

**Radtouren Oldenburg**  
März bis Juli 2020

**KOSTENLOS**



SCHOKOLADER

**Stadtradeln 2019**  
**Radfahren und Gesundheit**  
**Kinderseiten**  
**Erfahrungen zur ADFC-Pannenhilfe**  
**u. v. a. m.**

Stadtführung

12€

pro Person

## Stadtführung „Grünes Oldenburg“

## Sattelfest durchs grüne Oldenburg

Entlang schöner Grünanlagen geht es bei dieser Fahrradtour auf der Route „Grünes Oldenburg“ durch den erweiterten Innenstadtbereich zu Sehenswürdigkeiten abseits der Fußgängerzone. An verschiedenen Haltepunkten erzählt ein Gästeführer Geschichte und Geschichten. Steigen Sie auf das Lieblingsfortbewegungsmittel der Oldenburger und radeln Sie mit.

Streckenlänge: ca. 19 km  
 Dauer: ca. 2,5 Stunden bei gemächlichem Tempo  
 jeden 2. Montag und jeden 4. Sonntag im Monat  
 (Mai – August)  
 Start: 14 Uhr, Schlossinnenhof  
 Preis: 12 Euro pro Person  
 individuelle Termine für Gruppen auf Anfrage:  
 110 Euro pro Gruppe (1 Gruppe = max. 16 Personen)

- Bei einem Ticketkauf oder Buchung einer Gruppenführung für die Stadtführung „Grünes Oldenburg“ und Vorlage dieser Anzeige in der Oldenburg-Info im Lappan (Lange Straße 3) erhalten Sie einen Radliebe-Stoffrucksack mit Radkarte des Stadtgebietes gratis dazu.



## Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Verkehrswende ist mittlerweile in aller Munde. Die Zeiten von freier Fahrt für freie Bürger sind endgültig vorbei. Auf einer kürzlich stattgefundenen ADFC Veranstaltung bekundet sogar der Verkehrsminister, dass er die Bedingungen für den Radverkehr schnell und spürbar verbessern und den vorhandenen Straßenraum gerechter aufteilen will. Angesichts des längst nicht ausreichendem Klimapaketes durch die Bundesregierung nur ein Lippenbekenntnis? Hoffnung gibt es immerhin in der Mittelaufstockung von zusätzlichen 900 Mio. Euro für den Radverkehrsetat in den nächsten vier Jahren. Ein Wandel in der Verkehrspolitik kommt aber keineswegs automatisch. Hier kommt dem ADFC Oldenburg vor Ort eine bedeutende aktive Rolle zu. Der ADFC kennt die Bedarfe und wird, in konstruktiver Weise, der Verwaltung Maßnahmen benennen und diese Fördermittel einfordern. Parallel dazu braucht es für den Flächenkonflikt zwischen den Verkehrsteilnehmern in der Stadt mutige Kommunalpolitiker, bei denen der Mensch im Vordergrund steht.

Am 7. Februar lädt der ADFC Oldenburg zu seiner jährlichen Mitgliederversammlung

ein. Diesmal wird es Wahlen zu einem neuen Vorstand geben. Der Verein wächst an Mitgliederzahlen aber auch an Aufgaben, die dringend angegangen werden müssen. Verbunden mit dem Wunsch, den Verein jünger und weiblicher werden zu lassen, wird nach neuen Aktiven, in den verschiedenen Fachgruppen gesucht. Interessenten für verantwortliche Vorstandsarbeit sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir verstehen uns als „Motor der Bewegung“ für die Verkehrswende - und hier sind noch viele Aufgaben zu erledigen.

Dass der Verein natürlich auch in anderen vielfältigen Themen rund ums Fahrrad unterwegs ist, zeigt wieder das vorliegende Heft, mit einer hervorragenden Ausgestaltung. Vielen Dank dafür an das Redaktionsteam.

Ihr Heinrich Book  
 Vorsitzender ADFC Oldenburg



Find us on   
[www.facebook.com/Oldenburg.ADFC](https://www.facebook.com/Oldenburg.ADFC)



Wir sorgen für urbane Mobilität

**LEIDENSCHAFT,  
INDIVIDUALITÄT,  
PERFEKTION**



**CUSTOM MADE  
IN HOYA/WESER**

Ammerländer Heerstr. 6  
26129 Oldenburg

Tel: 0441 – 72853

www.bikes-oldenburg.de

info@bikes-oldenburg.de

## Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
<b>PORTRÄT</b>	
Ein Intendant dreht am Rad	6
Fördermitglied vorgestellt: EXTERNUM	8
<b>AUS DEM AKTIVENKREIS</b>	
ADFC OL begrüßt 1500. Mitglied	16
Aktivitäten ADFC Cloppenburg	58
<b>VERKEHR / POLITIK</b>	
Demo 07.09., Impressionen	12
Situation am Damm	14
Plus / Minus	60
<b>GESUNDHEIT</b>	
Pedelec fahren und Gesundheit	22
Gesundheit und Liegeradfahren	52
<b>LOKALES</b>	
Stadtradeln Oldenburg	12
Leserbriefe	50
<b>TOURENBERICHTE</b>	
Besuch auf dem Heuerhof	10
Auf verschlungenen Wegen	11
Zur Mitte von Niedersachsen	20
ADFC-Pannenhilfe - Berichte	56
<b>TOURENPROGRAMM</b>	
Radtouren März bis Juli 2020	24
Schlemmertouren	44
Touren in Cloppenburg	45
<b>REISEBERICHTE</b>	
Der Pazifische Feuerring - Reisevortrag	15
Oslo - Bloherfelde	54
<b>RADKULTUR</b>	
A race in the park	48
Schokofahrt	51
<b>THEMEN FÜR KINDER</b>	
Ferienpassaktion	61
Für Kinder	62
Interviews mit Kids	63
<b>MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER</b>	
Fördermitglieder	65
Mitgliedsantrag	66
Impressum	65

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

### Kulturzentrum PFL Peterstr. 3 (Seitenflügel Hintereingang), 26121 Oldenburg

Wir bieten AlltagsradlerInnen freundliche und kompetente Beratung »Rund ums Rad«. Wir geben praktische Tipps weiter und bieten Karten, Literatur und Accessoires an.

### Bei uns finden Sie

- ADFC-Radtourenkarten
- ADFC-Regionalkarten
- Bücher (Technik, Reisen, etc.)
- Infobroschüren zu Fahrradthemen
- Zubehör (sicher und praktisch)
- Präsenzbibliothek zu Fahrradthemen
- Tipps zu Touren und Technik

### Unsere Öffnungszeiten

Donnerstag 18–20 Uhr vom 1. Februar bis 23. Dezember  
Samstag 10–12 Uhr vom 1. Februar bis 30. Oktober

### Kontaktmöglichkeiten

Telefon: (0441) 1 37 81 | Email: infoladen@adfc-oldenburg.de

## Termine 2020 – 1. Halbjahr

04. Februar	Radreisevortrag: »Der pazifische Feuerring - Mit Fahrrädern und Kindern um den Pazifik«, 19:30 im PFL (s. Seite 15)
07. Februar	Jahreshauptversammlung ADFC OL (s. Einladung Seite 19)
20.-22. März	ADFC Landesversammlung in Nordhorn
29. März	„Hallo Fahrrad“, Rathausmarkt in OL, u.a. mit ADFC Infostand, Codierung, 2 Schnupper-Radtouren
25.-26. April	Spezialradmesse „Spezi“ in Germersheim
20. Mai	Ride of Silence
03. Juni	Weltfahrradtag
12. Juli	Zweite große Fahrrad-Demo
Verkehrsausschuss-Sitzungen	17.02.; 16.03.; 20.04.; 18.05.; 22.06   immer um 17 Uhr Ort: Technisches Rathaus, Industriestraße 1a, Zimmer 245/246
Jeden letzten Freitag im Monat startet die Critical Mass Oldenburg. Los geht es um 18:30 Uhr am Hbf oder um 19:30 Uhr am Julius-Mosen-Platz.	

## AG's mit festen Terminen:

Verkehr	Jeden Dienstag vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. Ab 19 Uhr »Bei Beppo«, Auguststr. 57
Aktiventreffen	Jeden 4. Montag im Monat 19 Uhr; »Zur Brückenwirtin« (Cäcilienbrücke)
Codierung	Februar bis Oktober: Jeden 4. Samstag im Monat 10-12 Uhr im Innenhof beim PFL, Peterstr. 3

# Ein Intendant dreht am Rad

## SattelFest im Gespräch mit Christian Firmbach

Für die Klimakampagne STADTRADELN (siehe auch S. 14) war Christian Firmbach, Generalintendant des Oldenburgischen Staatstheaters, als prominenter Mitradler, als Stadtradeln-Star, unterwegs. Auf beachtliche 1.151,2 km, im Durchschnitt fast 385 km pro Woche brachte es der Vielfahrer.

Seine Gesundheit war ausschlaggebend für Christian Firmbach, sich mehr und regelmäßig zu bewegen: Er wollte mehr für sich tun und entschied sich für's – gelenkschonende – Radfahren. Und so ist er mit großer Freude fast täglich erst einmal auf dem Sattel seines Rennrads unterwegs. Entweder solo oder zusammen mit einer Gruppe von Theaterkolleg\*innen fährt er eine schnelle 60-km-Runde.

Im Gespräch mit SattelFest wird deutlich: Radfahren geht für Christian Firmbach über Fitness hinaus – da ist große Begeisterung für's Fahrrad als umweltfreundliches, wendiges und günstiges Verkehrsmittel spürbar.

### Kilometer reißen oder Landschaft genießen?

Es ist die Bewegung an der frischen Luft, die Firmbach schätzt: „Meine morgendliche Runde vitalisiert mich, und ich starte frisch und wach in den Arbeitstag – das ist eine Qualität, die ich nicht mehr missen möchte“. Ganz nebenbei lerne er auf seinen Touren allein oder mit der Gruppe die Gegend, das Umland besser kennen. Zusätzlich gibt es Strecken, die zu seinem Standard-Repertoire gehören, die er immer wieder – auch gern allein – fährt. Durch die Wiederholung der immer gleichen Strecke schärfe sich seine Wahrnehmung: „Die Veränderung der Natur je

nach Wetter oder Jahreszeit zu erfahren und auf mich wirken zu lassen, fasziniert mich – ich warte geradezu darauf, den Bussard zu treffen, der am Deich seine Kreise zieht.“

Beim Alleinradeln lässt es sich gut nachdenken und abschalten. Fahren in der Gruppe weckt den persönlichen Ehrgeiz und die Lust am Wettbewerb: „Man holt noch mal ein bisschen mehr aus sich heraus, wenn einer der Kollegen beschleunigt“. Der Austausch über Fahrtechnik, Radtechnik, interessante Apps motiviert zusätzlich. Christian Firmbach hat sich als ambitionierter Radler darauf eingestellt, den Winter zu überbrücken: Das Rad wird auf den Rollentrainer gespannt. Eine App – gewissermaßen eine Gaming-Software für Rennradler\*innen – simuliert das Fahrgefühl durch Städte oder Landschaften und kann genutzt werden, um – verbunden durchs Internet – mit der Trainingsgruppe z. B. durch „London“ zu radeln.

### Ein Rad für alle Fälle

Dass Radfahren für Firmbach mehr als Sport ist, zeigt seine Antwort auf die Frage, auf wie viele Räder er kommt: „Erstens..., zweitens..., drittens..., viertens..., fünftens... und mein Traum ist zusätzlich ein Lastenrad.“ Dann werde es aber auch sehr eng in der Familiengarage, er sei ja schließlich nicht der einzige, der mehr als zwei Räder besäße. Also: da ist einmal seine individuell angepasste, ausgemessene „hightec“-Rennmaschine für die sportlichen Touren, ein Ersatzrennrad für den Winter, schließlich ein Mountain-Bike, weil es zur Abwechslung auch wunderbar sei, im Wald zu fahren sowie für die Alltagsstouren: eine Gazelle und ein Trekking-Rad.

## Wünsche für Oldenburg

Auf den ersten Blick sei Oldenburg radaffin – quer durch alle Generationen seien die Menschen auf Fahrrädern unterwegs, aber so fügt Firmbach kritisch an: „Mal angenommen, außerirdische Wesen würden in Oldenburg landen: Woran sollten sie erkennen, dass Oldenburg eine Fahrradstadt ist? Nicht an der Infrastruktur. Die Leute fahren trotz, nicht wegen des Verkehrssystems“. Es gelte bei Straßenverkehrsplanung wohl leider immer noch das Individualverkehrsmittel Auto als Ausgangspunkt für das Verkehrssystem. Firmbach wünscht sich hingegen, dass der Radverkehr attraktiver gestaltet und konsequent zum Ausgangspunkt für Verkehrsplanung würde.

Der motorisierte und hochfrequente Straßenverkehr ist eine Herausforderung für Radelnde. Auch Christian Firmbach kennt die üblichen Situationen nur zu gut: Man wird mit sehr geringem Abstand überholt oder Autos fahren dicht auf – das Verhalten von Autofahrenden wirke auf ihn nicht immer wie ein Versehen. „Das ärgert mich zwar, aber ich habe gelernt, ruhig zu bleiben“. Was nach Schockmomenten durch akute Gefährdungssituationen nicht einfach sei, fügt Firmbach hinzu. „Es hilft ja nicht weiter. Ich versuche, das Verhalten von Autofahrenden vorwegzunehmen und vorausschauend zu fahren“.



Foto: Stephan Walz

### Gesunde Lebensweise

Es sind nicht Geheimtipps, sondern bekannte – aber nicht weniger wertvolle – Empfehlungen, die Christian Firmbach vernünftig und umsetzbar findet:

- Regelmäßigkeit für Ausdauersport organisieren: drei mal pro Woche eine Stunde sollte sich einrichten lassen
- viel Gemüse und Obst essen (heimische Äpfel zum Beispiel)
- spätes Essen vermeiden (keine Pommes nach einer Abendvorstellung)
- wenig oder gar keinen Alkohol trinken
- wenig Zucker verwenden

Und bei regelmäßigem Training lässt sich ein ordentliches Stück Torte gut in den einen oder anderen Tagesablauf integrieren.

Im Gespräch mit Christian Firmbach war Frauke Sterwerf

**STELL DIR VOR  
ES IST KLIMAWANDEL UND  
DIE VERKEHRSWENDE  
STEHT IM STAU.**

**#MEHRPLATZFÜRSRAD**

 adfc



## Fördermitglied vorgestellt

» EXTERNUM in Bad Zwischenahn, Mühlenstr. 20«

Ladenansicht Externum

### Das Fahrrad – Physio – Zentrum in Bad Zwischenahn mit der besonderen Individualberatung

„Bei Gründung des Unternehmens 2006 in Oldenburg stand die allgemeine Fahrrad- und Ergonomie-Beratung im Mittelpunkt. Erst im Jahre 2009 kamen auf Basis der jahrelangen Radsport- und Ergonomie-Erfahrungen die ersten individuellen EXTERNUM-Fahrradmodelle auf den Markt.“ so berichtet der Inhaber Martin Switalla, der die Leidenschaft für das Radfahren als ambitionierter Radsportler bereits in der Jugend entdeckte. Beruflich führte der Weg vor über 25 Jahren mit Schwerpunkten Materialeinkauf und Produktentwicklung in die Fahrradindustrie. Verschiedene Trainerausbildungen haben darüber hinaus das Wissen für die physiologischen Zusammenhänge im

menschlichen Körper vertieft, das immer wieder in die Fahrradberatung einfließt.

Das EXTERNUM-Fahrradkonzept ermöglicht eine entspannte und moderat aufrechtere Sitzposition. Jedes Fahrrad und Pedelec ist ein Einzelstück und wird für die Kunden in der Wunschfarbe in Bielefeld produziert. Es gehörte schon zu Beginn der Produktentwicklung zu den ganz wenigen Fahrradkonzepten in Deutschland, die das Dämpfungskonzept unter Verzicht von Federgabeln mit Hilfe von Ballonreifen perfektioniert haben. „Ein Ballonreifen bietet in dem Zusammenhang eine sehr angenehme Grunddämpfung, ohne den Rollwiderstand zu erhöhen.“ erklärt Martin Switalla. Abge-

rundet wird das komfortorientierte EXTERNUM-Sortiment durch die individuellen Trekkingräder der Marke WESTERHEIDE und Rennräder / MTB's der holländischen Marke SENSA. Wissenswert ist, dass ein Großteil der im Fahrrad-Physio-Zentrum ausgestellten Modelle zudem Testräder sind, die nach Absprache auch für mehrere Stunden oder auch mal einen Tag gegen einen kleinen



Martin Switalla in Stockholm

Kostenbeitrag ausprobiert werden können. So können mögliche Besucher und Interessenten das jeweilige Fahrradkonzept sehr praxisnah „erfahren“.

Zum Team gehören im Fahrrad-Physio-Zentrum ebenfalls Markus Töppe, der



Das Team von EXTERNUM

sein Wissen und seine Erfahrung im Werkstattbereich einfließen lässt, und darüber hinaus auch der Physiotherapeut Stefan Agena. Stefan Agena leitet in Bad Zwischenahn die Ergonomie-Beratung und bietet als erfahrener Therapeut nach Terminvereinbarung auch den Fahrrad-Physio-Check an.

