



Radtouren Oldenburg: Juli bis Dezember 2024

Visionen einer guten Fahrradinfrastruktur in Oldenburg | „Bike to school - wie cool“ |  
Reiseberichte | Unfallstatistik 2023 | 20 Jahre Liegeradgruppe | u. v. a. m.

**KOSTENLOS**

# RadPartie

Fototour durch Oldenburg und die Wesermarsch. Werde kreativ mit dem DIY-Magazin für Radbegeisterte. Jetzt bestellen!



Tourismus & Marketing  
**Oldenburg** i.o.

## Editorial

### Liebe Leserinnen und Leser,

mit knapp über 2100 Mitgliedern sind wir der drittgrößte Kreisverband in Niedersachsen. Die große Anzahl an Mitgliedern bestärkt uns Aktive in unseren Entscheidungen, Vorhaben und Aktivitäten. Die einen zeigen uns mit ihrer Mitgliedschaft ihre Zufriedenheit mit den Angeboten, die wir vorhalten, ob es unser umfangreiches und vielfältiges Tourenprogramm, unsere Reiseberichte, die Codieraktion einmal im Monat oder ob es der ADFC-TALK ist.

Andere stimmen unserer Haltung und dem Aufmerksammachen auf Herausforderungen in der Verkehrspolitik zu. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir uns für die Rechte und die Sicherheit der Radfahrenden und der Zufußgehenden einsetzen. Wir fordern eindeutige Regelungen und Beschilderungen im Straßenverkehr, Investitionen in die Verbesserung der Radinfrastruktur und mehr Aufklärung aller Verkehrsteilnehmenden (z. B. Einhalten von Überholabständen oder Fahrbahnbenutzung für Radfahrende in Tempo 30-Zonen).

Oldenburg ist eine Fahrradstadt. 42% der Wege werden in Oldenburg mit dem Fahrrad zurückgelegt. Aber ist Oldenburg als Fahrradstadt auch zukunftsfähig und wandlungsfähig, um sich den wachsenden Bedürfnissen der Radfahrenden anzupassen? Sorgt sie dafür, dass das Fahrradfahren attraktiv bleibt und für die Sicherheit im Radverkehr? Oder steht Oldenburg ebenso

wie viele andere deutsche Städte auf der Verkehrswendebremse? Mit Demonstrationen, Anträgen und Aktionen (Ideenmelder, Überholabstandsmessungen) machen wir unermüdlich auf Mängel, Gefahren und Handlungsbedarfe (Damm, Stau, Nadorster Straße, Quellenweg, u. v. m) in der Radinfrastruktur in der Stadt und im Landkreis aufmerksam und kritisieren die aus unserer Sicht zu kurz gedachten Entscheidungen.

Die aktuelle Ausgabe von SattelFest informiert und weist auf verkehrspolitische Probleme hin und stellt wieder aktuelle Aktivitäten und Projekte vor. Das Tourenprogramm und die Reiseberichte laden zum Radeln und Mitradeln ein. Mein Dank gilt dem Redaktionsteam für die Themenauswahl und die Gestaltung des Magazins und denen, die mit ihren Beiträgen unterstützt haben.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich Lesevergnügen und viele Anregungen rund um das Fahrradfahren.

Allseits Wind im Rücken wünscht

Ihre

Birgit Burkhardt,

Vorsitzende  
ADFC Oldenburg



Titelbild: Kidical Mass 05.05.2024

Foto: Wolf Wiegand

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



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



**BUTCHERS & BICYCLES®**

COPENHAGEN



**Exklusiv bei uns!**

Ammerländer Heerstr. 6  
26129 Oldenburg

Tel. 0441 72853

[www.bikes-oldenburg.de](http://www.bikes-oldenburg.de)  
[info@bikes-oldenburg.de](mailto:info@bikes-oldenburg.de)

Unsere Marken:

6KU, Babboe, Bakfiets,  
Butchers and Bicycles,  
Contoura, Eightshot, Frog Bikes,  
Puky, Sensa, Stevens, Victoria

## Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
<b>AUS DEM AKTIVENKREIS</b>	
Der ADFC-Oldenburg-Vorstand 2024	6
Der INFO-Laden – Ort der Begegnungen	16
<b>VERKEHR / POLITIK</b>	
Der Ideenmelder des ADFC Oldenburg	10
Fahrradunfallstatistik 2023...	12
Visionen einer guten Fahrradinfrastruktur	17
„Bike to school – wie cool“	22
Kidical Mass Mai 2024	25
<b>RADKULTUR</b>	
Großes Oldenburger Liegeradtreffen...	20
Buchtipp	24
Die Welt braucht Liegeräder!	50
Das Popup „Frankys“	53
<b>LOKALES</b>	
Mit der Rikscha oder dem Rollstuhlfahrrad	9
Wie weit kommt man mit Muskelkraft?	14
STADTRADELN in Oldenburg	46
Ein Filmteam in Oldenburg!	47
<b>MEINUNG</b>	
Die Straße teilen	44
<b>PORTRÄT</b>	
Fördermitglied vorgestellt: Bikes am Westkreuz	48
<b>REISE- UND TOURENBERICHTE</b>	
Oldenburgs Nordwesten	56
Von Osnabrück nach Oldenburg	58
Alpenquerung als Flachland-Roadie	60
<b>TOURENPROGRAMM</b>	
Radtouren Juli bis Dezember 2024	26
Tourenübersicht	Hefmitte
Ernährungstipps zum Radeln	42
<b>RADGESCHICHTEN</b>	
100.000 km in 16 Jahren	43
<b>KURZ NOTIERT</b>	
Fahrradreparaturkurs für Frauen	64
<b>MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER</b>	
Fördermitglieder	61
Mitgliedsantrag	62
Impressum	61

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

### Ziegelhofstraße 97, 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

Montag bis Mittwoch 10:00–13:00 Uhr

Donnerstag und Freitag 15:00–18:00 Uhr (1. und 3. Do. im Monat auch von 18–20 Uhr)

Samstag 10:00–13:00 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen)

Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!

### Kontaktmöglichkeiten

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

## Termine 2024 – 2. Halbjahr

Alle Termine des ADFC Oldenburg finden Sie aktuell auf unserer Internetseite <a href="https://oldenburg.adfc.de">https://oldenburg.adfc.de</a> und unter: <a href="https://touren-terme.adfc.de">https://touren-terme.adfc.de</a>	
16.-18.08.2024	Großes Oldenburger Liegeradtreffen (internationales Teilnehmerfeld) <a href="http://www.oldenburger-liegeradgruppe.de">www.oldenburger-liegeradgruppe.de</a>
06.09.2024	Stadtradeln Oldenburger beginnt, Anmeldung unter <a href="http://www.stadtradeln.de/oldenburg">www.stadtradeln.de/oldenburg</a>
22.09.2024	18. Oldenburger Tandem Treffen: <a href="http://oldenburger-liegeradgruppe.de">oldenburger-liegeradgruppe.de</a>
15.11.2024	Wie weit kommt man mit Muskelkraft? Film im Infoladen des ADFC Oldenburg, Ziegelhofstr. 97

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-terme.adfc.de> bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

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

Verkehr	Jeden zweiten Montag bzw. vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. 19:00 Uhr im ADFC-Infoladen
ADFC-TALK	Jeden 4. Montag im Monat 19:00 Uhr; ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97
Codierung	März bis Oktober: beim Infoladen des ADFC Oldenburg, Ziegelhofstr. 97 Samstag 27.07., 24.08., 28.09., 26.10., jeweils 10:00 - 12:00 Uhr.

## Der ADFC-Oldenburg-Vorstand 2024



(v.l. n. r.) Jens Glave, Regina Kruse, Christian Lüdke, Wolf Wiegand, Birgit Burkhardt (Vorsitzende), Ewald Schütte, Almut Siemms, Heino Weerts (Schatzmeister), Klaus Fuhrnen

### Drei Fragen an die neuen Vorstandsmitglieder

- Welchen Schwerpunkten widmest du dich im Vorstand?
- Wovon träumst du (bezogen auf Fahrradinfrastruktur)?
- Was interessiert dich außer Fahrradfahren?

#### Jens Glave

**Schwerpunkte:** Verkehrspolitik, Schriffführung, Organisation.

**Träume:** Ich träume von eine\*r Bürgermeister\*in mit Mut, die Verkehrsinfrastruktur in Oldenburg neu zu denken.

**Interessen:** Die Geschichte der Mobilität generell - vom Rad bis zum modernen E-Bike / E-Auto

#### Ewald Schütte

**Schwerpunkte:** Organisation der Tourenleitergruppe.

**Träume:** Einladende und angstfrei zu befahrene Fahrradrouten für Alle.

**Interessen:** Fast alles, außer die Erkenntnisse von Wissenschaftsleugnern.

#### Regina Kruse

**Schwerpunkte:** Touren zur Unterstützung von Ewald und Unterstützung von Klaus bei Aktion wie Sommerfest, Versammlungen, Weihnachtsfest etc.

**Träume:** Dass Radfahren so selbstverständlich wird wie Zähne putzen und die Rahmenbedingungen in Oldenburg endlich mal mit Mut verbessert werden.

**Interessen:** Ich liebe Musikkonzerte klein aber fein und handgemacht (Jazz und Klassik), spiele gerne mit meinen Mädels Tennis, mich interessieren Menschen (sowohl medizinisch, als auch im Umgang) und natürlich die Natur (gerne still) und vieles mehr ☺ .

#### Christian Lüdke

**Schwerpunkte:** Mein Schwerpunkt ist die Verkehrspolitik, also insbesondere die Verbesserung des Alltagsradverkehrs in Stadt und Landkreis, daneben kümmere ich mich auch um die Webseite.

**Träume:** Dass jeder Mensch, ob alt oder jung, beeinträchtigt, arm oder reich sich überall und selbstständig sicher und komfortabel mit dem Fahrrad bewegen kann und das Fahrrad in der Politik nicht länger ein Verkehrsmittel zweiter oder gar dritter Klasse ist.

**Interessen:** Astronomie, Science-Fiction, Gaming.

#### Wolf Wiegand

**Schwerpunkte:** Verkehrspolitik, Öffentlichkeitsarbeit in den sozialen Medien sowie Organisation von Demonstrationen.

**Träume:** Ich erhoffe mir eine Verkehrspolitik und damit einhergehend eine Infrastruktur, die die verschiedenen Verkehrsformen wirklich gleichberechtigt behandelt und so jeder\*in Verkehrsteilnehmer\*in eine wirkli-

che Wahl des bevorzugten Verkehrsmittels erlaubt. Außerdem wünsche ich mir, dass Ergebnisse der Verkehrsforschung gegenüber Meinungen einen höheren Stellenwert erhalten.

**Interessen:** Wenn ich nicht im Sattel sitze oder mich für den ADFC engagiere, verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und im Garten. Außerdem baue und bastele ich gerne – sei es mit Holz, mit 3D-Drucker oder Lasercutter, mit Leder oder Stoff.

#### Birgit Burkhardt

**Schwerpunkte:** Als Vorsitzende ist es mir wichtig, Ansprechpartnerin für Alle zu sein. Genauso wichtig ist für mich, dass Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten im Verein transparent sind und sich die Aktiven in den einzelnen Gruppen vom Vorstand unterstützen und respektiert fühlen. Es erwarten uns viele Aufgaben auf dem Weg zur Verkehrswege und diese können wir nur gemeinschaftlich angehen.

**Träume:** Ich träume von einer autofreien Innenstadt; Fahrradfahrende fahren auf den Straßen und die Zufußgehende haben den Gehweg ganz für sich alleine. Es gibt „grüne Oasen“, in denen Bänke zum Verweilen einladen. Alle sind entschleunigt.

**Interessen:** Mein neues und aufregendes Hobby ist das Maskentheater. Wir bringen ohne zu sprechen Botschaften und Positionen zum Ausdruck. Wunderbar!!

#### Almut Siems

**Schwerpunkte:** Erstmal als Neue im Vorstand ankommen und verstehen, welche zentralen Zielsetzungen wir verfolgen. Kommunikativ kann ich sicher Impulse geben und als Ansprechpartnerin für die Aktivengruppe „Klimakinder“ unterstützen.

**Träume:** Eine konsequente und langfristig ausgelegte Verkehrspolitik, die uns Radeln-

## Der ADFC-Oldenburg-Vorstand 2024

den mehr sicheren und einladenden Raum schafft. Dazu gehören neben zeitgemäßen Radwegen auch wetterfeste gesicherte Radparkmöglichkeiten am Bahnhof und in der Innenstadt.

Interessen: Familie, Natur, gutes Essen und Kultur.

### Heino Weerts-Aussum

Schwerpunkte: Finanzen. Ich bin zuständig für sämtliche Zahlungsvorgänge, entwerfe den Haushaltsplan, erstelle den Jahresabschluss und berichte monatlich dem Vorstand über die finanzielle Situation.

Träume: Ich träume davon, in Zukunft ohne Stopps und Wartezeiten durch die Stadt fahren zu können. Weg mit den „Bet-teltesten“ an den Ampeln. Vorrang für Radfahrer\*innen und Fußgänger\*innen!

Interessen: Familie, Freunde, gute Live-Musik, Sport beim OTB, Reisen und hin und wieder ein guter Whisky.

### Klaus Fuhren

Schwerpunkte: Messe- und Infostände, Sommer- und Weihnachtsfest, Ferienpassaktionen.

Träume: Dass wir Radfahrer\*innen mindestens gleichgestellt den Autofahrer\*innen werden und ein Bewusstsein, dass die Verbesserung der Radinfrastruktur allen und besonders dem Tourismus / der Geschäftswelt zu Gute kommt.

Interessen: Menschen, sportliche Betätigungen, Politik.



Rollstuhlfahrrad im Einsatz

## Mit der Rikscha oder dem Rollstuhlfahrrad unterwegs!

Der Verein „Radeln ohne Alter Oldenburg/ Bad Zwischenahn e.V.“, der im Juni 2021 gegründet wurde, erfährt zunehmende Beliebtheit. Vier Rikschas und 20 Pilotinnen und Piloten sind nur für den Bereich Oldenburg unterwegs, und zwei Rikschas fahren in Bad Zwischenahn. Immer mehr Menschen, die nicht mehr selbst in die Pedale treten können, nutzen dieses Angebot für Ausflüge in die nähere Umgebung oder zu Orten der persönlichen Erinnerung. Aber auch als Geburtstagsgeschenk oder Familienausflug kann eine Ausfahrt gebucht werden. Die Rikschas fahren im Schrittempo, so dass die vielen Eindrücke auf der Fahrt intensiv wahrgenommen werden können. Eine Rikscha bietet Platz für zwei Personen. Sie werden von ehrenamtlich tätigen Pilotinnen und Piloten an allen Tagen in der Woche unentgeltlich bewegt.

Die Fahrten sind individuell abgesprochen



Mit der Rikscha unterwegs

und können von Privatpersonen oder Pflegeeinrichtungen angefragt werden.

Neu im Angebot ist das **Rollstuhlfahrrad**. Mit dem Rollstuhlfahrrad bietet der Verein Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, Ausfahrten an. Das Rollstuhlfahrrad ist ein Lastenfahrrad für einen Rollstuhl. Gemeinsam „Radeln“ und weitere Strecken im Wohnumfeld zurücklegen zu können, sind nur einige Vorteile, die dieses Angebot bietet.

