

pedal

SPEZIAL

adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



rad & touren 2020

mit **pedal**-
Gesundheitstipps
der AOK





UNTERWEGS

Spezialist für Reiseausrüstung

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

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



Mehr Platz fürs Rad

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der ADFC setzt sich für die Verkehrswende ein - und damit für Klimaschutz sowie lebenswerte Städte und Gemeinden. Das Fahrrad spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die zentrale Forderung des ADFC ist: Mehr Platz fürs Rad.

Wir möchten, dass zukünftig noch mehr Menschen das Fahrrad noch häufiger nutzen, sowohl im Alltag als auch in der Freizeit. Sind Sie dabei?

Sie wollen durch Bewegung in der Natur etwas für Ihre Gesundheit und die Umwelt tun? Sich dabei sicher fühlen, Spaß haben und Gemeinschaft erleben? Die Touren des ADFC bieten dafür die besten Voraussetzungen!

Diese Sonderausgabe **pedal-SPEZIAL** unterscheidet sich von den Vorgängerausgaben. Denn alle Radtouren, Veranstaltungen und Termine finden Sie seit 2019 online im neuen, bundesweiten Radtouren- und Veranstaltungsportal **www.touren-terme.adfc.de**. Dort sind die Touren und Termine immer aktuell und werden im Laufe des Jahres auch ergänzt. Schauen Sie doch mal rein, eine kleine Anleitung finden Sie ab Seite 30.

Aber ganz auf Papier verzichten wir noch nicht. Wir bieten auch in dieser Ausgabe wie gewohnt die regelmäßig angebotenen Radtouren des ADFC Bremen und Bremerhaven ab Seite 32. Zudem weisen wir auf besondere Touren wie Mehrtagestouren, Touren für Demenzerkrankte und die Touren zum Venuslauf hin.



Egal ob schnell oder langsam, high-end Tourenrad oder altes Hollandrad, Anfänger*in oder Experte*in – für jeden ist etwas dabei! ADFC- und AOK-Mitglieder fahren übrigens fast immer günstiger mit. Wer noch nicht ADFC-Mitglied ist, kann gleich den Antrag auf Seite 51 ausfüllen und ebenfalls die vielen Vorteile genießen – und dadurch nebenbei die vielfältige Arbeit des ADFC unterstützen.

Herzlichen Dank an alle, die diese Ausgabe und das Online Radtouren- und Veranstaltungsportal ermöglichten, insbesondere an die ehrenamtlichen ADFC-TourGuides, ohne die der ADFC diese Vielzahl und Vielfalt an Radtouren nicht anbieten könnte. Wer jetzt selber Lust bekommen hat, TourGuide zu werden – unsere Seminarangebote finden Sie auf Seite 17.

Wir wünschen erlebnisreiche Touren, nette Kontakte und viel Spaß für 2020!
Bonnie Fenton, ADFC Bremen



Bremer Volkshochschule

www.bremerspieletage.de



7.+ 8. März 2020

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

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

In diesem Heft

KURZ UND KNAPP

Meldungen & Termine 6-9

ADFC KOMPAKT

Eine Stimme für den Radverkehr 10-11
Vorteile für ADFC-Mitglieder 14-15
Ehrenamt im ADFC. Jetzt mitmachen! 23
Zertifizierung zum ADFC-TourGuide 17
ADFC Fahrradschule – Fahrradabenteurer 18-19

AUF TOUR

Den richtigen Weg finden. GPS-Arbeitskreis 16
Mit Rad und Bahn unterwegs 20-21

SERVICE & GESUNDHEIT

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

TOURENANGEBOT

ADFC Veranstaltungsportal 30-31
Ich war noch niemals dabei 29
„Immer Wieder“ – Regelmäßige Touren 32-35
Besondere Touren 40-45

KONTAKT & AGB

AGB Allgemeine Geschäftsbedingungen 36-39
ADFC-Service und -Treffpunkte 46-47
ADFC-Fördermitglieder 48-49
Kontaktadressen, ADFC-Beitritt 50-51

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.,
Bahnhofsplatz 14 A, 28195 Bremen,
0421 5177882-0, pedal@adfc-bremen.de, www.adfc-bremen.de

Und die niedersächsische ADFC-Gliederung Diepholz

Heft 1/2020 – SPEZIAL rad & touren
Auflage: 8.000 Stück
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2019.

Redaktion: Katharina Heck, Markus Hübner, Silke Mai, Tobias Wolf

Anzeigenredaktion: Katharina Heck

Layout: STV

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

Die nächsten **pedal**-Hefte:

pedal 2/20

Anzeigenschluss: 2. Mai
Erscheint Mitte Juni

pedal 3/20

Anzeigenschluss: 5. September
Erscheint Mitte Oktober

Zweiradfachgeschäft Max Weigl

Fahrräder, E-Bikes, Roller, Service, Zubehör



Inh. Olaf Otto

Landesinnungsmeister

Holsteiner Straße 123
28219 Bremen-Walle

Tel.: 0421 - 38 12 15

www.zweirad-weigl.de

30 ADFC VERANSTALTUNGSPORTAL
 Jetzt deutschlandweit alle ADFC Touren entdecken und natürlich mitfahren!



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



20 RAD UND BAHN.
 Fahren Sie mit bei über 200 Touren in Bremen, Bremerhaven.



18 ABENTEUERTOUR. In diesem Jahr startet die 12. ADFC-Abenteuertour für Kinder. Mit Rad und Zelt geht's auf Entdeckertour.

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



Foto: Christian Waldhausen; FOTO:TEAM

Mit dem Fahrrad und dem ADFC durchs Jahr

Wir wagen an dieser Stelle einen kleinen (sicher nicht vollständigen) Ausblick in das kommende Fahrrad-Jahr. Wir freuen uns über Menschen, die bei den vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen mitmachen. Gemeinsam wollen wir erreichen, dass das Radfahren noch sicherer und komfortabler wird und vor allem Spaß macht!

Februar:

14.02.2020

Internationaler Winter-Fahrradpendler-Tag (www.winterbiketoworkday.org)

Gemeinsam macht es gleich mehr Spaß. Selbst das Radfahren im Winter. Das haben sich auch die Initiatoren des Internationalen Winter-Fahrradpendler-Tags gedacht. Weltweit finden zahlreiche Veranstaltungen statt. In Bremen plant der ADFC mit der AOK eine Fahrrad-Dankstelle.

März:

**15.03.2020 von 11 bis 17 Uhr
im Bremer Rathaus**

Freiwilligenbörse Aktivoli

(www.freiwilligen-agentur-bremen.de)

Über sechzig Vereine, Organisationen und Initiativen, darunter der ADFC, präsentieren ihre Engagement-Möglichkeiten. Die beste Gelegenheit für alle Interessierten, um ins Gespräch zu kommen, einander kennen zu lernen – und ein Engagement zu finden.

21-22.03.2020 (geplant)

Kidical Mass

(z.B. www.kidicalmasskoeln.org)

Unter dem Motto „Kinder auf das Rad“ setzt sich die Kidical Mass in vielen Städten für eine kinderfreundliche Verkehrspolitik ein. Weil Radfahren Spaß macht und sich auch Kinder und Jugendliche selbstständig und sicher bewegen können sollen. Findet ihr auch? Dann

unterstützt uns, auch in Bremen und Bremerhaven die Dinge ins Rollen zu bringen – in Richtung einer kinderfreundlichen Stadt und damit auch zu mehr Freiräumen und Lebensqualität.

April:

Ab April

Film Night Rides (www.bremen.de/leben-in-bremen/bike-it/film-night-rides)

Holt euer Fahrrad aus dem Keller und kommt mit auf eine Tour durch die Stadt – mit Filmen und Geschichten im Gepäck zu ungewöhnlichen Orten und Zeiten. Von Shorts Attack Bremen und Bremen BIKE IT.

25.04.2020 ab 17 Uhr

JazzAhead – Clubnight (www.jazzahead.de)
siehe Seite 45.

Mai:

1.5.2020 – 31.8.2020

Mit dem Rad zur Arbeit (www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bremen-bremerhaven/)

Die Gemeinschaftsaktion von AOK und ADFC. Etwas Gutes für die Gesundheit und die Umwelt tun mit der Chance auf tolle Gewinne.

6.5.2020 19:00 Uhr

im Überseemuseum (geplant)

Mitgliederversammlung des ADFCLV Bremen
Einladung und nähere Informationen folgen.

20.05.2020

Ride of silence

(www.adfc.de/neuigkeit/ride-of-silence/)

Am 20. Mai erinnern Rad-Aktivist*innen weltweit mit dem „Ride of Silence“ an im Straßenverkehr getötete und verletzte Radfahrer*innen. Die Idee zu den stillen Gedenkfahrten kommt aus den USA und ist mittlerweile zu einer weltweiten Bewegung geworden.

22.05.2020

Tag des Fahrrad-Flickzeugs

Könnte wegen der Hinterlassenschaften der „Vatertagstouren“ sinnvoll sein.

Juni:

03.06.2020

Europäischer Tag des Fahrrads / UN World Cycle day

Die UN-Generalversammlung hat den 3. Juni zum Weltfahrradtag erklärt. Damit betonen die Vereinten Nationen die Bedeutung des

Schluss mit Antriebslosigkeit



3. Auflage 2018, 208 S., zahlr. farbige Abbildungen, 17 x 24 cm, Broschier., ISBN 978-3-8085-2413-8, € 28,30

Fachwissen E-Bike
Technik der Leicht-Elektrofahrräder

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



www.europa-lehrmittel.de

info@europa-lehrmittel.de

Telefon: 02104 6916-0, Telefax: -27

Preis gültig bis 31.03.2020

Fahrrads für die Gesundheit der Menschen, die Lebensqualität in den Städten und das Klima weltweit.

20.06.2020

Tag der Verkehrssicherheit

(www.tag-der-verkehrssicherheit.de/)

Der DVR setzt sich für „Vision Zero“ ein. Ziel von „Vision Zero“ ist: keine Toten und Schwerverletzten im Straßenverkehr.

21.06.2020

German Folding Bike Open

(www.bremen-challenge.de)

Klapp- und Faltradfahrer aller Länder, vereinigt euch und kommt zum ultimativen Klapperradrennspektakel nach Bremen!