Anke Wiechmann

Fotos: EXTERNUM

# EXTERNUM®

## Fahrrad, Gesundheit & Lifestyle



EXTERNUM® Fahrradberatung,  
Ergonomieberatung und Werkstatt  
Mühlenstraße 20  
26160 Bad Zwischenahn

Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag und  
Freitag 10:00-13:30 und 14:30-18:00Uhr  
Samstag 10:00-13:00Uhr  
Mittwochs nach Vereinbarung

Telefon 04403 / 939 44 22  
Mail [info@externum.eu](mailto:info@externum.eu)

Infos auch unter [www.externum.eu](http://www.externum.eu)



## Paradiesischer Besuch auf dem Heuerhof

Bei Ankunft auf dem Heuerhof erwartete uns ein kleines Paradies. Nach einer herzlichen Begrüßung genossen wir im Staudengarten herrlich frischen Stuten, mit Honig aus eigener Herstellung und Blaubeerkuchen mit Früchten, frisch von den Sträuchern geerntet.

Dann schauten wir aber auch schon ganz neugierig auf die vielen wunderschönen Stauden neben uns, immer wieder einmal durchbrochen von kleinen Kunstwerken und Gelegenheiten zum Verweilen.

Das sollte aber nur der Anfang sein. Dahinter verbargen sich die Obst- und Ge-

müseschätze nebst Bienenstöcken. Sogar Aroniasträucher, ebenfalls prall gefüllt mit Früchten, fanden wir auf dem Weg. Berauschend! Wir konnten uns gar nicht satt sehen und gern kauften dann einige von uns noch etwas davon.

Ein rundum gelungener Nachmittag!

Die Verabschiedung fiel dementsprechend aus aber wir erfuhren dann noch, daß man gern von Mo - Sa vorbeikommen und selber Obst und Gemüse frisch sammeln und auch Honig einkaufen kann.

Text + Bild: Conny Meinicke, Oldenburg



**Gesundheitspraxis**  
**Stefan Agena**  
Bad Zwischenahn

Azaleenweg 1, 26160 Bad Zwischenahn - Tel. 04403 - 972850  
Beratung und umfangreicher Fahrradtest in unserem FAHRRAD-PHYSIO-ZENTRUM



Bild: ADFC Oldenburg

## Auf verschlungenen Wegen ins Ammerland

Bestes Wetter, beste Stimmung und eine – von Ewald Schütte perfekt vorbereitete und geleitete Tour – führte 35 Radler am Sonntag, 1. September 2019, über ca. 60 km auf wahrhaft verschlungenen Wegen vom Startpunkt PFL in und durch das Ammerland. Auch passionierte Radler lernten noch einige neue Wege kennen!

Der erste kleine Halt erfolgte bei einem Waldkindergarten, anschließend wurde der Fundort einer Moorleiche besichtigt, wobei Ewald mit interessanten Hintergrundinformationen aufwartete, die er eigens für diese Fahrt recherchiert hatte. Dies galt in gleicher Weise auch für den Stopp am Segelflughafen Rostrup, wobei die Teilnehmer insbe-

sondere auch Informationen zu dessen Nutzung während der Nazizeit erhielten.

Weiter ging es zum Café Seerose in Drebergen, wo die Gruppe in der gewohnt guten Weise mit Heißgetränken und Kuchen versorgt wurde.

Auf der Rückfahrt gab es in Gristede einen unfreiwilligen kleinen Halt wegen eines Regenschauers, der aber die gute Stimmung nicht beeinträchtigen konnte.

Voll des Lobes löste sich die Gruppe mit Erreichen des Stadtgebiets Oldenburg nach und nach auf, bevor sich die „letzten Aufrechten“ beim PFL mit großem Dank für die schöne Tour von Ewald verabschiedeten

Jos Mehrings

# Impressionen von der DEMO am 7.09.2019



Fahrraddemo in Oldenburg / Foto Fabian Steffens

Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich an diesem 07.09.2019 gegen 15 Uhr mehr als 1300 RadlerInnen auf dem Bahnhofsvorplatz ein, um u.a. für „Mehr Platz für Radfahrer\*innen“ in Oldenburg zu demonstrieren.

Fröhliche Menschen fuhren rücksichtsvoll im großen Pulk um die Innenstadt herum zur Autobahnauffahrt Donnerschwee. Für zwei Stunden hatten die RadfahrerInnen Vorrang vor dem Autoverkehr und genossen entspannt die friedliche Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Das überschaubare Polizeiaufgebot (Gewalt wurde offensichtlich nicht erwartet.) regelte den Verkehr. Die Mimik der wartenden AutofahrerInnen zeigte Wohlwollen, Gelassenheit, nur gelegentlich Genervtheit. Schließlich sind viele von ihnen auch RadfahrerInnen.



Foto Fabian Steffens

Die entschleunigte Fortbewegung mit dem Rad in einer Stadt ist häufig schneller als die mit dem Pkw, mindestens aber stressfreier.

Besonderen Spaß machte die Benutzung des Autobahnteilstückes bis zur Abfahrt Nadorst. Ältere LeserInnen erinnern sich si-



Dir gehört dein Auto, nicht die Straße / Foto Dieter Hannemann

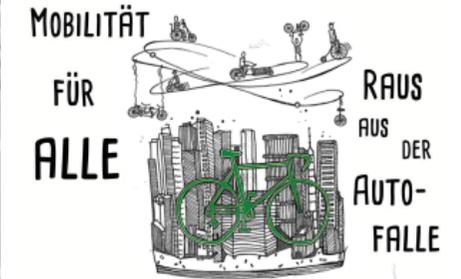
cherlich an die autofreien Sonntage im Jahr 1973.

Steigerung der Lebensqualität, abgasfreie Fortbewegung, freundschaftliches Miteinander etc. sind die Botschaften, die von dieser gelungenen Veranstaltung ausgingen.

Diese Veranstaltung fand auch bei der Stadt Resonanz. Die Initiatoren der DEMO sind sowohl vom Vorsitzenden des Verkehrsausschusses als auch vom Umwelt-, Bau- und Verkehrsdezernenten zum Gedankenaustausch eingeladen worden.

Dies sind gute Voraussetzungen für die nächste Radlerdemo, die am 12.07.2020 stattfinden soll.

Hubertus Lobers



FAHRRADDEMO\* AUF DER NORDTANGENTE  
DES STADTAUTOBAHNRINGS

7.9.2019, 15 UHR HBF SÜD OLDENBURG

\* KOMM GERNIE AUCH MIT ROLLE

Plakat zur Demo



Foto Fabian Steffens



## fahrräder

zubehör • service • ersatzteile

kasernenstr. 36 • 26123 oldenburg

☎ 04 41 / 3 8014 83

ecke kranbergstr. donnerschwee/ohmstede

mo - fr 10.00 - 18.30 uhr • sa 10.00 - 14.00 uhr



Straße „Damm“ von der Cäcilienbrücke aus / Foto Heinrich Book

## Situation am Damm

### Für uns nicht weiter hinnehmbar

Es gibt in Deutschland kaum eine Straße, auf der mehr Radfahrende unterwegs sind als am Damm. 12.000 sind es, die täglich mit dem Fahrrad die ca. 400 m Strecke zwischen Schlosswall und der Cäcilienbrücke auf einer äußerst beengten Nebenanlage befahren. Häufig kommt es hier zu Kollisionen zwischen Radfahrenden untereinander als auch mit den Fußgängern. Obwohl die Nebenanlage keine Fahrradbenutzungspflicht vorschreibt, wagen sich nur vereinzelt Radfahrende auf die Fahrbahn. Hierfür gibt es vielfältige Gründe, wie ungenügende Führung des Radverkehrs und das hohe Tempo des Kraftfahrzeugverkehrs.

Dieser Zustand ist für den ADFC nicht hinnehmbar, und er hat in der Verkehrsausschusssitzung im August 2019 die Verwaltung aufgefordert, ein zukunftssträchtiges Konzept zu entwickeln, in dem die Sicherheit der Radfahrenden und zu Fuß Gehenden im Vordergrund steht.

Diese Straße eignet sich wie keine andere in der Stadt, sie zu einer Fahrradstraße auszubauen. Die Verwaltung gibt dem ADFC

recht, weist aber gleichzeitig darauf hin, dass der Damm eine Hauptverkehrsachse >> Westfalendamm-Damm-Innenstadt << für den Kraftfahrzeugverkehr darstellt.

Die Cäcilienbrücke wird ab Frühjahr 2020 dem Kfz-Verkehr über mehrere Jahre nicht zur Verfügung stehen, weil sie erneuert wird. Die damit verbundene Reduzierung des Kfz-Verkehrs gibt Möglichkeiten, Varianten einer veränderten Gestaltung der Straße zu diskutieren. Es ist eine Chance, die Aufenthaltsqualität in der Straße zu erhöhen und den Raum für die Menschen verstärkt, auch städtebaulich, zur Geltung zu bringen.

Bis auf eine Enthaltung haben die Fraktionen im Verkehrsausschuss dem Antrag des ADFC zugestimmt und die Verwaltung beauftragt, ein Konzept für die Straße zu entwickeln, das eine neue Aufteilung des Verkehrsaufkommens vorsieht. Die Stadt kündigte die Vorgehensweise einer Ideenwerkstatt an, in der alle Interessenvertretungen beteiligt werden sollen.

Heinrich Book

## Der Pazifische Feuerring - Reisevortrag



Bild: Oliver Schmidt

Di. 04.02.2020 19:30 Uhr  
Kulturzentrum PFL  
Peterstraße 3, Oldenburg.

### Eine Weltreise mit Fahrrädern und Kindern um den Pazifik.

Auch für das Jahr 2020 hat der ADFC Oldenburg wieder besondere Reiseabenteurer für einen Diavortrag gewinnen können. Am Dienstag, den 04.02.2020 präsentieren Elena Poddubnaya aus Kamtschatka und Oliver Schmidt aus Halle an der Saale ihren preisgekrönten Vortrag von ihrer Reise mit ihren beiden Kindern Arthur und Jakob um den Pazifik. Nach drei Jahren, knapp 28.000 Kilometern, zahlreichen Besteigungen aktiver Vulkane und den bereisten Regionen Asien, Australien, Ozeanien, Süd-, Zentral-, und Nordamerika berichten die beiden von einer ungewöhnlichen Weltreise.

„Von der russischen Halbinsel Kamtschatka bis nach Neuseeland und von Südamerika bis in die USA zieht sich über 40.000 Kilometer die geologisch und vulkanisch aktivste Zone der Erde – der Pazifische Feuerring – unsere Reiseroute. Ausgangspunkt der Rei-

se war Kamtschatka, unsere Zweitheimat, am nordöstlichen Rand von Russland. Vulkanisch, eine unruhige Region die mit vielen Superlativen aufwarten kann ... Hier leben und arbeiten wir als Bergführer und entwickelten in vielen Jahren ein inniges, nicht nur wissenschaftliches, Interesse an den feuer-speienden Bergen. Was also lag näher als der Route der Vulkane zu folgen, welche vor unserer Haustür beginnt ...“

Ein Abenteuer zu den Anfängen unseres Planeten und zu Völkern die in ihren Kulturen, Ritualen, Zeremonien und Mythologien nicht unterschiedlicher sein könnten, die jedoch alle die Verehrung der Vulkane verbindet. Und eine Reise als Versuch eines etwas anderen Familien-Lebensmodells, indem mitreisende Kinder kein Hindernis sondern Bereicherung sind.

Eintritt: 10 Euro  
ADFC Mitglieder: 8 Euro



## ADFC Oldenburg begrüßt 1500. Mitglied

ADFC Oldenburg begrüßt Murat Tasiroglu (Mitte) / Foto: Hubertus Lobers  
 Von links nach rechts Klaus Kieckbusch, Markus Nindel, Heinrich Book, Murat Tasiroglu, Anke Wiechmann, Frank Ortmann (Bikes), Wilke Brüning

### ADFC Oldenburg wächst weiter

Als glückliches Neumitglied erhält Murat Tasiroglu (41) mit seiner 4-köpfigen Familie vom Vorstand des ADFC einen Gutschein der Firma „bikes“ in Höhe von 150 €, an dem sich „bikes“ mit 50 € beteiligt hat.

Einen Helm und eine Regen hose möchte sich Herr Tasiroglu davon anschaffen, zumal er wochentags von Osterburg mit dem Fahrrad zum Bahnhof fährt, um dann mit der Bahn zu seinem Arbeitsplatz in Bremen

zu gelangen. Auch seine beiden Kinder legen den Schulweg mit dem Fahrrad zurück. Neben positiven gesundheitlichen Effekten (besser schlafen, u.a.) durch die körperliche Bewegung mit dem Rad fühlt er sich unabhängig von Busfahrplänen und beeinflusst vom Stress des Autoverkehrs. An den zahlreichen von geschulten Tourenleitern durchgeführten ADFC-Touren möchte er sich ab September beteiligen.

Das gemeinsame Eintreten für die Interessen der Fahrradfahrer hat Herrn Tasiroglu dazu bewogen, in den ADFC einzutreten. Die Mitgliederzahl des ADFC ist in den letzten drei Jahren von ca. 1000 auf 1500 gestiegen.

Nach seiner Meinung müsste sich der ADFC noch mehr in der Öffentlichkeit präsentieren. Dies könnte z.B. durch Plakatierung geschehen oder sehr modern durch kleine Aufkleber mit dem QR-Code des

ADFC an Ampelpfählen.

„Wer als Autofahrer häufig mit dem Rad fährt, bezieht möglicherweise die Perspektive des Radfahrers beim Autofahren mit ein. Das Verständnis für und die Rücksichtnahme auf RadfahrerInnen könnten steigen,“ merkt Herr Tasiroglu abschließend an.

Weitere Informationen zum ADFC Oldenburg finden Sie auf

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

Hubertus Lobers

### ADFC Oldenburg im Vergleich zu anderen Kreisverbänden in Niedersachsen

Der ADFC Oldenburg ist zur Zeit der zweitgrößte ADFC-Kreisverband in Niedersachsen. Der Anteil der ADFC-Mitglieder bezogen auf die Einwohnerzahl ist in Oldenburg im Vergleich zu anderen großen Kommunen in Niedersachsen am größten.

Kommune	Einwohnerzahl (Stand 31.08.2018)	ADFC-Mitglieder (Stand 01.10.2019)	Anteil an Bevölkerung
Hannover	538.000	2032	jeder 265 te
Braunschweig	248.000	1107	jeder 224 te
<b>Oldenburg</b>	<b>168.000</b>	<b>1235</b> mit Kreis OL 1550	<b>jeder 136 te</b>
Osnabrück	165.000	1042	jeder 158 te
Niedersachsen	7.963.000	19601	jeder 406 te



.....mit großer SPORT-OPTIK Abteilung!

Oldenburg-Osternburg  
 Bremer Str. 37 · ☎ 0441 - 255 88



STADTRADELN 2019: von links nach rechts: Oberbürgermeister Jürgen Krogmann, Heinrich Book, Vorsitzender ADFC Oldenburg, Kerstin Goroncy, Koordinatorin Stadtradeln, Foto: Stephan Walz

## STADTRADELN 2019: zwei Preise für den ADFC Oldenburg

Vom 08. September bis zum 28. September 2019 haben die Oldenburgerinnen und Oldenburger wieder Kilometer für den Fahrradwettbewerb STADTRADELN gesammelt.

Die Bilanz: 1815 Teilnehmende radelten 343.766 Kilometer. So hat es die Stadt Oldenburg auf Platz 62 von 1127 teilnehmenden Kommunen geschafft und konnte sich im Vergleich zum letzten Jahr um vier Plätze verbessern.

Einen großen Anteil daran hatte auch das Team des ADFC Oldenburg, das mit den meisten aktiv Radelnden (57 Personen) auch die meisten Kilometer erradelt hat (20.288 km).

Dafür gab es als Siegerteam in den beiden Kategorien „größtes Team“ und „meiste Kilometer“ einen Preis von jeweils 150 €. Mit Stolz auf das Team durfte ich die Preise am 29. Oktober auf der Abschlussveranstaltung von STADTRADELN im Foyer des Oldenburgischen Staatstheaters entgegennehmen (siehe Foto).

Den fleißigen Radelnden ist es zu verdanken, dass unser Team den Erfolg vom letzten Jahr mit den meisten Kilometern verteidigt hat. Ich hoffe sehr, dass die Leistung des Teams ADFC Oldenburg vielen Oldenburgerinnen und Oldenburgern ein Vorbild sein wird, damit sie sich für das Fahrrad als Alltagsverkehrsmittel begeistern.

Als Kooperationspartner der Stadt Oldenburg bei der Koordination von STADTRADELN hat der ADFC Oldenburg mehrere Fahrradtouren organisiert. Dabei konnten STADTRADLERINNEN und STADTRADLER unter Führung von ADFC-Tourenleiterinnen und -Tourenleitern gemeinsam Kilometer sammeln. Besonders zu erwähnen ist die Auftakttour als Start von STADTRADELN in Oldenburg, bei der auf zwei verschiedenen Routen die ersten Kilometer gesammelt werden konnten.

