



Hallo Fahrrad!

Radtouren Oldenburg: Juli bis Dezember 2026

Aktuelles aus dem Aktivenkreis | Kreis Initiative Rad (KIR) |

Fahrtraining mit dem Pedelec | 2. Liegeradrenntag Oldenburg | u. v. a. m.

KOSTENLOS

Escape by Bike

Rätselreise per Rad. Lüfte das Geheimnis des Hofgärtners Julius Friedrich Wilhelm Bosse und begib dich auf eine spannende Suche nach dem Rezept für Glückseligkeit!



**10 %
Rabatt**

Gegen Vorlage dieser Anzeige in der Oldenburg-Info im Lappan erhältst du beim Kauf eines Forscherkästchens für Escape by Bike bis zum 31.12.2026 einmalig 10 % Rabatt auf dieses. Nur vor Ort einzulösen.



Mehr erfahren!



Tourismus & Marketing
Oldenburg.io

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Ein Hoch auf unser Fahrrad und auf das was es uns möglich macht. Der neugewählte Vorstand wurde vom Redaktionsteam gefragt: „Warum bist du selten rados?“ Die Antworten sind auf dem Seiten 6-8 nachzulesen. **Wie würdet Ihr / würden Sie auf diese Frage antworten?** Gerade in Oldenburg gehört das Fahrrad für viele Menschen wie selbstverständlich zum Alltag. Für Viele von uns ist es mehr als nur ein Verkehrsmittel. Darüber hinaus erfüllen Fahrräder noch weitere Zwecke. Sie sind auch

Demokratisch: In unserer Gesellschaft kann der überwiegende Anteil der Menschen Fahrrad fahren und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Sozial: Das Fahrrad ist für viele Menschen erschwinglich und bietet gleichzeitig hohe Flexibilität: Radfahrende treten viel leichter in Kontakt zueinander als Autofahrende. Ein „Moin“ im Vorbeifahren – wer kennt das nicht.

Praktisch: Sie sind robust, in der Regel leicht zu reparieren und benötigen weniger Platz als Autos.

Umweltfreundlich: Sie sind klimafreundlich, langlebig, ressourcenschonend; sie benötigen wenig versiegelte Fläche.

Effizient: Es entstehen minimale Kosten für die Gesellschaft.

Spaßfördernd: Dies wissen alle, die schon mal auf einem sicheren, komfortablen und leisen Radweg mit einem guten Fahrrad eine Radtour ins Grüne unternommen haben.

Gesundheitsfördernd und erhöhen die Lebensqualität: Sie sind sauber und leise, sorgen für Bewegung im Freien und gute Laune.

Bei aller Euphorie für das Fahrrad ist uns be-

wusst, dass eine gute Infrastruktur noch mehr Menschen aufs Rad bringt, wodurch noch mehr Menschen die Vorzüge des Radfahrens erfahren können. Mit „guten“ Radwegen schaffen wir mehr Lebensqualität, weniger Lärm und eine bessere Mobilität für alle Generationen. Entscheidungen durch Kommunalpolitiker haben Einfluss darauf, ob Kinder sicher zur Schule fahren können, ob Innenstädte lebenswert sind, ob Pendler*innen gute Alternativen zum Auto haben und die Verteilung des zur Verfügung stehenden öffentlichen Raumes für alle Verkehrsteilnehmenden fair und gleichberechtigt ist. Wir brauchen konsequente Investitionen in sichere Radwege und Kreuzungen, überdachte und ausreichend Abstellanlagen für alle Arten von Fahrrädern. Ein starkes Miteinander aller Verkehrsteilnehmenden muss gefördert werden. Radverkehr darf kein Nischenthema sein – er ist ein zentraler Bestandteil einer zukunftsfähigen Kommunalpolitik.

Im September stehen die Kommunalwahlen an. Wir haben als ADFC KV Oldenburg für die Stadt und den Landkreis einen Wahl-o-Rad eingerichtet, der auf der Homepage abrufbar ist. Er ist als Entscheidungshilfe für die individuelle Wahlentscheidung eingerichtet worden. Weitere Informationen zu diesem Angebot sind auf Seite 9 zu finden.

Darüber hinaus findet sich in dieser Ausgabe wieder viel Informatives und Lesenswertes rund ums Radfahren. Viel Freude und Spaß beim Lesen und

Allseits Wind im Rücken,



Ihre / Eure Birgit Burkhardt,
Vorsitzende ADFC Oldenburg

**Titelbild: „Hallo Fahrrad“ 2026
Foto: Helmut Pawliszak**



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



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



Allday Gravel



Ammerländer Heerstr. 6
26129 Oldenburg

Tel. 0441 72853

www.bikes-oldenburg.de
info@bikes-oldenburg.de

Unsere Marken:

Contoura, Stevens, Victoria,
Qio, Bombtrack, Puky,
Frog Bikes, Omnium,
Yuba, Bakfiets

Custom-Made Aufbauten

Inhalt

Editorial	3
Termine & Infos	5
AUS DEM AKTIVENKREIS	
Neuer Vorstand ADFC KV OL 2026	6
Nachruf Frank Munderloh	13
Aktivitäten und Angebote im Infoladen	19
Flotte Touren mit Dierk bald Geschichte	40
Auslosung Jubiläumsrätsel	52
VERKEHR / POLITIK	
Fahrtraining mit dem Pedelec	10
Unfallvermeidung für Pedelecfahrer*innen	12
Fahrrad-Unfallstatistik 2025 OL	14
Die Kreis Initiative Rad (KIR)	16
Zur Schule ohne Auto – BiciBus-Projekt	20
Rätsel Verkehrssituation	48
Neue Brückenverbindung Donnerschwee	50
Fahrradunfallstatistik Oldenburg im Vergleich zu Osnabrück	53
STADTRADELN in Oldenburg	60
RADKULTUR	
Dem Wind ein Schnippchen schlagen	54
2. Liegeradrenntag in Oldenburg	56
LOKALES	
Wahl-o-Rad	9
Spezialräder schaffen Teilhabe	44
Fancy Women Bike Ride	58
Wo ist das denn? Rasthütten-Rätsel	59
GESUNDHEIT UND RADFAHREN	
Radfahren ist gesund	42
TOURENPROGRAMM	
Radtouren Juli bis Dezember 2026	22
Tourenübersicht	Heftmitte
RADGESCHICHTEN / TIPPS	
Flotte-Frauen-Fahrt	39
MITGLIEDSCHAFT / FÖRDERER	
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 (AB) | Email: infoladen@adfc-oldenburg.de

Termine 2026 – 2. Halbjahr

Alle Termine des ADFC Oldenburg finden Sie aktuell auf unserer Internetseite

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

06.09.2026 Fancy Women Bike Ride

06.09.2026 Hochstraßentour Bremen

20.09.2026 22. Inklusives Oldenburger Tandem Treffen, 13:00 am Pferdemarkt

<https://oldenburger-liegeradgruppe.jimdofree.com/>

04.10.2026 2. Liegeradrenntag in Oldenburg, mit Tretroller-Kriterium

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.e.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 ersten Montag bzw. vor der Verkehrsausschusssitzung der Stadt Oldenburg. 19:00 Uhr im ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97

ADFC-TALK Jeden 4. Monat im Monat 19:00 Uhr; ADFC-Infoladen Ziegelhofstr. 97

Codierung Februar bis Oktober: beim Infoladen des ADFC Oldenburg, Ziegelhofstr. 97
Samstag 25.07., 22.08., 26.09., 24.10.,
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr.

Der ADFC-Oldenburg-Vorstand 2026



(v.l. n. r.) Klaus Fuhren, Regina Kruse, Karen Derendorf, Jens Glave, Birgit Burkhardt (Vorsitzende), Uwe Schmid (Schatzmeister), Wolf Wiegand

Fünf Fragen an die neuen Vorstandsmitglieder

- Was interessiert dich außer Fahrradfahren?
- Welchen Schwerpunkten widmest du dich im Vorstand?
- Wovon träumst du (bezogen auf Fahrradinfrastruktur Verkehrspolitik)?
- Was darf in deiner Packtasche für eine Radtour nicht fehlen?
- Warum bist du selten radlos?

Regina Kruse

- **Interessen:** Vieles, nicht alles erweist sich dann am Ende als wirklich interessant.
- **Schwerpunkte:** Ich kann vieles mitgestalten – habe keinen festen Schwerpunkt.
- **Träume:** Ich würde mir wünschen, es

würden noch viel mehr Menschen die positiven Seiten des Fortbewegungsmittels Fahrrad schätzen und es auch benutzen.

- **Packtasche:** Im Norden ganz klar Regen- hose und Regenjacke.
- **Selten radlos:** Weil es einfach für mich praktisch ist.

Karen Derendorf

- **Interessen:** Zeit mit meinem Mann und meinen drei Kindern. Wir spielen auf der Straße Basketball, Frisbee oder Badminton, gehen schwimmen, inlinern oder spielen ein Gesellschaftsspiel. Theater, Kino oder Spaziergehen mit Familie oder Freunden.
- **Schwerpunkte:** Sicherheit von Kindern im Straßenverkehr..
- **Träume:** Sichere Wege, so dass jedes Kind sich traut und auch Eltern ihren Kindern zutrauen, selbständig zur Schule zu kommen: sichere Fuß- und Radwege, gute Straßenquerungen und Rücksichtnahme zwischen allen Verkehrsteilnehmenden.
- **Packtasche:** Genügend Verpflegung und Snacks sowie Wasser und auch andere Getränke, um z.B. eine Pause mit Sonnenuntergangsblick zu machen.
- **Selten radlos:** Radfahren hält mich fit, ist günstiger als Autofahren und schon auch noch unsere Umwelt.

Birgit Burkhardt

- **Interessen:** Gesellschaftsspiele vielerlei Art. Ich spiele regelmäßig TAC, lerne gerade Skatspielen und Mahjong. Neu entdeckt habe ich das Kartenspiel „witches“, auch super.
- **Schwerpunkte:** Kinder mobil und sicher im Verkehr ist mir ein großes Anliegen; als Vorsitzende bin ich gerne Unterstützerin und Ansprechpartnerin für alle Aktiven- gruppen im Verein.
- **Träume:** Ich träume davon, dass sich der Alltagsverkehr in der Innenstadt an den Radfahrenden und Zufußgehenden und nicht am Autoverkehr orientiert.
- **Packtasche:** Nach 10 km muss ich essen; ein belegtes Brot, Obst und Scho-

kolade dürfen auf gar keinen Fall fehlen, sonst falle ich vom Fahrrad.

- **Selten radlos:** Weil ich das gute Gefühl von „mit eigener Bewegung flott voranzukommen“ nicht missen möchte.

Klaus Fuhren

- **Interessen:** Meine Familie und Freunde, Politik, vielseitige körperliche Bewegung und das Erhalten älterer Immobilien.
- **Schwerpunkte:** Messen, Infostände, Öffentlichkeitsarbeit und Feste feiern.
- **Träume** :
 1. Dass das Fahrrad wirklich die Nummer 1 wird,
 2. Dass ich überall schnell, direkt und ohne Stress durchkomme,
 3. Dass Sicherheit keine Glückssache ist.
- **Packtasche:** Einweghandschuhe, 2-3 Kabelbinder, Regenjacke, Ersatzschlauch und Akku-Pumpe, kompaktes Mini-Tool.
- **Selten radlos:** Das Fahrrad ist mein Hauptverkehrsmittel, weil Oldenburg dafür perfekt gebaut ist. Ich bin mit dem Rad schneller, Parken nervt nicht, ich komme überall easy hin.

Uwe Schmid

- **Interessen:** Schwimmen, Paddeln, Theater, Menschen, Politik.
- **Schwerpunkte:** Finanzen.
- **Träume:** Ich träume von mutigen Kommunalpolitiker*innen, die das Oldenburger Mobilitätskonzept mit ADFC-Unterstützung konsequent umsetzen und sich nicht durch die Oldenburger Autolobby davon abbringen lassen.
- **Packtasche:** Regenzeug, Proviant, Wasser.
- **Selten radlos:** Ich fahre lieber Rad, als dass ich zu Fuß gehe!

