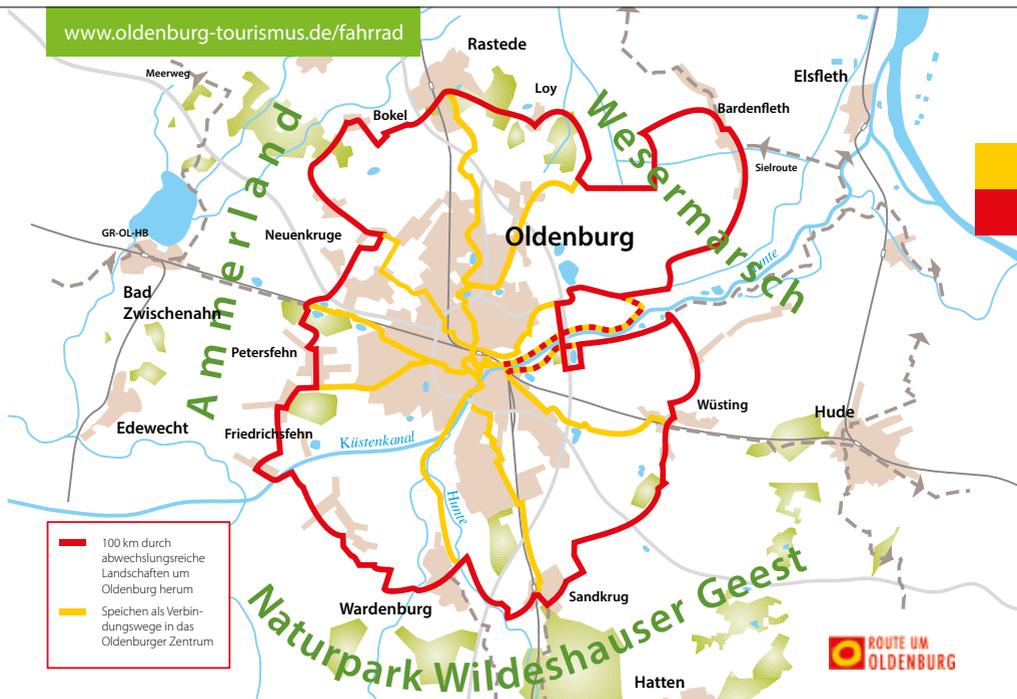
- Können nach Beginn der Pauschalreise wesentliche Bestandteile der Pauschalreise nicht vereinbarungsgemäß durchgeführt werden, so sind dem Reisenden angemessene andere Vorkehrungen ohne Mehrkosten anzubieten. Der Reisende kann ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten (in der Bundesrepublik Deutschland heißt dieses Recht „Kündigung“), wenn Leistungen nicht gemäß dem Vertrag erbracht werden und dies erhebliche Auswirkungen auf die Erbringung der vertraglichen Pauschalreiseleistungen hat und der Reiseveranstalter es versäumt, Abhilfe zu schaffen.

- Der Reisende hat Anspruch auf eine Preisminderung und/oder Schadenersatz, wenn die Reiseleistungen nicht oder nicht ordnungsgemäß erbracht werden.

- Der Reiseveranstalter leistet dem Reisenden Beistand, wenn dieser sich in Schwierigkeiten befindet.

- Im Fall der Insolvenz des Reiseveranstalters oder – in einigen Mitgliedstaaten – des Reisevermittlers werden Zahlungen zurückerstattet. Tritt die Insolvenz des Reiseveranstalters oder, sofern einschlägig, des Reisevermittlers nach Beginn der Pauschalreise ein und ist die Beförderung Bestandteil der Pauschalreise, so wird die Rückbeförderung der Reisenden gewährleistet. Der ADFC Bremen hat eine Insolvenzabsicherung mit der R+V Allgemeine Versicherung AG abgeschlossen. Die Reisenden können diese Versicherung (R+V Allgemeine Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, info@ruv.de, 0611-533-5859) kontaktieren, wenn ihnen Leistungen aufgrund der Insolvenz des ADFC NN verweigert werden.

Stand 09.12.2019



## 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](http://www.route-um-oldenburg.de) oder unter **0441-36161366**.