Heinrich Book  
Team Kapitän „ADFC Oldenburg“



## ADFC Mitgliederversammlung 2020

Am Freitag, den 07. Februar 2020 lädt der ADFC Oldenburg wieder zur alljährlichen Mitgliederversammlung ein. Der Vorstand wird über die Aktivitäten des letzten Jahres berichten.

Danach stehen Neuwahlen des Vorstands, der Kassenprüfer und der Delegierten für die Landesversammlung (20.-22. März in Nordhorn) an.

**07. Februar 2020**

**Beginn 18:30 Uhr**

**PFL, Peterstraße 3, Großer Clubraum.**



Hundsmühler Str. 48  
DE-26131 Oldenburg  
Telefon: 0441 503 135

Alexander Straße 97  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 885 33 23

[info@zweiradbunjes.de](mailto:info@zweiradbunjes.de) | [www.zweiradbunjes.de](http://www.zweiradbunjes.de)

## Zur Mitte von Niedersachsen

**Unzählige Regentropfen, 1000 Geschichten, über 50 Liegeräder und 1054,02 € für das Kinderhospiz Löwenherz**



Am Samstagnachmittag pünktlich um 15.30 Uhr wurden über 50 Sternfahrer\*Innen an der Mitte von Niedersachsen durch Dieter Hannemann begrüßt / Bild: Hanna Brunkhorst

Mehr als 50 Liegeradfahrer\*Innen beteiligten sich am Wochenende 17. und 18. August an der mittlerweile siebten Sternfahrt zur „Mitte von Niedersachsen“. Es waren viele Regionen aus Niedersachsen vertreten, aber auch die Bundesländer Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein und Nordrhein-westfalen.

Alle trafen sich am Landesmittelpunkt von Niedersachsen in Hoyerhagen. „Es gibt nichts zu sehen dort!“ stellte ein Teilnehmer fest. Vielleicht macht das auch den Reiz aus. Gegen 15.30 Uhr kamen sie aus allen Himmelsrichtungen angerauscht. Aufgrund der unbeständigen Wetterlage oder weiten Distanzen waren viele vollverkleidete Liegeräder (Velomobile) am Treffpunkt. Die Teilnehmer\*Innen wurden mit kalten Getränken

begrüßt. Danach herrschte ein reger Austausch zwischen alten Bekannten und neuen Teilnehmern an der Mitte. Anschließend fuhr die Gruppe als geschlossener Verband auf der Fahrbahn in Richtung Hoya.

Auf dem Gelände des WSV Hoya entstand ein kleines Zelt-Dorf, das Kanuhotel wurde belegt, einige erfrischten sich mit einem Bad in der Weser oder nutzten die Zeit für Probefahrten auf den unterschiedlichen Liegerädern. Abends am Grill waren dann alle wieder vereint. Dieter Hannemann erklärte den Teilnehmer\*Innen seine schon im Vorfeld angekündigte Wette, bei der nur das Kinderhospiz Löwenherz gewinnen konnte. Der Wetterlös kam zu den Spenden der Teilnehmer\*Innen der Sternfahrt dazu, so dass ein Betrag von 1054,02 € zusammen

kam. „Den Anlass der Sternfahrt nehmen wir auch, um gesellschaftliche Aufgaben nicht zu vernachlässigen und kamen so vor zwei Jahren auf die Idee mit der Spendenaktion“, ergänzte Hanna Brunkhorst. Der offizielle Teil wurde mit einem Open-Air-Kurzfilm be-

endet, der Feuerkorb brannte aber noch bis tief in die Nacht.

Schon vor dem gemeinsamen Frühstück setzte kräftiger Regen ein, so dass die komplette Veranstaltung in der Bootshalle des WSV unter Dach beendet werden konnte. Die Heimfahrt begann für die meisten noch im Regen, aber im Laufe des Tages wurde es immer trockener. Alle hatten im Gepäck die Gewissheit, dass es beim WSV Hoya ideale Bedingungen für das Treffen gibt und freuen sich schon auf ein Wiedersehen in 2020.

Dieter Hannemann



Zusammenrücken für den guten Zweck. 36 Personen zwängten sich in einen 28 Zoll Fahrradschlauch und gewannen so 80 € vom Organisator für das Kinderhospiz Löwenherz in Syke. Bild: Hanna Brunkhorst

Alexanderstr. 388  
26127 Oldenburg

Ole Sinning  
Telefon: 0441 - 43098  
mail@huckepack.net

**GESCHÄFTSZEITEN**  
Mo.-Fr.: 09<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> Uhr  
14<sup>30</sup>-18<sup>00</sup> Uhr  
Sa.: 09<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> Uhr

www.huckepack.net



VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**DACHBOXEN**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**DACHTRÄGER**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**HECKTRÄGER**



## Fahrrad fahren hat einen Gesundheits- und Verjüngungseffekt

Bild: pixabay, Autor mirceaian

**Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)\* 2016:**  
**101 Proband\*innen fuhren zwei Wochen mit einem Pedelec und dann zwei Wochen ohne Motor. Auszug aus den Ergebnissen:**

- Die Herzfrequenz lag bei Pedelecfahrer\*innen nur durchschnittlich 10 Schläge unter der von Fahrer\*innen ohne Motor.
- Steigt der Puls von 70 auf 110 Schläge, so pumpt das Herz statt 5 Liter pro Minute 12 Liter.
- Folge: Es wird Stickstoffmonoxid frei gesetzt, wodurch sich die Gefäßwände entspannen und erweitern. Der Blutdruck sinkt.
- 60 Minuten Radfahren senken den Blutdruck für 24 Stunden. Das führt zu einem geringeren Adrenalinausstoß und damit zur erhöhten Stressresistenz.
- Die PedelecfahrerInnen sind 60% mehr Kilometer gefahren als die Fahrer\*innen ohne Motor.

**Weitere Studie der MHH\* (ohne Jahresangabe): 400 „unsportliche“ Mitarbeiter\*innen der MHH sollten sich ein halbes Jahr lang werktags 30 Minuten bewegen (Schwimmen, Krafttraining u.a.). Ein gutes Drittel fuhr mit dem Rad zur Arbeit. Auszug aus den Ergebnissen:**

- Die Teilnehmer\*innen kamen auf durchschnittlich 207 Minuten Bewegung pro Woche. In dem halben Jahr sind die Chromosomenenden (Telomere) in den weißen Blutkörperchen gewachsen. Die Zellen haben sich verjüngt, denn ein Anzeichen für die Alterung der Zellen

ist die Verkürzung der Telomere.

- Schon moderates Radfahren reduziert also das biologische Alter.

- Der zurückgehende Krankenstand der Teilnehmer\*innen um mehr als 40% war ein weiterer deutlicher positiver Nebeneffekt.

### Anmerkungen

Um repräsentative Aussagen treffen zu können, müssten an einer Studie 800 E-Biker\*innen und 400 Radfahrer\*innen (Kontrollgruppe) bundesweit teilnehmen. Die MHH hat veröffentlicht, dass diese fortführende Studie bereits gestartet ist: <http://www.ebike-gesundheit.de/>

Weitere (nicht genannte) Studien zeigen, dass E-Bike-Fahrer\*innen mehr Alltagsfahrten mit dem Rad bestreiten als solche ohne Motorunterstützung.

\* Quelle: Artikel der Zeitschrift „ZEIT“ (August 2018) über Studien an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)



Bild: ADFC Oldenburg

Hubertus Lobers

## VHS | Kompass

Ideen für unsere Zukunft  
 Vorträge und Diskussionen



Wirtschaft der Zukunft  
**Die Stunde der Optimisten**  
 16. April 2020

Räume zum Wohnen  
**Verbietet das Bauen**  
 26. Mai 2020

Naturschutz und Gesundheit  
**Auf dem Teller ...**  
 3. Juni 2020

**Zukunft beginnt heute**  
 Weiterdenken. Neudenken. Umdenken.  
[www.vhs-ol.de/kompass2020](http://www.vhs-ol.de/kompass2020)





## Radtouren Oldenburg

März bis Juli 2020

Nicht nur für Mitglieder ...

- Touren von 20 bis ca. 100 km
- Vormittags- und Feierabendtouren

### Kontakt

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Kreisverband Oldenburg e.V.  
Infoladen und Geschäftsstelle  
Umwelthaus im Kulturzentrum PFL  
Peterstraße 3 (Hintereingang)  
Postfach 1126  
26001 Oldenburg  
Koordinaten: 53.142970, 8.207779

### Öffnungszeiten

Do 18–20 Uhr / Sa 10–12 Uhr  
(im Winter reduzierte Öffnungszeiten!)  
Telefon (0441) 1 37 81  
Email:  
radtouren@adfc-oldenburg.de (Radtouren)  
infoladen@adfc-oldenburg.de (Allgemein)

### Allgemeine Hinweise

Jede/r Teilnehmer\*in an den Touren ist für die **Verkehrssicherheit** seines/ihrer Fahrrades und die Einhaltung der **Straßenverkehrsordnung** (StVO) selbst verantwortlich. Der ADFC übernimmt **keine Haftung** für unterwegs auftretende Schäden, Pannen oder Unfälle. Jede/r Teilnehmer\*in fährt auf eigenes Risiko.

Wir appellieren an die Eigenverantwortung der Teilnehmer\*innen. Darüber hinaus empfehlen wir aber für Kinder und ältere Teilnehmende das Tragen eines passenden Fahrradhelms.

Kinder/Jugendliche (bis 14 Jahre) nehmen wir aus Haftungsgründen nur in Begleitung Erwachsener mit.

Für größere Fahrradgruppen gibt es Sonderregeln im Straßenverkehr. Orientieren Sie sich bitte an dem/der Tourenleiter\*in und beachten Sie, dass ein reibungsloser Tourenverlauf in einer größeren Gruppe von allen etwas Disziplin erfordert. Übrigens sind ADFC-Mitglieder als Radfahrende haftpflicht- und rechtsschutzversichert.

**Denken Sie bitte an Flickzeug und Proviant!**

### Selber Radtouren leiten ...

... ist gar nicht so schwer. Wir bieten allen Interessierten gerne unsere Unterstützung an. Was alles dazu gehört, können Sie auch bei einem Radtourenleiterseminar des ADFC erfahren.

ren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber im ADFC-Infoladen oder unter [www.adfc-niedersachsen.de](http://www.adfc-niedersachsen.de), ADFC-TourGuide.

Wenn wir keinen anderen Abfahrtsort angegeben haben, beginnen alle Sonntags-Radtouren vor dem PFL in Oldenburg, Peterstraße 3, sozusagen auf den Stufen des ADFC-Infoladens im Umwelthaus.

Teilnahmegebühren: Für unsere Touren erheben wir keine Teilnahmegebühren. Der ADFC Oldenburg ist ein gemeinnütziger Verein, der Spenden gut gebrauchen kann - wir freuen uns über finanzielle Unterstützung. Daher lassen wir auf jeder Tour eine Spendendose herumgehen.

Kosten bei besonderen Veranstaltungen, wie z. B. Bahnfahrten, sind bei den Touren vermerkt.

Unsere Touren finden ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 3 Personen statt (4 Personen inkl. Tourenleiter\*in). Bei geringerer Beteiligung liegt es im Ermessen der Tourenleiterin / des Tourenleiters, die Durchführung der Tour abzusagen.

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen und auf unserer Website bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

### Einstufung der Touren:

- Sehr gemütlich – Tempo ca. 12 bis 15 km/h.
- Gemütlich – Tempo ca. 14 bis 18 km/h, für regelmäßige Alltagsradelnde geeignet.
- | Flotte Tour – Tempo ca. 17 bis 21 km/h. Übung und Kondition erforderlich.
- Schnelle Tour – Tempo ca. 20 bis 24 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.

**Die Tempoangaben sind Fahrgeschwindigkeit, nicht Durchschnittsgeschwindigkeit.**

25 Stationen. 58 Fahrzeuge. Auch mit 9-Sitzer.

**CarSharing.**  
**Soviel Auto macht Sinn.**

Telefon 0441-93 66-810  
[www.cambio-CarSharing.de/oldenburg](http://www.cambio-CarSharing.de/oldenburg)



## Vormittags- und Feierabendtouren

### Dienstags im 14-tägigen Rhythmus ●●

### Donnerstags unregelmäßig, Kalender beachten ●●

Abfahrt pünktlich um 18:30 Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite). Die Touren führen in die nähere Umgebung Oldenburgs und dauern etwa 2 bis 2 ½ Stunden. Die Streckenlänge beträgt ca. 30 km, Tempo gemütlich ca. 14 – 18 km/h. Auf dem Fahrrad nach Feierabend in gemütlichem Tempo frische Luft schnappen: wer Lust darauf hat, kann an diesen Touren teilnehmen, die mit wechselnden Tourenleiter\*innen stattfinden.

### Donnerstags, alle 14 Tage (in ungerader Woche) ●●●

Wer es gern etwas sportlicher hätte, ist bei dieser flotten Tour an der richtigen Adresse. Innerhalb von ca. 2 ½ Stunden geht es ca. 40 km in die nähere Umgebung, Tempo flott ca. 17 – 21 km/h. Die Touren finden mit wechselnden Tourenleiter\*innen statt. Abfahrt jeweils pünktlich 18:30 Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite).

### Und neu im Programm: eine gemütliche Vormittagstour:

### Dienstags, alle 14 Tage (in gerader Woche) ●●

Wer sich dienstags zum Mittagessen den richtigen Appetit holen will, ist bei dieser Tour goldrichtig: es geht im gemütlichem Tempo von 14 – 18 km/h in etwa 2 bis 2 ½ Stunden ca. 30 km durch das schöne Umland – und vielleicht haben die wechselnden TourenleiterInnen ja noch eine kleine Überraschung in petto ... Diese Touren starten pünktlich um 10:00 Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite).

### Tourenleiter und Tourenleiterinnen im ADFC Oldenburg

ALi – Almuth Lindena	DHu – Dieter Husmann	JA – Jutta Alisch
ALü – Anke Lücken	DT – Doreen Träger	KK – Klaus-Gerd Klusmann
AW – Anke Wiechmann	ES – Ewald Schütte	MB – Maria Behrens
BB – Birgit Burkhardt	FC – Friedhelm Cordes	MK – Martin Klostermann
BC – Birgitt Capaldi	HB – Heinrich Book	MN – Markus Nindel
BW – Burkhard Wild	HD – Helga Drieling	TG – Thomas Geitner
CL – Cornelia Liebeskind	HL – Hubertus Lobers	TR – Traute Rosenbusch
DA – Dierk Ahnepohl	HPa – Helmut Pawliszak	WB – Wilke Brüning
DHa – Dieter Hannemann	HPr – Hannelore Prochnow	WP – Werner Pörtner

### Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

	DO	DIE	DO												
	gerade Woche	ungerade Woche	gerade Woche												
<b>MÄR</b>															
<b>APR</b>	--	--	14.	21.	--	23.	31.	28.	--	28.	--	30.			
<b>MAI</b>		05.	12.	19.	14.	21.	26.	28.	28.	26.	--	30.			
<b>JUN</b>		02.	09.	16.	--	18.	23.	23.	--	23.	23.	30.			
<b>JUL</b>			07.	14.	09.	16.	21.	21.	23.	21.	23.	28.			30.
<b>AUG</b>															
<b>SEP</b>															

Die Termine ab August werden im nächsten Heft veröffentlicht.

Unsere spontanen Touren außerhalb dieses Programms finden Sie unter:

[www.adfc-oldenburg.de](http://www.adfc-oldenburg.de) → Radtouren → Spontane Touren

Oder melden Sie sich mit einer Email an [adfc.ol.touren@gmail.com](mailto:adfc.ol.touren@gmail.com) bei unserem Email-Verteiler an. Sie werden dann über alle aktuellen spontanen Touren außerhalb dieses Tourenprogramms per E-Mail informiert.

## Touren am Wochenende

SO 15.03. 14:00 15-20 km ● (MK)

### Oldenburger Straßenkunst und Graffiti

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo (sehr) gemütlich  
Anmeldung bis 12.03., max. 15 Personen,  
0157 719 167 26 oder  
martin.klostermann@adfc-oldenburg.de

In (sehr) gemütlichem Tempo (etwa 14 km/h) gehen wir auf eine „künstlerische“ Erkundungstour (mit etlichen Stopps) durch Oldenburg, bekommen interessante Orte zu sehen und erhalten dabei neue Einblicke sowie erläuternde Infos. Nicht nur für Kunstkenner\*innen interessant!

Das Fahrrad leistet uns dabei zum Vorankommen beste Dienste; die Länge der Strecke steht aber nicht im Vordergrund.

Als Schlechtwetter-Alternative (bei Regenwetter) wird anstelle der Radtour ein informativer Stadtspaziergang (ggf. Schirm mitbringen!) durchgeführt - gleicher Treffpunkt, gleiche Dauer!

SO 22.03. 10:00 45 km ●● (WB)

### Frühlingsbeginn

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 15:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Wir starten in den Frühling mit einer Tour auf der „Route um Oldenburg“. Auf einer sogenannten Speiche geht es aus Oldenburg heraus und auf einer anderen Speiche wieder in die Stadt hinein. Unterwegs machen wir Rast und genießen Kaffee und Kuchen.