Der ADFC-Oldenburg-Vorstand 2026

Jens Glave

- o **Interessen:** Die Dynamik neuer Ideen. Ich bin ein Freund davon, Konzepte für eine nachhaltige Zukunft nicht nur zu denken, sondern sie in die Realität rollen zu sehen.
- o **Schwerpunkte:** Die Architektur hinter den Kulissen: Strategie, Protokollführung und die Verkehrspolitik in Stadt und Landkreis. Mein Ziel? Schwachstellen im Netz aufzeigen und echte Verbesserungen bewegen.
- o **Träume:** Von einem echten Miteinander statt Gegeneinander. Ein öffentlicher Raum, in dem sich Auto und Rad respektvoll ergänzen – durch kluge Planung statt durch Verbote.
- o **Packtasche:** Ein Bio-Apfel, Müsliriegel und meine Solar-Powerbank. Und immer ein Sattelfest zum Verschenken – falls sich bei einer Pause ein gutes Gespräch ergibt.

- o **Selten radlos:** Weil ich flexibel bleibe und den Mix der Verkehrsmittel schätze. Aber sobald ich auf meinem Cube Druck auf die Pedale gebe, stellt sich die Freude von ganz allein ein..

Wolf Wiegand

- o **Interessen:** Dinge selber zu machen, vor allem aus Holz und mit dem 3D-Drucker.
- o **Schwerpunkte:** Verkehrspolitik.
- o **Träume:** Gleichberechtigung zwischen allen Mobilitätsarten.
- o **Packtasche:** Kleingeld für Kaffee und Kuchen.
- o **Selten radlos:** Ich habe vor vier Jahren mein Auto abgeschafft und bewege mich fast ausschließlich per Rad und ÖPNV vorwärts.

de fietsenmakers



Bewährter
Standard:
26 ZOLL
kommt
immer an!

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

WAHL-O-RAD

KOMMUNALWAHL IN OLDENBURG

13. SEPTEMBER 2026



Wahl-o-Rad zur Kommunalwahl für die Stadt Oldenburg

Viele kennen den Wahl-o-Mat der Bundeszentrale für politische Bildung im Allgemeinen. Der Wahl-o-Rad greift dieses Format auf, konzentriert sich in seiner Befragung jedoch ausschließlich auf die Radverkehrspolitik. Er ermöglicht den Vergleich zwischen der eigenen Meinung und den Positionen der verschiedensten Parteien zu dieser Thematik. Eine Abstimmung zu den aufgeführten Thesen ist in drei Kategorien möglich. Die Kategorien sind: Zustimmung-Neutral-Ablehnung. Wer sich darüber hinaus umfassend über die Erklärungen der Parteien zu den jeweiligen Thesen informieren will, kann diese abrufen.

Thesen sind konkrete Aussagen, zu denen wir die Meinungen und Positionen der verschiedensten Parteien einholen, so dass:

- o die eigene Position zu den Thesen mit denen der Parteien abgeglichen werden können,
- o sich ein Ranking der Parteien nach den meisten Übereinstimmungen ergibt,
- o die Ergebnisse eine Entscheidungshilfe für die eigene Wahl sind.

Der Wahl-o-Rad wird zentral unter der Adresse:

<https://wahl-o-rad.adfc-niedersachsen.de> bereitgestellt. Dort findet sich eine Übersicht aller Wahlkreise, die bereits einen nutzbaren Wahl-o-Rad haben.

Für die Stadt Oldenburg steht der Wahl-o-Rad ab Mitte Juni 2026 zur Verfügung.

Text: Birgit Burkhardt

Beispiele für Wahlprüfsteine ADFC KV Oldenburg:

- o Für Maßnahmen, die den Radverkehr betreffen, wird ein Radverkehrsbudget von mindestens 30 € pro Einwohner*in pro Jahr zur Verfügung gestellt (Landes- und Bundesmittel mit eingerechnet).
- o Die Gestaltung aller Verkehrsanlagen folgt der „Vision Zero“, die besagt, dass einfache Fehler von Verkehrsteilnehmenden nicht zu schweren Unfällen führen dürfen und schwere / tödliche Unfällen völlig zu vermeiden sind.



Fahrtraining mit dem Pedelec ist sinnvoll

Am 11.04.2026 fand in Schierbrok ein Fortgeschrittenkurs zum Pedelecfahren statt. Angeboten und durchgeführt wurde diese Veranstaltung von ausgebildeten Trainern der **Verkehrswacht Landkreis Oldenburg**. Die ehrenamtlich tätigen Leiter vermittelten Einsichten und Hinweise zum Verhalten im Straßenverkehr sowie zum Umgang mit dem Pedelec, einschließlich Fahrübungen auf dem Parkplatz der Sporthalle. Oberste Priorität hat die Vermeidung von Unfällen.



Von links: Peter Kesten, Rolf Quickert, Gerd Hermann

Die Teilnehmenden wollten insbesondere Anleitung für das Auf- und Absteigen sowie für gefahrloses Anfahren erhalten. Sie erwähnten auch, dass sie ohne Pedelec weniger Radfahren würden, und dass sie mit Hilfe des Pedelecs einige Autofahrten ersetzen. Auch die Teilnahme an Ausflugsgruppen haben sich ergeben.

Sie sollten im Laufe des Kurses viele hilfreiche Informationen zur Benutzung ihres Gefährtes erhalten.

In einem **Theorieteil** wurden grundlegende Verhaltensregeln (u. a. StVO) und unübersichtliche Verkehrssituationen (u. a. ungewohnte Wegführungen) anhand von

Bildmaterial thematisiert.

Einige Empfehlungen lauten: Individuell beherrschbare Geschwindigkeit wählen, vorausschauende Blickführung, eher größere Bögen fahren, zu große Schräglage vermeiden, weil die Pedalen aufsetzen könnten.

Der Umgang mit dem Akku (Laden, Lagerung, Größe) und die Kalkulation der Reichweite wurden angesprochen. Die Reichweite hängt entscheidend von den Faktoren Last, Windrichtung, Außentemperatur, Streckenprofil und eigene Anstrengungsbereitschaft, die die Zuschaltung der Unterstützungsstufe beeinflusst, ab.

Nun wurde es praktisch.

Zunächst wurde der Reifenluftdruck geprüft, dessen empfohlene Höhe übrigens auf dem Reifen steht. Die Sattelhöhe sollte Hüfthöhe haben. Einige Teilnehmenden hatten bezogen auf ihre Körpergröße einen zu großen Radrahmen.



Gezeigt wurde auch, dass Handbremsen schneller als der Rücktritt betätigt werden können. Hinter- und Vorderradbremse sollten gleichzeitig eingesetzt werden.

Auf dem Fahrradparcours sollten die Teilnehmenden verschiedene Aufgaben bewältigen und bestimmte Verhaltensweisen zeigen.

In Schrittgeschwindigkeit die Spur halten, Links- und Rechtsabbiegen mit vorherigem Handzeichen, Slalomfahren auch mit Spur halten.



Das Anfahren wurde gesondert geübt. Vor dem Losfahren sollte sich der Rahmen zwischen den Beinen und die Pedale sich in Anfahrstellung befinden. Eine Handbremse sollte betätigt sein. Vor dem Halten sollte die Gangschaltung in einen deutlich niedrigeren Gang eingestellt worden sein. Dadurch kann beim Anfahren die Motorunterstützung besser aktiviert werden.

Fazit: Die Teilnahme an einer solchen sehr informativen und gewinnbringenden Veranstaltung, die von sehr kompetenten, freundlichen und hilfsbereiten Trainern geleitet wurde, ist zur Steigerung der eigenen Fahrsicherheit sehr zu empfehlen.

Nun noch einige Informationen zur **Schulungsgruppe der Verkehrswacht Landkreis Oldenburg**.

Schon seit 2014 führt diese Gruppe Schulungen durch, seit 4 - 5 Jahren regelmäßig. In Schierbrok werden die Kurse von zwei Trainern durchgeführt – von einem ehemaligen Polizeibeamten und einem Fahrlehrer.

Insgesamt engagieren sich zurzeit fünf Trainer, die im letzten Jahr acht Kurse mit durchschnittlich sechs Teilnehmer*innen veranstaltet haben.

Besonders zu empfehlen sind die Einsteigerkurse, die sich an Leute richten, die noch kein Pedelec besitzen, aber sich mit dem Gedanken tragen, eines anzuschaffen.

Insbesondere werden die Teilnehmenden hinsichtlich des Kaufes über Größe, Antriebskonzepte, Bremsen, Rahmen usw. beraten. Informationen über ergonomische Benutzung des Pedelecs und nützliches Zubehör (Packtaschen u. a.) ergänzen die Unterweisung. Pedelecs zum Ausprobieren werden zur Verfügung gestellt.

Bei Nachfragen können Sie sich wenden an:

Verkehrswacht für den Landkreis Oldenburg e.V. – Rolf Quickert / Telefon: 04431 955399, Email: verkehrswacht.landkreis-oldenburg@ewe.net

Text und Fotos: Hubertus Lobers



**Reparatur,
Beratung & Verleih**

Unfallvermeidung für Pedelecfahrer*innen

Der **Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR)** hat Empfehlungen für sichereres Fahren mit motorunterstützten Zweirädern herausgegeben. Hier einige zusammengefasste Beispiele.

Für Anfänger*innen

Zu **schnelle Beschleunigung** wird unterschätzt. Wer beim Anfahren sofort viel Druck auf die Pedale gibt, könnte vom plötzlichen Vortrieb überrascht sein. Deshalb mit niedriger Unterstützungsstufe starten.

Unerfahrene Fahrer*innen könnten ihre **Geschwindigkeit unterschätzen**, weil das Treten so mühelos geht. Reaktionszeiten verkürzen sich. Deshalb erst Erfahrungen sammeln.

Schwerere Räder **verlängern den Bremsweg**. Deshalb dosiertes Bremsen mit Vorder- und Hinterbremse gleichzeitig üben.

Kurvenfahren ist durch Gewicht und Motorunterstützung anders. Deswegen Geschwindigkeit verlangsamen, gleichmäßig lenken und den Blick auf den Kurvenverlauf richten.

Für Fortgeschrittene

Riskante Überholmanöver (zu knapp oder mit zu geringem Sicherheitsabstand) erhöhen das Unfallrisiko für sich und andere. Deshalb das Manöver vorausschauend planen oder ggf. darauf verzichten.

Ablenkung durch z. B. Handygebrauch verlängert durch geteilte Aufmerksamkeit Reaktionszeiten erheblich. Deswegen Smartphone nur im Stand benutzen.

Überlastung z. B. bei längeren Touren lassen durch Ermüdung Konzentration und Reaktionsfähigkeit sinken. Deshalb bei festgestellter Ermüdung Geschwindigkeit reduzieren.

Kommentar: Wahrscheinlich halten sich die meisten Leser*innen schon aus Eigeninteresse an diese Empfehlungen. Der Eine oder Andere denkt vielleicht: „Daran habe ich bislang noch nicht gedacht“.

Weiterhin, gute unfallfreie Fahrt!

