

Radtouren Oldenburg Juli bis Dezember 2021

KOSTENLOS



Radwegebau in den Landkreisen
Pedelec fahren aus medizinischer Sicht
Unfallstatistik
Reisebericht
u. v. a. m.

GeoTour

Klimaschätze Oldenburg

Mit der GeoTour »Klimaschätze in Oldenburg« werden alle Neugierigen zu einer spannenden und klimafreundlichen Schatzsuche durch Oldenburg eingeladen. Die 15 interaktiven GeoCaches stehen exemplarisch für den klimafreundlichen Umgang mit Ressourcen und eine zukunftsfähige Lebensweise. Auf zwei Tagestouren lassen sich alle Caches miteinander verbinden und gleichzeitig die Stadt abseits der Hauptverkehrswege auf eigene Faust erkunden.

Bei Vortrage dieser Anzeige in der Oldenburg-Info (Lange Straße 3) erhalten Sie einen Radliebe-Rucksack mit Radkarte des Stadtgebietes.

GPS-Tracks, eine Kartenübersicht sowie Erläuterungen zu den einzelnen Caches können unter www.oldenburg-tourismus.de/klimaschaetze-oldenburg heruntergeladen werden. Eine Broschüre zu der GeoTour sowie Informationsmaterial zu weiteren Routen sind in der Oldenburg-Info im Lappan, Lange Straße 3 oder unter 0441-36161366 erhältlich.



Tourismus & Marketing
Oldenburg.i.o.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

In dieser dynamischen Situation wissen wir natürlich nicht, was im zweiten Halbjahr 2021 an Touren möglich ist. Der ADFC ist aber auch in Pandemiezeiten kreativ. Damit Fahrradbegeisterte weiterhin entspannt ihre Lieblingstouren fahren können, stellen die Tourenleiter des ADFC Oldenburg ihre Angebote zum Nachfahren zur Verfügung. Angekündigt werden diese größtenteils in der hiesigen Presse. Unter dem Motto **Abseitsradeln** bietet der ADFC Tipps und Empfehlungen für Radreisen und Radtouren. Die neue Homepage des ADFC hält Sie dabei auf dem Laufenden.

Im September stehen in Oldenburg die Kommunalwahl und die Neuwahl des Oberbürgermeisters an. Ein Grund, Rückschau zu halten, was die jetzige politische Mehrheit in den vergangenen fünf Jahren an fahrradfördernden Maßnahmen auf dem Weg gebracht hat, was verhindert oder auch blockiert wurde. Das Ergebnis des Fahrradklima-Tests 2020 zeigt, dass der politische Wille in der kommunalen Radverkehrspolitik nicht sichtbar ist. Mit einer Schulnote von 3,55 ist Oldenburg in der Städtekatégorie 100.000 bis 200.000 Einwohner auf Rang 4 abgefallen. Der negative Trend bei Spaß, Sicherheitsgefühl, Konflikte mit Kfz und Breite und Oberfläche der Radwege hält an. Auf der Ersatzbrücke einer Hauptfahrradroute über den Küstenkanal ist Radfahren untersagt, obwohl sie als Radfahr- und Fuß-

gängerbrücke angekündigt war. In einem öffentlichen Bekenntnis hat sich die CDU gegen eine Verkehrswende und gegen neue Fahrradstraßen ausgesprochen.

In einer Zeit, in der Oldenburg bis 2035 klimaneutral werden will, braucht es erhebliche Anstrengungen auf dem Verkehrssektor. Die Rolle der Rad- und Fußmobilität spielt dabei eine übergeordnete Rolle. Die Stadt braucht Politiker, die sich mit Mumm den bisherigen Trend entgegenstellen. Wir Radfahrende wollen spüren, dass wir mit unserem genialsten Verkehrsmittel aller Zeiten in der Stadt willkommen sind.

Ein besonderes Dankeschön gilt dem Redaktionsteam, die wieder eine hervorragende Ausgabe auf dem Weg gebracht hat.

Herzliche Grüße
Heinrich Bröck
Vorsitzender



Find us on 
www.facebook.com/Oldenburg.ADFC

SattelFest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de>

Bikes

...DAS FAHRRADGESCHÄFT

seit 1992

Wir sorgen für urbane Mobilität

Contoura Fe-8
*Durch die Stadt oder
 um die Welt...*



*Auf dem Fe-8 gehst Du moderat-
 sportlich auf Tour, sowohl von der
 Fahrweise als auch von der
 langstreckentauglichen
 Sitzposition.*

Ammerländer Heerstr. 6
 26129 Oldenburg

Tel: 0441 – 72853

www.bikes-oldenburg.de

info@bikes-oldenburg.de

Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
PORTRÄT	
Fördermitglied vorgestellt: Corpus	40
AUS DEM AKTIVENKREIS	
Aktiv im ADFC Kreisverband Oldenburg	12
Aktivitäten ADFC Cloppenburg	20
Abseitsradeln beim ADFC Oldenburg	39
VERKEHR / POLITIK	
Fahrradklimatest: Oldenburg nur Note 3,55	6
Fleiweg	10
Erfahrungen mit dem Pedelecfahren	14
Fahradunfallstatistik	16
Pedelec fahren aus medizinischer Sicht	48
Fakten zu E-Bikes	57
KINDER UND RADFAHREN	
Oldenburger Spielplätze	52
Zehn fiese Fehler finden	53
LOKALES	
Nachhaltig unterwegs	18
Radwegebau in den Landkreisen	42
Stadtradeln in Oldenburg	58
LESERBRIEF / MEINUNG	
Meinung: Förderung Lastenräder	9
Meinung: Mich stören alle anderen	21
REISEBERICHT	
Fünf-Flüsse – ein Kultur-Radweg	54
TOURENBERICHT	
Auf Ammerländer Kirchwegen unterwegs	46
TOURENPROGRAMM	
Radtouren Juli bis Dezember 2021	22
Tourenübersicht	Heftmitte
RADKULTUR	
Abschied von der Schokofahrt	17
MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER	
Fördermitglieder	61
Mitgliedsantrag	62
Impressum	61

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

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

Wir bieten Alltagsradler*innen 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 18:00 – 20:00 Uhr vom 1. Februar bis 23. Dezember
 Samstag 10:00 – 12:00 Uhr vom 1. Februar bis 30. Oktober

Kontaktmöglichkeiten

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

Termine 2021 – 2. Halbjahr

alle Termine des ADFC Oldenburg	finden Sie aktuell auf unserer Internetseite https://oldenburg.adfc.de und unter: https://touren-termine.adfc.de
27.-29.08.2021	3. Großes Oldenburger Liegeradtreffen 27. bis 29. August www.oldenburger-liegeradgruppe.de
01.-02.09.2021	Velomobileseminar Brüssel www.velomobileseminars.online
17.-19.09.2021	HPV Weltmeisterschaften Cylce Vision Sloten / NL www.cyclevision.nl
05.-25.09.2021	Stadtradeln in Oldenburg 05. September bis 25. September 2021
19.09.2021?	Kidical Mass www.kinderaufsrad.de

Auf Grund der Situation mit Corona / Covid-19 ist zur Zeit der Drucklegung keine verbindliche Terminplanung möglich. Bitte Tagespresse und Internetseite <https://oldenburg.adfc.de> beachten!

AG's mit festen Terminen: siehe auch <https://oldenburg.adfc.de>

Verkehr	Jeden Dienstag vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. Ab 19:00 Uhr „Bei Beppo“, Auguststr. 57
Aktiventreffen	Jeden 4. Montag im Monat 19:00 Uhr; Ort wird bekannt gegeben
Codierung	Februar bis Oktober: im Innenhof beim PFL, Peterstr. 3 Samstag 26.06. / 24.07. / 22.08. / 25.09. / 23.10, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr



Fahrradklimatest 2020 – Oldenburg nur Note 3,55

Fahrradbehelfsbrücke / Foto: Heinrich Book

Oldenburg schaffte es beim ADFC-Fahrradklima-Test 2020 nur noch auf Platz 4 der fahrradfreundlichsten Städte in seiner Größe

Am 16. März 2021 wurden die Ergebnisse des Fahrradklima-Tests (FKT) 2020 in einer Pressekonferenz bekanntgegeben. Bundesweit haben 230.000 Teilnehmer*innen an der größten Umfrage zur Zufriedenheit der Fahrradfreundlichkeit in den Städten mit einer durchschnittlichen Schulnote von 3,9 votiert.

Die Stadt Oldenburg ist auf Platz 4 in der Städtekatgorie 100.000 bis 200.000 Einwohner zurückgefallen und schaffte es diesmal nicht aufs Treppchen zu kommen. Mit einer Note von 3,55 liegt Oldenburg zwar immer noch über dem Durchschnitt, ist aber gegenüber der letzten Umfrage geringfügig schlechter bewertet worden. Punkten kann Oldenburg immer noch durch die Freigabe der Einbahnstraßen für Radfahrende (1,9), Fahrradfahren über alle Generationen (1,7)

und eine gute Erreichbarkeit der Innenstadt (2,0). Dem gegenüber stehen aber die viel zu schmalen (4,7), mit einer überwiegend schlechten Oberfläche (4,6) vorhandenen Radwege. Diese wirken sich in dem Punkt Sicherheit (4,0) und Komfort (4,3) im Ergebnis negativ aus. Schlecht bewertet werden auch die Mitnahme der Fahrräder im öffentlichen Nahverkehr (4,9), Konflikte mit KFZ (4,3), Führung an Baustellen (4,2) und fehlende Kontrollen von Falschparken (4,3).

Zusatzfragen, ob in der Corona Pandemie auf die steigende Anzahl der Radfahrenden mit einer Verbesserung im Radwegenetz reagiert wurde, antworteten die Oldenburger Teilnehmer*innen mit einem deutlichen Nein.

Bei der offenen Frage in dem Bewertungsbogen nach der Fahrradfreundlichkeit

der Stadt wurde die Stimmung der Teilnehmenden in Textform abgefragt. Auf der Ersatzbrücke über den Küstenkanal, die für den Rad- und Fußverkehr angeknüpft wurde, ist das Befahren mit dem Fahrrad untersagt. An dieser Situation hagelt es an Kritik, manche halten es für einen Schildbürgerstreich. In vielen Aussagen wird mehr Platz für den Radverkehr gefordert. Eine

deutliche Unzufriedenheit zeigt sich auch, dass in Oldenburg viel über den Radverkehr geredet wird, aber kaum Verbesserungen erkennbar sind. Der Zustand der in die Jahre gekommenen Radwege wird von der politischen Mehrheit im Rat hingenommen, Veränderungen in der Infrastruktur zu Lasten des Autoverkehrs werden blockiert.

Städteranking

Übersicht der Gewinnerstädte

Kategorie SPITZENREITER (Beste Gesamtwertung)

Platz	> 500.000 Einwohner	200.000 bis 500.000 Einwohner	100.000 bis 200.000 Einwohner	50.000 bis 100.000 Einwohner	20.000 bis 50.000 Einwohner	bis 20.000 Einwohner
1	Bremen	Karlsruhe	Göttingen	Nordhorn	Baunatal	Wettringen
2	Hannover	Münster	Erlangen	Bocholt	Meckenheim	Reken
3	Frankfurt am Main	Freiburg im Breisgau	Heidelberg	Konstanz	Westerstede	Rutesheim

Fazit:

Auch wenn das Ergebnis des FKT 2020 für die Stadt Oldenburg nur unwesentlich schlechter ausgefallen ist als vor zwei Jahren, ist ein Abwärtstrend erkennbar. Andere Städte haben die Vorteile einer Radverkehrsförderung erkannt und setzen deutliche Akzente im Ausbau neuer Radwege mit mehr Sicherheit und Komfort. So ist zu erklären, dass Städte wie Heidelberg und Göttingen nach vorne drängen, während Oldenburg den Ruf als Fahrradstadt zusehends verspielt. Gerade die Ergebnisse dieser Umfrage haben durch die breite Bür-



fahrräder
zubehör • service • ersatzteile

kaserenstr. 36 • 26123 oldenburg
☎ 04 41 / 3 8014 83
ecke kranbergstr. donnerschwee/ohmstede

mo - do 14.00 - 18.00 uhr • fr 10.00 - 14.00 uhr

gerbeteiligung eine hohe Aussagekraft und können Verantwortlichen in der Stadt dabei helfen, das Angebot für Radfahrende gezielt zu verbessern. Der Bund stellt hierfür mit dem „Sonderprogramm Stadt und Land“ und dem Förderprogramm „Radnetz Deutschland“ Mittel zur Verfügung. Der ADCF ruft dazu auf, diese Mittel für den Ausbau der Radinfrastruktur zu nutzen.

Landkreisgemeinden zum ersten Mal dabei

Auch Gemeinden aus dem Landkreis sind zum ersten Mal dabei. Die Gemeinde Gan-

derkesee schafft es auf Rang 71 in ihrer Kategorie. Die 214 Teilnehmenden gaben ihrer Gemeinde die Note 3,59. Die Gemeinde Hude schafft es mit der Note 2,93 lediglich auf Rang 238.

Vor allem die Breite und Oberflächenbeschaffenheit der Wege wird häufig kritisiert, die meistens nur gemeinsame Geh- und Radwege sind. Auch die Bereitschaft von Politik und Verwaltung, etwas für die Förderung des Radverkehrs zu tun, wurde von den Teilnehmenden kritisiert.

Heinrich Book / Christian Lüdke



Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

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

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



Förderprogramm von Lastenrädern und Fahrradanhängern – wohin soll es gehen?

Bei der Förderung von Lastenrädern gibt es zwei unterschiedliche Ansätze. Es ist eine Förderung der freien Lastenräder (z.B. in Oldenburg „ein Rädchen für alle(s)“) möglich sowie die individuelle Förderung.

Eine punktuelle Unterstützung für die freien Lastenräder gab es zu Beginn. Die individuelle Förderung wurde im Herbst 2020 dann in Oldenburg mit einer Summe von 20.000 € begonnen, die sogleich um 80.000 € aufgestockt wurde. Im Frühjahr 2021 wurden noch einmal weitere 100.000 € zur Verfügung gestellt. Lastenräder werden mit bis zu 50 % bis zu 800 € gefördert, Lastpedelecs mit bis zu 33 % bis zu 1200 € gefördert, und nachträglich wurden noch die Fahrradanhänger dazu genommen mit bis zu 50 % bis zu 150 €. Extra berücksichtigt bei den Förderbedingungen wurden nicht

Familien mit Kindern, Personen mit geringen Einkommen usw., dahingehend mit eingeschlossen wurden z.B. Geschäftsleute.

Schon in den 80ern wurde an der Uni Oldenburg im Fachbereich Physik in der AG Fahrradforschung die „Oldenburger Flunder“ entwickelt. Ein „Lastenesel“ für kleines Geld, der wenig Unterstellplatz braucht (platt faltbar wie eine Flunder) und viel Last trägt. Eine Alternative für Personen mit kleinem Budget, wenig Platz oder wenig Lust auf noch ein weiteres Fahrrad.

Wünschenswert wäre für Oldenburg eine sozial abgestufte Lastenradförderung. Des Weiteren ist wichtig: Die Infrastruktur muss ausgebaut werden, d.h. wir brauchen ein besseres Wegenetz und Stellplätze im öffentlichen Bereich. Ich hoffe, diese Vision hat die kommunale Politik auch im Blick! Dann kann sich die Luftqualität in unserer Stadt verbessern; es gibt weniger Verkehrslärm und die überlasteten Verkehrsachsen für den MIV werden entlastet werden.