SO 22.03. 14:00 15-20 km ● (MK)

### Burgen und Schlösser in Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo (sehr) gemütlich  
Anmeldung bis 19.03., max. 15 Personen,  
0157 719 167 26 oder  
martin.klostermann@adfc-oldenburg.de

In (sehr) gemütlichem Tempo (etwa 14 km/h) gehen wir auf eine spannende Erkundungstour (mit etlichen Stopps) zu diversen Burgen und Schlössern Oldenburgs, bekommen dabei interessante Orte zu sehen und erhalten viele erläuternde Infos. Lasst euch überraschen!

Das Fahrrad leistet uns dabei zum Vorankommen beste Dienste; die Länge der Strecke steht aber nicht im Vordergrund.

Als Schlechtwetter-Alternative (bei Regenwetter) wird anstelle der Radtour ein informativer Stadtspaziergang (ggf. Schirm mitbringen!) durchgeführt - gleicher Treffpunkt, gleiche Dauer!

SO 29.03. 11:00 50 km ●● (HPr)

### Nach Rastede

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Auf meist ruhigen Verkehrswegen fahren wir nach Rastede. Nach einer Kaffeepause radeln wir durchs Ipwegermoor zurück.

SO 29.03. 12:00 20 km ●● (HD)

30 km ●●● (NN)

### Oldenburger Fahrradtag „Hallo Fahrrad“ - Satteln Sie auf mit dem ADFC



Treffpunkt Casinoplatz  
Rückkehr ca. 14:00 Uhr  
Tempo gemütlich / flott

Anlässlich des Oldenburger Fahrradtages auf dem Rathausmarkt unter dem Motto „Hallo Fahrrad“ bietet der ADFC zwei Rundtouren zum „Schnuppern“ an - eine hervorragende Möglichkeit, den ADFC und die wunderschöne Natur rund um Oldenburg kennen zu lernen. Es findet je eine gemütliche (20 km) und eine flotte Tour (30 km) statt.

SA 04.04. 09:30 85 km ●● (DHu)

### Stint un anner Fisch ane Ochtum

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 27.03.

Näheres siehe unter „Schlemmertouren“ auf Seite 44

SO 05.04. 11:00 60 km ●● (TR)

### Auf Ammerländer Kirchwegen unterwegs

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Tempo gemütlich

Wir fahren gemütlich auf alten Kirchwegen durch verschiedene Ammerländer Gemeinden und steuern dabei auch die alten Kirchen an. Eine gemütliche Kaffeepause ist eingeplant.

MO 13.04. 10:00 60 km ●● (WP)

### Storchenstation Wesermarsch

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 5 € (Storchenstation)

Wir fahren zur beginnenden Brutzeit der Störche nach Glüsing zur Storchenpflanzstation. Auf dem Rückweg legen wir im Melkhus eine Kaffeepause ein.

SA 18.04. 12:00 40 km ●● (ES)

### Zu den Frühblühern in den Mansholter Büschen

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 10 € (Führung)  
Anmeldung bis 15.04., max. 15 Personen

0441 73 105 oder  
ewald.schuette@adfc-oldenburg.de

In gemütlichem Tempo fahren wir zum Mansholter Wege Café und starten von dort zu einem geführten Spaziergang in das Naturschutzgebiet Mansholter Büsche. Eine Expertin zeigt uns Standorte von besonderen Pflanzen und gibt uns einen kleinen Einblick in die ökologischen Zusammenhänge in einem typischen Ammerländer Wald.

Nach der Führung stärken wir uns im Wege Café und fahren auf Nebenwegen zurück nach Oldenburg.

2 Stunden Waldspaziergang.

SO 19.04. 09:30 50 km ●● (HPa)

### Nach Edewecht

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 14:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Am Küstenkanal entlang, weiter auf den Reierweg (ehemalige Kleinbahnlinie) bis nach Edewecht (Kaffeepause). Von da zurück nach Oldenburg. (Teilweise Forstwege).

SO 19.04. 10:30 70 km ●● (DA)

### Hasbruch

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Abseits stark befahrener Straßen freuen wir uns über das frische Grün der Wälder und Wiesen. Und Kaffee und Kuchen.

SA 25.04. 10:00 65 km ●● (HD)

### Zur Juliusplate (Weserdeich)

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Anmeldung bis 23.04.  
0441 32995 oder  
helga.drieling@adfc-oldenburg.de

Auf dem Hunteradweg über Neuenhutorf, Huntebrück, Dreisielen zur Juliusplate. Hier herrlicher Ausblick auf die Weser. Falls die Natur es hergibt, besteht die Möglichkeit der Inaugenscheinnahme einer Schachbrettblumen-Wiese. Die weißen bzw. lilafarbenen Schachbrettblumen blühen nur für kurze Zeit. Da sie sehr selten in Deutschland vorkommen, stehen diese Pflanzen unter Naturschutz.

Anschließend ist eine Einkehr im Melkhus Ohrt vorgesehen. Danach Rückkehr nach Oldenburg.

SO 26.04. 10:30 70 km ●● (DA)

### Jaderberg

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Über Rastede Richtung Jaderberg. Zurück über Jader-Kreuzmoor (Einkehr in Melkhus) und Großenmeer nach Oldenburg.

SO 26.04. 10:45 50 km ●● (ALü)

### Teetrinken am Zwischenahner Meer

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 22.04., max. 30 Personen  
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder  
anke.lueken@adfc-oldenburg.de

Wir fahren auf wenig befahrenen Nebenstrecken und guten Forstwegen ans Zwischenahner Meer. Nach einer Teepause radeln wir durchs Richtmoor zurück.

FR 01.05. 09:00 85 km ●●● (CL)

### Auf ins Grüne

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo flott

Auf einer Tour durch das walddreiche südöstliche Oldenburger Land wollen wir das Erwachen des Frühlings genießen und uns zwischendurch bei einer Einkehr stärken. Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und hoffentlich guten Forstwegen.

SO 03.05. 09:10 70 km ●● (ALü)

### Gräberfelder und Hügelgräber

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 10 € (Bahn)  
Anmeldung bis 29.04., max. 12 Personen  
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder  
anke.lueken@adfc-oldenburg.de

Wir fahren über Wildeshausen, Dötlingen und Sandhatten nach Oldenburg zurück. Pestruper Gräberfeld, Kleinenknetener Steine und Glaner Braut liegen auf unserem

Weg. In Ostrittrum kehren wir in ein schönes Café ein.

SA 09.05. 08:40 80 km ●●● (MB)

### Dem Teufelsmoor nahe kommen

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 19:00 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 14 € (Bahn)  
Anmeldung bis 05.05., max. 15 Personen  
0172 931 1336 oder  
maria.behrens@adfc-oldenburg.de

Mit der Bahn von Oldenburg nach Bremen und zurück.

Anreisende mit dem Auto: Parkmöglichkeiten Hauptbahnhof Bremen/Bürgerweide.

Zu Beginn dieser Radtour fahren wir durch den idyllischen Bürgerpark, über den Kuhdamm entlang der Wümme und der Wörpe nach Lillienthal. Von hier aus radeln wir weiter ins gespenstische Teufelsmoor zum Künstlerort Worswede. Wir umfahren großzügig die naheliegenden Städte Osterholz-Scharmbeck und Ritterhude. Entlang der kleinen Wümme steuern wir wieder auf Bremen zu. Eine Kaffee- u. Kuchenpause ist beabsichtigt.



- Riesige Auswahl an Fahrrädern, Bekleidung und Zubehör
- Professionelle Beratung
- Probefahrt vor Ort möglich
- Meisterwerkstatt mit Hol- und Bringservice

  
**Stüeckemann**  
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Straße 76 · 26180 Rastede  
T 04402 925 00 · stueckemann.de 

**SA 09.05. 12:00 45 km ●● (ES)**

**Zur Apfelblüte nach Hollersiel**

Treffpunkt	Stautorkreisel
Rückkehr	ca. 18:00 Uhr
Tempo	gemütlich

In gemütlichem Tempo fahren wir zu einer Streuobstwiese nach Hollersiel. Dort erwartet uns ein engagierter Obstbauer, der uns allerhand Interessantes zum Obstbau und zum Naturschutz im Allgemeinen und im Speziellen geben kann. Gestärkt durch eine kleine Saftverkostung begeben wir uns auf Entdeckertouren in das Witte Moor bei Hude. Auf der Rückfahrt belohnen wir uns in einem Café und erreichen gegen 18:00 Uhr Oldenburg.

**SO 10.05. 10:00 60 km ●● (MB)**

**Lethe - Hunte Ziel Sandhatten**

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 18:00 Uhr
Tempo	gemütlich

Entlang des Küstenkanals gelangen wir zur Alten Ziegelei Westerholt und zum 3 Milchkanen Rastplatz. Bald darauf überqueren wir die Lethe und fahren durch den Hegele Wald zum Mammutbaum. In Sandhatten wird es gemütlich bei Kaffee-Tee und Kuchen. Weiter durch das Barneführer Holz erreichen wir das Hunte-Tal. Über den Hunte-Radweg steuern wir auf Oldenburg zu.

**SO 10.05. 10:15 60 km ●● (FC)**

**Nach Westerstede**

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr
Tempo	gemütlich

Wir fahren durchs schöne Ammerland über Mansholt und Garnholt mit Kaffeepause in

Westerstede. Anschließend geht es über Torsholt und Bad Zwischenahn zurück nach Oldenburg.

**SO 10.05. 13:00 45 km ●● (DHa)**

**Tandem-Treff(en - das Neunte)**

Treffpunkt	Pferdemarkt
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	gemütlich

Tandem fahren macht Spaß, zusammen Tandem fahren sollte noch mehr Spaß machen!

Zum neunten Mal wollen wir uns mit unseren Tandems, Gesellschaftsrädern oder Mehrpersonenfahrrädern auf dem Pferdemarkt treffen. Alle sind herzlich willkommen. Es soll Zeit sein, uns und unsere verschiedenen Räder kennenzulernen und eine gemeinsame Ausfahrt zu starten zu einem Melkhus oder Café in der Nähe von Oldenburg. Unterwegs wollen wir uns Zeit nehmen für eine spielerische Pause oder uns etwas anzuschauen (z.B. zum Thema Fahrrad). Wer kein Tandem hat oder eine Mitfahrgelegenheit sucht, kann sich gerne bei [dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de](mailto:dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de) melden. Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen, um den Spaß beim Tandem fahren zu entdecken.

**SA 16.05. 09:30 90 km ●●● (AW)**

**Yard Art bei der Linde**

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 18:00 Uhr
Tempo	flott
Anmeldung	bis 12.05. 0171 451 7403 oder <a href="mailto:anke.wiechmann@adfc-oldenburg.de">anke.wiechmann@adfc-oldenburg.de</a>

Die Tour führt nach Varel, wo man im weitläufigen Garten des Gasthofs „Zur Linde“ staunen kann, wie altem Eisen und ausran-

**Fahrrad-Vollkaskoversicherung**



**Es ist Dein Rad.  
Wir versichern es.**

Der Rundum-Schutz für Pedelecs / E-Bikes  
und hochwertige Fahrräder

Mehr Informationen unter: [www.ammerlaender-versicherung.de](http://www.ammerlaender-versicherung.de)

*... einfach eine gute Wahl!* **AV** seit 1923 **Ammerländer Versicherung**  
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit VVaG

Bei Fragen erreichen Sie uns unter: **Telefon 04488-53737-800**

# Touren von März bis Juli 2020

● 12 bis 15 km/h | ●● 14 bis 18 km/h | ●●● 17 bis 21 km/h | ●●●● 20 bis 24 km/h

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
<b>März</b>							
So 15.	Oldenburger Straßenkunst und Graffiti	20	●	MK	Stautorkreisel	12.03.	14:00
So 22.	Frühlingsbeginn	45	●●	WB	PFL		10:00
So 22.	Burgen und Schlösser in Oldenburg	20	●	MK	Stautorkreisel	19.03.	14:00
So 29.	Nach Rastede	50	●●	HPr	PFL		11:00
So 29.	Oldenburger Fahrradtag „Hallo Fahrrad“	20	●●	HD	Casinoplatz		12:00
So 29.	Oldenburger Fahrradtag „Hallo Fahrrad“	30	●●●	NN	Casinoplatz		12:00
<b>April</b>							
Sa 04.	Stint un anner Fisch anne Ochtum	85	●●	DHu	Stautorkreisel	27.03.	09:30
So 05.	Auf Ammerländer Kirchwegen unterwegs	60	●●	TR	PFL		11:00
Mo 13.	Storchenstation Wesermarsch	60	●●	WP	PFL		10:00
Sa 18.	Zu den Frühblühern Mansholter Büsche	40	●●	ES	PFL	15.04.	12:00
So 19.	Nach Edeweht	50	●●	HPa	PFL		09:30
So 19.	Hasbruch	70	●●	DA	PFL		10:30
Sa 25.	Zur Juliusplate (Weserdeich)	65	●●	HD	Stautorkreisel	23.04.	10:00
So 26.	Jaderberg	70	●●	DA	PFL		10:30
So 26.	Teetinken am Zwischenahner Meer	50	●●	ALü	PFL	22.04.	10:45
<b>Mai</b>							
Fr 01.	Auf ins Grüne	85	●●●	CL	PFL		09:00
So 03.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	29.04.	09:10
Sa 09.	Dem Teufelsmoor nahe kommen	80	●●●	MB	Bahnhof OL Südseite	05.05.	08:40
Sa 09.	Zur Apfelblüte nach Hollersiel	45	●●	ES	Stautorkreisel		12:00
So 10.	Lethe - Hunte Ziel Sandhatten	60	●●	MB	PFL		10:00
So 10.	Nach Westerstede	60	●●	FC	PFL		10:15
So 10.	Tandem-Treff (en - das Neunte)	45	●●	DHa	Pferdemarkt		13:00
Sa 16.	Yard Art bei der Linde	90	●●●	AW	PFL	12.05.	09:30
Sa 16.	Spargeltour nach Huntlosen	80	●●	DHu	Stautorkreisel	08.05	09:30
Sa 16.	Hofbesichtigung beim Eytjehof in Gristede	40	●●	ES	PFL	13.05	12:00
So 17.	Hügel im Mai	100	●●●	CL	Bahnhof OL Südseite	13.05.	08:45
So 17.	Nach Quakenbrück	70	●●	WB	PFL	10.05	09:30
So 17.	Neubürger-Radtour	20	●●	DHu	Olantis		14:00
Sa 23.	Ammerländer Genusstour 3 Gemeinden	80	●●●	KK	PFL		09:30
So 24.	Durch die Krummhörn nach Greetsiel	65	●●●	TR	Bahnhof OL Südseite	21.05	09:00
Sa 30.	Thülsfelder Talsperre	75	●●●	BB	Stautorkreisel		10:00
<b>Juni</b>							
Mo 01.	Mühlentour am Pfingstmontag	60	●●	BB/WB	PFL		10:00
Sa 06.	Wasserbüffelhof in Warpe	70	●●	BB	Bahnhof OL Südseite	15.05.	08:10
So 07.	In den Sonnenaufgang ... an die Weser	60	●●●	KK	Stautorkreisel	02.06	06:30
So 07.	Rund um Rastede	65	●●	HL	Stautorkreisel	04.06.	11:00
Fr 12.	Hofbesichtigung: Meyer in Sandkrug	30	●●	ES	Stautorkreisel	09.06.	14:30
So 14.	Gemütlich an die Wümme	65	●●	ALü	PFL	10.06.	09:00
So 14.	Thülsfelder Talsperre - Reiherweg	65	●●●	HPa	Bahnhof OL Südseite	11.06.	09:10
Sa 20.	Sehenswertes in und um Vechta	80	●●●	MB	Bahnhof OL Südseite	16.06.	09:10
So 21.	Elsfleth an der Hunte	60	●●	MB	PFL		10:00
So 28.	Ostrittrum Hof Schweers	75	●●●	KK	PFL		10:30
<b>Juli (Sommerferien: 16.07. bis 26.08.)</b>							
Sa 04.	Den Ems-Jade-Kanal entlang	90	●●●	BB	Bahnhof OL Südseite	26.06.	09:00
So 05.	Durch das Blockland	70	●●●	MN	PFL	02.07.	09:30
So 05.	Elsflether Sand und zurück	70	●●	HL	Stautorkreisel	02.07.	11:00
So 12.	Durch die Wälder	85	●●●	CL	PFL		09:00

# Mit uns überstehen Sie die Erkältungszeit!



Wir helfen bei der Hausapotheke!

Vorbestellung unter [www.hankens-apotheken.de](http://www.hankens-apotheken.de) oder per QR-Code-Scan  
und Abholung in Ihrer nächsten Hankens Apotheke



AM JULIUS-MOSEN-PLATZ · AM PIUS HOSPITAL · AM ALTEN POSTWEG · AM MELKBRINK



# Apotheken

WIR SIND IN IHRER NÄHE

gierten Fahrradteilen neues Leben eingehaucht wurde.

Wenn es terminlich passt können wir dem Künstler bei der Arbeit an beeindruckenden Metallsulpturen zusehen.

Im angegliederten Café genießen wir lecker Kuchen und Kaffee/Tee bevor es auf den Rückweg geht.

**SA 16.05. 09:30 80 km ●● (DHu)**

## Spargeltour nach Huntlosen

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 08.05.