Text: Hubertus Lobers

Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat
<https://www.dvr.de/berufliche-mobilitaet/sicherheitstrainings/sicher-rad-fahren>



Traurig nehmen wir Abschied von Frank Munderloh

Wer Frank kennenlernen durfte, spürte sofort, mit welcher Begeisterung und Engagement er sich für die Interessen der Radfahrenden einsetzte. Ob als Überholstands-Radler, als SattelFest-Verteiler, Unterstützer im Projekt „Klimakinder unterwegs“, als Info-Ständler oder Ordner bei der Kidical Mass. Frank war allzeit bereit. Er engagierte sich sehr für die Verkehrswende und die Sicherheit von Radlern im Straßenverkehr, insbesondere in Hude und dem Landkreis. Als TourGuide bot er auch Touren mit neuen Zielen an (z. B. die Hamburger Hafenumrundfahrt mit dem Rad, oder den Weserradweg von Verden-Bremen). Da er sich im Vorfeld umfassend über Land und Leute in der Region informierte, wurden die Radtouren durch die Geschichten und Anekdoten zu „Heimatkundetouren“. Ja, Frank hatte immer viel zu erzählen und steckte uns mit seiner guten Laune an.

Ein Herzenswunsch von Frank werden wir ihm bald erfüllen können: KIR + WIR + ADFC.

Schade, dass er das nicht mehr erleben durfte, er hätte sich sehr darüber gefreut.



Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

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

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



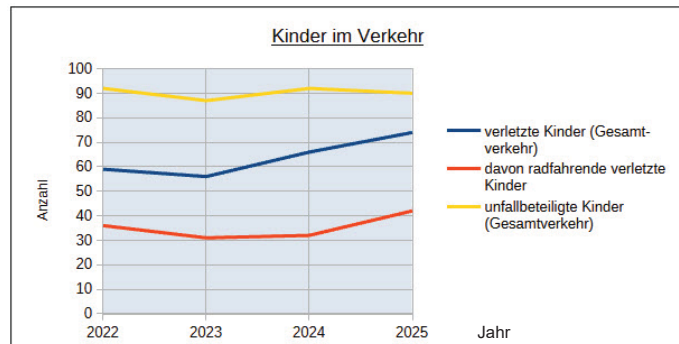
Fahrradunfallstatistik 2025 Ausgewählte Ergebnisse aus Oldenburg (Stadt)

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

Verletzte im Stadtgebiet ohne BAB

Jahr	2022	2023	2024	2025
Verletzte (gesamt)	757	788	804	871
davon verletzte Radfahrende	424	490	461	481
verletzte Radfahrende von allen Verletzten	56 %	62,2%	57,3%	55,2%

Der Anteil der verletzten Radfahrenden an allen Verletzten liegt seit Jahren stabil über der Hälfte. Sicherlich ist der Radfahrendenanteil am Verkehr in Oldenburg hoch, aber oder genau deshalb bleibt der Auftrag, Gefahrenpunkte zu entschärfen, bestehen.



Während die Anzahl der unfallbeteiligten Kinder immer um 90 herum liegt, stieg die Anzahl der verletzten Kinder in den letzten Jahren an.

Jahr	2022	2023	2024	2025
Anteil der verletzten radfahrenden Kinder an verletzten Kindern (Gesamtverkehr)	61%	55,3%	48,5%	56,8%

Leider sind radfahrende Kinder in etwa gleicher Weise von Verletzungen betroffen wie die Gesamtheit der Radfahrenden (siehe oben).

Anteil von Schwerverletzten bezogen auf Gesamtanzahl der Verletzten

Jahr	2022	2023	2024	2025
alle Radfahrenden	9,0%	8,2%	7,8%	9,6%
nur Pedelecfahrende	9,0%	11,2%	7,3%	9,5%
Radfahrende ohne Pedelecfahrende	8,9%	7,1%	8,1%	9,6%

Abgesehen von 2023 kam es bei Pedelecfahrenden **anteilmäßig** nicht zu wesentlich mehr Schwerverletzten als in der Vergleichsgruppe der anderen Radfahrenden, 2024 sogar zu weniger.

Die erhöhte Anzahl von Unfallbeteiligungen Radfahrender von 666 (Vorjahr) auf 711 hat auch zu 10 Schwerverletzten Radfahrenden (46) mehr geführt als im Vorjahr.

Unverändert hoch ist das Verletzungsrisiko bei Unfallbeteiligungen von E-Scootern. Bei 62 Beteiligungen gab es 50 Verletzte (nur 4 Schwerverletzte gegenüber 8 im Vorjahr). Risikorate: 80,6%.

Aus Sicht des Autors hat sich auch an der Behinderung und Gefährdung des Fußgänger- und Radfahrerverkehrs durch „wildes Parken“ der E-Scooter nichts geändert. Die seit Jahren bestehende und berechtigte Forderung des behinderungsfreien Abstellens ist aus nach Auffassung des Autors nicht erfüllt.

Text: Hubertus Lobers

Quelle: Verkehrsunfallstatistik 2025, Polizeiinspektion 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

Die Kreis Initiative Rad (KIR) - kir-lko.de

ist eine Initiative von Bürgerinnen und Bürgern aus dem Landkreis Oldenburg, die sich für sichere und umweltfreundliche Mobilität engagiert. Die „Alltagsradler*innen“ des Landkreises wollen mit ihren Erfahrungen zu einer attraktiven und sicheren Gestaltung der regionalen Rad-Infrastruktur beitragen, damit sich immer mehr Menschen trauen, mit ihren Rädern am Verkehr teilzunehmen und das Auto stehen zu lassen.

KIR Gruppe Hude

WIR

Wildeshäuser Initiative für Radverkehr



Eine Arbeitsgruppe von
BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN
Grüne Oldenburg Land, Ortsverband Großenkneten



Aktivitäten und Angebote im Infoladen

Im Infoladen in der Ziegelhofstraße 97 werden in den Herbst- und Wintermonaten wieder verschiedene Aktivitäten und Informationsveranstaltungen angeboten, u. a.:

- **Reiseberichte, Buchlesungen u. v. m.:** Dieses Angebot fand auch im vergangenen Jahr wieder großes Interesse, so dass wir daran festhalten werden. Wer gerne eine individuelle Radtour in Bildern vorstellen möchte, melde sich bitte beim Infoladenteam: infoladen@adfc-oldenburg.de
- **Erfahrungsaustausch komoot:** Auch dieses Format werden wir ab November wieder im Angebot des Infoladens vorhalten.
- **GPS-Kurs für Garmin-Geräte:** Wenn sich mindestens fünf Teilnehmende finden, wird der Kurs erneut angeboten.
- **Beratung zu Individuellen Radtouren:** Der Infoladen wird auch in den Herbst- und Wintermonaten geöffnet sein (mit reduzierten Öffnungszeiten). Bei Bedarf kann ein Beratungstermin vereinbart werden. Hierbei kann auf unser umfangreiches Kartenmaterial zur Veranschaulichung zurückgegriffen werden.
- **ADFC-TALK:** Dieses Treffen findet immer am 4. Montag im Monat statt. Ein Informationsabend zu Themen rund ums Radfahren.
- **Regelmäßige Treffen vieler Aktivengruppen, zu denen wir gerne Interessierte / Gäste begrüßen,** z. B: Verkehrsgruppe, immer am 1. Montag im Monat (19 - 20:30 Uhr); Sichere Wege für unsere Kinder, immer am 4. Dienstag im Monat von 17:30 - 19 Uhr) Codiergruppe, immer am 4. Samstag im Monat, uvm.

Alle Aktivitäten und Angebote werden im Veranstaltungs- und Tourenportal, auf unserer Homepage und im Veranstaltungskalender der NWZ veröffentlicht. Wir empfehlen Interessierten daher in den Herbst- und Wintermonaten eine regelmäßige Lektüre: <https://touren-terme.adfc.de/suche?unitKey=162370>

Das Ladendienst-Team



v.l.n.r Horst Krause, von KIR; Christoph Marquardt, Fa. Mobile Zeiten; Jürgen Pieper, Vorstandssprecher des VCD Regionalverband Oldenburg e.V.



v.l.n.r. Prof. Dr. Rainer Schwerdhelm, Dr. Christian Pundt, Bjarne Lotze, Dr. Anna Müller, Katharina Janßen (VHS), Horst Krause, im Hintergrund Klaus Kähler

Unsere Sponsoren:



39 Stationen. 101 Fahrzeuge. 10 E-Autos.

CarSharing.
Weil es uns bewegt.

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

Zur Schule ohne Auto – stattdessen mit dem BiciBus

Was ist denn nur ein **BiciBus**? Ein Bus mit Fahrradanhänger, der neben den Fahrgästen auch deren Fahrräder transportiert? Nein, total daneben!

Bici bezeichnet die spanische Kurzform für Bicicleta (Fahrrad). **Bus** steht hier für den in der Straßenverkehrsordnung (StVO) definierten geschlossenen Verband, den 16 oder mehr Radfahrende bilden können. Der **BiciBus** ist ein Verband, der ähnlich dem ÖPNV - Busliniennetz zu vorbestimmten Zeiten auf vordefinierten Strecken mit Zu- / Ausstiegspunkten zu einem Endziel (ausgewählten Schulen) rollt. Mit dem BiciBus fahren Kinder in Begleitung von Erwachsenen, die den Verband absichern und somit die Kinder vor dem motorisierten Verkehr abschirmen. Im Verband auf der Fahrbahn zu fahren, sorgt für mehr Sicherheit. Schlecht- oder falsch parkende PKW sind gefährliche Hindernisse, außerdem besteht an Ausfahrten Kollisionsgefahr. Aber: Auch zügiges Vorankommen ist möglich.

2021 entdeckten Simone und Klaus Markl die BiciBus-Communities in Barcelona. Sie waren sofort davon fasziniert: Viele Kinder fuhren mit Eltern und Begleitpersonen auf verschiedenen „BiciBus-Routen“ gemeinsam morgens mit dem Fahrrad durch die Stadt zur Schule. Die Begeisterung der beiden war so groß, dass sie die Idee auch in ihrer Heimatstadt Frankfurt / Main etablierten. Ihre Ziele waren, die Kinder fürs Fahrradfahren zu begeistern und die Eltern für eine frühzeitige Kinder-Motorik auf dem Fahrrad und eine nachhaltige Mobilität zu sensibilisieren. So lernen die Kleinen das Radfahren und reduzieren für kurze Zeit den Autoverkehr in dem entsprechenden Stadtteil. Städte sollen klimaneutral werden. Das wünschen sich viele Eltern für ihre Kinder. Und weil die Mühlen in den Stadtverwaltungen für manche zu langsam mahlen,

hatten Eltern an verschiedenen Orten in Spanien die Idee mit dem **BiciBus**. Mit dem als Demo angemeldeten BiciBus wird ein Zeichen gesetzt für sichere Schulwege, für einen Straßenraum in dem sich auch Kinder wieder selbstständig bewegen können.

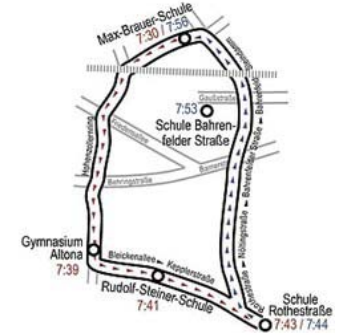
In Deutschland ist das Konzept mittlerweile in mehr als 50 Städten und Gemeinden etabliert. 2024 wurde die BiciBus-Aktion von Simone und Klaus Markl mit dem ersten Platz beim Deutschen Fahrradpreis in der Kategorie Ehrenamt ausgezeichnet. „Eltern-taxis sind eben oft gar keine schnellere und zeitsparende Alternative zum eigenen Radfahren oder dem Zufußgehen. Oft ist die Entfernung zwischen Wohnort und Grundschule so kurz, dass Kinder sie problemlos zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen könnten“, argumentieren die beiden.

Neben dem Umwelt- / Klimaschutzaspekt und dem Aspekt der Gesundheitsförderung fördert dieses Konzept die Inklusion und Integration. Festgestellt wurde darüber hinaus, dass die Kinder, die mit dem Fahrrad zur Schule kommen, am Morgen entspannter, wacher und konzentrierter sind.