Dieter Hannemann / Redaktion

Seminar Fahrradanhängerbau

WE-Kurs (Sa/So) 2 x 9 Std.
Das Grunddesign des Anhängers kommt von der Oldenburger Flunder (entwickelt von der AG Fahrradforschung der Uni Oldenburg) und ist von Jochen Franke überarbeitet worden. Der Anhänger hat eine Größe einer ¼ Europalette, kann 40 Kg transportieren und kostet 400€ fertig montiert, zzgl. Versand.
Die Selbstbaukosten liegen bei 270€ (250€ für HPV Mitglieder) für Material, Komponenten und Werkstattnutzung, hinzu kommen pro Nacht 20€ für ein Zimmer oder 15 € für ein Zeltplatz mit Außenküche & Sanitärbereich 15€. Die Verpflegungskosten liegen bei 10€ pro Tag incl. Kaffee, Tee etc. Die Kurse können jedes dritte WE im Monat im Jahr 2021 angeboten werden, die Teilnehmerzahl liegt bei min. 2 und max. 7 Personen.
Informationen und Anmeldung: info@hpv.org

Gastgeber: 
jochen.franke@hochschulfahrraueg.de
Mit freundlicher Unterstützung des 




**Nadorster Str. 60
Oldenburg**

Tel. 0441 - 84123 · www.speiche-ol.de



An der Fleiwa endet der Bahnradweg an einer Tiefgarage – genau dort, wo die Fleiweg-Unterführung entstehen soll

Fleiweg: Mit dem Fahrrad an der Fleiwa unter dem Bahndamm durch

Oldenburgs Dienstleistungsquartier Alte Fleiwa erhält einen Wachstumsschub. Für die neuen Labore, Lehrstühle und Büros sind auf den Flächen, die direkt an die Autobahntrasse angrenzen, neue Parkdecks geplant. Südlich des Bahndamms werden am Philosophenweg die ehemaligen LAVES-Labore bald durch die Humanmedizin der Uni genutzt – deren Fakultät durch die zu bauende Unterführung und den Bahnradweg nur 2,5 km entfernt am Campus Wechloy liegt. Aufgrund dieser Dynamik drängen wir jetzt darauf, die neue Fuß- und Radwegquerung des Bahndamms umzusetzen. Wir nennen diese Unterführung zwischen Fleiwa und Philosophenweg den „Fleiweg“.

Mit der Fleiweg-Unterführung könnten auch die an der Fleiwa geplanten Parkdecks an Wochenenden besser genutzt werden. Für die per Reisebus oder PKW anreisenden Teilnehmer*innen von Großveranstaltungen im Botanischen Garten, den Seniorenheimen am Philosophenweg, dem OTB, der Paulus-Schule und der Jadehochschul-

le wären diese Parkdecks durch die Fleiweg-Unterführung fußläufig erreichbar.

Wir schlagen vor, dass diese Unterführung geradlinig, vom Philosophenweg aus gut einsehbar unter dem dort in Hochlage verlaufenden Bahndamm gebaut wird, was die Querung günstiger macht. Die Unterführung braucht nur wenig abgesenkt zu werden, und die Rampe wäre daher, anders als die Unterführung am Haltepunkt Wechloy, gut für Rollstühle, Rollatoren, Liege- und



Durch den Fleiweg zu Fuß oder per Fahrrad schnell und sicher den Bahndamm queren

Lastenräder geeignet. Genauso wie für den Gehweg am Pophankenweg kann die Stadt für den Bau der Unterführung Fördermittel des Bundes einwerben.

Der ADFC, die BI „Rettet das Haarentorviertel“, Verkehrswandel und VCD-Oldenburg unterstützen diesen Lückenschluss im Radwegenetz von Wechloy, Vahlenhorst und Dietrichsfeld zu der Fahrradstraße Haareneschstraße, der Jade Hochschule und den Krankenhäusern an der Innenstadt.



Durch das Nadelöhr Auguststraße werden jährlich mehr als 400.000 Fahrten mit dem Fahrrad gemacht – Tendenz steigend



Vom Campus Wechloy über den Bahnradweg und durch die Fleiweg-Unterführung wäre der Radweg zu den Laboren der Humanmedizin (ex LAVES) fast autofrei

Die Fleiweg-Unterführung soll Wege verkürzen und in Erwartung des wachsenden Verkehrs helfen, Konflikte auf dem Gehweg und der Fahrbahn zu reduzieren. Letztendlich ist diese Durchlässigkeit mit Autofiltern

eine Förderung der aktiven Mobilität. Daher bitten wir um Zustimmung auf OpenPetition hier: <https://itm.be/petition>

Neue Partizipationsplattform für Oldenburger*innen

Jeden Monat können Ideen zu spezifischen Themen auf „gemeinsam.oldenburg“ vorgeschlagen werden. Bis zum 15. April haben wir zum Thema #03 „Stadtteile Neu Denken“ für eine neue Fuß- und Radwegunterführung zwischen der Alten Fleiwa und dem Philosophenweg geworben.

Der „@Fleiweg hat unglaubliche 110 Unterstützerinnen und Unterstützer gesammelt und darf nun mit Oberbürgermeister Krogmann über die Umsetzung der Idee sprechen“ bestätigte die Stadt auf Instagram. Das sind mehr Likes, als alle elf Vorschläge der vorangegangenen zwei Monate zusammen erhalten haben. Großen Dank für eure Unterstützung!

Es wird im Verlauf des Jahres noch viel Gelegenheit geben, Vorschläge zu machen und zu unterstützen. Für Radfahrende interessante Themen sind z.B.: #06 Tourismus; #08 Sport & Freizeit; #09 Nachhaltige Jugend, Energie & Klima; #10 Kinder, Jugend & Familie; #12 Gesundheit.

Text und Fotos: Klaas Brümmer



Am Schützenweg sind viele Überholmanöver zu nah oder zu schnell und manche beides

Aktiv im ADFC Kreisverband Oldenburg / Oldenburger Land e.V.

<https://oldenburg.adfc.de>

... der ADFC Oldenburg hat einen neuen Internetauftritt

Seit Januar diesen Jahres präsentiert sich der ADFC Oldenburg bunter und anschaulicher, das heißt mit viel mehr Bildern und einer neuen Systematik. Damit übernehmen wir genau wie viele andere ADFC Verbände das neue Layout des Bundesverbands.

Die neue Webseite ist nicht nur lebendiger, sie ist auch auf dem Smartphone gut lesbar, da sie sich der jeweiligen Bildschirmgröße des Endgeräts - also Laptop oder Smartphone - flexibel anpasst.

Die Inhalte sind den Kategorien **Aktuelles, Fahrrad, Verkehrspolitik, Codierung, Radtouren, ADFC Oldenburg, Sei dabei** und **Presse** zugeordnet. Manches ist auch in mehreren Kategorien zu finden, weil es themenübergreifend ist. Nutzer*innen können bei der Durchsicht nach Themen bzw. Interessen filtern.

Wer beispielsweise auf die Kategorie **Radtouren** klickt, gelangt auf eine Seite mit dem Punkt **Tourenportal ADFC Olden-**

burg. Hier ist der Link <https://touren-termin.e.adfc.de> zu finden, der zur Auflistung aller Radtourenangebote der Saison führt. Anmeldungen zu Touren sollen jetzt bevorzugt über dieses Portal erledigt werden. Über die Kategorie **Radtouren** gelangt man u.a. auch zu dem Serviceangebot **Aktuelles zu Radtouren in Oldenburg**, wo man beispielsweise einige Tourenbeschreibungen der letzten Jahre entdecken und die dazugehörigen GPS-Dateien herunterladen kann. Es sollen noch mehr werden.

Wer jetzt neugierig geworden ist und die Seiten noch nicht kennt, setze sich doch einfach mal an den PC und schau sich alles an!

Aber eine Frage bleibt noch offen: Wie kommen die ganzen Inhalte eigentlich da hinein?

Dafür gibt es beim ADFC Oldenburg ein **Redaktionsteam**:

Christian Lüdke ist als Administrator in

den landesübergreifenden ADFC-Kreis derer eingebunden, die den Aufbau der neuen Internetseitenstruktur mitgestalten. Helmut Pawliszak ist der zweite mit einem Administrator-Login. Beide Administratoren kümmern sich um die Struktur der Internetseite speziell für die Oldenburger Nutzer*innen. Helmut hat die Aufgabe übernommen, die



Die neue Internetseite / Foto: ADFC Oldenburg

Oldenburger Redakteure in die neue Version Typo3 einzuweisen. In etlichen Videokonferenzen des Teams wurden Fragen bearbeitet wie:

Wo muss ich welchen Artikel am besten

einstellen? Welcher Kategorie ordne ich ihn zu? Wie lade ich Fotos hoch, und wo lege ich sie ab? Wie erstelle ich mit mehreren Fotos eine Fotogalerie? Wie schalte ich einen Artikel frei? Was ist ein Screenshot, und was kann ich damit machen?

Redakteur*innen sind Elke Schultze-Krarnert, Anke Lützen und Werner Lemkemeyer. Sie sehen ihre Hauptaufgabe darin, die Seiten zu füllen, indem sie Artikel und passende Bilder einarbeiten.

Auch Christian und Helmut arbeiten als Redakteure mit, Christian speziell mit Texten zum Landkreis.

Alle lernen viel bei dieser Arbeit, und sie macht richtig Spaß, nicht nur weil die neue „Website“ schon manches Lob erhalten hat.

Ach so, das ist noch wichtig: Der Auftritt soll aktuell bleiben! Deshalb sind Nachrichten und Beschreibungen aus allen Bereichen unseres Vereinslebens jederzeit herzlich willkommen. Gerne dazu passende Bilder, am besten im Querformat, an:

webredaktion@adfc-oldenburg.de

Anke Lützen



Homepage-Gruppe ADFC Oldenburg / Foto: ADFC Oldenburg



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

Alexander Straße 97
26123 Oldenburg
Telefon: 0441 885 33 23

info@zweiradbunjes.de | www.zweiradbunjes.de

Erfahrungen mit dem Pedelecfahren

Zwei Pedelecfahrer*innen berichten

Karl-Heinz Preut (75) fährt wegen starker Kniebeschwerden seit 5 Jahren mit einem Pedelec, hätte sich aber auch sonst für später die Anschaffung eines Pedelecs vorstellen können. Noch heute fährt er Strecken bis 4 km mit einem herkömmlichen Fahrrad, wenn es nicht stürmisch ist. Darüber kommt, auch im Urlaub, das Pedelec zum Einsatz, wenn es keine Niederschläge gibt. Die Streckenleistung hat sich gegenüber der Vorpedeleczeit nicht geändert.

Die Steuerbarkeit des Krafteinsatzes besonders in hügeligem Gelände und bei Gegenwind hängt von der Heftigkeit der Kniebeschwerden ab und ermöglicht ihm das Radfahren. Als einen weiteren Vorteil betrachtet er das komfortablere Anfahren. Die Höhe der Zuschaltung des Hilfsmotors dosiert er sparsam, um seine Reichweite zu erhöhen.

Gegenüber dem ausschließlich muskelbetriebenen Fahrrad nennt er den höheren Anschaffungspreis, das deutlich höhere Gewicht (z.B. bei der Mitnahme durch das Auto) und die höheren Wartungskosten als Nachteile.

Pedelec-fahrer*innen sollten sich auf eine schnelle Beschleunigung einstellen und deshalb unbedingt mit der Einstellung Eco anfahren. Sie sollten nicht zu schnell fahren, den Ladezustand des Akkus im Blick behalten und das Fahrverhalten anderer schnellerer Pedelec-fahrer*innen beobachten.

Die teilweise schlechte Beschaffenheit und die Schmalheit der Fahrradwege in Oldenburg beklagt, wie viele andere, er auch. Er rät, eine Streckenführung in der Stadt abseits der Ausfallstraßen zu wählen, um dem Lärm und der Hektik des Autoverkehrs zu entgehen.



Seit 6,5 Jahren besitzt **Helma (67)** ein Pedelec, das sie genauso häufig, in Oldenburg ausschließlich, wie vorher das Fahrrad benutzt. Besonders im Urlaub an Steigungen weiß sie die Unterstützung durch den Hilfsmotor, wodurch sich auch die zurückgelegten Streckenlängen erhöht haben, sehr zu schätzen. Innerorts beträgt ihre Durchschnittsgeschwindigkeit 17 km/h, außerorts bis zu 20 km/h.

Als täglich vorteilhaft empfindet sie das komfortable Fahrgefühl, insbesondere bei Gegenwind, und das leichtere Anfahren. Auf eine höhere Geschwindigkeit kommt es ihr nicht an. Das deutlich höhere Gewicht von Pedelecs erschwert das Überwinden von Hindernissen (z.B. Treppen) und das Verladen ins Wohnmobil. Bei kälteren Temperaturen (unter +5° C) sollte der Akku laut Betriebsanleitung ins Haus geholt werden.

Auch sie ist der Meinung, dass Pedelec-fahrer*innen beim Anfahren die Eco-Einstellung wählen und auf keinen Fall bis zu einer besseren Beherrschung des Pedelecs zu schnell fahren sollten. Helma betont außerdem, dass das abrupte Bremsen auf nassen Untergründen gefährlich sein könnte. Ihr fällt auf, dass aus ihrer Sicht viele ältere Pedelec-nutzer*innen zu schnell fahren.

Die teilweise schlechte Beschaffenheit der Fahrradwege (Unebenheiten, bei Nässe sehr glatte Untergründe) und die zu geringe Breite hält sie für verbesserungswürdig. Helma möchte auf keinen Fall mehr auf das Pedelec verzichten, weil ihr das Fahren damit viel Spaß macht.



Ein **Mitarbeiter im Fahrradhandel** rät, dass beim Kauf eines Pedelecs ein Fachhändler aufgesucht werden sollte, um sich umfassend beraten zu lassen. Insbesondere sollte auf solide Sicherheitseinrichtungen (Bremsssystem, Lichtanlage, u.a.) geachtet werden. Zu Motoren von renommierten Fachfirmen wird geraten, weil diese den Wiederverkaufswert erhöhen und das Auslesen von Betriebsfehlern ermöglichen. Um die Reichweite auszuschöpfen, empfiehlt er

einen Reifenluftdruck nach Angaben vom Hersteller.

Auch die regelmäßigen Inspektionen sind für die Betriebs- und Verkehrssicherheit erforderlich. Zur Optimierung der Fahrleistung wird die Software aktualisiert, Bremsen und Licht werden eingestellt. Nachziehen von Schrauben, Überprüfen der Speichen-, Ketten- und Riemenspannung gehören auch dazu.

Steigend ist die Nachfrage nach Lastenrädern, die einerseits zum Kindertransport oder zum Transportieren von Lasten benutzt werden. Zunehmend bieten Firmen ihren Mitarbeiter*innen E-Bikes zum Leasen an. Auch die Zahl jüngerer Interessent*innen (30-40-jährige), die sportlich und chic unterwegs sein wollen, nimmt zu.

Als weitere Entwicklungsschritte hält er die Installation eines ABS-Systems, die weitere Optimierung von Motoren und Akkus sowie den Ersatz des Displays durch ein Handy für möglich. Damit könnte ein Notrufsystem zum Einsatz kommen.