Näheres siehe unter „Schlemmertouren“ auf Seite 44

**SA 16.05. 12:00 40 km ●● (ES)**

## Hofbesichtigung beim Eytjehof in Gristede

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 4 € (Führung)  
Anmeldung bis 13.05., max. 20 Personen  
0441 73 105 oder  
[ewald.schuetze@adfc-oldenburg.de](mailto:ewald.schuetze@adfc-oldenburg.de)

Im Rahmen des Kooperationsprojekts Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg besuchen wir den Eytjehof in Gristede. Auf gemütlichen Wegen erreichen wir den Hof und können dort das Wachsen von regionalem Obst und Gemüse bestaunen. Die Hofbetreiber geben uns Informationen zum Erzeugen, Verarbeiten und Vermarkten ihrer Produkte und haben eine kleine Aktion geplant.

Nach einer kleinen Stärkung treten wir den Heimweg an und erreichen gegen 18:00 Uhr

Oldenburg.

Anmeldung auch beim Ernährungsrat möglich: [info@ernaehrungsrat-oldenburg.de](mailto:info@ernaehrungsrat-oldenburg.de)  
bzw. 0157 85942384

**SO 17.05. 08:45 100 km ●●● (CL)**

## Hügel im Mai

Treffpunkt Bahnhof Südseite  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 10 €  
Anmeldung bis 13.05., max. 15 Personen  
04481 937 98 77 oder  
[cornelia.liebeskind@adfc-oldenburg.de](mailto:cornelia.liebeskind@adfc-oldenburg.de)

Mit der Bahn nach Delmenhorst und dann geht's los: Hügel rauf und Hügel runter und mittendrin das Erlebnis „Hoher Berg“, bis wir im schönen Dötlingen die wohlverdiente Einkehr genießen. Über Huntlosen und Sandkrug gelangen wir zurück nach Oldenburg.



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

[info@radwerk-oldenburg.de](mailto:info@radwerk-oldenburg.de)

SO 17.05. 09:30 70 km ●● (WB)

**Nach Quakenbrück**

Treffpunkt PFL  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo gemütlich  
 Kosten ca. 15 € (Bahn)  
 Anmeldung bis 10.05., max. 15 Personen  
 0441 505602 oder  
 wilke.bruening@adfc-oldenburg.de

Zügig geht es nach Nikolausdorf, dort startet unser „Radeln nach Zahlen“. Wir fahren nach dem Knotenpunktsystem über Cloppenburg und Essen nach Quakenbrück. Mit dieser Tour soll dieses zunehmend beliebte System vorgestellt werden. Nach einer verdienten Kaffeepause, radeln wir durch die Artlandgemeinde Quakenbrück zum dortigen Bahnhof; mit dem Zug geht es zurück.



Der modische Outdoor-Laden

Haarenstraße 55 • 26122 Oldenburg



Der kompetente Outdoor-Ausrüster

Jetzt: Lange Straße 91 / Ecke Heiligengeiststr.  
 26122 Oldenburg • www.biwak.de

SO 17.05. 14:00 20 km ●● (DHu)

**Neubürger-Radtour**

Treffpunkt Olantis-Freizeitbad  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo gemütlich

Wie schon einige Male zuvor, sollen unseren radelnden Neubürgern einige schöne Ecken ihrer neuen Heimatstadt, die man üblicherweise per Auto nicht erreicht, gezeigt werden. Mit gemütlichem Ausklang bei Kaffee und Kuchen und Klönschnack mit Tourenleiter\*innen und Begleitern, wobei auch Karten und sonstige Radl-Informationen verteilt werden.

SA 23.05. 09:30 80 km ●● (KK)

**Ammerländer Genusstour durch 3 Gemeinden**

Treffpunkt PFL  
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
 Tempo flott

Wir fahren zunächst in Richtung Westen, um in die ganze Vielfalt des Ammerlandes einzutauchen bzw. einzuradeln. Im Süden fahren wir entlang weitläufiger Baumschulen, im Norden dominieren landwirtschaftliche Flächen, gesäumt von Wallhecken. Oftmals sorgen Alleen für kühlenden Schatten. An der Strecke liegen etliche Sehenswürdigkeiten, die zum Verweilen und Pausieren einladen.

SO 24.05. 09:00 65 km ●● (TR)

**Durch die Krummhörn nach Greetsiel**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Kosten ca. 14 €  
 Anmeldung bis 21.05., max. 15 Personen  
 traute.rosenbusch@adfc-oldenburg.de

**Zehn Jahre KOSTBAR – zehn Jahre regional. bio. fair.**

Wer weiter denkt, kauft näher ein: Mit diesem Motto fing 2011 alles an, KOSTBAR war geboren. Und direkt von der ersten Ausgabe an stellte KOSTBAR eine verblüffende Vielfalt von Unternehmen für nachhaltigen Konsum und regionale Wertschöpfung vor und weckte mit Gutscheinen Spaß am nachhaltigen Lebensstil.

All die Unternehmen, die KOSTBAR in seinen zehn Jahren begleitet haben, ticken regional oder bio oder fair. Sie schützen die Umwelt, wenden sich gegen Ressourcenverschwendung und stellen in der Region Arbeitsplätze zur Verfügung. KOSTBAR gibt diesen Unternehmer\*innen und ihren Angestellten ein Gesicht und ihre Geschichten machen Lust auf einen nachhaltigen Lebenswandel.

Greta Thunberg war sieben Jahre jung, als KOSTBAR 2011 das erste Mal erschienen ist. Heute gehen hunderttausende Schüler\*innen und junge Menschen weltweit mit „Fridays for Future“ auf die Straße, um Forderungen durchzusetzen, die auch für KOSTBAR von Beginn an prägend waren: Die Klimakrise muss endlich ernstgenommen und es muss auf allen Ebenen gehandelt werden.

Das Zuviel-von-allem in den westlichen Industrienationen wird für immer mehr Menschen zu einer Last und weckt eine Sehnsucht nach Einfachheit. Immer mehr Menschen fahren ein Lastenrad, teilen sich in Oldenburg ein Auto und beteiligen sich an der Solidarischen Landwirtschaft. Und damit nicht genug: Mehr als 300 Menschen engagieren sich kontinuierlich für Foodsharing, dem Retten und Verteilen von Lebensmitteln. 2017 gründete sich der Ernährungsrat Oldenburg, als erster in Niedersachsen. 2019 wurde Oldenburg Fairtrade Town. Immer mehr Menschen besuchen ein Repair-Café, um einen kaputten Gegenstand reparieren zu lassen. Einige dieser Entwicklungen und Initiativen hat KOSTBAR von Anfang an begleitet. Denn KOSTBAR versteht sich nicht nur als

ein grüner Einkaufskompass, sondern auch als Ideengeber und Debattenanstoßer.

Nachhaltige Entwicklung verlangt, heute Verantwortung für kommende Generationen zu übernehmen. Im Alltag gilt es Routinen zu verändern. KOSTBAR bietet in Oldenburg seit zehn Jahren einen Kompass für nachhaltiges Handeln – mehr denn je gilt: Wer weiter denkt, kauft näher ein. Das ist auch unser Ansporn für die nächsten zehn Jahre, für KOSTBAR for Future.

**Angebot für Sattelfest-Leser\*innen:**  
**KOSTBAR 10 Jahre/10 Euro** (statt 14,50 €)  
 Einfach per E-Mail bestellen unter:  
 info@kostbar-oldenburg.de  
 Bitte als Betreff „Sattelfest“ angeben. Postadresse nicht vergessen. Rechnung wird mit dem Buch versendet. Aktion gültig bis 31.01.2020.



**KOSTBAR 2020**  
 10. Ausgabe  
 Nur 10 € exklusiv für Sattelfest-Leser\*innen  
 REGIONAL. BIO. FAIR.  
 Im Buchhandel, in KOSTBAR en Geschäften,  
 online unter: www.kostbar-oldenburg.de

Hin- und Rückfahrt mit der Bahn nach Emden.

Wir fahren mit dem Zug nach Emden. Von dort aus radeln wir querfeldein je nach Windrichtung mal mit und mal gegen den Wind durch verschiedene kleine Orte in der Krummhörn. In Greetsiel ist eine Pause eingeplant.

**SA 30.05. 10:00 75 km** ●●● (BB)

### Thülsfelder Talsperre

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo flott

Gemütlich raus aus der Stadt zur Thülsfelder Talsperre und flott zurück.

An der Talsperre angekommen, umrunden wir diese und lassen uns etwas entlegen in Molbergen von leckerem Kaffee und Kuchen verwöhnen.

**MO 01.06. 10:00 60 km** ●● (BB / WB)

### Mühlentour am Pfingstmontag

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Anlässlich des jährlichen „Mühlentages“ wollen wir auf einer gemütlichen Radtour eine oder mehrere Mühlen besuchen und das dort gebotene Programm genießen.

Genauere Angaben zur Tour sind erst nach Veröffentlichung der teilnehmenden Mühlen möglich und werden ca. Ende Mai auf [www.adfc-oldenburg.de](http://www.adfc-oldenburg.de) unter der Rubrik „Radtouren“ veröffentlicht.

**SA 06.06. 08:10 70 km** ●● (BB)

### Ein besonderer Tag auf dem Wasserbüffelhof in Warpe

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 15.05.,

Näheres siehe unter „Schlemmertouren“ auf Seite 44

**SO 07.06. 06:30 60 km** ●●● (KK)

### In den Sonnenaufgang zum Frühstück an die Weser

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 11:30 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung bis 02.06.

Näheres siehe unter „Schlemmertouren“ auf Seite 44

**SO 07.06. 11:00 65 km** ●● (HL)

### Rund um Rastede

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 04.06., max. 25 Personen

0441 502188 oder  
[hubertus.lobers@adfc-oldenburg.de](mailto:hubertus.lobers@adfc-oldenburg.de)

Wir fahren Richtung Nordosten vorbei an den Bornhorster Seen über Ipweger Moor im Bogen nach Rastede. Über Neuenkrüge kommen wir von Westen nach Oldenburg zurück.

Eine Einkehrmöglichkeit ist vorgesehen.

**FR 12.06. 14:30 30 km** ●● (ES)

### Hofbesichtigung beim Familienbetrieb Meyer in Sandkrug

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 19:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 3 € (Führung)  
Anmeldung bis 09.06., max. 20 Personen  
0441 73 105 oder  
[ewald.schuetten@adfc-oldenburg.de](mailto:ewald.schuetten@adfc-oldenburg.de)

Im Rahmen des Kooperationsprojekts Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg besuchen wir einen landwirtschaftlichen Betrieb in Sandkrug. Auf gemütlichen Wegen erreichen wir den Hof und können dort einen typischen bäuerlichen Betrieb mit Vieh, Ackerwirtschaft und Biogasanlage besichtigen. Beabsichtigt sind fachliche Gespräche zwischen Verbrauchern und Erzeugern. In einer kleinen Praxiseinheit werden wir selbst Butter herstellen und verkosten.

Anmeldung auch beim Ernährungsrat möglich: [info@ernaehrungsrat-oldenburg.de](mailto:info@ernaehrungsrat-oldenburg.de) bzw. 0157 85942384

**SO 14.06. 09:00 65 km** ●● (ALü)

### Gemütlich an die Wümme

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 14 € (Bahn und Fähre)  
Anmeldung bis 10.06., max. 12 Personen  
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder  
[anke.lueken@adfc-oldenburg.de](mailto:anke.lueken@adfc-oldenburg.de)

Hunte, Weser, Lesum und Wümme begleiten uns auf unserem Weg. Bei Lemwerder überqueren wir die Weser mit der Fähre nach Vegesack. Nach einer Kaffeepause an der Wümme fahren wir durch den Bürgerpark zum Bremer Hauptbahnhof und von dort mit dem Zug nach Hause.

**SO 14.06. 09:10 65 km** ●●● (HPa)

### Thülsfelder Talsperre - Reiherweg

Treffpunkt Bahnhof Südseite  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 15 €  
Anmeldung bis 11.06., max. 12 Personen  
0441 885137 oder  
[helmut.pawlizsak@adfc-oldenburg.de](mailto:helmut.pawlizsak@adfc-oldenburg.de)



Die  
**Fahrrad  
Werkstatt**

Hauptstraße 73 · 26122 Oldenburg  
Telefon 0441/ 18 01 75 93  
[www.die-fahrrad-werkstatt.com](http://www.die-fahrrad-werkstatt.com)

Anfahrt nach Cloppenburg mit der Bahn. Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Forstwegen durch den Oldenburger Süden. Zunächst steuern wir die Thülsfelder Talsperre an, dann geht es über den Reiherweg zum Küstenkanal, und weiter bis Edeweicht. Über Portsloge nach Oldenburg zurück. Unterwegs können wir uns das sog. Knotenpunktsystem für Radfahrer\*innen anschauen („Radeln nach Zahlen“).

**SA 20.06. 09:10 80 km ●●● (MB)**

### Sehenswertes in und um Vechta

Treffpunkt	Bahnhof OL Südseite
Rückkehr	ca. 18:30 Uhr
Tempo	flott
Kosten	ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung	bis 16.06., max. 15 Personen 0172 931 1336 oder maria.behrens@adfc-oldenburg.de

Mit der Bahn von Oldenburg nach Ahlhorn und zurück. Anreisende mit dem Auto: Parkmöglichkeiten Ahlhorn Bahnhof. Diese Radtour führt uns zu einer Vielfalt von sehenswerten Plätzen wie z.B. Dorfteich in Bühren, Dom zu Langförden, Bahndamm, informative Gebäude in und um Vechta usw., wo kurze Pausen vorgesehen sind. Auf dem Weg zurück lassen wir uns in einem ländlichen, gemütlichen Kaffee verwöhnen.

**SO 21.06. 10:00 60 km ●● (MB)**

### Elsfleth an der Hunte

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 18:00 Uhr
Tempo	gemütlich

Um den Bornhorster See, durch die Hunteiederung zum sonnigen Rastplatz, nach



**Sorglos Fahrradurlaub von Anfang an genießen, umweltfreundlich und aktiv mit netten Mitreisenden**

**Rad- und Wandertouren 2020:** Südwales, Irland, Norwegen, Dänemark, Baltikum, Sardinien, Istrien, Vaucluse en Provence, Normandie, Noord Holland, Bayern auf alten Bahntrassen und Steiermark

*„Da geht's mir gut“* **Sausewind**

Meeschweg 9 | 26127 Oldenburg | Fon: 04 41 / 93 56 50 | Fax: 04 41 / 3 04 71 09  
E-Mail: info@sausewind.de | Web: www.sausewind.de

Elsfleth zum Hunteesperwerk mit Klappbrücke. In Orth kehren wir zum Kaffee-Tee-usw. ein. Der Rückweg führt uns über Huntebrück, auf dem Hunte-Radweg zum Holler Siel und zum Ruheplatz vieler Wasservögel. Von hier aus sind es nur noch ein paar Km nach Oldenburg.

**SO 28.06. 10:30 75 km ●●● (KK)**

### Wildeshauser Geest - Ostrittrum Hof Schweers

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	flott

Wir fahren in Richtung Süden über Tungen und Sandkrug durch das Barneführer Holz in die Wildeshauser Geest. Dabei bewegen wir uns streckenweise auf der Route um Oldenburg (RUOL), dem Hunteweg und dem Meerweg.

Unser Ziel ist der Hof Schweers, ein ehemaliger Bauernhof (erstmalig erwähnt 1069), umgebaut zu einer interessanten Begegnungs- und Kulturstätte. Das Café ist geöffnet und „verführt“ zu lecker Kuchen und Kaffee/Tee. Aufenthalt auf dem Hof ca. 45 min. Der Rückweg führt uns über Huntlosen wieder zum Startpunkt zurück. Es besteht die Möglichkeit ab Huntlosen mit dem Zug zurück nach Oldenburg zu fahren.

**SA 04.07. 09:00 90 km ●●● (BB)**

### Den Ems-Jade-Kanal entlang

Treffpunkt	Bahnhof OL Südseite
Rückkehr	ca. 18:00 Uhr
Tempo	flott
Kosten	ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung	bis 26.06., max. 15 Personen 0441 200 56 286 oder birgit.burkhardt@adfc-oldenburg.de

Einmal quer von Emden nach Varel den

Ems-Jade-Kanal entlang, hoffentlich mit Rückenwind.

**SO 05.07. 09:30 70 km ●●● (MN)**

### Durch das Blockland

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	flott
Kosten	ca. 10 € (Fähre und Bahn)
Anmeldung	bis 02.07., max. 15 Personen markus.nindel@adfc-oldenburg.de

Von Oldenburg über Elsfleth durchs Blockland nach Bremen. Kaffeepause ist geplant. Zurück mit dem Zug nach Oldenburg.

**SO 05.07. 11:00 70 km ●● (HL)**

### Elsflether Sand und zurück

Treffpunkt	Stautorkreisel
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	bis 02.07., max. 25 Personen 0441 502188 oder hubertus.lobers@adfc-oldenburg.de

Wir fahren entlang der Hunte über Huntebrück zum Elsfl ether Sand. Von dort geht es über Berne durch das Reiherholz und teilweise über den Planetenweg zurück nach Oldenburg. Eine Einkehrmöglichkeit ist vorgesehen.