**Melden Sie sich gerne über unser Buchungs-Telefon:**

**Für Oldenburg: 0163 83 39 586**

**Für Bad Zwischenahn: 0162 45 07 152**

Text: Birgit Burkhard

Fotos: Radeln ohne Alter

**Der Fahrradspezialist**  
PROFIL  
*Zweirad Bunjes*

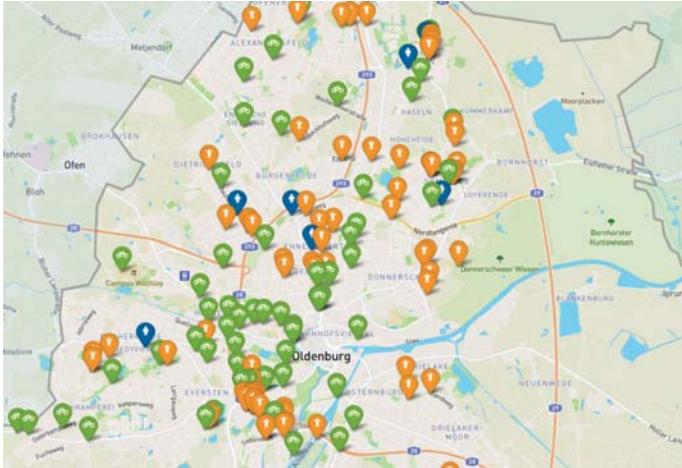
Hundsmühler Str. 48  
DE-26113 Oldenburg  
Telefon: 0441 503 135

Alexander Straße 97  
26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 885 33 23

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

## Der Ideenmelder des ADFC Oldenburg

### Bestandsaufnahme von Fahrradinfrastrukturmängeln



Karte des Ideenmelders

Auf dieser Plattform machen Bürger\*innen auf fahrradbezogene Schwierigkeiten im Straßenverkehr aufmerksam. Diese Daten sind für den Vertreter / die Vertreterin im Verkehrsausschuss der Stadt wichtig, um auf Abhilfe zu dringen.

Bisher sind bereits 200 Meldungen unter <https://ideenmelder-oldenburg.nextcloud-adfc-niedersachsen.de> eingegangen.

Dabei sind am häufigsten folgende Punkte mit Unfallgefahrenpotential und Wünsche genannt worden:

- **Schwierigkeiten beim Überqueren von Straßen** (z. B. Nachfrage nach Bedarfssampeln oder Zebrastreifen)
- **Schmale Fahrradwege** (Beispiel „Bahndamm: breiter Gehweg, freigegeben und viel genutzt von Radfahrer\*innen in

beiden Richtungen, trotzdem zu schmal, Straßenbenutzung unangenehm wegen Drängeleien usw.“, kombinierte Rad- Fußwege zu schmal)

- **Fahrrad mit Kindern** (z.B. „ein Fußweg = Fahrradweg für Kinder hört 250 m vor der Kita auf, dadurch Überquerung der Straße ohne Zebrastreifen nötig“)
- **Unklare Verkehrsregelung** (z. B. „Radwegstreifen nur durch Linie von Fahrbahn getrennt, Autos überfahren diese Linie regelmäßig“)
- **Weitere Einrichtung von Fahrradstraßen** (z. B. Ulmenstraße, Schützenstraße)
- **Verkehrsverhältnisse bei Schulen und Kitas** (z.B. erhöhtes Verkehrsaufkommen zu bestimmten Zeiten, dadurch erhöhte Konkurrenzsituation)

- **Einhaltung von Tempo 30 km/h** (z. B. Wienstraße, Etzthorner Weg u. v. m.)

### Wie geht es weiter?

Neben der detaillierteren Auswertung der vorhandenen Meldungen sollten zukünftig Lösungsvorschläge, die zur Verbesserung angeführter Verkehrssituationen beitragen, im Vordergrund stehen.

### Übrigens:

Beängelt wird auch, wie im fast gesamten Stadtgebiet wahrnehmbar, die häufig zu schlechte Oberflächenbeschaffenheit der Radwege. Diese Zustände werden Autofahrern nicht zugemutet. Die Fußwege

mit „Radfahrer frei“ sind Etikettenschwindel, weil die erlaubte Geschwindigkeit nicht radfahrer\*innengemäß ist und zu Verdrängungssituationen führt.

In Oldenburg ist der Anteil des Fahrradverkehrs erfreulicherweise erheblich. Man stelle sich vor, dass diese Personen auch noch verbrennermotorisiert unterwegs wären, so wären die Stadtklimasituation und die Verkehrsdichte auf den Straßen deutlich prekärer.

Trotz allem: **Rücksichtnahme und defensive Fahrweise sind die beste Unfallprävention.**

Text: Hubertus Lobers  
Grafik: ADFC Oldenburg

# Rakelmann

# Optik

[www.rakelmann-optik.de](http://www.rakelmann-optik.de)

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

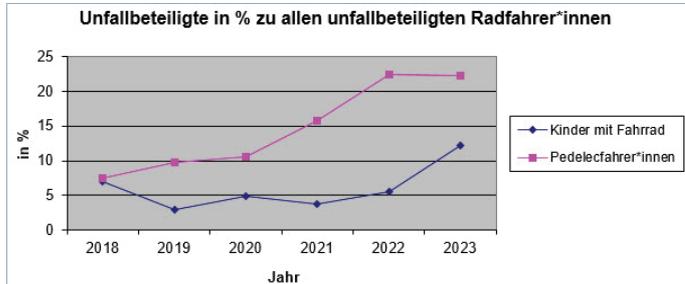
Oldenburg-Osternburg  
Bremer Str. 37 · ☎ 0441 - 255 88



## Fahrradunfallstatistik 2023

### Ausgewählte Ergebnisse aus Oldenburg (Stadt)

Die Befunde aus der Unfallstatistik sind bezogen auf Radfahrende ausgewählt und neu verknüpft worden.



Auffällig ist, dass sich der Anteil der unfallbeteiligten Kinder an Unfällen verdoppelt hat. Glücklicherweise ist dennoch die Verletztanzahl von 36 auf 31 gesunken.

Demgegenüber ist der Anteil Unfallbeteiligungen von Pedelecfahrer\*innen geringfügig gesunken, obwohl gefühlt die Gesamtkilometerleistung vermutlich gestiegen ist.

### Pedelecfahrer\*innen

Jahr	2020	2021	2022	2023
Unfallbeteiligte	58	86	145	159
zu allen Unfallbeteiligten	10,3%	8,1%	6,9%	8,8%
Schwerverletzte	6	7	10	14
zu allen Schwerverletzten	9,2%	10,6%	15,4%	24,6%

Die Anzahl der unfallbeteiligten Pedelecfahrer\*innen ist in ungefähr gleichem Maße wie die Anzahl der Gesamtunfallbeteiligten im Stadtgebiet gestiegen. Allerdings war jeder vierte Schwerverletzte ein Pedelecfahrer. Leider ist ein Pedelecfahrer ums Leben gekommen.

Jahr	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Schwerverletzte gesamt	113	98	66	66	72	57
Anteil der Radfahrenden daran	39,8%	53,1%	53%	59,1%	52,8%	70,2%

Erfreulich ist das Sinken der Schwerverletztenzahlen auf einen Tiefstwert bezogen auf die letzten Jahre. Trotzdem sind Radfahrer\*innen offenbar die gefährdetsten Verkehrsteilnehmer\*innen, da fast drei von vier Schwerverletzten Radfahrende im Jahre 2023 waren.

### Unfälle mit E-Scootern

Jahr	2020	2021	2022	2023
Anzahl	9	21	38	32
dadurch Leichtverletzte	7	16	28	22
dadurch Schwerverletzte	1	3	2	1
Verletzte zu Unfallanzahl	88,90%	90,50%	79%	71,80%

Bemerkenswert ist, dass das Verletzungsrisiko bei Unfällen mit E-Scootern (Stehroller mit Stromantrieb) sehr hoch ist.

Nach wie vor machen Abbiege- und Vorfahrt-/Vorrangfehler annähernd die Hälfte aller Unfallursachen aus.

**Fazit:** Neben den herkömmlichen Radfahrer\*innen sind immer mehr Pedelecfahrer\*innen plus E-Scooter auf den häufig zu schmalen und mit zu schlechter Oberfläche versehenen Fahrradwegen unterwegs. Auch steigt dadurch die Durchschnittsgeschwindigkeit auf den Wegen, was die Unfallgefahr steigert. Die gemeinsame Nutzung von Wegen mit Fußgänger\*innen führt zusätzlich zu prekären Situationen.

Es gibt Handlungsbedarf durch die Stadt, **aber** alle Verkehrsteilnehmer\*innen sind zu **Rücksicht aufeinander** aufgefordert, um Körperschäden zu vermeiden.

Text: Hubertus Lobers

Quelle: Verkehrsunfallstatistik 2023 Polizeinspektion Oldenburg/Ammerland



**fahrräder**  
 zubehör • service • ersatzteile  
 kasernenstr. 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

## Wie weit kommt man mit Muskelkraft?

### Filmankündigung

„Rekorde sind dazu da, gebrochen zu werden,“ sagte Mark Spitz. Mit Unterstützung des HPV Deutschlands e. V. (Human Powered Vehicles e. V.) versuchen immer wieder Fahrer\*innen, neue Rekorde aufzustellen.



Filmarbeiten beim Rekordwochenende

Im Infoladen des ADFC Oldenburgs präsentiert die Liegeradgruppe Oldenburg am **15. November** von 19:00 bis 21:00 Uhr den Film: „Wie weit kommt man mit Muskelkraft?“ Simon Löw hat einen einzigartigen Dokumentarfilm über das Rekordwochenende in Aldenhoven am 01./02.07.2023, an dem mehrere Rekorde über 6 Stunden, 12 Stunden und 24 Stunden neu aufgestellt worden sind, gedreht.

Der Film berichtet von der Motivation der Fahrer\*innen und gibt einen Einblick hinter die Kulissen. Wer also einmal fast hautnah dabei sein möchte, Höhen und Tiefen mit den Fahrer\*innen mit zu erleben und mit den Teams hoffen und leiden möchte, der kann für eine gute Stunde in die Welt der Rekordversuche eintauchen. Ebenso wird deutlich, wie dicht Scheitern und Gewinnen zusammenliegen und welche Leistung auch im Scheitern liegt!



Hautnaht dabei beim Boxenstopp von Holger Seidel

Anschließend werden Fragen beantwortet, auch ein Velomobil wird vor Ort sein und vielleicht darf der eine oder andere mal einsteigen.

Text: Dieter Hannemann  
Fotos: droplimits.de / Jörg Basler



**ol-e**  
URBAN·MOBIL

## Jetzt umsatteln aufs i:SY Glück!

Geben Sie Ihr altes E-Bike in Zahlung und suchen sich Ihr neues i:SY aus unserem großen Sortiment aus! Wir haben ständig über 100 i:SY für Sie auf Lager.



Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Schloßplatz 11  
26122 Oldenburg  
0441-36199755  
ol-e@urban-mobil.de

**i:SY**  
Ride it! Love it!



ole.bikes

## Der INFO-Laden – Ort der Begegnungen

Seit zweieinhalb Jahren gibt es den INFO-Laden des ADFC Oldenburg in der Zielhofstraße 97.

Die große Schaufensterfront und die Möblierung mit Besprechungstischen, Treisen für Kund\*innen, sowie der große Projektionsbildschirm sorgen für eine helle, freundliche Atmosphäre, die zum Verweilen und zum Arbeiten einlädt.

In dieser barrierefreien Räumlichkeit können die Angebote des ADFC Oldenburg, wie z. B. Beratung und Information (an sechs Tagen der Woche), das Codieren von Fahrrädern, Fahrradreparaturkurs für Frauen und die Unterweisung am Planungs- und Navigationsprogramm komoot kundenfreundlich durchgeführt werden.

Auch viele informelle Gespräche, in denen Ideen für Aktionen zur Verbesserung der Fahrradinfrastruktur entstehen, kommen zustande, weil es diesen Begegnungsort gibt.

Der INFO-Laden wird auch gerne für die Vor- und Nachbereitung von Vereinsaktivitäten genutzt. Zu erwähnen sind in diesem Zusammenhang die Vorstandssit-

zungen, die Verkehrsgruppe, die Sattelfest Redaktion, die Frauengruppe, das Projekt „Klimakinder“, die Vorbereitungstreffen für „Hallo Fahrrad“, Kidical Mass, und verschiedene Tourenleiter\*innengruppen und vieles mehr.

Das neue Format ADFC-TALK zu einem bestimmten Radfahrer\*innenthema ersetzt das frühere Aktiventreffen, um auch die Offenheit für alle Interessierten zu unterstreichen.

Reiseberichte von Vereinsmitgliedern und anderen Personen, speziell in den Herbst- und Wintermonaten, ergänzen das rege Vereinsleben.

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, zeigt aber, dass die Entscheidung des damaligen Vorstandes für diese Lokalität klug und weitsichtig war. Sie hat die Arbeit des ADFC Oldenburg vorangebracht und wird dies in Zukunft auch weiterhin tun.

Jeder Verein braucht eine örtliche Heimat. Das ist der INFO-Laden in hervorragender Weise!

Text: Birgit Burkhardt, Hubertus Lobers



## Visionen einer guten Fahrradinfrastruktur in Oldenburg

In den 70er bzw. 80er Jahren hatte Oldenburg eine Fahrradinfrastruktur, die sich sehen lassen konnte. Viele, sehr viele baulich vom Kfz-Verkehr getrennte Radwege, ein Traum! Damals hatte Oldenburg ca. 133 000 Einwohner, die Zahl der Radfahrer:innen war deutlich geringer als heute.

Heute hat Oldenburg ca. 175.000 Einwohner\*innen, und 42,7 % von ihnen fahren mit dem Fahrrad. Die Fahrräder werden mehr, schneller und breiter. Die derzeitige Fahrradinfrastruktur ist in die Jahre gekommen, den qualitativen wie quantitativen Anforderungen nicht mehr gewachsen und in den seltensten Fällen regelkonform.

Zurzeit beschäftigt sich die „Verkehrsgruppe“ im ADFC Oldenburg mit den Definitionen von Standards für eine „gute“ Fahrradinfrastruktur und deren Umsetzung in Politik und Verwaltung in Oldenburg. Im Fokus unserer Aktivitäten stehen u.a. die Kriterien:

- **Sicherheit:** Breite sowie Verkehrsführungen der Radwege
- **Komfort:** Oberflächen, Markierungen, Fahrradabstellanlagen
- **Alltagsauglichkeit:** Instandhaltung, Beleuchtung und Winterdienst

### 1. Breite der Radfahrstreifen

Regelkonforme geschützte Radfahrstreifen oder Radwege auf Fahrbahnniveau werden vor allem von den schwächeren Radfahrern als vollwertige, sichere Radinfrastruktur wahrgenommen und akzeptiert. Eine sichere Umgestaltung kann mit Einsatz von „minimalinvasiven“ Realisierungsformen (Farbe und Schilder) relativ schnell und mit geringen Kosten umgesetzt werden.