Foto: ADFC Bremen

### Fahrradcodierung

**Bremen.** Die Fahrradcodierung ist ein Baustein des ADFC-Konzeptes zur Diebstahlsicherung. Seit Januar 2019 werden Fahrräder beim ADFC Bremen mit dem neuen Verfahren der Nadelmarkierung codiert. Dabei werden verschlüsselte personenbezogene Daten in den Rahmen der Fahrräder geprägt und sind dann so eindeutig dem Eigentümer zuzuordnen. Die Codierung schreckt potentielle Diebe ab und erschwert den Weiterverkauf des gestohlenen Fahrrads.

Alle regelmäßigen Codier-Termine finden Sie unter [www.touren-terminen.adfc.de](http://www.touren-terminen.adfc.de) Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und Eigentumsnachweis mit!

Kosten: 15 EUR, ADFC- und AOK- Mitglieder zahlen 6 EUR. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

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

### Radfahrer-Sprechstunde

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

## 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

**Stuhr:** Radler-Stammtisch am 4. März um 19 Uhr im Vereinsheim Gut Varrel.  
Weitere Informationen: [www.adfc-diepholz.de/kontakt-adfc-stuhr](http://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](http://www.adfc-diepholz.de/kontakt-adfc-weyhe)

## ADFC-Seminare 2019

29. bis 31. März

### Wie leite ich eine Radtour?

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

**Ort:** Stadtteifarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen

**Kontakt:** Markus Hübner, Tel. (0421) 517788275, Heinz Grevenstette, (0421) 653234,



## Technikkurse mit der VHS Bremen



Sonntag, 4. Mai

### Radpanne – was nun?

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. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen. In Kooperation mit dem ADFC Bremen e.V.

**79-866-S**

Einzelveranstaltung Kleingruppe  
Kursleiter Uwe Keller

**04. Mai 2019, Sa, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Quartier in Kattenturm,**

**Theodor-Billroth-Straße 5, Atelier**

**€ 23 (€ 16)**



Samstag, 27. April

### Die Kettenschaltung

Wie stellt man die Schaltung richtig ein (Umwerfer und Schaltwerk)? Wann und wie muss der 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? Alle diese und weitere Fragen werden praxisnah beantwortet. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen. In Kooperation mit dem ADFC Bremen e.V.

**79-865-S**

Einzelveranstaltung Kleingruppe  
Kursleiter Uwe Keller

**27. Apr. 2019, Sa, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Quartier in Kattenturm,**

**Theodor-Billroth-Straße 5, Atelier**

**€ 23 (€ 16)**

# FÖRDERMITGLIEDER

## DEN ADFC FÖRDERN...

### ... in Bremen

#### Fahrradhandel:

- **ADFC Radstation Bremen GmbH** Bahnhofsplatz 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
- **Goldi's Fahrradshop** Schnevedinger Str. 2c, 28329 Bremen, 0421 466070
- **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

#### Lebensmittel:

- **Flotte Karotte** Augsburgur Str. 6, 28215 Bremen, 0421 379 44 44

#### Handwerk:

- **Der radelnde Installateur** Verdener Str.39, 28205 Bremen

#### Hostels & Hotels:

- **Die JugendHerbergen gGmbH** Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen, 0421 - 598 30-12
- **Hotel Westfalia** Friedrich Vette & Sohn GmbH, Langemarkstrasse 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
- **Fähren Bremen-Stedingen GmbH** Rönnebecker Straße 11, 28777 Bremen

#### 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 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**  
Sarah Verheyen, 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



## 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](http://www.adfc.de/vorteile)

# Die aktiven ADFC-Tourenleiter\*innen

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.