Und so funktioniert der BiciBus:

Beispielsweise einmal im Monat / oder jeden (Schul-) Freitag, radelt eine Gruppe von Erwachsenen eine festgelegte Route bis zur Schule ab. Auf dem Weg dahin können sich Kinder jeglicher Altersgruppen – auch schon Erst- und Zweitklässler – den Radelnden anschließen, die dann auf der Straße im Verband zur Schule fahren. Mittags werden die Kinder zurückbegleitet. Der Fahrplan, mit festgelegten Haltestellen und Abfahrtszeiten kann über das Internet, die Presse oder von Plakaten entnommen werden. In der Anfangsphase ist es sinnvoll, die Aktion als Demo anzumelden und von der Polizei absichern zu lassen.

Hier ein Beispiel aus Hamburg:



Wäre dieses Konzept auch sinnvoll in Stadtteilen von Oldenburg voranzubringen? Und wenn, dann wo? Vorschläge an: kinder-sicher-im-verkehr@adfc-oldenburg.de.

Text: Birgit Burkhardt



Glück happens

www.vhs-ol.de





Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 2026

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
Internet: <https://oldenburg.adfc.de>
Tourenportal: <https://touren-termine.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 rechtsschutzversichert.

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 TourGuide-Seminar des ADFC erfahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber bei ewald.schuette@adfc-oldenburg.de oder unter 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-termine.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

Montags, einmal im Monat — flott



Flotte Frauen Fahrt: Einmal im Monat bieten wir eine flotte Feierabendtour an für alle, die Bewegung, frische Luft und nette Gesellschaft suchen. Damit bieten wir erstmals eine Tour am Montag. Dauer ca. 2,5 Stunden über etwa 40 km.

Dienstags, alle 14 Tage — 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 TourGuides ja noch eine kleine Überraschung in petto ...

Dienstags alle 14 Tage — gemütlich



Donnerstags alle 14 Tage — 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 TourGuides 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.

Mittwochs — Feierabendsport 20 — 25 km/h



Oldenburgs wunderschöne Umgebung genießen, nette Gespräche mit Gleichgesinnten führen, sich an der eigenen körperlichen Fitness erfreuen, bei dieser Mixtur lassen sich Glücksgefühle kaum vermeiden. Wer über ausreichende Fitness verfügt und sein Fahrrad sicher beherrscht ist bei der schnellen Feierabendtour des ADFC Oldenburg genau richtig. Wir TourGuides freuen uns über ihre Teilnahme.

Donnerstags, alle 14 Tage — flott



Wer gerne nach Feierabend etwas flotter (17–21 km/h) auf dem Fahrrad unterwegs sein möchte, ist herzlich zu diesen Touren willkommen. Wechselnde TourGuides 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.

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



„Radeln & mehr“: Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund; was können wir uns zusätzlich noch Gutes tun? In themenbezogenen Pausen an besonderen Orten möchten wir euch Tipps geben. Achtsamkeit, Dehnung, Ernährung und vieles mehr – lasst euch überraschen. Dauer ca. 2,5 Stunden über etwa 30 km.

Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	September	Oktober
Montag	Flotte Frauen	06.07.26	17.08.26	07.09.26	---
17:30 Uhr	flott				
Infoladen Ziegelhofstr. 97	17–21 km/h				
Dienstag	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
10:00 Uhr	gemütlich	14.07.26	11.08.26	08.09.26	06.10.26
Stautorkreisel Hafenseite	14–18 km/h	28.07.26	25.08.26	22.09.26	
Dienstag	abends	07.07.26	04.08.26	01.09.26	
18:00 Uhr	gemütlich	21.07.26	18.08.26	15.09.26	
Stautorkreisel Hafenseite	14–18 km/h			29.09.26	
Mittwoch	<i>schnell</i>	01.07.26	05.08.26	02.09.26	07.10.26
17:30 Uhr	20–25 km/h	08.07.26	12.08.26	09.09.26	14.10.26
Stautorkreisel Hafenseite		15.07.26	19.08.26	16.09.26	21.10.26
		22.07.26	26.08.26	23.09.26	(17:00 Uhr)
		29.07.26		30.09.26	
Donnerstag	abends	09.07.26	06.08.26	03.09.26	
18:00 Uhr	gemütlich	23.07.26	20.08.26	17.09.26	
Stautorkreisel Hafenseite	14–18 km/h				
Donnerstag	abends	02.07.26	13.08.26	10.09.26	
18:00 Uhr	flott	16.07.26	27.08.26	24.09.26	
Stautorkreisel Hafenseite	17–21 km/h	30.07.26			
Freitag	nachmittags	17.07.26	14.08.26	05.09.26	02.10.26
14:00 Uhr	gemütlich				
Stautorkreisel Hafenseite	14–18 km/h				
Freitag	Radeln & mehr	10.07.26	21.08.26	18.09.26	09.10.26
17:00 Uhr	flott				(16:30 Uhr)
Infoladen Ziegelhofstr. 97	17–21 km/h				

Anmeldung zu Touren bevorzugt über das ADFC-Tourenportal

<https://touren-termine.adfc.de> (ggf. über Suchmaschine *Touren Termine adfc* eingeben).

Anmeldeschritte über das Tourenportal (Buttons kursiv)

1. Danach *Touren* – Ortsingabe *Oldenburg* – gewünschte Tour anklicken – *anmelden* – Formular ausfüllen – *anmelden*.
2. Sie erhalten eine **Mail**, dass Ihre Anmeldung beim ADFC angekommen ist.
3. **Bestätigen** Sie ohne Zeitverzug diese Mitteilung. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung – erst mit dieser Bestätigung sind Sie angemeldet.

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>



TourGuides im ADFC KV Oldenburg

AH – Axel Hellmann	GBe – Gerd Behrens	MN – Markus Nindel
AS – Almut Siems	HB – Heinrich Book	MS – Mario Sieghard
AWJ – A. Weisgerber-Johannes	HK – Heino Küpker	RK – Regina Kruse
BB – Birgit Burkhardt	HL – Hubertus Lobers	RS – Rolf Schumacher
CD – Christine Dannhauer	HM – Heinz Meyer	SK – Stephan Kabasci
CG – Christoph Gerhard	HP – Helmut Pawliszak	TR – Traute Rosenbusch
DA – Dierk Ahnepohl	IM – Ingrid Marciniak	UD – Uwe Dannhauer
DG – Doris Grote-Westrich	JG – Jens Glave	UH – Uwe Hellmers
EB – Eckard Blaeser	JS – Jürgen Scheumer	US – Uwe Schmid
ES – Ewald Schütte	KF – Klaus Fuhrken	UW – Uwe Wehmeyer
FC – Friedhelm Cordes	KW – Klaus Wloka	WB – Wilke Brüning
GB – Gerd Bruning	MB – Maria Behrens	

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

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

SA 18.07. 09:00 72 km ●●● (GBe)

Wassermühlen-Tour

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn ca. 8 €
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Wassermühlen waren lange Zeit die Basis für die Energiegewinnung in der Wildeshäuser Geest. Die historischen Wassermühlen führen uns bei dieser Radtour über Moorbeck, Heinefelde, Lohmühle nach Wildeshäusen. Über Dötlingen und Sandkrug gelangen wir wieder nach Oldenburg.

SO 19.07. 10:30 70 km ●●● (IM/GB)

Gummibahn

Treffpunkt Oldenburg Hbf Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 17.07., <https://touren-termine.adfc.de/>

Die Fahrradtour führt uns an der Hunte entlang Richtung Elsfleth. Von dort aus genießen wir die Weserluft bis Brake, um nach einer Café-Einkehr durch die Moorlandschaften über die „Gummibahn“ zurück nach Oldenburg zu radeln.

SA 25.07. 10:30 60 km ●● (HM)

Ammerlandtour

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termine.adfc.de/>

Auf wenig befahrenen Nebenstrecken fahren wir über Ofen, Neuenkrüge und Mansholter Büsche nach Wiefelstede (Mittagspause). Die Rückfahrt führt uns über Rastede (Kaffeepause) zurück nach Oldenburg.

SO 26.07. 08:00 75 km ●●● (HP)

Quakenbrück– Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo flott
Kosten Bahn
Anmeldung bis 23.07., 0441 885137 oder <https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Feldwegen von Quakenbrück nach Oldenburg. Zunächst ein Stück auf dem Hase-Radweg, dann weiter Richtung Ahlhorner Fischteiche. An der Lethe entlang weiter nach Oldenburg. Kaffeepause ist vorgesehen (Selbstverpflegung).



adfc
Altenburger
Dachverband
radfahrer

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

**JETZT
MITGLIED
WERDEN!**

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

SA 01.08. 14:00 25 km ● (HK)

Richtung Rastede nach Leuchtenburg

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo sehr gemütlich

Wir fahren im langsamen Tempo auf Nebenwegen Richtung Rastede. In Leuchtenburg machen wir eine Pause und fahren über Etzhorn wieder zurück.

SO 02.08. 10:00 60 km ●● (TR)

Kreuz und quer bis ans Meer

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>



im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 770 637 70

info@radwerk-oldenburg.de

Im Zick-Zack-Kurs zum Zwischenahner Meer und in weitem Bogen drumherum. Eine Pause in einem Café ist eingeplant.

SA 08.08. 08:00 50 km ●● (ES)

Hamburger Hafenumrundfahrt mit Rad

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 20:30 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>

Mit der Bahn nach Harburg, wo die Radtour startet. Per Fähre in Finkenwerder über die Elbe und entlang Elbchausee, Fischmarkt, St. Pauli, Speicherstadt und Hafencity zur Umrandung der Außenalster. Rückfahrt vom Hbf Hamburg per Zug.

Tour aktuell ausgebucht, Warteliste.

SO 09.08. 09:30 90 km ●●●(SK/BB)

Fischessen in Varel

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo flott
Anmeldung bis 08.08.,
<https://touren-termeine.adfc.de/>

Eine schöne Tour zum Vareler Hafen erwartet Euch. Dort pausieren wir länger und stärken uns bei Fisch Wilters. Der Weg zurück führt uns über Rastede, wo wir noch einmal in einem Hofcafé einkehren.

SA 15.08. 10:00 50 km ●● (JG)

Achtsam Radeln Oldenburger Land

Treffpunkt Bahnhof Augustfehn
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>

Abwechslung gesucht? Tauschen Sie die Oldenburger Standard-Runden gegen die Idylle zwischen Augustfehn und Barßel! Perfekt für Berufstätige (50–65), die neue Wege radeln wollen. Startpunkt: Augustfehn.

SO 16.08. 10:00 45 km ●● (WB)

Route um Oldenburg

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich

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

SO 16.08. 10:30 65 km ●●●(JS)

Tour durch den Landkreis Oldenburg

Treffpunkt Wardenburg, Huntebrücke
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott

Anmeldung <https://touren-termeine.adfc.de/>
Auf schönen Wegen führt uns diese Tour durch den Landkreis Oldenburg. Eine Kaffeepause ist vorgesehen.

SA 22.08. 14:00 25 km ● (HK)

Ins Ammerland zur Kaffeepause

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo sehr gemütlich

Unser Weg führt uns nach Neuenkrüge ins Ammerland. Hier machen wir eine Pause. Durch Wechloy fahren wir wieder zurück.

SO 23.08. 09:00 70 km ●●●(HP)

Gräberfelder und Hügelgräber

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo flott
Kosten für Bahn
Anmeldung bis 27.08., 0441 885137 oder
<https://touren-termeine.adfc.de/>

Wir fahren nach Ahlhorn mit der Bahn und dann mit dem Rad über Wildeshausen, Döttingen und Sandhatten nach Oldenburg

Aus Freude am Fahrrad.

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

Stüeckemann
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburg Str. 76 · 26180 Rastede · Telefon 04402 92 50 -0 · info@stueeckemann.de

© 2023 Stüeckemann GmbH & Co. KG

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

zurück. Pestruper Gräberfeld und Kleinenknetener Steine liegen auf unserem Weg. Eine Pause in einem Café in Ostritrum ist vorgesehen.