**SO 12.07. 09:00 85 km ●●● (CL)**

### Durch die Wälder

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr
Tempo	flott

Eine Tour durch die Wälder: über Sandkrug, Kirchhatten, Dingstede und Hude (mit Einkehr) gelangen wir zurück nach Oldenburg. Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und hoffentlich guten Forstwegen.

## Schlemmertouren

Getreu dem Motto »der Mensch lebt nicht von Brot allein« lassen wir Oldenburger ADFC'ler es uns ein paar Mal im Jahr so richtig gut gehen – und wie alles bei uns, ist dies nicht nur Mitgliedern vorbehalten.

Es wird sicher jeder verstehen, dass die lange im voraus gebuchten Lokale nicht erst im letzten Moment erfahren wollen, mit welcher »Horde« sie rechnen müssen, daher brauchen wir eine etwas längere Anmeldefrist sowie Verlässlichkeit der Anmeldung.

### Im ersten Halbjahr 2020 gibt es folgende Touren:

**SA 04.04. 09:30 85 km ●● (DHu)**

#### Stint un anner Fisch ane Ochtum

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 27.03.  
0176 964 87 532 oder  
dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Die Fischliebhaber sollen auch in diesem Jahr wieder auf ihre Kosten kommen! Und wenn wir Glück haben, ist die „Stint-Saison“ noch nicht vorbei – aber darüberhinaus bietet die Fisch-Speisekarte von „Spille“ sicher genügend weitere fischige Leckereien für Euch.

Eine schöne Rundtour über Hunte, Ollen und durch's schöne Delmenhorster Hinterland – oder andersrum, je nach Windstärke- und Richtung. Wir sind angemeldet für 14:00 Uhr.

**SA 16.05. 09:30 80 km ●● (DHu)**

#### Spargeltour nach Huntlosen

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 08.05.  
0176 964 87 532 oder  
dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Nachdem Meyer's im vorigen Jahr bewiesen haben, dass sie außer Wild auch Spargel

hervorragend können – geht es auch in diesem Jahr wieder dorthin. Auf vielleicht ungewohnter Strecke geht's erst an der Hunte entlang, aber dann drehen wir Richtung Süden nach Huntlosen zu „Meyer's Gasthaus“ zum gemeinsamen Spargelmenü (Vorsuppe, Spargel mit Beilagen, Nachtisch – nicht billig aber guut!).

So gestärkt geht's dann auf anderer Route über Kirchhatten und Munderloh zurück nach Oldenburg. Wir sind angemeldet für 13:00 Uhr.

**SA 06.06. 08:10 70 km ●● (BB)**

#### Ein besonderer Tag auf dem Wasserbüffelhof in Warpe

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 13 € (Führung + Verkostung) + ca. 12 € (Bahn)  
Anmeldung bis 15.05., max. 15 Personen  
0441 200 56 286 oder  
birgit.burkhardt@adfc-oldenburg.de

Wir besichtigen den Hof, über eine Filmvorführung erfahren wir mehr über die Mozzarellaherstellung und wer mag, kann auf einem Büffel reiten. Eine Verkostung der auf dem Hof hergestellten Produkte ist für uns vorbereitet, so dass wir gut gestärkt die Rückfahrt antreten können.

**SO 07.06. 06:30 60 km ●●● (KK)**

#### In den Sonnenaufgang zum Frühstück an die Weser

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 11:30 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 15 € (für Frühstück)  
Anmeldung bis 02.06.

klaus-gerd.klusmann@adfc-oldenburg.de

Wir fahren in Richtung Osten der Sonne entgegen nach Elsfleth an die Weser. Dort erwartet uns ein leckeres Frühstücksbuffet, bei schönem Wetter sitzen wir auf der Terrasse. Nach der Stärkung geht es auf den Heimweg.  
Frühstück ca. 8:00 Uhr.

## Cloppenburg

**Diese Touren starten und enden (sofern nicht anders angegeben) in Cloppenburg – sind aber natürlich auch offen für Mitradler\*innen aus Oldenburg.**

#### Für alle Teilnehmer gilt:

- Start und Ziel: siehe Tourenbeschreibung
- Startzeit: 11:00 Uhr, Rückkehr dort ca. 16 / 17 Uhr
- Fahrttempo: gemütlich = ca. 14 – 17 km/h Tachogeschwindigkeit
- Kosten: kostenlos – aber Spendendose geht rum ...
- Tourenleiter: Michael Bertschik (MBE) oder Franz Böckmann (FB)  
michael.bertschik@adfc-oldenburg.de, franzboeckmann@ewetel.net

#### Sonstiges:

- ohne Anmeldung
- verkehrssicheres Fahrrad + passender Ersatzschlauch
- Regenbekleidung (wir fahren auch bei Regen)
- Proviant und Getränke für Pausen unterwegs

**SA 02.05. 10:00 30 km ●● (MBE / FB)**

#### Auftakttour „STADTRADELN“

Treffpunkt CLP Museumsdorf alter Eingang  
Tempo gemütlich  
Rückkehr ca. 13:00 Uhr

Ende um 13:00 Uhr mit kleinem Imbiss der Stadtverwaltung im Dorfkrug Museumsdorf. Einlass zum Museumsdorf kostenlos für Mitradelnde.

**SA 16.05. 11:00 45 km ●● (MBE / FB)**

#### Vaopohls Padd

Treffpunkt CLP Alter Eingang Museumsdorf  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Es geht über Elsten, Lüsche und Vaopohls Pad zurück über Addrup, Nordholte und Langenkamp zum Startpunkt.

SA 30.05. 11:00 65 km ●●(MBe / FB)

**Mäuseturm-Zitadelle**

Treffpunkt CLP Alter Eingang Museumsdorf  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Wir fahren Richtung Bakum nach Vechta, anschließend über einen alten Bahndamm-Radweg bis Langförden-Spreda und durch die Gemüesfelder und Cappeln zurück. Einkehr unterwegs eingeplant.

SA 13.06. 11:00 55 km ●●(MBe / FB)

**Rund um Friesoythe**

Treffpunkt „Aquaferum“ in Friesoythe  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Unsere Fahrt geht von Friesoythe nach Sedelsberg und Elisabethfehn durchs Moor nach Scharrel und Strücklingen, Einkehr unterwegs eingeplant. Zurück geht's am Elisabethfehnkanal und Schwaneburg nach Friesoythe.

**Auf Gretas Spuren**

Inspiriert durch die fridays for future – Bewegung haben sich 4 wackere Kerle an den CO<sub>2</sub> neutralen Transport von 300 kg Einkelnerungskartoffeln gewagt.



46 ADFC SattelFest 1 / 2020

SA 27.06. 11:00 65 km ●●(MBe / FB)

**Brokhagenstau**

Treffpunkt CLP Alter Eingang Museumsdorf  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Unsere Tour führt uns von Cloppenburg nach Sevelten, Richtung Bevern bis Quakenbrück. Einkehr geplant. Zurück geht es dann über Essen und Kneheim nach Cloppenburg.

SA 11.07. 11:00 65 km ●●(MBe / FB)

**Eleonorenwald**

Treffpunkt CLP Alter Eingang Museumsdorf  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Unsere Fahrt verläuft über Vahren und Molbergen-Peheim nach Vrees mit kurzer Rast beim Wisentdenkmal Richtung Markhausen. Zurück an der Thülsfelder Talsperre vorbei mit Einkehr in Dwertge geht es nach Cloppenburg.

Dank der kostenlosen Nutzung von Lastenrädern von der „Rädchen für Alles – Initiative“ und „e-motion e-bike Welt“ konnten wir die 35 km ohne Probleme meistern.

Es hat einen Riesenspaß gemacht und die wohlige Erschöpfung, gepaart mit dem Gefühl etwas Sinnvolles geleistet zu haben, hat die gute Laune noch mal verstärkt.

Mit dem Bezug der Kartoffeln vom Bauernhof Heuer aus Jeddelloh haben wir regionale Strukturen gefördert, die Umwelt geschont und gelingende soziale Netzwerke geknüpft.

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf freuen wir uns auf die Kartoffelgerichte, die sicher doppelt so lecker schmecken werden.

Ewald Schütte

Foto: Erwin Gertje, Kayhauserfeld



Der Lastenradshop.



**Ob Zwei- oder Dreirad, ob für die Familie oder das Gewerbe...**



Montag bis Freitag:  
10 Uhr bis 18 Uhr

Samstag:  
10 Uhr bis 15 Uhr

**...probieren Sie es aus, die Lust an der Last!**

**TRETLASTER**  
Der Lastenradshop.



Bremer Heerstrasse 400  
(Einfahrt über Rhodenweg)  
26135 Oldenburg



+49 (0) 4407 / 328 30 89



www.tretlaster.de

**TRETLASTER bietet eine Vielzahl an Lastenradtypen- und Hersteller - vor Ort zum Ausprobieren!**



folge uns auf Instagram @tretlaster\_lastenrad

## Vielfalt auf und an der Rennstrecke - A race in the park 2019 in Meppen



Teilnehmerfeld am Start zum Inklusiven Rennen – Rennen für Jedermann. Foto: Anke Wiechmann

Vom 29. bis zum 30. Juni fand zum zweiten Mal das inklusive Radsportwochenende „A race in the park“ in Meppen statt. Im Vergleich zu 2017 waren es heuer fast 160 Starter\*innen (ohne Zählung des Feldes bei der InduS Rekordfahrt), was einem Plus von etwa einem Drittel entspricht.

Eine Oldenburger Familie machte sich auf den Weg nach Meppen. Sohn Johann (10 Jahre, mit Trisomie 21) mit Papa Jan aus Oldenburg wollten mit dem Tandem am Sonntagnachmittag ein Rennen mitmachen. Papa allein könnte morgens sogar noch sein 1-h-Zeitfahren auf dem Liegerad absolvieren – angenehmer könnte die Planung nicht sein. Mama Margarete will eigentlich nur am Nachmittags zusehen, aber es kommt dann doch ganz anders...

Die kleine Familie trifft am Samstagabend „pünktlich“ zum Grillfest auf dem Ferienhof Meutstege in Haren ein. Während Mama und Kind sich bei Dämmerung ins Zelt zurückziehen, setze ich mich noch eine Weile zu den anderen und genieße eine lokale Brauspezialität. Es ist so warm, dass ich mich hernach einfach im Freien auf eine dünne Matte bette und gleich einnicke.

Am nächsten Morgen lasse ich die Familie ausschlafen. Das Zeitfahren ist für ca. 9 Uhr angesetzt und ich muss Körper und Rad (einen unverkleideten Highracer) flottmachen: Daher recht früh geweckt und ein kräftiges Frühstück eingenommen. Die Fahrt zwischen dem Ferienhof und dem Racepark erstreckt sich über ca. 10 km, ist gut ausgeschildert und ideal, um die Beine zu lockern. Nach dem Check-In habe ich noch Zeit für eine schnelle Probe-Runde. Gestartet wird dann einzeln in der geschickten Reihenfolge: Rennräder, unverkleidete Liegeräder, teilverkleidete Liegeräder und schließlich Velomobile. Ich gehe sehr zügig an, doch nachdem der erste Adrenalinschub entwichen ist, bemerke ich die kräftige, brühwarmer Brise, die einem auf der langen, exponierten Geraden frontal entgegenbläst. Die wird mich in den nächsten 50 Minuten zwar Schweiß und Nerven kosten – allerdings haben offensichtlich auch die Top-Fahrer auf den Triathlon-Maschinen dort sehr zu kämpfen, denn ich schließe immer genau hier auf und kann auch einige überholen. Bei aller Anstrengung werde ich aber in den vielen engen Kurven mit packenden Schräglagen belohnt, die ich auf dem trockenen, perfekt

gekörnten Asphalt richtig auskostete. Nach der letzten Runde bin ich froh über einen großen Becher Wasser und den Umstand, dass ich bei den spürbar ansteigenden Temperaturen den „Pflichtteil“ des Tages schon morgens erledigt habe.

Johann hat den Imbisswagen neben der Bahn entdeckt. Eine Stärkung vor dem „Inklusiven Rennen“ erscheint damit unausweichlich. Mit den Pommes in der Hand gehen wir alle in Richtung Startzone. Maria bemerkt uns und weist meine Frau darauf hin, dass es da eine „Mitfahrgelegenheit“ gäbe: Marias Kettwiesel-Tandem fehlt nämlich noch die Stokerin. Margarete findet das Gespann so interessant, dass sie gleich zusagt. Die beiden Frauen ziehen mit forschem Antritt weg; Johann und ich sind uns einig, mit den Kräften vorsichtiger zu haushalten. Ihm bleibt jedenfalls genug Energie, um diverse Lieder zu singen. Zeitweise werden wir von anderen freundlichen Fahrerinnen / Fahrern begleitet, denen unser moderates Tempo offenbar gefällt. Johann nimmt freudig die Grüße von Vorbeifahrenden und aus dem Publikum entgegen und winkt huldvoll zurück. Es ist zwar nicht mehr ganz so heiß, da einige Wolken aufgezogen sind, doch Johann verlangt vehement die Fahrt durch die Fontäne eines Rasensprengers, der zur Kühlung am Rand der Bahn aufgestellt wurde. Diese erfrischt ihn so nachhaltig, dass er in späteren Runden immer kurz vor dieser Stelle angsterfüllt seinen

dringenden Verzicht auf weitere Duschen bekundet. Nach halber Distanz zahlt sich unsere besonnene Wettkampftaktik aus und wir können das Kettwiesel-Tandem wieder einfangen. Mama wird laut angespört. Beide Teams beenden das Rennen mit einem zweiten bzw. dritten Platz in der Kategorie „Tandem“ und Johann ist mächtig stolz auf seine Medaille, die auch noch vom Bundestagsabgeordneten überreicht wird.

Das Programm neben der Rennbahn war umfangreich. An beiden Tagen wurden Ausfahrten angeboten. Am Samstag gab es einen zweiteiligen Workshop zur Velomobil-Reparatur (GFK – CFK). Der Sonntag wurde durch Vorträge zur #schokofahrt, der physikalischen Gefäßtherapie Bemer und über VeloXS – die Jagd nach dem Geschwindigkeitsrekord bereichert.

In der Boxengasse gab es Infozelte zu Tretrollern, zur Bemer Therapie, zur #schokofahrt und zum HPV Deutschland e.V. Auch für Bewegung war gesorgt: für die kleinen Gäste gab es eine Hüpfburg, von vielen wurden der Rasensprenger als Erfrischung genutzt oder die AussenKurven-Kratzer - bekannt vom Großen Oldenburger Liegeradtreffen – konnten ausgiebig getestet werden. Es gab einen Basar für gebrauchte Räder und Teile.

Dieter Hannemann, Uli Bentlage,  
Jan Kranczoch



**TRADITION SEIT 125 JAHREN!**  
Zuverlässiger Service in der Werkstatt  
und im Verkauf. Kommen Sie vorbei!

**Fahrräder  
E-Bikes  
Meister-  
Fachwerkstatt  
Zubehör  
uvm.**

**VOSGERAU AM DAMM GMBH**  
**DAMM 25 - 26135 OLDENBURG**  
**TELEFON: 0441 27 27 9**  
**VOSGERAUAMDAMM@EWE.NET**  
**WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE**

## E-Bike im Straßenverkehr

Nun habe ich es aus der Sicht eines Autofahrers erlebt.

Der Tag fing gut an. Zum Frühstück eine Tasse Kaffee und dann los zur Arbeit.

Es ist 7 Uhr 20, auf dem Weg zur Arbeit führte mich mein Weg über eine Autobahn. Zu dieser Jahreszeit ist es noch dunkel und viele Autolichter scheinen mir entgegen.

An der Autobahnabfahrt Sandkrug stoppte ich, schaute mich nach beiden Seiten um. Auch beachtete ich den Fahrradweg, der hier auf einer Straßenseite verläuft und somit in beiden Richtungen zu befahren ist. Alles frei, dachte ich und fuhr an. Im Augenwinkel sah ich etwas und trat voll auf die Bremse. Das Auto hatte nur 3-4 Km/h drauf und stand sofort, doch der Fahrradfahrer lag auf der Motorhaube. Ich habe ihn nicht gesehen. Er hatte schwarze Kleidung und durch seinen E- Antrieb und seiner Aussage 25-26 km/h drauf.

Nach seiner Aussage hatte er ja Vorfahrt und ist somit in voller Geschwindigkeit auf dem Radweg gefahren. Doch mein Auto-

blech war härter.

Gott sei Dank wurde er nicht körperlich verletzt, hatte nur einen Schock.

Ja, er hatte Vorfahrt und ich eine Anzeige wegen fahrlässiger Körperverletzung.

Im Nachhinein habe ich ausgerechnet, dass er für die 10 Meter Sicht, die ich auf den Fahrradweg hatte, diese Strecke in 1,44 Sekunden zurück gelegt hat. Da habe ich wohl auf den Auto- und Fahrradverkehr auf der anderen Autoseite geachtet.

So appelliere ich an die Fahrradfahrer, es wäre gesünder, nicht auf seinem Recht zu bestehen, sondern miteinander im Straßenverkehr unterwegs zu sein. Und beachten, mit welcher Geschwindigkeit man unterwegs ist, den Augenkontakt zu suchen oder zumindestens sicherstellen dass man gesehen wurde, bevor man eine Straße überquert.