Juli:

15.-19.7.2020

Breminale (www.breminale-festival.de/)

Der ADFC kümmert sich um sicheres Fahrradparken und vieles mehr.

26.-28.7.2020

WeserKurier Fahrradfest

genauere Infos folgen

August:

14.-15.8.2020

Summer sounds (www.summersounds.de/)

Ob beim Lastenradrennen, mit einem Info-Stand oder zur Organisation des sicheren Fahrradparkens – der ADFC ist dabei.

September:

5.-6.9.2020

Hemelingervielalt (www.hevie-bremen.de)

Das Stadtteilfest mit bunt gemischtem Open Air Programm für die ganze Familie – und der ADFC ist auch dabei.

13.09.2020

Hochstraßentour

Unter dem Motto #MehrPlatzFürsRad! ruft der ADFC Bremen zur alljährlichen Fahrrad-demonstration auf.

18.09.2020

Internationaler Parking Day

Immer am 3. Freitag im September werden Parkplätze im öffentlichen Straßenraum modellhaft kurzfristig umgewidmet, z. B. als grüne Oase bzw. Pflanzinsel, als Gastronomie- und Sitzfläche, Fahrradabstellfläche usw.



Foto: ADFC Bremen

16.-22.09.2020

Europäische Mobilitätswoche

(www.autofreierstadtraum.de/)

Gemeinsam mit anderen Verbänden wie dem autofreien StadTraum und dem VCD versuchen wir die Verkehrswende, die autofreie Innenstadt und den Klimaschutz voranzubringen.

20.09.2020

Venuslauf

Zum 20. Mal findet der Solidaritätslauf der Bremer Krebsgesellschaft im Bürgerpark Bremen statt. Auch mit dem Rad können wieder Spendenkilometer zugunsten krebsbetroffener Menschen gesammelt werden.

Oktober:

4.10.2020 11-17 Uhr

5. Biomarkt

BioStadt Bremen lädt zum BioMarkt nach Findorff ein. Der ADFC beteiligt sich am lebendigen Marktgeschehen und dem bunten Programm.

November:

6.-8.11.2020

Reiselust (www.reiselust-bremen.de/)

Der ADFC berät auf seinem Infostand zu Reisen mit dem Rad und vielen anderen Themen.

09.-10.11.2020

Fahrradkommunalkonferenz in Bremen

(www.nationaler-radverkehrsplan.de)

Die Konferenz ist die zentrale nationale Netzwerkveranstaltung für die Radverkehrsverantwortlichen in den öffentlichen Verwaltungen.

13.11.2020

ADFC-Symposium (www.adfc.de)

Das große internationale Symposium – am Vortag der ADFC-Bundeshauptversammlung – wendet sich an das breite Fachpublikum.

14.-15.11.2020

ADFC Bundeshauptversammlung

(www.adfc.de)

Das höchste Gremium des ADFC tagt in Bremen – mit Delegierten aus ganz Deutschland.

Dezember:

5.12.2020

Internationaler Tag des Ehrenamts

Zahlreiche Freiwillige sind im ADFC aktiv und arbeiten und gestalten mit. Ihnen allen ein großes Dankeschön für die geleistete Arbeit!



Foto: ADFC Bremen

Das perfekte Reiseerlebnis



fofolia.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



Foto: ADFC Bremen, Hannah Grundey

Der ADFC im Portrait

Eine ausdauernde Stimme für den Radverkehr

Der ADFC ist seit über 40 Jahren in mittlerweile mehr als 450 Städten in ganz Deutschland vor Ort aktiv, um eine ressourcenschonende, zukunftsweisende Form der Mobilität zu fördern und zu fordern. Unzählige Aktive unter den mehr als 180.000 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.

Mehr Genuß!

Als der größte Radreiseveranstalter Deutschlands ist der ADFC wahrscheinlich in der Öffentlichkeit am bekanntesten. Er hilft Ihnen mit Basis-Informationen für Ihre eigene Radtour, egal ob nah oder fern, deutschland- und europaweit. Aber der ADFC bietet auch in Bremen und umzu in diesem Jahr wieder geführte Fahrradtouren an. Je nach Kondition und Ambition kann unter verschiedensten Strecken und Zielen ausgewählt werden.

Mehr Service und Sicherheit!

Damit der Spaß auch bei einer Panne nicht auf der Strecke bleibt, sind die ADFC-Pannenhilfe sowie eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung für Menschen, die mit dem Rad, dem öffentlichen Personenverkehr (in Verbindung mit dem Fahrradtransport) 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.

Mehr Beratung und Schutz!

Der ADFC ist auch eine Verbraucherschutzorganisation 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 Verbraucher*innen – denn je besser die Qualität, desto mehr Freude macht das Radfahren und desto mehr Menschen benutzen immer öfter das Fahrrad.

Mehr Platz fürs Rad!

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 Fußverkehren. Das schließt die Qualität der Radwege und der Abstellanlagen ein. Die Radverkehrsinfrastruktur muss an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden! Der ADFC fordert bei allen verkehrspolitischen und -infrastrukturellen Maßnahmen die Orientierung an „Vision Zero“ – Straßenverkehr ohne Verkehrstote. Diese Vision erfordert zwingend eine andere Verkehrsplanung. Wir brauchen eine Radverkehrsinfrastruktur, die so sicher und komfortabel ist, dass Menschen von 8 bis 80 Jahren diese gerne nutzen.





Foto: © ADFC Fototeam



Wenn „selber machen“ nicht mehr geht, gibt es die ADFC-Pannenhilfe



Sicher unterwegs

ADFC-Pannenhilfe und Fahrradversicherungen

Im 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 Pannort geschickt oder ein Transport zur nächstgelegenen Werkstatt beschafft. Versichert sind alle denkbaren 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 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 0800 327 3271 an. (Abgleich der Mitgliedsnummer erforderlich).

Fahrrad kaputt oder gestohlen?

Mit gut 6.000 Diebstählen in 2018 ein leichtes 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. Nachtzeitklausel)?

Versicherung für Fahrradschäden

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.

Mehr Informationen zu den Themen Versicherung, Diebstahlprävention und Pannenhilfe finden Sie auf der Webseite 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





Foto: © Wilhelm Köch

Vorteile genießen Mitglied im ADFC Bremen

Als kleiner Interessenverband 1979 in Bremen gegründet, ist der ADFC jetzt ein bundesweiter Lobbyverband mit mehr als 180.000 Mitgliedern, über 3.600 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).

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

Zusätzlich erhalten unsere Mitglieder über den Landesverband Bremen folgende Leistungen:

- Beratung rund ums Fahrrad durch das Info-Team in der ADFC Radstation Bremen GmbH (donnerstags)
- Ermäßigte Teilnahmegebühren, z. B. bei Radtouren, Foto-Vorträgen, Seminaren und Technikkursen
- Stark ermäßigte Fahrrad-Codierung (6 statt 15 Euro, bzw. im Familientarif 11 Euro anstelle von 25 Euro)
- 2 Euro ermäßigter Eintrittspreis in das **Klimahaus Bremerhaven**
- Kostenfreier Zugang zu den Kursen im **AOK-Gesundheitszentrum**
- Ermäßigter Eintritt bei der **jazzahead!-Clubnight**



Den richtigen Weg finden

Arbeitskreis GPS im ADFC Bremen

Im 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?

Inhalte, Termine und der Ort sind auf der Homepage des ADFC www.adfc-bremen.de/auf-tour/ak-gps.html und im Radtouren- und Veranstaltungportal des ADFC, <https://touren-termine.adfc.de/> zu erhalten. Interessierte und Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

IN BOX

Das Treffen des Arbeitskreises GPS findet jeden dritten Dienstag im Monat statt, im Jan-Tebbe-Raum der ADFC-Geschäftsstelle, Bahnhofspatz 14a, 28195 Bremen statt. Der Zugang erfolgt von Gleis 1.

Wie nutze ich GPS?

Jetzt zum GPS-Workshop anmelden!

Das Thema Outdoor Navigation ist sehr komplex. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger*innen, die Grundlagen kennenlernen wollen und ggf. auch eine Entscheidungshilfe erwarten, als auch an bereits Fortgeschrittene, die ihr Wissen erweitern wollen. Neben den klassischen GPS-Geräten werden auch Smartphones (Android und iPhone) mit Navigations-App genutzt. Der nächste Termin ist für den 22. Februar 2020 geplant, die Teilnahme am GPS-Workshop ist 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 Erfahrungsaustauschen 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 Radwegeführstruktur sensibilisiert. Durch diese Zusammenarbeit verbessert sich die OSM-Datenbasis und somit die Möglichkeiten bei der Tourenplanung.

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 Recht oder Verkehrssicherheit sowie Kommunikation auszubauen.

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

Termine für die Seminare in 2020 in Bremen

20.03 - 22.03

TourGuide Basisseminar

31.10 - 01.11.

Fahrsicherheitstraining

Anmeldung über das Veranstaltungsportale unter:
www.touren-terme.adfc.de



Sie wollen auch Fahrradtouren für den ADFC anbieten? Dann werden Sie ADFC-TourGuide!



**FAHRRAD
MACHT
SCHULE**



Mobilität erleben

- Fahrrad & Orientierung
- Klassenfahrten per Rad
- Was kostet Mobilität?

Veränderung mitgestalten

- Verkehrspolitische Projekte
- Gestaltung von Plakaten
- Unterstützung bei Aktionen

Infos und Beratung:

E-Mail: fahrradschule@adfc-bremen.de

Tel. 0421/51 77 88 2-0

Abenteuertour 2020

Ein Fahrradabenteuer für Kinder

Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt? Und hast Lust auf ein spannendes Fahrradabenteuer? Wir fahren von Bremen aus schöne Plätze in der weiteren Umgebung an. Wenn es sich ergibt, gehen wir schwimmen oder machen abends ein Lagerfeuer. Für die Übernachtung bietet dir dein eigenes Zelt einen Unterschlupf. Unser Gepäck und alles, was wir so brauchen, nehmen wir auf den Rädern mit. Vor der Tour finden zwei Treffen statt: Ein Planungstreffen mit den Kindern und später kurz vor der Tour ein Vortreffen mit den Eltern und Kindern. Denn wer selbst mitplant, hat mehr Spaß auf der Tour!