SA 29.08. 08:00 50 km ●● (ES)

Hamburger Hafenumrundfahrt mit Rad

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 20:30 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminde.adfc.de/>

Mit der Bahn nach Harburg, wo die Radtour startet. Per Fähre in Finkenwerder über die Elbe und entlang Elbchaussee, Fischmarkt, St. Pauli, Speicherstadt und Hafencity zur Umrundung der Außenalster. Rückfahrt vom Hbf Hamburg per Zug.

Tour aktuell ausgebucht, Warteliste.

SO 30.08. 10:30 60 km ●● (HM/BC)

Kulinarisches Käsepicknick

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten 10 € - Vorauszahlung!
Anmeldung bis 14. 08. 0172 3039 186 (Birgitt Capaldi)

Während einer Fahrt ins Blaue, gönnen wir uns eine längere Mittagspause, in der wir es uns bei einem reichhaltigen Picknick im Grünen 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 Eingang der Vorauszahlung entscheiden über die Teilnahme)

SO 06.09. 12:00 40 km ●● (FC/ES)

Bauernhof Oeltjen in Aschhausen

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Wir fahren mit dem Ernährungsrat nach Aschhausen zu einem Bauernhof, der sich auf die Zucht seltener Nutztierassen spezialisiert hat. Es gibt eine Hofführung mit Kaffee und Kuchen.

SA 12.09. 09:30 80 km ●●● (SK)

Historische Orte im LK Diepholz

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 17:30 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 14 € (Bahn)
Anmeldung bis 11.09.,
<https://touren-terminde.adfc.de/>

Wir fahren mit der Bahn nach Schierbrok und radeln in den Landkreis Diepholz. unterwegs werden wir ein Hügelgrab, das Kloster Heiligenrode und das Mahnmal Oberneide besuchen. Auf dem „Hohen Berg“ bei Syke wird Rast gemacht. Rückkehr wieder mit Bahn ab Schierbrok.

SA 12.09. 14:00 25 km ● (HK)

Durchs Moor nach Wardenburg

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo sehr gemütlich

Wir fahren durch Hundsmühlen und Achternholt nach Wardenburg. Nach einer Pause führt uns der Weg über den Hundedeich zurück nach Oldenburg.

Fahrradvollkasko –
Wir versichern
E-Bikes / Pedelecs
und Fahrräder.



Fahrrad-Vollkaskoversicherung:

Maximaler Schutz für
minimale Sorgen.

ammerlaender-versicherung.de

AV Ammerländer
Versicherung
1887 1923
Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit VVaG

Tag	Beschreibung	km		Leitung	Treff	Anm.	Zeit
Juli							
SA 18.	WasserMühlen-Tour	72	●●●	GBe	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:00
SO 19.	Gummibahn	70	●●●	IM/GB	Oldenburg Hbf Südseite	ja	10:30
SA 25.	Ammerlandtour	60	●●	HM	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:30
SO 26.	Quakenbrück- Oldenburg	75	●●●	GBe	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:00
August							
SA 01.	Richtung Rastede nach Leuchtenburg	25	●	HK	Stautorkreisel	ja	14:00
SO 02.	Kreuz und quer bis ans Meer	60	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SA 08.	Hamburger Hafenumrundfahrt mit Rad	50	●●	ES	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:00
SO 09.	Fischessen in Varel	90	●●●●	SK/BB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	09:30
SA 15.	Achtsam Radeln Oldenburger Land	50	●●	JG	Bahnhof Augustfehn	ja	10:00
SO 16.	Route um Oldenburg	45	●●	WB	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 16.	Tour durch den Landkreis Oldenburg	65	●●●	JS	Wardenburg, Huntebrücke	ja	10:30
SA 22.	Ins Ammerland zur Kaffeepause	25	●	HK	Stautorkreisel	ja	14:00
SO 23.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	HP	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:00
SA 29.	Hamburger Hafenumrundfahrt mit Rad	50	●●	ES	Oldenburg Hbf Südseite	ja	08:00
SO 30.	Kulinarisches Käsepicknick	60	●●	HM/BC	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	18:30
September							
SO 06.	Bauernhof Oeltjen in Aschhausen	40	●●	FC/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	12:00
SA 12.	Historische Orte im LK Diepholz	80	●●●	SK	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:30
SA 12.	Durchs Moor nach Wardenburg	25	●	HK	Stautorkreisel	ja	14:00
SO 13.	Achtsam Radeln Oldenburger Land	50	●●	JG	Bahnhof Augustfehn	ja	10:00
SO 13.	Tour de Ammerland	65	●●	JS	Marktplatz Eversten	ja	10:00
SA 19.	Wümmeniederung von Rotenburg bis Bremen	65	●●	ES	Oldenburg Hbf Südseite	ja	09:30
SO 20.	WildeWälder-Tour von Oldenburg	71	●●●●	GBe	LzO Osternburg	ja	09:00
SA 26.	Alpaka Hof Martens	50	●●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	11:00
Oktober							
DO 01.	Kaffeerösterei – Zum Tag des Kaffees	40	●●●	DG	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	11:00
SA 03.	Großenkneten und umzu	60	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
November							
SO 11.	Nach Rastede	50	●●	HP	PFL	ja	09:30
SO 18.	Natureindrücke im Herbst	65	●●	ES	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SA 24.	Bio-Bäckerei Barkemeyer	50	●●	CG/ES	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	11:00
Dezember							
SO 29.	Nach Halsbek zum traditionellen Klövermarkt	60	●●	TR	Infoladen Ziegelhofstr.97	ja	10:00
SO 13.	Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HP	PFL	ja	09:15

Vorankündigung 2027

SO 10.01.	Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer	13		HP	Oldenburg Hbf Südseite	ja	10:30
-----------	--	----	--	----	------------------------	----	-------

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

SO 13.09. 10:00 50 km ●● (JG)

Achtsam Radeln Oldenburger Land

Treffpunkt Bahnhof Augustfehn
Rückkehr gemütlich
Tempo
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Abwechslung gesucht? Tauschen Sie die Oldenburger Standard-Runden gegen die Idylle zwischen Augustfehn und Barße! Perfekt für Berufstätige (50–65), die neue Wege radeln wollen. Startpunkt: Augustfehn.

SO 13.09. 10:00 65 km ●● (JS)

Tour de Ammerland

Treffpunkt Marktplatz Eversten
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Auf ruhigen Nebenstrecken im gemütlichen Tempo durchstreifen wir das schöne Ammerland. Zwischen durch machen wir eine Kaffeepause.

SA 19.09. 09:30 65 km ●● (ES)

Wümmeniederung von Rotenburg bis Bremen

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
Rückkehr ca. 19:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Zugfahrt nach Rotenburg / Wümme, Fahrradtour durch die Wümmeniederung bis Bremen, mit dem Zug zurück nach Oldenburg. Picknick und Cafébesuch sind geplant. Maximal 12 Personen.

SO 20.09. 09:00 71 km ●●● (GBe)

Wildwälder-Tour von Oldenburg

Treffpunkt LzO Osternburg
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Auf verwünschten Wegen führt uns der Weg durchs Barneföhner und Hatter Holz. Von dort durch den Hasbruch nach Hude. Am Reiherholz verlassen wir dann die Wälder und kehren nach Osternburg zurück. Einkehrmöglichkeiten sind vorgesehen.

SA 26.09. 11:00 50 km ●●● (DG)

Alpaka Hof Martens

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung <https://touren-terminen.adfc.de/>

Besuch bei Familie Martens in Oberlethe mit ihren Alpakas: Spannende Einblicke in Haltung & Verhalten. Hofladen mit schönen Produkten. Unterwegs Kaffee / Kuchen (Selbstzahler). Anmeldung erforderlich!



E-Rezept & DigiTaler®

Alles in einer App. Einfach Dranhalten



BILD & GESTALTUNG CALIGULA ART



Einfach. HANKENS ApoAPP auf's Handy laden und 10 DigiTaler® als Willkommensgruß sichern



Apotheken

IMMER IN DER NÄHE

Wir bitten generell bei allen Touren um Anmeldung, um besser planen zu können.

DO 01.10. 11:00 40 km ●●● (DG)

Kaffeerösterei – Zum Tag des Kaffees

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo flott
Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Wir besuchen die Käthe Kaffeerösterei GmbH. Im Workshopraum erhalten wir Einblicke in Herkunft und Röstung des Kaffees. Gelegenheit zum Probieren und Austausch. Anmeldung erforderlich!

SA 03.10. 10:00 60 km ●●● (TR)

Großenketten und umzu

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97

Gut gerüstet für dein Abenteuer



BIWAK Outdoor Equipment

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

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

Auf ruhigen Wegen durch die herbstliche Natur nach Großenketten radeln, die Umgebung erkunden und auf anderen Wegen wieder den Heimweg antreten. Eine Pause in einem Café ist eingeplant.

SO 11.10. 09:30 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 18.10. 10:00 65 km ●●● (ES)

Natureindrücke im Herbst

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Im Umland von Oldenburg suchen wir die Schönheit des Spätherbstes. Wir finden schöne Ecken, gemütliche Picknickplätze und vielleicht auch ein Café - ideal für einen Plausch.

SA 24.10. 11:00 50 km ●●● (CG/ES)

Bio-Bäckerei Barkemeyer

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten: 14,50 €

Wir fahren mit dem Ernährungsrat zur Bio-Bäckerei Barkemeyer nach Kirchhatten. Dort erhalten wir eine Betriebsführung mit anschließender Kaffeetafel.

SO 29.11. 10:00 60 km ●●● (TR)

Nach Halsbek zum traditionellen Klövermarkt

Treffpunkt Infoladen Ziegelhofstr. 97
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich
Anmeldung <https://touren-terminer.adfc.de/>

Der adventliche Klövermarkt verbindet den Zauber eines Weihnachtsmarkts mit der Vielfalt einer liebevoll gestalteten Hobbykünstlerausstellung. Für das leibliche Wohl werden winterliche Marktgerichte, herzhaft Kostlichkeiten und wärmende Getränke angeboten. Unterwegs machen wir zwei Pausen zum Aufwärmen.

SO 13.12. 09:15 85 km ●●● (HP)

Weihnachtsmarkt in Neuenburg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten Eintritt ca. 5 €

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).

Sausewind



- Sorgloser Fahrradurlaub in Europa, in kleinen Gruppen, umweltfreundlich und aktiv
- Ausgesucht schöne Kultur- und Gartenreisen in Deutschland und Europa
- Tagesfahrten



Gleich dein aktuellen Katalog aufordern!

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

Vorankündigung 2027

SO 10.01.27 10:30 13 km (HP)

Neujahrswanderung ums Zwischenahner Meer

Treffpunkt Bahnhof OL Südseite
 Rückkehr ca. 16:00 Uhr
 Anmeldung bis 08.01.,
<https://touren-termine.adfc.de/>

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Zwischenahn und zurück. Unsere Wanderung ums Zwischenahner Meer ist ca. 13 km lang. Unterwegs gönnen wir uns eine Pause im Landcafé Neumann. Wer will, kann direkt am Bahnhof Bad Zwischenahn zu uns stoßen (Zugankunft: 11.10 Uhr).



Foto: Anke Lüken

Flotte-Frauen-Fahrt

Neue Feierabendtour erfolgreich gestartet



Warum nicht einfach mal eine speziell für Frauen gestaltete Feierabendtour anbieten? Einfach mal ausprobieren und gucken, ob es dafür Interessierte in Oldenburg gibt! Das war das Fazit, als Regina Kruse und ich uns im Herbst 2025 am Rande eines gemeinsamen Frühstücks ganz zufällig über ADFC-Themen austauschten.

In jedem Fall wollten wir Konkurrenz zu bereits bestehenden Formaten am Feierabend vermeiden und damit stand der Montag als Wochentag schnell fest. Ein Wochentag, an dem es bisher kein ADFC-Tourenangebot gab. Gemütlich und schnell war auch bereits vorhanden, also soll sie flott werden, die Tour nur für Frauen. Es war für uns schnell klar, dass ein monatliches Angebot für den Start ausreicht – wer weiß denn, ob überhaupt jemand kommt, wenn wir uns um 17:30 Uhr am ADFC Infoladen treffen.