Im Verkehr beobachtet er aus der Sicherheitsperspektive den fehlenden Helm, der bei einem Sturz schwere Verletzungen verhindern soll.

Hubertus Lobers



Die
Fahrrad
Werkstatt

Hauptstraße 73 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441/ 18 01 75 93
www.die-fahrrad-werkstatt.com



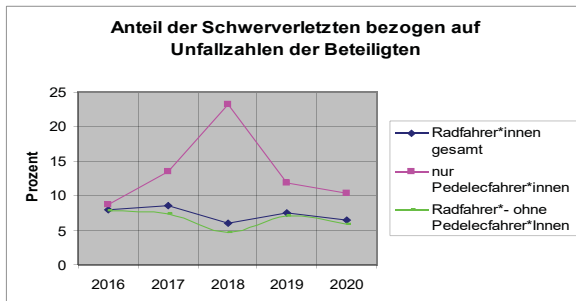
Fahrradunfallstatistik 2020 Ausgewählte Ergebnisse aus Oldenburg (Stadt)

Durch das coronabedingte geringere Verkehrsaufkommen ist die Gesamtzahl der Unfälle um 23,8 % und auch die der beteiligten Radfahrer*innen (inclusive Pedelec-fahrer*innen) um 22,4 % gesunken, separat bei den Pedelec-fahrer*innen nur um 14,7 %.

Unfallgeschehen der letzten 5 Jahre

Jahr	2016	2017	2018	2019	2020
Unfälle gesamt	5072	5151	5120	5052	3848
beteiligte Radfahrer*innen incl. Pedelecs	623	684	746	696	546
nur Pedelec-fahrer*innen	23	37	56	68	58

Das abgebildete Diagramm zeigt, dass Pedelec-fahrer*innen sich deutlich häufiger schwer verletzen als Radfahrer*innen ohne Motorunterstützung.



Der Anteil der Pedelec-fahrer*innen an Unfällen mit Radfahrer*innenbeteiligung ist nur leicht von 9,8 % (Vorjahr) auf 10,6 % gestiegen. Das könnte man positiv bewerten, da der „gefühl“-wahrgenommene Anteil von Pedelec-fahrer*innen im Straßenverkehr höher zu sein scheint.

Bei den Unfallursachen aller Verkehrsbeteiligter schlagen Abbiegefehler mit 24,5 % (Vorjahr 22 %) und Vorfahrt-/ Vorrangmissachtungen mit 23,8 % (26,5 %) zu Buche. Dies ist erwähnenswert, weil dies auch die Verwicklung von Radfahrer*innen in Unfälle betrifft.

Erfreulich ist die Tatsache, dass 2020 keine Radfahrer*innen ums Leben gekommen sind.

Hubertus Lobers

Quelle: Verkehrsunfallstatistik 2020, Polizeiinspektion Oldenburg/Ammerland

Abschied von der #schokofahrt

Seit Ostern 2018 fahren zweimal im Jahr Schokofahrer*innen emissionsfreie Bio Fair-trade Schokolade holen. Die Liebe zum Radfahren, ein Faible für gute Schokolade, ein Bewusstsein für Ressourcen & nachhaltigen Konsum und definitiv ein bisschen Wahnsinn verbindet sie. Das Finale war die #schokofahrt Oldenburg Express. Zehn Oldenburger*innen sind in kleinen Gruppen die ca. 220 Kilometer nach Rütenbrock bei Haren (Ems) und zurück an einem Tag gefahren. Wind, Hagel, Sonne, Ausgangssperren und Abstandsregeln waren unter anderem die Zutaten dieser Fahrt. Im Gepäck hatten sie 151 Kg Schokolade. Bundesweit waren es im April 17000 Tafeln, 1445 kg Schokolade und pro Tafel werden etwa 30 Gramm Co2 eingespart. Das letzte Mal war die letzte Meile geschafft!

„Unsere Schokolade hat es jetzt endgültig hier im Nordwesten über den Biogroßhandel in einige Bioläden geschafft. Wir wünschen den Chocolatemakers für die Zukunft alles Gute und sehen mit einem lachenden und einem weinenden Auge unser Projekt als erfolgreich beendet an“, sagt Dieter Hannemann, der die Touren organisierte. „Es ist



ein Projekt. Und Projekte enden irgendwann mal“, ergänzt Schokofahrer Martin Bruns. Der Dank der Schokofahrer*innen geht an alle Partner*innen, Freunde und Unterstützer*innen der #schokofahrt.

Beim Weltladen, dem größten Projektpartner, sind alle 4 Schokoladensorten im Angebot. Die 84 Gramm Tafel kostet 3,90 € (inkl. eine Spende von 0,50 € für ein „Rädchen für alle(s)“). Alle Oldenburger Verkaufsstellen sind zu finden unter www.oldenburger-liege-radgruppe.de.

Dieter Hannemann

Nachhaltig unterwegs – Landwirtschaft erleben



Hof Boltes, Everstener Moor, Foto: Ernährungsrat

Gemeinsam für eine zukunftsfähige Ernährung unterwegs

ADFC Oldenburg und Ernährungsrat Oldenburg organisieren gemeinsam seit vergangemem Jahr Fahrradtouren zu Höfen in der Region, bei denen ein konstruktiver Dialog zur Förderung regionaler Strukturen und nachhaltiger Denkweisen zum Thema Landwirtschaft angeregt wird.

Der Austausch zwischen den Lebensmittel erzeugenden landwirtschaftlichen Betrieben und Verbraucher*innen bietet Raum für Anregungen: für einen nachhaltigen Konsum, für gegenseitiges Verständnis, für weitere Initiativen und Innovationen. Denn der Druck, kostengünstig zu produzieren und gleichzeitig umweltverträglich zu agieren, belastet die Landwirtschaft und behindert ein lösungsorientiertes Denken.

Bei der Auswahl der Höfe wird ein Augenmerk auf die Vielseitigkeit der Landwirtschaft gelegt, um ein realistisches Bild von der Erzeugung unserer Lebensmittel zu ermöglichen. So werden Biohöfe genauso wie konventionell arbeitende Höfe besichtigt – die Bandbreite reicht von Milchvieh- oder

Schweinemasthaltung über Mischbetriebe bis hin zu reinen Gemüsehöfen.

Die besuchten Höfe werden zudem gebeten, einen Fragebogen vom Ernährungsrat auszufüllen. Hier können sie Angaben machen zu Größe des Hofes, Art der Bewirtschaftung, Futtermittel, Angebote der Direktvermarktung etc. Die ausgefüllten Fragebögen werden auf der Homepage des Ernährungsrates veröffentlicht, um so einen transparenten Vergleich der unterschiedlichen Höfe zu ermöglichen.

Das gemeinsame Projekt zwischen ADFC und Ernährungsrat vereint das Praktizieren einer klimaneutralen Mobilität mit der Förderung der eigenen Gesundheit durch Bewegung und der Auseinandersetzung mit einer der drängendsten Fragen unserer Zukunft – so stellen die Hoftouren einen wichtigen Baustein zu einer dringend benötigten Ernährungswende dar.

<https://ernaehrungsrat-oldenburg.de>

Judith Busch, Ernährungsrat



in Oldenburg

-  Große Auswahl
-  Terminberatungen
-  Hol-und Bringservice
-  Dienstad Leasing
-  Finanzierungen
-  Dialogserviceannahme

Bremer Heerstraße 400
(Einfahrt über Rhodenweg)
26135 Oldenburg
+ 49 (0) 441 / 777 975 80
nord@tretlaster.de
www.tretlaster-nord.de



ADFC Cloppenburg

Unser Kreisverband Cloppenburg verzeichnet seit unserer Gründung einen erfreulichen Mitgliederzuwachs von ca. 10 % jährlich. Durch unsere angebotenen Radtouren sowie unser Engagement für alle Radfahrenden sehen wir uns in unserem Anliegen bestätigt, uns weiterhin für Verbesserungen einzusetzen. Auch mit der Stadt Cloppenburg und dem Landkreis stehen wir im Austausch mit unserem Bemühen, Hinweisen und Vorschlägen zum Ausbau, Erneuerung von sicheren Radwegführungen und Kreisverkehren im Kreis und der Stadt.



Landschaft im Kreis Cloppenburg

Weiterhin setzen wir ein für einen Radwegring mit Zubringerwegen um Cloppenburg (ähnlich wie in Oldenburg) und mehr und sichere Parkmöglichkeiten am Bahnhof und im Zentrum, evtl. Parkturn wie am Schulzentrum in Rutesheim (11.000 Einw.)



Kurzer Radweg in Cloppenburg

Erwähnenswert sind wohl auch die Fernsehberichte über den vielleicht kürzesten Radweg in Deutschland vom November 2020, der durch einen Bericht in der hiesigen Presse angestoßen wurde.

Auf unserer diesjährigen Jahresversammlung im März wurde Michael Bertschik zum 1. Vorsitzenden wiedergewählt.

Der 2. Vorsitz nebst Kassenwart wurde an Franz Böckmann übertragen.

Text und Fotos: Franz Böckmann



Neuer Vorstand: rechts Michael Bertschik 1.Vorsitz, links Franz Böckmann 2.Vorsitz und Kassenwart

Die Touren für 2021 ab Cloppenburg werden im Portal www.touren-terme.adfc.de und auf www.adfc-cloppenburg.de bekannt gegeben.



„Mich stören alle anderen!“

Ein Zwischenruf zum Schmunzeln

Wenn ich im Straßenverkehr unterwegs bin, werde ich häufig im Fortkommen durch andere Verkehrsteilnehmer beeinträchtigt.

Als **Fußgänger** werde ich von massiv klingelnden Radfahrer*innen erschreckt und verschuecht. Abbiegende Autofahrer*innen nötigen mich, mein Gehtempo unfreiwillig zu erhöhen.

Als **Autofahrer** kann ich in einer Tempo 30-Zone noch nicht einmal dieses Tempo fahren, weil mich zwei nebeneinander fahrende sich fröhlich unterhaltende Radfahrer*innen blockieren. Beim Rechtsabbiegen gehen Fußgänger*innen aufreizend langsam über den schon längst rot zeigenden Ampelweg. Auch noch bei rot überquerende aus dem Nichts auftauchende Radfahrer*innen steigern meine Pulsfrequenz. Im Dunkeln ohne Licht fahrende Radfahrer*innen, die zusätzlich noch aus unerwarteter Richtung kommen, reduzieren mein Tempo an Kreuzungen auf Schrittgeschwindigkeit, was wiederum anderen Autofahrer*innen die Zornesröte ins Gesicht treibt.

Als **Radfahrer** muss ich schlechte zu schmale Radwege und Umwege zur nächsten Ampel, wenn ich auf der vorgeschriebenen Seite unterwegs sein will, in Kauf nehmen. Beides mutet man Autofahrer*innen nicht zu. Zugeparkte Radwege stellen eine weitere Beeinträchtigung dar. Gelegentlich ereignen auch Fußgänger*innen von Radwegen Besitz.

Bei in Fahrtrichtung grün anzeigender Ampel sollte man nicht immer auf den verkehrsrechtlichen Vorrang vertrauen, wenn man seine körperliche Unversehrtheit erhalten möchte.

Von Bussen gesteuerte Ampelphasen verlängern die Wartezeiten zum Überqueren der Straße.

Unangeleinte Hunde, zu lang angeleinte Hunde oder Hundehalter*in und Hund auf verschiedenen Seiten des Radweges fordern meine ganze Aufmerksamkeit und bremsen mein Fahrtempo.

Ernüchternd ist die Tatsache, dass ich ächzend gegen den Wind und Steigungen vornüber gebeugt ankämpfe, während sich Pedelecfahrer*innen locker aufrecht sitzend scheinbar anstrengungslos fortbewegen. Das ist nicht fair.

Ihnen, liebe Leser*innen, sind bestimmt auch schon gelegentlich solche Gedanken gekommen.

Eigentlich stören mich alle anderen Verkehrsteilnehmer*innen. Mit Rücksicht auf meine Empfindlichkeiten müsste ich nachts oder bei schlechtem Wetter unterwegs sein. Das will ich aber auch nicht. Also muss ich mich mit den Gegebenheiten arrangieren. Gelassenheit und Rücksichtnahme könnten dabei helfen.

Beides wünsche ich Ihnen, denn die Fortbewegung mit dem Fahrrad ist die beste Möglichkeit, geringst möglichen Stress mit einer gewissen Schnelligkeit zu verknüpfen.

Hubertus Lobers





Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 2021

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/ihreres 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 er-

fahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber bei ewald.schuette@adfc-oldenburg.de oder unter 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, auf unserer Website und im Tourenportal <https://touren-terminen.adfc.de> bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

Alexanderstr. 388
26127 Oldenburg

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

GESCHÄFTSZEITEN
Mo.-Fr.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr
14³⁰-18⁰⁰ Uhr
Sa.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr

www.huckepack.net



VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

DACHBOXEN

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

DACHTRÄGER

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

HECKTRÄGER

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).

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).

Feierabendsport ab 22 km/h:

Mittwochs ●●●●

Sportliches Fahrradfahren: In einer Gruppe von Gleichgesinnten suchen wir bei einem Tempo ab 22 km/h die körperliche Herausforderung, möglichst auf glatten Asphaltstraßen und abseits der Hauptverkehrswege. Wir trainieren die körperliche Fitness und gönnen uns etwas für unser seelisches Wohlbefinden. Die TeilnehmerInnen und Teilnehmer sollten ausreichend fit sein und ihr Fahrrad sicher beherrschen. In Absprache mit den Teilnehmern können auch längere Strecken gefahren werden.

Diese Touren starten pünktlich um 17:00 Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite).

Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	Sept.	Okt.
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich 14 – 18 km/h ●●	13.07.21 27.07.21	10.08.21 24.08.21	07.09.21 21.09.21	05.10.21 19.10.21
Dienstag	abends	06.07.21	03.08.21	14.09.21	
18:30 Uhr	gemütlich 14 – 18 km/h ●●	20.07.21	17.08.21 31.08.21		
Donnerstag	abends	01.07.21	12.08.21	09.09.21	
18:30 Uhr	gemütlich 14 – 18 km/h ●●	15.07.21 29.07.21	26.08.21		
Donnerstag	abends	08.07.21	05.08.21	02.09.21	
18:30 Uhr	flott 17 – 21 km/h ●●●	22.07.21	19.08.21	16.09.21	
Mittwoch	abends	07.07.21	04.08.21	01.09.21	06.10.21
17:00 Uhr	sportlich ab 22 km/h ●●●●	14.07.21 28.07.21	11.08.21 25.08.21	08.09.21 22.09.21 29.09.21	13.10.21 20.10.21 27.10.21

Einstufung der Touren:

- Sehr gemütlich – Tempo ca. 12 bis 15 km/h.
- Gemütlich – Tempo ca. 14 bis 18 km/h, für regelmäßig 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.
- Sportliche Tour – Tempo ab ca. 22 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.

Die Tempoangaben sind Fahrgeschwindigkeit, nicht Durchschnittsgeschwindigkeit.

Touren am Wochenende

Liebe Radfahrbegeisterte!