Die Menschen sollen Lust haben, aufs

Fahrrad zu steigen und sich nicht vor gefährlichen Stellen fürchten müssen. Mehr Platz sorgt für eine höhere Verkehrssicherheit. Zu schmale Radwege werden gemieden, es wird stattdessen der Fußweg genutzt. Wir fordern, die Standardbreiten bei allen baulichen Veränderungen zu beachten:

<b>Basisstandard</b>	2,50 + 0,25 m
<b>Radvorrangroute</b>	3,00 + 0,25 m
<b>Rad Schnellwege</b>	3,00 + 0,75 m

Quelle: Planungsbüro VIA Quelle Land Baden-Württemberg

### 2. Verkehrsführungen der Radwege

Eine eindeutige Verkehrsführung der Fahrradwege ist elementar für eine sichere Fahrradinfrastruktur. Deshalb fordert der ADFC die folgenden Standards für die Verkehrsführungen auf Radwegen zu beachten:

- Mischverkehr auf der Fahrbahn ohne Radverkehrsanlage
- Radfahrstreifen
- Geschützte Radfahrstreifen
- Schutzstreifen

Für die entsprechenden Verkehrsführungen positioniert sich der Bundesverband des ADFC hier:

<https://www.adfc.de/artikel/so-geht-verkehrswende>

### 3. Oberflächen der Radwege

Eine glatte Oberfläche ist das maßgebliche Qualitätsmerkmal für Fahrkomfort und Fahrsicherheit. Die Qualitätsanforderungen für Radwegeoberflächen sind:

- rutschsichere asphaltierte Radwege
- Belag und Übergänge sind durchgehend eben

- keine Bordsteinkanten an querenden Straßen
- fahrradfreundliche ungefaste Pflastersteine
- keine wassergebundene Oberfläche  
[https://www.adfc-frankfurt.de/frankfurt-aktuell/ausgaben/2021-04/2021\\_4\\_18\\_radfahren\\_und/](https://www.adfc-frankfurt.de/frankfurt-aktuell/ausgaben/2021-04/2021_4_18_radfahren_und/)

<https://www.adfc.de/artikel/qualitaetsanforderungen-fuer-radwegenetze>

#### 4. Markierungen der Radwege

Eindeutige Markierungen reduzieren das Konfliktpotential zwischen allen Verkehrsteilnehmenden und müssen daher gut sichtbar sein, sich farblich hervorheben und bei allen Wetterbedingungen eine gute Griffigkeit aufweisen. Die Standards für Markierungen sind:

- einheitliche wetter- und rutschfeste rote Signalfarbe
- einheitliche weiße Piktogramme
- den Radfahrenden Vorrang signalisierend
- Aufstellflächen
- Haltelinien bei kreuzenden Fahrradwegen  
<https://www.adfc.de/artikel/adfc-leitlinien-zur-radverkehrsinfrastruktur>

#### 5. Fahrradabstellanlagen

Das Abstellen von Fahrrädern muss einfacher, sicherer und komfortabler sein. Wir fordern daher:

- eine ausreichende Anzahl an Fahrradbügeln oder ähnliches auch an weniger hoch frequentierten Abstellflächen
- keine Speichenknacker / Felgenkiller
- viele überdachte Fahrradabstellanlagen inkl. Reparaturmöglichkeiten
- attraktives Fahrradparkhaus am Bahnhof

- Fahrradabstellanlagen auf Basis der DIN 79008 und der technischen Richtlinie für empfehlenswerte Fahrradabstellanlagen (TR 6102) des ADFC

<https://www.adfc.de/artikel/adfc-empfohlene-abstellanlagen-gepruefte-modelle>

#### 6. Alltagstauglichkeit, Winterdienst, Baustellensicherung

**Wenn auf dem Radweg Mülltonnen stehen und Radfahrende, die zu nah daran vorbeifahren, stürzen, haben sie keinen Anspruch auf Schadenersatz!** Wenn dieses Hindernis schon von Weitem erkennbar sei, müsse der Radler mit ausreichendem Seitenabstand daran vorbeifahren. Tut er das nicht und stürzt, sei der Sturz ganz überwiegend auf seine eigene grob fahrlässige Fahrweise zurückzuführen. So ist die derzeitige Rechtslage! (LG Frankenthal, Urteil v. 24.09.2021, 4 O 25/21) Dies gilt auch für andere Hindernisse auf dem Radweg. Diese strukturellen Mängel der Fahrradinfrastruktur müssen abgestellt werden! Wir fordern daher:

- Sichere Verkehrsführung in Baustellen
- Keine Mülltonnen auf Radwegen
- Angemessenen Straßen- und Winterdienst
- Kohärente Instandhaltung
- beleuchtete Fahrradabstellplätze
- Beleuchtung von „Angststellen“

<https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Artikel/StV/Radverkehr/einladende-radverkehrsnetze.html>

[https://www.agfk-bw.de/fileadmin/user\\_upload/AGFK-Faktenblatt\\_E\\_Klima.pdf](https://www.agfk-bw.de/fileadmin/user_upload/AGFK-Faktenblatt_E_Klima.pdf)

Text: Verkehrsgruppe ADFC Oldenburg



Auch Ihr Ziel – vor Ort und online!

[www.hankens-apotheken.de](http://www.hankens-apotheken.de)



# Apotheken

WIR SIND IN IHRER NÄHE

## Vom 16. bis 18. August 2024 findet wieder das Große Oldenburger Liegeradtreffen statt!

Das Treffen, welches alle 4 Jahre stattfindet, ist nicht nur für Teilnehmer\*innen aus dem Nordwesten interessant, eingeladen sind alle Liegerad-, Trike- und Velomobilfahrer\*innen aus Deutschland sowie den angrenzenden Nachbarländern. Die Oldenburger hoffen wieder auf ein internationales Teilnehmerfeld.

Für diese gemeinschaftliche Aktion steht das schon in 2012, 2016 und 2021 bewährte ehemalige Offizierscasino in Oldenburg-Donnerschwee zur Verfügung. Die zentral gelegene rustikale Unterkunft mit Außengelände gibt diesem Treffen einen richtig kultigen Rahmen. Geplant ist u. a. eine Ausfahrt in der Dämmerung zur Eröffnungszereemonie. Samstag folgt die große Ausfahrt um das Oldenburger Hafenbecken. Danach werden unterschiedliche Touren/

Workshops angeboten, bis alle sich wieder zur gemeinsamen Kaffeezeit treffen. Auch das Große Oldenburger Liegeradkino soll nicht fehlen. Des Weiteren gibt es Preise für die weiteste Anreise und den jüngsten und den ältesten Teilnehmer bzw. die jüngste und die älteste Teilnehmerin.

Ab Freitag 18:00 Uhr, oder spätestens am Samstagmorgen, treffen die Liegeradfahrer\*innen ein, das Ende wird am Sonntag nach dem Frühstück oder für unersättliche gegen Mittag sein. Eine Teilnahme ist von Fr. bis So, Sa. bis So. oder als Tagesgast am Samstag möglich. Der Anmeldeschluss ist am 30. Juni 2024.

Für Fragen und Auskünfte wendet euch bitte an [info@oldenburger-liegeradgruppe.de](mailto:info@oldenburger-liegeradgruppe.de).

Text: Dieter Hannemann



Gruppenbild beim GOL 2016 / Foto Hans Mayer

## Mache eine Probefahrt und finde dein perfektes E-Bike



Seit über 130 Jahren stellt Gazelle in den Niederlanden die komfortabelsten Fahrräder für die verschiedensten Ansprüche her.

### Gazelle E-Bike Testcenter Oldenburg

Nadorster Straße 226A, 26123 Oldenburg | Telefon: 0441 36193874



### Probefahrt gefällig?

Im Gazelle E-Bike Testcenter in Oldenburg kannst du über 130 E-Bike Modelle kostenlos Probefahren.



Fahrräder von Schüler\*innen auf dem Parkplatz an der KGS Rastede / Foto: ADFC Ammerland

## „Bike to school – wie cool“

### Die KGS Rastede macht mit beim Projekt des niedersächsischen Kultusministeriums zur Förderung nachhaltiger Schüler\*innenmobilität.

Studien zeigen: Das im Kindes- und Jugendalter erlernte Mobilitätsverhalten wirkt bis ins Erwachsenenleben. Wer im Schulalter das Fahrrad als gutes Verkehrsmittel für sich entdeckt hat, wird auch später mit dem Rad fahren. Mit dem Projekt „bike to school – wie cool“ will das niedersächsische Kultusministerium das Radfahren von Kindern und Jugendlichen gezielt fördern: Schüler\*innen und Lehrkräfte von 20 Modellschulen entwickeln dazu digitale Tools, die anschließend über eine Online-Plattform allen niedersächsischen Schulen zur Verfügung gestellt werden.

Das Projekt läuft insgesamt über drei Jahre. In der Entwicklungsphase werden zunächst Ideen für digitale Tools ausgearbeitet. Im Herbst 2024 entscheiden die

Modellschulen und Expert\*innen dann gemeinsam, welche dieser Ideen für die Online-Plattform umgesetzt werden.

Die Kooperative Gesamtschule Rastede hat sich erfolgreich als Modellschule für das Projekt „bike to school – wie cool“ beworben. Den Schulweg mit dem Fahrrad zu bewältigen, ist für viele Schüler\*innen mit besonderen Hürden verbunden: Ca. 2100 Schüler\*innen und 190 Lehrkräfte aus einem sehr großen Einzugsgebiet sind täglich ins beschauliche Ortszentrum von Rastede unterwegs. Die Schule befindet sich zudem in direkter Nachbarschaft zu einer Grundschule und zwei Kindertagesstätten. Das Aufkommen an Radfahrer\*innen, Fußgänger\*innen, Schulbussen und Elterntaxis in den Hol- und Bringzeiten ist schier überwältigend.

Daher ist es der KGS Rastede besonders wichtig, dass sich die Verkehrssituation rund um die Schule verbessert. Erste Ideen dazu hat das Projektteam der KGS Rastede auch

schon entwickelt:

#### 1. Idee: Bikebus (Fahrradbus)

Damit Schüler\*innen aus den Ortsteilen und Nachbarorten auf sicheren Routen gemeinsam zur Schule fahren können, möchte das Projektteam der KGS Rastede ein Bikebus-System installieren. Ein Bikebus ist eine Gruppe von Menschen, die gemeinsam nach einem Fahrplan auf einer festgelegten Route fährt. Das Bikebus-System soll durch eine App unterstützt werden, welche aktuelle Karten und Fahrpläne für die verschiedenen Bikebus-Linien zur Verfügung stellt und auch eine digitale Mitfahrerbörse umfasst.

#### 2. Idee: Bannzone

Um die Verkehrssituation in den Hol- und Bringzeiten zu verbessern, soll eine Zone von 300 Metern rund um die Schule möglichst nicht von „Elterntaxis“ befahren werden. Damit Eltern und Schüler\*innen sich freiwillig an diese „Bannzone“ halten, soll



Kooperative Gesamtschule Rastede / Foto: ADFC Ammerland

ein digitales Game entwickelt werden, welches entsprechende Anreize schafft und auf spielerische Weise Informationen zur nachhaltigen Mobilität vermittelt. Ein Wettbewerb der Schüler\*innen untereinander und der Klassen soll die Motivation steigern.

#### 3. Idee: Befragung zum Mobilitätsverhalten

Das Projektteam der KGS Rastede möchte gern ein digitales Tool für eine Befragung zum Mobilitätsverhalten von Schüler\*innen erstellen. Dabei sollen vor allem auch Hürden und Hintergründe erfasst werden, die einer Veränderung des Mobilitätsverhaltens im Sinne der Nachhaltigkeit noch im Weg stehen.

#### 4. Idee: Kampagne für ein besseres Miteinander im Verkehr

Die Kampagne soll sich an alle Verkehrsteilnehmer\*innen richten. Es können traditionelle Plakate und Flyer erstellt werden, aber auch Videos oder Content für Social Media.

Welche Ideen tatsächlich umgesetzt werden, entscheidet sich erst im Herbst 2024. Für die KGS Rastede ist es in jedem Fall ein tolle Gelegenheit, das Radfahren weiter voranzubringen und mit anderen Schulen aus ganz Niedersachsen zusammenzuarbeiten.

Text: Anja Szytowski  
(ADFC Ammerland / KGS Rastede)



**VOSGERAU AM DAMM**

**TRADITION SEIT 130 JAHREN!**  
Zuverlässiger Service in der Werkstatt  
und im Verkauf. Kommen Sie vorbei!

**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.**

## Buchtipps: Das ultimative Fahrradbuch

Es ist ein Buch über fast alles, was wichtig und bedeutsam ist – am Fahrrad. Und am Leben auf, mit und vom Fahrrad.



In zehn Kapiteln beschreibt, erklärt und erzählt Autor Jan Wittenbrink was ihn am Fahrrad fasziniert und bewegt. Das Besondere: Die Inhalte sind durchgängig grafisch dargestellt. Verkehrsströme in Amsterdam und Münster, Vergleiche der Verkehrsraumnutzung von Auto und Fahrrad oder Zeitdauer bei der Parkplatzsuche und die Aufstellung von Unfallzahlen sind Beispiele aus dem Kapitel Mobilität. Im Kapitel Radsport werden die verschiedenen Disziplinen erklärt, nicht nur die geläufigen, die im TV übertragenen, sondern auch die eher seltener wahrgenommenen Arten: das taktisch geprägte Bahnradfahren, die BMX Artistik, die Ballsportart Bikepolo. Fahrradfahren als Kulturgut, als Wirtschaftsfaktor, als Gesundheitssport – es wird einfach kein Aspekt ausgelassen.

Der Clou des Kapitels Technik sind die

Querschnitte von Schlauchventilen und Nabengetrieben, und selbstverständlich wird auch die Frage aller Fragen beantwortet: Warum kippt das Rad nicht um?

Die über 1000 Infografiken, Karten und Illustrationen von drei Grafikerinnen schaffen Übersichtlichkeit, animieren zum Nach- und Weiterdenken und machen neugierig auf das jeweils nächste Thema.

Ein Personen- sowie ein Ortsregister komplettieren das informative und ansprechend gestaltete Nachschlagewerk.

Erschienen ist „Das Fahrradbuch“ im Herbst 2023 im Verlag Marmota Maps, herausgegeben von Lana Bargin und Stefan Spiegel.

Text und Foto: Frauke Sterwerf

### MADE FOR YOU

BROMPTON


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

## Kidical Mass Mai 2024

Trotz schlechter Wetterprognose sind ca 170 Demonstrierende dem Aufruf des ADFC Oldenburg zur Demo gefolgt. Unter dem Motto: „**Sichere und geschützte Wege für unsere Kinder**“ fand am 5.5.2024 die Kidical Mass in Oldenburg statt.

Die 11 Kilometer lange Strecke startete am Pferdemarkt, und endete am Schloßplatz. Dort wurde zur Überraschung der Kinder ein Fahrradparcours mit Hindernissen aufgebaut, auf dem die Kinder sich ausprobieren konnten.

Dieser Parcours ist ein Angebot aus dem Projekt „Klimakinder unterwegs“, das der ADFC Oldenburg den Kitas zur Ausleihe anbietet. Ziel dieses Projektes ist es, den jüngsten Kindern Freude am Radfahren näherzubringen und gleichzeitig das Bewusstsein für den Klimaschutz zu schärfen. „Klimakinder unterwegs“ steht allen Kitas in Oldenburg zur Verfügung.

Die Stadt Oldenburg fördert dieses Projekt über das Programm „Alles fürs Klima“.

Die Projektverantwortlichen sind zu erreichen: [klimakinder@adfc-oldenburg.de](mailto:klimakinder@adfc-oldenburg.de)

Text: Birgit Burkhardt,

Fotos: Kidical Mass 2024, Wolf Wiegand





## Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 2024

Nicht nur für Mitglieder ...

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

### Kontakt

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Kreisverband Oldenburg e.V.  
Infoladen  
Ziegelhofstraße 97, 26121 Oldenburg  
Koordinaten: 53.149217, 8.202218

### Öffnungszeiten

Montag - Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr  
Donnerstag - Freitag 15:00 - 18:00 Uhr  
(1. und 3. Do. im Monat auch von 18 - 20 Uhr)  
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr  
(außer an gesetzlichen Feiertagen)  
(Im Winter teilweise reduzierte Öffnungszeiten, bitte Internetseite beachten!)