Kaum war die Sattelfest 01/2026 in der Verteilung, ging es schon mit den ersten Anmeldungen los. Je näher der Termin rückte,

wurde uns klar: Das Angebot findet Freundinnen, die in netter Gesellschaft an frischer Luft den Feierabend einläuten wollen - egal, ob mit Bio- oder E-Bike.

Im April ging es mit einer Gruppe von insgesamt 11 Frauen auf unsere erste Flotte-Frauen-Fahrt, zwei Sesselrad-Fahrerinnen inklusive. 40 km lang hat sich die Gruppe darüber gefreut, dass der andauernde Regen sich an diesem Tag pünktlich zum Start in einen strahlend blauen Himmel verwandelte. Zufriedene Gesichter und die Zusagen, beim nächsten Mal wieder dabei zu sein, machen Mut, weiter flott mit Frauen zu fahren. Wir freuen uns auf weitere Mitradelnde!

Text und Foto: Almut Siems

Der Fahrradspezialist
 PROFIL
Zweirad Bunjes

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

info@zweiradbunjes.de | www.zweiradbunjes.de

MADE FOR YOU

BROMPTON



Die Speiche
 Faszination Fahrrad

Nadorster Str. 60
 26123 Oldenburg
 Tel. 0441 / 84123
www.speiche-ol.de

Flotte Touren mit Dierk sind bald Geschichte

Nach 15 Jahren verabschiedet sich Dierk Ahnepohl als Aktiver im Verein. Ich lernte ihn als begeisterten Tourenleiter kennen, der immer einen netten Spruch parat hatte. Und, was sagen die anderen?

... in seiner Hoch-Zeit fuhr er mehr als 30 Touren im Jahr: Egal ob gemütlich oder flott, ob Feierabendtouren oder an den Wochenenden, auf Dierk konntest du immer zählen.

... er organisierte seine Touren immer kompakt. Bedeutet: über vier Wochen fuhr er manchmal 10-12 Touren; dienstags und donnerstags und zusätzlich an den Wochenenden.

... er hat mich gerettet, als ich auf einer Tour schwer stürzte. Danke Dierk!

...mit ihm bin ich meine erste ADFC-Tour gefahren. Ich bin immer noch gerne dabei.

... ich erlebte ihn als verantwortungsvollen, flexibel und rücksichtsvollen Tourenleiter – im Flottfahren ist jede/r gut bei ihm aufgehoben.

...„Oh wir haben uns verfahren--- ach, was nur ein Scherz“ und ein anderes Mal: ...„oh wir haben uns verfahren“– diesmal standen wir vor einem Maisfeld; so ist Dierk.



Dierk mit Telefon? Wann war das denn? :-)

... Was mir zu Dierk einfällt? Er fährt immer ohne Navi, er hat alle Strecken im Kopf.

...zu Dierk? Garten, Gemüse und Obst und Fahrräder, spezialangefertigte, da ließ er nicht locker.

... Dierk ist Gärtner aus Leidenschaft

... Dierk ist ein sehr zuverlässiger Ausbilder in der Not. Seine Antwort auf die Frage: Kannst Du eine Tour übernehmen? „Ich glaube nicht, da habe ich bestimmt schon was vor, aber ich könnte es mir einrichten“.

Dierk, was machen wir bloß ohne Dich? Ich hoffe Du kannst es Dir das eine oder andere Mal doch noch einrichten.



Dierk unterwegs

DANKE,

Text: Birgit Burkhardt
Fotos: ADFC Oldenburg



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: Bulls, Cube, Riese & Müller, Gazelle, Kalkhoff, Stevens, Ridley, ISY, Qio, 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

Radfahren ist gesund

Radfahren hat vielerlei positive Wirkungen auf die Gesundheit der Fahrenden.

Rückenstärkung und **Bandscheibenschonung** werden durch leicht vornüber gebeugten Oberkörper (15° - 20° werden empfohlen) erreicht. Durch die Tretbewegungen wird insbesondere die untere Rückenmuskulatur gestärkt.

Herz- / Kreislaufkrankungen können bei wöchentlich fünfmaligem mindestens 30 Minuten langen Radfahren nennenswert reduziert werden. Längere Touren haben natürlich einen größeren Trainingseffekt. Abbau für das für die Verkalkung verantwortliche Cholesterin, wodurch das Herzinfarkttrisiko vermindert wird, ist eine weitere erwünschte Wirkung. Fahrten zur Arbeit oder kürzere Strecken bieten sich an.

Auch die **Lunge** und die **Atemwege** werden gut durchlüftet und beugen so Atemwegsinfekten vor.

Die Kräftigung der Atemwegsmuskulatur hat vielfältige positive Wirkungen, was durch moderate Belastung auch für Menschen mit chronischer Bronchitis oder Asthma gilt.

Gelenke besonders Knie- und Hüftgelenke werden einerseits geschont, weil 70 - 80% des Körpergewichtes auf dem Sattel lasten. Andererseits werden die Gelenkknorpel gut mit Sauerstoff versorgt, was einen Schutz gegen Arthrose darstellt. Selbst bei schon vorhandener Arthrose ist Radfahren zu empfehlen.

Um die Handgelenke zu entlasten, sollten sie nicht abgeknickt werden und die Griffposition sollte häufiger gewechselt werden.

Um die **Muskeln** vor dem Schrumpfen zu bewahren (beginnt ab dem 30. Lebensjahr), eignet sich das Radfahren gut. Beinmuskulatur beim Treten, stabilisierende Rumpfmuskulatur für Bauch und Rücken sowie

Schulter- und Armmuskulatur für das Abstützen auf dem Lenker werden beansprucht und damit trainiert.

Der **Fettverbrennungstoffwechsel** wird angekurbelt, indem man 45 - 60 Minuten am Stück fährt. Pro Minute werden dann 4 - 5 kcal verbraucht.

Radfahren wirkt sich positiv auf das **see-lische Wohlbefinden** aus. Das gleichmäßige Fortbewegungstempo baut Stressoren ab und führt zu einem positiven Körpergefühl.

Durch Bewegung werden nach 30-40 Minuten die Glückshormone Endorphin und Adrenalin ausgeschüttet.

Fazit:

Die geschilderten positiven Wirkungen des Radfahrens auf Körper, Geist und Seele sind so überzeugend, dass Sie, liebe Leser*innen, sich weiterhin mit dem Rad fortbewegen und vielleicht Ihre Strecken noch erhöhen sollten. Die soziale Komponente (mit anderen Touren zu machen) könnte dafür ein Anreiz sein.

Text: Hubertus Lobers

Quelle: ADFC Bundesverband



Untenwegs in der Landschaft /
Bild: ADFC Oldenburg



Oldenburg fährt Gazelle. Du auch?

Mache eine Probefahrt im Gazelle E-Bike Testcenter in Oldenburg und finde dein perfektes E-Bike.



GAZELLE 

Spezialräder schaffen Teilhabe



Beschäftigte und Betreuer*innen der Tagesförderstätte

Die Tagesförderstätte der **SELAM-Lebenshilfe GmbH** (Eylerweg 9 in Oldenburg) konnte, finanziert durch die Förderung der Aktion Mensch, vier Fahrräder mit besonderen Qualitäten anschaffen.

Alle in dieser Einrichtung Beschäftigten haben Unterstützungsbedarf sowohl in kognitiver als auch motorischer Hinsicht. In der Tagesförderstätte gehen sie mit einer regelmäßigen Tagesstruktur einer angemessenen Beschäftigung nach und wohnen bei den Eltern, in Wohngemeinschaften oder Wohnheimen.

Die vier verschiedenen elektromotorisch unterstützten Spezialräder von dreirad.de haben unterschiedliche Beteiligungsmöglichkeiten für die Nutzer. Verantwortlich gesteuert werden die Gefährte von Mitarbeiter*innen der Einrichtung.

Welche Möglichkeiten bieten die Räder?

Rikscha: Zwei Mitfahrer*innen können gleichzeitig transportiert werden, schauen in die gleiche Richtung und können miteinander und mit dem Fahrzeugführer über das Wahrgenommene kommunizieren.



Bei diesem Fahrrad (Transportrad „Velo Plus“) kann auf die vordere Plattform ein Rollstuhl geschoben werden.



Die bisherigen drei Fahrradtypen bieten für die Beschäftigten nicht die Möglichkeit, selbst mitzutreten. Gut angeschnallt fahren sie mit.

Das gelbe Rad (Rollstuhlrاد Model „Opair 3“) bietet die Möglichkeit den vorderen Teil abzukoppeln. Nun hat man einen separaten Rollstuhl.

Das grüne Fahrrad (Paralleltandem „Fun-2go“) lädt zum Mitmachen ein. Individuell kann die Belastung für den Mitfahrenden eingestellt werden oder auch vollständig herausgenommen werden. Ein Brett, zum FüÙe abstellen, kann ausgeklappt werden.

Feldlinie 11

26160 Bad Zwischenahn

Ole Sinning

mail@huckepack.net

GESCHÄFTSZEITEN

Mo.-Fr.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr

14³⁰-18⁰⁰ Uhr

Sa.: 09⁰⁰-12³⁰ Uhr

www.huckepack.net



VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

DACHBOXEN

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

DACHTRÄGER

VERMIETUNG-VERKAUF-ANKAUF

HECKTRÄGER

Zum besseren Aufsteigen kann ein Sitz zur Seite gedreht werden.



Die Anschaffung dieser Räder trägt zur Förderung der Beschäftigten in psychischer, physischer, kognitiver und emotionaler Hinsicht bei.

Mit diesen Rädern können die Beschäftigten der Tagesförderstätte z. B. zum Einkaufen mitgenommen oder es können mit ihnen Touren durchgeführt werden. Physisch erfahren sie eine andere Art der Mobilität. Sie können u. a. den Luftzug spüren und Umweltgeräusche wahrnehmen.

Das Auf- und Absteigen ist für viele eine gute körperlich-koordinative Übung.

Psychisch vermittelt das Radfahren Spaß und Freude und steigert das Selbstwertgefühl durch die Dazugehörigkeit und Sichtbarkeit im Verkehr.

Die **SELAM-Tagesförderstätte** bietet „Menschen mit Beeinträchtigungen die Möglichkeit der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft“ (<https://www.selam-lebenshilfe.de/angebote/arbeit>). Zur Zeit „arbeiten“ dort ca. 80 Beschäftigte, die „noch nicht oder nicht mehr an den Produktions- und Arbeitsprozessen einer anerkannten Werkstatt für Menschen mit Behinderung teilnehmen können“. Pädagogisch und pflegerisch ausgebildete Fachkräfte vermitteln in der Praxis anwendbare Fähigkeiten und Kenntnisse, um den Beschäftigten individuell mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu ermöglichen.

Zur Erfüllung dieser Aufgaben und Ziele kann die Nutzung der angeschafften Spezialräder einen wichtigen ergänzenden Beitrag liefern

Text und Fotos: Hubertus Lobers



Leidenschaft und Know-How

Seit 2017 stehen eine persönliche und kompetente Beratung, ein Rundum-Service und ein erstklassiges Produktsortiment im Mittelpunkt unserer Arbeit. Ob für Familien, den Wocheneinkauf oder das Gewerbe- teste unterschiedliche Modelle und finde das passende Lastenrad für deinen Anwendungszweck.

Expertise rund um Lastenräder

- Große Auswahl aus Lastenrädern für unterschiedliche Anwendungszwecke
- Dienstrad-Leasing mit starken Kooperationspartnern
- Attraktive Förderprogramme mit bis zu 3.500 Euro Förderung



Dreiräder, Falträder ... **VELO WERK NORD WEST**

Das Zentrum für Spezialräder in Ostfriesland



Neu im Nordwesten - aber über 30 Jahre Erfahrung in Beratung, Verkauf und Service von Spezialrädern.