19.-22. August 2020

Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie 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: Wolfgang Bevern
Telefon 0421 83 38 39
wolfgang.bevern@adfc-bremen.de



Reisehängematten von Ticket to the Moon

WELTLADEN | BREMEN

Ostertorsteinweg 90 Tel. 7 94 96 99
www.weltladen-bremen.de

Bildquelle: Ticket to the Moon



Der Wagenstandsanzeiger digital oder analog hilft, den richtigen Wagon zu finden. Wagons mit Fahrradplätzen sind außerdem außen gekennzeichnet.





Endlich Beste Freunde?

Fahrradmitnahme im Fernverkehr

ICE nimmt Fahrräder mit, das war 2018 eine frohe Botschaft. Bis zuletzt hatte sich die Bahn gegen die Forderung des ADFC gewehrt. Verzögerungen bei Ein- und Ausstieg würden den eng getaketen Fahrplan der schnellen Züge durcheinander bringen. Dass die Bahn das auch ohne Fahrradmitnahme schafft, wird dabei diskret verschwiegen. Und von einem umfassenden Angebot kann auch nicht die Rede sein. Wer ab Bremen den ICE mit Rad nutzen will, muss nach Verbindungen suchen, denn nur die Typen ICE4 und ICE-T nehmen Fahrräder mit. Pro Zug gibt es bis zu 16 Stellplätze, der ICE-T unserer Testfahrt schaffte nur drei Räder. Als den Tourenleiter*innen des ADFC Bremen Anfang 2019 das neue Angebot vorgestellt wurde, gab es enttäuschte Kommentare. "Für eine Gruppe nicht nutzbar", so der Tenor.

Für Einzel- und Paarreisende bietet sich aber die Möglichkeit, schnell und komfortabel die Zielregion zu erreichen, Reservierung ist dabei kostenlose Pflicht. Da die Radtour meist nicht in einer großen Stadt startet, ist es wichtig, sich auf Umstiege einzurichten. Die Bahn ist auf Reisende ohne Rad eingestellt, und mit Rad ist die vorgesehene Umsteigezeit schnell aufgebraucht. Also am Schalter und im Netz die Umsteigezeiten verlängern. Hilfe bei der Planung leistet die App "Bahnhof live", in der alle DB-Bahnhöfe mit Ausstattung und Lageplan gelistet sind. Auf dem detaillierten Plan sind zum Beispiel die Aufzüge verzeichnet, und in Echtzeit ist zu sehen, ob sie funktionieren.

Analoge Wagenstandsanzeigen auf dem Bahnsteig sind im Fernverkehr Standard. Häufig finden sich in der Leuchtanzeige aktuellere Infos, und die Bahnhof-live-App zeigt die Wagenreihung und Radstellplätze sogar in Echtzeit. Wer so die Übersicht behält, steht auch bei geänderter Wagenreihung am richtigen Platz und steigt entspannt ein. Die Packtaschen erst abnehmen, wenn die passende Tür erreicht ist. Hilfreich: Das Auf- und Abpacken des Rades vorab trainieren und optimieren, dann klappt's auch mit dem Zugbegleiter. Der ist meist hilfsbereit, darf aber aus Versicherungsgründen offiziell nicht helfen. Für Pedelecs gilt: Akku schon am Eingang des Bahnhofs abnehmen und in der Tasche verstauen, dann wiegt das Rad drei Kilo weniger und lässt sich leichter am Stellplatz einhaken. Achtung: Die Bahn möchte den Akku während der Fahrt am Fahrrad sehen, ein Aufladen während der Reise ist nicht erlaubt.

Einen Haken hat die Sache: Dicke Reifen! Ab 50 Millimetern Breite kann es eng werden. Etwas Luft ablassen schafft Abhilfe, und beim Einhängen auf das Ventil achten, sonst kann der Haken es abreißen.

Rad und ICE, ein Anfang ist gemacht. Nicht alles ist perfekt, aber vielleicht ist es „der Beginn einer wunderbaren Freundschaft“. Die wird sich noch vertiefen, wenn die Bahn wie geplant in den kommenden Jahren Milliarden Euro in neue Züge investiert.

Hannah Grundey



Foto: istockphoto.com/DanielHardly

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 Mitgliedermagazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Weitere Informationen telefonisch über die ADFC-Hotline:
Tel. 030 2091498-0
oder online auf: **www.adfc.de**

Hier direkt
Mitglied
werden!



Ehrenamt im ADFC

Jetzt mitmachen!

Sie 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 versicherungsrechtlichen- sowie technischen Fragen fort. Treffen: An jedem letzten Donnerstag im Monat (Feiertage ausgenommen) um 19 Uhr.
Kontakt: akr-lt@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 Fragen beantwortet und Probleme zum Thema GPS diskutiert.
Kontakt: gps@adfc-bremen.de

Mitgliederwerbung

Die Werber. Unter dem Motto „Viele bewirken viel“ wollen sie den ADFC als Lobby der Radfahrer*innen 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. Zum Diebstahlschutz 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 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. Jeden ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr.
Kontakt: hannah.grundey@adfc-bremen.de





Fahrradverleih an der ADFC-Radstation (Stand 2019)

Verleihtarif je CityRad	24 Stunden-Tarif	Pedelec*	Big Babboe *
Einzel	15,00 €	35,00 €	35,00 €
Gruppe (ab 10 Personen)	13,00 €		
Kinderfahrrad	9,50 €		
Kindersitz	8,00 €		

Verleih nur mit gültigem Personalausweis. * Kautions 150€ in Bar!

ADFC-Radstation

Geschützt parken oder Räder ausleihen

Die ADFC-Radstation am Bremer Hauptbahnhof bietet Pendler*innen, Touristen oder auch Bremern einen umweltfreundlichen und kostengünstigen Service rund ums Rad an. Wer keine Lust auf nervige Parkplatzsuche in der Bremer City hat, dem bieten sich die beiden Fahrradparkhäuser auf der Nord- und Südseite des Hauptbahnhofs an. Dort können Menschen, die aus dem Bremer Umland mit Bus und Bahn anreisen, auf das Fahrrad umsteigen, um an ihr Ziel zu gelangen, oder mit dem Rad kommend den öffentlichen Nah- und Fernverkehr nutzen. In beiden Fällen können sie ihr Fahrrad gut geschützt vor Wind und Wetter direkt am Hauptbahnhof abstellen. Das geschützte Fahrradparken ist auch über längere Zeiträume möglich, in denen das Fahrrad nicht genutzt wird.

Neben dem Abstellen des eigenen Rades bietet die Radstation auch ein umfangreiches Verleihsystem für alle, die gerade ihr privates Fahrrad nicht vor Ort haben. Ob für die Stadtrundfahrt oder einen Ausflug ins Blockland – auch große Gruppen können gemeinsam in die Pedale treten, denn die ADFC-Radstation

hält aktuell 90 Leihräder bereit, die stets vom Team der Radstation gepflegt und gewartet werden. Um die große Nachfrage nach unterstütztem Fahrradfahren erfüllen zu können, wurden außerdem 25 neue Pedelecs in die Verleihflotte mit aufgenommen. Somit ist die ADFC-Radstation derzeit der größte private Pedelec-Verleiher in Bremen. Gerade ältere Menschen schätzen die guten Fahreigenschaften und die Hilfe des Motors. Durch die hohe Anzahl an Pedelecs ist es nun auch für größere Gruppen möglich, gemeinsam Touren mit Elektrounterstützung zu unternehmen.

Preisübersicht Fahrradparkhaus der ADFC-Radstation

- 24 Stunden: 1,50 Euro (nur Südseite)
- 1 Monat: 15 Euro
- 6 Monate: 55 Euro
- 1 Jahr: 99 Euro
- Fahrradparken mit Gepäck: 2 Euro

Das Fahrrad-Parkhaus ist das ganze Jahr an 7 Tagen/ Woche und 24 Stunden/Tag zugänglich!



Ein Gutschein für die Gesundheit

Ein gesundheitsbewusstes Leben fördert das eigene Wohlbefinden. Darum unterstützt die AOK Bremen/ Bremerhaven Versicherte dabei, dieses Wohlbefinden mit Bewegung, Ernährung und Entspannung zu fördern. Ab dem 1. Januar 2020 gibt es dafür den „Gesundheitsgutschein“.

Schon jetzt können Versicherte jedes Jahr kostenfrei an zwei Gesundheitskursen teilnehmen. Ab dem neuen Jahr haben sie mit dem neuen Gesundheitsgutschein „barrierefrei“ Zugang zu Angeboten etlicher neuer Gesundheitspartner der AOK.

Unter aok.de/bremen suchen sie sich einen Kurs aus, bestellen einen Gesundheitsgutschein bei der AOK, melden sich direkt beim Gesundheitspartner an und geben dort bei Kursbeginn den Gutschein ab. Um die Begleichung der Kursgebühren müssen sie sich nicht kümmern, vorausgesetzt sie nehmen an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teil.

Ab 2020 vergrößert sich zudem die Bandbreite an Gesundheitskursen, die die Versicherten der AOK Bremen/ Bremerhaven belegen können. Zu Yoga, Tai Chi, Pilates und Progressiver Muskelentspannung – den Klassikern der vergangenen Jahre – kommen Angebote wie Aquafitnesskurse und Functional Training hinzu. Für Senioren stehen spezielle Kurse für Fitness und Sturzprävention zur Auswahl.

Die Gesundheitsgutscheine können unter aok.de/bremen angefordert werden. Alternativ sind sie in den Geschäftsstellen erhältlich oder können unter den Rufnummern 0421 1761 77150 (Bremen) oder 0471 16-636 (Bremerhaven) bestellt werden.

Neben den kostenfreien Angeboten über den Gesundheitsgutschein gibt es nach wie vor die Möglichkeit, an qualitätsgeprüften Kursen anderer Anbieter teilzunehmen und sich die Kosten mit 80 Prozent bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro erstatten zu lassen. Eine mögliche Kostenerstattung muss vorab mit der AOK Bremen/Bremerhaven abgeklärt werden.
www.aok.de/bremen/gesundheitskurse



Vorteil für AOK-Versicherte bei ADFC-Radtouren

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

Zum Beispiel:

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

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

ADFC-PannenhilfePLUS

Sorgenfrei Rad fahren – europaweit!