Telefon (0441) 1 37 81  
Email: [infoladen@adfc-oldenburg.de](mailto:infoladen@adfc-oldenburg.de)  
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>  
Tourenportal: <https://touren-termin.adfc.de>

### Allgemeine Hinweise

Jede/r Teilnehmer\*in an den Touren ist für die **Verkehrssicherheit** seines/ihrer Fahrrades und die Einhaltung der **Straßenverkehrsordnung** (StVO) selbst verantwortlich. Der ADFC übernimmt **keine Haftung** für unterwegs auftretende Schäden, Pannen oder Unfälle. Jede/r Teilnehmer\*in fährt auf eigenes Risiko. Wir appellieren an die Eigenverantwortung der Teilnehmer\*innen. Darüber hinaus empfehlen wir aber für Kinder und ältere Teilnehmende das Tragen eines passenden Fahrradhelms.

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

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

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

### Sonstiges

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. Wir empfehlen Nicht-Mitgliedern eine Spende von 5 €, Mitgliedern eine Spende von 2 €.

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

Unsere Touren finden ab einer Mindestteilnehmer\*innenzahl 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.

Achten Sie bitte bei den Touren auf den Abfahrtsort!

### Selber Radtouren leiten ...

... ist gar nicht so schwer. Wir bieten allen Interessierten gerne unsere Unterstützung an. Was alles dazu gehört, können Sie auch bei einem Radtourenleiterseminar des ADFC erfahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber bei [ewald.schuette@adfc-oldenburg.de](mailto:ewald.schuette@adfc-oldenburg.de) oder unter [www.adfc-niedersachsen.de](http://www.adfc-niedersachsen.de).

**Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> ➔ Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termin.adfc.de> bekannt gegeben. Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.**



**Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.**

### Einstufung der Touren:

- Sehr gemütlich – Tempo ca. 12 bis 15 km/h.
- Gemütlich – Tempo ca. 14 bis 18 km/h, für regelmäßige Alltagsradelnde geeignet.
- Flotte Tour – Tempo ca. 17 bis 21 km/h. Übung und Kondition erforderlich.
- Schnelle Tour – Tempo ca. 20 bis 24 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.
- Sportliche Tour – Tempo ab ca. 22 km/h. Gute Fahrräder, Übung und Kondition erforderlich.

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

## Vormittags- und Feierabendtouren

**Dienstags alle 14 Tage (in ungerader Woche) - gemütlich** ●●  
**Donnerstags alle 14 Tage (in ungerader Woche) - gemütlich** ●●

Auf dem Fahrrad in gemütlichem Tempo (14-18 km/h) den Feierabend einläuten, frische Luft schnappen und dabei die Stadt und die nahe Umgebung besser kennenlernen. Wechselnde Tourenleiter\*innen führen die Teilnehmer in 2 bis 2,5 Stunden auf Touren von ca. 30 km. Während der Tour gibt es 1 bis 2 kurze Pausen.

**Donnerstags, alle 14 Tage (in gerader Woche) - flott** ●●●

Wer gerne nach Feierabend etwas flotter (17-21 km/h) auf dem Fahrrad unterwegs sein möchte, ist herzlich zu diesen Touren willkommen. Wechselnde Tourenleiter\*innen führen die Teilnehmer in 2,5 Stunden etwa 40 km in die nähere Umgebung und zurück. Während der Tour sind 1 bis 2 kurze Pausen eingeplant.

**Dienstags, alle 14 Tage (in gerader Woche) - Gemütliche Vormittagstour** ●●

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 Tourenleiter\*innen ja noch eine kleine Überraschung in petto ...

**Mittwochs - Feierabendsport ab 20 km/h** ●●● und ●●●●

Sportliches Fahrradfahren: In einer Gruppe von Gleichgesinnten suchen wir in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten die körperliche Herausforderung. Im Format „schnell“ pendelt der Tacho bei 20–24 km/h, im Format „sportlich“ bei ca. 22 – 28 km/h. 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. Die Zuordnung zu schnell oder sportlich wird vor Ort festgelegt.

**Freitags, einmal im Monat - gemütlich** ●●

Start ins Wochenende! Den Kopf frei bekommen, die zu Ende gehende Woche abschließen und Appetit holen für eine weitere Ausfahrt am Wochenende?

Die 35 Km langen Touren führen uns ins nähere Umland von Oldenburg. Kleine Kaffeepausen sind nicht ausgeschlossen; ein Picknick oder eine Einkehr sind immer geplant. Ende ca. 17:30 Uhr.

**Freitags, einmal im Monat - flott** ●●●

**Freitagnachmittagstour „Radeln und mehr“**

Wir möchten neue Wege mit euch erfahren. Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund. Was können Radfahrerinnen und Radfahrer noch Gutes für sich tun ?

Wir möchten euch ein paar Anregungen geben: Achtsamkeit, Dehnübungen, Muskelstärkung, Ernährung und wer weiß was noch. Lasst euch überraschen. Ein Mal im Monat fahren wir besondere Orte an, wo wir themenbezogene Pausen für euch gestalten.

Tempo flott, Dauer ca. 2-2,5 Stunden, ca. 30 - 35 km. Max. 15 Personen.

## Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	Sept.	Oktober
<b>Dienstag</b>	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
<b>10:00 Uhr</b>	gemütlich	09.07.24	06.08.24	03.09.24	01.10.24
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●	23.07.24	20.08.24	17.09.24	
<b>Dienstag</b>	abends	02.07.24	13.08.24	10.09.24	
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	16.07.24	27.08.24	24.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●	30.07.24		(17:00 Uhr)	
<b>Mittwoch</b>	schnell: ab 20,	03.07.24	07.08.24	04.09.24	02.20.24
<b>17:30 Uhr</b>	sportlich ab 22	10.07.24	14.08.24	11.09.24	09.10.24
Stautorkreisell Hafenseite	km/h ●●● ●●●●	17.07.24	21.08.24	18.09.24	16.10.24
		24.07.24	28.08.24	25.09.24	23.10.24
		31.07.24			
<b>Donnerstag</b>	abends	11.07.24	08.08.24	05.09.24	03.10.24
<b>18:30 Uhr</b>	gemütlich	25.07.24	27.08.24	19.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				
<b>Donnerstag</b>	abends	04.07.24	01.08.24	12.09.24	
<b>18:30 Uhr</b>	flott	18.07.24	15.08.24	26.09.24	
Stautorkreisell Hafenseite	17–21 km/h ●●●		29.08.24		
<b>Freitag</b>	nachmittags	27.07.24	23.08.24	27.09.24	
<b>14:00 Uhr</b>	gemütlich				
Stautorkreisell Hafenseite	14–18 km/h ●●				
<b>Freitag</b>	Radeln + mehr	05.07.24	09.08.24	13.09.24	04.10.24
<b>17:00 Uhr</b>	flott				(16:30 Uhr)
Infoladen Zielgelhofstr. 97	17–21 km/h ●●●				

## Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

<https://touren-termine.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 Anmeldebestätigung.

## Alle unsere Touren, auch zusätzliche spontane Touren,

finden Sie sowohl auf unserer Internetseite:

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

als auch im Tourenportal:

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



## Tourenleiter und Tourenleiterinnen im ADFC Oldenburg

AH – Axel Hellmann	GBe – Gerd Behrens	MS – Mario Sieghold
AL – Anke Lüken	HB – Heinrich Book	RK – Regina Kruse
AS – Almut Siems	HD – Helga Drieling	RS – Rolf Schumacher
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HL – Hubertus Lobers	SK – Stephan Kabasci
BB – Birgitt Burkhardt	HM – Heinz Meyer	TR – Traute Rosenbusch
BC – Birgitt Capaldi	HP – Helmut Pawliszak	UH – Uwe Hellmers
DA – Dierk Ahnepohl	IM – Ingrid Marciniak	UK – Uta-Beate Kesting
DB – Doris Grote-Westrich	JG – Jens Glave	US – Uwe Schmid
EG – Eckard Blaeser	KF – Klaus Fuhrren	UW – Uwe Wehmeyer
ES – Ewald Schütte	KW – Klaus Wloka	WB – Wilke Brüning
FC – Friedhelm Cordes	MB – Maria Behrens	
FM – Frank Munderloh	MH – Marita Hinxlage	
GB – Gerd Brüning	MN – Markus Nindel	

**adfc**  
Oldenburg  
Fahrradclub

## FREIE FAHRT FÜR kleine BÜRGER

Wir wollen, dass Groß und Klein überall sicher Rad fahren können.

Ein Preis für die ganze Familie:  
[www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft)

**JETZT MITGLIED  
WERDEN!**

## Touren am Wochenende

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termine.adfc.de> bekannt gegeben.

Achten Sie daher bitte auf die aktuellen Veranstaltungshinweise.

Auch zusätzliche spontane Touren finden Sie hier.

SO 21.07. 10:30 55 km ●●● (KW)

### Hude - Natur und Kunst

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo flott

Durch das landschaftlich reizvolle Umland von Oldenburg führt diese Tour nach Südosten zu einer interessanten Verbindung von Kunst und Natur. Danach geht es weiter zum Kloster Hude, wo die Möglichkeit der Einkehr in die dortige Gastronomie besteht. Alternativ ist ein Picknick mitzubringen.

SA 27.07. 09:15 60 km ●● (BB)

### Zur von-Velen-Anlage nach Papenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 32 € (Bahn; Eintritt, Verkostung)  
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Leer und zurück. Ab Leer begleitet uns der ADFC Papenburg. Wir radeln zwischen Ems und Fehn, besichtigen die Anlage, nehmen an einer kleinen Bootsfahrt teil, essen deftigen Buchweizen-Pfannkuchen bei echtem ostfriesischen Tee und leckeren Preiselbeeren. Eine Teilnahme erst ab Leer ist auch möglich! Bitte entsprechend anmelden.

SA 27.07. 10:00 60 km ●● (HM/BC)

### Kulinarisches Käsepicknick

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten 10 € - Vorauszahlung!  
Anmeldung bis 13. 07. 0172 3039 186  
(Birgitt Capaldi)

Während einer Fahrt ins Blaue, gönnen wir uns eine längere Mittagspause, in der wir uns bei einem reichhaltigen Picknick im Grünen es so richtig gut gehen lassen. Außer Käse und Brot gibt es noch andere Köstlichkeiten, es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein.

(Reihenfolge der Anmeldungen und der Eingabe der Vorauszahlung entscheiden über die Teilnahme)

SO 28.07. 08:10 70 km ●●● (HP)

### Bremen - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 14 € (Bahn)  
Anmeldung bis 25.07., 0441 885137 oder  
<https://touren-termine.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, anschlie-

Send zurück nach Oldenburg (Selbstverpflegung).

SA 03.08. 09:45 70 km ●●● (SK)

### Historische Orte im LK Diepholz

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo flott  
Kosten ca. 12 € (Bahn)  
Anmeldung bis 01.08.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren mit der Bahn nach Hude und radeln dann Richtung Landkreis Diepholz. Unterwegs werden wir das Hügelgrab am Hehenberg in Ganderkesee, das alte Kloster Heiligenrode (in der Nähe Einkehr in einem Eiscafé), die ehemalige Flugabwehrstation auf dem „Hohen Berg“ (hier machen wir Picknickpause) und das Mahnmal Oberheide besuchen. Die Rückkehr treten wir ab Delmenhorst wieder mit der Bahn an.



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 - 361 981 51

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

SA 03.08. 10:00 50 km ●● (ES)

### Zum Bauergarten nach Jeddelloh

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir zu einem kleinen Bauernhof nach Jeddelloh. Wir dürfen das Areal mit großem Zier- und Nutzgarten eigenständig erkunden und unser mitgebrachtes Picknick vor Ort verzehren. Eine Einkehr in ein Café ist geplant.

SO 04.08. 09:00 80 km ●●●(AS/UW)

### Zu den Naturdenkmälern von Dötlingen

Treffpunkt Stautorkreisell  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Diese Radtour führt von Oldenburg zu den Rittern Bergen. Dort treffen wir auf einen ortskundigen, naturverbundenen Freund, der uns auf versteckten Wegen zu sehenswerten Naturschönheiten führt. Über zum Teil unbefestigte Wege am Feldrand und durch Wald führt er uns von Westrittrum nach Dötlingen. An ausgewählten Punkten gibt es Stopp mit Informationen. Eine Picknickpause und eine Einkehr in einem Café in Dötlingen ist geplant.

SO 04.08. 10:30 50 km ●● (DG)

### Handwerkermarkt Hude

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 03.08.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Fairtrade Town Oldenburg trifft Hude. Wissenswertes über Fairtrade erfahren - Fahrradfahren auf ruhigen Wegen - Bummeln über den Kunsthandwerkermarkt in der besonderen Atmosphäre des Klostergeländes Hude. Gibt es ein schöneres Sonntagsprogramm? Wir haben Zeit zur freien Verfügung auf dem Markt. Gestärkt und berauscht von den vielen schönen Dingen geht es an der Hunte zurück nach Oldenburg. (4,- € Eintritt, Kinder bis 14 Jahren frei).

SA 10.08. 10:00 ●●● (JG)

### Achtsam Radeln in Oldenburg

Treffpunkt Stautorkreisell  
Tempo flott

Wir entdecken die Schönheit der Umgebung auf eine neue Art und Weise. Es geht nicht nur darum, von A nach B zu kommen, sondern auch die Landschaft bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Die faszinierende Geologie der Region erzählt stumme Geschichten, auf die wir näher eingehen werden. Streckenlänge 20 bis 60 km, Details im Tourenportal <https://touren-termine.adfc.de/>.

SA 10.08. 10:15 65 km ●● (FM)

### Mit dem Rad über die Weser

Treffpunkt Bahnhof Hude  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 8 € (Fähre)  
Anmeldung bis 07.08.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Hude und zurück. Wir fahren durchs Huder Moor zur Weserfähre und setzen nach Farge über. Die Tour führt uns zum ehemalige U-Boot Bunker „Valentin“, wo eine kurze Besichtigung geplant ist. Weiter geht es zum Harriersand, und nach einer Pause an einem Bistro setzen wir mit der Weserfähre „MS Guntsiet“ nach Brake über. Über Elsfleth und Berne geht es zurück nach Hude.