So habe ich einmal, ungewollt, als ADFC Mitglied die Seite eines Autofahrers eingenommen.

Jürgen Busch



Bewährter  
Standard:  
**26 ZOLL**  
kommt  
immer an!

de fietsenmakers  
Ziegelhofstr. 14  
26121 Oldenburg  
www.fietsenmakers.de

## Stimmen zur #schokofahrt

Am 19. Oktober wurden die Schokofahrer\*innen beim Markt der Völker begrüßt. Folgendes war unter anderem zur #schokofahrt zu hören:

Weitere Informationen zur Schokofahrt sind zu finden unter [www.schokofahrt.de](http://www.schokofahrt.de) oder für Oldenburg unter [www.oldenburger-liegeradgruppe.de](http://www.oldenburger-liegeradgruppe.de). Interessierte Schokofahrer\*innen für die nächste Tour Ostern 2020 können sich melden bei [dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de](mailto:dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de).

Text: Dieter Hannemann

Barthel Pester (Fair-trade-Town-Steuerungsgruppe): „Oldenburg ist seit einigen Wochen Fair-trade-Town. Fair gehandelter Kaffee und Schokolade gehören jetzt mindestens zu unserem Alltag, dabei hilft diese bemerkenswerte Initiative!“

Christine Wolff (Bürgermeisterin): „Ich durfte auf der letzten Meile mitfahren und habe gemerkt, die #schokofahrt hat einen besonderen Spirit! Die Oldenburger freuen sich darüber, dass es wieder emissionsfreie Schokolade für die Bürger der Stadt Oldenburg geben wird.“

Max Götz (freie Lastenradinitiative „ein Rädchen für alle(s)“): „Vielen Dank an die Schokofahrer\*innen für die regelmäßigen Spenden durch den Verkauf der Schokolade.“

Canan Barski (Weltladen): „Der Weltladen freut sich immer wieder über die Zusammenarbeit mit diesem vielschichtigen Projekt.“

Dieter Hannemann (Schokofahrtorganisator): „Der Leitsatz für die vierte #schokofahrt lautet: Aktiv Zeichen setzen und vernetzen mit anderen!“



## Gesundheit, Sicherheit und Komfort beim Liegerad

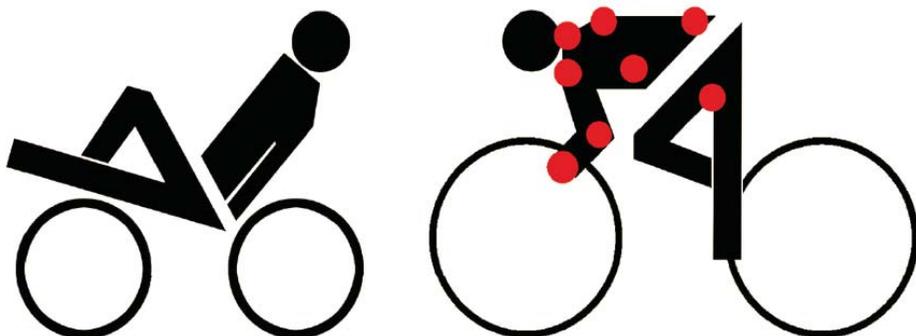


Bild: Toxy Liegerad GmbH

Beim Thema Gesundheit und Bewegung darf das Liegerad meines Erachtens nicht außen vor bleiben. Hier ein paar Gedanken dazu:

Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung von Konzepten, die auf die Minimierung des Energieeinsatzes (zur Verfügung stehenden Muskelkraft) ausgerichtet sind, sind verschiedene Liegeradtypen entstanden, die besondere Vorteile mit sich bringen.

### Gesundheit

Durchblutungsstörungen in den Händen, Verspannungen im Schulterbereich und Taubheitsgefühle am Hintern sind in der liegenden Position praktisch unbekannt. Der Druck auf die Bandscheiben wird um mehr als das Zehnfache reduziert. Ist das Liegerad gefedert, so wirken nur geringe Schläge auf die Wirbelsäule ein. Dadurch braucht man weniger Pausen, das Fahren macht mehr Spaß und ist motivierender. Letztlich fahren alle nach kurzer Eingewöhnungszeit leichter längere Strecken.

### Sicherheit & Wirkungseffizienz

„Nicht mit dem Kopf durch die Wand“, sondern intelligent Widerstände minimieren

– dies schafft insbesondere bei Liegerädern größere Sicherheitsreserven. Durch einen tieferen Schwerpunkt sind kürzere Bremswege möglich und Überschläge sind fast unmöglich.

### Komfort

Zum Komfort gehört auch die Windunempfindlichkeit, der freie Blick und das gute Erreichen des Bodens mit den Füßen.

In den letzten Jahren hat der ADFC Oldenburg immer eine Tour zum Liegeradtesten angeboten. 2020 wird diese aufgrund der Termindichte an Liegeradveranstaltungen im Nordwesten nicht stattfinden können. Wer sich aber trotzdem einmal mit dem Thema Liegerad beschäftigen möchte oder ein Liegerad testen will, kann sich wenden an [dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de](mailto:dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de).

Dieter Hannemann



Bild: Dieter Hannemann

# Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg  
Telefon 0441 - 4 22 12

[www.corpus-gesundheit-sport.de](http://www.corpus-gesundheit-sport.de)

**Erhalten Sie mit uns Ihre Gesundheit...**  
... und Freude am Radfahren durch unsere wirksamen Trainings- und Therapieprogramme im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

- chronischen Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose, Gelenkersatz u.a.)
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus u.a.)
- Tumorerkrankungen
- u.v.a
- oder um einfach fit und gesund zu bleiben

Sie erhalten **immer** eine ärztliche und physiotherapeutische Einzelberatung und individuelle Anleitung. Auch krankengymnastische Einzelbehandlungen, Manualtherapie u. a. für Selbstzahler und PKV-Versicherte bieten wir Ihnen gerne an.

Vereinbaren Sie bitte unter der o.g. Telefonnummer einen kostenfreien Beratungs- oder Probetermin.

Ärztliche Leitung: **Dr. med. Wolfgang Oschkenat**



Alle Bilder des Berichtes: Martin Klostermann

## Oslo – Bloherfelde mit dem Liegerad

Ende Juni 2019 hatten die langen Vorplanungen endlich ein Ende! Von Oldenburg per Bahn nach Kiel, Umstieg auf die Fähre nach Oslo, ein sonniger Tag auf See, die Kieler Woche hatte gerade begonnen, daher in Begleitung zahlreicher Windjammer, ging es los gen Oslofjord! Herrlicher Sonnenuntergang im Öresund, eine geruhsame Nacht dank TUBORG, Bordfrühstück bei Einfahrt in den Oslofjord mit super Blick auf die Skyline Oslos! Ausgangspunkt erreicht! Endlich – rauf aufs Rad, nix wie los! Auch der nervige Zollbeamte konnte mich nicht entscheidend bremsen! Eher das Problem, wie komme ich aus Oslo raus auf die richtige Piste. Viele Irrwege mit unnötigen Höhenmetern, endlich gegen Mittag auf dem R1 (Nordseeküsten-Radweg) unterwegs! Die Packtaschen voller Proviant, ausreichend Wasser an Bord, die Waden stramm, den Kopf frei für das Kommende!



Idyllischer Frühstücksplatz am Sund

Jeweils etwa 500 Rad-km in Norwegen, in Dänemark sowie in Deutschland; Hitze, Sonne, Wolken, Wind, Nebel, Schauer und Dauerregen – alles im Wechsel! In Norwegen Steigung in den ersten 3 Tagen 3.000 hm (d.h. schieben!); in Dänemark langgezogene Hügel- und Dünenketten; in Deutschland plattes Land und heftiger Wind.

Orientierung am dänischen Strandradweg direkt am Spülsaum bei aufziehendem Seenebel mit nur 5 bis 10 m Sichtweite zum Glück noch dank GPS möglich.

### Genuss pur:

- Die Freiheit, in Skandinavien überall für eine Nacht zelten zu dürfen („Jedermannsrecht“).
- Der Kaffee morgens draußen am Meer.
- Radeln, solange man Lust hat.
- Bleiben, wo es schön ist.
- Pause? Geht immer!
- Zeitdruck? Nein danke!
- Liegerad als „Türöffner“.
- Freundliche zugewandte Menschen überall .



Durch die Felsformationen am Indre Viksfjord



Oh je, jetzt auch noch Seenebel!

### Einige Menschen unterwegs:

- Cabrio- und SUV-Fahrer, die sich ärgern, dass Liegeradfahrer vor ihnen auf die Fähre eingewiesen werden.
- Plattdeutsch sprechender Norweger (75 J.) aus Langesund, der mir Norwegisch beizubringen versucht, mich mit guten Übernachtungstipps versorgt, dem ich dafür den Zwischenahner Trinkspruch beibringe (Ik seh di! Dat freit mi!...).
- Cousin von Milot Rashica (Stürmer SV Werder Bremen), der meinte, ich könnte ihn wegen seiner Dribbelkünste bei Werder empfehlen.
- Hotelchefin Victoria aus Larvik, die vom Liegerad und der Tour so fasziniert war, dass sie mir morgens das Frühstück auf einem Tablett sogar im Zimmer servierte.
- 85-jährige Oma in Heide, die sich zu mir auf eine Bank setzte, mich ausfragte um sich dann mit „Jo, junger Mann, so verückt muss man sein“ zu verabschieden.
- Direktor des Heimatmuseums Bad Segeberg, der mich zum Abendessen und Übernachten einlud.



Das Zelt steht, die Wäsche ist gewaschen, jetzt geht's erst mal ans Meer

**WIR ZIEHEN UM -  
ab Dezember- Nadorster Str. 60**

**Die  
Speiche**  
Faszination Fahrrad

aufsteigen  
abfahren  
genießen

Fahrrad  
Liegerad  
Faltrad  
Zubehör  
Service

Mit dem richtigen Fahrrad wird  
Radfahren in jedem Alter zum Erlebnis!

Nadorster Str. 60 · 26123 Oldenburg  
Tel. 0441 - 84123 · [www.speiche-ol.de](http://www.speiche-ol.de)

### Zur Planung – insbesondere:

- Planung => auf Papierkarte (1:350.000)
- GPS-Tracks => auf Garmin-Gerät
- Übernachtung => keine vorherige Planung
- Fähren ab Oslo => nicht vorgebucht
- Fahrradersatzteile => mitgenommen
- alle Radverschleißteile => neu
- Smartphone mit 2 SIM-Karten
- Kreditkarte => statt Bargeld NOK bzw. DKK

### Resümee und Tipps für Nachmacher:

- 1.500 km in 2 ½ Wochen.
- Pannenfrei dank guter Vorbereitung.
- Verpflegung bunkern, wann immer möglich
- Übernachtung kurzfristig kein Problem dank Zelt bzw. einheimischer Hilfe.
- Sehr viele gute Kontakte vor Ort geknüpft
- Allein reisen – unbedingt ausprobieren!
- Wer mehr Infos möchte, der melde sich!
- Diashow beim ADFC ist in Vorbereitung.

Martin Klostermann

## ADFC-Pannenhilfe

**Bei Mitgliedschaft im ADFC wird mit einer „unkomplizierten Hilfe bei einer Panne innerhalb Deutschlands rund um die Uhr“ geworben.**

**Wird dieses Versprechen eingelöst? Wir haben nachgefragt!**

Rosi berichtet von einer Fahrradpanne mit ihrem Elektrorad in Thüringen.

Ich war auf einer Pilgerradreise von Leipzig nach Münster.



Das Steuergerät ist ausgefallen, ich konnte nicht mehr weiterfahren und musste die Notfallnummer wählen. Der Pannendienst kam sofort und hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um eine Werkstatt zu finden. Dies war nicht so einfach

und erschwerend kam hinzu, dass es der 30.4. war, ein Brückentag. Über alle Bemühungen wurde ich auf dem Laufenden gehalten. Meine Gruppe ist weitergefahren, ich fühlte mich gut aufgehoben. Letztendlich wurde eine Werkstatt in Weimar gefunden, und ich wurde angemeldet. Von Freiburg in Thüringen hat mich ein Abschleppwagen zum nächsten Bahnhof gebracht und von dort aus bin ich mit dem Zug nach Weimar gefahren. In der Werkstatt wurde ich sofort bedient und konnte am Abend das Fahrrad wieder abholen. So konnte ich weiter an meiner Pilgerreise teilnehmen. Alternativ hätte ich sogar die Möglichkeit gehabt, mit der Bahn zurück nach Oldenburg zu fahren, die Fahrkarte hätte die Versicherung übernommen.

Doreen berichtet gleich von zwei Erfahrungen mit der Pannenhilfe.

Beim ersten Mal sind mir mehrere Speichen gerissen. Ich bin auf einer Feierabendtour versehentlich in eine Rille gefahren. Die Risse habe ich erst am nächsten Tag auf dem Weg zur Arbeit bemerkt. Ich informierte den Pannendienst, und während ich arbeitete, wurde das Rad abgeholt, da die Reparatur nicht vor Ort erfolgen konnte. Am Nachmittag nach der Arbeit konnte ich es abholen.

Die zweite Panne ereignete sich beim Abfahren der ADFC-Spargeltour mit einem E-Bike. Mitten in der Pampa funktionierte das Rad nicht mehr. Das E-Bike war vorher in der Reparatur, und dort wurden die Schrauben nicht richtig festgezogen. Leider hatte ich kein Werkzeug dabei. Diesmal musste ich lange warten, es waren wohl zwei Stunden. Es war kein Bahnhof und keine Gaststätte in der Nähe.

Das E-Bike wurde zum Schluss verladen und mit mir nach Hause gebracht, es war ein Feiertag, deshalb wohl die lange Wartezeit.

Ich fand den Mitarbeiter der Versicherung am Telefon nicht sehr nett.

Jupp berichtet:



Auf der Fahrradtour am 1. Mai auf dem Weg zu den Ahlhorner Fischteichen brach mir die Sattelstütze. Ich bin dann noch bis zu den Seen mitgefahren. Den ganzen Weg zurück wäre nicht gegangen. Ich habe die Pannenhilfe angerufen. Nach einer halben Stunde schon war Hilfe da. Ein großer LKW (Platz für 6 Personen mit Fahrrad) hat mich und mein Fahrrad bis nach Oldenburg, zum Parkplatz meines Autos, gebracht. Dort konnte ich mein Fahrrad



verladen und nach Hause fahren.

Ingrid berichtet:

Im Juni 2019 waren wir zu viert auf der Kocher-Jagst-Radtour. Am 3. Tag hatte mein Mann einen „Platten“. Es war schwierig, das Loch zu finden. Wir versuchten, mit Flicker und Schaum den Schlauch zu reparieren, aber wir waren nicht erfolgreich.

Da fiel mir ein, dass ich mir vor der Radtour die Telefonnummer der ADFC-Pannenhilfe notiert hatte. Ich rief dort an, ein freundlicher Herr erkundigte sich nach unserem Standort und unserem Tagesziel – das war Crailsheim – und wollte sich umgehend wieder melden. Kurze Zeit später teilte er uns mit, dass ein Transporter meinen Mann und sein Rad abholen und in eine Fahrradwerkstatt nach Crailsheim bringen würde. Wir drei fuhren weiter nach Crailsheim. Als wir bei unserem Hotel angekommen waren und mit meinem Mann telefonierten, war sein Fahrrad schon repariert, und er konnte zum Hotel radeln. Wir waren sehr froh, dass uns in dieser Weise geholfen wurde, und konnten am nächsten Tag unsere Radtour fortsetzen.

### Die ADFC-Pannenhilfe - ein exklusiver Service für ADFC-Mitglieder

#### „Schieben war gestern“ - kurzer Steckbrief der ADFC-Pannenhilfe

Alle ADFC-Mitglieder erhalten seit 2016 im Falle einer Panne mit Hilfe einer 24-Stunden-Hotline schnelle und unkomplizierte Hilfe.

Die ADFC-Pannenhilfe funktioniert in ähnlicher Weise, wie sie von den einschlägigen Pannendiensten beim Auto bekannt sind: es wird entweder ein mobiler Mechaniker zum Pannort geschickt oder ein Transport zur nächstgelegenen Werkstatt organisiert.

Die Pannenhilfe ist ein Schutzbrief für Alltag und Freizeit und gilt innerhalb von Deutschland. Versichert sind alle denkbaren Pannen, die die Weiterfahrt behindern. Ausnahme: ein einfacher Platten, der ohne Reparatur behoben werden kann.

Als zusätzlichen Schutz können ADFC-Mitglieder die ADFC-PannenhilfePLUS buchen. Dieser Service ist kostenpflichtig, hilft allerdings auch bei Fahrradpannen außerhalb Deutschlands.

ADFC-Mitglieder teilen der Hotline unseres Versicherungspartners mit, wo ihnen die Panne passiert ist und was defekt ist. Die Hotline sucht einen passenden Pannenhelfer in der Nähe und bringt die anrufenden Mitglieder und die Pannenhelfer vor Ort zusammen.

Werkstätten, Fahrradläden, Firmen und Betriebe können sich als ADFC-Pannenhelfer registrieren lassen.