Foto: ORTU/IEB Sportartikel GmbH, Deutschland

Exklusiv nur
für ADFC-Mitglieder
erhältlich – mehr
Informationen auf:
www.adfc.de

Panne im Urlaub? Wir sichern die Weiterfahrt – 24 Stunden am Tag!

Mit der ADFC-PannenhilfePLUS bekommen ADFC-Mitglieder bei Pannen und Unfällen auch auf Reisen schnell und unkompliziert Hilfe. Egal, ob Sie ein Leihrad, eine Werkstatt oder eine kurzfristige Übernachtungsmöglichkeit brauchen.

Mehr Informationen zu dem exklusiven Angebot für ADFC-Mitglieder finden Sie auf www.adfc.de/pannenhilfe

WIR TRAUERN 2019 UM

AFGHANISTAN: 5. Januar **Nuri Dschawid**, Radiojournalist/Blogger | 5. Februar **Rahmani Rahimullah**, Fernsehjournalist | 5. Februar **Aria Schafik**, Radiojournalist | 15. März **Chairchah Sultan Mahmud**, Radiojournalist | 1. Juli **Imeails Abdulrauf**, Medienmitarbeiter | GHANA: 16. Januar **Ahmed Hussein-Suale**, Fernsehjournalist | HAITI: 10. Oktober **Néhémie Joseph**, Radiojournalist | HONDURAS: 17. März **Leonardo Gabriel Hernández**, Fernsehjournalist | 31. August **Edgar Joel Aguilar**, Fernsehjournalist | IRAK: 4. Oktober **Hischam Fares Al-Adhami**, freier Journalist | 6. November **Amdsched al-Dahamat**, Autor/Bürgerjournalist | JEMEN: 28. Januar **Siad al-Schaarabi**, Medienmitarbeiter/Producer | 5. Mai **Ghaleb Labhasch**, Bürgerjournalist | KOLUMBIEN: 9. Mai **Mauricio Lezama**, Dokumentarfilmer | LIBYEN: 19. Januar **Mohammed bin Chalifa**, Journalist | MEXIKO: 20. Januar **Rafael Murúa Manríquez**, Radiojournalist | 19. Februar **Jesús Eugenio Ramos Rodríguez**, Radiojournalist | 15. März **Santiago Barroso**, Radiojournalist | 25. März **Omar Iván Camacho Mascareño**, Sportreporter | 2. Mai **Telésforo Santiago Enríquez**, Radiojournalist | 16. Mai **Francisco Romero Díaz**, Printjournalist | 11. Juni **Norma Sarabia Garduza**, Printjournalistin | 30. Juli **Rogelio Barragán Pérez**, Onlinejournalist | 3. August **Jorge Ruiz Vázquez**, Printjournalist | 24. August **Nevith Condés Jaramillo**, Onlinejournalist | NIGERIA: 22. Juli **Precious Owolabi**, Fernsehjournalist | PAKISTAN: 4. Mai **Ali Sher Rajpar**, Printjournalist | 16. Juni **Muhammad Bilal Khan**, Bürgerjournalist | 30. April **Malik Amanullah Khan**, Printjournalist | 30. August **Mirza Waseem Baig**, Fernsehjournalist | 24. November **Urooj Iqbal**, Printjournalistin | PHILIPPINEN: 10. Juli **Eduardo Dizon**, Radiojournalist | 7. November **Dindo Generoso**, Radiojournalist | 1. Dezember **Benjie Caballero**, Radiojournalist | DEMOKRATISCHE REPUBLIK KONGO: 2. November **Papy Mahamba Mumbere**, Radiojournalist | SOMALIA: 12. Juli **Hodan Nalayeh**, Fernsehjournalistin | 12. Juli **Mohamed Sahal Omar**, Fernsehjournalist | 14. August **Abdinasir Abdulle Ga'Al**, Radiojournalist | SYRIEN: 23. März **Mohammad Dschumaa**, Medienmitarbeiter | 18. Juni **Amdschad Bakir**, Fotojournalist | 23. Juni **Omar al-Dimaschki**, Bürgerjournalist | 17. Juli **Alaa Najef al-Chader al-Chalidi**, Fotojournalist | 21. Juli **Anas al-Diab**, Bürgerjournalist | 15. August **Samer al-Sallum**, Bürgerjournalist | 10. Oktober **Welat Erdemci**, freier Journalist/Fotograf | 13. Oktober **Saad Ahmad**, Agenturjournalist | 13. Oktober **Mohammed Rascho**, Fernsehjournalist | 10. November **Abdel Hamid al-Jussef**, Fotojournalist | TSCHAD: 25. Mai **Obed Nangbatna**, Fernsehjournalist | UKRAINE: 20. Juni **Wadim Komarow**, Printjournalist | VEREINIGTES KÖNIGREICH: 19. April **Lyra McKee**, freie Journalistin/Autorin

Ihre Spende für die Pressefreiheit: www.reporter-ohne-grenzen.de/spenden

**REPORTER
OHNE GRENZEN**
FÜR INFORMATIONSFREIHEIT

Ich war noch nie auf einer ADFC-Tour dabei!

Darf ich einfach mitfahren oder geht das nicht?

Grundsätzlich darf man einfach mitfahren. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß als alleine. Die Begegnungen beim Rad fahren sind spontan, offen und unabhängig vom Alter, Job und Lebenssituation. Die gemeinsame Freude an der Fortbewegung, an der Natur, der Kultur und der Spaß macht das Besondere an den ADFC-Radtouren aus. Sie sind herzlich eingeladen.

Alle Tourenleiter*innen des Landesverbandes Bremen sind ehrenamtlich und unentgeltlich in ihrer Freizeit tätig. Sie planen und fahren die Touren zu ihrem eigenen Vergnügen und lassen viele Teilnehmer*innen an diesem Spaß-Erlebnis teilhaben. Es können daraus keinerlei Ansprüche oder Forderungen irgendeiner Art abgeleitet werden.

Die meisten Touren können mit Alltagsrädern, Tourenrädern oder Pedelecs gefahren werden, wenn in der Tourbeschreibung keine besonderen Angaben gemacht werden. Es können auch Touren nur für Pedelecs oder generell für Räder ohne Motor (Pedelecs können dann nicht teilnehmen) angeboten werden.

Die Teilnahme ist nur mit einem technisch einwandfreien Fahrrad möglich. Die Tourenleiter*innen achten auch auf diesen Aspekt, allein um die Sicherheit aller Teilnehmer*innen zu gewähren. Denken Sie auch an zweckmäßige Kleidung wie zum Beispiel Regenzeug.

Wie anspruchsvoll eine Radtour tatsächlich ausfällt, hängt von verschiedenen Faktoren ab, nicht zuletzt von der körperlichen Verfassung eines jeden Einzelnen. So haben geübte Hobbyradler*innen keine Probleme mit einer Feierabendtour von 50 Kilometern, was für

Ungeübte schon sehr anstrengend sein kann. Es empfiehlt sich, anfangs eine als etwas weniger schwierig eingestufte Tour mit wenig Kilometern auszuprobieren.

Bei den Tagestouren sollte auf die Streckenlänge und die Geschwindigkeit geachtet werden. Denn je länger die Gesamtdistanz ist, um so eher wird die Gruppe dazu neigen, zügig zu fahren. Seine Fähigkeiten sollte jede*r realistisch einschätzen, um Enttäuschungen zu vermeiden und keine Scheu davor haben, die Tourenleiter*innen anzurufen, wenn Zweifel bestehen.

In der Regel ist bei den Touren eine Einkehr vorgesehen. Doch man sollte sich immer etwas zu Trinken und etwas Proviant mitnehmen.

Es besteht kein Anspruch auf die Durchführung einer Tour bei schlechtem Wetter oder einer begründeten Verhinderung der Tourenleiter*innen. Beginnt die Tour mit einer Bahnfahrt, so empfiehlt es sich, vorher bei der Tourenleitung nachzufragen, ob sich eine Fahrplanänderung ergibt oder ob sich die Kapazität im Zug ändert.

Bei den meisten geführten Radtouren wird eine Anmeldung der Teilnehmer*innen nicht benötigt. Solche Veranstaltungen, die eine vorherige Anmeldung erfordern, sind im Tourenprogramm bzw. Radtouren- und Veranstaltungsportal entsprechend gekennzeichnet.

Um alle Zweifel auszuschließen, sollte man die Tourenleiter*innen vor der Tour anrufen. Ein persönliches Gespräch ist immer hilfreich für alle Seiten.

Seien Sie dabei, Sie sind herzlich eingeladen.



Das Radtouren und Veranstaltungsportal

Unterwegs und engagiert im ADFC

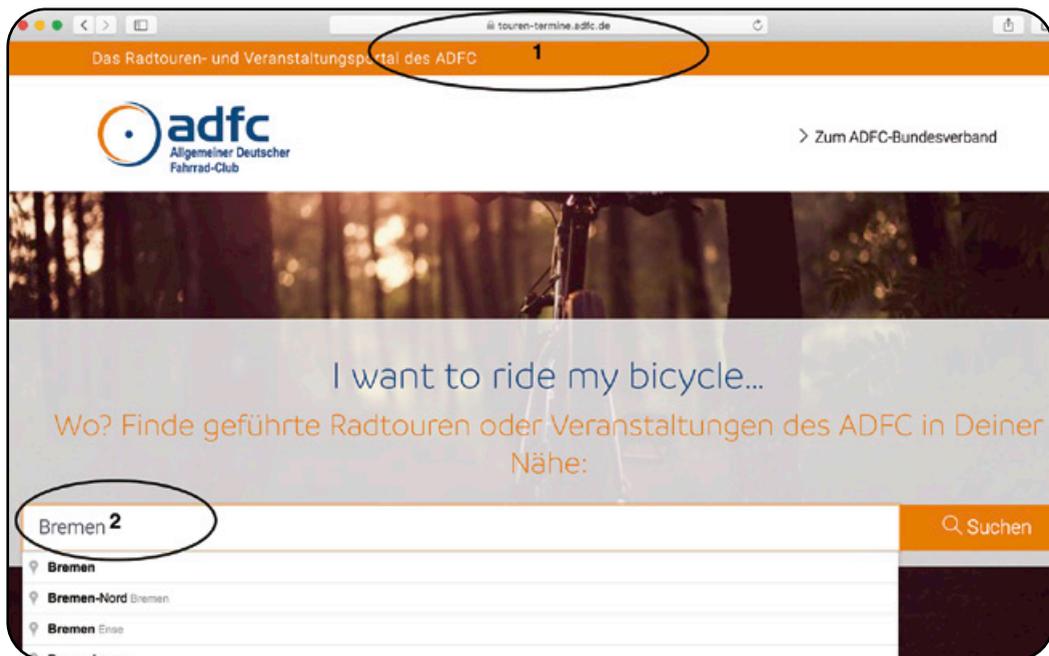
Sie möchten gemeinsam mit anderen Fahrradbegeisterten unterwegs sein, Sie möchten mehr über die Navigation mit GPS-Geräten wissen oder sich verkehrspolitisch in einem Arbeitskreis engagieren? Dann sind Sie richtig auf dem Radtouren und Veranstaltungsportal des ADFC. Über die Webseite des Landesverbandes Bremen (adfc-bremen.de) gelangen Sie über „Touren und Termine“ direkt auf die Angebote in Bremen und umzu.