SO 11.08. 10:30 70 km ●●● (IM)

### Gut Moorbeck

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo flott  
Anmeldung bis 10.08.,  
<https://touren-termine.adfc.de/>

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm. bis	Zeit
<b>Juli</b>							
So 21.	Hude - Natur und Kunst	55	●●●	KW	ADFC OL Infoladen		10:30
Sa 27.	Zur von-Velen-Anlage nach Papenburg	60	●●	BB	Bahnhof OL Südseite	ja	09:15
Sa 27.	Kulinarisches Käsepicknick	60	●●	HM/BC	ADFC OL Infoladen	13.07.	10:00
So 28.	Bremen - Oldenburg	70	●●●	HP	Bahnhof OL Südseite	25.07.	08:10
<b>August</b>							
Sa 03.	Historische Orte im LK Diepholz	70	●●●	SK	Bahnhof OL Südseite	01.08.	09:45
Sa 03.	Zum Bauergarten nach Jeddelloh	50	●●	ES	ADFC OL Infoladen		10:00
So 04.	Zu den Naturdenkmälern von Dötlingen	80	●●●	AS/UW	Stautorkreisel	ja	09:00
So 04.	Handwerkermarkt Hude	50	●●	DG	ADFC OL Infoladen	03.08.	10:30
Sa 10.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●●	JG	Stautorkreisel		10:00
Sa 10.	Mit dem Rad über die Weser	65	●●	FM	Bahnhof Hude	07.08.	10:15
So 11.	Gut Moorbeck	70	●●●	IM	Bahnhof OL Südseite	10.08.	10:30
So 11.	Musikalische Fahrradpromenade ...	60	●●	BB/TR	Bahnhof CLP	21.07.	09:30
Sa 17.	Deutsche Fehnroute Teil 1	75	●●	FM	Bahnhof OL Südseite	13.08.	09:00
So 18.	Nachhaltigkeit erfAHREN in Rastede	60	●●	TR	ADFC OL Infoladen	ja	10:00
So 18.	Zur Staudenoase in Bergedorf ...	60	●●	HL	Stautorkreisel	ja	11:00
So 25.	WaldSpuren-Tour	75	●●●	GBe	Bahnhof OL Südseite	21.08.	09:30
So 25.	„Schleichwege“ in Oldenburg	45	●●	WB	ADFC OL Infoladen	18.08.	10:00
Sa 31.	Fischer- und Warfendörfer Krummhörn	60	●●●	ES/FM	Bahnhof OL Südseite	ja	09:10
<b>September</b>							
Sa 07.	Zum Kuhstall	85	●●●	MB	Bahnhof CLP	31.08.	09:15
So 08.	Deutsche Fehnroute Teil 2	75	●●●	FM	Bahnhof OL Südseite	04.09.	09:00
So 08.	Schönes Ammerland	65	●●●	AL	PFL	05.09.	10:00
Sa 14.	Achtsam Radeln in Oldenburg		●●	JG	Stautorkreisel		10:00
So 15.	Zum Mordkuhlenberg	85	●●●	MB	Bahnhof Quakenbrück	14.09.	09:30
So 15.	Exkursion zu einem Gemüseanbaubetrieb	40	●●	FC/ES	Bahnhof OL Südseite		10:00
So 22.	Zum „Haus im Moor“, Goldenstedt	85	●●●	MB	Bahnhof Ahlhorn	21.09.	09:10
Sa 28.	Exkursion Bauernhof mit Käsevermarktung	50	●●	ES/FC	ADFC OL Infoladen		11:00
<b>Oktober</b>							
Di 01.	Kaffeerösterei La Molienda	30	●●	DG	ADFC OL Infoladen	29.09.	14:00
So 13.	Nach Rastede	50	●●	HP	PFL		09:00
So 20.	Natureindrücke im Herbst	65	●●	ES	ADFC OL Infoladen		10:00
<b>Dezember</b>							
So 15.	Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HP	PFL		09:15

## Vorankündigung Januar 2025

So 05.	Neujahrswanderung Zwischenahner Meer	12	●●	ALü	Bahnhof OL Südseite	02.01.	10:30
--------	--------------------------------------	----	----	-----	---------------------	--------	-------

Änderungen, die sich gegenüber diesem Programm ergeben, werden in den lokalen Zeitungen, auf unserer Website <https://oldenburg.adfc.de> → Radtouren und im Tourenportal <https://touren-termin.adfc.de> bekannt gegeben.

Ein Streifzug durch die schöne Natur des Oldenburger Landes. Wir starten Richtung Altmoorhausen. Die Tour führt uns dann weiter über Kirchhatten und Dötlingen zum Gut Moorbeck. Nach einer ausführlichen Kaffeepause geht es am Huntloser Moor vorbei zurück nach Oldenburg.

SO 11.08. 09:10 70 km ●● (BB/TR)

### Musikalische Fahrradpromenade im Landkreis Cloppenburg

Treffpunkt Bahnhof CLP  
Rückkehr ca. 19:45 Uhr CLP  
Tempo gemütlich  
Kosten ca. 15 € (Konzert)  
Anmeldung bis 21.07.,  
<https://touren-terminen.adfc.de/>

Kommt mit auf eine musikalische Radtour durch den Landkreis Cloppenburg! Uns erwarten drei hochkarätige Konzerte an besonderen Orten. Alle musikalischen Programmpunkte werden von jungen Orchestern und Ensembles dargeboten, gefördert durch die Hildegard-Schnetkamp-Stiftung. Diese macht sich stark für junge Musiker und deren Projekte. Zum Teil haben die jungen Musiker wertvolle Preise bei „Jugend musiziert“ eingeheimst. Zwischen den Konzerten radeln wir gemütlich durchs Cloppenburg Land.

SA 17.08. 09:00 75 km ●● (FM)

### Deutsche Fehnroute Teil 1

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 13.08., <https://touren-terminen.adfc.de/>

Mit dem Zug fahren wir nach Leer, von wo wir aus dem südl. Teil der Deutschen Fehnroute folgen. Über Papenburg, Rhauederfehn

und Barßel radeln wir zum Bahnhof Augustfehn und treten mit dem Zug die Rückreise nach Oldenburg an. Eine Einkehr in ein Café ist geplant. Selbstverpflegung. Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

SO 18.08. 10:00 60 km ●● (TR)

### Nachhaltigkeit erFAHREN in der Gemeinde Rastede

Treffpunkt Infoladen ADFC Oldenburg  
Rückkehr ca. 18.00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Wir radeln auf schönen Wegen in die Gemeinde Rastede. Der ganze Sonntag steht an unterschiedlichen Stationen unter dem Motto Nachhaltigkeit: beim OOWV, im Gemeinschaftsgarten, beim Dorfgemeinschaftshaus Nethen, im Steenforthsmoor und im Kögel-Willms-Kräutergarten Rastede. Überall gibt es viel zu entdecken, auszuprobieren und kennenzulernen. Kaffee, Kuchen und Bratwurst warten auf uns. Abends geht es auf gemütlichen Wegen zurück.

SO 18.08. 11:00 60 km ●● (HL)

### Zur Staudenoase in Bergedorf / Ganderkesee

Treffpunkt Stautorkreisel  
Rückkehr ca. 17.00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung 0441 502188  
oder <https://touren-terminen.adfc.de/>

Wir verlassen Oldenburg über Tweelbäke. Durch Wald, Feld und Flur erreichen wir über Hurrel und Dingstede das Gartencafé in Bergedorf. Der Rückweg führt uns über Munderloh und Sandtange von Süden nach Bümmerstede / Kreyenbrück zurück.

## Fahrradvollkasko – maximaler Schutz für minimale Sorgen.



### Fahrrad-Vollkaskoversicherung:

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



[ammerlaender-versicherung.de](https://www.ammerlaender-versicherung.de)

**AV** Ammerländer  
Versicherung

seit 1923  
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit WaG

SO 25.08. 09:30 75 km ●●● (GBe)

**WaldSpuren-Tour**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 17.00 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 21.08.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Historische Schätze im Grünen. Die Tour bietet eine Mischung aus Natur und Geschichte. Kirchen in Schönemoor und Ganderkese, mächtige alte Eichen im Hasbruch, die großen Steine in Stenum als Zeugen der Vergangenheit.

SO 25.08. 10:00 45 km ●● (WB)

**„Schleichwege“ in Oldenburg**

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
 Rückkehr ca. 15:00 Uhr  
 Tempo gemütlich

Gut gerüstet für dein  
Abenteuer



**BIWAK** Outdoor Equipment

Lange Str. 91 | 26122 Oldenburg | www.biwak.de  
 Email: info@biwak.de | Telefon: 0441-26422

Anmeldung bis 18.08.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

In Oldenburg ist so manches zu entdecken, z.B. wie man abseits der Hauptstraßen von A nach B kommt und dabei noch Sehenswerthes aufnimmt. Wir fangen einfach mal an, vielleicht gibt es während der Fahrt noch den einen oder anderen zusätzlichen Tipp? Eine Pause für Kaffee, Kuchen und Klönschnack ist eingeplant.

SA 31.08. 09:10 60 km ●●● (ES/FM)

**Fischer- und Warfendörfer in der Krummhörn**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 18:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung <https://touren-terme.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Emden. Start der Fahrradtour um 10:50 Uhr beim Bahnhof Emden. Eine eigenständige Anreise ist möglich. Wir fahren in flottem Tempo durch die wunderschöne Krummhörn zum Fischerdorf Greetsiel und treffen auf dem Weg auf Warfendörfer.

SA 07.09. 09:15 85 km ●●● (MB)

**Zum Kuhstall**

Treffpunkt Bahnhof CLP  
 Rückkehr ca. 17:45 Uhr CLP  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 06.09., 0172 931 1336  
 oder <https://touren-terme.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Cloppenburg und zurück.

Wir fahren durch interessante Orte und wundervolle Gegend zu einem Erholungspark, in dem wir unsere Mittagspause verbringen. Weiter durch die Landschaften, und nach mehrmaligem Überqueren der Hunte kehren wir in einem Café ein. Durch weitere

schöne Ortschaften kehren wir zurück zum Startpunkt. (Selbstverpflegung)

SO 08.09. 09:00 75 km ●●● (FM)

**Deutsche Fehnroute Teil 2**

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 04.09.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

Mit dem Zug fahren wir nach Leer, von wo wir aus dem nördl. Teil der Deutschen Fehnroute folgen. Über Timmel, Großfehn und Wiesmoor radeln wir zum Bahnhof Augustfehn und treten mit dem Zug die Rückreise nach Oldenburg an. Eine Einkehr in ein Café ist geplant. Selbstverpflegung. Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

SO 08.09. 10:00 65 km ●●● (AL)

**Schönes Ammerland**

Treffpunkt PFL  
 Rückkehr ca. 16:30 Uhr  
 Tempo flott  
 Anmeldung bis 05.09.,  
<https://touren-terme.adfc.de/>

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

SA 14.09. 10:00 ●● (JG)

**Achtsam Radeln in Oldenburg**

Treffpunkt Stautorkreisel  
 Tempo gemütlich

Wir entdecken die Schönheit der Umgebung auf eine neue Art und Weise. Es geht nicht nur darum, von A nach B zu kommen, sondern auch die Landschaft bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

# Sausewind



- Sorgloser Fahrradurlaub, umweltfreundlich und aktiv 😊
- Neben unseren Dauerbrennern „Baltikum“, „Normandie“ und „Sardinien“ **NEUE** Rad-Reiseziele in Deutschland und Europa
- Ausgesucht schöne Kultur- und Gartenreisen, sowie Tagesfahrten



*Gleich den aktuellen Katalog anfordern!*

Besuchen Sie unsere Homepage, rufen Sie an oder schreiben Sie uns – wir freuen uns auf Sie!



Meeschweg 9 • 26127 Oldenburg  
 • Telefon: 0441/9 35 65-0

info@sausewind.de • www.sausewind.de

Die faszinierende Geologie der Region erzählt stumme Geschichten, auf die wir näher eingehen werden.

Streckenlänge 20 bis 60 km, Details im Tourenportal <https://touren-terminde.adfc.de/>.

SO 15.09. 09:30 85 km ●●● (MB)

### Zum Mordkuhlenberg

Treffpunkt Bahnhof Quakenbrück  
Rückkehr ca. 18:30 Uhr Quakenbrück  
Tempo flott  
Anmeldung bis 14.09., 0172 931 1336  
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Quakenbrück und zurück.

Die Radtour führt uns zu einem Hase-Rückhaltebecken und weiter in die Dammer Schweiz, wo wir einen fantastischen Ausblick aus 146 Metern Höhe genießen können. Dann radeln wir zur bekanntesten Bierhebe Bühne im Südkreis Vechta. Unterwegs gibt es immer wieder schöne Orte zum Verweilen, bis wir wieder in Quakenbrück am Bahnhof ankommen. Eine Einkehr in ein Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

SO 15.09. 09:30 40 km ●● (FC/ES)

### Exkursion zu einem Gemüseanbaubetrieb bei Syke

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 17:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zum Bioland Gemüsebaubetrieb „Imhorst“ in Riede bei Syke. Wir fahren mit dem Zug nach Bremen. Die Tour führt auf ruhigen Abseitswegen bis zum Hof. Dort erhalten wir Informationen zum Gemüseanbau und dem Konzept der Regionalwert AG. Ab Syke geht es mit dem Zug zurück nach Oldenburg.

SO 22.09. 09:10 85 km ●●● (MB)

### Zum „Haus im Moor“, Goldenstedt

Treffpunkt Bahnhof Ahlhorn  
Rückkehr ca. 17:45 Uhr Ahlhorn  
Tempo flott  
Anmeldung bis 21.09., 0172 931 1336  
oder <https://touren-terminde.adfc.de/>

Eigenständige Anreise nach Ahlhorn und zurück.

Wir fahren Richtung Halen und Hagstedt. Weiter führt uns die Fahrt über Holtrup nach ca. 40 Km zum „Haus im Moor“. Nach einer längeren Pause und weiteren Kilometern durch die Natur führt uns der Weg zur verdienten Kaffee-Pause. Zwischen Feldern und Wäldern steuern wir zurück zum Startpunkt in Ahlhorn. Eine Einkehr im Café ist vorgesehen. (Selbstverpflegung)

SA 28.09. 11:00 50 km ●● (ES/FC)

### Exkursion zu einem Bauernhof mit Käsevermarktung

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Ernährungsrat Oldenburg und ADFC organisieren eine Exkursion zu einem Bauernhof bei Elsfleth. Vor Ort erhalten wir Informationen zur Milcherzeugung, Käseherstellung und Vermarktung. Eine Käseverkostung mit Kaffee ist eingeplant.

Di 01.10. 14:00 30 km ●● (DG)

### Kaffeerösterei La Molienda

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 17:00 Uhr  
Tempo gemütlich  
Anmeldung bis 29.09.,  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

„Oldenburg handelt fair“ trifft die Kaffeerösterei „La Molienda“.

Wir besuchen auf unserer Tour die Kaffeerösterei „La Molienda“. Dort erfahren wir aus erster Hand welche 1000 Dinge für einen guten Kaffee notwendig sind, denn rösten will gelernt sein! Abschluss wer mag im ÖZO / Kleine Kirchstraße. Fahrrad fahren und Kaffee – beides passt wunderbar zusammen: Leidenschaft, Lifestyle und Vergnügen.

SO 13.10. 09:00 50 km ●● (HP)

### Nach Rastede

Treffpunkt PFL  
Rückkehr ca. 14:30 Uhr  
Tempo gemütlich

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Feldwegen Richtung Rastede. Kaffeepause ist vorgesehen (Selbstverpflegung). Anschließend zurück nach Oldenburg.

SO 20.10. 10:00 65 km ●● (ES)

### Saisonabschluss-tour - Natureindrücke im Herbst

Treffpunkt ADFC OL Infoladen  
Rückkehr ca. 18:00 Uhr  
Tempo gemütlich

Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein wollen wir noch mal die Schönheit des Spätherbstes einfangen. Das Ammerland hat da sicher schöne Ecken. Auf dem Weg finden sich gemütliche Picknickplätze, vielleicht auch ein Café.

SO 15.12. 09:15 85 km ●●● (HP)

### 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 Lichtenanlage am Fahrrad für die Rückfahrt auf jeden Fall in Ordnung sein! Überwiegend ruhige Nebenstraßen. Teepause im Heimatmuseum ist vorgesehen (Selbstverpflegung).

## Vorankündigung 2025

SO 05.01. 10:30 12 km ●● (AL)

### Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr  
Anmeldung bis 02.01.,  
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Zwischenahn und zurück. Unsere Wanderung ums Zwischenahner Meer ist ca. 12 km lang. Unterwegs gönnen wir uns eine Pause im Landcafé Neumann.

Wer will, kann am Bahnhof Bad Zwischenahn zu uns stoßen (Zugankunft: 11.10 Uhr).