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

**Rita Böcker-Praetzel**  
rita.boecker-praetzel@adfc-bremen.de **HB**

**Maren Bolte** 0151 15598834  
maren.bolte@adfc-bremen.de **HB**

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

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

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

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

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

**Sandra Conrad-Juhls** (0421) 616 58 89  
sandra.conrad-juhls@adfc-bremen.de **HB**

**Heike Cordes** (0421) 80 88 94  
hfc@ewetel.net **HB**

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

**Christian Flathmann**  
christian.flathmann@adfc-bremen.de **VEGE**

**Antje Geiler** (0421) 68 55 07 12  
antje.geiler@adfc-bremen.de **HB**

**Elke Gemkow**  
elke.gemkow@adfc-bremen.de **HB**

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

**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**

**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 2-75  
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**

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

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

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

**Helmut Magers** 0178-8029953  
helmut.magers@adfc-bremen.de **HB**

**Ina Meyer** (04207) 30 62  
ina.meyer@gmx.net

HB

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

BRHV

**Manfred Ostendorf** (0421) 80 94 547  
manfred.ostendorf@adfc-bremen.de

HB

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

WEY

**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

**Amin Rezaei** 0174-493 44 50  
amin.rezaei@adfc-bremen.de

HB

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

HB

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

HB

**Norbert Steckenborn** 0171-724 46 62  
norbert.steckenborn@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

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

HB

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

HB

**Anne Wehrhahn** (04242) 7501

WEY

## Klimaschutz braucht Radverkehr!

Veranstaltung von ADFC und BUND  
28. März 2019, 17 Uhr im Überseemuseum



mit Vorträgen von **Paul de Rook** über Radverkehr in Groningen und **Karola Lambeck**, Radverkehrsbeauftragte im Bundesverkehrsministerium, anschließend Diskussion mit Parteivertreter\*innen zur Bürgerschaftswahl.



**Zweirad-Center**



**H-P JAKST**

Davoser Straße 67 - 69  
28325 Bremen-Osterholz  
Telefon (0421) 40 45 55  
[www.zweirad-jakst.de](http://www.zweirad-jakst.de)

Verkauf  
Service  
Beratung  
Fahrad-Codierung  
Teststrecke im Obergeschoss

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



**BICO PLUS**

# ADFC Kontakte

## 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. 8-19Uhr),  
Sa 10-13 Uhr  
www.radstation-bremen.de

## ADFC-STADTTEILGRUPPE BREMEN-NORD

c/o Jürgen Bösche  
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 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

**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club

Bitte einschicken 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](mailto:mitglieder@adfc.de)

**Beitritt**  
auch auf [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr  Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

**Familien-/Haushaltsmitglieder:**

Name, Vorname  Geburtsjahr

Name, Vorname  Geburtsjahr

**Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft).**

**Einzelmitglied**  ab 27 J. (56 €)  18–26 J. (33 €)  
 unter 18 J. (16 €)

**Familien-/Haushaltsmitgliedschaft**  ab 27 J. (68 €)  18–26 J. (33 €)

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

**Zusätzliche jährliche Spende:**  
€

**Ich erteile dem ADFC hiermit ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf.**  
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE36ADF00000266847 | **Mandats-Referenz:** teilt Ihnen der ADFC separat mit  
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber   
D E   
IBAN  BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

**Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.**

Datum  Unterschrift

# SO VIELSEITIG WIE DAS RADFAHREN.

WER LIEST,  
ERFÄHRT MEHR...

6x  
IM JAHR  
IM HANDEL

MYBIKE  
DIGITAL  
FÜR  
NUR 2,- €



## IHRE VORTEILE

- 2 MYBIKE Ausgaben für nur 6,50 € (statt 9,80 €)
- 34 % Ersparnis gegenüber Einzelkauf
- Nach der 2. Ausgabe entscheiden Sie, ob Sie weiterlesen\*
- Begrüßungsgeschenk nach Wahl

## IHR GESCHENK

Wählen Sie Ihr Begrüßungsgeschenk.

### E-BIKE – REPARATUREN UNTERWEGS\*\*

Zahlreiche Tipps und Tricks zur Reparatur mit minimalem Aufwand.

### TREKINGBIKE - REPARATUREN UNTERWEGS\*\*

Erklärt wie Sie die meisten Probleme mit nur einem Multitool in den Griff bekommen.



## JETZT ABO SICHERN

Ganz einfach online unter [abo.mybike-magazin.de/01770b](http://abo.mybike-magazin.de/01770b) oder per Telefon unter +49 (0) 521-55 99 55.  
Falls Sie telefonisch bestellen, geben Sie bitte die Aktionsnummer P-01770/B-01771 an.



\* Wenn Sie sich innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der 2. Ausgabe nicht bei uns melden, wissen wir, dass Sie MYBIKE regelmäßig lesen möchten und Sie erhalten MYBIKE zum derzeit gültigen Preis von 24,90 € (Ausland 33,90 €) inklusive MwSt. und Porto für mindestens 1 Jahr (6 Ausgaben). Bei Bestellung inklusive Digital-Abo zuzüglich 5 € jährlich.

\*\* Lieferung nur solange der Vorrat reicht.

# 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](http://www.radstation-bremen.de)  
[radstation@adfc-bremen.de](mailto: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  
sowie nach Vereinbarung

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

**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**