Im Radtouren und Veranstaltungsportal finden Sie über 400 Angebote, die im Laufe des Jahres immer wieder aktualisiert und erweitert werden. Von der regelmäßig stattfindenden Feierabendtour, schnellen Treckingtouren mal nur für Frauen, begleiteten Radtouren für

Menschen mit beginnender Demenz und ihren Angehörigen, ganztägigen Touren in das schöne Bremer Umland bis hin zu mehrtägigen Fahrradtouren ins benachbarte Ausland: Hier können Sie stöbern und Ihren Wünschen entsprechend fündig werden. Alle weiteren Informationen wie Routenlänge, durchschnittlich gefahrenes Tempo sowie Angaben zur Streckenführung und teilweise anfallende Kosten finden Sie bei der von Ihnen ausgewählten Tour.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, dann nehmen Sie Kontakt auf zu den bei jeder Veranstaltung angegebenen Ansprechpartner*innen oder TourGuides. Wie Sie in unserem Radtourenportal genau das Richtige finden, veranschaulichen die folgenden Seiten.

<https://touren-termine.adfc.de/>



Das Radfahren- und Veranstaltungsportal des ADFC

adfc
Allgemein Deutscher
Fahrrad-Club

100 Ergebnisse nahe Bremen

Bremen

Umkreis (km)

Datum
31.03.2020 - 30.06.2020

Typ
Radtour Termin

Tourleiter/in
Gib den Nachnamen ein

Borgfelder Mittwochstour
Ein Zusatzangebot für alle, die in der Woche vormittags Zeit zum Radfahren haben. Mittagsbiss wenn möglich, sonst aus der Satteltasche. Weitere Termine werden kurzfristiger ins Portal eingetragen.
ADFC Bremen e.V.

Oyterer Feierabende
Vom 02.04 bis 03.09. An 1. Donnerstag im Monat fahren wir rund um Oyter bei dieser Tour meiden wir Hauptverkehrsstraßen und radeln im gemächlichen Tempo auf ruhigen Wegen. Einkehr möglich.
ADFC Bremen e.V.

Neustädter Feierabendtour
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Eine Einkehr ist nach der Tour möglich.
ADFC Bremen e.V.

1. Unter Touren-Termine.adfc.de finden Sie alle Touren und Veranstaltungen des ADFC im gesamten Bundesgebiet.

2. Geben Sie die Stadt ein, in der Sie eine Tour suchen.

3. Hier werden nun alle Touren angezeigt, die in der zuvor ausgewählten Stadt angeboten werden, und die den Suchkriterien auf der linken Seite entsprechen.

4. Sie können Ihre Suche genauer spezifizieren. Tipp: Nutzen Sie zur genaueren Auswahl insbesondere die Eingabe eines Zeitraumes und ob Sie nach einer Tour oder einer Veranstaltung (z.B. Treffen eines Arbeitskreises) suchen. Dadurch werden weitere Filtermöglichkeiten sichtbar.

5. Wenn Sie Touren gewählt haben, können Sie nun z.B. nach Schwierigkeitsgrad oder nach dem Angebot eines/r bestimmten Tourenleiter*in suchen.

6. Klicken Sie auf die Tour in der Liste, die für Sie spannend erscheint. So erreichen Sie die Detailinformationen.

7. Basisinformation: Was, wann und wo!

8. Hier können Sie sich anmelden. Wenn dieser Button nicht erscheint, können Sie ohne Anmeldung zum Startort kommen und mitfahren.

9. Startort auf der digitalen Karte

10. Beschreibung der Tour oder Veranstaltung

Radtour Termin

Tourleiter/in
Gib den Nachnamen ein

Merkmale

Typen (nach Dauer und Tageslage)

Geeignet für 5

Besondere Zielgruppe

Besondere Charakteristik /Thema

Weitere Eigenschaften

Schwierigkeit
einfach

Schwachhauser Wochenausklangstour
Stadtleute anders entdecken, neue Wege erleben - abends großer Strossen, durch Grünzüge, Verbindungen zwischen Parkanlagen nutzen, auch mal etwas schlechtere Oberflächen in Kauf nehmen.
ADFC Bremen e.V.

Neustädter Feierabendtour
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Eine Einkehr ist nach der Tour möglich.
ADFC Bremen e.V.

donne veloce entrata II
Ein donne veloce Testtermin zum Ausprobieren. Nur für Interessierten ohne die Favoritas. Genaue Startort, Zeiten und Infos unter 0172 / 20 64 551 oder +donne.veloce@igmu.de
ADFC Bremen e.V.

donne veloce 01
Die schnelle Trabingtour NUR für FRAUEN. Genaue Startort, Zeiten und Infos unter 0172 / 20 64 551 oder +donne.veloce@igmu.de
ADFC Bremen e.V.

An die Alster

Radtour einfach

Di, 9. Mai 2020 10:30 - 20:30

Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen

ADFC Bremen e.V.

Anmeldung
Gib an anmelden

Preise

Externe	5,00 €
Mitglieder ADFC und	2,00 €

Mit dem Zug geht es nach Hamburg und dann weiter nach Uelzig. Dort startet die Tour zur Alsterquai. Dann geht es auf einer eindrucksvollen Route durch Park und Wälder, über Brücken und durch Parklandschaften bis in Hamburgs Zentrum.
Anmeldung
Nachfrage und Einkehr
Mit der Bahn zurück nach Bremen.
Anzeige
Fahrtkosten für den Zug beachten.

Immer wieder...

Regelmäßige Touren 2020

Hier 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 online in das Tourenportal unter <https://touren-termine.adfc.de>.

Wenn nicht anders angegeben, fällt für alle Touren ein Teilnahmebeitrag von 2,00€ an, ADFC- und AOK-Mitglieder fahren kostenlos mit!



ADFC BREMEN

Feierabendtour Walle

⌚ **3 Std.** 🚲 **18 km/h**

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr
8. April bis 9. September (außer 10.6. und 12.8.)
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,
Tel. 0152 – 04 96 13 68

Neustädter Feierabendtour Winter

⌚ **3 Std.** 🚲 **15-18 km/h**

Samstags um 14 Uhr
4. Januar bis 28. März + 3. Oktober bis 26. Dezember
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach
Lust und Laune, bei jedem Wetter. Eine Einkehr ist
nach der Tour möglich.

Start: Kiosk am Deichschartweg, 28201 HB-Neustadt

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen,
Tel. 0421 – 80 94 547

Neustädter Feierabendtour

⌚ **3 Std.** 🚲 **15-18 km/h**

Freitags um 17 Uhr
3. April bis 25. September
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach
Lust und Laune, bei jedem Wetter. Eine Einkehr ist
nach der Tour möglich.

Start: Kiosk am Deichschartweg, 28201 HB-Neustadt

Kontakt: Manfred Ostendorf, ADFC Bremen,
Tel. 0421 – 80 94 547

Radtour de Café

⌚ **5 Std.** 🚲 **19 km/h**

Alle vier Wochen samstags 13 Uhr
9. Mai bis 24. Oktober
Was gibt es Schöneres, als sich während einer flotten
Fahrradtour eine Auszeit bei Kaffee und Kuchen zu
gönnen.

Start: Am Burger Bahnhof, 28719 Bremen

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen,
Tel. 0421 – 60 28 621

⌚ **Streckenlänge, Dauer,**
🚲 **Touren-Geschwindigkeit**

Borgfelder Mittwochstour

⌚ **4 Std.** 🚲 **18 km/h**

Mittwoch, 1. April, 22. April um 10 Uhr
Ein Zusatzangebot für alle, die in der Woche vormit-
tags Zeit zum Radfahren haben. Mittagsimbiss wenn
möglich, sonst aus der Satteltasche. Evtl. weitere
Termine kurzfristig im Tourenportal.

Start: Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1,
28357 Bremen

Kontakt: Rita Böcker-Praetzel, ADFC Bremen,
Tel. 0421 – 25 47 15

donne veloce

⌚ **5 Std.** 🚲 **25 km/h**

22. März bis 18. Oktober: 14-tägig sonntags
(außer 31.5., 23.8., 6.9., 20.9.)

Die schnelle Trekkingtour NUR für FRAUEN. Genauer
Startort, Zeiten und Infos unter 0172 – 20 64 551 oder
donne.veloce@gmx.de

Start: ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen,
Tel. 0172 – 20 64 551, donne.veloce@gmx.de



Zweirad-Center

Seit 36 Jahren!

H.-P. JAKST

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

Verkauf
Service
Beratung
Fahrrad-Codierung
Teststrecke im Obergeschoss

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



Rainers Radtouren



Sonntags, 8 Uhr
5. April bis 20. Dezember

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

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

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

donne veloce entrata

⚡ **5 km** ⌚ **1 Std.** 🚲 **25 km/h**

21. März bis 2. Mai: 14-tägig samstags
Die schnelle Trekkingtour NUR für FRAUEN. Genauer Startort, Zeiten und Infos unter 0172 - 20 64 551 oder donne.veloce@gmx.de

Start: ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a
Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen,
Tel. 0172 - 20 64 551, donne.veloce@gmx.de

Feierabendtour Findorff

⚡ **26 km** ⌚ **3 Std.** 🚲 **18 km/h**

Jeden 1. Dienstag im Monat um 18 Uhr
7. April bis 1. September
Abendliche Radtour in geselliger Runde in und um Bremen. Einkehr am Ende möglich.