ADFC Oldenburg unterwegs / Foto: ADFC Oldenburg

## Ernährungstipps zum Radeln

Wer gerne Fahrrad fährt, kann einiges beachten, damit das Radfahren kraftvoll und unbeschwert Spaß macht.

### Welche Lebensmittel sind gesund und gut zu transportieren?

#### > Wasser, ungesüßter Tee -> liefern Flüssigkeit und Elektrolyte

1l Wasser oder ungesüßten Tee sollte immer dabei sein -> am Fahrrad griffbereit, um zwischendurch zu trinken.

#### > gesunde pflanzliche Fette-> liefern viel Energie

Nüsse sind gut zu verstauen, verhindern Heißhunger und machen lange satt.

#### > Obst -> liefert schnelle Energie, Vitamine, Mineralstoffe und Elektrolyte

Obst kann ebenfalls gut verstaut werden. Es liefert uns schnelle Energie und hat einen hohen Wassergehalt.

#### > Vollkornprodukte -> verhindern Heißhunger, machen lange satt

Für ein Mittagspicknick ist ein Pausenbrot gut geeignet.

Hier ist Vollkornbrot zu bevorzugen -> liefert Ballaststoffe (Darmgesundheit), Mineralstoffe und Vitamine.

Für den Belag fettarme Lebensmittel verwenden und

#### > Gemüse -> liefert Mineralstoffe, Vitamine (Elektrolyte)

als Topping Gemüse, wie z. B. Salat, Paprika verwenden

Text: Gruppe „Radeln und mehr“

## Tante Doras Apfelbrot

### (toll für eine Fahrradtour oder zum Wandern)

750 g säuerliche Äpfel, grob geraspelt  
175 g Zucker

Äpfel mit Zucker mischen und mindestens 6 Stunden ziehen lassen.

250 g Dinkel-Vollkornmehl

250 g Dinkelmehl, Typ 1050

200 g Haselnüsse

250 g Rosinen

1 Esslöffel dunkler Kakao

1 Esslöffel brauner Zucker

1 Teelöffel Zimt

¼ Teelöffel gemahlene Nelken

1 ½ Päckchen Backpulver

Die Apfelmasse mit den übrigen Zutaten gut verrühren und den Teig in eine gefettete Brotbackform (30 cm) füllen. In den Backofen

setzen und bei 175 -200 C (Gas 2-3) 60 – 70 Minuten backen.

Tipp: Das Brot in Alufolie eingewickelt ein paar Tage durchziehen lassen. Es lässt sich auch sehr gut einfrieren.

Text: Gruppe „Radeln und mehr“



## 100.000 km in 16 Jahren

### Nachmachen möglich!

Diese Gesamtstrecke hat Erich Schnau-Huisinga (72 Jahre alt) durch Alltagsradeln in der Stadt und Touren zwischen 30 und 50 km sowie einige längere Strecken entlang von Flüssen zurückgelegt.

#### Zu den Einzelheiten:

Mit seinem Fahrrad ohne elektrische Unterstützung (8-Gang Nabenschaltung, Hydraulikbremsen, Nabendynamo, u. a.) aus dem Jahre 2008 bewegte er sich hauptsächlich in Oldenburg und Umgebung. Höchstens 10.000 km entfallen auf Fahrradurlaube (Donau, Main, Rhein, Weser, Kocher-Jagst, Oder-Neisse und in Holland usw.). Umgerechnet ergeben sich also durchschnittlich bezogen auf ein Jahr ca. 5.600 km, auf eine Woche ca. 108 km und auf einen Tag ca. 15 km. Diese Tagesdistanz absolvierte er zu Zeiten seiner Berufstätigkeit an Arbeitstagen mindestens.

Seine Freude am Radfahren entwickelte sich ab seinem 50ten Lebensjahr, wodurch nebenbei die Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Lungensystems durch gelenkschonende Belastung an frischer Luft erreicht wird.

Diese positiven gesundheitlichen Wirkungen mit damit verbundener mentaler Entspannung und der Erkundung anderer als bisheriger Wege in Wohnortnähe mit neuen Eindrücken sollten sich noch mehr Menschen aller Altersgruppen wünschen. Die daraus resultierende Kilometerleistung ist nicht das Ziel, sondern ergibt sich dabei von alleine.

Übrigens: Die CO2-Einsparung pro Kilometer Nicht-Autofahren beträgt 185 g. Hochgerechnet auf die 108 km pro Woche sind das ca. 20 kg, pro Jahr wären das ca. eine Tonne. Halbiert man die Kilometerleistung auf notwendige Strecken (Arbeit, Kleinstinkäufe, Arztbesuche und andere Besorgungen), so spart man dadurch von den durchschnittlichen CO2-Emissionen eines Bundesbürgers in Höhe von 10,35 t pro Jahr immerhin 4,8%.

#### Also rauf aufs Fahrrad!

Text: Hubertus Lobers



Erich mit seinem 100.000-km-Drahtesel / Foto: Hubertus Lobers

## Die Straße teilen – eine andere Perspektive auf Verkehrsregeln

**Partageons la route** – ein Verkehrsschild, das man in Frankreich an unterschiedlichen Verkehrswegen findet. Zum Beispiel an asphaltierten Straßen, die parallel entlang von Kanälen verlaufen. Oder an engen, schmalen Straßen, die durch hügelige Gegenden führen.



**Lasst uns die Straße teilen!** Niemandem gehört diese Straße, dieser Radweg, alle haben selbstverständlich das gleiche Recht, diese Straße zu nutzen. Also fährt rücksichtsvoll.

Die Verkehrsregeln unserer StVO führen demgegenüber ein bedauerndes Dasein. Als Verbote oder Verpflichtungen gelten sie doch eher als Freiheitsberaubung in einem die freie (Auto)Fahrt liebenden Land. Aber: Unsichere und unübersichtliche Situationen entstehen auch durch Verhalten von uns Radler\*innen: Abbiegen oder Fahrspurwechsel ohne Schulterblick, Kurvenschneiden beim Linksabbiegen, Fahren auf Gehwegen, obwohl die Straße freigegeben ist.

Verkehrsregeln sind für alle da. In einer Situation, in der verbale Kommunikation kein

probates Mittel ist, schaffen sie Verständigung. Wir kommunizieren mit Zeichen, die uns z. B. signalisieren, wann wir ohne Kollision mit anderen eine Straße queren können. Verkehrsregeln sind damit ein Schutz für alle Teilnehmer\*innen am Straßenverkehr. Wenn ich, ohne Handzeichen zu geben und ohne Schulterblick nach links abbiege, könnte es passieren, dass eine hinter mir fahrende Person im Auto oder auf dem Rad mich anfährt. Also schützt es mich selbst, wenn ich den Verkehr im Blick habe, wenn ich mit Zeichen kommuniziere und wenn ich mich eindeutig verhalte. Zugleich ist es aktive Rücksichtnahme. Denn die wenigsten von uns möchten absichtsvoll oder aus Gleichgültigkeit andere Verkehrsteilnehmende verunsichern oder gar gefährden. Es passiert oft aus eigener Unsicherheit oder Überforderung, wenn eine unerwartete Situation entsteht.

Ja, die Bedingungen für Radfahrende sind nicht gut – wie sollte es anders sein bei entsprechend fehlendem politischen Willen der letzten Jahrzehnte unter einem stets Pkw-Lobby-freundlichen Bundesverkehrsministerium. Die Forderungen sind allgegenwärtig, aber die Umsetzungen werden dauern.

Deshalb sollten wir uns als Radfahrende gegenseitig durch eigenes umsichtiges Verhalten schützen. Einmal mehr über die linke Schulter oder in den Rückspiegel blicken. Wenn wir auf schmalen Straßen zu zweit nebeneinander fahren, auf den Gegenverkehr Rücksicht nehmend einspurig fahren oder in unübersichtlichen Situationen einfach mal das Tempo drosseln. In dem Bewusstsein, dass auch andere sicher unterwegs sein möchten, die Straße miteinander teilen!

Text und Foto: Frauke Sterwerf



## Lastenräder für Privat & Gewerbe

Unsere große Auswahl unterschiedlicher Lastenräder umfasst insgesamt 14 verschiedene Hersteller, die zur Probefahrt für dich bereit stehen.

BUCHE DIR JETZT DEINEN BERATUNGSTERMIN



[www.tretlaster-nord.de](http://www.tretlaster-nord.de)



## Die Spezialisten für Lastenräder in Oldenburg

Tretlaster Pop-Up Store  
Gerhard Stalling Str. 42a, Oldenburg  
0441-777 97580  
nord@tretlaster.de

BIS ZU  
2.500 EURO  
FÖRDERUNG  
SICHERN!



## STADTRADELN in Oldenburg

### Kilometer sammeln für den guten Zweck

Fahrradfahren und dabei Gutes tun – das können Radelnde beim Wettbewerb STADTRADELN in Oldenburg. Unter dem Motto „Gute Taten bewegen“ sollen vom 6. bis zum 26. September 2024 möglichst viele Kilometer – egal ob beruflich oder privat – mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Radelnde sind aufgerufen, die Speichen nachzuziehen und fleißig in die Pedale zu treten. Zum vorherigen Einrollen und für viele gesammelte Kilometer während der Aktion bietet der ADFC Oldenburg – Kooperationspartner beim STADTRADELN – Fahrradtouren zum Mitradeln an.

#### Etappen für gute Taten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sammeln die Kilometer für einen guten Zweck. Denn mit den gesammelten Kilometern wird eine virtuelle Radtour zu den fahrradfreundlichsten Städten Europas bestritten. Nach dem Copenhagense-Index 2019 sind dies: Amsterdam, Utrecht, Antwerpen, Paris, Bordeaux, Barcelona, Straßburg, Ljubljana, Wien, Helsinki, Oslo, Kopenhagen, Hamburg, Berlin und Bremen. Die Tour wird in verschiedene Etappen aufgeteilt. Für jedes erreichte Etappenziel gibt es eine Belohnung für die fleißigen Radelnden in Form einer Spende an gemeinnützige Organisationen. Zudem gibt es eine Preisverlosung unter allen Teilnehmenden, die Kilometer eingetragen haben, sowie eine Sonderkategorie für Schulklassen.

Damit alle ausgewählten Organisationen von einer Spende profitieren, sind insge-



Foto: krsmanovic / AdobeStock

samt 514.650 Kilometer (die virtuelle Tour wird stellvertretend für alle Teilnehmenden von 50 fiktiven Radelnden „gefahren“) zu schaffen. Es dürfen natürlich auch mehr Kilometer geradelt werden, um den Bestwert vom letzten Jahr – 718.778 Kilometer – zu übertreffen.

#### Mitmachen

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

Einfach kostenlos auf der Kampagnen-Website [www.stadtradeln.de/oldenburg](http://www.stadtradeln.de/oldenburg) anmelden und die geradelten Kilometer in den Online-Radelkalender eintragen oder die STADTRADELN-App nutzen.

Weitere Informationen zum Wettbewerb und den Etappenzielen unter [www.oldenburg.de/stadtradeln](http://www.oldenburg.de/stadtradeln).

Kerstin Goroncy und Andreas Brosig, STADTRADELN-Koordinationssteam der Stadt Oldenburg.

## Ein Filmteam in Oldenburg!



Grit und Dennis sind bereit: Film ab! / Bild: Martin Brun

Im Jahre 2019 hat die Liegeradgruppe Oldenburg das letzte Mal Filmaufnahmen für das Fernsehen (NDR) gemacht. Durch das 20jährige Jubiläum der Liegeradgruppe wurden wieder verschiedene Medien auf uns aufmerksam, und wir stimmten zu, wieder zu drehen!

Am Samstag, den 4. Mai war es dann soweit. Dieses Mal drehten wir mit RTL NORD. Es ging durch den Stadtnorden zum Melkhus Fuchsberg. Über 40 Fahrer\*innen mit verschiedenen Spezialrädern folgten dem Aufruf. Dabei waren über 10 Velomobile (vollverkleidete Fahrräder), verschiedene Tandems (Stufentandem, back to back, Liegeradtandem, Soziale (Fahrer\*innen sit-

zen nebeneinander) und etliche Trikes und einspurige Liegeräder. Es war einfach eine bunte Truppe auf lauter außergewöhnlichen Fortbewegungsmitteln, welche auf dem Weg immer wieder für Aufsehen sorgte. So hatte das Filmteam mit Grit und Dennis viel zu tun und setzten dabei unterschiedliche technische Möglichkeiten ein.

Beim Melkhus gab es bei Kaffee und Kuchen einige Interviews zu Liegerädern, der Sicherheit von Spezialrädern, dem Velomobil als „safety-Rad“, den Platzbedarf für Fahrräder bei der nötigen Verkehrswende usw. Die Teilnehmer\*innen fuhrten ab hier in unterschiedlichen Gruppen wieder nach Hause.



Drehpause im Moor / Bild: Dieter Hannemann

In der Nachbereitung wurde dem Filmteam noch fehlendes Material gesendet, so dass der Film am Montagabend schon fertig war. So konnte der Film schon vor Erscheinen des SattelFest 2-2024 im Abendprogramm von RTL NORD gezeigt werden.

Text: Dieter Hannemann



Erste Filmaufnahmen in Etzhorn / Bild: Martin Brun



Innenansicht der Werkstatt in der Ammerländer Heerestraße

## Fördermitglied vorgestellt: Bikes am Westkreuz

Seit dem 1. Mai 2023 wird das Fahrradgeschäft **Bikes** von Johannes Behrens, Thomas Buck und Detlef Meier an diesem traditionellen Standort am heutigen Westkreuz betrieben. Schon vor 90 Jahren wurden hier Fahrräder verkauft und repariert. Die vorherigen Inhaber waren seit 1992 dort tätig.

Zwei Zweiradmechatroniker\*innen, zwei Auszubildende sowie ein autistischer Gehilfe vervollständigen das Team.



Die Angebotspalette reicht von Pedelecs (ugs. E-Bikes) über Rennräder, MTB's, Kinderräder, Trekkingräder, Lastenräder, Gravelbikes bis zu herkömmlichen City- und Tourenrädern.

Ausführliche Beratung von ausgebildeten Fachkräften bei Neukauf und Reparaturen gehören zum Markenkern des Geschäftes.

Wert gelegt wird auf gute Stimmung unter den Mitarbeiter\*innen, was sich auch auf den freundlichen zugewandten Umgang mit den Kund\*innen auswirkt.

Die Verkaufszahlen sind derzeit leicht rückläufig, weil die Nachfrage auch aufgrund der guten bis sehr guten Verkaufszahlen aus Coronazeiten geringer ausfällt.

Aber die Reparaturzahlen sind weiterhin steigend, was sich in den Wartezeiten von bis zu drei Wochen ausdrückt. Hervorzuhe-

ben ist dennoch der 24 Stunden-Service bei „platten“ Reifen.



Die Kund\*innen sowohl für Verkauf als auch für Reparaturen kommen aus allen Altersgruppen.

Nach Aussagen der Inhaber könnte in Zukunft die Nachfrage nach leichteren Pedelecs als Stadtrad mit geringerer Reichweite und damit kleineren Akkus sowie für Räder, die individuell nach Wünschen von Kund\*innen aus passenden Komponenten zusammengestellt werden, steigen. Zur Zeit sind 40 % der verkauften Zweiräder Pedelecs gegenüber 60 % herkömmlicher Räder.

Die Zukunftsaussichten für dieses mit hoher Fachkompetenz und Kundenfreundlichkeit ausgestattete Geschäft erscheinen günstig.