Zur Zeit (Stand Mai 2021) wissen wir nicht, ob wir die angebotenen Touren durchführen dürfen. Wir kennen auch noch nicht die Bedingungen, unter denen und ab welchem Zeitpunkt dies wieder möglich sein wird.

Trotzdem möchten wir nicht auf unsere Angebote verzichten, um auf mögliche Lockerungen vorbereitet zu sein und um ein wenig Zuversicht zu vermitteln. Außerdem bieten wir, wenn erlaubt, spontane Touren an, Achten Sie deswegen auf Ankündigungen in der Zeitung oder besuchen Sie unsere homepage.

Wir sind auf jeden Fall bereit, unsere Touren auch mit ggf. geringerer Teilnehmer*innenzahl durchzuführen.

Blieben Sie gesund und erhalten Sie sich die Freude am Radfahren!

Bis bald,

Ihre Tourenleiter*innen

Alle unsere Touren,

auch unsere spontanen Touren außerhalb dieses Programms, finden Sie sowohl auf unserer Internetseite:

<https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren

als auch im Tourenportal:

<https://touren-termin.e.adfc.de>

Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

<https://touren-termin.e.adfc.de>

Anmeldeschritte über das Tourenportal (Buttons kursiv)

1. Bei Suchmaschine *Touren Termine adfc* eingeben.
2. Danach *Touren* – Ortseingabe *Oldenburg* - gewünschte Tour anklicken - *anmelden* - Formular ausfüllen – *anmelden*.
3. Sie erhalten eine Nachricht, dass Ihre Anmeldung beim ADFC angekommen ist.
4. **Bestätigen** Sie ohne Zeitverzug diese Mitteilung. Sie erhalten eine Zu- oder Absage.

Tourenleiter und Tourenleiterinnen im ADFC Oldenburg

Ali – Almuth Lindena	ES – Ewald Schütte	KK – Klaus-Gerd Klusmann
ALü – Anke Lükens	FC – Friedhelm Cordes	KW – Klaus Wloka
AW – Anke Wiechmann	GB – Gerd Bruning	MB – Maria Behrens
BB – Birgit Burkhardt	HB – Heinrich Book	MN – Markus Nindel
BC – Birgitt Capaldi	HD – Helga Drieling	TG – Thomas Geitner
CL – Cornelia Liebeskind	HL – Hubertus Lobers	TR – Traute Rosenbusch
DA – Dierk Ahnepohl	HM – Heinz Meyer	UH – Uwe Hellmers
DHa – Dieter Hannemann	HP – Helmut Pawliszak	WB – Wilke Brüning
DHu – Dieter Husmann	JA – Jutta Alisch	



SA 17.07. 11:00 45 km ●● (BB)

Rastede - Fuchsberg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 15:30 Uhr
Tempo gemütlich

Auf alt bekannten Wegen radeln wir gemütlich und kehren ein oder auch nicht, wo es uns gefällt.

SO 18.07. 08:45 70 km ●●● (HP)

Bremen - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 14 €
Anmeldung bis 15.07., max. 12 Personen
0441 885137 oder <https://touren-termin.e.adfc.de>

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen von Bremen nach Oldenburg. Aus Bremen heraus an die Wümme, dann entlang Wümme und Lesum nach Vegesack. Auf dem weiteren Weg Kaffeepause in Hude, anschließend zurück nach Oldenburg.

SA 24.07. 10:00 60 km ●● (TR)

Zum Gemeinschaftsgarten nach Hahn-Lehmden und Nethen

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 18.00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 18.07., 25 Personen
<https://touren-termin.e.adfc.de>

Auf möglichst ruhigen Strecken radeln wir nach Hahn-Lehmden zur Gemüse-Gemeinschaft und zum „Alten Schulgarten Nethen“. Dort ackert und erntet seit 2020 eine bunte Gruppe von Menschen, die wieder Gemüse aus eigenem Anbau genießen wollen, und dabei verschiedene Anbauweisen ausprobieren. Auf der Fahrt stärken wir uns mit eigenem Picknick. Außerdem planen wir die Einkehr in ein Café.

SO 25.07. 09:00 70 km ●● (ALü)

Dangast

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung bis 21.07., max. 12 Personen
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder

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

Wir fahren immer nach Norden bis wir am Meer sind. In Dangast ist eine Einkehr vorgesehen. Ab Wilhelmshaven geht es mit dem Zug zurück. (Bitte bei der Anmeldung angeben, wer eine Zugkarte braucht)

SA 31.07. 09:10 70 km ●● (TR)

An die Grenze Ammerland - Ostfriesland

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr 18.30 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten für Bahnfahrt
Anmeldung bis 25.07., max. 19 Personen,
<https://touren-terme.adfc.de>

Wir fahren mit dem Zug bis Augustfehn. Von dort starten wir unsere Fahrt durch die wasserreiche Gemeinde Apen im Ammerland und wechseln auch über die Grenze nach Ostfriesland. Auf der Tour stärken wir uns mit eigenem Picknick. Die Einkehr in ein Café ist geplant.

SO 01.08. 08:45 80 km ●●● (ALü)

Zur Seefelder Mühle

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 15 € (Bahn)
Anmeldung bis 28.07., max. 12 Personen
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder
<https://touren-terme.adfc.de>

Es geht über Blexen, Burhave und Eckwarden streckenweise an der Küste entlang, dann durch Budjadingen zur Seefelder Mühle, wo der Kuchen gut ist. Zurück geht es Richtung Jaderberg, wo wir wieder in den Zug steigen. Die Harten unter uns können die 100 km voll machen und ganz nach Hause zurück radeln.

Mit der Bahn nach Nordenham; Rückfahrt mit der Bahn ab Rastede. (Bei der Anmeldung angeben, wer eine Zugkarte braucht)

SO 01.08. 09:10 55 km ●● (HP)

Ahlhorn - Dötlingen - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 8 €
Anmeldung bis 29.07., max. 12 Personen
0441 885137 oder <https://touren-terme.adfc.de>

Mit der Bahn bis Ahlhorn.
Eine Route durch hügelige Geestlandschaft: von Ahlhorn über Dötlingen nach Sandhaten / Sandkrug (Kaffeepause). Von da zurück nach Oldenburg. (Teilweise Forstwege).

SO 01.08. 10:00 50 km ●● (ES/WB)

Zum Bauergarten nach Jeddelloh

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de>

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir zu einem noch ursprünglich bewirtschafteten Bauernhof in Jeddelloh. Wir dürfen das Areal mit großem Zier- und Nutzgarten eigenständig erkunden und unser mitgebrachtes Picknick vor Ort verzehren.

SO 08.08. 08:45 75 km ●●● (BB)

Nach Jerusalem und zurück

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 15 € (Bahn)
Anmeldung bis 01.08., max. 15 Personen

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

Hin und zurück mit der Bahn bis Bremen Mahndorf. Der kleine Ort Jerusalem befindet sich in der Gemeinde Achim.

SO 08.08. 10:00 60 km ●● (TR)

Zum Palais nach Rastede

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 01.08., 25 Personen,
<https://touren-terme.adfc.de>

Wir radeln in die einstige Sommerresidenz der Oldenburger Großherzöge mit Schloß, Palais, Schlosspark und Palaisgarten - interessant für Liebhaber englischer Landschaftsgärten. Ziel ist das Palais. In den historischen Räumen des Palais erwarten uns die Ausstellung „Gewächse und Geflechte - künstlerische Naturforschung“ sowie die Dauerausstellung „Rastede - eine Sommerresidenz“. Wer Lust auf die Ausstellung hat, kann dort verweilen. Alternativ kann jeder Teilnehmer auf eigene Faust Rastede erkunden oder eine ausgiebige Pause einlegen. Auf der Fahrt stärken wir uns mit eigenem Picknick. Eine Einkehr in einem Café ist geplant.



E-BIKES
Große Auswahl +
Inzahlungnahme.

SA 14.08. 09:10 80 km ●●● (BB)

Den Ems-Jade-Kanal entlang
Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung bis 07.08., max. 15 Personen
<https://touren-terme.adfc.de>

Einmal quer von Emden nach Varel den Ems-Jade-Kanal entlang, hoffentlich mit Rückenwind.

SA 21.08. 09:15 85 km ●●● (MB)

Kleiner und Großer Hasefall nahe Quakenbrück

Treffpunkt **Bahnhof CLP**
Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP
Tempo flott
Kosten ca. 12 € (Bahn)
Anmeldung bis 20.08.
0172 931 1336 oder <https://touren-terme.adfc.de>

Mit der Bahn von Oldenburg nach Cloppenburg und zurück.
Anreisende mit dem Auto: Parkmöglichkeiten Cloppenburg Bahnhof.

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

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

Durch die Parkanlagen, entlang der Soeste geht es Richtung Warnstedt. Von dort führt uns der Weg durch eine schöne Natur Richtung Essen Oldenburg. Zwischen Feldern und Wäldern, entlang der Lager Hase steuern wir die Stadt Quakenbrück zum Haseüberfall an. Bei so einigen, am Wegesrand liegenden Sehenswürdigkeiten, legen wir kurze Trink- und Essenspausen, welches im Gepäck verstaut ist, ein. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. Danach radeln wir entlang beschaulichen Bauernschaften zurück Richtung Startpunkt.

SO. 22.08. 11.00 60 km ●● HL

Um Wardenburg und das Barneföhlerholz

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17.00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 21.08.
max. 25 Personen unter 0441 502188 oder
<https://touren-terme.adfc.de>

Wir fahren über Tungenln auf Feldwegen an Wardenburg vorbei Richtung Huntlosen. Es geht weiter nach Kirchhatten vorbei am Flugplatz Hatten über verzweigte Streckenführung zurück nach Oldenburg. Eine Einkehrmöglichkeit ist vorgesehen.

MI 25.08. 13:00 40 km ●● (ES/FC)

Exkursion zum Gemüsehof Erdfrüchte in Sandkrug

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de>

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zum Biolandhof Erdfrüchte in Sandkrug.
Wir erhalten eine Hofführung und disku-

tieren mit dem Landwirt aktuelle landwirtschaftliche Themen.

SO 29.08. 09:00 75 km ●●● (WB)

Zum Bunker Valentin und Museums-haven Vegesack

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 2,50 € (Fahren)
Anmeldung bis 25.08. max. 25 Personen
<https://touren-terme.adfc.de>

Wir fahren entlang der Hunte und setzen in Berne über die Weser. Nach einem Abstecher zum Bunker Valentin radeln wir entlang der Weser zum Museumshaven in Bremen-Vegesack. Zurück geht es über Hude.

SO 29.08. 10:00 60km ●● (ES/KW)

Zum Arboretum nach Neuenkoop

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de>

Auf einem 2 ha Areal können wir eine schön gestaltete Anlage mit Gehölzen aus diversen Ländern dieser Welt erkunden und unser selbst mitgebrachtes Picknick verzehren. Eintrittsgebühr 6,50 Euro.

SA 04.09. 09:00 85 km ●●● (MB)

Zum Strohmuseum Twistringern

Treffpunkt Bahnhof Ahlhorn
Rückkehr ca. 17:45 Uhr Ahlhorn
Tempo flott
Kosten ca. 10 € (Bahn), 5 € Eintritt
Anmeldung bis 03.09.
0172 9311336 oder <https://touren-terme.adfc.de>



Fahrrad-Vollkaskoversicherung

Es ist Dein Rad.

Wir versichern es.

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

Mehr Informationen unter: www.ammerlaender-versicherung.de

... einfach eine gute Wahl!

AV seit 1923
Ammerländer Versicherung
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit VVaG

Bei Fragen erreichen Sie uns unter: **Telefon 04488-53737-900**

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
Juli							
Sa 17.	Rastede - Fuchsberg	45	●●●	BB	PFL		09:30
So 18.	Bremen - Oldenburg	70	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	15.07.	08:45
Sa 24.	Hahn-Lehmden	60	●●●	TR	PFL	18.07.	10:00
So 25.	Dangast	70	●●●	ALü	PFL	21.07.	09:00
Sa 31.	Ammerland - Ostfriesland	70	●●●	TR	Bahnhof OL Südseite	25.07.	09:10
August							
So 01.	Seefelder Mühle	80	●●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	28.07.	08:45
So 01.	Ahlhorn - Oldenburg	55	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	29.07.	09:10
So 01.	Zum Bauergarten nach Jeddelloh	50	●●●	ES/WB	PFL	ja	10:00
Sa 07.	Zum Palais nach Rastede	60	●●●	TR	PFL	01.08.	10:00
So 08.	Jerusalem	75	●●●	BB	Bahnhof OL Südseite	01.08.	08:45
Sa 14.	Jade-Ems-Kanal	80	●●●	BB	Bahnhof OL Südseite	07.08.	09:10
Sa 21.	Hasefall Quakenbrück	85	●●●	MB	Bahnhof CLP	20.08.	09:15
So 22.	Um Wardenburg und das Barneführerholz	60	●●●	HL	Stautorkreisel	21.08.	11:00
Mi 25.	Gemüsehof Erdfrüchte in Sandkrug	40	●●●	ES/FC	PFL	ja	13:00
So 29.	Museumshaven Vegesack	75	●●●	WB	PFL	25.08.	09:00
So 29.	Arboretum Neunkoop	60	●●●	ES/KW	PFL	ja	10:00
September							
Sa 04.	Strohmuseum Twistringen	85	●●●	MB	Bahnhof Ahlhorn	03.09.	09:00
So 05.	Zum Zwischenahner Meer	50	●●●	ALü	PFL	01.09.	10:30
So 12.	Schönes Ammerland	65	●●●	ALü	PFL	08.09.	10:00
Sa 18.	Storchenstation Berne	60	●●●	BB	Stautorkreisel		10:00
So 19.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	15.09.	09:10
Sa 25.	Burg Dinklage	85	●●●	MB	Bahnhof Ahlhorn	24.09.	09:00
So 26.	Apfelernte Hollersiel	50	●●●	ES/HM	Stautorkreisel	ja	10:00
Do 30.	Hofkäserei „Hof Butendiek“	30	●●●	FC/ES	Bahnhof Varel	ja	13:00
Oktober							
So 03.	Leer - Oldenburg	70	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	30.09.	09:10
So 03.	Tandem-Treff	45	●●●	DHa	Pferdemarkt		13:00
So 10.	Route um Oldenburg	50	●●●	WB	PFL	05.10.	10:00
So 10.	Altweibersommer in versch. Landschaften	60	●●●	ES	PFL	ja	10:00
Dezember							
Fr 10	Adventstreffen					ja	19:00
So 12.	Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HP	PFL		09:15

Liebe Radfahrbegeisterte!

Zur Zeit (Stand Mai 2021) wissen wir nicht, ob wir die angebotenen Touren durchführen dürfen. Wir kennen auch noch nicht die Bedingungen, unter denen und ab welchem Zeitpunkt dies wieder möglich sein wird.

Trotzdem möchten wir nicht auf unsere Angebote verzichten, um auf mögliche Lockerungen vorbereitet zu sein und um ein wenig Zuversicht zu vermitteln. Außerdem bieten wir, wenn erlaubt, spontane Touren an, Achten Sie deswegen auf Ankündigungen in der Zeitung oder besuchen Sie unsere homepage.

Wir sind auf jeden Fall bereit, unsere Touren auch mit ggf. geringerer Teilnehmer*innenzahl durchzuführen.

Blieben Sie gesund und erhalten Sie sich die Freude am Radfahren!