Start: Torfkanalbrücke, Utbremeer Ring, HB-Findorff
Kontakt: Andrew Harrison, ADFC Bremen,
Tel. 0152 - 04 96 13 68

Oytener Feierabendtour

⚡ **25 km** ⌚ **2 Std.** 🚲 **17 km/h**

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr
2. April bis 3. September
Bei dieser Tour rund um Oyten meiden wir die Hauptverkehrsstraßen und radeln im gemütlichen Tempo auf ruhigen Wegen. Einkehr möglich.

Start: Rathaus Oyten, Hauptstraße 55, 28876 Oyten
Kontakt: Ina Meyer, ADFC Bremen,
Tel: 04207 - 30 62 oder 0421 - 16 15 62 82

Radfahren mit beginnender Demenz

⚡ **20 km** ⌚ **3 Std.** 🚲 **15 km/h**

Jeden 2. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr
12. Mai bis 13. Oktober
Gemeinsames Radeln für Menschen mit Demenzdiagnose und ihre Angehörigen unter Anleitung von ADFC-Tourguides und der Bremer Heimstiftung.
Anmeldung bis einen Tag vor Tourbeginn.

Start: Bürgerweide, Hbf Bremen-Nordausgang, 28195 Bremen

Kontakt: Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen,
Tel: 0421 - 33 49 111

Wochenausklangstour

⚡ **35 km** ⌚ **3 Std.** 🚲 **18 km/h**

Einmal im Monat freitags um 17.30 Uhr
3. April bis 11. September
Genussradeln! Stadtteile anders entdecken, neue Wege finden - abseits großer Straßen, durch Grüngürtel, Verbindungen zwischen Sackgassen nutzen, auch mal etwas schlechtere Oberflächen in Kauf nehmen. Einkehr als Abschluss angedacht.

Start: Bremer Tennisverein von 1896 e. V.,
Scharnhorststr. 75, 28211 Bremen
Kontakt: Norbert Steckenborn, ADFC Bremen,
Tel. 0171 - 72 44 662

ADFC BREMEN-NORD

Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ **30 km** ⌚ **3 Std.** 🚲 **15 km/h**

Dienstags um 18 Uhr (im September 17 Uhr)
7. April bis 29. September
Ohne Hast und Eile geht die Fahrt durch Bremen-Nord und umzu. Einkehr am Ende der Tour. Evtl. Fahrkosten

Start: Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz, 28757 Bremen
Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord,
Tel. 0421 - 67 19 14

Flotte Feierabendtour

⚡ **45 km** ⌚ **3 Std.** 🚲 **20 km/h**

14-tägig montags um 18 Uhr (im September 17 Uhr)
6. April bis 21. September (außer 1.6.)
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Auch mal auf die andere Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.

Start: Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofsplatz, 28757 Bremen
Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord,
Tel. 0421 - 600 91 43

Schnelle Tour für Pedelecs

⚡ 70 km ⌚ 6 Std. 🚲 20 km/h

Einmal im Monat samstags, 11 Uhr
25. April bis 12. September
Flott und sportlich geht es mal auf asphaltierten Untergrund aber auch auf festen Wegen entlang. Es sind mehrere Pausen eingeplant und bei Bedarf auch mal eine Kurzbesichtigung. Am Ende der Tour ist eine Einkehr geplant.

Start: Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz, 28757 Bremen

Kontakt: Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord,
Tel. 0421 - 600 91 43

Rund um Bremen-Nord

⚡ 40 km ⌚ 3 Std. 🚲 17 km/h

14-tägig mittwochs 18 Uhr
15. April bis 30. September
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und um zu und auch mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fährkosten. Nicht für Rennräder geeignet!

Start: Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz, 28757 Bremen

Kontakt: Christian Flathmann, ADFC Bremen-Nord
Tel. 0421 - 65 68 29

Vegesacker Schneckentour

⚡ 20 km ⌚ 2 Std. 🚲 13 km/h

14-tägig donnerstags 16 Uhr
16. April bis 1. Oktober
Gemütliche Tour beiderseits der Weser. Einkehr nach Absprache. Evtl. Fährgebühren.

Start: Radstation-Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz, 28757 Bremen

Kontakt: Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord,
Tel. 0421 - 67 19 14

ADFC BREMERHAVEN

Samstags-Radtour zum Feierabend

⚡ 20-39 km ⌚ 2,5 Std. 🚲 15-18 km/h

Samstags um 14 Uhr
11.1. bis 28.3. und 26.9. bis 5.12. (nicht 25.1.)
Auf befestigten Wegen, in einem gemütlichen Tempo durch Bremerhaven und umzu. Während der Radtour wird eine Pause eingelegt, und gegen Ende kehren wir ein. Infos: 0172 - 577 43 83.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz,
27576 Bremerhaven

Kontakt: Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven,
Tel: 0176 - 10 31 52 54

Donnerstags-Radtour zum Feierabend

⚡ 20-39 km ⌚ 2,5 Std. 🚲 15-18 km/h

Donnerstags um 18 Uhr
2. April bis 17. September (nicht 14.5., 21.5.)
Auf befestigten Wegen, in einem gemütlichen Tempo durch Bremerhaven und umzu. Während der Radtour wird eine kurze Pause eingelegt, und gegen Ende kehren wir ein. Infos: 0172 - 577 43 83.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, 27576 Bremerhaven

Kontakt: Otto Pottmeyer, ADFC Bremerhaven,
Tel: 0176 - 10 31 52 54

Radtour ohne motorisierte Fahrräder

⚡ 25 km ⌚ 4 Std. 🚲 14 km/h

Jeden 3. Dienstag um 14 Uhr. 21.1 bis 17.11.
Abseits der Hauptstraßen, auf befestigten Wegen, in einem gemütlichen Tempo durch Bremerhaven und umzu. Während der Radtour wird eine kurze Pause eingelegt mit Einkehr.

Start: Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz, 27576 Bhv

Kontakt: Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven,
Tel: 0471 - 76 598

OPTIONAL



PENDIX

CUSTOM DESIGN MADE IN GERMANY
Individuell konfigurieren unter
WWW.POISON-BIKES.DE

KEIN ZIEL ZU WEIT

MORPHIN | STAHL
ROHLOFF GATES ODER KETTE

POISON
MEIN UNIKAT

AGBs Bremen

Stand 11.12.2018

Allgemein 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) Vertragsabschluss

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 telefo-nische) 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-Sicherungs-

scheines 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 Reisetermins, 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/der 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/s Dritten widersprechen, wenn er/sie den besonderen Reiseerfordernissen 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 abzuhelfen, 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.,
Bahnhofsplatz 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 Preis senkung, 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



**FAHRRADFREUNDLICHER
ARBEITGEBER**

Eine Initiative der EU und des ADFC

Wie

fahrradfreundlich

ist Ihre Chefin?

Finden Sie es heraus auf:

www.fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de






adfc
 Allgemeiner Deutscher
 Fahrrad-Club







Warum mit dem Rad zur Arbeit?
„Weil meine Gesundheit Vorfahrt hat“

Los geht's! Fahren Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

Eine Gemeinschaftsaktion des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e. V. und Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse.

mit-dem-rad-zur-arbeit.de

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 Bremen verweigert werden.

Alles – außer gewöhnlich

Die etwas anderen Radtouren des ADFC



Fotos: Schokofahrt

Im Rahmen seines Radtourenangebots bietet der ADFC Bremen Touren zu besonderen Anlässen oder für spezielle Zielgruppen an. An dieser Stelle möchten wir Ihnen

einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Angebote des ADFC geben. Lassen Sie sich inspirieren, laden Sie Freunde und Bekannte ein und sagen Sie es weiter!



In 7 Tagen 700 Kilometer

von Bremen nach Amsterdam und zurück mit 170 kg Schokolade

Wer im Urlaub echte Herausforderungen sucht – hier ist eine zu finden, bei der man das Anstrengende mit dem Nützlichen verbinden kann: Ostern 2019 brachen Amin, Frank, Klaus-Peter, Lena und Wolfgang von Bremen nach Amsterdam auf, um erstmals bei der #Schokofahrt mitzumachen. Sie fuhren hin und zurück in jeweils drei Etappen, zwischen 100 und 138 Kilometer lang, hatten Zelt und Kocher dabei, bewegten sich mit Fietje-Karo-Lastenrad, mit Slokoffie-Lastendreirad, mit Liegerad und Treckingrädern, mit und ohne Anhänger, mit und ohne elektrische Motor-Unterstützung. Ihr Ziel: Die Chocolatemakers in Amsterdam, um dort beim ersten Mal für Bremen knapp 90 Kilogramm Bio-Schokolade abzuholen, die zuvor Bio- und Schoko-Läden sowie der ADFC vorbestellt hatten. Das Besondere dabei: Die Kakaobohnen sind nach Amsterdam per Segelschiff gekommen; nun sollte auch der Rest der Strecke bis zum endgültigen Genuss möglichst emissionsfrei geschafft werden.

In Amsterdam bei der Manufaktur der Chocolatemakers gab es dann ein großes Schokoladen-Abhol-Happening – über 200 Schokofahrer*innen trafen sich, um 2 Tonnen Schokolade mit Lastentransport-geeigneten Rädern aller Arten zu verladen und über hunderte von Kilometern zu transportieren. Auf dem Rückweg der Bremer*innen blies ein stetig zunehmender Ostwind den Staub von den in diesem Frühjahr ausgetrockneten Äckern, die ungewöhnliche (?) Wärme mit Tagestemperaturen von über 27 Grad ließ frühes Aufstehen und Schattenparken angesagt sein (Kakaobutter schmilzt teilweise schon ab 23 Grad Celsius). Das Motto dieser Tour wurde „KEEP IT COOL“ – am Ende erfolgreich, wie ein Temperatur-Aufzeichnungsgerät mitten in der Ladung bewies! Und natürlich auch die einwandfrei abgelieferte Schokolade selbst...