Text: Hubertus Lobers  
Fotos: Bikes am Westkreuz

**Dachboxen**  
Dach- u. Heckträger  
**HUCKEPACK**.net

**Feldlinie 11**  
26160 Bad Zwischenahn

**Ole Sinning**  
mail@huckepack.net

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

[www.huckepack.net](http://www.huckepack.net)

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**DACHBOXEN**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**DACHTRÄGER**

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF  
**HECKTRÄGER**



Die feierliche Eröffnung der Ausstellung: von links nach rechts: Frank Glanert (Frankys), Bürgermeisterin Petra Averbeck und Dieter Hannemann (Liegeradgruppe Oldenburg).  
Bild Martin Klostermann

## Liegeräder testen, und was die Welt noch alles so braucht!

Der Termin stand schon lange fest. Im November 2023 gab es die Chance auf Räumlichkeiten im Frankys, um eine Ausstellung zum 20jährigen Jubiläum der Oldenburger Liegeradgruppe im März 2024 zu veranstalten. Und dann wurde das ganze zum „Wintervergnügen“, bei dem eine Chronik und Ausstellung entstanden.

Bei der Ausstellung im Verkaufsraum der ehemaligen Tankstelle wurde auf die Geschichte der Oldenburger Liegeradgruppe geschaut. Die Gründung, die Erfolgsgaranten, regelmäßige Aktionen und Projekte. Auch Projekte von Gestern und der Spijöök wurden vorgestellt. Es wurde gezeigt, welche überregionalen und internationalen Veranstaltungen eine Rolle spielen. Außerdem wurde kurz auf ein paar Fahrzeuge (Knick-

lenker, Gesellschaftsräder – Back to Back oder Duo und Velomobile) eingegangen und die Sicherheit von Liegerädern und Velomobilen wurden thematisiert.

In der Waschgarage gab es vier Stellwände zu den Themen: „Die Wege, dem Wind ein Schnippchen zu schlagen“, „Der Liegeradzoo“, „Gemacht für Rekorde“ und „Velomobile - wettergeschützt Radfahren“.



Blick in die Runde bei der Eröffnung /  
Bild: Martin Klostermann

Die Neugier auf Liegeradfahren und das Gruppenerlebnis „Liegeradgruppe“ sollte geweckt werden. Auch „aufrechte Fahrräder“ sind bei uns willkommen; wir sind nicht dogmatisch, solange wir uns nicht auf solchen Fahrrädern herumquälen müssen ...

Es ist uns außerdem sehr wichtig, unsere Fahrzeuge als Teillösung der notwendigen Verkehrswende zu zeigen.

Mit dem Titel der Ausstellung „Liegeräder testen und was die Welt noch alles so braucht“ wollen wir auf unsere Haltung aufmerksam machen. Die Liegeradgruppe steht nicht nur für Liegeräder. Die Liebe zum Radfahren, ein Faible für effizientes und bequemes Fahren, ein Bewusstsein für Ressourcen & nachhaltigen Konsum, Spielwitz und definitiv ein bisschen Wahnsinn – das sind die Zutaten der Liegeradgruppe Oldenburg. Und genau das braucht auch die Welt!

**In der Ausstellung wurde unter dem Thema Sicherheit folgendes thematisiert:**

### Die sieht man gar nicht! Sicherheit bei Liegerädern

Diese ist teilbar in passive Sicherheit und aktive Sicherheit. Leider gibt es wenige Untersuchungen zum Unfallverhalten von Liegerädern.

**Passive Sicherheit:** Prof. Wilson vom renommierten Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge, USA, erkannte die hohe passive Unfallsicherheit von Liegerädern. Er hat 1972 eine Auswertung von schweren Fahrradunfällen in den USA vorgenommen und stellte fest, dass es kaum schwere Kopfverletzungen mit dem Liegerad gibt.

Erfahrungswerte bezüglich der passiven Sicherheit zeigen, dass die Beine und der vordere Rahmenbereich als Knautschzone dienen. Außerdem ist der Kopf mittig über dem Fahrzeug und damit besser geschützt. Stürze über den Lenker sind praktisch nicht möglich, beim Umfallen fällt man nicht so

tief und Liegeräder haben bei gleichen Bremsen eine höhere Bremsleistung.

**Aktive Sicherheit:** Hier lässt sich sagen, dass Fahrer\*innen von „normalen“ Liegerädern auf gleicher Augenhöhe wie Fahrer\*innen von „normalen“ Autos sind. Des Weiteren ist durch die deutlich niedrigere Schwerpunktage die Ausweichgeschwindigkeit von Liegezeirädern größer. Dieser niedrigere Schwerpunkt erfordert eine etwas erhöhte Leistung von unserem Gleichgewichtszentrum im Gehirn. Als angenehmer Nebeneffekt wird damit auch die Aktivierung des Zentrums für Glückshormone im Gehirn bewirkt, da es in der unmittelbaren Nachbarschaft des Gleichgewichtszentrums liegt.

### Unfallbeteiligung von Liegeradfahrern

Hier gibt es Zahlen aus Münster: Über 500.000 Fahrräder sind dort täglich in Gebrauch, was erfreulich und gut für die Stadt, die Gesundheit und die Umwelt ist. Im Verkehrsraum bringt das jedoch auch erhöhte Gefahren mit sich. Im Jahr 2016 gab es in Münster 766 Verkehrsfälle, an denen Radfahrer beteiligt waren. 693 Menschen wurden verletzt, zwei davon tödlich. Kein einziger Unfall mit einem Liegefahrrad wurde gemeldet.

Wenn man das mit 455 verletzten Autofahrer\*innen bei 2944 Autounfällen in Münster vergleicht, erkennt man einen deutlichen Unterschied.

### Sicherheit bei Velomobilen

Das Velomobil ist ein Fahrzeug, das andere Verkehrsteilnehmer\*innen nicht bedroht, im Zweifel selbst etwas nachgibt und so Menschen und Tiere bei einem Unfall kaum verletzt! Trotzdem schützt es die Insassen bei Ausrutschern gut! Durch das ermüdungsfreie Fahren ist eine hohe Sicherheit gegeben. Leider ist das Ausweichverhalten schlechter als beim Liegerad.

Weiter wurde anhand eines verunfallten Liegefahrrades ein Unfallhergang erläutert:

Dieses Liegerad wurde am 12. Juni 2023 in Metjendorf auf der Straße „Alter Postweg“ zwischen Metjendorfer Landstraße und dem Kindergarten von einem Lkw (20-Tonner mit Anhänger) überholt. Der Lkw beendete das Überholmanöver zu früh und überrollte mit dem Anhänger das Liegerad mit der Fahrer\*in. Das Liegerad mit Fahrer\*in ging zu Boden, es gab verhältnismäßig leichte Verletzungen: am rechten Knie (Platzwunde), an der rechten Hand (Schürfwunde) und an der rechten Gesäßhälfte (Prellung). Die dem Lkw zugewandte Seite schirmte das Liegerad ab. Der integrierte Stahlrohrsitz verzog sich zwar, aber das Rad mit Sitz opferte sich und schützte die Fahrer\*in so gut es ging. Des Weiteren ist zu bemerken, dass es keine Kopfverletzungen gab.

Text: Dieter Hannemann



Das verunfallte Wolf&Wolf Liegerad in der Ausstellung / Bild Dieter Hannemann

## Das Popup „Frankys“ als Ort der Fahrradbegeisterung – von Fahrradbegeisterten für Fahrradbegeisterte

Mal drang leise Live-Musik in die große, ehemalige Waschhalle, wo gerade geschraubt wurde, und ein anderes Mal waren von dort die Stimmen eines Radreisevortrags zu hören, während im ehemaligen Verkaufsraum der kleinen Tankstelle andere Aktionen liefen. Oft ist das Frankys wie ein kleiner Bienenstock, in dem es an vielen Stellen summt und brummt. Und zwar nicht nur, wenn gerade Flohmarkt ist, ein Radrennen durch den Altbau stattfindet, Filme, Musik oder Vorträge gezeigt werden. Schneller als gedacht hat sich dieser Ort der Fahrradbegeisterung etabliert und zieht immer neue Ideengeber\*innen an. Das Frankys ist ein Ort der Begegnung, zum (Mit-)machen und -gestalten. Wir hatten schon viel Glück mit dem Wetter und freuen uns umso mehr, wenn die Tage und Temperaturen noch mehr Aktionen außen zulassen. Ein Höhepunkt war das erste Fahrradpicknick, das in der zweiten Jahreshälfte erneut aufgelegt werden soll.

### Altbau-Radrennen

Ein Radrennen im Haus klingt für Euch nach einer erklärungsbedürftigen Idee? Wir haben den erklärungsbedürftigen Namen dafür: Altbaukriterium. Dieses bereits siebte Oldenburger Indoorradrennen fand zuletzt in der alten Tankstelle – im Frankys – statt. Aufgrund des guten Wetters konnte der Rundkurs, der von 25 Teilnehmenden bestritten wurde, von innen nach außen und wieder zurück geführt werden. Gefahren wurde auf Zeit und nacheinander, zunächst in die eine, dann in die andere Richtung. Gezählt wurden Runden und Fehlerpunkte und am Ende hatten alle – Fahrer\*innen und Zuschauende – vor allen Dingen jede Menge Spaß! Eine Neuaufgabe an dieser Stelle soll es im Spätsommer geben.



Altbau-Radrennen / Foto: Frank Glanert

### Radreisen, Filme und Ausfahrten

Ebenfalls fortsetzungsreif sind die Gravel-Touren, bei der sich eine jeweils spontan zusammen gefundene Runde auf den Weg machte. Besonders schön war die bunte Mischung – von alt bis jung und unterschiedlichen Geschlechtern und Hintergründen. In den nächsten Touren stehen bereits im Kalender und auch Ausfahrten mit Übernachtung sind geplant.

Für Filme und Vorträge zum Thema Radreisen wurde die alte Waschhalle zum Vortragssaal. Es gab Berichte über winterliche Radreisen nach Schottland und Norwegen. Einen weiteren Beitrag gab es zum Ultracycling. Beide Angebote von Radbegeisterten aus der Szene vor Ort, sorgten für viel Aufmerksamkeit und ordentlich Diskussionsstoff.

Im April kam Lisa aus Berlin und zeigte gleich zwei Mal ihren sehr eindrucksvollen und auch emotionalen Film zu ihrer mehr

**evil eye**  
In deiner Sehstärke  
erhältlich

Optik am Haarenufer  
Inhaber: Niko Bolle  
Haarenufer 31  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 776919  
www.optikamhaarenufer.de

**OPTIK**  
am haarenufer

Made in Austria

als 30.000 Kilometer langen Fahrt solo als Frau.

### Treffen, Geschichte und Geschichten

20 Jahre gibt es die Liegeradgruppe in Oldenburg schon und mit einer Ausstellung, zahlreichen Ausfahrten und einem großen Velomobiltreffen Nordwest haben sie dieses Jubiläum angemessen im Frankys gefeiert. In Zukunft wird der Liegeradstammtisch regelmäßig Anfang des Monats im Frankys stattfinden. Die Treffen sind offen für Interessierte.

Im Mai macht das traditionelle Pedersen-Treffen Station im Frankys und auch



Live-Musik im „Frankys“ / Foto: Frank Glanert

Mountainbikes und ihre Geschichte sind ein kleiner Schwerpunkt.

Das Stadtmuseum Oldenburg (SMO) hat im Außenbereich unter dem Motto „Museum findet Stadt“ eine Ausstellung zur Geschichte des Ortes aufgebaut, die frei zugänglich ist. Netzwerktreffen u. a. zum Thema Architekturkommunikation und nachhaltiges Bauen finden mittlerweile regelmäßig statt.

### Flohmarkt, Picknick und Musik

Jeweils am letzten Samstag im Monat findet seit Ende Februar ein Fahrradflohmärkte am Frankys statt. Neben den offenen Radwerkstätten am Freitag und den Touren ein sehr beliebter Treffpunkt. Beim ersten Fahrradpicknick Ende April kamen dann regelmäßige und außergewöhnliche Elemente zusammen. Neben Live-Musik konnten auch die Nachbarn und Gastronomen aktiv in das Programm eingebunden werden. Bei bestem Wetter konnte der Begegnungsort all seine Stärken an zentraler Stelle und freier Zugänglichkeit ausspielen. Dieses Format soll auf jeden Fall auf- und ausgebaut werden.

Text: Frank Glanert

Alle Termine unter <https://frankys.blog>

de  
fietsenmakers



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

de fietsenmakers  
Ziegelhofstr. 62  
26121 Oldenburg  
[www.fietsenmakers.de](http://www.fietsenmakers.de)

# Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg  
Telefon 0441 - 4 22 12

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

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

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

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

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

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



Typisches Wolkenbild im Nordwesten

## Oldenburgs Nordwesten

Dieses Jahr in den Osterferien waren wir für drei Nächte auf der Insel Juist. Bei der Nähe des Reisezieles (Norddeich) bietet sich ja die An- und Abreise von Oldenburg mit dem Fahrrad an. Dazu nahmen wir uns jeweils einen Tag Zeit und wählten zwei unterschiedliche Routen. Auf der Hinreise wählten wir die vor Westwind geschütztere Route über Westerstede entlang des Nordgeorgsfehnkanals nach Wiesmoor. Auf der Route am Ems-Jade-Kanal nach Aurich erwischte uns doch der Westwind. Ab Aurich ging es dann zielstrebig über Marienhaf nach Norddeich, da wir die Fähre um 18:30 Uhr nach Juist erreichen wollten.

Zwei Tage auf Juist waren eine willkommene Abwechslung. Aufgrund der Distanzen, der Wegbeschaffenheiten und der Pferdefuhrwerke (Pferde scheuen schnell vor Liegerädern) fuhren wir auf der Insel nur 1200 Meter. Wir konnten die Velomobile aber problemlos mit der Fähre mitnehmen

und brauchten so kein Gepäck zu tragen und auf der Insel standen die Fahrräder sicher. So war es möglich, an jeweils einem Tag die Insel in Richtung Westen und an dem anderen Tag die Insel Richtung Osten zu erkunden.



Auf der Fähre nach Juist

Für die Rückreise wählten wir die Route an der Küste über Neßmersiel, Dornumer-

siel, Benersiel nach Esens. Weiter ging es über Wittmund und Friedeburg über Wiefelstede nach Oldenburg. Diese Strecke war etwas länger, aber durch den ersten autofreien Teil sehr erholsam und nicht langsamer. Vor Einbruch der Dunkelheit erreichten wir Oldenburg.

Diese Runde oder ähnliche kann man auch im gemütlicheren Tempo bereisen. Der Nordwesten von Oldenburg ist immer eine kurze oder längere Reise wert. So sind wir vor einigen Jahren einmal mit der Tandemgruppe Oldenburg über Pflingsten mit dem Zug nach Leer gefahren. Von dort ging es weiter zum ersten Nachtquartier, einem Campingplatz an der Ems zwischen Emden und Greetsiel. Der zweite Tag führte uns entlang der Ems nach Greetsiel, da-

nach entlang der Küste mit Rückenwind in ein Heuhotel in der Nähe von Dornum. Am dritten Tag ging es weiter über Carolinensiel in ein Heuhotel nach Jever. Am vierten Tag führte die Route über Dangast nach Oldenburg. Die Gruppe bestand aus drei Tandems und die Tagesetappen waren ca. 70 Kilometer lang. Es war immer Zeit für eine Besichtigung oder ein kühles Bad. In der Tandemgruppe wird immer noch gerne von dieser Tour erzählt. Aber es geht bestimmt auch noch mit noch kürzeren Tagesetappen bei guter Planung der Unterkünfte.