Wir haben für jeden das richtige Rad zum richtigen Zweck, denn Fahrradfahren ist die Voraussetzung für selbstständige Mobilität im Alltag - nicht nur für Menschen mit Einschränkungen.

Wir bieten Ihnen eine ehrliche und faire Beratung und nehmen uns auch die Zeit dafür. Daher empfehlen wir Ihnen eine individuelle Terminvereinbarung.

Di und Fr 13 – 18 Uhr, Sa 11 – 15 Uhr und nach Terminvereinbarung unter info@velowerk-nordwest.de
Blinke 30 - 26789 Leer - Tel. 0491/976 834 25



Gerhard Stalling Straße 42a
26135 Oldenburg

0441 / 777 97580

www.tretlaster-nord.de

Welche Antwort ist richtig?

1. Ich biege mit meinem Fahrrad bei Grün nach rechts ab. Gleichzeitig wollen Fußgänger*innen, deren Ampel auch auf grün steht, die Fahrbahn überqueren, in die ich einbiege. Wie verhalte ich mich richtig?

- A** Die Fußgänger*innen sind mir gegenüber wartepflichtig, sie müssen mich also durchfahren lassen.
- B** Ich bin gegenüber den Fußgänger*innen wartepflichtig, ich muss also warten und ihnen das Überqueren der Fahrbahn vor mir ermöglichen.
- C** Ich darf fahren, wenn ich die Fußgänger*innen zuvor durch Klingeln auf mein

Kommen aufmerksam gemacht habe.
2. Darf ich mit meinem Fahrrad auf der Straße fahren, obwohl es daneben einen Radweg gibt?

- A** Ja, das darf ich immer.
- B** Ja, das darf ich, wenn es keinen benutzungspflichtigen Radweg gibt.
- C** Nein, wenn es einen Radweg gibt, muss ich ihn immer benutzen.

Quelle: Deutsche Verkehrswacht.

Auflösungen und Erklärungen auf Seite 50



**Perfekte Sicht –
in 0,6 Sekunden**

evil eye

e-sense next
Sofortige Anpassung
an jede Lichtsituation

Getestet von Maurice Clavel und Max Studer,
Professionelle Triathleten

evil-eye.com

 Jetzt scannen und die e-sense next in 360° erleben!



Maas.

**BIO-BIKE?
BIO-SHIRT!**

ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985
 UHLHORNSWEG 99, 26129 OLDENBURG
 MO-FR: 10-18.30 UHR, SA: 10-15 UHR
 0441 7781756

MAAS-NATUR.DE
 NACHHALTIGKEIT NACH ZERTIFIZIERTEN STANDARDS BELEGT.

Neue Brückenverbindung in Donnerschwee

Die neue Brücke über die Beverbäke in Oldenburg (Neu-Donnerschwee) ist seit Anfang 2026 für den Fuß- und Radverkehr freigegeben. Sie verbindet die Graf-Spee-Straße direkt mit den Beverbäker Wiesen



und dem Wohngebiet Neu-Donnerschwee. Nach dem Einbau der elf Meter langen und drei Meter breiten Brücke wurde der rund 130 Meter gepflasterte kombinierte Geh- und Radweg neu angelegt. Damit gibt es jetzt eine Entlastung und direkte Verbindung für Radfahrende und Fußgänger Richtung Bürgeresch / Nadorst.

Wir freuen uns über dieses positive Beispiel und hoffen zukünftig über ähnliche Projekte berichten zu können.

Text und Foto: Dieter Hannemann

Lösungen zum Rätsel auf Seite 48

- 1B:** Für Fahrradfahrer*innen gelten die gleichen Regeln wie für Autofahrer. In dieser Situation müssen sie warten, bis die Fußgänger die Fahrbahn überquert haben.
- 2B:** Radfahrer müssen Radwege dann benutzen, wenn sie durch ein blaues Schild als benutzungspflichtig angeordnet sind. Eine Ausnahme besteht ggf. dann, wenn der Radweg nicht gefahrlos befahrbar ist (z.B. durch Schnee, Eis, parkende Autos). Möglicherweise muss dann aber auch geschoben werden. Ansonsten dürfen Radfahrer*innen als gleichberechtigte Verkehrsteilnehmer*innen auf der Straße fahren – mit allen Rechten und Pflichten.



...schönste,...

...flexibelste,...

Für uns das ...

... eBike der Welt!

...vielseitigste,...

...kompakteste,...

...fahrspaßigste,...

...sicherste,...

**Man besitzt es nicht einfach,
man liebt es!**

Jetzt testen und Angebote sichern!

ole
URBAN·MOBIL

Schloßplatz 11
26122 Oldenburg
0441 36199755

i:SY
Ride it! Love it!

ole-bikes.de

Auslosung Jubiläums-Rätsel

Die Gewinner*innen stehen fest!

Anlässlich des 10-jährigen Bestehens unseres Vereinsmagazins **SattelFest** wurde ein Jubiläumsrätsel veranstaltet. Über 50 Teilnehmende beteiligten sich an der Verlosung. Insgesamt konnten 40 attraktive Preise vergeben werden, die von zahlreichen ansässigen Unternehmen großzügig gesponsert wurden. Der Verein bedankt sich bei allen Unterstützern und Teilnehmenden für diese gelungene Aktion.

Die Gewinner*innen wurden benachrichtigt und konnten sich ihre Gewinne im Infoladen abholen

Text: Birgit Burkhardt
Fotos: Regina Kruse



Führten am 11.05. die Auslosung der Gewinner*innen im Rahmen einer ordentlichen Vorstandssitzung im Infoladen durch: Die Vorstandsmitglieder Birgit Burkhardt, Jens Glave, Regina Kruse, Uwe Schmid (v. l.).

Die Sponsoren für die Gewinne für das Jubiläums-Rätsel:

ADFC Oldenburg
BIWAK Outdoor Equipment
Bültmann und Gerriets
Corpus Sport und Gesundheitszentrum de fietsenmakers
Fitness im Ziegelhof
HANKENS Apotheken
Isensee – Verlag und Buchhandlung
Kaffee & Kleid, Oldenburg
mein Dienstrad GmbH
Optik am Haarenufer
OTM – Oldenburg Tourismus und Marketing
Rakelmann Optik
TvdH – Turnverein vor dem Haarentor
UNTERWEGS Oldenburg

Fahrradunfallstatistik Oldenburg im Vergleich zu Osnabrück

Da beide Städte einwohnerzahlmäßig in etwa gleich groß sind, ist ein Blick auf die **Fahrradunfallstatistik** beider Städte interessant.

	2024		2025	
	Oldenburg	Osnabrück	Oldenburg	Osnabrück
Unfälle mit beteiligten Radfahrern	587	488	615	548
dadurch Schwerverletzte (Anzahl)	36	62	46	49
Schwerverletzte bezogen auf Unfälle	6,1 %	12,7 %	7,5 %	8,9 %

Der Anteil der schwerverletzten Radfahrern bei Unfällen ist in Osnabrück höher als in Oldenburg (besonders 2024), hat sich 2025 aber deutlich verringert (auch zahlenmäßig), während sich in Oldenburg eine entgegengesetzte Tendenz zeigt.

	2024		2025	
	Oldenburg	Osnabrück	Oldenburg	Osnabrück
Unfälle mit beteiligten Pedelecfahrern	145	175	157	226
dadurch Schwerverletzte (Anzahl)	9	36	12	25
Schwerverletzte bezogen auf Unfälle	6,2 %	20,6 %	7,6 %	11,1 %

Auffällig ist die hohe Schwerverletztenquote in Osnabrück im Jahre 2024 und deutlich höhere Unfallbeteiligungszahl von Pedelecfahrern besonders 2025.

In **Osnabrück** sind zusätzlich noch weitere Erhebungen für das Jahr 2025 bemerkenswert. 46 % der Unfälle mit Pedelecfahrern werden von diesen verursacht, bei anderen Radfahrern sind es 55 %.

Bei 143 Unfällen, an denen 31 E-Scooterfahrende als Verursacher beteiligt waren, wurden 20 Personen schwerverletzt.

Fazit: Die Verwicklungshäufigkeit in Unfallgeschehen und dessen Folgen unterscheidet sich zwischen Oldenburg und Osnabrück im Hinblick auf Pedelecfahrende im Vergleich zu allen Radfahrern. Von 2024 auf 2025 kann man in Osnabrück positive Entwicklungen feststellen.

Text: Hubertus Lobers

Quellen: Polizeidirektionen Oldenburg und Osnabrück

Dem Wind ein Schnippchen schlagen!

Mit einem grundlegend anderen Fahrradkonzept, dem Liegerad, erreicht man eine bessere Aerodynamik durch die Verringerung der Windaufprallfläche. Wer das nicht möchte, der hat andere Möglichkeiten.

Oscar Egg (1890-1961) z. B. war ein Schweizer Radrennfahrer und Pionier im Bau von Rennrädern, der insbesondere für seine Weltstundenrekorde vor dem Ersten Weltkrieg und seine späteren Innovationen im Fahrradbau bekannt wurde.

Obwohl Oscar Egg selbst ein früher Verfechter von stromlinienförmigen Rädern war und mit Liegerädern sympathisierte, sind seine eigenen Marken-Fahrräder aus den 1940er und 1950er Jahren eher für ihre hochwertigen, klassischen Rahmenkonst-

ruktionen bekannt, als für extreme Vollverkleidungen.

Oscar Egg gewann drei Weltstundenrekorde (1912, 1913, 1914) auf dem Radweg. Sein Spitzenwert lag bei 44,247 km/h über eine Distanz von 1000 Metern.

Stromlinienräder hatten die Zeppeline zum Vorbild. Das Velo-Torpille („Torpedo-Fahrrad“) war eines der ersten aerodynamisch verkleideten Fahrräder der Welt, das von dem französischen Ingenieur und Flugpionier Étienne Bunau-Varilla entworfen wurde. Am 18. Dezember 1913 erreichte Marcel Berthet im Velodrom Parc des Princes eine Geschwindigkeit von 57,3 km/h über eine Distanz von 1000 Metern. Obwohl die Leistungen beeindruckend waren, erkannte der Weltradsportverband (UCI) die

Rekorde damals nicht als offizielle Stundenweltrekorde an, da die Verkleidung als „unzulässiges Hilfsmittel“ galt.

In Chester Kyles moderner Version eines Stromlinienrades erreichte Ron Skarin 1975 immerhin 71,93 km/h über die 200m-Sprintstrecke.

Die heutige Variante für den Diamantrahmen ist wohl das **Windschild**. Es wird von einem widerproben Niederländer mit Wohnsitz im Ammerland vertrieben. Gegen die Regel der Stromlinienräder wird hier nicht am Heck versucht den Vorteil herauszuholen, sondern an der Frontseite. So ist es möglich, fahrtwindunabhängiger zu fahren, durch Verringerung aerodynamischer Widerstände. Dadurch wird weniger Leistung benötigt, um längere Strecken zu fahren. Im Vergleich zum Pedelec sind die Kosten in der Anschaffung und im Unterhalt deutlich geringer, um Energie einzusparen. Zusätzlich schützt es den Körper während der Fahrt vor Regen, Kälte, Wind und Insek-

ten. Der Windschild ist leicht, preiswert und einfach zu montieren. Es ist immer wieder interessant, individuell unabhängige Mobilität neu zu überdenken.