Manchmal war es unterwegs auch nötig, ein längeres Stück neben einer Bundesstraße entlang zu fahren. Da donnerte dann Laster um Laster an den Rad fahrenden Schoko-Transporteuer*innen vorbei – umso anschaulicher wurde damit „er-fahren“, wie dringend es notwendig ist, leisere und saubere Alternativen in der Logistik zu schaffen – im Nah- und

Fernbereich. Auf der letzten Etappe begleitete die Bremer (zusammen mit der Hamburger) Schokofahrt-Gruppe dann ein Radio-Bremen-Filmteam, das einen anschaulichen Beitrag über die Tour fürs buten un binnen-Magazin drehte. So wurde die – übrigens auch extrem leckere - Schokolade den Bremer Händler*innen auch fast aus den Händen gerissen - im Herbst verdoppelte sich dann deren Bestellmenge. Das Vierer-Herbst-Team (Arne, Daniel, Frank, Wolfgang) organisierte sich deshalb einen nüwiel-Spezialanhänger mit 150 Kilogramm Transportkapazität. Und hatte dann statt mit Hitze mit drei Tagen Dauerregen zu kämpfen (zum Glück gab's feste Unterkünfte). Dafür durften sie bei der Eröffnung der niegel-nagel-neuen Fabrik der Chocolatemakers direkt am Amsterdamer Hafen dabei sein. Aber das ist eine andere Geschichte...

Was ist die #Schokofahrt?

Die #Schokofahrt ist eine dezentral organisierte, private Fahrradtour für den (möglichst) emissionsfreien Transport von Schokolade. Sie wirbt – seit 2017 – für nachhaltige Mobilität, CO2-neutralen Transport und bewussten Genuss. Die Schokofahrer*innen sind non-profit-mäßig unterwegs und machen (außer für Schokolade) keine Werbung für Produkte.

Wer macht die #Schokofahrt?

Bei den Schokofahrten im Frühjahr und Herbst 2020 werden sicher wieder Menschen aus Bremen und umzu dabei sein. Sie sind auf Fahrrädern, Lastenrädern, Liegerädern unterwegs, aktiv in ADFC oder Liegeradtreff, mögen Radreisen und gute Lebensmittel. Gerne vereinen sie diese Leidenschaften – zusammen mit über 250 begeisterten Menschen aus mehr als 50 Städten und Regionen bei der Schokofahrt! Und transportieren so zuletzt 24.000 Tafeln Schokolade!

Warum Schokolade?

Der Kakao für die Schokolade der Schokofahrt hat den Weg aus der Karibik nach Europa emissionsfrei per Lasten-Segler "TRES HOMBRES" ausschließlich mit Windkraft zurückgelegt. Da liegt es nahe, das letzte Stück des Weges von der Manufaktur in Amsterdam nach Bremen mit Muskelkraft und per Pedal zurück zu legen. www.schokofahrt.de
www.koernerklub.de/schokofahrt-bremen

Radfahren für Menschen mit beginnender Demenz

Seit dem Frühjahr 2016 gibt es in Bremen das besondere Radtourenangebot: Begleitendes Radfahren für Menschen mit einer beginnenden Demenz und ihre Angehörigen. In jenem Jahr wurden in unserer Stadt insgesamt 13.488 Menschen über 65 Jahre mit einer Demenz statistisch erfasst. Vergleicht man diese Zahl mit den Angaben im Altenplan der Stadtgemeinde Bremen von 2007, so waren es damals noch rund 7.000 Demenzerkrankte – ein Anstieg um fast 50%. Mit zunehmender Alterung der Gesellschaft und aufgrund von noch ungeklärten Umständen wird diese Zahl in Zukunft weiter steigen. Zwar gibt es noch kein Medikament gegen Demenzerkrankungen – wohl aber ist bekannt, dass Bewegung und damit eine stärkere Durchblutung des Gehirns hilft, den Krankheitsverlauf zu verzögern.

Bremen ist eine radfahrerfreundliche Stadt und bietet vielfältige Möglichkeiten für Radtouren in die Natur auf gut ausgebauten und dennoch ruhigen Wegen. Und Menschen mit Demenz kann die Bewegung in der Natur und das Zusammensein mit anderen Menschen gut tun. Warum also diese beiden Aspekte nicht miteinander verbinden?

Auf Initiative von Elisabeth Kammeyer, Mitarbeiterin der Bremer Heimstiftung, haben sie und die vier ADFC-Tourenleiter*innen Carmen Vogel, Sylvia und Ronald Schelb sowie Wolfgang Reiche die „Fachgruppe Radtouren mit Demenz“ gebildet und beschlossen, in Bremen Radtouren speziell für Menschen mit beginnender Demenz anzubieten. Sie haben sich dazu vorab beim Verein „Leben mit Demenz - Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.“, der in Kooperation mit dem dortigen ADFC Kreisverband schon seit 2009 unterschiedliche Radtouren und Radreisen für Menschen mit Demenz anbietet, in Theorie und Praxis ausbilden lassen.

Die angebotenen Strecken werden von den Tourenleiter*innen sehr sorgfältig geplant, denn stark befahrene Straßen und unübersichtliche Kreuzungen gilt es zu vermeiden. Sie führen in der Regel bis zu 20 km weit in die Bremer Randgebiete. Und wie bei fast allen ADFC-Touren bietet auch hier die Einkehr in ein Café oder eine Eisdielen immer eine will-

kommene Unterbrechung. In Zukunft könnten auch verlängerte Wochenendtouren mit 3 bis 4 Übernachtungen an einem festen Ort mit in die Planung und das öffentliche Angebot aufgenommen werden, wenn gegenüber der Fachgruppe dazu entsprechende Wünsche geäußert werden. Wer daran Interesse zeigt, sollte sich bei der unten genannten Kontaktperson melden.

Die Gruppengröße ist auf fünf Betroffene und fünf Angehörige beschränkt. Außerdem fahren mehrere Tourenleiter*innen und Begleitpersonen mit. So ist es besser möglich, sich auf diese Menschen ein- und einen persönlichen Kontakt zu ihnen herzustellen. Denn ein Ziel ist es auch, die Angehörigen zu entlasten und ihnen ebenfalls genussvolle Radtouren zu ermöglichen.

Die Touren haben dem Tourenleitungsteam bisher viel Freude bereitet, es bereichert und darin bestärkt, das Angebot auch in 2020 fortzuführen. Gestartet wird zwischen Mai und Oktober immer am 2. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr auf der Bürgerweide, gleich gegenüber dem Hauptbahnhof Nordausgang. In 2020 sind dies der **12. Mai, 9. Juni, 14. Juli, 11. August, 8. September und 13. Oktober.**

Die Touren dauern ca. 3 Stunden und werden im gemütlichen Tempo von 14-16 km/h gefahren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung aber unbedingt erforderlich. Anmelden kann man sich jeweils bis einen Tag vor der Tour bei Elisabeth Kammeyer, Tel. 0421 3349-111 bzw. per E-Mail an elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de



Foto: Bremer Heimstiftung

Solidaritätstouren „Auf zur Venus“

Sonntag, 20. September 2020

Zum 20. 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. 🚲 15-18 km/h

von Vegesack zum Veranstaltungsort im Bremer Bürgerpark, hier findet zum 20. Mal "Auf zur Venus" statt. Die zurückgelegten km werden für krebserkrankte Menschen in Bremen und Bremerhaven gespendet. Die Rückkehr ist gegen 16:15 geplant.

Start: Radstation Vegesack

Kontakt: Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord,
Tel. 0421 - 67 19 14

10:45 Uhr Borgfeld & Lehesterdeich

🚶 22 km ⌚ 2 Std. 🚲 15-18 km/h

Mit dieser Radtour durch Lehesterdeich und Borgfeld unterstützen die Teilnehmer*innen die Krebsgesellschaft bei ihrem Solidaritätslauf „Auf zur Venus 2020“, der zugunsten krebserkrankter Menschen stattfindet.

Treffpunkt: Marcusbrunnen, Friedrich-Rebers-Platz

Kontakt: Heinz Grevenstette, ADFC Bremen,
Tel. 0421 - 65 32 34

10:00 Uhr donne veloce

🚶 35 km ⌚ 3 Std. 🚲 19-21 km/h

Die donne veloce zu Gast bei "Auf zur Venus" der Bremer Krebsgesellschaft. Reduziertes Tempo. Genaue Startort, Zeiten und Infos unter donne.veloce@gmx.de

Kontakt: Hannah Grundey, ADFC Bremen,
Tel. 0172 - 20 64 551

11:00 Uhr Familien Solidaritätstour

🚶 7 km ⌚ 2 Std. 🚲 < 15 km/h

Diese Tour richtet sich an Eltern/Großeltern/Erwachsene mit Kindern auf Rädern, Laufrad oder im Anhänger. Gefahren wird so, dass alle mitkommen und wir machen auch Mal eine Pause.

Treffpunkt: Marcusbrunnen, Friedrich-Rebers-Platz

Kontakt: Wolfgang Bevern, ADFC Bremen,
Tel. 0421 - 83 38 39

10:30 Uhr durch das Blockland

🚶 30 km ⌚ 2,5 Std. 🚲 15-18 km/h

Mit einer Radtour rund um das Blockland, unterstützen die Teilnehmer*innen die Bremer Krebsgesellschaft bei ihrem Solidaritätslauf „Auf zur Venus 2020“, der zugunsten krebserkrankter Menschen stattfindet.

Treffpunkt: Marcusbrunnen, Friedrich-Rebers-Platz

Kontakt: Maren Bolte, ADFC Bremen,
Tel. 0151 - 15 59 88 34

11:15 Uhr Solidaritätslauf und -Fahrt

🚶 10 km ⌚ 1 Std. 🚲 15-18 km/h

Fahren Sie mit dem Rad beim Solidaritätslauf zugunsten krebserkrankter Menschen. Die Strecke führt rund um den Bürgerpark. Mit jedem Kilometer wird die Bremer Krebsgesellschaft e.V. unterstützt.

Treffpunkt: Marcusbrunnen, Friedrich-Rebers-Platz

Kontakt: Bärbel Knaack, ADFC Bremen,
Tel. 0421 - 602 86 21



Foto: Christian Waldhausen; FOTO:TEAM

Mehr Platz fürs Rad! ADFC-Hochstraßentour

Sonntag, 13. September 2020

Unter dem Motto "Mehr Platz fürs Rad" ruft der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club zum 15. Mal zu seiner alljährlichen Fahrraddemo auf. Nach der Rekordbeteiligung im letzten Jahr mit circa 5.500 Teilnehmer*innen, ist der ADFC gespannt, wie viele Menschen in diesem Jahr an der Riesenradtour teilnehmen werden. Gemeinsam mit anderen Verbänden und mit der Bewegung FridaysForFuture werden Tausende für #MehrPlatzFürsRad und für die Verkehrswende demonstrieren. Dadurch

soll insbesondere der Umsetzung der im Koalitionsvertrag festgeschriebenen Maßnahmen zur Förderung des Radverkehrs Nachdruck verliehen werden.