Nutzt die Chance, der Nordwesten liegt vor unserer Haustür.

Text und Fotos:  
Dieter Hannemann

**Sommerpreis**  
**10 €**  
statt 16,50 €

Angebot für SattelFest-Leser\*innen:  
KOSTBAR 2024 für 10 Euro plus 3 Euro Versand.  
Einfach per E-Mail bestellen unter:  
[info@kostbar-oldenburg.de](mailto:info@kostbar-oldenburg.de)

Bitte als Betreff „SattelFest“ angeben.  
Postadresse nicht vergessen.  
Rechnung wird mit dem Buch versendet.  
Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

Mehr unter: [kostbar-oldenburg.de](http://kostbar-oldenburg.de)

**KOSTBAR**

REGIONAL.  
BIO.  
FAIR.

**2024**

Gutscheine  
aus Oldenburg  
und umzu.



## Von Osnabrück nach Oldenburg

### 2-Tage-Radtour regional

Wir sind diesen Weg im Sommer 2023 gefahren.

Aber nicht zum ersten Mal: vorher auch schon mal mit anderen Begleitern, und die Strecke haben wir auch immer wieder leicht variiert.

Mal waren wir im April unterwegs mit kaltem Wind und zwischendurch Regen, mal im September mit Sonnenschein.

Was macht für uns den Reiz einer solchen Strecke aus?

Man kann „mal eben“ sich kurzfristig entscheiden, auf Radtour zu gehen, z. B. am Wochenende, und fährt in einer ganz anderen Region, nicht nur „um Oldenburg herum“.

Meist haben wir eine Unterkunft vorgebucht, aber manchmal auch spontan von unterwegs versucht, ein oder zwei Zimmer zu buchen – was aber nicht immer gelungen ist ☹️. Der Vorteil dieser hier beschriebenen Streckenvariante ist: Man ist nie weiter als

20 km von einem Bahnhof entfernt ist, kann also gegebenenfalls spontan auch abends oder nachmittags wieder mit dem Zug nach Hause nach Oldenburg fahren kann.

Wie man der Einleitung entnehmen kann: wir sind mit dem Zug gefahren und haben unsere Räder mitgenommen.

Wir sind morgens um 7:29 Uhr gestartet, nach Osnabrück (bevorzugt Bahnhof Altstadt, Zugfahrt dauert ca. 1,5 Stunden), und am ersten Tag von dort nach Quakenbrück gefahren. Dort gibt es mehrere Hotels, und ein paar wenige Privatunterkünfte.

Vom **Bahnhof Osnabrück Altstadt** ist es nicht weit zu unserem Startpunkt, der Anbindung an den **Hase-Ems-Radweg**, und diesem folgen wir bis **Quakenbrück** (ca. 75 km).

Unterwegs gibt es Einiges zu sehen, uns interessiert aber vor allem das Radfahren in der Landschaft, öfter in Sichtweite der Hase, und meist ohne störenden Autoverkehr. Zwi-



schendurch gibt es auch das Kloster Lage in Rieste zu besichtigen, man könnte einen Abstecher zum Alfsee machen, und wir passieren imposante Bauernhäuser im Artland. Natürlich machen wir auch immer mal wieder eine Kaffeepause, z. B. in Bramsche oder in Bersenbrück.

Am zweiten Tag geht es von Quakenbrück nach Oldenburg. Auch dies sind ca. 75 km.

Wir fahren noch ein kleines, idyllisches Stück durch einen Wald und an Feldern entlang am Hase-Ems-Radweg, und biegen dann ab Richtung Bevern.

Diese Strecke ist für jemanden, der dies nachfahren möchte, nicht beschildert – die Strecke haben wir uns selbst nach Karte und Navigations-Empfehlung ausgesucht (der gpx-Track dazu ist am Ende des Artikels verlinkt, ebenso wie der Track zum Hase-Radweg vom ersten Tag).

An Cloppenburg vorbei passieren wir Emstek, und fahren dann Richtung Ahlhorner Fischteiche. Von dort ist es nicht weit zu einem ruhigen Weg an der Lethe entlang bis kurz vor Littell. Und vom Pausenplatz im Litteler Fuhrenkamp sind es nur noch ca. 20 km ins Zentrum von Oldenburg.



Text und Fotos:  
Helmut Pawliszak



## Wie ein Flachland-Roadie auf die Idee kam, die Alpen zu queren



Im März 2020 zum Beginn der Coronapandemie lag ich mit einer Erkältung im Bett. Das soll es nicht gewesen sein, dachte ich mir. Ein Abenteuer muss her. Etwas, was ich noch nicht gemacht habe. Ein Ziel, was zu erreichen ist: Eine Alpenquerung mit dem Fahrrad.

Sonst war ich jahrelang mit meinen Rädern in Norddeutschland, dem Weserbergland und auch in der Eifel unterwegs. Es waren immer die Distanz, die Route, der Wind, der Regen und die Kälte, die meinen Willen herausforderte.

So kam die Erinnerung an Torbole, dem kleinen Ort am Nordufer des Gardasees, den ich wieder besuchen wollte. Ich kaufte ein Stahlrohrrennrad und begann regelmäßige Trainingsfahrten.

Regelmäßiges sportliches Radfahren war ein Baustein des Trainings. Erst mit meinem



Rennrad allein, dann ab 2021 regelmäßige Mitfahrt bei der Sportlichen Feierabendtour des ADFC Oldenburg.

Mein Trainingspartner Reiner fiel unfallbedingt aus, als wir so weit waren, die alpine Herausforderung zu planen. Mittlerweile war ich in der sportlichen Feierabendtour so gut vernetzt, dass Klaus an meiner Idee Gefallen fand und wir zusammen die Alpen-Tour planten.



Maplibre | © Komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende



ZWEIRAD  
**BEILKEN**

### UNSER SERVICE

- ✦ Leasing mit BusinessBike, Company Bike, Deutsche Dienstrad, el Leasing, Jobrad, Kazenmeier Leasing, LEASE A BIKE, mein-dienstrad.de, MMV Leasing usw.
- ✦ 0% Finanzierung max. 12 Monate
- ✦ Probefahrt auf eigener Indoorstrecke
- ✦ Versicherungsservice
- ✦ Große Markenauswahl: Cube, Riese & Müller, Gazelle, Kalkhoff, Stevens, Ridley, I:SY, Qto, Bakfiets, Conway & Pegasus



### UNSERE AUSWAHL

- ✦ E-Bike
- ✦ Cargo-Bikes
- ✦ Gravelbikes und Rennräder
- ✦ City- und Trekkingräder
- ✦ Jugend- und Kinderräder
- ✦ Zubehör, Helme & Bekleidung



Zweirad Beilken  
 GmbH & Co. KG  
 Weißenmoorstr. 249  
 26125 Oldenburg



0441 302426



service@fahrrad-beilken.de  
 www.zweirad-beilken.de

40 km abends nach Feierabend waren uns ja vertraut, aber 60 km mit 8 % Steigungen zu fahren, das kannten wir beide nicht. Letztendlich wählten wir eine Route von Innsbruck nach Riva del Garda über den Brenner, so dass wir nur an den ersten beiden Tagen die großen Steigungen hinter Innsbruck als größte Herausforderung sahen.

**Schwierigkeitsgrad und Herausforderungen:**

Komoot stuft diese Tour als schwere Fahrradtour ein. Die Route führt überwiegend über befestigte Wege.

Klaus fuhr mit seinem KTM Trekking-Bike (Shimano Alfine Nabenschaltung + Gates Riemenantrieb).

Ich wählte mein Cube SL\_Road\_SL (Shimano Ultegra Kettenschaltung).



**Erfahrungen unterwegs:**

- Landschaft und Natur  
Mit dem Fahrrad über die Alpen ist keine Raketenwissenschaft. Die Tour ist mit etwas Training gut zu bewältigen.
- Begegnungen mit Menschen  
Lebensgeschichten erfährt man durch Zuhören.
- Wetterbedingungen und deren Einfluss  
Wir hatten Glück, die wärmende Kleidung blieb in den Taschen. Bei 30 Grad sind wir mit Tempo 30 ca. 30 km die Etsch entlang gefahren. Bestimmt. ☺

**Herausforderungen meistern**

- Mentale Stärke  
Bei Kraftanstrengung auf die Leistung konzentrieren. Im Moment bleiben. Jeden Muskel spüren.
- Umgang mit unerwarteten Situationen  
Wenn ich mich verfare, Fehler zugeben, den Fehler mit einer Einladung wiedergutmachen



- Teamarbeit und soziale Unterstützung  
Die Route zusammen planen. Hilfe und Empfehlungen aus dem Verein annehmen.

**Ziel Riva del Garda**

Dieser Bericht soll eine Anregung für dich sein. Lass deine Gewohnheiten zu Hause. Suche dir einen Ort auf der Karte. Suche dir einen Partner oder schließe dich einer Gruppe an. Plane und erlebe deine Reise. **Denn das Leben ist da draußen, ganz bestimmt auch für Dich!**



Text: Jens Glave

Fotos: Jens Glave, Klaus Fuhrken



Maas.

MAAS-NATUR.DE  
ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT  
SEIT 1985

COOLE  
SHIRTS  
FÜR  
ECHTE  
BIKER

**OLDENBURG**

Uhlhornsweg 99, 26129 Oldenburg  
Mo-Fr: 10-18.30 Uhr, Sa: 10-15 Uhr  
0441 7781756

MAAS-NATUR.DE



## Kurz notiert

### Fahrradreparaturkurs für Frauen

Gut angenommen wurde unser Kurs speziell nur für Frauen. Regine Meyer, unsere Fahrradreparaturexpertin, führte durch die beiden Tage. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen und jeweils für drei Stunden trafen sich acht Frauen im Infoladen, um die eine oder andere Reparatur am eigenen oder an einem zur Verfügung gestellten Fahrrad durchzuführen und daran üben zu können. Schlauchwechsel bei Naben- und Kettenschaltung, Wechseln von Bremsbelägen, ein Check up am eigenen Fahrrad (u.a. Bremsen nachstellen, Kette und Ritzel überprüfen), ausprobieren bestimmter Werkzeuge und das Zusammenstellen eines sinnvollen Fahrradreparatursets waren einige der Aktivitäten. Es konnten Fragen zur Pflege gestellt oder Probleme und Unsicherheiten bei vergangenen Reparaturen und speziellen Handgriffen geklärt werden.

Rückmeldung einer Teilnehmerin: „Fahrrad reparieren kann auch lustig sein. Das konnte ich im Kurs mit Regine als absoluter Fachfrau und mit weiteren sieben Teilnehmerinnen erleben! Auch an knifflige Reparaturen haben wir uns gewagt, wie einen



Platten am Hinterrad zu beseitigen. Nach anfänglichem Zögern, war plötzlich alles ganz leicht. Für mich waren die einfachen Tipps, die das Fahrrad viel leichter laufen lassen sehr hilfreich. Danke an Regine“.

In der Herbst- und Winterzeit nehmen wir diesen Kurs wieder ins Angebot auf. Termine können dem Tourenportal entnommen werden.

Text: Birgit Burkhardt

Bild: ADFC Oldenburg

**36 Stationen. 92 Fahrzeuge. 10 E-Autos.**

**CarSharing. Weil es uns bewegt.**

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

## Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

baron mobility service gmbh  
 Bikes am Westkreuz  
 BIWAK Outdoor Equipment OHG  
 cambio Oldenburg GmbH & Co. KG  
 Corpus GmbH  
 Die Speiche  
 de Fietsmakers  
 Dynamo Schneider  
 Fahrradzentrum Oldenburg  
 Fahrrad Munderloh  
 Fast2Work GmbH  
 LMD Metallbau  
 ol-e urban:mobil  
 Optik am Haarenufer  
 Rakelmann-Optik  
 Sausewind Reisen  
 TRETMASTER-Nord OHG  
 Unterwegs AG  
 Vosgerau am Damm  
 Zweirad Stückemann

Staulinie 14-15, 26122 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 62, 26121 Oldenburg  
 Kasernenstraße 36, 26123 Oldenburg  
 Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg  
 Lange Straße 73, 26122 Oldenburg  
 Wickenweg 52, 26125 Oldenburg  
 Rudolf-Diesel-Str. 35, 27243 Groß Ippener  
 Schloßplatz 11, 26122 Oldenburg  
 Haarenufer 31, 26122 Oldenburg  
 Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg  
 Meeschweg 9, 26127 Oldenburg  
 Hauptstraße 41, 26122 Oldenburg  
 Gaststraße 27, 26122 Oldenburg  
 Damm 25, 26135 Oldenburg  
 Oldenburger Straße 76, 26180 Rastede

Die oben genannten Firmen unterstützen die Arbeit des ADFC Oldenburg. 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.  
 Ziegelhofstraße 97  
 26121 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 1 37 81  
[infotladen@adfc-oldenburg.de](mailto:infotladen@adfc-oldenburg.de)

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

Birgit Burkhardt, Vorsitzende des Kreisverbandes Oldenburg

### REDAKTION

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

### REDAKTIONSANSCHRIFT

ADFC Kreisverband Oldenburg  
 Ziegelhofstraße 97  
 26121 Oldenburg  
[redaktion@adfc-oldenburg.de](mailto:redaktion@adfc-oldenburg.de)

### GESTALTUNG & SATZ

ADFC Kreisverband Oldenburg | Helmut Pawliszak

### DRUCK

[printzipa.de](http://printzipa.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. 1000 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

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

### HINWEISE

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

### BEITRAGSEINSENDUNGEN

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

### FOTOS

Die Foto- und Bildrechte liegen, wenn nicht anders angegeben, beim ADFC Oldenburg.

Redaktions- und Anzeigenschluss für Ausgabe 1 / 2025 ist der 30.11.2024.



# 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



# Nachrichten zum Mitnehmen!



Ihr Nachrichten-überblick der Region

## Jetzt Mitglied beim ADFC werden:



Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Ort .....

E-Mail .....

Telefon (freiwillig) ..... Beruf (freiwillig) .....

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

Zusätzliche jährliche Spende: € .....

Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE56ADFO0000266847 Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Für die Vorbisinformation 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.

### Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) .....  22-26 Jahre (33 €) .....

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €) .....

Ich bin minderjährig. Mein\*e Erziehungsberechtigte\*r ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Kontoinhaber\*in .....  
D E .....  
IBAN .....

### Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) .....  18-26 Jahre (33 €) .....

Weitere Mitglieder und deren Mailsadressen können unter > [www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft) nachgemeldet werden.

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen) .....

Datum, Ort, Unterschrift: (für SEPA-Lastschriftmandat) .....

Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....

Name, Vorname ..... Geburtsjahr .....

Zahlung per Rechnung.

Datum, Unterschrift  
(bei Jugendmitgliedern unter 18 Jahren des/der Erziehungsberechtigten)

Bitte einreichen an ADFC e. V., Postfach 10 77 47, 28077 Bremen  
oder per E-Mail an [mitglieder@adfc.de](mailto:mitglieder@adfc.de). Sie können auch online Mitglied werden unter:  
[www.adfc.de/mitgliedschaft](http://www.adfc.de/mitgliedschaft). Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.



Jetzt kostenlos  
herunterladen:  
[NWZonline.de/app](http://NWZonline.de/app)





**UNTERWEGS**

Spezialist für Reiseausrüstung

**Biking**  
**Outdoor**  
**Trekking**  
**Bergsport**  
**Freizeit**

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

**UNTERWEGS in Oldenburg**

**Hauptgeschäft:**

Gaststraße 27

**Outlet:**

Gaststraße 4

... auch online unter

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

(versandkostenfrei ab 35,- € in Deutschland)