Bis bald,

Ihre Tourenleiter*innen



UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung

**Biking
Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

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: 10:00 - 19:00 Uhr

Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

... auch online unter

www.unterwegs.biz

(versandkostenfrei ab 35,- € in Deutschland)



Mit der Bahn von Oldenburg nach Ahlhorn und zurück.

Anreise mit dem Auto: Parkmöglichkeiten Bahnhof Ahlhorn.

Über Engelmansbäke, durch das Auetal, zum neugestalteten Dorfplatz in Rechterfeld, steuern wir zum Ofenhaus Colnrade. Weiter führt uns der Weg durch eine sanfte hügelige Landschaft nach Twistringern zum Strohmuseum, wo eine ca. halbstündige Führung eingeplant ist. Auf dem Rückweg gelangen wir zu den Rekumersteinen, überqueren eine Huntebrücke bei Wildeshausen, vorbei an den Pestruper Gräberfeldern nach Amühle und Heinefelder Wassermühle zurück nach Ahlhorn. Eine Kaffeepause ist vorgesehen.

Café ist vorgesehen.

SA 18.09. 10:00 60 km ●● (BB)

Zur Storchenpflegestation nach Glüsing

Treffpunkt	Stautorkreisel
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Kosten	5 € (Storchenstation)

Wir fahren gemütlich zur Storchenpflegestation die wer mag besichtigen kann. Familie Hilfers erwartet uns. Bitte für alle Fälle Proviant mitbringen.

SO 19.09. 09:10 70 km ●● (ALü)

Gräberfelder und Hügelgräber

Treffpunkt	Bahnhof OL Südseite
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr

SO 05.09. 10:30 50 km ●● (ALü)

Zum Zwischenahner Meer

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	bis 01.09., max. 20 Personen
	0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder https://touren-termine.adfc.de

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

SO 12.09. 10:00 65 km ●● (ALü)

Schönes Ammerland

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr
Tempo	gemütlich
Anmeldung	bis 08.09., max. 20 Personen
	0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder https://touren-termine.adfc.de

Wir drehen eine Runde durch schöne Orte und Wege des Ammerlands. Einkehr in ein



Radwerk
Fahrräder · Ersatzteile · Zubehör · Service

im Kreyen-Centrum
Harreweg 153b
26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50
Fax: 0441 - 361 981 51

info@radwerk-oldenburg.de

Tempo gemütlich
Kosten ca. 10 € (Bahn)
Anmeldung bis 15.09., max. 12 Personen
0441 14742 oder 0157 757 46 837 oder
<https://touren-terminde.adfc.de>

Wir fahren nach Ahlhorn mit der Bahn und dann dann mit dem Rad über Wildeshausen, Dötlingen und Sandhatten nach Oldenburg zurück. Pestruper Gräberfeld, Kleinenknetener Steine und Glaner Braut liegen auf unserem Weg. Eine Pause in einem Café in Ostrittrum ist vorgesehen. (Bei der Anmeldung angeben, wer eine Zugkarte braucht)

SA 25.09. 09:00 85 km ●●● (MB)

Zur mittelalterlichen Burganlage - Dinklage

Treffpunkt **Bahnhof Ahlhorn**
Rückkehr ca. 17:45 Uhr Ahlhorn
Tempo flott

Kosten ca. 10 € (Bahn)
Anmeldung bis 24.09.
0172 931 1336 oder <https://touren-terminde.adfc.de>

Mit der Bahn von Oldenburg nach Ahlhorn und zurück.

Anreisende mit dem Auto: Parkmöglichkeiten Bahnhof Ahlhorn.

Wir starten am Ahlhorner Bahnhof, entlang am ehemaligen Fliegerhorst geht es Richtung Drantum zum Hexenberg. Der Weg führt uns von hier zu den Desum-Steinen beim Gogericht. Zwischen Feldern und Wäldern, entlang der Marschendorfer Teiche steuern wir die Burg Dinklage an. Nach einer Kaffeepause geht es vorbei am Gut Lage. In Richtung Addrup über Elsten nach Sevelten führt uns der Weg weiter über Cappeln nach Ernsteck. Entlang am Halener Badensee geht es dann zurück nach Ahlhorn.

SO 26.09. 10:00 50 km ●● (ES/HM)

Zur Apfelernte nach Hollersiel

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de>

Hinter dem Hunteideich können wir auf einer mit Apfelbäumen bepflanzten Wiese viel über alte Apfelsorten erfahren. Der Eigentümer der Streuobstwiese wird uns Erläuterungen zu den alten Apfelsorten und anderen Obstbäumen geben. Kostproben von einigen Sorten werden gereicht.

DO 30.09. 13:00 30 km ●● (FC)

DO 30.09. 10:00 100 km ●●●● (ES)

Exkursion zur Hofkäserei „Hof Butendiek“ in Stadland

Treffpunkt Bahnhof Varel (30km)

Treffpunkt PFL (100km)
Rückkehr ca. 19:00 Uhr
Tempo gemütlich/schnell
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de>

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zur Hofkäserei „Hof Butendiek“ in Stadland. Wir erhalten eine Hofführung und diskutieren mit den Landwirten über aktuelle landwirtschaftliche Themen.

SO 03.10. 09:10 70 km ●●●● (HPa)

Leer - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 14 €
Anmeldung bis 30.09., max. 12 Personen
0441 885137 oder <https://touren-terminde.adfc.de>

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Feldwegen von Leer nach Oldenburg. Entlang von Flüssen und Kanälen wollen wir die herbstliche Stimmung genießen.

SO 03.10. 13:00 45 km ●● (DHa)

Tandem-Treff

Treffpunkt Pferdemarkt
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Wir (ADFC und Liegeradgruppe Oldenburg) wollen uns mit unseren Tandems, Gesellschafts- oder Mehrpersonenfahrrädern treffen. Alle sind herzlich willkommen. Es soll Zeit sein, uns 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 Mitfahrge-

legenheit sucht, kann sich gerne bei dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de melden. Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen, um den Spaß beim Tandem fahren zu entdecken.

SO 10.10. 10:00 50 km ●● (WB)

„Route um Oldenburg“ (Teilstück)

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 05.10. max. 25 Personen
<https://touren-terminde.adfc.de>

Ein Stück Torte abfahren: Tatsächlich gibt es bei dieser Tour die Möglichkeit, das Stück Kuchen bei der Kaffeeeinkauf später wieder abzuradeln. Wir fahren nämlich auf einer „Speiche“ aus der Stadt heraus und auf einer anderen „Speiche“ wieder in die Stadt hinein; so haben wir ein Tortenstück der Route um Oldenburg abgefahren.


SO 10.10. 10:00 60 km ●● (ES/MB)

Altweibersommer in verschiedenen Landschaften

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de>

Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein wollen wir noch mal die Schönheit des Spätherbstes einfangen. Der Landkreis Wesermarsch hat da sicher schöne Ecken. Nach getaner „Arbeit“ belohnen wir uns mit leckerem Kuchen und gleiten gemütlich zurück nach Oldenburg.

Gut gerüstet für dein Abenteuer



BIWAK Outdoor Equipment

Lange Str. 91 | 26122 Oldenburg | www.biwak.de

FR 10.12.

Adventstreffen

Ein Adventstreffen für alle Tourenteilnehmer: mit Keksen, Kuchen, Glühwein, Tee ... Beginn 19 Uhr.

Ort wird noch bekannt gegeben.

Ein Rückblick auf die Radtouren des vergangenen Jahres: wir freuen uns, wenn Fotos von den Radtouren mitgebracht werden.

SO 12.12. 09:15 85 km ●●● (HPa)

Weihnachtsmarkt in Neuenburg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott

Wir hoffen auf gutes Fahrradwetter und akzeptable Temperaturen. Da die Tage jetzt schon recht kurz sind, sollte die Lichtanlage am Fahrrad für die Rückfahrt auf jeden Fall in Ordnung sein! Überwiegend ruhige Nebenstraßen.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC), Kreisverband Oldenburg, sucht ab sofort eine Lokalität für seine neue Geschäftsstelle.

Das Objekt sollte im Idealfall folgende Kriterien erfüllen:

- mind. 50 m² für Nutzung als Infoladen, Büro und für Treffen von Arbeitsgruppen (bis 10 Personen), WC
- leicht zu finden und gute Erreichbarkeit für Radfahrer
- mind. 30 m² leicht zugänglicher Abstellraum
- das Lastenrad des ADFC muss eine sichere Parkmöglichkeit haben
- vor oder hinter den Räumlichkeiten sollte es eine größere Freifläche zur Fahrradcodierung geben.

Die Miet- und Nebenkosten sollten 600 € nicht übersteigen.

Angebote bitte an wilke.brueining@adfc-oldenburg.de oder telefonisch an Wilke Brüning 01520-7539400.

de fietsenmakers



Bewährter
Standard:
26 ZOLL
kommt
immer an!

de fietsenmakers
Ziegelhofstr. 62
26121 Oldenburg
www.fietsenmakers.de

Abseitsradeln beim ADFC Oldenburg

Radfahren ist eine der Lieblingsbeschäftigungen in der Pandemie. Doch bevor es viele Menschen gleichzeitig an dieselben Ziele zieht, empfiehlt der ADFC:

Lieber Abseitsradeln und touristische Hotspots meiden.**Tipps zur richtigen Routenauswahl am Wohnort oder unterwegs.**

- Regional radeln statt in die Ferne schweifen: Routen und Ziele wählen, bei denen man direkt von der Haustür starten und enden kann.
- Weniger ist mehr: die Übernachtungskapazitäten sind begrenzt, daher sind Kurzreisen in der Umgebung eine gute Alternative.
- Anders ist Trumpf: belebte Plätze oder Orte meiden, antizyklisch unterwegs sein und nicht zu Stoßzeiten/Wochenenden/Feiertagen fahren, ggf. andere Richtungen/Rundtouren gegen Uhrzeigersinn.
- Auf eine gute Vorbereitung setzen: Strecken mit Bedacht auswählen und für die Recherche etwas mehr Zeit einplanen. Da Unterkünfte Auflagen haben und nicht die volle Zimmerkapazität bieten können, empfiehlt es sich im Voraus zu buchen und den Vorab-Ticketkauf bei Freizeiteinrichtungen zu nutzen.

- Je unbekannter, desto besser: Flussradrouten und bekannte Ferienstraßen sind sehr beliebt und entsprechend belebt, vor allem an zentralen Knotenpunkten oder Stadtein- und Ausfahrten. Daher sollte man neue Strecken (abschnitte) ausprobieren statt auf bekannte zurückzugreifen und Ziele aus der zweiten Reihe wählen.
- Statt der geplanten Etappenreise an einem Flussradweg mit täglichem Quartierwechsel kann es in diesem Jahr eine entspanntere Option sein, von einem Quartier aus eine Region mit dem Rad zu erkunden. Es gibt zum Beispiel ADFC-zertifizierte RadReiseRegionen, die viele abwechslungsreiche Tagesrouten ausgeschrieben haben und so viel Auswahl bieten - und wo viel Auswahl, da wenig Gedränge.

Für Touren in die nähere Umgebung von Oldenburg hat der ADFC Oldenburg auf seiner Webseite Touren zum Selber Radeln beschrieben. Hier bekommt man viele Anregungen und Spaß an der kreativen Umsetzung von neuen Ideen.

<https://oldenburg.adfc.de/artikel/fahrradtouren-rund-um-oldenburg>

Text: Ewald Schütte

Quelle: <https://www.adfc.de/dossier/dossier-abseitsradeln/>

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

VOSGERAU AM DAMM

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

Fahrräder
E-Bikes
Meister-
Fachwerkstatt
Zubehör
uvm.



Corpus / Foto: Elke Schikora

Bewegungstherapie mit Kompetenz und Wertschätzung

Die Erfahrung und das Wissen von mehr als 30 Jahren stecken im Sport- und Gesundheitszentrum Corpus, das Dr. med. Wolfgang Oschkenat im Oldenburger Stadt-süden gegründet hat. Sport und Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden – für Oschkenat lassen sich diese Begriffe nicht voneinander trennen – weder in fachlicher noch in persönlicher Überzeugung. Mit seinem Studium an der Sporthochschule Köln nach beruflichen Erfahrungen als Zimmermann und im Polizeidienst ging Oschkenat zunächst seiner Leidenschaft für den Sport nach; eine Verletzung führte ihn dann zum Wechsel in die Medizin.

Das Motiv für die Gründung des Sport- und Gesundheitszentrums Corpus war schließlich nicht nur begründet durch die berufliche Qualifikation, sondern auch persönlicher Natur: Wolfgang Oschkenats Mutter hatte nach einem Schlaganfall schwere

gesundheitliche Beeinträchtigungen davongetragen, die durch Bewegungstherapie hätten gelindert werden können – wäre der Therapieansatz ein ganzheitlicher gewesen.

Man profitiert nur dann, wenn das Training zum Körper passt

Die Angebote des Sport- und Gesundheitszentrums richten sich nicht nur an Menschen mit degenerativen Erkrankungen des Bewegungssystems, sondern auch an jene, die eine gesunde Fitness aufbauen oder erhalten wollen – eine Fitness, die jeweils zu den individuellen, physiologischen Möglichkeiten passt. Es gehört längst zum Allgemeinwissen, dass Sport und Bewegung – adäquat angewandt –präventiv auf die wichtigen Systeme des Körpers wirken: auf den Bewegungsapparat (Knochen, Bänder,

Faszien), auf das Herz- Kreislaufsystem, das Immunsystem sowie nicht zuletzt auf psychischen und mentalen Prozesse.

Auch bei schweren Erkrankungen wie z. B. Krebs wirkt Gesundheitssport unterstützend: Studien würden zeigen, dass schonende sportliche Aktivität bereits während einer Chemotherapie positiven Einfluss auf das Immunsystem und nicht zuletzt auf das Vertrauen in den eigenen Körper hätte, so der Mediziner Wolfgang Oschkenat. So hat sich Bewegungstherapie für Menschen mit Tumorerkrankungen zu einem der Schwerpunkte im Sport- und Gesundheitszentrum herausgebildet.

Zusammen mit seiner Frau Andrea seinem Team von Therapeut*innen ist es Wolfgang Oschkenat besonders wichtig, dass sich die Menschen im Trainingszentrum wohl fühlen. Ein ausführliches Gespräch (Anamnese), bei dem Oschkenat den Patienten als Person mit ihrem Zugang zu Bewegung und Gesundheit kennenlernt,

gehört ebenso dazu wie die individuelle Trainingsbegleitung mit Zeit und einem offenen Ohr füreinander.

Bewegungstherapie hat ein breites ganzheitliches Wirkspektrum

Bewegung ist in jedem Alter eine Ressource mit positiver und präventiver Wirkung, und um das Potenzial von Sport- und Gesundheitstraining weiter zu fördern, gründete Oschkenat im Jahr 2005 die gemeinnützige Stiftung Campus – Angewandte Sportmedizin.

Wolfgang Oschkenat lebt, was er aufbaut hat: Als Bewegungsmensch ist er auch im ungefähren „Ruhestandsalter“ nach wie vor – gern naturnah, alltagstauglich und auf langer Strecken – zu Fuß und mit dem Rad unterwegs.

Frauke Sterwerf

Foto: Elke Schikora:

WIR VERSTEHEN FAHRRAD.
