## ADFC Cloppenburg: Aktionen und Fahrradtouren 2019



Unterwegs zur Mäuseturm-Zitadelle

Mit insgesamt acht Touren, davon mit sechs neuen Strecken war es für den Kreisverband Cloppenburg wieder ein erfolgreiches Jahr. Die Auftakttour am 27.4.2019 verlief als kürzere Tour mit 35 Teilnehmern über 45 Km zu Vaopohls Padd, einer Rundfahrt über Elsten, Lüsche, Gut Lage und Adrup zurück nach Cloppenburg. Durch den zum Ende einsetzenden Dauerregen wurde die Fahrt etwas getrübt.

Kurzfristig eingeplant wurde am 4. Mai das Stadtradeln mit Einweihung eines neuen breiten Radweges am Flugplatz Varrelbusch, wobei die geplante Fahrt zum Schafstallcafé auf den 7.9. verlegt wurde.

Am 25.5 wurde auf Anfrage der Ehrenamtsagentur Cloppenburg vom Kreisverband eine Senioren-Kurztour mit Spaßrädern geplant, die leider aus organisatorischen Gründen des Seniorenheimes Lokschuppen abgesagt wurde.

Unsere dritte neue Tour am 1.6. führte uns mit 37 Mitradlern zunächst zum Brokhagenstau in Essen und in Quakenbrück zum restaurierten Bahnhof über fast nur

Nebenstraßen, mit Rast im Pfauenhof-Café, danach ein Stück auf dem Haseradweg und Schnelten, Stapelfeld, Erholungsgebiet Galgenmoor zum Ausgangspunkt. Auch an diesem Tag lachte der Himmel für uns.

Zusätzlich wurde kurzfristig am 15.6. ein kleiner Infostand bei der Stadradeln-Siegerehrung „100 Jahre Kalkhoff“ errichtet.

Am 22.6. startete eine weitere neue Tour „Mäuseturm-Zitadelle“, eine Strecke über Harne-Mäuseturm nach Vechta zur Zitadelle, weiter über einen alten Bahndammradweg und Langvörden durch die



Rast am Zeughaus-Museum

Gemüsefelder und Cappeln zurück nach Cloppenburg

Eine weitere neue Strecke am 29.6. führte, erstmals ab Friesoythe, durch den Nordkreis nach dem Knotenpunktsystem, am Küstenkanal und Altenoythe zurück zum Startpunkt am Aquaferrum mit 12 Teilnehmern.

Am 13.7. startete die beliebte Tour durch den Eleonorenwald über Peheim, Vrees, Wisentdenkmal, Thülsfelder Talsperre und Einkehr in Debbelers Hofcafé. Bei dieser Fahrt hatten wir auch den ersten Plattfuß dieses Jahres.

Auch am 10.8., die Fahrt durch den Urwald, Ahlhorner Fischteiche, Garrel-Amerika, neuer Radweg Varrelbusch, Cloppenburg mit 19 Personen verlief sehr zufriedenstellend.

Die nächste neue Tour am 31.8. wurde ad hoc von Bernd Hemme durchgeführt zum Industriemuseum in Lohne mit 21 Mitradlern und war wieder ein erfolgreicher Tag für den Kreisverband.

Die letzte geplante Radtour führte uns am 7.9. mit 24 Mitradlern in Richtung Ha-



Rast in Elsten

len, Garther Heide, Ahlhorn-Süd zu einem Großsteingrab und Mittagspause in Engelmansbäke, zum Schafstallcafé und weiter über Großenkneten zur Kaffeepause im neuen Kasinowaldcafé Ahlhorn, danach über Lethe, Halen zum Startpunkt.

Als Abschluss hatten wir einen kleinen Infostand beim Hoffest „Wald bewegt“ an den Ahlhorner Fischteichen am 29. September. Durch den Dauerregen an diesem Tag war die Besucherzahl leider überschaubar, so daß bei allen ca. 40 Ausstellern keine große Zufriedenheit aufkam.

Text und Bilder: Michael Bertschick und Franz Böckmann

**Munderloh**  
OLDENBURG-CITY

Heinrich Munderloh GmbH & Co.KG  
Lange Straße 73, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 27611

Plus  / Minus 



Bild: Hubertus Lobers

Stauror: Baum umfahren? Wie sieht eine gute Lösung aus?



Bild: Burkhard Wild

Fahrradständer am Pferdemarkt

## Ferienpassaktion der Stadt Oldenburg



Der ADFC hatte im Rahmen der Ferienpassaktion zwei Radtouren für Kinder angeboten, die von Klaus Kiebusch vorbereitet worden sind.

Die erste Fahrt führte ab 11 Uhr zum Hütten-dorf des Abenteuer-Spielplatzes in Eversten, zu der sich 20 Kinder angemeldet hatten. Die Gruppe wurde von 6 Mitgliedern des Vereins über die geplante Strecke von 20 km begleitet.

Dort angekommen, erhielten die jungen Radler fachmännische Unterweisung im Reparieren von Fahrrädern wie z. B. Radmontage, Schlauch flicken, Reifenmantel aufziehen. Zum Abschluss gab es zur Stärkung Pizza.



Gegen 16 Uhr kehrten alle zum Ausgangspunkt zurück, ohne dass eine Panne aufgetreten war.

Zwei Wochen später startete die zweite Tour auch wieder um 11 Uhr mit fünfzehn Kindern zur Polizeiakademie (Landes-Bereitschaftspolizei) in Eversten.

Zwei Polizisten und eine Polizistin, die für Öffentlichkeitsarbeit zuständig sind, boten 3 Themen für die Kinder zur Auswahl an. Die erste Gruppe besichtigte eine Fahrzeughalle, in der sich etwa zwanzig Einsatzfahrzeuge und Mannschaftswagen befanden. Die Kinder waren sehr interessiert und stellten reichlich Fragen.

Der zweiten Gruppe wurde ein Geschicklichkeitsspiel vorgestellt, bei dem aufgestellte Flaschen zum Abschießen mit Wasserpistolen bereitstanden. Die dritte Gruppe durfte spielerisch erfahren, wie man sich in einer kompletten Uniform für den jeweiligen „Kampfeinsatz“ fühlt.

Beide erlebnisreichen Touren wurden von den Kindern als sehr gelungen gelobt.

Text und Bilder: Wolfgang Dittmar



Bild: Dieter Hannemann

Stau - Güterstraße  
Enger Radweg und ganz enger Fußweg um die Ecke.



Bild: Klaus-Gerd Klusmann

Übergang Radweg - Straße  
So sollte ein Übergang aussehen!

## Noch einmal Glück gehabt!



Als Tim am frühen Montagmorgen aus dem Fenster sah, dachte er: „Mensch, das ist aber noch ganz schön dunkel draußen und es regnet. Da ziehe ich mich aber lieber gut an.“



Nach dem Frühstück packte er seine Bücher und das Mäppchen in seine Schultasche. Fast hätte er seinen neuen blauen Turnbeutel vergessen. Damit die Schultasche nicht vom Regen nass wird, legte er seinen dunkelgrünen Regenumhang darüber und verdeckte so die hellen Leuchtstreifen.

Tim sah auf die Uhr und sagte:  
„Oje, ich bin schon wieder zu spät!“

Schnell zog er seine schwarze Jacke an und setzte seine dunkelblaue Mütze auf. Dann rannte er hinaus in den Regen. Auf seinem Schulweg musste er einmal die Straße überqueren.

Er blieb an der Bordsteinkante stehen und schaute: links – rechts – links. Die Straße war leer und Tim rannte auf die Fahrbahn. Doch plötzlich bog doch ein Auto um die Ecke. In letzter Sekunde bremste es.

Der Fahrer stieg aus und sah nach, ob mit Tim alles in Ordnung war. Dann sagte er zu ihm: „Junge, Junge, dich konnte man gar nicht sehen!“

Er stieg wieder in sein Auto und fuhr weiter. Da hatte Tim aber noch einmal großes Glück gehabt!

### Aufgaben

1. Lies die Geschichte von Tim.  
Was hat er alles falsch gemacht? Kannst du ihm einige Tipps geben, was er beim nächsten Mal anders machen muss?
2. Schreibe in dein Heft.



## Interviews

**Wenn ich in der dunklen Jahreszeit mit dem Fahrrad unterwegs bin, kann jeder mich gut sehen weil, ...**

... ich eine Weste an hab und alle Lichter brennen.



Vasco, 7 Jahre alt

**Auch in der dunklen Jahreszeit fühle ich mich sicher auf dem Weg zur Schule, weil ...**

... der Weg gut beleuchtet ist.

### Leserbrief von Oke

Ich wollte neulich nach Hause fahren: erst über die Ampel an der Eichenstraße (da wo der Modeladen ist), die war grün, damit ich dann direkt über die Ampel am Staakenweg fahren kann, um dann auf der richtigen Seite nach Hause zu fahren.

Ich bin immer so gefahren, so habe ich das auf der Grundschule im Staakenweg gelernt.

Gestern war die Ampel über den Staakenweg dann auch direkt grün geworden, darum bin ich gleich weiter gefahren, aber da war dann heute doch noch rot, und deswegen hatte ich dann einen Unfall mit einem Auto ...

Der Polizist erklärte mir dann, dass ich so gar nicht fahren darf (entgegen der Fahrtrichtung über die Ampel). Das durfte ich früher nur, weil ich unter 10 war, jetzt darf ich das nicht mehr, da ich über 10 bin!  
Schwer zu verstehen!

**Wenn ich in der dunklen Jahreszeit mit dem Fahrrad unterwegs bin, kann jeder mich gut sehen weil, ...**

... ich Licht am Fahrrad habe und ich eine Warnweste trage.

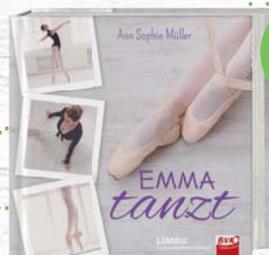


Sophie, 11 Jahre alt

**Auch in der dunklen Jahreszeit fühle ich mich sicher auf dem Weg zur Schule, weil ...**

... ich im Verkehr gut aufpasse.

Tanz deinen Traum!



Mach es zu DEINEM Buch!

www.info-aktiv-machen.de

Ann Sophie Müller  
**Emma tanzt**  
ab 10 J., ISBN 978-3-86740-793-9, € 11,90



© stock.adobe.com

Das Radmagazin 11/2019

27. Jahrgang

# Draht Eesel

Erscheint monatlich

Neuigkeiten rund ums Rad

Aktuelle Trends

Radkleidung und Outdoor

Touren und Termine für  
Bremen und Oldenburg[www.drahtesel.de](http://www.drahtesel.de)

## Kostenlos mitnehmen!

## Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

baron mobility service gmbh  
 Bikes - Das Fahrradgeschäft  
 BIWAK Outdoor Equipment OHG  
 cambio Oldenburg  
 Corpus GmbH  
 Die Speiche  
 de Fietsenmakers  
 Dynamo Schneider  
 Externum Fahrrad und Gesundheit  
 Fahrradzentrum Oldenburg  
 Fahrrad Munderloh  
 Huckepack Trägersysteme am Auto  
 Radstudio Wohltmann  
 Rakelmann-Optik  
 Rückenwind Reisen  
 Sausewind GmbH  
 TRETMASTER - der Lastenradshop  
 Unterwegs AG  
 Vosgerau am Damm  
 Zweirad Stückemann

Wickenweg 52, 26125 Oldenburg  
 Ammerländer Heerstr. 6, 26129 Oldenburg  
 Lange Str. 91, 26122 Oldenburg  
 Staulinie 1, 26122 Oldenburg  
 Giesenweg 19, 26133 Oldenburg  
 Nadorster Str. 60, 26123 Oldenburg  
 Ziegelhofstr. 14, 26121 Oldenburg  
 Kasernenstraße 36, 26123 Oldenburg  
 Mühlenstr. 20, 26160 Bad Zwischenahn  
 Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg  
 Lange Straße 73, 26122 Oldenburg  
 Alexanderstr. 388, 26127 Oldenburg  
 Hauptstraße 66, 26122 Oldenburg  
 Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg  
 Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg  
 Meeschweg 9, 26127 Oldenburg  
 Bremer Heerstraße 400, 26135 Oldenburg  
 Gaststraße 27, 26122 Oldenburg  
 Damm 25, 26135 Oldenburg  
 Oldenburger Str. 76, 26180 Rastede

Wir empfehlen Ihrer Aufmerksamkeit die oben genannten Firmen, die unsere Arbeit unterstützen! Sie erkennen diese Firmen u. a. am ADFC-Emblem, das Sie im Eingangsbereich des jeweiligen Geschäfts wiederfinden.

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

ADFC Kreisverband Oldenburg  
 Peterstraße 3  
 26121 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 1 37 81  
[infoladen@adfc-oldenburg.de](mailto:infoladen@adfc-oldenburg.de)

### V.I.S.D.P.

Heinrich Book, Vorsitzender des Kreisverbandes Oldenburg

### REDAKTION

Birgit Burkhard, Dieter Hannemann,  
 Hubertus Lobers, Helmut Pawliszak,  
 Helmut Röben, Frauke Sterwerf, Anke  
 Wiechmann

### REDAKTIONSANSCHRIFT

ADFC Kreisverband Oldenburg  
 Peterstraße 3  
 26121 Oldenburg  
[redaktion@adfc-oldenburg.de](mailto:redaktion@adfc-oldenburg.de)

### GESTALTUNG & SATZ

ADFC Kreisverband Oldenburg |  
 Helmut Pawliszak

### DRUCK

printzipia.de | klimaneutral gedruckt auf  
 Papier aus nachhaltigem Anbau.

### MEDIADATEN

SattelFest erscheint zweimal jährlich  
 jeweils im Frühjahr und Sommer.

Auflage: 5.500

Verbreitungsgebiet: Oldenburg und  
 Oldenburger Land  
 Versand an ca. 860 ADFC-Haushalte;  
 Auslage in Geschäften und öffentlichen  
 Einrichtungen.

### TECHNISCHE DATEN

Umfang: 36-68 Seiten  
 Format: DIN A5 (148 x 210 mm)  
 Satzspiegel: 128 x 190 mm  
 Spaltenbreite: 61,5 mm

### ANZEIGEN

Bitte erfragen Sie Informationen zu  
 Anzeigengrößen und Preisen unter  
[redaktion@adfc-oldenburg.de](mailto:redaktion@adfc-oldenburg.de).

### HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge  
 spiegeln nicht unbedingt die Meinung  
 der Redaktion wieder. Keine Haftung für  
 unverlangt eingesandte Manuskripte und  
 Fotos sowie Leserbriefe. Eine Veröffentli-  
 chung kann nicht garantiert werden.  
 Die Redaktion behält sich das Recht zu  
 sinnwahrer Kürzung vor.

### BEITRAGSEINSENDUNGEN

Beiträge bitte als Datei einsenden! Texte  
 z. B. in Word oder OpenOffice erstellt,  
 Bilder in möglichst hoher Qualität als  
 jpg- oder tif-Dateien. Fotoauflösung: Die  
 lange Seite des Bildes sollte mindestens  
 2000 Pixel betragen.

### FOTOS

Die Foto- und Bildrechte liegen, wenn  
 nicht anders angegeben, beim ADFC  
 Oldenburg.  
 Titelbild: schokofahrt.de

Redaktions- und Anzeigenschluss für  
 Ausgabe 2 / 2020 ist der 31.03.2020.



# Ecocion bringt's

Obst- und Gemüse-Abokisten  
Bioladen mit Onlineshop

Regional, inhabergeführt,  
natürlich Bio und fair



www.ecocion.de  
Tel: 0441 - 20 94 69 14  
bestellung@ecocion.de  
Biokontrollnummer: DE-ÖKO-006



Der neue  
Nachrichten-Service  
in Ihrer NWZ-App

# #moin

## MORGENS. MITTAGS. ABENDS.



- Kurz und knapp das Wichtigste aus der Region.
- 3 Mal am Tag als Push-Nachricht auf Ihr Smartphone.
- Einfach die NWZ-App herunterladen und los geht's!
- Auch ohne Abo nutzbar!

### MEHR INFOS AUF [NWZONLINE.DE/APP](http://NWZONLINE.DE/APP)



# NWZ

## Weil Heimat uns verbindet.

**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



Bitte einschicken an ADFC e. V.,  
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,  
oder per Fax an 0421/346 29 50,  
oder per E-Mail an [mitglieder@adfc.de](mailto:mitglieder@adfc.de)

**Beitritt**  
auch auf [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Ich erteile dem ADFC hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:  
**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE36ADF00000266847 | Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit  
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

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

Einzelmitglied  ab 27 J. (56 €)  18 – 26 J. (33 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft  ab 27 J. (68 €)  18 – 26 J. (33 €)

Jugendmitglied  unter 18 J. (16 €)

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

Zusätzliche jährliche Spende:

€

Datum

Unterschrift



**UNTERWEGS**  
Spezialist für Reiseausrüstung

**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

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



**UNTERWEGS in Oldenburg**

**Gaststraße 27**

**Öffnungszeiten:**

**Mo-Fr: 9:30 - 19:00 Uhr**

**Sa: 9:30 - 18:00 Uhr**

**Outlet**

**Gaststraße 4**

**Öffnungszeiten:**

**Mo-Fr: 9:30 - 19:00 Uhr**

**Sa: 9:30 - 18:00 Uhr**

....und auch online:

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