Das Tempo der Tour ist familienfreundlich und die Route ist nur im Verbund mit dieser Fahrraddemo befahrbar. Näheres zum Startort und Streckenverlauf wird im Laufe des Jahres auf der Webseite des ADFC Bremen und in anderen Medien veröffentlicht. www.adfc-bremen.de

Kontakt: hochstrasse@adfc-bremen.de

Durch die jazzahead!-clubnight

Samstag, 25. April 2020, 17:00 Uhr

Wenn die jazzahead! CLUB-NIGHT am 25. April 2020 durch die Bremer Clubs zieht, dann bist du mittendrin und erlebst Jazz und Verwandtes, Tanzbares und Ruhiges, nationale und internationale Bands in Bremens Clubs und Bars, in Theatern, Hotels und anderen Venues, die alle mit nur einem Ticket besucht werden können.

Das Programm ist in Planung und bald auf www.jazzahead.de/clubnight/ zu finden!

Tickets zum Preis von 30 € (20 € erm.) sind ab sofort erhältlich im Vorverkauf oder demnächst bei allen beteiligten Spielstätten.

Im Ticket ist auch die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs im gesamten VBN-Gebiet inkludiert.

⚡ 20 km 🕒 6-7 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 Messehalle 7.

Anmelden bis: 22.4.2020

Start: Bürgerweide, Hauptbahnhof Nordausgang

Kosten: Kosten sind im jazzahead!-Ticketpreis mit begriffen

Kontakt: jazzahead!-Touren-Team, ADFC Bremen



wsm[®]
QUALITÄT IN METALL

Wenn Mobilität Pause macht

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

► Informationen unter: www.wsm.eu



Foto: ADFC Bremen

Fahrradcodierung

Bremen. Die Fahrradcodierung ist ein Baustein des ADFC-Konzeptes zur Diebstahlsicherung. Seit Januar 2018 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-terme.adfc.de. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und Eigentumsnachweis mit!

Kosten: 15 € pro Person, 25 € Familientarif, ADFC- und AOK- Mitglieder zahlen 6 € pro Person und 11 € pro Familie.

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

ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde, Interessierte:

Bremen-Vegesack:

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

Bremerhaven:

1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, EineWeltZentrum, Neue Straße 5, **Kontakt:** Thomas Weyer, Tel. 0172 5774383.
office.bremerhaven@adfc-bremen.de

Stuhr:

Radler-Stammtisch im Vereinsheim Gut Varrel.
Termine und weitere Informationen:
www.adfc-diepholz.de/kontakt-adfc-stuhr

Weyhe:

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

ADFC-Seminare 2020

Montag, 16. März

GPS-Workshop

Wie finde ich meinen Weg auf einer Radtour? Wie kann ich den Streckenverlauf ausarbeiten und mich vor Ort navigieren? Der GPS-Workshop des ADFC richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene und gibt eine Einführung in die grundlegende Handhabung und Bedienung von GPS-Geräten und der entsprechenden Software. Nähere Informationen zu Inhalten, Veranstaltungsort und Preisen erhalten Sie unter: gps@adfc-bremen.de

Freitag bis Sonntag, 20. bis 22. März

Wie leite ich eine Radtour?

Bremen. Ausbildung zum ADFC-TourGuide – für den ADFC eigenverantwortlich geführte Radtouren ausarbeiten, organisieren und durchführen.
Ort: Stadtteilmfarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen
Kontakt: Markus Hübner, Tel. (0421) 517 78 82 75, Heinz Grevenstette, (0421) 65 32 34,

Technikkurse mit der VHS Bremen



Samstag, 18. April

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 Pannenvorbeugung gegeben und was man im Falle eines Falles unterwegs so braucht.

Kursnr.: 201S79-866**Gebühren: 27 € (18 €)**

Der Kurs dauert von 10 bis 16 Uhr und die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Bitte eigenes Fahrrad mitbringen. Ort: Allgemeine Berufsschule (ABS), Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen
 Anmeldung bitte direkt bei der VHS:
 Tel. (0421) 361-12345, www.vhs-bremen.de
 Kursleitung: Uwe Keller



Samstag, 25. April

Die Kettenschaltung

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

Kursnr.: 201S79-867**Gebühren: 27 € (18 €)**

Der Kurs dauert von 10 bis 16 Uhr und die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Bitte eigenes Fahrrad mitbringen. Ort: Allgemeine Berufsschule (ABS), Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen
 Anmeldung bitte direkt bei der VHS:
 Tel. (0421) 361-12345, www.vhs-bremen.de
 Kursleitung: Uwe Keller

FÖRDERMITGLIEDER

DEN ADFC FÖRDERN ...

... in Bremen

Fahrradhandel:

- **ADFC Radstation Bremen GmbH**, Bahnhofspratz 14 a, 28195 Bremen, 0421 51 77 88 22
- **BARTELS GmbH**, Oberneulander Landstr. 39, 28355 Bremen, 0421 259136
- **conRAD Fahrräder in Findorff**, Hemmstr. 124, 28215 Bremen, 0421 6203808
- **DALLADAS RÄDER & SERVICE**, Friedrich-Ebert-Str. 142, 28201 Bremen, 0421 557 86 99
- **FREYRad**, Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen, 0421 4940771
- **Goldi's Fahrradshop**, Schnevedinger Str. 2c, 28329 Bremen, 0421 466070
- **Max Weigl Ihr Zweiradspezialist**, Holsteiner Str. 123, 28219 Bremen, 0421 38 121 5
- **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 707027

Gastronomie:

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

Handwerk:

- **Der radelnde Installateur** Verdener Str.39, 28205 Bremen
- **Merkli & Teichmann Geigenbaumeister**, Hamburger Straße 83, 28205 Bremen, 0421 491 57 57

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

Lebensmittel:

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

Messe:

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

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:

- **BMO-Planungswerkstatt, BMO – Stadt und Verkehr**, Wachtstraße 17-24, 28195 Bremen, 0421 173 10 89

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

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

Informationen erhalten Sie bei:
ADFC Bremen e.V.

Landesgeschäftsführer Sven Eckert
sven.eckert@adfc-bremen.de
0421 – 51 77 88-20



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

ADFC BREMEN

Bahnhofsplatz 14a
28195 Bremen
Telefon 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:
Di.-Fr. 10-18 Uhr,
Sa. 9-14 Uhr, So. 9-14 Uhr

4. Oktober bis 28. Februar:
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa 10-13 Uhr
www.radstation-bremen.de

ADFC-STADTTTEILGRUPPE BREMEN-NORD

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

ADFC BREMERHAVEN UND ADFC-INFOLADEN BHV

im Eine Welt-Zentrum
Neuestraße 5
27580 Bremerhaven
geöffnet samstags 10-12 Uhr
Telefon 0172 577 43 83
office.bremerhaven@
adfc-bremen.de
www.adfc-bremerhaven.de

ADFC DIEPHOLZ

c/o Margret Peters (Vorsitzende)
Theodor-Storm-Straße 27
28844 Weyhe
Telefon 0421-89 45 31
margret.peters@adfc-diepholz.de

ADFC NIEDERSACHSEN

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

ADFC DEUTSCHLAND

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

ADFC Mitgliederverwaltung:
mitglieder@adfc.de

adfc
Bremen

Fietje

Freies Lastenrad Bremen

Dein Beitrag für Fietje!
Jetzt spenden unter www.fietje-lastenrad.de/partner-spenden

Unterstützt von

Getragen durch:

- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
- Landesministerium für Umwelt, Naturschutz und Energie

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Name, Vorname

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

Einzelmitglied

ab 27 J. (56 €) 18 – 26 J. (33 €)

unter 18 J. (16 €)

**Familien-/Haushalts-
mitgliedschaft**

ab 27 J. (68 €) 18 – 26 J. (33 €)

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

Zusätzliche jährliche Spende:

€

Geburtsjahr

Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADFO0000266847 | **Mandats-Referenz:** teilt Ihnen der ADFC separat mit
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum

Unterschrift



**BREMEN
BIKE IT!**



Willkommen bei Bremens größtem Fahrrad- und Pedelec-Verleiher mit Service



**Verkauf
Verleih**



**Geschützt
parken**



**Information
ADFC-Service**

Ab sofort: Abverkauf Leihräder!

Ein Rad- und Tat-Laden für alle!

- Verkauf Neuräder
- Verkauf von Leihrädern und Pedelecs nach Abschluss der Saison ohne Risiko
- Service

Verleih: Pedelecs, Fahrräder, Tandems

- Verleih von 28"-City-Tourenrädern
- Kinderräder, Jugendräder
- Tandems
- Big Babboe-Lastenräder
- Pedelecs versch. Art, 20 bis 28 Zoll
- Kindersitze (Vor Anmeldung ist erforderlich)



**Leichter Radfahren
mit dem i:sy Driv:E**



**Das Kinder- &
Lasten-Transportrad**

Verleihertarife für z.B. Pedelecs, Big BABBOE Lasten- und Kinder-Transporträder, Tandems...

Verleihertarif je Pedelec** (Modell i:sy)	24h-Tarif	Wochenende (Fr. 17:00 – Mo. 9:00)	Woche (oder mehr)
je Rad	35,00 €	65,00 €	auf Anfrage
**+ Kautions in bar			150,00 €



ADFC Radstation Bremen GmbH
 Bahnhofplatz 14a
 28195 Bremen
 Tel. (0421) 51 77 88 22
 Fax (0421) 51 77 88 25
 www.radstation-bremen.de
 radstation@adfc-bremen.de

Öffnungszeiten

Fahrrad-Parkhaus:
 24 Stunden, 7 Tage die Woche

Winter-Öffnungszeiten

Radstation:
 ab 4. Oktober
 Mo.-Fr. 10 bis 19 Uhr
 Sa. 10 bis 13 Uhr

Sommer-Öffnungszeiten

ab 1. März Mo. geschlossen
 Di.-Fr. 10-18 Uhr
 Sa., So., Feiertage 9-14 Uhr