VEREINBAREN SIE JETZT IHREN TERMIN:

Mo - Fr: 8:00 - 20:00 • Sa: 9:00 - 19:00

Willy-Brandt-Platz 1 • 26123 Oldenburg

Tel. 0441 / 21882 - 40 • www.fzol.de



fahrradzentrumoldenburg

an den fahrradstationen oldenburg

Radwegebau in den Landkreisen

Zu den großen Qualitäten der Stadt Oldenburg gehört aus der Radlerin Sicht, dass man relativ rasch den Stadtrand und damit in fast jeder Richtung eine Landschaft erreicht, die durchaus vielseitig und naturnah ist.

Insofern ist es naheliegend, sich mal mit der Infrastruktur von „umzu“ zu beschäftigen, und die ist auch durchaus vielseitig: Die Oberflächen sind mal schön glatt asphaltiert, mal brüchig, von Wurzeln durchzogen, von den Seitenrändern her zugewachsen oder buckelig gepflastert. Wie es der Zufall wollte, kam die Redaktion in Kontakt mit Kirsten Wahl. Sie ist Bauingenieurin und unter anderem zuständig für den Bau von Radwegen. Dies bereits seit zwölf Jahren bei der Niedersächsischen Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr – kurz NLSTBV, Geschäftsbereich Oldenburg. Kirsten Wahl leitet dort das Sachgebiet „Straßenbau“ und damit Baumaßnahmen in den Landkreisen Wesermarsch, Ammerland und Oldenburg. Auftraggeber sind das Land Niedersachsen und der Bund. Redaktionsmitglied Frauke Sterwerf sprach mit Kirsten Wahl über die



Schadensbild / Foto: NLSTBV Niedersachsen

Sanierung von Radwegen, die Baukosten und die Qualität.

Wie viele Radwegeprojekte sind für dieses Jahr geplant – und in welchen Regionen?

Insgesamt stehen 2021 18 Radwege auf dem Plan. Dabei handelt es sich überwiegend um Erneuerungsbauten: z. B. im Landkreis Ammerland einige Abschnitte rund um Bad Zwischenahn, im Landkreis Oldenburg in den Gemeindegebieten von Wardenburg, Hatten und Hude sowie im Landkreis Wesermarsch bei Großenmeer, Butjadingen und Lemwerder.

Ein neu geplanter Radweg wird außerdem in der Wesermarsch an der Küste in Langwarden entstehen [1].

Ungerechnet in Kilometer: Welche Gesamtstrecke an Sanierungen und Neubauten wird erreicht?

Die Radwege für das Land machen in diesem Jahr 26,8 km aus. Hinzu kommt der Streckenabschnitt an der B211 zwischen Großenmeer und Altendorf – diese 2,5 km

sind eine Maßnahme des Bundes, werden aber von uns gebaut. Der Neubau bei Langwarden wird sich über 3 km erstrecken. Insgesamt sind also Sanierungs- und Neubaumaßnahmen von gut 32 km vorgesehen.

Wer entscheidet, welche Radwege saniert werden?

Zu Jahresbeginn starte ich jeweils eine Bedarfsabfrage bei den Straßenmeistereien. Diese melden mir schadhafte Radwegeabschnitte, für die wir dann die Mittel beantragen. Für dieses Jahr wurden im Zusammenhang mit dem Sonderprogramm Radwege mehr Haushaltsmittel zur Verfügung gestellt, so dass alle beantragten Projekte umgesetzt werden können. Das ist nicht immer Fall. Es kommt vor, dass nicht alle Sanierungsprojekte realisiert werden können. Mitunter spielt uns jedoch die Marktlage günstig in die Hände. So waren bspw. im letzten Jahr die Baukosten so niedrig ausgefallen, dass im 3. und 4. Quartal zügig noch einige Ausschreibungen für Sanierungen auf den Weg gebracht werden

konnten.

Mit wie viel Kosten pro Kilometer Radweg rechnen Sie im Allgemeinen?

Grundsätzlich muss man zwischen Erhaltungsbau und Neubau unterscheiden, denn beim Neubau sind die Planungs- und Erschließungskosten einzurechnen. Beim Erhaltungsbau sind die Trasse und Tragschichten bereits vorhanden. Wir gehen in unserer Haushaltsplanung von 100.000 Euro pro Kilometer Erhaltungsbau aus. Für einen neuen Radweg ohne Brücken veranschlagen wir je nach den örtlichen Gegebenheiten das bis zu 10-fache. Zu berücksichtigen sind beim Neubau wie – generell im Straßenbau – die Bodenbeschaffenheit, Eigentumsrechte von Anrainern – ggf. wird Landwirten Land abgekauft, eine naturschutzrechtliche Prüfung muss stattfinden sowie Kompensation geleistet werden. Für den Eingriff in Natur und Landschaft muss an anderer Stelle mit dem Ziel der Renaturierung ein Ausgleich geschaffen werden [2].

- 1) Die komplette Liste kann auf der Website des ADFC Oldenburg unter [https://oldenburg.adfc.de/verkehrspolitik/Radwegebau in den Landkreisen/](https://oldenburg.adfc.de/verkehrspolitik/Radwegebau%20in%20den%20Landkreisen/) eingesehen werden
- 2) So mussten z. B. für den Neubau des Radweges an der L 859 Langwarden – Brückenhof 106 Bäume beseitigt werden. Dafür müssen 222 Bäume wieder gepflanzt werden. Dies erfolgt beispielsweise durch Umwandlung eines Hybridpappelbestandes zu einem naturnahen Eichen- Hainbuchenmischwald bzw. Erlenbruchwald im Landkreis Wesermarsch.

28 Stationen. 66 Fahrzeuge. Auch mit 9-Sitzer.

CarSharing.
Soviel Auto macht Sinn.

Telefon 0441-93 66-810
www.cambio-CarSharing.de/oldenburg

Gut asphaltierte Radwege entlang zu radeln, ist ein Vergnügen. Mancherorts findet man jedoch gepflasterte Abschnitte vor, die oft unkomfortabel zu befahren sind. Gibt es Sachgründe für diese unterschiedlichen Oberflächen?

In den 1980er Jahren hat man Radweg-Oberflächen auch außerhalb von Ortschaften als Modell für den Baumschutz gepflastert. Diese Bauweise hat sich nicht bewährt. Außerorts werden Radwege heutzutage standardmäßig asphaltiert. Gepflasterte Abschnitte weisen in der Regel auf Maßnahmen von Versorgungsträgern hin, z. B. Leitungsarbeiten für Kommunikation oder Stromversorgung. Diese Stellen werden nach Abschluss der Rohr- oder Leitungsarbeiten zunächst für die Phase der Setzung mit Pflaster abgedeckt und danach wieder mit einer Asphaltdecke versehen. Die Instandsetzung der Oberfläche liegt übrigens in der Zuständigkeit der Versorgungsträger. Meine Kollegen in den Straßenmeistereien machen regelmäßig Kontrollfahrten in den Landkreisen und mahnen noch nicht erfolg-



Saniertes Radweg Elsfl ether Land / Foto: Frauke Sterwerf

te Rückbauten an.

Im städtischen Straßenverkehr sind Radwege sehr oft Unsicherheitsfaktoren: zu schmal, und die Wegführung macht Radfahrende „unsichtbar“. Wie sieht die Situation bezogen auf Landes- und Bundesstraßen aus: Kann z. B. ein vorhandener Radweg verbreitert werden?



12/04/2021

Schadensbild / Foto: NLSTBV Niedersachsen

Bei einem Sanierungs- oder Erhaltungsbau sind die Breite und der Verlauf des Radwegs vorgegeben. Schon wegen vorhandener Bäume, Gräben oder der Nähe zur Straße ist keine Veränderung der Breite möglich.

Die schadhafte Asphaltdecke wird abgefräst, die Kanten werden gesäubert und schließlich eine neue Asphaltdecke aufgebracht. Es kann der Eindruck einer Fahrbahnverbreiterung entstehen. Diese Wirkung würde ich darauf zurückführen, dass die Pflanzen an den Rändern des Radwegs im Zuge der Baumaßnahme umfassend entfernt werden.

Wir versuchen jedoch nach Möglichkeit, die Wahrnehmbarkeit des Radverkehrs durch eine veränderte Streckenführung zu verbessern. Die Kreuzung in Metjendorf (Alexanderstraße/Schwarzer Weg) ist ein Beispiel. Vor dem Umbau wurden Radfahrende mit einem Abstand von mehreren Me-

tern hinter Buschwerk und Bäumen neben der Straße geführt und somit nicht sichtbar. Nach Hinweisen der Verkehrsunfallkommission des Landkreises auf Häufung von Unfällen wurde bei der Sanierung darauf geachtet, dass sich Radfahrende im Mündungsbereich der Straße Schwarzer Weg stets in der Sichtachse des PKW/LKW-Verkehrs befinden.

Frau Wahl, herzlichen Dank für das Gespräch.

Zur Person: Kirsten Wahl lebt mit ihrer Familie, Hund und Pferden an der nördlichen Stadtgrenze. Sie nutzt für ihre Wege sowohl Fahrrad als auch Auto und ist häufig zu Fuß unterwegs. Dass sie dabei die jeweilige Perspektive des Verkehrsmittels einnimmt, hat sich bei ihrer Arbeit in der Straßenbehörde schon oft als vorteilhaft erwiesen.

#17ZIELE
für nachhaltige
Entwicklung

EINFACH MACHEN

Unser Programm für nachhaltige Entwicklung unter www.vhs-ol.de



Kirche St. Johannes in Bad Zwischenahn

Auf Ammerländer Kirchwegen unterwegs

Es gibt sie noch - die alten Ammerländer Kirchwege. Sie führten in früheren Jahrhunderten aus den umliegenden Dörfern zu den mächtigen, ehrwürdigen Kirchen. Etliche davon sind erhalten, als Wald-, Feld- oder Schotterwege oder auch als Straße. Eine 62 km lange Fahrradtour auf den Kirchwegen, die zur Gemeinde Bad Zwischenahn gehören, hat der ADFC Oldenburg ausgearbeitet.

Zur Ofener Kirche (1901 eingeweiht) führt der sogenannte Karkpadd aus Wechloy, Bloh und Petersfehn. Die Kirche in Bad Zwischenahn ist fast 900 Jahre alt und wurde bereits 1124 gegründet. Das alte Gotteshaus bildet den Mittelpunkt der aus verschiedenen Bauerschaften auf sie zuführenden Kirchwege und ist das älteste Wahrzeichen des Ortes. Die Wege zur Kirche, die die Gläubigen in früheren Jahrhunderten meist zu Fuß, evtl. hoch zu Ross oder mit Pferdefuhrwerken zurücklegten, um zumindest hin und wieder am Gottesdienst teilzunehmen, waren

oft lang und beschwerlich. Vier Kirchwege zur Kirche Zwischenahn sind noch erhalten. Beide Kirchen - Ofen und Zwischenahn - sind „offene Kirchen“ und können tagsüber besichtigt werden.

Eine genaue Beschreibung der Strecke zum selber Nachfahren finden Sie auf der Internetseite des ADFC Oldenburg.

Unter dem Motto „Abseits radeln“ hat der ADFC Oldenburg auf der Homepage <https://oldenburg.adfc.de>



Unterwegs auf dem Bloher Karkpadd

oldenburg.adfc.de inzwischen zahlreiche „Fahrradtouren zum Selberradeln“ eingestellt. Man kann die dort präzise beschriebenen Touren selbst nachfahren. Es gibt sie zum Herunterladen als GPX-Track für Navisysteme, aber auch in Schriftform und im ADFC-Laden. Als Start- und Zielpunkt ist das PFL in Oldenburg vorgesehen. Natürlich kann man auch an allen anderen Punkten in die Tour „einsteigen“.

Viel Spaß dabei,

Text und Fotos: Traute Rosenbusch



450 Jahre alte Eiche in der Nähe des Ohnweg Kirchweges

EXTERNUM®

Fahrrad, Gesundheit & Lifestyle



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

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag 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

Infos auch unter www.externum.eu



Fahrräder vor Praxis / Foto: Corpus

Pedelec fahren aus medizinischer Sicht

Die Entwicklung der elektrischen Unterstützung des Radfahrens hat dieser umweltfreundlichen Mobilitätsart einen enormen Auftrieb gegeben. Diese wünschenswerte Entwicklung sollte jedoch durch realistische Einschätzung der eigenen körperlichen Verfassung und gesundheitlichen Situation und sorgfältige Pflege der eigenen Fähigkeiten zum Umgang mit dem eigenen Pedelec unterstützt und gefördert werden.

- **Welche Aspekte und Argumente ergeben sich bei Betrachtung der Gesamtsituation aus dem medizinischen Blickwinkel?**
- **Wie kann zur sicheren und umweltschonenden Änderung des Mobilitätsverhaltens aus Sicht der Medizin beigetragen werden?**

Frau Elisabeth Miller nutzt seit vielen Jahren für den ca. 10 km langen Weg zur Arbeit ihr Fahrrad. In der letzten Zeit hat sie, inzwischen Mitte fünfzig, immer wieder Schmerzen im rechten Kniegelenk, die morgens beim Aufstehen, aber auch bei länger

dauernden Belastungen, hierzu gehört für Frau Miller auch der gewohnte Weg zur Arbeit, auftreten.

Als Ursache wurde vom Orthopäden eine ausgeprägte Kniegelenksarthrose wohl als Folge einer früheren Sportverletzung diagnostiziert.

Obwohl in solchen Fällen das Radfahren besonders günstig ist, um durch die dabei durchgeführte belastungsarme Durchbewegung des Gelenkes u.a. die Bildung von Gelenkschmiere in der Gelenkkapsel anzuregen, brachte Frau Miller erst die Unterstützung eines Elektromotors (Pedelec) die schmerzfreie Freude am Weg zur Arbeit an der frischen Luft zurück.

So ein Pedelec nutzt **Herr Gustav Kleinke** mit Anfang siebzig auch seit einiger Zeit. Nach einer Reihe von Jahren weitgehender körperlicher Inaktivität hat er nun das Radfahren mit elektrischer Unterstützung für sich entdeckt. Bei einer Radtour stürzte er an einem Anstieg, als seine Kräfte nachließen, unglücklich und zog sich eine komplizier-

te Ellenbogengelenksfraktur zu, die Herr Kleinke nach einer ersten Operation zu einer längeren Pause beim Radfahren zwang.

Im **ersten geschilderten Fall** ermöglichte die Unterstützung Frau Miller ihren Arbeitsweg recht umweltschonend weiterhin mit eigener Kraft bewältigen zu können. Ohne diese Option wäre sie auf den ÖPNV angewiesen, oder sie müsste das Auto nutzen.