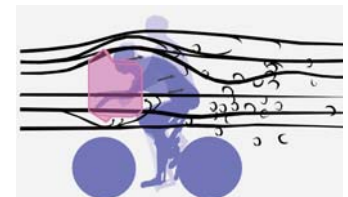
<https://windschild.org/>

Die Kombination von aerodynamischer Sitzhaltung und Stromlinienverkleidung ermöglicht ganz andere Geschwindigkeiten. Julian Kraft schaffte erst letzten Sommer in Aldenhoven beim Zeitfahren in 3 Minuten 24 Sekunden die 4000 Meter mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 70,5 km/h (max. 80 km/h). Aber über vollverkleidete Liegefahrräder (Velomobile) berichte ich gerne ein anderes Mal.

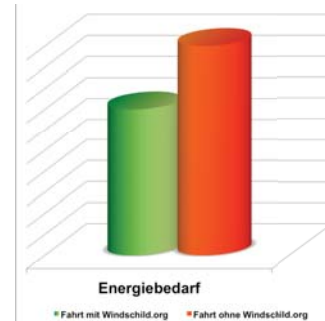
Text: Dieter Hannemann
Windschild-Grafiken: Peer Holthuizen



Strömungsmuster ohne Windschild



Strömungsmuster mit Windschild



Das Stromlinien-Rad

eine Erfindung des Schweizer Ex-Champions Oscar Egg, durch die die Geschwindigkeit des Fahrrades mühelos auf einen Stundendurchschnitt von 48 km erhöht wird. Der spitz zulaufende Aluminium-Aufbau über dem Hinterrad ist dem Muster der Stromlinienautos nachgebildet und bewirkt ein Abgleiten der Luftmassen.

Oscar Egg: Archiv Remo von Däniken

Tipp: Im Schaufenster des ADFC Infoladens steht von Mitte Juni bis Anfang August ein Nachbau des Stromlinienrades von Oscar Egg. Einen Leistungstest mit dem Modell planen wir Ende August. Es bleibt spannend!

2. Liegeradrenntag in Oldenburg mit Tretroller-Kriterium



Anstehen zur schnellen Runde / Foto: Hanna Brunckhorst

Am 4. Oktober von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr findet der 2. Liegeradrenntag in Oldenburg statt. Es wird wieder auf der 800 Meter langen kreisförmigen Bahn gefahren, mit einer leicht ansteigenden Zielgeraden mit 150 Höhenzentimetern, auf glattstem Flüsterasphalt und mit Kurven, durch die man richtig durchballern kann. Hier werden unter anderem Rennen für Liegeräder, Trikes und Velomobile angeboten.

In der Mittagszeit ist in diesem Jahr ein Tretrollerrennen in Kooperation mit dem Deutschen Tretroller Verband e.V. geplant.

Die Startnummernausgabe, Verpflegung und Siegeszeremonie findet am Steinkamp auf dem Werksgelände der Firma Rückenwind Reisen statt. Auf dem Gelände sind auch Toiletten vorhanden. Dort befinden sich auch Start und Ziel. Weitere Infos gibt es auf der Internetseite der Oldenburger Liegeradgruppe, die Anmeldung wird ab August möglich sein: <https://oldenburger-liegeradgruppe.jimdofree.com/>.



Der Oldenburger Jan Kranczoch mit seinem Liegerad unverkleidet auf der Rennbahn / Foto: Timo Eden

Text: Dieter Hannemann

Vorläufiger Zeitplan

10:30 Uhr	Anmeldung und Fahrzeugcheck
11:00 Uhr	Begrüßung und Briefing
11:10 Uhr	Schnelle Runde
12:00 Uhr	Tretroller-Kriterium
13:05 Uhr	Un- & Teilverkleidet: 1-h-Rennen
14:10 Uhr	Velomobile: 1-h-Rennen
15:30 Uhr	Siegeszeremonien

Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 4 22 12

www.corpus-gesundheit-sport.de

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

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

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

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

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

2. Oldenburger

Fancy Women Bike Ride

So. 6. Sep. 2026 um 11:00 Uhr
Treffpunkt: Julius-Mosen-Platz



Lust auf gute Laune, Bewegung und ein starkes gemeinsames Zeichen? Dann schnapp dir dein Fahrrad, zieh an, worin du dich schön und wohl fühlst – und komm mit zur **2. Fancy Women Bike Ride** durch Oldenburg!

Diese besondere Rundfahrt lädt Frauen dazu ein, gemeinsam die Straßen der Innenstadt zu erobern – sichtbar, selbstbewusst und fröhlich. Ob mit Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarinnen oder einfach allein: Du bist herzlich willkommen! Ganz egal, ob du täglich radelst oder eher selten – hier zählt vor allem die Freude am Mitmachen.

Wir fahren in entspannter Atmosphäre gemeinsam um die Oldenburger Innenstadt, begleitet von Musik, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubert und für Spaß beim Radfahren sorgt. Es geht nicht um Tempo, sondern ums Miteinander, ums Gesehenwerden und darum, die Stadt für einen Moment bunt und lebendig zu machen.

Auch Männer dürfen gern mitfahren und unsere Aktion unterstützen – wir bitten sie jedoch, sich solidarisch am Ende des Feldes einzureihen, damit Frauen im Mittelpunkt dieser besonderen Fahrt stehen.

Also: Fahrrad checken, vielleicht ein bisschen „fancy“ aufbrezeln und los geht's!

Wir freuen uns auf dich – und auf eine Tour voller Freude, Energie und Gemeinschaft.

Let's ride together!

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

Wo ist das denn ?

Rasthütten-Rätsel

Liebe Radfahrerinnen und Radfahrer!

Dieses Mal wollen wir testen, ob Ihr Rastplätze insbesondere in der Umgebung von Oldenburg kennt. Vielleicht habt Ihr sie genutzt oder sie als besonders einladend wahrgenommen.

Also, wo befinden sich diese drei unten abgebildeten Rastplätze?

Nennt möglichst genau deren Standorte

und sendet Eure Tipps an:
redaktion@adfc-oldenburg.de

TourGuides des ADFC Oldenburg sind leider von der Teilnahme ausgeschlossen ☹

Die ersten drei richtigen Einsendungen erhalten ein einfaches „Picknickpaket“ für eine Fahrradtour.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Viel Spaß!



STADTRADELN in Oldenburg 2026



STADTRADELN 2026 / Grafik: OTM / Verena Brandt

Fahrradfahren und dabei Gutes tun – das können Radfahrerinnen und Radfahrer wieder vom 7. September bis zum 27. September 2026 beim STADTRADELN in Oldenburg. Unter dem Motto „Gute Taten bewegen“ sollen möglichst viele Kilometer – egal ob beruflich oder privat – mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Etappen für gute Taten

Die geradelten Kilometer werden für einen guten Zweck gesammelt. Für jedes erreichte Etappenziel einer virtuellen Radtour gibt es als Belohnung für die fleißigen Radfahrerinnen und Radfahrer eine Spende an gemeinnützige Organisationen. Zudem gibt es eine Preisverlosung unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die ihre Kilometer eingetragen haben. Damit alle ausgewählten Organisationen von einer Spende

profitieren, müssen insgesamt 514.650 Kilometer erreicht werden. Es dürfen natürlich auch mehr Kilometer geradelt werden.

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 anmelden und die geradelten Kilometer in den Online-Radelkalender eintragen oder die STADTRADELN-App nutzen.

Weitere Informationen unter www.oldenburg.de/stadtradeln.

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

Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

BIWAK Outdoor Equipment OHG
cambio Oldenburg GmbH & Co. KG
Corpus GmbH
Die Speiche
de fietsmakers
Dynamo Schneider
Fahrrad Munderloh
Fast2Work GmbH
LMD Metallbau
Mein Dienstrad GmbH
ol-e urban:mobil
Optik am Haarenufer
Rakelmann-Optik
TRETLASTER-Nord OHG
Unterwegs AG
Vosgerau am Dam
Zweirad Stückemann

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
 Lange Straße 73, 26122 Oldenburg
 Wickenweg 52, 26125 Oldenburg
 Rudolf-Diesel-Str. 35, 27243 Groß Ippener
 Stau 123, 26122 Oldenburg
 Schloßplatz 11, 26122 Oldenburg
 Haarenufer 31, 26122 Oldenburg
 Bremer Straße 37, 26135 Oldenburg
 Gerhard-Stalling-Str. 42a, 26135 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
infoladen@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

GESTALTUNG & SATZ

Bitte erfragen Sie Informationen zu Anzeigengrößen und Preisen unter redaktion@adfc-oldenburg.de.

Spendenkonto: ADFC KV Oldenburg
 IBAN: DE40 2806 1822 0008 9230 00

DRUCK

www.rautenberg-druck.de | gedruckt auf Papier aus nachhaltigem Anbau.

MEDIADATEN

SattelFest erscheint zweimal jährlich jeweils im Frühjahr und Sommer.
 Auflage: >= 5.000
 Verbreitungsgebiet: Oldenburg und Oldenburger Land
 Versand an ca. 1200 ADFC-Haushalte; Auslage in Geschäften und öffentlichen Einrichtungen.
 SattelFest zum download:
<https://oldenburg.adfc.de>

TECHNISCHE DATEN

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

ANZEIGEN

Bitte erfragen Sie Informationen zu Anzeigengrößen und Preisen unter redaktion@adfc-oldenburg.de.

HINWEISE

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

BEITRAGSEINSENDUNGEN

Beiträge bitte als Datei einsenden! Texte z. B. in Word oder OpenOffice erstellt, Bilder in möglichst hoher Qualität als jpg- oder tiff-Dateien. Fotoauflosung: 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 / 2027 ist der 15.11.2026.



Ecocion bringt's

Obst- und Gemüse-Abokisten
Bioladen mit Onlineshop
Regional, inhabergeführt,
natürlich Bio und fair

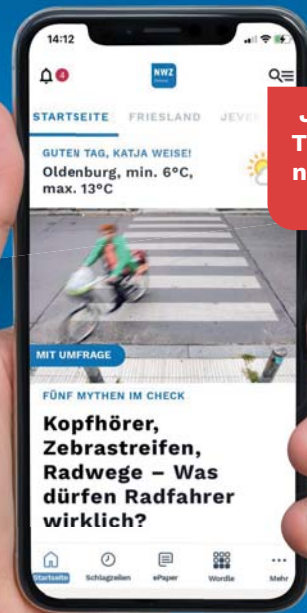


www.ecocion.de
Tel: 0441 - 20 94 69 14
bestellung@ecocion.de
Biokontrollnummer: DE-ÖKO 006



NWZonline – immer in Bewegung!

Holt euch die News aufs Handy.



Jeden Tag ein
Themenspezial
nur einen Klick
entfernt!

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.

Zusätzliche jährliche Spende: €

Ich erteile dem ADFC ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE56ADF0000266847 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 Vorbereitungen über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*in

D E I B A N

BIC (nur bei ausländischen Bankverbindungen)

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

Zahlung per Rechnung.

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

Bitte einschicken an ADFC e. V., Postfach 42 01 05, 12041 Berlin oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de. Sie können auch online Mitglied werden unter: www.adfc.de/mitgliedschaft. Dort finden Sie auch den Link zu unserer Datenschutzerklärung.

Einzelmitglied (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (66 €) 22-26 Jahre (33 €)

Jugendmitglied 7-21 Jahre (16 €)

Ich bin minderjährig. Mein/e Erziehungsberechtigter* ist mit meinem ADFC-Beitritt einverstanden.

Name des/der Erziehungsberechtigten (Vor- und Nachname)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft (Jahresbeitrag)

ab 27 Jahre (78 €) 18-26 Jahre (33 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Weitere Mitglieder und deren Mailsadressen können unter > www.adfc.de/mitgliedschaft nachgemeldet werden.

Name, Vorname Geburtsjahr

Name, Vorname Geburtsjahr



3 Monate lesen
für nur 3 € pro Monat.

NWZonline.de/3f3





UNTERWEGS

Spezialist für Reiseausrüstung

Biking
Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

www.unterwegs.biz

UNTERWEGS in Oldenburg

Hauptgeschäft:

Gaststraße 27

Outlet:

Gaststraße 4

... auch online unter

www.unterwegs.biz