Aus medizinischer Sicht ist die Beibehaltung dieser unterstützten Bewegung höchst sinnvoll und damit wünschenswert. Hiervon profitiert auch das betroffene Kniegelenk, da neben der Mehrproduktion von Gelenkschmiere eine bessere Verteilung innerhalb des Gelenkes erfolgt sowie durch die bei Bewegung auftretende „Wechseldruckbelastung“ eine bessere Durchsetzung des **Gelenkknorpels** mit die Knorpelzellen ernährenden Substraten und Sauerstoff („Diffusion“) erfolgt. Auf diesen Mechanismus ist der Gelenkknorpel, der ein Wunderwerk an Elastizität, Stabilität mit extrem glatter Oberfläche ist, angewiesen, da er über kein eigenes Blutgefäßsystem zur Versorgung der Knorpelzellen verfügt. **Die Bewegung „pflegt“ also den noch intakten Knorpel!** **Des Weiteren profitieren alle inneren Organe vom regelmäßigen Radeln**, da sie quasi „im Dienste der Muskulatur“ stehen. Die inneren Organe ermöglichen es erst durch ihre Funktion, der Muskulatur die energetische Grundlage zu ihrer Arbeit zu liefern. Denken Sie nur an Atmungs- und Herzkreislauffunktion, die Aufnahme und Anlieferung von Sauerstoff und Nährstoffen als Grundlage der Muskelarbeit gewährleisten.

Im zweiten Fall bei Herr Kleinke ist die Situation anders.

Die körperliche Inaktivität wie bei Herr Kleinke führt mit fortschreitendem Alter zu einem Verlust von körperlichen Fähigkeiten. Um aber nach längerer Radfahrpause möglichst risikoarm wieder beginnen zu können, sollten solide Voraussetzungen in Bezug auf



Foto: ADFC Oldenburg

Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination vorhanden sein. Diese für sicheres Radfahren notwendigen Grundlagen können insbesondere auch durch Zustand nach Verletzungen oder schwerwiegende Erkrankungen eingeschränkt sein.

Wir betreuen u.a. eine große Anzahl von Patienten mit Tumorerkrankungen, die durch die Erkrankung bedingt, durch die Behandlung verstärkt (Operation, Chemo- und Bestrahlungstherapie) sowie die erzwungene körperliche Inaktivität mit sehr verbesserten körperlichen Voraussetzungen kommen.

Doch das ist nicht ohne Risiko, denn steigen diese Patienten nun ohne ausreichende Vorbereitung wieder auf das Rad, kann das Pedelec vieles sehr rasch scheinbar kompensieren. Eine zügige Fahrt macht ja Freude und ist wieder möglich, aber Reaktionsvermögen, Kraft zur Radbeherrschung u.a. sind der Situation noch nicht gewachsen, die motorische Unterstützung wiegt in falscher Sicherheit.

Die Pedelec-Unfälle separat erfassenden Unfallstatistiken weisen entsprechend gestiegene Unfallzahlen nach. Daneben, und die werden vermutlich nicht von der Verkehrsunfallstatistik erfasst, ereignen sich zahlreiche Unglücksfälle bei der Alltags-handhabung der doch schwereren Räder.

Im vergangenen Jahr kamen innerhalb einer Woche drei Patienten/innen leicht fort-

geschrittenen Alters zu uns, alle mit erheblichen Verletzungen (Frakturen und Bänderriß) beim Auf- und Absteigen vom Rad und dabei auftretendem Sturz.

Hier kann ein körperliches Training, aber auch Schulungen zum Umgang mit dem Pedelec, das Risiko reduzieren und damit gute Voraussetzungen für ein ungetrübtes Fahrvergnügen schaffen.

Fast ausnahmslos freuen sich die Erwerber von Pedelecs über ihre Entscheidung. Ich höre immer wieder Aussagen im Sinne von „...hätte ich schon früher machen sollen...“. Natürlich nimmt man sich einen Teil einer vielleicht nur noch schwer leistbaren Anstrengung, kann mit der elektrischen Unterstützung aber wieder längere Strecken zurücklegen.

Hat der Pedelec Nutzer hingegen gute konditionelle Voraussetzungen, verringert diese Unterstützung aber in der Regel den Trainingseffekt, man kommt bequemer mit weniger Anstrengung ans Ziel.

Aber erst ein gewisses Maß an Anstrengungen, wie es eher mit motorlosen Radfahren verbunden ist, löst vielfältige Anpassungen in der Muskulatur und im gesamten Organismus aus.

Zudem empfinde ich persönlich immer eine besondere Freude und ein bisschen „Alltagsglück“, ohne Hilfe nur mit eigener Kraft Umwelt- und Ressourcen schonend einen Weg zurückgelegt zu haben. Dieses besondere **Zufriedenheitsgefühl lässt sich neurophysiologisch gut erklären und die positiven Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten und auch auf die Kreativität gibt es gratis dazu.**

Ebenso entfällt bei Radtouren ohne elektrische Unterstützung die Suche nach Steckdosen und der Ärger über herausgezogene Akkuladestecker, weil andere Quartiergäste ihr Handy laden wollen!

Eine Sonderstellung nehmen bei dieser



Foto: ADFC Oldenburg

Betrachtung Lastenräder und Kindertransport ein, hier schafft die elektrische Unterstützung ausgezeichnete umweltgerechte Optionen und hervorragende Alternativen zur Kraftfahrzeugnutzung.

Auch beim gemeinsamen Radeln mit Partnern kann bei großen Leistungsunterschieden ein Pedelec das Fahrvergnügen auf beiden Seiten erhöhen.

Pluspunkt Pedelec:

- beim Lasten- u. Kindertransport
- bei geringer Leistungsfähigkeit!!
- bei eingeschränkter Belastbarkeit
- bei sehr unterschiedlicher Leistungsstärke gemeinsam Radelnder
- bei langen Wegen zur Arbeit
- » **mit großer Sorgfalt, Rücksichtnahme und Vorsicht in vielen Fällen eine große Hilfe!**

Pluspunkt „Naturrad“:

- geringste Umweltbelastung
- geringere technische Anfälligkeit
- Unabhängigkeit (bes. b. langen Touren)
- geringes Unfall-, Verletzungs- u. Sturzrisiko
- geringere Kosten
- besondere Freude über aus eigener Kraft erreichte Ziele
- » **wo immer möglich eine besonders gute Wahl!**

Dr. Wolfgang Oschkenat, Corpus

Corpus
GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 4 22 12

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**

Oldenburger Spielplätze – auf denen ihr was anfangen könnt...

Schulsport ist selten oder nie ... Fußball am Nachmittag fällt aus ... andere Kinder in den Garten einladen – war in letzter Zeit meistens verboten. Davon abgesehen haben auch nicht alle einen Garten zum Spielen, Rennen und Toben.

Ein Glück, dass es in Oldenburg gute Spielplätze gibt! Wir stellen euch in diesem Heft mal zwei vor. Auch wenn sie nicht bei euch um die Ecke liegen: Entweder ihr macht mit Mama, Papa, Oma, Opa oder Tante eine Fahrradtour und lernt nebenbei einen anderen Oldenburger Stadtteil kennen. Oder ihr seid schon fit genug und fahrt alleine, am besten mit Freund oder Freundin.



Einen schönen großen Spielplatz findet ihr in **Osternburg an der Kampstrasse**. Er bietet Spaß für Leute von 0,5 bis 14 Jahren. Für die ganz Kleinen gibt es eine große Buddelfläche mit schönem weißem Sand, Rutsche, Wippe und Klettergerüst. Das Beste ist die Wasserpumpe. Man kann nach Herzenslust Bäche strömen lassen und Matschepampe anrühren. Also trockene Klamotten zum Wechseln nicht vergessen!

Alle anderen können Fußball spielen, die Seilbahn hinunter sausen, sich in dem breiten Graben verstecken oder mit den herumliegenden Ästen Brücken bauen. Ihr könnt

sogar auf echte Bäume klettern. Wo hat man das sonst? Es gibt einen ziemlich großen und einen kleineren Hügel für Abfahrten mit dem BMX Rad oder dem Roller. Oder mit dem Schlitten, wie in diesem Winter eine ganze Glückswochenlang. Schaukeln, Drehscheibe und steile Rutsche für die Größeren sind ebenfalls da. Im Herbst sind die Äpfel auf der Obstwiese reif. Man kann sich kostenlos bedienen.



Inmitten einer Grünlandschaft mit struppigem Wäldchen in **Ofernerdiek direkt am Swarte-Moor-See** findet ihr einen Spielplatz für jedes Alter und jeden Geschmack. Der Eingang liegt am **Langenweg**. Hier besteht das Klettergerüst aus Holz und Tauen. Es ist riesig groß. Die Sportlichen unter euch können sich in dem weißen Sand des Volleyballfeldes austoben. Es gibt ein Spielfeld mit Fußballtoren und Basketballkörben, das so manche Väter und Mütter mit ihren Kindern zum Schwitzen bringt. Auch an die Kleinsten ist gedacht: der kleine Strand am See lädt zum Burgen Bauen ein. Das Wasser dafür kann einfach aus dem See geschöpft werden.

Beide Spielplätze liegen wunderbar abseits vom Autolärm. **Mallorca** ist über! Fahrt einfach nach Ofernerdiek oder Osternburg.

Text und Fotos: Anke Lükens

 **KIDICAL MASS SUCH SPASS**



Finde 10* fiese Fehler**



* **Garantiert kein Fehler: Unsere 10 Ziele für ein besseres Oldenburg!**
** **Fehler Nr. 11 ist das Elterntaxi :-)**

Kinder aufs Rad - für ein lebenswertes Oldenburg!
www.verkehrswandel.de/kinderaufsrad.html

Wir gratulieren! Das überregionale Bündnis Kidical Mass gewann für die Aktion „Platz da für die nächste Generation!“ den 1. Preis des Deutschen Fahrradpreises 2021.
Mehr dazu unter <https://www.der-deutsche-fahrradpreis.de/der-fachpreis/>

Fünf-Flüsse – ein Kultur-Radweg



Mittelalterliche Fronfeste in Amberg

Der Fünf-Flüsse-Radweg führt entlang der Flüsse Pegnitz, Vils, Naab, Donau und Altmühl. Dem Ludwig-Main-Donau-Kanal und dem heutigen Main-Donau-Kanal wird zusätzlich gefolgt. Erstaunt waren wir, wie wenig die Strecken befahren werden, obwohl wir zur besten Reisezeit Ende Juni, Anfang Juli unterwegs waren.

Da wir nicht jeden Tag auf dem Rad liegen wollen, ist unser Grundprinzip die Mehrfachübernachtung an besonderen Orten, auf dieser Tour in Nürnberg, Amberg, Regensburg, Bad Gögging und Rothenburg o. d. Tauber. Insgesamt haben wir die 510 km in neun Etappen von 45 bis 78 km Länge incl. der An- und Abreise in 17 Tagen genossen.

Angereist sind wir am Samstag nach Neumarkt in der Oberpfalz, sodass wir nach einer Übernachtung im Kloster St. Josef am Sonntag dem alten Ludwig-Donau-Main-Ka-

nal bis Nürnberg folgen konnten. Bemerkenswert waren neben den vielen gut erhaltenen Schleusen, insgesamt waren es früher 100, dem sehr gepflegten und häufig im Wald verlaufenden Radweg die vielen Groß-Skulpturen neben der Strecke.

In Nürnberg nutzten wir das hervorragende Angebot der Sightseeing-Linie 36 des ÖPNV, die quer durch die Stadt bis zu den monströsen Stätten des Reichsparteitagsgeländes führt. Eine Führung durch die historischen Felsengänge und die Brauerei im Altstadtthof durfte nicht fehlen.

Die Etappenpensionen und -hotels hatten wir vorab gebucht, so konnten wir das jeweilige Ziel bereits in den GPX-Track einpflegen. Besonders in Nürnberg, Regensburg und Rothenburg o. d. Tauber war dies aufgrund der zentralen Lage der Unterkünfte in den Fußgängerzonen hilfreich. Unsere nicht

immer dem Standard entsprechenden Strecken hatten wir vorher entwickelt.

Das ausgefallenste Hotel war sicherlich die mittelalterliche Fronfeste in Amberg, dort bestand unser „Zimmer“, die Zelle 7, aus zwei miteinander verbundenen ehemaligen kleinen Zellen. Selbst die Liegeräder bekamen im Keller ihre eigene Zelle. Nach zwei Nächten wurden wir vom uniformierten Wachpersonal aufgrund guter Führung entlassen. Ein besonderes Highlight stellte im noch vollständig von einer Stadtmauer umgebenen Amberg das Luftmuseum dar, dort gibt es viele, meist künstlerische Objekte mit Bezug zur Luft.

Bei der Auswahl der Tour war für uns das Kulturangebot entscheidend. Zudem versprach das Streckenprofil mit meist steigungsarmen Fluss- und Bahnradwegen abseits von viel befahrenen Straßen Entspannung pur. Aufgrund der vorgebuchten Hotels war auch die Option, Teile der Strecke notfalls per Bahn zu absolvieren, ein Kriterium. Dies wäre bei vielen Etappen möglich gewesen.

Eine einzige kurze, aber heftige Steigung in Sulzbach-Rosenberg zwang zum Absteigen, mit Motor ging es gerade noch. Als Entschädigung gab es dann auf Empfehlung des Wachpersonals Bauchstecherla in Kallmünz im historischen Gasthof „Zum Bürstenbinder“, dem kleinsten Wirtshaus der Oberpfalz.

In Regensburg erwartete uns nicht nur die historische Altstadt, sondern auch ein großes Oldtimertreffen. Die Fahrzeuge bauten sich am Sonntagmorgen ab 6 Uhr direkt unter unseren Fenstern auf dem Neupfarrplatz auf. So hatten wir zumindest Logenplätze beim Frühstück.

Wir sind vor 10 Jahren im Alter von Ende 50 auf das Liegerad umgestiegen und lieben daran das genussvolle und Rücken schonende Fahren in gemütlichem Tempo. Durch die Untenlenker hat man immer den

freien Blick in die Weite der Landschaft. Eines unserer Räder bekam aufgrund unseres unterschiedlichen Leistungsstandes im Winter 2011/12 einen Motor per Direktimport aus China. Insbesondere der ungekreuzt eingespeicherte 250 W-Motor im 16 Zoll Vorderrad führte schon 2012 auf einer 1.000 km Tour nach Texel (und zurück) zu vielen Nachfragen. Der 9 Ah-Akku (36 V) geht jetzt ins 10. Jahr und zeigt keinerlei Schwächen. Bei normalen Wetterverhältnissen und dauerhafter Unterstützung reicht er für ca. 80 km. Aufgeladen (ca. 9 Stunden) wird er nachts in der Unterkunft, da er nicht schnellladefähig ist. Bei längeren Etappen wird schon mal in der Mittagspause nachgeladen, das bringt



Sinner-Liegerad mit Motor-Unterstützung

aber nur 10 bis 15 Sicherheits-Zusatzkilometer.

Unterwegs waren wir mit zwei Front-Rollern (25 Liter), zwei Back-Rollern (35 Liter) und einer dünnen Rolle (10 Liter). Wäsche waschen auf der Mitte der Tour ist bei unseren Touren inzwischen Standard, deshalb legen wir dahin zumindest eine Doppelübernachtung. Diesmal waren es sogar drei Übernachtungen im Kurort Bad Gögging, bedingt durch die Limes-Therme mit Thermalquelle und Römersauna, für die man zwei Tage braucht.

Für den Teilabschnitt vom Kloster Wel-

tenburg bis nach Riedenburg nutzten wir die Donau-Schiffahrt. So konnten wir und unsere Räder den Donaudurchbruch bei schönstem Sommerwetter intensiv genießen. Interessant war die Durchfahrt unter einer der längsten Holzbrücken Europas (190 m) in Essing, die in großen Schwüngen über den Main-Donau-Kanal führt.

Liegeräder sind in Bayern eher selten, auf unserer gesamten Tour begegnete uns nur ein Pino-Tandem, dieses aber auch gleich noch mit Anhänger. Dafür waren die Räder



Donaudurchbruch mit dem Schiff

bei Zwischenstopps und in den Hotels häufig Kommunikationsauslöser. Im Hotel Schlossblick in Möhren bei Treuchtlingen trafen wir beim Wirt auf einen Kenner, er stammte aus Amsterdam, war mit Kalle Kalkhoff befreundet und kannte Oldenburg durch die Pederson-Treffen in Bad Zwischenahn, zu denen er regelmäßig fuhr.

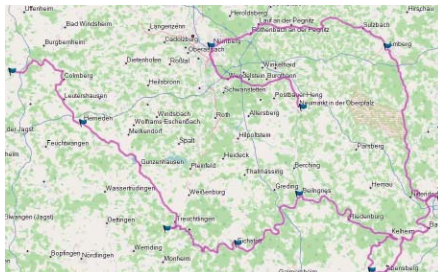
Natürlich schauten wir uns vieles am Wegesrand an, besonders intensiv z. B. das Museum in Solnhofen mit seiner umfangreichen und wunderbar aufbereiteten Sammlung des Paläozoo und der Verwendung des Solnhofener Steins für Lithografien.

Beim einzigen Reifenschaden hatte eine pflanzlicher Dorn den Weg in Innere gefunden, der Ort vor der Galluskirche (9. Jhd.) in Pappenheim hätte stillvoller kaum sein können. In Leutershausen stießen wir auf ein sehr filigranes technisches Denkmal, welches an den Flugpionier Gustav Weißkopf erinnert, der in Leutershausen geboren wurde und im Alter von 20 Jahren in die USA auswanderte. Er soll schon zwei Jahre vor den Gebrüdern Wright den ersten Motorflug absolviert haben.

Unerwartet war für uns die Landschaft des Altmühl-Radweges. Obwohl wir dem Fluss von der Mündung zur Quelle folgten, wurde die Landschaft immer offener. Anfangs noch ein typischer Flussradweg im Tal, weitete sich die Landschaft erstmals schon bei den imposanten Zwölf-Apostel-Felsen vor Solnhofen. Zum Schluss war es eine offene Hochebene mit wenig Wald und vielen Blüstreifen längs des Weges.

Auf der Schlussetappe von Herrieden nach Rothenburg o. d. Tauber gab es nach einem moderaten Anstieg eine lange Gefällestrecke (100 Höhenmeter, bis zu 8%) hinunter nach Rothenburg, als Startpunkt für die ansonsten absolut familienaugliche Strecke ist Rothenburg deshalb nicht unbedingt zu empfehlen.

Text und Fotos:
Elsbeth und Achim Rudolph



Die Fünf-Flüsse-Tour auf der Karte

Fakten zu E-Bikes *

- Die Zunahme der E-Bikeverkaufszahlen in Deutschland zeigt das veränderte Kaufverhalten.

2017	2018	2019	2020
720 000	980 000	1 360 000	1 950 000
	+ 29%	+ 39%	+ 43%

Im Jahre 2019 betrug der Marktanteil für E-Bikes 31,5 %. Die 50 % Marke wird für die nächsten Jahre prognostiziert. (Angaben des Zweirad-Industrie-Verbandes) Der E-Bikebestand wächst jedes Jahr um ca. 20%.

- Die Reichweite eines 500 Wh-Akkus beträgt ca. 50 km, im Eco-Modus bis zu 100 km.
- Laut Hersteller halten die Akkus zwischen 500 und 1000 Voll-Ladezyklen aus. Dies entspricht einer Fahrleistung von 25.000 bis 100.000 Kilometern.
- Eine Akkuladung (500 Wh) hat einen Stromverbrauch von 0,5 kWh. Der Stromverbrauch für die gesamte Lebensdauer beträgt also 500 kWh.
- Auf **100 km** hat ein E-Bike einen CO₂-Ausstoß von 474 g gegenüber 11.300 g eines Kleinwagens. Allerdings entstehen schon 80% des Treibhausgasausstoßes eines E-Bikes schon vor dem Fahren.
- Eine möglichst lange Lebensdauer des Akkus schont Ressourcen. Deshalb: Das Ladevolumen sollte zwischen 30% und 90% betragen. Sie sollten zwischen 10° und 20° C in einem trockenen Raum aufbewahrt werden.
- Das Radfahren hat inzwischen eine ernstzunehmende wirtschaftliche Bedeutung. Beschäftigte in der Fahrradwirtschaft (2019, Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie)

Herstellung	Handel	Dienstleistungen	Fahrradtourismus	Vor- und nachgelagerte Bereiche	gesamt
21 000	43 000	2 000	204 000	11 000	281 000

Zum Vergleich: In der Land-, Forstwirtschaft und Fischerei waren 359 000 Menschen 2020 beschäftigt.

- Obwohl der E-Bikebestand zur Zeit nur 10% des Fahrradbestandes insgesamt beträgt, ist jeder dritte Radverkehrstote ein Pedelec-fahrer.

Weitere Quellen: Spiegel online vom 25.02.2021, [E-bike news.de](https://www.e-bike-news.de), IFEU-Institut für Energie und Umweltforschung in Heidelberg

* Nach Meinung des Autors werden in den Quellen alle mit Elektromotor angetriebenen Räder unter E-Bike subsumiert

Hubertus Lobers

Lenker statt Lenkrad

STADTRADELN in Oldenburg

Der Radverkehr ist ein wichtiger Baustein für eine nachhaltige, gesunde Mobilität – auch in Zeiten von Corona. Beim STADTRADELN sind Teilnehmende aktiv unterwegs und unterstützen außerdem gemeinnützige Organisationen.

Zum vierten Mal dabei

Vom **05. September bis 25. September 2021** werden wieder gute Taten in Oldenburg bewegt. Dafür sollen möglichst viele Kilometer – egal ob beruflich oder privat – mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Oldenburg startet zum vierten Mal beim STADTRADELN und zum zweiten Mal gilt das Motto „Gute Taten bewegen“. Mit den gesammelten Kilometern wird eine virtuelle Radtour zu den Partnerstädten der Stadt Oldenburg bestritten. Für jedes der sechs Etappenziele stellen Sponsoren als Belohnung für den Einsatz eine Spende für gemeinnützige Organisationen zur Verfügung.

Oberbürgermeister Jürgen Krogmann sieht darin eine gute Möglichkeit, den von der Corona-Krise betroffenen Organisationen zu helfen: „Besonders in der aktuellen Situation ist das Fahrrad bestens geeignet für genug Abstand und man bleibt dabei auch noch fit. Diesen Schwung können wir nutzen, um für gute Taten möglichst viele Kilometer mit dem Rad zurückzulegen. Deshalb wollen wir die Organisationen erneut unterstützen und in Oldenburg Spaß am Radeln mit sozialem Engagement verbinden.“

Gute Taten bewegt

Im letzten Jahr haben die Radelnden die virtuelle Radtour erfolgreich zurückgelegt. So konnten fünf gemeinnützige Organisationen von einer Spende in Höhe von jeweils 1000 Euro als Belohnung für den Tritt in die Pedale profitieren. Für die virtuelle Radtour und die internationale Ausrichtung durch die



Gute Taten bewegen STADT OLDENBURG

PiyawatNandeenoparit/AdobeStock/Gestaltung: Stadt Oldenburg

Kooperation mit den Partnerstädten erhielt die Stadt Oldenburg vom Klima-Bündnis einen von drei Sonderpreisen für die Kreativste Aktion 2020.

STADTRADELN 2021

Zur Unterstützung gemeinnütziger Organisationen können 2021 wieder alle mitradeln, die in Oldenburg wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen.

Schulen, Vereine, Firmen, Ämter, Familien und viele mehr melden sich kostenlos auf der Kampagnen-Website www.stadtradeln.de/oldenburg an und leisten mit ihren gesammelten Kilometern gemeinsam einen großen Beitrag zu guten Taten und Klimaschutz.

Weitere Angebote für Radelnde

Neu in diesem Jahr ist das Schulradeln in Niedersachsen. Der Wettbewerb ist ein kostenfreies Angebot an die Oldenburger Schulen und findet zeitgleich zum STADTRADELN statt. Alle weiterführenden Schulen sind aufgerufen, möglichst große Teams zu bilden. Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte können sich am Schulteam beteiligen und werden von der Stadt Oldenburg vor Ort unterstützt. Geradelte Kilometer, die beim Schulradeln eingetragen werden, zählen auch für das STADTRADELN in Oldenburg.

Nebenbei können sich STADTRA-

DELN-Teilnehmende auch aktiv für eine Verbesserung des Radverkehrs einsetzen, indem Sie im Aktionszeitraum die Meldeplattform RADAR! nutzen. Radelnde haben so die Möglichkeit, übers Internet oder die STADTRADELN-App Meldungen über die Radwegesituation abzugeben und mit Verbesserungsvorschlägen zu kommentieren. Einfach einen Pin auf die Straßenkarte setzen und den Grund der Meldung angeben. Die Meldung geht dann an die zuständige Stelle und kann dort bearbeitet werden.

Wer gute Taten bewegen möchte, findet Informationen unter www.oldenburg.de/stadtradeln.

Kooperationspartner sind der ADFC Oldenburg und die Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH.

Kerstin Goroncy und Andreas Brosig, STADTRADELN-Koordinationsteam der Stadt Oldenburg

Wussten Sie schon, dass ...

- Frauen im Straßenverkehr sicherer unterwegs sind, weil in Deutschland 2018...
 - 2480 Männer gegenüber 795 Frauen gestorben sind.
 - 224 450 Männer gegenüber 174 646 Frauen verunglückt sind.
 - 200 850 Männer gegenüber 97 902 Frauen Hauptversucher*innen von Unfällen sind.
- Frauen ein um 47% höheres Risiko für schwere Verletzungen haben, weil die Airbags für männliche Körpermaße optimiert sind.
- 62% der Autos auf Männer zugelassen sind, auf Frauen nur 38%.

Quelle: fairkehr 01/2021, Magazin des Verkehrsclub Deutschland, weitere Infos: www.fairkehr-magazin.de

UMWELTFREUNDLICH UND AKTIV



REISEN OHNE RISIKO

- keine Anzahlung, keine Stornogeühren
- die patentierte REME HALO®-Cell-Technologie macht in der Luft anwesende (aerosole) Viruspartikel zu 99,5% unschädlich

Bundesparkenschau in Erfurt

- Bundesgartenschau mit Außenstandorten
- ausgesucht schöne Radstrecken an Unstrut, Ilm und Werra
- lockerer Radel Spaß ohne Bahn- oder Autostress
- einmalige Programmkombination mit hohem Erlebniswert
- Hotel in grünem und historischem Kurort

Radeln auf Bahntrassen in Bayern

- bundesweit einmalige Reisekombination
- ausgesucht schöne Radstrecken auf alten Bahntrassen
- bequeme Anfahrt zu Ein- und Ausstiegen
- wenige Hotelwechsel

Rheinsberg

- Kurzurlaub mit Verwöhnflair
- Wellnesshotel direkt am Grienericksee
- Schloss Rheinsberg
- drei leichte, lange und gemütliche Radtouren
- Naturerlebnis am Wochenende

Viele weitere Reisen finden Sie im Prospekt und auf unserer laufend aktualisierten Homepage.



**Meeschweg 9 | 26127 Oldenburg | Fon: 04 41 / 9 35 66-0
E-Mail: info@sausewind.de | Web: www.sausewind.de**

Das Radmagazin 5/2021

25. Jahrgang

Draht ESEL



Erscheint monatlich

Neuigkeiten rund ums Rad

Aktuelle Trends

Radkleidung und Outdoor

Touren und Termine für
Bremen und Oldenburg
www.draht-esel.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 fietsmakers
 Dynamo Schneider
 Externum Fahrrad und Gesundheit
 Fahrradzentrum Oldenburg
 Fahrrad Munderloh
 ol-e urban:mobil
 Rakelmann-Optik
 TRETMASTER • der Lastenradshop
 Unterwegs AG
 Vosgerau am Dam
 Zweirad Stückemann

Wickenweg 52, 26125 Oldenburg
 Ammerländer Heerstr. 6, 26129 Oldenburg
 Lange Straße 91, 26122 Oldenburg
 Staulinie 1, 26122 Oldenburg
 Giesenweg 19, 26133 Oldenburg
 Nadorster Straße 60, 26123 Oldenburg
 Ziegelhofstraße 14, 26123 Oldenburg
 Kasernenstraße 36, 26123 Oldenburg
 Mühlenstr. 20, 26160 Bad Zwischenahn
 Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg
 Lange Straße 73, 26122 Oldenburg
 Schloßplatz 11, 26122 Oldenburg
 Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg
 Bremer Heerstraße 400, 26135 Oldenburg
 Gaststraße 27, 26122 Oldenburg
 Dam 25, 26135 Oldenburg
 Oldenburger Straße 76, 26180 Rastede

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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ADFC Kreisverband Oldenburg e.V.
 Peterstraße 3
 26121 Oldenburg
 Telefon: (0441) 1 37 61
infocaden@adfc-oldenburg.de

V.I.S.D.P.

Heinrich Book, Vorsitzender des Kreisverbandes Oldenburg

REDAKTION

Birgit Burkhard, Dieter Hannemann,
 Hubertus Lobers, Helmut Pawliszak,
 Frauke Sterwerf

REDAKTIONSANSCHRIFT

ADFC Kreisverband Oldenburg
 Peterstraße 3
 26121 Oldenburg
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.
 SattelFest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de>

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.

HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge
 spiegeln nicht unbedingt die Meinung
 der Redaktion wieder. Keine Haftung für
 unverlangt eingesandte Manuskripte und
 Fotos sowie Leserbriefe. Eine Veröffent-
 lichung kann nicht garantiert werden.
 Die Redaktion behält sich das Recht zu
 sinnvoller 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: Dieter Hannemann

Redaktions- und Anzeigenschluss für
 Ausgabe 1 / 2022 ist der 15.11.2021.



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



HEUTE SCHON DIE ZEITUNG VON MORGEN LESEN!

NWZ-ePaper
schon
ab 21 Uhr
verfügbar



- ✓ **Gemütlicher Tagesabschluss**
Lassen Sie den Tag in Ruhe mit aktuellen Regionalnachrichten ausklingen.
- ✓ **Ohne Zusatzkosten für Abonnenten**
Die Abendausgabe ist Bestandteil eines Abos der Northwest-Zeitung.
- ✓ **Immer dabei**
Lesen Sie per App auf Tablet oder Smartphone.



Sie möchten das NWZ-ePaper kennenlernen?
Nutzen Sie jetzt unser günstiges Angebot
unter NWZonline.de/abo



Beitritt **adfc** Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Bitte einschicken an: ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen, oder per Fax an 0421/24629350, oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de auch auf www.adfc.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr

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

Zusätzliche jährliche Spende: €

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

ab 27 J. (56 €) **18 – 26 J. (33 €)**
 ab 27 J. (68 €) **18 – 26 J. (33 €)**
 unter 18 J. (16 €)

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

Kontoinhaber

IBAN BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum Unterschrift

Damit sind wir groß geworden



Auch in Ihrer Nähe – vor Ort und online!

www.hankens-apotheken.de



Apotheken

WIR SIND IN IHRER NÄHE